



W cieniu
współczesnych
lęków
i zagrożeń

 **Szkice**
Z SOCJOLOGII
emocji
TOM II

W cieniu
współczesnych
lęków
i zagrożeń

 *Szkice*

Z SOCJOLOGII

emocji

TOM II

W cieniu współczesnych lęków i zagrożeń

redakcja

Anna Linek

Maria Sroczyńska

 Wydawnictwo Naukowe
UKSW

Warszawa 2024

Anna Linek, Maria Sroczyńska, *W cieniu współczesnych lęków i zagrożeń*

Recenzenci:

dr hab. Teresa Zbyrad, prof. ucz.

prof. dr hab. Halina Mielicka-Pawłowska

Redakcja językowa i korekta:

Justyna Mroczkowska-Lepka

Projekt okładki, projekt typograficzny i łamanie:

Piotr Górski

Na okładce wykorzystano zdjęcie autorstwa kmiragaya/Depositphotos.com

© Licensed by Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu
Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2024

e-ISBN 978-83-8281-577-1

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego
ul. Dewajtis 5, 01-815 Warszawa; tel. 22 561 89 23, faks 22 561 89 11
e-mail: wydawnictwo@uksw.edu.pl
www.wydawnictwo.uksw.edu.pl

Spis treści

Słowo od redaktorów /7

Studia teoretyczne i empiryczne

Aneta Gawkowska

Refleksje o „budowaniu” relacji /23

Kinga Lendzion

Edukacja domowa jako remedium na opresyjny system edukacji szkolnej (opinie rodziców edukujących dzieci w domu) /37

Anna Linek

Samooocena w „dolinie cienia”. Młodzi w pogoni za ideałem ciała czy lekiem na niskie poczucie wartości? Analiza postbadawcza /55

Patryk Barszcz

Samotność egzystencjalna singli. *Casus* użytkowników katolickich portali randkowych /90

Łukasz Kutyló

„Umieścisz mnie w dole głębokim, w ciemnościach, w przepaści” (Ps. 88, 7). Pułapka życiowa i towarzyszące jej odczucia. Studium przypadku /115

Wojciech Klimski

Czy Kościół nadal straszy piekłem? /136

Joanna Wróblewska-Skrzek

Gdy lęk nas paraliżuje... Przemoc domowa w soczewce danych empirycznych /159

Maria Sroczyńska

Polscy seniorzy między integralnością a rozpaczą /177

Anna Ostaszewska

Psychoterapia integracyjna – leczenie i pomoc
w rozwoju osoby /200

W sferze praktyki

Aleksandra Radzewska-Wyłudek

Doświadczenia kandydata do pracy jako kluczowy
aspekt budowania marki pracodawcy /225

Beata Mądra

Psychoterapeutyczne problemy seksualizacji dziewcząt.
Porady praktyka /235

Marcin Mądry

Psychoterapeutyczne problemy uzależnienia chłopców
od pornografii. Porady praktyka /247

Słowo na zakończenie /255

Noty o Autorach /260

*Panu Profesorowi zw.
dr hab. Andrzejowi Wójtowiczowi*

Słowo od redaktorów

W świecie wszechobecnych lęków i zagrożeń, w którym emocje wyznaczają jakość doświadczenia, a ich społeczny wymiar wydaje się tym, co niezawodnie ludzi łączy, pomimo popularności nurtu, jakim jest indywidualizm, socjologia emocji stanowi ważną i pożądaną przestrzeń do analizy specyfiki owych lęków, obaw, niepewności i wszelkich aktualnych zagrożeń. Sięganie do tego, co emocjonalne, stało się dziś powszechne zarówno w życiu społecznym, jak i na gruncie naukowym. Nie sposób mówić o człowieku bez analizy jego emocji, tym bardziej gdy to, czego doświadcza w tej sferze, ma wymiar powszechny, a nie (jak można by sądzić) na wskroś indywidualny. Emocje jako element świadomości człowieka są sposobem komunikacji z samym sobą i ze światem. System porządkujący i ukierunkowujący poznanie [Wójtowicz 2020: 23, 62], wraz z którym emocje stanowią podstawę organizacji własnych doświadczeń (w ramach osobistych teorii rzeczywistości) [Epstein, 1990], tworzą perspektywę, w której osadzone są, wpisane w codzienność, współczesne lęki

i zagrożenia. Z drugiej strony nie sposób w pełni zrozumieć emocji bez dogłębnego poznania zjawisk społecznych, z którymi są związane, w jakich rodzą się i przejawiają. Obecnie perspektywa ta wydaje się tworzyć cenną i miarodajną optykę analizy zachowań i doświadczeń ludzkich, jak też wyzwania, wobec których współcześnie człowiek staje, z którymi lepiej lub gorzej próbuje sobie poradzić, a które w tak istotnym stopniu kształtują sposób postrzegania rzeczywistości, w której przyszło mu żyć.

Współczesny niemiecki filozof i teoretyk kultur Byung-Chul Han, próbując opisać specyfikę neoliberalnych społeczeństw Zachodu, które coraz częściej stają się płaszczyzną odniesienia dla posttransformacyjnej Europy Środkowo-Wschodniej, skłania się do użycia niejednoznacznych terminów, m.in. takich jak: ekspozycyjność, pornograficzność, przyspieszenie, pozytywność, intymność, odsłonięcie, paliatywność, kontrola. W prezentowanej przez niego wizji współczesny kapitalizm, zwłaszcza jego wymiar korporacyjno-technologiczny, pozostaje środowiskiem wyjątkowo toksycznym, a uwewnętrzniany przez jednostki program ciągłej aktywizacji zmierza do autodestrukcji. Różne problemy, takie jak: depresja, zaburzenia osobowości, zjawisko „wypalenia” w relacjach intymnych i w życiu zawodowym czy zachowania suicydalne, łączą się niejednokrotnie z brakiem prywatności (np. „obnażaniem” w Sieci), z niemożnością „normalnego”, tj. powszechnie akceptowanego przeżywania cierpienia, z dominacją hedonizmu i niszczącej siły przymusu miłości [Byung-Chul, 2022; Rychłowska-Niesporek, 2023].

Spółczesność „intymności” kreuje w Sieci przestrzeń absolutnej bliskości, przedstawiając te wycinki świata, które cieszą się uznaniem i sympatią użytkowników. W ten sposób propagując rozmaite odmiany kultury popularnej, samo jest przez nią

wchłaniane. Wizja tego badacza nie jest optymistyczna. Procesy prywatyzacji niszczą publiczną przestrzeń i publiczną świadomość, pozbawiając zaufania zrytualizowane gesty i ceremonie będące częścią tradycji i społecznej tożsamości. W konsekwencji oznacza to znaczące osłabienie, a także coraz częściej utratę kontaktu z tym, „co boskie, święte, tajemnicze, nieskończone, wyższe i wzniosłe”. Jednocześnie „nasz świat stał się domem towarowym, galerią [...], rzeczy zagłuszają niebo i ziemię. Ten świat pełen towarów, nie nadaje się do zamieszkania” [Buyng-Chul, 2022: 89]. W podobnym tonie wypowiada się francuska filozofka Chantal Delsol [2020], która uważa, że przemiany cywilizacji zachodniej i towarzyszące im niebezpieczeństwa dotyczą przede wszystkim rezygnacji z poszukiwania prawdy na rzecz hedonistycznie i utylitarnie pojmowanego dobra. W praktyce oznacza to powiększającą się rozpiętość między tym, co religijne, a tym, co desakralizuje kulturę.

Chociaż poczucie zagrożenia i lęk zawsze w jakimś stopniu towarzyszyły człowiekowi, to obecne czasy są oceniane jako szczególnie nimi nasycone [Popiołek, 2014: 14]. „Rośnie w sposób niepokojący liczba zagrożeń w świecie otaczającym człowieka i w nim samym, a maleją szanse efektywnego ich zwalczania, zapobiegania, minimalizowania i likwidowania” [Ratajczyk, 2014: 9]. Zofia Ratajczyk wskazuje sześć najbardziej ogólnych i wzajemnie powiązanych rodzajów aktualnych zagrożeń: ekonomiczne, technologiczne, zdrowotne, społeczne, ekologiczne oraz psychologiczne (zagrożenia tożsamości człowieka), z których wynika „jasne zadanie, niemal imperatyw, nakazujący podjąć wysiłek w kierunku zmniejszenia tendencji destrukcyjnych w otoczeniu człowieka, zahamować pogarszanie się warunków jego egzystencji, zrobić coś na rzecz poprawy jej

jakości” [Ratajczyk, 2014: 9]. A jest to pilna konieczność, gdyż jak zauważa Katarzyna Popiołek, analizując wyniki badań – wobec zgłaszanych przez respondentów zagrożeń wyraźnie wybrzmiewa poczucie bezradności i braku wpływu na to, co się dzieje [Popiołek, 2014: 14].

Typową reakcją na różnego rodzaju niepokoje jest czujność, polegająca na koncentrowaniu uwagi na potencjalnych zagrożeniach, ignorowaniu innych spraw i poszukiwaniu najlepszego rozwiązania. Problemem staje się jednak niepokój napływający znikąd, nad którym trudno zapanować. Chroniczne martwienie się i niepokój nie pozwalają na znalezienie rozwiązania czy inne spojrzenie na problem. Bywa, że pod jego wpływem człowiek traci swoje zdolności rozumienia sytuacji, postrzegania istoty rzeczy, umiejętności radzenia sobie [Goleman, 2012: 126–127].

Jak zauważa Wiesław Baryła [2017], brytyjskie i amerykańskie badania sugerują, że mamy obecnie epidemię lęku. Około jednej trzeciej badanych cierpi na zaburzenia lękowe, przy czym aż u 6% z nich występują w dużym lub bardzo dużym nasileniu. Są to najczęściej ludzie z pokolenia X, czyli urodzeni w drugiej połowie XX wieku. Problem pogłębia fakt, że ich lęk jest uogólniony, czyli niemający przedmiotu, a zatem mocno wpływający na normalne życie i trudny do leczenia. Badani podają, że świat wydaje im się groźny i już dawno przestali traktować go jako przyjazny czy swój.

Sama powszechność lęku nie jest tu bez znaczenia. Zygmunt Bauman pisze, że „rzeczą najbardziej przerażającą jest wszechobecność lęków, emanuje nimi każdy zakątek i każda szczelina naszego domu i naszej planety” [Bauman, 2008: 10]. A zgodnie z jego sugestią „jedynym obiecującym początkiem terapii przed narastającym i ostatecznie obezwładniającym lękiem jest skon-

współczesnych zagrożeń, a w części drugiej – ukierunkowanej na działanie – teksty napisane z perspektywy praktycznej. Podjęta w niniejszym zbiorze problematyka dotyczy zagrożeń związanych z relacjami interpersonalnymi (szeroko pojętymi), środowiskiem edukacyjnym, samooceną i modą na „poprawianie” ciała, samotnością singli, doświadczaniem pustki i cierpienia, lęku przed piekłem, przemocy domowej, wyzwani, przed jakimi stają osoby w wieku senioralnym, jak też niszczycielskich skutków pornografii i seksualizacji dzieci i młodzieży, a także problemów z budowaniem marki pracodawcy w oczach pracowników i kandydatów do pracy oraz kwestii skutecznej wielowymiarowej, integracyjnej terapii.

Tom otwiera tekst Anety Gawkowskiej pt. *Refleksje o „budowaniu” relacji*, w którym na tle różnych uwarunkowań społecznych wskazujących na podobieństwo pewnych kryzysów związanych z relacjami Autorka podejmuje kwestię postrzegania relacji międzyludzkich, które człowiek raczej otrzymuje, niż konstruuje. Odwołując się do nowego feminizmu, wskazuje podstawy więzi wspólnotowych – podzielane, obiektywne standardy oparte na transcendencji osoby, wyrażającej realistycznie pojętą miłość i zależność. Wbrew pozorom zależność staje się przestrzenią pełnej realizacji osób pragnących dobra dla siebie nawzajem. Autorka wskazuje na metaforyczność powszechnie stosowanego terminu „budowania” relacji, które w tym ujęciu odnosi się do pielęgnowania relacji, troszczenia się o nie, podczas gdy sama relacja jest człowiekowi dana.

Edukacja domowa jako remedium na opresyjny system edukacji szkolnej (opinie rodziców edukujących dzieci w domu) to temat podjęty przez Kingę Lendzion. Obraz polskiej szkoły, który otrzymu-

jemy na podstawie raportów, skłania do wniosku, że środowisko szkolne nie spełnia wymagań koniecznych do pełnego rozwoju ucznia. W tym kontekście Autorka przedstawia wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród rodziców, którzy realizują edukację domową dla swoich dzieci. Prezentuje analizę zalet edukacji domowej artykułowanych przez respondentów oraz sposobów jej definiowania. Wskazuje na znaczenie odejścia od tradycyjnej szkoły i związanego z nią stresu – oddziałującego zarówno na dzieci, jak i rodziców, oraz na możliwość samodzielnego zdobywania wiedzy przez uczniów, rozwijania ich ciekawości. Edukacja domowa została zaprezentowana jako szansa na stworzenie środowiska przyjaznego rozwojowi dziecka (choć jak zaznacza Autorka, nie każde dziecko się w niej odnajduje). W tym kontekście obalone zostają zarzuty często stawiane edukacji domowej dotyczące rozleniwienia uczniów i apatii.

Anna Linek w tekście *Samoocena w dolinie cienia. Młodzi w pogoni za ideałem ciała czy lekiem na niskie poczucie wartości? Analiza postbadawcza* odwołuje się do powszechnego dążenia ludzi do podnoszenia atrakcyjności własnego ciała i możliwości, jakie dają współczesna medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna, wskazując jednocześnie na wyraźny spadek samooceny (obserwowany już wśród dzieci). Na tym tle przywołuje wyniki badań własnych dotyczących problemu postrzegania własnej atrakcyjności fizycznej i jej znaczenia przez młodych dorosłych. Zwraca także uwagę na ich opinie na temat zabiegów dokonywanych w obszarze ciała. Autorka wskazuje na duże zaangażowanie młodych ludzi w troskę o estetykę ciała, ale też ich samokrytycyzm w tym względzie, za którym idzie wysoki poziom aprobaty oferty, jaką niesie współczesna medycyna. Chociaż

prezentowane powody są dość zróżnicowane, podobnie jak stawiane w tym względzie granice, jako główny motyw pojawia się poprawa samopoczucia i niwelowanie kompleksów. Jednak płynność wizerunku własnego ciała oraz trendów w obszarze estetyki stawia pod znakiem zapytania długotrwałą skuteczność tego rodzaju zabiegów w kontekście podnoszenia samooceny.

Opracowanie Patryka Barszcza zatytułowane *Samotność egzystencjalna singli. Casus użytkowników katolickich portali randkowych* zawiera omówienie dwuetapowych badań własnych Autora, przeprowadzonych wśród młodych dorosłych singli, na temat postrzegania przez nich samotności, sposobów radzenia sobie z nią i oceny wsparcia, jakie otrzymują. Bardzo istotne okazują się tu „szczególne dni” charakteryzujące się wspólnym wymiarem, takie jak święta, Walentynki, Sylwester czy sytuacje, gdy doświadcza się kryzysu i trzeba samemu radzić sobie z trudnościami i problemami. Wsparciem są zazwyczaj rodzina i przyjaciele, a więc najbliższe osoby, ale kluczową formą pomocy dla badanych jest ich wiara i relacja z Bogiem aktualizowana w praktykach religijnych.

„Umieściłeś mnie w dole głębokim, w ciemnościach, w przepaści (Ps 88, 7). Pułapka życiowa i towarzyszące jej odczucia. Studium przypadku – to tematyka podjęta przez Łukasza Kutylę, który przedmiotem swoich rozważań czyni „pułapkę życiową”, czyli doświadczenie pustki i związanego z nią jednostkowego cierpienia (p. Marka – 41-letniego mężczyzny). Tekst wpisuje się w socjologię egzystencjalną / socjologię duchowości, a co za tym idzie, metodologicznym źródłem inspiracji, w kontekście zastosowanego wywiadu swobodnego i jego interpretacji, pozostaje konstruktywistycznie zorientowana teoria ugruntowana.

Kategoria pułapki życiowej kojarzona jest w literaturze przedmiotu m.in. z acedią, pojęciem ludzi zbędnych, nerwicą noogenną czy autorską nazwą zupiornienia. Ł. Kutyło nazywa go stanem pojawiającym się w wyniku rozbieżności między naszymi oczekiwaniami wobec życia a realiami, cechującym się pustką egzystencjalną oraz mechanizmami, za pomocą których próbujemy sobie z nią poradzić (często nieskutecznymi – w efekcie mocniej wiążącymi nas z pułapką). Chociaż ona sama wydaje się być zjawiskiem jednostkowym (psychologicznym), to kryją się za nią określone siły społeczne, wiążące się m.in. z funkcjonowaniem w społeczeństwie ukierunkowanym na dobrobyt i postępującą w związku z tym dezintegracją społeczną.

W utworze *Czy Kościół nadal straszy piekłem?* autorstwa Wojciecha Klimskiego pojawia się odniesienie do funkcji stylu kaznodziejskiego mającego na celu wywołanie lęku u wiernych w kontekście nieuchronnego, ostatecznego znalezienia się na sądzie Bożym z moralnym dorobkiem swojego życia. Odpowiedź na tytułowe pytanie opiera się na zastosowanej metodzie, jaką jest analiza treści kazań eschatologicznych opublikowanych w latach 2000–2007, niemniej – reprezentujących cechy współczesnych homilii. Zasadnicza konkluzja jest taka, że Kościół katolicki w Polsce, w jednym z ważnych obszarów socjalizacji religijnej prowadzonej za pomocą kazań, już nie straszy piekłem. Temat wiecznego potępienia jest prawie nieobecny w kaznodziejskim przepowiadaniu. W tekście wskazano na powody marginalizacji tego zagadnienia oraz możliwe konsekwencje korespondujące z poszerzaniem się mentalności i kultury konsumpcyjnej.

Joanna Wróblewska-Skrzek w opracowaniu pt. *Gdy lęk nas paraliżuje... Przemoc domowa w soczewce danych empirycznych*

nych porusza trudną i bolesną problematykę zachowań przemocowych w życiu rodzinnym. Dane dotyczące tego zjawiska, pochodzące z badań empirycznych czy statystyk policyjnych, nadal ujawniają jedynie wierzchołek góry lodowej. W artykule zaprezentowano wybrane rezultaty badań dotyczących diagnozy przemocy w percepcji mieszkańców warszawskiej dzielnicy Bielany. Wywołuje ona u ofiar lęk, poczucie zagrożenia, obniża samoocenę, sprzyja apatii i izolacji społecznej. Mimo to nadal można spotkać się z przekonaniem, że to, co dzieje się w rodzinie, należy do sfery prywatności i że mężczyzna nie może być ofiarą przemocy. Głównym powodem niezgłaszania się po pomoc jest strach przed sprawcą – będący domeną kobiet, a w wypadku mężczyzn – brak wiedzy dotyczącej możliwości pomocy i toksyczne przekonanie o tym, że nikt nie uwierzy w to, co się stało.

W tekście pt. *Polscy seniorzy – między integralnością a rozpaczą* Maria Sroczyńska podejmuje aktualną tematykę doświadczeń i samooceny osób w późnej fazie życia, które stają przed wyzwaniem dotyczącym z jednej strony potrzeby dobrostanu na różnych poziomach życia jednostkowego, z drugiej zaś adekwatnych reakcji ze strony bliskich, dalszego otoczenia społecznego oraz instytucji życia publicznego. W kontekście prowadzonych badań socjologicznych o charakterze reprezentatywnym, a także badań autorskich zwrócono uwagę na orientacje aksjologiczne seniorów i związane z nimi naczelną wartości, do których należy zaliczyć rodzinę (w okresie pandemii wirusa COVID-19 – zdrowie), wiarę religijną oraz sprawność fizyczną. Powyższe cele życiowe mają zdolność ochrony przed stanem rozpacz, w przeciwieństwie do kumulacji takich czynników jak: niezadowolenie z perspektyw na przyszłość, deficyty zdrowotne, niewielkie

dochody, brak wsparcia ze strony bliskich, zamieszkiwanie w małych miejscowościach. Tego typu sytuacje sprzyjają rozgoryczeniu i utracie wiary w sens życia.

Wypowiedź Anny Ostaszewskiej *Psychoterapia integracyjna – leczenie i pomoc w rozwoju osoby* stanowi teoretyczno-praktyczne zwieńczenie głównej części publikacji. Autorka, będąc psychologiem i terapeutą, omawia propozycje dotyczące pomocy osobom cierpiącym na choroby lub zaburzenia psychiczne, potrzebującym dłuższego, systematycznego wsparcia poprzez nieinwazyjne „scalanie” tożsamości, które uwzględnia wymiar duchowy. Ten rodzaj psychoterapii dąży do integracji różnych wymiarów osobowości, takich jak: sfera emocjonalna, poznawcza, wolitywna, behawioralna i duchowa. W praktyce jest podobny do innych znanych podejść, a jego specyfika polega przede wszystkim na określonej antropologii chrześcijańskiej. Niemniej poruszanie tematów religijnych lub duchowych podczas psychoterapii musi odbywać się za zgodą pacjenta.

* * *

W końcowej części *Szkiców z socjologii emocji* (tom II) znajdują się teksty pisane na podstawie doświadczeń i z wykorzystaniem umiejętności praktyków – osób na co dzień mających do czynienia z sytuacjami, w których konieczne jest niesienie wsparcia innym w różnorodnych okolicznościach życiowych. Z jednej strony może to dotyczyć ostrzeżeń przed zagrożeniami czy negatywnymi skutkami jednostkowych lub zbiorowych poczynań (np. w świecie dzieci i młodzieży). Z drugiej zaś – niezależnie od przynależności pokoleniowej, potrzebujemy zachęt

do realizacji wartości istotnych zarówno w życiu osobistym, jak i w relacjach, w sferze edukacyjnej czy w pracy zawodowej.

W opracowaniu Aleksandry Radziewskiej-Wyłudek *Doświadczenia kandydata do pracy jako kluczowy aspekt budowania marki pracodawcy* pojawia się zagadnienie budowania silnej marki m.in. na podstawie przebiegu firmowych procesów rekrutacyjnych. W przypadku negatywnej opinii zwrotnej od kandydatów, którzy brali udział w rekrutacji, ważne jest analizowanie danych i wprowadzenie środków zaradczych. Ich doświadczenia, budowanie partnerskiej relacji w trakcie procesu rekrutacyjnego, dbanie o dobrą komunikację na każdym etapie jego trwania mogą przyczynić się do tego, że pracodawca zbuduje silną markę i pozyska zaangażowanych pracowników, którzy będą chcieli związać się z jego firmą na dłużej.

Ostatnie dwa teksty – państwa Beaty i Marcina Mądrych, odwołują się do ich bogatego doświadczenia i aktywności związanych m.in. z profilaktyką zintegrowaną dzieci i młodzieży czy wspomaganiem dorosłych członków społeczeństwa. Oboje są trenerami zachowań asertywnych, mentorami rozwoju rodzicielskiego, szkoleniowcami pedagogów i nauczycielami. Kierują Fundacją Wychowanie i Profilaktyka im. Filipa Neri, która wspiera dziewczęta i chłopców w wychowaniu do prawdziwej miłości, trwałego małżeństwa i wolności od uzależnień.

Beata Mądra w tekście *Psychoterapeutyczne problemy seksualizacji dziewcząt. Porady praktyka* zwraca uwagę na tkwiące we współczesnej popkulturze uwarunkowania oraz konsekwencje procesu pornografizacji świata, które pociągają za sobą urzeczowienie ciała i wyglądu, a w rezultacie rezygnację z własnej niepowtarzalności, godności i piękna. Seksualizacja to pro-

ces społeczno-kulturowy, interpersonalny oraz intrapsychiczny, który polega na instrumentalizacji osoby poprzez postrzeganie jej jako przedmiotu wykorzystania. W odniesieniu do dzieci i młodzieży seksualizacja stanowi przykład nakładania na ich tożsamości wzorów należących do świata dorosłych. W trakcie warsztatów dziewczętom upodabniającym się do „lolitek” można uświadomić, co tak naprawdę „opowiada” ich ciało, a spotkania z kobietami, które odniosły prawdziwe życiowe sukcesy, przywracają znaczenie ukrytym sensotwórczym wartościom. Osobiste doświadczenia jako rodzica łączą się z przekonaniem, że relacje buduje wspólna praca, obowiązki, pomaganie sobie, a dopiero później zabawa. Jak pisze autorka, chronimy nasze córki i synów przed oszustwem obrazów z Sieci, dając im w zamian miłość, wiedzę i czyste sumienie, które pozwala rozjaśniać cienie lęków...

Opracowanie Marcina Mądrego *Psychoterapeutyczne problemy uzależnienia chłopców od pornografii. Porady praktyka* jest kontynuacją, a zarazem uzupełnieniem tematyki obecnej w tekście poświęconym dziewczętom. Autor przygląda się niebezpieczeństwu uzależnienia od pornografii, zwłaszcza wtedy, gdy w „sieci nagości” adolescenti mogą odnaleźć chwilową ucieczkę od nierozwiązanych problemów, a za pomocą przyjemności – ulgę i obniżenie napięcia. Niszczycielskie skutki pornografii łączą się między innymi ze zniekształceniem wizji seksualności i zaspokajania popędu, z powstaniem poniżającego obrazu kobiety, z niezadowoleniem z własnej seksualności czy osłabieniem hamulców wobec przemocy seksualnej. Misją autora tekstu jest pomoc młodym ludziom w stworzeniu w przyszłości szczęśliwej rodziny, przeżywaniu prawdziwej radości i w odnajdywaniu siebie. Warto zwrócić uwagę, że w ramach modelu profilaktyki

zintegrowanej na nastolatków patrzy się poprzez pryzmat wartości i potencjału, jaki w sobie mają, zgodnie z zasadą „Kieruj uwagę na to, co dobre”. Słowa mają wielką moc, mogą budować lub niszczyć, a powierzanie nastolatkom zadań ważnych i odpowiedzialnych jest próbą na drodze miłości i zaufania.

Raz jeszcze zapraszamy do lektury publikacji, w której podjęto próbę niełatwych odpowiedzi przynajmniej na niektóre pytania dotyczące współczesnych lęków i zagrożeń...

Maria Sroczyńska i Anna Linek

Bibliografia

- Baryła W., Wypowiedź dla: „Dziennik Rzeczpospolita” z dn. 16.11.2017., *Epidemia lęku to nie wymysł naukowców*, <https://www.rp.pl/plus-minus/art2301351-epidemia-leku-to-nie-wymysl-naukowcow> (dostęp: 18.04.2024).
- Bauman Z. (2008), *Płynny lęk*, przeł. J. Margański, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Byung-Chul H. (2022), *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, przeł. R. Pokrywka, Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Delsol Ch. (2020), *Czas wyrzeczenia*, przeł. G. Majcher, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Epstein S. (1990), *Wartości z perspektywy poznawczo-przeżyciowej teorii „ja”*, w: J. Reykowski, N. Eisenberg, E. Staub (red.), *Indywidualne i społeczne wyznaczniki wartościowania*, Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich: 11–32.
- Goleman D. (2012), *Inteligencja emocjonalna*, przeł. A. Jankowski, Poznań: Media Rodzina.
- Popiołek K. (2014), *Świat otaczający w perspektywie zagrożeń*, w: K. Popiołek, A. Bańka, K. Balawajder (red.), *Społeczna Psychologia*

Stosowana, t. 2, *Człowiek w obliczu zagrożeń współczesnej cywilizacji*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań, Katowice: Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Katowicach: 14–20, http://spiapoznan.pl/files/ksiazki-czasopi-sma/spoeczna-psychologia-stosowana_-czowiek-w-obliczu-zagroe-wspczesnej-cywilizacji-tom-2.pdf (dostęp: 20.11.2023).

Ratajczyk Z. (2014), *Zagrożenie. Między szokiem a depresją*, w: K. Popiołek, A. Bańka, K. Balawajder (red.), *Społeczna Psychologia Stosowana*, t. 2, *Człowiek w obliczu zagrożeń współczesnej cywilizacji*, Poznań, Katowice: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Katowicach: 9–13, http://spiapoznan.pl/files/ksiazki-czasopi-sma/spoeczna-psychologia-stosowana_-czowiek-w-obliczu-zagroe-wspczesnej-cywilizacji-tom-2.pdf (dostęp: 3.06.2024).

Rychłowska-Niesporek A. (2023), *Rodzina i życie intymne w procesie globalizacji*, „Journal of Modern Science”, t. 1 (50): 234–257.

Wójtowicz A. (2020), *Socjologia emocji: konstruowanie perspektyw*, w: M. Sroczyńska, A. Linek (red.), *Szkice z Socjologii Emocji. Społeczne konteksty współlbycia i intymności*, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego: 18–87.

**Studia
teoretyczne
i empiryczne**



Aneta Gawkowska

Refleksje o „budowaniu” relacji¹

Zaskakujące może się wydawać, jak pewne podobne problemy prześladowały (lub nadal prześladują) społeczeństwa, które pod wieloma względami miały się różnić charakterem, stylem życia,

1 W tekście celowo używam terminu „relacja” w sensie wieloznacznym, mając na uwadze bogactwo znaczeniowe związane z interdyscyplinarnym ujęciem omawianej problematyki, którą tu postrzegam głównie na styku socjologii i filozofii społecznej, której przecież bardzo blisko jest do teorii socjologicznych. Z bogatego wahlarza znaczeń termin ten jest tu najbardziej zbliżony do socjologicznego ujęcia więzi, choć się w tym ujęciu nie wyczerpuje. Brak doprecyzowania terminologicznego uznaję za dogodne pole do przyglądania się problemowi rozważań na temat charakteru i domniemanej genezy powiązań międzyludzkich w ich najogólniejszym sensie. To poniekąd wyjaśnia także dość prosty lub nawet miejscami popularnonaukowy styl sformułowań, świadomie stosowany w celu umożliwienia łatwiejszego odbioru czytelnikom, których ma zachęcać do dawania własnych odpowiedzi na postawione tu kwestie. Uogólnienia na temat relacji oraz ludzkiej natury czy tożsamości są w tekście tyleż prowokacyjne, co wyprowadzone z przyjętych założeń o istnieniu zasadniczych i pierwotnych powiązań oraz podobieństw między ludźmi, związanych z naturą rozumianą zarówno fizycznie, jak i w większym stopniu metafizycznie. Celowe i świadome jest zatem częste użycie w tekście 1. osoby liczby mnogiej na określenie podmiotu zbiorowego.

filozofią funkcjonowania, a także ustrojem społeczno-gospodarczo-politycznym. Przykładowo lata 70. XX wieku w polskiej rzeczywistości tzw. demokracji ludowej obfitowały w narzekania na plagę „znieczulicy społecznej”, a w tym samym czasie w USA triumfował indywidualizm (mimo wysoce emocjonalnych uniesień odwołujących się do wspólnotowości tzw. dzieci-kwiatów). Indywidualizm ten skutkowałam nawet określeniem tamtego okresu jako *me-decade* – dekady skupienia na sobie i odciążenia od innych. A przecież oba te ustroje miały się radykalnie różnić. Tymczasem brak dostatecznego zauważania bliźnich wydawał się doskwierać w podobnym stopniu po obu stronach żelaznej kurtyny.

Analizy kryzysu społeczeństwa obywatelskiego podejmowane nieco później przez Roberta Putnama, Roberta N. Bellaha i innych [Putnam i in., 1995; Putnam, 2008; Bellah i in., 2007] oraz teoretyczne refleksje Christophera Lascha na temat „kultury narcyzmu” [Lasch, 2015] otworzą szerszą świadomość na zjawisko, które tak zaniepokoi socjologów i filozofów społecznych, że będą próbowali poszukiwać źródeł tego stanu rzeczy w najróżniejszych obszarach. Michael J. Sandel będzie szukał istoty problemu w krytyce teorii Johna Rawlsa oraz, szerzej to ujmując, w krytyce całej tradycji umowy społecznej [Sandel, 2009]. Michael Walzer z kolei zasugeruje nam widzenie źródła kryzysu we współczesnym przeroście indywidualizmu i wolności bez adekwatnego potraktowania kwestii równości oraz tożsamości gęstszych czy głębszych [Walzer, 1994; Walzer, 2007]. Charles Taylor doszuka się istoty dramatu w braku autentycznego uznania wspólnych „horyzontów znaczeniowych” [Taylor, 2001]. Alasdair MacIntyre – w utracie perspektywy *telos* i zarzuceniu tradycji oraz odejściu od etyki cnót [MacIntyre, 1996]. Żaden

z nich jednak nie będzie zalecał totalnego porzucenia liberalnej demokracji, co najwyżej będą oni sugerować potrzebę jej mniejszych lub większych korekt, jak np. pewnego rodzaju *uwspólnotwienie* rzeczywistości liberalnej (w zasadzie, ich zdaniem, powrót do uznania pewnych relacyjnych cnót w samej „naturze” liberalnego świata) lub podjęcie prób życia wspólnotowego, głęboko relacyjnego, *na marginesie* współczesnych społeczeństw (co najsilniej postulował MacIntyre). Amitai Etzioni uznał nawet, że da się pogodzić i zrównoważyć liberalne wolności ze wspólnotowymi zobowiązaniami [Etzioni, 1996].

Każdy ze wspomnianych intelektualistów był jednak krytyczny, choć w różnym stopniu, wobec teorii umowy społecznej, które zakładały niezależność jednostek mających uzgadniać funkcjonowanie sfery wspólnego życia. Jednostki mają zatem *konstruować* tę sferę według swojej woli, by stała na straży ich bezpieczeństwa oraz realizacji ich interesów. To, co wspólne, ma umożliwiać bezpieczne korzystanie z własnej *autonomii*. W zasadzie jest nawet tak, że sfera utworzona jako wspólna jest wyrazem tej autonomii, bo przecież autonomia rozumiana indywidualistycznie to swoboda kreowania norm, czyli tego, co reguluje nasze współżycie.

Dlaczego komunitaryści krytykowali tak dalece rozumianą wizję autonomii jednostek i zbudowaną na tym koncepcję umowy społecznej? Dlatego, że przypominali podstawowy, ich zdaniem, fakt ludzkiego zakorzenienia, od którego wszystkie teorie umowy społecznej wydają się abstrahować lub który traktują co najmniej zbyt płytko. Zakorzenienie, czy tzw. uwikłanie w sieci relacji i wspólnot, które ujęte są w ramy wspomnianych wyżej „horyzontów znaczeniowych”, to nic innego jak podstawowa rzeczywistość naszej ludzkiej tożsamości, która nie

bierze się przecież *znikąd*. Jesteśmy bowiem zawsze, już od swoich początków, tożsamościowo *jacyś*; jesteśmy w jakimś stopniu czy choćby potencjalnie ukształtowani, zanim mocą świadomych decyzji zaczynamy sami sobie wybierać interakcyjnych partnerów i współtworzyć społeczne byty. Zanim wybierzemy i stworzymy coś świadomie oraz autonomicznie, dostajemy już od innych swoją podstawową, wyjściową tożsamość. Ba, dziedziczymy nawet pewne zobowiązania, których nie wybieramy i których w zasadzie nie możemy się w moralny sposób zrzec, np. opieki nad własnymi rodzicami, gdy oni znajdują się w stanie wymagającym naszego wsparcia. Na ogół myślimy też, że to od innych (jako jednostek) dostajemy życie, potencjał naszych możliwości, tożsamość osobową i grupowe dziedzictwo, które zobowiązuje do pewnego stopnia *wdzięczności*, nie tylko zobowiązań.

Dopiero bliżej się temu zagadnieniu przyglądając, możemy zauważyć, że nie otrzymujemy tego od jednostek (jako oddzielonych od siebie bytów), ale od ludzi, których coś łączyło i/lub łączy. Dostajemy to od *relacji* między ludźmi czy mówiąc precyzyjniej, od ludzi, którzy z natury życia społecznego są na różne sposoby połączeni w relacje. W zasadzie otrzymujemy siebie jako takich właśnie dzięki relacji, i to najgłębszej relacji międzyludzkiej, jaką jest jedność miłosna ludzkiej pary. Co więcej, relacja między tymi dwojgiem, która stworzyła każdego z nas, jest jednocześnie relacją łączącą nas z nimi, z naszymi rodzicami. Od początku zatem istniejemy *dzięki* relacji i w relacji. Idąc konsekwentnie tym tropem, trzeba by powiedzieć, że w *relacjach*, bo relacje nie zamykają się na tej trójce, ale łączą nas praktycznie w cały łańcuch czy pajęczynę ludzkich bytów. Czy zatem my je budujemy lub wybieramy? Raczej one budują nas, a my je otrzymujemy. Możemy

wprawdzie je niszczyć, zrywać, zaprzeczać im, ale z doświadczenia wiemy, że rozwijająco działają na nas, gdy je akceptujemy, celebrowujemy, podtrzymujemy (w tym sensie je tworzymy dalej, budujemy, bo się o nie troszczymy). Możemy kontynuować twórczą pracę nad relacjami, ale poniekąd analogicznie jak odziedziczyliśmy pierwotne relacje z naszymi przodkami, tak też w zasadzie nasze nowe relacje nie są przecież przez nas projektowane, konstruowane, budowane od zera, a raczej utrzymują się dzięki afirmacji, którą obdarzamy spotkane osoby. Oczywiście stopień afirmacji jest różny wobec różnych osób, więc i relacje mają różne natężenie.

Od dawna diagnozowany jako niezadowolający stan relacji społecznych (zarówno przed, w trakcie, jak i po tzw. zimnej wojnie umownego Zachodu i Wschodu) prowokuje do zadawania pytania: Jak budować relacje międzyludzkie? Tymczasem w świetle refleksji z powyższego akapitu można wysnuć odpowiedź: Nie budować. Ich nie da się budować. One nie są konstrukcją. Są już dane, zawsze jesteśmy w jakichś relacjach, choć ich jakość może być słaba i często jest tak z powodu naszych zaniedbań. Wystarczy relacje należycie rozpoznać, uznać i wspierać, celebrować. A zatem głównie skupić się na ich *przyjęciu*, podobnie jak przyjmujemy, a nie konstruujemy przecież zakochania ani miłości, a możemy je odrzucić lub się na nie otworzyć i rozwijać je. Nie możemy ich planować ani *sztucznie* budować. Dosłownie i w przenośni jesteśmy bowiem z *natury* (ludzkiej) relacyjni, więc i zanurzenia w relacjach nie możemy *zaprojektować*.

Gdy przyjrzymy się głębiej słowu „indywiduum”, od którego pochodzi przecież tak ostro krytykowany wyżej indywidualizm, zauważymy, że jego pierwotne znaczenie nie było związane z oddzieleniem jednostek od siebie, ale z *niepodzielnością* jednostki,

z jej w zasadzie fundamentalną jednością i zintegrowaniem, z jej byciem podstawową jednostką społeczeństwa. To wprawdzie może wiązać się ze znaczeniem analogicznym do bycia podstawową „cegiełką” w społecznym „murze” połączonym intersubiektywnym spoiwem. Analogia nie jest jednak precyzyjnym opisem żadnego ze społecznych bytów. Jest tylko i aż dużym uproszczeniem sprawy. Ludzkie „cegiełki” nie istnieją w zasadzie w stanie sprzed budowy społecznego „muru”, choć jednocześnie są na tyle oddzielne, że ich bytowa natura w oczywisty sposób jest oddzielona od „kleju” czy „zaprawy” i jest to widoczne gołym okiem, trochę podobnie jak we wspomnianym murze. Fundamentalność czy bazowość jednostek ludzkich, podniesienie ich rangi w nowożytności, wiązała bym raczej z uznaniem ich za najwyższe dobro, ale być może niezamierzonym efektem ubocznym tego wysokiego uznania stało się zakwestionowanie istnienia relacji jako *danych* i tak mocno wiążących się z osobami, że zobowiązujących jednostki do pewnych postaw, zachowań, norm i wartości. Wywyższenie godności jednostek spowodowało, być może mimowolnie, połączenie ich niepodzielności z *niezależnością* od innych i tak radykalnie rozumianą ich autonomią, że zakłada ona współtworzenie bytów społecznych mocą woli jednostek. Tymczasem do pewnego stopnia lepiej prezentuje to obraz dziecka w fazie prenatalnej: jest ono jednocześnie zależne od matki jako karmicielki (oczywiście nie tylko w sensie karmienia fizycznego, ale także relacyjno-emocjonalno-osobowego) i niezależne jako istota ludzka ze swoim własnym istnieniem, obrazowo ujętym we własnym genomie (kompletnej informacji genetycznej organizmu). Naturalną relacyjność człowieka lokują w centrum uwagi tzw. nowe feministki jak Michele M. Schumacher, która podkreśla, że niektóre istotne relacje są dane, choć nie znaczy to, że ich zerwanie przez drugą osobę

nas unicestwi, znaczy jedynie, że nasza wolność umożliwia nam ich uznanie i własną samorealizację [Schumacher, 2008: 119].

Ktoś powie jednak, że obraz człowieka w fazie prenatalnej i obraz jego połączenia z matką nie jest najlepszym opisem istoty człowieczeństwa. Nie bez powodu celebруемy zwyczajowo swoje urodziny, a nie poczęcie. Może nie tylko z powodu trudnej do ustalenia daty początku naszego osobowego istnienia, ale także z powodu celebrowania większej „niezależności” od matki? Fizycznego wręcz przecięcia pępowiny, które z czasem dopiero skutkować powinno także psychicznym odcięciem zarówno od matki, jak i ojca, od rodziny pochodzenia, by móc stać na własnych nogach i autonomicznie stworzyć swoje dorosłe relacje, najczęściej z własnym małżeństwem i rodziną. Celowo napisałam „stworzyć”, a nie np. „zbudować”, bo język kreacji wykracza znaczeniowo poza konstrukcję, poza budowanie, bardziej przynależne do świata rzeczy niż osób. Aby jednak móc nauczyć się tworzyć swój świat samodzielnie, my, ludzie potrzebujemy wcześniej zaskakująco długiego okresu zależności od rodziców i, szerzej ujmując, grup pierwotnych. Co więcej, w okresie naszej starości, jak też w okresach chorób i innych niedomagań, potrzebujemy bardzo dużego wsparcia innych ludzi. A chyba nigdy nie jesteśmy totalnie samowystarczalni i niezależni. Może poza wyjątkiem w postaci prawdziwie wolnego podejmowania decyzji o tym, czy wybieramy dobro, czy zło; czy uznajemy i rozwijamy relacje dawania i przyjmowania miłości innych, czy decydujemy, by swoim życiem tej realistycznej prawdzie zaprzeczać. Decyzję tę wprawdzie możemy także podejmować pod wpływem naszej historii, która obejmuje wiele wpływów ze strony innych, ale ostatecznie nie bez powodu ponosimy za nią odpowiedzialność w pojedynkę. A zatem nasza kondycja „racjonalnych i zależnych zwierząt”, jak

pisze o tym MacIntyre [1999], powoduje, że jej zobrazowanie poprzez dziecko w łonie matki nie jest aż tak odległe od rzeczywistości ani aż tak ujmujące ludzkiej autonomii właściwie pojętej, byśmy obraz ten mieli uznać za nieadekwatny. Wbrew pozorom nie odwzorowuje on naszej niedojrzałości, ale symbolicznie ujmuje naszą zależność od natury i innych osób, czyli społeczeństwa. Co za tym idzie, wydaje się on słusznie preferować realistyczną wizję świata w zestawieniu z nieuprawnioną pychą konstruktywizmu. Ten ostatni prawdopodobnie przecenia wagę i sprawczość ludzkiej świadomości oraz woli, rzekomo niezależnych nie tylko od czynników społecznych, ale też od wszystkiego, co dane, włączając w to naturę i byt wyposażony w sens niezależnie od dowolnie wymyślonych i nadawanych mu arbitralnie znaczeń.

Nowożytna dominacja konstrukcji (budowania według naszej woli nieograniczonej naturą i społeczeństwem) wyrazała powoli, ale skutecznie w naszym zachodnim imaginarium do rangi wartości absolutnie nadrzędnej i arcyłudzkiej. Kartezjańskie myślenie jako podstawa wnioskowania o istnieniu, a także jakoby pierwotne wobec istnienia, przekłada się obecnie na próby tworzenia sztucznej inteligencji, której celem byłoby wyjście poza ludzkie ograniczenia, transhumanistyczny wyraz najwyższej autonomii człowieka – konstruktora technicznego nadczłowieka. Czy autonomię ma człowiek, który w swojej ambicji stworzenia maszyny, która ma go przerosnąć, może dojść do punktu, w którym maszyna będzie decydować o jego życiu i śmierci? Czy autonomię ma może w większym stopniu dziecko w łonie matki, która go podtrzymuje w istnieniu, bo z miłości obdarowuje fizycznym, psychicznym i duchowym pokarmem, szanując w ten sposób prawa istnienia, natury, człowieczeństwa, których sama nie tworzy, a jedynie wprowadza w ich świat

nową istotę? Matka nie jest konstruktorką dziecka ani budowniczym relacji z dzieckiem. Ale to ona, a nie konstruktor ryzykownego robota o nieopanowanych zdolnościach ma szansę i ambicję, by z dzieckiem współpracować, by nauczyć je pielęgnowania relacji, troski, miłości, więc także opanowania i poszanowania norm, wspólnych i niezależnych od nas podstaw świata.

Wbrew pozorom właśnie odniesienie do czegoś niezależnego od naszej woli, a od czego jesteśmy zależni *wszyscy w równym stopniu*, daje nam właściwie rozumianą niezależność. Niezależność od innych, niezależność naszej godności i wartości osobowej. Najwyraźniej to widać, gdy stosunek zależności łączy nas z osobowym źródłem afirmacji naszej osoby. Skutecznie przekonywał o tym (wówczas jeszcze) kardynał Józef Ratzinger, gdy pisał: „nie ma nic poniżającego w zależności, gdy przybiera ona formę miłości, bo wtedy nie jest to już zależność, czyli umniejszanie siebie poprzez rywalizację z innymi. Zależność w formie miłości właśnie konstytuuje «ja» jako «ja» i wyzwala je, ponieważ miłość zasadniczo przybiera formę powiedzenia: «Chcę, żebyś był»” [Ratzinger, 1995: 98, tłum. własne A. G.]. Z kolei o obawach związanych z arbitralnymi sposobami ustalania społecznych standardów godności i prawa do życia jednych, a braku prawa innych pisze niemiecki prawnik Eduard Picker w książce pt. *Godność człowieka a życie ludzkie*, gdzie krytycznie analizuje neoutylitarne teorie Petera Singera oraz Norberta Hoerstera. Zarzuca im brak konsekwencji, relatywizację wartości życia, a także totalną arbitralność heteronomicznego uznawania granic i norm etycznych narzucanych jednostkom przez społeczeństwa kierujące się wspomnianym stanowiskiem, co skutkuje brakiem poczucia bezpieczeństwa, a zatem nawet subiektywnie odczuwanego szczęścia [Picker, 2007: 112–114]. Swoją drogą w argumentacji

Pickera wydaje się brakować odwołania do standardu ulokowanego zarówno poza błędnie pojętą autonomiczną jednostką, jak i poza rzekomo heteronomicznym społeczeństwem. Brak tam wizji obiektywnego źródła, którego założenie umożliwiłoby pokonanie samej dychotomii autonomia – heteronomia, gdy prawo moralne pochodzi z zewnątrz, a jednak na mocy stworzenia wpisane jest w naturę bytów, ale w sposób, który umożliwia im odrzucenie tego prawa bądź jego wolne przyjęcie.

Choć Picker celnie poddaje krytyce stanowiska utylitarystyczne w nowoczesnym wydaniu, chyba lepiej od niego analizowała kwestię alternatywy amerykańska filozofka Mary F. Rousseau. Zakładała ona istnienie wspólnego obiektywnego i niezależnego standardu łączącego członków danego bytu społecznego, który nie tylko zabezpiecza ich przed samowolą jednostki bądź społeczności, ale jest czynnikiem jednoczącym i podstawą relacji wspólnotowych. Jej zdaniem konieczne jest założenie o istnieniu prawdy jako wspólnego standardu niezależnego od ludzi; standardu, który nawet jeśli nie jest jednakowo postrzegany czy odkryty lub precyzyjnie zdefiniowany, motywuje do postawy szczerości, czyli kierowania się najlepszym możliwym rozpoznaniem prawdy. Jest zatem podstawą społecznego zaufania i umożliwia podtrzymywanie trwałych i solidnych więzi. Wspólnota istnieje zatem dzięki wspólnej więzi z rzeczywistością transcendującą osoby [Rousseau, 1991: 85, 92, 98–99]. U Mary Rousseau więzi są dane, ale też wymagają uznania i pracy nad ich podtrzymywaniem. Praca nad relacjami to odkrycie standardu, który łączy, i zgoda na jego działanie w naszym życiu. W swojej książce *Community. The Tie That Binds* autorka, według mnie, przekonująco argumentuje, że relacje wspólnotowe to w zasadzie nic innego niż realistycznie pojęta miłość polegająca na postawie

uznania drugiej osoby jako równej nam, choć innej, oraz na pragnieniu dobra dla niej samej. Efektem tego pragnienia musi być jak najlepsze rozeznanie autentycznego dobra osoby oraz długofalowo także nasze własne spełnienie [Rousseau, 1991: 30–31, 104–106, 111–112, 153–156]. Oczywiście miłość wobec różnych członków wspólnoty (w zasadzie całej ludzkości) realizowana może i musi być w stopniu zróżnicowanym, w powiązaniu z dystansem/bliskością do danej osoby i w rozeznaniu kombinacji naszych powinności i możliwości oraz jej potrzeb; kombinacji zawsze ustalanej z użyciem rozumu praktycznego. (Rousseau nie tyle dokonuje innowacji w przedstawieniu tego stanowiska, które samo w sobie jest po prostu klasycznie realistycznym stanowiskiem filozofii Arystotelesa i św. Tomasza z Akwinu, ale jej niezwykle proste ujęcie tego tematu w kontekście współczesnej dyskusji komunitarian i liberalistów oraz w kontekście ponowoczesnego czy raczej późnonowoczesnego odejścia od założenia o możliwości istnienia wspólnego obiektywnego standardu stanowi o doniosłej wartości jej publikacji i zawartych tam tez).

Na koniec przytoczę jeszcze tezy dwóch kobiet, choć żyjących w różnych czasach, ale związanych podobnymi zainteresowaniami (filozofia realistyczna oraz kwestia istoty kobiecości). Autorka współczesna, Pia Francesca de Solenni, znajduje wizję podmiotu odizolowanego, niezaangażowanego w relacje m.in. w dekonstruktywistycznych teoriach feministycznych. (Bazuje przy tym na podobnej krytyce tej wizji, jaką przedstawił wspomniany wyżej Charles Taylor). Jednostka jest w tej nowożytnej wizji pozbawiona poczucia odpowiedzialności przed innymi i za innych [De Solenni, 2000: 58]. To odizolowanie jest, zdaniem de Solenni, po prostu nieprawdziwe: „Wiemy już, że istoty ludzkie nie są całkowicie samowystarczalne. Polegają na innych,

polegają na różnych rodzajach wspólnot; zatem kiedy je izolujemy, zasadniczo zaprzeczamy części tego, kim są” [De Solenni, 2000: 61, tłum. własne A. G.]. De Solenni stwierdza więc realistycznie, jej zdaniem, stan faktyczny... Drugą kobietą, której konstatację chcę tu przytoczyć, żyła niemal sto lat wcześniej. Święta Teresa Benedykta od Krzyża, czyli Edyta Stein, bo o niej mowa, dobitnie sformułowała własne przekonanie na temat siły powiązań łączących wszystkich ludzi, włączając tych, których nie znamy: „Cały cud ludzkości polega na tym, że jesteśmy wszyscy jednym” [Stein, 2003: 42]. Można by skomentować, że przecież nie miała ona ani my nie mamy na to dowodów... a jednak coś w tym jest, co rezonuje przynajmniej u niektórych z nas poczuciem czy nawet przekonaniem, że miała rację. Może analiza wzajemnych międzyludzkich oddziaływań, których siła widoczna jest w naszych czasach globalnych kryzysów chyba nawet bardziej dobitnie, niż miało to miejsce w czasach Edyty Stein, jest jednak w stanie nas przekonać, że naprawdę relacje *dostajemy*, a tzw. ich budowanie ma sens o tyle, o ile jest pewną metaforą oznaczającą raczej ich pielęgnowanie i po prostu praktyczną troskę o innych.

Bibliografia

- Bellah R. N. i in. (2007), *Skłonności serca. Indywidualizm i zaangażowanie po amerykańsku*, przeł. D. Stasiak i in., Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- De Solenni P. F. (2000), *A Hermeneutic of Aquinas's Mens Through a Sexually Differentiated Epistemology: Towards an Understanding of Woman as Imago Dei*, Romae: Pontificia Universitas Sanctae Crucis.
- Etzioni A. (1996), *The New Golden Rule: Community and Morality in a Democratic Society*, New York: Basic Books.

- Lasch Ch. (2015), *Kultura narcyzmu. Amerykańskie życie w czasach malejących oczekiwań*, przeł. G. Ptaszek i A. Skrzypek, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- MacIntyre A. (1996), *Dziedzictwo cnoty: studium z teorii moralności*, przeł. A. Chmielewski, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- MacIntyre A. (1999), *Dependent Rational Animals: Why Human Beings Need the Virtues*, London: Duckworth.
- Picker E. (2007), *Godność człowieka a życie ludzkie. Rozbrat dwóch fundamentalnych wartości jako wyraz narastającej relatywizacji człowieka*, wstęp R. Spaemann, przeł. J. Merecki, Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Putnam R. D. i in. (1995), *Demokracja w działaniu: Tradycje obywatelskie we współczesnych Włoszech*, przeł. J. Szacki, Warszawa–Kraków: Fundacja im. Stefana Batorego, Znak.
- Putnam R. D. (2008), *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, przeł. P. Sadura, S. Szymański, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Ratzinger J. (1995), *In the Beginning...: A Catholic Understanding of the Story of Creation and the Fall*, przeł. B. Ramsey, Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans.
- Rawls J. (1994), *Teoria sprawiedliwości*, przeł. M. Panufnik i in., Warszawa: PWN.
- Rousseau M. F. (1991), *Community. The Tie That Binds*, Lanham, Maryland: University Press of America.
- Sandel M. J. (2009), *Liberalizm a granice sprawiedliwości*, przeł. A. Grobler, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Schumacher M. M. (2008), *Natura natury w nowym i dawnym feminizmie. Od dualizmu do komplementarnej jedności*, w: M. M. Schumacher (red.), *Kobiety w Chrystusie. W stronę nowego feminizmu*, przeł. M. Romanek, Warszawa: Centrum Myśli Jana Pawła II: 97–138.
- Stein E. (św.) – Teresa Benedykta od Krzyża (2003), *Myśli, wyznania, rozważania*, wybór i oprac. A. Wojnowski, Lublin: Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”.

- Taylor Ch. (2001), *Źródła podmiotowości. Narodziny tożsamości nowoczesnej*, przeł. M. Gruszczyński i in., Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Walzer M. (1994), *Thick and Thin: Moral Argument at Home and Abroad*, Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Walzer M. (2007), *Sfery sprawiedliwości. Obrona pluralizmu i równości*, przeł. M. Szczubiałka, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.

Abstrakt

Tekst przedstawia argumentację na rzecz realistycznej wizji relacji międzyludzkich jako danych, a nie konstruowanych. Argumentacja ta wychodzi od esencjalnego zestawienia głównych tez sporu między komunitaryzmem a liberalizmem na tle kryzysu wspólnotowości ostatnich kilku dekad świata zachodniego. Autorka odwołuje się też do refleksji zawartych w pismach nowych feministek i zajmuje się kwestią podstawy więzi wspólnotowych w formie obiektywnego standardu transcendującego jednostki.

Abstract

The text presents arguments for a realistic vision of interpersonal relations as given, not constructed. This argument starts with an essential juxtaposition of the main theses of the dispute between communitarianism and liberalism against the backdrop of the community crisis of the last few decades in the Western world. The author also refers to the reflections contained in the writings of the new feminists and deals with the issue of the basis of community ties in the form of an objective standard transcending individuals.

Kinga Lenzion

Edukacja domowa jako remedium na opresyjny system edukacji szkolnej (opinie rodziców edukujących dzieci w domu)

Wprowadzenie i dyskusja o polskiej szkole

We współczesnym świecie edukacja szkolna jest naturalną ścieżką wchodzenia człowieka w społeczeństwo i tym samym integralnym elementem jego biografii. Dziecko, a później młody człowiek spędza w szkolnej ławie, przechodząc przez kolejne etapy edukacji, znaczną część swojego życia, od etapu wczesnego dzieciństwa aż po etap wczesnej dorosłości. W tym okresie jednostka zdobywa wiedzę i umiejętności niezbędne dla niej w życiu dorosłym. Doświadczenia szkolne są też ważnym budulcem jej tożsamości i osobowości oraz wyznaczają jej ścieżki społeczne, stanowiąc tym samym pomost między dzieciństwem a dorosłością. Warto jednak zaznaczyć, że edukacja szkolna stała się trwałym doświadczeniem biograficznym dopiero dla pokoleń urodzonych w krajach wysoko rozwiniętych po II wojnie światowej [Mikiewicz, 2011: 34–40]. Jeszcze na początku XX w. to edukacja w środowisku rodzinnym (edukacja domowa) odgrywała ważną rolę i postrzegana była jako

naturalna ścieżka edukacyjna dla wyższych warstw społecznych [Jakubiak, Nawrot-Borowska, 2018].

Podstawowym zadaniem współczesnej edukacji jest przygotowanie młodej osoby do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, zarówno na płaszczyźnie życia obywatelskiego, zawodowego, jak i indywidualnego [Okoń, 2007]. Wskazane funkcje szkoły, na pozór klarowne, stają się trudne do realizacji w dobie współczesnych gwałtownych zmian społecznych i ekonomicznych, które stawiają wciąż nowe wymagania dotyczące zakresu wiedzy i rodzaju umiejętności uczniów i absolwentów poszczególnych szkół, jak również ich przygotowania do pracy i życia społecznego. „Ogólnie można powiedzieć, że zawierają się one w żądaniach: wiedzieć więcej i głębiej, umieć lepiej, twórczo rozwiązywać nieznane dotąd problemy, działać bardziej skutecznie” [Szymański, 2021: 26].

Tymczasem w przestrzeni publicznej coraz częściej się mówi o niedostosowaniu systemu edukacji do wymogów współczesnego społeczeństwa, wręcz o kryzysie szkoły [Szymański, 2021: 7; Szafrąńska, Pawlak, 2020]. Misją szkoły na miarę XXI wieku powinno być „przygotowywanie do życia» rozumiane jako rozwijanie kompetencji, które umożliwiają sprawne radzenie sobie w życiu, pozwalają angażować się w życie społeczne oraz świadomie wybierać ścieżki kariery” [Wiśniewski i in., 2020; por. Kurowska, Łapot-Dzierwa, 2019; Chojak, 2018]. Y. N. Hararai sprowadza zadania szkoły do uczenia „czterech K”, czyli krytycznego myślenia, komunikacji, kooperacji i kreatywności [Hararai, 2018: 335]. Tymczasem raporty wskazują, że w polskich szkołach zamiast modelu relacyjnego, w którym uczeń jest traktowany podmiotowo, a nauczyciel towarzyszy mu i wspiera go w aktywnym zdobywaniu wiedzy, dominuje transmisyjny model edukacji,

oparty na przekazywaniu i odtwarzaniu wiedzy. W takim procesie nauczania uczeń pozostaje bierny, aktywuje jedynie myślenie naśladowcze i mechaniczne [Czapliński i in., 2020]. Szkoła, zamiast pobudzać i rozwijać myślenie refleksyjne i twórcze, tłumi aktywność uczniów, a przez nadmierne skoncentrowanie się na egzekwowaniu wiedzy i ocenianiu stopnia jej opanowania staje się „wylęgarnią” niedowartościowanych jednostek, osób o zaniżonej samoocenie, lekceważących w następstwie tego procesu znaczenie zdobywania wiedzy” [Śliwerski, 2008: 37].

Zapytani o opinię na temat systemu edukacji, uczniowie i absolwenci III Liceum Ogólnokształcącego w Gdyni potwierdzają opinie ekspertów. W przygotowanym raporcie jako główne problemy wskazali, że: „Wiele rozwiązań polskiego systemu jest przestarzałych i nie skupia się na rozwoju krytycznego, samodzielnego myślenia [...] Zapamiętywanie jest efektywniejsze, jeśli rozumiemy, czego się uczymy. Obecnie w szkole zdobywamy wyłącznie wiedzę, nie ma zaś możliwości samorozwoju i odkrycia pomysłu na siebie. Musimy zmienić formę nadawczo-podawczą edukacji na formę partycypacyjną, gdzie uczeń nie jest biernym odbiorcą treści” [Bródka i in., 2020]. Nie lepszą opinię o systemie nauczania w polskich szkołach mieli uczestnicy badania jakościowego „Badanie bezsensu w szkole”, przeprowadzonego przez zespół IBE w roku szkolnym 2020–2021 wśród młodzieży w wieku 16–18 lat z liceów i techników. Koordynatorka projektu wskazała na trzy szkolne zjawiska, które wywołują u badanej młodzieży poczucie bezsensu szkoły:

„(1) chaotyczna, nieskoordynowana podaż wiedzy oraz rozmiękanie się treści szkolnych z codziennym życiem i problemami nastolatków, (2) presja oceniania i punktowania każdej aktywności szkolnej i pozaszkolnej oraz (3) unifikacja przejawów

indywidualizmu i podmiotowości młodzieży. Wszystkie te obszary wiążą się z nadmiarem (za dużo informacji i zmęczenia; za dużo ocen i strachu; za dużo nadzoru i frustracji) oraz wymuszają stosowanie sztywnych norm czy kryteriów, a tym samym definiują proces edukacyjny jako mierzalny” [Kalinowska, 2022: 152]. Można zatem mówić o trzech przestrzeniach nadmiaru – informacyjnego, ewaluacyjnego oraz dyscyplinującego, których na co dzień doświadczają uczniowie w polskich szkołach.

Warto również wspomnieć, że szkoła nie zawsze jest bezpiecznym środowiskiem dla uczniów. Zgodnie z wynikami międzynarodowych badań Health Behaviour for School-aged Children (HBSC) z 2018 r. co piąty polski uczeń (23,5%) w wieku 11–15 lat w ciągu dwóch miesięcy poprzedzających badanie był przynajmniej raz ofiarą przemocy w szkole (bullyingu). Przemocy częściej doświadczają chłopcy (27,6%) niż dziewczęta (19,6%), a także młodsi uczniowie niż starsi (29,4% wskazań w przypadku 11-latków i 17,9% w przypadku 15-latków). Jak wynika z przeprowadzonych w 2018 r. badań CBOS wśród uczniów najstarszych klas szkół ponadgimnazjalnych, najczęstszą formą przemocy rówieśniczej jest przemoc relacyjna (wykluczenie z relacji rówieśniczych). W ciągu roku poprzedzającego badanie doznał jej co czwarty respondent, przy czym połowa z nich co najmniej kilkukrotnie. Natomiast jeden na dziesięciu badanych otrzymał w ciągu ostatniego roku obraźliwy SMS lub e-mail od innego ucznia ze swojej szkoły. Tyle samo osób przyznało, że ktoś z uczniów z ich szkoły opublikował w internecie informacje o nich lub zdjęcia/filmy z ich udziałem, których nie chcieli ujawnić. Co ósmy nastolatek (12%) został na terenie szkoły okradziony. Przemocy fizycznej doświadczyło

7% badanych, a 3% było napastowanych seksualnie przez innego ucznia [Makaruk, 2022: 262–268].

Problemy polskiej szkoły z całą siłą ujawniły się w okresie pandemii COVID-19 i związanymi z nią zamknięciem szkół i zdalnym nauczaniem. Rodzice w trakcie zdalnych lekcji dzieci mogli „zajrzeć” do szkół i przyjrzeć się z bliska procesowi edukacji. To, co zobaczyli, niestety wywoływało u niektórych niezadowolenie i frustrację, zwłaszcza w sytuacji gdy musieli współuczestniczyć w edukacji swoich dzieci [Pyżalski, 2020]. Konieczność izolacji i związana z tym edukacja zdalna negatywnie wpłynęły na dobrostan i samopoczucie zarówno uczniów, jak i nauczycieli oraz rodziców.

W świetle wyników badań przeprowadzonych wiosną 2020 roku około 10% badanych uczniów przejawiało symptomy stanów depresyjnych – uczucie ciągłego smutku, przygnębienia, odczucie osamotnienia i nieustanną chęć płaczu. Stanu wysokiego nasilenia nastroju depresyjnego doświadczało 17% uczniów, 13% nauczycieli oraz 5% rodziców. Częściej doznawały go dziewczęta (23% dziewcząt i 8% chłopców) oraz uczniowie starszych klas (24% licealistów i 13% uczniów szkół podstawowych) [Ptaszek i in., 2020: 28].

Prezentowane powyżej raporty z badań, przeprowadzonych w polskich szkołach w okresie pandemii, nie napawają optymizmem. Instytucja, w której młody człowiek spędza znaczną część swojego życia, nie jest dla niego przyjaznym środowiskiem wychowawczym i edukacyjnym wspierającym jego integralny rozwój. W swoich diagnozach edukacyjnych eksperci podkreślali, że negatywne konsekwencje izolacji społecznej oraz zdalnego nauczania w postaci obniżenia dobrostanu i zdrowia psychicznego będą miały charakter długofalowy. W związku z tym

kluczowe było odpowiednie przygotowanie systemów edukacji do powrotu młodych ludzi do szkół i stworzenie odpowiedniego systemu wsparcia w placówkach edukacyjnych [Pyżalski, 2021: 93]. Wśród rekomendacji pojawiły się postulaty o nierozliczanie uczniów za okres nauczania zdalnego, ale wspieranie ich w uzupełnianiu ewentualnych zaległości. Przestrzegano zwłaszcza przed koncentrowaniem się na sprawdzaniu stanu wiedzy uczniów przez nadmierną liczbę testów czy „odpytywanie”. Praca nauczycieli i pedagogów szkolnych powinna się koncentrować przede wszystkim wokół zdiagnozowania bieżących potrzeb uczniów i ich problemów, a także na motywowaniu uczniów do nauki. „Stymulowanie pracy grupowej (zarówno bezpośredniej, jak i zdalnej) i wzajemnej pomocy uczniów jest zdecydowanie lepszą odpowiedzią na kryzys, niż łatwa w realizacji „testomania” jako pozorna kontrola bieżących postępów [...]. Głównym zadaniem wychowawców oraz dyrektorów szkół jest teraz odbudowanie relacji pomiędzy uczniami w klasach, między nauczycielami i uczniami oraz między sobą – w gronie nauczycielskim” [Czapliński i in., 2020: 24–25].

Opinie rodziców na temat edukacji szkolnej i domowej w świetle badań autorskich

Można zastanawiać się, na ile decydenci odpowiedzialni za system edukacyjny na poziomie krajowym, jak i poszczególnych gmin i szkół wywiązali się ze stawianego im przez ekspertów zadania przygotowania placówek edukacyjnych do powrotu uczniów. Jednym ze wskaźników świadczącym o braku pozytywnych zmian w systemie edukacji w okresie po pandemii i tym samym o negatywnej ocenie placówek oświatowych przez rodziców

może być dynamicznie wzrastająca liczba uczniów w edukacji domowej. O ile jeszcze w latach 2017–2019 liczba dzieci korzystających z tej formy edukacji oscylowała na poziomie 12–13 tys., to w kolejnych latach, od momentu pandemii COVID-19 i wprowadzenia zdalnego nauczania, liczba uczniów objętych nauczaniem domowym dynamicznie rosła [Lendzion, 2021; Lendzion, Wołk, 2023a]. Według danych MEN w roku szkolnym 2020–2021 i 2021–2022 liczba dzieci w edukacji domowej wynosiła niecałe 20 tys. uczniów, w kolejnym 2022–2023 już 30 347, a rok później w lutym 2024 r. już 51 163 [<https://dane.gov.pl/>]. Warto zaznaczyć, że decyzja o rezygnacji z oferty edukacyjno-opiekuńczej szkoły i przeniesienie dziecka na nauczanie domowe nie jest łatwa dla rodziców, wiąże się bowiem z zapewnieniem dziecku wsparcia edukacyjnego, odpowiednich warunków do nauki oraz opieki w czasie, kiedy większość jego rówieśników jest w placówkach oświatowych [Lendzion, 2021; Lendzion, Wołk, 2023b]¹.

1 Warunki, które muszą aktualnie spełnić polscy rodzice chcący edukować dzieci w domu, reguluje Ustawa z dnia 17 marca 2021 r. – Prawo oświatowe (Dz.U. z 2021 r. poz. 762). Zgodnie z jej zapisem uczyć w domu może każdy rodzic/opiekun prawny, który uzyska zgodę dyrektora wybranej placówki oświatowej (publicznej lub niepublicznej), do której zapisane jest dziecko, na spełnianie przez nie obowiązku szkolnego/przedszkolnego poza szkołą/przedszkolem. Warunkiem wydania zgody jest złożenie przez rodziców oświadczenia o zapewnieniu dziecku warunków umożliwiających realizację podstawy programowej, obowiązującej na danym etapie edukacyjnym oraz zobowiązanie do przystępowania w każdym roku szkolnym przez dziecko do rocznych egzaminów klasyfikacyjnych. Warto zaznaczyć, że w świetle wcześniejszych ustaw regulujących nauczanie domowe z 1991 r. i później z 2009 r. dziecko przed przejściem na tę formę nauki musiało poddać się badaniom w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Ponadto rodzice mieli ograniczony wybór placówek oświatowych do szkół znajdujących się na terenie województwa, w którym mieszkają [Lendzion, 2021].

Jakie zatem motywy skłaniają rodziców do podjęcia się edukacji własnych dzieci? Joseph F. Murphy proponuje najprostszy ich podział: na czynniki przyciągające – *pull factors* (motywacje pozytywne) i czynniki odpychające – *push factors* (motywacje negatywne) [Murphy, 2012; por. Bielecka-Prus, 2018]. Motywacje pozytywne to takie, które zachęcają rodziców do przejścia na edukację domową ze względu na dostrzegane przez nich walory tej formy edukacji. Natomiast motywacje negatywne można porównać do wyboru tzw. mniejszego zła. Rodzice wybierają nauczanie domowe dla swoich dzieci, ponieważ dotychczasowa nauka w placówkach oświatowych nie spełniła ich oczekiwań lub wręcz mają negatywne doświadczenia ze szkolną edukacją.

Negatywne motywacje przejścia na edukację domową, związane z rozczarowaniem instytucją szkoły czy niekiedy wręcz oporem dziecka wobec uczęszczania do placówki, są dość częstym zjawiskiem wśród rodziców uczących dzieci w domu. Wskazują na to m.in. badania przeprowadzone przez autorkę i jej zespół (w okresie czerwiec–sierpień 2022 roku) wśród rodziców edukujących dzieci w domu. Celem przeprowadzonych badań była odpowiedź na pytanie: kto i dlaczego uczy dzieci w domu? Zastosowano metodę badań ilościowych przy użyciu kwestionariusza ankiety on-line. Post zapraszający do udziału w badaniach wraz z linkiem do ankiety został zamieszczony na kilku forach społecznościowych skupiających rodziców edukujących dzieci w domu. Były to zarówno społeczności konkretnych szkół, które w swoją działalność edukacyjną mają wpisane edukację domową (w tym dwie zrzeszające największą liczbę uczniów w edukacji domowej w Polsce), jak i społeczności regionalne czy ogólnopolskie. Link do ankiety był aktywny od czerwca do sierpnia 2022 r. W tym okresie pozyskano 393 poprawnie wypełnione ankiety.

O negatywnej ocenie szkoły wśród części badanych rodziców uczących dzieci w domu świadczą ich wskazania w rozbudowanym pytaniu na temat motywów przejścia na edukację domową. Kafeteria obejmowało 34 kategorie różnych motywów. Badanych poproszono o zaznaczenie przy każdym z nich na skali od 1 do 5 (1 – najmniej istotny, 5 – najbardziej istotny), na ile ważny był dany czynnik w momencie podejmowania decyzji o przejściu na edukację domową przez pierwsze dziecko. Najczęściej wskazywanymi, jako najbardziej istotne motywy przejścia na edukację domową, były dwa „czynniki odpychające”: brak indywidualnego podejścia nauczyciela do dziecka w szkole tradycyjnej oraz zbytne przeciążenie dziecka nauką w szkole (odpowiednio 62% i 61%), tuż za nimi był jeden „czynnik przyciągający” – możliwość zapewnienia dziecku w edukacji domowej adekwatnej do jego potrzeb edukacji (60%). W dalszej kolejności jako najistotniejsze wskazano kolejne dwie negatywne motywacje: pogoń za ocenami i rywalizację między uczniami w szkole (57%), zbyt „sztywne” programy nauczania i brak miejsca na eksperymentowanie w szkole (56,7%), oraz dwie pozytywne: możliwość samodzielnego pokierowania wychowaniem (55,2%) i edukacją (52,2%) dziecka w edukacji domowej.

Interesujących refleksji na temat edukacji domowej i edukacji w tradycyjnych placówkach dostarczają odpowiedzi badanych rodziców na pytania otwarte, umieszczone na końcu kwestionariusza ankiety. Badani zostali poproszeni o wskazanie największych ich zdaniem zalet edukacji domowej, następnie o wskazanie największych ich zdaniem wad edukacji domowej, a na koniec o dokończenie zdania „Edukacja domowa to ...” W 340 swobodnych wypowiedziach badanych na temat zalet nauczania domowego kryje się zarówno ocena tej formy nauki,

jak i edukacji szkolnej. Wypowiedzi rodziców zostały podzielone na siedem kategorii: „wolność” – 34,8% obserwacji (w tej kategorii odpowiedzi – wolność w wychowaniu, swoboda decyzji – dowolność, elastyczność w planowaniu edukacji, samostanowienie, samoorganizacja); „czas” – 33,9% obserwacji (czas na rozwijanie pasji, spotkania z rówieśnikami, swobodną naukę – możliwość dysponowania czasem, brak grafiku); „rozwój” – 32,7% wskazań (uczenie odpowiedzialności, myślenia, samodzielności, zintegrowany rozwój, samodzielna nauka – chęć do nauki); „dostosowanie do dziecka” – 31,6% obserwacji (indywidualne podejście, indywidualizacja nauczania, podążanie za dzieckiem, praca w tempie dziecka, wybór, czego i jak się uczy); „rodzina” 21,9% obserwacji (czas dla rodziny, odbudowane relacji, bliskość, wychowanie w rodzinie) oraz „brak szkoły” 52,6% obserwacji (brak stresu, uczenia się do kartkówek, mniejsze obciążenie nauką, brak indoktrynacji szkolnej)². O ile pięć pierwszych kategorii można zaliczyć do motywacji pozytywnych, czynników przyciągających do edukacji domowej, rodzice bowiem wskazują na jej walory, o tyle kategoria „brak szkoły” obejmuje motywacje negatywne, czynniki odpychające od szkoły systemowej, w których edukacja domowa stanowi wobec niej opozycję.

Do wyróżnionej kategorii „brak szkoły” zakwalifikowano wypowiedzi połowy badanych rodziców, którzy wskazali, że największą zaletą (lub jedną z zalet edukacji domowej) jest „brak szkoły” w ogóle lub jakiegoś jej elementu. W odpowiedziach zaliczonych do tej kategorii najczęściej pojawiała się stwierdzenie, że zaletą edukacji domowej jest brak stresu generowanego przez

2 Odsetki nie sumują się do 100%, ponieważ wypowiedzi badanych mogły zostać zakwalifikowane do kilku kategorii.

szkołę: „Brak stresu generowanego przez szkoły publiczne (oceny, presję klasówki, nieprzyjemni nauczyciele, narzuceni odgórnie koledzy)”. Badani podkreślali, że w nauczaniu domowym nauka przestaje być dla dziecka przykrym obowiązkiem. Brak konieczności uczenia się do regularnych klasówek, brak prac domowych, porównywania ocen między uczniami pozwala dziecku zdobywać wiedzę we własnym tempie i poświęcać więcej czasu na przedmioty, zagadnienia, które go interesują: „Dziecko nie kojarzy nauki jako przykrego obowiązku, nie jest porównywane do innych, nie jest oceniane, nie jest w systemie kar i nagród, ma więcej czasu na zajęcia, które je interesują, nie muszą budzić dziecka o 7 rano, żeby zdążyło na lekcje”; „Brak presji, stresu, sprzyjające warunki rozwoju, nauka dla siebie, a nie dla ocen”. Rodzice w swoich wypowiedziach zaznaczają, że większa swoboda w organizacji nauki, brak sztywnych ram, tzw. drylu pruskiego sprawia, że dziecko dużo chętniej się uczy: „Możliwość rozwijania indywidualnych zasobów dziecka, z jednoczesnym brakiem nacisku do bycia dobrym we wszystkim, wyeliminowanie ocen, prac domowych, klasówek zaowocowało większą chęcią dziecka do nauki, dziecko przejęło odpowiedzialność za to, czego się uczy i kiedy, nauka i relacje rówieśnicze stały się dla dziecka ważne. Zminimalizował się stres, co spowodowało wygaszenie tików nerwowych u dziecka. Dziecko czuje się akceptowane i pewniejsze siebie. Ujawniło więcej zdolności i preferencji do poszerzania wiedzy w określonych przedmiotach lekcyjnych. Samo poszukuje wiedzy, czyta książki, decyduje, jakie i kiedy”.

Wśród wypowiedzi rodziców wskazujących zalety edukacji domowej były również i takie, w których badani wprost mówili o fobii szkolnej czy o przemocy, której doznało dziecko w szkole: „Ochrona dziecka przed złym wpływem rówieśników.

Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa (wyzywanie, złe zachowania ze strony rówieśników, kary od nauczycieli), niezrozumienie potrzeby autonomii mojego syna i jego niezależnego myślenia”; „Spokój, brak stresu, brak nienawiści ze strony rówieśników”. Dzięki przejściu na nauczanie domowe uczniowie odzyskują równowagę psychiczną: „Niwelacja fobii szkolnej, brak przemocy ze strony nauczycieli i kolegów, łatwiejsza samomotywacja dzięki osiąganym sukcesom”; „Zdrowie psychiczne dziecka, które było rujnowane przez nauczycieli, a następnie także uczniów, którzy obserwowali przemocowy stosunek dorosłych do syna. Zawołowana przemoc w szkołach to niszczenie wszystkich dzieci”.

Rodzice w swoich wypowiedziach podkreślają, że „brak szkoły”, brak przymusu uczęszczania do „tradycyjnej” placówki oświatowej wpłynęły na poprawę ogólnego samopoczucia dziecka: „Poprawa nastroju. Dziecko jest spokojniejsze, nie denerwuje się, wyciszyło się, jest bardziej radosne”. Badani rodzice często wskazywali również na poprawę relacji społecznych dziecka, w tym zwłaszcza relacji rodzinnych: „Poprawa relacji z Dzieckiem. Mniej agresywnych zachowań u Dziecka. Więcej chęci do wszystkiego. Zmiana stosunku do nauki i nauczycieli. Wiara w nauczycieli, że są po to, aby pomagać (od marca) a nie po to, by wytykać błędy (od września)”; „Równowaga emocjonalna dziecka – na miarę nastolatka, oczywiście :) Udział dziecka w życiu rodziny. Zaangażowanie w działania społeczne (bo jest na to czas). Wyraźny rozwój zainteresowań”. W wypowiedziach badanych rodziców pojawia się wiele głosów o przykrym obowiązkowym szkolnym, stresie i przymusie generowanym przez tradycyjne placówki. Nauczanie domowe i tym samym „brak szkoły”, która w świetle wypowiedzi rodziców ma często opresyjny

charakter, daje rodzinom poczucie spokoju i wytchnienia, jak zaznaczył jeden z rodziców: „Święty, anielski spokój”.

W wypowiedziach badanych na temat, czym jest dla nich edukacja domowa, pojawiają się podobne wątki jak w przypadku dokończenia zdania dotyczącego jej zalet. Ponownie część badanych wskazuje nie tyle na walory edukacji domowej samej w sobie, co na jej zalety w opozycji do szkoły systemowej. I tak obok czterech kategorii odpowiedzi: edukacja domowa to wolność, elastyczność, czas (49,3% obserwacji); edukacja domowa to styl życia, sposób życia, rodzina (19,3% obserwacji); edukacja domowa to dobra nauka dostosowana do dziecka, własna ścieżka edukacyjna, rozwój, samodyscyplina (33,6% obserwacji) oraz inne (4,1% obserwacji), została wyróżniona piąta kategoria: edukacja domowa to spokój, ulga, ratunek, szansa, brak stresu (22,3% obserwacji). Wśród odpowiedzi zakwalifikowanych do tej kategorii pojawiają się stwierdzenia, że edukacja domowa to dla badanych rodziców przede wszystkim: „brak nerwów”; „brak stresu i presji wywołanych szkołą”; „to nauczanie bez stresu, brak zazdrości, rywalizacji”. Edukacja domowa po okresie nauki dziecka w szkole systemowej wiąże się z „oddechem od ciągłego udowadniania, że dziecko się uczy”; z poprawą jakości życia całej rodziny, nauczanie domowe to: „ogromny oddech dla całej rodziny”; „spokój dzieci i spokój rodziców”.

Obraz szkoły systemowej, który wyłania się z wypowiedzi badanych rodziców edukujących dzieci w domu, jest niestety mało optymistyczny. Edukacja domowa jest dla części rodziców i ich dzieci ratunkiem przed wyniszczającym psychicznie i emocjonalnie środowiskiem szkolnym: „Edukacja domowa to doskonała alternatywa dla dzieci, które cierpią w szkole systemowej”. Warto zaznaczyć, że forma edukacji rzutuje nie tylko

na życie dziecka – ucznia, ale na dobrostan całej rodziny: „Edukacja domowa to możliwość powrotu do normalności dla rodzin, które zostały skrzywdzone przez szkoły systemowe, oraz droga do odzyskania zdrowia przez rodziców i dzieci. To wyjście bezpieczeństwa i obrona przed niehumanitarnym światem szkół systemowych”.

Uwagi końcowe

Przedstawione w pierwszej części artykułu raporty i diagnozy dotyczące jakości edukacji oraz dobrostanu i kondycji psychicznej polskich uczniów znajdują odzwierciedlenie w wypowiedziach części badanych przez autorkę i jej zespół rodziców edukujących dzieci w domu. Decyzja o przejęciu odpowiedzialności za edukację dziecka i samodzielnego pokierowania nią często podyktowana jest nie tyle walorami edukacji domowej, ile negatywną oceną edukacji systemowej. Dominujący w polskich szkołach transmisyjny model edukacji tłumi w uczniach kreatywność, a nieustanna kontrola postępu wiedzy w postaci testów i ocen zniechęca do nauki i rodzi frustrację, a niekiedy prowadzi do fobii szkolnej, a nawet depresji. W przeciwieństwie do edukacji systemowej edukacja domowa pozbawiona nieustannej kontroli, presji ze strony nauczycieli i rówieśników, wbrew powszechnej opinii – nie prowadzi do rozleniwienia i apatii, ale rozbudza u uczniów ciekawość i chęć samodzielnego zdobywania wiedzy: „Edukacja domowa to możliwość rozwinięcia skrzydeł, bez ich podcinania i życie według własnych zasad”. Nauczanie domowe jest szansą na stworzenie dziecku przyjaznego i bezpiecznego środowiska edukacyjnego i wychowawczego: „Edukacja domowa to edukacja, która nie sprawdzi się w przypadku każdego dziecka, ale dla wielu jest

ratunkiem przed poważnymi problemami psychicznymi i szansą na rozwój w kierunkach, które są w kręgu ich zainteresowań, a co najbardziej zaskakujące, okazuje się też szansą na polubienie przedmiotów, które wcześniej były prawdziwą udręką”.

Bibliografia

- Bielecka-Prus J., Heleniak A. (2018), *Motywy podjęcia edukacji domowej w opinii rodziców*, w: J. Bielecka-Prus (red.), *Rodzina w edukacji domowej*, Warszawa: Wydawnictwo i Księgarnia „Gotów” Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży: 139–166.
- Bródka J., Giziński G., Iwanowski K., Kotyński J., Kurkowski M., Mazurkiewicz M., Stemski Sz., Wołczyk M. (2020), *Alert nr 6: Uczeń nie ryba, czyli edukacja przyszłości*, Kraków: Open Eyes Economy, Kolegium Gospodarki i Administracji Publicznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, <https://oees.pl/alerty-eksperckie> (dostęp: 30.06.2023).
- Chojak M. (2018), *Neuropedagogika i edukacja alternatywna w oświacie XXI wieku*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 37(3): 151–160.
- Czapliński P., Dynowska-Chmielewska K., Federowicz M., Giza-Poleszczuk A., Gorzeńska O., Karwińska A., Traba R., Wiśniewski J., Zwierzdzyński M. (2020), *Raport Edukacja. Między pandemią COVID-19 a edukacją przyszłości*, Kraków: Fundacja Gospodarki i Administracji Publicznej.
- Harari Y. N. (2018), *21 lekcji na XXI wiek*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Jakubiak K., Nawrot-Borowska M. (2018), *Idee i postulaty wychowania rodzinnego oraz edukacji domowej w świetle polskiego piśmiennictwa pedagogicznego od końca XVIII do początku XX wieku*, „Kultura – Przemiany – Edukacja” 6: 22–45.
- Kalinowska K. (2022), *Bezmiar miar i praktyki niewymierności. Kilka refleksji na marginesie badań bezsensu w szkole*, „Kultura i Społeczeństwo” 66(1): 149–170.

- Kurowska B., Łapot-Dzierwa K. (2019), *Tradycyjna czy twórcza – jaka jest polska szkoła? „E-mentor”* 4(81): 31–38.
- Lendzion K. (2021), *Edukacja domowa w Polsce jako przykład edukacji alternatywnej*, w: A. Klimska, M. Klimski (red.), *Przyszłość polskiej szkoły. Alert pedagogiczny*, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek: 92–106.
- Lendzion K., Wołk A. (2023a), *Kto uczy dzieci w domu? Wizerunek rodziców i rodzin edukujących domowo*, „Paedagogia Christiana”, vol. 52(2): 233–258.
- Lendzion K., Wołk A., (2023b), *Dlaczego rodzice edukują dzieci w domu? Motywy podjęcia edukacji domowej w świetle badań własnych*, „Roczniki Nauk Społecznych”, vol. 51(3): 51–69.
- Makaruk K. (2022), *Przemoc rówieśnicza*, w: M. Sajkowska, R. Szreddieńska (red.), *Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 256–273.
- Mikiewicz P. (red.). (2011), *Kapitał społeczny i edukacja. Badanie porównawcze pomiędzy Polską i Islandią. Raport podsumowujący*, Wrocław: Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu.
- Murphy J. F. (2012), *Homeschooling in America: Capturing and assessing the movement*, Thousand Oaks, CA: Corwin, SAGE Company.
- Okoń W. (2007), *Nowe spojrzenie na program edukacji*, „Chowanna” 2: 11–15.
- Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020), *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski J. (red.). (2020), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, Warszawa: EduAkcja.
- Pyżalski J. (2021), *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 20(2): 92–115.
- Szafrańska A., Pawlak J. (2020), *W poszukiwaniu lepszych możliwości kształcenia dla własnego dziecka. Edukacja domowa z perspektywy rodziców*, „Przegląd Pedagogiczny” 1: 203–218.

- Szymański M. J. (2021), *Zmiana społeczna a edukacja przyszłości*, w: A. Karpińska, K. Borawska-Kalbarczyk, A. Szwarz (red.), *Edukacja w przestrzeni społecznej – paradygmaty zmian, redakcja naukowa*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku: 21–35.
- Śliwerski B. (2008), *Dlaczego edukacja bez stopni?* w: W. Śliwerska, B. Śliwerski (red.), *Edukacja w wolności*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Wiśniewski J., Czaplinski P., Dynowska-Chmielewska K., Federowicz M., Giza-Poleszczuk A., Gorzeńska O., Karwińska A., Kudzia P., Traba R., Zwierzdzyński M. (2020), *Alert edukacyjny nr 11: Jakiej edukacji potrzebujemy?* Kraków: Open Eyes Economy, Kolegium Gospodarki i Administracji Publicznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, <https://oees.pl/alerty-eksperckie> (dostęp: 30.06.2023).

Źródła internetowe

<https://dane.gov.pl/>

Abstrakt

Obraz polskiej szkoły wyłaniający się z raportów diagnozujących stan polskiego systemu edukacji niestety nie jest optymistyczny. Szkoła, w której młody człowiek spędza znaczną część swojego życia, nie jest dla niego przyjaznym środowiskiem wychowawczym i edukacyjnym, wspierającym jego integralny rozwój. Transmisyjny model edukacji hamuje u dzieci i młodzieży rozwój kreatywności i zniechęca do zdobywania wiedzy. Rodzice i uczniowie w obliczu negatywnych doświadczeń w placówkach oświatowych coraz częściej decydują się na edukację domową. W efekcie wybór tej formy jest często podyktowany tzw. motywacjami negatywnymi, a nie motywacjami pozytywnymi – przyciągającymi do edukacji domowej. W artykule zaprezentowano wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród rodziców edukujących dzieci w domu. Poddano analizie odpowiedzi na dwa pytania otwarte dotyczące zalet edukacji domowej oraz definicji tej formy

nauczania. Odpowiedzi rodziców wskazują, że jedną z zalet edukacji domowej jest „brak szkoły” i związanego z nią stresu zarówno u dzieci, jak i rodziców. Nauczanie domowe, w przeciwieństwie do edukacji systemowej pozbawione nieustannej kontroli, presji ze strony nauczycieli i rówieśników, wbrew powszechnej opinii nie prowadzi do rozleniwienia i apatii, ale rozbudza u uczniów ciekawość i chęć samodzielnego zdobywania wiedzy.

Abstract

Unfortunately, the image of Polish schools emerging from reports diagnosing the state of the Polish education system is not optimistic. School, where a young person spends a significant part of his or her life, is not a friendly upbringing and educational environment that supports his or her integral development. The transmission model of education inhibits the development of creativity in children and adolescents and discourages them from acquiring knowledge. Faced with negative experiences in educational institutions, parents and students are increasingly choosing home education. As a result, the choice of this form is often dictated by the so-called negative motivations, not positive ones – attracting people to home education. The article presents the results of own research conducted among parents educating children at home. The answers to two open questions regarding the advantages of home education and the definition of this form of teaching were analyzed. Parents' responses indicate that one of the advantages of home education is the «no school» and the associated stress for both children and parents. Homeschooling, unlike systemic education, without constant control and pressure from teachers and peers, contrary to popular belief, does not lead to laziness and apathy, but awakens students' curiosity and the desire to acquire knowledge on their own.

Anna Linek

**Samooce na w „dolinie cienia”.
Młodzi w pogoni za ideałem ciała czy lekiem
na niskie poczucie wartości?
Analiza postbadawcza**

Wprowadzenie

Wśród wielu ocen, jakie człowiek na co dzień formułuje i z jakich w różnych sytuacjach osobistych i społecznych korzysta, ocena samego siebie ma szczególne znaczenie. „Samooce na jest ewaluacją własnej osoby”, dlatego często termin ten stosuje się do opisan ia poczucia własnej wartości [Kofta, Doliński, 2000: 579]. Choć niektórzy psychologowie wyraźnie rozgraniczają te dwa pojęcia, wskazując samoocenę jako element wiedzy o sobie samym, stanowiący „poznawczą część składową” poczucia własnej wartości, zazwyczaj utożsamia się ich znaczenie. Kształtuje się ona, czerpiąc z dwóch źródeł: wewnętrznego – to opin ia o sobie na bazie własnych doświadczeń, i zewnętrznego – wiedzy utworzonej na podstawie opin ii innych [Reykowski, 1992]. Brak zgodności w tych obszarach prowadzi do destabilizacji samooceny.

W definitywnym ujęciu samooceny wskazuje się jej dwa aspekty – poznawczy i emocjonalny. Ten pierwszy dotyczy pojęć

o sobie samym, drugi wiąże się z emocjami, jakie wzbudza ocena własnej osoby. Można także mówić o samoocenie globalnej (ogólnej) oraz szczegółowej (specyficznej) w poszczególnych aktywnościach. W związku z tym, że w wielu badaniach osoby z faktycznie niską samooceną oceniają się powyżej średniej (choć wciąż niżej od osób z wysoką samooceną), niektórzy psycholodzy postulują, by mówić o samoocenie niestabilnej lub niepewnej. W odniesieniu do wysokiej samooceny zwraca się uwagę na to, że u niektórych osób ma ona wyraźnie obronny charakter. Stąd można mówić o „bezpiecznej” wysokiej samoocenie oraz o „kruchej”. „Osoby mające bezpieczną wysoką samoocenę cechuje samoakceptacja i przekonanie, że są wartościowe i zasługują na sympatię innych. Jednostki takie zazwyczaj nie przejawiają potrzeby bycia ponadprzeciętnymi, a ich poczucie własnej wartości jest odporne na wpływ czynników potencjalnie je podważających, toteż mechanizmy autopromocji, samooszukiwania oraz samoobrony występują u nich stosunkowo rzadko. Osoby odznaczające się kruchą wysoką samooceną przejawiają pozytywny stosunek do własnej osoby, nie ma on jednak charakteru bezwarunkowego. W związku z tym samoocena taka podatna jest na codzienny napływ różnych, często zagrażających Ja informacji zwrotnych z otoczenia, co czyni ją niestabilną. Osoby takie stosują często różne strategie ukierunkowane na podtrzymanie samooceny, takie jak np. autowaloryzacja czy mechanizmy związane z samoobroną” [Szpitalak, Polczyk, 2015: 17–18; por.: Kernis, 2003; Baumeister i in., 2003]. Wysoka samoocena może być także bardziej zróżnicowana zależnie od uczuć względem Ja – doświadczanych i uzewnętrznianych, stopnia świadomości tych uczuć oraz stabilności, a więc niezależności od bieżących wydarzeń [Szpitalak, Polczyk, 2015; Kernis, 2003].

Stabilna wysoka samoocena może pełnić istotne funkcje w radzeniu sobie z lękiem, stresem i niepowodzeniami, a także wykluczeniem społecznym. Pomaga w realizacji celów, zapewnia na co dzień optymalną czujność, a więc skłania jednostkę do chronienia siebie i do rozwoju [Szpitalak, Polczyk, 2015]. Badacze są zgodni co do tego, że wysoka samoocena łączy się z doznawaniem pozytywnych emocji i poczuciem znaczenia w otoczeniu społecznym. Gdy dobre mniemanie o sobie jest zagrożone, ludzie stosując różne strategie, mają skłonność do podnoszenia samooceny [Kofta, Doliński, 2000].

Ważnym elementem samooceny globalnej jest ocena własnego wyglądu, który nie tylko wiąże się z zewnętrznieniem własnego Ja, ale też podlega społecznej ocenie. Dziś wyraźnie ta kategoria samooceny staje się wiodąca w kwestii definiowania wartości samego siebie. Choć piękno ciała od wieków stanowiło cel ludzkich dążeń, współcześnie można mieć wrażenie, że pogoń za nim, a tym samym i jego znaczenie osiągnęły absurdalny poziom. Ponowoczesność, w której wszystko dzieje się szybko lub zbyt szybko, dyktuje konieczność stawiania błyskawicznych ocen dokonywanych względem siebie i innych na podstawie dość trywialnych i powierzchownych kryteriów, sprawdzających się *de facto* najczęściej do oceny tego, co najłatwiej poddać szybkiej ocenie – wyglądu fizycznego.

Aktualnie piękno ciała opisywane jest przez socjologów w kategoriach projektu, za który jednostka staje się odpowiedzialna, czy nawet w pewnym sensie jest zmuszona je projektować. Staje się ono przedmiotem „konsumpcji estetycznej”. Za „projektem” ciała stoją często trendy modowe, chęć lub konieczność dopasowania się do innych, jak też wyrażenia własnej indywidualności. Jednocześnie jednak wygląd ciała jest ważnym

elementem kształtowania własnej tożsamości i poczucia wartości [Giddens, 2001: 142; Linek, 2020: 121]. W szerszym kontekście społeczno-kulturowym, w który wpisane jest powszechne nastawienie na piękno fizyczne i „wieczną” młodość, wygląd ciała ukierunkowuje ludzkie dążenia, kreuje styl życia, rodzi oczekiwania i jak wspomniano – wyznacza oceny siebie i innych. Ciało tym samym staje się niezwykle ważną przestrzenią doznawania przyjemności wynikającej z działań stanowiących rodzaj troski o nie i z zadowolenia, że osiąga się w tym wymiarze wyznaczone standardy oraz aprobatę czy podziw innych.

Samooceńca powiązana z procesem kreacji ciała narażona jest, już choćby ze względu na specyfikę tego powiązania, na niestabilność. Wygląd ciała jest przecież zmienny. Ciało dojrzewa, starzeje się, choruje, a akceptacja tego może mieć różny poziom u tej samej jednostki i także podlega zmianom. Dodatkowo oceną tą chwieją liczne rozbieżności, z którymi mierzą się przede wszystkim kobiety. Jak zauważa Renee Engeln, „współczesne młode kobiety muszą stawić czoła oszałamiającym sprzecznościom. Nie chcą być lalkami Barbie, ale z drugiej strony czują, że muszą wyglądać jak takie lalki. Wiele z nich oburza sposób traktowania kobiet przez media, ale jednocześnie pochłaniają zawarte w tych mediach treści. Wyśmiewają absurdalne ideały piękna obecne w naszej kulturze. Kręcą filmiki, w których ujawniają sztuczki Photoshopa. A jednocześnie pragną wyglądać jak osoby na krytykowanych zdjęciach. Wiedzą, że pokazują one fałszywy obraz, ale mimo wszystko do niego dążą. Pobierają na smartfony aplikacje do retuszu selfie” [Engeln, 2021: 30]. I dalej, zwracając uwagę na zjawisko normalnego niezadowolenia kobiet z ich wyglądu, autorka pisze: „styczność z lukrowanym, pozornie idealnym światem mediów

społecznościowych może wywołać u kobiet wielkie psychiczne cierpienie” [Engeln, 2021: 212].

Choć mężczyźni to zjawisko dotyka wciąż w mniejszym stopniu, ponieważ częściej oceniani są ze względu na swoje kompetencje, a ciała oceniają częściej pod kątem jego możliwości i umiejętności, to i oni coraz częściej poddawani są surowym ocenom dotyczącym wyglądu ciała. Wzrasta więc i u nich poziom wymagań, jakie stawiają swojemu ciału, choćby ze względu na konkurencję na rynku zawodowym, a także stając wobec coraz bardziej wymagających w tym względzie ich (potencjalnych czy obecnych) partnerek [Etkoff, 2000; Melosik, 2006; Arcimowicz, 2008; Szlendak, 2009]. Oni również doświadczają wielu sprzeczności, bo trudno określić jasno, co w ramach troski o ciało jest męskie, a co nie, podczas gdy wymagania nie przestają rosnąć, a jest ku temu wiele powodów.

Powszechne są przekonania, że ludzie atrakcyjni odnoszą więcej sukcesów, są bardziej inteligentni, lepiej przystosowani, lepiej radzą sobie społecznie, są bardziej interesujący, bardziej niezależni i atrakcyjni seksualnie w porównaniu z osobami mniej atrakcyjnymi fizycznie [Aronson i in., 1997]. Wszystko to razem sprawia, że rośnie zainteresowanie każdym działaniem, które może stanowić skuteczną „drabinę ku atrakcyjności”, a zwłaszcza medycyną estetyczną, która pozwala na dużo bardziej śmiałe zarządzanie „projektem” własnego ciała. Z drugiej strony przyczynia się do tego ekspansja medycyny na różne obszary życia społecznego [Majchrowska, 2010]. W ten sposób medykalizacja ludzkiego ciała z zastosowaniem chirurgii plastycznej normalizuje dziś estetyczne kryterium piękna i wyznacza kierunek rozwoju ujednoliconej estetyki ciała ludzkiego [Blum, 2003]. Naprzeciw wychodzi mu jednak traktowanie ciała jako „estetycznego projektu”

podporządkowanego indywidualnemu stylowi życia jednostki [Maj, 2013]. Tym samym powstaje przestrzeń do kreowania różnorodnych postaw względem możliwości stających przed współczesnym człowiekiem co do wizerunku jego ciała, w której wciąż istotny głos mają wyznawane przez niego wartości i formułowane poglądy dotyczące tego, co mieści się w naturze ciała, czy i co można w nim zmienić, co stanowi o jego pięknie.

Metodologia badań własnych

Wydaje się, że w dobie fascynacji pięknem fizycznym, kultu ciała młodego, szczupłego i jędrnego młodzi ludzie powinni cieszyć się najwyższą samooceną w tym względzie i płynącym z niej poczuciem zadowolenia. To raczej osoby, które etap młodości mają zdecydowanie za sobą, mogłyby troszczyć się o wygląd własnego ciała, podejmując jednocześnie starania o utrzymanie młodego wyglądu jak najdłużej. Jednak coraz więcej młodych ludzi deklaruje niezadowolenie z własnego wyglądu. Mówi się wręcz, że to lawinowy wzrost niezadowolenia, który jest zauważalny już u dzieci w wieku 8–12 lat. [Głębocka, Kulbat, 2005: 13; Lipowska, Lipowski, 2006: 399]. O niskiej samoocenie młodych mówi także ostatni *Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi* [Dębski, Flis, 2023], z którego wynika, że blisko połowa respondentów (w badaniu wzięło udział ponad 184 tys. uczniów w wieku od 9 do 21 lat ze wszystkich województw w Polsce) ma skrajnie niską samoocenę, niemal 1/3 młodych nie akceptuje (i nie lubi) siebie oraz tego, jak wygląda (tyle samo ocenia siebie przez pryzmat swojego ciała).

Jednocześnie młodzi dorośli mają dziś duże możliwości wpływania na swój wygląd poprzez codzienne zabiegi pielęgnacyjne,

podejmowanie aktywności fizycznej, dietę, zabiegi estetyzacji ciała. Życie w wielkim mieście, takim jak Warszawa, gdzie przeprowadzone było badanie, stwarza w tym obszarze bardzo duże możliwości. Jednocześnie narzuca aktualne trendy czy nawet wymagania. Czy to wystarczy, by na co dzień młody człowiek był zadowolony z tego, jak wygląda? A może raczej dostępność i powszechność zabiegów z zakresu medycyny estetycznej stawia pod znakiem zapytania poziom zadowolenia z posiadanego ciała i skłania ku większej samokrytyce? Kusi też, by z nich korzystać.

Warto więc postawić pytanie, co młodzi dorośli myślą na temat własnego wyglądu, a więc jak sami się pod tym względem oceniają i jakie ma on dla nich znaczenie. Ponadto – jaki mają stosunek do powszechnie dostępnych dziś w ramach zabiegów medycyny estetycznej możliwości jego korekty i czy korzystają lub planują skorzystać z takich zabiegów, czy raczej cenią sobie naturalne piękno? Celem podjętego badania było poznanie opinii młodych ludzi na temat ich własnej atrakcyjności fizycznej i jej znaczenia, a w szczególności działań, jakie w tym obszarze podejmują zarówno w odniesieniu do codziennej troski o wygląd ciała, jak i możliwości, jakie daje medycyna estetyczna. I wreszcie, czy według nich istnieją granice, które należałoby w tym obszarze działań medycznych uwzględnić?

W badaniu postawiono następujące hipotezy badawcze:

- Młodzi dorośli wskazują na wysokie znaczenie własnej atrakcyjności fizycznej.
- Są oni krytycznie nastawieni do własnego wyglądu i wyrażają chęć poprawy.
- Mają pozytywny lub raczej pozytywny stosunek do zabiegów z zakresu medycyny estetycznej. Tym samym akceptują, a nawet podejmują bądź planują działania, które należą do gamy

zabiegów związanych z estetyzacją i medykaliczacją ciała, aby podnieść jego atrakcyjność.

Przeprowadzone badanie miało charakter pilotażowy, a jego głównym celem była eksploracja oraz przetestowanie narzędzia badawczego do przygotowania szerszych badań w tym obszarze. Ze względu na osobisty kontekst podejmowanych zagadnień schemat badania został osadzony w paradygmacie interpretatywnym oraz socjologii fenomenologicznej [Hałas, 2016]. Pierwsze podejście charakteryzuje się dużą dozą subiektywizmu w kwestii analizowanych zjawisk, z kolei optyka fenomenologiczna postuluje badanie bezpośredniego doświadczenia. Tak skonstruowane ramy metodologiczne pozwalają na zrozumienie motywów ludzkich działań i osadzenie ich w przestrzeni społeczno-kulturowej.

Badania realizowano z zastosowaniem ankiety z pytaniami o zamkniętym i otwartym charakterze. Pytania otwarte wymagały jakościowej analizy udzielonych odpowiedzi, podobnie jak ma to miejsce podczas wywiadu. Technika analizy udzielonych odpowiedzi została wzbogacona o analizę ilościową, która z kolei pozwoliła je usystematyzować (na wzór triangulacji metod jakościowych oraz ilościowych). Postawienie otwartych pytań (jak przy zastosowaniu metod jakościowych) dało możliwość uchwycenia sposobów rozumienia pojęcia atrakcyjności oraz ukazania wzorców i idei dotyczących atrakcyjności z perspektywy badanych, jak też wyrażenia ich potrzeb własnymi słowami. Analizy ilościowe umożliwiły ujęcie problemu badawczego w sposób bardziej kompletny i holistyczny oraz pozwoliły na wykrycie odbiegających od norm wymiarów zjawiska. Zastosowanie takiej formuły zwiększyło wiarygodność pozyskanych danych [Jick, 1979].

Próba została dobrana w sposób celowy, co pozwoliło na pozyskanie jak największej liczby informacji w kontekście

postawionych problemów badawczych. Do badania zaproszone zostały osoby w wieku 18–25 lat. Badanie przeprowadzono w maju 2019 r. na terenie Warszawy. Zadaniem badanych było udzielenie pisemnych odpowiedzi na piętnaście pytań zawartych w ankiecie, z czego siedem miało charakter zamknięty (pięć pytań metryczkowych i dwa ze skalą odpowiedzi dotyczących oceny własnego wyglądu i oceny jego znaczenia). Pozostałe pytania miały charakter otwarty i dotyczyły takich kwestii jak podejmowanie działań w zakresie troski o własną atrakcyjność fizyczną, opinii na temat zabiegów estetycznych i medycznych względem ciała, ewentualnych granic wyznaczających, co można zmienić w wyglądzie własnego ciała za pomocą zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, akceptacji lub jej braku dla tego typu zabiegów medycznych służących wyłącznie estetyce ciała, a także własnych doświadczeń i planów co do tego typu zabiegów. Ostatnie pytanie dotyczyło wskazania możliwych lub koniecznych granic w kontekście tego rodzaju działań. W narzędziu badawczym celowo nie uwzględniono żadnych kategorii zabiegów medycznych związanych z estetyzacją ciała, choćby na te mniej czy bardziej inwazyjne, przypisywane chirurgii plastycznej, dając tym samym badanym pełną swobodę ewentualnego tworzenia takich kategorii.

Charakterystyka badanych

Do udziału w badaniu zaproszono 100 młodych ludzi w wieku 18–25 lat (50 kobiet i 50 mężczyzn). To właśnie młodzi są osobami powszechnie postrzeganymi jako piękni, nieobarczeni jeszcze przypadłościami związanymi z przemijaniem i starzeniem się ciała. Wzięto tu też pod uwagę, że okres wczesnej dorosłości wiąże się z zadaniem rozwojowym polegającym

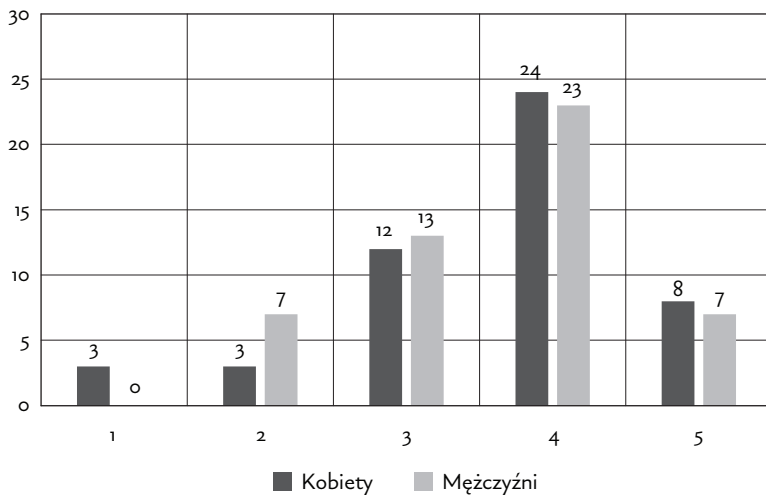
na zaangażowaniu własnego Ja w innego człowieka i ukierunkowaniu na zbudowanie intymnego związku [Erikson, 1963], w którym atrakcyjność fizyczna ma istotne znaczenie [Nęcki, 1990; Etkoff, 2000; Pawłowski, 2009; Linek, 2020]. To także czas podejmowania kluczowych decyzji i stabilizowania ścieżki życiowej przy jednoczesnym wychodzeniu spod wpływu rodziców [Rathus, 2004: 167–191]. Młodzi dorośli mogą więc samodzielnie rozporządzać wizerunkiem własnego ciała. Nie bez znaczenia jest jednak fakt, że jako młodzi ludzie są podatni na wpływ społeczny [Aronson i in., 1997: 262–308]. Wciąż także, jako młode osoby, łatwo reagują emocjonalnie na różnego rodzaju opinie i oceny innych osób, przede wszystkim te dotyczące ich samych, a zwłaszcza ich wyglądu, który jest dla nich wyrazem i elementem tożsamości. Emocjonalność ta często staje się wiodąca w reprezentowanych postawach i sprawia, że obiektywna ocena traci na znaczeniu wobec subiektywnych przekonań [Aronson i in., 1997: 329]. Tym samym opinie młodych dorosłych na temat podjętej problematyki wydają się być szczególnie interesujące.

Uczestnicy badania to przede wszystkim studenci (39%) i osoby, które już ukończyły studia wyższe – licencjackie i magisterskie (łącznie 28%). Wykształceniem średnim dysponowało 12% badanych osób, zasadniczym/zawodowym 3%, a 18% w badanej grupie stanowili uczniowie szkół średnich, z czego 13% to uczniowie liceum. Respondenci różnili się między sobą miejscem pochodzenia, choć dominowały osoby związane z wielkim miastem (powyżej 500 tys. mieszkańców) – 33% badanych, z dużego miasta (od 100 do 500 tys. mieszkańców) pochodziło 15%, ze średniego (od 20 do 99 tys. mieszkańców) – 20%, z małego miasta (do 20 tys. mieszkańców) – 12%, a ze wsi 20% uczestników badania.

Ocena własnej atrakcyjności fizycznej i jej znaczenia

Biorąc pod uwagę fakt, że w ocenie własnej atrakcyjności fizycznej kluczową rolę odgrywa samoocena, a dokładnie ocena wizerunku własnego ciała, która choć może być daleka od obiektywnych faktów, wyznacza poziom zadowolenia w tym względzie lub jego brak i kreuje możliwe dalsze działania społeczne, dla których jej poziom jest istotny, zapytano badanych o ocenę ich atrakcyjności fizycznej. Zostali poproszeni o dokonanie oceny własnego wyglądu na skali od 1 do 5, gdzie jeden oznaczało – bardzo nieatrakcyjny(-a), 2 – raczej nieatrakcyjny(-a), 3 – ani atrakcyjny(-a), ani nieatrakcyjny(-a), 4 – raczej atrakcyjny(-a) i 5 – bardzo atrakcyjny(-a). Dane przedstawiono na wykresie 1.

Wykres 1. Samoocena badanych pod względem poziomu ich atrakcyjności fizycznej (w %)

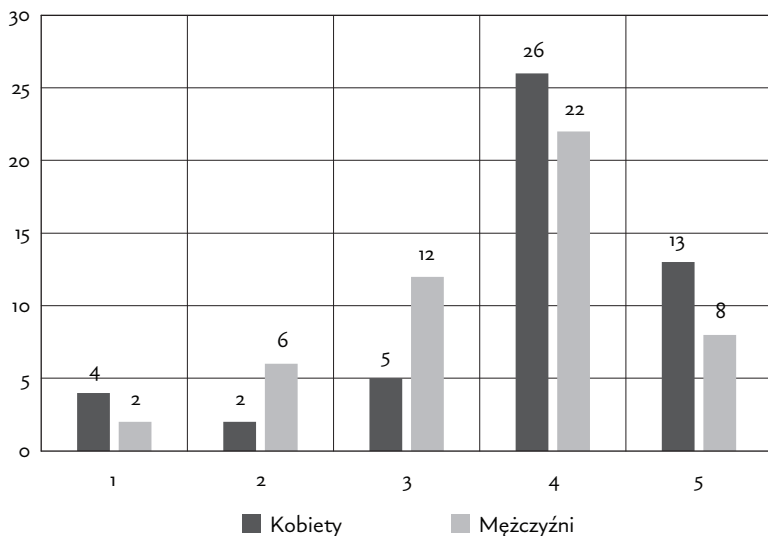


Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Jak można zauważyć, ponad połowa badanych jest zadowolona ze swojego wyglądu, z czego większość uważa się za osoby raczej atrakcyjne (47%), a tylko 15% za zdecydowanie atrakcyjne. Za osoby ani atrakcyjne, ani nieatrakcyjne uważa się ¼ respondentów, 10% badanych oceniło, że są osobami raczej nieatrakcyjnymi, a 3% uznało się za osoby zdecydowanie nieatrakcyjne.

Badanych poproszono także, aby ocenili, jak ważna jest dla nich ich własna atrakcyjność fizyczna. Tu również mieli zaznaczyć swoje odpowiedzi na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało – zupełnie nieważna, 2 – raczej nieważna, 3 – ani ważna, ani nieważna, 4 – raczej ważna, a 5 – bardzo ważna.

Wykres 2. Ocena poziomu znaczenia własnej atrakcyjności fizycznej badanych (w %)



Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Respondenci w większości uznali, że ich własna atrakcyjność fizyczna jest dla nich ważna (69%), przy czym dla 48% jest ona raczej ważna, a dla 21% bardzo ważna. Obojętny stosunek wobec własnej atrakcyjności miało 17% badanych. Natomiast nie jest ona ważna dla 14% uczestników badania, z czego dla 6% jest ona zupełnie nieważna, a dla 8% raczej nieważna.

Analizując zgromadzone dane z uwzględnieniem płci, zauważyć można dość wyraźną zgodność w udzielanych odpowiedziach, zwłaszcza tych dotyczących oceny własnej atrakcyjności. Wyniki były tu niemal identyczne.

Tabela 1. Atrakcyjność – zestawienie średnich ocen

Średnia ocena atrakcyjności	Kobiety	Mężczyźni
Średnia ocena własnej atrakcyjności	3,62	3,6
Średnia ocena znaczenia własnej atrakcyjności	3,84	3,56

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Kobiety natomiast nieznacznie częściej niż mężczyźni wskazywały na znaczenie własnej atrakcyjności. Jest to interesujące ze względu na fakt, że to właśnie kobiety są oceniane przez innych na podstawie tego, jak wyglądają, i to one zwykle przywiązują większą wagę do wyglądu własnego ciała. Kobiety częściej niż mężczyźni stosują diety, mają problemy z zaburzeniami odżywiania, kupują więcej ubrań, częściej używają kosmetyków, robią makijaż, chodzą do kosmetyczki, korzystają z zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, są też bardziej skłonne

do ponoszenia dyskomfortu fizycznego, by lepiej wyglądać [Bem, 2000; Mandal, 2000; Etkoff, 2000; Głębocka, Kulbat, 2005; Łopacka-Sęczyk, Machaj, 2009; Linek, 2020]. W wielu sytuacjach społecznych „kobieta staje się swoim wyglądem” [Mandal, 2000: 39], za co w dużej mierze odpowiadają stereotypy płci [Mandal, 2000: 36]. Jednak, jak wspomniano, socjologzy zwracają uwagę, że ponowoczesna codzienność zmusza także mężczyzn do podobnego zabiegania o wygląd ciała i uwzględniania jego znaczenia [Buczkowski, 2005; Melosik, 2006; Arcimowicz, 2008; Szlendak, 2009].

Troska o własną atrakcyjność fizyczną

Co prawda ponad połowa badanych wskazała, że uważa się za osoby atrakcyjne, ale charakterystyczne jest to, że wybraną najczęściej odpowiedzią było „raczej”, a nie „zdecydowanie”. Średnia ocena wyglądu badanych może więc zostać określona jako „przeciętna”. I choć uważa się, że zadowolenie z wyglądu własnego ciała powszechnie spada, to być może fakt podejmowania wielu różnych zabiegów w związku z troską o ciało, aby uzyskać pożądaną efekt, sprawia, że ten poziom oceny, choć nie jest wysoki, to jednak nie jest też zły. Zapytano więc uczestników badania o to, czy podejmują działania w celu zadbania o własną atrakcyjność, a jeśli tak, to jakie.

Odpowiedzi badanych skupiły się głównie wokół dwóch kategorii działań. Pierwszą z nich, najczęściej wskazywaną zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn, były ćwiczenia i dieta. Stanowiły one 58% udzielonych odpowiedzi, przy czym w wypadku kobiet – 30%: *Zabiegi kosmetyczne, ćwiczenia, odpowiednia dieta, odpowiedni ubiór* [K, 25 l.]; *Tak, staram się ćwiczyć przynajmniej 2 razy*

w tygodniu, robić 8–10 tys. kroków dziennie, pić minimum 2 litry wody dziennie, ograniczyłam makijaż, żeby nie obciążać mojej cery, około 3 razy w tygodniu staram się oczyszczać i nawilżać ją [K, 23 l.]; Codzienna dieta i ćwiczenia [K, 21 l.]; 4–5 razy w tygodniu chodzę na siłownię. Staram się ograniczyć spożywanie szkodliwych produktów. Piję dużo wody [K, 22 l.]; Tak. Od czasu do czasu biegam, ćwiczę pilates, stretching [K, 20 l.]; Uczęszczanie na siłownię [K, 25 l.]. W podobny sposób odpowiedziało 28% mężczyzn: Tak, dojeżdżam do pracy rowerem. Próbuję utrzymać neutralną wagę [M, 23 l.]; Siłownia, basen [M, 25 l.]; Tak, chodzenie na siłownię [M, 19 l.]; Siłownia, basen, boks, jazda na rowerze [M, 21 l.]; Tak, stosuję dietę [M, 20 l.]; Raczej nie podejmuję, chociaż bezustannie to planuję. Jedynym działaniem są co jakiś czas kilkudniowe głódówki [M, 20 l.]; Uczęszczam na siłownię, staram się zdrowo odżywiać oraz kontrolować ilość jedzenia, jaką spożywam. Dbam o włosy, skórę, paznokcie itd. [M, 22 l.].

Drugą kategorię odpowiedzi stanowiły działania związane z troską o higienę ciała, zabiegi fryzjerskie, używanie kosmetyków, zabiegi kosmetyczne, ubiór, a w przypadku kobiet także makijaż i manicure. Stanowiły one 46% wszystkich uzyskanych odpowiedzi, w tym jednej czwartej kobiet: Tak, zawsze staram się wyglądać ładnie, dziewczęco, zadbanie i adekwatnie do sytuacji [K, 20 l.]; Używanie kosmetyków, makijaż [K, 23 l.]; Farbowanie włosów, depilacja [K, 18 l.]; Codzienny makijaż, manicure, schludne ubrania, higiena, zabiegi kosmetyczne [K, 20 l.]. Objęły także jedną piątą mężczyzn (21%): Tak, dbam o siebie. Myję się, dobrze ubieram [M, 22 l.]; Tak, podstawowa higiena osobista, fryzjer [M, 25 l.]; Leczenie trądziku. Golenie; [M, 23 l.]; Fryzjer, zabiegi laserowe na twarz [M, 21 l.]; Higiena i ubiór [M 23 l.]; Dbanie o skórę, o włosy (fryzjer) [M, 21 l.]; Używam kremów nawilżających do twarzy,

układam codziennie włosy. Staram się ubierać schludnie. Dbam o swój zapach [M, 21 l.].

Na brak działań w tym zakresie wskazało 8% respondentów.

Warto podkreślić, że tak jak nie było różnic między kobietami i mężczyznami w ocenie ich atrakcyjności, tak i w podejmowaniu działań stanowiących wyraz troski o ciało różnice te praktycznie są niewielkie (kobiety nieco częściej mówią o podejmowaniu takich działań). Interesujące jest również to, że choć badani dość chętnie korzystają z kosmetyków do ciała i zabiegów kosmetycznych, to w większości sięgają także po trudniejszą opcję działań, tzn. dietę i aktywność fizyczną, co z pewnością nie tylko przynosi wymierne efekty dla wyglądu, ale także dla ich zdrowia.

Medycyna i atrakcyjność – potrzeby, akceptacja, granice

Medycyna estetyczna z pewnością stanowi kwitnącą gałąź medycyny. Nie tylko intensywnie się rozwija, korzystając z coraz nowszych możliwości, ale także staje się coraz bardziej powszechna. Wciąż jednak zabieg te budzą dyskusję co do ich zasadności, zakresu i granic stosowania. Co prawda czym innym są zabiegi nieinwazyjne lub małoinwazyjne, mające na celu na przykład poprawę jakości skóry, a czym innym chirurgia plastyczna. Przyjęto jednak w badaniu szerokie ujęcie medykalizacji i estetyzacji ciała, dając tym samym badanym możliwość swobodnego kategoryzowania możliwości, jakie daje medycyna w kwestii poprawy wyglądu fizycznego, sprawdzając jednocześnie, czy oni sami wskazują tu jakieś różnice. Badanych zapytano więc ogólnie o to, czy uważają tego rodzaju zabiegi za potrzebne, a jeśli tak, to dlaczego?

Jak okazuje się, znakomita większość respondentów widzi potrzebę takich zabiegów, a wskazywane przez nich motywy odnoszą się do trzech różnych uwarunkowań. Niektórzy wyrażali pozytywną opinię, zaznaczając wyraźnie, że dotyczy ona tylko określonych sytuacji zdrowotnych. Takich odpowiedzi udzieliło 27% respondentów, w tym 14% kobiet: *Sądzę, że są dobre dla osób, które mają zniekształcone ciało w wyniku wypadku lub choroby, gdzie dzięki ładnemu wyglądowi szybciej będą dochodziły do pełni zdrowia* [K, 25 l.]; *Nie mam nic przeciwko zabiegom medycznym i estetycznym, ale w granicach rozsądku. Są potrzebne osobom, np. po wypadkach, którym stało się coś, co odbiera im pewność siebie* [K, 23 l.]; *Popieram ze względów zdrowotnych i jeżeli mają one ułatwić komuś życie* [K, 24 l.]. W podobny sposób wypowiedziała się porównywalna liczba mężczyzn (13%): *Potrzebne tylko dla ludzi w wyjątkowych sytuacjach (wypadek, poważne defekty)* [M, 23 l.]; *W większości nie. Uważam, że zabiegów potrzebują osoby tylko mocno dotknięte chorobą lub po wypadku* [M, 21 l.]; *W sytuacjach skrajnych tak, ale poza tym nie* [M, 22 l.].

Drugą, a zarazem najliczniejszą grupę odpowiedzi stanowiły te wskazujące na samoocenę, kompleksy, samopoczucie jako dobry powód sięgania po zabiegi estetyczne i chirurgiczne (30%), przy czym przeważały wypowiedzi kobiet (18%): *Nie jestem przeciwna, jeśli ktoś nie ma przeciwwskazań i poczuje się dużo lepiej* [K, 25 l.]; *Są potrzebne, żeby pozbyć się kompleksów i ułatwić życie* [K, 20 l.]; *Jeśli ktoś czuje się ze sobą źle, a ma taką możliwość, powinien to poprawić* [K 23 l.]; *Jeżeli ktoś nie lubi czegoś w swoim wyglądzie, to dlaczego niby tego nie zmienić? Czasem pozwala to zdobyć ludziom pewność siebie i wyleczyć kompleksy* [K, 20 l.]; *Tak, ale nie wszystkie zabiegi są skuteczne, natomiast większość ma pozytywny wpływ na pewność siebie* [K, 22 l.]; *Jeśli kogoś na to stać i ma duże kompleksy, to czemu nie*

[K, 20 l.]. Wypowiedzi mężczyzn były rzadziej spotykane (12%): *Zabiegi te w większości służą ludziom w celu podbudowania swojej samooceny i uważam, że jeżeli są to drobne rzeczy, to mogą być potrzebne* [M, 21 l.]; *Bywają potrzebne, bo pomagają przezwyciężyć kompleksy* [M, 23 l.]; *W celu poprawienia swojej samooceny i dobrego samopoczucia – jak najbardziej tak* [M, 23 l.].

Trzecią grupę wypowiedzi na temat potrzeb korzystania z zabiegów stanowią te, w których badani odwołują się do takich względów, jak przyjemność i wzrost atrakcyjności (19%). Kwestie te były nieco rzadziej akcentowane przez kobiety (8%) niż przez mężczyzn (11%). *Myszę, że nie są potrzebą konieczną, ale są potrzebą, która powinna być dostępna do spełnienia, dlatego że ludzie powinni mieć szansę na sprawienie sobie przyjemności zabiegiem estetycznym* [K, 19 l.]; *Jeśli ma to kogoś uszczęśliwić, to dlaczego nie?* [K, 18 l.]; *Uważam, że jak ktoś chce robić zabiegi upiększające, to ma do tego prawo. Jest to potrzebne, ponieważ niektórzy ludzie dzięki temu czują się bardziej atrakcyjni* [K, 23 l.]; *Uważam, że są potrzebne. Ważne, żeby człowiek czuł się komfortowo w swoim ciele. Jeśli żyjemy raz, to czemu mamy całe życie borykać się z tym, co nam się w nas nie podoba lub chcielibyśmy udoskonalić, skoro jest to możliwe. Oczywiście, wszystko powinno być dozowane z umiarem. Wszelkie modyfikacje ciała są w ludzkiej kulturze od wieków, a więc człowiek od zawsze miał potrzebę udoskonalania własnego ciała* [K, 18 l.]. Wypowiedzi mężczyzn akcentujące te kwestie zdarzały się częściej: *Uważam, że niektórym są bardzo potrzebne, bo są brzydcy* [M, 25 l.]; *Zabiegi są potrzebne. Wszystko jest dla ludzi. Każdy dowolnie może decydować, jaką drogę wybrać* [M, 25 l.]; *Jeżeli ktoś czuje taką potrzebę, to czemu ich nie robić?* [M, 18 l.]; *Są potrzebne, aby ludzie podobałi się samym sobie* [M, 22 l.]; *Tak, dla lepszego samopoczucia* [M, 18 l.]; *Obecnie medycyna jest na wysokim poziomie,*

za odpowiednie środki finansowe można przeprowadzić zabieg. Jeśli osoba uważa, że przeprowadzony zabieg sprawi, że będzie szczęśliwa, to nie mam nic przeciwko. Dla mnie zabiegi estetyczne nie stanowią żadnego problemu [M, 25 l.].

Niektórzy badani nie widzą jednak potrzeby stosowania takich zabiegów (18%). Wskazują na ich nienaturalność, pójście na „łatwiznę” lub uważają za przesadę. Kwestie te podniosło 8% kobiet: *Są zupełnie niepotrzebne i nienaturalne. Ewentualny wyjątek jest, gdy ktoś przechodzi poważną operację i źle się czuje ze swoim ciałem* [K, 22 l.]; *Nie są według mnie potrzebne. Każdy jest inny, ale nie oznacza to, że trzeba to zmieniać* [K, 21 l.]; *Uważam, że jest to niepotrzebne. Moim zdaniem obecnie kobiety przesadzają, jakby naturalność była czymś złym, nudnym, a jak dla mnie to właśnie dzięki naturalności możemy pokazać nas samych, naszą cudowną indywidualność!!!* [K, 23 l.]; *Nie są potrzebne, uważam, że zbyt szpecą* [K, 21 l.]. Uczynił to także co dziesiąty mężczyzna: *Nie są potrzebne* [M, 25 l.]; *Nie, bo to jest sztuczne* [M, 19 l.]; *Nie są potrzebne i uważam, że są bezsensowne* [M, 19 l.]; *Według mnie są niepotrzebne. To takie pójście na łatwiznę* [M, 21 l.].

Pojawiły się także inne ciekawe wypowiedzi na ten temat, w których lęk lub obojętność łączy się z akceptacją tego typu działań: *Takie inwazyjne zabiegi mnie przerażają. Jeśli mam myśleć o sobie, to ja uważam, że ja nie potrzebuję żadnego zabiegu, chociaż ciężko, żeby osoba w wieku 23 lat miała cokolwiek do poprawy. Wtedy już byłoby smutno. Natomiast staram się nie zamykać na tego typu rzeczy. [...]* [K, 23 l.]; *Ani mnie to ziębi, ani grzeje. Sama bym się raczej nie zdecydowała, zwłaszcza na coś inwazyjnego. Natomiast, jeśli ktoś uważa, że tego potrzebuje i pozytywnie to wpłynie na jego samopoczucie, to jest to w porządku* [K, 21 l.]; *Trudno powiedzieć. Uważam, że jeżeli ludzie się im poddają, to jest to im widocznie*

potrzebne. Sam raczej nie zamierzam się udać na taką operację [M, 20 l.]; Ulepszanie ciała będzie codziennością [M, 22 l.].

Wydaje się, że obecnie należy się liczyć z szybko rosnącą popularnością zabiegów medycznych ukierunkowanych na poprawianie i upiększanie ciała. Tym samym rodzi się pytanie – gdzie są granice tych zabiegów? Czy w ogóle są jakieś granice w tym względzie? Przed takim pytaniem stanęli uczestnicy badania.

W większości młodzi ludzie odwoływali się do umiaru i zdrowego rozsądku oraz granic estetycznych i naturalności. Co ciekawe, przedstawiciele obu płci byli w tym wypadku zgodni (20% kobiety i 17% mężczyźni): *Zdrowy rozsądek [K; 23 l.]; Tak. Uważam, że wszystko powinno być robione z głową. Nie powinno się przesadzać w takich zabiegach [K, 23 l.]; Pewnie. Myślę, że dopóki zabiegi nie przerysowują naszego wyglądu, ale służą poprawie kondycji, to są one dobre [K, 21 l.]; Dopóki zmiany są delikatne i nie wpływają na rozpoznawanie osoby, są ok. Zmiany tworzące karykatury człowieka, znacznie zwiększając dane partie ciała, nie powinny być dopuszczalne [K, 25 l.]; Granica jest wtedy, gdy człowiek zaczyna wyglądać nienaturalnie [K, 21 l.]; Według mnie powinny być granice w takich zabiegach. Próba chirurgicznego upodobnienia się do lalki Barbie czy Kena – to już przesada [K, 22 l.]; Wielu ludzi przesadza i się oszpeca [M, 20 l.]; Granicą jest zdrowy rozsądek – starajmy się wyglądać naturalnie i zdrowo [M, 23 l.]; Według mnie powinno się ograniczać w taki sposób, aby ingerencja w ciało nie była aż tak widoczna, żeby sprawiać wrażenie sztuczności. Każdy postrzeże to inaczej, lecz można by jednak ustalić wspólną granicę [M, 21 l.]; Zmieniać można do momentu, kiedy wizerunek osoby przestaje być naturalny, czyli niewielkie zmiany, które nie rzucają się w oczy [M, 21 l.].*

Drugi zarysowany przez badanych rodzaj granicy to względy zdrowotne, a dokładnie negatywne konsekwencje zdrowotne, przy czym wspomniano tu również o uzależnieniu się od zabiegów upiększających jako niepożądanego konsekwencji. Czynniki te zostały wyeksponowane przez 14% kobiet i co dziesiątego mężczyznę: *Zabiegi te dopuszczalne są tylko wtedy, gdy człowiek potrzebuje ich ze względów zdrowotnych. To jest granica* [K, 19 l.]; *Uważam, że istnieją takie granice. Niektórzy wręcz „uzależniają się” od zabiegów medycyny estetycznej i w rezultacie coraz bardziej przesuwać te granice, co sprawia, że wyglądają nienaturalnie* [K, 20 l.]; *Tak, granica pojawia się wtedy, kiedy zabieg może nieść za sobą negatywne skutki lub być bezpośrednim zagrożeniem dla zdrowia* [K, 19 l.]; *Takie, które nie spowodują negatywnej ingerencji w stan zdrowia* [K, 25 l.]; *Tylko względy zdrowotne wyznaczają taką granicę* [M, 22 l.]; *Tak, nie powinno się zmieniać ciała, jeśli jest normalne* [M, 23 l.]; *Jedyną granicą jest zdrowie* [M, 20 l.].

Interesujące były wypowiedzi respondentów wskazujące na granicę, którą stanowi całkowita zmiana wyglądu czy cechy, które nie są typowo ludzkie. Taką granicę zarysowało 17% respondentów, w tym co dziesiąta kobieta: *Tak. Należy poprawiać wizerunek, ale tak, aby nadal można było daną osobę rozpoznać* [K, 22 l.]; *Tak, jest to całkowita zmiana wyglądu* [K, 20 l.]; *Nie powinno się zmieniać swojej budowy* [K, 21 l.]; *Moim zdaniem zabiegi upodabniające ludzi do zwierząt są przekroczeniem pewnej granicy. Dodatkowo zabiegi modyfikujące układ kostny są niebezpieczne i nie bez powodu zabronione w wielu krajach* [K, 22 l.]; *Tak, uważam, że są różne zabiegi doszczepiania i wszczepiania sobie różnych implantów, by upodobnić się do zwierząt, które są bezsensowne* [K, 18 l.]; *Uważam, że ingerowanie w strukturę kostną jest niedopuszczalne, zmienianie koloru skóry* [M, 22 l.]; *Myszę, że granicą*

już ostateczną mogą być skrajne przypadki, takie jak: wszczepianie wąsów kota i jakichś przedmiotów pod skórę [M, 21 l.]. Jeden z mężczyzn wskazał jako granicę zmianę płci [M, 18 l.], a jedna z kobiet operację plastyczną: *Zdecydowanie. Dla mnie operacja plastyczna jest taka granicą. Cenie sobie naturalny wygląd, nie lubię zbytnej ingerencji w ciało (takiej, która zmienia na stałe). Co ciekawe, kolczyki i tatuaże mi absolutnie nie przeszkadzają. Ale operacja plastyczna jest granicą. To po prostu oszukiwanie samego siebie* [K, 24 l.].

Jednak dla 20% respondentów w medycznych zabiegach poprawiających czy upiększających ciało nie ma granic. Co ciekawe, ten pogląd reprezentowali głównie mężczyźni (15%), rzadko kobiety (5%): *Nie ma granic, każdy decyduje o sobie* [M, 25 l.]; *Każdy robi ze swoim ciałem, co chce* [M, 21 l.]; *Nie, każdy może mieć własne potrzeby* [M, 22 l.]; *Granicą zmiany własnego wizerunku jest wyłącznie wyobraźnia* [M, 25 l.]; *Wszystko jest możliwe* [M, 21 l.]; *Dzisiejsza technologia i postęp pokazują, że nie ma granic. Natomiast, jeśli chodzi o ludzkie bariery, to też raczej jest ich coraz mniej.* [Tu również pojawiło się odniesienie do zmiany płci – przyp. autora]. *Według mnie na pewno niedopuszczalnym działaniem jest zmiana płci – jest to po prostu okropne i niezgodne z wiarą katolicką, którą wyznaję* [M, 23 l.]¹; *Według mnie nie istnieją, każdy ma prawo decydować o swoim wyglądzie i w jakim stopniu w niego ingeruje* [K, 20 l.]; *Myszę, że nie ma jasnej granicy takich działań i ważne jest, żeby po prostu dobrze się czuć z tym, jak się wygląda* [K, 18 l.].

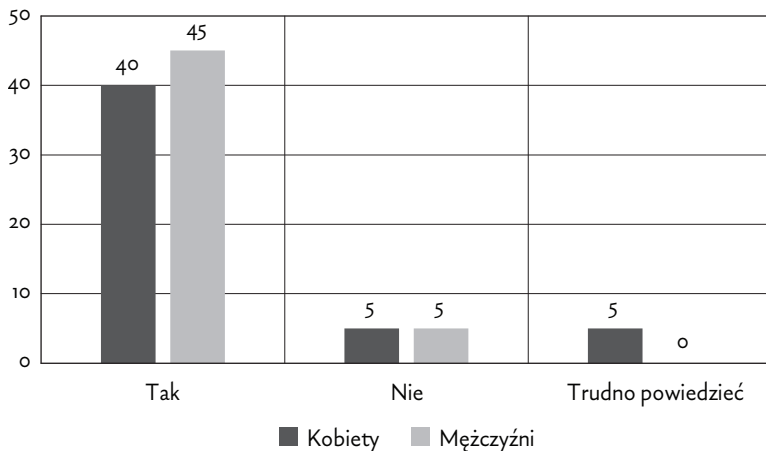
Analizując wypowiedzi badanych, w których odnieśli się do tego, co sądzą o zabiegach estetycznych względem ciała

1 Dwóch mężczyzn nie miało zdania na ten temat.

i możliwych granicach w tym obszarze, można mieć już wstępny wgląd w ich akceptację dla takich działań lub jej brak. Uczestników badania zapytano jednak o to wprost: Czy akceptujesz tego typu zabiegi medyczne służące wyłącznie estetyce ciała?

Jak się okazuje, w znakomitej większości wyrazili oni akceptację dla tego rodzaju zabiegów – 85% respondentów (40% stanowiły kobiety, 45% mężczyźni). Trzeba jednak zauważyć, że około 1/3 pozytywnych odpowiedzi kobiet było czymś uwarunkowanych (były to wymienione we wcześniej przedstawionych analizach argumenty). Zgody udzielone przez mężczyzn były najczęściej bezwarunkowe. Tylko 10% respondentów zadeklarowało brak akceptacji dla takich zabiegów. Trudności z odpowiedzią miało 5% badanych i były to kobiety. Dane przedstawiono na wykresie 3.

Wykres 3. Akceptacja zabiegów medycznych służących estetyce ciała (w %)



Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Korzystanie z zabiegów medycyny estetycznej – doświadczenia, chęci i plany

Młodzi ludzie coraz częściej mają już za sobą pewne doświadczenia w kwestii korzystania z zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, a nawet chirurgii plastycznej, co może mieć wpływ na ich poglądy na ten temat i wyrażoną przez większość z nich akceptację takich działań. Badanym postawiono więc pytanie o to, czy korzystali już z tego rodzaju zabiegów. A także czy chcieliby mieć taki zabieg i – bardziej konkretnie – czy planują taki zabieg w przyszłości, a jeśli tak, to jaki? Tu również nie kategoryzowano zabiegów na mniej czy bardziej inwazyjne. Pozostawiono badanym możliwość samodzielnego dookreślenia swoich doświadczeń i planów w tym zakresie.

Jak się okazuje, większość z nich nie ma za sobą takich doświadczeń, a tylko 4% udzieliło pozytywnej odpowiedzi: *Usuwanie pieprzyków (...)* i *wybielanie zębów* [K, 24 l.]; *Tak, korzystałam, nakłuwanie nosa kwasem hialuronowym, by wyrównać garb i poprawić jego ogólny kształt* [K, 20 l.]; *Tak, korekta przegrody nosowej, ale w celach zdrowotnych* [K, 21 l.]; *Przy okazji operacji przegrody nosowej został mi nieznacznie poprawiony nos* [M, 21 l.].

Być może młody wiek czy względy finansowe przyczyniają się do braku doświadczeń w kwestii sięgania po zabiegi medyczne wpływające na wygląd ciała (mniej czy bardziej inwazyjnie), ale chęci i plany uczestników badania mogą ukazać szerszy obraz ich oczekiwań w tym obszarze. Rzeczywiście, w odniesieniu do chęci poddania się takiemu zabiegowi pozytywnych odpowiedzi padło więcej. Chęć skorzystania z zabiegów wyraziło 17% badanych (przy czym kobiety dwukrotnie częściej niż mężczyźni wskazały aspekty pozytywne). Najczęściej były to zabiegi chirurgiczne:

Makijaż permanentny, żebym nie musiała się codziennie malować [K, 23 l.]; Tak, poprawienia deformacji sylwetki spowodowanej wadą postawy. Aby się lepiej czuć z tym, jak wyglądam i nie zwracać z tego powodu na siebie uwagi innych [K, 18 l.]; Tak, operacja nosa (skrzywiona przegroda nosowa) [K, 24 l.]; Chciałabym skorzystać z operacji nosa, ponieważ mój nos został skrzywiony w wyniku urazu i przysparza mi wielu kompleksów oraz był obiektem drwin ze strony rówieśników [K, 20 l.]; Korekta zuchwy, żeby kontur był bardziej wyrazisty, ale również naturalny. Chciałabym też minimalnie powiększyć sobie usta, ale żeby był to efekt naturalny, nieprzesadzony [K, 18 l.]; Czasem o tym myślę, nie wykluczam tego. Kiedyś chciałabym spróbować powiększyć usta kwasem, przekonać się z ciekawości, jak to jest i zobaczyć siebie bardziej udoskonaloną [K, 20 l.]; Chciałabym w przyszłości skorzystać z wypełniania górnej wargi kwasem hialuronowym. Powodem jest to, że nawet gdy umaluję usta na wyraźny kolor, górnej wargi nadal prawie nie widać [K, 20 l.]; Rozważałabym zabiegi: korekta opadającej powieki, plastyka nosa, operacja powiększenia biustu [K, 22 l.]; Tak – zmniejszenie biustu [K, 22 l.]; Chciałabym prawdopodobnie zrobić coś z moją powieką, która opada z powodu porażenia nerwów twarzy po chorobie. Prawdopodobnie także interesowałoby mnie powiększenie biustu, ponieważ posiadam rozmiar miseczki AA i po pierwsze, czuję się niekobieco, a po drugie, mam problem z zakupem wielu ubrań [K, 18 l.]; Chciałabym pomniejszyć nos, powiększyć usta [K, 19 l.]; Z całą pewnością w przyszłości chciałabym skorzystać z zabiegów mających na celu ulepszenie mojego ciała. Pomogłoby mi to przewyciężyć jakieś tam moje najgłębsze obawy, no i stałabym się atrakcyjniejsza dla płci przeciwnej [K, 22 l.].

Niektóre wypowiedzi mężczyzn także miały charakter pozytywny: *Likwidacja blizn potrądzikowych na twarzy [M, 21 l.]; Jeżeli korekta przegrody nosowej się liczy, to tak [M, 23 l.]; Tak – korekta*

uszu [M, 23 l.]; *Usunięcie gruczołów sutkowych, gdyż obawiam się, że mam trochę powiększone. Jednakże posiadam na razie zbyt wysoki poziom tłuszczu w organizmie i możliwe, że tylko mi się wydaje* [M, 22 l.]; *Usunięcie rozstępów, zmniejszenie nosa* [M, 21 l.].

Podobny obraz zarysowały wypowiedzi badanych na temat ich szerszych planów w tym obszarze. Zabieg czy nawet zabiegi mające na celu ulepszenie wyglądu ciała planuje 16% respondentów (w tym 14% kobiet i 2% mężczyzn). Respondentów poproszono także o uzasadnienie odpowiedzi. Oto kilka wypowiedzi pozytywnych: *Tak, ze względów zdrowotnych i wizualnych* [K, 18 l.]; *Tak, jak będę w wieku 45+* [K, 22 l.]; *Jest to prawdopodobne* [K, 19 l.]; *Myszę, że jeżeli w przyszłości mój stan finansowy na to pozwoli, to skorzystam z zabiegów medycyny estetycznej* [K, 22 l.]; *Tak, bo myślę, że za kilkanaście lat takie zabiegi będą na porządku dziennym, tak jak dziś np. przedłużanie rzęs* [K, 25 l.]; *Rozważam, ale boję się powikłań* [K, 23 l.]. Wypowiedzi negatywne miały szersze uzasadnienie: *Nie planuję. Uważam, że jest mi to niepotrzebne. Czuję się dobrze w swoim ciele* [K, 23 l.]; *Nie planuję, ponieważ akceptuję to, jak wyglądam. Nikt nie może być przecież idealny* [K, 22 l.]; *Nie planuję, ponieważ uważam, że jestem zwykłą, przeciętną dziewczyną, której niedoskonałości można poprawić drogą naturalną* [K, 20 l.]; *Nie, ponieważ boję się takich zabiegów* [K, 21 l.]; *Nie, nie wstydzę się swojego ciała ani nie posiadam obszernych blizn, których mogłabym się wstydzić. Uważam również, że powiększanie jakiegokolwiek części ciała (usta, pośladki, biust) jest zbyt ciężkie* [K, 20 l.]; *Raczej nie. Mimo moich kompleksów wiem, że nie zdecydowałabym się na żaden taki zabieg. Po prostu nie chcę lub nie odczuwam aż tak ogromnej potrzeby* [K, 18 l.]; *Nie, ze względu na moją wiarę* [K, 19 l.]; *W tym momencie nie, ale nie wykluczam, że z biegiem czasu zmienię zdanie. Na tę chwilę boję się samych zabiegów, bólu, ewentualnych powikłań.*

Na żadnym z zabiegów nie zależy mi tak bardzo, żeby przewyżnić ten strach [K, 22 l.]; Nie, akceptuję swoje ciało [M, 23 l.]; Nie planuję, bo jest to niezgodne z wiarą oraz akceptuję swoje ciało takie, jakie jest [M, 23 l.]; Nie. Wydaje mi się, że nie jest to potrzebne. Nie jestem chory ani nie uległem wypadkowi [M, 21 l.]; Nie, ponieważ nie uważam, aby były mi potrzebne i jeżeli już, to wolę zapracować, aby coś w sobie zmienić, np. sylwetkę [M, 19 l.].

Ograniczenia dotyczące zabiegów z zakresu medycyny estetycznej

Możliwości, jakie niesie dziś ze sobą medycyna estetyczna, wydają się niemal nieograniczone. Perspektywy te każą stawiać pytania o konieczność stosowania pewnych ograniczeń, choćby związanych z wiekiem pacjenta, aby rzeczywiście można było mówić o odpowiedzialnych decyzjach i bezpieczeństwie zdrowotnym (także psychicznym). Uczestników badania poproszono więc o wyrażenie opinii na temat ewentualnych ograniczeń, jakie powinny obowiązywać w odniesieniu do zabiegów medycznych upiększających ciało. Czy w ogóle, ich zdaniem, takie ograniczenia są potrzebne, a jeśli tak, to jakie?

Badani w znakomitej większości (89%) wskazali na konieczność pewnych ograniczeń. Wymienili przede wszystkim ograniczenia związane z wiekiem, a także zdrowotne (kontrola lekarska) i psychologiczne (86% wszystkich odpowiedzi wskazujących na konieczność ograniczeń), jak również ograniczenia o charakterze moralnym, religijnym lub finansowym (3% wszystkich odpowiedzi pozytywnych). Jako dolną granicę wieku badani wskazywali najczęściej wiek od 18 do 25 lat: *Myszę, że zabiegi estetyczne powinny posiadać ograniczenie wiekowe, ponieważ podejmując taką decyzję,*

trzeba się nad nią dobrze zastanowić, dojrzeć do niej, gdyż jej skutki w większości będą z nami na bardzo długo [K, 19 l.]; Według mnie takie zabiegi powinny być od 18 roku życia, ponieważ wtedy w pełni odpowiadamy za własne życie oraz podjęte decyzje [K, 23 l.]; Wiek – powyżej 20 lat [K, 20 l.]; Uważam, że takie zabiegi powinny być ograniczone wiekowo. Jak każdy człowiek wiem, że lata młodości są pełne głupich pomysłów. Zabiegi bez ograniczeń mogłyby spowodować zbyt dużą samowolę [K, 20 l.]; 21 lat. Ludzie zmieniają się do tego czasu drastycznie. Nie powinno się wcześniej podejmować takich decyzji [M, 23 l.]; Tak, powyżej 21 roku powinny być dozwolone. Badanie psychologiczne wykluczające zaburzenia psychiczne [K, 22 l.]; Wiek ma duże znaczenie w tej kwestii i moim zdaniem minimalny wiek to 25 lat. Trudno byłoby skonstruować inne formy ograniczeń [K, 20 l.]; Myślę, że dobrym ograniczeniem w tej sytuacji jest wiek. Na pewno nie powinno się dokonywać takich zabiegów na osobach niepełnoletnich. Z drugiej strony nie powinniśmy zakazywać zmieniać/ulepszać swojego ciała osobom w starszym wieku. Swoje już w życiu doświadczyli, więc sami wiedzą, co dla nich najlepsze [K, 22 l.]; Część zabiegów powinna mieć dolne ograniczenia wiekowe. Przed każdym takim zabiegiem pacjent powinien odbyć kilka spotkań z psychologiem, aby upewnić się, czy zabieg jest potrzebny [K, 25 l.]; Uważam, że nie powinny mieć ograniczenia wiekowego, lecz kontrolę lekarza [M, 20 l.]; Myślę, że powinny mieć ograniczenia wiekowe i zdrowotne. Powinny być konsultowane z lekarzem specjalistą, który by stwierdził, czy taki zabieg w żaden sposób nie zagraża zdrowiu osoby decydującej się na niego [K, 23 l.]; Głównie powinien być brany pod uwagę stan zdrowia, tak uważam [K, 25 l.]; Na pewno wiek i stan psychiczny człowieka [K, 20 l.].

Trudność z odpowiedzią na to pytanie miało 4⁰% badanych. Za brakiem ograniczeń opowiedziało się 7% respondentów. Oto przykładowe odpowiedzi negatywne: Nie powinno być żadnych

ograniczeń. Każdy powinien robić ze swoim ciałem, co chce [K, 23 l.]; *Wszystko na własną odpowiedzialność* [K, 22 l.]. Jeden z respondentów zaznaczył brak ograniczeń, jeśli zabiegi wykonywane są ze względów medycznych.

Wnioski i refleksje końcowe

Analizując uzyskane wypowiedzi, można z pewnością zauważyć, że uczestniczący w badaniu młodzi dorośli wskazują na wysokie znaczenie własnej atrakcyjności fizycznej. Są jednak raczej krytycznie nastawieni do własnego wyglądu (uważają się w większości za osoby raczej atrakcyjne lub ani atrakcyjne, ani nieatrakcyjne, zaledwie 15% z nich uważa się za osoby bardzo atrakcyjne). Ponadto młodzi ludzie w znakomitej większości mają pozytywny lub raczej pozytywny stosunek do zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, choć dość często ich aprobata jest uwarunkowana różnymi względami, przede wszystkim zdrowotnymi, ale też samą naturalnością wyglądu, to jednak fakt poprawienia sobie samooceny czy wyleczenia kompleksów albo też po prostu sprawienia sobie przyjemności i podwyższenia atrakcyjności ciała okazuje się dla wielu wystarczającym powodem, by sięgać po rozwiązania medyczne. W praktyce oznacza to, że akceptują oni u innych, a nawet niektórzy z nich sami planują (bądź już podjęli) działania, które należą do gamy zabiegów związanych z estetyzacją i medykacją ciała, aby podnieść jego atrakcyjność we własnych oczach oraz w ocenie innych osób. Widzą jednak pewne granice tego, co można w wyglądzie zmieniać, odwołując się najczęściej do zdrowego rozsądku, umiaru i naturalności wyglądu, a niektórzy do względów religijnych (choć dla 1/5 respondentów takie granice nie istnieją). Wskazują

także na konieczność wprowadzenia ograniczeń przy podejmowaniu decyzji na temat zabiegu, takich jak wiek, konsekwencje zdrowotne czy zdrowie psychiczne. Zwracają przy tym uwagę na potrzebę opinii lekarskiej.

Są jednak wśród nich osoby, które nie wyrażają zainteresowania takimi działaniami względem swego ciała, uważając swój wygląd za właściwy dla siebie – bez konieczności ingerencji medycznej. Mówią one przede wszystkim o akceptacji swojego ciała i naturalności wyglądu. Niektórzy nie aprobują w ogóle tego rodzaju zabiegów. Zwracają uwagę na kwestię akceptacji indywidualności człowieka i sztuczność ciała po zabiegu, a także względy religijne.

Co jednak warto najbardziej podkreślić – uczestnicy badania w większości dbają o własny wygląd nie tylko w zakresie higieny i kosmetyki, ale także przez podejmowanie aktywności sportowej i utrzymywanie zdrowej diety, co ostatecznie przekłada się nie tylko na troskę o wygląd ciała, ale o zdrowie, a to niezależnie od rangi, jaką przypisze się atrakcyjności fizycznej w społeczeństwie, pozostaje bezsprzecznie korzystne dla każdego.

Patrząc szerzej na uzyskane wyniki, nietrudno zgodzić się z tym, że zarządzanie ciałem pojmowane jako refleksyjne tworzenie projektu Ja [Jakubowska, 2009] prowadzi do estetyzacji codziennego życia czy wręcz nadaje codzienności artystycznego charakteru [Welsch, 1999]. Codzienna gimnastyka, dieta, makijaż, fryzura, ubiór pozwalają mieć wrażenie, że uczestniczy się w procesie tworzenia „dzieła artystycznego”, które oceni nie tylko sam autor, ale i szersza publiczność, a jej krytyka jest nie mniej warta niż krytyka literacka czy teatralna w świecie literatury i sztuki. Jednak ocena ta będzie się wielokrotnie zmieniać w różnych sytuacjach i okolicznościach. Sam wizerunek ciała też nie należy

do stałych. Jest on „subiektywny, niestabilny i podatny na wpływy otoczenia”, może się zmieniać nawet z powodu nastroju [Głębocka, Kulbat, 2005: 10]. Z pewnością mają na niego wpływ czynniki fizyczne, rodzice, rówieśnicy, ale także media, a zwłaszcza reklamy. Szczególnie bowiem te ostatnie lansują nieosiągalny ideał piękna, który staje się dla wielu kobiet i mężczyzn źródłem poczucia niespełnienia i nieadekwatności [Melosik, 2010: 26; Linek, 2020]. Taki stan rzeczy sprzyja tworzeniu coraz mniej realnych oczekiwań wobec własnego ciała i zaniżaniu samooceny. Jeśli nawet odpowie na nie pozytywnie medycyna, to ostatecznie wciąż będzie brakować gwarancji pełnego, stabilnego samozadowolenia. Tym samym można śmiało sądzić, że medykalizacja i estetyzacja ciała będą się rozwijać na szeroką skalę. Parafrazując jednego z respondentów, „to tylko kwestia czasu”. Bardziej niepewny wydaje się los samooceny człowieka, zwłaszcza młodego.

Bibliografia

- Arcimowicz K. (2008), *Przemiany męskości w kulturze współczesnej*, w: M. Fuszara (red.), *Nowi mężczyźni? Zmieniające się modele męskości we współczesnej Polsce*, Warszawa: Wydawnictwo Trio: 21–60.
- Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M. (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. (2003), *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* “Psychological Science in the Public Interest”, 4(1): 1–44, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1529-1006.01431> (dostęp: 15.09.2023).
- Bem S. (2000), *Męskość – kobiecość. O różnicach wynikających z płci*, Gdańsk: GWP.
- Blum V. L. (2003), *Flesh wounds: The culture of cosmetic surgery*, Berkeley – CA: University of California Press.

- Buczkowski A. (2005), *Spoleczne tworzenie ciała. Pleć kulturowa i pleć biologiczna*, Kraków: Universitas.
- Dębski M., Fils J. (2023), *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*, Warszawa: Fundacja UNAWĘZA, https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf (dostęp: 15.03.2024).
- Engeln R. (2021), *Obsesja piękna. Jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety*, Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal sp. z o.o.
- Erikson E. H. (1963), *Childhood and Society*, New York: W. W. Norton.
- Etcoff N. (2000), *Przetrwają najpiękniejsi*, Warszawa: Wydawnictwo Cis i Wydawnictwo WAB.
- Giddens A. (2001), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Głębocka A., Kulbat J. (2005), *Czym jest wizerunek ciała?*, w: A. Głębocka, J. Kulbat (red.), *Wizerunek ciała. Portret Polek*, Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego: 9–28.
- Hałas E. (2016), *Refleksyjny podmiot w świecie społecznym. O paradygmacie i założeniach socjologii interpretacyjnej*, „Roczniki Nauk Społecznych”, t. 8(44), nr 4: 35–50.
- Jakubowska H. (2009), *Socjologia ciała*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Jick T. D. (1979), *Mixing qualitative and quantitative methods: triangulation in action*, „Administrative Science Quarterly”, vol. 24 (December).
- Kernis M. H. (2003), *Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem*, “Psychological Inquiry”, 14 (1): 1–26, <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=90e6fe5d604dee8d-9662f98878obo56c3989d13e> (dostęp: 22.11.2023).
- Kofta M., Doliński D. (2000), *Poznawcze podejście do osobowości*, w: J. Strelau (red.), *Psychologia*, t. 2, Gdańsk: GWP: 561–600.
- Linek A. (2020), *Atrakcyjność fizyczna i seksualna w małżeństwie*, w: M. Sroczyńska, A. Linek (red.), *Szkice z socjologii emocji. Społeczne konteksty współżycia i intymności*, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo

- Naukowe UKSW: 121–144, https://wydawnictwo.uksw.edu.pl/img/cms/e-booki/ebook_sroczynska_spoleczne%20konteksty_maly.pdf (dostęp: 23.09.2020).
- Lipowska M., Lipowski M. (2006), *Ocena własnej atrakcyjności przez kobiety w różnym wieku*, w: A. Chybicka, M. Kaźmierczak (red.), *Kobieta w kulturze, kultura w kobiecie. Studia interdyscyplinarne*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”: 385–402.
- Łopacka-Sęczyk E., Machaj A. (2009), *Cechy atrakcyjnego partnera w percepcji młodych dorosłych*, „Przegląd Terapeutyczny” 6–7; www.ptt-terapia.pl (dostęp: 10.07.2019).
- Maj A. (2013), *Ciało jako ponowoczesny „projekt estetyczny”*, „Estetyka i Krytyka”, nr 28 1/2013: 83–92, https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/6259/Maj_Agnieszka.pdf?sequence=1 (dostęp 17.08.2021).
- Majchrowska A. (2010), *Socjologiczne mechanizmy medykalizacji zdrowia w ponowoczesnym społeczeństwie*, w: K. Popielski, M. Skrzypek, E. Albińska (red.), *Zdrowie i choroba w kontekście psychospołecznym*, Lublin: Wydawnictwo KUL: 229–244.
- Mandal E. (2000), *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Melosik Z. (2006), *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Melosik Z. (2010), *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Nęcki Z. (1990), *Wzajemna atrakcyjność*, Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.
- Pawłowski B. (2009), *Zakończenie. Atrakcyjność fizyczna człowieka jako multimodalny sygnał biologiczny*, w: B. Pawłowski (red.), *Biologia atrakcyjności człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego: 293–304.
- Rathus S. A. (2004), *Psychologia współczesna*, Gdańsk: GWP.
- Reykowski J. (1992), *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Szlendak T. (2009), *O naskórkowej (lub kosmetycznej) przemianie męskości*, w: M. Sikorska (red.), *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory w konfrontacji z rzeczywistością*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego: 62–76.
- Szpitalak M., Polczyk R. (2015), *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/21886/szpitalak_polczyk_samoocena_2015.pdf?sequence=1 (dostęp: 15.09.2023).
- Welsch W. (1999), *Procesy estetyzacji. Zjawiska, rozróżnienia, perspektywy*, w: K. Zamiara, M. Golka (red.), *Sztuka i estetyzacja. Studia teoretyczne*, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora: 11–52.

Abstrakt

Powszechnie obserwowane podążanie młodych ludzi w kierunku kreowania atrakcyjności ciała skłania do postawienia pytania o to, jak postrzegają oni możliwości, które daje współczesna medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna. Jeśli uwzględni się przy tym powszechny spadek samooceny wśród młodych kobiet i mężczyzn, zastanawia, na ile sięganie po możliwości, jakie niesie ten obszar medycyny, są powiązane z próbą znalezienia lekarstwa na niską samoocenę. W artykule przedstawione zostały wyniki badań własnych autorki dotyczących postrzegania własnej atrakcyjności fizycznej i jej znaczenia, podejmowanej troski o wygląd ciała oraz opinii młodych dorosłych (18–25 lat) na temat zabiegów medycyny estetycznej – akceptacji takich działań, a także własnych planów lub doświadczeń. Analiza wyników wskazuje na dość wysoki poziom samokrytyki respondentów w odniesieniu do ich wyglądu i wysokie zaangażowanie w troskę o niego. Młodzi ludzie w większości też akceptują ofertę medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej. Powody, które uważają za słuszne, by podejmować takie działania, oraz granice, jakie tu stawiają, są dość zróżnicowane, ale wyraźnie zaznacza się w nich droga do polepszenia własnego samopoczucia czy wyleczenia się z kompleksów. W tekście

zwrócono także uwagę na specyfikę nietrwałości wizerunku własnego ciała, który w powiązaniu z próbą nadążania za trendami stawia znak zapytania nad skutecznością ingerencji medycznej w kontekście trwałej „reperacji” samooceny.

Abstract

The trend, commonly observed among young people towards creating body attractiveness raises the question of how they perceive the possibilities offered by modern aesthetic medicine and plastic surgery. Taking into account the widespread decline in self-esteem among young women and men, one wonders to what extent reaching for the possibilities offered by this area of medicine is related to the attempt of finding a cure for low self-esteem. The article presents the results of the author's own research on the perception of one's own physical attractiveness and its importance, the concern for body appearance and the opinions of young adults (18 – 25 years old) on aesthetic medicine treatments – acceptance of such activities, as well as their own plans or experiences. The analysis of the results indicates a fairly high level of self-criticism of the respondents regarding their appearance and a high commitment to care for it. Most young people also morally accept the offer of aesthetic medicine and plastic surgery. The reasons they believe it is right to take such actions and the boundaries they set are quite diverse, but they clearly indicate a path aimed to improve one's well-being or cure oneself from complexes. The text also draws attention to the specific nature of the impermanence of one's own body image, which, combined with the attempt to keep up with trends, puts a question mark on the effectiveness of medical intervention in the context of permanent “repair” of self-esteem.

Patryk Barszcz

Samotność egzystencjalna singli. Casus użytkowników katolickich portali randkowych

Samotność – ustalenia definicyjne

Przed przejściem do głównego wątku podjętego w niniejszym artykule, tj. emocji towarzyszącym singlom w ich egzystencji, warto najpierw przedstawić ustalenia teoretyczne dotyczące samotności. Zjawisko to jawi się w dyskursie naukowym jako pojęcie holistyczne, trudne do zdefiniowania, lecz przy tym stanowi ono źródło kluczowych problemów badawczych, takich jak: przeżycia towarzyszące singlom w doświadczaniu samotności, próby przeciwdziałania osamotnieniu oraz negatywne konsekwencje tego zjawiska społecznego dla współczesnej humanistyki. Samotność jest ukazywana w literaturze przedmiotu z perspektywy interdyscyplinarnej. Stanowi punkt zainteresowania nauk humanistycznych i społecznych, m.in. takich jak: filozofia, psychologia, pedagogika i socjologia. Mając na uwadze fakt, że tekst ten ma w głównej mierze charakter socjologiczny,

zostanie w nim zaprezentowane przede wszystkim podejście socjologiczne dotyczące definiowania samotności. Warto zauważyć, że niekiedy w literaturze przedmiotu dla określenia tego zjawiska stosuje się terminy pokrewne, synonimiczne albo pojęcia zbieżne znaczeniowo, takie jak: życie w pojedynkę, bycie samemu, odosobnienie, osamotnienie, izolacja, wykluczenie, dezolacja itp. [Zawada, 1999; Dubas, 2006: 336].

Socjologiczne ujęcie samotności

Socjologowie postrzegają samotność w kontekście niemożności/braku nawiązywania relacji interpersonalnych z innym ludźmi, a zwłaszcza w ramach grup odniesienia oraz z samym sobą. Samotność jest ukazywana w literaturze przedmiotu w sposób wielopłaszczyznowy, tj. jako zjawisko społeczne, określony styl życia, uprzedzenie do wchodzenia w pogłębione interakcje społeczne, sposób zaspokajania potrzeb, a także jako niechęć do przyjmowania z góry narzuconych ról społecznych. Zjawisko to jest definiowane zarówno jako obiektywny stan fizyczny, który charakteryzuje samotne zamieszkiwanie – egzystowanie w pojedynkę, jak i rodzaj orientacji aksjologicznej, generujący określone wybory i zachowania [Krupa, 2013: 97–98].

Polski socjolog Józef Rembowski terminem tym określa „wieloaspektowy i wielokierunkowy system psychospołecznych doświadczeń człowieka, występujący pod różnorodną postacią i ze złożonym natężeniem”. W jego opinii samotność stanowi nieprzyjemne odczucie, pojawiające się na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami a realnymi możliwościami jednostki. Socjolog ten zalicza samotność do stanów emocjonalnych, w których jednostka jest świadoma swojej alienacji,

izolacji od innych osób i braku sposobności do podjęcia działań na korzyść innych osób. Samotność może się również pojawić jako reakcja na traumatyczne wydarzenia w życiu, jak np. utrata bliskiej osoby, a także w stanie tzw. zawieszenia – oczekiwania na kogoś, kto mógłby zapełnić powstałą pustkę [Rembowski, 1992: 33]. Amerykański socjolog John McGraw postrzegał samotność jako „tęsknotę za intymnym i pełnym znaczenia doświadczeniem, a jeszcze częściej za bliską i rzeczywistą relacją polegającą na takim przeżywaniu” [McGraw, 2000: 5]. Ponadto badacz ten wyszczególnił 10 rodzajów samotności: społeczną, w komunikacji międzyludzkiej, intrapersonalną, egzystencjalną, kulturową, religijną, erotyczną, metafizyczną, epistemologiczną i etyczną [tamże: 76–119]. Katarzyna Osińska, podejmując próbę wyjaśnienia terminu „samotność”, zwraca uwagę na konotacje tego pojęcia z wyrazami bliskoznacznymi, takimi jak: osamotnienie, odosobnienie, opuszczenie. Według tej autorki na samotność składają się następujące stany czy sytuacje życiowe człowieka: przebywanie w odosobnieniu, brak towarzystwa, brak wspólnoty, do której przynależy jednostka, w tym przede wszystkim brak rodziny i brak pomocy w potrzebie. Równocześnie badaczka zauważa, iż „wskazane powyżej elementy składowe nie wyczerpują treści niniejszego pojęcia” [Osińska, 2009: 11–29]. Warto zasygnalizować, że pojęcia te są postrzegane z odmiennej perspektywy w kontekście sytuacyjnym, tzn. samotność jest stanem obiektywnym, osamotnienie zaś subiektywnym. Ponadto, jak zauważa D. Sieńko, samotność cechuje brak kontaktu z rodziną bądź innymi bliskimi osobami, osamotnienie zaś najczęściej występuje po stracie bliskiej osoby [por.: Sieńko, 2014: 544].

Do dalszych rozważań nad problematyką samotności ukazanych w tym tekście, w kontekście perspektywy socjologicznej,

przyjęto propozycję Jana Szczepańskiego. Badacz ten dokonał rozróżnienia pojęć samotności i osamotnienia. Samotność określił jako „koncentrację uwagi przez jednostkę na sprawach własnego, wewnętrznego świata” [Szczepański, 1988: 21]. Jest ona zjawiskiem złożonym i wielowymiarowym. Do najważniejszych cech samotności socjolog ten zalicza:

a) izolację fizyczną, tj. brak styczności z ludźmi w przestrzeni społecznej, np. gdy człowiek przebywa w pojedynkę w domu;

b) brak styczności psychicznej, tj. brak porozumienia się z innymi ludźmi, przy czym należy zaznaczyć, że ten rodzaj samotności jest ustopniowany, a w skrajnej postaci samotność może ujawnić się w chwili, gdy jednostka jest pozbawiona możliwości zrozumienia przez innych ludzi jej poglądów, wartości, dążeń czy stanów świadomości [Szczepański, 1988: 121].

Przywołany powyżej uczony zwraca uwagę na fakt, że należy odróżnić samotność obiektywną, rozpatrywaną jako fakt społeczny, od samotności subiektywnej jako zjawiska psychicznego. W tym drugim rozumieniu jednostka pomimo wchodzenia w relacje interpersonalne czuje się samotna, ponieważ odczuwa obcość ludzi, z którymi utrzymuje stosunki społeczne (tamże). Osamotnienie zostało natomiast określone jako brak kontaktu z innymi ludźmi oraz samym sobą [Szczepański, 1988: 21]. Jest to stan, w którym człowiek traci odniesienie do swojego świata zewnętrznego [Szczepański, 1988: 122]. W kontekście problematyki podjętej w niniejszym tekście jego autora interesuje wyłącznie samotność obiektywna, tj. egzystowanie w pojedynkę, a nie subiektywna, tj. odczuwanie osamotnienia stanowiące konsekwencję bycia singlem. Wobec powyższego dla określenia sytuacji życiowej uczestników badań autor tekstu proponuje wprowadzenie terminu „samotność egzystencjalna”.

Młodzi dorośli jako kategoria socjologiczna

W niniejszym artykule przedstawiono wybrane wypowiedzi pisemne i werbalne uczestników badań autorskich do pracy doktorskiej. W badaniu wzięły udział osoby w wieku 25–34 lat określające siebie w dniu przeprowadzenia badania jako singli, tj. osoby niebędące w bliskiej relacji interpersonalnej z osobą płci przeciwnej.

Warto nadmienić, że przyjęty przedział wiekowy, oscylujący wokół 25–34¹ lat, nie był przypadkowy, gdyż jest on określany przez psychologów rozwojowych okresem „budującej się” dorosłości². Jeffrey J. Arnett postrzega etap dorosłości w cyklu życiowym jednostki jako nową fazę, odrębny okres rozwojowy. Badacz ten jest autorem pojęcia *emerging adulthood*, które można przetłumaczyć jako „wyłaniająca się, stającą się dorosłość”. Warto zaznaczyć, że młodzi dorośli nie osiągnęli jeszcze etapu końcowego, gdyż brakuje im poczucia pełnej gotowości do podjęcia ważnych ról społecznych. Etap ten jest odrębny od wcześniejszych faz adolescencji, który charakteryzują następujące procesy: poszukiwanie tożsamości, brak stabilności, zainteresowanie sobą, poczucie bycia pomiędzy, doświadczanie możliwości. W opinii Arnetta newralgiczne znaczenie dla przedłużającego się wchodzenia w dorosłość stanowi konstytuująca się tożsamość [Arnett, 2013]. Inni badacze tej problematyki podzielają stanowisko, że wiek ten

1 Wśród uczestników I i II fazy badań znalazły się również osoby mające 24 lub 35 lat.

2 Niejednokrotnie w kontekście młodych dorosłych występują pewne modyfikacje przedziału wiekowego – często pojawia się także kategoria 25–34 lat.

jest szczególnym etapem ludzkiego życia, w którym młodzi dorośli podejmują ważne wybory życiowe, jak decyzje matrymonialne i prokreacyjne [Goldenberg, Goldenberg, 2006].

„Współczesne barwy samotności” – organizacja i przebieg badania

Dwuetapowe badanie autorskie pt. „Współczesne barwy samotności” zostało przeprowadzone na potrzeby eksploracji badawczej do pracy doktorskiej poświęconej samotności wśród młodych dorosłych singli w wieku 24–35 lat, tj. osób niebędących w chwili przeprowadzania badania w trwałej relacji romantycznej z osobą płci przeciwnej, korzystających z katolickich serwisów randkowych. Główny problem badawczy podjęty w niniejszym tekście dotyczył zjawiska samotności wśród młodych dorosłych singli w wieku 24–35 lat. Problemy szczegółowe oscylowały wokół sposobów definiowania samotności i osamotnienia przez singli, przeżyć towarzyszących doświadczaniu przez nich samotności, prób przeciwdziałania jej negatywnym konsekwencjom, postrzegania i oceny przez młodych dorosłych współczesnych relacji międzyludzkich, a także tego, jaki wpływ na odczuwanie osamotnienia przez singli ma ich identyfikacja z wartościami religijnymi i wiarą w Boga.

Główny cel artykułu oraz przeprowadzonej na jego potrzeby dwuetapowej eksploracji badawczej stanowiła potrzeba lepszego poznania młodej generacji Polaków (urodzonych w latach 90. poprzedniego wieku) oraz ich nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich. Cele szczegółowe przybrały następującą postać: definiowanie i doświadczanie zjawiska osamotnienia przez młodych dorosłych będących singlami, postrzeganie

i ocena współczesnych relacji interpersonalnych przez singli, wady i zalety życia w pojedynkę, znaczenie identyfikacji z religią (katolicyzmem) jako remedium na osamotnienie, sposoby przeciwdziałania osamotnieniu i uzyskiwanie wsparcia społecznego, przydatność socjologii rozumiejącej w badaniu zjawiska samotności w warunkach ponowoczesności, a także praktyczny wymiar badań, do którego zaliczono poprawę kondycji egzystencjalnej singli. Wyodrębniono trzy podstawowe obszary badawcze: postrzeganie współczesnych relacji międzyludzkich, doświadczanie samotności przez młodych dorosłych oraz próbę oceny obecnej sytuacji egzystencjalnej (tj. życia w pojedynkę), z uwzględnieniem możliwości przeciwdziałania negatywnym aspektem samotności.

Dobór prób w obu fazach niniejszego badania nie był przypadkowy i wynikał z dwóch podstawowych przesłanek. Po pierwsze, autor pracy pragnął przeprowadzić analizę zjawiska samotności wśród przedstawicieli kategorii socjologicznej, do której sam należy, i dowiedzieć się, w jaki sposób radzą sobie oni z samotnością, jakie dostrzegają plusy i minusy tego zjawiska społecznego, w jaki sposób przeciwdziałają osamotnieniu, czy żyjąc w pojedynkę, otrzymują od kogoś wsparcie itp. Po drugie, intencją badacza było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy jakaś forma identyfikacji z religią (wiarą, praktykami) może stanowić pewien rodzaj panaceum na doświadczanie skutków osamotnienia. Koncepcja badania zakładała zatem pozyskanie młodych dorosłych singli, którym bliskie są wartości religijne katolicyzmu i związany z nim światopogląd. W związku z powyższym pierwszy etap badania zrealizowano wśród użytkowników katolickich portali randkowych, drugi natomiast został przeprowadzony wśród osób należących do użytkowników Facebooka – grup zrzeszających singli identyfikujących się z religią katolicką.

W dwuetapowych badaniach autorskich zastosowano triangulację w obrębie jakościowych metod badawczych. W pierwszej części, w pozyskiwaniu materiałów źródłowych i ich analizie, skorzystano z perspektywy biograficznej o charakterze tematycznym oraz hermeneutycznego podejścia do analizy treści. Metoda biograficzna polega na pozyskiwaniu do badania materiałów biograficznych, tj. listów, pamiętników, prywatnych wypowiedzi i dokumentów obejmujących autobiografię, a także danych pochodzących z niestandardyzowanego wywiadu [Dryll, 2004: 9]. Pierwsza perspektywa łączyła się z procesem pozyskiwania danych źródłowych, natomiast druga – ukierunkowała analizę zebranego materiału badawczego. Autor badań zamieścił w okresie: marzec–maj 2020 roku na czterech katolickich portalach randkowych (Przeznaczeni.pl, Chrześcijańscy Single, Dla Samotnych.pl, Zapisani sobie) odezwę o przeprowadzeniu badania, zachęcającą użytkowników do przesyłania przemyśleń, refleksji oraz charakterystyki doświadczeń związanych ze współczesnymi relacjami międzyludzkimi, samotnością i życiem w pojedynkę w formie wypowiedzi pisemnych, m.in. eseistycznych czy pamiętnikarskich na adres e-mailowy: samotnosc.doroslych@gmail.com. Ostatecznie wpłynęły 32 wypowiedzi pisemne w postaci esejów, dłuższych wypowiedzi tematycznych i form pamiętnikarskich, których autorami było 20 kobiet i 12 mężczyzn w wieku 24–35 lat [Barszcz, 2021: 242].

Na drugim etapie eksploracji badawczej, analogicznie do pierwszej tury badań, zastosowano metodę badawczą polegającą na wykorzystaniu wywiadu jakościowego, rozumiejącego, opartego na nielosowym doborze próby badawczej, zwanym metodą kuli śnieżnej. Metoda ta znajduje często zastosowanie w badaniach terenowych i łączy się z pozyskiwaniem do badania

kolejnych respondentów z grona znajomych. Każdy badany może zostać poproszony o wskazanie osób, które spełniając określone kryteria, mogłyby wziąć udział w badaniu [Babbie, 2013: 548]. Niektórzy naukowcy postrzegają tę metodę jako formę doboru przypadkowego, gdyż badacz zbiera dane o kilku reprezentantach danej zbiorowości, których da się odnaleźć, a następnie zwraca się z prośbą do tych osób o dostarczenie informacji niezbędnych do odszukania innych członków tej zbiorowości, których akurat znają. Nazwa tej metody badawczej odnosi się do procesu akumulacji, ponieważ każda odszukana osoba wskazuje inne, spełniające podobne kryteria [Babbie, 2013: 213]. W związku z tym, że niniejszy sposób doboru respondentów nie znalazł szerszego zastosowania, konieczne było zamieszczenie ogłoszenia na dwóch Facebookowych profilach o charakterze katolickim: Chrześcijańscy Single i Samotni Katolicy.

Część druga badań została zrealizowana w terminie od 15 listopada 2021 roku do 15 lutego 2022 roku. W tym okresie za pośrednictwem komunikatorów internetowych, takich jak: Google Meet, Skype, Discord oraz rozmów bezpośrednich przeprowadzono 28 ustrukturyzowanych wywiadów pogłębionych IDI. Wskazana technika badawcza należy do jakościowych metod badawczych w obrębie nauk społecznych. Wywiad jakościowy stanowi ważną metodę badawczą i uznawany jest za jeden z fundamentalnych sposobów gromadzenia danych w naukach społecznych [Gudkova, 2012: 111]. W opinii Earla Babbiego wywiad jakościowy stanowi interakcję pomiędzy prowadzącym (moderatorem) a respondentem. Steinar Kvale określa tę technikę badawczą jako „specyficzną formę rozmowy, w trakcie której wiedzę tworzy się w toku interakcji między osobą prowadzącą wywiad a respondentem” [Kvale, 2010: 19–20]. Cechą charakterystyczną

tej metody badawczej jest zadawanie przez moderatora wszystkim respondentom tej samej serii wcześniej skonstruowanych pytań w tej samej sekwencji wraz z ograniczonym zestawem odpowiedzi [Fontana, Frey, 2014: 90–91].

Warto zaznaczyć, że w konstrukcji pytań (oprócz ważnych kwestii związanych z pandemią) nawiązano do wyników wstępnej analizy wypowiedzi pisemnych, uzyskanych dzięki konkursowi przeprowadzonemu w 2020 roku. Analogicznie do pierwszego etapu, główny punkt zainteresowania stanowiła populacja singli w wieku 24/25–34/35 lat. W badaniu wzięło udział 15 kobiet i 13 mężczyzn. Podczas realizacji drugiego etapu badań zrezygnowano z kryterium obecności na katolickim portalu randkowym. W zamian za to przyjęto zaś, że respondenci powinni mieć katolicki światopogląd i wywodzić się z kręgu osób wierzących i uczestniczących w praktykach religijnych w obrębie chrześcijaństwa. Badacz zadał respondentom trzy serie pytań: w pierwszej z nich przedmiotem zainteresowania była ocena współczesnych relacji międzyludzkiej, w drugiej *casus* doświadczania samotności, a w ostatniej próba oceny przez singli życia w pojedynkę [Barszcz, 2022: 23].

Samotność – sposoby definiowania przez badanych

Przed zaprezentowaniem wyników dwuetapowego badania pt. „Współczesne barwy samotności” należy zaznaczyć, że z uwagi na zakres tematyczny niniejszego artykułu zostanie ukazana jedynie analiza wypowiedzi pisemnych i werbalnych uczestników badań w obszarze samotności, ze szczególnym uwzględnieniem emocji towarzyszących singlom podczas doświadczania

samotności i osamotnienia³. W tym kontekście zostaną omówione wypowiedzi badanych dotyczące aspektów definiowania samotności, sytuacji społecznych, w których młodzi dorośli doświadczają osamotnienia, sposobów radzenia sobie i przeciwdziałania temu zjawisku społecznemu, a także otrzymywania wsparcia. Single najczęściej utożsamiali samotność z brakiem bliskiej osoby (partnera życiowego), z którą mogliby spędzać czas wolny, ale też dzielić radosne i smutne momenty w życiu, prowadzić codzienne rozmowy czy zwierzać się w trudnych sytuacjach egzystencjalnych. W refleksji młodego mężczyzny z Drawska doświadczanie samotności jest ściśle skorelowane z określonymi stanami emocjonalnymi, ukonkretnionymi w postaci układu określonych etapów, na który składają się: bezsilność, ironia, lęk, strach, stabilizacja, śmiech przez łzy. Niektóre z nich mają charakter oksymoroniczny, przeciwstawny:

Czym jest dla mnie samotność?

Bezsilnością. Gdy loguję się na Facebooka i widzę zdjęcia rówieśników z dziećmi, pytających siebie nawzajem, który pediatra w okolicy jest najlepszy. Gdy orientuje się,

3 Szersze omówienie wyników badania w pozostałych sferach tematycznych zostało przedstawione w dwóch artykułach naukowych: Barszcz P. (2021), *Współczesne relacje międzyludzkie w oczach młodych dorosłych Polaków – pomiędzy samotnością a miłością. Raport z badań własnych dotyczących zjawiska samotności wśród użytkowników katolickich portali randkowych*, w: J. Kozłowska, E. Chodźko (red.), *Motywy miłości, kobiety i rodziny w wybranych dziedzinach nauki*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel: 236–255 oraz Barszcz P. (2012), *W poszukiwaniu miłości... socjologiczny portret młodych dorosłych singli. Raport z badań własnych do pracy doktorskiej*, w: J. Kozłowska, J. Jędrzejewska (red.), *Uczucia i motywacja w psychologii – zbiór wybranych zagadnień*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel: 20–40.

że praktycznie wszyscy wyjechali i w sumie nie wiadomo, czy jest tu na co czekać. Gdy biję się z pytaniem, czy dam radę tu odnaleźć szczęście.

Ironią. Kiedy z nudów łapię się różnych skrajności. „A może Tinder? Badoo?”. Tracę wówczas wiarę w społeczeństwo i zastanawiam się, czy którakolwiek młoda dziewczyna umie jeszcze formułować pełne zdania i nie ma wytatuowanego jakiegoś kwiatka. Czy człowiek z duszą romantyka odnajdzie się jeszcze w tym kręgu kulturowym reprezentującym ewidentnie inne wartości?

Lękiem. Gdy przychodzi sobota i wyciągam na siłę z domu najlepszego przyjaciela narzekającego, że jest po dwunastu godzinach w pracy, by ruszyć w miasto, a raczej w miasteczko poszwędać się po zakopconych pubach i lokalach, by zwyczajnie „bywać”. Bywać, aby przykuć uwagę, być na bieżąco, prezentować uśmiech rodem z Hollywood, który jest tylko maską.

Strachem. Gdy oglądając kolejne mieszkanie pod kątem zakupu, zadaję sobie pytanie „a w sumie po co? Dla kogo?”. Gdy trzeba iść do przodu, jednocześnie stojąc w miejscu. Czy warto realizować na tym etapie swoje plany i ambicje?

Stabilizacją. Bo choć jest kiepsko, to stabilnie. Dopóki myślę „ja” a nie „my”, można realizować różne pomysły, na które w innych okolicznościach bym się pewnie nie zdecydował. Tworzyć poduszkę bezpieczeństwa.

Śmiechem przez łzy. Gdy w obliczu koronawirusa zachęca się wszystkich do pozostania w domu i uświadomiam sobie, że jestem do tego idealnie przygotowany, bo i tak nie miałbym do kogo wyjść. Gdy wciąż jedynym pytaniem, jakie sobie zadaję w obliczu tego problemu, jest niezmiennie – „Dzisiaj Netflix czy HBO go? (I, M1, 27 lat, Drawsko).

Postrzegam problem samotności bardzo wyraźnie. Dla mnie to oznacza po prostu brak osoby bliskiej, z którą będzie łatwiej przeżyć trudne, ale i te dobre momenty w życiu. Bardzo dużo widzę takich ludzi, którzy spędzają sami popołudnia. Nie mogą przytulić się do ukochanej osoby. Nie mają osoby, która popchnie do pozytywnego myślenia, bo posiadanie drugiej, bliskiej osoby naprawdę podwyższa naszą samoocenę. Dzięki drugiemu człowiekowi w naszym życiu wychodzi słońce. Życie staje się prostsze i „ładniejsze” (I, K1, 24 lata, Łódź).

Uczestnicy badania określali samotność jako brak możliwości kontaktu z drugim człowiekiem na wielu płaszczyznach: np. rodzinnej, osobistej, przyjacielskiej, seksualnej czy zawodowej. Samotność wywoływała wśród osób żyjących w pojedynkę takie negatywne emocje jak: poczucie pustki, doświadczanie braku bycia potrzebnym innym, a także deficytu uwagi i zainteresowania ze strony rówieśników, przyjaciół, znajomych oraz ludzi, z którymi utrzymywali w przeszłości bardziej zażyłe relacje. Niektórzy single wskazywali na bardzo istotny problem społeczny w XXI wieku, tj. zjawisko tzw. samotności w tłumie, określanej jako permanentna obecność wielu osób w ich codziennym życiu, lecz niestety obcych, zupełnie niezainteresowanych ich losem. Można domniemywać, że respondent z Lublina dociera do istoty samotności, odkrywa jej sens. Tak naprawdę jest nią osamotnienie, poczucie zbędności, braku osobowej więzi z kimś innym, życie z poczuciem „jakby nikt nas nie chciał” oznaczające pozbawienie ludzkiej godności. W pewnych okolicznościach może to łączyć się z „niemożnością porozmawiania”, co wydaje się najbardziej bolesnym przeżyciem świadczącym o niedostępności

jakiegokolwiek relacji. Poniżej zamieszczono wybrane wypowiedzi młodych dorosłych dotyczące opisywanych problemów:

Samotność to jest raczej według mnie taki stan w życiu człowieka, gdy nie ma wokół niego nikogo, kiedy jest mu źle, to nie ma w nikim oparcia, nie ma jakichś bliższych przyjaciół. Samotność to jest taki stan, kiedy czujemy się po prostu jakby zbędni w tym wszystkim, w otaczającym świecie, po prostu tak jakby nikt nas nie chciał. Nie czujemy się na tyle godni, żeby ktoś z nami chciał obcować, mieć z nami kontakt. Samotność to jest według mnie zupełnie co innego niż bycie singlem. Singiel może mieć przyjaciół, rodzinę, krewnych, ale nie mieć żony, dziewczyny, a samotność to jest, jeżeli nie mam dziewczyny ani żony, ani krewnych, ani nikogo wokół, kto może nawet porozmawiać z nami (II, M19, 31 lat, Lublin).

Samotność odczuwam jako życie samemu sobie, brak zainteresowania tobą i tym, co się u Ciebie dzieje przez innych (niejako wyłączam najbliższą rodzinę, bo to inna relacja, a termin odniosę tylko do znajomości nabytych). Dostrzegam ją bardzo, szczególnie obserwując relacje znajomych z innymi ludźmi i swoje, widzę jak bardzo odizolowałam się od innych osób – niestety na własne życzenie (I, K5, 26 lat, Łódź).

Bardzo ważny aspekt definicyjny samotności stanowił fizyczny wymiar samotności i odczucia związane z realną nieobecnością partnera życiowego. Młodzi dorośli wspominali o takich emocjach i doświadczeniach, jak niezaspokojenie potrzeby bliskości fizycznej wyrażone w braku pocałunków, przytulenia, kontaktów intymnych czy wreszcie rodzinnego ciepła,

którego symbolem może być dziecko. O tych deficytach wypowiedziały się m.in. singielki z Białegostoku i Jarosławia:

Powiem tak: brakuje mi takiej osoby dobrej do rozmowy, brakuje przytulenia, bliskości fizycznej, spędzenia razem czasu, obejrzenia filmu z kimś, rodziny, dziecka, takiego rodzinnego ciepła. Bardzo ciężko jest w dzisiejszych czasach spotkać taką osobę, naprawdę bardzo ciężko jest (II, K28, 35 lat, Białystok).

[...] Pragnę jak każda kobieta miłości, czułości i spełnienia, a nie zwyczajnych potrzeb zaspokojenia, spania, jedzenia, kształcenia... a przecież to do życia potrzeba miłości, do życia potrzeba czułości [...] (I, K18, 35 lat, Jarosław).

Przejawy osamotnienia w życiu codziennym singli

Na podstawie analizy dokumentów osobistych i wypowiedzi młodych dorosłych w wywiadach bezpośrednich udało się wyodrębnić dwie przeciwstawne sytuacje, w których osoby żyjące w pojedynkę zaznają osamotnienia. Z jednej strony osamotnienie stanowi jeden z wymiarów ich egzystencji i nieodłączny element ich życia, gdyż towarzyszy im niemalże każdego dnia. Muszą się z nim mierzyć w najbardziej prozaicznych sytuacjach społecznych jak: powrót z pracy do pustego mieszkania, samotne spędzanie weekendów i dni wolnych od pracy, widok zakochanych par w parku czy w kinie. Z drugiej strony w poczet singli zaliczone zostały osoby odczuwające osamotnienie cyklicznie, wyłącznie w okresie tzw. specyficznych dni w roku, do których należy zaliczyć: Walentynki, Święta Bożego Narodzenia, Sylwestra, Dzień Kobiet, Andrzejki itp. Na kanwie analizy zaobserwowano, że przeważająca część singli nie doświadcza

osamotnienia na co dzień, lecz jedynie incydentalnie, w trakcie niecodziennych wydarzeń, którym towarzyszą praktyki zbiorowe, niekiedy związane z obecnością członków rodziny. Niezależnie od kontekstu przeżywania osamotnienia młodzi dorośli wspominali, że wówczas towarzyszyły im takie emocje jak: smutek, żal, rozpacz, gorycz, rezygnacja, poczucie pustki, niesprawiedliwości i niespełnienia w sferze relacji damsko-męskich, nostalgia, zazdrość:

[...] A nawet tak idąc ulicą, też czasami człowiek jest smutny, przygnębiony codzienną monotonią życia i widzi np. parę wesołą, uśmiechniętą, trzymającą się za ręce, np. do parku jak przyjadę w lecie też tak samo – tak siedziałam na ławce i widzę takie pary szczęśliwe, w objęciach. Dziwię się zaraz, dlaczego ja jestem sama (II, K28, 35 lat, Białystok).

Najbardziej to chyba właśnie Boże Narodzenie, kiedy rodzina spotyka się z mężami i żonami, a ja jestem sama (II, K28, 35 lat, Białystok).

Osamotnienie pojawia się również w życiu singli w sytuacji, gdy brakuje im w jakimś momencie wsparcia innych, np. w chwilach zdenerwowania, odczuwania napięcia, podczas sytuacji kryzysowych, a także gdy muszą podjąć wielu problemom zawodowym, gdy są zapracowani. Nie mają nikogo, przed kim można „otworzyć swoje serce”, „wyżalić się”, posłuchać, jak dany problem postrzeża druga, bliska osoba. Egzystowanie w pojedynkę kładzie się cieniem na życie niektórych singli także wtedy, gdy muszą podjąć jakąś ważną decyzję, a nie mają z kim jej skonsultować. Badani przyznali, że gdyby mieli partnera/partnerkę, to

mogliby wysłuchać ich opinii i skorzystać z ich rady w problematycznej kwestii, a wówczas łatwiej by im było dokonać właściwego wyboru. Poniżej zamieszczono przykładowe wypowiedzi singli na ten temat:

Ale też wydaje mi się, że takie uczucie jest często w jakichś sytuacjach kryzysowych, gdzie ja mam zły dzień, coś mi nie wyjdzie i po prostu mam taką świadomość, że kurczę, ja nie mam takiego wsparcia, że moje znajome mogłyby wrócić do domu i np. pogadać z chłopakiem, wyzalić się, opowiedzieć o swoich problemach, to ja na dobrą sprawę wracam z tymi problemami sama i ja je mam w sobie i raczej z nikim się nie dzielę. Wiadomo, mam rodziców, ale powiedzmy, że to nie jest to samo, co jakby jakiś partner (II, K35, 26 lat, Warszawa).

Ja zazwyczaj odczuwam osamotnienie w momentach, gdy muszę podejmować sama decyzję i nie mam z kim jej skonsultować, jestem zdana całkowicie na siebie (II, K22, 26 lat, Warszawa).

Młodzi dorośli zgodnie twierdzili, że doznają poczucia osamotnienia także wówczas, gdy otrzymują zaproszenie na wesele lub imprezę rodzinną z osobą towarzyszącą. Ta sytuacja przysparza im podwójnych kłopotów, ponieważ z jednej strony uświadamiają sobie swoją sytuację życiową (tj. egzystowanie w pojedynkę), a z drugiej muszą zastanowić się, kto będzie im towarzyszył podczas tej uroczystości:

Jeżeli np. jest jakaś impreza okolicznościowa, wesele, jakieś wyjście, kongres biznesowy i gdzieś tam wypada z kimś pójść, to pojawia się wyzwanie i trzeba po prostu

szukać kogoś, kto z nami pójdzie i szukać tej osoby towarzyszącej. Jakby był partner, to byłoby dużo łatwiejsze, ale takich sytuacji szczególnie jakoś nie ma za dużo (II, K30, 32 lata Koszalin).

Przeciwdziałanie osamotnieniu i doświadczanie wsparcia

Zdecydowana większość respondentów zapewniła, że stara się stosować metody mające na celu zmniejszenie poczucia osamotnienia. Analiza pisemnych i werbalnych wypowiedzi singli w wieku 24–35 lat pozwoliła stwierdzić, że najczęstszym panaceum na ten rodzaj doświadczenia jest rozmowa, spędzanie czasu wolnego, wakacji, weekendów z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, kolegami i koleżankami. Poniżej zamieszczono przykładowe refleksje singli na ten temat:

Mam wiele bliskich osób. Moich rodziców, rodzeństwo, kilku przyjaciół od serca, duże grono znajomych. To pomaga, zwłaszcza w takich chwilach. Spędzamy razem czas, organizujemy sobie wspólne wyjazdy, weekendy, wakacje. Zawsze mogę liczyć na te osoby w chwilach, kiedy jest mi źle, smutno, zawsze mam z kim porozmawiać, podzielić się swoimi emocjami. Najgorzej jest nie mieć tak zupełnie nikogo... (I, K20, 31 lat, Lublin).

Przeciwdziałam właśnie przez kontakt z osobami, które są mi bliskie, czyli staram się wtedy zadzwonić do kogoś, porozmawiać, spotkać się z kimś, kogo uważam za osobę mi bliską (II, K32, 31 lat, Gdańsk).

Młodzi dorośli formułowali pogląd, że w chwilach nasilonego smutku i przygnębienia wywołanego przez samotne

egzystowanie starają się rozwijać swoje hobby, pasje i zainteresowania. Najczęściej w takich sytuacjach słuchają muzyki, oglądają filmy i seriale, czytają książki, gotują, udają się na spacer do parku lub lasu, rozwiązują krzyżówki i łamigłówki, oddają się zabawie ze zwierzętami czy różnym pracom w ogrodzie itp. O sposobach przeciwdziałania osamotnieniu wypowiedzieli się m.in. single z Bytomia i Cedzyny:

Mam kilka takich sposobów. Pierwszy to jest rozwijanie zainteresowań, np. oglądanie na Youtubie jakichś ciekawych artykułów, np. psychologicznych czy artykuły Tomasza Rożka. Czasem jakaś ciekawa książka, żeby sobie zrobić taką odskocznię. A jak już mam czasem taki dzień, że już po prostu jest coś nie do wytrzymania i jest w miarę taka normalna pora, że nie jest zbyt późno, to wychodzę z domu, idę gdzieś na spacer, gdzieś się przejdę, trochę poobcować z naturą, bo tu jest niedaleko park (II, M25, 32 lata, Bytom).

Sposobów na radzenie sobie samotnością jest na pewno wiele, wśród nich:

- znalezienie sobie pasji / konstruktywnego, produktywnego i rozwijającego zajęcia przynoszącego osobistą satysfakcję i poczucie dążenia do wyznaczonego celu,
- wyszukanie w książce adresowej numeru telefonu przyjaciela/bliskiej osoby i rozmowa telefoniczna / zaproszenie na spotkanie,
- szukanie kontaktu z naturą, wizyta w lesie lub parku (I, M2, 30 lat, Cedzyna).

Niezwykle ważne remedium na doświadczanie osamotnienia przez singli stanowi modlitwa, uczestnictwo w mszy świętej

i innych nabożeństwach kościelnych, wiara w Boga, w Anioła Stróża oraz w inne dogmaty religijne. Do tych kwestii nawiązali w swych wypowiedziach m.in. single z Warszawy:

Wiara generalnie tak, jak najbardziej, jest taki punkt wyjściowy bym powiedział i trochę tak jest, że jako osoba wierząca i posiadającą przede wszystkim osobową relację z Panem Bogiem, bo to jest jednak najważniejsze, a nieoczywiste wbrew pozorom, to tak ostatecznie ja wiem, że nigdy samotny nie jestem, więc nawet gdy są chwile, kiedy mogę napisać na tablicy wielkie zdanie „Jestem sam”, to tak naprawdę wiem, że nie jestem i ja to wiem, i to jest permanentne, więc ostatecznie, finalnie to zawsze pomaga, ale wiara pojmowana dosyć głęboko, tzn. rozwijana w stronę tego, że Pan Bóg jest osobą, która jest w moim życiu, więc samotność mi nie straszna w pewnym sensie (II, M16, 27 lat, Warszawa).

Sądzę, że wiara jak najbardziej pomaga nam radzić sobie z samotnością. Po pierwsze, wiara w to, że pan Bóg ma na nas jakieś plany i jak przyjdzie na nas odpowiedni moment, to się trafi ta odpowiednia osoba, wystarczy mu zaufać. Po drugie, zawsze jak się czuje samotnie, to można porozmawiać z panem Bogiem, modlitwa albo pójście do kościoła na mszę, gdzie czuje się, że człowiek nie jest samotny i tak całkowicie pozostawiony sobie, jest ktoś, kto się nami opiekuje i nad nami czuwa (II, K22, 26 lat, Warszawa).

Dla niektórych singli najlepszym lekarstwem na osamotnienie jest całkowite poświęcenie się obowiązkom zawodowym i wykonywanie pracy po godzinach, często nawet po powrocie do domu, oraz uczestnictwo w kursach podnoszących

kompetencje zawodowe. Takie zaabsorbowanie pracą stanowi jeden z przejawów ucieczki przed samotnością. Dzięki pełnemu oddaniu się życiu zawodowemu i poświęcaniu mu także czasu prywatnego osoby żyjące w pojedynkę nie myślą zbyt intensywnie o nieudanym życiu prywatnym i nie odczuwają skutków samotności:

Przed wszystkim skupiam się na karierze zawodowej, na pracy. Myślę, że to jest jedna z form ucieczki, jaką w tym momencie stosuję. Drugą formą oprócz pracy jest zdecydowanie nauka. Uciekam zdecydowanie w pracę, żeby nie czuć tego osamotnienia, które na pewno bym odczuwała z powodu tego, że jestem singielką (II, K, 25 lat, Warszawa).

Wolne weekendy również spędzam samotnie. Staram się wtedy zająć głowę – zamiast odpoczywać, włączam laptopa i pracuję, przygotowuję się do kolejnego tygodnia ciężkiej pracy. Czasami wychodzę na spacer i poznaję miasto, idę na siłownię, żeby się odstresować, oglądam seriale lub filmy, czytam książki (I, K4, 27 lat, Puławy).

Single zgodnie przyznali, że największe wsparcie w najtrudniejszych momentach życia otrzymują od najbliższych im osób: rodziców i pozostałych członków rodziny, przyjaciół, znajomych, koleżanek i kolegów. Wówczas doznają takich stanów emocjonalnych jak: radość, wdzięczność, poczucie wspólnotowości i wsparcia. Ważne źródło wsparcia dla nich stanowi również wiara w Boga i uczestnictwo w praktykach religijnych.

Podsumowanie – samotność jako „tygiel” stanów emocjonalnych

Na podstawie analizy wypowiedzi pisemnych i werbalnych młodych dorosłych singli samotność jawi się jako zjawisko generujące zróżnicowane spektrum stanów emocjonalnych człowieka. Badani formułując różne definicje i skojarzenia związane z tym terminem, najczęściej odwoływali się do takich uczuć jak: smutek, przygnębienie, bezsilność, bezradność, osamotnienie, lęk, ironia. Natomiast doświadczając bezpośrednio tego zjawiska społecznego, odwoływali się do takich przeżyć jak: poczucie pustki, niesprawiedliwości i niespełnienia w sferze relacji damsko-męskich, smutek, żal, rozpacz, gorycz, rezygnacja, zazdrość, nostalgia. Jeśli otrzymywali wsparcie od najbliższych osób, single odczuwali następujące emocje: radość, wdzięczność, poczucie wspólnotowości i wsparcia.

Bibliografia

- Arnett J. J. (2013), *Adolescence and Emerging Adulthood. A Cultural Approach*, New York: Pearson.
- Babbie E. (2013), *Podstawy badań społecznych*, przeł. W. Betkiewicz i in., Warszawa: PWN.
- Barszcz P. (2021), *Współczesne relacje międzyludzkie w oczach młodych dorosłych Polaków – pomiędzy samotnością a miłością. Raport z badań własnych dotyczących zjawiska samotności wśród użytkowników katolickich portali randkowych*, w: J. Kozłowska, E. Chodźko (red.), *Motywy miłości, kobiety i rodziny w wybranych dziedzinach nauki*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel: 236–255.
- Barszcz P. (2022), *W poszukiwaniu miłości... socjologiczny portret młodych dorosłych singli. Raport z badań własnych do pracy doktorskiej*,

- w: J. Kozłowska, J. Jędrzejewska (red.), *Uczucia i motywacja w psychologii – zbiór wybranych zagadnień*, Lublin, Wydawnictwo Naukowe Tygiel: 20–40.
- Dryll E. (2004), *Homo Narrans – wprowadzenie*, w: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN: 7–12.
- Dubas E. (2006), *Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania*, w: P. Domeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Toruń: Wydawnictwo UMK: 329–349.
- Fontana A., Frey J. H. (2014), *Wywiad. Od neutralności do politycznego zaangażowania*, w: N. K. Denzin, Y. S. Lincoln (red.), *Metody badań jakościowych*, t. 2, przeł. K. Podemski i in., Warszawa: PWN: 84–116.
- Gudkova S. (2012), *Wywiad w badaniach jakościowych*, w: D. Jemielniak (red.), *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, t. 2, Warszawa: PWN: 111–129.
- Goldenberg H., Goldenberg I. (2006), *Terapia rodzin*, tłum. M. Młynarz, M. Łuczak, K. Siemieniuk, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Krupa B. (2013), *Samotność – znak czasu* w: Z. B. Gaś (red.), *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, Lublin: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie: 95–112.
- Kvale S. (2010), *Prowadzenie wywiadów*, przeł. A. Dziuban, Warszawa: PWN.
- McGraw J. (2000), *Samotność: studium psychologiczne i filozoficzne*, Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej.
- Osińska K. (2009), *Doświadczenie samotności*, w: A. Matusiak (red.), *Samotność chciana i niechciana*, Kraków: Wydawnictwo Espe: 11–29.
- Rembowski J. (1992), *Samotność*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego: 33.
- Sieńko D. (2014), *Samotność ludzi starszych i sposoby jej przeciwdziałania*, w: J. Zimny (red.), *Samotność: wybór czy konieczność?*, Stalowa Wola: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego: 543–559.

- Szczepański J. (1988), *O indywidualności*, Warszawa: Czytelnik.
- Szczepański J. (1988), *Sprawy ludzkie*, Warszawa: Czytelnik.
- Tarnogórski C. (1988), *Wobec samotności i osamotnienia*, w: M. Szyszkowska (red.), *Samotność i osamotnienie*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych: 3–18.
- Zawada M. (1999), *Zaślubiny z samotnością*, Kraków: Wydawnictwo Karmelitów Bosych.

Abstrakt

Zakres tematyczny ukazany w niniejszym artykule naukowym oscylował wokół problematyki samotności. W tekście omówiono wyniki dwuetapowego autorskiego badania przeprowadzonego na czterech wybranych katolickich portalach randkowych. Grupę badawczą stanowili młodzi dorośli single w wieku od 24 do 35 lat. Analiza badawcza pozwoliła dowieść, że uczestnicy badania najczęściej definiowali samotność jako brak bliskiej osoby (partnera życiowego), z którą mogliby spędzać czas wolny, ale również dzielić radosne i smutne chwile w życiu, prowadzić codzienne rozmowy czy zwierzać się w trudnych sytuacjach egzystencjalnych. Młodzi dorośli najczęściej doznają poczucia osamotnienia w specyficzne dni w roku jak: Święta Bożego Narodzenia, Walentynki, Dzień Kobiet, Sylwester, a także gdy doświadczają sytuacji kryzysowych w życiu, np. gdy muszą podołać wielu problemom zawodowym, gdy są zapracowani, gdy odczuwają zdenerwowanie i napięcie. Największe wsparcie w najtrudniejszych momentach życia single otrzymują od rodziny, przyjaciół i znajomych. Najczęściej stosowanym przez nich panaceum na osamotnienie jest spędzanie czasu wolnego w kręgu najbliższych im osób. Ważne remedium stanowi również wiara w Boga i udział w praktykach religijnych.

Abstract

The thematic scope presented in this article concerned the case of loneliness. It was presented the results of a two stage research in which singles aged 24–35 took part. The study was conducted on four Catholic dating websites. The young adults defined loneliness as the lack of life partner with whom they could spend their free time, but also share happy and sad moments in life. They most often experienced a sense of loneliness on specific days of the year, such as: Christmas, Valentine's Day, Women's Day, etc. and also when they have many crisis situations in their lives, e.g. when they have to cope with many problems in work, when they are overworked, when they feel nervous and tension. Singles receive the greatest support in the most difficult moments of their lives from family and friends. Faith in God and participation in religious practices are also important remedy.

Łukasz Kutyló

**„Umieściłeś mnie w dole głębokim,
w ciemnościach, w przepaści” (Ps. 88, 7).
Pułapka życiowa i towarzyszące jej odczucia.
Studium przypadku**

*Nadal oddycham i jem, ale utraciłem wszystko,
co dodałem do funkcji biologicznych.
Taki stan to tylko przybliżona śmierć.*

Emil Cioran, *Na szczytach rozpaczy*

Wprowadzenie

Przedmiotem rozważań w niniejszym tekście uczyniłem to, co wstępnie nazwałem mianem pułapki życiowej. Wpadając w nią, doświadczamy pustki i związanego z nią cierpienia. Pragnąc się z niej wydostać, miotamy się, sięgamy po różne – najczęściej dobrze nam znane – sposoby działania. Jeśli nie towarzyszy im przewartościowanie życia, ponowne ustosunkowanie się do świata, to działania te zwykle zawodzą. Pułapka jest wówczas „ciemną doliną”, o której wspomina się w Księdze Psalmów. A gdy w końcu słabnie nasza wola sensu, stajemy się „cieniem

siebie”, przeistaczamy się w upiora, który jest „na świecie jeszcze, lecz już nie dla świata!”.

W podróż po tej „ciemnej dolinie” wyruszyłem z 41-letnim Markiem, moim rozmówcą. Przewodnikiem po niej okazały się jego odczucia, różniące się w zależności od tego, czy Marek otwierał się na swój świat wewnątrz, czy podejmował walkę z towarzyszącą mu pustką albo się z tej walki wycofywał. Wsłuchując się w jego historię, próbowałem lepiej zrozumieć, czym jest pułapka życiowa, jakie stany się na nią składają, a także jaką rolę w jej powstawaniu odgrywa społeczeństwo (a dokładniej rzecz ujmując, sposób jego organizacji).

Chociaż rozważania rozpocznę od pokazania, że wspomniana pułapka nie jest niczym nowym, to jednak ostatecznie skupię się na wnioskach wyłaniających się z podróży w świat, który odsłonił przede mną Marek. Podjęta przeze mnie problematyka wpisuje się w to, co należałoby określić mianem socjologii egzystencjalnej lub socjologii duchowości.

Czym jest pułapka życiowa?

Z istnienia pułapki życiowej zdałem sobie sprawę, przeprowadzając wywiady z „duchowymi nomadami”, tj. osobami, które pragnąc głębszego życia – z dala od „wyścigu szczurów”, od niepoahamowanego konsumpcjonizmu – opuszczały dom w poszukiwaniu tego, co za Hakimem Beyem moglibyśmy nazwać „tymczasową strefą autonomiczną” [Bey, 2009]. Strefę tę odnajdywali oni na obrzeżach społeczeństwa: blisko natury, w małych miejscowościach, w pracach niewymagających większych kwalifikacji (ale dających w zamian sporo czasu wolnego). Zanim jednak wyruszali w drogę, doznawali zwykle rozterek egzystencjalnych.

Wpadali w błędne koło: to tracili sens życia, to chwyтали się różnych sposobów, żeby go odzyskać (i czasami na krótko im się to udawało). Zabiegi te, które nierzadko trwały latami, wyczerpywały ich, sprawiały, że przyszli nomadzi skarżyli się na znużenie życiem. Niektórzy z nich, próbując nazwać towarzyszące im rozterki, szukali pomocy u specjalistów. Dowiadywali się, że cierpią na depresję albo wypalenie zawodowe. To przynosiło im pewną ulgę, ale prędzej czy później mieli poczucie niedosytu. Byli bowiem przekonani, że zmagają się z czymś głębszym, bardziej rudymentarnym w swej istocie [Kutyło, 2022].

Mając na uwadze „upiorny” taniec, jaki wykonywali – składający się z szeregu powtarzających się działań, niedających w dłuższej perspektywie wytchnienia – doświadczane przez nich trudności przyrównałem do pułapki. Pojęcie to dobrze odzwierciedlało sytuację, w jakiej się znaleźli: (I) zapoczątkowaną rozdźwiękiem między zwykle nierealistycznymi oczekiwaniami wobec życia a tym, jak to życie wygląda; (II) pogłębiającą się z czasem pustką egzystencjalną, z którą – mimo prób jej przewyciężenia, sięgania po dostępne mechanizmy obronne – nie byli sobie w stanie poradzić.

Wspomniana pułapka nie wydaje się zjawiskiem nowym, typowym dla społeczeństwa późnej nowoczesności (choć może być zjawiskiem bardziej rozpowszechnionym niż w przeszłości). Opisy przypominające właściwe dla niej doznania znajdujemy m.in. w monastycznej literaturze wczesnochrześcijańskiej. Wspomina się tutaj o acedii, tj. o stanie, z jakim zmagali się ówcześni mnisi. Zdaniem Krzysztofa Leśniewskiego pojęcie to ma szeroki zakres znaczeniowy. Najczęściej posługiwano się nim w odniesieniu do: zniechęcenia, niechęci, zmęczenia, awersji, nudy, gnuśności, przygnębienia, obrzydzenia,

przesytu czy uprzykrzenia. Acedię postrzegano jako apatię duszy, a według Leśniewskiego współcześnie odpowiada jej pojęcie depresji [Leśniewski, 2006: 200–201]. Za to Lidia Macheta utożsamia acedię z wyczerpaniem duchowym. Borykający się z nią mnich tracił wiarę w sens swojego powołania, zaniedbywał bądź całkowicie porzucał ascezę. Stan ten uzewnętrzniał się w zobojętnieniu oraz niechęci, w gorączkowym, bezcelowym zachowaniu [Macheta, 2003: 12].

Aby lepiej zrozumieć, czym była acedia i jakie zagrożenia ze sobą niosła, warto oddać głos „ojcom pustyni”. Święty Grzegorz z Synaju uważał, że borykający się z nią mnich staje się bezwładny, ociężały i obojętny. Z czasem tylko pogłębia się jego lenistwo i ospałość [zob. Leśniewski, 2006: 201]. Święty Jan Klimak przekonywał w *Drabinie do raj*, że acedia jest „[...] niemocą duszy, ociężałością umysłu, wątlnością ascezy, nienawiścią do dotrzymywania mnisiego przyrzeczenia, cenieniem tego, co światowe [...]” [św. Jan Klimak, 2019: 190]. Demon acedii miał atakować mnichów głównie w południe, powodując przy tym „dreszcze, ból głowy i skręcanie kiszek” [tamże: 191]. Z kolei św. Ewagriusz z Pontu pisał, że acedia jest „[...] osłabieniem duszy, a osłabienie duszy nie ma w sobie nic zgodnego z naturą, ani ze swej istoty nie staje przeciwko pokusom” [św. Ewagriusz z Pontu, 2007: 426]. Nieco uszczegóławiając swój opis, Ewagriusz zwrócił uwagę na właściwe acedii rozproszenie umysłu: „Wzrok uległego acedii ciągle tkwi w oknie, a jego umysł wyobraża sobie odwiedzających” [tamże: 426]. Dodawał, że zmagający się z nią mnich zamiast skupić się na modlitwie, wciąż ziewa, wpada w senność, zajmuje się sprawami błahymi, odciągającymi go od Boga. Lekarstwem na to miała być uważna i przepełniona bojaźnią modlitwa [tamże: 427].

Podobieństwa do rozważanej przeze mnie pułapki odnalazłem też wśród tzw. ludzi zbędnych. Pojęcie to po raz pierwszy pojawiło się w noweli Iwana Turgieniewa z 1849 r. pt. *Dziennik człowieka niepotrzebnego*. Jak pisze Lidia Macheta, używano go z początku wobec przedstawicieli rosyjskiej inteligencji, rozpaczliwie poszukujących swojego miejsca w świecie. Ich „zbędność” przejawiała się w „[...] poczuciu bezcelowości i daremności własnego życia, w częstych zmianach środowiska, porzucaniu rozpoczętych dzieł i przedsięwzięć” [Macheta, 2003: 12–13]. Jak stwierdza z kolei Albert Nowacki, w XIX-wiecznej Rosji panowało przekonanie, że „ludzie zbędni” wyróżniają się nieprzeciętnym intelektem, ale zarazem cechuje ich niemożność przekucia planów w czyn. Nowacki dodaje, że z czasem pojęcie to nabrało pejoratywnego charakteru i oznaczało bierność, niezdolność do jakiegokolwiek zajęcia czy lenistwo [Nowacki, 2014: 159]¹.

W końcu dostrzegłem pewne podobieństwa pomiędzy wspomnianą pułapką a nerwicą noogenną – terminem, który do dyskursu (tym razem naukowego) wprowadził Viktor Frankl. Przez to pojęcie Frankl rozumiał zaburzenia powstające w wyniku utraty sensu i niemożności urzeczywistnienia ważnych dla siebie wartości. Mimo że nerwicy noogennej mogły towarzyszyć objawy somatyczne, to zgłaszający się do Frankla pacjenci skarżyli się przede wszystkim na brak poczucia sensu, nudę i pustkę [Frankl, 2016; zob. też Buksik, 2009; Längle, 2003]. W ich świecie wewnętrznym pojawiała się wyrwa – „próżnia” powstała po utracie sensu, w której do głosu dochodziły kompleksy, depresje i lęki. Z kolei niemożność

1 Pojęciem zbędności, w kontekście dehumanizujących pułapek społeczeństwa konsumpcyjnego, skazującego część swoich członków „na przeżycie”, posłużył się socjolog Zygmunt Bauman (2004).

odnalezienia tego, co Frankl nazwał „zadaniem życiowym”, często sprowadzała ich na drogę agresji, uzależnień czy przestępczości [Frankl, 2016; zob. też Michalski, 2019].

Frankl daleki był jednak od psychologicznego redukcjonizmu. Jego koncepcję, przynajmniej w założeniach, można nazwać socjologizującą. Podkreślał bowiem, że o ile zaobserwowane przez Zygmunta Freuda nerwice psychogenne były „owocem” społeczeństwa przemysłowego i wynikały z cechującego je represjonowania libido, o tyle nerwice noogenne towarzyszą społeczeństwu dobrobytu i stanowią konsekwencję postępującej w nim dezintegracji społecznej [Frankl, 2018: 58–59].

A zatem, biorąc to wszystko pod uwagę, muszę przyznać, że zaobserwowana przeze mnie pułapka wydaje się być zjawiskiem znanym i opisanym – zarówno w literaturze przed naukowej, nienaukowej (tj. pięknej), jak i w literaturze przedmiotu (choćby przez Frankla i jego kontynuatorów, reprezentantów psychologii egzystencjalnej) oraz niektórych socjologów, jak Zygmunt Bauman. A mimo to uważam, że związana z nią problematyka dalej nie została wyczerpana. Dla przykładu dotychczasowe próby uporządkowania składających się na nią doświadczeń zwykle pomijały procesualny charakter tego zjawiska. Dla mnie wydaje się on szczególnie ważny i interesujący – bo przecież wikłanie się w pułapkę prowadzi do tego, co nazwałem wcześniej „zupiornieniem”.

Zagadnienia metodologiczne

Zanim przyjrzymy się pułapce, chciałbym trochę przybliżyć poświęcone jej badanie i problemy metodologiczne, jakie napotkałem. Przeprowadzając wywiady z duchowymi nomadami,

zdałem sobie sprawę, że wielu moim rozmówcom towarzyszyły w przeszłości rozterki egzystencjalne, od których nie mogli się uwolnić. Odsłaniając się przede mną, opowiadali o swoim cierpieniu, o wysiłku, jaki wkładali, żeby sobie z nim poradzić. Sytuację, w jakiej się wówczas znaleźli, porównywali często do błędnego koła, które z każdym kolejnym obrotem zdawało się coraz bardziej ograbiać ich z pasji do życia oraz energii. Chociaż uznałem, że za ich słowami, nierzadko barwnymi, metaforycznymi opisami, kryje się zjawisko bardziej fundamentalne – nazwane przeze mnie pułapką życiową – to pojawił się jednak pewien kłopot. Nawet jeśli dalej mierzyli się z rozterkami, to dla większości z nich pułapka była przeszłością. Patrzyli na nią z oddali, a opowiadając mi o niej, chwyтали się wspomnień. Stąd, chcąc pogłębić wiedzę na temat interesującego mnie zjawiska, musiałem skupić się na ludziach przeżywających bycie w pułapce, dla których jest ona „gorącym” problemem, częścią codziennego życia.

Opierając się na wnioskach wyłaniających się z wywiadów z duchowymi nomadami, zadałem sobie pytanie: czym jest wspomniana pułapka życiowa? Próbując na nie odpowiedzieć, a przynajmniej chcąc lepiej zrozumieć rządzące nią mechanizmy, zdecydowałem się na analizę przypadku. Mimo że studia przypadku budzą pewne kontrowersje, to jednak ich pozycja – przynajmniej w socjologii – wydaje się ugruntowana. Tego rodzaju studia podejmowane są m.in. w ramach socjologii biograficznej czy etnometodologii [Czyżewski, 2023].

Przypadek Marka

Bohaterem niniejszego tekstu jest 41-letni Marek (imię zmienione), z którym przeprowadziłem ponad półtoragodzinny

wywiad w maju 2023 roku. Marek pracuje w sektorze IT. Jest programistą, ma stabilną sytuację zawodową. Od prawie dekady towarzyszą mu jednak rozterki egzystencjalne, które w ostatnich 4 latach uległy nasileniu. Rozterki te dotyczą przede wszystkim sytuacji osobistej – tego, że mimo podejmowanych prób Marek nie jest w stanie znaleźć partnerki, z którą mógłby związać się i założyć rodzinę. W mniejszym stopniu odnoszą się do pracy czy relacji z innymi. Marek ma poczucie, że jego życie nie ma sensu. Że on sam jest „przegranym”, „człowiekiem beznadziejnym”.

Dylematy badawcze

Chcąc pogłębić wiedzę na temat pułapki, sięgnąłem po technikę wywiadu swobodnego. Muszę jednak przyznać, że wnika-
nie w świat Marka, wędrowanie wraz z nim po „dolinie ciemno-
ści” okazało się być zadaniem stosunkowo trudnym i to z kilku
powodów. Po pierwsze, pojawił się problem wglądu badanego
we własne życie wewnętrzne. Bez niego bardzo trudno rozma-
wiać o rozterkach egzystencjalnych, przykrych odczuciach czy
próbach radzenia sobie z nimi². W przypadku Marka ten wgląd
chwilami był ograniczony. Po drugie, pewnym wyzwaniem
stała się sama dynamika pułapki. Składające się na nią stany

2 Odnoszę zarazem wrażenie, że ten wgląd pogłębia się dzięki badaniu. Rozmowa z innym – obcym skądinąd badaczem (człowiekiem) – pozwala rozmówcy spojrzeć inaczej na niektóre sprawy lub wydobyć z mroków nieświadomości odczucia, dzięki którym pojedyncze zdarzenia układają się w większą całość. Stąd pojawia się pytanie, czy nie należałoby do rozmówcy wracać – być nie tylko gościem, który incydentalnie pojawił się w jego świecie, ale raczej kimś, kto z nim błądzi, przemierza „dolinę ciemności”...

wewnętrzne różnią się między sobą towarzyszącymi im odczuciami. Rozmowa toczy się inaczej, gdy badany znajduje się w stanie subordynacji, a inaczej, gdy stosuje mechanizmy unikania i wycofuje się ze świata. Po trzecie, wyzwaniem był także język. Zdarzało się, że Marek sięgał po metafory – zwłaszcza, kiedy miał kłopot z ubraniem odczuć w słowa – pozwalające na lepsze zrozumienie tego, czym jest pułapka³. Zarazem posiłkował się terminami rozpowszechnionymi w dyskursie i nierzadko bogaty świat wewnętrznych przeżyć próbował zamknąć w sztywnych ramach tych pojęć.

Jestem przekonany, że te dylematy staną się bardziej oczywiste, gdy podążymy za Markiem do wspomnianej „doliny ciemności”. Przewodnikami po niej będą odczucia dominujące na poszczególnych etapach tkwienia w pułapce życiowej.

„Mój świat się sypie...”. Smutek

Marek nie był w stanie jednoznacznie stwierdzić, kiedy po raz pierwszy pojawiły się rozterki, z którymi do dzisiaj się zmagą. Na początku powiedział to, co wcześniej słyszałem od „duchowych nomadów”, że „[...] nie było takiego jednego momentu”. Zaraz jednak dodał:

3 Podczas rozmów z nomadami zaskoczyło mnie, że mówią o pułapce, często odwoływali się do pojęć właściwych dla świata chtonicznego. Porównywali pułapkę do bagna, dołu, przepaści itd. W swoich opisach często sięgali po słowa odnoszące się do ciemności bądź mroku. Co ciekawe, podobna sytuacja miała miejsce w badaniu przeprowadzonym wśród młodych Szwedów zmagających się z rozterkami egzystencjalnymi [zob. Lundvall i in., 2020].

[...] było tak, że... to trudno powiedzieć... ale miałem taką intuicję wcześniej. Bo to do mnie wtedy... no nie trafiało jeszcze... no ale gdzieś to ze mną było, gdzieś to miałem w sobie.

Z czasem Marek uświadomił sobie, że jego życie nie wygląda tak, jakby sobie tego życzył. Ma dobrą pracę, dużo zarabia, ale zarazem dokucza mu pewien niedosyt:

Ja to myślę, że, wiesz... Ja nie mam źle... No ale parę lat temu...to było cztery lata temu... tak, to było wtedy... to mnie trafiło jak piorun. Że ja nie mam nikogo... Wcześniej była praca. Miałem jakieś przelotne związki, ale praca była najważniejsza... No i sobie, wiesz, tak pomyślałem, że jest kiepsko. Jestem sam! Lipa!

Mimo że miał wokół siebie bliskie osoby – członków rodziny, przyjaciół – to coraz częściej doświadczał niespokojnych myśli w rodzaju, że jest „za stary, aby kogoś sobie znaleźć” albo że nigdy nie założy rodziny i nie będzie miał dzieci. Poczul się zagubiony, bo praca, która dotąd znajdowała się na szczycie jego hierarchii wartości, straciła na znaczeniu (tj. osłabły mechanizmy, które go dotąd motywowały). Nastąpił rozdźwięk: tak nazwałem sytuację, która pojawia się, gdy dochodzi do rozbieżności między naszym codziennym życiem a oczekiwaniami wobec niego. Niezaspokojona potrzeba bliskości, bycia z kimś – a zapewne także i akceptacji – opanowały życie wewnętrzne Marka⁴.

4 Ekspansywny charakter tych potrzeb sprawia, że wydają się one podobne do tego, co Karen Horney nazwała dążeniami neurotycznymi [Horney, 2000].

On sam był zdezorientowany tym wszystkim. Nie wiedział, co robić. Obsesyjnie zastanawiał się nad swoim życiem, nad możliwymi rozwiązaniami. Miał duże problemy z podejmowaniem decyzji. Załamał się dotychczasowy „porządek”, w jakim funkcjonował, a nim samym zawładnął w końcu smutek. Wracał myślami do zakończzonego przed laty związku – z kobietą, którą określił „miłością swojego życia”. Miał poczucie, że jest „beznadziejny”. Że „przegrał” życie, tj. „doszczętnie” je zmarnował. Wpadł w stan, który za Franklem nazwał stanem pustki egzystencjalnej [Frankl, 2016; zob. też Benisz, 1996].

„Muszę się wziąć w garść!”. Niepokój

Stan pustki egzystencjalnej wiąże się z cierpieniem. Stąd pojawia się potrzeba przywrócenia „porządku” lub ustanowienia go na nowo. Osoba doznająca pustki sięga po mechanizmy dyscyplinujące. W przypadku Marka zwrot nastąpił, gdy uznał, że musi „coś zrobić ze swoim życiem”:

Powiedziałem sobie, że muszę się wziąć w garść, bo... bo inaczej, no, to będzie tylko gorzej. Więc zacząłem robić wszystko... może wszystko to przesada... ale robiłem dużo, żeby, wiesz... no żeby sobie kogoś znaleźć.

Marek podjął w tym czasie szereg działań, które miały mu pomóc w znalezieniu partnerki. Zaczął chodzić na siłownię, aby popracować nad formą. Zapisał się na kurs tańca latynoamerykańskiego, zakładając, że tam będzie miał większe szanse na to, by kogoś poznać. Wszedł w stan, który nazwałem stanem

subordynacji⁵. Życie wewnętrzne opanowuje niepokój. Nie inaczej było w przypadku Marka:

Wiesz, cały czas miałem tak, że się bałem, że to za mało... że trzeba się bardziej starać, lepiej się spozycjonować na tym rynku [matrymonialnym – przyp. aut.]. Taki byłem pełen obaw przez cały czas... no żeby była efektywność tego wszystkiego... o to się bałem głównie! Cisnąłem siebie!

Markowi udało się nawiązać kilka przelotnych znajomości, jednak ostateczna „efektywność” jego wysiłków okazała się niewielka. A że dodatkowo musiał zmierzyć się z mechanizmami dyscyplinującymi go z zewnątrz (głównie z „narzekaniami” rodziców, że nie mają jeszcze wnuków)⁶, to zdał się na bardziej kontrowersyjne rozwiązania. Wstrzykiwał sobie testosteron, aby przyspieszyć przyrost masy mięśniowej. Brał także leki antydepresyjne – jednak nie po to, aby poradzić sobie z niepokojem i smutkiem. Leki służyły mu głównie do zwiększenia pewności siebie, zwłaszcza w kontaktach z kobietami:

[Brałem je, gdyż] kobiety nie lubią loserów [nieudaczników – przyp. aut.]. Jak ich nie brałem, to... wiesz... byłem

5 Tutaj warto dodać, że mechanizmy dyscyplinujące odpowiadają nie tylko za stan subordynacji, ale także za stan niesubordynacji – kiedy osoba buntuje się przeciwko nim. Podczas wywiadu Marek nie wspominał jednak o reakcjach, które świadczyłyby, że sprzeciwiał się działaniu tych mechanizmów.

6 Być może zasadne byłoby wyodrębnienie mechanizmów dyscyplinujących: egzogennych (gdy dyscyplinującymi są „znaczący inni”) oraz endogennych (gdy mamy do czynienia z dyscyplinowaniem siebie samego).

na pewno bardziej niespokojny. [...]. No nie wiem, stresowałem się, że coś palnąłem na Messengerze... i potem bardzo starałem się to odkręcić... tak za bardzo! Więc leki mnie luzowały, że nie myślałem za dużo...

Mechanizmy dyscyplinujące okazały się potrzebne także gdzieś indziej. „Porządek” rozpruwał się w innym miejscu, w obszarze zaangażowania zawodowego Marka. Osłabione mechanizmy motywacyjne sprawiły, że mniejszą wagę przykładał do swoich obowiązków. Zdarzało się więc, że miał z tego powodu wyrzuty sumienia, opanowywał go niepokój. Mimo że nikt się na niego skarżył, a szefostwo nawet nie zauważyło jego problemów, to Marek bał się zwolnienia z pracy. Chwilami starał się angażować bardziej albo przynajmniej robić wrażenie, że pracuje jak dawniej.

„Czas wolno płynie...”. Znudzenie

Inną reakcją na pustkę egzystencjalną jest „oddzielenie” się od świata. Główną rolę odgrywają tutaj mechanizmy unikania prowadzące ostatecznie do stanu, który nazwałem stanem wycofania. W przypadku Marka przyjmowało to m.in. postać hipersomnii, przesypiania dnia:

Na zdalnym to te myśli, że wszystko jest do bani... to one były silniejsze. Byłem sam w domu... Myślę, że to był powód. Więc, żeby się tak odciąć, to ja po prostu spałem. Logowałem się, pojawiałem się na mitingach, no a w międzyczasie spałem...

Próbując się „odciąć”, Marek sporo czasu przeznaczal na aktywność internetową. Dla przykłądu oglądal filmiki, które sam nazwał „głupimi”, „niemającymi większego znaczenia”. Przesiadyl te¿ na portalach społecznościowych. Jak stwierdził, tutaj głównie „jeździł palcem po telefonie”, śledząc, co dzieje się u znajomych, albo rzucił okiem na wiadomości (a krótsze z nich czytał).

W jego życie coraz bardziej wkradała się nuda. Wspomina o niej m.in. Dariusz Buksik, sugerując zarazem, że jest to typowy dla nerwicy noogennej negatywny stan emocjonalny, polegający na „[...] uczuciu wewnętrznej pustki i braku zainteresowania, zwykle spowodowany jednostajnością, niezmiennością otoczenia, tych samych zajęć, brakiem bodźców do działania” [Buksik, 2009: 196]. Chociaż Marek był przekonany, że wycofanie się przyniesie mu ulgę, pozwoli mu odetchnąć od rozterek egzystencjalnych, to jednak tak się nie stało. Nuda sprawiała, że czas się dłużył, a Marek nie miał go czym wypełnić.

„Odbijam się od ścian...”. Błędne koło

Zabiegi, by przywrócić „porządek” w życiu wewnętrznym, prowadzą czasami do stanu krótkotrwałej ulgi. Stan ten nazwałem aponią (z gr. *ἀπονία*, tj. brak trosk). Jeśli jednak nie udało nam się przewartościować życia i porzucić wikłającego w nas pułapkę dążenia, to prędzej czy później powraca do nas pustka egzystencjalna i „upiorny taniec” rozpoczyna się od nowa. Marek zdał sobie z tego sprawę dopiero po jakimś czasie, kiedy uświadomił sobie, że nie może uwolnić się od rozterek i od „nieefektywnych” sposobów zmagania się z nimi.

Pułapka zamknęła się. Choć podczas wywiadu Marek ani razu nie użył tego słowa, to jednak stwierdził, że nie może się z „tego wydostać” (z czego?!). Za to poproszony o to, aby w sposób metaforyczny opisał swoją obecną sytuację, powiedział, że tkwi w „ponurym bagnie”, a każdy ruch tylko sprawia, że zanurza się w nim głębiej.

Zastanawiając się nad tą powtarzalnością zdarzeń, Marek zwrócił uwagę na ważną sprawę: kolejne obroty „koła” coraz bardziej go męczą. Jak stwierdził:

Powiedziałbym tak, że ja się czuję tym zmęczony... i to zmęczenie jest większe niż kiedyś... To znaczy, teraz... ja cały czas jestem przybity i nie za bardzo mam siłę... na cokolwiek. Tak właśnie jest, brakuje mi siły! Jakby wysssało ze mnie całą energię... Dzień się zaczyna, a mi się nie chce wstać z łóżka.

Pojawienie się znużenia spowodowało pewne zmiany w życiu Marka: częściej sięga po mechanizmy unikania aniżeli dyscyplinujące, a to powoduje, że izoluje się od innych, rzadziej rozmawia z bliskimi („bo i tak nikt mnie nie rozumie”).

Dyskusja

Błędem byłoby sądzić, że pułapka, w jaką wpadł Marek, jest jedynie kryzysem osobistym. Wydaje się, że stanowi ona także konsekwencję przemian społecznych – „złudzeń” wytwarzanych przez Rynek [por. Baudrillard, 2006] i postępującej dezintegracji społecznej. Rozdźwięk w życiu Marka pojawił się bowiem w sytuacji załamania się jednostkowego porządku – spójnego

dotąd z oczekiwaniami systemu (Porządku) – i pojawienia się potrzeb, które wcześniej ignorował (zakładając, że ma jeszcze czas na założenie rodziny). Tutaj trzeba dodać, że w tym ignorowaniu potrzeb utwierdzał go system opierający się na tym, co Max Horkheimer nazwał zinstrumentalizowaną racjonalnością, i widzący Marka głównie w roli „producenta” czy „konsumenta” [zob. Horkheimer, 2007]. Dopiero gdy na pewnym etapie życia to „poczucie braku” stało się na tyle głośne, że zagłuszyło „złudzenia” i rozbiło wątpliwą koherencję między jednostkowym porządkiem a oczekiwaniami wynikającymi z istoty systemu, doszło do kryzysu.

Dlaczego jednak ten kryzys się ciągnie, stając się niekończącym się „tańcem” przemieniającym człowieka w pozbawionego życia „upiora”? Zapewne Porządek przenika nas bardziej, aniżeli bylibyśmy skłonni przypuszczać. To zresztą widać w przypadku Marka, w jego języku, kiedy posiłkuje się słowami zaczerpniętymi z dyskursu neoliberalnego (np. „pozycjonowanie” na rynku albo „efektywność”). Jego dążenia i pragnienia nie wydają się przy tym z gruntu irracjonalne. Stają się nimi poprzez swą obsesyjność, przez niezdolność Marka do porzucenia przekonania, że zawsze i wszędzie musi być wśród „wygranych”. W tak urzędowym świecie spełnienie okazuje się niemożliwe, a Marek musi zmagać się z rozczarowaniem.

Gdzie zatem szukać wybawienia? Najważniejszym momentem pułapki wydają się te chwile, gdy Marek boryka się z pustką egzystencjalną. To prawda, wówczas cierpi najbardziej, ale zarazem jest najbliżej siebie. To tutaj pojawia się więc możliwość wyswobodzenia się z pułapki... Być może rację miał Frankl, gdy tworzył logoterapię. Sugerował bowiem, że czasami

najwartościowsze okazują się działania paradoksalne, podejmowane wbrew naszym dążeniom [Frankl, 2016: 131]. W przypadku Marka oznaczałoby to porzucenie obsesyjnej potrzeby bycia z kimś, zaakceptowanie własnej sytuacji i odnalezienie sensu np. w budowaniu przyjaźni⁷. Taki zwrot przyniósłby mu ulgę i lepiej przygotował do wchodzenia w relacje z innymi.

Dlaczego tak się nie dzieje? Powodem wydaje się być lęk przed „klęską”. W społeczeństwie późnej nowoczesności, w którym rozsypały się dotychczasowe architektury sensu, brakuje „opowieści” pozwalającej na doświadczenie „klęski” z godnością i odnajdującej w jej przeżywaniu pewną wartość. W przeszłości taką „opowieść” miało chrześcijaństwo – w końcu Chrystus wpierv poniósł „klęskę”, ale po śmierci na krzyżu zmartwychwstał. Dzisiaj wielkie opowieści ucichły, a ich miejsce zajął Rynek. Nasza słabość wobec Porządku zaskakuje i zatrważa zarazem.

Rozważana przeze mnie pułapka jest więc zjawiskiem społecznym, i to mimo składających się na nią odczuć i jednostkowych prób poradzenia sobie z nią. Bez wątpienia w literaturze przedmiotu znajdziemy stanowiska psychologiczne, które dostrzegają podobne zjawiska. Dobrym przykładem jest teoria wczesnych schematów nieadaptacyjnych – ale nawet związani

7 Poza Franklem, na „terapeutyczny” charakter akceptacji (i zaprzestania – w pewnych warunkach – „walki”) wskazuje się w terapii akceptacji i zaangażowania (często określanej akronimem ACT, od *Acceptance and Commitment Therapy*) [por. Hayes i in., 2013]. Mimo behawioralnych korzeni tego podejścia Irwin Yalom zasugerował, aby traktować ACT jako stanowisko egzystencjalne, pozostające – pod pewnymi względami – w kontradycji do tradycyjnego podejścia behawioralno-poznawczego (skupiającego się na zmianie, a nie na akceptacji) [zob. Sabucedo, 2019].

z nią badacze doszukują się przyczyn „pułapek” m.in. w otoczeniu społecznym (np. w środowisku rodzinnym i socjalizacji dzieci) [Young i in., 2014; zob. też Sójta, Strzelecki, 2023].

Podsumowanie

Opowieść Marka kończy się w chwili, gdy rozżalony zamyka się w sobie, tracąc nadzieję, że jego życie ulegnie zmianie. Chociaż chciałbym, aby ta historia miała swój *happy end*, to jestem w stanie sobie wyobrazić, że Marek nie znajduje wyjścia z pułapki i dalej tkwi w stanie „egzystencjalnego zawieszenia”. Staje się „upiorem”, który doświadczając pustki egzystencjalnej i związanego z nią cierpienia, coraz częściej oddala się od ludzi i wybiera „świat cienia”. Nawet jeśli stara się wieść dotychczasowe życie, to buduje wokół siebie emocjonalny mur.

Dla socjologa najciekawsze w tym wszystkim wydają się społeczne przyczyny pułapki. Może istniała ona zawsze, a przejście przez „ciemną dolinę” było swego rodzaju egzaminem dojrzałości, a teraz – w świecie późnej nowoczesności – to przejście stało się z jakichś powodów trudniejsze?! Rozważając sytuację Marka, próbowałem odpowiedzieć na to pytanie, jednak mam świadomość, że dalej pozostaje ono otwarte...

Bibliografia

- Baudrillard J. (2005), *Pakt jasności. O inteligencji zła*, Warszawa: Wydawnictwo „Sic!”.
- Baum Z. (2004), *Życie na przemiał*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Benisz H. (1996), *O poszukiwaniu sensu życia. Od poczucia braku sensu do odkrycia wiary w nadsens, czyli odpowiedź Viktora E. Frankla*

- na problemy egzystencjalne człowieka, „Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria”, nr 4(20): 43–60.
- Bey H. (2009), *Tymczasowa strefa autonomiczna*, Kraków: Wydawnictwo Ha!art.
- Buksik D. (2009), *Nuda, apocomia, pustka – Choroby dotykające współczesnego człowieka czy nerwica noogenna w ujęciu V. E. Frankla*, „Studia Psychologica UKSW”, nr 9: 191–199.
- Creamer E. (2022), *Advancing Grounded Theory with Mixed Methods*, New York: Routledge.
- Czyżewski M. (2023), *The single case as an object of analysis: In defence of a species threatened with extinction*, w: Ł. Kumiega, M. Nowicka-Franczak (red.), *Analysing Discourse, Analyzing Poland. The Case of Political Interview*, Göttingen: Brill.
- Frankl V. E. (2016), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl V. E. (2018). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (2013), *Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Horkheimer M. (2007), *Krytyka instrumentalnego rozumu*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Horney K. (2000), *Autoanaliza*, Poznań: Wydawnictwo „Rebis”.
- Howell Smith M., Babchuk W. A., Stevens J., Garret A. L., Wang S. C., Guetterman T. C. (2020), *Modeling the Use of Mixed Methods-Grounded Theory: Developing Scales for a New Measurement Model*, „Journal of Mixed Methods Research”, vol. 14(2): 184–206.
- Kutyło Ł. (2022), *Bojaźń i drżenie: doświadczenie kryzysu duchowego w procesie stawania się duchowym nomadą*, „Collectanea Theologica”, nr 3(92): 221–235.
- Längle A. (2003), *Analiza egzystencjalna – Poszukiwanie zgody na życie*, „Psychoterapia”, nr 2(150): 33–46.

- Leśniewski K. (2006). „Nie potrzebują lekarza zdrowi...”. *Hezychastyczna metoda uzdrawiania człowieka*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Lundvall M., Hörberg U., Palmér L., Carlson G., Lindberg E. (2020), *Young men's experiences of living with existential concerns: "living close to a bottomless darkness"*, "International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being", vol. 15(1): 1–10.
- Macheta L. (2003), *Demon południa i zafalszowanie egzystencji. O acedii starożytnego mnicha i zbędności inteligenta rosyjskiego XIX wieku*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Michalski K. (2019), *Nerwice noogenne jako cierpienie na bezsens życia w logoterapii i analizie egzystencjalnej Viktora E. Frankla*, „Studia z Historii Filozofii”, nr 2(10): 143–171.
- Nowacki A. (2014), *Dzieci przez matkę odrzucone. „Zbędni ludzie rewolucji” w prozie Mykoły Chwyłowego*, „Rusycystyczne Studia Literaturoznawcze”, nr 24: 157–168.
- Sabucedo P. (2019), *Acceptance and commitment therapy (ACT) and humanistic psychotherapy: an integrative approximation*, "British Journal of Guidance & Counselling", vol. 49(3): 49–56.
- Sebastian K. (2019), *Distinguishing Between the Types of Grounded Theory: Classical, Interpretative and Constructivist*, "Journal of Social Thought", vol. 3(1): 1–9.
- Sójta K., Strzelecki D. (2023), *Early Maladaptive Schemas and Their Impact on Parenting: Do Dysfunctional Schemas Pass Generationally? A Systematic Review*, "Journal of Clinical Medicine", vol. 12(1263): 1–15.
- Św. Ewagriusz z Pontu (2007), *Pisma ascetyczne* (t. 1), Tyniec: Wydawnictwo Benedyktynów.
- Św. Jan Klimak (2019), *Drabina do raj*, Kęty: Wydawnictwo Marek Derewiecki.
- Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. (2014), *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Abstrakt

W niniejszym tekście przedmiotem uwagi uczyniłem *pułapkę życiową*, tj. stan pojawiający się zwykle w wyniku rozbieżności między naszymi oczekiwaniami wobec życia a tym, jak to życie wygląda, cechujący się pustką egzystencjalną oraz mechanizmami, za pomocą których próbujemy sobie z nią poradzić (często nieskutecznymi i tylko mocniej wiążącymi nas z pułapką). Choć pułapka wydaje się być zjawiskiem jednostkowym (psychologicznym), to zapewne kryją się za nią określone siły społeczne. Samą pułapkę postanowiłem przybliżyć na przykładzie wywiadu z 41-letnim Markiem.

Abstract

The subject of my interest in the paper is the *life trap*, i.e. a state that usually appears as a result of a discrepancy between our expectations of life and what this life looks like, and is characterized by an existential vacuum and the mechanisms by which we try to deal with it (often ineffective and only binding us more firmly to the trap). Although the trap seems to be an individual (psychological) phenomenon, there are probably certain social forces behind it. I consider the trap itself on the example of interview with 41-year-old Marek and the emotions that accompany him.

Wojciech Klimski

Czy Kościół nadal straszy piekłem?

Wprowadzenie

Tytułowe pytanie nawiązuje do pewnej strategii duszpasterskiej, która miała prowadzić do nawrócenia, spowiedzi i pogłębienia wiary. Polegała ona na tym, że informacje o piekle przekazywane w kazaniach były prezentowane w taki sposób, że nierzadko wywoływały lęk [Kijas, 2004: 254]. Jan Paweł II mówił, że był to styl kaznodziejski, który miał potężne oddziaływanie zbawcze. Potrafił wstrząsnąć sumieniem lub „rzucić na kolana” poprzez uświadomienie wiernemu, że ostatecznie stanie na sądzie przed Bogiem z moralnym dorobkiem swojego życia. Będzie z niego rozliczony, odpowie za czyny, myśli, zarówno te jawne, jak i ukryte. Był to styl obrazowy, przekonujący, skutkujący nawróceniami i spowiedziami [Jan Paweł II, 1994: 141].

Historyk Daniel Olszewski podkreśla, że składało się na niego przesadne akcentowanie tematu kary Bożej, sądu i ognia piekielnego. To były podstawowe zagadnienia wykorzystywane

w kaznodziejstwie. Oddziaływały na tyle mocno, że na przełomie XIX i XX wieku istniało wśród homilistów przekonanie, że dobre kazanie to takie, które doprowadza słuchaczy do płaczu. Spazmy wiernych miały często towarzyszyć kazaniom, szczególnie wygłaszanym na wsi. Mieszkańcy miast rzadziej płakali, jako że byli bardziej opanowani [Olszewski, 1996: 87]. Te konstatacje skłaniają do postawienia pytania o to, co zostało ze straszenia piekłem we współczesnym kaznodziejstwie.

Podjęty w tym tekście problem sytuuje się w obszarze socjalizacji religijnej. Wszak dotyczy kwestii kształtowania przez homilie określonych przekonań religijnych oraz społeczno-kulturowych uwarunkowań tej formy socjalizacji. Można go także traktować jako przyczynek w badaniach nad negatywną koincydencją między religijnością a zdrowiem. Tego typu analiz jest wyraźnie mniej, dominują te skoncentrowane na pozytywnym znaczeniu religii dla zdrowia i jakości życia. Te o niekorzystnej roli wiary pokazują, że obraz karzącego Boga, poczucie winy z powodu popełnienia grzechu ciężkiego, lęk przed wiecznym potępieniem współwystępują z depresjami, nerwicami eklezjogennymi czy tendencjami do wycofywania się z życia codziennego. Aczkolwiek nie zawsze można jednoznacznie stwierdzić, czy negatywne przekonania religijne są przyczyną tych chorób i niedomagań, czy ich skutkiem [Woźniak, 2015: 115–119].

W niniejszym tekście zostały wykorzystane rezultaty badań nad tematyką eschatologiczną w kazaniach. Materiał empiryczny stanowią homilie¹ opublikowane w latach 1990–2007 w czasopismach „Ateneum Kapłańskie” i „Biblioteka

1 W tym tekście traktuję homilię jako synonim kazania i *vice versa*.

Kaznodziejska”. Powyższe źródła nie są co prawda „pierwszej młodości”, lecz autor nie dysponuje nowszymi wynikami badań. Co ciekawe, kazania, choć są relatywnie łatwo dostępnym materiałem empirycznym, nie cieszą się dużym zainteresowaniem socjologów². W zakończeniu tekstu zostaną przedstawione argumenty dowodzące, że te rezultaty są wciąż aktualne.

Wykorzystaną metodą badawczą była analiza treści. Jednostką analizy i kategoryzacji stanowiło kazanie, a narzędzie badawcze (klucz kategoryzacyjny) zostało opracowane na podstawie doktryny Kościoła katolickiego dotyczącej piekła oraz jej teologicznych komentarzy. Korpus tekstów poddanych analizie liczył 3446 kazań, z czego 1154 stanowiły homilie podejmujące tematykę eschatologiczną, co obejmowało 33% wszystkich kazań³. Kazania opublikowane we wspomnianych czasopismach nie były traktowane jako kazania faktycznie wygłoszone, lecz jako reprezentujące cechy współczesnych homilii. Było to zgodne ze stanowiskiem redakcji tych periodyków, wedle którego homilie zawarte w poszczególnych numerach stanowią propozycje przygotowane na konkretny dzień. Wyniki badań dotyczące kaznodziejskiego przepowiadania o piekle zostaną poprzedzone prezentacją tematycznej doktryny Kościoła, z której kazania

2 Podobne badania przeprowadzili: [Pawlik, 1990; Kapralska, 1991; Piotrowska, 2001].

3 Za kazanie eschatologiczne uznano takie, w którym podjęty był temat: śmierci, sądu szczegółowego, nieba, piekła, czyśćca, końca świata, zmartwychwstania, sądu ostatecznego, nowego nieba i nowej ziemi. Wyniki badań nad tematyką eschatologiczną w kazaniach i ich związkiem z wiarą Polaków zostały opublikowane – por. [Klimski, 2018].

na ogół czerpią treść. W tej części ukazane zostanie stanowisko Urzędu Nauczycielskiego Kościoła wraz jego teologicznymi komentarzami.

Doktryna Kościoła katolickiego o piekle, czyli o tym, co może straszyć...

Urząd Nauczycielski Kościoła prezentuje piekło za pomocą takich obrazów jak: „ogień wieczny”, „piec rozpalony”, „ogień nieugaszony”, „ciemności zewnętrzne” [KKK: 1034, 1035, 1036]. Samo Pismo Święte określa je w następujący sposób: „zatrącenie (zguba) człowieka”, „śmierć wtórna”, „ból”, „cierpienie” i „skażenie” [Granat, 1974: 593; Kraszewski, 1998: 30]. Urząd Nauczycielski Kościoła stwierdza, że dusze idą do piekła zaraz po osądzeniu na sądzie szczegółowym, który odbywa się bezpośrednio po śmierci [BF: VIII 110; 114; IX 37; KKK: 1022, 1035]. Podkreśla, że jest to stan dla tych, którzy umarli w grzechu śmiertelnym [BF: VIII, 105, 110, 114; IX, 37]. Katechizm mówi tak: „umrzeć w grzechu śmiertelnym, nie żałując za niego i nie przyjmując miłosiernej miłości Boga oznacza pozostać z wolnego wyboru na zawsze oddzielonym od Niego” [KKK: 1033]. Dalej stwierdza: „dusze tych, którzy umierają w stanie grzechu śmiertelnego, bezpośrednio po śmierci idą do piekła, gdzie cierpią męki, „ogień wieczny” [KKK: 1035]. Teolodzy wskazują wiele konkretnych czynów, których popełnienie wiedzie do piekła. Jest to nienawiść do Boga i bliźniego; odrzucenie jego miłości; lekceważenie Stwórcy i potrzeb bliźnich; odrzucenie wiary i brak nawrócenia lub praktykowanie nieprawości i prowadzenie niemoralnego życia [Buxakowski, 2001: 275–277; Kraszewski, 1998: 29–30]. Lista tych czynów nie jest zamknięta.

Ich istotą jest to, że są postaciami grzechu śmiertelnego, o których mówią wyżej przywołane orzeczenia Magisterium Kościoła [Kijas, 2004: 243].

Ów związek piekła i grzechu pokazuje, że jest to stan będący konsekwencją czynów, które człowiek popełnił w ziemskim życiu. Urząd Nauczycielski Kościoła wyraża to w charakterystyce sądu szczegółowego. Stwierdza w niej, że „każdy człowiek w swej nieśmiertelnej duszy otrzymuje zaraz po śmierci wieczną zapłatę na sądzie szczegółowym [...], albo otwiera [on] bezpośrednie przejście do nieba, albo stanowi bezpośrednie potępienie na wieki [KKK: 1022]. Jednocześnie ta zapłata nie dotyczy tylko potępionych ludzi, ale także szatanów. Oni są aniołami, którzy na wieki odrzucili Boga i nieustannie czynią zło [Granat, 1964: 451; 1974: 592; Żychliński, 1999: 54; Ozorowski, 2007: 195]. Ostatecznie opinia, że piekło jest stanem upadłych aniołów oraz ludzi umierających w stanie grzechu śmiertelnego, jest uznana za dogmat, podobnie jak teza, że istnieje kara wieczna, która jest określona pojęciem piekła [Buxakowski, 2001: 255, 281; Kijas, 2004: 275].

Urząd Nauczycielski Kościoła wyjaśnia, że zasadniczą karą w piekle jest wieczne oddzielenie człowieka od Boga. Istotą tej separacji jest pozbawienie duszy oglądu Boga oraz jego skutków [Kraszewski, 1998: 30; Łukaszuk, 2006: 255–256, 262]. Jest to dogmat wiary, który wielokrotnie powtarza się w stwierdzeniach Magisterium [BF: VIII, 110, 114; KKK: 1035; YOUCAT: 53] [Buxakowski, 2001: 266, 268]. Z tej perspektywy piekło jawi się jako zaprzeczenie (odwrotność) nieba, w którym życie z Bogiem i wszelkie szczęście jest zapodmiotowione w jego poznaniu. Teolodzy wyjaśniają, że potępiona dusza nie otrzymuje łaski i w ten sposób nie ma dostępu do oglądu Stwórcy. W konsekwencji

potępiony jest pozbawiony wszelkich darów nadprzyrodzonych – nie poznaje dróg Opatrzności, nie posiada udziału w radości życia ze świętymi [Szmulewicz, 2003: 137]. Jego dusza kieruje się jedynie wiedzą naturalną i niejasnym wycuciem tajemnic wiary, które rodzi tęsknotę do Boga. Teolodzy pokazują, że jest w podobnej sytuacji do dusz czyścicowych, które również nie oglądają Stwórcy, ale za to posiadają wiarę i przez nią trwają w relacjach z Trójcą. Natomiast dusze piekielne wiary nie posiadają [Buxakowski, 2001: 269]. Dysponują jedynie swymi naturalnymi władzami – rozumem i wolą – ale i tak nie mogą korzystać z nich w sposób moralnie dobry (nie mogą czynić dobra). Wszak kara piekielna pozbawia duszę porządku moralnego i rodzi rozpacz z powodu utraconego celu [Granat, 1974: 602].

W kontekście kar piekielnych teolodzy wyjaśniają, że Bóg jest najwyższym i nieskończonym dobrem dla człowieka i z tego powodu jego utrata staje się szczególnie dotkliwa. Wszak im większe dobro się traci, tym większego cierpienia się doświadcza. Potępieni wiedzą, że to ich własne wybory doprowadziły do sytuacji, w której się znajdują, i są świadomi, że ona już nigdy nie ulegnie zmianie. Rodzi to w nich rozpacz i wyrzuty sumienia, że nie wykorzystali możliwości nawrócenia, pomimo iż Chrystus wielokrotnie zabiegał o ich zbawienie [Ziółkowski, 1958: 220]. Słowem, nieustannie wyrzucają sobie błędy, które zaważyły o ich pośmiertnym losie. Nadto niektórzy teolodzy dodają, że potępieni ubolewają z powodu życia wiecznego zbawionych i pragną ich potępienia. Mają również nienawidzić Boga, gdyż doświadcniają jego sprawiedliwości [Ziółkowski, 1958: 219; Kijas, 2004: 255].

W piekle poza karą oddzielenia od Boga (*poena damni*) istnieje także kara materialna (*poena sensus*). Urząd Nauczycielski

Kościół prezentuje ją przez biblijne obrazy „ognia wiecznego”, „rozpalonego pieca” i „gehenny ognia nieugaszonego” [KK: 48; KKK: 1034, 1035 i 1036]. Nie ma orzeczenia dogmatycznego, które utożsamia kary piekielne z materialnym ogniem. Jest natomiast wnioskiem teologicznym, że cierpienia piekielne polegają na pewnym rodzaju kar, których symbolem jest ogień [Busakowski, 2001: 267–268; Kraszewski, 1998: 31; Ozorowski, 2007: 195; Łukaszuk, 2006: 263]. Mówiąc dokładnie, natury owego ognia Magisterium ani teolodzy nie precyzują. Przyjmują, że jest to symbol jakiegoś materialnego czynnika, który jest zewnętrzny wobec potępionego i uznany za narzędzie kary. Niektórzy sądzą, że nęka duszę i ciało człowieka, a także dręczy szatanów. Musi więc mieć taką specyfikę, by mógł oddziaływać na różne natury (ludzką i diabelską).

Działanie kary materialnej na duszę człowieka zaczyna się zaraz po jej osądzeniu na sądzie szczegółowym, które następuje bezpośrednio po jego śmierci. Natomiast ciało zostanie nią objęte dopiero po zmartwychwstaniu [Granat, 1974: 603; Żychliński, 1999: 57–59; Kraszewski, 1998: 31; Salij, 2001: 80; Łukaszuk, 2006: 263; Kijas, 2004: 262]. Jeden z teologów mówi: „nie znamy właściwości [kary materialnej], jak również nie znamy dokładnie natury duszy rozłączonej z ciałem i jej zdolności do odbierania wpływów działania ognia. Bóg nam tych tajemniczych prawd nie objawił. Musimy jednak powiedzieć, że skoro Stwórca rozpalił ogień w piekle i w czyśćcu, i posługuje się nim jako narzędziem do ukarania zła zagnieżdżonego w duszy, to na pewno dał mu takie właściwości, przy pomocy których ten ogień doskonale spełnia funkcję mściciela grzechu” [Ziółkowski, 1958: 106]. Natomiast Z. Kijas bardziej nowoczesnym językiem objaśnia, że: „ogień piekielny nie będzie wyłącznie ogniem duchowym, ale także ogniem

dotykającym i spalającym również to „ciało, w jakim umarli powstaną z grobów na końcu czasów” [2004: 264].

Teolodzy dodatkowo podkreślają, aby obrazu „ognia” nie traktować jedynie jako przenośni, pokazującej duchowe cierpienia potępionych. Orzeczenia Urzędu Nauczycielskiego Kościoła nie rezygnują z obrazu ognia, zaś Pismo Święte aż 23 razy nim operuje. To potwierdza istnienie kary materialnej sprawiającej cierpienia. Istnienie kary realnej i fizycznej w piekle (mającej obraz ognia) traktowane jest jako wniosek teologicznie pewny [Granat, 1974: 603, 611; Buxakowski, 2001: 263, 265 i 268; Szmulewicz, 2003: 137; Kraszewski, 1998: 31].

W puli biblijnych obrazów piekła jest także fragment o nieumierającym robaku (Mk 9, 43–48). Teolodzy uważają, że jest to figura permanentnych wyrzutów sumienia, które zadręczają potępionych. Ich źródłem jest świadomość, że dusza utraciła najwyższe dobro (Boga) i sama jest temu winna. Potępiony zarzuca sobie, że nie szukał szczęścia w Bogu, lecz w nietrwałych dobrach. Te wyrzuty sumienia są nieustające, dusze nie mogą znaleźć ukojenia, gdyż nie są w stanie podjąć pokuty. Potępiony trwa cały czas w swej złości, która nieustannie rodzi wyrzuty sumienia [Granat, 1974: 603–604; Żychliński, 1999: 59; Kraszewski, 1998: 31]. Ponadto niektórzy teolodzy piszą o ciemnościach w piekle (Mt 25, 30; Mt 22, 13) [Kijas, 2004: 246] oraz o towarzystwie szatanów i innych potępionych (Mt 13, 42). Życie z nimi jest koszmarną karą, stanowią bowiem środowisko osób rozpaczających, kłamliwych, złorzeczących, przewrotnych, pozbawionych miłości i kierujących się jedynie nienawiścią [Ziółkowski, 1958: 222]. Nie ma tam wzajemnej pomocy ani pociechy. Jest tylko obustronna nienawiść potępionych i szatanów [Żychliński, 1999: 60; Kraszewski, 1998: 33; Kijas 2004: 255]. Brakuje też

społecznego współżycia, które wyrastałoby z dobra, bo tam dobra nie ma [Granat, 1974: 602; Kijas, 2004: 255]. „Mówią mistycy, że choćby potępiony znalazł się w samym środku nieba, nadal pozostanie nieszczęśliwym, bo po prostu jest do szczęścia niezdolny” [Salij, 2023].

Urząd Nauczycielski Kościoła zwraca także uwagę na przymioty kar piekielnych. Przede wszystkim podkreśla ich wieczność [BF: VII, 73; VIII, 101; IX, 15] [Granat, 1974: 596; Żychliński, 1999: 60; Kraszewski, 1998: 32]. Katechizm wprost mówi o wiecznym oddzieleniu od Boga oraz o nieskończonym oddziaływaniu ognia piekielnego [KKK: 1033, 1035]. Natomiast teolodzy wyjaśniają, że wieczna kara skuteczniej odstrasza przed grzechem niż czasowa, a ponadto zwracają uwagę, że ta cecha wynika z natury grzechu śmiertelnego. Prowadzi do piekła i jest nieskończoną obrazą Boga. Grzechowi ciężkiemu musi odpowiadać współmierna kara bez końca [Żychliński, 1999: 61; Łukaszuk, 2006: 264–268]. Teza o wieczności kar piekielnych jest dogmatem [Ziółkowski, 1958: 224, 227; Buxakowski, 2001: 271; Szmulewicz, 2003: 139]. Warto dodać, że Magisterium również mówi o wieczności samego piekła, a nie tylko jego kar [KKK: 1035] [Kijas, 2004: 304].

Kolejną cechą kar piekielnych, określoną przez Urząd Nauczycielski Kościoła, jest ich nierówność. Jedni potępieni cierpią mniej, inni więcej [BF: VIII, 106, 114] [Granat, 1974: 607–608; Żychliński, 1999: 62; Kraszewski, 1998: 33; Kijas, 2004: 293–294]. Jest to dogmat [Ziółkowski, 1958: 233; Buxakowski, 2001: 271, 281], oparty na wnioskowaniu, że intensywność kary zależy od grzechów śmiertelnych, które dusza posiada w momencie śmierci. Sprawiedliwość wymaga, aby każdy otrzymał taką zapłatę, na jaką osobiście zasłużył. Kara ma odpowiadać winie [Kijas, 2004: 294]. Tu pojawia się dyskusja teologów o możliwości

złagodzenia kar piekielnych przez Boga [Ziółkowski, 1958: 236–238; Buxakowski, 2001: 271; Szmulewicz, 2003: 138; Kraszewski, 1998: 34]. Niektórzy twierdzą, że Bóg w swoim miłosierdziu na sądzie szczegółowym zmniejsza karę grzesznikom wobec tej, która im się faktycznie należy. Podobnie zbawieni mogą otrzymać nagrodę większą, aniżeli dyktuje sprawiedliwość [Buxakowski, 2001: 271; Bougaud, 2002: 97–100]. To stanowisko nie zakłada, że piekło przestanie istnieć [Granat, 1974: 609; Kraszewski, 1998, 34].

Ważnym wątkiem w stanowisku Urzędu Nauczycielskiego Kościoła na temat piekła jest teza, że Bóg pragnie wszystkich doprowadzić do nawrócenia i wszystkich obdarzyć życiem wiecznym. Nikt nie jest do piekła przeznaczony. Dostaje się do niego człowiek jedynie w wyniku swoich dobrowolnych wyborów, które mają postać śmiertelnego grzechu [KKK: 1037] [Salij, 2001: 81; Kijas, 2004: 267–268]. Teolodzy wprost wyjaśniają, że ten grzech nieuchronnie prowadzi do utraty Boga. Ten szanuje decyzję człowieka. Nawet taką, której konsekwencją jest wieczne potępienie. Dlatego o piekle teolodzy mówią, że nie tyle zostało przez Boga stworzone, co dopuszczone. Stworzone zostało niebo jako miejsce przeznaczenia człowieka i aniołów. Natomiast piekło powstało w wyniku odrzucenia miłości Boga. Jego istnienie jest tragedią człowieka [Granat, 1974: 589; Żychliński, 1999: 54–55; Szmulewicz, 2003: 145; Ozorowski, 2007: 195–196; Łukaszuk, 2006: 257, 262; Kijas, 2004: 290].

Dodatkowo teolodzy podkreślają, że piekło nie może być postrzegane jako sala tortur czy zemsta Boga, gdyż nie ma w nim takich zamiarów czy nienawiści do potępionych. Co więcej, Bóg oczekuje, że również zbawieni będą się w ten sam sposób odnosić do dusz piekielnych [Granat, 1964: 448–449; 1974: 610–611; Szmulewicz, 2003: 134, 145–146]. Bóg tylko kocha i pozwala

człowiekowi całkowicie decydować o sobie. Jednocześnie teolodzy wyjaśniają, że prawda o piekle nie neguje miłosierdzia jako cechy Boga. Przeciwnie, akcentuje ją. Wszak Bóg stworzył człowieka i przez śmierć Chrystusa go zbawił. Pokazał więc, że chce dobra dla człowieka i otworzył mu szansę na wieczność w niebie, lecz ostatecznie to człowiek decyduje o jej wykorzystaniu [Buxakowski, 2001: 256; Bougaud, 2002: 94–96; Salij, 2001: 77–78; Kijas, 2004: 297]. Dlatego Magisterium nie traktuje nauki o piekle jako narzędzia do wywoływania lęku czy nawracania na siłę. Widzi ją jako wezwanie człowieka do odpowiedzialnego dokonywania wyborów. Toteż Kościół w liturgii błaga, aby nikt nie zginał na wieki [KKK: 1036, 1037]. Wreszcie głoszenie prawdy o piekle potwierdza, że Urząd Nauczycielski Kościoła odrzuca koncepcję apokatastazy – czyli przekonanie, że ostatecznie, w obliczu miłości Boga, wszyscy (również szatani) będą zbawieni [Bougaud, 2002: 70–71; Kraszewski, 1998: 18].

Kaznodziejskie przepowiadanie o piekle, czyli o tym, co raczej nie straszy...

Zrealizowane badania pokazały, że odsetek kazań o piekle jest niewielki, wynosi bowiem 2,2% wszystkich 1154 kazań eschatologicznych. Najczęściej kaznodzieje nauczali, że nienawiść do bliźniego prowadzi do piekła (32%), dalej, że grzeszne życie (uleganie szatanowi) skutkuje piekłem (28%) i nieliczenie się z Bogiem (odrzuć Go) prowadzi do wiecznego potępienia (24%)⁴.

4 Odsetki liczone od wszystkich kazań o piekle.

Kontekst najpopularniejszej informacji o piekle (według której nienawiść do bliźniego prowadzi do znalezienia się w nim) tworzy biblijny obraz bogacza i Łazarza. Autorzy homilii odwoływali się do niego, koncentrując się na kwestii bogactwa, ubóstwa i ich wpływu na relacje człowieka z Bogiem [Lubiński, 1998: 113–114]. Wskazywali, że samo w sobie bogactwo nie jest czymś złym, dopiero sposób korzystania z niego może zamknąć człowieka na Boga i bliźniego [Haręzga, 1998: 104–108]. W jednej z homilii można było przeczytać: „Dlaczego bogacz poszedł do piekła? Czy tylko dlatego, że był bogaty? A dlaczego Łazarz cieszy się niebem? Czy tylko dlatego, że był żebrakiem? Zbyt dużym uproszczeniem byłoby twierdzenie, że nędza wystarcza do zbawienia. Absurdem jest również teza, że bogactwo skazuje na potępienie. A zatem możemy zapytać: «czego brakowało bogaczowi z dzisiejszej przypowieści, a co zadecydowało o losie biedaka, że po śmierci aniołowie zanieśli go na łono Abrahama?» (Łk 16, 22) [...]. Ewangelia św. Łukasza sugeruje odpowiedź. Bogacz opływał w dostatki (co samo w sobie nie jest grzechem). Jego winą było to, że nie zauważał – zaślepiony dobrobytem – potrzebującego pomocy Łazarza. Jeśli więc tkwi w bogactwie jakieś niebezpieczeństwo, to w tym, że może ono uczynić nieczułym na potrzeby innych” [Szymański, 1998: 123–125].

Informacja o nienawiści do bliźniego, jako czynie prowadzącym do piekła, nie zawsze była wiązana z obrazem bogacza i Łazarza oraz z kwestią posiadania dóbr materialnych [Czyż, 1999b: 356–357]. Jeden z autorów pisał: „Sam Chrystus daje swoim wiernym życie wieczne. Warunkiem osiągnięcia tego życia jest praktykowanie miłości bliźniego okazywanej przez miłosierdzie: Niemiłosierni pójdą na mękę wieczną, sprawiedliwi zaś do życia wiecznego (por. Mt 25, 46). Drogą do życia wiecznego

jest zachowanie Przykazań Bożych. Młodzieńcowi pytającemu się, co ma czynić, aby osiągnąć życie wieczne, Jezus odpowiada «A jeśli chcesz osiągnąć życie wieczne, zachowaj przykazania» (Mt 19, 17) [Klemens, 2006: 243].

Kolejne, najczęściej ujawniane stanowisko na temat piekła mówiło o tym, że grzeszne życie (uleganie szatanowi) właśnie do niego prowadzi. Autorzy homilii najczęściej wiązali to stanowisko z określeniem istoty grzechu, warunków jego odpuszczenia oraz zadośćuczynienia [Hajda, 1990: 273–274; Leżański, 1999: 379–382]. „Grzech to odwrócenie się od postawy uwielbienia Boga do buntu. Święty Maksymilian Kolbe mówił, że grzech jest odwróceniem się od Niepokalanej ku diabłu. Wybór Jezusa jako Pana i Mistrza to warunek zbawienia. Tylko w Nim możemy być zbawieni. Bunt to wybór kierunku, którego kresem jest wieczne potępienie. Gdzieś się zaczyna świadomy i dobrowolny oraz nieodwołalny wybór zła, który prowadzi do piekła” [Kaźmierczak, 1991: 306–308]. Wraz z przekazywaniem treści o grzesznym życiu prowadzącym do piekła homiliści konkretyzowali czyny zagrażające zbawieniu. Wskazywali na: kłamstwo, uleganie szatanowi [Szymanek, 1999: 328–329], kult ciała [Czyż, 1999a: 341–343] oraz realizowanie pożądlivosti [Hajda, 1990: 273–274]. „Bo obok dobra w każdym człowieku znajduje się zło, są tzw. pożądlivosti, które kuszą do popełnienia grzechu. A zły duch, szatan, zło drzemiące w nas wykorzystuje. Chce, byśmy jak najwięcej grzeszyli, szukali szczęścia poza Bogiem i ostatecznie zostali potępieni, czyli dostali się do piekła” [Hajda, 1990: 273–274].

Dwa ostatnie fragmenty homilii dodatkowo prezentują trzecią, najczęściej podejmowaną w kazaniach tezę o piekle. Głosiła ona, że nieliczenie się z Bogiem (odrzućcie Go)

prowadzi do piekła. Pojawiała się wraz z definicją istoty grzechu. „Zbuntowaliśmy się przeciw naszemu Stwórcy i Panu. Wszyscy zgrzeszyliśmy. A grzech nasz polega na tym, że odrzuciliśmy Boga [...]. Przez to zasłużyliśmy na karę i wieczne odrzucenie” [Chromik, 1998: 204–207].

Powyższe rezultaty badań pokazują, że kazania marginalizują temat piekła. Potwierdza to zarówno frekwencja tych kazań (2,2%), jak i częstość podejmowanych szczegółowych zagadnień o wiecznym potępieniu. Jeżeli już coś mówi się na ten temat, to podaje się skąpe informacje, jedynie w kontekście grzechu. Potwierdza to dobrze znaną w literaturze przedmiotu konstatację, że w duszpasterstwie przesłanie moralne dominuje nad treścią dogmatyczną [Borowik, 1997: 153]. Zakłada to przekonanie, że realizacja określonego etosu jest ważniejsza niż jego rozumienie.

Kazania nie objaśniają wiernym istoty piekła, drogi do niego, kar piekielnych, ich przymiotów, biblijnej symboliki wiecznego potępienia, stosunku Boga do potępienia człowieka (problemu miłosierdzia i zemsty). Nie ma w nich prezentacji teologicznych interpretacji doktryny Kościoła o wiecznym potępieniu ani treści z podstawowego wykładu wiary zapisanego w Katechizmie Kościoła Katolickiego⁵. Tak konstruowane kazania mają znikome szanse, aby straszyć piekłem. Przy czym kaznodzieje stosują najprostsza strategię niewywoływania lęków, jaką jest przemilczanie tematu piekła w homiliach. Nie objaśniają tego pośmiertnego stanu przez pokazanie potencjalnych zagrożeń i zaakcentowanie, że wejście do niego jest efektem ludzkich wyborów, a Bóg

5 Katechizm Kościoła Katolickiego promulgowany przez Jana Pawła II w 1992 roku.

chce (a nawet pragnie) człowieka przed nimi uchronić. Z tej perspektywy doktryna Kościoła o piekle jest wręcz optymistyczna. Więcej, może nawet budzić nadzieję na życie wieczne z Bogiem (niebo). J. Salij pisze o tym tak: „prawda o potępieniu wiecznym pomaga nam głębiej zachwyć się miłosierdziem Bożym. Popadliśmy przecież w zło, ulegliśmy wielkiej katastrofie – śmierć wieczna była sprawiedliwym losem nas wszystkich (bynajmniej nie na zasadzie odwetu, bo niegodziwie byłoby coś takiego Bogu przypisywać, ale z samej natury zła). I oto Bóg w swojej nieskończonej miłości dokonał rzeczy nieprawdopodobnej: Odwieczne Słowo stało się jednym z nas i w rodzinie ludzkiej zajaśniało Światło, mające moc przemieniać ludzi, przywracać im życie i leczyć z kalectwa” [Salij, 2023].

Rozkład cech kaznodziejskiego przepowiadania o piekle zachęca do postawienia pytania, jakie przekonania na temat wiecznego potępienia będą mieli odbiorcy tych kazań. Jak ukształtuje się ich wiara w tym zakresie? Skądinąd jest to elementarne pytanie w badaniach nad przekazem w akcie komunikowania (tu: akcie komunikacji kaznodziejskiej) [Pisarek, 1983: 65; Goban-Klas, 1997: 307; Lisowska-Magdziarz, 2004: 37]. Wolno sądzić, że będą mieli niejasne przekonania o piekle, które raczej nie będą korespondować z nauczaniem Kościoła. Te konstatacje są zbieżne z wnioskami z socjologicznych badań nad wiarą Polaków z lat 1990–2007 (a więc z tego samego okresu co korpus kazań analizowanych w naszym badaniu). One również pokazują, że eschatologiczne treści wiary cechuje najniższy poziom aprobaty Polaków (niższy niż trynitarne, chrystologiczne i mariologiczne). Natomiast spośród pośmiertnych prawd wiary najrzadziej są akceptowane te o piekle (a częściej, że istnieje nagroda lub kara po śmierci i zmartwychwstanie).

Ponadto eschatologiczna wiara Polaków jest selektywna i prezentuje poziom religijności naturalnej. Widoczny jest również niski poziom wiedzy religijnej i brak jej oddziaływania na wiarę (rozumienie treści wiary – rozumienie, w co się wierzy) [Klimski, 2018: 31–32]. Te konstatacje dotyczą przekonań dorosłych i młodzieży.

Ponieważ kazania nie dają szansy na budowanie katechizmowych przekonań o piekle, wierni muszą samodzielnie je kształtować. Jeżeli zainteresują się tą tematyką, to mogą je modelować na sposób kościelny lub niekościelny. Zależy to od tego, ku jakim źródłom wiedzy zwrócą się, a tu będą mogli wybierać. Wszak w kulturze nowoczesnej temat piekła i szatana jest obecny. Ponadto całkowite pomijanie tematyki wiecznego potępienia (choć sama wiara w piekło nie jest centralnym przekonaniem w katolicyzmie) ma także znaczenie dla rozumienia i akceptacji innych przekonań religijnych, które już są istotne dla doktrynalnej tożsamości tego wyznania. Chodzi tu o kwestię grzechu, wcielenia, odkupieńczej roli Chrystusa, miłosierdzia Boga czy wiecznego życia z Bogiem (niebo) [Raport o stanie wiary..., 1986: 128–131; Potocki, 2017: 108; Salij, 2023].

Zakończenie

Powyższe konstatacje obligują do tego, aby postawić pytanie o powody tak wyraźnego marginalizowania tematyki piekła w kaznodziejskim przepowiadaniu. Zapewne jest to efekt tego, że nowoczesność unika trudnych tematów [Kubiak, 2014: 60]. Upowszechnia się w niej mentalność ludyczna i konsumpcyjna, w obszarze której nie widać zainteresowania kwestiami budzącymi groźbę, lęk, wymagającymi rachunku sumienia. Dzisiejszy

człowiek nie chce słyszeć o cierpieniu, grzechu, możliwości potępienia. Kieruje się ku temu, co go interesuje i co postrzega jako przyjemne. Chce nieustannie konsumować przyjemne doznania [*Bóg żyje w Holandii...*, 2021: 135–136; Potocki, 2017: 325–326]. Odpowiedzią na tę wrażliwość jest taka koncepcja działalności duszpasterskiej Kościoła, która zakłada, że Kościół winien dostosować nauczanie do mentalności, w której prowadzi swą działalność. Dlatego pomija w swoim nauczaniu takie treści jak: grzech, pokuta, piekło, szatan, wieczne potępienie, anty-koncepcja [*Raport o stanie wiary...*, 1986: 39–41, 136; *Sól ziemi...*, 2005: 162–163]. Dostosowuje swe przesłanie do wrażliwości wiernych, zakładając, że w ten sposób uatrakcyjni swą doktrynalną ofertę. W tej zbieżności (mentalności ludycznej, konsumpcyjnej i praktyki duszpasterskiej) należy widzieć zasadniczy powód tak skrajnego marginalizowania tematyki piekła w kazaniach. Co więcej, są to procesy, które trwają od długiego czasu w społeczeństwach późnej nowoczesności. Są zaawansowane do tego stopnia, że badacze konstatują, iż w samym Kościele śmierć uległa zeświecczeniu [Walter, 1993: 128], a duchowni mają trudności w obcowaniu z umierającymi [Kübler-Ross, 1998: 255]. Dlatego głównie zajmują się promowaniem przesłania moralnego [Walter, 1993: 128].

Wreszcie kwestia wymagająca wyjaśnienia. W tytule tego tekstu zawarte jest pytanie o to, czy Kościół nadal (a więc w 2024 roku) straszy piekłem. Odpowiedzą na nie mają być wyniki badań z lat 1990–2007. Pojawia się dość duża rozbieżność czasowa, ale innych badań na ten temat nie ma. Wydaje się natomiast, że wnioski tu sformułowane są wciąż aktualne, nie zmienił się bowiem społeczny kontekst kaznodziejskiego

przepowiadania. Mentalność i kultura konsumpcyjna z powodem rozwijają się w polskim społeczeństwie. W Kościele katolickim obecnie dominuje przekonanie, że doktryna i duszpaństwo winny w sposób zdecydowany korespondować z intelektualnymi i emocjonalnymi potrzebami wiernych (teologia inkluzywna, teologia synodalna). Jednak przede wszystkim aktualna struktura wiary Polaków nie uległa zmianie. Jest zbliżona do tej z lat 1990–2007 [Mariański, 2023: 152, 158–162]. A to jest ważny wskaźnik pokazujący kondycję kaznodziejskiego przepowiadania, ponieważ wiara jest kształtowana także przez kazania. Szczególnie jeżeli weźmie się pod uwagę, że w polskich warunkach kazania są podstawową metodą socjalizacji religijnej, a ich formacyjna rola rośnie. Wszak udział w szkolnych lekcjach religii (druga elementarna metoda socjalizacji) spada [Głowacki, 2019: 163], a wychowanie religijne przez rodziców już od dłuższego czasu pozostaje rzadką praktyką. Dlatego wolno wnioskować, że konstatacje z przywołanych badań są nadal aktualne.

Kończąc tę refleksję, trzeba podkreślić, że zasadniczą rolą kaznodziejskiego przepowiadania jest budowanie więzi z Bogiem. Nie jest nią kształtowanie przekonań wiernych o piekle, niebie czy nawet o zmartwychwstaniu. Kaznodzieja głosząc homilię, musi zawsze dokonywać wyboru w rozkładzie określonych wątków, które ostatecznie będą podporządkowane podstawowej kwestii, jaką jest pogłębianie relacji człowieka ze Stwórcą. Nie ma więc jednoznacznych wskazówek odnośnie do opracowania tematów. Niemniej frekwencja i tematyka piekła w kazaniach jest bardzo niska i uboga. Negatywnie wpływa na harmonijność i kościelność przekonań wiernych, ale pozwala, żeby jednoznacznie stwierdzić, iż Kościół już nie straszy piekłem.

Wykaz skrótów

- BF – *Breviarium fidei. Wybór doktrynalnych wypowiedzi Kościoła*
 KK – Konstytucja dogmatyczna o Kościele *Lumen gentium*
 KKK – *Katechizm Kościoła Katolickiego*
 YOUCAT – *Katechizm Kościoła Katolickiego dla młodych*

Bibliografia

- Borowik I. (1997), *Procesy instytucjonalizacji i prywatyzacji religii w powojennej Polsce*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
 Bougaud L. (2002), *Eschatologia katolicka*, Warszawa: Te Deum Wydawnictwo Tradycji Katolickiej.
Bóg żyje w Holandii. Kard. Willem Jacobus Eijk w rozmowie z Andree Gallim (2021), Kraków: Wydawnictwo Esprit.
 Buxakowski J. (2001), *Wieczność i człowiek. Eschatologia. Teologia prawd wiary*, t. VIII, Pelplin: Bernardinum.
 Chromik T. (1998), *Przez krzyż do chwały zmartwychwstania*, „Biblioteka Kaznodziejska” 3-4(140): 204-207.
 Czyż S. (1999a), *Z Maryją na spotkanie z Ojcem. Bóg jest duchem*, „Biblioteka Kaznodziejska” 3-4(142): 341-343.
 Czyż S. (1999b), *Z Maryją na spotkanie z Ojcem. Wieczność Boga*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 3-4(142): 356-357.
 Głowacki A. (2019), *Religijność młodzieży i uczestnictwo w lekcjach religii w szkołach*, w: M. Grabowska, M. Gwiazda (red.), *Młodzież 2018*, Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii: 153-169.
 Goban-Klas T. (1997), *Analiza zawartości przekazów masowych*, w: M. Malikowski, M. Niezgoda (red.), *Badania empiryczne w socjologii*, Tyczyn: Wyższa Szkoła Społeczno-Gospodarcza: 249-321.

- Granat W. (1964), *Dogmatyka katolicka*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Granat W. (1974), *Ku człowiekowi i Bogu w Chrystusie. Zarys dogmatyki katolickiej*, t. II, Lublin: TN KUL.
- Hajda J. (1990), *Człowiek doskonały*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 5–6(125): 273–274.
- Haręzga S. (1998), *Wytrwać aż do końca*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 1–2(141): 104–108.
- Jan Paweł II (1994), *Przekroczyć próg nadziei. Jan Paweł II odpowiada na pytania Vittoria Messori*, Lublin: Redakcja Wydawnictwa Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Kapralska Ł. (1991), *Wzory życia codziennego w kazaniach – projekt analizy badań transmitowanych przez radio*, w: I. Borowik, *Religia a życie codzienne*, cz. II, Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS: 210–217.
- Każmierczak J. (1991), *Wybór Jezusa na swojego osobistego Pana i Mistrza*, cz. I. *Akt wyboru Jezusa na osobistego Pana i Mistrza*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 5–6(126): 306–308.
- Kijas Z. J. (2004), *Odpowiedzi na 101 pytań o rzeczy ostateczne*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Klemens R. (2006), *Najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 2(150): 243.
- Klimski W. (2018), *Eschatologia na ambonie. Kazania i wiara Polaków w rzeczy ostateczne. Studium socjologiczne*, Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Kraszewski Z. (1998), *Tajemnica życia wiecznego. 100 dowodów na życie pożagrobowe*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Adam”.
- Kubiak E. A. (2014), *Inne śmierci. Antropologia umierania i żałoby w późnej nowoczesności*, Kraków: Universitas.
- Kübler-Ross E. (1998), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Poznań: Media Rodzina.
- Leżański Z. (1999), *Jubileuszowa radość*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 5–6(143): 379–382.

- Lisowska-Magdziarz M. (2004), *Analiza zawartości mediów. Przewodnik dla studentów. Wersja 11*, Kraków 2004: Uniwersytet Jagielloński.
- Lubiński J. (1998), *Homilia autorska*, „Biblioteka Kaznodziejska”, 1-2(141): 113-114.
- Łukaszuk T. D. (2006), *Ostateczny los człowieka i świata w świetle wiary katolickiej. Zarys eschatologii katolickiej*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.
- Mariański J. (2023), *Religijność młodzieży polskiej w procesie przemian w XXI wieku (analizy socjologiczne)*, Lublin: Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie.
- Olszewski D. (1996), *Polska kultura religijna na przełomie XIX i XX wieku*, Warszawa: Pax -Instytut Tomistyczny.
- Ozorowski E. (2007), *Słownik podstawowych pojęć teologicznych*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Pawlik W. (1990), *Kazania wielkopostne. Wielkanoc 1989*, w: J. Kurczewski, W. Pawlik (red.), *Bóg, szatan, grzech. Studia socjologiczne*, t. 1: *Socjologia grzechu*, Kraków: Miniatura: 63-105.
- Piotrowska E. (2001), *Szatan w przepowiadaniu kaznodziejskim Kościoła katolickiego w Polsce po Soborze Watykańskim II. Analiza homilii, kazań, konferencji i czytań* (rozprawa doktorska), Kraków: Archiwum Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pisarek W. (1983), *Analiza zawartości prasy*, Kraków: OBP.
- Potocki A. (2017), *O Kościele także socjologicznie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Raport o stanie wiary. Z ks. kardynałem Josephem Ratzingerem rozmawia Vittorio Messori*, (1986), Warszawa-Struga: Wydawnictwo Michalineum.
- Salij J. (2001), *Śmierć, zmartwychwstanie, życie wieczne*, Poznań: Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W drodze”.
- Salij J. (2023), *Dlaczego piekło jest konieczne?*, <https://www.fronda.pl/a/O-Jacek-Salij-Dlaczego-pieklo-jest-konieczne-5,233373.html> [dostęp: 15.11.2023].

- Sól ziemi. Z kardynałem Josephem Ratzingerem, Benedyktem XVI rozmawia Peter Seewald*, (2005), Kraków: Znak.
- Szmulewicz H. (2003), *Po tamtej stronie życia. Zarys eschatologii*, Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej „Biblos”.
- Szymanek E. (1999), *Nowe stworzenie i nowe Jeruzalem* (21, 1-8; 22, 1-15), „Biblioteka Kaznodziejska”, 3-4(143): 328-329.
- Szymański J. (1998), *26 niedziela zwykła, „Ateneum Kapłańskie”*, 1(536): 123-125.
- Walter T. (1993), *Death in New Age, „Religion”*, 23: 127-145.
- Woźniak B. (2015), *Zaangażowanie religijne a zdrowie w starości. Mechanizmy zależności, wybrane wyniki badań*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ziółkowski M. (1958), *Eschatologia*, Sandomierz: Wydawnictwo Diecezjalne.
- Żychliński A. (1999), *Życie pozagrobowe*, Warszawa: Viator.

Abstrakt

W pracy podjęto próbę odpowiedzi na pytanie zawarte w tytule. Dotyczy ono funkcji stylu kaznodziejskiego. W celu pogłębienia religijności wiernych lub zachęcenia ich do pokuty wzbudzano strach poprzez odwołanie się do argumentu wiecznego potępienia. Ów styl nie jest obecnie popularny, ale warto zapytać o stan jego żywotności w aktualnych warunkach społeczno-kulturowych, jakie tworzy społeczeństwo konsumpcyjne. Odpowiedź na tytułowe pytanie opiera się na wynikach badań nad kazaniami (zastosowana metoda – analiza treści), a także na wnioskowaniu dotyczącym przekształceń w zakresie działalności duszpasterskiej Kościoła i kondycji wiary eschatologicznej Polaków. Zasadnicza konkluzja jest taka, że Kościół w prowadzonej za pomocą kazań działalności socjalizacyjnej już nie straszy piekłem. Temat wiecznego potępienia jest prawie nieobecny w kaznodziejskim przepowiadaniu. W tekście wskazano na powody marginalizacji tego zagadnienia oraz możliwe konsekwencje.

Abstract

The article attempts to answer the question in the title. It concerns the functions of the preaching style. In order to deepen the religiosity of the faithful or encourage them to repent, fear was aroused by appealing to the argument of eternal damnation. This style is not popular today, but it is worth asking about its viability in the current socio-cultural conditions of a consumer society. The answer to the title question is based on the results of research on sermons (method used – content analysis) as well as conclusions regarding transformations in the pastoral activity of the Church and the condition of the eschatological faith of Poles. The basic conclusion is that the Church, in its socialization activities through sermons, is no longer hell, because the topic of eternal progress is almost absent from preaching. The text also indicates the reasons for this marginalization and its possible effects.

Joanna Wróblewska-Skrzek

Gdy lęk nas paraliżuje... Przemoc domowa w soczewce danych empirycznych

Wstęp

Przemoc to zjawisko, które nie traci na aktualności. Potocznie termin „przemoc” najczęściej zastępowany jest takimi pojęciami jak brutalność, okrucieństwo czy przestępczość. Przez pojęcie przemocy najczęściej rozumie się asymetryczne relacje między ludźmi, które opierają się na użyciu fizycznej lub psychicznej siły. Ofiara jest zawsze stroną słabszą, oprawca silniejszą. Przemocy nie należy mylić z agresją, w przypadku której przewaga sił jest zrównoważona [Rudniański, 1997: 5]. Przemoc może przyjmować różnorodne formy, od fizycznego bądź seksualnego aktu, poprzez poniżanie i znęcanie się psychiczne, aż po zaniedbanie. Formy te, choć z definicji różne [Pospiszyl, 1994], często występują w przestrzeni społecznej wspólnie, wzajemnie się „uzupełniając”.

Iwona Pospiszyl definiuje przemoc jako: „[...] wszelkie i nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub

przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnej relacji” [1994: 7]. Szczególną formą przemocy jest przemoc domowa, jako celowe działanie, które narusza prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie i szkody, skierowane przeciwko członkowi rodziny. Doświadczają jej kobiety, ale także dzieci, osoby starsze, chore, a czasami również mężczyźni. Stereotypowo przemoc w rodzinie wpisywana jest w obraz rodziny patologicznej czy dysfunkcyjnej. Obecnie coraz częściej jest jednak spotykana także w tzw. rodzinach wysoko funkcjonujących.

Mimo mnogości badań, publikacji, projektów i działań edukacyjnych oraz prewencyjnych, podejmowanych na różnych płaszczyznach życia społecznego przez instytucje, organy i osoby publiczne, zjawisko przemocy w rodzinie jest wciąż jednym z kluczowych problemów współczesnego świata. Znęcanie się nad rodziną to jedno z najczęściej popełnianych przestępstw w Polsce, po przestępstwach przeciwko mieniu i życiu [Tomaszewska, 2007: 28].

Lęk i poczucie zagrożenia – mechanizmy funkcjonowania patologicznej relacji

Przemoc domowa przepelnia ofiary lękiem. Na ogół uważa się, że dominującymi uczuciami związanymi z przemocą są gniew i złość, jednak w dużej mierze jest to przede wszystkim lęk i poczucie zagrożenia, które zostają zaszczerpione w psychice człowieka na skutek traumatycznych doświadczeń. Chroniczne poczucie zagrożenia oraz bezsilność w zaistniałej sytuacji to przyczyny załamania się równowagi psychicznej ofiary, co objawia się zaburzeniami nastroju (depresja, lęk), uzależnieniami,

przejawami stresu pourazowego, a nawet samobójstwem [Gromska, Szkuřłat, 2015: 62]. Wśród najczęściej występujących cech ofiar przemocy domowej naleŹy wymienić niską samoocenę, lęka i depresję oraz silną zależność od sprawcy przemocy, która opisywana jest jako paradoksalna wdzięczność, zwana również syndromem sztokholmskim, i przejawiająca się w swoistym uwielbieniu sprawcy przemocy. Czynniki ryzyka w rozwoju tego syndromu są: realne zagrożenie życia, całkowita zależność od sprawcy, pozbawienie ofiary kontaktu ze światem zewnętrznym oraz zachowanie sprawcy nacechowane swego rodzaju uprzejmością. Całkowite podporządkowanie się sprawcy następuje także po zastosowaniu przemocy emocjonalnej, której istotę stanowi pranie mózgu, co prowadzi do całkowitej degradacji własnego obrazu, a w konsekwencji utraty poczucia własnej wartości. Innym mechanizmem wspierającym patologiczną relację jest efekt psychologicznej pułapki, który jest modelem opartym na teorii dysonansu poznawczego. Inaczej mówiąc, ofiara jest przekonana, że tak duŹo zainwestowała w stworzenie i utrzymanie związku, że nie może z niego teraz zrezygnować i musi o niego walczyć – nawet gdy walka jest ponad jej siły [Gromska, Szkuřłat, 2015: 63]. Ofiara przemocy zapomina niejako, że dom, w którym panuje przemoc, przestaje być ostoją i fundamentem związku i nie naleŹy walczyć o niego za wszelką cenę.

Sprawca przemocy stwarza własny świat, izolując ofiarę od środowiska zewnętrznego, obarcza ją nadmiarem obowiązków, kontroluje jej działania i wzbudza w niej poczucie zagrożenia. Sprawca pragnie podporządkować sobie ofiarę, ponieważ z jednej strony pragnie siły i dominacji, co często związane jest z niską samooceną, z drugiej jest to związane z lękiem przed porzuceniem. Aby przerwać cykl przemocy, konieczne jest bezpośrednie wsparcie nie tylko

ofiary. Interwencje na rzecz kogoś (w tym wypadku wobec osób stosujących przemoc) mogą być rozumiane jako podjęcie działań w obronie praw osób doznających przemocy, w oparciu o uprawnienia i cele instytucji [Alarcon L. A.]. Kluczowe jest tu dostrzeżenie problemu, zwrócenie uwagi na sygnały ostrzegawcze, odpowiednia rozmowa z ofiarą przemocy i zgłoszenie problemu.

Metodologia badania

Badania, które dostarczyły danych do analiz prezentowanych w artykule, zostały przeprowadzone w 2023 roku na reprezentatywnej próbie $n = 845$ dorosłych mieszkańców dzielnicy Bielany m.st. Warszawy. Była to już druga edycja badań realizowanych w ramach zadania publicznego: *Lokalna diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie (w tym wśród rodzin z uzależnieniem) na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy – 2023*. Po raz pierwszy jednak zdecydowano się na wyodrębnienie narzędzi badawczych skierowanych do dzieci ($n = 269$) i młodzieży ($n = 392$). Dodatkowo badania ilościowe zostały poszerzone o wywiady indywidualne i grupowe zarówno z młodzieżą, jak i z przedstawicielami służb mundurowych i oświaty [por. Markocka, Olszewski i in., 2023].

Problematyka badań była skoncentrowana wokół diagnozy zjawiska przemocy na Bielanach, stąd szerokie spektrum zastawnych narzędzi badawczych. Dla potrzeb niniejszego opracowania w analizach skoncentrowano się tylko na kilku pytaniach skierowanych zarówno do dorosłych mieszkańców Bielan, jak i młodzieży licealnej. W celu oszacowania skali zjawiska z narzędzia skierowanego do dorosłych mieszkańców Bielan wybrano pytanie: *Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy był/a Pan/Pani ofiarą przemocy domowej? (odpowiedź TAK/NIE)*, które w narzędziu kierowanym

do młodzieży zostało lekko przeformułowane i brzmiało: *Czy w Twoim odczuciu kiedykolwiek doświadczyłeś przemocy w domu rodzinnym? (odpowiedź TAK/NIE)*. Kolejnym krokiem w proponowanej interpretacji zjawiska przemocy była analiza stereotypów, które upraszczając rzeczywistość, funkcjonują w świadomości społecznej. Na pytanie dotyczące stereotypów odpowiadali tylko dorośli respondenci, którzy mieli ustosunkować się do zaproponowanych stwierdzeń na skali od 1 do 5: *Proszę określić, na ile Pan/Pani zgadza się z następującymi stwierdzeniami? Odpowiedzi: 1 – zdecydowanie się zgadzam; 2 – raczej się zgadzam; 3 – raczej się nie zgadzam; 4 – zdecydowanie się nie zgadzam; 5 – trudno powiedzieć*). Kluczowym zagadnieniem, ze względu na zaproponowaną myśl przewodnią artykułu, było pytanie skierowane zarówno do młodzieży, jak i dorosłych: *Jak myślisz, z jakiego powodu ludzie doświadczający przemocy nie zgłaszają się po pomoc?* – w przypadku dorosłych odpowiedzi były rankingowe, a w przypadku młodzieży skalowane od 1 do 5.

Wybór pytań pozwolił na konstrukcję artykułu umożliwiającego odniesienie się do poczucia lęku i zagrożenia, które towarzyszą zarówno osobie doświadczającej przemocy, jak i sprawcy przemocy. Proponowana analiza przebiegała trzytorowo – dotyczyła doświadczania przemocy, stereotypów oraz poszukiwania pomocy, a raczej jej braku. Odwołanie się jedynie do fragmentu badań znajduje swoje uzasadnienie w specyfice tematu tekstu, który z założenia ma mieć, z jednej strony charakter eksploracyjny w kontekście badanego zjawiska, z drugiej relacyjny na osi ofiara – sprawca ze szczególnym uwzględnieniem towarzyszących im uczuć, jak lęk i poczucie zagrożenia.

Życie w lęku to nic innego jak życie w ciągłym stanie zagrożenia – czyli przewlekłym uczuciu niepokoju. Celem podjętych

analiz jest próba odpowiedzi na pytanie: Dlaczego w stanie zagrożenia ofiary nie podejmują decyzji o ucieczce czy walce, lecz trwają w stanie ciągłego napięcia? Dlaczego, mówiąc metaforycznie, cierpiąc na arachnofobię, wciąż tkwimy zamknięci z pająkiem w ciasnym pomieszczeniu?

Analiza wyników

W celu analizy skali przemocy w rodzinie, na przykładzie badań przeprowadzonych w dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, respondenci zostali poproszeni o odpowiedź na pytanie, czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy byli ofiarą przemocy domowej. Z przeprowadzonej analizy wynika, że 6% kobiet i 4% mężczyzn w ciągu ostatnich 6 miesięcy było ofiarami przemocy domowej (tabela 1). Zastosowana w badaniach dorosłych metoda CAPI może zaburzać szacowanie faktycznej skali zjawiska, gdyż obecność osoby ankietera w trakcie wypełniania ankiety mogła nie sprzyjać rzetelności respondentów. Niemniej jednak każdy odsetek wskazań twierdzących w tej kwestii jest niepokojący.

Tabela 1. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy byłaś/-eś ofiarą przemocy domowej? (n = 845)

Kategorie		Tak (%)	Nie (%)
Płeć	Kobieta	6	94
	Mężczyzna	4	96

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych z badania *Lokalna diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie (w tym wśród rodzin z uzależnieniem) na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy - 2023*, n = 845.

W przypadku młodzieży odsetki pozytywnych wskazań na pytanie: *Czy w Twoim odczuciu kiedykolwiek doświadczyłeś przemocy w domu rodzinnym?* (tabela 2) były zdecydowanie wyższe niż w badaniu dorosłych mieszkańców Bielan, co w większym stopniu może wskazywać na stan faktyczny. W wypadku młodzieży wykorzystano narzędzie PAPI, które zapewniało im większą anonimowość i niwelowało wpływ obecności ankietera. Z danych wynika, że 27,5% dziewcząt i 17,7% chłopców w wieku 14–18 lat doświadczyło przemocy w domu rodzinnym.

Tabela 2. Czy w Twoim odczuciu kiedykolwiek doświadczyłaś/eś przemocy w domu rodzinnym (n = 392) – młodzież

Kategorie		Tak (%)	Nie (%)
Płeć	K (dziewczyna)	27,5	72,5
	M (chłopiec)	17,7	83,3

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych z badania *Lokalna diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie (w tym wśród rodzin z uzależnieniem) na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy – 2023*, n = 392. W tym wypadku, ze względu na wiek, lepiej jest mówić o dziewczętach i chłopcach.

Analiza wybranych stereotypów dotyczących przemocy pokazuje szablonowe rozumienie przyczyn jej występowania w rodzinie oraz mechanizmów jej funkcjonowania. Z punktu widzenia prowadzonych analiz zatrważający jest fakt, że prawie 53% badanych kobiet i 61% badanych mężczyzn uważa, że ofiary akceptują przemoc (jest to zależność istotna statystycznie). Jako główne przyczyny występowania przemocy badani wskazują alkohol oraz negatywne doświadczenia z dzieciństwa. Alkohol lub inne substancje psychoaktywne jako przyczynę przemocy wskazuje 51,1%

badanych kobiet oraz 52,7% badanych mężczyzn. Kobiety (54,3%) częściej niż mężczyźni (36,9%) uważają, że ludzie, którzy stosują przemoc, sami byli ofiarami przemocy (jest to zależność istotna statystycznie). Mężczyźni natomiast częściej niż kobiety zgadzają się ze stwierdzeniem, że to negatywne postawy rodziców wpływają na późniejsze stosowanie przemocy przez ich dzieci – odpowiednio 76,7% i 70,1% (ale nie jest to zależność istotna statystycznie).

Kolejną kwestią pojawiającą się w definiowaniu przyczyn przemocy są trudności wychowawcze oraz problemy materialne rodziny. Ze stwierdzeniem, że przyczyną przemocy wobec dzieci w rodzinie są problemy finansowe i trudności wychowawcze, zgadza się 48,1% mężczyzn oraz 36,1% kobiet. Zła sytuacja materialna rodziny jako przyczyna przemocy wskazywana jest przez 37,8% mężczyzn oraz 33,3% badanych kobiet ($p < 0,001$). Idąc dalej tym tokiem rozumowania, należy stwierdzić, że przeświadczenie o występowaniu przemocy głównie w rodzinach dysfunkcyjnych jest wciąż obecne w świadomości społecznej, głównie wśród mężczyzn. Ze stwierdzeniem, że przemoc występuje wyłącznie w rodzinach z marginesu społecznego, zgadza się prawie 10% badanych mężczyzn i jedynie 4,3% badanych kobiet. Również mężczyźni (5,7%) częściej wskazują, że przemoc występuje tylko w rodzinach niepełnych lub zrekonstruowanych. Także ta kategoria respondentów (6,7%), bardziej niż respondentki (2,3%), jest przywiązana do opinii, że przemoc występuje wówczas, gdy pozostawia widoczne ślady.

Analiza wybranych stwierdzeń pod kątem profilu ofiary wskazuje, że 11% badanych mężczyzn i prawie 5% badanych kobiet uważa, że przemoc pomiędzy dorosłymi to sprawa prywatna członków rodziny i osoby z zewnątrz nie powinny w to ingerować. Także osoby płci męskiej częściej uważają, że mężczyzna nie może być ofiarą przemocy oraz, że gwałt w małżeństwie nie istnieje – zgadza się z tymi stwierdzeniami odpowiednio 7,8% oraz 6,7%

z nich. Podobnie do powyższego stwierdzenia – 1,8% kobiet i 3,9% mężczyzn zgadza się z opinią, że ofiara jest sama sobie winna.

Tabela 3. Na ile zgadzasz się następującymi stwierdzeniami? (suma odpowiedzi zdecydowanie tak i raczej tak) – dorośli

Stereotypy	Kobieta (%)	Mężczyzna (%)	Ogółem (%)	Istotność ch
Przemoc pomiędzy osobami dorosłymi to sprawa prywatna rodziny. Osoby z zewnątrz nie powinny się wtrącać w czyjeś sprawy rodzinne	4,6	11	6,7	$p < 0,001$
Przemoc występuje wyłącznie w rodzinach z marginesu społecznego	4,3	9,9	6,2	$p < 0,001$
Przemoc w rodzinie występuje tylko w niepełnych rodzinach lub zrekonstruowanych (patchworkowych)	2,3	5,7	3,4	$p < 0,001$
Przemoc występuje jedynie wówczas, gdy pozostawia widoczne ślady	2,3	6,7	3,8	$p < 0,001$
Ofiary w rodzinie często akceptują przemoc	52,7	60,4	55,3	$p < 0,001$
Przyczyną przemocy w rodzinie jest alkohol lub substancje psychoaktywne	51,1	52,7	51,6	$p(\text{ni})$

Stereotypy	Kobieta (%)	Mężczyzna (%)	Ogółem (%)	Istotności ch
Przyczyną przemocy w rodzinie jest zła sytuacja materialna rodziny	33,3	37,8	34,8	$p < 0,001$
Przyczyną przemocy wobec dzieci w rodzinie są problemy i trudności wychowawcze	36,1	48,1	40,1	$p < 0,001$
Przyczyną przemocy wobec dzieci w rodzinie jest charakter i temperament dziecka	11,7	19,4	14,3	$p < 0,001$
Mężczyzna nie może doświadczać przemocy	3	7,8	4,6	$p < 0,001$
Ofiara jest sama sobie winna	1,8	3,9	2,5	$p < 0,001$
Negatywne postawy rodziców wpływają na późniejsze stosowanie przemocy przez ich dzieci	70,1	76,7	72,3	$p(\text{ni})$
Ludzie, którzy stosują przemoc, sami byli ofiarą przemocy lub znęcania się nad nimi	54,3	36,9	55,1	$p < 0,001$
Gwałt w małżeństwie nie istnieje	2,1	6,7	3,7	$p < 0,001$

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych z badania: *Lokalna diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie (w tym wśród rodzin z uzależnieniem) na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy – 2023*, $n = 845$.

Lęk to stan emocjonalny bardzo przypominający strach, niemniej jednak w terminologii psychologicznej lęk i strach to dwa odmienne uczucia. Oba występują na skutek zachodzących w mózgu procesów, które są podobne. Różni je fakt, że strach pojawia się w obliczu realnego zagrożenia, natomiast lęk ma charakter irracjonalny, wynika z wyobrażonego niebezpieczeństwa albo przewidywanego zagrożenia [Szatan, 2012]. Nie dziwi więc fakt, że w obliczu doświadczania przemocy domowej właśnie strach przed sprawcą przemocy (Tabela 4) jest w opinii badanych głównym powodem, dla którego ofiary przemocy nie zgłaszają się po pomoc.

Analiza dalszych, wylistowanych powodów, przez które ofiary przemocy nie zgłaszają się po pomoc, ukazuje różnice w podejściu kobiet i mężczyzn. Kobiety, zaraz po strachu przed sprawcą przemocy, wskazują na obawę o nadmierną ingerencję instytucji w sprawy rodziny oraz na różne formy zależności, jakie wiążą ofiarę ze sprawcą przemocy. Ważnym powodem jest również niewiedza, gdzie szukać pomocy, jak i fakt podporządkowania osobie sprawcy, czyli niechęć do działania przeciwko osobie, która stosuje przemoc, jak i poprzez zobowiązanie do milczenia. Wbrew potocznym wyobrażeniom w opinii kobiet najrzadziej wskazywanym powodem jest wstyd i obawa o reakcję otoczenia czy fakt, że nikt im nie uwierzy. W przypadku kobiet dominującym motywem jest strach oraz dbanie o relację i utrzymanie ciągłości życia rodzinnego.

Mężczyźni podkreślają bardziej indywidualne kwestie związane z osobą ofiary, jak zobowiązanie do milczenia, niewiedza, gdzie szukać pomocy, oraz obawa ofiary, że nikt jej nie uwierzy. W dalszej kolejności pojawia się kwestia występowania różnych form zależności od osoby sprawcy oraz fakt, że ofiara przemocy nie chce działać przeciwko osobie, która stosuje przemoc. Na końcu listy znalazła się obawa o nadmierną ingerencję

instytucji w sprawy rodziny, obawa o reakcję otoczenia oraz wstyd przed przedstawicielami instytucji lub służb.

Tabela 4. Dlaczego ofiary przemocy w rodzinie nie zgłaszają się po pomoc – dorośli

Kategorie	Kobieta (ranga)	Mężczyzna (ranga)
Z obawy (strachu) przed sprawcą przemocy	1	1
Ze wstydu przed przedstawicielami instytucji lub służb	7	9
W obawie o reakcję otoczenia społecznego	8	8
Nie chcą działać przeciwko osobie, która stosuje przemoc	5,5	6
Z niewiedzy, gdzie można szukać pomocy / Z powodu trudności w dostępie do instytucji pomocowych	4	2,5
W obawie o nadmierną ingerencję instytucji w sprawy rodziny	2,5	7
Z powodu występowania różnych form zależności (np. finansowej) od osoby, która stosuje przemoc	2,5	5
Z powodu zobowiązania do milczenia (nieujawniania przemocy)	5,5	2,5
W obawie, że nikt im nie uwierzy	9	4

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych z badania *Lokalna diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie (w tym wśród rodzin z uzależnieniem) na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy - 2023*, n = 845.

Podobne opinie wyraziła badana młodzież. Dla 96,9% badanych dziewcząt oraz 87,5% chłopców ofiary przemocy nie zgłaszają się po pomoc ze strachu przed sprawcą ofiary. Bardzo wysoki odsetek młodych kobiet (85,9%), zdecydowanie większy niż młodych mężczyzn (53,9%), wskazuje na obawę, że nikt im nie uwierzy, jako powód niezgłaszania się po pomoc. Widoczne jest także podporządkowanie sprawcy, aż 60% kobiet i 50% badanych mężczyzn uważa, że ofiary przemocy nie zgłaszają się po pomoc, gdyż nie chcą działać przeciwko osobie, która stosuje przemoc. W przypadku zobowiązania do milczenia odsetek wskazań dla młodych kobiet wyniósł 277%, a mężczyzn 40,3%. Duży problem stanowi także poczucie wstydu, które w opinii 46,6% badanych dziewcząt i 53,7% chłopców będzie stanowiło barierę w poszukiwaniu pomocy. Także niska samoocena jest uważana za barierę przez 59,2% młodych kobiet i 51,5% mężczyzn. W porównywalnym stopniu respondenci uznali wycofanie społeczne za istotny powód, przez który ofiary przemocy nie zgłaszają się po pomoc – odpowiednio 56,3% i 53,6%. Niepokojący jest fakt, że prawie połowa badanych obu płci uważa, że ofiara nie szuka pomocy z powodu niewiedzy, gdzie takie wsparcie może otrzymać, bądź w wyniku trudności z dotarciem do instytucji pomocowych. Dużą barierą w poszukiwaniu pomocy, zwłaszcza w opinii dziewcząt, jest niepełnosprawność ofiary – tak uważa 63,8% młodych kobiet i 37,5% młodych mężczyzn [Wróblewska-Skrzek, 2023: 105–112].

Tabela 5. Dlaczego ofiary przemocy w rodzinie nie zgłaszają się po pomoc? (suma odpowiedzi zdecydowanie tak i raczej tak) – młodzież licealna

Kategorie	Kobieta (%)	Mężczyzna (%)	Ogółem (%)	Istotność
Z obawy (strachu) przed sprawcą przemocy	96,9	87,5	92,2	$p < 0,001$
Ze wstydu/reakcji otoczenia	46,6	53,7	78,3	$p < 0,001$
Nie chcą działać przeciwko osobie, która stosuje przemoc	60,2	50,7	55,5	$p < 0,001$
Z niewiedzy, gdzie można szukać pomocy/ Z powodu trudności w dostępie do instytucji pomocowych	47,1	38	42,6	$p < 0,001$
Z powodu niskiej samooceny	59,2	51,5	55,3	$p < 0,001$
Z powodu wycofania społecznego	56,3	53,6	55	p(ni)
Z powodu zobowiązania do milczenia (nieujawniania przemocy)	27,7	40,3	34	p(ni)
W obawie, że nikt im nie uwierzy	85,9	53,9	69,9	$p < 0,001$
Z powodu posiadanej niepełnosprawności	63,8	37,5	44,4	p(ni)

Źródło: obliczenia własne na podstawie danych z badania *Lokalna diagnoza zjawiska przemocy w rodzinie (w tym wśród rodzin z uzależnieniem) na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy – 2023*, n = 392.

Dyskusja i wnioski

Przemoc domowa nie jest zjawiskiem marginalnym. Wbrew potocznym wyobrażeniom dotyczy wszystkich warstw społecznych, niezależnie od wykształcenia i statusu ekonomicznego. Nawet relatywnie niewielki odsetek wskazań sugerujących, iż ludzie doświadczają przemocy, jest alarmujący i skłania do interwencji. Przemoc domowa to zjawisko wywołujące ogromne napięcie emocjonalne, przepełniające lękiem i poczuciem zagrożenia, które wikła ofiarę i sprawcę w szereg mechanizmów i pułapek psychologicznych, trudnych do przezwyciężenia.

Przemoc domowa jest skutkiem wielowiekowego społecznego przyzwolenia na krzywdzenie osób najbliższych, zwłaszcza kobiet i dzieci oraz osób starszych. Dla wielu osób bicie, stosowanie kar cielesnych oraz przekonanie o dominującej roli mężczyzny w rodzinie jest wyobrażeniem nadal obowiązującym. Jak wynika z przeprowadzonej analizy, wciąż obserwujemy dużą społeczną akceptację przemocy oraz przekonanie, że wszystko, co dzieje się w rodzinie, należy do sfery prywatności i nie wolno w te kwestie ingerować. Kluczową rolę odrywają także społeczno-kulturowe oczekiwania formułowane w stosunku do kobiet i mężczyzn. Nadal dominuje przekonanie, że mężczyzna nie może być ofiarą przemocy oraz że gwałt w małżeństwie nie istnieje.

W dalszym ciągu uważa się, że to alkohol jest głównym „sprawcą” przemocy. Bardzo często tak jest, ale – jak wynika z badań – należy pamiętać, że nadużywanie alkoholu nie jest warunkiem ani koniecznym, ani wystarczającym dla stosowania przemocy. Faktem jest, że istotnym czynnikiem sprzyjającym występowaniu przemocy w rodzinie jest stres związany z aktualną sytuacją socjalno-ekonomiczną jej członków, ale nie jest już

prawdą, że przemoc występuje tylko w rodzinach marginesu społecznego, rozbitych czy patchworkowych, a co za tym idzie i co podkreślają respondenci – przemoc wcale nie musi pozostawiać widocznych śladów.

W opinii badanych głównym powodem niezgłaszania się po pomoc przez ofiarę przemocy jest strach przed sprawcą. Nie ulega wątpliwości, że traumatyczne wydarzenia związane z doświadczaniem przemocy domowej są źródłem lęku ofiary. Kobiety częściej niż mężczyźni doświadczają fobii społecznej oraz uczucia lęku w kontekście trwania rodziny i małżeństwa, co sugeruje rodzaj uzasadnień formułowanych w kontekście braku poszukiwania pomocy. Próby wyjaśnień niezgłaszania się po pomoc formułowane przez mężczyzn wskazują bardziej na kontekst jednostkowy – brak wiedzy, gdzie tej pomocy szukać, zobowiązanie do milczenia czy przekonanie, że nie znajdą kogoś, kto by w to uwierzył.

Lęk i strach towarzyszący ofiarom przemocy obniża ich samoocenę i umiejętność kontroli własnych emocji, powoduje wycofanie się z relacji społecznych, a często apatię i izolację, co przekłada się na sytuacje, w których ofiary przemocy nie zgłaszają się po pomoc. Tym samym uzyskaliśmy odpowiedź na stawiane we wstępie pytanie: *Dlaczego w stanie zagrożenia ofiary nie podejmują decyzji o ucieczce czy walce, lecz trwają w stanie ciągłego napięcia?* Nie szukają pomocy, bo czują się osaczone i opuszczone, nie mają siły i boją się zostać same, są przekonane, że nikt i tak im nie uwierzy.

Bibliografia

- Alarcon L. A., *Sprawcy przemocy / Chcę to zmienić / Program Stowarzyszenie „Niebieska Linia” – założenia*, <http://niebieskalinia.info/index.php/sprawcy-przemocy/30-chce-to-zmienic/49-sprawcy-przemocy-chce-to-zmienic-program-stowarzyszenie-niebieska-linia-zalozenia> (dostęp: 2.08.2024).
- Cichla J. (2015), *Dynamika i uwarunkowania przemian psychospołecznego funkcjonowania kobiet – ofiar przemocy domowej – w trakcie procesu terapeutycznego*, Głogów: PWSZ.
- Gromska A., Szkurłat J. (2015), *Przemoc domowa jako problem społeczny*, w: M. Orłowska, M. Gościńiewicz, G. Pisarczyk (red.), *(Prze)moc w rodzinie: instytucjonalne formy (po)mocy*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”.
- Markocka M., Olszewski B. H., Wróblewska-Skrzek J. (2023), *(Nie)widzialna strona przemocy domowej. Zjawisko przemocy w percepcji mieszkańców Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy*, Poznań: Wydawnictwo Rys.
- Pospiszyl I. (1994), *Przemoc w rodzinie*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Spółka Akcyjna wSiP.
- Rudniański J. (1997), *Klasyfikacja, źródła i ocena przemocy w stosunkach międzyludzkich. Zarys ogólny*, w: B. Hołyst (red.), *Przemoc w życiu codziennym*, Warszawa: Cinderella Books.
- Szatan M. (2012), *Strach a lęk w ujęciu nauk humanistycznych*, „Christian Theology and Religion”, No 31: 325–342.
- Tomaszewska L. (2007), *Niezbędnik prokuratora. Przemoc wobec kobiet w rodzinie*, Warszawa: Centrum Praw Kobiet.
- Wróblewska-Skrzek J. (2023), *(Nie)bezpieczna przystań. Analiza zjawiska przemocy domowej w perspektywie dzieci i młodzieży*, w: M. Markocka, B. H. Olszewski, J. Wróblewska-Skrzek (red.), *(Nie)widzialna strona przemocy domowej. Zjawisko przemocy w percepcji mieszkańców Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy*, Poznań: Wydawnictwo Rys: 105–112.

Abstrakt

W artykule zaprezentowano wybrane rezultaty badań dotyczących diagnozy zjawiska przemocy w percepcji mieszkańców dzielnicy Bielany w Warszawie. Przemoc domowa nie ma charakteru marginalnego, występuje niezależnie od wykształcenia czy statusu ekonomicznego członków społeczeństwa. Jest to zjawisko wywołujące ogromne napięcie emocjonalne, przepełniające lękiem i poczuciem zagrożenia. Powoduje obniżenie samooceny ofiar, wycofanie się z relacji społecznych, sprzyja apatii i izolacji. Nadal spotykamy się z dużą społeczną akceptacją przemocy oraz z przekonaniem, że to, co dzieje się w rodzinie, należy do sfery prywatności. Dominuje przekonanie, że mężczyzna nie może być ofiarą przemocy oraz że gwałt w małżeństwie nie istnieje. W opinii badanych głównym powodem niezgłaszania się po pomoc przez ofiarę jest strach przed sprawcą – kwestia ta częściej pozostaje udziałem kobiet. W wypadku mężczyzn znaczącą rolę odgrywa brak wiedzy, gdzie szukać pomocy oraz przekonanie, że nikt im nie uwierzy.

Abstract

The article presents selected research results regarding the diagnosis of the phenomenon of violence in the perception of the inhabitants of the Bielany district in Warsaw. Domestic violence is not marginal, it occurs regardless of the education or economic status of members of society. It is a phenomenon that causes enormous emotional tension, filled with fear and a sense of threat. It causes victims' self-esteem to decrease, withdrawal from social relationships, and promotes apathy and isolation. There is still high social acceptance of violence and the belief that what happens in the family belongs to the sphere of privacy. The prevailing belief is that a man cannot be a victim of violence and that rape in marriage does not exist. According to the respondents, the main reason for the victim not seeking help is fear of the perpetrator, which is more common among women. In the case of men, a significant role is played by the lack of knowledge where to look for help and the belief that no one will believe them.

Maria Sroczyńska

Polscy seniorzy między integralnością a rozpaczą

*Nić życia jest mieszanym włóknem,
dobro i zło przewijają się razem.*

William Shakespeare

Wstęp

Starość jawi się jako ostatni etap ludzkiego życia, który może przybierać cechy dychotomiczne. Gerontolog Adam A. Zych określa starość jako „[...] nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergicznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu” [Zych, 2001: 163]. To bardzo ważna konkluzja, gdyż oznacza, że procesom zachodzącym w ludzkim ciele i w psychice, postępującym wraz z wiekiem, jesteśmy w stanie przeciwdziałać w bardzo ograniczony sposób. Wydaje się, że właśnie w okresie starości, a także w niezwykle

trudnych, tragicznych momentach ludzkiego życia szczególnie istotne staje się znalezienie odpowiedzi na pytanie o sens i cel ludzkiego istnienia [Frankl, 2019].

Wybitny badacz rozwoju psychospołecznego człowieka, a zwłaszcza ludzkiej tożsamości Erik H. Erikson [2004: 94] identyfikował wiek dojrzały (przypisywany wchodzeniu w starość) z ostatnim, ósmym stadium, w którym następuje rozstrzygnięcie dylematu: integralność vs rozpacz i rozgoryczenie. Integralność polega na akceptacji swojej osoby, cyklu życia oraz ludzi, którzy stali się znaczący i niezastąpieni. Odpowiedzialności za własne życie towarzyszy poczucie solidarności z przeszłymi pokoleniami, z ludźmi żyjącymi w minionych epokach, wykonującymi różne zawody, których charakteryzuje zbudowanie opartej na poczuciu sensu hierarchii wartości, wyrażającej na różne sposoby ludzką godność i miłość. Osoby o tożsamości integralnej są z jednej strony świadome relatywności wszystkich stylów życia, z drugiej zaś – gotowe bronić swoich wyborów przed fizycznymi i ekonomicznymi zagrożeniami. Wiedzą, że „życie jednostki jest przypadkowym połączeniem zaledwie jednego cyklu życia z zaledwie jednym segmentem historii i że cała ludzka integralność wyraża się w tym jednym stylu integralności, który jest jej udziałem” [Erikson, 2004: 94]. Z kolei rozpacz płynie z przekonania, że czasu jest zbyt mało, by wypróbować alternatywne rozwiązania prowadzące do odnalezienia integralności, co wyraża się w rozgoryczeniu i niezadowoleniu. Nie prowadzą one do konstruktywnych rozwiązań i nie inspirować do współpracy, co oznacza jedynie pogardę jednostki dla samej siebie [tamże: 93–94]. Przeżywanie starości można zatem połączyć z powyższymi dwiema orientacjami, które mają fundamentalne znaczenie z punktu widzenia ludzkiego losu.

Podstawowe cele życiowe osób starszych

Orientacje życiowe, rozumiane jako cele i sposoby działania podejmowane przez seniorów, znajdują swoje umocowanie w wizji starości, którą można ujmować w kontekście świata wartości, posiadanych preferencji i realizowanych praktyk. Na obraz tego etapu życia oddziałują takie elementy, jak: autoidentyfikacja ze starością, oczekiwania i związane z nią obawy, formy aktywności, strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i organizacja życia codziennego [Adamczyk, 2016: 2–12].

Cele życiowe osób starszych (najczęściej identyfikowanych z kategorią wiekową 60 lat i więcej) o charakterze jednostkowym i społecznym darzone są szacunkiem, wyznaczają kierunki działania i tworzą podstawę orientacji na wartości [por. Sytuacja osób starszych..., 2020:3]. W 2018 roku w badaniu spójności społecznej prowadzonym przez GUS wśród mieszkańców Polski w wieku 16 lat i więcej poddano ocenie zestaw dziewiętnastu wartości¹ [Jakość życia..., 2020: 105–107]. Stosunek seniorów w wieku co najmniej 64 lata, do większości omawianych wartości nie odbiega zanadto od opinii ogółu członków naszego społeczeństwa. Pojawiające się różnice w głównej mierze wynikają z przesunięcia akcentów związanych z przypisywanym im znaczeniem. Duże lub bardzo duże znaczenie osoby starsze przypisują najczęściej zdrowiu i rodzinie/szczęściu rodzinnemu (powyżej 98%). Dużą wagę osoby po 64 roku życia nadają też fundamentalnej,

1 Respondenci mogli nadać poszczególnym wartościom określone znaczenie, począwszy od „bardzo dużego” poprzez „duże”, „średnie”, „małe”, skończywszy na przyznaniu, że przedstawiona wartość nie ma znaczenia albo nie mają na ten temat zdania.

ogólnospołecznej wartości, jaką jest uczciwość (98%, w tym dla 74% seniorów wartość ta ma znaczenie bardzo duże). Osoby w tym wieku nieco bardziej niż pozostałe cenią szacunek u innych ludzi (93% – różnica 4 p. proc. w stosunku do danych ogółem) oraz sprawność fizyczną (91%). Dla 90% osób po 64 roku życia ważne są także: poczucie stabilizacji i bycie potrzebnym innym, a także patriotyzm. W tym kontekście nieco mniej istotna okazuje się miłość. Oprócz patriotyzmu, duże znaczenie przypisywane jest wierze religijnej. Jest ona ceniona przez 75% seniorów (w tym dla 44% osób ma bardzo duże znaczenie). W kontekście ogółu badanych osoby starsze przywiązują mniejszą wagę do pracy zawodowej (mniej o 19 p. proc.), kariery (mniej o 16 p. proc.), hobby (mniej o 15 p. proc.), rozrywki (mniej o 11 p. proc.), życia pełnego przygód i wrażeń (mniej o 10 p. proc.) czy wolności głoszenia własnych poglądów (mniej o 9 p. proc.).

Niektóre zmienne społeczno-demograficzne, takie jak płeć czy miejsce zamieszkania, w wielu wypadkach różnicują powyższe opinie. I tak wiara religijna ma duże lub bardzo duże znaczenie dla 80% kobiet w tym wieku, ale już tylko dla 66% mężczyzn. Ci z kolei, bardziej niż kobiety, cenią takie wartości jak: wolność głoszenia własnych poglądów (różnica 11 p. proc.), praca zawodowa (różnica 13 p. proc.), własne zainteresowania, hobby oraz rozrywka (w obu przypadkach różnica wynosiła 7 p. proc.). Podobnie różnice w podejściu do wartości można zaobserwować w odmiennych kategoriach miejsca zamieszkania, czyli w kontekście osób ze środowiska wiejskiego oraz z dużych miast. Dla mieszkańców wsi większe znaczenie niż dla mieszkańców największych miast (liczących 500 tys. i więcej) mają takie wartości jak: wiara religijna – 84% (różnica 21 p. proc.) oraz pieniądze – 72% (różnica 8 p. proc.). Mieszkańcy największych ośrodków

miejskich bardziej niż mieszkańcy wsi cenią sobie natomiast wartości samorealizacyjne, takie jak: własne zainteresowania, hobby (różnica 23 p. proc.), wolność głosu własnych poglądów i wykształcenie (różnica po 20 p. proc.), przyjaźń i rozrywka (różnica po 13 p. proc.) oraz życie pełne przygód i wrażeń (różnica 12 p. proc.).

Interesujące jest to, że znaczenie wiary religijnej wzrasta wraz z wiekiem seniorów – duże lub bardzo duże znaczenie ma ona dla 70% osób w wieku 55–64 lat, a najwyższe wartości (81% wskazań) przybiera wśród najstarszych respondentów (75 lat i więcej)². Jednocześnie w tej ostatniej kategorii pewne wartości są mniej istotne niż dla osób z młodszej grupy wiekowej – dotyczy to przede wszystkim: własnych zainteresowań, hobby, pieniędzy, wykształcenia oraz bycia potrzebnym, społecznie przydatnym [*Jakość życia...*, 2020: 106–107].

Istotne poznawczo jest wyodrębnienie trzech najważniejszych wartości akcentowanych przez seniorów. Podobnie jak u ogółu mieszkańców Polski, na pierwszych miejscach znalazły się: zdrowie oraz rodzina/szczęście rodzinne (odpowiednio – 94,7% i 78,6% wskazań) i uczciwość (24,8%), a na dalszych miejscach: wiara religijna – 17,6% (ważniejsza dla kobiet – 21,3% niż dla mężczyzn – 11,8%), sprawność fizyczna (14,6%), poczucie stabilizacji, pieniądze i miłość (po 12%). Najrzadziej wymieniano szacunek u innych ludzi – 7,7% (nieco częściej wskazywany przez kobiety) oraz poczucie bycia przydatnym, potrzebnym – 6,4% (bardziej doceniane przez mężczyzn). O ile płeć ma istotne znaczenie jedynie w wypadku stosunku do wiary religijnej, o tyle

2 Wiara ma bardzo duże znaczenie dla 49% respondentów powyżej 74. roku życia.

bardziej widoczne różnice pojawiają się przy uwzględnieniu środowiska zamieszkania. Wartości zasadnicze, takie jak zdrowie i szczęście rodzinne, mają nieco mniejsze znaczenie (o 4% i 9%) dla mieszkańców największych miast (liczących 500 tys. i więcej) niż dla respondentów ze środowisk wiejskich. Badani ze środowiska wielkomiejskiego, częściej niż mieszkańcy wsi, wśród trzech najważniejszych wartości wymieniali: uczciwość, miłość, przyjaćiół/przyjaźń, wolność głoszenia własnych poglądów czy patriotyzm. Mieszkańcy wsi większe znaczenie przypisują wierze religijnej, pieniądзом i sprawności fizycznej. Przy uwzględnieniu dwóch kategorii wieku seniorów (65–74 lat oraz 75 i więcej) widoczny staje się wzrost znaczenia wiary religijnej, zmniejsza się natomiast ważność poczucia stabilizacji, uczciwości oraz pracy [*Jakość życia...*, 2020: 110–111].

W badaniu CBOS z 2020 roku, przeprowadzonym po kilku miesiącach trwania pandemii na próbie 1052 respondentów, najważniejszymi wartościami wskazanymi w pytaniu otwartym (a zatem najbardziej uświadomionymi) okazały się także: zdrowie (47% wskazań) i rodzina (39%)³. Wraz z wiekiem znaczenie zdrowia rosło w sposób liniowy, a kategorie najstarszych respondentów (55–64-latków) i (65 lat i więcej) były najbardziej zainteresowane utrzymaniem dobrostanu fizycznego. Z kolei wartości rodzinne okazały się najmniej istotne dla osób w wieku średnim i starszym, liczących co najmniej 49 lat (36%) [Badora, 2020: 2]. Jak widać, zagrożenia związane z pandemią koronawirusa COVID-19 wzmocniły znaczenie zdrowia, a relatywnie obniżyły wartość rodziny. Jednakże dane te należy interpretować

3 W tej sytuacji powiększyła się różnica pomiędzy znaczeniem zdrowia i rodziny w życiu respondentów.

w kontekście „okolicznościowym”, związanym z zaburzeniem egzystencjalnych podstaw bezpieczeństwa.

Ważną zmienną kontekstualną, będącą jednocześnie korelatem wizji starości, pozostaje ogólne zadowolenie z życia. W 2018 roku w cytowanych badaniach spójności społecznej prowadzonych przez GUS dotyczyło ono prawie 80% respondentów w wieku 65 lat i więcej. Płeć i miejsce zamieszkania nie różnicowały ogólnego zadowolenia z życia, natomiast do pewnego stopnia czyniły to takie zmienne, jak wielkość gospodarstwa domowego i wiek seniorów. Badani z wieloosobowych gospodarstw domowych cieszyli się większym zadowoleniem z życia niż z jednoosobowych (różnica 10%), podobnie jak „młodszy” seniorzy (65–74-letni) w porównaniu ze starszymi, liczącymi 75 lat i więcej (wskazania wyższe o 5%) [*Jakość życia...*, 2020: 129–130].

Z kolei, jak wynika z reprezentatywnych badań Polaków zrealizowanych w 2021 roku przez CBOS, wyraźnie rzadziej niż przeciętnie, satysfakcja z całego życia charakteryzuje najstarszych respondentów (65+), osoby źle, a w mniejszym stopniu – średnio sytuowane, uzyskujące dochody *per capita* poniżej 1500 zł, najslabiej wykształcone, pracujące w prywatnych gospodarstwach rolnych, rencistów i bezrobotnych [Feliksiak, 2021: 9]. Powyższe konstatacje nie powinny być zaskoczeniem, skoro największy wpływ na poczucie ogólnej satysfakcji życiowej ma zadowolenie z perspektyw na przyszłość (ρ -Spearmana wynosi 0,47), które u seniorów ulegają pewnemu zawężeniu. Istotny jest także przebieg pracy zawodowej ($\rho = 0,41$), stan zdrowia i miejsce zamieszkania (po 0,40) [tamże: 11]. W wypadku osób starszych nie zawsze istnieje możliwość dalszej pracy zawodowej, która ma charakter sensotwórczy i/lub uzupełniający w kontekście emerytury/renty,

a stan zdrowia częściej wymaga troski. Ponadto zamieszkiwanie w mniejszych miejscowościach łączy się z ograniczonymi możliwościami korzystania z opieki zdrowotnej i infrastruktury kulturalnej. Percepcja tych kwestii oraz związane z nimi stany emocjonalne mogą w znaczący sposób przyczynić się do traktowania starości jako „nieudanego” etapu życia.

Orientacje życiowe i aktywności seniorów

Atrybuty przypisywane młodości to jedne z najważniejszych priorytetów, wpisywanych w konsumpcyjność, indywidualizm, mobilność (także sieciową) czy nuklearny familiaryzm – cechy charakterystyczne dla sposobu życia w ponowoczesnym modelu cywilizacji zachodniej. Można przypuszczać, że współcześnie, w kontekście narastającego ryzyka geopolitycznego, ekonomicznego, demograficznego i kulturowego, zaczynają one nieco tracić na atrakcyjności. Niemniej mentalności młodszych pokoleń, zbudowanej na trendach postmodernistycznych, niejednokrotnie towarzyszą negatywne stereotypy starości. O osobach starszych, oprócz deficytów wskazujących na kwestie zdrowotne i ekonomiczne, mówi się, „że są osamotnione, konserwatywne, nietolerancyjne, a samej starości przypisuje się utratę sił seksualnych, bezużyteczność, obniżenie możliwości i osiągnięć” [Grudziński, 2014: 67]. Negatywne stereotypy i uprzedzenia zasilające ageizm wpływają na *obraz samego siebie* będący w gestii seniorów. Podejmują oni próby radzenia sobie ze starością poprzez różne formy eskapizmu – mające negatywne konsekwencje lub poprzez działania konstruktywne – związane z podejmowaniem wyzwań i odnajdywaniem sensu życia.

W powyższym kontekście można mówić o destrukcyjnych lub ambiwalentnych co do skutków orientacjach oraz towarzyszących im aktywnościach, do których należą:

- **ucieczki lękowe** – związane z niepewnością jutra wynikającą z braku środków finansowych na prowadzenie godnego życia, a także niepewności dotyczącej społecznego niezrozumienia dla niedoborów fizycznych i psychicznych. Towarzyszy temu wycofanie z życia towarzyskiego i aktywności w sferze publicznej;

- **ucieczki konsumpcyjne** – będące wyrazem niedopuszczania do świadomości nieuchronnego zbliżania się do końca egzystencji, skoncentrowane na przyjemnych stronach życia i „używaniu” go przez przedstawicieli *grey generation*. Przejawiają się one się m.in. w młodzieżowym sposobie ubierania się, w zabiegach medycznych o charakterze estetycznym, w związkach z młodymi partnerkami/partnerami, w stosowaniu używek czy wzmożonej aktywności w Sieci. Pozytywną stroną takich praktyk, a zarazem przejawem chęci życia i „nadrobienia tego, na co nie miało się wcześniej czasu”, może być uczestnictwo w sferze kulturalnej, twórczość, podróżowanie czy aktywność społeczna;

- **ucieczki w życie religijne** – starość może być czasem renesansu wiary i praktyk religijnych, duchowości – zakorzenionej w różnych systemach religijnych (niejednokrotnie w sposób eklektyczny); może prowadzić do ponownego odkrycia relacji z Bogiem osobowym i przekonania, że istnieje rzeczywistość wykraczająca poza to, co doczesne. Negatywną stroną jest traktowanie życia religijnego w sposób schematyczny, nawykowy, sformalizowany, a co za tym idzie – dewocyjny lub kulturowy;

- **ucieczki w pracę i nadaktywność** – które wypełniając czas, przynoszą zmęczenie domagające się odpoczynku

i dzięki specyficznemu rytmowi (rytualizacji) odsuwają stawiane sobie pytań o zbliżający się kres życia [Grudziński, 2014]. Z drugiej strony przedłużanie jakiejś formy aktywności zawodowej po wejściu w wiek emerytalny lub równoległe do uzyskanego świadczenia emerytalnego/rentowego (pozwalające na uzyskanie dodatkowego dochodu) powinno być przedmiotem zachęcających kampanii społecznych, dającym seniorom możliwość wyboru. Posiadane doświadczenia, wiedza i kompetencje pozytywnie wpływają na jakość pracy zespołowej w różnych instytucjach, pozwalają na pełnienie nowych ról społecznych oraz podtrzymywanie relacji rówieśniczych i międzypokoleniowych.

Inną propozycją jest próba identyfikacji pięciu postaw/orientacji ludzi starszych w stosunku do świata, do siebie i do własnej starości [Kotlarska-Michalska, 2000: 150–151; Jagielska, 2000]. I tak człowiek o **orientacji konstruktywnej** akceptuje swoją starość i fakt odejścia na emeryturę, potrafi cieszyć się życiem, jest optymistyczny, zrównoważony wewnętrznie (może liczyć na pomoc otoczenia społecznego), a ewentualność śmierci traktuje jako naturalne zdarzenie egzystencjalne. Postawa **zależnościowa** cechuje osoby bierne i zależne od innych członków rodziny (małżonka, dzieci), niemające zbyt wysokich aspiracji życiowych. W tym wypadku rodzina pełni funkcję stabilizującą, jest potrzebna do zaspokojenia poczucia bezpieczeństwa i harmonii wewnętrznej. Osoby takie są zrównoważone emocjonalnie, nie przejawiają wrogości i lęków. Orientacja **obronna** jest charakterystyczna dla ludzi przesadnie opanowanych, sztywnych, nastawionych na aktywność zawodową, samowystarczalnych, bardziej zajętych życiem zewnętrznym niż własnymi przeżyciami. Lęk przed śmiercią i niedołęstwem jest maskowany wzmożoną aktywnością, czemu towarzyszy lekkie znerwicowanie

i okazywanie zazdrości wobec ludzi młodych. Nastawienie **wro-
gie wobec otoczenia** łączy się z agresywnością i podejrzliwością, z przypisywaniem innym ludziom, instytucjom czy układom społecznym winy za różnego rodzaju osobiste niepowodzenia. Ludzi tego typu cechuje brak realizmu i traktowanie starości jako okresu wyrzeczeń, ubóstwa, zniedołężnienia i utraty sił. Łączy się to z buntem przeciwko starości, z pożądaniem młodości, z lękiem przed zbliżającą się śmiercią. Postawa **wrogości wobec siebie** charakteryzuje osoby starsze, mało aktywne, niezaradne, o wyraźnie ujemnym bilansie życiowym, które nie buntują się przeciwko swojej starości, ale biernie akceptują to, co zsyła im okrutny los. Niemożność zaspokojenia potrzeby miłości jest powodem przeżywania depresji i żalu, czemu towarzyszy poczucie osamotnienia, zbędności. Śmierć jest traktowana jako wyzwolenie od nieszczęśliwej egzystencji.

Orientacje życiowe seniorów i związane z nimi aktywności są uwarunkowane wieloma czynnikami, w tym do pewnego stopnia jednostkowymi cechami osobowościowymi charakterystycznymi dla etapu dojrzałości, a także aktualnym stanem zdrowia i kondycją ekonomiczną⁴. Praktyki o charakterze pozazawodowym, związane z życiem seniorów, są w znacznej mierze zakorzenione w przyjętych obowiązkach dotyczących osób

4 Osoby w wieku poprodukcyjnym – 60/65 lat i więcej stanowiły w 2021 roku 22,3% populacji Polski (9,8 mln) [Polska w liczbach..., 2021: 2]. Badania sytuacji materialnej osób w wieku 65 lat i więcej prowadzone w 2018 roku przez GUS pokazały, że jedynie 8,4% seniorów osiągało relatywnie wysokie dochody (przy czym aż 22,1% z nich było mieszkańcami miast, co najmniej 500-tysięcznych), a 13,5% znajdowało się w sytuacji relatywnego ubóstwa dochodowego (w tym 22,0% respondentów ze środowiska wiejskiego) [Jakość życia..., 2020: 19].

spokrewnionych (np. opieka na wnukami czy chorym współmałżonkiem). Na początku trzeciej dekady, bardzo popularne, co najmniej do 4 godzin dziennie, było oglądanie programów telewizyjnych (93,2%), a w mniejszym stopniu słuchanie radia (64,6%). Osoby starsze wyraźnie rzadziej, w odniesieniu do ogółu badanej populacji, oglądają filmy na DVD, Blu-ray lub przez internet. Tylko niecałe 10% respondentów w wieku 65+ podejmuje tę praktykę z częstotliwością przynajmniej raz na 2–3 miesiące, co koresponduje ze zjawiskiem ograniczonego dostępu do Sieci. W 2020 roku jedynie co trzecia osoba w wieku 65 lat i więcej korzystała z internetu w okresie poprzedzającym badanie [*Jakość życia...*, 2020: 36–55]. Z drugiej strony liczba seniorów aktywnych w Sieci systematycznie wzrasta.

Zadowoleniu z życia sprzyja efektywne (np. pozytywnie wpływające na poziom energii i zdrowie czy podnoszące poziom szczęścia) wykorzystanie czasu wolnego (aktywne bądź pasywne). Wśród aktywnych form spędzania czasu wolnego dominują spacery lub odpoczynek na świeżym powietrzu (np. na działce) raz w tygodniu lub częściej (ok. 57%), natomiast relatywnie rzadką formą było uprawianie sportu (np. jazda na rowerze, różnego rodzaju ćwiczenia). Wśród instytucji kultury kino cieszyło się relatywnie większą popularnością, jeśli porównamy je m.in. z teatrem, salami koncertowymi czy muzeami – zwłaszcza pod względem odsetka osób oglądających filmy przynajmniej raz na 2–3 miesiące (8%) lub 2–3 razy do roku (16%). Do teatru i na koncerty częściej chodziły osoby z młodszego kategorii senioralnej niż ze starszej. Podobna prawidłowość dotyczy wyjazdów prywatnych, krajowych i zagranicznych, co najmniej 5-dniowych (związanych m.in. z pobytem na działce, odwiedzinami rodziny, przyjaciół, wycieczkami, wczasami, rajdami). Były one udziałem

33% respondentów w wieku senioralnym, mieszkających głównie w miastach (41%). Życie towarzyskie osób starszych skupia się m. in. wokół spotkań w domach prywatnych, rzadziej w pubach, klubach lub innych miejscach poza domami. Te ostatnie częściej dotyczyły osób z gospodarstw jednoosobowych i większych miejscowości. Osoby starsze, dysponujące większą ilością wolnego czasu niż osoby z młodszych grup wiekowych, były częściej z tego zadowolone (ok. 85%) [*Jakość życia...*, 2020].

Niewielu seniorów było aktywnych społecznie – przynajmniej raz w roku w imprezach lub wydarzeniach organizowanych przez świeckie organizacje pozarządowe uczestniczyło ok. 8% respondentów. Nieznacznie wyższy był odsetek osób biorących udział w wydarzeniach organizowanych przez kościoły, wspólnoty i organizacje religijne oraz przez grupę innych organizacji społecznych (po ok. 9% osób). W społecznościach religijnych dominująca jest aktywność kobiet [tamże]. Zdaniem socjolożki Stelli Grotowskiej w strukturach religijnych istnieją (i odtwarzają się) poziome sieci komunikacyjne, „[...] poprzez które seniorzy unikają wykluczenia społecznego i mogą przyczynić się do integracji lokalnego środowiska” [Grotowska, 2011: 244], niemniej są one odpolityczniające, a ich kapitał społeczny w niewielkim stopniu przekształca się w walkę o prawa w życiu codziennym i tym, co osobiste (związane z rodziną, zdrowiem, seksualnością, sposobami spędzania czasu wolnego itp.).

W kontekście problemów związanych z samotnością seniorów istotny jest wskaźnik izolacji społecznej uwzględniający niewielką intensywność (lub brak) kontaktów społecznych z osobami spoza gospodarstwa domowego. Według badań GUS około 10% respondentów znajdowało się w takiej sytuacji w 2018 roku, przy czym dotyczyła ona prawie dwukrotnie częściej osoby mające

co najmniej 75 lat. Brak przyjaciół dotyczył prawie co trzeciego seniora, zjawisko to najczęściej sygnalizowały starsze osoby ze środowiska wiejskiego, relatywnie najrzadziej z wielkich miast. Ze swojej sytuacji rodzinnej zadowolonych było ok. 76% osób w wieku 65 lat i więcej, a ze swoich relacji z innymi ludźmi – niecałe 83%. Można przypuszczać, że w okresie pandemii COVID-19 bardziej odczuwalne stało się zjawisko osamotnienia, zwłaszcza wśród najstarszych [*Życie codzienne...*, 2020: 56]⁵.

Polacy, w porównaniu z seniorami z Unii Europejskiej, nadal są w gorszej sytuacji materialnej i zdrowotnej oraz mają bardziej ograniczone kontakty z osobami spoza gospodarstwa domowego (rodziną i krewnymi oraz przyjaciółmi i znajomymi). Z drugiej strony wśród rodaków jest mniej tych, którzy nie mają na kogo liczyć w razie potrzeby, co można połączyć z silniejszymi, „bliższymi” więziami społecznymi i prawdopodobnie także niższym poczuciem osamotnienia. W porównaniu z odpowiednikami w UE-28 seniorzy rzadziej uczestniczyli w wydarzeniach kulturalnych i sportowych, podejmowali aktywność fizyczną, uprawiali turystykę czy hobby o charakterze artystycznym. Z internetu korzystało w Polsce mniej osób w wieku 65–74 lat niż w UE, a seniorzy aktywni robili to rzadziej.

Poziom zadowolenia z życia osób starszych był nieco wyższy w Polsce niż przeciętnie w całej Unii Europejskiej, natomiast poziom satysfakcji z relacji z ludźmi zbliżony. Jednak w naszym kraju na przełomie drugiej i trzeciej dekady XXI wieku mniej osób niż w innych krajach europejskich było bardzo zadowolonych z tej sfery życia [*Jakość życia...*, 2020: 149–162].

5 Badanie zostało zrealizowane na 1294 osobach, głównie mieszkańcach województwa wielkopolskiego i mazowieckiego.

Stosunek do starości i ludzi starszych

Negatywny stereotyp starości i związane z nim uprzedzenia wydają się nadal dominować w społeczeństwie polskim, choć postawy te ulegają powolnej modyfikacji. Człowiek stary to nie tylko osoba poddana pauperyzacji, pozostająca na marginesie życia społecznego, niedotrzymująca kroku zmianom, jakie zachodzą we współczesnym świecie, do którego młode pokolenie odnosi się z politowaniem, niechęcią czy z dystansem. Istnieje druga strona obecności osób starszych w społeczeństwie, która łączy się ze zrozumieniem roli, jaką odgrywają. Seniorzy to ludzie o bogatym doświadczeniu życiowym, dzięki któremu zdobyli wiedzę i mądrość, a zatem spoczywa na nich obowiązek (podobnie jak w wypadku średniego pokolenia) międzypokoleniowego dialogu. Czy jednak nadal mogą być strażnikami pamięci zbiorowej i związanych z nią wartości, tradycji?

Jak pokazywały badania socjologiczne z początku poprzedniej dekady, dla zdecydowanej większości Polaków myślenie o starości wiąże się z różnego rodzaju obawami [Omyła-Rudzka, 2012: 6–7]. Najczęściej dotyczyły one chorób i niepełności (73% wskazań) oraz utraty samodzielności, uzależnienia od innych ludzi (56%). Seniorzy wiedzą, w jaki sposób zorganizować swoje życie na stare lata, kiedy będą potrzebowali pomocy. Większość chciałaby mieszkać we własnym mieszkaniu, korzystając z doraźnej pomocy bliskich (64%). Stosunkowo nieliczna grupa respondentów wyraża chęć zamieszkania na starość w rodzinie wielopokoleniowej, wraz z dziećmi, wnukami lub dalszą rodziną (15%). Jeszcze mniej respondentów chciałoby mieszkać we własnym mieszkaniu, korzystając z płatnej stałej pomocy (8%) bądź bezpłatnej opieki. Inne formy radzenia sobie

z organizacją życia na stare lata, np. państwowe lub prywatne domy spokojnej starości, wskazywano sporadycznie [*Jakość życia...*, 2020: 7–8]. Osoby starsze doświadczają niejednokrotnie ze strony osób bliskich różnych form przemocy fizycznej i psychicznej. Zjawisko to można zaobserwować we wszystkich typach środowisk [por. Sroczyńska, 2023a: 75–87]. Jednak w małych społecznościach lokalnych, gdzie silniejszy jest konformizm oparty na tradycyjnym modelu życia rodzinnego, rozpoznana przemoc czy nadużycia stosowane wobec seniorów są niejednokrotnie prawdziwym wierzchołkiem góry lodowej.

Z drugiej strony pokoleniu dziadków przypisuje się wiele cech i zachowań pozytywnych. Przede wszystkim wdzięczność za opiekę, wychowanie i okazaną miłość, nieco rzadziej za poczucie łączności z przodkami (znajomość dziejów rodziny), wpojenie zasad moralnych i przekazanie wiary religijnej. Mniejsze znaczenie przypisuje się ukształtowaniu cech charakteru, umiejętności praktycznych, a także znajomości wydarzeń historycznych i miłości do ojczyzny [Kowalczyk, 2012: 5–6]. Można przypuszczać, że młodzież znajdująca się w specyficznym okresie wchodzenia w dorosłość nadal potrzebuje międzypokoleniowego dialogu i przypisuje starszym obowiązek jego podejmowania. Jednak więzi rodzinne coraz częściej przyjmują postać „solidarności tolerancyjnej”, w ramach której młodzi sepizują (unieważniają) część treści o charakterze obyczajowym, moralnym i światopoglądowym, nie wchodząc przy tym w otwarty konflikt z rodzicami i dziadkami [Marcia, 2002; Szlendak, 2012: 75–90].

Pojawiają się pytania: na ile socjalizacja pierwotna (zwłaszcza rodzinna) będzie stanowić w przyszłości „pas transmisyjny” dla partycypacji w różnego typu rytuałach, a także w jakim stopniu pokolenie 2.0, a zarazem pokolenie pandemii, posłuży

się kompetencjami odróżniania i przeżywania „tego, co niedzienne” i przekaże je swoim następcom? W rozmowach z młodymi ludźmi (zwłaszcza kobietami) pojawiała się artykulacja potrzeby powrotu do atmosfery towarzyszącej tradycji świętowania, pielęgnowanej w pokoleniu dziadków (*baby boomers*) i w znacznym stopniu także rodziców (pokolenie X)⁶. Same rytuały, dotyczące np. kolacji wigilijnej (wielkanocnego śniadania), składania sobie życzeń, wręczania upominków bożonarodzeniowych, rodzinnych spotkań i spacerów po zabytkowych miejscach, w świadomości młodego pokolenia podporządkowane są przede wszystkim funkcji integracyjnej, kulturowej, ludycznej i hedonistycznej. Coraz częściej pozbawia się je znaczenia sakralnego. Nostalgia części młodych za wyróżnianiem „szczególnego czasu, miejsca” i atmosfery stoi w pewnej sprzeczności z tym, co horyzontalne, teraźniejsze, ulotne, podporządkowane doświadczeniu współbycia i przyjemności. W tym kontekście przedstawiciele pokolenia Z są w znacznej mierze pozbawieni możliwości przeżywania rytuałów religijnych i rodzinnych w sposób pogłębiony, który był powszechny w pokoleniu dziadków i niejednokrotnie rodziców [Sroczyńska, 2023b]. Zdaniem wybitnego religioznawcy Mircei Eliadego [1999] nawet ponowoczesny człowiek Sieci tęskni za jakąś formą nieredukowalnego *sacrum*, które pojawia się w kulturze i w świadomości w sposób szczątkowy, m.in. w postaci odwiecznej obecności Dobra i jego zmagania ze Złem.

Czy starość w Polsce, obserwowaną w kontekście przejścia od okresu transformacyjnego do posttransformacyjnego

6 W tym wypadku odwołano się do autorskich wywiadów fokusowych, przeprowadzonych ze studentami pierwszych lat socjologii i zarządzania publicznego na UKSW w Warszawie w maju 2022 roku.

(nacechowanego obecnie nowymi ryzykami, takimi jak: pandemia, zagrożenia związane z lokalnymi konfliktami zbrojnymi – na Ukrainie i na Bliskim Wschodzie – czy niekontrolowane migracje, zmiany klimatyczne) można sprowadzić do jednej, „ciemniejszej” strony? Czy łączy się ona częściej z negatywnym stanem – samotnością, czy też jej przeciwieństwem – poczuciem sensu życia i integralności? Tej pierwszej sprzyjają czynniki endogenne, takie jak: zaniżona samoocena, stany lękowe i depresyjne, zamknięcie się w sobie, zobojętnienie, zaburzenia osobowości, brak akceptacji własnej osoby. Z kolei do czynników egzogennych należy zaliczyć: trudne sytuacje życiowe (np. śmierć bliskiej osoby), wykorzystywanie przez innych (np. finansowe, przemoc fizyczna i psychiczna itp.), trudną sytuację materialną i dynamizm życia jako takiego [Twardowska-Rajewska, 2005]. Z informacji WHO wynika, że blisko 42% samobójstw na świecie popełnianych jest przez osoby, które ukończyły 50. rok życia [WHO, 2021: 7]. Jak wskazują policyjne statystyki w Polsce, poziom samobójstw wśród seniorów od lat utrzymuje się na zbliżonym, niepokojąco wysokim poziomie oraz stanowi niezwykle złożony i poważny problem psychologiczny i społeczny [Świerczewski, 2022: 95–96]. Bardzo istotnym elementem zapobiegania samobójstwom, szczególnie osób starszych, jest właściwa komunikacja międzyludzka (sąsiedzka), pomoc w pokonywaniu problemów dnia codziennego (w tym samotności) oraz zmiana postrzegania funkcjonowania słabości w życiu osób starszych.

Uwagi końcowe

Starość niesie ze sobą rozmaite deficyty o charakterze biologicznym, psychicznym i społecznym, z drugiej jednak strony uwalnia od nadmiernej presji relacyjnej i ekonomicznej oraz

pozwała (bardziej niż w innych fazach życia) docenić terażniejszość i związane z nią drobne radości. Starzy ludzie stoją przed wieloma trudnościami związanymi z doświadczeniami tej fazy życia i potrzebują pomocy innych członków społeczeństwa. Blisko połowa Polaków badanych przez CBOS stwierdziła, że zna kogoś, kto ma problemy z codziennymi aktywnościami [Omyła-Rudzka, 2019]. Osoby te najczęściej mogą liczyć na wsparcie dzieci i współmałżonków, a także dalszych krewnych, przyjaciół i znajomych (zwłaszcza w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego, załatwiania różnych spraw, porad i pomocy w podejmowaniu decyzji)⁷.

Kontakty z rodziną wpływają pozytywnie na jakość życia, gdy relacje dorosłe dzieci – starsi rodzice cechuje miłość i akceptacja, jednak bez poczucia zależności. W świetle wyników badań gerontologicznych należy stwierdzić, że wsparcie od rodziny i przyjaciół jest silnym predykatorem subiektywnej jakości życia w późnym wieku. Seniorzy mogą na nie liczyć w wypadku choroby lub pogorszenia sprawności, kłopotów finansowych, trudności w robieniu zakupów, sprzątaniu itp., a także w załatwianiu spraw urzędowych. Ważne jest także wsparcie w sytuacji poczucia osamotnienia, gdy poszukuje się towarzystwa [Niezabitowski, 2011].

Dojrzałe i pomyślne starzenie się oznacza przechodzenie od relacji powierzchownych i liczniejszych, do głębszych i mniej licznych. Jak pokazują badania, korzystniejsze dla seniorów jest zamieszkanie wśród rówieśników (należących do tej samej kohorty wiekowej) niż wśród osób młodych, gdyż taki skład

7 „Jedynym obszarem, gdzie większość osób nie dostaje potrzebnej pomocy – w przypadku którego skala niezaspokojonych potrzeb jest największa – są kwestie finansowe” [Omyła-Rudzka, 2019: 7].

sąsiedztwa chroni ich przed izolacją, alienacją, osamotnieniem i deprywacją tożsamości społecznej [Niezabitowski, 2023].

W wypadku osób o negatywnym nastawieniu do starości, skutkującym m.in. wycofaniem się z życia, izolacją, negacją aktywnego sposobu komunikacji, warto rozważyć możliwość współpracy w kierunku motywowania do zmian. Bardzo ważne jest udzielania wsparcia w odnalezieniu sensu i celu życia w jego ostatniej fazie, m.in. poprzez warsztaty terapeutyczne, zwiększenie efektywności działania placówek usług społecznych czy samorządnie powstające wspólnoty lokalne, zogniskowane wokół różnorodnych wartości i praktyk ważnych dla seniorów [Gawron, 2023].

Bibliografia

- Adamczyk M. D. (2016), *Wizja starości w opiniach Polaków. Studium socjologiczne*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2: 2–12.
- Badora S. (opr.). (2020), *Wartości w czasach zarazy. Komunikat z badań*, nr 160, Warszawa: CBOS.
- Erikson E. H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, przeł. M. Żywicki, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Feliksiak M. (opr.). (2021), *Zadowolenie z życia. Komunikat z badań*, nr 5, Warszawa: CBOS.
- Frankl E. V. (2019), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, przeł. A. Wolnicka, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gawron G. (2023), *Koprodukcja usług społecznych źródłem osobistej i społecznej produktywności osób starszych. Studium socjologiczne na podstawie Programu Wieloletniego „Senior+”*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Śląskiego.
- Grotowska S. (2011), *Seniorzy w przestrzeni publicznej. Kapitał społeczny uczestników wspólnot, ruchów i stowarzyszeń katolickich*, Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.

- Grudziński A. (2014), *Ludzie starzy w obliczu współczesnych przemian*, w: J. Stala (red.), *Człowiek chory i umierający. Możliwości wsparcia i formy pomocy*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe UPJPII.
- Jagielska K. (2000), *Attitudes of the Elderly Towards Old Age*, „Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia” 1: 165–175.
- Jakość życia osób starszych w Polsce* (2020), Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Kotlarska-Michalska A. (2000), *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, t. XII: 147–159.
- Kowalczyk K. (opr.). (2012), *Rola dziadków w naszym życiu*, BS, nr 8, Warszawa: CBOS.
- Marcia J. E. (2002), *Identity and Psychosocial Development in Adulthood*, “Identity. An International Journal of Theory and Research”, Vol. 2, No. 1: 7–46.
- Niezabitowski M. (2011), *Relacje społeczne ludzi starszych w środowisku zamieszkania – aspekty teoretyczne i empiryczne*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica”, nr 38: 13–31.
- Niezabitowski M. (2023), *Teoria subkultury starości a niektóre zjawiska społeczne dotyczące ludzi starszych*, w: P. Bunio-Mroczyk, A. Kacprzak (red.), *Badania problemów społecznych w (przed)pandemicznej rzeczywistości*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego: 47–61.
- Omyła-Rudzka M. (opr.). (2012), *Polacy wobec własnej starości*, BS, nr 94, Warszawa: CBOS.
- Omyła-Rudzka M. (opr.). (2019), *Jakiej pomocy potrzebują osoby starsze i kto jej udziela? Komunikat z badań*, nr 116, Warszawa: CBOS.
- Polska w liczbach 2021* (2021), Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Sroczyńska M. (2023a), *Identyfikacja agresji i przemocy oraz ich doświadczenie przez dorosłych mieszkańców Warszawy (na przykładzie dzielnicy Bielany)*, w: M. Markocka, B. H. Olszewski, J. Wróblewska-Skrzek (red.), *(Nie)widzialna strona przemocy domowej. Zjawisko przemocy w percepcji mieszkańców Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy*, Poznań: Wydawnictwo Rys: 75–87.

- Sroczyńska M. (2023b), *Szkice do socjologicznego portretu współczesnej młodzieży (wybrane zagadnienia)*, „Rocznik Lubuski”, t. 49, cz. 2: 13–32.
- Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 r.* (2021), Warszawa–Białystok: Główny Urząd Statystyczny.
- Świerczewski Ł. (2022), *Zachowania suicydalne wśród osób starszych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin – Polonia”, vol. 35, nr 4: 89–104.
- Szlendak T. (2012), *Zażyłość w oparach niezrozumienia. O hipotezie międzygeneracyjnej solidarności tolerancyjnej*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, nr 3: 75–90.
- Twardowska-Rajewska, J. (red.). (2005), *Przeciw samotności*, Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- World Health Organization (WHO). (2021), *Suicide Worldwide in 2019*, Geneva: Global Health Estimates.
- Zych A. A. (2001), *Starość*, w: A. A. Zych, *Słownik Gerontologii Społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań* (2020), Poznań: Wydział Socjologii UAM.

Abstrakt

Starość łączy się z naruszeniem równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu. Ten ostatni, dojrzały etap ludzkiego życia pociąga za sobą konieczność rozstrzygnięcia dylematu – integralność *versus* rozpacz i rozgoryczenie. W artykule, mającym charakter przeglądowy, odwołano się do badań socjologicznych o charakterze reprezentatywnym dla starszego pokolenia Polaków. Zwrócono uwagę na orientacje aksjologiczne seniorów i związane z nimi naczelną wartości, do których należy zaliczyć rodzinę (w okresie pandemii wirusa COVID-19 – zdrowie), wiarę religijną oraz sprawność fizyczną. Eskapizm seniorów znajduje wyraz w ucieczkach lękowych, konsumpcyjnych czy nadaktywności związanej z pracą i życiem

religijnym. Starość, jako „nieudanemu” etapowi życia, sprzyjają takie czynniki jak: niezadowolenie z perspektyw na przyszłość, deficyty zdrowotne, niewielkie dochody, brak wsparcia ze strony bliskich, zamieszkiwanie w niewielkich miejscowościach.

Abstract

Old age is associated with a disturbance of biological and mental balance without the possibility of counteracting it. This last stage of human, mature life entails resolving a dilemma – integrity versus despair and bitterness. The article, which is a review, refers to sociological research representative of the older generation of Poles. Attention was paid to the axiological orientations of seniors and the main values associated with them, which include family (during the COVID-19 pandemic – health), religious faith and physical fitness. Escapism of seniors is expressed in escapes from anxiety, consumption or hyperactivity related to work and religious life. Old age, as an “unsuccessful” stage of life, is favored by factors such as: dissatisfaction with future prospects, health deficits, low income, lack of support from loved ones, and living in small towns.

Anna Ostaszewska

Psychoterapia integracyjna – leczenie i pomoc w rozwoju osoby

Wprowadzenie – kierunki rozwoju psychoterapii na świecie

Pytanie o to, czym jest psychoterapia, przywołuje na myśl jej aspekty funkcjonalne. Mówi się o niej jako o skutecznej metodzie leczenia zaburzeń psychicznych oraz rozwiązywania trudności emocjonalnych. Obecnie psychoterapia intensywnie się rozwija, a w środowisku naukowym traktowana jest jako rodzaj dyscypliny naukowej z praktycznym zastosowaniem, o udowodnionej skuteczności [APA, 2012]. Rozwija się w kierunku integracji różnych podejść [Prochaska, Norcross, 2006; Okun, 2002; Norcross, Lambert, 2019; Norcross, Goldfried, 2019]; uwzględnia wymiar duchowy/religijny [Worthington in., 2011; Captari i in., 2018; Norcross, Wampold, 2019]; kreuje odrębny, niezależny zawód [EAP, 2018; PRP, 2018].

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne przyjęło obowiązującą obecnie definicję praktyki opartej na dowodach

w psychologii i psychoterapii: „Praktyka oparta na dowodach to integracja najlepszych wyników badań z klinicznym doświadczeniem, uwzględniająca kontekst kulturowy, indywidualne cechy i preferencje pacjenta” [Am. Psychol. 2006: 271–285]. „EBPP [praktyka oparta na dowodach w psychologii] uwzględnia wartości, przekonania religijne, światopogląd, cele i preferencje pacjenta i łączy je z doświadczeniem psychologa oraz rozumieniem dostępnych badań naukowych” [Am. Psychol. 2006: 278].

Wyniki metaanaliz przeprowadzonych na zlecenie Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego wskazują na kluczowe znaczenie relacji terapeutycznej opartej na dowodach [Norcross, 2011; Norcross, Lambert, 2019; Norcross, Wampold, 2019]. Wyniki badań wykazały konkretne wymiary tej relacji znaczące dla efektywności terapii i wskazują, że:

- Podstawą efektywnej psychoterapii jest przymierze terapeutyczne.
- Związek terapeutyczny (relacja) jest ważny w każdej terapii (także w CBT).
- Istotna jest JAKOŚĆ relacji.
- Dostosowanie relacji do cech pacjenta wzmacnia skuteczność terapii (niezależnie od diagnozy). [zob. Norcross, Lambert, 2018:308].

Integracja w psychoterapii

Podjęcie integracyjne w psychoterapii intensywnie się rozwija. „Psychoterapeuci zdali sobie sprawę, że ze względu na złożoność ludzkiego zachowania, żadna pojedyncza teoria czy terapia nie może nigdy wystarczyć dla wszystkich pacjentów, zaburzeń i sytuacji. Ideologiczna zimna wojna wygasła, ponieważ

klinicyści spojrzeli ponad podejściem jednej szkoły, aby zobaczyć, czego można się nauczyć i jak pacjenci mogą skorzystać z alternatywnych orientacji. Integracja stanowi obecnie najczęstszą orientację specjalistów od zdrowia psychicznego” [Norcross, Goldfried, 2019].

Psychotherapia integracyjna lub integratywna to polskie tłumaczenia angielskiego słowa *integrative*. „Ogólnie pojęcie to odnosi się do każdej orientacji w psychotherapii, która podkreśla lub rozwija się w kierunku koncepcyjnie spójnej, teoretycznej kombinacji dwóch lub więcej specyficznych podejść lub reprezentuje nowy metateoretyczny, własny model integracji” [Evans, Gilbert, 2005:1]. Przykładowo Europejskie Stowarzyszenie Psychotherapii Integracyjnej (European Association of Integrative Psychotherapy, EAIP) uwzględnia integrację poziomów: emocjonalnego, duchowego, poznawczego, behawioralnego i fizjologicznego [EAIP Statement of Philosophy, 2006].

Model psychotherapii integracyjnej w ujęciu chrześcijańskim

W opracowaniach polskiego Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich integratywność rozumiana jest w trzech kontekstach [SPCh, 2009]:

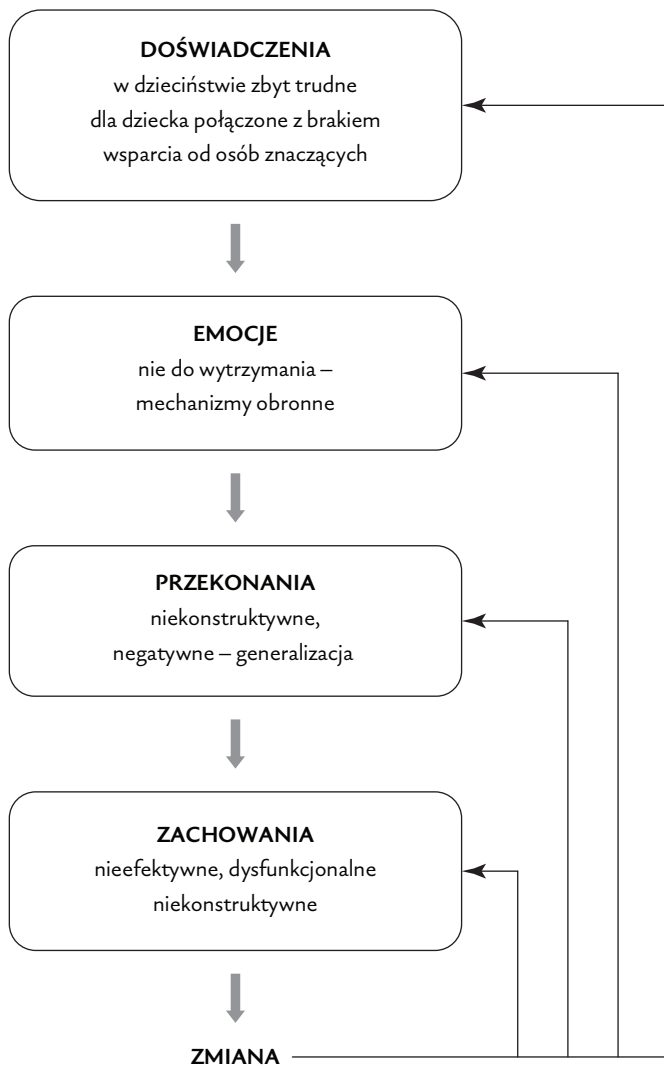
1. Poziom antropologiczny. Zintegrowana koncepcja osoby jako jedności w rozumieniu antropologii chrześcijańskiej.
2. Poziom teoretyczno-techniczny. Zintegrowany sposób korzystania z dorobku różnych szkół psychotherapii, dostosowany do problemu pacjenta i etapu terapii.
3. Poziom osobisty. Znaczenie integracji wewnętrznej psychotherapeuty dla efektywności psychotherapii.

Na poziomie pierwszym podstawą jest antropologia – model osoby jako schemat pomocny w integracji teoretycznej oraz w integracji praktycznej (technicznej). Integruje sfery fizyczną, emocjonalną, poznawczą, wolitywną, behawioralną i duchową. Na poziomie drugim ten model psychoterapii bazuje przede wszystkim na podejściu psychodynamicznym i poznawczo-behawioralnym. Celem jest leczenie i pomoc w rozwoju osoby.

Model genezy zaburzeń można określić jako zintegrowany system D-E-P-Z, który oznacza:

Doświadczenia (D) zbyt trudne dla dziecka, przeżywane w izolacji, bez wsparcia osób znaczących (por. teoria więzi Johna Bowlby'ego) – prowadzą do emocji (E) „nie do wytrzymania”, które są wypierane dzięki mechanizmom obronnym. Z tych doświadczeń – nieprawidłowych – dziecko wyciąga wnioski adekwatne do sytuacji. Ponieważ doświadczenia te dzieją się w okresie kształtowania jego obrazu siebie, świata i relacji, dziecko generalizuje swoje wnioski w przekonania (P) typu „takie jest życie”, „nie jestem ważny”, „moje uczucia nie mają znaczenia” itp. Do tych przekonań dostosowuje swoje zachowania (Z), które umożliwiają mu przeżycie w okolicznościach, których doświadcza, ale w dorosłym życiu, w innych okolicznościach, będą nieefektywne i mogą być źródłem cierpienia [Ostaszewska, 2023]. Poniżej przedstawiono schemat genezy zaburzeń oraz model zintegrowanego podejścia do pracy nad zmianą.

Wykres 1. Geneza zaburzeń i zintegrowane podejście do pracy nad zmianą



Źródło: SPCh, 2009; Ostaszewska, 2017, 2023: 38.

Wskazuje się, że zmianę w tego rodzaju psychoterapii stanowią [SPCh, 2009]:

- 1) odkrycie doświadczeń z przeszłości (wgląd),
- 2) przeżycie uczuć dawniej „nie do wytrzymania” (dzięki bezpiecznej relacji terapeutycznej),
- 3) kierowanie emocji „pod właściwym adresem” (wyjście z przeniesienia),
- 4) doświadczanie emocji wcześniej wypieranych,
- 5) zmiana przekonań – na konstruktywne, prawdziwe, związane z energią, siłą do życia,
- 6) zmiana zachowań – na konstruktywne, efektywne (dające skutki zgodne z intencjami),
- 7) wzmocnienie osoby jako całości,
- 8) wzmacnianie świadomego kierowania procesami decyzyjnymi,
- 9) zintegrowanie procesów leczniczych i rozwojowych z duchowością.

Techniki pracy powinny być dostosowane do osoby pacjenta, jego problemów i etapu psychoterapii. Stosuje się typowe techniki psychoterapeutyczne: pytania otwarte, psychoedukacja, werbalizacja, klaryfikacja, parafraza, interpretacja, odzwierciedlanie, konfrontacja. Bazą jest system D-E-P-Z: Doświadczenia – Emocje – Przekonania – Zachowania – czyli odkrywanie doświadczeń zbyt trudnych dla dziecka, przeżywanych w izolacji, bez wsparcia osób znaczących i praca z podświadomością na bazie tego typu realnych doświadczeń, w tym:

- aktywowanie wypartych emocji i przeżywanie ich pod adresem osób, wobec których powstały;

- odkrywanie nieuświadomionych przekonań – powstałych na bazie doświadczeń w okresie rozwoju i emocji z nimi związanych;
- pomoc w odróżnianiu uczuć z przeniesienia (powstały tam i wtedy) od uczuć z tu i teraz. Tak zwane emocje z przeniesienia aktywują się w sytuacjach podobnych do tych, kiedy powstały, zwłaszcza w bliskich relacjach, w relacji z autorytetem czy przełożonym;
 - uczucia przeciwstawne – odkrywanie i integracja;
 - wielowarstwowość uczuć – docieranie do najgłębszych odczuć osoby;
 - eksploracja obszaru nieświadomego poprzez pytania otwarte, empatyczne hipotezy, zdania niedokończone (np. Boję się, że...?), technika „przez odwrotność” (np. Bo jeśli nie, to...?).
 - obserwacja feedbacku i reakcji niewerbalnych;
 - ćwiczenia mające na celu wzmacnianie samoświadomości osoby – o ile pacjent lubi pracę własną;
 - integracja aspektów duchowych/religijnych (D/R) – o ile istnieje taka potrzeba.

Integracja wewnętrzna psychoterapeuty (poziom trzeci integracji) oznacza typową wiedzę psychologiczną, umiejętności psychoterapeutyczne, samoświadomość oraz wiedzę na temat duchowości/religijności zdrowej lub zaburzonej przez czynniki psychologiczne.

Doświadczony psychoterapeuta i psychiatra, dr Maria Golczyńska zwraca uwagę na pewien istotny niuans: „Zagrożeniem dla zintegrowanego rozwoju człowieka jest redukcja którejs z sfer. Oddziaływania psychoterapeutyczne, zawsze

skupione na świecie przeżyć pacjenta, redukując część przeżyć duchowych, grożą, że relacja z Bogiem zostanie zasłonięta relacją z terapeutą. Dzieje się tak nie wtedy, gdy terapeuta nie porusza kwestii religijnych, ale wtedy, gdy sam ma zredukowany obraz pacjenta oraz narcystyczny obraz siebie” [Hinc, Jaworski, 2005:52–53].

W kontekście dostosowania psychoterapii do D/R pacjenta warto zauważyć, że nie chodzi o to, na jakim poziomie duchowości jest pacjent. Ważne, na jakim poziomie głębi jest psychoterapeuta.

Poniżej podaję przykład sesji psychoterapeutycznej, która dotyczyła problemu emocjonalnego, ale i duchowego pacjentki. Opisana sesja trwała ok. 30 min, czyli zajęła więcej czasu, niż tu jest zanotowane. Odbyła się poza granicami Polski. Przedstawiam jej istotne treści [Ostaszewska, 2023:59–60]:

Wiktoria, lat 40

- Proszę o pomoc. Strasznie boję się popełnić jakiś błąd.
- Bo jeśli popełnisz błąd, to...?
- To Bóg mnie odrzuci.
- Jakie to uczucie?
- Rozpacz. Samotność...
- Znasz to uczucie z przeszłości?
- Tak... Tata zostawił mnie na podwórku do nocy. Bo za późno wróciłam do domu. Bawiłam się z koleżankami, było fajnie, nie patrzyłam na zegarek. Tata zamknął drzwi.
- I co się stało?
- Zostałam sama na podwórku. Było ciemno. Wszyscy byli w domu. Tylko ja poza...
- Ile miałaś wtedy lat?

- Siedem.
- Jak się wtedy czułaś?
- Strasznie... Wykluczona.
- I co zrobiłaś?
- Czekałam...
- Co myślałaś?
- Że jak coś zrobię źle, to będę wykluczona. Muszę wszystko robić dobrze.
- Tak myślisz o Bogu?
- Tak!
- I tego uczucia rozpaczy się boisz? Tego, które znasz?
- Tak!
- Co teraz czujesz?
- Ulgę. Zaczynam widzieć, że to nie Bóg mnie wyklucza...
Co za ulga. Muszę to jeszcze przemyśleć... Ale dziękuję.

Przykład powyżej dotyczy konkretnej jednej sesji. Poniżej zaś przedstawiam fragmenty podsumowania zakończonej psychoterapii przez pacjenta [Ostaszewska, 2023:77-78]:

1. Uwolniłem się od taty.
2. Z mojej strony relacje z tatą są właściwe, poukładane, proporcjonalne.
3. Reaguję na bodźce z jego strony w prawidłowy sposób.
4. Zostały uzdrowione moje relacje z ojcem z dzieciństwa.
5. Kiedyś byłem zanurzony w przeniesieniach.
6. W relacji z mamą: ona nie jest już w stanie wywołać poczucia winy – kiedyś ciągle.
7. Czuję się we własnej skórze.
8. Mam z moją żoną o wiele lepsze relacje, niż miałem kiedyś.
9. Stałem się dużo bardziej samodzielny.

10. Nie mam uczuć samotności, lęku, pustki. Nie obciążam już nimi żony.
11. Mam swoje własne uczucia, które do mnie pasują.
12. Mam kontakt z własnymi uczuciami! Tak się jakoś zadziało...
13. Wiem, co robić, kiedy staję się niespokojny – zastanawiam się wtedy, co czuję, z czego to wynika itd. = ćwiczenie „Dzienniczek osoby”.
14. Nawet fizycznie zacząłem siebie akceptować.
15. Nic bym nie zmienił. Podoba mi się to, jaki jestem i jak działam – to jest mój styl.
16. Lubię to, jak funkcjonuję, jaki jestem. Lubię żyć. Lubię być we własnej skórze.
17. Jestem bardzo zadowolony ze swojego życia. Jestem szczęśliwym człowiekiem.
18. Przestałem mieć lękowe skrupuły w relacji z Bogiem.
19. Nie robię prawa z duchowości/religii i relacji z Panem Bogiem – sztywne obramowania.
20. Mam przekonanie, że On ze mną zawsze był i jest. I będzie. Kiedyś lęk z przeniesienia relacji z tatą, że jak czegoś nie będę robił, to On mnie zostawi.
21. Relacja z Bogiem stała się spokojniejsza.
22. Kiedyś wszędzie była moja wina. Teraz jestem w stanie trzeźwo określić, czyja wina, a może niczyja.

Specyfika psychoterapii integracyjnej

Psychoterapia integracyjna w ujęciu chrześcijańskim jest w praktyce podobna do innych podejść terapeutycznych. Jej specyfiką jest rozumienie niektórych tematów zgodnie z antropologią chrześcijańską. Każdy psychoterapeuta powinien

być świadomy antropologii, na której się opiera, a pacjent ma prawo wybrać takiego terapeutę, którego podejście mu odpowiada. Poniżej omówię w skrócie problem obrazu człowieka oraz wybrane tematy, które bywają przedmiotem niejasności. Kwestia obrazu osoby nie musi być poruszana w trakcie sesji, ale jego jej rozumienie przez psychoterapeutę ma wpływ na kierunki interpretacji [por. Ostaszewska, 2023:41–46].

Każda osoba posiada wartość, godność i wolność – atrybuty wewnętrzne, immanentne [Vitz i in., 2019; Katechizm Kościoła Katolickiego, 1994]. Osoba jest odrębna od innych osób, a ta odrębność obejmuje wewnętrzne sfery: fizjologiczną, emocjonalną, poznawczą, wolitywną, behawioralną i duchową. Oprócz mechanizmów emocjonalnych każda osoba ma wolną wolę, czyli obszar wewnętrzny, w którym coś chce lub czegoś nie chce oraz podejmuje decyzje. Może doświadczać odczuć na różnych poziomach: emocji, uczuć, odczuć duchowych, doświadczeń mistycznych [Vitz i in., 2019; Wojtyła, 2000; James, 2011; Miller,C'deBaca2001].

Jeśli człowiek nie czuje się w pełni osobą, koncentruje się na rozwijaniu atrybutów zewnętrznych, czyli cech i umiejętności, które mogą być potwierdzane – lub nie – przez inne osoby. Jednak psychoterapia powinna wzmacniać osobę jako taką, jako odrębny wolny byt, który jest świadomy swoich emocji i innych odczuć, zdolny do własnego myślenia, rozeznawania swoich spraw i jest w stanie samodzielnie podejmować decyzje. Zdrowe poczucie wpływu (sprawczości) jest warunkiem zdrowia psychicznego, ale i duchowego. Wymaga to między innymi przepracowania uczuć z przeniesienia, czyli emocji z przeszłości, które wpływają na aktualne reakcje. Człowiek „nosi w sobie” całe życie. W tym podejściu uznaje się wpływ doświadczeń przeszłych na późniejsze postawy, ale nie traktuje się ich deterministycznie.

W różnych sytuacjach osoba doświadcza emocji. Emocje i ich świadomość są neutralne moralnie. Człowiek rozoznaje znaczenie danej emocji (proces poznawczy) i podejmuje decyzję, a następnie zachowanie. Za decyzje i czyny ponosi odpowiedzialność moralną. Czyny impulsywne, podejmowane bez przemyślenia, mogą być przedmiotem analizy psychologicznej. Co robić z emocjami? Poczuć, nazwać (proces poznawczy), odreagować w sposób bezpieczny dla siebie (bez autoagresji) i dla innych (bez przemocy), przemyśleć i wyciągnąć wnioski. Ważne jest, by doświadczenie emocji, zwłaszcza silnych, kończyło się przemyśleniem i wyciągnięciem wniosków na przyszłość. Wtedy osoba ma poczucie własnego rozwoju.

Konieczne jest rozróżnianie duchowego poczucia winy od neurotycznego poczucia winy. Z duchowym poczuciem winy mamy do czynienia, gdy wina realnie zaistniała i osoba ma tego świadomość. W takiej sytuacji nie traci jednak sprawczości, może naprawić swój błąd, przeprosić itd. Kiedy jednak wina faktycznie nie zaistniała, ale osoba doświadczyła reakcji osoby znaczącej *tak jakby* była winna, w efekcie może mieć neurotyczne poczucie winy, które *de facto* jest lękiem przed odrzuceniem. Towarzyszy jej bezsilność, bo nie ma wpływu na reakcje innych osób. Ważne pytanie w psychoterapii brzmi: Jak reagowała matka (ojciec), gdy zrobiłeś coś inaczej, niż ona chciała?

W procesie psychoterapeutycznym najczęściej pracuje się na emocjach i przeniesieniach. Jednakże na pewnym etapie pożyteczna może być praca nad świadomością własnych decyzji, wyborów. Możliwe są wówczas pytania w rodzaju: Czy zauważasz swoje decyzje? Co chcesz? Co wybierasz? Co decydujesz? – w danym kontekście zewnętrznym i wewnętrznym.

W antropologii chrześcijańskiej każda osoba jest w jakiejś relacji z Bogiem – nawet nieświadomionej [por. Frankl, 1978]. Na poziomie emocjonalnym obraz Boga ma często cechy osób znaczących. Konieczna jest wówczas praca psychodynamiczna nad trudnymi emocjonalnie doświadczeniami z dzieciństwa w relacji z ojcem czy matką. Możliwa jest ewentualnie praca poznawcza nad przekonaniem, jednak często sama w sobie nie jest skuteczna w praktyce. Ważna jest umiejętność – psychoterapeuty i pacjenta – odróżnienia doświadczenia Boga (doświadczenie duchowe) od przeniesień (mechanizmy psychologiczne). Przepracowanie emocji i mechanizmów obronnych z przeniesienia nie jest w sprzeczności z wiarą w Boga – może tę wiarę oczyszczać z błędnych przekonań i umacniać.

Dyskusyjnym zagadnieniem filozoficznym jest rozumienie prawdy – czy jest to zjawisko subiektywne, czy obiektywne. W omawianym podejściu uznaje się istnienie prawdy obiektywnej, która oznacza łącznie: fakty zewnętrzne oraz fakty wewnętrzne (emocje, uczucia, myśli, wybory) oraz prawdy naukowe oraz prawdy biblijne. Jest to ważne w procesie wzmacniania osoby. Jeśli osoba zna prawdę, to raczej sobie poradzi. W psychoterapii szukamy prawdy, opierając się na realnych doświadczeniach.

Dla osób wierzących, które korzystają z psychoterapii, często bardzo istotne jest rozróżnianie poziomu psychicznego i duchowego. Cele rozwoju na poziomie psychicznym i duchowym występują jednocześnie: „I to, i to”; nie: „albo – albo”. Na przykład używanie własnego poczucia wpływu (sprawczości) i akceptacja ograniczeń, potrzeba pokory, miłosierdzia i łaski.

Niektóre konflikty wewnętrzne bywają związane z pojęciem przebaczenia. Może być ono rozumiane jako akt woli (decyzja

o rezygnacji z planowania zemsty – poziom duchowy), ale jednocześnie jako proces emocjonalny, który wymaga czasu i obejmuje uznanie własnej krzywdy, przeżycie emocji: bólu, lęku, gniewu oraz przemyślenie i wnioski z tego doświadczenia (poziom psychologiczny). Przebaczenie jako decyzja jest aktem duchowym i nie oznacza pojednania, które wymaga skruchy ze strony krzywdziciela.

Czasami pacjenci kierowani są na psychoterapię przez spowiednika lub kierownika duchowego. Zdarza się, że mają w sobie pomieszanie co do ich roli. Celem psychoterapii jest leczenie zaburzeń i problemów psychicznych. Celem kierownictwa duchowego jest natomiast pogłębianie relacji z Bogiem. Psychoterapia nie jest kierownictwem duchowym. Role psychoterapeuty i kierownika duchowego muszą być rozdzielone. Psychoterapeuta pracuje z obszarem nieświadomych emocji i przekonań w dążeniu do zdrowia psychicznego. Spowiednik, kierownik duchowy, duszpasterz zajmuje się procesami pogłębiania osobowej relacji z Bogiem, wiary i miłości, zbawienia duszy, otwarcia na działanie Ducha św. Rozwój psychiczny jest częścią rozwoju duchowego – wzmacnia postrzeganie siebie jako osoby w relacji ze sobą, z innymi i z Bogiem.

Integracja wymiaru duchowego w psychoterapii

W ostatnich 20–30 latach psychoterapia i psychiatria są coraz bardziej zainteresowane znaczeniem duchowości i religijności w praktyce klinicznej. „Jest absurdem zakładać, że psychoterapeuta może odłożyć własne wartości, które czasami mogą być wyrażane wprost, ale zawsze są obecne *implycite* w jego zachowaniach i postawach” [Evans, Gilbert, 2005:1].

(Kenneth Evans – b. prezes Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Integratywnej – European Association of Integrative Psychotherapy, b. prezes European Association for Psychotherapy).

„Psychoterapia zawsze w pewnym sensie była «leczeniem duszy», ale w przyszłości religia i duchowość będzie w niej obecna w sposób bardziej specyficzny i otwarty. Klinicyści włączą religię i duchowość jako standardowy wymiar diagnozy klinicznej. Będą otwarci na życzenia klienta, aby w trakcie terapii wprost poruszać kwestie religijne i duchowe czy też uwzględniać religijny wymiar wielu problemów życiowych” [Prochaska, Norcross, 2006: 608–609]. Adaptacja relacji terapeutycznej do konkretnych cech pacjenta (oprócz diagnozy) zwiększa skuteczność leczenia psychologicznego. Skuteczne sposoby dostosowania terapii do konkretnej osoby to uwzględnienie między innymi religii/duchowości pacjenta [Norcross, Lambert, 2018: 308; Norcross, Wampold, 2019]. „Osoby szkolące psychoterapeutów i superwizorów powinny uczyć studentów poznawania i szanowania kulturowego dziedzictwa, wartości i wierzeń klienta – w sposób, który wzmacnia relację terapeutyczną” [Norcross, Lambert, 2019: 310].

Światowe Towarzystwo Psychiatryczne i Światowa Organizacja Zdrowia wydały w roku 2016 oświadczenie w sprawie duchowości i religii w psychiatrii [WPA Position Statement on Spirituality and Religion in Psychiatry]. Stanowisko to wskazuje, iż jest udowodnione, że wymiar D/R jest zazwyczaj związany z lepszym zdrowiem. Ale może również powodować problemy (np. odmowa leczenia, nietolerancja, negatywne postawy religijne). Badania wskazują, że wartości, przekonania i praktyki duchowe czy religijne są ważne dla większości populacji świata i pacjenci chcą, by były uwzględniane w procesie leczenia.

Psychiatrzy powinni być zawsze wrażliwi na przekonania i praktyki pacjentów z obszaru D/R i szanować je. Podobne stanowisko ogłosiło także towarzystwo psychiatryczne w Wielkiej Brytanii w roku 2013 [Royal College of Psychiatrists Recommendations for psychiatrists on spirituality and religion].

Pojawił się nowy zwyczaj informowania osób poszukujących terapii o światopoglądzie psychoterapeuty. W portalu PsychologyToday.com informacje o psychoterapeucie obejmują także wyznawaną przez niego religię. Wyszukiwarka „psychoterapeuta chrześcijański” wskazuje, iż „Lista zawiera nazwiska chrześcijańskich terapeutów, psychologów, psychoterapeutów i doradców”. Są to psychoterapeuci wrażliwi na kwestie związane z kulturą chrześcijańską.

Tematyka duchowości bądź religijności w psychoterapii pojawiła się w latach 80. i 90. XX wieku. Od tego czasu znacząco wzrosła liczba badań dotyczących efektywności tego rodzaju terapii. Badania naukowe wskazują, że psychoterapia uwzględniająca duchowość lub religijność pacjenta jest tak samo efektywna jak inne rodzaje psychoterapii. Psychoterapia dostosowana do D/R pacjenta powodowała większą poprawę w psychologicznym i duchowym funkcjonowaniu klientów w porównaniu z brakiem leczenia i psychoterapiami bez D/R. W najbardziej rygorystycznych badaniach psychoterapie dostosowane do D/R były równie skuteczne jak standardowe podejścia w zmniejszaniu stresu psychologicznego, ale skutkowały większym dobrostanem duchowym (*spiritual well being*) [Captari i in., 2018; Norcross, Wampold, 2019].

Obecnie pytanie nie brzmi już, CZY, ale JAK dostosowywać psychoterapię do D/R pacjenta. Zawsze należy pamiętać o profesjonalnych zasadach dla psychoterapeuty – takich jak między

innymi [Koenig, 2009; Griffith, Griffith, 2008 – Wprowadzenie do wydania polskiego: de Barbaro; Ostaszewska, 2017, 2023]:

- Psychoterapeuta zajmuje się leczeniem i jest przygotowany profesjonalnie do leczenia zaburzeń psychicznych.
- Psychoterapeuta przyjmuje wszystkich pacjentów, niezależnie od ich wyznania bądź deklarowanego ateizmu.
- Psychoterapeuta nie zajmuje się kierownictwem duchowym.
- Role psychoterapeuty i kierownika duchowego lub lidera wspólnotowego nie mogą być łączone.
- Zadaniem psychoterapeuty jest inspirowanie procesu terapeutycznego (celem jest leczenie), nie zaś interpretowanie doświadczenia pacjenta w ramach doktryny teologicznej.

Badania wykazują, że osoby religijne nie mogą być traktowane jako psychicznie niezdrowe, a religijność nie powoduje negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego [Worthington i in., 1996]. W literaturze dotyczącej uwzględniania wymiaru D/R w psychoterapii opisano specyficzne techniki, które można w skrócie określić jako włączanie do terapii religijnych przekonań czy duchowych wartości pacjentów [Norcross, 2011]. Może to oznaczać na przykład badanie oczekiwań pacjentów, dotyczących poruszania zagadnień z obszaru duchowości/religijności; pytanie o religijno-duchową historię pacjenta, które umożliwia ocenę poziomu stresu związanego z problemami natury religijno-duchowej, np. myśli o byciu ukaranym za grzech; omawianie kwestii religijnych i duchowych [Post, Wade, 2009].

Inni autorzy wskazują na znaczenie poznania religijnych przekonań pacjenta i stosowanie interwencji spójnych z jego światopoglądem, a także omawianie doświadczeń religijnych i ocena zaangażowania religijnego pacjenta, która powinna mieć

wpływ na przewidywanie, które techniki będą najbardziej efektywne [Wade i in., 2007].

W pewnych przypadkach może być zasadna rozmowa poruszająca wprost kwestie religijne lub duchowe w sytuacjach utknięcia w duchowej walce, np. złość na Boga, poczucie ukarania przez Boga, uczucie złości na Kościół, wyalienowania z Kościoła, presja kościoła czy przypisywanie osobistych kłopotów działaniu diabła [Pargament i in., 2005].

Autorzy podkreślają znaczenie właściwego rozumienia przez psychoterapeutę poglądów religijnych pacjenta [Martinez i in., 2007], a także nawiązywanie do religijno-duchowej historii pacjenta [Smith i in., 2007].

Podsumowanie

Psychoterapia służy leczeniu problemów i zaburzeń psychicznych. Leczenie odbywa się na bazie analizy mechanizmów emocjonalnych i poznawczych. Udowodniono, że psychoterapia jest skuteczna. Rozwija się w kierunku integracyjnego, całościowego spojrzenia na człowieka, uwzględniając także duchowy wymiar życia.

Efektywność stosowania interwencji o charakterze religijnym lub duchowym zależy od kontekstu, w jakim są wykorzystywane, oraz sposobu, w jaki są poruszane te tematy. Nie należy stosować interwencji oceniających i wzbudzających poczucie winy. Rola terapeuty i lidera wspólnotowego muszą być rozdzielone. Poruszanie tematów religijnych lub duchowych podczas psychoterapii musi odbywać się za zgodą pacjenta – niektórzy pacjenci, nawet wysoce religijni, mogą sobie tego nie życzyć [Martinez i in., 2007].

Należy brać pod uwagę, iż przekonania religijne mogą być używane jako forma obrony przed dokonaniem koniecznych zmian w życiu. Psychoterapeuta powinien znać przekonania i aktywności religijne i duchowe swoich pacjentów, doceniać ich wartość jako zasobu dla zdrowego psychicznego i społecznego funkcjonowania oraz umieć poznać te sytuacje, w których przekonania religijne są zaburzone [Koenig, 2009]. Czynniki psychiczne są decydujące w zaburzeniach psychicznych – nawet jeśli treści mają charakter religijny, na przykład w natręctwach czy psychozach.

Ważna jest wiedza psychoterapeuty nt. duchowości/religijności –opartej na wolności i osobowej relacji z Bogiem oraz duchowości/religijności zaburzonej przez czynniki psychologiczne – opartej na sztywnych schematach i obronach psychologicznych (mechanizmy obronne).

Bibliografia

- American Psychological Association (2012), *Resolution on the Recognition of Psychotherapy Effectiveness*, <http://www.apa.org/about/policy/resolution> (dostęp: 6.07.24).
- American Psychological Association task force on evidence-based practice in psychology (2006), "American Psychology", 61: 271–285.
- Captari L. E., Hook J., Hoyt W., Davis D. E., McElroy-Heltzel S. E., Worthington E. L. (2018), *Integrating client's religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis*, J. Clin. Psychology, 74: 1938–1951.
- European Association for Integrative Psychotherapy (2006), www.euroaip.eu (dostęp: 8.10.22).
- European Association for Psychotherapy (2018), *European Psychotherapy Act*, <https://www.europsyche.org/about-psychotherapy/european-psychotherapy-act/> (dostęp: 4.12.22).

- Evans K., Gilbert M. (2005), *An Introduction to Integrative Psychotherapy*, New York: Palgrave.
- Frankl V. (1978). *Nieuświadomiony Bóg*, przeł. B. Chwedeńczuk, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Griffith J. L., Griffith M. E. (2008), *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*, przeł. K. Gadowska, Kraków: WAM (Wprowadzenie do wyd. polskiego: B. de Barbaro, *Psychoterapia, w której duchowość jest respektowana*).
- Hawkins R. S., Tan S., Turk A. A. (1999), *Secular versus Christian inpatient cognitive-behavioral therapy programs: Impact on depression and spiritual well-being*. „Journal of Psychology & Theology”, 27: 309–318.
- Hinc R., Jaworski R. (red.). (2005), *Psycholodzy chrześcijańscy wobec problemów człowieka*, Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
- Informator SPCh. Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim. Definicja, historia, literatura, metoda psychoterapii.* (2009), Warszawa: Stowarzyszenie Psychologów Chrześcijańskich: 7–15.
- Jackowska E., Jaworski R. (red.). (2006), *Psychologia i psychoterapia chrześcijańska w teorii i praktyce*, Płock: Płocki Instytut Wydawniczy.
- James W. (2011), *Odmiany doświadczenia religijnego*, Warszawa: Aletheia.
- Johnson E. L., Jones S. L. (red.). (2010), *Psychology & Christianity: Five Views*, InterVarsity Press.
- Jones R. S. (2019), *Spirit in Session: Working with Your Client's Spirituality (and Your Own) in Psychotherapy (Spirituality and Mental Health)*, Templeton Press.
- Joubert N. (red.). (2018), *Psychology and Psychotherapy in the Perspective of Christian Anthropology*, Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
- Joubert N. (red.). (2023), *Theory and Practice of Christian Psychology in Europe*, Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
- Katechizm Kościoła Katolickiego* (1994), Poznań: Pallotinum.
- Koenig H. G. (2009), *Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review*. „The Canadian Journal of Psychiatry”, 54: 283–291.

- Miller W. R., C'deBaca J. (2001), *Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives*, Nowy York: The Guilford Press.
- Moreira-Almeida A., Sharma A., Janse van Rensburg B., Verhaegen P. J., Cook C. H. (2016), *WPA Position Statement on Spirituality and Religion in Psychiatry*. "World Psychiatry", 15: 87–88.
- Neff M. A., McMinn M. R. (2020), *Embodying Integration: A Fresh Look at Christianity in the Therapy Room*, IVP Academic.
- Norcross J. C. (red.). (2011), *Psychotherapy relationships that work II*, New York: Oxford University Press.
- Norcross J. C., Goldfried M. R. (red.). (2019), *Handbook of Psychotherapy Integration*, New York: Oxford University Press.
- Norcross J. C., Lambert M. J. (2018), *Psychotherapy relationships that work III*. "Psychotherapy", 55(4): 303–315.
- Norcross J. C., Lambert M. J. (red.). (2019), *Psychotherapy relationships that work. Volume 1: Evidence-based Therapist Contributions*. (wyd. 3), New York: Oxford University Press.
- Norcross J. C., Wampold B. E. (2018), *A new therapy for each patient: Evidence-based relationships and responsiveness*, "Journal of Clinical Psychology" 2018: 1–18.
- Norcross J. C., Wampold B. E. (red.). (2019), *Psychotherapy Relationships that Work. Volume 2: Evidence-based Therapist Responsiveness*, New York: Oxford University Press.
- Okun B. F. (2002), *Skuteczna pomoc psychologiczna*, przeł. J. Suchecki, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Ostaszewska A. (2012), *Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim w leczeniu lęku*. EMCAPP Journal "Christian Psychology Around The World", 1: 58–75, www.emcapp.eu (dostęp: 6.05.24).
- Ostaszewska A. (2014), *Badania nad efektywnością włączania tematyki duchowości i religijności w psychoterapii*, "Psychoterapia", 2(169): 5–18.
- Ostaszewska A. (2017), *Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim*, Sopot: GWP.

- Ostaszewska A. (2018), *Integrative Psychotherapy: A Christian Approach*, w: N. Joubert (red.), *Psychology and Psychotherapy in the Perspective of Christian Anthropology*, Cambridge Scholars Publishing: 186–205.
- Ostaszewska A. (2021), *Specific Christian Aspects in Psychotherapy*, w: M. A. Secura, M. F. Echevarria, M. Lafuente (red.), *Antropología Cristiana y Ciencias De La Salud Mental*, Madryt: Dykinson.
- Ostaszewska A. (2023), *Aspekty duchowe w tle psychoterapii*, Warszawa: Difin.
- Ostaszewska A. (2023), *Christian elements in psychotherapy*, w: N. Joubert (red.), *Theory and Practice of Christian Psychology in Europe*, Cambridge Scholars Publishing.
- Pargament K. I. (2011), *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*, The Guilford Press.
- Pargament K. I., Exline J. J. (2021), *Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy: From Research to Practice*, The Guilford Press.
- Polska Rada Psychoterapii (2018), *Psychoterapia. Vademecum*, www.prp.org.pl (dostęp: 6.02.23).
- Prochaska J. O., Norcross J. C. (2006), *Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna*, przeł. D. Golec, A. Tanalska-Dulęba, M. Zakrzewski, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/integrative-therapy> (dostęp: 6.02.23).
- Richards P. S., Allen G. E. K., Judd D. (2023), *Handbook of Spiritually Integrated Psychotherapies*, American Psychological Association.
- Royal College of Psychiatrists (2013), *Recommendations for psychiatrists on spirituality and religion*, https://www.rcpsych.ac.uk/pdf/PSO3_2013.pdf (dostęp: 4.05.2024).
- Sandage S. J., Strawn B. D. (red.). (2022), *Spiritual Diversity in Psychotherapy: Engaging the Sacred in Clinical Practice*, American Psychological Association.
- Smith T. B., Bartz J., Richards S. (2007), *Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review*, "Psychotherapy Research", 17(6): 643–655.

- Stewart-Sicking J. A., Fox J., Deal P. J. (2019), *Bringing Religion and Spirituality Into Therapy: A Process-Based Model for Pluralistic Practice*, Routledge.
- Suszek H., Grzesiuk L., Styła R., Krawczyk K. (2017), *Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce. Część II. Wyniki ogólnopolskiego badania*, „Psychiatria” 14, 2: 90–100, <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/53982/42434> (dostęp: 6.02.23).
- Vitz P. C., Nordling W. J., Titus C. S. (red.). (2019), *A Catholic Christian Meta-Model of the Person. Integration with Psychology and Mental Health Practice*, Arlington: The Institute for the Psychological Sciences Press.
- Wade N. G., Worthington E. W., Vogel J. D. (2007), *Effectiveness of religiously tailored interventions in Christian therapy*, “Psychotherapy Research”, 17(1): 91–105.
- Wojtyła K. (2000), *Osoba i czyn*, w: *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, Lublin: TN KUL.
- Worthington E. L. Jr., Hook J. N., Davis D. E., McDaniel M. A. (2011), *Religion and spirituality*, w: Norcross J. C. (red.) *Psychotherapy relationships that work*, New York: Oxford University Press.
- Worthington E. L., Johnson E. L., Hook J. N., Aten J. D. (2013), *Evidence-Based Practices for Christian Counseling and Psychotherapy*, InterVarsity Press Academic.
- Worthington E. L., Kurusu T. A., McCullough M. E., Sandage S. J. (1996), *Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcomes. Review and research prospectus*, “Psychological Bulletin” 119(3): 448–487.

Abstrakt

Psychoterapia na świecie rozwija się w kierunku integracyjnego spojrzenia na człowieka, uwzględniając także wymiar duchowy życia. Psychoterapia integracyjna w ujęciu chrześcijańskim jest oparta na antropologii personalistycznej. Jej celem jest leczenie problemów

i zaburzeń psychicznych oraz całościowe wzmacnianie osoby i jej rozwoju. Dąży do integracji różnych wymiarów osoby, takich jak sfera emocjonalna, poznawcza, wolitywna, behawioralna i duchowa. Ten rodzaj psychoterapii jest w praktyce podobny do innych znanych podejść. Jego specyfika polega przede wszystkim na określonej antropologii chrześcijańskiej, a efektywna psychoterapia nie jest sprzeczna z duchowymi celami życia.

Abstract

Psychotherapy around the world is developing towards an integrative view of the human being, taking into account the spiritual dimension of life as well. Integrative psychotherapy in the Christian approach is based on personalistic anthropology. Its goal is treatment of mental problems and disorders and holistic strengthening of the person and his development. It integrates different dimensions of the person such as emotional, cognitive, volitional, behavioral and spiritual spheres. This type of psychotherapy is similar in practice to other known approaches. Its specificity lies mainly in a particular Christian anthropology, and effective psychotherapy does not conflict with the spiritual goals of life.

**W sferze
praktyki**



Aleksandra Radzewska-Wyłudek

Doświadczenia kandydata do pracy jako kluczowy aspekt budowania marki pracodawcy

Wprowadzenie

Sytuacja na rynku pracy jest wciąż dynamiczna – wpływają na nią m.in. uwarunkowania gospodarcze czy polityczne. Aktualne analizy dotyczące rynku pracy wskazują, że pracodawcy mierzą się z problemem pozyskiwania pracowników. The Work Trend Index Survey, przeprowadzany przez firmę Microsoft wśród pracowników w 84 krajach świata, wykazał między innymi, że 41% pracowników w 2022 roku rozważało odejście od obecnego pracodawcy, natomiast 46% przeprowadzkę z uwagi na możliwość pracy zdalnej [Work Trend Index, 2022]. Analizując te wyniki, można stwierdzić, że zmniejsza się lojalność pracowników w stosunku do ich pracodawców, co może powodować zwiększające się wyzwania rekrutacyjne. W świetle powyższego badania można stwierdzić, że niektóre pokolenia na rynku pracy są bardziej skłonne do zmiany pracodawcy – 52% osób z pokolenia Z i millenialsów rozważa zmianę pracodawcy. „Postępuje także

spadek zaangażowania w pracę pracowników na całym świecie. Według danych Global Workplace Report [Gallup InSTITUTE, 2022] tylko 14% pracowników w Europie (jak również w Polsce) jest zaangażowanych w swoją pracę, a 39% odczuwa codzienny stres (w Polsce podobnie – 38% pracowników)” [Karczevska, 2023: 23]. W świetle raportu Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości najbliższe lata przyniosą niedobór wykwalifikowanych pracowników i rosnącą presję płacową [PARP, 2022]. O uwagę kandydatów do pracy zabiegają więc różni pracodawcy, zarówno funkcjonujący w sieci, jak i poza nią, co sprawia, że jest ona bardzo rozproszona.

Wszystkie powyższe aspekty wskazują, że można mówić o rynku kandydata i pracownika oraz o postępującej na rynku pracy walce o talenty. To wymusza zmianę w obszarze funkcji personalnej. Analizując sytuację, warto zwrócić uwagę na zmiany w obszarze pozyskiwania kandydatów z rynku pracy. Pracodawcy sięgają po nowe metody zainteresowania kandydatów, gdyż mają coraz większą świadomość wagi i przydatności działań z zakresu budowania marki pracodawcy.

Sama idea budowania marki pracodawcy powstała w latach 90. ubiegłego wieku. Za jej prekursorów uważa się Tima Amblera i Simona Barrowa, którzy w 1996 roku zdefiniowali pojęcie marki pracodawcy (*employer brand*) jako „pakiet korzyści funkcjonalnych, ekonomicznych i psychologicznych zapewnianych przez zatrudnienie i utożsamianych z firmą zatrudniającą” [Ambler, Barrow, 1996: 185–206]. Zdaniem polskiego naukowca Marka Kozłowskiego przez termin *employer branding* powinno się rozumieć budowanie wizerunku pracodawcy. Są to „wszystkie działania, jakie podejmuje organizacja, skierowane do obecnych oraz potencjalnych pracowników, mające na celu

budowanie jej wizerunku jako atrakcyjnego pracodawcy, a także wspierające jej strategiczne cele biznesowe” [Kozłowski, 2012: 13]. Według Katarzyny Wojtaszczyk „*employer branding* to proces kreowania wartości dla interesariuszy, które powstają na skutek legitymowania się przez organizację silną marką pracodawcy”. Z kolei sama marka pracodawcy „to suma korzyści, jakie przynosi ona wszystkim podmiotom zaangażowanym jako nadawcy lub odbiorcy w proces jej budowania” [Wojtaszczyk, 2012: 47]. Agnieszka Baruk przyjmuje, że wizerunek pracodawcy jest jego „obrazem ukształtowanym w świadomości aktualnych i potencjalnych pracowników na podstawie ich osobistych doświadczeń (w wypadku osób zatrudnionych w firmie) lub też informacji docierających do potencjalnych członków organizacji, których źródłem są osoby tworzące daną organizację oraz wszelkiego typu nośniki masowego przekazu” [Baruk, 2006: 36].

Analizując powyższe, można przyjąć, że kształtowanie wizerunku pracodawcy obejmuje działania adresowane zarówno do pracowników, jak i kandydatów do pracy. Przy tak dynamicznie zmieniającym się rynku pracy pozyskiwanie kandydatów i utrzymanie pracowników o wymaganych przez pracodawcę kompetencjach jest kluczowe dla uzyskania przewagi konkurencyjnej przedsiębiorstwa. Odpowiednie zadbanie o doświadczenia kandydatów do pracy może ułatwić zbudowanie silnej marki pracodawcy, co w konsekwencji przyczyni się do szybszych procesów rekrutacyjnych, pozyskiwania właściwych kandydatów i utrzymania pracowników w organizacji na dłużej. Wydaje się, że perspektywa kandydatów do pracy, ich podejście do pracodawców, to, na co zwracają uwagę w procesie rekrutacji czy w ofercie potencjalnego pracodawcy, powinno być kluczowe dla pracodawców w kontekście budowania silnej marki.

Kandydaci do pracy, wbrew standardowemu rozumieniu, to nie tylko te osoby, które wysłały CV do potencjalnego pracodawcy. Katarzyna Wojtaszczyk nie przedstawia interesariuszy działań employer brandingowych jako katalogu zamkniętego, ale (na potrzeby poniższego artykułu) grupy kandydatów, do których kierowane są działania employer brandingowego zewnętrznego można podzielić na:

- „potencjalnych pracowników, którzy byli zatrudnieni w organizacji, ale obecnie w niej nie pracują,
- potencjalnych pracowników, którzy przynajmniej raz brali udział w rekrutacji, ale nie zostali zatrudnieni,
- potencjalnych pracowników, którzy nie mieli kontaktu z organizacją, ale mają kompetencje, które są atrakcyjne dla pracodawcy” [Wojtaszczyk, 2012: 58].

Wśród odbiorców zewnętrznych działań employer brandingowych mogą być też klienci, członkowie rodzin czy przyjaciele potencjalnych kandydatów, którzy mogą mieć wpływ na ich decyzje zawodowe.

Celem poniższego artykułu jest analiza doświadczeń kandydatów w procesie rekrutacji oraz to, jak pracodawcy powinni dbać o te doświadczenia, aby budować silną markę pracodawcy. Omówione zostaną punkty styku kandydatów z marką pracodawcy w procesie rekrutacji. Sam proces rekrutacyjny jest kluczowym etapem związanym z kształtowaniem doświadczeń kandydatów na rynku pracy i powinien zasługiwać na szczególną uwagę w kontekście wyżej przedstawionych zmian i zapotrzebowania na pracowników o wymaganych kompetencjach.

Proces budowania doświadczeń kandydata w nomenklaturze zarządzania zasobami ludzkimi określany jest jako *candidate experience*, czyli wszystko to, czego kandydat doświadcza

w procesie rekrutacji do danej firmy. Jest to suma jego wrażeń przed procesem rekrutacji, w trakcie i po zakończeniu. Uczestnicząc w rekrutacji, kandydat spotyka się z organizacją za pośrednictwem jej przedstawicieli i doświadcza elementów marki pracodawcy na każdym etapie tego procesu. Doświadczenia zebrane w procesie rekrutacji, zarówno te pozytywne, jak i negatywne, mogą wpłynąć na jego decyzje zawodowe.

W tym miejscu warto zaznaczyć, że bardzo trudno określić, kiedy rozpoczął się proces rekrutacji – niekoniecznie jest to moment, w którym kandydat wysłał CV do potencjalnego pracodawcy. Można tu mówić o sytuacji, kiedy kandydat spotyka się z pracodawcą już wcześniej, na przykład biorąc udział w targach pracy czy wydarzeniach branżowych, gdzie ma okazję posłuchać o produktach, usługach, dowiedzieć się więcej o procesach rekrutacyjnych, jakie prowadzi dana firma. Już wtedy mogą kształtować się pierwsze doświadczenia i opinie na temat pracodawcy. Nawet jeżeli pracodawca nie ma w danym momencie oferty dla konkretnego kandydata, to poprzez udział w tego typu wydarzeniach kandydat zaczyna budować swoją świadomość marki.

Dlatego z punktu widzenia pracodawcy bardzo ważne jest zadbanie o wszystkie miejsca, gdzie może się spotkać z kandydatem. W języku branżowym takie miejsca nazywane są punktami styku z marką pracodawcy. „Są to wszystkie momenty, w których kandydat bądź pracownik wchodzi w interakcję z pracodawcą. Dla pracodawcy kluczowe jest, żeby je zidentyfikować (choć nie uda się wszystkich kontrolować) i zadbać o te, które są najważniejsze z jego punktu widzenia” [Machnicka, 2020: 79].

Kiedy jest mowa o *candidate experience*, punktami styku z marką pracodawcy są np.: ogłoszenie o pracę, strona kariery, film rekrutacyjny, billboard rekrutacyjny, ulotka rekrutacyjna,

posty na firmowych social mediach, opinia na temat pracodawcy na portalach należących do pracodawcy. Te wszystkie miejsca styku mogą wpływać na wrażenia, opinie i decyzje kandydatów do pracy.

W świetle raportu Candidate Experience w Polsce 2023/2024 [eRecruiter, 2024] siedmiu na dziesięciu specjalistów uważa, że to, jak wygląda proces rekrutacyjny, jest odwzorowaniem funkcjonowania firmy. Podobnego zdania jest ponad połowa przebadanych pracowników fizycznych. Z kolei 44% przebadanych specjalistów uważa, że pracodawcy dbają o relacje z kandydatami, podobnego zdania jest 59% pracowników. Podczas IV edycji powyższego badania co trzeci ankietowany wskazywał, że negatywne doświadczenia z procesu rekrutacji sprawiły, że już nigdy więcej nie wysłał do tej organizacji CV.

Narzędziem, które może ułatwić pracodawcy odpowiednie zadbanie o jakość doświadczeń kandydatów, jest Candidate Journey Map – wizualna mapa podróży kandydata, dzięki której rejestrowane są poszczególne kroki, które wykonuje on podczas procesu poszukiwania pracy. „Obejmuje ona działania, myśli, odczucia oraz potrzeby, które kandydat ma wobec swojego potencjalnego pracodawcy – od pierwszego kontaktu z konkretną firmą, aż do momentu, kiedy zostaje w niej zatrudniony. Dzięki wspomnianej mapie, pracodawca może przeanalizować wszystkie mikrodoświadczenia, czyli momenty, na które zazwyczaj zwracana jest mała uwaga, a które mogą mieć bardzo duży wpływ na satysfakcję kandydatów do pracy” [Machnicka, 2020: 82]. Obecnie mapa doświadczeń kandydata może zawierać ponad 300 punktów styku [eRecruiter, 2024]. Istnieje pozytywna korelacja pomiędzy procentem punktów styku wywołujących pozytywne doświadczenia, liczbą kandydatów z pozytywnymi

doświadczeniami oraz współczynnikiem kandydatów, którzy chcą uczestniczyć w danym procesie rekrutacyjnym. Od tego, „jak odpowiednio pracodawcy zdefiniują i poprawią jakość doświadczeń kandydatów, zależy ich zdolność do przyciągania, angażowania i zatrudniania kandydatów o potrzebnych i wymaganych kompetencjach” [Derlukiewicz, 2020]. Mapa doświadczeń kandydatów może przyczynić się do poszerzenia wiedzy o potrzebach kandydatów, diagnozowania istniejących problemów w procesie rekrutacji oraz zidentyfikowania obszarów, w których konieczne jest poprawienie jakości doświadczeń osób aplikujących do danego pracodawcy.

Już na etapie konstruowania ogłoszenia o pracę pracodawca może zadbać o pierwsze doświadczenia kandydata. Opis wymagań, rodzaj oferowanej przez pracodawcę umowy, oferowane wynagrodzenie, informacja na temat formy prowadzenia rekrutacji, możliwy wymiar pracy zdalnej bądź jej brak, etapy i szacowany czas trwania procesu rekrutacji, szczegółowy zakres obowiązków czy oferowane możliwości rozwoju wpływają na doświadczenia kandydatów [eRecruiter, 2024].

Kolejnym krokiem, w którym pracodawca może zadbać o doświadczenia kandydatów, jest dobrze skonstruowany tzw. ATS, czyli system do przesyłania aplikacji online. Automatyczna odpowiedź o wpłynięciu CV do systemu i podziękowaniu kandydatowi może sprawić, że pozytywnie oceni on firmę jako pracodawcę.

Sprawdzianem dla pracodawcy, który pokazuje, czy obietnice złożone kandydatowi w ofercie pracy, stronie kariery, mediach społecznościowych czy wydarzeniach branżowych są zgodne z rzeczywistością, jest rozmowa rekrutacyjna. Kandydat doświadcza i ocenia nie tylko sposób, w jaki prowadzona jest rozmowa

z rekruterem i managerem zatrudniającym. Zwraca uwagę na to, czy rozmowa rekrutacyjna prowadzona jest zdalnie, czy stacjonarnie, jak wygląda biuro, jaka jest jego lokalizacja. Widzi, jaka atmosfera panuje w trakcie rozmowy rekrutacyjnej, czy oferta, którą prezentują przedstawiciele firmy, jest zgodna z tym, co napisano w ogłoszeniu o pracę, jakie wartości i kultura organizacyjna panują w firmie [Zajac-Paldyna, 2020: 157]. W świetle raportu eRecruiter informacjami, które kandydaci chcą uzyskać podczas rozmowy rekrutacyjnej, są: oferowane możliwości rozwoju, szczegółowy zakres obowiązków, oczekiwane godziny rozpoczęcia i zakończenia pracy, szacowany czas trwania rekrutacji, oferowane benefity, możliwy wymiar pracy zdalnej lub jego brak, oferowane wynagrodzenie, informacja na temat formy prowadzenia rekrutacji, rodzaj oferowanej umowy, opis wymagań względem kandydata.

Kolejnym kluczowym elementem, który wpływa na budowanie wizerunku pracodawcy i doświadczenia kandydata do pracy, jest informacja zwrotna w trakcie procesu. Aktualne systemy do aplikacji umożliwiają przesyłanie odpowiedzi kandydatom na każdym etapie jego trwania. Jest to jednak obszar zaniedbany przez pracodawców. I nie chodzi tylko o brak informacji zwrotnej przy wpłynięciu CV do systemu pracodawcy, ale także brak informacji po zakończeniu procesu rekrutacji, co jest niewłaściwe zwłaszcza wtedy, kiedy dana osoba brała udział w kilku etapach rekrutacji. Informacja o wynikach procesu rekrutacji na każdym etapie jego trwania buduje partnerską relację pomiędzy kandydatem do pracy a pracodawcą. Takie podejście może zbudować wśród kandydatów poczucie, że jest to pracodawca, u którego warto być zatrudnionym.

W tym miejscu warto wspomnieć, że aby ulepszać proces rekrutacji, a tym samym doświadczenia kandydatów oraz

budować silniejszą markę, pracodawcy powinni badać, jaką opinię o procesie rekrutacji mają kandydaci. I to nie tylko ci, którzy przeszli proces rekrutacyjny z sukcesem, ponieważ koncentracja wyłącznie na pozytywnych opiniach nie pokazuje pełnego obrazu sytuacji.

Podsumowanie

Pracodawca, któremu zależy na silnej marce, musi zwracać uwagę na przebieg firmowych procesów rekrutacyjnych, a w przypadku negatywnej opinii zwrotnej od kandydatów analizować dane i wprowadzić środki zaradcze. Wspomniana w artykule Candidate Journey Map może być metodą, która ułatwi pracodawcy wprowadzanie zmian w rekrutacji, ale kluczowa wydaje się opinia kandydatów, którzy brali udział w tym procesie. To ich doświadczenia, budowanie partnerskiej relacji w trakcie procesu zatrudniania, zadbanie o komunikację na każdym etapie jego trwania może przyczynić się do tego, że pracodawca zbuduje silną markę i pozyska zaangażowanych pracowników, którzy będą chcieli związać się z daną firmą na dłużej.

Bibliografia

- Ambler T., Barrow S. (1996), *The Employer Brand*, "Journal of Brand Management", 4: 185–206.
- Baruk A. I. (2006), *Marketing personalny jako instrument kreowania wizerunku firmy*, Warszawa: Difin.
- Derlukiewicz M. (2020), *Candidate Journey Map, jako narzędzie wspierające analizę doświadczeń kandydata – eRecruiter*, <https://erecruiter.pl/blog/candidate-journey-map-jako-narzedzie-wspierajace-analize-doswiadczen-kandydata/> (dostęp: 08.08.2024)

- eRecruiter (2024), *Raport Candidate Experience w Polsce 2023/2024*, go.e-recruiter.pl/raport-candidate-experience-2023 (dostęp: 08.08.2024).
- Karczewska A. (2023), *Employer branding – budowanie wizerunku pracodawcy w obliczu zmian na rynku pracy*, w: *Uwarunkowania i dylematy funkcjonowania człowieka we współczesnej organizacji*, Częstochowa: Wydawnictwo Politechniki Częstochowskiej.
- Kozłowski M. (2016), *Employer branding. Budowanie wizerunku pracodawcy krok po kroku*, Warszawa: Wolters Kluwer Polska SA.
- Machnicka Z. (2020), *Lepszy pracodawca. Jak autentyczny employer branding zmienia biznes, rynek pracy i ludzi*, Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości (2022), *Prognozowane zmiany na rynku pracy. Przegląd scenariuszy*, https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/Prognozowane-zmiany-na-ryнку-pracy_przegld-scenariuszy.pdf (dostęp: 08.08.2024).
- Wojtaszczyk K. (2012), *Employer branding, czyli zarządzanie marką pracodawcy. Uwarunkowania, procesy, pomiar*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Zając-Paldyna U. (2020), *Employer branding po polsku*, Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Beata Mądra

Psychoterapeutyczne problemy seksualizacji dziewcząt. Porady praktyka

Wybitny psychoanalityk i psycholog Eric H. Erikson [2004], autor koncepcji etapów rozwoju tożsamości człowieka, szczególny nacisk kładł na okres dojrzewania. W każdym z ośmiu stadiów jednostka ludzka mierzy się z nowymi wyzwaniami związanymi z wiekiem i sytuacjami społecznymi, w jakich się znajduje. Na każdym etapie ma do czynienia z „kryzysem”, który bywa lepiej lub gorzej pokonywany i wpływa na kolejną fazę życia. Okres pokwitania, łączący się z przechodzeniem od dzieciństwa do dorosłości, jest trudny na wielu polach – fizycznym, psychicznym i społecznym. Świat dzieciństwa związany z internalizacją wartości i norm przekazanych w ramach socjalizacji pierwotnej, głównie przez rodziców, przestaje wystarczać. Dziewczęta i chłopcy żyjący w ponowoczesnym społeczeństwie Sieci często borykają się z chaotycznością wzorców pochodzących ze środowiska rówieśniczego i od dorosłych – zwłaszcza celebrytów, lansujących się w mediach społecznościowych. Pomieszenie tożsamości dotyka cielesności, poczucia własnej wartości, pełnienia

ról społecznych. Eksternalizacja, jak ją nazywają Peter Berger i Thomas Luckmann [1983], zakłada „rzutowanie własnego bytu w świat”, co w wypadku młodych ludzi często łączy się ze spontanicznym eksperymentowaniem.

W tym kontekście ważne jest zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z seksualizacją nastolatków. Proces ten w wypadku dziewcząt łączy się wartościowaniem własnej osoby w aspekcie cielesnym poprzez pryzmat atrakcyjności seksualnej. Znamy trzy wymiary tego procesu: społeczno-kulturowy, interpersonalny oraz intrapsychiczny. Polega on na instrumentalnym podejściu do osoby poprzez postrzeganie jej jako przedmiotu seksualnego wykorzystania, w oderwaniu od jej godności. W odniesieniu do dzieci i młodzieży seksualizacja stanowi przykład nakładania na ich tożsamości norm, zasad, potrzeb, wyglądu i zachowań należących do świata dorosłych.

Warto przytoczyć fragment wystąpienia Michaela Keatinga, które miało miejsce w 1994 roku w Warszawie, podczas XVIII Międzynarodowego Kongresu Rodziny, czyli na początku polskiej transformacji społeczno-ekonomicznej. Keating ostrzega przed „pułapkami” związanymi z genezą i funkcjami kultury młodzieżowej, które stały się doświadczeniem społeczeństw Zachodu:

Kultura młodzieżowa nie jest tworzona przez młodych! Młodzi pozostawieni sami sobie w większości nie wskazują ani wystarczającej inwencji, ani też rzeczywistej potrzeby, aby wywołać wojnę przeciwko społeczeństwu dorosłych. Oni raczej naśladują starszych, co jest ich rzeczywistą potrzebą. Ale staje przed nimi pytanie, których dorosłych naśladować. Wzorce „gwiazd”, które się im proponuje, prowadzą ich na drogę ogólnoludzkiej destrukcji. Stąd wniosek, że problemy z młodzieżą w rzeczywistości

nie są problemami młodzieży. Młodzież za to płaci, gdyż została złapana w pułapkę [Czarnocki, 1994: 359].

Raport Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej („Młodzież w niestabilnym świecie”. Raport IPZIN) z ostatniego dziesięciolecia przedstawiają przejawy seksualizacji we współczesnej kulturze – widoczne w muzyce, internecie i reklamie – oraz ogniska zapalne tego problemu. Obecnie te przejawy stały się bardzo wyrazistym znakiem „zainfekowania” młodego pokolenia instrumentalnym podejściem do traktowania ciała, które już nie wyraża tego, do czego zostało „utkane w łonie matki”.

Adolescenci – sami, bez kontroli dorosłych, karmią umysł i pamięć obrazami, które wprowadzają ich w błąd. Nastolatkwie otrzymują instrukcje, jak obchodzić się ze swoją seksualnością, w co ubierać się, aby „być kims”, nie wyróżniając się wśród grupy rówieśniczej. Tę jednolitość w stylu, kolorach, nawet sposobie czesania włosów widać wśród dziewcząt idących razem. Owszem, wyróżnia się nazwa firmy plecaka czy butów, ale twarze czy wiek dziewcząt trudno rozpoznać, gdyż swoiste „oszustwo” ujawnia się poprzez mocny makijaż, wystudiowane ruchy ciała, wulgaryzmy. Pojawiają się też „dziwadła” jak z komiksów i nie wiadomo, czy to na poważnie, czy to jakaś zмова, np. granie Lolity w za krótkiej spódniczce, w podkolanówkach, z zielonymi włosami i opaską z uszami na głowie. Przypatruję się uważnie i widzę prawie dorosłe kobiety, które „grają w jakąś grę”, której nie znam. Budzi to we mnie współczucie i lęk o ich zdrowie psychiczne, a zarazem smutek, że jestem świadkiem oszukanej kobiecości.

Młodzi sami zamawiają ubrania przez internet, mając dostęp do swojego konta oraz pieniędzy rodziców. Nikt nie pyta

o zgodę, a jeśli już, to z przekonaniem, że teraz każdy tak chodzi ubrany. Rodzice nie widzą problemu, gdyż zaspokojenie potrzeby upodobnienia się do innych w grupie rówieśniczej przynosi „święty spokój” w domu. Sprzeciw jest nośnikiem nieprzyjemnych emocji, oddalenia, konfliktu, a rodzice niejednokrotnie nie wiedzą, jak się z tym zmierzyć. Dlatego ośmielę się zauważyć, że proces seksualizacji przebiega sprawnie i prawie bez oporu ze strony rodziców. Owszem, czasem dziadkowie coś skomentują, ale bez wyrazistego nazwania tego, co wnuczka robi ze swoim ciałem – ona sama nie otrzymuje informacji, że robi coś złego czy niestosownego.

Zjawisko zagrożenia zdrowia psychicznego można zauważyć, obserwując media, np. pozowanie do zdjęć przez dziewczęta (usta do pocałunku, ciało napięte, powyginane, uwydatniające pośladki, przytulanie się w grupie, dłonie blisko twarzy), dodatkowo odkryte części ciała i wyzywające pozowanie do zdjęć przypomina nieprzyzwoite zachowanie modelek. Coś, co było zawstydzające, kiedy kojarzyło się dwuznacznie i mogło budzić pożądanie, obecnie stało się normą. Jeszcze kilka lat temu samo porównanie do kobiet lekkich obyczajów budziło niesmak, a obecnie dziewczęta lansują się poprzez makijaż, zachowanie i modę na „ prostytutki”, myśląc, że właśnie tak wygląda „fajna dziewczyna”.

Doświadczenie prowadzenia warsztatów w kilkudziesięciu szkołach rocznie w klasach 4–8 pozwala mi zobaczyć rozpoczęcie procesu seksualizacji, w którym dziewczęta upodabniają się do lolitek eksponujących swoje wdzięki. Wzorce, jakimi się kierują, dają im poczucie pewności siebie, a nawet wyższości nad koleżankami. Warsztaty przeprowadzam w kręgu, stosując wiele metod aktywizujących. Dzięki temu mogę zaobserwować, w jaki sposób uczennice siadają, jakie mają postawy, co wyrażają lub

co mówią poprzez swoje ciało. Takie niewerbalne czytanie mowy ciała dostarcza istotnych informacji dla dalszej pracy w grupie. Wielokrotnie jestem pierwszą dorosłą osobą, która opisuje, co widzi. Mówię na przykład: „Zauważyłam, że kilka osób garbi się, że siedzicie po męsku, że wystaje wam bielizna, kiedy schylacie się po plecak”. Komentuję to, co widzę, z delikatnością i tłumaczę, co w ten sposób mówi ich ciało. Najczęściej uczennice są zaskoczone. Twierdzą, że mają inne intencje, a wyrażają sprzeczne treści, ale nikt im tego nie tłumaczy, nie wyjaśnia – tylko komentuje z boku. Czują wówczas odrzucenie i brak akceptacji ze strony nauczycieli, choć same do końca nie wiedzą, z jakiego powodu. Na tym przykładzie widać, jak młodzi ludzie nieświadomie posługują się kłamstwem na swój temat, ślepo naśladowując piosenkarki, starsze od siebie celebrytki, które czynią przykładami idealnej kobiety. Nawet kiedy tłumaczę im proces seksualizacji i związane z tym trendy biznesowe (podając konkretne przykłady), trudno im w to uwierzyć. Dlaczego? Ponieważ negatywnych konsekwencji nie widać na zdjęciach celebrytek, nie widać nieszczęścia czy kłamstwa, obraz jest zbyt atrakcyjny. Dziewczęta posługują się zmienioną definicją piękna, każdy jego rodzaj uznają za prawdę i wierzą w to..., co nierealne.

Jest ratunek. Budzenie do „realu” nie odbędzie się poprzez pogadanki, prelekcje czy klasowe dyskusje. W tym wypadku należy obraz nałożyć na obraz, czyli rzucić cień na kłamstwo medialne, wirtualne, internetowe, sieciowe. Cień rzuca tylko materia, coś realnego, dlatego zabranie dziewcząt do miejsc, gdzie żyją prawdziwe kobiety, otwiera im oczy. Co to znaczy? Dla wychowawcy, który ma realistyczny plan, ważne jest, by w każdym miesiącu poznawać z bliska zawody będące udziałem

różnych kobiet sukcesu, które osiągnęły go „bez makijażu”, tylko „głową”. Myślę tutaj o kobietach naukowcach, twórcach, sportowcach, nawet politykach pro-life, a także o paniach z dziennych domów opieki nad seniorami, pracujących w pogotowiacz rodzinnych (domy pełne życia, niemowląt), gdzie służba, ofiarność, troska o drugiego człowieka jest ważniejsza od koloru paznokci czy włosów. Prawdziwe spotkania w „realu” z kobietami misji i wizji dają możliwość malowania nowych obrazów kobiecości zdystansowanej do seksualizacji.

Podobnie działa film, dlatego zachęcam do promowania utworów o wyczynach dziewcząt, które miały marzenia. Obecnie na pytanie dotyczące planów czy długofalowych marzeń młodzież odpowiada, że nie mają ich, gdyż wszystko dali im rodzice. Opowieść posługująca się obrazem na temat zmagania, walki, rywalizacji, trudu i pokonywania przeszkód przez rówieśniczki porusza struny serca młodej dziewczyny. W tym wypadku dotykamy tej wrażliwej części osobowości każdej nastolatki, która ukrywa delikatność, subtelność, współczucie, takt, gdyż te cechy niewinności, pięknej młodości, a zarazem międzyludzkiej kultury uważane są powszechnie za słabość. Kiedy jednak jako matka lub trenerka przekieruję „wzrok” uczennic z kłamliwej definicji o kobiecej sile, którą upatruje się w seksapilu, na wewnętrzne głębie mocnego charakteru zauważam, że niektóre dziewczęta prostują się na krzesłach, podnoszą wzrok i uśmiechają się. To przywracanie znaczenia ukrytym wartościom daje wielu uczennicom motywację do dawania świadectwa, do zachowania postawy czystości.

Gabriele Kuby – niemiecka socjolożka i publicystka formuluje krytyczną opinię:

Założeniem całej dzisiejszej pedagogiki seksualnej i tzw. prewencji nadużyć seksualnych jest twierdzenie, że dzieci już od wieku niemowlęcego chcą i potrzebują stymulacji i aktywności seksualnej. Bez jakiegokolwiek uzasadnienia naukowego, założenie takie przedstawiane jest jako antropologiczne prawo naturalne. Stoi to w sprzeczności z naturalnym rozwojem hormonalnym, który wykazuje długą falę utajenia aż do okresu dojrzewania. W ten sposób tuszuje się fakt, że chodzi tutaj o podstawową decyzję moralną dotyczącą obchodzenia się człowieka z własną seksualnością. Wilhelm Reich wiedział, iż seksualizacja dzieci prowadzi do zawalenia się fundamentu „społeczeństwa mieszczańskiego”. Współczesna pedagogika seksualna, udając dziedzinę naukową, robi i osiąga dokładnie to samo [Kuby, 2013: 338].

Jeśli ucichną dziadkowie, jeśli wycofają się rodzice, a nauczyciele będą przekazywali wiedzę bez sięgania do rzeczywistych przykładów, bez praktyki, to w rezultacie robiąc niewiele lub nic, starsze pokolenia mogą uczynić wiele złego. Rodzice, którzy wymagają codziennych obowiązków w ramach współodpowiedzialności za dom, wraz z wiekiem dzieci „dokładają” im zadań z mądrej miłości. Prace domowe uniemożliwiają utrzymanie zbyt długich kolorowych paznokci czy godzinnego zastanawiania się nad strojem (wyglądem), gdyż są ważniejsze sprawy i trzeba je rozwiązać. Tylko przekazanie odpowiedzialności, np. za zrobienie obiadu, zakupów, prania czy odebranie rodzeństwa z zajęć pozalekcyjnych, może uchronić nastoletnie dzieci przed marnowaniem czasu, lenistwem, próżnością i ślepych naśladowaniem ukrytych „degeneratów”, wzorów z mediów społecznościowych.

Jesteśmy z mężem przekonani, jako rodzice siedmiorga dzieci, że bliskie relacje buduje wspólna praca, obowiązki, pomaganie sobie, a dopiero później zabawa. Chronimy nasze córki i synów przed oszustwem obrazów z Sieci, które choć fałszywe, to wywołują prawdziwe emocje. Chronimy poprzez dyscyplinę kontaktu z Siecią, telefony są odkładane w kuchni na blacie w godzinach 21.00–6.00 rano, niedziela jest dniem bez multimediiów, w szkole podstawowej nasze dzieci nie mają w telefonach zainstalowanego dostępu do internetu, a pierwszy aparat otrzymują jak najpóźniej się da (w piątej, szóstej klasie). Mamy czas dla siebie, bo myślimy o sobie, a nie o życiu innych, dlatego ten rodzaj kontroli jest ochroną skarbu, jakim jest życie rodzinne. Im większą wartość możemy czemuś przypisać, tym bardziej się to chroni, ukrywa, dba i ceni. Jako rodzice możemy pozwolić sobie na zmianę miejsca zamieszkania, pracy, zmianę znajomych, natomiast nigdy na zmianę osobowości dzieci, która niestety odbywa się po cichu, poprzez korytarze połączeń sieci komórkowych. Nie możemy być naiwni i wierzyć w to, co się widzi. Obecnie weryfikowanie, sprawdzanie, poszukiwanie pozostaje domeną rodziców, którzy podejmują walkę o swoje potomstwo. A młodzież często mi mówi, że nikt o nich nie walczy, niczego im się nie zakazuje... Taką postawę odbierają jako brak zainteresowania, swoiste opuszczenie: Usuwanie z wychowania dzieci i młodzieży całego systemu wartości społeczeństwa dotyczących seksualności bez jednoczesnego wywoływania oporu, to nie lada sztuka. Potrzeba do tego udoskonalonych metod manipulacji [Kuby, 2013: 332].

Gabriele Kuby wymienia całą listę metod i sposobów oszukiwania czy manipulowania młodymi ludźmi przez edukatorów seksualnych, a także twórców reklam, autorów książek edukacyjnych, łatwo dostępnych w znanych sieciowych księgarniach,

i to na półkach dla dzieci. Polegają one na: występowaniu w roli ekspertów naukowych; przemawianiu do młodzieży w charakterze wyrozumiałego przyjaciela; wspieraniu negatywnej postawy wobec rodziców; używaniu języka i grafiki młodzieżowej; stwarzaniu presji dostosowania się do nowej normy; celowym pomijaniu więzi rodzinnej i małżeństwa w rozmowach o seksie; przełamywaniu poczucia wstydu poprzez prezentację zabawkowych elementów ciała kobiety i mężczyzny; wymuszanie zwieżeń, pytań bez tabu, na forum klasy; akcentowaniu rozrywkowej funkcji ciała kobiety z pominięciem funkcji macierzyńskiej i prawa naturalnego [Kuby, 2013].

Dorosłym, mającym chrześcijański *background*, wydaje się, że trzeba mieć mądre argumenty, i to koniecznie naukowe, by przekonać młodzież co do sensu czystości, skromności czy powściągliwości. A przeciwnicy – bez dostrzegania logiki, naukowych faktów i rzeczywistości przyciągają uwagę kolorowymi marzeniami, twarzami aktorów udających szczęście. Co zatem może zrobić rodzic, by zawalczyć o umysł swojego dorastającego dziecka? [por. Mądra, 2013; Mądra B. i Mądry M., 2015]. Poniżej podaję przykłady:

1. Reakcja kochającego rodzica wobec nieskromnego ubioru córki: **„Jesteś zbyt piękna, by w tym wyjść z domu. Nie zgadzam się na tak krótkie szorty, gdyż koledzy nie będą patrzyli Ci w oczy. Jako ojciec nie pozwalam na brak szacunku do Twojego ciała, bo jesteś dla mnie zbyt ważna”.**

2. Reakcja na mocny makijaż córki: **„Widzę, że się umalowałaś. Wyglądasz poważniej i ktoś może potraktować Cię nieadekwatnie do wieku. Po domu możesz tak chodzić, ale poza domem już nie. Wyjdiesz, jak się umyjesz”.**

3. Książki, które nie należą do literatury pięknej i do kanonu lektur sprawdzamy rozdział po rozdziale, nawet przy

pozytywnych rekomendacjach. Wraz z innymi rodzicami możemy tworzyć listę ciekawych młodzieżowych książek, komiksów dostosowanych do wieku, z wartościami, które chcemy pielęgnować w wyobraźni córki. Pozostałe wyrzucamy (nawet jak to prezent od babci), prosimy o zwrot do biblioteki. W tych trudnych relacyjnie sytuacjach musimy wytrwać w nieprzyjemnym napięciu i śmiało wyrażać powód zakazu, nawet jeśli jest tylko intuicją, np.: **„Nie chcę, byś czytała tę książkę, znalazłem/łam tam sprawy nieetyczne lub sumienie nie pozwala mi, by ta powieść była u nas w domu”**.

4. Muzyka, której słucha syn lub córka, warta jest każdego czasu, by poznać jej treść. Zdania powtarzane tworzą myśli, które powielają pewien rodzaj uczuć i budują sieć percepcji świata. Jedne mogą przenieść młodego człowieka w fikcyjny świat, w którego istnienie uwierzy, inne mogą zaprzeczać sensowi uczenia się, pracy, zmagania i prowadzić do beznadziei, a kolejne mogą wprowadzić na tory seksualizacji. Śpiewanie o sobie jako o przedmiocie do zabawy lub lalce do nabycia tak mocno wpisuje się w myśl, że z czasem zaczyna ją wręcz widać. Myślenie o sobie zaczyna być wyrażane w decyzjach na temat stroju, makijażu, oszpecaniu ciała, tatuażu, aż po automatyczne wulgarne zachowania. Dziewczeta same z siebie mają naturalny wstyd, skromność, jakąś chęć zachowania tajemnicy. Wszelkie odstępstwa od normy w wieku 11–13 lat spowodowane są najczęściej oglądaniem teledysków, reklam i słuchaniem treści piosenek dotyczących relacji z chłopakami. Jeśli nastolatka otrzymuje w takich obrazach instrukcję obsługi swojego ciała, to w konsekwencji postępuje zgodnie z tym, co widzi. Może początkowo pojawiają się wątpliwości, czy pokazywanie pewnych części ciała jest w porządku, ale z czasem, kiedy obraz dziewcząt z ulicy nie odbiega od obrazu z internetowych

teledysków, wówczas jest już pewna, że tak wygląda współczesna nastolatka. Nie ma tu przestrzeni na refleksję, bo nikt nie zadaje pytań, dlatego tak ważna jest reakcja rodzica.

5. Opisz, co widzisz, np. „Widzę odkryty pępek, wystające ramiączka i dziurę w spodniach na wysokości ud. Co mówi Twój strój?”. Często nastolatka jest tak zaskoczona, że zaczyna kpić lub ignorować pytanie. Jeśli dodamy ocenę, że brakuje tu smaku lub skromności, to możemy stracić szansę na dalszą rozmowę. Co wobec tego zrobić, by nasze dziecko ubierało się dziewczęco? Proponuję zaprosić córkę do ekskluzywnej restauracji, informując o wymogach *savoir-vivre* w kontekście stroju. Proponuję zaprosić córkę do opery, filharmonii lub na koncert kameralny (w pałacu, zamku) lub na wernisaż wystawy. Moje doświadczenie pracy z nastolatkami pokazuje, że **kiedy zabraniamy czegoś, to jednocześnie musimy dać coś w zamian, by nie było pustki.**

6. Filmy, seriale proponowane przez dostępne platformy dla dorosłych nie mają kategorii wiekowych, dodatkowo często są adresowane do nastolatek bez konkretnego przedziału wieku. Roztropny rodzic kontroluje, czym karmi się umysł córki, i wyprzedza potrzebę oglądania ciekawych filmów. Polecam historie odważnych młodych kobiet: Bethany Hamilton – amerykańskiej surferki (film *Surferka z charakterem*, 2011); Michelle Payne – australijskiej dżokejki, pierwszej kobiety w historii, która wygrała wyścig w Melbourne Cup (film *Dogonić marzenia*, 2019); Trudy Ederly, pierwszej kobiety, która przepłynęła kanał La Manche (*Dziewczyna i morze*, 2024).

7. Wyrażenie niezgody na wyjście w wątpliwym towarzystwie: **Jesteś zbyt dla mnie ważna, bym Ci na to pozwoliła! Zbyt Cię kocham, byś mogła tam pójść! Zależy mi na Twoim**

szczęściu, dlatego zostaniesz w domu. Kocham Cię i nie pozwolę wykraść Ci serca.

Chrześcijaństwo uczy: „gdzie bowiem jest Twój skarb, tam będzie i serce Twoje” (Mt 6,23). Jako rodzice mamy dopilnować, by „serce naszego dziecka biło obok”, by poznało czystość jako normę i zapragnęło jej. Mamy je słyszeć, znać je, samemu uczestniczyć w procesie wartościowania [Suwiński, 2021: 31–36] i rozjaśniać cienie lęków naszej córki. Wydaje się, że nie wszystko jest stracone, że jest nadzieja dla młodego pokolenia, które boryka się z syndromem porzucenia, w domniemanej wolności, w istocie pozbawiającej człowieka wiary, rodziny, a nawet własnej płci [Kuby, 2023].

Bibliografia

- Berger P. L., Luckmann Th. (1983), *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*, Warszawa: PIW.
- Czarnocki A. (red.). (1994), XVIII Międzynarodowy Kongres Rodziny. Rodzino! To dla Was i o Was!, Warszawa: Wydawnictwo Fundacja Rodzina Nadzieją Jutra.
- Erikson H. E. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, przeł. M. Żywicki, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Kuby G. (2013), *Globalna rewolucja seksualna. Dwanaście ważnych powodów, aby skończyć z seksualizacją dzieci przez państwo*, przeł. M. Urban, Kraków: Homo Dei.
- Kuby G. (2023), *Porzucone pokolenie. Ofiary rewolucji seksualnej*, przeł. M. Czarnik, Kraków: Wydawnictwo AA.
- Mądra B. (2013), *Odkryj skarb. Ona 13+*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Mądra B., Mądry M. (2015), *Chcę być szczęśliwa. Tylko dla dziewcząt*, Kraków: Wydawnictwo M.
- Suwiński E. (2021), *Wychowanie wobec współczesnych wyzwań*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit” i inni.

Marcin Mądry

Psychoterapeutyczne problemy uzależnienia chłopców od pornografii. Porady praktyka

Jako trener młodzieży mam bezpośredni kontakt z pełnymi pasji życia młodymi ludźmi, którzy intuicyjnie czują, że „coś tu jest nie tak”, często są świadomi niebezpieczeństwa uzależnienia od pornografii. Mimo wszystko niektórzy dostają się do „sieci nagości”. Ciekawość bywa wielokrotnie silniejsza od zdrowego rozsądku i sumienia, dlatego chłopcy przy sporadycznym kontakcie z pornografią nie widzą jeszcze problemu. Gorzej, kiedy odkrywają, że za pomocą obrazów wywołujących podniecenie łatwo „uciec” od nieprzyjemnych stanów takich jak: lęki, samotność, kompleks niższości, wymagania szkolne, konflikty w rodzinie. Problemy pozostaną nierozwiązane, a pocieszenie za pomocą przyjemności przynosi chwilową ulgę i obniżenie napięcia.

Na dehumanizacyjne funkcje pornografii zwraca uwagę socjolożka Gabriele Kuby:

Zauważmy, w jakim polu napięcia znajduje się ludzka seksualność. Może ona być z jednej strony wyrazem najdelikatniejszego, najgłębszego, najbardziej wewnętrznego

spotkania kobiety i mężczyzny. Skłaniania przez wzajemną miłość do tego, by odważyć się złożyć siebie drugiemu w darze. [...] Wierność osobie, z którą przeżywa się szczęście wzajemnego oddania i wzajemnego osobowego poznawania się, jest nieusuwalnym pragnieniem duszy i warunkiem jej zdrowia. Natomiast pornografia oznacza oddzielenie funkcji seksualnej od osoby, a przez to depersonalizację seksualności. Osoby redukują tu siebie i innych do roli przedmiotu pożądania [Kuby, 2012: 197].

Dzisiejszy nastolatek jest bardziej narażony na niebezpieczne zachowania będące skutkiem takich aktywności jak pornografia, fonoholizm, a nawet hazard niż wynikające z używania substancji psychoaktywnych. Zarówno jedne, jak i drugie wymagają szczególnej uwagi dorosłych. Jak im zapobiegać? Z jednej strony należy wzmacniać czynniki ochronne, a z drugiej eliminować czynniki ryzyka. Uzależnienia behawioralne mogą pojawić się już u dzieci (nawet w wieku 3 lat), a niebezpieczeństwa ciemnej strony internetu można wyzwolić poprzez kliknięcie reklamy, oferty czy zaproszenia „wejdź i zobacz” [Mądry, 2019]. Niestety, prawie 60% nastolatków wskazało w badaniach ankietowych, że rodzice nie kontrolują, czy dzieci oglądają treści pornograficzne w internecie. Wychowanie do przebywania w świecie wirtualnym i rozpoznawania zagrożeń, szczególnie związanych z zasobami o charakterze seksualnym, ma miejsce w niewielu rodzinach [Lange i in., 2022].

Donald J. Hilton uważa, że pornografia to wizualny feromon, narkotyk wart 100 miliardów dolarów rocznie, który zmienia ludzką seksualność. Autor podkreśla, że:

uzależnienie od pornografii należy do nałogów niefarmakologicznych, takich jak hazard, pracoholizm czy

anoreksja. Wywołuje w mózgu podobne procesy biochemiczne jak nałogi farmakologiczne. Hormonalny „system samowynagradzania” mózgu rozpada się, ulega atrofii wskutek nadmiernego użycia, dlatego dawki muszą być coraz większe; płaty czołowe odpowiedzialne za zdolność osądu kurczą się [Hilton, 2010].

Pod wpływem obrazu w ciele młodego mężczyzny uruchamia się cały proces łańcuchowych reakcji, w których zasadniczą rolę odgrywa dopamina.

Dopamina (zwana cząsteczką szczęścia) odpowiada za chemiczne procesy w mózgu kontrolujące ruch oraz zdolność odczuwania przyjemności. Daje uczucie euforii, a razem z PEA wywołuje doznania, które odczuwamy jako zakochanie. Zwiększona ilość dopaminy wiąże się ze zmniejszonym poziomem serotoniny [Mądry, 2021].

Wzrok interpretuje fałszywy obraz z ekranu jako prawdziwy i choć umysł został oszukany, to wydziela hormony, budzi emocje, utrwała uczucie przyjemności. Eskalacja wrażeń wywołanych przez pornografię prowadzi do szukania kolejnych bodźców seksualnych, silniejszych niż poprzednim razem, aby uzyskać ten sam poziom pobudzenia seksualnego – podniecenia. Następny krok to masturbacja, a więc samozaspokojenie. Wtedy organizm wydziela wazopresynę i oksytocynę – tzw. hormon więzi. Mechanizm tworzenia więzi między kobietą a mężczyzną (także matką a dzieckiem podczas karmienia piersią) zostaje uszkodzony, dlatego że nie ma obok osoby, z którą można by budować bliskość. Z obrazem z sieci, który w rzeczywistości nie istnieje,

nie da się niczego zbudować, stworzyć ani zacząć nowego życia. W ten sposób zdrowo funkcjonujący mężczyzna zostaje upośledzony przez kłamstwo pornografii. Powoduje ono ogromne szkody na płaszczyźnie duchowej, cielesnej i społecznej.

Chłopcy, którzy nie mogą oderwać się od „filmików”, tracą bardzo dużo energii i czasu ważnego dla rozwoju osobistego, zaczynają zaniedbywać udział w kulturze, higienę osobistą, stają się słabszymi zawodnikami w sporcie, mają problemy ze skupieniem się na czytaniu, nauce. Dodatkowo wycofują się z koleżeńskich kontaktów z rówieśnikami – zaczynają kpić, naśmiewać się z kobiecego ciała, obnażają funkcje seksualne, stają się wulgarni. U mężczyzn pojawia się brak szacunku do kobiet, oziębłość uczuciowa, skłonność do przemocy. Choć w rzeczywistości pragną przyjaźni, bliskości, spotkania się z dziewczyną, to zupełnie nie wiedzą, jak budować taką relację. Pojawia się poczucie osamotnienia, z czasem odrazy do ciała ludzkiego i jego funkcji seksualnych.

Niszczycielski wpływ pornografii na dzieci i młodzież polega na: zniekształceniu wizji seksualności i zaspokajania popędu; powstaniu poniżającego obrazu kobiety; pojawieniu się zależności – im wcześniejszy kontakt z obrazami, tym większe prawdopodobieństwo wpadnięcia w nałóg oraz presji nakłaniającej chłopców do podejmowania aktywności seksualnej; „potrzeby” operacji plastycznych u dziewcząt; niepewności i niezadowolenia z własnej seksualności; osłabienia hamulców wobec przemocy seksualnej; braku marzeń o małżeństwie i rodzinie [Kuby, 2012: 199].

Pornografia łączy się z wielostronnym procesem seksualizacji jednostki ludzkiej, co w wypadku dziewcząt oznacza, że:

- wartość osoby sprowadzana jest do „seksownego” wyglądu lub zachowania;

- osoba jest seksualnie uprzedmiotowiona (widziana jako obiekt użycia seksualnego innych, a nie w pełni człowieczeństwa);
- seksualność jest narzucana nieadekwatnie do wieku i sytuacji [Zurbriggen i in., 2007].

Stoi ona w bezpośredniej sprzeczności z naturalnym rozwojem psychoseksualnym młodego człowieka, który według psychologa Erica Eriksona powinien prowadzić go do akceptacji własnej płci i własnego ciała, przyjęcia zdrowego modelu roli płciowej oraz takiegoż stosunku do płci odmiernej. W przypadku pornografii w to miejsce pojawia się uprzedmiotowienie siebie i drugiego człowieka.

Misją mojej pracy zawodowej jest pomoc młodzieży w odnajdywaniu wzorów i pragnień posiadania w przyszłości szczęśliwej rodziny, przeżywania prawdziwej radości, a także wartości bycia sobą po to, by wspierać i pomagać innym. Realizując programy oparte na modelu profilaktyki zintegrowanej, staram się patrzeć na młodego człowieka poprzez pryzmat wartości i potencjału, jaki w sobie ma, zgodnie z zasadą „Kieruj uwagę na to, co dobre” [Grzelak, 2015]. Wyniki badań opracowanych przez zespół Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej pokazują, że ponad połowa chłopców w wieku 14–15 lat nie oglądała w ogóle stron pornograficznych (w kontekście ostatniego miesiąca) lub zdarzało się to jednostkowo. Na przeciwnym biegunie znalazło się około 10% chłopców, którzy w tym samym czasie oglądali strony pornograficzne 11–30 razy, a około 15% respondentów stwierdziło, że robili to codziennie lub nawet kilka razy dziennie. Jak widać, wielkie znaczenie ma obecnie konieczność pomocy chłopcom, którzy trochę zagubili się lub całkowicie „zanurzyli” w pornografii [Grzelak, 2015: 59–69].

Wykorzystując model profilaktyki zintegrowanej, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej (IPZIN) od wielu lat zajmuje się badaniem i szczegółową analizą problemów młodych ludzi, zachowań ryzykownych, ale także ich pozytywnego potencjału. Model ten jest szczególnie ważny w dzisiejszych czasach ze względu na liczbę, zakres oraz zależności między zachowaniami problemowymi młodzieży. Jest to podejście profesjonalne i skutecznie pokazujące, jak wiele czynników ryzyka (niejednokrotnie skorelowanych ze sobą) wpływa na zachowania problemowe, a jednocześnie jak wiele czynników ochronnych może zapobiegać różnym trudnościam. W pracy *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* można znaleźć opis modelu profilaktyki zintegrowanej jako pewnej całości opartej na podstawach naukowych [Grzegorzewska, Cierpiałkowska, Borkowska, 2020: 773–776] oraz licznych działaniach praktycznych.

Nastolatek ma przed sobą szereg wyzwań i zadań rozwojowych. Jest to dla niego szansa odkrycia swojej siły i radości zwyciężania, zwłaszcza swoich słabości. Ale rzadko kiedy dokonuje się to samoistnie, bez towarzyszenia ojca, nauczyciela, przewodnika. Pokazanie dobrych wzorców i ugruntowanie wartości porządku i dyscypliny powinno być podstawowym wyposażeniem dla nastolatka. Są to zmagania, które podejmuje on w ramach codziennych aktywności w domu i w szkole, poprzez doświadczanie przygód w górach i na spływach kajakowych, poprzez regularność i wytrwałość w czytaniu lektur, sumienność w wykonywaniu obowiązków. Czyni małe kroki w stronę wielkich spraw, aby odnaleźć odwagę w chwilach próby. Również poznanie PRAWDZIWEGO PIĘKNA człowieka i przyrody pomoże chłopcu nie poddać się fałszywemu zachwytowi pornografią.

Dlatego kontakt ze sztuką – muzyką i malarstwem, z potęgą gór czy błękitem nieba jest tak potrzebny duszy adolescenta.

Verba docent, exempla trahunt – słowa są ważne i potrzebne, ale to spotkanie mężczyzny, szczęśliwego i wolnego wewnątrznie, pozwala młodemu chłopakowi zachwycić się i odnaleźć wzorzec w drodze do męskiej inicjacji.

Teoria jest podstawą praktyki, czyli uporządkowania zasad. Jako terapeuta mogę zachęcić młodych do przestrzegania następujących zasad: nie oglądam pornografii, bo wiem, że jest szkodliwa i niepotrzebna. Mam 3 sekundy na jakieś obrazy lub zdjęcia pornograficzne, 3 sekundy, aby wyłączyć, zamknąć stronę, odwrócić wzrok. I tyle potrzeba, aby mój mózg analityczny wydał prawidłową komendę – nie oglądam, a ciało wykonało działanie: wyłączam, zamykam stronę, odwracam wzrok. Jeśli tego nie zrobię, to po 3 sekundach kontrolę przejmuje mózg emocjonalny, a więc pragnienie przyjemności i łatwych rozwiązań, a wtedy zaczynają już zmagania wewnętrzne. Im szybciej wyłączam, tym mniejsze straty. Jeśli jednak nastolatek wpłatał się w pornografię i sam już nie daje sobie rady, to musi mieć wsparcie i wiedzieć, że nie jest sam. Że może przyjść porozmawiać z dorosłym bez oceniania, bez oskarżania, bez szukania winy! I wtedy wspólnie szukamy rozwiązania, a jeśli trzeba, pomocy specjalisty.

Jako rodzic, nauczyciel, trener zawsze mogę też spowodować młodego człowieka pytaniem: A jak twoi koledzy radzą sobie z pornografią, gdy przypadkiem coś im się wyświetli? I wtedy widzę reakcję, odpowiedź i już wiem, czy problem jest opanowany, czy wymaga dodatkowej troski.

I jeszcze słowa, które mają wielką moc. Mogą budować lub niszczyć, dodać wiary i nadziei lub doprowadzić do rezygnacji i desperacji. Powierzajmy nastolatkom zadania ważne

i odpowiedzialne. A po ich wykonaniu doceniemy, podziękujemy, a jeśli potrzeba korekty, dajmy ją z wyrozumiałą łagodnością i życzliwością.

Bibliografia

- Grzegorzewska I., Cierpiałkowska R., Borkowska A. R. (red.). (2020), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grzelak Sz. (red.). (2015), *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży. Przewodnik dla samorządowców i praktyków oparty na wynikach badań naukowych*, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Hilton D. I. Jr. (2010), *Slave Master. How Pornography & Drugs Changes Your Brain*, <https://salvomag.com/article/salvo13/slave-master> (dostęp: 5.08.2024).
- Kuby G. (2012), *Globalna rewolucja seksualna, likwidacja wolności w imię wolności*, przeł. D. Jankowska, J. Serafin, Kraków: Wydawnictwo Homo Dei.
- Lange R. (red.), Błazej M., Konopczyński F., Ładna A. (2022), *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania. Raport z badań ogólnopolskich*, Warszawa: Ogólnopolska Sieć Edukacyjna.
- Mądry M. (2019), *Pokonaj żywioł. On 13+*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Mądry M. (2021), *Pokonaj żywioł – tylko dla chłopaków*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Zurbriggen E. L. i in. (2007), *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*, Washington: D.C., APA.

Słowo na zakończenie

„Kiedy pozwalamy, aby niepokojąca myśl stale powracała i nie przeciwstawiamy jej innej, to staje się ona przemożna, wręcz nieodparta, natomiast przeciwstawienie się jej poprzez rozważanie całej gamy odmiennych i równie możliwych do przyjęcia punktów widzenia zapobiega naiwnemu uznaniu tej myśli za prawdziwą” [Goleman, 2012].

Różnorodność spojrzeń na gamę współczesnych lęków i zagrożeń, choćby w niewielkim ich zakresie, wydaje się skutecznym pierwszym krokiem w stronę strategicznych rozwiązań problemów jednostkowych i społecznych. Wszelkie starania, aby lepiej rozumieć stany emocjonalne, zwiększać własną odporność i zasoby, są najczęściej wskazywanym sposobem aktywnego reagowania na obecny w ponowoczesnym społeczeństwie nadmiar informacji, kontroli, zmęczenia, osamotnienia czy wypalenia. Dotyczy to także przymusu bycia szczęśliwym, ekspozycji tego, co intymne, czy znieczulenia na ból [por. Byung-Chul, 2022].

Warto zaznaczyć, że nie zawsze bierność jest zła. Może ona kreować czas potrzebny do zachowania właściwego dystansu, a przystosowanie samo w sobie (w danej sytuacji) może okazać się ostatecznie najlepszą drogą. Z drugiej strony nadmierna aktywność w działaniu może pogorszyć sytuację, a podjęte środki nie

muszą przynieść pozytywnej konsekwencji [Ratajczak, 2014]. Z kolei głębokie przekonanie o skuteczności wszelkich podejmowanych przez siebie strategii, w tym odporności na zagrożenia, może prowadzić do wzrostu ryzykownych zachowań, a zarazem do potencjalnie wyższego prawdopodobieństwa bycia narażonym na niebezpieczeństwa [Doliński, 2014].

Niezależnie od kontekstu historycznego, w sytuacji zagrożenia ludzie chcą czerpać satysfakcję z bliskich więzi społecznych. Starają się doceniać wartość relacji z ludźmi, na których im zależy, a także czas przeznaczony na bycie z samym sobą. Wsparcie bliskich wciąż jest najlepszą formą osiągania poczucia bezpieczeństwa w sytuacjach kryzysowych, dotyczących niemożności realizacji zadań, planów i marzeń ważnych dla integralności tożsamościowej, osobistego spełnienia. Wymaga ono jednak aktualizowania pracy nad własnymi emocjami, zarówno podejmowanej wspólnie z innymi, jak i we własnym wnętrzu. Przyglądanie się emocjom, często związane z redukcją stresu, pozwala odbudować więzi społeczne, osiągać równowagę pomiędzy dystansem a bliskością z innymi. Jednostka, „pracując” nad swymi emocjami, włącza się w konstruowanie więzi społecznych, a zatem aktywizuje się w obszarze ładu społecznego. Niejednokrotnie, „[...] musi stanąć sama wobec swoich pierwotnych emocji, na przykład strachu, złości, smutku i radzić sobie z nimi” [Konecki, Pawłowska, 2013: 7]. Obok dobrostanu relacyjnego i emocjonalnego, ważne miejsce zajmuje realizacja dobrostanu duchowego (poczucie sensu i celu życia), fizycznego i intelektualnego (ciekawość i otwartość na wyzwanie) [Ben-Shahar, 2022].

Jako przedstawiciele gatunku *homo sapiens* jesteśmy istotami biologicznie wyposażonymi w zdolność tworzenia stosunków opartych na miłości i nienawiści [Eibl-Eibesfeldt, 1997].

W ponowoczesnych procesach socjalizacyjno-wychowawczych mamy do czynienia zarówno z czynnikami niesprzyjającymi nawiązywaniu relacji pokoleniowych i budowaniu zintegrowanej tożsamości (zwłaszcza przez młodych ludzi), jak i z drugiej strony – z procesami opartymi na aksjologicznej wiarygodności i społecznym zaufaniu. „Kultura przesady”, widoczna w sferze postaw i zachowań związanych z codziennością, sprzyja eskalacji rozmaitych napięć, a nierzadko konfliktów, które dotyczą świata wartości uznawanych i odczuwanych oraz sposobów ich realizacji.

Zagadnienia omawiane w niniejszym tomie dotyczą różnych obszarów życia społecznego: relacji jako takich, sfery polityki, edukacji, religii, procesów starzenia się, życia rodzinnego, przemian współczesnej obyczajowości i związanych z nimi negatywnych konsekwencji, ale także konstruowania tożsamości wokół wartości decydujących o sensie życia. Obecnie odpowiedź na ważne pytanie: czy pozytywne strony funkcjonowania młodych pokoleń, związane z postawami kreatywności, samodzielności i innowacyjności, są w stanie zrekomensować negatywne aspekty – widoczne w doświadczeniu rozczarowania, bierności, skupieniu na sobie, lęku, frustracji – jest utrudniona. Sytuacja, w której młodzi ludzie, żyjący w rzeczywistości hybrydalnej (tradycyjnej i wirtualnej), socjalizowani są do świata nieskrępowanej wolności i konsumpcji, niepokoi wszystkich tych, którzy dostrzegają znaczenie hierarchii wartości w procesie wychowania [por. Bauman, 2000].

Jak zauważa Piotr Sztompka [2023: 163], niezależnie od momentu, w którym historia spleta się z naszą jednostkową biografią, nie da się wyeliminować podstawowej cechy ludzkiego życia, jaką jest ryzyko szeroko rozumianych relacji

z innymi (zarówno bezpośrednich, jak i pośrednich). Można tylko to ryzyko ograniczyć..., a warunkiem jest czujność i zdolność selekcji, rozumianej jako racjonalny sceptycyzm. Chodzi zatem o postawę, w której do głosu należy dopuścić wątpliwości związane z prawdziwością twierdzeń, niepopartych dowodami empirycznymi.

Z drugiej strony pamiętajmy, że nawet w trudnych chwilach zawsze można podjąć działania, by poczuć się szczęśliwszym – a robiąc to, pomagać innym osiągnąć szczęście [Ben-Shahar, 2022]. Wszak jesteśmy istotami poszukującymi sensu życia, otwartymi na naukę i rozwój, relacyjnymi, mogącymi dawać i przyjmować miłość, zdolnymi do odczuwania bólu i przyjemności, współczucia i radości. Każdy z nas nosi w sobie pełnię.

Bibliografia

- Bauman Z. (2000), *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Warszawa: Wydawnictwo Sic!
- Ben-Shahar T. (2022), *Jak cieszyć się życiem. Dobrostan w pięciu odsłonach*, Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.
- Byung-Chul H. (2022), *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, przeł. R. Pokrywka, Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Doliński D. (2014), *Ciemna strona optymistycznych iluzji*, w: K. Popiołek, A. Bańka, K. Balawajder (red.), *Społeczna Psychologia Stosowana*, t. 2, *Człowiek w obliczu zagrożeń współczesnej cywilizacji*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Katowicach, Poznań, Katowice: 21–25, <http://spiapoznan.pl/files/ksiazki-czasopisma/spoeczna-psychologia-stosowana-czowiek-w-obliczu-zagroe-wspczesnej-cywilizacji-tom-2.pdf> (dostęp: 10.06.2024).

- Eibl-Eibesfeldt I. (1997), *Miłość i nienawiść. Historia naturalna elementarnych sposobów zachowania się*, przeł. Z. Stromenger, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Konecki K. T., Pawłowska B. (2013), *W stronę socjologii emocji*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, nr 2 (t. 9): 10–45.
- Ratajczyk Z. (2014), *Zagrożenie. Między szokiem a depresją*, w: K. Popiołek, A. Bańka, K. Balawajder (red.), *Społeczna Psychologia Stosowana*, t. 2, *Człowiek w obliczu zagrożeń współczesnej cywilizacji*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Katowicach, Poznań, Katowice: 9–13. http://spiapoznan.pl/files/ksiazki-czasopisma/spoeczna-psychologia-stosowana_-czowiek-w-obliczu-zagroe-wspczesnej-cywilizacji-tom-2.pdf (dostęp: 10.06.2024).
- Sztompka P. (2023), *Wiarygodność. Sekret dobrych relacji*, Kraków: Znak Horyzont.

Noty o Autorach

Patryk Barszcz – doktor socjologii. Autor rozprawy doktorskiej poświęconej zjawisku samotności wśród młodych dorosłych singli. Zawodowo związany z Głównym Urzędem Statystycznym w Warszawie, gdzie pełni funkcję Sekretarza naukowego międzynarodowego czasopisma naukowego *Statistics in Transition. New Series*. Autor 16 artykułów naukowych. Członek Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Zainteresowania naukowe oscylują wokół zjawiska singlizmu we współczesnym społeczeństwie polskim, samotności, pokolenia millenialsów, gniazdowników, młodzieży NEET oraz alternatywnych form nawiązywania relacji międzyludzkich.

Aneta Gawkowska – dr hab., prof. ucz. w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych na Wydziale Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego. Stypendystka Instytutu Nauk o Człowieku w Wiedniu i University of Notre Dame (USA). Autorka m.in. książek *Taking Community*

Seriously? Communitarian Critiques of Liberalism (Warszawa 2011) i *Skandal i ekstaza. Nowy Feminizm na tle koncepcji pojednania według Jana Pawła II* (Warszawa 2015) oraz szeregu artykułów naukowych z dziedziny filozofii społecznej, teorii socjologicznych, komunitaryzmu i nowego feminizmu; współredaktorka (z Piotrem Glińskim i Arturem Kościańskim) książki: *Teorie wspólnotowe a praktyka społeczna: Obywatelskość, polityka, lokalność* (Warszawa 2005).

Kinga Lendzion, dr hab., prof. ucz., socjolog i antropolog kulturowy; pracuje w Instytucie Nauk Socjologicznych UKSW w Warszawie. Zainteresowania naukowo-badawcze dotyczą: socjologii edukacji, socjologii rozwoju (roli edukacji w rozwoju państw Afryki Subsaharyjskiej), działalności misyjnej Kościoła oraz edukacji alternatywnej (domowej). Posiada bogate doświadczenie w zakresie prowadzenia badań etnograficznych – kilkakrotnie prowadziła badania terenowe na Madagaskarze, podejmując problematykę znaczenia kwestii socjolingwistycznych w edukacji dzieci i młodzieży, a także działalności misyjnej Kościoła. Autorka i współautorka 40 artykułów naukowych; współredaktorka dwóch publikacji zbiorowych oraz autorka monografii: *Społeczno-religijna rola kapłana misjonarza na Madagaskarze* (2012), *Dwa języki – dwa światy. Język francuski i malgaski w edukacji szkolnej na Madagaskarze* (2019).

Wojciech Klimski – dr, adiunkt w Katedrze Socjologii Religii w Instytucie Nauk Socjologicznych UKSW w Warszawie. Od 2022 roku pełni funkcję Sekretarza Sekcji Socjologii Religii Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Zainteresowania naukowe to przede wszystkim socjologia religii, duchowości i młodzieży oraz tanatologia i religioznawstwo. Autor ponad 40 publikacji

naukowych, w tym monografii: *Eschatologia na ambonie. Kazania i wiara Polaków w rzeczy ostateczne. Studium socjologiczne* (2018), współautor i współredaktor prac zbiorowych, m.in.: *Between Construction and Deconstruction of the Universes of Meaning. Research into the Religiosity of Academic Youth in the Years 1988-1998-2005-2017* (2020); *Wolność wyboru czy przymus zwyczaju? Młodzież akademicka w dobie pandemii o religii, duchowości i moralności* (2020); *Metamorphoses of Religion and Spirituality in Central and Eastern Europe* (2022) oraz artykułów naukowych.

Łukasz Kutyló, dr, adiunkt w Katedrze Socjologii Polityki i Moralności na Wydziale Socjologiczno-Ekonomicznym Uniwersytetu Łódzkiego. Zajmuje się socjologią wartości, pracy, socjologią duchowości i religii, w tym „samodyscypliną” i „ponowoczesnym ascetyzmem”. Prowadził badania m.in. na temat sekularyzacji, deprywatyizacji religii, norm społecznych (oraz ich wpływu na życie gospodarcze). Obecnie zajmuje się „duchowymi nomadami” i syndromem „człowieka zbędnego”. Interesuje się wszystkimi zjawiskami anomicznymi, rozpadem porządków (społecznych i wewnętrznych) oraz tym, co niektórzy określają mianem „socjologii życia chtonicznego”. Poza zainteresowaniami naukowymi, fascynuje się Europą Wschodnią, Azją Środkową i Bliskim Wschodem. Autor, współautor i współredaktor ponad 30 publikacji (artykułów i monografii) polskich i zagranicznych.

Anna Linek, dr psychologii, adiunkt w Katedrze Socjologii Rodziny, Edukacji i Wychowania w Instytucie Nauk Socjologicznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Jest członkiem pracowni badawczej Polskiego Pomiaru Postaw i Wartości. Jej zainteresowania badawcze koncentrują

się wokół: socjologii i psychologii rodziny, relacji interpersonalnych, komunikacji, negocjacji, mediacji, psychologii społecznej. Autorka i współautorka ponad 40 publikacji naukowych (artykułów i rozdziałów w pracach zbiorowych), współautorka trzech monografii: *Rodzina przed lustrem. Analiza codziennych problemów z perspektywy matek i ojców* (2019), *Ojciec współczesny – na skrzyżowaniu oczekiwań i rzeczywistości. Między ideałem a codziennością – mężczyzna w nowej roli*, t. 2 (2020), *Wolność wyboru czy przymus zwyczaju? Młodzież akademicka w dobie pandemii o związkach, intymności i więziach rodzinnych*, t. 1 (2020), współredaktorka czterech publikacji zbiorowych, autorka *Dobrych bajek dla dzieci i dorosłych*.

Beata Mądra, mówca motywacyjny, profilaktyk, twórca warsztatów z rekwizytem podnoszących poczucie wartości, sensu życia, wzmacniających tożsamość dla dziewcząt i kobiet. Autorka poradników dla młodzieży i publicystka, trenerka zachowań asertywnych. Żona Marcina i mama siedmiorga dzieci. Od 2015 roku Wiceprezes Fundacji Wychowanie i Profilaktyka im. Filipa Neri, która wspiera młodzież w wychowaniu do prawdziwej miłości, trwałego małżeństwa i wolności od uzależnień. Twórca oraz trener programów wychowawczych i profilaktycznych dla dzieci, młodzieży, pedagogów (*Stoper 7+ – wczesna profilaktyka; Cztery Żywioty – 13+*). Szkoli i pomaga rodzicom w wychowaniu do wartości chrześcijańskich w ramach warsztatów *Mądrze pod prąd* realizowanych podczas zebrań w szkołach, przedszkolach, w parafiach. Twórca projektu *Kobieta Nowej Kultury* promuje dziedzictwo niematerialne, m.in. bohaterskie postawy wśród kobiet w historii Polski, piękno, dobro i prawdę w sztuce, muzyce, kinematografii, literaturze, modzie. Pokazuje,

jak prowadzić dom w duchu chrześcijańskim w ramach wykładów *Kobieca mistyka codzienności*. Prelegentka, w ramach autorских projektów: *Filiżanka Kobiecości*, *Akademia Żon*, *White Rose* oraz w aplikacji na telefon *Rodzina Rodzin*. Prowadzi rekolekcje dla żon *Przemieniona*. Pisarka i publicystka, autorka książek: *Odkryj skarb. Ona13+* Wyd. Rubikon (2019); *Chcę być szczęśliwa. Tylko dla dziewcząt*. Wyd. M. (2015)

Marcin Mądry, mgr inż., specjalista ds. profilaktyki zintegrowanej dzieci i młodzieży. Mentor rozwoju dla rodziców, trener asertywności, wspiera motywację i zdrowie psychiczne nauczycieli; Prezes Fundacji Wychowanie i Profilaktyka im. Filipa Neri, Harcerz Orli FSE, żeglarz. Mąż Beaty i tata siedmiorga dzieci. Szkoleniowiec, instruktor, mówca podczas wielu konferencji o kryzysie psychologicznym i zdrowiu dzieci i młodzieży, doradca w wychowaniu. Ukończył Szkołę dla rodziców i wychowawców I i II stopnia. Realizator programów dla uczniów *Archipeląg Skarbów* i *Gwiazda Mocy* oraz autorskiego *Cztery Żywioły*. Ambasador Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, promuje w szkołach podstawowych i średnich wyniki Błękitnego Raportu (*#Błękitny Raport 2024 r.*, który dotyczy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży po pandemii). Szkoli rady pedagogiczne, pełnomocników do spraw uzależnień, psychologów, dyrektorów placówek socjoterapeutycznych, jako certyfikowany ambasador IPZIN – Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej. Autor książek: *Mogę zwyciężyć. Tylko dla chłopców*. Wyd. M (2012); *Pokonasz żywioł 13+*, Wyd. Rubikon (2019).

Anna Ostaszewska, psychoterapeutka, posiada certyfikat psychoterapeuty i superwizora Stowarzyszenia Psychologów

Chrześcijańskich oraz Europejski Certyfikat Psychoterapeuty. Była Przewodnicząca Zarządu Głównego Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich oraz Sekcji Psychoterapii. Przez 10 lat pełniła funkcję sekretarza Polskiej Rady Psychoterapii. Jest członkiem Zarządu Głównego SPCh, a od 2007 roku sekretarzem Polskiej Rady Psychoterapii, a także Wiceprezesem Europejskiego Ruchu Chrześcijańskiej Antropologii, Psychologii i Psychoterapii. Prowadzi psychoterapię w Centrum Psychoterapii Integratywnej w Warszawie oraz szkoli przyszłych psychoterapeutów na Studium Psychoterapii SPCh. Autorka książek: *Psychoterapia integratywna w podejściu chrześcijańskim* (2015, 2017- II wyd. uzupełnione), *Aspekty duchowe w tle psychoterapii* (2023) oraz artykułów naukowych w książkach i czasopismach zagranicznych.

Aleksandra Radziewska-Wyłudek, z wykształcenia dziennikarz. Pierwsze szlify zawodowe zdobywała w agencjach public relations. Od 13 lat związana z branżą rekrutacyjną i HR, ekspert w zakresie marketingu rekrutacyjnego i employer branding (zajmowane stanowiska, m.in.: Marketing&EBManager w agencjach rekrutacyjnych, PR Manager think tanku HR Influencers zrzeszającego dyrektorów personalnych i HR Managerów). Jurorka organizowanego przez Pracuj.pl konkursu HR Dream Team, autorka konkursu Perły HR dla działów HR i agencji rekrutacyjnych. Zajmowała stanowisko redaktor naczelnej magazynu „Rekruter” – pisma skierowanego do osób związanych z branżą Human Resources, rekrutacją, rynkiem pracy i marketingiem. Pracowała jako ekspert ds. Employer Brandingu, a następnie kierownik zespołu rekrutacji i EB w Wirtualnej Polsce. Obecnie odpowiada za działania związane z budowaniem marki pracodawcy w banku BNP Paribas Bank Polska.

Maria Sroczyńska, dr hab., prof. ucz., pracuje w Instytucie Nauk Socjologicznych UKSW w Warszawie, kieruje ścieżką kształcenia w Szkole Doktorskiej UKSW. Do niedawna kierowała Katedrą Socjologii Rodziny, Edukacji i Wychowania, a w latach 2016-2019 pełniła funkcję przewodniczącej Sekcji Socjologii Religii PTS. Prowadzi badania w obszarze socjologii rytuału, młodzieży, religii, socjologii wychowania oraz życia rodzinnego i intymności. Współpracuje z organizacjami naukowymi o charakterze międzynarodowym (ISORECA i ISSR). Lubi dobre kino, teatr, rozmowy o sensie życia i byciu w „codziennosci”. Autorka książek: *Kultura religijna nauczycieli. Studium socjologiczne* (1999), *Rytuały w młodzieżowym świecie. Studium socjologiczne* (2013), *Sacrum a młodzież* (2021) oraz ponad 90 artykułów naukowych; współautorka/współredaktorka: *Wolność wyboru czy przymus zwyczaju? Młodzież akademicka w dobie pandemii o religii, duchowości i moralności* (2020); *Metamorphoses of Religion and Spirituality in Central and Eastern Europe* (2022).

Joanna Wróblewska-Skrzek, dr socjologii, adiunkt w Zakładzie Metodologii Badań Społecznych i Statystyki, w Instytucie Nauk Socjologicznych UKSW w Warszawie. Główne zainteresowania badawcze koncentrują się wokół wartości i przeobrażeń życia małżeńsko-rodzinnego, relacji partnerskich, intymności oraz jakości życia ludzi młodych. Specjalizuje się także w zakresie zagadnień metodologicznych i statystyki, zwłaszcza analizy badań ilościowych. Jest członkiem Zespołu Pracowni Badawczej Polskiego Pomiaru Postaw i Wartości oraz Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Autorka, współautorka i współredaktorka blisko 30 publikacji naukowych, w tym: *Ojciec współczesny – na skrzyżowaniu oczekiwań i rzeczywistości, (t. II) Między*

ideałem a codziennością. Mężczyzna w nowej roli (2020); Wolność wyboru czy przymus zwyczaju? Młodzież akademicka w dobie pandemii o związkach, intymności i więziach rodzinnych (2020); Między światem realnym a wirtualnym. Mieszkańcy Warszawy w czasie pandemii (2020); (Nie)widzialna strona przemocy domowej. Zjawisko przemocy w percepcji mieszkańców Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy (2023).