



Redakcja naukowa
Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko

Odpooczynek w panoramicznym spojrzeniu higieny psychicznej

**ODPOCZYNEK
W PANORAMICZNYM SPOJRZENIU
HIGIENY PSYCHICZNEJ**

DOI 10.26399/978-83-66723-69-6

ODPOCZYNEK W PANORAMICZNYM SPOJRZENIU HIGIENY PSYCHICZNEJ

Redakcja naukowa
Jerzy T. Marcinkowski
Paulina Rosińska
Zofia Konopielko

Warszawa 2024

Odpoczynek w panoramicznym spojrzeniu higieny psychicznej

Redakcja naukowa:

Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko

Recenzenci:

prof. dr hab. n. med. Jadwiga Joško-Ochojska

prof. dr hab. n. med. Elżbieta Krajewska-Kułał

Redaktor prowadząca: Aleksandra Szudrowicz

Opracowanie redakcyjne i korekta: Zuzanna Guty

Projekt okładki: Paweł Pietrzyk

Fotografia na okładce: Julia Gregorowicz

Autorzy:

prof. dr hab. n. med. Jerzy T. Marcinkowski (Collegium Medicum, Uniwersytet Zielonogórski;

Uczelnia Łazarskiego w Warszawie; Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu;

Polskie Towarzystwo Higieniczne – Zarząd Główny w Warszawie; ORCID 0000-0001-6495-8988)

dr n. med. Zofia Konopielko (em.: Klinika Nefrologii i Nadciśnienia Tętniczego; Instytut „Pomnik-Centrum
Zdrowia Dziecka” w Warszawie; ORCID 0000-0001-7188-9888)

dr Paulina Rosińska (Uczelnia Łazarskiego; Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie;
ORCID 0000-0002-3410-7805)

dr Elżbieta Szutowicz-Rozwadowska (Akademia Medycznych i Społecznych Nauk Stosowanych, Elbląg;
ORCID 0009-0009-7151-3616)

dr Anna Surendra (ORCID 0009-0006-9221-7179)

dr Sebastian Surendra (ORCID 0009-0008-7321-2529)

mgr inż. Julia Jancelewicz (Swedish University of Agricultural Sciences, Uppsala, Szwecja;
ORCID 0009-0001-8722-9267)

dr Aneta Klimberg (Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego; ORCID 0000-0002-8050-086X)

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6

ISBN wersji drukowanej: 978-83-66723-69-6

ISBN wersji elektronicznej: 978-83-66723-70-2

© Uczelnia Łazarskiego 2023

Wydanie współfinansowane przez Polskie Towarzystwo Higieniczne.



Wydanie 1

Oficyna Wydawnicza Uczelni Łazarskiego, Warszawa 2024

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</i> Historia odpoczynku na przestrzeni wieków w zarysie	13
<i>Paulina Rosińska</i> Narodziny pojęcia i specyficznie rozumianego odpoczynku w trzech największych religiach monoteistycznych	45
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</i> Zatrzymanie się w pędzie życia ważnym warunkiem zachowania zdrowia psychicznego	55
<i>Aneta Klimberg</i> Aktualne problemy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce	75
<i>Jerzy T. Marcinkowski</i> Studenci, zwłaszcza medycyny, wymagają szeroko rozumianego odpoczynku także od... przemocy	81
<i>Paulina Rosińska</i> Szczęście to droga czy odpoczynek? Odwieczne rozważania	103
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko</i> Odpoczynek od hałasu wyzwaniem XXI w.	165
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</i> Fenomen ciszy i milczenia	197
<i>Paulina Rosińska</i> Uważność (<i>mindfulness</i>) – odpoczynek, ochrona zdrowia psychicznego, terapia	231
<i>Anna Surendra</i> <i>Wellbeing, mindfulness, birdwatching</i> – o odpoczynku po angielsku na podstawie prasy kobiecej	280
<i>Jerzy T. Marcinkowski, Zofia Konopielko, Paulina Rosińska</i> Nie tylko odpoczynek w pejzażu akustycznym	298
<i>Julia Jancelewicz</i> Ekstremalna przyroda nauczycielką odpoczynku i... życia	332
<i>Sebastian Surendra</i> Odpoczynek bez dzieci. O hotelach „przyjaznych dorosłym”	350
<i>Elżbieta Szutowicz-Rozwadowska</i> Architektura czasu wolnego. Zapiski o pracy i lenistwie w duchu dystopii i otuchy	365
Indeks	382

Im więcej odpoczywasz, tym dłużej żyjesz.

(John Ronald Reuel Tolkien, *Opowieści z Niebezpiecznego Królestwa*)

A to wielka umiejętność umieć odpoczywać.

(Wiesław Myśliwski, *Ostatnie rozdanie*)

Nigdzie bowiem nie schroni się człowiek spokojniej i łatwiej jak do duszy własnej; zwłaszcza ten, kto ma taką ustron wewnętrzną, że się natychmiast zupełny znajdzie spokój, jeżeli w nią się wpatrzy. A nic innego nie nazywam spokojem jak wewnętrzny ład. Jak najczęściej więc stwarzaj sam sobie tę ustron i odświeżaj sam siebie.

(Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*)

Moje życie albo cudze. Najpewniej jakieś wymyślone. Ulepione z lektur, niespełnień, starych filmów, niedokończonych rojeń, zasłyszanych legend, niewyśnionych snów. Moje życie. Kotlet z białka i kosmicznego pyłu.

(Tadeusz Konwicki, *Mała apokalipsa*)

WSTĘP

Temat odpoczynku stał się już modny. Omawia się go w mass mediach, proponowany jest w filmikach na YouTubie czy kontrolowany przez różne aplikacje smartfonowe, ale też obecny w licznych stale ukazujących się monografiach czy poradnikach. Człowiek od prawieków poszukiwał chwil wytchnienia, choćby po ciężkiej pracy. W miarę rozwoju cywilizacji pojęcie odpoczynku staje się jednak tak rozległe jak bezmiar oceanu i nieustannie na horyzoncie pojawiają się nowe zjawiska, często zaskakujące. Jeszcze niedawno nie było problemu nadmiaru informacji, często sprzecznych czy wręcz fake newsów docierających zewsząd. Człowiek ze spokojem słuchał radia, czytał gazety, gawędził przy kawie z przyjaciółmi lub powtarzał ploteczki rozsiewane przez bacznie obserwujące świat sąsiadki. Obecnie zagubiony w szumie informacyjnym potrzebuje oddalenia, odpoczynku od całego świata, wyłączenia Internetu... Kiedyś możliwa była ucieczka od nienawistnych spojrzeń czy komentarzy i plotek do swoich spokojnych, ustronnych miejsc, a teraz człowiek pozostaje samotnie i zwykle bezradnie w matni osaczających go hejterów. Jak ważne są też relacje uczniów/studentów z nauczycielami, podaje się w jednym z rozdziałów. Młody człowiek, wobec dynamicznego postępu nauki, w ramach edukacji zmuszany jest do przyswajania ogromu wiedzy – co bywa niedopasowane do możliwości każdego, jest przewlekłe zmęczony, często też doświadcza złego traktowania, poniżania, o molestowaniu nie wspominając. Te wszystkie czynniki, a nawet zwykłe nierozumienie potrzeb uczniów czy studentów, nakręcają spiralę przeżywanego przez nich stresu, prowadząc do zaburzeń zdrowia psychicznego czy wypalenia zawodowego w dorosłym życiu. Problem, zwłaszcza dotyczący młodych medyków, wpływa na ich życie zawodowe, nie tylko na jakość pracy, ale przede wszystkim na relacje z pacjentem. A w tym przypadku zwykłym odpoczynkiem mogłaby być tylko poprawa systemu nauczania i przerwanie błędnego koła przemocy. Odpoczynek współcześnie rozumie się jako ucieczkę od przewlekłego stresu, który przynosi pęd cywilizacyjny, ratunek przed wystąpieniem zaburzeń zdrowia psychicznego, ale też lek w sytuacjach, gdy człowiek, czując się jak maleńki trybik w złym otaczającym go świecie, staje się bezradny...

Odpoczynek to bardzo rozległy temat, różnorodność form, czasem wręcz wymuszany proponowanym stylem życia zunifikowanym dla wszystkich – modą. Powszechnym zjawiskiem stają się różne aplikacje zachęcające do swoistego „bicia rekordów” w zakresie aktywności fizycznej, które jednak nie uwzględniają

indywidualnych możliwości każdego człowieka niezależnie od wieku, ale też dotyczących jego stanu zdrowia, co może prowadzić np. do trwałego uszkodzenia narządu ruchu. W rezultacie użytkownik staje się niewolnikiem, zamiast zapowiadanego odpoczynku i zdrowia poznaje smak choroby.

A człowiek to istota niepowtarzalna, tak odrębna od innych jak jego linie papilarne – jedyne na całym świecie, ma różne potrzeby, ale też często ograniczone możliwości. Nie posiadając wiedzy o sobie, nie podchodząc krytycznie do różnych mód, jak np. tatuowania ciała, ulega tzw. owczemu pędowi, podąża za innymi, często nawet niszczy swoją osobowość, ostatecznie obniża dobrostan i jakość życia. Zatem to, co dla jednego człowieka jest fascynującym odpoczynkiem, przygodą życiową czy podkreśleniem indywidualności, dla drugiego może stać się istotnym problemem życiowym, a nawet zgubą.

Jako doświadczeni lekarze, mający kontakt z pacjentami od połowy studiów, tj. od 1968 r., zauważamy też zawsze potrzebną człowiekowi miłość, której obecność lub nieobecność kreuje dobrą, piękną lub złą, tragiczną nawet rzeczywistość. Miłość do siebie i innych wpływa na dobrostan, także społeczny, poczucie szczęścia, wzmacnia siły obronne organizmu, pomaga zwalczać choroby. Nazywamy to odpoczynkiem w miłości, co jest oczywiście nie tylko pojęciem szerokim, ale też wieloznacznym. Wobec nasilających się zaburzeń zdrowia psychicznego, coraz częstszych aktów samobójstwa czy samouszkodzeń człowiekowi współczesnemu szczególnie potrzebny jest odpoczynek od zła tego świata – poszukiwanie odpoczynku w miłości. Wśród większości porad udzielanych nie tylko przez profesjonalistów, ale też użytkowników, np. Facebooka, choćby w grupie Psychologia Pozytywna w życiu codziennym, liczącej setki tysięcy osób¹, jakże często pojawiają się porady w stylu: pokochaj siebie; dasz radę przetrwać; potrafisz znaleźć właściwe rozwiązanie, zrozumieć, zaakceptować, a może pokochać innych; zmienisz swoje życie. Tymczasem problem jest tak stary jak ludzkość, zauważany przez bardzo mądrych, znacznie mądrzejszych od nas. Wystarczy zajrzeć do Pisma Świętego, by w Ewangeliach św. Mateusza czy św. Marka odnaleźć słowa Jezusa, którego drugie przykazanie, po miłości do Boga, dotyczy człowieka i brzmi: „Będiesz miłował bliźniego swego jak siebie samego” (Mt 22,39, Mk 12,29–31). Wystarczy zajrzeć jeszcze bardziej w głąb człowieczej historii, by odnaleźć te słowa w Księdze Kapłańskiej Starego Testamentu (Kpł 19,1–2;17–18 Przykazania miłości bliźniego), który został spisany już ok. X w. p.n.e., a większość ksiąg powstała w V–II w. p.n.e.² Niestety od wieków ludzkość nie chce tych prostych słów – znakomicie i tak zwięźle

¹ [Online:] https://www.facebook.com/groups/psychologia.pozytywna/?locale=pl_PL [dostęp: 27.07.2023].

² *Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Poznań 2019.

ujmujących problem – przyjąć do wiadomości i realizować w swoim życiu. Warto o to walczyć, poznawać siebie, swoje ciało i jego potrzeby, a też potrzeby własnej duszy, zaakceptować siebie, ale nawet... pokochać, a potem przyjdzie miłość do innych. Nie oznacza to jednak egocentrycznego zamknięcia i skoncentrowania jedynie na sobie, ale otwarcie na kolegów czy nawet na nieznanego, coraz częściej mówiącego innym językiem, spotkanego w autobusie czy na przystanku tramwajowym. Akceptacja innych, uczestniczenie w życiu społecznym, udzielona pomoc komuś w potrzebie – daje poczucie siły sprawczej, przydatności i spełniania tych ważnych elementów zabezpieczających zdrowie psychiczne. Jest to też odpoczynek od własnych problemów, natłoku złych myśli – potrzebny coraz częściej chorującej duszy człowieka współczesnego.

Uczą tego m.in. omawiane w tej książce ćwiczenia z uważności (*mindfulness*), wprowadzane nawet w przedszkolach, ale też zalecane dla rodziców, by wypracowali w sobie tzw. uważne rodzicielstwo. Idea edukacji dzieci i rodziców jest najszlachetniejsza i najbardziej właściwa, gdyż przedstawiane w monografii problemy zdrowia psychicznego studentów wskazują jednoznacznie na fakt, że mają one początek we wcześniejszych okresach życia...

Odpoczynkiem od pędu cywilizacji i wszystkich jej skutków może być fotografowanie czy choćby oglądanie spektaklu na niebie – płynące lub zawieszone tam chmury nie tylko pobudzają wyobraźnię, tworzącą obrazy czy sceny, skojarzenia, ale też nieraz przynoszą myśl, że gdzieś tam jest, daleki i niewidoczny, lecz mądry, dobry opiekuńczy Bóg, który może zapewni kiedyś wszystkim... odpoczynek wieczny.

O kontakcie z przyrodą pięknie i mądrze pisze nasza najmłodsza autorka – Julia. Na podstawie własnej wyprawy, spotkań na szlaku i obserwacji małżeństw czy rodzin z dziećmi opowiada o tym, jak w ekstremalnych surowych i prymitywnych warunkach, ale w obliczu dzikiej przyrody, tworzą się szczególne więzi, utrwalają istniejące już związki, rosną mądre i silne dzieci. I właśnie w takim stylu bycia Julia znajduje ratunek dla „tonących” w chaosie życia...

Już w 1890 r. irlandzki poeta, prozaik, dramatopisarz, filolog klasyczny Oscar Fingal O'Flahertie Wills Wilde (1854–1900) tak pisał o znaczeniu doświadczanych kiedyś wrażeń: „Możesz się uważać za bezpiecznego, silnego. Lecz przypadkowy odcień jakiejś barwy w pokoju lub na porannym niebie, specjalna jakaś woń, niegdyś przez ciebie lubiana i przynosząca ze sobą subtelne wspomnienia, wers zapomnianego utworu, który kiedyś czytałeś, urywek melodii, której już dawno nie grałeś – Dorianie, wierząc mi, że od tych szczegółów zależy nasze życie”³.

³ O. Wilde, *Portret Doriana Graya*, tłum. M. Feldamnowa, Wrocław, 1993, s. 126 (pierwsze wydanie 1890 r.).

O bardzo wielu sprawach, jak choćby o kontakcie i przyjaźni ze zwierzętami, które mogą nas nauczyć czułości i wierności, hortiterapii łączącej pracę w ogrodach z oglądaniem i dotykaniem roślin, o posiadaniu pasji, zajęciach na emeryturze, nie piszemy w tej monografii, bo stałaby się za bardzo obszerna. W tym kontekście właściwie ta monografia nigdy nie mogłaby być zakończona i traktujemy nasze dzieło z pewnym przymrużeniem oka, ośmielając się zastosować porównanie z wiekopomnymi muzycznymi dziełami niedokończonymi za życia kompozytora. Jednocześnie, by podkreślić znaczenie odpoczynku w świecie muzyki (czego nie zawarto w tej publikacji), wymienić można największe w historii muzyki, niedokończone arcydzieła, jak *X Symfonia* Ludwiga van Beethovena (1770–1827), *VIII Symfonia h-moll „Niedokończona”* Franza Petera Schuberta (1797–1828) czy *Symfonia g-moll WoO 29* (niedokończona, zwana „Młodzieńczą”) Roberta Schumanna (1810–1856) albo *X Symfonia* Gustava Mahlera (1860–1911). I tu aktualnie wkraczamy w świat do tej pory nieznaną – do roli kompozytora zatrudnia się bowiem sztuczną inteligencję, która – poznając dany styl muzyczny, „wysłuchując” niuansów – przejmuje rolę twórcy, kończąc dzieło. W ten to sposób teraźniejszość łączy się z czasem odległym, stanowiąc kontynuację, mniej lub bardziej udaną, którą mogą ocenić jedynie krytycy muzyczni czy melomani. I tak właśnie „zamknięto” symfonię Mahlera, Schuberta, a w 2021 r. odbył się z okazji 250. rocznicy urodzin Beethovena koncert „złożony” z ocalałych, odręcznych szkiców i krótkich urywanych fragmentów w opracowaniu... sztucznej inteligencji⁴. Na marginesie warto przypomnieć, że muzyka była szczególnie wyróżniana przez starożytnych jako posiadająca moc zapewniania harmonii w życiu człowieka. Na portalach społecznościowych i innych powtarzane są słowa greckiego filozofa Platona (427–347 r. p.n.e.): „Muzyka to dusza wszechświata, skrzydła umysłu, lot wyobraźni i całe życie”⁵.

I wreszcie warto wspomnieć o książkach, wracając do cytowanych już słów Wilde’a z 1890 r.: „[...] wers zapomnianego utworu, który kiedyś czytałeś [...] od tych szczegółów zależy nasze życie”⁶. O znaczeniu czytania książek świadczą wyniki ankiety, którą wypełniło 18 tysięcy osób ze 130 różnych krajów. Wspomina o niej dziennikarka radiowa prowadząca zajęcia dotyczące publicznej

⁴ S. Oelze, *Symfonia Beethovena dokończona przez sztuczną inteligencję*, [online:] <https://www.dw.com/pl/symfonia-beethovena-doko%C5%84czona-przez-sztuczna-inteligencja%C4%99/a-59457624> [dostęp: 25.07.2023]; [online:] <https://kultura.onet.pl/muzyka/wiadomosci/x-symfonia-beethovena-dokonczone-przez-sztuczna-inteligencje-ogladaj-wyjatkowy/Opeb71h> [dostęp: 25.07.2023].

⁵ [Online:] <https://zpe.gov.pl/a/o-rol-i-muzyki-w-spoleczenstwie-czyli-ponadczasowosc-platona-i-arystotelesa/DgIPYRvM5> [dostęp: 28.07.2023].

⁶ O. Wilde, *Portret Doriana Graya*, s. 126.

wiedzy o psychologii na uniwersytecie w Sussex – Claudia Hammond, w swojej popularnej, nagradzanej książce *The Art of Rest*, wydanej w 2019 r., a w Polsce w 2022 r. pod tytułem *Sztuka odpoczynku. Jak znaleźć wytchnienie w dzisiejszych czasach*⁷. Autorka podaje, że wśród 10 różnych form odpoczynku, na które wskazywali ankietowani, na pierwszym miejscu znalazło się – co może niektórych zadziwić – czytanie książek. Wyszukiwarka internetowa Google proponuje co najmniej kilkanaście stron artykułów zawierających powtarzające się słowa słynnych polskich poetów, pisarzy (niestety bez podawania w nich pełnego źródła), m.in.: „Kocham książkę dlatego, że wprowadza mnie w mój własny świat, że odkrywa we mnie bogactwa, których nie przeczuwałem” – Jarosław Iwaszkiewicz (1894–1980), czy naszych noblistek Wisławy Szymborskiej (1923–2012): „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła” i Olgi Tokarczuk o tym, że czytać warto, nawet nie bardzo wartościowe pozycje, bo zapraszając do swoich często fikcyjnych treści, umożliwiają odpoczynek od realnej codzienności. Można tu cytować też wiele słów i opisów zawartych w książkach innego noblisty z 2006 r. – Orhana Pamuka (1952–), tureckiego pisarza, żyjącego od urodzenia w Stambule, który powraca do umiłowanych choćby z powodu pielęgnowania pięknych tradycji dawnych czasów osmańskich, „maluje” czas współczesnej Turcji często owiany tajemnicą, naturę mieszkańców i krajobrazy przyrody z wodami ukochanego Bosforu, którego brzeg dla większości jest miejscem refleksji i ucieczki od problemów; opisuje doznania związane z zagłębianiem się w maleńkie stare kręte uliczki, otwiera wnętrza przepastnych kamienic Stambułu i klimaty tego miasta oraz poprzez swoich bohaterów wyraża bezbrzeżną miłość do bibliotek, księgarń i pamiątek. W książce *Czarna księga* (wydanej w oryginale w 1994 r., a Polsce w 2011 r.⁸) Pamuk zamieszcza oczywiście wymyślone przez siebie dyskusje starych felietonistów – jeden z nich mówi, brzmiąc dość żartobliwie, ale być może w niektórych przypadkach prawdziwie: „Pisz lekko, a lekko będzie się ciebie czytać. Pisz w trudzie, a lekko będzie się ciebie czytać. Pisz w trudzie, a dorobisz się wrzodów żołądka. Dostaniesz wrzodów żołądka – staniesz się artystą”⁹. Staraliśmy się więc pisać lekko, choć bez trudu, bo wszystko było dla nas interesujące, ale pouczeni przez noblistę słowami: „Zestarzej się, byś mógł napisać dobry felieton o jesieni”¹⁰, odczekaliśmy aż 52 lata od zakończenia studiów medycznych, poznając wszystkie barwy i emocje zawodu lekarza, a przede wszystkim człowieka – pacjenta, i wzajemne

⁷ C. Hammond, *Sztuka odpoczynku. Jak znaleźć wytchnienie w dzisiejszych czasach*, przeł. E. Smoleńska, Warszawa 2022.

⁸ O. Pamuk, *Czarna księga*, przeł. A. Akbike Sulimowicz, Kraków 2011.

⁹ Ibidem, s. 125.

¹⁰ Ibidem.

relacje, zależności. I właśnie teraz możemy pisać o przysłowiowej „jesieni”, poruszając tematy nabrzmiałe dojrzałością jak owoce tej pory roku. Zaprosiliśmy też do współpracy autorów młodszych, którzy mogą mieć inne doświadczenia, widziane z perspektywy swojego okresu w życiu, i inny ogląd świata – i z przyjemnością zapraszamy do poczytania tych rozdziałów.

Oddajemy więc tę monografię do rąk czytelników – jest papierowa – wprawdzie bez zapachu farby drukarskiej, jak przed wielu już laty, ale ma swój dawny urok wydawniczy. W odróżnieniu od książek czytanych z monitora można ją wziąć do ręki, otworzyć, łatwo wertować, a nawet „zapisać” nie tylko w oczach, mózgu, ale i w... dłoniach. Autorzy mają nadzieję, że książkę będzie się dobrze czytało, często stosowany styl narracyjny zaciekawi i będzie – jak wskazuje Pamuk: „Czytaj niewiele, za to z przyjemnością i tak będziesz się wydawał bardziej odczytany niż ten, kto czyta dużo, lecz z niechęcią”¹¹.

Mamy też cichą nadzieję, że książka pomoże zrozumieć siebie i innych, zachęci do „rozejrzenia się po świecie”, zajrzenia w głąb czasu, a może „coś w niej przemówi” i będzie przyjęte tylko na własność, stanie się jednym z drogowskazów w życiu, nie tylko osobistym, ale też zawodowym i społecznym. A może ta monografia dzięki bardzo licznym przypisom, które w większości zawierają dane prac naukowych zamieszczonych w bazie Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System), poszerzy wiedzę. A może pozostanie zwykłą książką przynoszącą tak ważny niezbędny wręcz odpoczynek i po chwili odłożoną na półkę...

Jest też możliwe, że pozostanie wszystkim ostateczny, jednak otwierający rozmyślania wniosek, także zaczerpnięty z opowieści Orhana Pamuka: „Nic nie jest tak zaskakujące jak życie – oświadczył dumnie Saim po chwili milczenia wywołanego tym zdumiewającym odkryciem. – Oprócz słów zapisanych. Kiedy czytamy, stajemy się inni – oto cała tajemnica”.¹²

Jerzy T. Marcinkowski, Paulina Rosińska, Zofia Konopielko

¹¹ Ibidem, s. 108.

¹² Ibidem, s. 372.

HISTORIA ODPOCZYNKU NA PRZESTRZENI WIEKÓW W ZARYSIE

JERZY T. MARCINKOWSKI, ZOFIA KONOPIELKO, PAULINA ROSIŃSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/01/j.t.marcinkowski/z.konopielko/p.rosinska

Starożytność

W czasach starożytnych wśród wielu bóstw w mitologii greckiej, a potem rzymskiej, według Jana Parandowskiego nie zauważa się boga odpoczynku, a jedynie Hypnosa z trzema synami – Morfeuszem, Fobetorem (zwanym też Ikelosem) oraz Fantasosem, którzy byli odpowiedzialni za jakość snu i różne marzenia senne¹. Prawdopodobnie jedynie sen jako zjawisko tajemne pozostawał w kręgu zainteresowań starożytnych filozofów, kapłanów i medyków².

Chiński filozof Konfucjusz (551–479 r. p.n.e.) „uważał ludzi odpoczywających za nieszczęśliwych, gdyż nie znaleźli w swoim życiu tak pasjonującego zajęcia, aby bez reszty mu się poświęcić. Dla niego poszerzanie się sfery bezczynności to objaw regresu danego społeczeństwa, który niechybnie prowadzi do upadku cywilizacji”³.

Grecja i Rzym

Grecja

Brytyjski filolog klasyczny i historyk profesor Robert S.J. Garland w jednej ze swoich książek, wydanej w oryginale w 2020 r. *How to Survive in Ancient Greece*, a Polsce w 2022 r. *Jak przeżyć w starożytnej Grecji*⁴, m.in. omawia problem pracy i odpoczynku w tym kraju i okresie. W starożytnej Grecji nie uznawano normowanego sześć- czy pięciodniowego czasu pracy, a okazją do odpoczynku były tylko święta.

¹ J. Parandowski, *Mitologia. Wierzenia i podania Greków i Rzymian*, Katowice 2019, s. 11.

² A. Gomułka, *Charakter i funkcje snu Agamemnona w II Księdze „Iliady”*, „Roczniki Humanistyczne” 2005, t. LIII, z. 3.

³ Za: K. Jarkiewicz, *Krótką historia wypoczynku*, [online:] <https://www.zycie-duchowe.pl/art-15439.krotka-historia-wypoczynku.htm> [dostęp: 9.07.2023].

⁴ R. Garland, *Jak przeżyć w starożytnej Grecji*, przeł. J. Szkudliński, Poznań 2022, s. 169–179.

Starożytni Grecy właściwie nie znali słowa określającego pracę, według Garlanda „najbliższe mu znaczeniowo pojęcie *ascholia* oznaczało brak odpoczynku”⁵. Dla wolnych bogatych Greków, dla których pracowały rzesze niewolników: „odpoczynek był – albo przynajmniej powinien być – normalnym stanem rzeczy, podczas gdy jego przeciwieństwo, czyli praca, było czymś nienormalnym”⁶. Gardzili oni pracą, szczególnie wykonywaną dla kogoś innego, uważali, że obywatele miast-państw (*polis*) są stworzeni do celów wyższych, zajmują się m.in.: „braniem udziału w Zgromadzeniu, służbą w Radzie Pięciuset, pełnieniem funkcji urzędniczych, służbą w wojsku, wykonywaniem obowiązków kapłańskich, pomaganiem w organizacji świąt, zasiadaniem w sądzie przysięgłych, oddawaniem czci bogom”⁷. Do poważanych zaś zajęć/obowiązków nieoficjalnych należało np. „odbywanie licznych nieformalnych rozmów na tematy państwowe za dnia na Agorze i wieczorami na sympozjonie”⁸.

Większość osób utrzymujących się z własnej pracy działała zawodowo często ponad siły, nie miała czasu na rozmyślenia, przyjęcia, dysputy czy rozrywki, którym z lubością oddawali się bogacze. Arystokraci byli dumni z tego, że ich bogactwo pochodziło z ziemi, na której bardzo ciężko pracowali niewolnicy. Na osoby zarabiające pracę własną patrzyli z wyższością, nazywając je ogólnym pojęciem *banausioi* (robotnicy/rzemieślnicy). Rzemieślnikami nazywano wszystkie osoby, które nie tylko nauczyły się zawodu, ale wykonywały go profesjonalnie. Do grona rzemieślników zaliczano kamieniarzy, murarzy, szewców, kowali, nawet słynnych rzeźbiarzy, wróżbitów, a także miejscowych lekarzy. Jak opisuje Homer, poważano, odpowiednio traktowano i nagradzano jedynie zapraszanych do Grecji z różnych stron świata architektów, wróżbitów, lekarzy czy artystów. Nawet Arystoteles jednoznacznie stwierdzał, że życie rzemieślnika jest „niesławne i wrogie cnocie”⁹ – podobne zdanie wyrażało wielu późniejszych greckich myślicieli i pisarzy. Znacznie gorzej traktowano rzemieślników, którzy pracowali razem z niewolnikami. Żyjący już na przełomie I/II w. słynny grecki pisarz Plutarch pisał, że jeśli człowiek musi pracować, by zarobić na życie, nie ma czasu na zajmowanie się sprawami wyższymi. Nawet wyśmiewano mitologicznego Hefajstosa, który przecież był boskim rzemieślnikiem i wytwarzał dzieła sztuki. Jako zwykłych rzemieślników postrzegano i odpowiednio traktowano też wielkich artystów rzeźbiarzy, którzy np. ozdobili

⁵ Za: D. Musiał, *Praca w starożytnych Atenach. Każdego, kto musiał zarabiać na życie traktowano z pogardą i wstrętem*, [online:] <https://wielkahaistoria.pl/praca-w-starozytnych-atenach-kazdego-kto-musial-zarabiac-na-zycie-traktowano-z-pogarda-i-wstretem/> [dostęp: 10.11.2023].

⁶ Ibidem.

⁷ Ibidem.

⁸ Ibidem.

⁹ Ibidem.

Partenon. Sytuacja rzeźbiarzy zmieniała się dopiero w czasie renesansu, kiedy byli już traktowani jako artyści i cieszyli się należnym szacunkiem¹⁰.

Rzym

W starożytnym Rzymie, metropolii stale rozwijającej się, dbano o urodę otoczenia, co po części było dbałością o higienę psychiczną mieszkańców, stanowiąc nie dla wszystkich wygodę, bo dostęp do różnych obiektów mieli jedynie najbogatsi, ale przechodzący obok nich zwykły obywatel mógł się zatrzymać, zadziwić czy zachwycić, obserwując z pewnej perspektywy, choć i ta możliwość odpoczynku, skupienia się na danej chwili i miejscu była w pewnym sensie pozytywnym. Obecnie jest to element modnych treningów uważności (*mindfulness*), które mają m.in. na celu poprawę zdrowia psychicznego, a nawet mogą stanowić terapię. Poza okazałymi budowłami dla możliwych powstawały miejsca, które mogły budzić podziw, odrywając od powszechnych problemów, jak: łuki triumfalne, zegary słoneczne, fontanny, mosty, akwedukty, ale też bazyliki, świątynie, cesarskie grobowce, ołtarze. Bogaci Rzymianie posiadali tereny sportowe w obrębie swoich posiadłości, gdzie uprawiano czynny odpoczynek, zaś większość społeczeństwa grała na Polu Marsowym, a z biegiem czasu powstawało coraz więcej dostępnych powszechnie stadionów, zwykle zlokalizowanych obok łaźni miejskich. Prywatne łaźienki miało niewielu i to jedynie bardzo zamożnych Rzymian¹¹. Budowano też obiekty, w których odpoczywano, np.: teatry, amfiteatry, cyrki, fora, gdzie lubili spędzać czas wolny prości, niezamożni obywatele. W oczach hołdujących cnocie mężów uczestnictwo w igrzyskach, występach teatralnych czy popisach cyrkowych jawiło się wręcz jako barbarzyństwo. W Rzymie nie było ani muzeów, ani galerii sztuki, choć posągi i obrazy oglądano wszędzie bez ograniczeń finansowych, podobnie jak przywożone z całego świata do miasta rzadkie i nietypowe zwierzęta. Z czasem powstawały biblioteki publiczne i księgarnie. Jednak po książki sięgali zwykle ludzie bardziej wykształceni, którzy też znajdowali przyjemność i odpoczynek często połączony z pracą podczas uczestniczenia, również aktywnego w wykładach, odczytach, dyskusjach. Innym zajęciem wówczas bardzo ważnym było pisanie listów, często postrzeganym wręcz jako obowiązek zwany przez Rzymian *negotium*. Pomimo tego, że skrycie podziwiano starożytne greckie filozofowanie czy poświęcanie się pisaniu książek, biografii czy wierszy, oficjalnie uznawano, że są to zwyczaje cudzoziemskie i przystoją jedynie niewolnikom, a nie obywatelom

¹⁰ Ibidem.

¹¹ [Online:] https://www.wilanow-palac.pl/popularne_sposoby_spedzania_wolnego_czasu_w_starozytnym_rzymie.html [dostęp: 8.07.2023].

Rzymu. Panujący już w czasach nowej ery rzymski cesarz Marek Aureliusz (121–180 r.), filozof i pisarz, „godził się na istnienie odpoczynku, ale tylko wtedy, gdy jest on połączony z pracą”¹².

Wkrótce do stosowanego rzymskiego pojęcia *otium*, które oznaczało wypoczynek po zmęczeniu, włączono odpoczynek aktywny, umożliwiający rozwój osobisty. Według rzymskiego filozofa i polityka Marka Tuliusza Cyncerona (106–43 r. p.n.e.) człowiek powinien szukać odpoczynku dla ducha np. w pracy naukowej, choć dopiero po spełnieniu obowiązków – *negotium*. Niewielu osobom udawało się dożyć wieku, kiedy już można było zakończyć pracę, korzystając z własnych zasobów, ale jeśli tak było, odpoczywano, oddając się ulubionym rozrywkom, niewymagającym wysiłku intelektualnego, szczególnie takim, o jakich zawsze marzył każdy z nich. Cytowany jest bardzo interesujący list Pliniusza Młodszego, w którym autor zamieścił relację z pobytu u znajomego o nazwisku Spuryinna. Pochwalał jego tryb życia za poranne wstawanie i niezależnie od pogody udawanie się na spacer obliczony co najmniej na 3000 kroków, tj. ok. 4,5 km. Mogli mu towarzyszyć przyjaciele, prowadząc jednocześnie rozmowy czy dyskusje. Po spacerze Spuryinna poświęcał się lekturze, a następnie odbywał w powozie sam lub z towarzyszami kilkukilometrową przejażdżkę. Po powrocie pisał wiersze w języku łacińskim lub po grecku. Wczesnym popołudniem udawał się do łaźni, a po kąpeli wodnej zażywał w przypadku dobrej pogody kąpeli słonecznej. Równomierną opalenizną szczycili się jedynie zamożni Rzymianie, podczas gdy niejednolita charakteryzowała osoby zwykle pracujące na słońcu w ubraniach. Po kąpeli słonecznej Spuryinna spędzał czas w pozycji leżącej, a lektor czytał mu książkę. Dopiero później nadchodziła pora posiłku spożywanego zwykle na starej srebrnej zastawie, którą uwielbiał. Podczas obiadu, co u współczesnych zwykle nazywa się kolacją, czasami oglądał sam lub w towarzystwie występy aktorów. Bywało, że biesiadnicy spędzali w ten sposób długie wieczory. Gdy autor relacji odwiedził Spuryinnę, ten był już 77-letnim starcem, aktywnym przez całe życie, miał znakomity wzrok, słuch i zachował pełną, błyskotliwą sprawność umysłu. Spuryinna, jak wielu Rzymian, a przedtem Greków, grywał dla rozrywki w piłkę, co było jednocześnie odpoczynkiem, ale też miało na celu utrzymanie dobrej kondycji fizycznej¹³.

Ogólnie Rzymianie łączyli odpoczynek ze świętowaniem nazywanym *feriae*, jednak raczej w znaczeniu pejoratywnym – gdyż słynne było wśród nich powiedzenie *ignavis semper feriae* („lenie zawsze mają święto”). Oderwanie od

¹² K. Jarkiewicz, *op. cit.*

¹³ Zob. [online:] https://www.wilanow-palac.pl/popularne_sposoby_spedzania_wolnego_czasu_w_starozytnym_rzymie.html [dostęp: 8.07.2023].

codziennych zajęć zaleceniem władcy czy nawet konieczność uczestniczenia w rytualnych obrzędach w świątyniach często traktowano z niepewnością, czy aby słusznie czynią. Z dystansem także podchodzono do rozrywek¹⁴. Rzymianie często powtarzali za Cyncerem: *nulla vitae pars vacat officio* („żadna część życia nie jest wolna od obowiązku”)¹⁵.

Tajemniczy lud – Słowianie

Jak podano w nocie wydawniczej książki wydanej w 2001 r. *The Early Slavs. Culture and Society in Early Medieval Eastern Europe* autorstwa brytyjskiego archeologa, pracującego i mieszkającego od wielu lat w Polsce – Paula Barforda: „Ponad 270 milionów ludzi w Europie posługuje się jednym z wielu języków i dialektów słowiańskich, ale geneza i rozwój kultury słowiańskiej wciąż stanowią jeden z najtrudniejszych problemów, z jakimi borykają się archeolodzy”¹⁶.

O Słowianach żyjących na terenie środkowej, wschodniej i południowej Europy oraz w północnej Azji przed VI w. wśród europejskich historyków i kronikarzy właściwie panuje milczenie. W 551 r. historyk i kronikarz rzymski Jordanes, przy okazji spisywania kronik Gotów i Rzymian wymienił m.in. Wenedów, Sklawinów i Antów jako słowiańskie grupy wywodzące się z jednego, wspólnego pnia. Zaznaczał on też, że dawniej wszystkich Słowian nazywano Wenedami, jednak aktualnie wśród badaczy opinie na ten temat są różne¹⁷. Najślynniejszy historyk bizantyjski, Prokop z Cezarei (490 – ok. 561 r.) zwany Prokopiuszem, podkreślał, że wielkim problemem na Bałkanach są coraz liczniej napływający nowi osadnicy – brutalni, podstępni i brudni¹⁸.

Obecnie uważać można, że opisany przez historyka greckiego, zwanego Ojcem historii lub Ojcem geografii – Herodota z Halikarnasu żyjącego w V w. p.n.e., spotkany przez niego lud zwany Neurami, uprawiający szamańskie praktyki, w ramach których np. każdy raz do roku zamienia się w wilka, po czym wraca do dawnej postaci¹⁹, zamieszkujący ogromne terytoria od ziem nad

¹⁴ K. Jarkiewicz, *Krótką historia wypoczynku*.

¹⁵ Zob. [online:] <https://www.termedia.pl/Wystapienie-prof-Tadeusza-Tolloczko,42,7292,1,1.html> [dostęp: 10.07.2023].

¹⁶ Nota wydawnicza do książki B. Paul, *The Early Slavs. Culture and Society in Early Medieval Eastern Europe*, New York 2001, za: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/213267/the-early-slavs-culture-and-society-in-early-medieval-eastern-europe> [dostęp: 11.07.2023].

¹⁷ Zob. [online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Slowianie;3976552.html> [dostęp: 11.07.2023].

¹⁸ Za: G. Bortacka, *Słowianie czyli właściwie kto*, [online:] <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2023/01/19/slowianie-czyli-wlasciwie-kto/> [dostęp: 11.07.2023].

¹⁹ Za: L.P. Słupecki, *Wojownicy i wilkołaki*, Warszawa 2011, s. 47.

Bohem i Dniestrem po Wielkopolskę, już w VI–V w. p.n.e., a może i wcześniej mógłby stanowić grupę Prasłowian²⁰.

Najwięcej opisów obyczajów Słowian zawarto w relacjach misjonarzy, którzy przynosząc chrześcijaństwo, zwalczali miejscowe pogańskie kultury. Prezentowali oni zupełnie niezrozumiałe dla nich obrzędy i przesady, często nawet zniekształcając imiona niektórych słowiańskich bogów²¹.

Styl życia Słowian na tle sąsiednich plemion – moda na ubóstwo?

Absolwent filologii polskiej i kulturoznawstwa na Uniwersytecie Wrocławskim, dziennikarz, publicysta Marcin Moneta, na stronie www.ciekawostkihistoryczne.pl – opierając się na piśmiennictwie naukowym podanym w artykule z 2020 r. – pisze:

O religii Słowian. Nie wiemy o niej niemal nic pewnego. Nasi przodkowie nie zostawili żadnej spisanej mitologii, nie zachował się żaden epos na podobieństwo starogermańskiej Eddy Poetyckiej, stąd badania nad religią Słowian są błądzeniem po omacku. Zwłaszcza, gdy mowa o ludach żyjących w centrum obecnej Polski. O religijności plemion Połabia i Pomorza wspominali niemieccy kronikarze, sporo źródeł traktuje też o Rusi. Na temat plemion żyjących w głębi gęstych borów nad Wisłą i Odrą nie wspomina się prawie w ogóle²².

Jednocześnie podaje on przykłady badań genetycznych, ale też znalezisk archeologicznych, które mogą przypominać niektóre horrory, świadcząc o ofiarach składanych z ludzi²³.

Od dziesięcioleci trwają dyskusje nie tylko historyków czy archeologów, ale też genetyków nad tajemniczym ludem zwanym Słowianami. Niestety tematyka oraz objętość tego rozdziału uniemożliwiają podanie różnych bardzo interesujących hipotez, skąd przybył ten lud, oraz opisów starożytnych, jednak panuje zgodność na temat ich stylu życia. Jak podaje się w 2022 r. na stronie National Geographic – przyroda, fotografia, nauka, ludzie, podróże, świat (national-geographic.pl) za archeologiem, historykiem – badaczem okresu średniowiecza (mediewistą) profesorem Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie i Instytutu Archeologii i Etnologii PAN – Przemysławem Urbańczykiem oraz „polską historyczką literatury,

²⁰ Zob. [online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Slowianie;3976552.html> [dostęp: 11.07.2023].

²¹ Za: Z. Pol, *Historia Słowian do dziś jest pełna zagadek. Skąd się wzięli i jakie były plemiona słowiańskie?*, [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-sie-wzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

²² M. Moneta, *Czy pradawni Słowianie składali ofiary z ludzi?*, [online:] <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2020/08/02/czy-pradawni-slowianie-skladali-ofiary-z-ludzi/> [dostęp: 11.07.2023].

²³ Ibidem.

idei i wyobraźni”, profesor historii kultury z Instytutu Literatury Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego, Marią Teresą Janion (1926–2020):

Słowianie wytworzyli styl życia tak skrajnie nieatrakcyjny, że niezauważalny dla historyków, nieuchwytny dla wrogów. Nie pisało się o nich, bo nie było tematu do pisania. Nie napadano na nich, bo nie mieli niczego do grabienia. Inne ludy koronowały władców, składały daniny, rozwijały kontakty handlowe i ośrodki wyspecjalizowanego przemysłu, takie jak np. huty w Górach Świętokrzyskich. Słowianie siali tylko tyle prosa, ile potrzeba było by przetrwać zimę, a ich świnie chodziły dziko po lasach. Nie mieli państwa, a małe, samowystarczalne wspólnoty oparte na więzach krwi czyniły ich wolnymi i równymi²⁴.

Archeolodzy, odnajdując ślady żyjących w okresie „przedślowiańskim”, choćby ludów germańskich, zauważają istniejące tam podziały społeczne – np. różne domy czy groby ówczesnych możnych i pospólstwa. Znaleźiska z terenów zajmowanych przez Słowian sprawiają wrażenie, jakby żyli tam jedynie ludzie biedni. Podczas gdy w plemionach sąsiednich kobiety nosiły srebro i złoto, ubierały się w kosztowne tkaniny, wszyscy Słowianie przypominali pod tym względem zakonników. Nawet obecny w kronikach protoplasta władców Piast nie był – jak się zwykle podaje – kołodziejem, ale zwykłym oraczem książęcym. Podobnie chłopskie pochodzenie ma dynastia czeska – wstępujący na tron jest przedstawiany w chłopskim stroju i kapciach z łyka, także skromnie ubierali się władcy Słowian karyntyjskich żyjących na terenie dzisiejszej Austrii. Na tle bogatych obyczajów koronacyjnych reszty Europy zjawisko to wydaje się nawet stylem bycia w pewnym sensie ekstrawaganckim.

Można by pokusić się o stwierdzenie, że nasi przodkowie wprowadzili pewnego rodzaju modę na biedę. Po co narażać życie, nosząc cenną broszkę albo pijąc wino z wytwornego pucharu? Czy nie lepiej przewiązać się sznurem konopnym, napić miodu w lesie i żyć? Podatki? Są tacy, którzy wybierają nawet więzienie, żeby ich uniknąć. Brak państwa to zero wydatków na haracz! A co dopiero wolność, i do tego równość! Dlatego proste i oszczędne życie dawnych Słowian tylko pozornie było życiem nędznym. Dawało poczucie bezpieczeństwa i stabilności cenniejsze niż luksusy. Ziemia nie była może szczytem marzeń o domu, ale była ciepła. Tak jak i bania, gdzie można się było tanim kosztem rozgrzać²⁵.

²⁴ Z. Pol, *Historia Słowian do dziś jest pełna zagadek. Skąd się wzięli i jakie były plemiona słowiańskie?*, za: M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*, Kraków 2022 (pierwsze wydanie 2006); *Nie-Słowianie o początkach Słowian*, red. P. Urbańczyk, Poznań 2006; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artykul/skad-sie-wzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

²⁵ Z. Pol, *Historia Słowian...*, [za:] M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna; Nie-Słowianie o początkach...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artykul/skad-sie-wzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

O wspomnianej bani, czyli domku będącym łaźnią, i celowości chętnie przeprowadzanych przez Słowian zabiegów higienicznych połączonych ze szczególną formą odpoczynku – co przeczy ogólnym opiniom, że byli brudasami – pisze w 965 r. arabski historyk Ibrahim ibn Jakub w swojej relacji o Słowianach, nazywając tę banię *al-istba*²⁶:

Nie mają oni [Słowianie] łaźni, lecz posługują się domkami z drzewa. Zatykają szpary w nich czymś, co bywa na ich drzewach, podobnym do wodorostów, a co oni nazywają: mech... Budują piec z kamienia w jednym rogu i wycinają w górze na wprost niego okienko dla ujścia dymu. A gdy się piec rozgrzeje, zatykają owe okienko i zamykają drzwi domku. Wewnątrz znajdują się zbiorniki na wodę. Wodę tę leją na rozpalony piec i podnoszą się kłęby pary. Każdy z nich ma wiecheć z trawy, którym porusza powietrze i przyciąga je ku sobie. Wówczas otwierają im się pory i wychodzą zbędne substancje z ich ciał... Żaden strup ani świerzp na nich nie zostaje²⁷.

Prostota życia, potlach i przysłowiowa słowiańska gościnność?

Wielu badaczy zastanawia się, czy może właśnie ta prostota życia Słowian dawała gwarancje przetrwania – gdyż inne ludy, takie jak: Sarmaci, Waregowie, Trakowie, Wenedowie, które oddawały hołd bogactwu i luksusom – zaginęły w mroku historii. Słowianie prawdopodobnie cenili to, co sami wyprodukowali, odrzucając wszystko, co obce. Nad problemem pochyla się też wspomniany już angielski archeolog od lat mieszkający i pracujący w Polsce Paul Barford²⁸ w książce *The Early Slavs. Culture and Society in Early Medieval Eastern Europe*²⁹ z 2001 r. (nieprzetłumaczona w Polsce), w której barwnie przedstawia życie codzienne w Europie Wschodniej od początku V do końca X wieku naszej ery, czyli okresu głębokiej przemiany. W swoim dziele z punktu widzenia archeologa tak omawia styl życia Słowian:

Słowianie zostali odcięci od dóbr rzymskich, od kosztownych prezentów, a wodzowie postawili na nowy, prostszy styl życia. Być może Słowianie byli społeczeństwem, w którym status uzyskuje ten, kto jest w stanie najwięcej oddać. Antropologom

²⁶ L. Bednarczuk, *Najstarsze polskie słowa. Słownik chronologiczny języka polskiego do końca XIII wieku*, [online:] <https://rcin.org.pl/Content/236037/Bednarczuk.%20Najstarsze%20polskie%20s%C5%82owa.pdf> [dostęp: 11.07.2023].

²⁷ Z. Pol, *Historia Słowian...*, [za:] M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna; Nie-Słowianie o początkach...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-sie-wzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

²⁸ <http://paul-barford.blogspot.com/> [dostęp: 11.07.2023]; [online:] <https://www.snap.org.pl/poul-barford-o-projekcie-poszukiwaczy-skarbow/> [dostęp: 11.07.2023].

²⁹ P. Barford, *The Early Slavs...*

kulturowym znana jest przecież ceremonia potlaczu, czyli rozdawnictwa. Ten staje się w społeczności najważniejszy, kto jest w stanie najwięcej oddać albo publicznie zniszczyć. Być może przysłowiowa słowiańska gościnność i hojność jest prawnuczka potlaczu właśnie?³⁰

Podjęcie „ślubowania ubóstwa”?

W ramach dyskusji z Barfordem, z którym zresztą współpracował, profesor archeologii z Uniwersytetu Warszawskiego i Akademii Humanistycznej im. Aleksandra Gieysztora w Pułtusk, Jerzy Filip Gąsowski (1926–2021), mówi z kolei tak: „A mi to wygląda tak, jakby słowiańskie ziemie zajął nagle jakiś zakon, który ślubował ubóstwo”³¹. Gąsowski wskazuje na możliwość pojawienia się wówczas jakiegoś systemu religijnego, bo mniej więcej w tym samym czasie powstał islam, który w ciągu niespełna 100 lat rozlał się na wielkie obszary świata, wprowadzając swoją religię jako nową i często postrzeganą jako atrakcyjną, mówiącą ludziom, jak mają żyć w zakresie spraw duchowych i zasad życia codziennego – dotyczących modlitw, postów, jakości posiłków, sposobu podziału majątku, a nawet uprawiania seksu. Interesujące, ale też zadziwiające jest to, że w wielu krajach, gdzie dotarł islam, ma on nadal bardzo licznych wyznawców, którzy sumiennie przestrzegają zasad tej religii – stawiają meczety, modlą się, ubierają w charakterystyczny sposób i przestrzegają określonych norm społecznych. Być może podobnie było ze Słowianami, rozważa Gąsowski, może system ich wierzeń był najbardziej odpowiedni do czasów, w których powstał, a ich religia do dziś pozostaje w obszarze twórczej interpretacji badaczy, gdyż – jak już wspomniano – obyczaje, obrzędy i przesady Słowian opisywali najczęściej misjonarze zupełnie nierozumiejący znaczeń i często nawet zniekształcający imiona niektórych słowiańskich bogów³². Pozostały jedynie opisy niemieckich kronikarzy, a także zapisy z terenów Rusi. Zatopione więc w pomroce dziejów plemiona Słowian żyjące nad Wisłą pozostawiły ślady odnajdywane potem przez archeologów, świadczące o skromnym stylu życia, ubierania się, ale też o ofiarach składanych z ludzi, które mogłyby stanowić obrazy z horrorów³³. „Ostatnia ludzka ofiara złożona została wcale nie tak dawno, bo w XIX w., w celu odegnania

³⁰ Za: Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-siewzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

³¹ Za: Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-siewzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

³² Za: Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-siewzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

³³ M. Moneta, *Czy pradawni Słowianie...*

zarazy ze wsi”³⁴. „Niektórzy chcieliby widzieć naszych przodków jako niewinne, wolne od grzechu pogaństwa, czekające potulnie na chrystianizację plemię. Nic z tych rzeczy. Słowianie składali krwawe, ludzkie ofiary i z upodobaniem oddawali się orgiom, rytualnemu obżarstwu, pijaństwu i narkotykom”³⁵.

Ślady pogańskich wierzeń? – wiosenna radość ze zmartwychwstania, kult zmarłych, „wypominki”, uczyty obrzędowe, pusty talerz przy stole

Badacze naszej kultury wskazują, że współcześni mieszkańcy Polski i terenów zamieszkiwanych przez dawnych Słowian nie zdają sobie sprawy, że większość świąt współcześnie obchodzonych powszechnie powstała na gruncie tradycji pogańskich, np. wiosenna radość zmartwychwstania to słowiańska radość z budzenia się Natury, czy noc wigilijna, kiedy zwierzęta mówią ludzkim głosem, ale także kult zmarłych. Zatem kultywowana przez pogan świętość Natury powoli zamieniała się umysłach w kulturę chrześcijańską. Badacze idą dalej – widzą podobieństwo do dawnego przynoszenia zmarłym poczęstunku, a potem też dzielenia się jadłem z cmentarnymi żebrakami, bo ponoć ich modlitwa miała największą moc, co z czasem zamieniono na opłaty w ramach kościelnych/cmentarnych tzw. wypominek za dusze zmarłych. Aktualne tendencje do nadmiernego spożywania licznych potraw w czasie świąt i tolerowanie w tym dniu obżarstwa, np. w czasie wieczerzy wigilijnej, też najprawdopodobniej wywodzi się z pogańskiej tradycji uczyty obrzędowej. Niektórzy dopatrują się pradawnych obyczajów pozostawiania pustego talerza – jak teraz się mawia – dla wędrowca, ale jest to pradawny zwyczaj dodatkowego nakrycia dla osoby, która już nie żyje, ale była zawsze obecna.

Ślady tradycji spożywania grzybków halucynogennych? Grzyby na Wigilię, bajki o krasnoludkach i olbrzymach. Słynne „rzucanie się” do boju. Biesiada od bies – narkotyk

Zupełnie dziwna wydaje się wigilijna tradycja jedzenia grzybów. Mogłoby się zdawać, że niezwiązana z zimową porą roku. Niemniej badacze kultury Słowian twierdzą, że jest to dalekie echo biesiad ze zwyczajowym spożywaniem grzybów halucynogennych podczas pogańskich świąt religijnych i świąt przejścia.

³⁴ Za: Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-siewzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

³⁵ Za: Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-siewzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

Niektórzy nawet dopatrują się w baśniach o krasnoludkach i olbrzymach wpływu właśnie tych grzybów powodujących złudzenia wzrokowe makro- i mikropsję. A z kolei sławetne rzucanie się Słowian do boju z wielką odwagą i wściekłością mogło być wywołane przez spożywanie tak działających muchomorów. Także piwo było wzbogacane środkami halucynogennymi, jak wyciągi z lulka czy bielunia, zawierającymi skopolaminę, hioscyjaminę i atropinę. Twierdzi się też, że określenie „biesiada” pochodzi od zażywania narkotyku – biesu wywołującego wizje i ekstazę³⁶.

Noc Kupały, a potem „bocian przynosi dzieci”

Nawet czasem i teraz mówienie dzieciom, że przynoszą je bociany, może wiązać się z okresem, gdy czerwcowej Nocy Kupalnej dozwolone były powszechne kontakty seksualne, nawet kazirodczne, a efekt, zresztą zamierzony, w postaci zaludnienia ziemi, ujawniał się właśnie wtedy, gdy przylatują bociany – czyli 9 miesięcy po szalonej nocy. Odbywane w czasie Nocy Kupały bezwstydną pląsą naśladującą uprawianie seksu, miłosne śpiewy obrazowo opisał, wprawdzie 500 lat po przyjęciu chrześcijaństwa, Jan Długosz, podając, że w ówczesnym wyobrażeniu Kupalnocka tak spędzana miała zachęcić Matkę Ziemię do wydawania plonów³⁷.

Święcenie potraw wielkanocnych, zapalanie świec – echa pogańskich demonów: wody, ognia?

Badacze porównują też obecny zwyczaj święcenia potraw wielkanocnych do pogańskich zabiegów związanych z demonami wody. Także świece zapalane na święto Matki Boskiej Gromnicznej mogą mieć związek ze słowiańskim bogiem ognia Perunem³⁸.

³⁶ Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/arttykul/skad-sie-wzeli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie wczesniejszego średniowiecza. Katalog wystawy*, red. M. Miśkiewicz, Warszawa 1998, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

³⁷ Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/arttykul/skad-sie-wzeli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie...*, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

³⁸ Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/arttykul/skad-sie-wzeli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie...*, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

„Dla naszych przodków to był koniec świata”

Nadejście chrześcijaństwa dla pogańskich przodków okazało się dramatyczne. Nie dosyć, że bito witykami i topiono ich stare święte posągi, wycinano i rąbano na opał święte gaje, które w wyobrażeniach Słowian były miejscem, gdzie odchodziły dusze zmarłych, by stamtąd powrócić do życia. „Wycięcie świętego gaju było dla nich rzeczywistym końcem, zagładą plemienia. Przecież nie mogli żyć bez duszy”³⁹. Ponadto zetknięcie prymitywnego słowiańskiego pogaństwa z kulturalnym, wyższym, łacińskim chrześcijaństwem łączyło się z wybijaniem zębów za łamanie postu, zmuszaniem mieczem do wieczerzy pańskiej, ciągnięciem na powrozie w błocie. „Dla naszych przodków to był koniec świata”⁴⁰. Wspomniana już wcześniej Janion, analizując współcześnie te zjawiska, pisze, że wielowiekowa pogarda krajów przynoszących chrześcijaństwo, dla słowiańskiej ciemnoty, niższości stała się powodem,

że pogłos pogańskiej rozpaczki szedł przez wieki i – jako trauma historyczna – nie mógł przeminąć bez śladów w kulturze ludów słowiańskich. [...] Być może to „zły chrzest”, upodrzednienie mieszkańców dorzecza Wisły czy Bugu, pogarda Kościoła łacińskiego dla ich języka, wstręt dla ich zwyczajów i mitologii zrodziły nasze dzisiejsze, polskie poczucie niższości, kompleksy wobec kulturalnego, cywilizowanego Zachodu⁴¹.

Jednocześnie Słowianie byli bardzo cenieni szczególnie jako niewolnicy na dworach muzułmańskich – arabskie słowo *saqaliba* oznaczało zarówno Słowian, jak i rzezańców. Najczęściej trafiali na dwory arabskich emirów z ośrodka handlu niewolnikami w czeskiej Pradze, a wielu z nich robiło wojskowe lub pałacowe kariery.

Jednak przez wieki Słowianie byli po prostu rolnikami, o czym pisał nasz noblista Czesław Miłosz: „Z kurami, w gaciach prastłowiańskich, naucz się lubić swój wstyd”⁴². Także ślady owych „gaci” razem z fragmentami kultury przejęli przed wiekami Goci, Wandalowie, Celtowie czy Łużyczanie i wiele innych

³⁹ Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-sie-wzie-li-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie...*, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

⁴⁰ M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

⁴¹ Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-sie-wzie-li-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie...*, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

⁴² Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/artukul/skad-sie-wzie-li-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie...*, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

plemion, przekazując z kolei nam, dawnym Słowianom, elementy swoich obyczajów.

Ulotna, niespisana szczegółowo i obiektywnie historia, o czym wspomniano na wstępie, pozostaje opowieścią o „ludzie, który nie umiał wprawdzie budować imponujących świątyń ani ładnie się pomodlić, ale jego całe życie było modlitwą, a jego ziemia – świątynią”⁴³.

Słowianie dobrze znali znaczenie odpoczynku po znoej pracy na roli, cenili tę „szczególną porę swobody, beztroski, często na łonie natury. Uznawali, że harmonizuje ona okres trudu, wysiłku i cierpienia, sprawiając, że nabieramy duchowej mocy do dalszej wędrówki przez życie”⁴⁴.

Średniowiecze

Na spojrzenie chrześcijan obejmujące czas pracy i odpoczynku niewątpliwy wpływ miał judaizm – żydowskie postrzeganie niezbędności harmonii relacji *sacrum–profanum*. Jednak jeśli jest ona zaburzona, np. poprzez niewłaściwy styl życia, nasila się wpływ złych mocy i wówczas ratunkiem może być tylko modlitwa. Dlatego w przypadku chorych zakonników pozostali stosowali praktyki wstawiennicze, a chrześcijanom oddającym się mało szlachetnym zajęciom, niepostrzeganym jako praca – np. akrobatom, muzykom czy aktorom – zalecano przynajmniej czynienie znaku krzyża – przeżegnanie się przed wykonywaniem tych czynności.

Częste i surowe posty odpoczynkiem dla ciała i biesiady bogaczy – odpoczynkiem od nudy

Posty dla wszystkich. Zarówno biednych, jak i objadających się na co dzień bogaczy obowiązywały narzucone przez średniowieczny Kościół surowe posty. Interesujące jest, czy wynikało to z jakichś obserwacji z przeszłości o wpływie określonej diety na zdrowie, czy jedynie traktowano posty jako ograniczenie, a może nawet umartwienie ciała. Dla pracujących ciężko w swoich obejściach kobiet było to swoiste wyzwanie, gdyż to właśnie one dbały o posiłki. Wszystkie dni, kiedy należało zachować wstrzemięźliwość od różnych produktów

⁴³ Z. Pol, *Historia Słowian...*; [online:] <https://www.national-geographic.pl/arttykul/skad-sie-wzie-li-slowianie> [dostęp: 10.07.2023]; *Nie-Słowianie o początkach...*; *Słowianie w Europie...*, s. 33–49; M. Janion, *Niesamowita słowiańszczyzna*.

⁴⁴ K. Jarkiewicz, *Krótką historia wypoczynku*.

spożywczych, łącznie stanowiły ponad 1/3 roku – był to każdy piątek, często też każda sobota i środa, okres Wielkiego Postu, Adwentu, wigilii przed wielkimi świętami. W czasie postu, którego przestrzegali wszyscy, zakaz spożywania dotyczył mięsa, mleka, serów, jaj, natomiast można było spożywać ryby słodkowodne, owoce, warzywa oraz dość oryginalną potrawę – „zupkę” z chleba i wina zwaną *mixtum*⁴⁵. Ten określony rytm stylu życia w pewien sposób porządkował codzienność, co niewątpliwie mogło w sposób korzystny wpływać na zdrowie.

Czas posiłków „wyższych sfer” – obżarstwo, odpoczynek, rozrywka

Jednym z ważnych elementów dnia codziennego w życiu człowieka od zawsze był czas spożywania posiłków. Zależało to oczywiście od intensywności zajęć i stopnia bogactwa. Gdy zwykli ludzie często cierpieli głód, wyższe sfery niezajęte pracą szukały leku na nudę, organizując ucztę – istne akty obżarstwa z odpowiednią oprawą, która stanowiła wyznacznik bogactwa i fantazji gospodarza, rozślawiając go wśród mu podobnych. Gospodarz stawał się więc głównym bohaterem spotkań, proponował mnogość i różnorodność dań, zapewniając występy grajków czy innych artystów. Oczywiście w cieniu gospodarza pozostawał jego pomysłowy kuchmistrz reprezentujący wysoką jakość zawodu, gdy np. wypiekał ogromne ciasta, wewnątrz których mieściły się całe grupy artystów. Ci po otwarciu wypieku wychodzili i występowali ku uciechu zgromadzonych. Wielkie zainteresowanie i zachwyt gości budziło też różnokolorowe, żywe ptactwo wylatujące z zamkniętego ciasta. Podobnych pomysłów było wiele i nieustannie trwała rywalizacja też na tym polu⁴⁶. Zatem bogacze zwykle konsumowali dużo, przejadając się i często ze skutkami w postaci ogromnej ilości wydalanych gazów, których nie hamowano. W czasie uczt podawano np. wspomniane żywe ptactwo w cieście, tłuste mięsa, pasztety, sosy, gotowane warzywa, pieczywo, ciasta. Do tej pory w języku francuskim pozostały nazwy mięsa – *la viande* pochodzące od łacińskiego *vivenda* – żywność czy *la compagne* – kompan od łacińskiego *companaticum* – współtowarzysz podczas spożywania chleba, który był ważny podczas francuskich posiłków.

⁴⁵ 10 zadziwiających faktów o życiu w średniowieczu, [online:] <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2017/08/06/10-zadziwiających-faktow-o-zyciu-w-sredniowieczu/> [dostęp: 13.07.2023].

⁴⁶ R. Husson, P. Galmiche, *Kuchnia średniowieczna*, K. Marczevska, Warszawa 2015.

Odpoczynek i rozrywka – publiczne egzekucje, okaleczenia i pokazy osób z niepełnosprawnościami

Ulubionym zajęciem średniowiecznej gawiedzi, ale też możliwym było obserwowanie wykonywanych publicznie wyroków sądów – egzekucji i okaleczeń. Odrywający się od codziennych zajęć tłum, traktując wydarzenie jako odpoczynek i rozrywkę, reagował żywo na powieszenie, ścięcie i ćwiartowanie zwłok. Wielkim zainteresowaniem mieszkańców cieszyły się też stosowane już w starożytności, kontynuowane w średniowieczu swoiste spektakle sprawiedliwości, czyli hańbiące kary cielesne – okaleczenia, tzw. mutilacje. Ta kara była również wymierzana przez kata, a rodzaj okaleczenia zwykle dobierano na podstawie rodzaju przewinienia skazanego, np. winnych bluźnierstwa przeciw Bogu karano wyszarpywaniem rozgrzanymi szczypcami języka, krzywoprzysięzców pozbawiano symbolicznie palców, które odważyli się fałszywie wznosić ku niebu. Odcięte uszy, nosy i dłonie pospolitych przestępców często wisiały na pręgierzach czy szubienicach. W XV w. w obecnie belgijskim mieście Brugia przybijano i zawieszano przestępcę za ucho, dając mu szansę na samodzielne uwolnienie się. Okaleczenie, często publiczne, stosowano też u osób przeciwstawiających się panującym czy bezprawnie sięgających po władzę. Najbardziej popularnym zabiegiem było oślepienie, które wykonywano przy użyciu wrzącego oleju lub rozpalonego ostrza. W państwie Bizancjum (395–1453) od starożytności po takim „zabiegu” stosowano nasączone bandaże, które miały zapobiegać tworzeniu blizn, co było świadectwem dość specyficznej „elegancji”, poczucia estetyki władców.

Wzrastająca liczba osób tak okaleczonych przebywających w społeczeństwie miała swoje piętno kryminalisty. Dlatego np. w XIV w. w Anglii podobnie okaleczonym, ale w czasie bitwy żołnierzom czy ofiarom wypadków władze wydawały certyfikaty niewinności.

Przez wieki scenariusze te mieszkańcy powtarzali w czasie samosądów, np. w 1159 r. w Lombardii, we włoskiej miejscowości Cremie, pozbawiono rąk i nóg jednego z rycerzy cesarza Fryderyka Barbarossy, a następnie zmuszono go do pełzania po ulicach miasta, co powodowało wesołość wśród mieszkańców. W 1476 r. w Mediolanie grupy bardzo młodych osób z podobnym zachwytem włóczyły ciało spiskowca ulicami miasta, by następnie z lubością je zawiesić za jedną nogę, a ostatecznie pociąć na kawałki i rzucić świniom na pożarcie⁴⁷.

⁴⁷ Zob. [online:] <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2017/08/06/10-zadziwiajacych-faktow-o-zyciu-w-sredniowieczu/> [dostęp: 13.07.2023].

Spędzanie wolnego czasu na „radosnych spektaklach” z wykorzystywaniem osób z niepełnosprawnościami

W średniowieczu chorych psychicznie postrzegano jako opętańców, czarno-księżników czy bluźnierców – byli publicznie, co oglądano z ochotą, paleni na stosach, pławieni w wodzie, zamykani w więzieniach z przestępcami, nie oglądając światła dziennego aż do końca życia.

Od czasów starożytnych źródłem rozrywek i spędzania czasu wolnego mieszczan było też oglądanie osób z niepełnosprawnościami, nawet czasem wiązało się to z opłatą, co nie przeszkadzało w tłumnym uczestniczeniu w takich spektaklach. Pokazy osób obłąkanych również cieszyły się wielką popularnością, nawet w XV w. organizowano je w najstarszym w Europie domu dla umysłowo chorych (szpital NMP z Betlejem) i przyciągały tłumy londyńczyków, żądnych tego rodzaju rozrywki. Zresztą dzięki wnoszonym opłatom za wejście przez długie lata szpital miał szanse utrzymywania się.

Aż do końca XVIII w. w środowisku arystokracji modnym podarunkiem były osoby z widocznymi deformacjami, które traktowano niemal jak zwierzątka domowe. Zmuszano je nie tylko do pokazywania się, też nago – szczególnie dotyczyło to osób garbatych, toczenia walk czy niezdarnych akrobacji, co wywoływało powszechną wesołość⁴⁸. Ponadto w średniowiecznej Europie posuwano się jeszcze dalej w okrucieństwie, bezmyślności i niewyobrażalnym dla żyjących później bardzo specyficznym poczuciu humoru. Poszukiwano bowiem błaznów z objawami mózgowego porażenia dziecięcego, a zwłaszcza chorujących na padaczkę. Tym ostatnim przywiązywano dzwoneczki, które uruchamiał każdy ruch niesprawnego ciała, a napad epilepsji sprowokowany nie tylko stresem czy migającym światłem, lecz także nagłym dźwiękiem publiczność oglądająca cały ten „spektakl” przyjmowała z najwyższym rozbawieniem⁴⁹.

Szczególą rolę odgrywały osoby niskorosłe – karły nazywane też pigmejami, niziołkami, niedorostkami czy guzami, które fascynowały zwykłych obywateli, ale szczególnie władców. Niezależnie od epoki i szerokości geograficznej traktowano je jak dziwolągi, wybryki natury. Już w starożytnym Egipcie budziły zainteresowanie, pełniąc funkcję błaznów. W okresie renesansu rozmnażano osoby skrajnie niskorosłe niczym rasowe konie – francuska królowa Katarzyna Medycejska opowiadała z dumą, że kojarzy je w pary, „by hodować potworki na podziw dla swoich lekarzy i całego otoczenia”⁵⁰.

⁴⁸ Ibidem.

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ K. Janicki, *Wpływowe karły na dworze Jagiellonów*, [online:] <https://www.newsweek.pl/historia/wpływowe-karły-na-dworze-jagiellonow/j0jc2vy> [dostęp: 9.11.2023].

Również na dworze Jagiellonów, jeszcze w okresie średniowiecza, zgodnie z ówczesną modą pojawiły się karły, ale prawdziwe zainteresowanie przypadło na okres panowania królowej Bony. To dopiero jej spojrzenie zostało ukierunkowane na inną niż rozrywki rolę karłów, które zaczęły odgrywać rolę nawet polityczną. Królowa zabierała zaufane niziołki na poufne narady, gdyż zwykle rozmówcy nie traktowali ich jako ludzi. Wiele interesujących danych dotyczących roli karłów na dworach, również w Polsce, można znaleźć na stronie www.ciekawostkihistoryczne.pl w artykułach opracowywanych przez historyków czy innych badaczy na podstawie piśmiennictwa naukowego⁵¹.

Oświeceniowa nieufność do odpoczynku i zmiana rytmu życia z nadejściem uprzemysłowienia i urbanizacji...

W okresie oświecenia na podstawie obserwacji ludzi, którzy nie pracując – stopniowo z nudów się wynaturzali – odpoczynek traktowano z nieufnością. Pano wało nawet przekonanie, że dla większości ludzi odpoczynek jest szkodliwy, a korzystanie z rozrywek powinno być umiejętność. W ramach edukacji, zarówno jezuickiej, jak i kalwińskiej, zalecano uczniom odpowiednie zachowywanie się w czasie wolnym od nauki, jak ferie czy wakacje, gdyż mogą być narażeni na „nieobyczajność”⁵².

Dopiero w XVIII w., gdy pojawiła się industrializacja, w zwiększającej się liczbie miast przemysłowych zaistniały nowe, obce tradycyjnym społeczeństwom zwyczaje. Dotychczas rytm dnia wyznaczały zajęcia gospodarskie, związane choćby z porami roku. W tym nowym czasie pojawił się fabryczny zegar, który odmierzał czas pracy i wolny od pracy – fajrant. Ten czas mógł być spędzany dowolnie, coraz większy wpływ miały rodzące się media – najpierw prasa, a potem radio. Pojawiły się też związki zawodowe walczące o normowanie/ograniczanie czasu pracy, co w praktyce oznaczało nieomal przymusowy odpoczynek. Nasilająca się w tym okresie migracja, np. do Stanów Zjednoczonych Ameryki, powodowała wzrost liczby pracowników przybywających z różnych stron świata, krajów, zwykle przynoszących swoją kulturę i religię. Wielokrotnie to właśnie było przyczyną trudności w ustalaniu jednego wspólnego dnia wolnego dla wszystkich pracowników. Przykładowo w 1908 r. po raz pierwszy

⁵¹ Zob. [online:] <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2017/08/06/10-zadziwiajacych-faktow-o-zyciu-w-sredniowieczu/> [dostęp: 13.07.2023].

⁵² I. Paszenda, *Praca – życie rodzinne – społeczeństwo – edukacja. O codzienności w optyce koncepcji Ericha Fromma i Theodore’a Bramelda*, „Wychowanie w Rodzinie” 2016, t. XIV, s. 71–84.

na Wschodnim Wybrzeżu Stanów Zjednoczonych zdecydowano się na skrócenie tygodnia pracy do pięciu dni, by umożliwić Żydom świętowanie swojego Dnia Pańskiego. W 1926 r. w zakładach Forda ustalono weekend trwający od piątkowego popołudnia do niedzieli wieczór, jednocześnie nie obniżając wynagrodzenia. Uznano bowiem, że również płatny dwutygodniowy urlop powoduje poprawę zdrowia, także psychicznego pracowników, na co dzień narażonych na stres często monotonnej pracy. Rozpoczęto też głoszenie idei sterowanych przez państwo odpoczynku, zapewniając odpowiednią rozrywkę, jak: festyny, bale, koncerty, na które zapraszano wybrane osoby. Propagowano wypoczynek na świeżym powietrzu i wyprawy krajoznawcze – modne stawały się wyjazdy poza miasto, często w zorganizowanych grupach, zabawy plenerowe, potańcówki. Powstały biura podróży oferujące wczasy w atrakcyjnych miejscowościach, często połączone ze zwiedzaniem. Wielki Kryzys wymusił zmianę stylu życia, szczególnie dotyczącą odpoczynku – popierano rozrywki niewymagające ponoszenia dużych kosztów, jak czytelnictwo czy kino, popularne stały się biwaki. W Europie największą wagę przywiązywano do turystyki i zajęć sportowych. Zwiększająca się feminizacja nieomal wszystkich zawodów była przyczyną powiększania sfery wypoczynku o urlopy macierzyńskie. Pojawiła się moda na opalanie i zabiegi kosmetyczne, wczasy odchudzające czy plenerową gimnastykę. II wojna światowa przerwała wszystkie te rozwijające się po części prozdrowotne trendy, a okres po jej zakończeniu związany z koniecznością odbudowy wielu krajów obniżył oczekiwania społeczne na poszerzenie praw do odpoczynku. Również w Stanach Zjednoczonych Ameryki praca stawała się bardziej istotna niż odpoczynek. Jednocześnie nasilał się konsumeryzm zachowań związany z koniecznością tzw. dorobienia się, by dzięki wybudowaniu domu w dobrej lokalizacji uzyskać wyższy status społeczny czy konkurować z sąsiadem, posiadając lepszy samochód, by ostatecznie imponować spędzaniem urlopu, np. na Hawajach⁵³.

Odpoczynek we współczesnej Polsce

Czas pracy

Podczas gdy już w 1908 r. po raz pierwszy na Wschodnim Wybrzeżu Stanów Zjednoczonych zdecydowano się na skrócenie tygodnia pracy do pięciu dni, w 1926 r. zrobili to właściciele Forda, w Polsce powojennej obowiązywał sześciodniowy tydzień pracy. Dopiero 21 lipca 1973 r. Polacy po raz pierwszy

⁵³ K. Jarkiewicz, *Krótką historią wypoczynku*.

otrzymali pierwszą wolną od pracy sobotę, potem wprowadzono dwie wolne soboty, a następnie w 1974 r. sześć sobót rocznie, od 1975 r. było to zaś 12 sobót w roku (jedna wolna sobota miesięcznie). „W 1979 r. zostało wprowadzonych aż czternaście wolnych sobót. Od początku 1981 r. co druga sobota była wolna, a następnie ustalono trzy wolne soboty w miesiącu. Wraz ze zmianą ustroju w 1989 r. tydzień pracy z sześciodniowego stał się pięciodniowy”⁵⁴. Obecnie „Zasadą w prawie pracy, obowiązującą od 1 maja 2001 roku, jest pięciodniowy tydzień pracy – art. 129 § 1 Kodeksu pracy. Dokładnie przepis ten stanowi, że czas pracy nie może przekraczać 8 godzin na dobę i przeciętnie 40 godzin w przeciętnie pięciodniowym tygodniu pracy w przyjętym okresie rozliczeniowym”⁵⁵.

Urlopy

Na stronie internetowej Państwowej Inspekcji Pracy można przeczytać m.in.: „Nabywanie prawa do urlopu wypoczynkowego: 1. Pracownik podejmujący pracę po raz pierwszy, w roku kalendarzowym, w którym podjął pracę, uzyskuje prawo do urlopu z upływem każdego miesiąca pracy, w wymiarze 1/12 wymiaru urlopu przysługującego mu po przepracowaniu roku. 2. Prawo do kolejnych urlopów pracownik nabywa w każdym następnym roku kalendarzowym. Wymiar urlopu wypoczynkowego. 1. Wymiar urlopu wynosi: 1) 20 dni – jeżeli pracownik jest zatrudniony krócej niż 10 lat, 2) 26 dni – jeżeli pracownik jest zatrudniony co najmniej 10 lat”⁵⁶.

Jednak sytuacja rynku pracy w Polsce zmienia się dynamicznie. Do czasu pandemii COVID-19 wzrastała liczba osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą (tzw. samozatrudnienie). Zdarzało się, że zakładały własne firmy, lecz często było to wymuszane przez zakłady pracy, których przy takich warunkach zatrudniania pracowników zwalniano z opłat za urlopy czy składek ZUS i zdrowotnych. Pod koniec 2022 r. liczba pracujących w tym systemie była znacząco niższa niż w grudniu 2021 r. i wynosiła 1,68 mln, a w pierwszym kwartale 2023 r. obniżyła się o ok. 190 tys. osób, co wiąże się po części z wprowadzaniem różnych reform⁵⁷. Wprawdzie wynagrodzenie tych osób bywa zwykle

⁵⁴ Zob. [online:] <https://kadry.infor.pl/kodeks-pracy/czas-pracy/5304011,sobota-dniem-wolnym-od-pracy-jaka-jest-historia.html> [dostęp: 20.07.2023].

⁵⁵ Zob. [online:] <https://www.solidarnosc.org.pl/kielce/tygArchiw/Nr%20533/Pieciodniowy%20533.htm> [dostęp: 20.07.2023].

⁵⁶ Zob. [online:] <https://www.pip.gov.pl/pl/porady-prawne/urlopy/6513,urlopy.html> [dostęp: 20.07.2023].

⁵⁷ Zob. [online:] <https://www.rp.pl/rynek-pracy/art38289691-polski-lad-skutecznie-przestraszyl-samozatrudnionych> [dostęp: 20.07.2023].

wyższe niż przy pracy na etacie, jednak omija się wówczas tradycyjne umowy o pracę, a także umowy cywilnoprawne, co oznacza nienormowany czas pracy, a często nawet rezygnację z urlopów. „Samozatrudniony musi dbać o regularne przelewy nie tylko na rzecz swoich kontrahentów, lecz także przede wszystkim na rzecz ZUS oraz urzędu skarbowego – dotyczy to oczywiście składek na ubezpieczenia społeczne, zdrowotne oraz opłacania podatków”⁵⁸. Ostatnio podaje się, że istnieją firmy zatrudniające na zasadach, które zobowiązują się do wynagradzania samozatrudnionych także w okresie urlopu.

Formy wypoczynku

W związku z rozwojem uprzemysłowienia, pracy najemnej w XIX-wiecznej Europie pojawił się problem urlopów, które oczywiście nie były „dane” wszystkim. Wyjazdy w celu wypoczynkowym dotyczyły osób zamożnych i wykształconych – w Polsce początkowo ziemiaństwa, bogatego mieszczaństwa, ale też inteligencji. Niektórzy mieszkańcy miast odbywali krótkie wyjazdy w celu odpoczynku poza miasto, nad wodę czy w góry. Jeszcze 200 lat temu nieznanym było pojęcie „turystyka”, wprowadzone w krajach Zachodu. W Polsce dopiero od początku XX w. rozwijało się stosunkowo dynamicznie. Jednak już wcześniej wiele osób organizowało wyprawy krajoznawcze, a w końcu XIX w. rozpoczęto organizowanie kolonii dla dzieci i obozów młodzieżowych. Potrzeba wyjazdu poza coraz bardziej hałaśliwe i zanieczyszczone miasta gwałtownie się nasilała. W Polsce międzywojennej wspierano kolarstwo, narciarstwo czy kajakerstwo, a od 1922 r. proponowano zorganizowany wypoczynek, który miał na celu poprawę zdrowia społeczeństwa; często jednocześnie prowadzone było tam przysposobienie wojskowe. Pobyty w uzdrowiskach – leczniczych kurortach – jak Sopot czy Zakopane – stały się możliwe dzięki wprowadzonym zniżkom kolejowym, w prasie ukazywały się reklamy i reportaże popularyzujące wypoczynek na Huculszczyźnie, Polesiu, które należały wówczas do Polski, czy na wschodnim Mazowszu. Po zakończeniu II wojny światowej w czasie PRL-u początkowo był hamowany rozwój turystyki krajowej, gdyż władze obawiały się gromadzenia w lasach „band reakcyjnych”; odpoczynek wiązano ze szkoleniami partyjnymi, wprowadzano dni wolne, w czasie których organizowano np. obowiązkowe pochody pierwszomajowe czy manifestacje okolicznościowe, np. w związku z przyłączeniem do Polski Ziemi Zachodnich⁵⁹. Później turystyka, początkowo elitarna, jeszcze

⁵⁸ Zob. [online:] <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-samozatrudnienie-i-jakie-obowiazki-ma-samozatrudniony> [dostęp: 20.07.2023].

⁵⁹ K. Jarkiewicz, *Krótką historia wypoczynku*.

typowa dla przedwojennej Polski i innych krajów, w latach 50. i 60. XX w. nasiliła się wręcz skokowo. W okresie tym ok. 40% Francuzów wyjeżdżało na coroczne wakacje, podczas gdy w Polsce liczba ta nie przekraczała 30% społeczeństwa. Stopniowo do modnych ośrodków wypoczynkowych przybywali też robotnicy, rzadziej chłopi, co przedtem się nie zdarzało, nie tylko z uwagi na ograniczenia finansowe czy niemożliwość opuszczenia gospodarstw, które wymagały stałej opieki, ale też specyficzny sposób myślenia⁶⁰.

Wczasy wagonowe czasu PRL-u – wspomina Zofia Konopielko

Oto opowieści, które snułam na przestrzeni ostatnich 10 lat i zamieszczałam na blogu <http://zofiakonopielko.pl/?s=Wczasy+wagonowe>. Są jak powracająca fala, *nomen omen* – morska ☺, bo wszak to tam wszystko się działo, ułożone raczej nie chronologicznie, czasem się powtarzają, ale tak je zachowuję, bo to zapiski emocji, choć przy okazji obrazki tamtego czasu, którego już nie ma...

Jastarnio, gdzie się podziały nasze wczasy wagonowe?

To ja, Zosia, wtedy Łukaszewicz (ok. 1953 rok) – na stopniach wejścia do naszego wagonu... pełnia lata... autor fotografii ojciec – Waław Łukaszewicz.

Gdzie parowozy z kłębamii pary i sapaniem, z tamtych niezapomnianych lat połowy ubiegłego wieku? Teraz eleganckie szynobusy przemierzają trasę Gdynia – Hel... czegoś żal...

I nadszedł rok 2014 – pobyt sylwestrowy w Jastarni. Odkrycie, że Wczasy Wagonowe jeszcze są – choć już została tylko znana mi jadalnia i recepcja – wagonów ani śladu ...

Już kiedyś pisałam o moich wczasach wagonowych, ale nie mogę się powstrzymać od ponownego powrotu do tamtych czasów. Bo dzisiaj jestem na przystanku kolejowym na trasie wiodącej na Hel i gdy czytam jego nazwę – Jastarnia Wczasy – od razu pojawia się w sercu czułość pomieszana z radością i niewielką smutą, że jest inaczej, niż drzewiej bywało...

Rozglądam się, wagonów nie ma, jednak za torami jest bardzo znajomy teren, jak kiedyś skromnie ogrodzony siatką z zamkniętą niestety bramą, więc kontynuuję obserwacje z peronu kolejki. Z radością rozpoznaję przetrwałą z tamtych lat 50. ubiegłego wieku naszą jadalnię i przysadzistą recepcję. To właśnie z niej odbieraliśmy klucze, a potem gnaliśmy wzdłuż sznura wagonów, by zidentyfikować ten nam przydzielony, jedyny... Bo lata 50. XX w. były przaśne, małowczasowe, bezcampingowe, co najwyżej brzydkonamiotowe. A my, dzieci kolejarzy, cieszyliśmy się tym, że cała rodzinka wybywała nad wakacyjne morze, piękne i szumne



⁶⁰ Ibidem.

i w dodatku dostawała na te upojne wakacyjne dwa tygodnie cały wagon, tylko dla siebie. I wydawało się nam, że jesteśmy w dalekiej podróży... i niebawem nasz skład ruszy w stronę dal... Każdy wagon stał na własnych kołach i najprawdziwszych torach, był towarowy, taki do przewożenia koni czy krów, z metalowymi magicznymi kółkami przymocowanymi do wewnętrznych ścian. Uwielbiałam te kółka... Mieliśmy łóżka metalowe, zgrzebne koce i miskę oraz wiadro na sanitarne ablucje. Dopiero potem podłączono do każdego wagonu wodociąg i pojawiła się najprawdziwsza umywalka. Od tych lat wczesnodziecięcych, wagonowych, pozostał mi miły charakterystyczny zapach, który niektórzy nazywali smrodkiem drewnianych wychodków obficie polewanych chlorowymi preparatami z komponentą zapachu żywicy pobliskich sosen i morskiego słonego powietrza. Ilekroć poczułam i nadal, gdy poczuję podobny tamtemu zapach, teraz rzadko już spotykany, od razu wiem, że moje wczasy wagonowe tuż, tuż... oczywiście to tylko wyobrażenia, ale uczucie to jest naprawdę bardzo, bardzo miłe... Nie ma już naszych wagonów, ale zostają w pamięci tych, którym dawały radość tak niezwykłą w połowie ubiegłego wieku. I tak stojąc teraz na peronie w Jastarni Wczasy, zadaję pytanie: „Jastarnio, gdzie się podziały nasze wczasy wagonowe?”. Może wagony niekonserwowane, rozsypały się w nicłość, może komuś nie odpowiadał ich wygląd, bo wszak teraz jest to ośrodek wczasowy Instytutu Kolejnictwa. Nazwa brzmi dumnie, więc należało postawić domki drewniane dwuspadowe, brązem malowane, a nasze wagony oddać na przemiał. Nie wiem, dlaczego tak się stało, ale się stało... Jeno dwa budynki, o których wspomniałam na wstępie – jadalnia i recepcja – stoją jak kiedyś i pewnie śnią dawne czasy... I jeszcze się ostała stacja kolejowa z piękną nazwą Jastarnia Wczasy. Mam nadzieję, że nikomu nie przyjdzie do głowy zmiana tej nazwy, ale kto wie... w końcu wszystko się zmienia i dobrze jest tak, jak jest... Gdy teraz stoję na stacji Jastarnia Wczasy, widzę tamten czas i już nie muszę wypatrywać moich wagonów, bo one są zapisane w moich oczach i głowie, i wszystkich zmysłach... morze pachnie jak kiedyś i tak samo szumią wielkie sosny, a gdzieś w dali miarowo uderzają fale o brzeg... niezmiennie...

Takie były te wczasy wagonowe zachowane w mojej pamięci

To był czas niezwykły, magiczny. Gdy już poznałam smak wczasów wagonowych, tęskniłam za nimi przez cały rok. Codziennie pytałam rodziców, kiedy wyjazd. I gdy wreszcie zbliżał się wraz z zapachami lata ten historyczny moment, wyłaziłam ze skóry ze szczęścia. Rodzice byli zapobiegliwi, więc wszystko przygotowywali przez kilka dni. Nie zapominali o ciepłej kołdrze dla swojej córeczki, gdyż lato w lipcu sprawiało niespodzianki. A to było przenikliwie zimno, a to lato przez całe urlopowe dwa tygodnie. Bywało, że przeciekały dachy wagonów, zalegała wilgoć i wszystko było w środku mokre. Tak więc poza ciuchami, a także garnuszkiem na zupę dla mojego Taty, który był na specjalnej poobozowej diecie, był jeszcze tobót z kołdrą. Bardzo go lubiłam, bo na twardej ławie pociągu, którym podróżowaliśmy, Mama go rozwijała i smacznie spałam w mojej kołderce. Pierwsze

wczasy wagonowe, które ujrzałam, były w Jastarni. Pociąg, który zmierzał na Hel, przemykał obok sznura wagonów, które stały na bocznicy. Zatrzymywał się nieopodal i do tej pory przystanek ten nosi nazwę – Jastarnia Wczasy – wagonowe. Właściwy Dworzec Kolejowy w Jastarni znajduje się kilka kilometrów dalej. Ktoś pisze w necie, że było tam spokojnie. Oczywiście było, za wyjątkiem tych chwil, kiedy obok przejeżdżał z impetem i gwizdem pociąg do i z Helu. Było to kilkanaście razy na dobę i wówczas drżały szyby w naszym mieszkalnym wagonie. Ale nam, kolejarzom, to nie przeszkadzało, wszak to było wpisane w ten zawód... A nawet miłością było...

Moje najpiękniejsze wakacje. Podróż na wczasy wagonowe

Byłam tak mała, że nie wiedziałam, co to wakacje, urlopy i wczasy. Miałam niewiele ponad trzy lata, kiedy po raz pierwszy wybraliśmy się w wielką podróż. Przygotowania trwały dość długo, rodzice spakowali wielkie walizy i któregoś dnia opuściliśmy nasz dom i powędrowaliśmy na gorzowski dworzec. Dobrze, że był niedaleko, należało tylko przejść przez park i potem w dół ulicą Dworcową. Dworzec był wielki i zapełniony ludźmi. Nigdy przedtem tam nie byłam. Jedynym wielkim zgromadzeniem ludzi, które widziałam, był kościół. Ale tam ludzie siedzieli cicho, co najwyżej śpiewali i tak w ogóle nic ciekawego się tam nie działo. Tutaj wszyscy taszczyli jakieś bardzo ciekawe tajemnicze walizki, byli czerwoni z upału, mieli zdenerwowane oczy, ciągnęli za ręce swoje dzieci. Moi rodzice zachowywali się spokojnie i ten spokój mi się udzielał. Mogłam więc swobodnie i bez szarpania patrzeć sobie na wszystkich. Poszliśmy dostojnie na peron i tam było podobnie jak na dworcu, tylko trzeba było uważać, aby nie spaść na tory. Należało bezpiecznie odsunąć się od wysokiego brzegu przepaści peronu i spokojnie siedzieć na walizce. Zachwyciłam się dworcem i peronami. Od tej pory lubiłam takie miejsca. Wkrótce usłyszałam głośne sapanie i gwizd świdrujący uszy. I nagle w wielkich kłębach dymu wtoczyło się wielkie czarne, spocone i tłuste cielsko parowozu. Znałam bajkę Tuwima pt. *Lokomotywa*, więc byłam już uświadomiona i przygotowana do tej podróży. Ten wielki parowóz ciągnął co sił straszliwie dużo jednakowych wagonów. Ależ on musiał być silny i dzielny. Wagony były pękate i miały rzędy drzwi z oknami, które prowadziły bezpośrednio do przedziału. Każdy przedział miał swoje drzwi. Niesłychane. Zajęliśmy miejsca na ławce i wkrótce to, co za oknem zaczęło gwałtownie uciekać. Siedziałam zauroczona i jak zwykle od razu poczułam się diabelnie głodna. Więc mama wyjęła kanapki i okazałego działkowego pomidora. Gdy nacisnęłam zębami gładki miąższ, trysnęła fontanna soku. I moja sukienka, z której byłam tak bardzo dumna – różowa w białe wzorki, wiązana na ramionach zamieniła się w pomidorową katastrofę. Nawet mama nie krzyczała, ale widziałam, że się zasmuciła. Niestety na wydobywanie nowej sukienki z wielkiej walizy, która już była wtłoczona na górną półkę, czasu nie było. Bo zanim się obejrzelśmy, był Krzyż – czyli nasza stacja przesiadkowa. Rodzice ponownie wytaszczyli walizy i mnie przy okazji. Po jakimś tam czasie nadjechał inny pociąg,

do którego z wielkim trudem udało się nam wepchnąć. Niektórzy pasażerowie podawali bagaże, a nawet dzieci przez okna. Był potworny wakacyjny tłok. Ale myśmy mieli bilety klasy I i tam było nieco luźniej. Tato biegł wzdłuż przedziałów i w końcu gdzieś wypatrzył miejsce dla mamy i dla mnie. Sam zwykle stał na korytarzu. Gdy nadchodziła noc, rozpoczęłam się układać do snu. Oczywiście rozłożyłam się na kolanach mojej mamy i smacznie spałam. Gdy tylko rodzice mnie budzili, bo była kolejna przesiadka, półprzutomna, ale dziarska, kroczyłam z nimi, po czym układałam się i pytałam mamę – czy mogę zasnąć. Mama się zgadzała, więc ja dalej chrapałam. To zostało mi do dziś. Potrafię zasnąć w pół sekundy, spać dowolnie długo lub krótko, wybudzam się, kiedy trzeba, całkiem przytomna, po czym mogę spać dalej, jeśli tylko można. Dzięki temu przetrwałam te lata, kiedy dyżurowałam w szpitalach zwykle dwa razy w tygodniu.

Dziecięce nadmorskie zachwyty

Idę nadbałtycką plażą, piasek poskrzypuje, piszcząc pod stopami, śnieżny jak prawie nigdzie na świecie, muszelki bieleją i jestem znowu małą dziewczynką, która przeżywa swoje pierwsze zachwyty. Wczasy wagonowe w Jastarni, rozpuszczone przez letników mewy stukające o świcie w dach, by chlebek dostać, las „komarzysty” i wreszcie wydma precudna z narastającym szumem. Szumem, który odnajduję teraz w wiatrem kołyszanych koronach wielkich sosen mojej nadbużańskiej Puszczy Białej, niezapomnianym, zapachowym jedynym takim. I przyspieszony wydmowy bieg, by zobaczyć to, co wiecznie żywe, dyszące jak wielkie leżące zwierzę, z falującym ciałem zamykającym horyzont. Dookolny krajobraz zapierający dech i smak soli na wargach. I po wydmowym biegu długie stanie w wielkim zachwycie. Takie dzieciństwo to skarb przechowywany w pamięci i sercu długo, mieszkający we mnie na stałe. I potem tuptanie brzegiem morza, stopy podmywane przez fale, zabierające piasek spod stóp. Cudne zjawisko... Potem oglądanie tego, co morze wyrzuciło. W tamtych przaśnych latach 50.–60. ubiegłego wieku zachwycało wszystko – oglądane po raz pierwszy w życiu plastikowe butelki z rysunkami pomarańczy leżące na plaży czy kartony z dziwnymi zagranicznymi napisami i malunkiem krowy, jakieś deski skrzynkowe, na których też wypatrywało się egzotycznych dla nas wtedy napisów z krajów, które były dla nas za żelazną kurtyną, a to my raczej byliśmy nią zamknięci... Tak, morze było dla nas oknem na świat, inny, niedostępny, fascynujący, a wymienione śmieci jawiły się jak listy z tych dalekich krajów. Gdy już naogłądaliśmy się tych zamorskich dziwów, przychodziła pora na drobiażdżki plażowe – śnieżne, delikatnie rzeźbione muszelki, maleńkie bezbarwne galaretki z centrycznym nikłym rysunkiem malowanym na błękitno lub różowo to były ciała meduz, a wreszcie wyrzucone na brzeg krzaczaste, dziwne rośliny. O nich to rodzice mówili, że jod dostarczają, a nawet magazynują go w pięknych kształtnych pęcherzykach, które też zadziwiały. Takich roślinek nigdy przedtem ani potem nie widywałam... I teraz, gdy tak po prawie 70 latach sobie idę plażą, wypatruję podobnie jak kiedyś. Plastikowe butelki czy puszki z zagranicznymi napisami już się nie walają na plaży, zresztą nie byłyby już taką atrakcją

jak kiedyś, bo pełno ich na półkach naszych sklepów. A dzisiejsze pokolenie często nawet nie wie, że mleko daje krowa. Myślą, że od razu jest w kartonie.

Zostały tu tylko piękne muszelki i maleńkie otoczaki. Ożywiam się, gdy nagle widzę drobną wysuszoną krzewinkę ze znajomymi bursztynowymi pęcherzykami, którą Mama kiedyś nazywała morszczykiem, mówiąc, że daje zbawienny dla człowieka jod. Jod unoszący się w morskim aeorożu – powietrzu, które należało głęboko wdychać. A już myślałam, że nigdzie jej, tej roślinki, nie ma, bo czytałam, że zanieczyszczony Bałtyk ją uśmiercił. Ale jednak jest...

I wszystko jest jak kiedyś i tylko dziwne, że podbiec jakoś trudno i nogi szurają z większym trudem po piasku. Ale co tam... było pięknie i jest pięknie...

Urok wczasów wagonowych...

Wagony, upragnione ukochane wagony. Wagony w Jastarni, w tym pamiętnym 1951 r., kiedy tam byliśmy pierwszy raz, stały na torach i własnych kołach. Miało to swój niepowtarzalny urok. Wczasy wagonowe w Mielnie, kiedy tam bywaliśmy w latach późniejszych, już zdjęto z kół i stały na betonowych legarach, biedne z tego powodu w moich oczach, bo jakby ułomne. Obok sznurów wagonów, od strony lasu pokazywał się niski obszerny przeszklony pawilon, za którym mieściła się recepcja, świetlica i stołówka. Wszystko to odnalazłam tam niedawno, trochę zaniedbane, ale ze śladami dawnego uroku. Po przyjeździe i otrzymaniu kluczy w recepcji gorączkowo szukałam naszego wagonu. Porównywałam numery napisane na każdym niby domku, z numerem przypiętym do klucza. To była super zabawa, z dreszczykiem emocji nawet. Z daleka usiłowałam zgadywać, który to może być, i gdy pasowało to z przyznanym numerem, cieszyłam się, a jeśli nie, też nie było problemu – akceptowałam każdy wagon położony w dowolnym miejscu. Wagony były pomalowane na kolor zielony i miały urocze małe okienka. Uwielbiałam takie okienka i małe domki. Do wagonu wchodziło się po dość stromych drewnianych schodkach. Cudnie pachniały świeżym drewnem i – jak wspominali Rodzice – już pierwszego dnia pobytu z nich spadłam, na szczęście nie doznając urazu. Tego nie pamiętam, ale nie miałam lęku przed tymi schodkami, a mój podziw i zachwyt trwał. Po otwarciu drzwi wchodziłam z zapałem do środka. W necie nie opisano, jak wyglądało wnętrze takiego wagonu. Otóż były to pierwotnie wagony do przewozu bydła, a może także żołnierzy z końmi w czasie, gdy trwała jakże nieodległa jeszcze wtedy wojna. Zachwycałam się surowymi pobielonymi ścianami, z których wystawały tajemnicze metalowe kółka. Było to cudnie fascynujące. Tato powiedział, że do tych kółek przymocowywano zwierzęta, by nie przemieszczały się podczas jazdy. Od razu sobie wyobrażałam, że niedługo nasz pociąg sapnie i ruszy w siną dal. Stale miałam poczucie, że jesteśmy w długiej i fajnej podróży w nieznaną. W rogach wagonu stały metalowe łóżka, przykryte sztywnym gryzącym zgrzebnym kraciastym kocem. Tato od razu zsuwał dwa i ja miałam superspanie pomiędzy rodzicami, czasami tylko wpadając w szparę pomiędzy łóżkami. Pod cudnym maleńkim okienkiem, przez które widać było stołówkę

i wielkie nadmorskie sosny, mieściła się umywalka ze zbiornikiem na wodę oraz wiadro umieszczone pod nią. W tych pierwszych latach nie było łazienki i kuchni, jak pisze ktoś w necie. Wodę przynosiło się z kranu zlokalizowanego niedaleko stołówki, a WC mieścił się poza obrębem wagonów, był drewniany, z dziurami do siedzenia w desce, mocno cuchnący chlorem. Od tej pory, jeśli jeszcze gdzieś poczuje zapach chloru, od razu mam skojarzenia, całkiem miłe, nie jakies obrzydliwe, z tymi WC-tami wczasowymi z mojego dzieciństwa. Tato nalewał wodę do zbiornika, który mieścił się nad umywalką, a potem wynosił pełne wiadro gdzieś poza wagon, a może wylewał pod wagon – nie pomnę.

Przebudzenie w wagonie

Zasypiałam w moim wagonie zmęczona podróżą, wrażeniami i tą wielką radością, której doświadczyłam. Nad ranem budziło nas tupanie po dachu. Okazało się, że to przybywały w odwiedzinach mewy i tupaniem oraz uderzaniem dziobów w blaszany dach dopominały się chleba. Już wiedziały, że mogą mieć tutaj dodatkową ucztę i do rybek konsumowanych nad morzem dostaną resztki suchego chleba. Czasami budziły nas w nocy uporczywe miarowe drobne dźwięki. To zaczynało padać. Krople deszczu odliczały czas i też było cudnie. Nie bardzo rozumiałam, dlaczego rodzice nagle tracili humor. Mieli już doświadczenie, że kiedy w lipcu, a szczególnie gdy oni przybędą nad morze, zaczyna padać, to taka pogoda może się utrzymywać przez całe dwa tygodnie. Ale ja lubiłam deszcz, taplanie w kałużach i inne zabawy w błocie.

My, dzieci z wczasów wagonowych

Dzisiaj, przeglądając treść tego bloga, napotkałam na niezauważone wcześniej komentarze. Zaistniały pod wpisem o wczasach wagonowych. I rozmarzyłam się. Jak widać, nie jestem osamotniona we wspomnieniach. Bo 30 marca 2014 r. marek52 napisał: „Witam, byłem w Jastarni na wczasach wagonowych z rodzicami. Miałem wtedy 16 lat. Poznałem na wczasach dziewczynę, która pracowała przez okres wakacji w kuchni. Cudowne lata młodości. Od kilku lat jeżdżę na wczasy do Juraty i wspominam tamte cudowne dni. Pozdrawiam”. Potem osoba o nicku nnn pisze: „Hej! Sama jeździłam na wakacje do wagonów jako dziecko – najpierw do Darłówka, potem też na Hel. Helu już nie ma, ale o dziwo – Darłówko dalej prężnie działa, nawet stronę internetową mają. Może pora odświeżyć wspomnienia? Warunki lepsze niż wtedy, ale czar chyba ten sam”. I wreszcie Wiesław: „mam 64 lata, mając 10 lat, w 1960 pierwszy raz zobaczyłem morze, byłem na wczasach wagonowych w Jastarni. Wagon, w których mieszkaliśmy, jak pamiętam, były jak na tamte czasy przyzwoite. Stołówka była w dużym pawilonie, do której trzeba było przejść kawałek drogi. Pamiętam, byłem z ojcem i siostrą, a pogoda była jak w Chorwacji. Były to wakacje dla nas wspaniałe. Do Krakowa, gdzie mieszkam,

do dziś przyjechałem opalony i zadowolony. Tam poznałem koleżankę z GLIWIC JADZIĘ... Jadziu, życzę zdrowia. Wiesław". A ja wspominam wakacje z Pawłem, który był mi jak brat. Przyjeżdżał do nas na wczasy wagonowe z nieodłącznym plecakiem i na chudych, bocianich nogach pędził za mną nad morze, mówiąc: „idę, bo jeszcze się utopi”... Odszedł przedwcześnie. Zajęci swoim dorosłym życiem nie zdążyliśmy pogadać pod duszami, wspominać... a teraz już jest za późno...”⁶¹.

„Turystyka. Klasa próżniacza”. Era nowoczesnej turystyki zbiorowej

W połowie lat 70. XX w., czyli przed półwieczem, ukazała się książka amerykańskiego socjologa Deana MacCanella *Turysta. Nowa teoria klasy próżniaczej*⁶², w której autor szeroko omawia problem turystyki. W tytule publikacji nawiązuje do terminu klasy próżniaczej, zaproponowanego jeszcze w 1899 r. przez norweskiego pochodzenia amerykańskiego ekonomistę i socjologa Thorsteina Veblena⁶³. Wprawdzie użyte wówczas określenie dotyczyło części elity – finansistów i spekulantów giełdowych, którzy często uprawiają hazard, a także manifestują wystawne marnotrawstwo, jakże często aktualnie obserwowane, jak kupno specjalnej odzieży i sprzętu sportowego tylko znanych firm oraz innych dóbr służących do spędzania czasu wolnego. Jednocześnie MacCanell porównuje i przeciwstawia ten styl życia sytuacji i zachowaniom ludzi pracy. We współczesnym turyście widzi tę samą klasę wymienioną przez Veblena, która manifestuje kolejny element swojego trybu życia – skupia się jedynie na konsumpcji wrażeń związanych z turystyką. Aktualnie skala problemu jest nieporównywalna z opisami lat 70. XX w., do czego przyczyniają się: tanie linie lotnicze, rozbudowana sieć hoteli, Internet, media społecznościowe, mnogość reklam o znacznej sile przekonywania. Turystyka stała się jednym z bardziej rozległych obszarów współczesnej gospodarki generujących ogromne zyski finansowe. Pandemia COVID-19 jedynie na pewien okres zahamowała ten proces, ustąpiły też związane z nią problemy z organizacją pracy światowych i polskich lotnisk. Z chwilą wybuchu wojny za wschodnią granicą Polski wydawało się, że panujący niepokój o sytuację na świecie czy przybywanie znacznej liczby uchodźców z Ukrainy, ale też z innych kontynentów, będą miały wpływ na zmniejszenie się liczby osób wybierających się za granicę. Jednak tak się nie dzieje (spisywane 13 lipca 2023 r.), bowiem współczesny człowiek już dawno stał się „nomadem” i prawdopodobnie nie będzie umiał żyć bez turystyki.

⁶¹ Są to zapiski zamieszczane na blogu [online:] zofiakonopielko.pl [dostęp: 12.11.2023]. Wprowadzono jedynie konieczne zmiany w zakresie interpunkcji.

⁶² D. MacCannell, *Turysta. Nowa teoria klasy próżniaczej*, przeł. E. Klekot, A. Wieczorkiewicz, Warszawa 2002.

⁶³ T. Veblen, *Teoria klasy próżniaczej*, przeł. J. Frentzel-Zagórska, Warszawa 1971.

Już w połowie lat 70. XX w. MacCannell nie zawahał się oznajmić, że „wszyscy jesteśmy turystami”. Już wtedy pojawiały się tłumy ludzi na plażach, zadeptywano szlaki górskie, do muzeów ustawiały się długie kolejki, wąskie stare uliczki zabytkowych miast wypełniali turyści z aparatami fotograficznymi. Zjawisko dotarło do Polski i obserwując najchętniej jedynie w Internecie czy na ekranie telewizora tłumy na lotniskach, zmierzające nad Morskie Oko, Giewont, wylegające się na plażach z niszczaniem (także przez pojawiające się bary), pięknych i ważnych dla ochrony krajobrazu wydm nad Bałtykiem – chęć, by w tym uczestniczyć, mija. Jednak wyjazdy wczasowe stały się nieodłącznym elementem kanonu życia prywatnego, dla wielu prawdziwą czasem najważniejszą namiętnością, na którą czeka się cały rok.

W polskim społeczeństwie jeszcze w latach 50. XX w. wyjazd poza miejsce zamieszkania był istnym szokiem poznawczym; niektórzy po raz pierwszy myli wtedy zęby, a pewien dróżnik ze Śląska tak mówił: „Przedstawiłem sobie góry jako kupę piasku i myślałem, że wleżę na to i poskaczę. Nigdy gór nie widziałem, nawet w książce. Jak jechałem wieczorem i widziałem, to myślałem, że to chmury. Jak schodziłem z góry na wycieczce, to trzymałem się rękami i nogami, jak pająk schodziłem. Bałem się trochę”⁶⁴. Jednak wyjazdy nadal nie były możliwe dla znacznej grupy polskiego społeczeństwa – np. w 2007 r. na wczasy wyjechało ok. 40% mieszkańców kraju

W okresie PRL-u z inicjatywy zakładów pracy, związków zawodowych czy organizacji społecznych rozpoczęto realizację tanich, refundowanych wyjazdów, szczególnie dla osób mniej zarabiających i dla dzieci. Domy wypoczynkowe, kempingi czy obozy przypominały pod względem organizacji, a także warunków mieszkaniowych powstałe wcześniej już we Francji – obiekty z pokojami wieloosobowymi, ze wspólną stołówką, organizowano wspólne wycieczki, wieczorny program kulturalno-rozrywkowy dla całego turnusu, a nawet zatrudniano kogoś w rodzaju polskiego „kaowca”. Gdy w krajach Zachodu te formy zaczęły zanikać, ustępując miejsca wyjazdom indywidualnym w ramach turystyki wolnorynkowej, na Wschodzie Europy utrwał się nadal system wczasów państwowych. Stopniowo jednak zanikała i ta forma wczasów i jeszcze w latach 90. XX w. wspomniano z nostalgią czasy PRL-u, gdzie „wszystko było tanie”, choć często zapomniano o braku dostępności znacznej części produktów⁶⁵.

⁶⁴ P. Sowiński, *Wszyscy jesteśmy turystami. Krótka historia odpoczynku*, „Wież” 2002, nr 8/9, [online:] <https://wiesz.pl/2017/08/07/wszyscy-jestesmy-turystami-krotka-historia-odpoczynku/> [dostęp: 17.07.2023].

⁶⁵ Ibidem.

Era nowoczesnej turystyki zbiorowej

Wszystko zaczęło się od Thomasa Cooka, który w 1841 r., idąc 24 km na zebranie lokalnego towarzystwa trzeźwości w Leicester, wpadł na pomysł, by zorganizować dla kilkuset osób ze swojego miasteczka wycieczkę kolejową. Po udanym przedsięwzięciu założył w Wielkiej Brytanii pierwsze na świecie biuro podróży i od tej pory powstała już niezliczona ilość podobnie działających biur. Gdy w latach 60. i 70. XX w. aspiracjami i możliwościami wielu zachodnich turystów były miejsca egzotyczne, np. francuskie biura podróży proponowały zimowe wczasy na wyspach tropikalnych, promując je hasłem: „Sea, sun, and sex” – szczytem marzeń Polaków żyjących za sławetną żelazną kurtyną był wyjazd na „riwierę”, którą w odróżnieniu od oryginalnej francuskiej nazywano na poły żartobliwie na poły kpiąco „czerwoną”, bo komunistyczną. Było to bułgarskie lub rumuńskie wybrzeże Morza Czarnego, gdyż te kraje należały do bloku wschodniego, pozostając pod kuratelą nieistniejącego już obecnie ZSRR. Z czasem marzenia ludzi Zachodu stawały się coraz bardziej ekscentryczne, jak np.: zwiedzanie z przewodnikiem londyńskich szaletów z epoki wiktoriańskiej czy odwiedziny we francuskim domu i pogawędka z właścicielami przy kawie lub przejażdżka z nimi na piknik za miasto, a nawet wycieczki do zakładów pracy – co Polakom, gdyby wtedy o tym wiedzieli, kojarzyłoby się jedynie z brudem i hałasem krajowych zakładów przemysłowych. Innymi formami, nad którymi pracowały tęgie głowy w zachodnich biurach podróży, było dostarczanie w czasie wycieczki silnych emocji, np. podczas zwiedzania Dzikiego Zachodu inscenizowano napad Indian.

Masowa turystyka sprawiła, że najcenniejsze tereny historyczne stały się dzielnicami turystycznymi, najlepsze plaże oddano do użytku droгим hotelom, a cuda przyrody stały się dostępne jedynie za opłatą. W krajach biedniejszych wielkie zagraniczne korporacje turystyczne wybudowały ogromne kompleksy hotelowe, niezgodne z tradycją lokalną i bez związku z miejscową architekturą. W powojennej Polsce niektóre dawne biedne i zacofane obszary zmodernizowano z korzyścią dla krajobrazu, jednocześnie we wsiach turystycznych zaniechano hodowli zwierząt, zniknęły zaniedbane stare bez wartości zabytkowej chałupy, a rolnicze grunty zajęto pod budowę nowych pensjonatów, parkingów czy wyciągów narciarskich. Powstała infrastruktura, jak drogi, wodociągi, kanalizacja. Jednocześnie zmieniło się postrzeganie czy traktowanie przybywających na wczasy – dawniej witano i zwykle goszczono bez wynagrodzenia przybywających wędrowców, teraz stali się klientami, co miało wpływ na zmianę wzajemnych relacji⁶⁶.

⁶⁶ Ibidem.

Znaki czasu

A oto celny komentarz czytelnika do wspomnianej książki MacCannella *Turysta. Nowa teoria klasy próżniaczej*. Pozycja ta jest nadal wznawiana, a komentarz z 2002 r. cytowany w całości, bo oddaje klimat wypowiedzi i zwięzłość myślenia, ale też rysuje obraz świata i człowieka współczesnego, jakże aktualny, pomimo upływu nieomal półwiecza od myśli MacCannella...

W naszych ponowoczesnych czasach wszyscy jesteśmy po trosze turystami. I wcale nie tylko na wakacjach. Świat ma nam służyć do kolekcjonowania wrażeń; i tyle on wart, ilu wrażeń dostarcza. Wszędzie gdzie jesteśmy, jesteśmy przejazdem; koleje przystanki życiowe są hotelami. Których główny walor polega na tym, że są położone blisko miejsc: frapujących, pobudzających wyobraźnię, przyjemnych, a nade wszystko niecodziennych. Hotele mają być wygodne, ale także i zniechęcać do rozgoszczenia się na dobre. [...] Chwilowość jest ważna: nagradza nas ona anonimowością, prawem do wyboru profilu [...] Zdarza nam się przyjrzeć innym gościom hotelowym, jak i my w przejeździe przybyłym wczoraj z miejsc nam nieznanymi i wybywających jutro w równie nieznanym nam kierunku⁶⁷.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Poznań 2019.
- Gomułka A., *Charakter i funkcje snu Agamemnona w II Księdze „Iliady”*, „Roczniki Humanistyczne” 2005, t. LIII z. 3.
- Garland R., *Jak przeżyć w starożytnej Grecji*, przeł. J. Szkudliński, Poznań 2022.
- Husson R., Galmiche P., *Kuchnia średniowieczna*, tłum. K. Marczevska, Warszawa 2015.
- Janion M., *Niesamowita słowiańszczyzna*, Kraków 2022.
- MacCannell D., *Turysta. Nowa teoria klasy próżniaczej*, przeł. E. Klekot, A. Wieczorkiewicz, Warszawa 2002.
- Nie-Słowianie o początkach Słowian*, red. P. Urbańczyk, Poznań 2006.
- Parandowski J., *Mitologia. Wierzenia i podania Greków i Rzymian*, Kraków 2013.
- Paszenda I., *Praca – życie rodzinne – społeczeństwo – edukacja. O codzienności w optyce koncepcji Ericha Fromma i Theodore’a Bramelda*, „Wychowanie w Rodzinie” 2016, t. XIV.

⁶⁷ D. MacCannell, *Turysta. Nowa teoria...*

Paul B., *The Early Slavs. Culture and Society in Early Medieval Eastern Europe*, New York 2001.

Słowianie w Europie wcześniejszego średniowiecza. Katalog wystawy, red. M. Miśkiewicz, Warszawa 1998.

Słupecki L.P., *Wojownicy i wilkołaki*, Warszawa 2011.

Veblen T., *Teoria klasy próżniaczej*, przeł. J. Frentzel-Zagórska, Warszawa 1971.

Netografia

Bednarczuk L., *Najstarsze polskie słowa. Słownik chronologiczny języka polskiego do końca XIII wieku*, [online:] <https://rcin.org.pl/Content/236037/Bednarczuk.%20Najstarsze%20polskie%20s%C5%82owa.pdf> [dostęp: 11.07.2023].

Bortacka G., *Słowianie czyli właściwie kto*, [online:] <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2023/01/19/slowianie-czyli-wlasciwie-kto/> [dostęp: 11.07.2023].

<http://paul-barford.blogspot.com/> [dostęp: 11.07.2023].

<https://ciekawostkihistoryczne.pl/2017/08/06/10-zadziwiajacych-faktow-o-zyciu-w-sredniowieczu/> [dostęp: 13.07.2023].

<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Slowianie;3976552.html> [dostęp: 11.07.2023].

<https://kadry.infor.pl/kodeks-pracy/czas-pracy/5304011,sobota-dniem-wolnym-od-pracy-jaka-jest-historia.html> [dostęp: 20.07.2023].

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/213267/the-early-slavs-culture-and-society-in-early-medieval-eastern-europe> [dostęp: 11.07.2023].

<https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czym-jest-samozatrudnienie-i-jakie-obowiazki-ma-samozatrudniony> [dostęp: 20.07.2023].

<https://www.national-geographic.pl/artykul/skad-sie-wzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].

<https://www.pip.gov.pl/pl/porady-prawne/urlopy/6513,urlopy.html> [dostęp: 20.07.2023].

<https://www.rp.pl/rynek-pracy/art38289691-polski-lad-skutecznie-przestraszyl-samozatrudnionych> [dostęp: 20.07.2023].

<https://www.snap.org.pl/poul-barford-o-projekcie-poszukiwaczy-skarbow/> [dostęp: 11.07.2023].

<https://www.solidarnosc.org.pl/kielce/tygArchiw/Nr%20533/Pieciodniowy%20533.htm> [dostęp: 20.07.2023].

<https://www.termedia.pl/Wystapienie-prof-Tadeusza-Tolloczko,42,7292,1,1.html> [dostęp: 10.07.2023].

https://www.wilanow-palac.pl/popularne_sposoby_spedzania_wolnego_czasu_w_starozytnym_rzymie.html [dostęp: 8.07.2023].

https://www.wilanow-palac.pl/popularne_sposoby_spedzania_wolnego_czasu_w_starozytnym_rzymie.html [dostęp: 8.07.2023].

- Janicki K., *Wpływy karły na dworze Jagiellonów*, [online:] <https://www.newsweek.pl/historia/wpływy-karły-na-dworce-jagiellonów/j0jc2vy> [dostęp: 9.11.2023].
- Moneta M., *Czy pradawni Słowianie składali ofiary z ludzi?*, [online:] <https://ciekawostki-historeczne.pl/2020/08/02/czy-pradawni-slowianie-skladali-ofiary-z-ludzi/> [dostęp: 11.07.2023].
- Musiał D., *Praca w starożytnych Atenach. Każdego, kto musiał zarabiać na życie traktowano z pogardą i wstrętem*, [online:] <https://wielkahistoria.pl/praca-w-starozytnych-atenach-kazdego-kto-musial-zarabiac-na-zycie-traktowano-z-pogarda-i-wstretem/> [dostęp: 10.07.2023].
- Pol Z., *Historia Słowian do dziś jest pełna zagadek. Skąd się wzięli i jakie były plemiona słowiańskie?*, [online:] <https://www.national-geographic.pl/arttykul/skad-sie-wzieli-slowianie> [dostęp: 10.07.2023].
- Sowiński P., *Wszyscy jesteśmy turystami. Krótka historia odpoczynku*, „Więź” 2002, nr 8/9, [online:] <https://wiesz.pl/2017/08/07/wszyscy-jestesmy-turystami-krotka-historia-odpoczynku/> [dostęp: 17.07.2023].
- zofiakonopielko.pl [dostęp: 10.11.2023].

NARODZINY POJĘCIA I SPECYFICZNE ROZUMIANEGO ODPOCZYNKU W TRZECH NAJWIĘKSZYCH RELIGIACH MONOTEISTYCZNYCH

PAULINA ROSIŃSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/02/p.rosinska

Zgodnie z przekonaniem starożytnych z chwilą odrzucenia wielobóstwa, podkreślania znaczenia jednego boga, który wprowadził ład poprzez prawdziwe lub wymagane przez ludzką wyobraźnię zalecenia, zapanowało swoiste porządkowanie życia społecznego. Niezależnie od stopnia zamożności wyznaczony został rytm tygodnia składającego się z pracy i odpoczynku – czasu, który należy poświęcić Bogu (niezależnie jak był / jest nazywany).

Judaizm

Najstarszą religią monoteistyczną jest judaizm, ściśle związany z historią Żydów. W Biblii hebrajskiej zwanej przez chrześcijan Starym Testamentem zapisano, że jego początki sięgają przybyłego w początkach II tysiąclecia p.n.e. wraz z rodziną z Mezopotamii do kraju Kanaan nad Morzem Śródziemnym, patriarchy Abrahama. Starożytni Hebrajczycy, z których się wywodził, pochodzili od prowadzących życie koczownicze plemion semickich, odcinających się od wpływów starożytnych ludów Mezopotamii i Egiptu również w zakresie wyznawania wielobóstwa. To właśnie Abraham jako pierwszy miał głosić wiarę w jedyne Boga. Jego potomkowie przebywali w Egipcie, gdzie stali się niewolnikami, ale dzięki wstawiennictwu Boga pod wodzą Mojżesza w XIII w. p.n.e. odbyło się słynne „wyjście z domu niewoli”, by po 40-letniej wędrówce po pustyni powrócić do Kanaanu, obiecanej przez Boga „ziemi Izraela”. Ten fakt oraz przede wszystkim objawienie na Górze Synaj zwanej przez chrześcijan Górą Mojżesza okazał się zawarciem przymierza z Bogiem. Wiązał się z wręczeniem Mojżeszowi tablic z przykazaniem (Dekalog), który stanowi początek historii i tożsamości judaizmu. Zerwanie z wielobóstwem

i zastąpienie go wiarą w jedyne, niewidzialne Boga, króla Izraela, „Boga Abrahama, Izaaka, Jakuba”, którego imienia nie wolno było wymawiać, zapisywano jako

tetragram JHWH, co w języku hebrajskim oznacza „Mój Pan” (*Jahwe*) a wg Biblii zostało ono objawione Mojżeszowi i objaśnione jako „Jestem, który jestem”¹.

Według Biblii Bóg po sześciu dniach tworzenia świata ustalił, że kolejny jest dniem odpoczynku.

Nakaz jego przestrzegania zapisany został w Dekalogu: „Sześć dni będziesz pracował i wykonywał wszelką swoją pracę, ale siódmego dnia jest szabat Pana Boga twego, nie będziesz wykonywał żadnej pracy... Gdyż w sześciu dniach uczynił Pan niebo i ziemię, morze i wszystko, co w nich jest, a siódmego dnia odpoczywał. Dlatego Pan pobłogosławił dzień szabat i poświęcił go” (Wj 20,9–11)².

Dzień ten zwany po hebrajsku *szabas* czy *szabat* (pol. ‘odpoczywać’) jest jednym z najważniejszych dla wszystkich Żydów – trwa od piątku wieczór do zapadnięcia nocy w sobotę. W tym świętym dniu obowiązuje zakaz pracy dotyczący 39 podstawowych czynności, a można go przekroczyć jedynie w związku z koniecznością ratowania życia; obowiązuje zakaz oddalania się od domu na odległość większą niż dwa tysiące kroków. Większość zakazanych prac stanowiły zajęcia

związane z rolnictwem i pasterstwem, zmieniające przyrodę, np. orka, siew, strzyżenie owiec, ale także budowanie, rozpalenie ognia, pisanie. Aby nieумыślnie nie naruszyć zakazu pracy, nie wolno wykonywać czynności podobnych do zajęć zabronionych, takich jak drukowanie, rysowanie czy zapalenie i gaszenie światła elektrycznego. W celu uniknięcia niektórych zakazów (np. zakazu przenoszenia czy wynoszenia rzeczy poza dom) osiedla żydowskie otaczano drutem lub sznurkiem (*eruw*) – w ten symboliczny sposób tworzyły jedno „domostwo” obejmujące obszar całej dzielnicy czy nawet miasta. W wielu domach żydowskich zatrudniany był na okres szabat nie-Żyd, tzw. *szabes goj*, który wykonywał niezbędne prace domowe (a nawet zapalał światło). Przed nastaniem szabat Żydzi udają się do *mykwy*, aby dokonać rytualnego oczyszczenia³.

Wszystkie przepisy dotyczące szabat zostały zawarte w jednym z traktatów Miszny, która podaje prawa uzupełniające Torę⁴. Szabas jest dniem skupienia, modlitw i nabożeństw, dzięki czemu dochodzi do moralnego odrodzenia, ale

¹ Zob. [online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/judaizm;3918448.html> [dostęp: 9.07.2023].

² Wszystkie cytaty biblijne za wydaniem: *Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Poznań 2019.

³ Zob. [online:] <https://sztetl.org.pl/pl/slownik/szabat-szabas-szabes> [dostęp: 19.07.2022].

⁴ Za: *Żydzi w Polsce. Dzieje i kultura. Leksykon*, red. J. Tomaszewski, A. Żbikowski, Warszawa 2001.

też jest dniem radości i zabawy. W piątkowy wieczór szabas rozpoczyna kobieta, zapalając dwie specjalne świece. Na stronie internetowej Chabad.org, posiadającej także konto na Facebooku, zamieszczono słowa, które mogą wzruszać nawet osoby niewyznające judaizmu, są godne zastanowienia i podziwu dla odwiedzanej mądrości, wprowadzającej do życia uporządkowanie, spokój, celowość działania i dla osób postronnych, ale zajmujących się dbałością o zdrowie człowieka, stanowi znakomite wzmocnienie higieny psychicznej. Oto celowo skopiowane, a nie streszczone tylko fragmenty opowieści o świecach szabatowych:

W każdy piątek na naszym profilu [...] są podawane godziny zapalenia świec szabatowych najbliższego Szabatu [...]. Odrobina światła może przegnać gęstą ciemność. Dlatego mędrcy mówią, gdy rzeczy się zaciemniają, weź się za czynienie światła. Duchowego światła. Pierwszą kobietą, która miała okiełznać duchowe światło, była Sara żona naszego Praojca Abrahama. [...]. Kiedy więc żydowska dziewczyna, żydowska kobieta zapala jedną świeczkę tuż przed zachodem słońca, odmawia błogosławieństwo i płynącą z serca modlitwę – nie jest sama. Zapala ją razem z naszymi pramatkami – Sarą, Riwką, Rachal, Leą oraz ze wszystkimi żydowskimi matkami i córkami poprzez setki pokoleń. [...]. Jakaż to wspaniała ilość światła! Zohar mówi: „Gdy kobieta zapala świece szabatowe z radością w sercu, sprowadza pokój na świat, zdrowie i szczęście do swojej rodziny” [...]. Najpierw zapal świece. Następnie rozprostuj ręce nad płomykami i okrężnymi ruchami przyciągnij trzykrotnie ręce do siebie. Poprzez to przyjmujesz świętość Szabatu. Teraz zasłoń oczy i wypowiedź poniższe błogosławieństwo: [...]. Teksty błogosławieństwa przy zapalaniu świec na te okazje znajdują się sidurach (modlitewnikach). [...] Moment zapalenia świec jest specjalnym momentem na modlitwę za dzieci, zdrowie i utrzymanie, dobrobyt. Te modlitwy są wysłuchiwane i spełniane, ponieważ są przenoszone do Stwórcy na skrzydłach tak wielkiego przykazania⁵.

Zapalenie świec szabatowych i odmawianie nad nimi błogosławieństwa stanowiło najważniejszy obowiązek religijny, a niewypełnienie go, jak wierzano, groziło śmiercią w połogu. „Mężczyźni witają szabat w synagodze. W bardzo religijnych rodzinach kobiety i dzieci czekają na nich w domu bądź spacerując na ulicy ubrane w odświętne stroje. Po powrocie mężczyzn do domu odbywa się uroczysta kolacja”⁶. Później w domu lub synagodze mężczyzna nad kielichem kosztownego wina odmawia *kidusz* (hebr. ‘uświęcenie’) – „by wypełnić przykazanie: Pamiętaj o dniu Szabatu, by go uświęcać...”. *Kidusz* jest ceremonią oddzielającą, ale i łączącą tydzień pracy i dzień wypoczynku, jakim jest szabas,

⁵ Zob. [online:] <https://chabad.org.pl/swiece-szabatowe/> [dostęp: 9.07.2023].

⁶ Zob. [online:] <https://sztetl.org.pl/slownik/szabat-szabas-szabes> [dostęp: 9.07.2023].

ale też inne święto. W czasie tej ceremonii wszyscy stoją wokół stołu szabasowego i wysłuchują wersetów m.in. przypominających o zalecanym przez Boga odpoczynku po pracy ze świętych ksiąg Starego Testamentu. Kidusz powtarzany jest wieczorem. Po jego zakończeniu zebrani odpowiadają „Amen”, a Gospodarz wypija większą część wina z kielicha, pozostałą część mogą wypić inni uczestnicy kolacji⁷. Ceremonia Kidusz ma przypominać o nastaniu czasu sakralnego, który trzeba oddzielić od czasu świeckiego⁸. Następnie spożywa się jeden z trzech posiłków złożonych z dań specjalnych na tę okazję. W czasie szabatu nikt nie mógł pozostać głodny, dlatego często zapraszano do stołu uczniów czy nawet ubogich. Do najbardziej popularnych dań szabatu wśród Żydów żyjących w Europie Wschodniej były: śledzie, chała, ryba faszzerowana, siekana wątróbka, oraz słodka potrawa składająca się głównie z marchwi, suszonych śliwek i jabłek, tzw. cymes. W czasie sobotniego obiadu spożywano: czulent, nadziewane szyjki kurze, kiszkę (judaist. *kiszke*) i kugel. Trzeci posiłek świąteczny spożywany wieczorem w sobotę nazywa się *seuda szliszit* (*suda*). W tym czasie śpiewane są pieśni żegnające szabat (*zmirot*). Ortodoksyjni żydzi, chasydzi, celowo przedłużali ten posiłek i śpiewy aż do nocy, gdyż wierzyli, że Mesjasz nadejdzie w sobotę. Święto kończy uroczystość pożegnania szabatu – Hawdala, co po hebrajsku oznacza oddzielenie, gdyż oddziela czas świąteczny od powszedniego. Wówczas to odmawia się błogosławieństwo nad światłem, winem i wonnymi ziołami, zapala się dwie splecione świece symbolizujące świętość i powszedniość oraz w naczyniach zwanych *besaminkam* zapala się zioła⁹.

Tradycyjne dania szabatowe. Historię dań żydowskich i tradycyjne przepisy zawarto na stronie culture.pl¹⁰. Do podstawowych szabatowych dań należą chała, co w języku hebrajskim oznacza „ofiara”. W czasach odległych Żydzi składali w ofierze specjalnie upieczone w przedpołudnie piątkowe bochenki chleba z drobno zmielonej mąki najwyższego gatunku, podczas gdy w dni zwykłe jadano pieczywo z mąki gorszych gatunków. Na pamiątkę zburzenia świątyni w 70 r. od tego czasu zaczęto piec specjalnie przypalone małe chlebki, które nazywano chałami. Znane nam, już dostępne w zwykłych sklepach, ale w tym przypadku koszerne chałki plecione zwykle z 12 pasków, z delikatnego i słodkiego ciasta wprowadzili w średniowieczu Żydzi środkowoeuropejscy. W czasie

⁷ Zob. [online:] https://www.chabadkrakow.org/templates/articlecco_cdo/aid/946313/jewish/Kidusz.htm [dostęp: 9.07.2023].

⁸ *Żydzi w Polsce. Dzieje i kultura...*

⁹ Za: *Żydzi w Polsce. Dzieje i kultura...*; [online:] <https://sztetl.org.pl/pl/slownik/szabat-szabas-szabes> [dostęp: 9.07.2023].

¹⁰ Zob. [online:] <https://culture.pl/pl/artykul/gefilte-fish-czulent-kugel-czyli-kuchnia-zydow-polskich> [dostęp: 9.07.2023].

szabasu przykrywa się stół najlepszym obrusem, układa dwie chałki i przykrywa je ozdobną serwetą. Chałka ma symbolizować podwójną porcję manny, jaką Żydzi otrzymali od Boga podczas wyjścia z Egiptu w trakcie wędrówki przez pustynię, a serweta – rosę pokrywającą mannę. Pobłogosławiona chałka, maczana w soli zostaje rzucona biesiadnikom. Nawet osoby bez apetytu czy chore muszą spożyć choćby niewielki kawałek chałki, bo w tym czasie nikt nie może pozostać głodny. Na ostatni posiłek tego dnia podaje się również często śledzie, a nawet piwo¹¹.

Inną ważną potrawą kuchni żydowskiej jest tradycyjna, spożywana w okresie szabat potrawa gulaszowa typu *ragout*, tzw. *czulent*. Pochodzenie nazwy nie jest ustalone, natomiast w składzie znajdują się: koszerne mięso (zwykle jest to tłusta wołowina), fasola, cebula, kasza jęczmienna lub jagłana z dodatkiem rosółu i wielu przypraw. Czasami dodaje się do potrawy jajko na twardo lub knedle. Całość wymaga długiego gotowania (duszenia), a wobec szabatowego zakazu gotowania na ogniu przygotowywana jest wcześniej, a następnie pozostawiana w rozgrzanym piecu w specjalnie wydzielonym na ten cel miejscu zwanym *szabaśnikiem*¹².

Chrześcijaństwo

Na spojrzenie chrześcijan obejmujące czas pracy i odpoczynku niewątpliwie wpływ miał judaizm – żydowskie postrzeganie konieczności zachowania równowagi pomiędzy *sacrum* a *profanum*. Uważa się, że w przypadku jej zaburzenia np. poprzez niewłaściwy styl życia nasila się wpływ złych mocy i wówczas ratunkiem może być jedynie tylko modlitwa. Z tego powodu chorujący zakonnicy, którzy nie mogli przestrzegać reguły, byli chronieni przed złem przez innych zakonników stosujących praktyki wstawiennicze. Z kolei chrześcijanom, którzy wykonywali mało szlachetne zajęcia, postrzegane jako praca, np. muzykom, aktorom czy akrobatom, zalecano, by przed tymi czynnościami przynajmniej się przeżegnali (uczynili znak krzyża)¹³.

Dzień pański – niedziela

Dla chrześcijan dniem pańskim (*dies Domini*) jest niedziela. W tym dniu następującym po szabacie gromadzili się pierwsi uczniowie Jezusa, co podano

¹¹ Zob. [online:] <https://ouichef.pl/artykuly/218428,chalka-porcja-historii> [dostęp: 9.07.2023]; [online:] <https://chabad.org.pl/chala/> [dostęp: 29.07.2022].

¹² Zob. [online:] <https://sjp.pwn.pl/doroszewski/szabasnik;5503040.html> [dostęp: 11.11.2023].

¹³ L. Freeman, *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, wybór i oprac. J.M. Bereza, Kraków 2004.

w najstarszych tekstach chrześcijańskich: „W dzień Pański zgromadzajcie się, łamcie chleb i czyńcie dzięki, / wypowiedawszy się pierwej z grzechów swoich, / ażeby czysta była ofiara wasza”. Niedziela została też wybrana na znak upamiętnienia zmartwychwstania Chrystusa. „Jan Paweł II odwołuje się w *dies Domini* do słów Pliniusza Młodszeo, który w swoim liście do cesarza Trajana z początku II w. pisał, że chrześcijanie zwykli gromadzić się zawsze tego samego dnia przed wschodem słońca i śpiewać razem hymn do Chrystusa, którego czczą jako boga” (DD 21)¹⁴.

List apostolski Jana Pawła II o świętowaniu niedzieli *Dies Domini* wyodrębnia kilka przestrzeni charakterystycznych dla tego dnia. Najpierw nazywa niedzielę *dies Domini*, czyli dniem świętowania dzieła Boga Stwórcy. Kolejnym określeniem jest *dies Christi*, czyli dzień zmartwychwstania Chrystusa, a także dzień zesłania Ducha Świętego. Następnie niedziela zostaje nazwana *dies Ecclesiae*, ponieważ stanowi dzień zgromadzenia Kościoła na Eucharystii. Określenie *dies hominis* wskazuje na ludzki wymiar jej świętowania. Stanowi ona dzień odpoczynku, radości i solidarności wyznawców Chrystusa. Ostatnie określenie użyte przez papieża to *dies dierum*. Dostrzega się w nim ujęcie niedzieli jako święta nadrzędnego, objawiającego sens czasu¹⁵.

Niedziela według Kodeksu Prawa Kanonicznego

Kodeks Prawa Kanonicznego określa niedzielę jako „najdawniejszy dzień świąteczny nakazany” i podaje szereg działań, które wiążą się ze świętowaniem niedzieli. Wierni są zobowiązani do uczestnictwa w tym dniu we Mszy Świętej oraz do powstrzymywania się od prac niekoniecznych. Precyzując termin „pracy niekoniecznej”, Kodeks Prawa Kanonicznego podaje, iż chodzi o „[...] prace i zajęcia, które utrudniają oddawanie Bogu czci, przeżywanie radości właściwej dniowi Pańskiemu oraz korzystanie z należnego odpoczynku duchowego i fizycznego” (kan. 1247).

Kodeks Prawa Kanonicznego z 1983 roku nie wymienia, które prace i zajęcia są niekonieczne. Z kolei Kodeks Prawa Kanonicznego z 1917 roku do prac zakazanych w niedzielę zaliczał m.in.: zajęcia służbowe, czynności sądowe, handel publiczny, jarmarki. Aktualne przepisy prawa kanonicznego kierują się w tej kwestii w stronę formowania sumień i indywidualnego podejścia chrześcijanina. Biorąc pod uwagę

¹⁴ Zob. [online:] <https://www.werbisci.pl/index.php/pl/czytelnia/1762-dzien-zgromadzenia-w-islamie-a-swietowanie-chrzescijanskiej-niedzieli> [dostęp: 17.07.2023]; <https://www.werbisci.pl/index.php/czytelnia/dzien-zgromadzenia-w-islamie-a-swietowanie-chrzescijanskiej-niedzieli> [dostęp: 11.11.2023].

¹⁵ Za: [online:] <https://www.werbisci.pl/index.php/pl/czytelnia/1762-dzien-zgromadzenia-w-islamie-a-swietowanie-chrzescijanskiej-niedzieli> [dostęp: 17.07.2023].

miejscowe zwyczaje, kulturę, a także konkretną sytuację życiową człowieka, osąd należy w dużej mierze pozostawić właściwie ukształtowanemu sumieniu¹⁶.

Uczestniczenie w pielgrzymkach szczególną formą turystyki i odpoczynku

Pielgrzymowanie do miejsc uznawanych, zarówno przez chrześcijan, jak i muzulmanów, za święte jest obyczajem pradawnym. Jednakże od lat za wskazaniem papieża Pawła VI czy Jana Pawła II połączono to ze zwiedzaniem, podziwianiem krajobrazów czy dzieł sztuki, nazywając tę formę pielgrzymką turystyczną, a osoby biorące w niej udział to *homo turisticus religiosus*. Pielgrzymka może być tylko odwiedzeniem jednego miejsca świętego jak za czasów pradawnych, wypraw, a do tych miejsc z okazji uroczystości religijnych lub wyprawą z odwiedzaniem ważnych ośrodków religijnych. Pielgrzymki religijne odbywają się zgodnie ze słowami Mojżesza zapisanymi w Starym Testamencie w Księdze Powtórzonego Prawa: „A teraz, Izraelu, czego żąda od ciebie twój Pan Bóg? Tylko tego, byś się bał swojego Pana Boga, chodził wszystkim Jego drogami, miłował Go, służył twemu Panu Bogu z całego swojego serca i z całej swej duszy, strzegł poleceń Pana i Jego praw, które ja ci podaję dzisiaj dla twego dobra” (Pwt 10,12–22)¹⁷.

„Słowo” dla dzieci – pięknym i mądrym objaśnieniem zasad wypoczynku zgodnego z wiarą katolicką

Zawarte na portalu katolickim, cytowane poniżej słowa do dzieci są proste, piękne i mądre. Nie warto i nawet nie należy skracać tego tekstu. Oto on:

Wszystko ma swój czas, i jest wyznaczona godzina na wszystkie sprawy pod niebem. (Księga Koheleta 3,1). Wakacje, lato... to czas, za którym wszyscy tęsknimy. Myślimy o tym, jak go spędzić, gdzie wyjechać – z rodzicami, na obóz albo kolonie, a może do dziadków... Często dorośli planują go dla swoich dzieci i dla siebie. Dla wszystkich ważne jest, by po całym roku nauki i pracy dobrze wypocząć. Wypoczynek jest potrzebny, żeby potem podjąć z ochotą swoje zwykłe zadania. Co jednak zrobić, by to był czas zyskany, a nie stracony? Czy wiesz, że Bóg zostawił nam w Piśmie Świętym wskazówki co do odpoczynku? W Księdze Rodzaju czytamy, że sam Stwórca odpoczął po zakończeniu dzieła stworzenia (zob. Księga Rodzaju 2,2–3). A nawet pobłogosławił ten siódmy dzień i nazwał go świętym. To sugeruje, że i my powinniśmy regularnie przeznaczać jakiś czas na odpoczynek po dobrze wykonanej pracy. Na wszystko jest odpowiedni czas – zatem i na to, by zregenerować siły, dać swojemu organizmowi odbudować się

¹⁶ Za: *ibidem*.

¹⁷ J. Sochoń, *Widzimy tylko znaki. O wierze chrześcijańskiej*, Kraków 2011, za: [online:] <https://deon.pl/wiara/duchowosc/bog-piekno-wypoczynek,333870> [dostęp: 17.07.2023].

po wysiłku. Pan Jezus, będąc na ziemi, prowadził bardzo intensywne życie. Nauczał, uzdrowiał, wyjaśniał dodatkowo różne sprawy swoim uczniom – był naprawdę bardzo zajęty. Jednak nawet On odpoczywał i to samo zalecał swoim uczniom: Pójdźcie wy sami osobno na pustkowie i wypocznijcie nieco (Ewangelia wg św. Marka 6,31). Nie ma więc wątpliwości, że odpoczynek jest dobry i ważny. Co zrobić, żeby rzeczywiście zapewniał odzyskanie sił, nie tylko fizycznych, ale i umysłowych, i duchowych? Czy wystarczy wyjechać w piękne miejsce – nad morze, w góry – wypaść się i nic więcej nie robić? Czy taki bierny albo wręcz beczynny odpoczynek nie znudzi ci się wcześniej czy później? I czy naprawdę „nicnierobienie” to dobry sposób spędzania czasu? Zadbaj o czas letnich wakacji. Poproś rodziców, dziadków albo innych opiekunów, by pomogli ci zobaczyć, co jest potrzebne, co ulży w pracy twoim bliskim, co przyniesie korzyść tobie i innym. Wtedy i odpoczynek da ci więcej radości. Pomyśl również o tym, by aktywnie spędzać czas wypoczynku. Na pewno lubisz jakiś sport – jazdę na rowerze, rolkach, grę w piłkę, może pływanie albo wędrowki po okolicy, w której przebywasz. Zachęć do tego rodziców lub rodzeństwo, a może kolegę czy koleżankę. Nie trzeba szukać czegoś nadzwyczajnego – wystarczy znaleźć kogoś, z kim będziesz dzielić swój czas. Rozmowa i zabawa w pięknym miejscu to świetne zajęcie. Warto zauważyć, co cię otacza, pomyśleć, skąd się to wszystko wzięło. To budzi podziw i wdzięczność wobec Boga, który dał nam ten cudowny świat do zamieszkania, ale również wobec ludzi, dzięki którym tu właśnie jesteśmy. I tych, których Bóg nam daje, stawia na naszych drogach – i wakacyjnych, i całorocznych. Widząc piękno wokół siebie, możemy naprawdę odpocząć. Nie dziwi nas wtedy to, co zapisał Psalmista: «Odpocznij jedynie w Bogu, duszo moja, bo od Niego pochodzi moja nadzieja» (Psalm 62,6). Rzeczywiście, to sam Bóg dba o wszystko, co jest ci potrzebne. «Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć» (Psalm 23,1–2). Bóg przecież troszczy się o ciebie w każdej chwili. Nie zapominaj o Jego obecności w czasie wakacji. Przywitaj Go, kiedy się budzisz. Powiedz „dobranoc”, gdy się kładziesz wieczorem. Idź do Pana Jezusa czekającego na ciebie w tabernakulum, spotkaj się z Nim w czasie Mszy Świętej. To podstawa każdego dnia, także w wakacje. Z Nim na pewno będą udane¹⁸.

Islam

Odpoczynek w islamie rozpoczyna piątek, a jak wyjaśnia się w komentarzu do polskiego tłumaczenia Koranu – w języku arabskim oznacza zebranie i stąd wywodzi się określenie: Dzień Zgromadzenia. Ponieważ jedynym z pięciu filarów islamu jest modlitwa, w piątek ma ona charakter wspólnotowy i odbywa się

¹⁸ Zob. [online:] <http://www.nowezycie.archidiecezja.wroc.pl/index.php/2016/07/29/kilka-slow-o-odpoczynku/> [dostęp: 17.07.2023].

w meczecie. Modlitwa ta jest zawarta w Koranie – oto jej treść: „O wy, którzy wierzycie! / Kiedy zostanie ogłoszone wezwanie do modlitwy / – w Dniu Zgromadzenia, śpieszcie gorliwie wspominać Boga / i pozostawcie wszelki handel! / To będzie dla was lepsze, / o, gdybyście mogli to wiedzieć! / A kiedy modlitwa zostanie zakończona, / to rozejdźcie się po kraju i poszukujcie łaski Boga! / Być może, będziecie szczęśliwi!” (S. 62,9–10)¹⁹. Według niektórych badaczy – w islamie celowo, by odróżnić się od żydowskiego szabat i chrześcijańskiej niedzieli, ustanowiono właśnie piątek dniem wspólnej modlitwy i rozpoczęcia odpoczynku. Jednak w większości publikacji podaje się, że piątek był prawdopodobnie w czasach proroka Mahometa dniem targowym w Medynie, na co wskazuje Sura 62 Koranu: „Lecz kiedy oni dojrzą jakiś handel lub zabawę, / to śpieszą na oślep ku nim / i pozostawiają ciebie stojącego. / Powiedz: To, co jest u Boga, / jest lepsze od zabawy i handlu! / Bóg jest najlepszy z tych, / którzy dają zaopatrzenie!” (S. 62,11)²⁰. Jednak piątek w islamie nie jest tak silnie celebrowany jak sobota dla Żydów czy niedziela dla chrześcijan, nie jest dniem wolnym od pracy, a jedynie dotyczy wspólnej modlitwy odbywanej w godzinach południowych w meczecie, co ma wymiar symbolicznej solidarności. Po jej zakończeniu obowiązuje zakaz prowadzenia handlu czy wykonywania wszelkich form pracy²¹.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

Biblia Tysiąclecia. Pismo Świąte Starego i Nowego Testamentu, Poznań 2019.

Freeman L., *Praktyka medytacji chrześcijańskiej*, wybór i oprac. J.M. Bereza, Kraków 2004.

Sochoń J., *Widzimy tylko znaki. O wierze chrześcijańskiej*, Kraków 2011.

Żydzi w Polsce. Dzieje i kultura. Leksykon, red. J. Tomaszewski, A. Żbikowski, Warszawa 2001.

Netografia

<http://www.nowezycie.archidiecezja.wroc.pl/index.php/2016/07/29/kilka-slow-o-odpoczynku/> [dostęp: 17.07.2023].

¹⁹ Za: B. Łysik, *Dzień zgromadzenia w islamie a świętowanie chrześcijańskiej niedzieli*, „Nurt SVD” 2017, nr 1, s. 238–255, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-37a0d-453-9704-449e-bf69-b0f4acba87c8> [dostęp: 8.07.2023].

²⁰ Za: ibidem.

²¹ Ibidem.

- <https://chabad.org.pl/chala/> [dostęp: 29.07.2022].
- <https://chabad.org.pl/swiece-szabatowe/> [dostęp: 9.07.2023].
- <https://culture.pl/pl/artykul/gefilte-fish-czulent-kugel-czyli-kuchnia-zydow-polskich> [dostęp: 9.07.2023].
- <https://deon.pl/wiara/duchowosc/bog-piekno-wypoczynek,333870> [dostęp: 17.07.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/judaizm;3918448.html> [dostęp: 9.07.2023].
- <https://ouichef.pl/artykuly/218428,chalka-porcja-historii> [dostęp: 9.07.2023].
- <https://sjp.pwn.pl/doroszewski/szabasnik;5503040.html> [dostęp: 11.11.2023].
- <https://sztetl.org.pl/pl/slownik/szabat-szabas-szabes> [dostęp: 19.07.2022].
- <https://sztetl.org.pl/pl/slownik/szabat-szabas-szabes> [dostęp: 9.07.2023].
- https://www.chabadkrakow.org/templates/articlecco_cdo/aid/946313/jewish/Kidusz.htm [dostęp: 9.07.2023].
- <https://www.werbisci.pl/index.php/pl/czytelnia/1762-dzien-zgromadzenia-w-islamie-a-swietowanie-chrzescijanskiej-niedzieli> [dostęp: 17.07.2023].
- Łysik B., *Dzień zgromadzenia w islamie a świętowanie chrześcijańskiej niedzieli*, „Nurt SVD” 2017, nr 1, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-37a0d453-9704-449e-bf69-b0f4acba87c8> [dostęp: 8.07.2023].

ZATRZYMANIE SIĘ W PĘDZIE ŻYCIA WAŻNYM WARUNKIEM ZACHOWANIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

JERZY T. MARCINKOWSKI, PAULINA ROSIŃSKA, ZOFIA KONOPIELKO

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/03/j.t.marcinkowski/p.rosinska/z.konopielko

Dynamiczny rozwój cywilizacji, narastające tempo życia, rywalizacja, chęć nieustannego pomnażania dóbr, imponowania stylem życia, nieograniczonymi możliwościami, problemy w pracy czy szkole, trudności interpersonalne czy wręcz zanikanie więzi międzyludzkich przy braku „zatrzymania się”, refleksji i odpowiedniego relaksu, czyli zwykłego odpoczynku, są źródłem różnorodnych, często nakładających się i wzmacniających stresorów. Zarówno stres życia codziennego o słabym natężeniu (np. pośpiech czy presja), jak i nagłe zdarzenia o charakterze traumy (choroba, śmierć bliskiej osoby, a nawet utrata majątku) czy wreszcie doświadczanie przewlekłego stresu (mobbing, molestowanie, maltretowanie, też nasilające się terroryzowanie, nękanie w sieci, określane jako *cyberbullying*¹) może pogarszać stan kondycji psychicznej. Umiejętne radzenie sobie ze stresem jest jednym z podstawowych wykładników zdrowia psychicznego. Trudności w radzeniu sobie bądź wybór nieadekwatnych strategii (polepszanie samopoczucia poprzez stosowanie używek) w połączeniu z utratą zasobów własnych wspierających zdrowie (np. obniżone poczucie własnej wartości) lub brak wsparcia społecznego może odzwierciedlać stan nazwany m.in. przez Coreya Keyesa z Wydziału Socjologii Uniwersytetu w Atlancie (Department of Sociology, Emory University) niekompletnym zdrowiem psychicznym. Oznacza to obniżanie się poziomu dobrostanu z ograniczaniem możliwości/umiejętności korzystania z zasobów własnych. W tej sytuacji pozornie jeszcze nie występują wyraźne zaburzenia zdrowia psychicznego, ale można je rozpoznawać szczegółowymi badaniami z wykorzystaniem narzędzi psychologicznych. Brak odpowiedniej pomocy w tym okresie może prowadzić do wystąpienia już wyraźnych problemów, jak: zaburzenia lękowe, depresja, psychozy, które stanowią tzw. kompletne zaburzenia psychiczne,

¹ Zob. [online:] <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/cyberbullying--nekanie-w-sieci> [dostęp: 8.06.2023].

a proces ten bywa nazywany grzęźnięciem². W sytuacji utrzymywania się obniżonego poziomu dobrostanu wzrasta tendencja do zachowań ryzykownych i aspołecznych, nasila się ogólna niesprawność życiowa, pogarsza funkcjonowanie w szkole czy w pracy, zagrożona jest rodzina, dochodzi do izolacji społecznej, a wielokrotnie stanowi to przyczynę samobójstwa³.

Szczególna rola higieny psychicznej

Nigdzie bowiem nie schroni się człowiek spokojniej i łatwiej jak do duszy własnej; zwłaszcza ten, kto ma taką ustrój wewnętrzną, że się natychmiast zupełny znajdzie spokój, jeżeli w nią się wpatrzy. A nic innego nie nazywam spokojem jak wewnętrzny ład. Jak najczęściej więc stwarzaj sam sobie tę ustrój i odświeżaj sam siebie.

(Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*)

Według *Słownika języka polskiego* higiena psychiczna jest to „postępowanie zmierzające do utrzymania lub przywrócenia zdrowia psychicznego”⁴. Taki sposób rozumienia jest zgodny z najnowszymi modelami zdrowia psychicznego, które uwzględniają trzy różne aspekty: negatywny (brak lub istnienie zaburzeń psychicznych), funkcjonalny (zdolność do spełniania określonych oczekiwań) i pozytywny (utożsamiany ze stanem dobrego emocjonalnego samopoczucia, pełnym rozwojem osobowości, ale i umiejętnością radzenia sobie w życiu). Tylko całościowe spojrzenie na zdrowie psychiczne pozwoli na wdrożenie interwencji z obszaru promocji zdrowia wtedy, kiedy nie jest ono jeszcze wyraźnie zagrożone⁵.

W Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017–2022 podano, że według badań Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) zaburzenia psychiczne i behawioralne stanowią w Europie około 20% wszystkich stanów chorobowych. W różnych okresach życia co

² C.L.M. Keyes, *Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. A Complementary Strategy for Improving National Mental Health*, „American Psychologist” 2007, vol. 62; J. van Agteren, M. Iasiello, L. Lo et al., *A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Interventions to Improve Mental Wellbeing*, „Nature Human Behaviour” 2021, vol. 5, no. 5.

³ Zob. [online:] <https://www.gov.pl/web/psse-siedlce/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-2021> [dostęp: 8.06.2023].

⁴ Zob. [online:] <https://sjp.pwn.pl/slowniki/higiena%20psychiczna.html> [dostęp: 3.07.2023].

⁵ E. Sokołowska, L. Zabłocka-Żytka, S. Kluczyńska, J. Wojda-Kornacka, *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia*, Warszawa 2015.

czwarta osoba doświadcza kryzysu psychicznego – od najlżejszych zaburzeń po ciężkie choroby, których przebieg wiąże się z koniecznością hospitalizacji. Rozpoznanie zaburzeń psychicznych ustalono u 450 mln osób na świecie⁶. Jednakże liczba ta z pewnością jest znacznie większa, gdyż wiele osób nie dociera do ośrodków specjalistycznych z powodu jeszcze dawnych i często utrwalonych w społeczeństwach obaw przed kontaktem z psychologiem czy psychiatrą, czasem wstydu przed napiętnowaniem, a bywa, że przed poszukiwaniem pomocy osoba ta popełnia samobójstwo. Bardzo ważnym, dynamicznie wzrastającym zjawiskiem, które stanowi sygnał o nieradzeniu sobie ze stresem, są samouszkodzenia zwane też autoagresją – intencjonalne uszkodzanie powierzchni ciała bez tendencji samobójczych (*non-suicidal self-injury behavior* – NSSIB), które jednak nawet w 1/3 przypadków prowadzą do dokonanego, choć niezamierzonego, samobójstwa. Według danych taką reakcję manifestuje 13% młodych osób, choć podaje się też, że dotyczy aż 42%. Autoagresję rozpoznaje się u 7–8% dzieci do 11 r.ż. i u 15–20% nastolatków. Poza typowymi uszkodzeniami ciała specjaliści zauważają elementy zachowań autodestrukcyjnych także w zaburzeniach żywienia / odżywiania się, jak: anoreksja, bulimia czy ortoreksja, u stosujących drastyczne, wyczerpujące i wyniszczające diety oraz w uzależnieniach behawioralnych, alkoholizmie, narkomanii, a także w celowym niepoddawaniu się leczeniu swoich chorób (np. cukrzycy typu 1 czy padaczki)⁷.

W zapobieganiu każdej z tych sytuacji, a też terapii niezbędne jest wzmacnianie czynników, które mogą mieć korzystny wpływ na odporność psychiczną zarówno poprzez doświadczanie uczuć pozytywnych, jak wdzięczność, zachwyty czy radość, ale też przez naukę odpoczynku, uważności z poznaniem siebie czy koncentracji na świecie zewnętrznym. Zasady pomocy osobom z problemami zdrowia psychicznego reguluje w Polsce ustawa, w której określa się, że „zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka”⁸.

Zdrowie psychiczne wpisuje się w ogólne pojęcie zdrowia określane jako przenikające się i zależne od siebie elementy dobrostanu: fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy. Niewątpliwie do pierwszej pozytywnej definicji zdrowia należała sformułowana przez specjalistów Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) z połowy lat 40. XX w., która jest aktualna do dziś: „zdrowie jest stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (*wellbeing*) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jej

⁶ Zob. [online:] <https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowy-program-ochrony-zdrowia-psychicznego1> [dostęp: 11.07.2023].

⁷ M. Wysocka, *Moje dziecko się tnie. Nie panikuj i nie krzycz!*, [online:] <https://zdrowie.pap.pl/psyche/moje-dziecko-sie-tnie-nie-panikuj-i-nie-krzycz> [dostęp: 16.07.2023].

⁸ Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, t.j. Dz.U.2020.685.

brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby (*disease*) czy niepełnosprawności (*infirmary*)”⁹. W latach 90. XX w. badacze z WHO zaproponowali strategię Zdrowie 21, w której postulują promocję i ochronę zdrowia w każdym okresie i na przestrzeni całego życia. W psychologii funkcjonuje również pojęcie jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia, a nowoczesne rozumienie promocji zdrowia jest tożsame z hasłem „nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego”. Oznacza to, że niezależnie od stanu zdrowia fizycznego warto dbać o swoje zdrowie psychiczne (w tym duchowe i społeczne). Według WHO zdrowie psychiczne jako stan dobrego samopoczucia umożliwia realizację zdolności, skuteczną pracę, radzenie sobie ze stresami, działanie na rzecz swojej społeczności. W Deklaracji Zdrowia Psychicznego WHO podano: „Zdrowie i dobrostan psychiczny mają zasadnicze znaczenie dla jakości życia, umożliwiając ludziom doświadczać życia jako sensownego, pozwalając im być twórczymi i aktywnymi obywatelami”¹⁰.

W ramach nauczania higieny studentów medycyny czy promocji zdrowia na wydziale psychologii temat higieny psychicznej jest podawany szeroko, podkreśla się jej interdyscyplinarność i wskazuje m.in. definicję: „Higiena psychiczna jest nauką teoretyczną i stosowaną zajmującą się warunkami zdrowia psychicznego jednostki i grupy społecznej, ustaleniem norm i zasad w dziedzinie zdrowia psychicznego oraz tworzeniem instytucji, metod i środków mających za cel zapobieganie zaburzeniom w zakresie zdrowia psychicznego”¹¹.

Pacjent Clifford W. Beers inicjatorem zainteresowania i definiowania zdrowia psychicznego. Powstanie odpowiednich organizacji na świecie, w tym Polskiego Towarzystwa Higieny Psychicznej

Historię zainteresowania higieną psychiczną jako odrębną i ważną nauką w czasach współczesnych właściwie rozpoczął Amerykanin, absolwent Uniwersytetu Yale Clifford Whittingham Beers (1876–1943), który od 24 r.ż. doświadczał stanów depresyjnych z okresami paranoi, co obecnie określane jest jako choroba dwubiegunowa. Przez osiem lat przebywał w różnych ośrodkach, które teoretycznie miały skutecznie leczyć choroby psychiczne – jednak w praktyce nikt mu tej pomocy nie udzielił. W okresie tym jeszcze nie wynaleziono odpowiednich

⁹ Zob. [online:] <https://profibaza.pzh.gov.pl/publikacje/podstawy-zdrowia-publicznego/01-zdrowie-definicja> [dostęp: 17.07.2023].

¹⁰ E. Syrek, *Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego*, „Pedagogika Społeczna” 2019, nr 3 (73).

¹¹ Zob. [online:] [https://www.umlub.pl >umlub >lekarSKI_zajecia](https://www.umlub.pl >.umlub >lekarSKI_zajecia) [dostęp: 3.07.2023].

leków, a światowa psychiatria w takim kształcie jak obecnie właściwie nie istniała. Zniechęcony takim rodzajem opieki medycznej, złym traktowaniem pacjentów z podobnymi problemami i stosowanymi, często okrutnymi i w świetle obecnej wiedzy niewłaściwymi w tej sytuacji metodami, które oczywiście nie przynosiły poprawy. W tej sytuacji, nie poddając się biernie chorobie, postanowił sam zająć się swoim stanem zdrowia. Rozpoczął terapię od opisywania swoich problemów i w 1909 r. wydał autobiograficzną książkę *A Mind That Found Itself*, którą przetłumaczono i rozpowszechniono w Polsce w 1948 r., a następnie w 1984 r. pod tytułem *Umysł, który sam siebie odnalazł*¹². Publikacja spotkała się z żywym zainteresowaniem i wywarła silne wrażenie na środowisku profesjonalistów, a dwa miesiące po opublikowaniu książki jej autor Beers wraz z lekarzem Williamem H. Welchem i filozofem Williamem Jamesem założyli amerykański Krajowy Komitet Higieny Psychiczej w Connecticut (Connecticut Society for Mental Hygiene). Ideą główną było podejmowanie działań zmierzających do poprawy standardów opieki i zmiany postawy wobec osób chorych psychicznie, a celem zapobieganie chorobom psychicznym i promowanie zdrowia psychicznego. Wkrótce do ruchu przyłączyło się kilka innych państw, tworząc własne stowarzyszenia. W tym samym 1909 r. z inicjatywy Beersa powstał Narodowy Komitet Higieny Psychiczej (National Committee for Mental Hygiene), który zainicjował reformy prawne w kilku stanach, zapewniał dotacje na badania nad przyczynami zaburzeń psychicznych i finansował szkolenia dla studentów medycyny. W celu podniesienia świadomości społecznej dotyczącej problemów zdrowia psychicznego organizacja wydawała kwartalniki: „Higiena Psychiczna i Zrozumienie Dziecka” („Mental Hygiene and Understanding the Child”). W 1930 r. Beers zorganizował Międzynarodowy Kongres Higieny Psychiczej w Waszyngtonie, w którym uczestniczyli przedstawiciele 53 krajów. Spotkanie zapoczątkowało międzynarodowe wysiłki reformatorskie i doprowadziło w 1919 r. do powstania Międzynarodowego Komitetu Higieny Psychiczej (International Committee for Mental Hygiene – ICMH). Jednakże sam Beers wstępnie ożywiony wielką aktywnością podczas zbierania funduszy na działalność poczuł się zmęczony, powróciła depresja i w 1939 r. był hospitalizowany (jak mówił, oddał się w ręce medyków) w Providence w stanie Rhode Island, gdzie zmarł cztery lata później¹³. Po zakończeniu II wojny światowej, w 1946 r., ONZ zorganizowała w Nowym Jorku Międzynarodową Konferencję Zdrowia, na której 61 państw ratyfikowało konstytucję Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO),

¹² C.W. Beers, *Umysł, który sam siebie odnalazł*, tłum. J. Jaroszyński, Warszawa 1984.

¹³ M. Parry, *From a Patient's Perspective. Clifford Whittingham Beers' Work to Reform Mental Health Services*, „The American Journal of Public Health” 2010, vol. 100, no. 12.

a w 1948 r. liczba państw członkowskich wynosiła 88. Do WHO należą – jak podano w maju 2021 r. – 194 kraje. Pierwszy dyrektor generalny WHO, kanadyjski psychiatra George Brock Chisholm, zaproponował utworzenie Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health – WFMH). Prace nad realizacją pomysłu prowadzono zespołowo: poza Chisholmem i jego przyjacielem psychiatrą Jackiem Reesem działali w tej grupie też inni wybitni psychiatrzy: George Stevenson, Clarence Hincks, Arthur Ruggles i Harry Stack Sullivan oraz znana antropolożka Margaret Mead. Pierwszą myśl o utworzeniu i kształcie WFMH podano oficjalnie na spotkaniu w budynku brytyjskiego Ministerstwa Zdrowia podczas Kongresu Londyńskiego w nocy 18 sierpnia, który zakończył się w nocy 19 sierpnia 1948 r. Już rok wcześniej, jeszcze w czasie trwania prac (1947 r.) amerykańska ICMH zgodziła się zmienić nazwę na Światową Federację Zdrowia Psychicznego (ang. World Federation for Mental Health – WFMH), akceptując nowy cel o wymiarze globalnym. Było to promowanie wśród wszystkich ludzi i narodów świata możliwie najwyższego poziomu zdrowia psychicznego w jego wielu aspektach: biologicznym, medycznym, edukacyjnym i społecznym. Założeniem WFMH, która zgodnie z planem miała stanowić organizację pozarządową, było zapewnianie łączności z innymi organizacjami zajmującymi się zdrowiem psychicznym i agencjami ONZ. Pomimo upływu wielu dekad od opisywanego czasu nadal pozostaje aktualne i ważne często cytowane zdanie – definicja podana przez Chisholma: „zdrowie to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby lub kalectwa”¹⁴.

Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej

W Warszawie w latach 1935–1939 stworzono społeczną organizację – Ligę Higieny Psychiczej, która prowadziła konspiracyjną działalność przez cały okres II wojny światowej. W 1948 r. na bazie Ligi Higieny Psychiczej przy Państwowym Instytucie Higieny Psychiczej w Warszawie powołano organizację naukowo-społeczną – Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej (PTHP). Inicjatorami towarzystwa byli: Kazimierz Dąbrowski, Maria Grzywak-Kaczyńska, Henryk Zajączkowski i Janina Hurynowicz. Na stronie internetowej PTHP podaje się: „Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej krzewi zasady prawidłowego rozwoju psychofizycznego, moralnego i duchowego, walcząc z dewiacjami i patologią społeczną, stosując terapię przez rozwój. Wprowadziło pojęcie

¹⁴ Zob. [online:] <https://wfmh.global/who-we-are/history> [dostęp: 8.07.2023].

interdyscyplinarności i wielopoziomowości rozwoju w oparciu o teorię dezintegracji pozytywnej profesora Kazimierza Dąbrowskiego¹⁵.

Światowe Badania Zdrowia Psychicznego (World Mental Health – WMH)

Po okresie zdefiniowania znaczenia zdrowia psychicznego w ramach działań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) podjęto odpowiednie badania na całym świecie. Zauważając potrzebę ujednoczenia ocen, możliwości interpretowania, a też porównywania wyników pomiędzy różnymi krajami i regionami w ramach badań epidemiologicznych, od lat 60. XX w. badacze zgromadzeni przy WHO opracowywali szereg narzędzi diagnostycznych służących do oceny psychopatologii, niepełnosprawności, zadowolenia i jakości życia, środowiska i zagrożeń dla zdrowia psychicznego oraz niezbędnych usług pomocniczych czy terapeutycznych. Wszystkie te narzędzia już na wstępie testowano w ponad 100 ośrodkach z różnych części świata i udowodniono, że mogą być stosowane w wielu krajach i w psychiatrycznych badaniach międzykulturowych. Narzędzia te nazwano Złożony Międzynarodowy Wywiad Diagnostyczny i w piśmiennictwie podaje się najczęściej tylko skrót CIDI (od ang. Composite International Diagnostic Interview)¹⁶. Jednocześnie stale sprawdza się dostępność tych narzędzi, rozumienie i akceptacja przez określone społeczeństwa i na przestrzeni czasu.

Badania epidemiologiczne

Od wielu lat w ramach WHO działa, realizując różne projekty, Grupa ds. Oceny, Klasyfikacji i Epidemiologii (ang. Assessment, Classification, and Epidemiology – ACE – Group at the World Health) przy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) są Światowe Badania Zdrowia Psychicznego (ang. World Mental Health – WMH)¹⁷. Wspólnym projektem WHO, Uniwersytetu Harvarda, Uniwersytetu Michigan i badaczy wielu krajów jest Światowa Inicjatywa Badania Zdrowia Psychicznego (ang. World Mental Health Survey Initiative)¹⁸.

¹⁵ Zob. [online:] <http://www.pthp.org.pl/index.php/o-pthp> [dostęp: 3.07.2023].

¹⁶ Zob. [online:] https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/cidi_quex.pdf [dostęp: 28.06.2023].

¹⁷ Zob. [online:] <https://wfmh.global/who-we-are/history> [dostęp: 28.06.2023].

¹⁸ Zob. [online:] <https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/> [dostęp: 28.06.2023].

Na terenie wielu krajów WHO trwają badania epidemiologiczne dotyczące zaburzeń zdrowia psychicznego, zachowania, używania substancji psychoaktywnych, ich analizy, ale też konsekwencje społeczne. Na tej podstawie wykazano, że zaburzenia zdrowia psychicznego i uzależnienia należą do najtrudniejszych problemów zdrowotnych w skali globalnej. Jednocześnie w ramach tych badań są poszukiwane i ustalane wzorce postępowania. Najczęściej badania są przeprowadzane z użyciem rozsyłanych ankiet, ale także metodą bezpośrednią przez kontakt ankietera z uczestnikiem badania. W ankietach zawarte są pytania dotyczące czy umożliwiające oceny zaburzeń: lękowych (agorafobia, zaburzenia lękowe uogólnione, obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, PTSD), nastroju (zaburzenia afektywne dwubiegunowe, depresyjne), związanych z kontrolą impulsów (np. bulimia). Badania od początku dotyczyły też dzieci i młodzieży, np.: zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, opozycyjno-buntowniczych u młodzieży, związanych z przyjmowanymi substancjami (nadużywania i uzależnienia od alkoholu, narkotyków, nikotyny)¹⁹.

Już w 1991 r. podano, że najczęstszymi zaburzeniami występującymi czy utrzymującymi się przez okres całego życia, zwykle o różnym, zmiennym stopniu nasilenia były: lęk uogólniony, duża depresja, zaburzenia związane z używaniem tytoniu i agorafobia²⁰. Na przestrzeni kolejnych lat wspomniane narzędzia stosowane w ramach badań epidemiologicznych modyfikowano w zależności od aktualnej międzynarodowej klasyfikacji chorób (ang. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems – ICD) wprowadzonej w 1979 r. i klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM), którą wprowadzono w 1952 r.

W 2009 r. na podstawie analiz raportów dotyczących wieku zachorowania **wyraźnie potwierdzono, że wiele zaburzeń psychicznych rozpoczyna się w okresie dzieciństwa-dojrzewania i ma znaczący niekorzystny wpływ na późniejsze funkcjonowanie tych osób.**

Były to wyniki badań zleconych przez Światową Organizację Zdrowia w ramach Światowej Inicjatywy Badania Zdrowia Psychicznego (dotyczących rozpowszechnienia i kosztów społecznych zaburzeń zdrowia psychicznego). W tym właśnie celu w 28 krajach na całym świecie przeprowadzono społeczne

¹⁹ Zob. [online:] <https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/> [dostęp: 8.06.2023]; [online:] <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report> [dostęp: 8.06.2023].

²⁰ H.U. Wittchen, L.N. Robins, L.B. Cottler et al., *Cross-Cultural Feasibility, Reliability and Sources of Variance of the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). The Multicentre WHO/ADAMHA Field Trials*, „Comparative Study British Journal Psychiatry” 1991, vol. 159.

badania ankietowe, na podstawie których oceniono, że we wszystkich uczestniczących w badaniu krajach zaburzenia psychiczne występują powszechnie. Według ówczesnie obowiązującej klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV – w ciągu całego życia (połączenie lęku, nastroju, zachowań destrukcyjnych i zaburzeń związanych z substancjami) dotyczyło 18,1–36,1% społeczeństw. Pomimo tej wiedzy i niewątpliwych korzyści ekonomicznych zapobiegania i leczenia większość zaburzeń zdrowia psychicznego pozostaje bez odpowiedniej terapii (dla przypomnienia dane te dotyczyły informacji podanych w 2009 r.)²¹.

Kompleksowy plan działania w zakresie zdrowia psychicznego (Comprehensive Mental Health Action Plan) 2013–2030

Problem narastającej częstości zaburzeń zdrowia psychicznego oraz niewydolności systemów społecznych i państwowych w zakresie profesjonalnej pomocy został zauważony dość dawno, ale dopiero w 2013 r. wszystkie 194 państwa członkowskie WHO przystąpiły do Kompleksowego planu działania na rzecz zdrowia psychicznego na lata 2013–2030 (Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030). Wstępnie planowano jego realizację do 2020 r., jednak w 2019 r. Światowe Zgromadzenie Zdrowia (World Health Assembly) złożone z Ministrów Zdrowia wszystkich krajów członkowskich przedłużyło ten termin do 2030 r. Kolejne 74 Światowe Zgromadzenie Zdrowia w 2021 r. podtrzymało poprzednie ustalenia, koncentrując się na trzech kierunkach przemian: zmiana nastawienia do zdrowia psychicznego, zajmowanie się zagrożeniami zdrowia psychicznego i wzmacnianie systemów opieki nad zdrowiem psychicznym. Jednocześnie wzywano kraje do przyspieszenia realizacji, zalecając odpowiednie działania państwowym członkowskim, podając:

Chociaż [...] plan działania zawiera nowe i zaktualizowane wskaźniki i opcje wdrażania, pierwotne cztery główne cele pozostają niezmienione: skuteczniejsze przywództwo i zarządzanie w zakresie zdrowia psychicznego; świadczenie kompleksowych, zintegrowanych usług w zakresie zdrowia psychicznego i opieki społecznej w środowiskach lokalnych; wdrażanie strategii promocji i profilaktyki; i wzmacniane systemy informacyjne, dowody i badania²².

²¹ R.C. Kessler, S. Aguilar-Gaxiola, J. Alonso et al., *The WHO World Mental Health (WMH) Surveys*, „Psychiatrie (Stuttgart)” 2009, vol. 6, no. 1.

²² Zob. [online:] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029> [dostęp: 11.07.2023].

Światowy raport o zdrowiu psychicznym – *World Mental Health Report. Transforming Mental Health for All, 2022 r.*

Dnia 16 czerwca 2022 r. Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała największy od czasu przełomu wieków XX/XXI Światowy raport o zdrowiu psychicznym *Zmiana zdrowia psychicznego dla wszystkich (World Mental Health Report. Transforming Mental Health for All)*²³. Jak podkreśla WHO, ten dokument stanowi drogowskaz dla rządów, naukowców, pracowników służby zdrowia, społeczeństwa obywatelskiego i innych osób, które „mają ambicję wspierania świata w przekształcaniu zdrowia psychicznego”. Globalnymi zagrożeniami dla zdrowia psychicznego są: nierówności społeczne i ekonomiczne, zagrożenia zdrowia publicznego, wojny i kryzys klimatyczny. Według WHO na całym świecie w 2019 r. prawie miliard osób (w tym 14% ogółu populacji dzieci i młodzieży) doświadczało zaburzeń zdrowia psychicznego. Ponad 1 zgon na 100 był wynikiem samobójstwa, a 58% samobójstw dotyczyło ludzi przed 50. r.ż. Zaburzenia psychiczne są też główną przyczyną niepełnosprawności. Osoby z ciężkimi chorobami psychicznymi umierają średnio 10 do 20 lat wcześniej niż populacja ogólna.

Jeszcze przed wystąpieniem pandemii COVID-19 tylko niewielka część osób na świecie potrzebujących opieki psychiatrycznej miała dostęp do skutecznej i wysokiej jakości opieki. Nawet w krajach o wysokim dochodzie jedynie 70% osób z psychozą otrzymywało profesjonalną pomoc, a w krajach o dochodach niskich – jedynie 12% tych osób.

Już w pierwszym roku pandemii COVID-19 zanotowano 25-proc. wzrost liczby osób zgłaszających depresję i lęk. WHO wskazuje, że wobec osób z chorobami psychicznymi na całym świecie w społeczeństwach i systemach opieki zdrowotnej są szeroko rozpowszechnione następujące zachowania: napiętnowanie, dyskryminacja i łamanie praw człowieka, a dwadzieścia krajów nadal kryminalizuje próby samobójcze²⁴. We wszystkich krajach, nawet

²³ Zob. [online:] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> [dostęp: 12.07.2023].

²⁴ Kryminalizacja prób samobójczych i samobójstw dokonanych zaczęło się pod wpływem nauki Kościoła w średniowieczu – odmawiano chrześcijańskiego pochówku, bezczeszczono zwłoki (m.in. palono, wyrzucano na ulicę, wieszano czy łamano kołem), a tych, którzy przeżyli swoją próbę samobójczą, karano śmiercią. Zwykle w celu odstraszenia potencjalnych naśladowców, karano też osoby bliskie samobójcy, konfiskowano majątek, a nawet w przypadku samobójczej śmierci karano śmiercią też przedstawicieli tej osoby. W Europie dopiero od XVIII w. rozpoczął się odwrót od karalności samobójstwa, a ostatnie akty prawne dekriminalizujące targnięcie się na własne życie wydano w II połowie XX w., M. Grudecki, *Wybrane prawnokarne aspekty prób samobójczych, nakłaniania do samobójstwa oraz pomocy w samobójstwie*, „Wojskowy Przegląd

o najwyższym statusie ekonomicznym, osoby najbiedniejsze, najbardziej pokrzywdzone społecznie są najbardziej narażone na zaburzenia zdrowia psychicznego i mają najmniejsze szanse na otrzymanie odpowiedniej pomocy. W krajach o wysokich dochodach zaledwie 1/3 osób chorujących na depresję otrzymuje właściwą pomoc psychiatryczną, a w krajach o niższym dochodzie – jedynie 3% tych osób może korzystać w pełni z odpowiedniej pomocy.

Dyrektor Generalny Światowej Organizacji Zdrowia, dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, powiedział: „Dobre zdrowie psychiczne przekłada się na dobre zdrowie fizyczne, a nowy raport stanowi przekonujący argument za zmianą. Nierozzerwalne powiązania między zdrowiem psychicznym a zdrowiem publicznym, prawami człowieka i rozwojem społeczno-gospodarczym oznaczają, że transformacja polityki i praktyki w zakresie zdrowia psychicznego może przynieść rzeczywiste, wymierne korzyści jednostkom, społecznościom i krajom na całym świecie. Inwestycja w zdrowie psychiczne to inwestycja w lepsze życie i przyszłość dla wszystkich”²⁵.

10 października Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego

W 1992 r. z inicjatywy ówczesnego sekretarza generalnego Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego Richarda Huntera ustalono, że 10 października będzie Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego. Przez dwa lata obchody tego dnia nie były dedykowane konkretnym tematom, a jedynie problem przedstawiano ogólnie, zajmując się promocją działań na rzecz zdrowia psychicznego i edukacji społeczeństwa. W 1994 r. po raz pierwszy pojawiło się hasło przewodnie tego dnia: Poprawa jakości usług w zakresie zdrowia psychicznego na całym świecie. Kolejnymi tematami były: Kobiety i zdrowie psychiczne, w kolejnych latach poruszano problemy dzieci i młodzieży, prawa człowieka, starzenie się, tematy związane z pracą, traumą czy przemocą. Warto wymienić tematykę obchodów w kolejnych latach, gdyż w pewnym stopniu obrazuje ona zauważany stopień nasilenia problemu i związane z tym potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego. A oto tematy w ostatnim 12-leciu: Inwestujmy w zdrowie psychiczne (2011), Depresja, globalny kryzys (2012), Zdrowie psychiczne i osoby starsze (2013), Życie ze schizofrenią (2014), Godność i zdrowie psychiczne

Prawniczy” 2019, nr 2. Miliard ludzi na świecie boryka się z zaburzeniami psychicznymi [raport WHO], Puls Medycyny, czerwiec 2022, <https://pulsmedycyny.pl/miliard-ludzi-na-swiecie-boryka-sie-z-zaburzeniami-psychicznymi-raport-who-1153570> [dostęp: 12.07.2023].

²⁵ Miliard ludzi na świecie boryka się z zaburzeniami psychicznymi [raport WHO], Puls Medycyny, czerwiec 2022, <https://pulsmedycyny.pl/miliard-ludzi-na-swiecie-boryka-sie-z-zaburzeniami-psychicznymi-raport-who-1153570> [dostęp: 12.07.2023].

(2015), Pierwsza pomoc psychologiczna (2016), Zdrowie psychiczne w miejscu pracy (2017), Młodzi ludzie i zdrowie psychiczne w zmieniającym się świecie (2018), Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie samobójstwom (2019), Ruch na rzecz zdrowia psychicznego: inwestujemy (2020), Zdrowie psychiczne w nierównym świecie (2021), Uczyni zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem (2022)²⁶.

W związku ze Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego w bardzo wielu miejscach różnych krajów, także w Polsce, organizowane są wydarzenia, warsztaty, bezpłatne wykłady na temat zdrowia psychicznego, webinary, spotkania czy darmowe konsultacje odpowiednich specjalistów. Organizatorzy podkreślają, że „zatrzymanie się” w tym dniu, odpoczynek, refleksje, ale też zdobyta wiedza mogą nie tylko poprawić jakość życia każdej osoby, ale nawet w przyszłości uratować komuś życie²⁷.

Światowa Organizacja Zdrowia wspiera również działaniami nie tylko inicjatywę tego dnia, choćby od strony technicznej czy produkcji materiałów promocyjnych, ale poprzez relacje z ministerstwami zdrowia oraz organizacjami społecznymi na całym świecie może w pewnym stopniu wywierać wpływ na ich decyzje²⁸.

Depresja najczęstszą jednostką chorobową na świecie do 2030 r.?

Zgodnie z informacjami przedstawianymi przez amerykański Instytut Pomiarów i Oceny Stanu Zdrowia (Institute for Health Metrics and Evaluation – IHME) badający różne problemy zdrowotne w skali globalnej²⁹ wśród zaburzeń zdrowia psychicznego najczęściej obserwowane są stany lękowe, a w następnej kolejności depresja. Zaburzenia depresyjne występują u ok. 350 mln osób na całym świecie, w tym u 22 mln Europejczyków, z czego 4 mln stanowią Polacy, notuje się przewagę płci żeńskiej³⁰. Eksperti prognozują, że na

²⁶ Zob. [online:] <https://www.ore.edu.pl/2022/10/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-3/> [dostęp: 16.07.2023].

²⁷ Zob. [online:] <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego> [dostęp: 28.06.2023].

²⁸ Zob. [online:] <https://zdrowie.um.warszawa.pl/-/10-pazdziernika-swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego> [dostęp: 28.06.2023].

²⁹ Zob. [online:] <https://globalhealth.washington.edu/focus-area/health-metrics-and-evaluation> [dostęp: 8.07.2023].

³⁰ Ibidem.

świecie do 2030 r. depresja stanie się najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową.

Częstość występowania depresji wśród dorosłych Polaków, 2022 r.

23 lutego 2022 r. przedstawiono wyniki badania UCE RESEARCH i SYNO Poland, przeprowadzonego dla platformy ePsycholodzy.pl. Nieomal dwie na trzy osoby dorosłe w Polsce (61,4%) twierdzą, że mają minimum jeden z możliwych objawów depresji trwający co najmniej 14 dni. Konsultant psychiatrii województwa śląskiego podkreśla, że choć zapanowała swoista „moda na depresję”, mówi się o niej bez wstydu, wielu pacjentów unika wizyt u psychiatry (szczególnie w mniejszych miejscowościach), m.in. z obawy o etykietowanie przez innych mieszkańców, że są osobami „nienormalnymi”. Powszechna jest też niechęć do przyjmowania leków przeciwdepresyjnych (są refundowane przez NFZ i nie uzależniają), nazywa się je „psychotropami”, które zamieniają człowieka w narkomana. Jednak pierwsze zalecenia psychiatry to nie farmakoterapia, a psychoterapia, propozycja zmiany stylu życia lub diagnostyka schorzeń towarzyszących.

Objawy podawane przez respondentów: 1. Uczucie zmęczenia i braku energii – mieszkańcy większych miast – 37,7%, a miejscowości mniejszych – 49,5%. 2. Obniżenie nastroju – 28,6%. 3. Zaburzenia snu – 28,5%. 4. Osłabienie koncentracji i uwagi – 18,7%. 5. Pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości – 16,5%. 6. Niska samoocena i mała wiara w siebie – 16,3%. 7. Brak przyjemności z wykonywanych czynności, które wcześniej były lubiane – 13,3%. Według konsultanta psychiatrii województwa śląskiego oraz ogółu psychiatrów są to elementy kluczowe do rozpoznania zespołu depresyjnego i osoby doznające tych uczuć pozostające bez pomocy będą stopniowo czuły się coraz gorzej. Osoba z depresją ma tendencję do wycofywania się społecznego i nie szuka aktywnie pomocy, a nieleczenie często prowadzi do pojawienia się myśli samobójczych. Pomimo tego, że w ankietach nie zaznaczono objawów, które wskazywałyby na ciężki przebieg depresji, „martwi mnie to, że tworzymy taką społeczną strukturę smutnego miasteczka. W nim wychowują się dzieci, które patrzą na przygaszonych starszych ludzi. I to może być takim elementem nasilającym tendencje samobójcze u najmłodszych” – stwierdza Hubert Kaszyński z Instytutu Socjologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

W cytowanej ankiecie 46,8% respondentów, którzy wskazali konkretne objawy, nie miało takich objawów przed pandemią, a 41,5% miało już je wcześniej. Ponadto wyraźnie zaznaczyły się różnice pomiędzy osobami zaszczepionymi i niezaszczepionymi przeciwko COVID-19 – osoby poddające się

szczepieniom miały z natury większe poczucie możliwości wpływu na własne życie i przyjęcie szczepionki poprawiało im nastrój. Eksperci z platformy ePsycholdzy.pl wskazują, że czas pandemii spowodował „zwiększony poziom stresu, zarówno powiązanego bezpośrednio z zachorowaniem czy ze śmiercią bliskiego, jak również pośrednio z problemami finansowymi i utratą fizycznych relacji. Zdaniem psychologów to może mieć wpływ na ogólne pogorszenie się kondycji psychicznej Polaków”³¹. Psychiatrzy wskazują też, że SARS-CoV-2 jest wirusem neurotropowym i w obrębie ośrodkowego układu nerwowego utrzymuje się dłużej niż w układzie oddechowym. Opóźnione działanie może być przyczyną rozwoju depresji i zaburzeń otępiennych. Osoby z zaburzeniami nastroju odczuwanym jeszcze przed pandemią mają mniejszy „kapitał społeczny”, większe poczucie braku wiary w siebie i możliwości wpływu na własne życie (poczucie sprawstwa), nie znajdują siły, by walczyć z czymkolwiek, nie ufają szczepionkom, często myśląc, że po szczepieniu poczują się jeszcze gorzej³².

23 lutego Światowym Dniem Walki z Depresją

W związku z koniecznością upowszechnienia wiedzy na temat tego zaburzenia, poprawy zrozumienia, ale też wskazania, jak ważne jest zapobieganie i odpowiednio wczesna terapia, również w celu zmniejszenia stygmatyzacji chorych i zachęcania do szukania pomocy, ustalono, że 23 lutego będzie Światowym Dniem Walki z Depresją, w którym szczególnie intensywnie jest podejmowana ta tematyka³³. Bardzo istotna jest też świadomość wszystkich, nie tylko pracowników ochrony zdrowia, że zaburzenia depresyjne mogą się pojawić w każdej grupie wiekowej – coraz częściej są diagnozowane wśród dzieci i młodzieży, a ostatnio pojawia się znaczna liczba badań i obserwacji dotyczących depresji poporodowej. Zatem z perspektywy promocji zdrowia i higieny psychicznej każda osoba może znaleźć się w grupie ryzyka, a bardzo istotny jest aspekt pozytywny zdrowia psychicznego (powiązany z profilaktyką wczesną zwaną inaczej promocją zdrowia). Nauczanie od najwcześniejszych lat życia sposobów budowy sieci wsparcia czy rozwijania zasobów zdrowotnych jest ogólnie określane dbałością o zdrowie psychiczne, społeczne i duchowe każdego człowieka, ale też społeczeństwa. Odpowiednia jakość zdrowia psychicznego i pomnażane od wczesnego okresu życia zasoby własne i ich wzmacnianie umożliwiają danej

³¹ Zob. [online:] *Polacy w depresji? Ponad 60% realnie odczuwa jej symptomy?*, <https://samorzad.infor.pl/sektor/zadania/zdrowie/5422587,Depresja-u-Polakow-w-2022-r.html> [dostęp: 10.07.2023].

³² Ibidem.

³³ <https://www.gov.pl/web/wsse-krakow/swiatowy-dzien-walki-z-depresja-2021> [dostęp: 8.07.2023].

osobie odpowiednie radzenie sobie w dorosłym już życiu w przypadku wystąpienia choroby somatycznej, kryzysu psychicznego czy doznawania silnego stresu.

„Pandemia boleśnie uderzyła w psychikę młodych”. Raport *Health at a Glance, Europe 2022*

*Tak więc pierwszą rzeczą, jaką dżuma przyniosła
naszym współobywatelom, było wygnanie.*

(Albert Camus, *Dżuma*)

W rozumieniu cytowanego pojęcia wygnania autorzy monografii zauważają odwieczne paralele zachowań ludzkich w obliczu zarazy. Jednym z elementów jest paniczna ucieczka w miejsca, które wydają się bezpieczne, ale w sytuacji, gdy już takiego miejsca nie ma – swoistym wygnaniem jest zamknięcie w czterech ścianach własnego domu. Z czasem stało się to wymogiem zalecanej już w X w. przez Ibn Sina, czyli znanego nam Awicennę³⁴, kwarantanny. W tej sytuacji osoba odizolowana od kontaktów społecznych, nawet wówczas, gdy przyszedł czas możliwości życia wirtualnego, może czuć się nie tylko jak wygnaniec, ale też więzień. Gdy niespodziewanie nadeszła pandemia COVID-19, choć wirusolodzy wieszczyli jej rozpoczęcie, nikt w to nie wierzył, a nawet jeśli – to przy obecnym poziomie wiedzy medycznej nie spodziewał się tylu zgonów i ciężkich powikłań. Problem dotknął miliardów ludzi żyjących na całym świecie...

Niezależnie od epoki pandemii były przyczyną nie tylko ogromnej liczby zgonów, ale też zapisały się w psychice żyjących wówczas ludzi. Narastała agresja, poszukiwanie winnych, a nawet pogromy Żydów, którzy chorowali rzadziej, co budziło podejrzenie, że to oni roznoszą zarazę. A jak zauważają badacze, było to związane z rytuałem religijnym, którego sumiennie przestrzegano – dotyczył on mycia rąk przed każdym dotknięciem chleba, co w świetle

³⁴ „Ibn Sina (980–1037), Pers znany na Zachodzie jako Avicenna, był uważany za jednego z najważniejszych lekarzy, astronomów, myślicieli i pisarzy islamskiego Złotego Wieku, a także ojca nowoczesnej medycyny. Ibn Sina jako pierwszy wpadł na pomysł kwarantanny w celu zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób. Podejrzał, że niektóre choroby roznoszą się poprzez mikroorganizmy; aby zapobiec zakażeniom między ludźmi, wymyślił metodę izolowania ich na 40 dni. Nazwał ten sposób al-Arba'iniya ('czterdzieści')”, [online:] <https://euroislam.pl/ibn-sina-wynalazca-kwarantanny/> [dostęp: 3.07.2023].

zaleceń współczesnej ochrony przed zakażeniem ma znaczenie, jak widać, ponadczasowe...³⁵

Współczesna pandemia COVID-19 też mogła pozostawić trwałe ślady w psychice, szczególnie osób młodych, przed którymi jeszcze całe życie, i zapewne wykażą to badania przeprowadzane nawet po latach. Doraźnym ratunkiem, pomocą w odbudowaniu zdrowia nie tylko psychicznego, ale też fizycznego zawsze jest właściwa jakość odpoczynku, w tym snu, nauka relaksu, m.in. podpowiadana przez omawiane w innym rozdziale treningi uważności, które wskazują na znaczenie koncentracji na chwili obecnej, zapominania o przeszłości, niemyślenia o przyszłości i postawy nieocenijającej.

W grudniu 2022 r. opublikowano raport Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD) *Zdrowie w skrócie, Europa 2022 (Health at a Glance, Europe 2022)*³⁶. W pierwszej części skoncentrowano się na skutkach pandemii COVID-19. Pierwszy rozdział w całości poświęcony jest zdrowiu – przede wszystkim psychicznemu, ale też aktywności fizycznej, otyłości i odżywianiu młodych obywateli wspólnoty Unii Europejskiej. Wymienione problemy zdrowotne są wzajemnie powiązane, a też oddziałują na siebie, wpływając na dobrostan psychiczny. Autorzy raportu zauważają, że zamknięcie szkół w czasie pandemii, odcięcie zwłaszcza dzieci i młodzieży od zajęć sportowych, pogorszenie jakości codziennego odżywiania (zwłaszcza w krajach, gdzie w szkołach jest ono zapewniane wszystkim uczniom na wysokim, jakościowym, poziomie) dodatkowo pogorszyło sytuację także w zakresie zdrowia psychicznego. Już przed wystąpieniem pandemii zdrowie psychiczne młodych mieszkańców Europy nie było odpowiednie – w 2019 r. notowano różnego rodzaju problemy związane ze zdrowiem psychicznym, w zależności od kraju, ale średnio u ponad 17% osób w wieku 15–29 lat, i uważa się, że odsetek ludzi młodych z depresją podczas pandemii się podwoił. Przykładowo w Islandii, Szwecji czy Norwegii przed pandemią u 11% młodych osób rozpoznawano depresję, podczas gdy w 2020 r. problem zgłaszało ponad 30% młodych osób. Podobnie wzrosła liczba młodych osób ze stanami lękowymi – np. w Belgii wskaźnik w grupie wiekowej 18–29 lat wzrósł z 12% w 2018 r. do 28% między kwietniem a czerwcem 2020 r. W Finlandii odsetek uczniów (14–20 lat) zgłaszających umiarkowane lub poważne stany lękowe wzrósł z 12,6% w 2019 r. do ponad 19% w 2021 r. We Francji aż 1/3 osób w wieku 18–24 lat

³⁵ J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, *Epidemie bakteryjne w przeszłości – współczesne zagrożenia*, [w:] *Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii*, red. J. Marcinkowski, Z. Konopielko, Warszawa 2021.

³⁶ Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD), 5.12.2022, <https://www.oecd.org/health/health-at-a-glance-europe/> [dostęp: 10.07.2023].

między marcem 2020 r. a wrześniem 2022 r. zgłaszała stany lękowe. Jednak nie wszystkie objawy można jednoznacznie zaliczać do określonego zaburzenia – u części osób jest to pogorszenie kondycji psychicznej. Choćby w Niemczech czy w Holandii zanotowano kilkudziesięcioprocentowy wzrost liczby dzieci i młodzieży zgłaszających obniżenie nastroju. Jednakże niewątpliwie można uznać, że w tej grupie wiekowej na tle całej populacji negatywny wpływ pandemii był zdecydowanie, nieproporcjonalnie największy. Przed pandemią u 6% osób młodych i 7% wszystkich dorosłych mieszkających w Europie notowano depresję, podczas gdy w czasie pandemii odsetek ten u osób młodych był przynajmniej o połowę, a nawet w zależności od kraju, dwukrotnie wyższy niż całej populacji UE.

Samobójstwa a depresja

Dane dotyczące wzrostu liczby osób z depresją korespondują z częstotliwością występowania myśli samobójczych. W Belgii i Francji w czasie pandemii odsetek młodych ludzi przyznających się do takich myśli zwiększył się kilkukrotnie. W marcu 2021 r. 20% młodych Belgów (18–29 lat) przyznało, że w ciągu poprzedniego roku poważnie rozważało samobójstwo – podczas gdy wskaźnik w badaniach przeprowadzonych przed pandemią wynosił ok. 5%. Podobnie w zbliżonej wiekowo grupie we Francji – przed pandemią 4,6% tych osób deklarowało myśli samobójcze, a we wrześniu 2022 r. odsetek ten przekroczył 25%.

W Holandii także obserwowano znaczny odsetek (16%) osób młodych zgłaszających myśli samobójcze. Chociaż nie zauważa się jednocześnie wzrostu liczby zgonów osób młodych z tego powodu, a nawet niektóre badania wskazują na poprawę stanu zdrowia młodych Europejczyków – sytuacja jest bardzo poważna, a **poziom potrzeb zabezpieczenia zdrowia psychicznego bardzo wysoki** – podają autorzy raportu.

Czynniki ryzyka wystąpienia/nasilenia problemów zdrowia psychicznego w sytuacjach ekstremalnych na przykładzie okresu pandemii COVID-19. Globalne niezaspokojenie potrzeb pomocy w tym zakresie

W raporcie zwraca się też uwagę na powiązanie zdrowia psychicznego ze stopniem zamożności – lepsze warunki bytowe, mieszkaniowe, dostęp do Internetu zapewniały możliwość edukacji zdalnej. Dzieci i młodzież z rodzin o wyższym statusie ekonomicznym doświadczały mniejszego stresu choćby z powodu lęku rodziców o możliwość utraty pracy, a w przypadku wystąpienia problemów mogły liczyć na profesjonalną pomoc, np. psychologiczną. Do czynników ryzyka zaliczono nie tylko niski status bytowy, ale również płeć (młode kobiety), a też

bycie młodym i zagrożenie wykluczeniem (np. z uwagi na orientację seksualną, imigranci, mieszkańcy różni etnicznie). Na terenie całej Europy pandemia pogorszyła warunki edukacji, utrudniła dostęp do leczenia medycznego i opieki psychologicznej. Według raportu WHO z 2020 r. pandemia w skali globalnej całkowicie lub częściowo zniszczyła lub przerwała $\frac{3}{4}$ programów zdrowia psychicznego, nastąpiło zakłócenie co najmniej w 75% działań interwencyjnych związanych z problemami psychologicznymi, neurologicznymi, ale też z zażywaniem substancji psychoaktywnych. W skali ogólnosiwiatowej zauważało się również obniżenie o 70% usług przeznaczonych dla dzieci i młodzieży, 80% dziecięcych szpitali klinicznych zajmujących się leczeniem psychiatrycznym zgłosiło spadek świadczeń zdrowotnych, a 83% placówek medycznych podało znaczne obniżenie liczby usług ambulatoryjnych. Jednocześnie w sposób wręcz dramatyczny wzrosły potrzeby opieki psychologicznej i psychiatrycznej, co stało się dodatkowym wyzwaniem dla systemów opieki zdrowotnej. Przykładowo we Francji od stycznia do września 2022 r. w niektórych tygodniach liczba zgłoszeń w nagłych przypadkach z powodu tendencji samobójczych wśród młodych ludzi (15–24 lata) była nawet trzy lub cztery razy wyższa niż przed pandemią. Wydłużył się też czas oczekiwania na pomoc psychologiczną – nawet w krajach, gdzie przed pandemią problemu nie notowano. Dane z Finlandii (wrzesień 2022 r.) wskazują, że 40% dzieci i młodzieży musi czekać na specjalistyczną pomoc psychiatryczną dłużej niż 90 dni, choć nie są to przypadki pilne. Przed pandemią w tym kraju 13% młodych było w tej sytuacji. W raporcie podaje się też, że niepokojąco wysoki jest odsetek młodych mieszkańców Europy, którego potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego są niezaspokojone – wiosną 2021 r. problem dotyczył ponad połowy populacji w wieku 18–29 lat, a w dniu publikacji raportu (grudzień 2022 r.) właściwie się nie poprawił i dotyczy 49% młodych. Jednocześnie problem aktualnie dotyka 23% populacji osób dorosłych żyjących w krajach Europy³⁷.

³⁷ M. Solecka, *OECD: pandemia boleśnie uderzyła w psychikę młodych*, „Medycyna Praktyczna”, 7.12.2022, [online:] <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/312606,oeed-pandemia-bolesnie-uderzyla-w-psychike-mlodych> [dostęp: 3.07.2023].

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Agteren J. van, Iasiello M., Lo L. et al., *A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Interventions to Improve Mental Wellbeing*, „Nature Human Behaviour” 2021, vol. 5, no. 5.
- Beers C.W., *Umysł, który sam siebie odnalazł*, tłum. J. Jaroszyński, Warszawa 1984.
- Grudecki M., *Wybrane prawnokarne aspekty prób samobójczych, nakłaniania do samobójstwa oraz pomocy w samobójstwie*, „Wojskowy Przegląd Prawniczy” 2019, nr 2.
- Kessler R.C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J. et al., *The WHO World Mental Health (WMH) Surveys*, „Psychiatrie (Stuttgart)” 2009, vol. 6, no. 1.
- Keyes C.L.M., *Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. A Complementary Strategy for Improving National Mental Health*, „American Psychologist” 2007, vol. 62.
- Marcinkowski J.T., Konopielko Z., *Epidemie bakteryjne w przeszłości – współczesne zagrożenia*, [w:] *Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii*, red. J. Marcinkowski, Z. Konopielko, Warszawa 2021.
- Parry M., *From a Patient’s Perspective. Clifford Whittingham Beers’ Work to Reform Mental Health Services*, „The American Journal of Public Health” 2010, vol. 100, no. 12.
- Sokołowska E., Zabłocka-Żytka L., Kluczyńska S., Wojda-Kornacka J., *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia*, Warszawa 2015.
- Syrek E., *Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego*, „Pedagogika Społeczna” 2019, nr 3 (73).
- Wittchen H.U., Robins L.N., Cottler L.B. et al., *Cross-Cultural Feasibility, Reliability and Sources of Variance of the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). The Multicentre WHO/ADAMHA Field Trials*, „Comparative Study British Journal Psychiatry” 1991, vol. 159.

Akty prawne

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, t.j. Dz.U.2020.685.

Netografia

<http://www.pthp.org.pl/index.php/o-ptph> [dostęp: 3.07.2023].

<https://euroislam.pl/ibn-sina-wynalazca-kwarantanny/> [dostęp: 3.07.2023].

- <https://globalhealth.washington.edu/focus-area/health-metrics-and-evaluation> [dostęp: 8.07.2023].
- <https://profibaza.pzh.gov.pl/publikacje/podstawy-zdrowia-publicznego/01-zdrowie-definicja> [dostęp: 17.07.2023].
- <https://pulsmedycyny.pl/miliard-ludzi-na-swiecie-boryka-sie-z-zaburzeniami-psychicznymi-raport-who-1153570> [dostęp: 12.07.2023].
- <https://sjp.pwn.pl/slowniki/higienna%20psychiczna.html> [dostęp: 3.07.2023].
- <https://wfmh.global/who-we-are/history> [dostęp: 28.06.2023].
- <https://wfmh.global/who-we-are/history> [dostęp: 8.07.2023].
- https://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/cidi_quex.pdf [dostęp: 28.06.2023].
- <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/cyberbullying--nekanie-w-sieci> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://www.gov.pl/web/psse-siedlce/swiatowy-dzien-zdrowiapsychicznego-2021> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://www.gov.pl/web/wsse-krakow/swiatowy-dzien-walki-z-depresja-2021> [dostęp: 8.07.2023].
- <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego> [dostęp: 28.06.2023].
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowy-program-ochrony-zdrowia-psychicznego1> [dostęp: 11.07.2023].
- <https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/> [dostęp: 28.06.2023].
- <https://www.oecd.org/health/health-at-a-glance-europe/> [dostęp: 10.07.2023].
- <https://www.ore.edu.pl/2022/10/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-3/> [dostęp: 16.07.2023].
- https://www.umlub.pl ›.umlub › lekarski_zajecia [dostęp: 3.07.2023].
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029> [dostęp: 11.07.2023].
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> [dostęp: 12.07.2023].
- <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://zdrowie.um.warszawa.pl/-/10-pazdziernika-swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego> [dostęp: 28.06.2023].
- Polacy w depresji? Ponad 60% realnie odczuwa jej symptomy?*, <https://samorząd.infor.pl/sector/zadania/zdrowie/5422587,Depresja-u-Polakow-w-2022-r.html> [dostęp: 10.07.2023].
- Solecka M., *OECD: pandemia boleśnie uderzyła w psychikę młodych*, „Medycyna Praktyczna”, 7.12.2022, [online:] <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/312606,oecd-pandemia-bolesnie-uderzyla-w-psychike-mlodych> [dostęp: 3.07.2023].
- Wysocka M., *Moje dziecko się tnie. Nie panikuj i nie krzycz!*, [online:] <https://zdrowie.pap.pl/psyche/moje-dziecko-sie-tnie-nie-panikuj-i-nie-krzycz> [dostęp: 16.07.2023].

AKTUALNE PROBLEMY ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

ANETA KLIMBERG

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/04/a.klimberg

Jak wykazano na podstawie wielu badań, stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży stale się pogarsza. „Czynnikiem, który zdecydowanie wpłynął na zdrowie psychiczne ludzi, a szczególnie dzieci, stała się pandemia COVID-19 i jej rozliczne konsekwencje. Poza stanami lękowymi, depresją, izolacją społeczną pogorszyła relacje rodzinne, nauczyciele zauważają u uczniów problemy z koncentracją i pamięcią”¹, a lekarze – nasilenie wad postawy czy wzroku. W tej sytuacji ważna jest dbałość nie tylko o edukację czy jej odpowiednie reformy (np. ograniczenie wymaganej wiedzy dla możliwości zapewnienia odpoczynku i rozwoju osobistego, zabezpieczanie właściwego wychowania, stylu życia, możliwości kontaktów społecznych, dbałość o środowisko, wzbudzanie zainteresowań światem)².

Wiedza i opinie specjalistów o problemie, luty 2022 r.

W portalu dla dyrektorów szkół w czerwcu 2022 r. opublikowano raport z badań przeprowadzonych drogą korespondencyjną w dniach 14–28 lutego 2022 r. przez zespół redakcyjny magazynu „Małe Charaktery” ze wsparciem naukowców z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W badaniu brało udział 306 specjalistów różnych dziedzin, z czego 40% stanowili psycholodzy i pedagodzy szkolni, którzy pracują na co dzień z dziećmi i młodzieżą i mają pod opieką nie tylko dziesiątki, ale też setki podopiecznych (stanowi to liczbę przekraczającą 30 tys. dzieci i młodzieży). Ponad 87% pytanym w ankietach specjalistów jednoznacznie zauważyło, że nastąpiło wyraźne pogorszenie kondycji psychicznej dzieci

¹ Zob. [online:] <http://nfz-poznan.pl/page.php/1/0/show/16638/> [dostęp: 8.06.2023].

² *Higiena psychiczna w krajobrazach miejskich. Poszukiwanie triady Witruwiusza: użyteczności, trwałości, piękna*, red. J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, Zielona Góra 2022.

i młodzieży, aż 45% wskazywało, że pogorszenie jest znaczne, 78% podało, że zwiększyła się liczba zgłoszeń dzieci i młodzieży z prośbą o pomoc i interwencję. 67% osób pracujących z dziećmi i młodzieżą twierdziło, że wzrost depresji w tej grupie wiekowej jest związany z doświadczeniami czasu pandemii, 59% wskazuje na wzrost w tym okresie uzależnień od technologii, a 54% wiąże czas pandemii z nasileniem częstości zaburzeń lękowych. Najwięcej trudności funkcjonowania zgłaszała młodzież w wieku 13–16 lat. Do problemów najczęściej zgłaszanych przez dzieci i młodzież związanych z nauczaniem zdalnym należały: trudności z samodzielnym organizowaniem procesu uczenia się i motywacją (88%), izolacji społecznych w ogóle (63%), ale aż 88% stanowił brak bezpośredniego kontaktu z koleżankami/kolegami z klasy/szkoły oraz trudności sprzętowych i braku odpowiednich warunków do nauki w domu (48%). W opinii badaczy zaskakujące były wyniki świadczące o pozytywnych elementach nauki zdalnej. Należały do nich: zmniejszenie stresu szkolnego (53%), możliwość zadbania o dłuższy sen (45%) i więcej wolnego czasu dla siebie, w tym np. rozwijanie pasji (ponad 37%). Według 22% badanych do pozytywnych konsekwencji nauczania zdalnego należało docenienie szkoły i pracy nauczycieli oraz rozwijanie nowych umiejętności. 25% ankietowanych specjalistów uważa jednak, że rodzice i nauczyciele nie obserwowali pozytywnych skutków izolacji i zdalnego nauczania. Autorzy badania wskazują na określoną sytuację ocenianą dokładnie po dwóch latach trwania pandemii, jednak wybuch wojny w Ukrainie może zmienić perspektywę spojrzenia na problem. Równocześnie postrzega się, że żaden system, nawet najlepiej funkcjonujący, nie jest w stanie w pełni zabezpieczyć zapotrzebowania na pomoc dzieciom i młodzieży i w tej sytuacji konieczne jest uruchomienie naturalnych zasobów wsparcia w najbliższych środowiskach (rodziny, szkoły)³.

Dane Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ)

W sierpniu 2022 r. podano dane z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), według których drastycznie wzrasta liczba osób w wieku poniżej 18. r.ż. wymagających specjalistycznej pomocy z powodu depresji. W 2017 r. leczono depresję u 12 100 osób w wieku poniżej 18 r.ż. W 2018 r. takiej pomocy udzielono już 14 700 młodych Polaków. W 2019 r. leczeniem depresji objęto prawie 17 300 osób poniżej 18. r.ż. W 2020 r. liczba ta nieco spadła – do 16 800 osób,

³ Stan psychiczny dzieci i młodzieży po 2 latach pandemii (raport), [online:] <https://www.monitor-szkoly.pl/artukul/stan-psychiczny-dzieci-i-mlodziezy-po-2-latach-pandemiiraport> [dostęp: 3.07.2023].

co było efektem ograniczonego podczas pandemii COVID-19 dostępu do placówek medycznych, jednak już w 2021 r. wyniosła aż 25 300. Oznacza to ponad 100% wzrostu w porównaniu z 2017 r. Specjaliści wskazują, że w Polsce stany i zaburzenia depresyjne wśród dzieci i młodzieży stają się coraz większym problemem zdrowotnym – występują u ok. 2% dzieci i aż u ok. 20% młodzieży. NFZ zauważa, iż liczba przypadków depresji w tej grupie wiekowej jest znacznie wyższa niż podawana w oficjalnych zestawieniach i nie jest to jedynie wynik problemów kadrowych polskiej psychiatrii⁴. Jak podają eksperci w serwisie Forum Przeciw Depresji – Kampania Społeczna, jedną z przyczyn niepodawania wszystkich przypadków depresji wśród dzieci i młodzieży są trudne relacje z rodzicami, którzy nie potrafią sobie z tym poradzić, ale często też nie zauważają lub bagatelizują, np. tłumacząc problemy okresem dorastania, młodzieńczym buntem lub introwertycznym charakterem dziecka. Lucyna Kicińska, pedagog, terapeutka narracyjna, członkini Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego i Zespołu Roboczego ds. Prewencji Samobójstw i Depresji przy Radzie ds. Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia, wskazuje, że problem zarówno depresji, jak i innych zaburzeń zdrowia psychicznego, zwłaszcza dzieci i młodzieży, nasiliła pandemia, ale skutki będą jeszcze długo widoczne, niezbędna okaże się dalsza pomoc, niemniej efekty terapeutyczne są trudne do przewidzenia. Czas pandemii i izolacja społeczna w pewnym stopniu uwolniły dzieci i młodzież od codziennego stresu szkolnego, jak ocenianie, krytyka czy czasem agresywne zachowania bezpośrednie wśród młodych, ale jednocześnie wywoływała poczucie izolacji, o obniżeniu czy nawet zniwelowaniu aktywności fizycznej już nie wspominając. Wszystkie te elementy ułatwiały ukrywanie rzeczywistych problemów zdrowia psychicznego osób w tak młodym wieku⁵.

Rośnie liczba realizowanych recept na leki przeciwdepresyjne przepisywane dzieciom i młodzieży

Narodowy Fundusz Zdrowia podaje też liczby zrealizowanych recept na leki przeciwdepresyjne przepisywane dzieciom i młodzieży. Liczba ich znacznie wzrasta – w 2017 r. w Polsce zrealizowano ponad 27 400 takich recept, w 2020 r. było ich ok. 40 000, natomiast w rekordowym pod tym względem 2021 r. – aż

⁴ W. Kuta, *Dane NFZ o depresji wśród dzieci i młodzieży alarmują. Liczba pacjentów rośnie lawinowo*, Rynek Zdrowia, 6.08.2022, [online:] <https://www.rynekzdrowia.pl/Psychiatria/Dane-NFZ-o-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-alarmuja-Liczba-pacjentow-rosnie-lawinowo,235300,16.html> [dostęp: 11.10.2023].

⁵ [Online:] <https://www.rynekzdrowia.pl/Psychiatria/Dane-NFZ-o-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-alarmuja-Liczba-pacjentow-rosnie-lawinowo,235300,16.html> [dostęp: 5.07.2023].

56 600. Na stronie Ministerstwa Zdrowia podano dane dotyczące całej polskiej populacji (w wieku powyżej 7. r.ż.) – od stycznia do czerwca 2022 r. przepisano aż 1 226 276 takich recept⁶.

Następstwa depresji – izolacja społeczna, zaburzenia edukacji, samouszkodzenia, samobójstwa

Psychologowie pracujący z osobami z depresją podkreślają nawrotowość schorzenia, przewlekłość i trudności terapii oraz fakt, że schorzenie czasem może prowadzić do śmierci pacjenta. Młody człowiek w stanie depresji poza ogólną biernością nie jest w stanie uczęszczać do szkoły, co skutkuje obniżeniem ocen, zagrożeniem niezdania do kolejnej klasy, izolowaniem się od kolegów i pogorszeniem relacji z otoczeniem. Wewnętrzne cierpienie spowodowane depresją to smutek, lęk, napięcie emocjonalne, ale też złość, żal. Młode osoby pozostające bez pomocy nie potrafią sobie z tym poradzić, zaczynają szukać sposobów, by zagłuszyć ból duszy – na chwilę znajdują ulgę w cierpieniu, zapomnienie, chwilową poprawę nastroju w alkoholu, dopalaczach, narkotykach. W podobnym celu samouszkodzają się, co już coraz częściej jest właściwie rozpoznawane jako „wołanie o pomoc”, podejmują ryzykowne zachowania lub przebywają godzinami przed komputerem. Jednak i w tych sytuacjach czasami właściwy powód, jakim jest depresja, pozostaje niedostrzeżony, zwłaszcza w środowisku nieprofesjonalnym⁷.

Niemniej najpoważniejszą konsekwencją depresji mogą być próby samobójcze, często kończące się śmiercią. Młody człowiek nieustannie cierpiący przestaje wierzyć w sens życia, zaczyna sobie wyobrażać własną śmierć, wreszcie szuka sposobu i bywa, że realizuje plan. Według psychologów i psychiatrów świat dorosłych nie jest przygotowany do radzenia sobie z problemami ludzi młodych – rodzice nie potrafią, nie chcą lub boją się rozmawiać z dzieckiem. Brak właściwych relacji rodzic–dziecko/nastolatek pogarsza sytuację w szkole, pojawia się poczucie odrzucenia, osamotnienia, bezradność i – jak wspomniano – ujawnia się „wołanie o pomoc” – nieme, jednak wyrażone samouszkodzeniami się próbami samobójczymi, zresztą często skutecznymi. Budowaniu świadomości społecznej dotyczącej depresji jako poważnej choroby, wymagającej leczenia specjalistów, ale także realnej pomocy na rzecz osób chorych na depresję służą różne kampanie, organizowane m.in. przez

⁶ Ibidem.

⁷ Ibidem.

Forum Przeciw Depresji, będące np. cyklem szkoleń online dla pracowników oświaty i rodziców⁸.

Samobójstwa dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie

Polska. W 2022 r. zanotowano w Polsce 2031 prób samobójczych dzieci i młodzieży, z czego 150 zakończyło się zgonem⁹. Liczba ta stale rośnie – w 2021 r. zarejestrowano ich 1496, co oznacza wzrost aż o 77% w stosunku do 2020 r. Jednak są to tylko przypadki, które zostały zarejestrowane przez policję, a faktyczna liczba (poza zgonami) jest nieznana. Jak podaje WHO, jedna zarejestrowana próba samobójcza jest wynikiem ok. 100–200 prób, które nie są rejestrowane¹⁰.

Świat. Według raportu UNICEF z 2021 r.

samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci nastolatków w wieku 15–19 lat. Każdego roku niemal 46 tys. dzieci w wieku 10–19 lat odbiera sobie życie, do samobójstwa dziecka w tym wieku dochodzi co 11 minut. Na pogorszenie stanu psychicznego dzieci – jak podawał UNICEF – miała wpływ epidemia COVID-19. Jedno na siedmioro dzieci na świecie doświadczyło skutków lockdownów bezpośrednio, a ponad 1,6 mld dzieci ucierpiało, jeśli chodzi o edukację w związku z obowiązującymi obostrzeniami¹¹.

Raport Ministerstwa Edukacji i Nauki, kwiecień 2023 r.

W kwietniu 2023 r. na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji i Nauki opublikowano raport *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*, który powstał na podstawie przeprowadzonych konsultacji wśród kilku tysięcy uczniów ze szkół z całego kraju przez Radę Dzieci i Młodzieży RP. Poza ogólną oceną sytuacji, która się nie poprawia, najczęściej wskazywano problemy:

brak świadomości społecznej na temat zaburzeń psychicznych; brak dostępności do specjalistycznej pomocy; wysokie oczekiwania społeczne, szczególnie w zakresie

⁸ Ibidem.

⁹ Zob. [online:] <https://politykazdrowotna.com/arttykul/rekordowa-liczba-samobojstw/94566> [dostęp: 3.07.2023].

¹⁰ Zob. [online:] <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art37723971-rosnie-liczba-prob-samobojczych-dzieci-i-nastolatkow-w-polsce> [dostęp: 3.07.2023].

¹¹ Zob. [online:] <https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art37723971-rosnie-liczba-prob-samobojczych-dzieci-i-nastolatkow-w-polsce> [dostęp: 3.07.2023].

osiągnięć w szkole, sporcie czy kulturze; wzrost uzależnień od substancji psychoaktywnych, jak również od Internetu, gier komputerowych i smartfonów; brak wsparcia rodzin i najbliższego środowiska; – zwiększenie dostępności do informacji, głównie tych szkodliwych, co może prowadzić do zwiększonego poziomu stresu wśród dzieci i młodzieży¹².

Bibliografia

Literatura przedmiotu

Higiena psychiczna w krajobrazach miejskich. Poszukiwanie triady Witruwiusza: użyteczności, trwałości, piękna, red. J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, Zielona Góra 2022.

Netografia

<http://nfz-poznan.pl/page.php/1/0/show/16638/> [dostęp: 8.06.2023].

<https://politykazdrowotna.com/arttykul/rekordowa-liczba-samobojstw/94566>
[dostęp: 3.07.2023].

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wyniki-raportu-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp: 2.07.2023].

<https://www.rp.pl/spoleczenstwo/art37723971-rosnie-liczba-prob-samobojczych-dzieci-i-nastolatkow-w-polsce> [dostęp: 3.07.2023].

<https://www.rynekzdrowia.pl/Psychiatria/Dane-NFZ-o-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-alarmuja-Liczba-pacjentow-rosnie-lawinowo,235300,16.html> [dostęp: 5.07.2023].

Kuta W., *Dane NFZ o depresji wśród dzieci i młodzieży alarmują. Liczba pacjentów rośnie lawinowo*, Rynek Zdrowia, 6.08.2022 [online:] <https://www.rynekzdrowia.pl/Psychiatria/Dane-NFZ-o-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-alarmuja-Liczba-pacjentow-rosnie-lawinowo,235300,16.html> [dostęp: 11.10.2023].

Stan psychiczny dzieci i młodzieży po 2 latach pandemii (raport) [online:] <https://www.monitorszkoly.pl/arttykul/stan-psychiczny-dzieci-i-mlodziezy-po-2-latach-pandemii-raport> [dostęp: 3.07.2023].

¹² Zob. [online:] <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wyniki-raportu-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy> [dostęp: 2.07.2023].

**STUDENCI, ZWŁASZCZA MEDYCyny,
WYMAGAJĄ SZEROKO ROZUMIANEGO ODPOCZYNKU TAKŻE OD...
PRZEMOCY**

JERZY T. MARCINKOWSKI

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/05/j.t.marcinkowski

Czym jest uniwersytet? Jaka jest jego rola w kulturze i w społeczeństwie? Alma Mater... Określenie to stosuje się także do uczelni – i ma to głęboki sens. Mater – matka, czyli ta, która rodzi i która wychowuje, kształci. Uniwersytet ma w sobie podobieństwo do matki. Podobny jest do niej przez troskę macierzyńską. Ta troska jest natury duchowej: rodzenie dusz do wiedzy, do mądrości, kształtowanie umysłów i serc. Jest to wkład nieporównywalny z niczym.

Jan Paweł II

W 2009 r. podsumowano wyniki badań zleconych przez Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization – WHO) w ramach Światowej Inicjatywy Badania Zdrowia Psychicznego (World Mental Health – WMH) dotyczących rozpowszechnienia i kosztów społecznych zaburzeń zdrowia psychicznego. W tym celu w 28 krajach na całym świecie przeprowadzono społeczne badania ankietowe, na podstawie których oceniono, że we wszystkich uczestniczących w badaniu krajach powszechnie występują zaburzenia psychiczne. Według ówczesniej obowiązującej klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV w ciągu całego życia (lęku, nastroju, zachowań destrukcyjnych i zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych) dotyczyło 18,1–36,1% społeczeństw całego świata. Na podstawie analiz raportów na temat wieku zachorowania wyraźnie potwierdzono, że wiele zaburzeń psychicznych rozpoczyna się w okresie dzieciństwa-dojrzwania i ma znaczący niekorzystny wpływ na późniejsze funkcjonowanie tych osób, trudności w odgrywaniu ról, nie tylko społecznych, ale i rodzinnych i zawodowych. Pomimo tej wiedzy i niewątpliwych korzyści także ekonomicznych, które mogłaby przynieść odpowiednia profilaktyka i terapia, większość zaburzeń zdrowia psychicznego pozostaje bez odpowiedniej pomocy (dla przypomnienia dane te dotyczyły informacji podanych w 2009 r.)¹.

¹ K.C. Kessler, S. Aguilar-Gaxiola, J. Alonso et al., *The WHO World Mental Health (WMH) Surveys*, „Psychiatrie (Stuttgart)” 2009, vol. 6, no. 1.

World Health Organization World Mental Health Surveys – zauważenie problemów zdrowia psychicznego studentów różnych uczelni

Odbywanie studiów na całym świecie jest szczególnym i pełnym nowych doświadczeń i wyzwań okresem w życiu młodych osób. Studenci doświadczają codziennego napięcia i stresu, który często przechodzi w fazę przewlekłą, mają obniżony poziom dobrego samopoczucia (*decrease in well-being*), notuje się też w tym okresie większą zachorowalność na określone schorzenia psychiczne. Badacze, zastanawiając się nad tym problemem, wskazują, co zresztą zna z autopsji prawie każdy studiujący, że możliwymi przyczynami są: nowa sytuacja życiowa, nowe znajomości i sytuacje, zwykle oddalenie od domu rodzinnego, rodziny i przyjaciół, konieczność opanowania znacznej ilości materiału w krótkim czasie, egzaminy, kolokwia, a też wysokie oczekiwania dotyczące uzyskiwania maksymalnie dobrych ocen, często wyniesione z domu czy z poprzedniej szkoły. Dla wielu młodych osób to wkroczenie w inny świat, a poprzednie i aktualne życie dzieli przysłowiowa przepaść².

Jak podaje się w publikacji z 2016 r., występowanie zaburzeń zdrowia psychicznego w okresie młodości ma istotny wpływ na poczucie dobrostanu, ale też na uzyskiwanie pozytywnych efektów całego procesu edukacji – a co z tym się wiąże – możliwości kariery zawodowej, właściwych relacji interpersonalnych, rodzinnych i odpowiedniej jakości pracy z pacjentami czy klientami. Dotychczasowe badania koncentrowały się na uczniach szkół podstawowych i średnich, a tych problemów u studentów właściwie nie zauważano. W związku z tym w ramach Światowych Badań Zdrowia Psychicznego Światowej Organizacji Zdrowia (WHO World Mental Health Surveys) zajęto się związkami rezygnacji z kontynuowania studiów z zaburzeniami zdrowia psychicznego, przeprowadzając badanie w 21 krajach u młodych osób w wieku 18–22 lat. Oceniano 1572 studentów i 4178 osób w tym samym wieku – niestudiujących – w tej ostatniej grupie znalazły się 702 osoby, które przerwały studia. Przy użyciu Złożonego międzynarodowego wywiadu diagnostycznego (Composite International Diagnostic Interview – CIDI) według DSM-IV oceniono rozpowszechnienie i wiek wystąpienia zaburzeń lękowych, nastroju, zachowania i zażywania substancji psychoaktywnych w ciągu całego życia i w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem oraz w wieku wystąpienia wskazanych wyżej objawów. Dla umożliwienia porównań posługiwano się systemem klasyfikacji DSM-IV stosowanym jeszcze w początkowym okresie badań.

² [Online:] https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/college_student_survey.php [dostęp: 2.07.2023].

Zauważono, że jedna piąta (20,3%) studentów przez okres 12 miesięcy cierpiała na zaburzenia psychiczne klasyfikowane jeszcze według DSM-IV/CIDI (obecnie DSM-5) jako: stany lękowe, obniżenie nastroju, problemy z zachowaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych. **U 83,1% tych osób objawy te występowały jeszcze przed maturą.** Stwierdzono, że gdy zaburzenia zaczynały się przed maturą, częściej rezygnowano ze studiów, sięgano po substancje psychoaktywne z następowym uzależnieniem – dotyczyło to zwykle kobiet, a wśród objawów dominowała duża depresja. Jedynie 16,4% uczniów/studentów z utrzymującymi się przez 12 miesięcy zaburzeniami zdrowia psychicznego otrzymało pomoc specjalistyczną. Wnioski wynikające z badania nie są pozytywne – a wykrywanie i skuteczne leczenie zaburzeń zdrowia psychicznego już na wczesnym etapie studiów, nie mówiąc o pomocy jeszcze przed maturą, mogłoby zmniejszyć zmęczenie, stres, poprawić możliwości edukacji i funkcjonowanie psychospołeczne. Jednak zapotrzebowanie na udzielanie tej pomocy przekracza dostępne zasoby różnych uczelni, kampusów, a też zauważa się niedobory specjalistów³.

World Mental Health International College Student (WMH-ICS) – odrębna inicjatywa WHO

Na podstawie wskazanych wyżej badań Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization – WHO) zajęła się odrębnie problemem zdrowia psychicznego studentów poprzez inicjatywę WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS). Ma ona na celu: opracowywanie dokładnych danych epidemiologicznych na temat zaburzeń zdrowia psychicznego, terapii i jej uwarunkowań, stosowanie substancji odurzających oraz zaburzeń zachowania wśród studentów na całym świecie. Dodatkowym zadaniem tej inicjatywy było rozpowszechnianie metod profilaktycznych i terapeutycznych też prowadzonych za pośrednictwem Internetu, metod profilaktycznych o udowodnionej skuteczności opartej na dowodach naukowych oraz dbałość o zachowanie odpowiedniej ich jakości⁴.

Wstępny etap badań, 2018 r.

Wobec zdobytej m.in. wiedzy, którą przedstawiono w 2016 r., o problemach zdrowia psychicznego studentów, powstał wspomniany projekt WHO World Mental

³ R.P. Auerbach, J. Alonso, W.G. Axinn et al., *Mental Disorders among College Students in the World Health Organization World Mental Health Surveys*, „Psychol Medicine” 2016, vol. 46, no. 14.

⁴ [Online:] https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/college_student_survey.php [dostęp: 2.07.2023].

Health International College Student. Wstępne wyniki pierwszego etapu badań przeprowadzonych w ramach tego projektu opublikowano w 2018 r. Uzyskano je na podstawie serii ankiet wśród studentów 19 uczelni w 8 krajach (Australia, Belgia, Niemcy, Meksyk, Irlandia Północna, Republika Południowej Afryki, Hiszpania, USA). Badania miały na celu oszacowanie rozpowszechnienia i podstawowych zależności socjodemograficznych zaburzeń psychicznych wśród studentów pierwszych lat studiów. Rozpoczynający studia w czasie pierwszego roku otrzymywali internetowe kwestionariusze samoopisowe, w których zawarto pytania umożliwiające ocenę występowania sześciu powszechnych zaburzeń zdrowia psychicznego: duża depresja, mania/hipomania, uogólnione zaburzenia lękowe, paniczne, używanie alkoholu i związane z zażywaniem substancji. Pytania dotyczyły okresu występowania zaburzeń (na przestrzeni całego życia i trwających 12 miesięcy) – dlatego nadal posługiwano się jeszcze klasyfikacją DSM-IV.

Spośród wszystkich studentów, do których skierowano ankiety, jedynie 45,5% osób udzieliło pełnych odpowiedzi. Ostatecznie oceniano ankiety 13 984 respondentów studiujących w pełnym wymiarze godzin; 35% udzielających odpowiedzi zgłaszało wystąpienie co najmniej jednego z podanych zaburzeń w ciągu całego życia, a 31% miało co najmniej jedno zaburzenie trwające 12 miesięcy. **Objawy zwykle występowały we wczesnym lub średnim okresie dojrzwania i utrzymywały się w okresie badań.** Nie zauważono silnych korelacji statystycznych zaburzeń z czynnikami socjodemograficznymi, jednak najsilniejsze zależności wykazywały czynniki takie jak: starszy wiek podejmowania studiów, płeć żeńska, nieżyjący rodzice lub rodzice pozostający bez związków małżeńskich, brak przynależności religijnej, nieheteroseksualna identyfikacja i zachowanie, niski ranking ukończonej szkoły średniej i zewnętrzna motywacja do zapisania się na studia. Z uwagi na wspomniane czynniki ryzyka nie jest pewne, czy stosowanie leczenia w tej sytuacji mogłoby przynieść korzyści. Jednak wyraźnie podkreślono, że istnieją wskazania do zwiększenia nakładów na odpowiednią opiekę psychologiczną, a nawet psychiatryczną, nad tą znaczną grupą studentów. Stanowiło to poważne wyzwanie nie tylko dla instytucji oświatowych, ale i rządów⁵. W oparciu o te wyniki u studentów z typowymi zaburzeniami psychicznymi i problemami emocjonalnymi rozpoczęto wdrażanie interwencji internetowych, dostępnych także dla studentów w krajach o niskich i średnich dochodach⁶.

⁵ R.P. Auerbach, J. Alonso, W.G. Axinn et al., *Mental Disorders among College...*

⁶ P. Cuijpers, R.P. Auerbach, C. Benjet et al., *Introduction to the Special Issue. The WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative*, „The International Journal of Methods in Psychiatric Research” 2019, vol. 28, no. 2.

Kolejne wyniki badań – samookaleczenia bez intencji samobójstwa, ADHD współlistniejące z innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego

Podsumowanie liczby badań nad zdrowiem psychicznym studentów różnych uczelni prowadzonych w latach 2012–2021

Wobec już poznanych trudności, których doświadczają młodzi ludzie z chwilą rozpoczęcia studiów (zmiana środowiska, systemu uczenia się, znacznych partii materiału do przyswojenia, izolacji społecznej czy wreszcie nieodpowiedniego traktowania studentów), i wpływu na jakość oraz funkcjonowanie w dalszym życiu dokonano przeglądu liczby artykułów indeksowanych w bazie Scopus i opublikowanych w latach 2012–2021. Zauważono, że wzrasta liczba podejmowanych badań nad zdrowiem psychicznym i samopoczuciem osób kończących studia. Dotyczyło to szczególnie okresu pandemii COVID-19, która z wiadomych względów wpłynęła na dobrostan wszystkich społeczeństw świata. Najwięcej publikacji pochodziło z ośrodków uniwersyteckich Wielkiej Brytanii i USA. Jednakże wskazano nie tylko na niewielką liczbę badań prowadzonych wspólnie przez kilka krajów, ale i słabe powiązania w tym zakresie pomiędzy organizacjami⁷.

Samookaleczenia bez intencji samobójstwa

Samookaleczenia bez intencji samobójstwa (*non-suicidal self-injury – NSSI*), zwane też czasem autoagresją, są często obserwowane wśród młodzieży jako reakcja na stres lub różne problemy zdrowia psychicznego, z którymi osoby te nie mogą sobie poradzić. Jest to problem, którym interesują się władze i pracownicy uczelni wyższych, jednak nie został on dostatecznie rozpoznany. W 2021 r. opublikowano wyniki pierwszego w tym wymiarze badania o skali międzynarodowej dotyczącego NSSI wśród studentów pierwszego roku uczelni wyższych, w którym oceniano rozpowszechnienie i związek z zaburzeniami zdrowia psychicznego. W ramach tego badania przeprowadzonego z inicjatywy WHO – World Mental Health International College Student (WMH-ICS) za pomocą Internetu wysłano ankiety samoopisowe do 20 842 studentów pierwszego roku z 24 uczelni w dziewięciu krajach biorących udział w tym programie. Wykorzystano retrospektywne raporty dotyczące wieku zachorowania, badając uporządkowane w czasie powiązania między NSSI a zaburzeniami zawartymi

⁷ Ch. Okoro, O.M. Owojori, N. Umeokafor, *The Developmental Trajectory of a Decade of Research on Mental Health and Well-Being amongst Graduate Students. A Bibliometric Analysis, Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” vol. 19, no. 9.

w poprzedniej edycji DSM-IV i przyjętej od 2013 r. – DSM-5⁸. Ustalono związki z nastrojem (duża depresja i zaburzenie afektywne dwubiegunowe), lękiem (lęk uogólniony i zespół lęku napadowego) oraz zaburzeniami związanymi z używaniem substancji (w tym wypadku alkoholu i narkotyków). Spośród osób z NSSI, które zdarzało się przez całe życie – 59,6% spełniało kryteria co najmniej jednego zaburzenia psychicznego. Pierwotnie rozpoznawane zaburzenia psychiczne prognozowały możliwość wystąpienia NSSI (mediana ilorazu szans 2,4), choć nie uzyskano informacji, czy wzajemna zależność czasowa wynosi 12 miesięcy. Jednocześnie NSSI było sygnałem późniejszych zaburzeń psychicznych (mediana ilorazu szans 1,8), umożliwiało też prognozowanie, że zaburzenia psychiczne będą się utrzymywały przez okres co najmniej 12 miesięcy i dotyczyło to szczególnie uogólnionych zaburzeń lękowych (iloraz szans 1,6) oraz choroby afektywnej dwubiegunowej (iloraz szans 4,6). We wnioskach podkreślono wysoką częstość występowania samouszkodzeń wśród studentów pierwszego roku różnych uczelni, które poza wyrazem nieradzenia sobie ze stresem mogą być też behawioralnym markerem różnych powszechnych zaburzeń psychicznych⁹.

ADHD współistniejące z innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego

Innym interesującym badaniem w ramach kolejnego projektu WHO WHO World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS) była ocena rozpowszechnienia ADHD i związku z innymi zaburzeniami u studentów różnych uczelni, której wyniki opublikowano w 2022 r. Do około 15 991 studentów pierwszego roku (24 uczelnie, 9 krajów) wysłano online odpowiednie ankiety zwane WMH-CIDI-S.C., na które odpowiedziało 45,6% osób. Pytania umożliwiały ocenę występowania zespołu ADHD rozpoznane u 15,9% ankietowanych. U 58,4% osób z ADHD występowały choroby współistniejące (nadal oceniane według DSM-IV). Zgodnie z opracowaniem statystycznym (analiza klas

⁸ „DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, można się również spotkać z zapisem DSM-V) to najnowsza klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Obowiązuje od 2013 r. i zastąpiła poprzednią edycję klasyfikacji – DSM-IV”, zob. [online:] <https://psychomedic.pl/dsm-5/> [dostęp: 3.07.2023]; G. Kiekens, P. Hasking, R. Bruffaerts, J. Alonso et al., *WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Collaborators, Non-Suicidal Self-Injury among First-Year College Students and its Association with Mental Disorders. Results from the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative*, „Psychological Medicine” 2021, vol. 53, issue 3, s. 1–12.

⁹ G. Kiekens, P. Hasking, R. Bruffaerts, J. Alonso et al., *WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Collaborators...*

ukrytych – LCA) ustalono, że 42,9% miało tzw. czyste ADHD, 36% ADHD internalizujące (problem ukryty), 11,3% współistniejące choroby afektywne dwubiegunowe i 9,8% eksternalizacyjne (uzewnętrzniające problem) ADHD. Wykazano, że ADHD i choroby współistniejące mogą znacznie utrudniać funkcjonowanie studentów (co zdarza się, szczególnie w tych przypadkach, często), a teoretycznie można rozważyć, że w tej sytuacji obniżenie poziomu ADHD mogłoby poprawić funkcjonowanie. Autorzy analiz wskazują na celowość badań nad spersonalizowanymi programami pomocy uwzględniającymi wszystkie problemy zaburzeń zdrowia psychicznego¹⁰.

Badania wśród studentów medycyny

Przegląd i metaanaliza badań z 43 krajów – u studentów medycyny wyższa częstość depresji, lęku, rozdrażnienia, niepokoju, zmęczenia, zaburzeń snu – przyczyny

W przeglądzie i metaanalizie badań dotyczących zdrowia psychicznego studentów medycyny, opublikowanej w 2022 r., zauważono już dotychczas przeprowadzone metaanalizy, np.: dotycząca 167 badań przekrojowych ($N = 116\ 628$) i 16 badań podłużnych z 43 krajów. Na jej podstawie podano szacunkową ogólną częstość występowania **objawów depresyjnych** wśród 27,2% (zakres: 9,3–55,9%) studentów medycyny. Ponadto, jak wykazano w innych badaniach, studenci medycyny w porównaniu z populacją ogólną wykazywali **istotnie wyższe wskaźniki objawów lękowych, częściej zgłaszali występowanie stanów niepokoju, lęku, rozdrażnienia, zaburzeń snu** i ciągłego uczucia zmęczenia. Wśród przyczyn występowania, utrzymywania się, a też nasilania tych zaburzeń wskazywano dotyczące studentów wszystkich uczelni: zwykle oddalenie od rodziny, dobrze poznanych kolegów, problemy interpersonalne w nowym środowisku, bywa, że izolacja społeczna, ale też zmiana systemu edukacji w porównaniu z liceum. Jednakże **na tle studiujących na innych kierunkach studenci medycyny muszą opanować w krótkim czasie większą ilość wiedzy, wykazują tendencje do perfekcjonizmu, a w czasie zajęć klinicznych spotykają się z ciężko chorymi pacjentami**, często o złym rokowaniu, a również muszą oswajać się ze **śmiercią**. Te doświadczenia dla

¹⁰ A.D.P. Mak, S. Lee, N.A. Sampson et al., *ADHD Comorbidity Structure and Impairment. Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS)*, „Journal of Attention Disorders” 2022, vol. 28, no. 8.

młodych osób, które często nigdy nie miały do czynienia z tymi problemami, są przyczyną nasilonego przewlekłego stresu, z którym radzenie sobie nie jest łatwe. Stąd częstsze są w tej grupie zaburzenia zdrowia psychicznego, wypalenie zawodowe, ale i używanie substancji psychoaktywnych. Większość władz uczelni medycznych, dostrzegając problem, włącza do programów edukacji medycznej odpowiednie i różnorodne interwencje, jak np.: zmniejszenie obciążenia nauką, czasem zmiany przekazywanych treści, zmiany w rozkładach zajęć, które mogłyby umożliwić choćby krótki odpoczynek. Ponadto są organizowane zajęcia profilaktyczne z zakresu promocji zdrowia, które mają znaczenie kluczowe w ochronie zdrowia psychicznego oraz indywidualne interwencje psychologiczne czy psychiatryczne¹¹.

Problem mobbingu i molestowania polskich studentów medycyny przez prowadzących zajęcia

Od lat, a właściwie od dziesięcioleci, polscy studenci podają, że często są źle traktowani przez asystentów – negowanie przydatności w pełnieniu zawodu lekarza, straszenie, że nigdy studiów nie ukończą, są też wyśmiewani, poniżani czy wręcz ignorowani. Opisywano np., że asystent celowo ukrywał się przed studentami i musieli go szukać. Uważa się, że to wynik podobnego traktowania aktualnych asystentów w czasie ich studenckiego życia, którzy powielają i przenoszą ten model na kolejne pokolenia. Niektórzy (zarówno asystenci, jak i niektórzy studenci) uzasadniają to koniecznością zahartowania młodych medyków na trudy życia zawodowego. Jednak jest to jedna z przyczyn obniżenia dobrostanu studentów i występowania różnych zaburzeń zdrowia psychicznego, co ma wpływ na jakość nie tylko efektów edukacji, ale i wykonywania późniejszej pracy, szczególnie w zakresie relacji lekarz–pacjent oraz relacji społecznych w ogóle. Ponieważ do tej pory często sami studenci w niektórych przypadkach uznawali, że widocznie tak musi być na wymarzonych zresztą, studiach medycznych – dlatego m.in. skala problemu w Polsce nie została poznana. O molestowaniu, także seksualnym, przez prowadzących zajęcia z młodymi medykami mówi się w Polsce w sposób jawny dopiero od niedawna. Studenci jednej z polskich uczelni medycznych opisywali swoje problemy w mediach społecznościowych, a ostatecznie skargi na przemoc werbalną i fizyczną, zachowania seksistowskie oraz molestowanie dotarły do

¹¹ [Za:] P. Ungar, A.-K. Schindler, S. Polujanski, T. Rotthoff, *Online Programs to Strengthen the Mental Health of Medical Students. A Systematic Review of the Literature. Review*, „Medical Educational Online 2022”.

Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO). Jak podano na oficjalnej stronie internetowej RPO (fragment celowo cytowany w całości):

Według skarg niektórzy pracownicy w sposób wulgarny wyzywali i poniżali studentów. Wskazywali, że nie nadają się na studia medyczne i sugerowali rezygnację z nich. Studenci byli wyśmiewani i wyszydzani także z powodu swej niepełnosprawności. Do takich zachowań dochodziło m.in. podczas praktyk szpitalnych w obecności pacjentów. Niektórzy prowadzący uniemożliwiali studentom spełnianie potrzeb fizjologicznych w trakcie wielogodzinnych bloków zajęciowych. Część prowadzących miała stosować także przemoc fizyczną, szarpiąc i uderzając studentów podczas zajęć. Padały wówczas seksistowskie komentarze, że kobiety nie powinny studiować, lecz zajmować się pracą w domu, bo „są mniej zdolne od mężczyzn”. Zdarzało się uzależnianie zaliczenia od przyścia przez studentki na egzamin w wyzywającym stroju bądź od określonego zachowania. Niektórzy pracownicy dopuszczali się molestowania. Jeden z nich uzależnił wpisanie oceny z zaliczenia od zgody studentki na odwiedzenie jej w mieszkaniu. Z kolei na obozie sprawnościowym ratownictwa medycznego prowadzący mieli czynić studentkom aluzje o podtekście seksualnym i dotykać je wbrew ich woli. Do podobnych sytuacji miało dochodzić podczas obozu żeglarskiego, gdy opiekunowie bez zgody studentek dotykali je, a także odwiedzali w pokojach¹².

Składający skargi wskazywali na panującą atmosferę zastraszania, strach przed zgłoszeniem nieprawidłowości, a często stosowanie strategii unikania konfrontacji z prowadzącymi zajęcia poprzez np. ukrywanie się w toaletach czy brudownikach szpitalnych. Zgłaszano również wywołane tą sytuacją silne reakcje emocjonalne u niektórych studentów i większości studentek, jak: płacz, obniżenie poczucia wartości, przydatności do zawodu, a nawet rezygnacji ze studiów czy zmiany kierunków studiów. Jedynie część udawała się do psychologa czy psychiatry. Przekazywane przez studentów różnych lat, ale też absolwentów, skargi świadczyły o tym, że zdarzenia tego typu nie miały charakteru incydentalnego, a są stale powtarzającą się praktyką, bowiem często dotyczyły tych samych kierunków i konkretnych osób prowadzących zajęcia. Próby zgłaszania problemu przez studentów oraz ich anonimowe wypowiedzi w ankietach nie przynosiły oczekiwanego efektu – władze uczelni nie reagowały właściwie. W tej sytuacji studenci pozbawieni wsparcia ze strony władz, z powodu przewidywanych możliwości identyfikacji i negatywnych

¹² RPO bada sprawę mobbingu oraz molestowania studentek i studentów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, [online:] <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-bada-sprawe-mobbingu-molestowania-w-slaskim-uniwiersytecie-medycznym> [dostęp: 22.07.2023].

indywidualnych czy dotyczących grupy konsekwencji ze strony prowadzących zajęcia, bali się opisywać nawet anonimowo sytuację. Studiujący wiedzieli też, że represje mogą się rozlać na ich przyszłe życie zawodowe, a nawet karierę – gdyż wielu asystentów czy wykładowców mogło być ich przełożonymi czy współpracownikami.

Gdy sprawa wreszcie dotarła do Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO), po przeanalizowaniu uznał on, że „stanowi jaskrawą ilustrację konsekwencji braku jednolitych i powszechnie przyjętych na uczelniach wyższych standardów antymobbingowych i antydyskryminacyjnych”¹³. W 2018 r. RPO z grupą pracowników swojego Biura przeprowadzili badania w środowisku akademickim, mające na celu ocenę zjawiska molestowania w ogóle i molestowania seksualnego oraz zapewnienie wsparcia osobom doświadczającym tej formy dyskryminacji/przemocy. Jak podano na oficjalnej stronie internetowej RPO w 2020 r.: „Przepisy nie zapewniają bowiem pokrzywdzonym skutecznej ochrony w przypadku molestowania w obszarze edukacji, zwłaszcza w relacjach pozapracowniczych, czyli pomiędzy studentami czy w relacji wykładowca–studentka/student”¹⁴. Efektem badań był raport „Doświadczenie molestowania wśród studentek i studentów. Analiza i zalecenia”, wskazujący na dużą skalę tych negatywnych zjawisk w środowisku akademickim. Prawie połowa ankietowanych studentek i 30% studentów doświadczyło molestowania ze strony wykładowców czy ich asystentów w czasie edukacji. W tej sytuacji RPO podał rekomendacje, by na każdej polskiej uczelni, a nie jak do tej pory – na tylko nielicznych, powstawały wyspecjalizowane działy zajmujące się problemem molestowania i molestowania seksualnego, które wypracowywały odpowiednie strategie przeciwdziałania i tworzyły systemy wsparcia. Na najbardziej prestiżowych uczelniach świata już dawno ustalono związek pomiędzy poczuciem bezpieczeństwa studentów a wynikami edukacji i takie inicjatywy powstały. W 2019 r. wyniki tego raportu oraz rekomendacje przedstawiono na Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich oraz ministrom: Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Obrony Narodowej, Zdrowia, Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej. Jednocześnie odbyła się dyskusja nad możliwościami wdrożenia tych rekomendacji¹⁵.

W uczelniach brakuje przepisów określających procedurę postępowania w przypadku nadużyć ze strony pracowników oraz służących zapobieganiu takim

¹³ Ibidem.

¹⁴ Ibidem.

¹⁵ Ibidem.

zachowaniom. Niektóre uczelnie przyjmują co prawda standardy antymobbingowe i antydyskryminacyjne, lecz co do zasady mają one zastosowanie jedynie do etatowych pracowników. Nie wszystkie uczelnie utworzyły wyspecjalizowany organ zajmujący się rozwiązywaniem konfliktów między pracownikami uczelni a studentami w postaci np. rzecznika akademickiego ds. studenckich bądź pełnomocnika ds. praw studenta albo pełnomocnika ds. przeciwdziałania mobbingowi. Brak tego rodzaju mechanizmów uniemożliwia skuteczną walkę z patologiami, ma negatywny wpływ na kształcenie studentów, a wręcz może prowadzić do ograniczenia ich konstytucyjnego prawa do nauki¹⁶

– podano na stronie internetowej RPO w 2020 r.

Na stronie Home – Porady prawne i wzory pism (prawna.eu) można odnaleźć informację, że skargę na wykładowcę z reguły zgłasza się do prodziekana ds. studenckich. Jednocześnie proponuje się zakup formularza za 17 zł¹⁷. Brzmi to jak ponury dowcip, gdyż w świetle powyżej przedstawionych problemów trudno sobie wyobrazić, że bez lęku o swoją przyszłość któryś ze studentów taką skargę zgłosi do władz swojej uczelni.

Zdrowie psychiczne studentów medycyny podczas pandemii COVID-19

Pandemia COVID-19, zakaźnej choroby wywołanej przez koronawirusa SARS-CoV-2, rozpoczęła się 17 listopada 2019 r. jako epidemia w mieście Wuhan (środkowe Chiny) i w związku z globalizacją szybko przeniosła się na inne kraje i kontynenty. Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization – WHO) oficjalnie ogłosiła w dniu 11 marca 2020 r. pandemię COVID-19, a 5 maja 2023 r. jej zakończenie. W Polsce rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 1 lipca 2023 r. odwołano stan zagrożenia epidemicznego¹⁸. Jednakże dyrektor generalny WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus ostrzega, że koronawirus nie zniknął i dlatego stanowi nadal ogromne wyzwanie dla medycyny, stąd zalecana jest czujność. Polscy naukowcy, w tym wirusolożka z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie Agnieszka Szuster-Ciesielska, 6 maja 2023 r. ostrzegali, że „Niestety, zagrożenie na poziomie indywidualnym jeszcze

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ [Online:] <https://prawna.eu/pismo/skarga-na-wykladowce-akademickiego-wzor/> [dostęp: 23.07.2023].

¹⁸ [Online:] <https://www.prawo.pl/zdrowie/zniesienie-stanu-zagrozenia-epidemicznego-prawo,518836.html> [dostęp: 23.07.2023].

nie zniknęło, tym bardziej, że SARS-CoV-2 nie jest wirusem sezonowym”¹⁹, a także należy się przygotować na następne pandemiczne prawdopodobnie wywołane też innymi drobnoustrojami²⁰.

Przegląd i metaanaliza badań opublikowanych do 1 kwietnia 2022 r.

W związku z sytuacją nieznaną do tej pory w skali globalnej, pandemią COVID-19, wywołującą powszechny stres, w kręgu zainteresowania badaczy na całym świecie znalazł się także stan zdrowia psychicznego studentów medycyny, którzy poza ogólnymi problemami byli narażeni na stres większy – jeszcze niedoświadczeni zawodowo, a zwykle zaangażowani w pomoc. Opublikowany w 2023 r. przegląd i metaanaliza badań przeprowadzonych w tym okresie dotyczyły wybranych danych z baz PubMed, Embase, Web of Science, psycARTICLES, APA PsycINFO, CNKI i Wan Fang, zamieszczonych tam od 1 stycznia 2020 r. do 1 kwietnia 2022 r. 201 artykułów, dotyczących 198 000 studentów medycyny. Ustalono, że depresja występowała u 41% badanych, lęk u 38%, stres psychiczny u 58%, 52% miało zaburzenia snu, 34% – zespół stresu pourazowego, 15% badanych doświadczało myśli samobójczych, a 38% wykazywało objawy wypalenia zawodowego. Wskazano na wysoką częstość wyżej wymienionych objawów, które występowały częściej u płci żeńskiej oraz u studentów z młodszymi, przedklinicznymi latami studiów. Wyszczególniono też inne czynniki ryzyka, jak: stopień narażenia na zakażenie SARS-CoV-2 i strach przed zakażeniem, stres związany z zajęciami na uczelni, obecność w przeszłości zaburzeń zdrowia psychicznego lub fizycznego, kłopoty finansowe, obawa przed pogorszeniem wyników edukacji, problemy z uczeniem się online, samotność, niska aktywność fizyczna, niskie wsparcie społeczne, problematyczne korzystanie z Internetu lub smartfonu oraz młody wiek.

Autorzy metaanalizy podkreślają znaczenie tych i podobnych badań, które stanowią cenną informację dla władz uczelni i ochrony zdrowia, umożliwiającą identyfikację studentów z ryzykiem zagrożenia zdrowia oraz programowanie/prowadzenie ukierunkowanych interwencji²¹.

¹⁹ P. Wójtowicz, Eksperti komentują decyzję WHO o końcu pandemii. „Przygotujmy się na następne”, [online:] <https://www.medonet.pl/koronawirus,eksperti-komentuja-decyzje-who-o-koncu-pandemii--przygotujmy-sie-na-nastepne,artykul,33147523.html> [dostęp: 23.07.2023].

²⁰ Ibidem.

²¹ P. Peng, Y. Hao, Y. Liu et al., *The Prevalence and Risk Factors of Mental Problems in Medical Students During COVID-19 Pandemic. A Systematic Review and Meta-Analysis*, Review, „The Journal of Affective Disorders” 2023, vol. 321.

Ocena depresji, wypalenia zawodowego i radzenia sobie ze stresem wśród studentów medycyny w Polsce i badania porównawcze z Białorusią, 2022 r.

Polska. Badania nad zdrowiem psychicznym studentów medycyny podejmuje się też w Polsce. Przykładowo na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym przeprowadzono ankietę na próbie 864 studentów studiów licencjackich nauk związanych ze zdrowiem i jak podają autorzy w 2022 r., miało ono charakter pilotażowy. Wykorzystano Inwentarz wypalenia Oldenburga (*Oldenburg Burnout Inventory – OLB*), określono obecność objawów depresyjnych za pomocą 9-punktowego Kwestionariusza Zdrowia Pacjenta (*Patient Health Questionnaire 9-item – PHQ-9*) oraz problemowe spożycie alkoholu za pomocą kwestionariusza CAGE. Badano też mechanizmy radzenia sobie ze stresem. „Średnie sumaryczne wyniki OLB i PHQ-9 wyniosły odpowiednio $43,3 \pm 2,7$ i $11,3 \pm 5,8$ punktu. Kwestionariusz CAGE był pozytywny u 21,6% uczniów. Trzy najbardziej rozpowszechnione mechanizmy radzenia sobie ze stresem obejmowały nałogowe oglądanie telewizji, napadowe objadanie się i palenie kolejnych papierosów (odpowiednio 51,0%, 45,0% i 28,0%)”²². Autorzy badania wskazują na konieczność kontynuowania podobnych, monitorowania trendów oraz ustalenie odpowiednich interwencji w celu poprawy dobrostanu studentów tej uczelni²³.

Badania wśród studentów medycyny z Polski i Białorusi. W 2022 r. opublikowano wyniki badań dotyczących zdrowia psychicznego i aktywności fizycznej studentów medycyny w Polsce i na Białorusi podczas pandemii COVID-19, która stanowiła nieznaną do tej pory wyzwanie szczególnie dla pracowników ochrony zdrowia. Badania zostały przeprowadzone przez pracowników Katedry Fizjoterapii i Katedry Pielęgniarstwa Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Wyższej Szkoły Zawodowej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz Katedry Teorii Kultury Fizycznej i Medycyny Sportowej Uniwersytetu Państwowego im. Janki Kupały w Grodnie (Białoruś). Już wstępnie zauważano, że kraje biorące udział w badaniu przyjęły odmienne podejścia do problemu wystąpienia pandemii – dotyczyło to m.in. nowych obowiązków związanych z pracą. Ogółem zbadano 779 studentów medycyny (374 z Polski i 405 studiujących na Białorusi). Wykorzystano trzy wystandaryzowane narzędzia psychometryczne: Skalę Satysfakcji z Życia (*Satisfaction with Life Scale – SWLS*), Kwestionariusz Ogólnego Zdrowia (*General Health Questionnaire*,

²² P.K. Korolkiewicz, P. Skrzypkowska, S. Ali, J. Grabowski, *A Descriptive Study of Welfare and Mental Health Issues Among Health-Related Sciences Undergraduate Students at the Medical University of Gdansk*, „International Journal of Social Psychiatry” 2022, vol. 68, no. 6.

²³ Ibidem.

GHQ-28) oraz Inwentarz Radzenia sobie ze Stresem (Mini-COPE). Dodatkowo zastosowano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (*International Physical Activity Questionnaire* – IPAQ). Zdecydowana większość studentów zarówno z Polski, jak i z Białorusi wykazywała wysoką aktywność fizyczną, jednak wśród studentów z Polski była ona wyższa – cechowało ich też większe zadowolenie z życia, a studentów z Białorusi w znacznie większym stopniu dotykał dystres społeczny. Obserwacja według badaczy wskazuje na celowość monitorowania przez uczelnie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego studentów i wdrażania programów profilaktycznych²⁴.

Pomoc psychologiczna dla studentów różnych uczelni w Polsce

W 2019 r. na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, gdzie aktualnie studiuje 16 tys. osób²⁵, z do psycholog zgłosiło się około 75 osób, w 2020 r. już 200, a w 2021 r. – 243 osoby. Tylko w jednym miesiącu, tj. w lutym 2022 r., z profesjonalnej pomocy psychologicznej skorzystało 86 studentów „Na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu było to odpowiednio 27, 68 i 72 osoby, a w styczniu 2022 r. zgłosiło się już 58 studentów”²⁶. Większość studentów uważa, że najbardziej skuteczne są konsultacje indywidualne, a nie warsztaty czy szkolenia. Jednocześnie władze wskazują, że w tej sytuacji konieczne byłyby większe fundusze, których uczelnie nie posiadają, i obecnie „w ramach uczelnianych jednostek nie ma możliwości prowadzenia długoterminowych terapii. Działania podejmowane przez takie poradnie mają charakter bardziej doraźny”²⁷. W wywiadzie zamieszczonym na stronie internetowej gazety prawnej psycholog Monika Lassota-Golec pracująca w Poradni Psychologicznej Politechniki Wrocławskiej podaje, że możliwa liczba wizyt w zależności od problemu to kilka lub kilkanaście. Wielu zgłaszających się studentów wymaga od dawna

²⁴ J. Baj-Korpak, K. Zaworski, E. Szymczuk, A. Shpakou, *Physical Activity and Mental Health of Medical Students from Poland and Belarus-Countries with Different Restrictive Approaches during the COVID-19 Pandemic*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 21.

²⁵ [Online:] <https://www.umcs.pl/pl/podstawowe-informacje,65.htm> [dostęp: 23.07.2023].

²⁶ K. Nowakowska, *Depresja studenta. Poradnie zdrowia psychicznego na uczelniach pękają w szwach*, [online:] <https://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/8364213,studenci-problemy-psychiczne-koronawirus-depresja.html> [dostęp: 23.07.2023].

²⁷ Ibidem.

psychoterapii, której ta poradnia nie prowadzi, jednak terminy w ramach NFZ są bardzo odległe²⁸.

Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2020 r. przez Centrum Analiz Niezależnego Zrzeszenia Studentów (NZS), aż 67% spośród 2815 ankietowanych studentów uważa, że „promocja wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych jest niewystarczająca. Z innego badania, przeprowadzonego w kwietniu 2020 r. przez NZS na próbie ponad 3000 studentów wynika, że 24% z nich «zdecydowanie» lub «raczej» skorzystałoby w ówczesnej sytuacji lockdownu z bezpłatnego wsparcia psychologicznego”²⁹.

Rzecznik Praw Pacjenta (RPO) o działaniach w zakresie zdrowia psychicznego polskich studentów

Pierwszym działaniem Rzecznika Praw Pacjenta (RPO) dotyczącym opieki psychologicznej czy psychiatrycznej nad polskimi studentami było podpisanie z Rektorem Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie w dniu 20 maja 2019 r. porozumienia o współpracy na rzecz osób doświadczających kryzysu psychicznego. Było to pierwsze takie porozumienie w Polsce podpisane ze szkołą wyższą³⁰.

W styczniu 2021 r. opublikowano Raport RPO, który został przygotowany na podstawie informacji zebranych z kilkudziesięciu polskich uczelni. Podano w nim problemy psychiczne studentów oraz formy udzielanej przez uczelnie pomocy. Na podstawie tych informacji ustalono, że wśród studentów polskich placówek nadal aktualne są problemy, jak: niska samoocena, trudności z adaptacją, nieradzenie sobie ze stresem, doświadczanie myśli samobójczych, zaburzeń lękowych, depresyjnych, nerwicowych, a nawet zaburzeń osobowości. Obserwuje się też wysoką częstość zaburzeń odżywiania, nadwagi, otyłości i związanych z nią kompleksów osobistych czy nawet piętnowania. Notowane są zaburzenia interpersonalne, problemy w komunikacji z rówieśnikami i kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych, czasem nadmierne przeżywanie problemów innych osób lub zanik empatii, nawet z dyskryminacją osób z niepełnosprawnościami. Część młodych osób głęboko doświadcza samotności, czasem będącej wynikiem własnego izolowania się od środowiska i życia społecznego. Wśród osób ze środowiska akademickiego nierzadko

²⁸ Ibidem.

²⁹ [Online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C84666%2Cuczelnie-jest-duze-zapotrzebowanie-na-pomoc-psychologiczna.html> [dostęp: 23.07.2023].

³⁰ *Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach – raport Rzecznika Praw Pacjenta*, [online:] <https://www.gov.pl/web/rpp/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta> [dostęp: 23.07.2023].

zdarzają się uzależnienia, m.in.: od alkoholu, papierosów, narkotyków, hazardu, seksu czy Internetu. Dodatkowo bardzo wiele osób studiujących podaje nieustanne przemęczenie, brak koncentracji, poczucie braku perspektyw i możliwości rozwoju³¹. Uczelnie zauważają, że wśród przyczyn istotne jest „zderzenie się z rzeczywistością dorosłych. Problemem wywołującym kryzys mogą być trudności w poszukiwaniu pierwszej pracy, mobbing lub stalking, a w przypadku pracowników uczelni także wypalenie zawodowe”³². W odpowiedzi na zapytanie Rzecznika Praw Pacjenta dotyczące zdrowia psychicznego studentów i form pomocy ze strony uczelni uzyskano odpowiedzi, że starają się one zapewnić kompleksowe wsparcie psychologiczne, współpracując z placówkami ochrony zdrowia, organizacjami pozarządowymi czy stowarzyszeniami. Ponadto organizowane są warsztaty, szkolenia i wykłady dotyczące zapobiegania zaburzeniom zdrowia psychicznego.

Wiele instytucji oddelegowuje swoich pracowników do wsparcia studentów w sprawach akademickich, a także w sprawach osobistych. Uczelnie prowadzą działania z zakresu coachingu, psychoterapii, interwencji środowiskowych czy terapii antystresowych. Tworzone są grupy wsparcia aktywizacji osób niepełnosprawnych. Niezwykle ważne są działania związane z psychoedukacją i promocją zdrowego stylu życia, edukacją prozdrowotną, a także działania profilaktyczne. Na niektórych uczelniach organizowane są zajęcia sportowe jako sposób na rozładowanie negatywnych emocji [...]. Niektóre uczelnie korzystają z pomocy studentów IV i V roku psychologii do udzielania wsparcia psychologicznego studentom młodszych lat. Organizowane są koleżeńskie grupy wsparcia dla tych studentów, którzy niechętnie zgłaszają się po pomoc fachową. Studenci, którzy sami mają doświadczenie kryzysu psychicznego, dzielą się swoimi doświadczeniami i pomagają w znalezieniu pomocy specjalistycznej. Niezwykle ważną formą wsparcia uczelni dla studentów jest pomoc w szukaniu placówki, która udzieli profesjonalnej pomocy. W tym celu uczelnie często nawiązują współpracę z konkretną poradnią zdrowia psychicznego. Wśród form pomocy wskazanych przez uczelnie znalazła się również możliwość pomocy finansowej oraz uzyskania urlopu zdrowotnego dla studenta, z możliwością zaliczania przedmiotów w sesji egzaminacyjnej. Co ważne, pomoc psychologiczna oferowana przez uczelnie jest bezpłatna zarówno dla pracowników uczelni, jak i studentów³³.

Wśród uczelni, które udzieliły odpowiedzi do 2020 r. Rzecznikowi Praw Pacjenta, 15 posiada w swojej strukturze poradnię zdrowia psychicznego, a jedna planuje utworzenie poradni. Wskazuje to na potrzebę istnienia takich placówek. Studenci

³¹ Ibidem.

³² Ibidem.

³³ Raport Rzecznika Praw Pacjenta, *Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach*, Warszawa 2020.

chętnie korzystają z proponowanej im pomocy, z której mogą skorzystać w miejscu nauki. Z usług poradni korzystają również pracownicy uczelni³⁴.

Jedna z uczelni w przesłanej odpowiedzi stwierdza, że nie zaobserwowała żadnych niepokojących zjawisk prowadzących do kryzysu psychicznego wśród studentów czy pracowników, zarówno w czasie pandemii, jak i wcześniej. Wsparcie psychologiczne zapewnia poprzez promocję projektu „Strefa Komfortu PSRP” i instruktaż BHP pracy zdalnej [...]. Kolejne trzy uczelnie wskazały, że nie prowadzą żadnej formy pomocy psychologicznej dla studentów i pracowników dydaktycznych – nie widząc takiej potrzeby. Wśród czterech z powyższych uczelni, trzy są o profilu wychowania fizycznego. Prawdopodobnym powodem braku problemów może być pozytywny wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia psychicznego³⁵.

W Raporcie zawarto też komentarz „pracowników naukowych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Przewodniczącej Rady Młodych Ekspertów przy Rzeczniku Praw Pacjenta”³⁶. Raport sporządzony przez Rzecznika Praw Pacjenta został przekazany do Ministerstwa Edukacji i Nauki wraz „z prośbą o informację o działaniach planowanych w obszarze szkolnictwa wyższego ukierunkowanych na zapewnienie i rozwinięcie wsparcia dla studentów i pracowników uczelni w kryzysie psychicznym”³⁷.

Jednakże 23 lutego 2022 r. w artykule na portalu internetowym gazeta-prawna.pl podano, że na zadane pytanie skierowane do polskiego Ministerstwa Edukacji i Nauki – jak realizuje rekomendacje Rzecznika Praw Pacjenta dotyczące działań mających na celu zwiększenie dobrostanu psychicznego studentów – do czasu publikacji odpowiedzi nie otrzymano³⁸.

„Pomoc psychologiczna online dla studentów z całej Polski” – Inicjatywa Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej (PSRP), 2020 r.

W kwietniu 2020 r. na stronie Ministerstwa Edukacji i Nauki podano: „Pomoc psychologiczna online dla studentów z całej Polski – to nowa inicjatywa Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, który przygotował akcję «Strefa komfortu PSRP». Każdy student może skorzystać z terapii online i wziąć udział w webinarach prowadzonych przez specjalistów. Projekt dofinansowało Ministerstwo

³⁴ Ibidem.

³⁵ Ibidem.

³⁶ Ibidem.

³⁷ *Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach...*, <https://www.gov.pl/web/rpp/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta> [dostęp: 23.07.2023].

³⁸ K. Nowakowska, *Depresja studenta...*

Nauki i Szkolnictwa Wyższego”³⁹. Zamieszczony jest tam odpowiedni link umożliwiający bezpośredni indywidualny kontakt z PSRP. „PSRP jest niezależną ogólnopolską organizacją, będącą ustawowym reprezentantem wszystkich studentów w Polsce. Zrzesza samorządy studenckie ze wszystkich uczelni publicznych i niepublicznych w kraju”. Działa od 25 lat, pracuje w 50 komisjach branżowych i obejmuje 1 265 269 studentów⁴⁰.

Zgodnie z ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce PSRP reprezentuje środowisko studenckie przed organami Państwa Polskiego oraz opiniuje akty prawne dotyczące studentów. Przedstawiciele Parlamentu stale uczestniczą w pracach organów władzy publicznej, komisjach sejmowych i senackich RP. Jest jedynym przedstawicielem Polski w Europejskiej Unii Studentów⁴¹.

Rodzaje i skuteczność interwencji psychoterapeutycznych cyfrowych – dostępnych online – u studentów różnych uczelni na świecie i w Polsce a także tylko medycznych, 2022 r.

Studenci różnych uczelni. Grupa badaczy z ośrodków uniwersyteckich w Malezji, Wietnamie i Niemczech w marcu 2022 r. opublikowała przegląd i metaanalizę badań zatytułowane: *Skuteczność cyfrowych interwencji w zakresie zdrowia psychicznego dla studentów uniwersytetów: przegląd ogólny*. Autorzy, zauważając, jak ważnym problemem studentów uczelni wyższych na całym świecie jest niezadowolające zdrowie psychiczne, skupili się na opracowywanych w ciągu ostatnich lat cyfrowych interwencjach zdrowotnych. Zostały one uznane za obiecujące w kwestii poprawy samopoczucia także studentów, a badacze cytowanego przeglądu dokonali syntezy dowodów na ich skuteczność. W tym celu w kwietniu 2021 r. przeprowadzono systematyczne przeszukiwanie baz artykułów naukowych jak: PubMed, Psychology and Behavioral Science Collection, Web of Science, ERIC i Scopus pod kątem systematycznych przeglądów i metaanaliz dotyczących cyfrowych interwencji w zakresie zdrowia psychicznego skierowanych do studentów uniwersytetów. Wstępnie wybrano 806 publikacji, z których po usunięciu duplikatów i ocenie pod kątem kryteriów wyłączenia

³⁹ *Strefa komfortu PSRP – wsparcie psychologiczne online dla studentów*, [online:] <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/strefa-komfortu-psrp--wsparcie-psychologiczne-online-dla-studentow> [dostęp: 23.07.2023].

⁴⁰ [Online:] <https://psrp.org.pl/> [dostęp: 23.07.2023].

⁴¹ [Online:] https://pl.wikipedia.org/wiki/Parlament_Student%C3%B3w_Rzeczypospolitej_Polskiej [dostęp: 23.07.2023].

pozostało zaledwie siedem. Skuteczność interwencji cyfrowych była zgłaszana i sklasyfikowana według następujących sześciu grup: 1) interwencje internetowe, internetowe / dostarczane przez komputer (*web-based, online/computer-delivered interventions*), 2) komputerowa terapia poznawczo-behawioralna (*computer-based Cognitive Behavior Therapy – CBT*), 3) aplikacje mobilne i usługa krótkich wiadomości (*mobile applications and short message service*), 4) interwencje w wirtualnej rzeczywistości (*virtual reality interventions*), 5) trening umiejętności (*skills training*), 6) relaksacja i terapia oparta na ekspozycji (*relaxation and exposure-based therapy*). Wyniki metaanalizy wykazały, że „interwencje internetowe/komputerowe były skuteczne lub przynajmniej częściowo skuteczne w zmniejszaniu objawów depresji, lęku, stresu i zaburzeń odżywiania. Było to podobne w przypadku interwencji w zakresie szkolenia umiejętności, interwencji opartych na CBT i aplikacji mobilnych”⁴². Jednak wyniki dotyczące efektów cyfrowych interwencji w zakresie zdrowia psychicznego z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości i relaksacji, a także terapia oparta na ekspozycji nie były jednoznacznie potwierdzone. Jednocześnie zauważono różnice w programowaniu badań i niespójności w formułowaniu wniosków. Skuteczność w znacznym stopniu zależała zarówno od formatu przekazu internetowego, jak i wyboru problemu zdrowia psychicznego i właściwości docelowej grupy poddanej interwencji. Autorzy przeglądu wskazują, że uzyskano wystarczającą liczbę dowodów na korzystny wpływ na zdrowie psychiczne studentów interwencji przeprowadzanych za pomocą Internetu, jednak konieczne jest, by przyszłe badania były prowadzone według ujednoczonych schematów⁴³.

Studenci medycyny. Studenci, co już sygnalizowaliśmy, a przede wszystkim studiujący medycynę, są narażeni na nadmierny i przewlekły stres, niemniej często wśród nich występują pogorszenie dobrostanu, stany lękowe, depresyjne, jak również wypalenie zawodowe. U znacznej większości z nich problemy pojawiają się już w czasach licealnych, co wymaga szczególnej uwagi, zapobiegania i ewentualnej terapii. Jednak z uwagi na nasilające się zaburzenia zdrowia psychicznego w okresie studiów i w tym czasie niezbędne jest postępowanie ochronne i terapeutyczne, gdyż ma to wpływ nie tylko na osobiste negatywne doświadczenia, utrudnia zdobywanie wiedzy, ale też zaburza relacje z pacjentem, stając się problemem społecznym. W tym celu proponuje się odpowiednie programy dostępne online, możliwe do wykorzystania w każdym miejscu i czasie.

⁴² S. Harith, I. Backhaus, N. Mohbin, H.T. Ngo, S. Khoo, *Effectiveness of Digital Mental Health Interventions for University Students. An Umbrella Review*, „Review PeerJ”. 2022, [online:] <https://peerj.com/articles/13111/> [dostęp: 3.07.2023].

⁴³ Ibidem.

W wyniku przeglądu i metaanalizy badań zawartych w artykułach naukowych zamieszczonych w bazach PubMed, ERIC, Cochrane i Web of Science do stycznia 2022 r. opublikowanej w czerwcu 2022 r. znaleziono 723 artykuły, ale jedynie 11 z nich spełniło kryteria włączenia. Dotyczyły prowadzonych online treningów uważności, terapii poznawczo-behawioralnej lub wsparcia rówieśników.

Dwa badania wykazały znaczne zmniejszenie postrzeganego stresu; jedno badanie wykazało obniżony poziom wypalenia. Jeden program miał znaczący natychmiastowy wpływ na uważność, empatię i odporność; dwa badania wskazały na wzmocnienie strategii radzenia sobie. Dwa programy oceniono jakościowo jako pomocne; trwają dwa badania. W dziewięciu badaniach brakowało grup kontrolnych; trwały dwa randomizowane badania kontrolowane. Znaleziono tylko kilka programów internetowych z ograniczonymi dowodami na skuteczność, które odnosiły do indywidualnych cech ochronnych, podkreślając ich znaczenie dla zdrowia psychicznego.

Autorzy metaanalizy wskazują na konieczność zwiększenia liczby programów promujących zdrowie i profilaktycznych i ich włączenie do programów nauczania. Wobec znacznej wagi problemu dbałość o zdrowie psychiczne przyszłych lekarzy powinna się stać priorytetem edukacji medycznej⁴⁴.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Auerbach R.P., Alonso J., Axinn W.G. et al., *Mental Disorders among College Students in the World Health Organization World Mental Health Surveys*, „Psychol Medicine” 2016, vol. 46, no. 14.
- Baj-Korpak J., Zaworski K., Szymczuk E., Shpakou A., *Physical Activity and Mental Health of Medical Students from Poland and Belarus-Countries with Different Restrictive Approaches during the COVID-19 Pandemic*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 21.
- Cuijpers P., Auerbach R.P., Benjet C. et al., *Introduction to the Special Issue. The WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative*, „The International Journal of Methods in Psychiatric Research” 2019, vol. 28, no. 2.
- Kessler K.C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J. et al., *The WHO World Mental Health (WMH) Surveys*, „Psychiatrie (Stuttgart)” 2009, vol. 6, no. 1.

⁴⁴ P. Ungar, A.-K. Schindler, S. Polujanski, T. Rotthoff, *Online Programs to Strengthen...*

- Kiekens G., Hasking P., Bruffaerts R., Alonso J. et al., *WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Collaborators, Non-Suicidal Self-Injury among First-Year College Students and its Association with Mental Disorders. Results from the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative*, „Psychological Medicine” 2021 vol. 63, issue 3.
- Korolkiewicz P.K., Skrzypkowska P., Ali S., Grabowski J., *A Descriptive Study of Welfare and Mental Health Issues Among Health-Related Sciences Undergraduate Students at the Medical University of Gdansk*, „International Journal of Social Psychiatry” 2022, vol. 68, no. 6.
- Mak A.D.P., Lee S., Sampson N.A. et al., *ADHD Comorbidity Structure and Impairment. Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS)*, „Journal of Attention Disorders” 2022, vol. 28, no. 8.
- Okoro Ch., Owojori O.M., Umeokafor N., *The Developmental Trajectory of a Decade of Research on Mental Health and Well-Being amongst Graduate Students. A Bibliometric Analysis, Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” vol. 19, no. 9.
- Peng P., Hao Y., Liu Y. et al., *The Prevalence and Risk Factors of Mental Problems in Medical Students During COVID-19 Pandemic. A Systematic Review and Meta-Analysis, Review*, „The Journal of Affective Disorders” 2023, vol. 321.
- Ungar P., Schindler A.-K., Polujanski S., Rotthoff T., *Online Programs to Strengthen the Mental Health of Medical Students. A Systematic Review of the Literature. Review*, „Medical Educational Online” 2022.

Netografia

- Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej*, Warszawa 2017.
- Harith S., Backhaus I., Mohbin N., Ngo H.T., Khoo S., *Effectiveness of Digital Mental Health Interventions for University Students. An Umbrella Review*, „Review PeerJ”. 2022, [online:] <https://peerj.com/articles/13111/> [dostęp: 3.07.2023].
- <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C84666%2Cuczelnie-jest-duze-zapotrzebowanie-na-pomoc-psychologiczna.html> [dostęp: 23.07.2023].
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Parlament_Student%C3%B3w_Rzeczypospolitej_Polskiej [dostęp: 23.07.2023].
- <https://psrp.org.pl/> [dostęp: 23.07.2023].
- <https://psychomedic.pl/dsm-5/> [dostęp: 3.07.2023].
- https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/college_student_survey.php [dostęp: 2.07.2023].
- <https://www.prawo.pl/zdrowie/zniesienie-stanu-zagrozenia-epidemicznego-prawo,518836.html> [dostęp: 23.07.2023].

- <https://www.umcs.pl/pl/podstawowe-informacje,65.htm> [dostęp: 23.07.2023].
- Nowakowska K., *Depresja studenta. Poradnie zdrowia psychicznego na uczelniach pękają w szwach*, [online:] <https://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/8364213,studenti-problemy-psychiczne-koronawirus-depresja.html> [dostęp: 23.07.2023].
- Prof. Czapiński o tym, czy szczęście mamy w genach, „Polityka” 20 czerwca 2017, [online:] <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1708940,1,prof-czapinski-o-tym-czy-szczescie-mamy-w-genach.read> [dostęp: 12.11.2023].
- RPO bada sprawę mobbingu oraz molestowania studentek i studentów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-bada-sprawe-mobbingu-molestowania-w-slaskim-uniwersytecie-medycznym> [dostęp: 22.07.2023].
- Strefa komfortu PSRP – wsparcie psychologiczne online dla studentów, [online:] <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/strefa-komfortu-psrp--wsparcie-psychologiczne-online-dla-studentow> [dostęp: 23.07.2023].
- Wójtowicz P., *Eksperci komentują decyzję WHO o końcu pandemii, „Przygotujmy się na następne”*, [online:] <https://www.medonet.pl/koronawirus,eksperci-komentuja-decyzje-who-o-koncu-pandemii--przygotujmy-sie-na-nastepne,artykul,33147523.html> [dostęp: 23.07.2023].
- Zdrowie psychiczne na polskich uczelniach– raport Rzecznika Praw Pacjenta [online:] <https://www.gov.pl/web/rpp/zdrowie-psychiczne-na-polskich-uczelniach---raport-rzecznika-praw-pacjenta> [dostęp: 23.07.2023].

SZCZĘŚCIE TO DROGA CZY ODPOCZYNEK? ODWIECZNE ROZWAŻANIA

PAULINA ROSIŃSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/06/p.rosinska

Nie ma drogi do szczęścia. Szczęście jest drogą.

Thich Nhat Hanh

Że szczęścia trzeba szukać w sobie, a nie naokoło. Że nikt go człowiekowi nie da, jak sam sobie go nie da. Że szczęście jest nieraz bliźniutko, może w tej ubogiej izbie, gdzie się całe życie żyje, a ludzie Bóg wie gdzie go szukają.

Wiesław Myśliwski, *Kamień na kamieniu*

Według Encyklopedii PWN: „Szczęście, w filozofii, psychologii pojęcie niejednolicie definiowane, używane w znaczeniu: zdobycia najwyższej cenionych społecznie dóbr i przymiotów, trwałego zadowolenia z życia połączonego z pogodą ducha i optymizmem, poznawczej oceny własnego życia jako udanego, wartościowego i sensownego, pomyślnego bilansu doświadczeń życiowych”¹.

Wobec wielości znaczeń owej buddyjskiej „drogi”, ale też pracy i odpoczynku, ich różnorodności, zmienności w czasie, zależności od potrzeb, pragnień i możliwości indywidualnych te terminy znajdują się poza ogólnymi definicjami. Na drodze życia wielokrotnie nawet praca może stanowić odpoczynek, zwłaszcza gdy jest przerwą intelektualną w czasie wykonywania zawodowego prac fizycznych. Odpoczynkiem nazywamy również podejmowanie aktywności fizycznej czy prac związanych z wysiłkiem, będących przerywnikiem w pracy nużącej, monotonnej czy wymagającej skupienia, wysiłku umysłu lub przy intensywnych kontaktach z ludźmi czy opiekowaniem się innymi. Właściwe wyważenie i odpowiednie wykorzystanie tych zajęć niewątpliwie sprzyja poprawie dobrostanu człowieka, wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne czy fizyczne, ale czasem wyzwala pozytywne uczucia szczęścia i/lub zadowolenia. Jak podkreśla wielu badaczy problemu, zarówno dobrostan, jak i szczęście nie są dane raz na zawsze, trzeba je pielęgnować, dbać, wzmacniać i mieć świadomość ich nietrwałości. Wielokrotnie jest to praca i wyzwanie, ale również zatrzymanie się

¹ [Online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/szczescie;3982738.html> [dostęp: 30.07.2023].

w pędzie generowanym przez rozwój cywilizacji, odpoczynek od problemów, spojrzenie z dystansem na różne stresory dnia codziennego czy wreszcie zauważenie i nasycanie się tym, co wokół czasem maleńkie, ale piękne, pozytywne, także znajdujące się wewnątrz człowieka...

Ponadczasowa koncepcja szczęścia Arystotelesa

Wobec bardzo wielu rozmyślań nad szczęściem, które w zarysie przedstawia się w tym rozdziale, punktem wyjścia, ale też podsumowaniem, mogą być myśli Arystotelesa. W 2021 r. doktor nauk humanistycznych, archeolog, etnolog, antropolog kultury, redaktor uznanego portalu histmag.org Jakub Jagodziński na podstawie dzieł Władysława Tatarkiewicza i kilku uznanych badaczy oraz własnych refleksji zastanawiał się nad myślami Arystotelesa i ich odniesieniem do współczesności. Największe zainteresowanie filozofów, etyków, poetów, pisarzy, ale i polityków czy ludzi prowadzących interesy od czasów starożytnych budziły miłość, bogactwo i szczęście. Problemem szczęścia zajmowały się też wielkie religie, a nawet rządy państw. Na zadawane pytania o szczęście, które ma charakter uniwersalny i dotyczy każdego człowieka, odpowiadano różnie, co skutkowało wzorcami postępowania, powstawaniem modeli politycznych czy nawet konstruktów społecznego. W miarę upływu czasu pojęcie szczęścia znalazło się w języku kultury masowej, stając się motywem zapewne milionów książek i filmów. Jednym z najwybitniejszych filozofów starożytnych, którzy przyczynili się do rozwoju europejskiej myśli i nauki, był Arystoteles (384–322 r. p.n.e.). Do najważniejszych i wciąż aktualnych rozmyślań tego myśliciela należała zaproponowana ponad 2000 lat temu koncepcja szczęścia odpowiadająca przynajmniej częściowo na nadal obecne w przestrzeni publicznej pytania o sens życia i istotę szczęścia².

Arystoteles zrezygnował z rodzinnych tradycji lekarskich, będąc już uczniem Platona, czasami odcinał się od poglądów nauczyciela i ostatecznie założył własną szkołę zwaną Likejon, której zadania i ich realizację można porównywać z działaniem późniejszych uniwersytetów. W latach 343–336 p.n.e. Arystoteles był z kolei nauczycielem Aleksandra Macedońskiego. Podobnie jak inni starożytni filozofowie nie zajmował się wyłącznie tą nauką w dzisiejszym rozumieniu, ale też szerokimi obszarami nauk przyrodniczych, historią czy polityką. Zmarł w 322 r. w wieku 62 lat. Wiele jego dzieł, m.in. z zakresu fizyki, logiki,

² J. Jagodziński, *Arystoteles i pojęcie szczęścia – starożytna odpowiedź na współczesne pytania*, [online:] <https://histmag.org/Arystoteles-i-pojecie-szczescia-starozytna-odpowiedz-na-wspolczesne-pytania-23151> [dostęp: 30.07.2023].

metafizyki, etyki czy polityki zaginęło, choćby dialogi przygotowane w Akademii Platńskiej, którymi wieki później zachwycał się Cynceron, nazywając je „płynącymi rzekami złota”. Do dziś przetrwał zbiór dzieł Arystotelesa pod nazwą *Corpus Aristotelicum*, a jednym z zawartych tam pism jest *Etyka nikomachejska*, wydana po jego śmierci przez syna Nikomacha. To właśnie w *Etyce nikomachejskiej* (zwłaszcza w I i X księdze) można szukać odpowiedzi Arystotelesa na pytania dotyczące szczęścia. To podstawowe dzieło wielokrotnie wznawiane także w Polsce – ostatnio w 2023 r. – traktuje o zasadach ludzkiego postępowania według wskazań moralnych uznających dobro i szczęście jako najwyższe wartości. Arystoteles uważał, że dążeniem człowieka do osiągnięcia szczęścia powinno być uzyskiwanie harmonii, umiarkowania i cnoty a szczęście można osiągnąć poprzez określone postępowanie – działanie. Działanie to może być podejmowane w różnych formach, często zależnych od wpływów kulturowych, ale również cech danej osoby. Arystoteles posługiwał się określeniami, jak „dobre życie” czy „powodzenie”, które nie były precyzyjnie zdefiniowane, ale mogły wskazywać, że sensem życia jest osiągnięcie stanu eudajmonii, podejmowanie właściwych decyzji, do czego prowadzi i z czego wynika właśnie to „dobre życie”³. Zatem szczęście to suma wyborów podejmowanych indywidualnie, ale też czynników losowych, np. przyjście na świat w konkretnej rodzinie czy odziedziczenie urody oraz nieprzewidzianych wydarzeń zmieniających dotychczasowe życie. Arystoteles wymieniał również kilka ogólnych warunków możliwości uzyskiwania szczęścia, które nazywał „dobrem zewnętrznym”, m.in. postrzegał człowieka jako istotę społeczną i wśród tych warunków niezbędnych dla uzyskania szczęścia wskazywał na fakt posiadania przyjaciół. Zauważał bowiem, że nawet osoby, które osiągnęły zamierzony, często wymarzony, cel w życiu jak: zdobycie władzy, majątku, sukces zawodowy, w sytuacji, gdy są pozbawione przyjaciół, mogą się czuć nieszczęśliwe, nie widzieć sensu i nie posiadać chęci życia. Wśród ważnych czynników determinujących szczęście Arystoteles wskazuje też na czas. Uważał bowiem, że dzieci nie mogą być szczęśliwe, gdyż nie są jeszcze w stanie, nie potrafią podejmować działań prowadzących do szczęścia. Dopiero w miarę upływu czasu i po osiągnięciu dojrzałości mogą świadomie dążyć do szczęścia. Innym elementem, który może wpływać na drogę do osiągnięcia szczęścia, są wpływy lub uwarunkowania polityczne, a również – choć w znacznie mniejszym stopniu – dobra materialne. Odrzucał on potrzebę gromadzenia majątku, gdyż dobrobyt służyć może jedynie jako środek od uzyskania celu. Arystoteles przywiązywał niewielką wagę do uzyskania szczęścia: urody, dobrego urodzenia czy faktu posiadania dzieci. Był dobrym obserwatorem społeczeństwa, na co

³ Ibidem.

wskazuje podany przez niego podział na trzy grupy różnie postrzegające szczęście i dążące do niego w odmienny sposób. Jedną stanowi ogół niewykształcony, prostacki widzący szczęście jedynie w doznawaniu rozkoszy i zadowolony z życia polegającego na używaniu, drugą natomiast tworzą osoby o wyższym poziomie kultury poświęcające swoje życie na działalność obywatelską i upatrujące swojego szczęścia w zaszczytach czy uznaniu dzielności, odwagi. Trzecią grupę stanowią osoby rozmyślające, zgłębiające wiedzę i świat teoretycznie, co według Arystotelesa jest jedyną drogą do osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Podstawą szczęścia jest przyjęcie szlachetnego modelu życia opartego na cnotach, czyli znanych w etyce wzorcach moralnych dzielących się na wzorce *stricte* moralne i intelektualne, kontroli emocji i w pracy nad rozwojem własnego „dobrego charakteru”⁴. Wszystkie te cechy według Arystotelesa nie są uwarunkowane genetycznie, ale budowane poprzez własne świadome wybory i działanie. Należy być człowiekiem nie tylko rozsądnym i mądrym, ale też odważnym i sprawiedliwym. Zatem arystotelesowskie pojęcie szczęścia ma niewiele wspólnego z krótkotrwałą przyjemnością. Oczywiście Arystoteles wskazywał też, że szczęście nie jest trwałe, gdyż wówczas każdy, kto je osiągnął, dotknięty wielką tragedią, musiałby je zachować, co – jak wiadomo – jest nierealne.

Jagodziński, autor wspomnianego już opracowania zauważa, że „spostrzeżenia Arystotelesa pozostają aktualne także w kontekście problemów współczesnego świata. Szczęście pozostaje jednym z najważniejszych celów dotyczących zarówno jednostek, jak i całych społeczeństw. Potrzeby samodoskonalenia, wykazywania się określoną moralnością, posiadania przyjaciół czy jakichś dóbr materialnych w różnych proporcjach także dzisiaj definiują cele człowieka”⁵. Współczesny zaś człowiek nie zawsze zdaje sobie jednak sprawę, jak ważne są wskazane przez Arystotelesa elementy szczęścia, jak zostały trafnie zdefiniowane. „Można zatem uznać, że od ponad dwóch tysięcy lat nasze postrzeganie szczęścia specjalnie się nie zmieniło, a myśl Arystotelesa towarzyszyć będzie nam także w kolejnych wiekach”⁶.

Dobrostan człowieka

Na przestrzeni ostatnich dekad coraz wyraźniej zaznacza się niższy poziom dobrostanu człowieka przy jednoczesnym wzroście problemów zdrowia

⁴ Ibidem.

⁵ Ibidem.

⁶ Ibidem.

psychicznego społeczeństwa całego świata, a szczególnie jest to widoczne w krajach najwyżej rozwiniętych gospodarczo i wśród osób młodych. Wśród ważnych uwarunkowań wymienia się przemiany demograficzne, takie jak: narastająca liczba mieszkańców, ośrodki z nadmiernym zagęszczeniem ludności, ale i zanieczyszczenie środowiska, hałas, problemy migracji i uchodźstwa, starzenie się społeczeństw. Inne determinanty dobrostanu to zmiany w modelu rodziny (np. budowanie rodzin tzw. patchworkowych), przemoc, wykorzystywanie seksualne dzieci, nasilanie postaw konsumpcyjnych, zmniejszanie wzajemnego zaufania, izolacja społeczna⁷.

Do ważnych przyczyn zaburzeń funkcjonowania psychicznego należy zaliczyć nadmierne i powszechne uczestniczenie młodych (i nie tylko) osób w mediach społecznościowych. Poza tym, że zajmuje to czas, który można spędzić prawdziwie, odpoczywając lub pogłębiając wiarygodne wiadomości o życiu i świecie, bycie online negatywnie wpływa na bezpośrednie relacje interpersonalne i ich jakość. Przez nadmierną liczbę docierających informacji w bardzo krótkim czasie, często zmiennych, a wręcz przeciwstawnych, może pogarszać się dobrostan, zdolność zapamiętywania i możliwość czy umiejętność koncentracji na jednym problemie. Życie w takim „świecie” medialnego chaosu uniemożliwia zatrzymanie się, w miarę dogłębne poznanie jednego aspektu rzeczywistości, tworzenie własnych ocen czy nawet budowanych wyobrażeń. Coraz więcej badań wskazuje na fakt zjawiska zwanego FOMO, co oznacza lęk przed odłączeniem, lęk przed pominięciem, które wpisuje się w kontekst nowych uzależnień. Pierwotnie pojęcie odnosiło się do obawy o niewykorzystane możliwości, a obecnie za FOMO uważa się wewnętrzny przymus korzystania z internetu, zwłaszcza z mediów społecznościowych, i ciągłego bycia online⁸.

Wszystkie wymienione problemy, pojedynczo lub łącznie, ale również inne zmienne niewspomniane powyżej oddziałują negatywnie na dobrostan psychiczny, społeczny i duchowy. Mogą być przyczyną wzrastającej liczby stanów lękowych, objawów depresyjnych, zachorowań na depresję, samouszkodzeń, prób samobójczych i dokonanych samobójstw oraz nasilenia wielu chorób psychicznych⁹.

⁷ *Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii*, red. J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, Warszawa 2021.

⁸ M. O'Reilly, *Social Media and Adolescent Mental Health. The Good, the Bad and the Ugly*, „Journal of Mental Health” 2020, vol. 29, no. 2; J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, P. Rosińska, A. Klimeberg, *Społeczne uwarunkowania działań medycyny*, [w:] *Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii*, red. J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, Warszawa 2021.

⁹ A. Tal, D. Kerret, *Positive Psychology as a Strategy for Promoting Sustainable Population Policies*, „Heliyon” 2020, vol. 6, no. 4.

Znaczenie dobrostanu człowieka obok jego zdrowia we współczesnym świecie staje się coraz bardziej ważne i wykracza poza obszar psychologii pozytywnej. Podkreśla to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która w Światowej Deklaracji Zdrowia – Zdrowie dla wszystkich w XXI w. – podaje podstawowe założenia polityki zdrowotnej: „najwyższym celem rozwoju społecznego i ekonomicznego jest poprawa zdrowia ludzi oraz dobrostan fizyczny i psychiczny”¹⁰.

Dobrostan człowieka w ujęciu psychologii pozytywnej

Profesjonaliści podkreślają, że poszukiwanie i odwoływanie się do pozytywnych czynników, które warunkują dobre samopoczucie i zdrowie, jest aktywnością wysoce pozytywną, a wręcz niezbędną. W opinii badaczy psychologia pozytywna mogłaby się koncentrować na rozwiązywaniu problemów jednostkowych, i to powinno być nadrzędne w stosunku do dobra społeczeństwa czy rodziny, a nawet do korzyści ekonomicznych¹¹.

Nieomal do końca XX w. dominującą tematyką w psychologii klinicznej, zdrowia czy też innych kierunków psychologicznych były negatywne zjawiska, takie jak: choroby psychiczne, nieprawidłowe emocje i postawy, agresja i uprzedzenia rasowe czy kulturowe. Na podstawie analizy treści zawartych w 172 podręcznikach psychologii wydanych w latach 1875–1961 można stwierdzić, że badacze wykazali ponad dwukrotną przewagę terminów odnoszących się do emocji negatywnych nad terminami określającymi emocje pozytywne. Także publikacje psychologiczne w Polsce, które ukazały się w latach 1946–1981, zawierały dwa razy więcej terminów negatywnych od pozytywnych. Na przestrzeni 30 lat od czasu zakończenia II wojny światowej w elektronicznej bazie danych z obszaru psychologii (APA PsycInfo) można znaleźć 5548 abstraktów artykułów na temat gniewu, 41 416 na temat lęku i 54 040 na temat depresji, a wśród haseł pozytywnych – zaledwie 415 artykułów dotyczyło radości, 1710 – szczęścia i 2582 – zadowolenia¹². Taki kierunek zainteresowań badaczy był po części dyktowany troską o kondycję zdrowotną poszczególnych osób, a koncentrację na zaburzeniach można uzasadnić użytecznością społeczną i pilnością potrzeby poszukiwania uwarunkowań i konsekwencji zjawisk negatywnych.

¹⁰ *Zdrowie 21, Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku, Podstawowe założenia polityki zdrowia dla wszystkich w Regionie Europejskim WHO*, [online:] <https://www.parpa.pl/index.php/alkohol-w-europie/zdrowie-21-zdrowie-dla-wszystkich-who> [dostęp: 8.06.2023].

¹¹ A. Tal, D. Kerret, *Positive Psychology...*

¹² Za: Z. Niśkiewicz, *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka*, „Studia Krytyczne” 2016, nr 3.

Już od lat 60. XX w. w psychologii zdrowia powoli zmieniała się orientacja z patogenetycznej na salutogenetyczną, można zauważać wątki związane z czynnikami pozytywnymi, takimi jak: poczucie skuteczności, twardość czy poczucie koherencji. Przełomem w myśleniu była koncepcja Antonovskiego, która może być traktowana jako propozycja ram teoretycznych dla pozytywnej psychologii zdrowia¹³. Ostatecznie pod koniec XX w. w Stanach Zjednoczonych utworzono subdyscyplinę psychologii zwaną psychologią pozytywną, której centrum zainteresowania są m.in. mocne strony człowieka i możliwości ich doskonalenia. Pomimo że oficjalnie przyjmuje się 1998 r. za moment „narodzenia się” psychologii pozytywnej – jak już wspomniano – sięgając wstecz, można zaobserwować, jak narastała potrzeba poszukiwania zmiennych, wyznaczników, determinujących zdrowie człowieka. Inicjatorem i ważnym badaczem psychologii pozytywnej był amerykański psycholog, Martin Seligman¹⁴. Zadał on podstawowe pytania – czy ludzi można nauczyć optymizmu, sposobów radzenia sobie ze stresem i metod budowy kompetencji i umiejętności umożliwiających nie tylko „przetrwanie”, ale i ustawiczny rozwój? We wstępie do numeru „American Psychologist”¹⁵, który był poświęcony psychologii pozytywnej, Seligman podał, że studiując dzieła filozoficzne, historyczne i religijne, nie znalazł tam danych i analiz zgodnych z aktualną wiedzą prowadzenia badań naukowych, które umożliwiłyby w sposób jednoznaczny odpowiedzenie na pytanie: skąd ludzie biorą siły do działania?¹⁶ Jako przykład podaje dzieła starożytnych, np. *Etykę nikomachejską* Arystotelesa (384–322 r. p.n.e.), wydaną pośmiertnie przez jego syna. Arystoteles uważa, że dobrem człowieka jest cel, który sobie sam wyznacza, dążąc do jego uzyskania, a z kolei cel ten jest tożsamy z dobrem danej rzeczy. Jednocześnie postępując według wskazań moralnych, jak: umiarkowanie, harmonia i cnota, należy uznawać, że dobro i szczęście są wartościami najwyższymi¹⁷. Jednak Seligman, zauważając, że zasada eudajmonii Arystotelesa zawierająca dwie krańcowe wartości – przyjemność i przykrość – nie jest ich bilansem, ważył ich znaczenie. Zadawał więc kluczowe dla swojej późniejszej kariery psychologa pozytywne pytanie, czy ludzi można w jakiś sposób uodpornić na wyuczoną bezradność, zapobiegać depresji, nauczyć optymizmu. Na podstawie badań

¹³ I. Heszen-Celińska, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2020.

¹⁴ [Online:] <http://web.archive.org/web/20150304222550/http://www.ppc.sas.upenn.edu:80/vitae.htm> [dostęp: 8.06.2023].

¹⁵ American Psychologist, czasopismo wydawane od 1946 r. przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne.

¹⁶ D. Juruś, *Elementy psychologii pozytywnej w nawiązaniu do rozważań Arystotelesa*, „Państwo i Społeczeństwo” 2012, t. XII, nr 4.

¹⁷ Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 2021.

i obserwacji wyraził jednoznacznie pozytywną odpowiedź na te właśnie pytania¹⁸. Rola pozytywnej psychologii nadal pozostaje ważna, także aktualnie, gdyż przykładowo większość zgonów w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach jest spowodowana chorobami przewlekłymi – cywilizacyjnymi, w wysokim stopniu związanymi ze stylem życia. A styl życia zawsze można zmienić¹⁹.

Definicja i uwarunkowania dobrostanu

W ujęciu psychologicznym dobrostanem (*well-being*) określa się²⁰ subiektywne odczucie zadowolenia z życia, pomyślności²¹ i szczęścia. Współcześnie zajmują się dobrostanem psychicznym człowieka już nie wyłącznie psychologowie, ale i socjologowie, ekonomiści czy antropolodzy. Jest to żywy przedmiot zainteresowania medycyny, a szczególnie higieny w kontekście związków dobrostanu ze zdrowiem, zapobiegania zaburzeniom psychicznym i radzeniu sobie z chorobą. Badacze zajmujący się problematyką dobrostanu widzą temat w szerokiej perspektywie, śledząc, jaki wpływ na człowieka ma środowisko, w którym żyje – od zapewnienia odpowiednich warunków bytowych do czystości powietrza. Zależnie bowiem od szeregu uwarunkowań różna może być percepcja własnego szczęścia czy zadowolenia z życia. Przykładowo trudności oddychania w czasie smogu, ale nawet świadomość zagrożeń zdrowotnych z nim związanych czy niekorzystne warunki mieszkaniowe zwykle wpływają na samopoczucie, zadowolenie, a nawet odczuwanie szczęścia, pomimo np. obiektywnie postrzeganego dobrobytu. Natomiast piękna okolica, interesujące obiekty architektoniczne nie tylko wzbudzają zainteresowanie, ale i generują emocje pozytywne, takie jak zachwyt, a może nawet wzruszenie czy wdzięczność, poprawiając tym samym ogólny *well-being*. Poczucie radości i szczęścia dodaje energii, pobudza aktywność i optymizm, a – jak wskazują liczne badania – naukowe poprawia też funkcjonowanie układu immunologicznego, wpływając pozytywnie także na zdrowie fizyczne, np. przyspiesza rekonwalescencję po chorobach czy operacjach. Poczucie dobrostanu wydłuża czas

¹⁸ J. Czapiński, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2004, s. 8–9.

¹⁹ A.R. Duncan, P.A. Jaini, Ch.M. Hellman, *Positive Psychology and Hope as Lifestyle Medicine Modalities in the Therapeutic Encounter. A Narrative Review*, „American Journal of Lifestyle Medicine” 2020, vol. 15, no. 1, s. 6–13.

²⁰ [Online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan;3893293.html> [dostęp: 8.06.2023].

²¹ „Pomyślność to stan, w którym zdarzenia układają się pomyślnie”, zob. *Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, t. 1–11, Warszawa 1996–1997, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/pomy%C5%9Blno%C5%9B%C4%87.html> [dostęp: 8.06.2023].

życia w zdrowiu, ułatwia rozwiązywanie problemów, poprawia samoocenę, wpływa pozytywnie na relacje społeczne, a gotowość do niesienia pomocy czy zajmowania się otoczeniem, środowiskiem może pobudzać także aktywność innych osób²².

Chociaż w literaturze przedmiotu można znaleźć synonimy dobrostanu, takie jak: zadowolenie, satysfakcja, ale też dobrobyt i bogactwo, co bywa łączone z wymiarem materialnym, z perspektywy psychologicznej dobrostan dotyczy pojęć pozamaterialnych, jak np. zdrowie, szczęście, miłość²³.

Model PERMA, czyli czynniki wpływające na jakość życia

Wspomniany już Seligman zaproponował model PERMA, który obejmuje pięć czynników wpływających na dobrą jakość życia. Nazwa modelu PERMA wywodzi się od pierwszych liter pojedynczych określeń funkcjonujących w języku angielskim. Poza psychologią zdrowia model może być wykorzystywany w obszarze psychologii pracy, np. przy prowadzeniu biznesów, co wyraża się dbałością nie tylko o samopoczucie pojedynczego człowieka – pracownika czy zespołu, ale także wpływa na wyniki ekonomiczne. Pierwsza litera skrótu PERMA to P (*positive emotions*), czyli pozytywne emocje (np.: radość, uznanie, komfort, inspiracja, nadzieja czy ciekawość). Na podstawie licznych badań zauważa się, że jednym z podstawowych elementów dobrostanu dla ponad 90% pracowników jest dobra atmosfera w pracy, a z kolei zła atmosfera w środowisku pracy stanowi ważne zagrożenie psychospołeczne. Kolejną literą jest E (*engagement*), czyli zaangażowanie, dzięki któremu można czerpać zadowolenie z wykonywanej czynności i/lub pracy, co daje siłę i wzmacnia poczucie skuteczności. Litera R (*relationships*) odnosi się do relacji interpersonalnych. Już dawno udokumentowano wpływ satysfakcjonujących więzi międzyludzkich na zdrowie psychiczne. Wzajemna życzliwość, akceptacja i pewność wspierania się budują dobrostan. Przedostatnia litera skrótu M (*meaning*) przypomina o poczuciu sensu i znaczenia wykonywanej pracy, a wymiarze ogólnoludzkim – to znajomość celów w życiu i świadomość ich znaczenia. Określenie może też odnosić się do poczucia sensu istnienia w ogóle. Ostatnia litera skrótu PERMA to A (*accomplishment/achievement*), oznacza osiągnięcia i docenienie tego, co się robi²⁴.

²² Z. Niškiewicz, *Dobrostan...*

²³ Ibidem.

²⁴ F.R. Goodman, D.J. Disabato, T.B. Kashdan, S.B. Kauffman, *Measuring Well-Being. A Comparison of Subjective Well-Being and PERMA*, „The Journal of Positive Psychology” 2017, vol. 13, issue 4.

Poczucie szczęścia

Jest wiele dróg do szczęścia. Rozejrzyj się i znajdź swoją. Wiara, nauka, filozofia, literatura, historia – największe umysły od tysiącleci poszukiwały odpowiedzi na najistotniejsze pytania ludzkości, w tym na to jedno, być może najważniejsze – o istotę szczęśliwego życia. Przestańcie biec. Zatrzymajcie się na chwilę. Poświęćcie dwie minuty na to, by się trochę zastanowić i odpowiedzieć choć na jedno spośród wielu pytań. Dziś drogi do osobistego szczęścia poszukują wszyscy. Wbrew temu, co głosiły setki książek, nie ma jednej recepty na szczęście, jednej ścieżki, jednej definicji. Każdy z nas musi wyruszyć we własną, wyjątkową podróż. Jesteśmy na ziemi po to, by kochać, być szczęśliwymi, pływać w morzu, spacerować po lesie. Być może nawet po to, by dokonywać wielkich rzeczy lub rozkoszować się pięknem.

Jean d'Ormesson²⁵, *Traktat o szczęściu*

Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości.
Prz 17,22²⁶

Szczęście można rozumieć jako duże natężenie emocji pozytywnych, takich jak: radość, podniecenie, zainteresowanie, duma, wdzięczność, zadowolenie, ale też pewność siebie, gotowość do działania, aktywność, przy jednoczesnym niskim nasileniu emocji negatywnych – nieprzyjemnych, takich jak: złość, strach, lęk, smutek, żal, poczucie winy, pogarda czy wstręt. Wyróżnia się poznawczy komponent szczęścia oceniany na podstawie jakości życia – jest to stopień zaspokojenia podstawowych potrzeb, celów i pragnień danej osoby, co wyznacza ogólną satysfakcję z życia, ale również w określonych bardziej szczegółowych aspektach, jak: życie rodzinne, towarzyskie, praca, szkoła²⁷.

²⁵ Jean d'Ormesson, a właściwie: Jean Bruno Wladimir François-de-Paule Lefèvre d'Ormesson (1925–2017) – francuski pisarz i dziennikarz, członek Akademii Francuskiej, autor kilkunastu książek, z których pierwsza to *L'amour est un plaisir* wydana w 1956 r. (wyd. pol. Miłość to przyjemność), nieprzetłumaczona w Polsce. Ostatnią zaś pozycją jest *C'est une chose étrange à la fin que le monde*, książka wydana w 2010 r., a rok później przetłumaczona na język polski pod znacznie zmienionym tytułem: *Traktat o szczęściu*.

²⁶ Wszystkie cytaty z Biblii za wydaniem: *Biblia Tysiąclecia*, Poznań 1998.

²⁷ F. Izzo, R. Baiocco, J. Pistella, *Children's and Adolescents' Happiness and Family Functioning. A Systematic Literature Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 24.

Czym jest szczęśliwe życie?

Warto zdać sobie sprawę, że szczęście nie przychodzi do nas samo z siebie i nie trwa bez końca. Jest konsekwencją naszych zachowań, działań i przekonań, a więc to my sami musimy zadbać o to, by zachować jego trwałe poczucie, mimo przeciwności losu i trudnych uczuć, z którymi przyszło nam się borykać. Praca nad sobą nie zawsze daje natychmiastową radość, warto jednak spróbować wyjść poza schematy zachowań obronnych, by nie okopywać się w dobrze znanym, lecz szkodliwym mule lęków i wyparcia²⁸

– podano w nocie wydawniczej książki autorstwa Thomasa d’Ansembourga²⁹, o której wspomina się w dalszej części rozdziału.

Współcześnie szczęście bywa utożsamiane ze stanem posiadania i konsumpcjonizmem. W mediach promowane są różne produkty, które mają umożliwiać wygodę i komfort życia, w podtekście ofiarowując szczęście³⁰. Można odnaleźć porady dotyczące ciała, poprawy urody i przywracające młodość. W ostatnim czasie pojawiają się książki o szczęściu opracowywane przez psychologów, czasem ekonomistów lub innych specjalistów. Wśród licznych rozważań profesjonalistów nad szczęściem poradniki dotyczące szczęśliwego życia odgrywają szczególną rolę w kształtowaniu świadomości indywidualnej i społecznej. Jednak ostatnio wobec przyspieszonego tempa życia i tendencji do czytania tylko krótkich tekstów są one coraz bardziej skrótowe, np. trzy kroki, pięć czy dziesięć kroków do szczęścia. Na Facebooku można zauważyć grupy: Fabryka szczęścia liczącą (27.06.2023 r.) 24 tys. użytkowników czy Psychologia pozytywna, która jest właściwie forum z 275 tys. uczestników, gdzie zamieszcza się dziennie 10 postów, zwykle osób proszących o porady dotyczące szczęścia osobistego, rodzinnego, a komentatorzy, zwykle osoby spoza kręgu profesjonalistów, wyrażają swoje opinie. Jak piszą niektórzy autorzy postów, ich zredagowanie jest poprzedzone zatrzymaniem się nad swoim problemem, usiłowaniem zrozumienia i wreszcie przelaniem tego w krótkich słowach. Już samo zamieszczenie postu jest chwilą oddechu, odpoczynku od problemu, a nawet tylko podzielenie się z innymi sprowadza chwilowe ukojenie.

Problematyka związana ze szczęściem jest zauważalna w wielu dyscyplinach, takich jak: filozofia, psychologia, socjologia, neurologia czy nauki o zdrowiu. Od lat pojawia się też wiele opracowań wskazujących zasady, jak być szczęśliwym, jak szczęście utrzymać. Spośród opracowanych przez doświadczonych badaczy warto wyróżnić prace **Marshalla Bertrana Rosenberga** (1934–2015),

²⁸ D’Ansembourg, *Jak nauczyć się szczęścia w każdych warunkach*, przeł. Ł. Musiał, Łódź 2021.

²⁹ Ibidem.

³⁰ A. Niemczuk, *Szczęście w strukturze normatywności*, „Kultura i Wartości” 2020, nr 29.

amerykańskiego psychologa klinicznego, mediatora, edukatora i pisarza. Jak podano w nocie wydawniczej jego książki wydanej w 2005 r., *Speak Peace in a World of Conflict. What You Say Next Will Change Your World*³¹, a w Polsce dopiero w 2022 r., co może wskazywać na stale aktualne prawdy tam zawarte, pod tytułem: *To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów*³². Już od wczesnych lat 60. XX w. Rosenberg opracowywał ideę rozwiązywania konfliktów w sposób pokojowy. W czasie swojej pracy trwającej dziesięciolecia był także mediatorem w rejonach konfliktów zbrojnych na całym świecie, w miejscach, gdzie izolowano część społeczeństwa, nadal nazywanych gettami czy w więzieniach. W 1984 r. założył międzynarodową organizację non-profit – Centrum Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication – NVC), której był dyrektorem ds. usług edukacyjnych. Rosenberg utworzył model czterech kroków, który stanowi narzędzie do nauki sposobu porozumiewania się i ułatwia nawiązanie kontaktu. Przy użyciu mniej niż 40 słów można krótko i jasno przekazać to, co jest ważne dla człowieka. Pierwszy krok to obserwacja faktów i porównanie z własnymi uczuciami (drugi krok) oraz potrzebami (trzeci krok). Czwartym krokiem jest świadome wyrażenie własnych uczuć i potrzeb oraz sformułowanie jasnej konstruktywnej prośby. Dla spełnienia tych warunków niezbędna jest m.in. empatia – próba podążania za uczuciami i potrzebami innych osób. Jest to chęć zrozumienia i ciekawość tego, co się dzieje z drugim człowiekiem, bez próby osądzania, diagnozowania czy krytykowania jego zachowań lub wyrażanych zdań³³. Metoda stworzona przez Rosenberga umożliwia też ustosunkowanie się do często dwóch sprzecznych komunikatów, które ludzie otrzymują już od dzieciństwa: np. „«Życie to nie zabawa» (Szczęście jest zakazane) i «Mimo wszystko trzeba się cieszyć tym, co się ma» (Szczęście jest obowiązkowe), a także «Musisz być najlepszy» (Wyniki i sukces są obowiązkowe) i «Nie uważaj się za najlepszego» (Wyniki i sukces są zabronione)”³⁴.

³¹ M.B. Rosenberg, *Speak Peace in a World of Conflict. What You Say Next Will Change Your World*, California 2005; wydawnictwo Puddle Dancer, utworzone w 1998 r. w ramach międzynarodowej organizacji non-profit – Centrum Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication – NVC), dotychczas wydało ponad 80 tys. książek, [online:] <https://www.nonviolentcommunication.com/> [dostęp: 27.06.2023].

³² M.B. Rosenberg, *To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów*, przeł. J. Gładysiek, Warszawa 2022.

³³ [Online:] <https://strefapbp.pl/nvc/> [dostęp: 25.06.2023].

³⁴ Za: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4981023/jak-nauczyc-sie-szczescia-w-kazdych-warunkach-i-uwolnic-sie-od-schematow> [dostęp: 25.06.2023].

Myśl Rosneberga kontynuuje Tomasz d'Ansembourg (1957–) – belgijski prawnik, psychoterapeuta i trener działający w ramach wspomnianego Centrum Porozumienia bez Przemocy aktywny w stowarzyszeniu młodych w trudnej sytuacji, prowadzący od 1994 r. konferencje także online. Promuje rozwój osobisty zgodny z własnymi sygnałami życiowymi, autor bardzo popularnych i uznawanych przez czytelników za pożyteczne i wartościowe książek np. *Cessez d'être gentil, soyez vrai* („Przestań być miły, bądź prawdziwy”), który istnieje również w wersji ilustrowanej, *Du Je au Nous – L'intériorité Citoyenne: le meilleur de soi au service de tous* („Od ja do nas – obywatel Wewnętrzność. To, co najlepsze w służbie wszystkim”), *La Paix ça s'apprend* („Pokoju można się nauczyć”) oraz *Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* („Bycie szczęśliwym niekoniecznie jest wygodne”)³⁵, a również dwóch pozycji przetłumaczonych w 2021 r. na język polski: *Przestańmy być grzeczni, bądźmy sobą*³⁶, *Jak nauczyć się szczęścia w każdych warunkach i uwolnić się od schematów*³⁷. W jednym z rozdziałów ostatniej książki autor wskazuje na negatywne skutki „wychowania do grzeczności”, przedstawiając pięć pułapek takiego wychowania. W innym rozdziale

omawia poczucie winy i poczucie odpowiedzialności, a także obowiązek i miłość i jak wygląda droga, by przejść od jednego do drugiego z korzyścią dla nas samych. Publikacje kończą: rozdział traktujący o umiejętności bycia w żałobie, nie tylko tej związanej ze śmiercią, o łzach (umiejętności pozwalania sobie na nie), o wolności i akceptacji jej skutków, o tym jak polubić bieg czasu, jak unikać toksycznego wpływu złych wiadomości, jak pielęgnować pragnienia serca³⁸.

Na zakończenie podaje kilka własnych refleksji, w epilogu pisze „o zbiorowym sumieniu, o pokoju, którego osiągnięcie trzeba zaczynać od siebie, i od pokoju wewnętrznego, który przekłada się na pokój zewnętrzny oraz w książce zawarty jest też aneks z litaniami ofiary”³⁹. W komentarzach do książki zawartych w portalu lubimyczytac.pl czytelnicy piszą m.in.: „Sumienie obywatelskie rozumiem tak: pielęgnując w sobie – najpierw dla własnego dobra – życie wewnętrzne oraz rozwijając indywidualną świadomość, zwłaszcza świadomość własnej wartości, godności, odpowiedzialności, przynależności do świata, bycia w relacji z innymi,

³⁵ [Online:] <https://www.eveprogramme.com/member/thomas-dansembourg/> [dostęp: 25.06.2023].

³⁶ T. d'Ansembourg, *Przestańmy być grzeczni, bądźmy sobą*, przeł. Ł. Musiał, Łódź 2021.

³⁷ T. d'Ansembourg, *Jak nauczyć się szczęścia w każdych warunkach i uwolnić się od schematów*, Łódź 2021.

³⁸ Ibidem.

³⁹ Ibidem [za:] [online:] <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4981023/jak-nauczyc-sie-szczescia-w-kadzdych-warunkach-i-uwolnic-sie-od-schematow> [dostęp: 25.06.2023].

pragnienia sensu, wolności oraz życzliwości, człowiek – obywatel – wytwarza i wysyła sygnał mający moc oddziaływania na grupę⁴⁰.

Nie jestem zwolenniczką poradników, ale ten napisany jest świetnie, czyta się go bardzo przyjemnie i sprawnie. Zagadnienia, które autor w nim porusza, należą do grupy tych ciekawych, więc czytając go, nie będziecie się nudzić. Trudno mi coś więcej napisać o tej publikacji, najlepiej jak sami sięgniecie i przeczytacie. Można znaleźć tu wiele świetnych myśli, cytatów, sytuacji, które skłaniają czytelnika do rozmyślań nad swoim życiem, do zastanowienia się, czy może też tkwić zaplątany w pułapki, podwójne wiązania, lęki i obawy, które nie pozwalają mi być szczęśliwym. Bardzo ciekawa, przejrzyście wydana, z ciepłą okładką książka, którą jak najbardziej polecam⁴¹.

I na koniec odkrycie przez czytelniczkę tego, co sama czuła: „Szczęście to także zgoda na płacz”⁴². Wśród wszystkich istotnych porad można wyróżnić „jak polubić bieg czasu”, co jest szczególnie ważne wobec panującej mody na młodość, a niedoceniań mądrości i swoistej urody osób starzejących się. Wobec świata nadmiaru i chaosu informacyjnego może okazać się przydatna porada d’Ansembourga: „jak unikać toksycznego wpływu złych wiadomości”, a również zatrzymać się, odpocząć od nadmiernego pędu życia i zastanowić się nad swoimi pragnieniami, a za autorem nauczyć się, „jak pielęgnować pragnienia serca”.

Zainteresowanie tematem badań nad szczęściem wyraźnie wzrosło na przestrzeni ostatnich pięciu lat. W bazie artykułów naukowych Medline, z użyciem wyszukiwarki PubMed, po podaniu hasła **happiness research** w dniu 20.11.2023 r. ukazało się 5487 prac opublikowanych w ostatnich 5 latach, co stanowi 62,7% artykułów zamieszczonych tam w ostatnich 10 latach. Podobnie na przestrzeni 10 lat załączono 59 metaanaliz, podczas gdy 34 z nich ukazało się w ostatnich pięciu latach.

Każdego roku 20 marca – w Dniu Szczęścia – podawane są **na wielu stronach internetowych** wskazówki, które czasem warto przemyśleć i zastosować w życiu. Jedna z nich to (cytowane fragmenty):

Polub siebie. Człowiek goni za potrzebami materialnymi, majątkiem, sądząc, że te dobra wystarczą do pełni szczęścia. Nic bardziej mylnego... Polub siebie. Od tego trzeba zacząć. Jak mawiał belgijski **pisarz Phil Bosmans** (1922–2012): „Ze szczęściem czasem bywa tak, jak z okularami – szuka się ich, a one siedzą na nosie”⁴³.

⁴⁰ Ibidem.

⁴¹ Ibidem.

⁴² Ibidem.

⁴³ Ibidem.

Szczęście zależy głównie od naszego nastawienia psychicznego, a nie od czynników zewnętrznych. Od tego, czy lubimy i akceptujemy siebie, czy żyjemy w zgodzie z własnymi przekonaniem i wartościami. Osiągnięcie wewnętrznego szczęścia pozwoli nam cieszyć się tym, co oferuje świat i jego dobra⁴⁴.

Podawane są cztery zasady, które warto krok po kroku systematycznie powtarzać: „1. Nigdy nie myśl i nie mów źle o samym sobie; 2. Znaj swoje cechy, które czynią Cię kimś wyjątkowym, niepowtarzalnym i szczególnym; 3. Zawsze szukaj przyczyn swoich sukcesów w sobie; 4. Ucz się czerpać radość i zadowolenie z samego działania”⁴⁵. W innym regionalnym portalu można przeczytać: tego dnia warto rozejrzeć się dookoła, a szczęście na pewno jest blisko – tylko należy je docenić. I nie chodzi tu o trwanie w jakimś uniesieniu, ale prowadzenie spełnionego życia – czasem wystarczą drobne codzienne gesty. Joanna Hałaj⁴⁶ pisze, że poczucie szczęścia to kwestia subiektywna i nie zależy od warunków zewnętrznych, ale od tego, w jaki sposób postrzega świat jednostka. Jeżeli się z czegoś cieszymy, to mamy lepszy nastrój. Taką cechą, która powoduje, że ludzie są bardziej szczęśliwi, jest optymizm. To też efekt oddziaływania hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia, takich jak: endorfiny, dopamina, serotonina, które powodują, że możemy przenosić góry.

Rozważania nad szczęściem od starożytności aż do myśli w XIX w.

Problem szczęścia rozważali już starożytni Grecy, poszukując odpowiedzi na pytanie, jakie drogi do niego prowadzą i jakie są zasady umożliwiające czerpanie radości z życia. **Sokrates** (469–399 r. p.n.e.) wiązał szczęście z życiem cnotliwym. Wskazywał, że umożliwia to poznanie dobra, bycie pożytecznym i prawdziwym, daje spełnienie, a nawet rozkosz. Dzięki zdobywaniu wiedzy, co określane jest jako intelektualizm etyczny, można zaś osiągnąć stan niezależności i wewnętrznej wolności, który wpisuje się w ogólny stan szczęśliwości. Według **Platona** (424/423–348/347 r. p.n.e.) szczęście uzyskuje się m.in. przez powrót ludzkiego ducha do stanu pierwotnego życia, jakiego doświadczał w świecie idei. Zgodnie z etyką wspomnianego już **Arystotelesa** (384–322 r. p.n.e.)⁴⁷ można je osiągnąć poprzez dążenie do najcenniejszych dóbr, jakimi są cnoty, z uwzględnieniem także dóbr podstawowych, jak: zdrowie, uroda, przyjaciele czy dobra materialne.

⁴⁴ Za: [online:] <http://www.powiatgizycki.pl/miedzynarodowy-dzien-szczescia/> [dostęp: 30.07.2023].

⁴⁵ Za: ibidem.

⁴⁶ <https://radio.rzeszow.pl/6840/miedzynarodowy-dzien-szczescia/> [dostęp 17.11.2023].

⁴⁷ Por. m.in.: s. 8 przyp. 1, s. 17 przyp. 11 – [online:] <https://histmag.org/Arystoteles-i-pojecie-szczescia-starozytna-odpowiedz-na-wspolczesne-pytania-23151> [dostęp: 12.06.2023].

Urodzony na wyspie Samos **Epikur** (341–270 r.p. n.e.), jeden z najważniejszych filozofów tzw. drugiej fazy greckiej filozofii klasycznej, w której dominowały zagadnienie filozofii życia i rozważania nad tym, jak osiągnąć pełnię szczęścia, podawał, że życie szczęśliwe to wolne od cierpienia, ale bogate w przyjemności (hedone), spędzane w błogim spokoju. Jednocześnie zaznaczał: „Nie da się wieść przyjemnego życia, jeśli nie żyje się mądrze, dobrze i sprawiedliwie (ani szkodzić, ani doznawać szkody)” i „nie da się żyć mądrze i dobrze i sprawiedliwie, nie żyjąc przyjemnie”⁴⁸.

Lucius Annaeus Seneca, Lucjusz Anneusz Seneka zwany często jedynie Seneką lub **Seneką Młodszym**⁴⁹ (ok. 4 r. p.n.e. – 65 r. n.e.), zaleca eliminowanie uczuć negatywnych, a szczególnie gniewu, uważa też, że tylko cnota daje szczęście, działanie cnotliwe musi być oparte zaś na rozumie i świadomym wyborze.

Równoległe od IV w. p.n.e. do II w. n.e. rozwijała się **szkoła sceptyków**, której twórcą był Pyrron z Elidy, a kontynuowali: Tymon z Fliuntu, Ainezydemos z Knossos oraz Agrypp i Sekstus Empiryk. Podawali oni, że stan szczęśliwości to obojętność na to, co przynosi los, powściągliwość wobec problemów dobra, piękna i prawdy. I właśnie taka postawa ogólnej obojętności, spokoju jest tożsama ze szczęściem.

Kolejne wieki związane z rozwojem myśli chrześcijańskiej podawanej m.in. przez **Augustyna z Tagasty** czy św. **Tomasza z Akwinu** szczęście dostrzegały w zjednoczeniu człowieka z Bogiem – Absolutem.

Liczni przedstawiciele filozofii nowożytnej, jak np. francuski pisarz i filozof-humanista, jeden z głównych przedstawicieli renesansu Michel Eyquem **de Montaigne** (1533–1592), brytyjski filozof, lekarz i ekonomista John **Locke** (1632–1704) czy szwajcarski pisarz Jean-Jacques **Rousseau** (1712–1778), odrzucali możliwość pochodzenia szczęścia wiecznego od Boga-Absolutu, podkreślając znaczenie szczęścia mającego źródło w ludzkich uczuciach, które jest odczuwane subiektywnie, połączone z zadowoleniem, ale też ulotne⁵⁰.

Z kolei jeden z najwybitniejszych intelektualistów XVII w., francuski matematyk, fizyk, uznawany za ojca filozofii nowożytnej – René Descartes (łac. Renatus Cartesius), znany w Polsce jako **Kartezjusz** (1596–1650), a również niemiecki prawnik, doktor prawa i filozofii, zajmujący się też matematyką i fizyką Gottfried Wilhelm **Leibniz** (1646–1716) czy zupełnie niezwykły niderlandzki, pochodzenia portugalsko-żydowskiemu rzemieślnik optyczny zajmujący się metafizyką,

⁴⁸ Za: R. Woolf, *Epicurus and the Epicureans on Ethics*, Cambridge 2017.

⁴⁹ Lucius Annaeus Seneca (Seneka), *O szczęściu*, Kraków 1996.

⁵⁰ Za: J. Picewicz, *Zagadnienie istoty szczęścia i sposobu jego osiągnięcia w traktacie „O życiu szczęśliwym” Seneki Młodszego*, „Teologia i Moralność” 2017, vol. 12, no. 2(22).

filozofią: umysłu, religii, polityki, a także etyką – Baruch **Spinoza** (Benedictus Despinosa, Benedictus d’Espinoza 1632–1677), dostrzegali szczęście jedynie w możliwości posiadania dóbr materialnych.

Natomiast niemiecki filozof, należący do najwybitniejszych przedstawicieli okresu oświecenia, profesor logiki i metafizyki urodzony i pracujący na Uniwersytecie Albrechta w Królewcu – Immanuel **Kant** (1724–1804) twierdził, że w odczuwaniu szczęścia istotna jest doświadczana przyjemność, a nie ceniąc przyjemności, nie można cenić szczęścia⁵¹. Według Kanta ostatecznie szczęście jest to osiągnięcie stanu, w którym dana osoba zaspokoili już wszystkie marzenia, pragnienia i zachcianki⁵².

Dwaj wielcy polscy filozofowie-etycy o szczęściu – Władysław Tatarkiewicz i Tadeusz Kotarbiński – felicytologia

Wśród polskich filozofów zajmujących się problematyką szczęścia najważniejszą postacią był niewątpliwie przedstawiciel współczesnej szkoły filozoficznej – Władysław Tatarkiewicz (1886–1980), który „mówił o szczęściu nacechowanym głębią, trwałością oraz pewną całkowitością w swym istnieniu”⁵³. Odrębną postacią stanowił profesor Tadeusz Kotarbiński (1886–1981), uważany za twórcę pojęcia felicytologii.

Władysław Tatarkiewicz, urodzony i zmarły w Warszawie, studiował m.in. w Zurychu, Paryżu, Berlinie, Marburgu, we Lwowie, obronił doktorat *Układ pojęć w filozofii Arystotelesa*. Od 1919 r. był profesorem filozofii na wileńskim Uniwersytecie Batorego, w latach 1921–1923 wykładał estetykę i historię sztuki współczesnej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, a w okresie 1923–1961 filozofię, etykę, estetykę na Uniwersytecie Warszawskim. Jednakże w tym czasie miał przerwę w pracy (1949–1957), gdyż władze komunistyczne odsunęły go od nauczania akademickiego. Była to reakcja na list otwarty ośmiorga słuchaczy seminarium Tatarkiewicza, członków PZPR, którzy donosili komunistycznym władzom, pisząc o wykładowcy m.in. tak: „czysto politycznych wystąpień o charakterze wyraźnie wrogim budującej socjalizm Polsce”. Fragment tego listu ze szczególnym słownictwem, określeniami dziś właściwie niezrozumiałymi można przeczytać w przypisie (jest w całości, a także odpowiedź profesora do dziekana dostępny w internecie⁵⁴). Oczywiście nie sposób w tym miejscu

⁵¹ Ibidem.

⁵² A. Niemczuk, *Szczęście w strukturze...*

⁵³ Za: J. Picewicz, *Zagadnienie istoty szczęścia...*

⁵⁴ „Od dłuższego czasu toczy się na Seminarium, kierowanym przez Pana Profesora, ostra walka ideologiczna między marksistowską etyką proletariacką a burżuazyjnymi stanowiskami etycznymi.

wymienić wszystkich aktywności Tatarkiewicza, ale warto przytoczyć fragment recenzji jego książki *O szczęściu*:

Władysław Tatarkiewicz był przede wszystkim pełnym pasji historykiem filozofii i nauczycielem wielu pokoleń filozofów. Był jednak również historykiem sztuki, znawcą muzyki, wielbicielem poezji i ogromnym erudytą – krótko mówiąc, wszechstronnym humanistą. Jego *Historia filozofii* jest w Polsce najpopularniejszym źródłem wiedzy o filozofach i ich koncepcjach. *O szczęściu* jest jak traktat średniowieczny – w tym między innymi szczególnie urok tej książki. Ta *summa de beatitudine* powstała jednak w bardzo nieszczęśliwych latach okupacji, a jej rękopis omal nie spłonął wraz z całym domem Profesora, a potem omal nie skończył w rynsztoku, sponiewierany przez żołnierza. W tym historycznym kontekście szczególnego znaczenia nabiera wyraźna intencja autora: napisać wszystko i przywołać wszystkich, którzy od setek lat rozmyślali o szczęściu [...]. Największy przedmiot pożądania każdego człowieka pozostaje wieloznaczny, względny i nieuchwytny – często z naszej winy – ale po lekturze cechy te zaczynamy doceniać⁵⁵.

Dzieło *O szczęściu* sięga historią do przynajmniej czasu sprzed znamienego referatu Tatarkiewicza o tytule *Summa de beatitudine* w Warszawskim Towarzystwie Filozoficznym w 1918 r. oraz wykładów na Uniwersytecie w Wilnie prowadzonych przez niego od 1920 r., które później zawarł m.in. w traktacie o tym samym tytule *Summa de beatitudine (O szczęściu)*, wydanym po raz pierwszy w 1939 r. w Warszawie, a w 1947 r. w Krakowie i wielokrotnie wznawianym, także w 2022 r. jako ebook⁵⁶.

Tatarkiewicz wyróżnia cztery pojęcia szczęścia: „szczęśliwy po pierwsze jest ten, komu sprzyja pomyślny los”; – po drugie: „kto zaznał najintensywniejszych

Konkretnie – walka toczy się między materialistyczną etyką marksizmu-leninizmu a idealistyczną etyką tzw. obiektywizmu aksjologicznego, stanowiącego jedną ze szkół etycznych współczesnej burżuazyjnej filozofii anglo-amerykańskiej. Inną taką szkołą – w nie mniejszym stopniu odpowiadającą ideologicznym interesom imperializmu – jest burżuazyjny tzw. subiektywizm aksjologiczny, od którego etykę marksistowską również dzieli przepaść ideologiczna. Jeżeli nie akcentowaliśmy tego dostatecznie mocno dotychczas, to dlatego, że w dyskusji na seminarium nie ujawnili się dotąd zwolennicy tej odmiany etyki burżuazyjnej. Czynimy to obecnie z całą stanowczością, gdyż strona przeciwna uporczywie traktuje etykę marksistowską jako jeden z wariantów tzw. subiektywizmu aksjologicznego i nadała jej nawet mianosubiektywizmu aksjologicznego-społecznego”, *List grupy uczestników seminarium filozoficznego profesora Władysława Tatarkiewicza*, „Przegląd Filozoficzny” 1995, nr 2(14), s. 88.

⁵⁵ Fragmenty recenzji książki Władysława Tatarkiewicza *O szczęściu*, zamieszczonej w „Agorze”, 2010 za: <https://www.biblionetka.pl/art.aspx?id=665247> [dostęp: 29.06.2023].

⁵⁶ W. Tatarkiewicz, *O szczęściu (Suma de beatitudine)*, Warszawa 2015.

radości”; po trzecie: „kto posiada najwyższe dobra lub przynajmniej dostatni bilans życia”; – po czwarte – „kto jest zadowolony z życia”. Kontynuuje też definicję „szczęścia” w dwóch wersjach: „szczęściem jest trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia”, albo: „szczęściem jest życie dające trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie”⁵⁷.

Tatarkiewicz uznawał za najbardziej adekwatne rozumienie czwarte, wskazując na istotę wszystkich wymienionych, wyjaśniając, że z określenia – intensywne przeżycie – wyłącza oczywiście np. doznania narkomana. Czwarte rozumienie szczęścia jako zadowolenie z życia obejmuje nie tylko emocje i uczucia, ale i rozpoznawane intelektem – racjonalną ocenę całości wydarzeń czy przeżyć dotyczących danej osoby. Według Tatarkiewicza szczęście jako zadowolenie z życia powinno być uzasadnione i mieć charakter trwały. Trwałość zaś to nie tyle nieprzerwane doświadczanie pozytywnych emocji, lecz „skłonność do pozytywnego oceniania własnego życia”⁵⁸. I pozostaje słynny już przekaz profesora Władysława Tatarkiewicza: „łatwiej znosi się złą rzeczywistość, gdy się od niej myślą do lepszej odbiega”⁵⁹, co jest zaleceniem wykonania pewnej pracy umysłowej. Ale z drugiej strony „stara się w ów charakterystyczny dla siebie, obiektywizujący sposób ocenić i docenić każdą koncepcję, każdy pomysł na szczęście”⁶⁰. Ostatecznie Tatarkiewicz zastanawia się, czy na szczęście jednak nie należy poczekać (w domyśle nie działać, odpocząć), o czym pisze tak: „jak ma się szczęście do cierpienia, do nieszczęścia, do spokoju, zadowolenia czy pragnienia. A także w jakim stopniu zależy od naszej woli i natury, a w jakim musimy po prostu na nie poczekać”⁶¹.

Kolejni badacze, omawiając dzieła Tatarkiewicza, stosują zaproponowane przez **Tadeusza Kotarbińskiego** w 1966 r. określenie **felicytologia**⁶², wskazując, że dotyczy ono rozumienia stosowanego w ujęciu historyczno-semantycznym, psychologicznym, a również etycznym⁶³. Z kolei w jednej z prac, nawiązującej do poglądów profesor Marii Wandy Ossowskiej (1896– 1974), która była bardzo

⁵⁷ Za: M. Jaworski, *Władysław Tatarkiewicz*, Warszawa 1975.

⁵⁸ [Online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Tatarkiewicz-Wladyslaw;3985651.html> [dostęp: 28.06.2023].

⁵⁹ Z przedmowy Władysława Tatarkiewicza do wydania pierwszego i drugiego, Warszawa 1939–Kraków 1947; za: [online:] https://ksiegarnia.pwn.pl/O_szczesciu,84874842,p.html?gclid=CjwK-CAjwhJukBhBPEiwAnilcNV2lrOABu0Fz2CQKfYbdBncbfAL0RNZ2xoXZMUMUuiXOHlKWN-8koNhoCo9wQAvD_BwE#description [dostęp: 29.06.2023].

⁶⁰ Nota wydawnicza do: W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, [za:] [online:] <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4812886/o-szczesciu> [dostęp: 20.06.2023].

⁶¹ Ibidem.

⁶² M. Jaworski, *Władysław Tatarkiewicz*.

⁶³ S. Kowalczyk, *Ku integralnej koncepcji szczęścia*, „Collectanea Theologica” 1975, vol. XLVI.

uznaną polską etyczką, socjologiem i psychologiem moralności, cytowana jest jej opinia, iż jednak felicytologia nie stanowi nurtu etyki⁶⁴.

„Jeśli mowa o dziale dotyczącym szczęścia, to nie ustaliła się nazwa ogólnie przyjęta dla tego działu zagadnień. Niektórzy zalecają nazywać tę dyscyplinę felicytologią” – napisał Kotarbiński w dziele *Medytacje o życiu godziwym* w 1966 r. Jednakże raczej nie wiadomo, kto tak naprawdę pierwszy użył tego określenia, ale z pewnością rozpowszechnił właśnie on. I już teraz w *Słowniku języka polskiego PWN* podaje się, że termin felicytologia (łac. *felix* – ‘szczęśliwy’, gr. *logos* – ‘słowo’, ‘nauka’) oznacza naukę o szczęściu i wskazuje jako autora pojęcia właśnie Kotarbińskiego. Podaje się tam też definicję tej nauki. Zgodnie z nim felicytologia to: „zespół doktryn formułujących normy, wskazujących najpewniejsze sposoby osiągnięcia szczęścia”⁶⁵.

Od tej pory określenie felicytologia używane jest w różnych naukach nie tylko w filozofii, ale nawet w ekonomii. Na stronie szkolnictwo.pl podaje się, że felicytologia: „w filozofii, teoria kształtowania życia szczęśliwego; dział etyki stawiający pytanie: «jak żyć, aby być szczęśliwym i nie popaść w stan nieszczęśliwości»”⁶⁶. Termin ten można też znaleźć na internetowej stronie Muzeum Historii Polski w artykule *Projekt felicytologii moralnej i jej zastosowanie w etyce biznesu*⁶⁷.

Tadeusz Kotarbiński w *Traktacie o dobrej robocie*, po raz pierwszy wydany w 1955 r., wielokrotnie wznawianym – ostatnio w 2019 r.⁶⁸ – podaje swój pogląd, wskazując na działania aktywne, swoistą pracę i dawanie innym, a nie bierne otrzymywanie. Píše: „szczęście można osiągnąć, poświęcając się jakiejś pasji, wykonywania tego, na czym najbardziej zależy, ale też gdy wyjdzie się poza własne ego – pokocha kogoś czy zacznie więcej z siebie dawać niż brać”⁶⁹. Obaj filozofowie-etycy Tatariewicz i Kotarbiński są zgodni w opinii, że prawdziwe szczęście można osiągnąć w sytuacji przebywania wśród ludzi, gdyż człowiek nie jest stworzony do samotności⁷⁰.

⁶⁴ H. Šimo, *Poglądy M. Ossowskiej na koncepcje moralności a pojęcie sprawiedliwości*, „Ruch Filozoficzny” 2016, t. LXXII, nr 1.

⁶⁵ [Online:] <https://sjp.pwn.pl/sjp/felicytologia;2557654> [dostęp: 29.06.2023].

⁶⁶ A. Ledwoch, *Istota etyki niezależnej Tadeusza Kotarbińskiego*, „Res Humana” 2002, nr 6.

⁶⁷ P. Polowczyk, *Projekt felicytologii moralnej i jej zastosowanie w etyce biznesu: problem relacji między psychicznym dobrostanem a psychologicznym materializmem i dobrobytem materialnym*, „Zarządzanie Zmianami. Zeszyty naukowe” 2011, nr 2, s. 37–60.

⁶⁸ W. Kotarbiński, *Traktat o dobrej robocie*, Łódź 2019.

⁶⁹ [Za:] M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć* [online:] <https://wydawnictwo-silverarum.eu/o-szczesciu-i-czy-do-niego-dazyc/> [dostęp: 20.06.2023].

⁷⁰ Ibidem.

Henryk Jankowski (1929–2004) z Wydziału Filozofii i Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego w 1966 r. opublikował recenzję zatytułowaną *Niełatwa umiejętność życia*, dotyczącą właśnie wówczas wydanej kolejnej książki Tadeusza Kotarbińskiego *Medytacja o życiu godziwym*⁷¹, zamieszczoną aktualnie na stronie internetowej tej uczelni⁷². Autor recenzji zauważa, że istnieje pewien paradoks, gdyż współcześnie „cywilizacja techniczna” opiera się na starannie przygotowanym i przedyskutowanym planie, natomiast (cytuje się znaczne fragmenty, gdyż pomimo upływu 57 lat temat jest nadal aktualny):

tak subtelny i złożony problem, jakim jest kierowanie własnym życiem, z reguły uchodzi uwadze nie tylko ludzi niezajmujących się etyką czy filozofią, lecz również uwadze specjalistów w tych dziedzinach. Rozbudowany w czasach antycznych dział filozofowania, jakim była felicytologia, nie jest w naszych czasach przedmiotem studiów i rozważań bądź filozoficznej refleksji. Owszem – rozważa się problematykę szczęścia i cierpienia, poczucia sensu czy bezsensu istnienia, lecz czyni się to wyłącznie w kategoriach zdrowia psychicznego czy fizycznego, bądź też rozważając kształt stosunków międzyludzkich i jego konsekwencje w odniesieniu do szczęścia i cierpienia [...]. Ta kwestia wszakże w naszej współczesności w o wiele większym stopniu interesuje laboratoria przemysłu farmaceutycznego niż filozofów. Wszak obecnie dysponujemy już całym arsenałem pigułek, które mają wprawiać nas w stan pożądany w aktualnej chwili, a więc mogą łagodzić smutek, wywoływać poczucia szczęścia, warunkować ataraksje czy nawet twórczą euforię [...]. Jest to element dehumanizacji ludzkich przeżyć, którego skutków nie sposób jeszcze w całej rozciągłości przewidzieć [...]. Stwarzanie sztucznych podniet, stwarzanie sztucznego spokoju wiąże się z jednej strony z ucieczką od rzeczywistości, jej problemów i konfliktów, z drugiej zaś strony wywołuje potrzebę ciągłej intensyfikacji owych sztucznych środków, która częstokroć prowadzi wprost do narkomanii. [...] Dlatego też istnieje ciągle niezaspokojone zapotrzebowanie na rozsądną, życzliwą radę, na pomoc w rozstrzygnięciu konfliktów i trudnych sytuacji⁷³.

Treścią przemyśleń, rozważań i publikacji Kotarbińskiego było uznanie, „iż walor moralny mają przede wszystkim te działania, które uchylają zło, które minimalizują cierpienia”⁷⁴.

Na temat postrzegania felicytologii jedynie jako dziedziny filozoficznej, a właściwie dotyczącej głównie płaszczyzny etycznej wypowiada się w 2010 r. Halina Romanowska-Łakomy. Autorka uważa, że istnieje konieczność „przekroczenia

⁷¹ T. Kotarbiński, *Medytacje o życiu...*

⁷² H. Jankowski, *Niełatwa umiejętność życia*, „Etyka” 1966, t. 3.

⁷³ Ibidem.

⁷⁴ Ibidem.

dotychczasowej wizji nauki o szczęściu i poszerzenia jej wąskiego pragmatycznego i hedonistycznego kontekstu. Wiedza o szczęściu nie może zamknąć się w przestrzeni etycznej czy metodologicznej, poszukującej metod i sposobów osiągnięcia szczęścia⁷⁵, a poznanie czy wskazanie sensu i treści życia człowieka, jego zdolności poznawczych i stopnia wrażliwości. W ujęciu autorki felicytologia „definiuje człowieka jako całość i określa również jego status jako całość”⁷⁶.

Także felicytologia jest tematem innych omówień. Przykładem może być tytuł recenzji: *Felicytologia czyli krótki kurs uszczęśliwiania ludzkości dotyczącej wierszy ks. Janusza Adama Kobierskiego* (1947–), filologa, krytyka literackiego, a przede wszystkim uznanego m.in. przez Jana Twardowskiego – poety, a ponadto duchownego katolickiego⁷⁷. Na YouTubie zamieszczono jeden z wierszy poety, krótki, *Czekając na szczęście*⁷⁸ z tomiku *Cierpkie wino życia*⁷⁹. Innym przykładem obecności felicytologii w kulturze jest poszukiwanie jej śladów w twórczości Stanisława Lema, np. w recenzji Anny Jakubowskiej zatytułowanej: *Felicytologia, czyli szczęście podług Lema* – recenzja antologii *Ogród ciemności i inne opowiadania*^{80, 81}.

Interesującym przykładem była międzynarodowa konferencja „Felicytologia w praktyce szkolnej” (2018 r.). Wzięli w niej udział badacze oraz pasjonaci edukacji, których dane łącznie z afiliacjami warto podać, bo pokazują, jak zainteresowane są tematem różne środowiska. Uczestnikami byli: Jenny Gillett – reprezentująca International Baccalaureate, ośrodek centralny w Hadze; dr Antonella Verdiani – współpracownik UNESCO, konsultant Komisji Europejskiej, autorka koncepcji „Educating to Joy”, która jest podstawą jej wielu warsztatów oraz książek. A ze strony polskiej – Ewa Radanowicz – dyrektor Szkoły Podstawowej w Radowie Małym, zarządzanej według jej autorskiego programu, która w 2016 r. została członkiem międzynarodowej sieci Ashoka Changemaker Schools, ekspert ds. przestrzeni edukacyjnej, zmiany i innowacji w szkołach; Piotr Wroczyński – dziekan Wydziału Farmaceutycznego Warszawskiego Uniwersytetu

⁷⁵ H. Romanowska-Łakomy, Czym jest „człowieczy byt”? (*Felicytologia przekraczająca etyczny punkt widzenia*), „SOΦIA. Pismo Filozofów Krajów Słowiańskich” 2010, issue 10.

⁷⁶ Ibidem.

⁷⁷ W. Jurasz, *Felicytologia czyli krótki kurs uszczęśliwiania ludzkości. ks. Janusz Adam Kobierski – Wiersze*, „Arkana” 2023, nr 171.

⁷⁸ [Online:] <https://www.youtube.com/watch?v=Lkro8GoTjQ0> [dostęp: 29.06.2023].

⁷⁹ J.A. Kobierski, *Cierpkie wino życia*, Warszawa 2007.

⁸⁰ A. Jakubowska, *Felicytologia, czyli szczęście podług Lema – recenzja antologii „Ogród ciemności i inne opowiadania”*, [online:] <https://ostatniatawerna.pl/felicytologia-czyli-szczescie-podlug-lema-recenzja-antologii-ogrod-ciemnosci-i-inne-opowiadania/> [dostęp: 20.06.2023].

⁸¹ S. Lem, *„Ogród ciemności” i inne opowiadania*, Kraków 2017. Jest to zbiór opowiadań Stanisława Lema w subiektywnym wyborze Tomasza Lema, syna pisarza.

Medycznego; Darek Syska – doktor filozofii, wydawca, prezes Fundacji Familylab, która promuje wartości i idee pedagogiczne Jespera Juula oraz nauczyciele, rodzice i uczniowie Monnet International School⁸². W ramach obrad uczestnicy poprzez wymianę doświadczeń nauczycieli, rodziców i naukowców-teoretyków starali się odpowiedzieć na ważne pytania: „Czy pomoc młodemu człowiekowi w poszukiwaniu szczęścia jest zadaniem szkoły? Jakie metody edukacyjne wzmacniają i budują osobowość człowieka, a więc sprzyjają jego dobrostanowi?”. Konferencja miała na celu lepsze zrozumienie istoty szczęścia u młodego człowieka.

Badania nad szczęściem w Polsce – diagnoza społeczna Janusza Czapińskiego

Profesor Uniwersytetu Warszawskiego, psycholog społeczny Janusz Czapiński (ur. 1951) w swojej książce oraz wywiadzie z Jackiem Żakowskim w „Polityce” w 2017 r.⁸³ podaje, że **psychologia w sposób ostrożny wypowiada się na temat szczęścia, gdyż pojęcia szczęśliwy versus nieszczęśliwy nie mieszczą się w obowiązujących klasyfikacjach i często mają charakter zmienny, ulotny**. Profesor na podstawie swoich wieloletnich, powtarzanych badań dotyczących diagnozy społecznej, prowadzonych wśród Polaków wskazuje, że „ludzie wieczorem są bardziej szczęśliwi. Na całym świecie najgorzej jest, kiedy wstajemy i jedziemy do pracy. Nastroje się podnoszą, kiedy się zbliża fajrant. Powrót do domu jest już całkiem przyjemny. A najszczęśliwszy jest wieczór”. Nie jest to zależne od perspektywy snu czy uprawiania seksu, ale jest wynikiem odpoczynku po pracy, choć w tym wymiarze najszczęśliwsi powinni być emeryci czy bezrobotni, jednakże nie są. Czapiński ustosunkowuje się też do pytań dotyczących **możliwości dziedziczenia odczuwania szczęścia**. Podaje przykłady prezentujące tę zależność na podstawie badań bliźniąt jednojajowych, które nawet wtedy, gdy są wychowywane w innych rodzinach, nigdy się nie spotkały, mając zupełnie inne życie – podają ten sam poziom odczuwania szczęścia. Jednakże Czapiński, wskazując na istotę dziedziczenia, podkreśla również znaczącą rolę wychowania czy czynników danej kultury⁸⁴.

⁸² [Online:] <https://edukacja.um.warszawa.pl/-/felicytologia-w-praktyce-szkolnej-konferencja-miedzynarodowa> [dostęp: 29.06.2023].

⁸³ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teoria cebulowej*, Warszawa 2017; Prof. Czapiński o tym, czy szczęście mamy w genach, „Polityka” 20 czerwca 2017, [online:] <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1708940,1,prof-czapinski-o-tym-czy-szczescie-mamy-w-genach.read> [dostęp: 12.11.2023].

⁸⁴ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teoria cebulowej*, Warszawa 2017. Prof. Czapiński o tym, czy szczęście mamy

„Cebulowa teoria szczęścia” – propozycja Janusza Czapińskiego

Jak już dawno wykazano, dobrostan psychiczny nie jest wartością stałą i ważna jest pamięć o tym, że *well being* można utracić, ale też stale rozwijać. Jest to szczególnie istotne w kontekście doświadczania choroby fizycznej lub psychicznej. Wzmacnianie dobrostanu psychologicznego, emocjonalnego oraz społecznego umożliwia łatwiejsze radzenie sobie z chorobą i/lub niepełnosprawnością czy przystosowanie do nowych, często trudnych sytuacji⁸⁵.

Jedną z interesujących prób wytłumaczenia istoty dobrostanu emocjonalnego jest „cebulowa teoria szczęścia”, zaproponowana w 1992 r. przez Czapińskiego⁸⁶. Najgłębiej znajduje się wrodzona wola życia, której miarami są skłonności samobójcze, chęć życia i postrzeganie jego sensu. Na tym poziomie „działa wewnętrzny mechanizm stabilizujący (zwany atraktorem szczęścia), który czyni tę warstwę znacznie bardziej odporną na zmiany w obiektywnych aspektach życia w porównaniu z płytszą warstwą”. Tę płytszą, bardziej powierzchowną warstwę stanowi sfera emocji oraz indywidualne postrzeganie zadowolenia z życia, dobrostanu subiektywnego, czego miarami jest ocena całego dotychczasowego życia, minionego roku czy poczucie szczęścia. Warstwa zewnętrzna obejmuje natomiast zadowolenie ze szczególnych obszarów życia, jak praca, dom, przyjaciele, dochody itd. Analogicznie do warstw cebuli te najbardziej zewnętrzne są najłatwiejsze do zerwania – w wymiarze psychologicznym najłatwiej można je zmienić, zmodyfikować.

Wydawać by się mogło, że osoby nie tylko młode i piękne, podróżujące po świecie, zamożne, posiadające cenne dobra materialne jak domy, samochody powinny się czuć szczęśliwe. Jednak w świetle obserwacji i badań naukowych nie wszystkie te osoby cieszą się dobrostanem, a w całych próbach wyraźnie zaznacza się słaby związek między dochodem osobistym a dobrostanem. Dotyczy to szczególnie mieszkańców krajów zamożniejszych, co stanowi potwierdzenie, że pieniądze nie są istotnym warunkiem szczęśliwego życia⁸⁷. Jest to niewątpliwie dowodem, że wysoki dobrostan nie wiąże się wyłącznie z warstwą „wierzchnią” owej „cebuli”⁸⁸. Różne odczuwanie szczęścia i zadowolenia może wynikać ze złego stanu zdrowia czy samotności – wymiarów, które są bezcenne⁸⁹. Dlatego też psychologowie, terapeuci czy coachowie wskazują, sugerują, by poszukiwać

w *genach*, „Polityka” 20 czerwca 2017 [online:] <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1708940,1,prof-czapinski-o-tym-czy-szczescie-mamy-w-genach.read> [dostęp: 20.06.2023].

⁸⁵ Z. Niśkiewicz, *Dobrostan psychiczny...*

⁸⁶ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia...*

⁸⁷ Z. Niśkiewicz, *Dobrostan psychiczny...*

⁸⁸ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia...*

⁸⁹ *Ibidem*.

źródeł satysfakcji, dobrego samopoczucia w wymiarach niematerialnych, takich jak: wsparcie społeczne, prawidłowe relacje z innymi ludźmi, wzbudzanie pozytywnych uczuć (np. trening wdzięczności) czy choćby zwyczajne delektowanie się przyrodą, krajobrazem, cieszenie się drobnymi rzeczami lub przyjaźń ze zwierzęciem. Od 2000 r. Czapiński jest kierownikiem powtarzanych badań wśród Polaków *Diagnoza Społeczna*, w których wykonywana jest analiza warunków i jakości życia społeczeństwa. Niestety ostatni raport opublikowano w 2015 r. i od tej pory badania nie są kontynuowane⁹⁰.

W jednym z badań (publikacja w 2012 r.) Czapińskiego respondenci poproszeni o wybór najważniejszych warunków udanego, szczęśliwego życia podali w następującej kolejności: zdrowie (64%), udane małżeństwo (53%), dzieci (48%), praca (31%), pieniądze (28%), opatrność/Bóg (13%), uczciwość (10%), przyjaciele (10%), pogoda ducha/optymizm (10%), życzliwość i szacunek otoczenia (7%), wykształcenie (6%), silny charakter (5%), wolność/swoboda (4%)⁹¹.

Hedonizm i eudajmonizm. Wyniki badań we współczesnej Polsce

Wśród starożytnych filozofów jakość życia była utożsamiana ze szczęściem. W dalszej perspektywie myśl tę rozwijano na polu psychologii, etyki i w innych naukach społecznych. Prekursorzy badań utożsamiali szczęście z przyjemnymi stanami psychicznymi, które determinowały pozytywne emocje⁹². Na przestrzeni wieków aż do czasów współczesnych wśród teorii szczęścia wyodrębnia się dwa nurty. **Hedonistyczny**, który nawiązuje do szkoły filozoficznej starożytnej Grecji założonej w IV w. p.n.e. przez Arystypa z Cyren, zwanej cyrenejską. Cyrenicy głosili, że: „Przyjemność jest jedynym dobrem, bo o nią zabiegamy, a przykrość jest złem. Przyjemność jest stanem przelotnym, chwilowym, trwającym tylko, póki działa bodziec. Ta częściowa przyjemność jest celem życia, szczęście tylko zespołem częściowych przyjemności. Należy chwycić każdą, jaka się nadarza. Przyjemność jest natury cielesnej, jest stanem pozytywnym”⁹³. Miarą dobrego życia jest bilans przyjemności i przykrości.

W odróżnieniu od hedonizmu ascetyzm odrzuca przyjemność w takim rozumieniu, wskazując na główną życiową wartość, jaką jest wstrzemięźliwość w zachowaniach. Hedonizm w powszechnym rozumieniu, a nawet wśród

⁹⁰ Ibidem.

⁹¹ Idem, *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, „Nauka” 2012, no. 1.

⁹² M. Wnuk, *Hedonizm, eudajmonizm oraz przepływ/zaangażowanie jako trzy nurty badań nad szczęściem*, „Hygeia Public Health” 2013, vol. 48, no. 3.

⁹³ V. Tsouna, *Cyrenaics*, <https://www.rep.routledge.com/articles/thematic/cyrenaics/v-1> [dostęp: 16.06.2023].

badaczy, często postrzegany jest odmiennie – z jednej strony jako zgodny z naturą człowieka, wpływa na poczucie zadowolenia z życia, dobrostan, ułatwia radzenie sobie ze stresem, poprawiając też ogólny stan zdrowia. Osoby poszukujące i doświadczające takiej przyjemności, która ma w znacznym stopniu przykrywać ewentualne przykrości, są bardziej skłonne do nawiązywania pozytywnych kontaktów społecznych. Przeciwnicy takiego sposobu interpretacji hedonizmu wskazują zaś na możliwą sprzeczność. Osiąganie przyjemności może być trudne do utrzymania w dłuższym przedziale czasowym, a nawet w konsekwencji odrzucane. Również hedonizm rozumiany jako brak umiaru prowadzić może do poszukiwania coraz silniejszych stymulatorów, jak nadużywanie substancji psychoaktywnych, ale też słodyczy czy seksu, prowadzących do uzależnień od różnych form stymulacji. W uporczywym dążeniu do uzyskiwania własnych przyjemności może nasilać się egocentryzm wraz z zrywaniem więzi społecznych, a wszystkie wymienione negatywne elementy zwykle prowadzą do moralnego upadku⁹⁴.

Drugi nurt zwany **eudajmonizmem** wywodzi się od definicji dobrego życia podanej przez Arystotelesa (384–322 r. p.n.e). Szczęście w tym ujęciu to nie bilans przyjemności i przykrości, ale osiągnięcie tego, co jest warte starań, co daje poczucie sensu życia, niezależnie nawet od doznawanych cierpień. Według założeń eudajmonizmu człowiek powinien żyć w zgodzie ze swoim wewnętrznym duchem stanowiącym prawdziwe „ego”, czyli „ja” danej osoby zwane dajmonem. To właśnie ów dajmon będący pewnym wzorcem i ideałem wskazuje drogę postępowania, nadając sens życiu. Postępowanie zgodne z nim prowadzi do stanu eudajmonii tożsamej z dobrym i wartościowym życiem. Chociaż pewne zdolności człowieka stanowią o jego specyficznej wyjątkowości, wiele z nich jest dzielonych z innymi ludźmi. Kolejni badacze wskazują, że trudności w odnalezieniu sensu życia mogą prowadzić do pustki egzystencjalnej, której mogą towarzyszyć zjawiska negatywne, jak anhedonia (brak poczucia szczęścia, dobrostanu), myśli samobójcze czy utrata motywacji do podejmowania jakichkolwiek działań⁹⁵.

Oba wspomniane nurty są obecne w badaniach empirycznych prowadzonych w ramach nadal dynamicznie rozwijającej się **psychologii pozytywnej**. Aktualnie można też obserwować osoby, nawet we własnym środowisku, dla których najważniejsze jest dążenie do wyznaczonych celów i jest to ich sensem życia, a również takie, dla których wyznacznikiem szczęścia są maksymalnie przyjemnie doświadczenia. Oczywiście te tendencje są różnie realizowane

⁹⁴ M. Wnuk, *Hedonizm, eudajmonizm...*

⁹⁵ *Ibidem*.

w życiu, bowiem zależą od wielu czynników, w tym przemian człowieka w miarę mijającego czasu czy choćby warunków zdrowotnych. Niemniej zwykle można dość łatwo zauważyć te dwa różne zachowania w życiu. W ramach wspomnianych już badań pod kierunkiem Czapińskiego *Diagnoza społeczna*, obejmujących różne obszary życia Polaków, powtarzanych co dwa lata (jako ostatnie opublikowano w 2015 r. i prawdopodobnie już nie będą kontynuowane), zadano respondentom trzy pytania, które umożliwiły wyodrębnić zadeklarowanych zwolenników hedonizmu i eudajmonizmu. Oczywiście z uwagi na szereg wydarzeń ostatnich lat, jak pandemia COVID-19, wybuch wojny w Ukrainie, niepokoje na świecie, te tendencje mogą się ułożyć w dwóch kierunkach – wygaszenia lub wzmocnienia każdego z nich. Pierwszym zadawanym pytaniem było: „Co jest według Pana(i) ważniejsze w życiu: przyjemności, dostatek, brak stresu czy poczucie sensu, osiąganie ważnych celów mimo trudności, bólu i wyrzeczeń?”. Proszono też respondentów o ocenę, w jakim stopniu zgadzają się z dwoma dodatkowymi twierdzeniami: „1. Moje życie mimo bolesnych doświadczeń ma sens i dużą wartość” oraz „2. W życiu najważniejsze jest to, aby było dużo przyjemności i mało przykrości”. Za zadeklarowanych eudajmonistów uznano osoby, które wybrały jako ważniejsze w życiu poczucie sensu i zgodziły się lub zdecydowanie zgodziły się, że ich życie mimo bolesnych doświadczeń ma sens. Zadeklarowani hedoniści opowiadali się za życiem pełnym przyjemności i wolnym od przykrości oraz zgodzili się, że w życiu najważniejsze jest maksymalizowanie przyjemności⁹⁶.

Na podstawie analiz zauważono, że w porównaniu z wynikami lat ubiegłych, w 2015 r. nieco obniżyła się liczba tzw. zadeklarowanych eudajmonistów – w 2013 r. stanowili 41,2% badanych, a w 2015 r. – 40,7%, choć liczba wyraźnych hedonistów pozostała taka sama (21,3%). W grupie eudajmonistów przewagę stanowiły kobiety, a również osoby starsze, bardziej wykształcone. Grupa ta była bardziej liczna wśród mieszkańców dużych miast, szczególnie na północnym zachodzie Polski. Eudajmoniści w porównaniu z hedonistami wykazywali większe zadowolenie z życia (szczególnie mężczyźni), niezależnie od płci – poczucie szczęścia, dobrostanu, pragnienie życia, rzadziej lub o niższym poziomie odczuwali depresję, rzadziej przejawiali tendencje samobójcze. Eudajmoniści pomimo braku dążenia do osiągnięcia maksymalnych przyjemności lepiej oceniają swoją jakość życia niż hedoniści. Interesujący jest też wynik wskazujący na większą religijność – zaliczali Boga do trzech głównych warunków udanego szczęśliwego życia, częściej chodzą do kościoła. Eudajmoniści, jak wykazano w badaniu, byli

⁹⁶ Raport. *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek, [online:] http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf [dostęp: 23.06.2023].

bardziej nastawieni nawet na to, co często ogranicza wolność, którą szczególnie sobie cenią hedoniści, jak posiadanie rodziny czy uczciwość. Hedoniści, dążąc do uzyskiwania maksymalnej przyjemności, częściej nadużywali alkoholu i palili papierosy, choć różnic w sięganiu po narkotyki nie zauważono. Na podstawie szczegółowych analiz statystycznych wykazano też, że szanse bycia hedonistą spadają wraz z wiekiem, są mniejsze o 1/5 u kobiet niż u mężczyzn, nie zależą od pozostawania w związku, ale są o 75% wyższe wśród osób owdowiałych, ponad dwuipółkrotnie większe wśród rozwiedzionych. Na podstawie tych ostatnich danych badacze rozważają, że być może właśnie hedonizm jednego z partnerów stawał się przyczyną rozvodu. Także osoby z wyższym dochodem są częściej hedonistami niż osoby najbiedniejsze, ale jednak im wyższe wykształcenie, tym bardziej szanse bycia hedonistą obniżają się. W podsumowaniu wyników Czapiński i współautorzy podkreślają, że nastawienie hedonistyczne w dążeniu do szczęścia nie sprzyja jego osiągnięciu i nie poprawia jakości życia. Lepszą drogą do poszukiwania szczęścia jest wyznaczanie sobie celów i dążenie do ich realizacji. Wnioski płynące z badań potwierdzały pozytywne zjawisko społeczne w Polsce, jakim jest dwukrotnie wyższa liczba eudajmonistów⁹⁷.

Autorzy badania zauważają znaczenie woli życia, bowiem odpowiedź na pytanie „być czy nie być” wskazuje na poziom ogólnego zadowolenia, dobrostanu, poczucie sensu życia, ale również stanowi wynik bilansu doświadczanych emocji oraz dowód na zdolność mobilizacji w różnych sytuacjach życiowych. Czapiński na podstawie przedstawionej przed laty „teorii cebulowej” szczęścia potwierdza ją i w tych badaniach objaśnia na przykładach, że poprawa dobrostanu zauważana na przestrzeni lat ma źródło wewnętrzne. Dotyczy to zwłaszcza woli życia, a pogorszenie dobrostanu wynika głównie z pogorszenia sytuacji życiowej. Mają w niej znaczenie różne korelaty, osłabiając lub wzmacniając ocenę dobrostanu. I tak długo trwająca sytuacja braku zadowolenia z życia może obniżać dobrostan, ale też motywować do wewnętrznej mobilizacji i podejmowania działań zmierzających do poprawy sytuacji, która stała się przyczyną braku zadowolenia. Zdarza się, że jest to postrzegane jako złudzenie, iż osoba ta staje się hedonistą, mówiąc przykładowo: „Jak osiągnę jeszcze więcej, będę szczęśliwszy”. Tego typu oddziaływanie tzw. atraktora nie słabnie z wiekiem, zwłaszcza w odniesieniu do woli życia – najgłębszego poziomu dobrostanu psychicznego, ale jest zależne np. od stanu zdrowia. Na podstawie dokładnych rozważań autor badań objaśnia i potwierdza, iż jego wyniki są zgodne z ogólnym społecznym przeświadczeniem, że: „szczęśliwym widzie się lepiej niż nieszczęśliwym,

⁹⁷ Ibidem.

dlatego właśnie, że są szczęśliwi⁹⁸, a osoby bardziej szczęśliwe mają istotnie większe szanse na zawarcie związku małżeńskiego. Istotna także okazuje się zależność odwrotna: ślub zwiększa poczucie szczęścia. Te same osoby, które w pierwszym badaniu przeprowadzonym w 2009 r. były bardzo szczęśliwe, okazało się, że miały czterokrotnie większe szanse zawarcia związku małżeńskiego w następnych sześciu latach niż osoby w pierwszym badaniu mniej szczęśliwe, a żadna z wówczas nieszczęśliwych nie zawarła związku małżeńskiego. Interesujące są zależności od płci – dla kobiet ważniejszym warunkiem szansy zawarcia związku małżeńskiego jest dobrostan niż dla mężczyzn. Jednakże już po zawarciu małżeństwa poziom dobrostanu maksymalnie wysoki tuż przed ślubem, potem jednak spada do poziomu sprzed małżeństwa, a po trzech latach gwałtownie spada, by następnie się ustabilizować. Osoby czujące się szczęśliwe jeszcze przed poznaniem partnera też rzadziej się rozwodzą. Naturalną jest rzeczą obniżenie poziomu szczęścia z różnych powodów przed i podczas rozwodu, ale nie dotyczy to warstwy najgłębszej dobrostanu – woli życia. U osób czujących się długo przed poznaniem małżonka nieszczęśliwymi prawdopodobieństwo rozwodu w ciągu dwóch lat jest dwudziestosiedmiokrotnie większe, a w ciągu sześciu lat – większe pięciokrotnie niż wśród małżonków szczęśliwych⁹⁹.

Czy szczęście zależy od stopnia zamożności? Diagnoza społeczna.

Paradoks Easterlina. Badania neuropsychologów

Co najmniej od lat 70. XX w. wśród ekonomistów trwa spór o to, czy pieniądze dają szczęście. Znacznie później, bo od początku XXI w. podjęli oni tę problematykę, prowadząc liczne badania, które mogłyby wykazać wzajemne zależności szczęścia i faktu zdobywania oraz posiadania zasobów finansowych¹⁰⁰.

Głosem w dyskusji są wyniki badań przeprowadzonych w Polsce na przestrzeni wielu lat w różnych etapach pod kierunkiem wspomnianego już wielokrotnie Czapińskiego *Diagnoza społeczna*. Udowodniono na podstawie wyników, że znaczenie dobrostanu dla bogacenia się w miarę upływu czasu rośnie bardziej niż znaczenie pieniędzy dla dobrostanu. Osoby bez zaburzeń zdrowia psychicznego, z wysokim poziomem dobrostanu, odczuwające szczęście, mają większe szanse na szybsze bogacenie się, a wzrost stopnia zamożności też może powodować wzrost dobrostanu psychicznego, niemniej zależności są słabsze.

⁹⁸ Ibidem.

⁹⁹ Raport. *Diagnoza społeczna...*

¹⁰⁰ E. Krok, *Metody pomiaru szczęścia i jego zależność od dochodów*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2016, nr 286.

Zatem udowodniono, że pieniądze dają szczęście w mniejszym stopniu niż szczęście pieniądze¹⁰¹.

Ważną rolę w odczuwaniu dobrostanu/szczęścia odgrywa również proces **adaptacji do określonej sytuacji majątkowej**. W krótkim okresie po osiągnięciu jakiegoś stopnia zamożności dobrostan wzrasta, jednak trwa to przez różny czas, gdyż stopniowo uzyskuje się wrażenie, że dobrobyt jest rzeczą naturalną, i radość, a nawet szczęście z tego powodu, po prostu wygasają. Ponadto sukces finansowy często prowadzi do niedosytu, powoduje nasilenie tendencji do dalszego pomnażania majątku, co może być przyczyną przewlekłego stresu i oczywiście niezauważania, że szczęście może być obok....

W wielu współczesnych rozważaniach i badaniach na temat związku szczęścia z faktem posiadania majątku nawiązuje się do obserwacji podanych w 1974 r. przez **Richarda Ainleya Easterlina** (1926–), ówczesnego profesora ekonomii na Uniwersytecie Południowej Kalifornii w Stanach Zjednoczonych, których wyniki nazwano później paradoksem Easterlina. Profesor zachwyca witalnością i chyba może zarażać wielkim optymizmem, bo pomimo 97 lat i emerytury uniwersyteckiej nadal interesująco opowiada, jest nie tylko członkiem Narodowej Akademii Nauk (ang. National Academy of Sciences), wybitnym członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Ekonomicznego (ang. Distinguished Fellow of American Economic Association) oraz członkiem Amerykańskiej Akademii Sztuki i Nauki (ang. Fellow of American Academy of Arts and Sciences), a też w 2021 r. wydał książkę *An Economist's Lessons on Happiness. Farewell Dismal Science!* (wyd. pol. *Lekcje ekonomisty o szczęściu: Żegnaj, ponura nauko!*)¹⁰². Ekonomię nazywano kiedyś ponurą nauką, a obecnie przedstawia się w niej recepty na szczęście. Easterlin, nazywany „ojcem ekonomii szczęścia”, na podstawie własnych badań trwających od półwiecza, ale też prowadzonych przez innych ekonomistów i psychologów odpowiada prostym językiem na różne pytania, m.in.: „Czy szczęście można zmierzyć? Czy więcej pieniędzy uczyni mnie szczęśliwszym? A co ze znalezieniem partnera? Wziąć ślub? Mieć dziecko? Więcej ćwiczeń? Czy religia pomaga? Kto jest szczęśliwszy – kobiety czy mężczyźni, młodzi czy starzy, bogaci czy biedni? Jak zmienia się szczęście, gdy przechodzimy przez różne etapy życia?”¹⁰³. Easterlin udziela też odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia i polityki publicznej: „Czy rząd może zwiększyć szczęście ludzi? Czy rząd powinien zwiększać ich szczęście? Które kraje są najszczęśliwsze i dlaczego? Czy kraj musi być bogaty, aby być szczęśliwym? Czy wzrost

¹⁰¹ Raport. *Diagnoza społeczna...*

¹⁰² R.A. Easterlin, *An Economist's Lessons on Happiness. Farewell Dismal Science!*, Cham 2021.

¹⁰³ Ibidem.

gospodarczy poprawia losy ludzi?”¹⁰⁴. Niektóre dobrze udokumentowane odpowiednimi badaniami odpowiedzi zaskoczyły w pewnym stopniu recenzentów książki, gdy przeczytali, np.: posiadanie większego majątku nie daje szczęścia, wzrost gospodarczy kraju nie ma wpływu na poziom szczęścia, „dzieci to mieszane błogosławieństwo!”. Autor poddawał też analizie genezę trwającej aktualnie „rewolucji szczęścia”, rozważał jej wpływ na przyszłe życie każdego człowieka i społeczeństwa¹⁰⁵. Wykazał, że dla oceny własnej sytuacji materialnej oraz subiektywnego poczucia szczęścia istotne jest odniesienie społeczne (np. majątek sąsiada) i w tej sytuacji bywa, że kolejne zmiany w dochodach mają znikomy wpływ na odczuwanie szczęścia. Jeśli dochody spadają poniżej poprzedniego szczytu, a przeszłe osobiste doświadczenia stanowią podstawę do oceny własnej sytuacji materialnej, spada też poziom szczęścia, ale w przypadku wzrostu dochodów – odczuwanie szczęścia rośnie, jednak tylko do pewnego poziomu¹⁰⁶. Niemniej wyniki badań Easterlina i jego przekonanie o słuszności obserwacji, także życia codziennego ludzi, spotkały się z głosami krytyki. Na ich czele znalazła się uznana ekonomistka brytyjska Diane Coyle, która podobnie jak wielu innych uważała, że odczuwanie szczęścia przez człowieka jest liniowo związane z jego statusem materialnym, ale bez wyznaczników krytycznych stanu posiadania i etapu zdobywania pieniędzy, co udowodniał Easterlin. Problem przez długie lata nadal nurtował tego badacza, a wyniki jego obserwacji podanych już w 1974 r. coraz częściej potwierdzali psychologowie. Ostatecznie pod koniec XX w. współzałożyciel i ówczesny redaktor założonego w 1980 r. czasopisma o nadal wysokiej randze naukowej: „Journal of Economic Behavior and Organization” (JEBO), Richard (Dick) Hollis Day (1933–2021), zwany Dick Day, który już na początku swojej drogi intelektualnej zauważał Easterlina, zaproponował mu dalsze publikowanie wyników badań i obserwacji własnych, dotyczących związków ekonomii ze szczęściem. Dicka Daya od lat interesowała nie tylko ekonomia, ale i wiele innych problemów z nią związanych, jak np. dlaczego i jak ludzie podejmują różne decyzje, przeżył swoistą fascynację teorią chaosu, a czasami zajmował się także szerszymi zagadnieniami filozoficznymi oraz... pisał wiersze¹⁰⁷. W związku z tą zachętą, a również wyraźną własną i społeczną potrzebą – jak już wspomniano – w 2021 r. Esterlin wydał cykl wykładów dla studentów ekonomii zrozumiały również dla osób spoza środowiska

¹⁰⁴ Ibidem.

¹⁰⁵ Ibidem.

¹⁰⁶ R.A. Easterlin, *Why does Happiness Respond Differently to an Increase vs. Decrease in Income?*, „Journal of Economic Behavior & Organization” 2023, vol. 209, May, s. 200–204.

¹⁰⁷ J.B. Rosser, M.V. Rosser, *A Conjoined Intellectual Journey. Richard H. Day and the Journal he Founded*, „Journal of Economic Behavior & Organization” 2023, vol. 210, s. 83–90.

naukowego¹⁰⁸. Większość zawartych w swojej książce problemów opisał Easterlin w 2023 r. w artykule: *Why does Happiness Respond Differently to an Increase vs. Decrease in Income?*¹⁰⁹, wskazując, że jego propozycja z 1974 r. była jak na owe czasy tak rewolucyjna jak wyniki jego badań. Pojawiła się wówczas, gdy ekonomia nadal powielala stare tematy, a jego oryginalny artykuł o dobrach materialnych i szczęściu z 1974 r. „leżał w zaświatach tej dyscypliny”¹¹⁰. I dalej 97-letni już Easterlin wraca do czasu 1974 r., gdy opublikował wyniki swoich obserwacji: „Tak więc dawno temu pogodziłem się z poglądem, że w ekonomii szczęście nigdy nie będzie w najlepszym wypadku czymś więcej niż tematem do niezobowiązującej konwersacji przy koktajlu. Samoopisy ludzi na temat szczęścia były przecież w bezpośredniej sprzeczności z długoletnim przekonaniem tej dyscypliny, że nigdy nie zwraca się uwagi na to, co ludzie mówią. Co więcej, konkluzja artykułu, że zwiększanie dochodów nie zwiększa szczęścia, była w bezpośredniej sprzeczności z fundamentalnym przekonaniem, że wzrost gospodarczy jest najważniejszą drogą do większego dobrobytu”¹¹¹. W artykule, który jak wspomniano, ukazał się w 2023 r., Easterlin wraca do czasu słynnej przeciwniczki jego poglądu, również już cytowanej ekonomistki Diane Coyle, która jeszcze w 2014 r., nadal odrzucała już utarte określenie „paradoks Easterlina”, pisząc: „Głupota poglądu, że rosnący PKB wcale nie zwiększa szczęścia, jest jeszcze łatwiejsza do zauważenia, gdy pamięta się, że recesja, kiedy PKB spada tylko trochę, czyni ludzi bardzo nieszczęśliwymi”¹¹². W tej polemice Easterlin, objaśnia z pozycji osoby nie tylko już „wiekowej”, ale takiej, która „wie lepiej”, poznała dokładniej szerzej, a również w sposób łagodny, a wręcz pobłażliwy, ponownie wyjaśnia i przedstawia graficznie dokładne dane swoich badań. Omawia przedmiot sporu: „W rzeczywistości Coyle odwołuje się w tym cytacie do dwóch różnych uogólnień na temat związku szczęścia z dochodami – jednego, związku cyklicznego, który jest pozytywny, i drugiego, związku trendu, będącego tematem paradoksu Easterlina, który odnosi się do związku zerowego. W rzeczywistości te dwie zależności – cykliczna i trendowa – żyją obok siebie i obie są poprawne”¹¹³. Interesującym przykładem są wyniki badań innych, potwierdzające paradoks Easterlina, w którym punktem wyjścia związku nieliniowego, a asymetrycznego jest uznanie, że ludzie zazwyczaj oceniają daną okoliczność na podstawie wewnętrznego wzorca. Wyrazistym uzasadnieniem jest np. ocena wzrostu człowieka – różna jest odpowiedź na pytanie, czy osoba o wzroście

¹⁰⁸ R.A. Esterlin, *An Economist's Lessons on Happiness...*

¹⁰⁹ Idem, *Why does Happiness Respond...*

¹¹⁰ Ibidem.

¹¹¹ Ibidem.

¹¹² Ibidem.

¹¹³ Ibidem.

5 stóp i 9 cali jest wysoka? W Indiach – tak, ale w Stanach Zjednoczonych – nie¹¹⁴. Podobnie jest z dochodami – dokonuje się oceny na podstawie własnych obserwacji i doświadczeń, co już w 1998 r. zaczęto określać jako porównania społeczne, używając prostego eksperymentu myślowego. W najnowszej pracy Easterlin podaje przykład: „Które z poniższych wolisz, A czy B?: A – Zarabianie 100 000 \$; B – Zarabianie 50 000 \$. Łatwy wybór – oczywiście odpowiedź brzmi A. Ale załóżmy, że to był wybór: A – Zarabianie 100 000 \$, podczas gdy inni zarabiają 200 000 \$.; B – Zarabianie 50 000 \$, podczas gdy inni zarabiają 25 000 \$”¹¹⁵. W tej sytuacji poprzednio podana opcja B, tj. 50 tys. \$, wydaje się już nie tak rażąco niska, gdyż został wprowadzony **element porównania społecznego**. Poza porównaniami społecznymi istotne są też własne doświadczenia z przeszłości. Psychologowie określają zjawisko jako „**adaptację hedoniczną**”. Gdy dochód danej osoby czy rodziny spada poniżej uzyskanego kiedyś szczytu, porównanie z tym okresem zaczyna wypierać porównania społeczne. Im większe obniżenie dochodu w stosunku do poprzedniego szczytu w połączeniu z lękiem przed trudnościami finansowymi, znacznym pogorszeniem jakości życia, np. ryzykiem niemożności spłaty zaciągniętego kiedyś kredytu, tym większy stres i obniżenie odczuwania szczęścia. Na podstawie obserwacji¹¹⁶ przeprowadzonych w Islandii, która należy do najszczęśliwszych krajów na świecie, wykazano, że w czasie wielkiego kryzysu w latach 2008–2010 zmiana w odczuwaniu szczęścia nie tylko mieszkańców, ale też migrantów była minimalna. Wiązano to głównie z bardzo rozwiniętymi wcześniej zabezpieczeniami socjalnymi.

Easterlin pisze, że już w 1949 r. opisywano zależności nawyku oszczędzania i zachowań konsumpcyjnych od dochodu, ale również o ważnej roli porównań społecznych i nieodwracalności nawyków konsumpcyjnych ukształtowanych w przeszłości. Wykazano bowiem, że w czasach spowolnienia gospodarczego oszczędności zmniejszały się w zależności od spadku dochodów, na co miał też wpływ utrzymujący się „sztywny” model konsumpcyjny po części wynikający z chęci pozostania w swoich dotychczasowych domach, posiadania tych samych samochodów, sprzętu domowego czy określonego stylu życia. Podawano już wtedy, że nawet ludzie, którzy nie mieli wcześniejszych zobowiązań finansowych, też doświadczali obniżonego poczucia jakości życia, a co za tym idzie – również szczęścia. Gdy po okresie trudności finansowych czy ogólnej recesji

¹¹⁴ Ibidem.

¹¹⁵ R.A. Easterlin, *Why does Happiness Respond Differently to an Increase vs. Decrease in Income?*, „Journal of Economic Behavior & Organization” 2023, vol. 209, May, s. 200–204.

¹¹⁶ M. Budy-Budzyńska, *Strategie adaptacyjne Polaków w czasie islandzkiego kryzysu finansowego 2008–2010*, [online:] <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/3410/WP66124.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 12.11.2023].

kraju następuje poprawa i dochody wracają do poziomu sprzed tych trudności, powraca poczucie szczęścia. Jednak zwykle ta sytuacja nie trwa długo, bo człowiek nie umie odpoczywać i cieszyć się tym, co posiada, że ma zabezpieczone podstawowe potrzeby, zauważać, że świat jest piękny, a bywa, że nie dbając o miłość we własnych rodzinach, poszukuje czegoś innego. Istnieją więc pewne granice odczuwania szczęścia – jedną z nich jest moment od osiągnięcia wyższych dochodów niż poprzednie maksymalne. Wówczas to „przychodzi do głosu” na chwilę zapomniane porównywanie społeczne jako dominujący wyznacznik dochodowego poziomu odniesienia. Może to wpływać negatywnie na odczuwanie szczęścia, nawet gdy obiektywnie własny dochód się zwiększył. Ponadto pojawiają się wówczas myśli, by podejmować kolejne zobowiązania finansowe na zasadzie: „być może dotrzymam kroku sąsiadom”¹¹⁷.

Już po rozważaniach ekonomistów, jak wspomniany Easterlin, zabierali głos filozofowie i socjologowie. Przykładem jest artykuł zamieszczony w polskim „Tygodniku Przegląd” w 2020 r. autorstwa filozofa, profesora nauk humanistycznych **Andrzeja Jarosława Szahaja** (1958–) *Jakość życia, a nie wzrost*¹¹⁸. Wskazuje on, że okres trwającego 200 lat wzrostu ekonomicznego dobiega końca. Rozpoczęty wraz z rewolucją przemysłową w XIX w., wzmacniany przez rozwijający się kapitalizm, stopniowo osiąga właśnie apogeum. Nawiązuje do autorów raportu Klubu Rzymskiego, którzy już w latach 70. XX w. pisali o „granicach wzrostu”. Jednakże wówczas nikt nie traktował ostrzeżeń poważnie, a dziś wyraźnie widać, że wzrost przestaje być możliwy przede wszystkim z przyczyn ekologicznych, nasila się zagrożenie planety, np. z powodu braku możliwości usuwania zanieczyszczeń. Także poziom wiary ludzi w możliwości wykorzystywania zielonej energii będzie się wyczerpywał/obniżał w miarę utraty możliwości naszej planety. Okaze się, że nie jest to oczekiwany „cudowny lek” na ograniczone zasoby Ziemi, także w wodę. Jednym z najistotniejszych problemów są ponadto nierówności w podziale bogactwa, nie tylko w obrębie danego kraju, między państwami i regionami świata, ale też w zabezpieczaniu podstawowych warunków życia determinujących jego jakość, stan zdrowia obywateli oraz dobrze znane współczesnym, często tragiczne przemieszczanie ludności do tzw. krajów cywilizowanych, np. w poszukiwaniu wody lub spowodowane ucieczką z krajów objętych wojną często toczoną właśnie o dobra naturalne znajdujące się na ich terenach. Ratunkiem w tej sytuacji, nie tylko dla milionów ludzi, ale też w celu ochrony planety Ziemia, byłby sprawiedliwy podział bogactwa – pomiędzy

¹¹⁷ Ibidem.

¹¹⁸ A. Szahaj, *Jakość życia, a nie wzrost*, „Tygodnik Przegląd”, 2020 [online:] <https://www.tygodnikprzeglad.pl/jakosc-zycia-a-wzrost/> [dostęp: 19.06.2023].

regionami świata, poszczególnymi krajami, a także w obrębie państw. Również musiałyby dojść do zmian priorytetów poprzez wysunięcie na plan pierwszy jakości życia mieszkańców. Podział dóbr pomiędzy bogatymi a biednymi byłby skuteczną terapią życia na Ziemi i wydaje się prosty, choć pozostaje w sferze utopii. Jednocześnie autor wskazuje na omówiony już paradoks Easterlina, który mówi o tym, że pogoń za bogactwem ludzi zamożnych w pewnym momencie nie ma już wpływu na jakość życia, nie daje poczucia szczęścia, a liczne i nasilające się problemy zdrowia psychicznego w krajach wysoko rozwiniętych są tego dowodem. Dlatego też psychologowie czy socjologowie podkreślają dominującą rolę w utrzymaniu dobrostanu, kontaktów międzyludzkich, poczucia wspólnoty (zawodowej, sąsiedzkiej czy regionalnej), przyjaźni i miłości, ale oczywiście też zachowania dobrego stanu zdrowia. Duże znaczenie ma wzajemna życzliwość, pomoc innym, codzienny uśmiech, a także odpowiednie zarządzanie własnym czasem, by możliwy był odpoczynek (co jest podkreślone tytułem tej monografii). Im większa tego świadomość i realizacja w praktyce, tym większa możliwość poprawy odczuwania bezpieczeństwa, uwolnienia od stresów, błędów popełnianych w pracy, upokorzenia z tego powodu czy wypalenia zawodowego. Tu warto przywołać styl życia wielu często biedniejszych krajów, których członkowie potrafią się zatrzymać w pędzie, odpocząć i zintegrować, np. podczas wspólnie celebrowanych posiłków, przebywania blisko natury, dbając o estetykę otoczenia, a nawet ubierając się kolorowo; podnoszą swój dobrostan w znacznie większym stopniu niż mieszkańcy krajów zamożnych. W obrębie kraju tak wielkiego i nadal postrzeganego jako najbogatszy na świecie, jak Stany Zjednoczone, mieszkańcy przez długie lata ciężko pracują, a kiedy w późnym wieku otrzymują upragnioną emeryturę, czasem nie są w stanie cieszyć się odpoczynkiem od pracy. Często żyją w pośpiechu, w środowisku wielkich nierówności społecznych z wysoką przestępczością nie czują się bezpiecznie – bywają narażeni na długie dojazdy do pracy, niedostatek zabezpieczeń socjalnych, cierpią na uzależnienia zwłaszcza od leków, depresję i inne zaburzenia zdrowia psychicznego. Jedynie częściowo poprawia ich sytuację życzliwość czy gotowość do wzajemnej pomocy. Zatem w opinii filozofa społecznego dobrostan i szczęście są zależne głównie od wzajemnych ludzkich relacji, umiejętności korzystania z chwil wolnych, a w mniejszym stopniu od dobrobytu¹¹⁹.

Wielokrotnie przywoływany tu Czapiński wskazuje, że ludzie niewątpliwie różnią się stosunkiem do pieniędzy i sposobów ich wydawania. Te różnice obrazują też zależności dobrostanu od posiadanych dóbr materialnych czy dochodu. W takim ujęciu tematu można byłoby się spodziewać, że przy nierównościach

¹¹⁹ Ibidem.

ekonomicznych w obrębie niewielkich grup społecznych, ale też kraju osoby biedne w środowisku bogatych czują się gorzej, a bogatsi – lepiej niż biedni. Żyjący w otoczeniu osób o tym samym statusie materialnym mogą charakteryzować się zaś lepszym dobrostanem z powodu tzw. równości ekonomicznej oraz społecznej wynikającej z równego dostępu do dóbr. Jednakże większość badań prowadzonych od końca XX w. wskazuje, że zależy to od charakterystyki/cech danej osoby – gdy ktoś przywiązuje dużą wagę do posiadania dóbr, czyli jest tzw. materialistą, czuje się mniej szczęśliwy niż osoba będąca niematerialistą. Jednocześnie obserwuje się też pewien paradoks zwany zasadą motywacji – ktoś, komu bardzo zależy, ma zwykle większe szanse osiągnięcia zamierzonego celu, niż osoba, której zależy mniej. Nad przyczynami tego zjawiska prowadzą badania **neuropsycholodzy** – np. Kent C. Berridge już w 1999 r. udowodnił, że przyjemność (lubienie) jest kontrolowana przez inny system neuronalny niż dążenie do (pragnienie, „chcenie”). Pragnienie jest związane z tymi samymi strukturami mózgu co system lęku i obaw. Zdaniem badacza w ten sposób można tłumaczyć uzależnienia jako niepoohamowane dążenie do wzmacniania przyjemności. Skrajni materialiści również nie mogą się oprzeć pokusie nieustannego pomnażania majątku, bez chwili odpoczynku od myślenia, „jak zdobyć większy majątek”, choć nie zawsze ma to wpływ na ich odczuwanie przyjemności, a często osoby te stają się mniej szczęśliwe, niezaspokojone – podobnie jak narkomani czy alkoholicy¹²⁰.

Szczęście a dzielenie się pieniędzmi – eksperyment. Skrajne ubóstwo miliardów mieszkańców Ziemi

W 2022 r. opublikowano kolejny Światowy Raport o Nierównościach, opracowywany przez ponad 100 naukowców z całego świata, pod przewodnictwem ekonomistów z Paris School of Economics i University of California w Berkeley. Do października 2021 r. najbogatsze 10% świata posiadało 3/4 globalnego bogactwa. Niemniej połowę ludności stanowią najbiedniejsi, którzy posiadają jedynie 2% globalnego bogactwa¹²¹.

Wśród wielu interesujących publikacji z różnych obszarów zdrowia, choroby czy zdrowia publicznego można zauważyć jedną z nich, umieszczoną w bazie artykułów naukowych Medline (dostęp za pomocą wyszukiwarki PubMed),

¹²⁰ J. Czapiński, *Psychologia szczęścia...*; idem, *Ekonomia szczęścia...*

¹²¹ L. Chancel, T. Piketty, E. Saez, G. Zucman, *World Inequality Report 2022 (2021)*, [online:] https://wir2022.wid.world/www-site/uploads/2021/12/WorldInequalityReport2022_Full_Report.pdf [dostęp: 20.06.2023].

datowaną na 2022 r. Autorzy przeprowadzili eksperyment, który miał odpowiedzieć na pytanie: „Ile szczęścia można by osiągnąć, gdyby bogactwa świata były rozdzielone bardziej równomiernie?”. Wprawdzie zauważali oni wiele różnych badań trwających na przestrzeni dziesięcioleci dotyczących tematu, jednak informacji o podobnym eksperymencie nie znaleziono. Wyniki opublikowali w pracy pod jednoznacznie brzmiącym tytułem: *Redystrybucja bogactwa sprzyja szczęściu (Wealth Redistribution Promotes Happiness)*¹²². By móc tak sformułować tytuł, posłużono się badaniem, w ramach którego za pomocą Twittera organizacja non-profit o nazwie TED (skrót od: Technology, Entertainment, Design), którą reprezentowali, zaprosiła do udziału w eksperymencie 300 dorosłych osób z trzech krajów o niższych dochodach: Indonezji ($n = 74$), Kenii ($n = 58$) i Brazylii ($n = 13$), a także z czterech krajów o wyższych dochodach, jak Stany Zjednoczone ($n = 83$), Wielka Brytania ($n = 37$), Kanada ($n = 18$) i Australia ($n = 17$). Wybrano właśnie te kraje, gdyż w nich nie pobiera się podatków od darowizn, co umożliwiło uczestnikom otrzymanie pełnej kwoty transferu bez podatku. Wszyscy uczestnicy mieli wypełnić wstępną ankietę, która obejmowała dane demograficzne oraz pytania umożliwiające ustalenie poziomu szczęścia (tzw. bazy SWB)¹²³. Poziom szczęścia oceniano, mierząc trzy podstawowe elementy: subiektywnie odczuwane samopoczucie (*subjective well being* – SWB): poziom zadowolenia z życia, doświadczanie uczuć pozytywnych i negatywnych (*positive affect, and negative affect*). Osoby, które się zgłosiły, były (średnio) w wieku 34,3 lat, o średniej dochodów 54 394 \$ rocznie (od 0 do 400 tys. \$), były dobrze wykształcone, reprezentowały określone poglądy polityczne (średnio mieszczące się w granicach 35,4 na skali, gdzie 0 – oznaczało lewicę, a 100 – prawicę). Następnie uczestnicy zostali losowo przydzieleni do grupy, która miała otrzymać pieniężną darowiznę, i grupy kontrolnej, która pieniędzy nie otrzymała. Zasadą było, że otrzymane dolary uczestnicy musieli wydać w przeciągu trzech miesięcy. Przez ten okres co jeden miesiąc oraz po sześciu miesiącach od otrzymania przelewu obie grupy wypełniały te same ankiety, na podstawie których badacze ponownie oceniali SWB. Pieniądze – w sumie 2 miliony dolarów (po 10 tysięcy dolarów dla każdej osoby spośród 200) – były darem pary zamożnych dobroczyńców działających w ramach organizacji TED. Wszystkie uzyskane wyniki opracowano szczegółowo przy użyciu zaawansowanych metod statystycznych. Uczestnicy, którzy uzyskali darowiznę w porównaniu z osobami grupy kontrolnej, która pieniędzy nie dostała, jednoznacznie doświadczali

¹²² R.J. Dwyer, E.W. Dunn, *Wealth Redistribution Promotes Happiness*, „Proceedings of the National Academy of Sciences” 2022.

¹²³ Ibidem.

wyższego zadowolenia z życia, wzrostu emocji pozytywnych. Wśród obdarowanych wzrósł poziom szczęścia, niezależnie od ich statusu ekonomicznego. Jednak osoby najbiedniejsze w porównaniu z bogatymi odczuwały aż trzykrotny wzrost poziomu szczęścia, a zarabiające 10 tys. \$ rocznie zyskały dwukrotnie wyższy wzrost poziomu szczęścia niż zarabiający 100 tys. \$ rocznie. Osoby zarabiające ok. 123 tys. \$ rocznie też odczuły wzrost poziomu szczęścia, ale w stopniu najniższym. Ponieważ 99% osób na całym świecie zarabia mniej niż 100 tys. \$ rocznie, tego rodzaju darowizny lub sprawiedliwy podział dochodów mogłyby przynieść wymierną korzyść zdecydowanej większości światowej populacji – zauważali prowadzący ten eksperyment¹²⁴. Autorzy badania wskazują jednak na to, że wyniki należy interpretować z pewną ostrożnością, gdyż nie obejmowały reprezentatywnych prób z poszczególnych krajów, a ponadto skupiano się na ograniczonym okresie. Jednocześnie wymóg wydania pieniędzy w czasie trzech miesięcy mógł wpływać na podniesienie poziomu szczęścia, ale można spodziewać się efektu krótkotrwałego. Jednakże interesujące było, że większość badanych przeznaczała otrzymane pieniądze na zakup dóbr trwałego użytku, jak samochody czy remonty domu¹²⁵. W cytowanym eksperymencie nie podaje się obserwacji długofalowych, bo jest to – jak wskazano – dopiero doniesienie wstępne, ale w niedawno przeprowadzonych badaniach w Szwecji dotyczących poziomu zadowolenia z życia po wygraniu znacznych sum na loterii wykazano, że wzrost zadowolenia z życia można jeszcze wykrywać 10 lat później¹²⁶.

Interesującym problemem, choć niebadanym w tym szeroko omówionym eksperymencie, byłaby ocena ewentualnej przyjemności, której mogli doświadczać też dobroczyńcy. Na tak zwaną **hedoniczną korzyść z dobrowolnego dzielenia się majątkiem** wskazują inne badania, w których potwierdza się, że odczuwanie przyjemności w przypadku dobrowolnego dzielenia się z innymi znacznie przewyższa tego rodzaju emocje doświadczane wówczas, gdy darowizny są obowiązkowe. „Chociaż redystrybucja bogactwa na dużą skalę może być najlepiej osiągnięta za pomocą programów rządowych, cytowane badania przekonują, że prywatni obywatele, poprzez proste transfery pieniężne, mogą znacznie poprawić dobrobyt innych. Takie podejście nie ogranicza się do milionerów, a każda forma pomocy, nawet drobnej, ma znaczenie, poprawiając nastrój darczyńcom i obdarowywanym, jednocześnie dając im szansę na lepsze życie” – piszą autorzy cytowanego eksperymentu¹²⁷.

¹²⁴ Ibidem.

¹²⁵ Ibidem.

¹²⁶ E. Lindqvist, R. Östling, D. Cesarini, *Long-Run Effects of Lottery Wealth on Psychological Well-Being*, „The Review of Economic Studies” 2020, vol. 87, issue 6.

¹²⁷ R.J. Dwyer, E.W. Dunn, *Wealth Redistribution...*

Na marginesie opisanych doświadczeń warto przytoczyć dane Banku Światowego z 2018 r., w których wskazuje się, że na całym świecie żyje ok. 3,4 miliarda ludzi mających jedynie 5,5 \$ na codzienne przeżycie¹²⁸. Poniżej międzynarodowej granicy ubóstwa, posiadając dziennie do dyspozycji co najwyżej 1,90 USD, obecnie żyje 8% populacji, tj. 633 milionów osób, jak wskazano w 2020 r.¹²⁹ „Ponad 700 milionów ludzi, czyli 10% światowej populacji – w tym jedno na pięćdziesiąt dzieci – **żyje nadal w skrajnym ubóstwie**, walcząc o zaspokojenie najbardziej podstawowych potrzeb, takich jak: zdrowie, edukacja, dostęp do wody i urządzeń sanitarnych. Z powodu pandemii COVID-19 o ok. 97 milionów jeszcze więcej ludzi żyje za mniej niż 1,90 dolara dziennie – alarmuje Bank Światowy”¹³⁰. Wobec tych przejmujących danych cytowana praca i wypływające z niej wnioski powinny być podane do publicznej wiadomości oraz stanowić argument dla rządów i bogaczy tego świata.

Czy posiadanie dzieci daje szczęście? – współczesne badania Czapińskiego. Diagnostyka społeczna

Wobec powszechnego przekonania potwierdzonego różnymi badaniami, że warunkiem szczęśliwego życia jest posiadanie potomstwa, temat podjęto w Polsce w ramach wspomnianej już wielokrotnie *Diagnostyki społecznej* przeprowadzonej pod kierunkiem Janusza Czapińskiego. Nieomal połowa respondentów do 2015 r. wskazywała fakt posiadania dzieci wśród trzech najważniejszych warunków udanego, szczęśliwego życia. Na podstawie co najmniej kilku badań udowodniono, że dobrostan psychiczny jest także czynnikiem różnicującym prawdopodobieństwo urodzenia dziecka. Czapiński zauważa, że

zależność między urodzeniem dziecka i dobrostanem jest dwustronna: pojawienie się dziecka zmienia dobrostan rodziców, ale dobrostan mierzony poczuciem szczęścia pozwala przewidzieć, czy ktoś będzie miał dziecko w okresie kolejnych 6 i dwóch lat. Narodziny dziecka zwiększają jeszcze wyraźniej ogólny dobrostan subiektywny, w tym poczucie szczęścia. Po dwóch latach od narodzin spada jednak zarówno poczucie szczęścia, jak i ogólny dobrostan subiektywny i nigdy już w okresie 4 kolejnych lat nie wraca do poziomu sprzed narodzin¹³¹.

¹²⁸ World Bank, *Poverty and Shared Prosperity 2018. Piecing Together the Poverty Puzzle. Overview*, World Bank, Washington, DC, 2018.

¹²⁹ [Online:] <https://raportsdg.stat.gov.pl/2020/cel1.html> [dostęp: 20.06.2023].

¹³⁰ *Już 10 proc. światowej populacji żyje w skrajnym ubóstwie. Problem się pogłębia*, [online:] <https://forsa.pl/swiat/artykuly/8291222,juz-10-proc-swiatowej-populacji-zyje-w-skrajnym-ubostwie-problem-sie-poglebia.html> [dostęp: 26.06.2023].

¹³¹ *Raport. Diagnostyka społeczna...*

Czapiński, ale też inni wykazują, że potoczne uogólniające przekonanie, iż dzieci dają szczęście, niestety nie zawsze potwierdza się w badaniach, choć może być zupełnie inaczej w wymiarze indywidualnym¹³². Szczegółowe dane, np. dotyczące liczby dzieci w dowolnym wieku, będących na utrzymaniu konkretnych rodziców na przestrzeni lat, ujawniły jedynie słabe statystycznie różnice dobrostanu pomiędzy osobami, które dzieci nie posiadają. Częściowo jest to zależne od możliwości obniżenia materialnego poziomu życia rodzin, w których pojawia się dziecko czy dzieci. Wykazano, że czym innym jest wzrost dobrostanu tuż po urodzeniu pierwszego dziecka, a czym innym długotrwały efekt na przestrzeni całego okresu opieki nad potomstwem¹³³. Jednak wobec nasilającego się obecnie zjawiska, jakim jest niechęć do posiadania dzieci, czasem też uzasadnionego filozofią życiową, antynatalizmem, interesujące byłoby prowadzenie dalszych badań nad tym problemem. Poza tym nawet wcześniejsze obserwacje prowadzone tylko na przestrzeni lat od urodzenia się potomka powinny być potwierdzone wśród osób starszych, które już dawno wychowały dzieci.

Szczęście dzieci a funkcjonowanie rodziny

W ostatnich latach zauważa się wzrost liczby badań dotyczących związków zdrowia psychofizycznego z dobrostanem rozumianym jako poczucie szczęścia w grupie dzieci i młodzieży. Już dawno udowodniono, że zdrowie psychiczne osób dorosłych, a także społeczeństwa, zależy od jakości życia i wzorców, które otrzymanywane są od wczesnego dzieciństwa, a wiele doniesień wynikających z badań potwierdza, że rodzinne więzi oraz emocjonalne i pozytywne relacje są głównymi źródłami szczęścia dzieci¹³⁴. Rodzina ma ogromne znaczenie w kształtowaniu prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Dobrze funkcjonująca rodzina to taka, gdzie jej członkowie wzajemnie się wspierają, a dzieci mają poczucie bezpieczeństwa. Właściwa atmosfera i wzajemne relacje w rodzinie istotnie i pozytywnie wpływają na wzmocnienie ogólnej satysfakcji z życia i odczuwania szczęścia poszczególnych jej członków. W rodzinach dysfunkcyjnych z doświadczeniem przemocy, różnych uzależnień, zaburzonymi relacjami, czego przykładami może być np. tzw. toksyczna matka czy nawet zwykła nadopiekuńczość z ograniczeniem swobody i uniemożliwianiem podejmowania własnych odpowiedzialnych decyzji – dzieci i młodzież

¹³² Ibidem.

¹³³ *Raport. Diagnoza społeczna...*

¹³⁴ A. Maftai, A.C. Holman, E.R. Cârlig, *Does your Child Think you're Happy? Exploring the Associations between Children's Happiness and Parenting Styles*, „Children and Youth Services Review” 2020, vol. 115.

nie odczuwają szczęścia, ich satysfakcja z życia jest niska i najczęściej powielają ten sam model, tworząc własne związki. Czasami jednak na jakość życia w rodzinie mają wpływ jedynie niskie dochody i problemy bytowe, które mogą przesłonić poczucie ogólnego szczęścia. Badacze wykazali też, że osoby szczęśliwe wykazują zwykle silniejsze i bardziej pozytywne relacje społeczne niż osoby mniej szczęśliwe. Na podstawie doświadczeń wyniesionych z rodziny w wielu aspektach można przewidywać funkcjonowanie tych osób w życiu dorosłym, a także jakość ich zdrowia psychicznego, osiągnięć na etapach edukacji, w pracy, a nawet zdrowie fizyczne. Niezależnie od wpływu środowiska rówieśników czy szkoły relacje rodzinne mają właściwie najsilniejszy wpływ na poczucie szczęścia dziecka. Jednocześnie wiele badań wskazuje, że odczuwanie szczęścia zmniejsza się wraz z wiekiem, ale niejako punktem wyjścia jest poziom dobrostanu odczuwany od najwcześniejszych lat¹³⁵. Stwierdzono, że silne związki rodzinne, spójność rodziny i zdolności adaptacyjne są skorelowane z funkcjonowaniem rodziny (tj. komunikacją i satysfakcją). W badaniach prowadzonych jeszcze pod koniec XX w. potwierdzono, że kiedy komunikacja pomiędzy dzieckiem, nastolatkiem a rodzicem jest prawidłowa i dobra, problemy są rozwiązywane bardziej elastycznie, cała rodzina staje się jakby bliższa, postrzegana przez dziecko jako bardziej kochająca¹³⁶. Młodzież, definiując swoje postrzeganie dobrostanu, często odwołuje się do dobrych relacji i przyjemnych chwil spędzonych z członkami rodziny¹³⁷.

Wobec problemu nasilającej się częstości rozwodów, a później budowania rodzin patchworkowych oraz problemów zdrowia psychicznego autorzy metaanalizy opublikowanej w 2022 r. zajęli się tematem zależności subiektywnego dobrostanu, satysfakcji z życia, pozytywnych emocji u dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat od funkcjonowania rodziny. Przeszukano trzy bazy danych: APA PsycInfo, Pubmed i Web of Science zamieszczanych tam artykułów po 1968 r. Na podstawie podanych tam słów kluczowych: szczęście i funkcjonowanie rodziny zidentyfikowano 2683 prac naukowych (777 z APA PsycInfo, 662 z Pubmed i 1244 z Web of Science), a 56 z innych katalogów. Po zapoznaniu się z pełnymi tekstami prac i publikowanych tam metod oraz wyników ostatecznie wybrano do metaanalizy 124 badania. Chociaż wyszukiwanie obejmowało prace opublikowane w latach 1968–2022, przegląd ograniczono do lat 1991–2022, ponieważ żaden artykuł opublikowany przed 1991 r.

¹³⁵ F. Izzo, R. Baiocco, J. Pistella, *Children's and Adolescents'...*

¹³⁶ Ibidem.

¹³⁷ D. Navarro, C. Montserrat, S. Malo et al., *Subjective Well-Being. What do Adolescents Say?*, „Child & Family Social Work Child” 2017, vol. 22, s. 175–184.

nie spełniał kryteriów włączenia. Badane grupy pod względem wielkości prób i wieku uczestników nie były jednorodne. Analizy przeprowadzono na różnych kontynentach: 30% w Azji, 22% w Europie, 18% w Stanach Zjednoczonych, 13% w Ameryce Południowej 2% w Australii, żadne z badań nie było prowadzone w Polsce. Wybrane do metaanalizy doniesienia można podzielić następująco: wymiar rodziny i szczęście, globalne funkcjonowanie rodziny (tj. funkcjonowanie rodziny i relacje rodzinne), zmienne środowiskowe i szczęście oraz różnice między rodzicami¹³⁸. Na podstawie metaanalizy potwierdzono podawany w badaniach pojedynczych pozytywny związek między szczęściem młodych osób a funkcjonowaniem rodziny – dotyczyło to różnych kultur i grup wiekowych. Ustalono jednoznacznie, że silnym predyktorem szczęścia u dzieci i młodzieży jest dobrze funkcjonująca rodzina, zarówno w zakresie jej trwałości, panującej harmonii i wzajemnego przywiązania, jak i prawidłowej komunikacji pomiędzy jej członkami. Autorzy wskazują na celowość kontynuacji badań, np. porównawczych, choćby z uwagi na dynamiczne przemiany społeczne¹³⁹. Na podstawie cytowanej metaanalizy potwierdzono pojedyncze obserwacje, które wskazywały na to, że młodzież z rodzin o większej sile pozytywnych związków w rodzinie (spójności) zgłaszała bardziej pozytywny nastrój i wyższy poziom szczęścia i było to oraz poczucie bliskości w rodzinie zależne liniowo. Znaczenie miały, zwłaszcza u chłopców, poza odczuwaniem bliskości rodzinnej, wspólne robienie różnych rzeczy, dzielenie zainteresowań i hobby z członkami rodziny. Szczęście dzieci i młodzieży było dodatkowo skorelowane ze wspomnianą spójnością, ale też z pewną intymnością rodziny. Dzieci, które postrzegały mniej spójną atmosferę w domu, zgłaszały niższą satysfakcję z życia, wykazywały niższą samoocenę i częściej w znacznym stopniu doznawały emocji negatywnych. Dlatego każde działanie pomocowe kierowane do tych dzieci i młodzieży, mające na celu podwyższenie zadowolenia z życia i obniżenie poziomu nieprzyjemnych emocji, umożliwia im radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Udowodniono też, że rolę pośredniczącą w związku między spójnością rodziny a satysfakcją z życia odgrywa samoocena, która może być wzmacniana na drodze różnych oddziaływań psychologicznych. Na podstawie cytowanej metaanalizy potwierdzono też pojedyncze doniesienia wskazujące, że na podstawie pozytywnych relacji w rodzinie można z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć wzrost odczuwanego szczęścia, a także niższe zagrożenie depresją na dalszych etapach życia dziecka. Dzieci, które zgłaszały więcej codziennych zajęć z członkami rodziny, deklarowały wyższy

¹³⁸ F. Izzo, R. Baiocco, J. Pistella, *Children's and Adolescents'...*

¹³⁹ Ibidem.

poziom szczęścia, niezależnie od rodzaju aktywności (np. wspólne rozmowy, zabawy, nauka), choć też wskazywały na korzystny wpływ bliskich, intymnych nawet rozmów z rodzicami. Badania wykazały również, że postrzeganie przez nastolatków dużej wzajemności i stabilności oraz brak poważnych problemów w rodzinie były predyktorami ich globalnej satysfakcji. Wynika z nich ponadto, że postrzegane dobre relacje w rodzinie pomogły nastolatkom rozwinąć poczucie wolności, miłości i szczęścia. Młodzi ludzie, którzy dostrzegali wyższą jakość relacji rodzic–dziecko, mieli większą i stabilniejszą satysfakcję z życia od średniego (tj. w wieku 14–16 lat) do późnego okresu dojrzewania (tj. w wieku 17–18 lat). W większości ocenianych w metaanalizie badań młodsze dzieci zgłaszały większe zadowolenie niż nastolatki ze swoich relacji rodzinnych, co jest zrozumiałe wobec typowego buntu czy nawet negacji wszystkiego związanego z okresem dojrzewania. Pomimo tego, że dziewczęta dostrzegały mniej dysfunkcji w swoich rodzinach niż chłopcy, w jednym z badań stwierdzono korelację między funkcjonowaniem rodziny a satysfakcją z życia u dorastających chłopców i co ciekawe, pochodzili z rodzin o niskich dochodach. Inne obserwacje wskazują, że związek między funkcjonowaniem rodziny a satysfakcją z życia był istotnie silniejszy wśród dorastających dziewcząt w porównaniu z dorastającymi chłopcami. Porównując status społeczno-ekonomiczny badanych i ich rodzin, wykazano, iż funkcjonowanie rodziny było silniej związane z możliwościami adaptacji nastolatków znajdujących się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej niż młodzieży nieznajdącą się w takowej. Wyniki mogą wskazywać na szczególnie istotną rolę funkcjonowania rodziny na lepszą adaptację u młodzieży z grupy wysokiego ryzyka. Jedno z badań potwierdziło, że zadowolenie z funkcjonowania swojej rodziny może być predyktorem szczęścia także u dzieci migrantów, którzy zwykle stanowią podgrupę o gorszej sytuacji ekonomicznej. Badania wśród rodziców dotyczące znaczenia kompetencji rodziny potwierdziły obserwacje z zakresu odczuć ich dzieci¹⁴⁰. W opinii rodziców nastolatki były ogólnie zadowolone z komunikacji z rodzicami, a wczesna młodzież okazała się bardziej pozytywnie nastawiona do komunikacji z rodzicami w porównaniu z nastolatkami starszymi. Wielu autorów zauważa, że młodzież z bardziej pozytywnym środowiskiem rodzinnym w średnim okresie dojrzewania (tj. w wieku 14–16 lat) zgłaszała wyższy poziom szczęścia w późnym okresie dojrzewania (tj. w wieku 17–18 lat). Na rozwój pozytywnych doświadczeń psychologicznych dorastającego dziecka istotna jest rola nie tylko więzi rodzinnych i atmosfera panująca w domu oraz udzielane im wsparcie ze strony rodziców czy innych członków rodziny. Choć

¹⁴⁰ Ibidem.

w większości badań wyniki były zgodne z tym, iż na dobrostan i szczęście dzieci i młodzieży ma istotny wpływ jakość funkcjonowania rodziny, auto-rzy metaanalizy wskazują na heterogeniczność grup, możliwe różnice wyników zależne od regionów świata, nieprowadzenie badań podłużnych, które mogłyby jednoznacznie potwierdzić, w jaki sposób zmienne rodzinne wywierają wpływ istotny, jak również czy te relacje są dwukierunkowe, tzn. wpływają też korzystnie na poszczególnych członków rodziny, a nie tylko na dziecko¹⁴¹.

Światowy Indeks Szczęścia (*Happy Planet Index* – HPI) zamiast Produktu Krajowego Brutto (PKB) zwanego też GTB (ang. *gross domestic product*)

Powszechnie podawany i zwykle kojarzony z bogactwem i zadowoleniem obywateli Produkt Krajowy Brutto (PKB), choć ukazuje zamożność państwa, nie odzwierciedla realnego samopoczucia mieszkańców danego kraju, jednak w pewien sposób jest skorelowany z wieloma wskaźnikami społecznymi, kulturowymi, a nawet politycznymi, jak: przewidywana długość życia, stopień wykształcenia społeczeństwa, określone prawa człowieka i ich przestrzeganie, wolność prasy, nastawienie państwa na dobro jednostki czy dobro zbiorowe, religijność, długość trwania demokracji, a również systemy gospodarcze, poziom świadczeń zdrowotnych, zabezpieczenia socjalnego, edukacji itd. PKB ma też wpływ na tempo i efektywność ewentualnych przemian wyżej wymienionych elementów.

Niektóre ze wskazanych czynników oceniane odrębnie bywają silniej skorelowane z dobrostanem mieszkańców niż sam PKB. Na marginesie tych badań interesujące wydaje się to, że mieszkańcy nieomal wszystkich krajów o tradycyjnie zakorzenionej religii protestanckiej należą do grupy najbogatszych i jednocześnie najszczęśliwszych.

Wysoki poziom inflacji oraz jej wzrost czy brak pracy w istotnym stopniu obniżają zadowolenie z życia, choć jednocześnie paradoksalnie nie zauważono takich związków z rozwarstwieniem społecznym, a nawet osoby żyjące w krajach o dużych nierównościach społecznych bywają szczęśliwsze niż żyjący w krajach o wysokich dochodach.

Analiza na poziomie indywidualnym wskazuje na zależność dwukierunkową. Osoby chorujące przewlekłe, z nastawieniem pesymistycznym do życia, skłonnościami do depresji mają większe ryzyko utraty pracy lub niezalezienia jej w ogóle. Z kolei brak zatrudnienia w wieku aktywności zawodowej ma niezależny od innych czynników negatywny wpływ na dobrostan¹⁴².

¹⁴¹ Ibidem.

¹⁴² J. Czapiński, *Ekonomia szczęścia...*, s. 51–88.

W małym państwie Bhutan już od 1972 r. stosuje się **wskaźnik szczęścia narodowego** (*Gross National Happiness – GNH*), który ma znacznie większą wartość w ocenie jakości życia mieszkańców niż powszechnie przyjęty ekonomiczny wskaźnik tzw. produkt krajowy brutto – PKB.

W Bhutanie postanowiono określać poziom rozwoju kraju na podstawie nie dochodu krajowego brutto (PKB, ang. *gross domestic product, GTB*), a wskaźnika szczęścia narodowego brutto. Jest on obliczany na podstawie jakości dziewięciu głównych parametrów: zdrowie, edukacja, czas wolny, samopoczucie psychiczne, społeczność, kultura, administracja, środowisko czy poziom życia.

Świat zauważył problem dopiero później, na początku XXI w. W rezolucji Zgromadzenia Ogólnego ONZ z 2011 r. z inicjatywy Bhutanu podano: „Dążenie do szczęścia jest podstawowym celem człowieka”, i jednocześnie zachęcono do bardziej kompleksowego, sprawiedliwego i zrównoważonego podejścia do rozwoju gospodarczego¹⁴³.

W 2015 r. wszystkie 193 państwa członkowskie ONZ jednogłośnie przyjęły rezolucję „Przekształcamy nasz świat: Agenda na rzecz zrównoważonego rozwoju 2030”. Określono 17 celów, każdy ze 169 zadaniami, które należałoby zrealizować do 2030 r. Obejmują one pięć obszarów określonych jako 5 x P, tj. według słów angielskich to: ludzie (*people*), planeta (*planet*), dobrobyt (*prosperity*), pokój (*peace*) oraz partnerstwo (*partnership*)¹⁴⁴.

Na początku XXI w. w odróżnieniu, a nawet w przeciwieństwie do popularnych wskaźników, jak produkt krajowy brutto (PKB) czy wskaźnik rozwoju społecznego, do pomiaru szczęścia w społeczeństwie rozpoczęto wykorzystywanie miernika ekonomicznego opracowanego w 2006 r. przez New Economics Foundation zwanego Światowym Indeksami Szczęścia (ang. *Happy Planet Index – HPI*)¹⁴⁵, w którym uwzględnia się też wpływ na środowisko i dobrostan człowieka w celu zapewnienia zdrowia i szczęścia. Zawiera on oczekiwaną długość życia od dnia narodzin, a także miernik korzystania z zasobów, jak np. określający obszary łądu pokryte roślinnością, które mogą unieszkodliwiać emitowany dwutlenek węgla. Wskaźnik HPI jest liczony według wzoru: **HPI = (odczuwany dobrostan × oczekiwana długość życia) / ślad ekologiczny**¹⁴⁶.

Dobrostan, czyli odczuwany subiektywnie poziom zadowolenia z życia i szczęścia określany jest w badaniach największej agencji zajmującej się

¹⁴³ [Online:] <https://www.ekokalendarz.pl/miedzynarodowy-dzien-szczescia/> [dostęp: 12.06.2023].

¹⁴⁴ [Online:] <https://kampania17celow.pl/agenda-2030/> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁴⁵ [Online:] <https://happyplanetindex.org/about-us/> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁴⁶ Z. Niśkiewicz, *Dobrostan psychiczny...*

badaniami na całym świecie Gallup World Poll na podstawie tzw. skali zakotwiczenia zaproponowanej w 1965 r. przez amerykańskiego psychologa z Uniwersytetu Princeton Alberta Hadleya Cantrila (1906–1969), używającego w publikacjach jedynie imienia Hadley. Przedstawiał on tzw. **drabinę życia**, zalecając pacjentom, by wyobrazili sobie jej szczeble od 0 do 10, zastanowili się nad jakością swojego życia, sytuując ją na różnych stopniach w zależności od własnej oceny – wskazując na najwyższy szczebel – jeśli się uznaje, że życie jest najlepsze z możliwych, i odpowiednio podając niższe numery szczebli, jeśli ocenia się niżej. Ponadto zadawał pytanie, na którym szczeblu dana osoba znajdzie się za pięć lat (drabina przyszłości). Skala tego pioniera badań nad stosowanym teraz pojęciem dobrostanu była wykorzystywana przez wielu innych autorów także w codziennych sondażach Gallup World Poll i Gallup-Sharecare Well-Being Index i nazywana po prostu drabiną życia (*Ladder of Life*). Wskazuje się też, że pomiary dobrostanu powinny obejmować co najmniej kilka aspektów, od ocen całości życia do uczuć codziennie doświadczanych. Przy zastosowaniu szczegółowych analiz statystycznych badacze z Gallupa wykazali silne korelacje ocen podawanych przez badanych dotyczących chwili obecnej i wyobrażonej za pięć lat. Zauważano, choć nie zawsze, istotne korelacje skali Cantrila z dochodami¹⁴⁷. **Oczekiwana długość życia** zwana według GUS przeciętnym oczekiwanym trwaniem życia w momencie urodzenia (lub krócej – przeciętnym trwaniem życia), który wylicza się na podstawie aktualnych danych dotyczących liczby zgonów i liczby ludności danego kraju według wieku i płci w połowie aktualnego dla oznaczania roku¹⁴⁸. Innym parametrem ujętym w obliczaniu wskaźnika szczęścia jest **ślad ekologiczny** (*Ecological Footprint*). Na początku lat 90. XX w. Mathis Wackernagel i William Rees na podstawie badań, które prowadzili w ramach doktoratów na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej (ang. University of British Columbia) w Kanadzie ustalili wskaźnik śladu ekologicznego. „Z biegiem lat koncepcja śladu ekologicznego stała się popularnym zwrotem na całym świecie. Termin «ślad» stał się synonimem ludzkich zachowań i ich wpływu na naszą planetę. Dotyczy ludzkości, krajów, miast, firm, społeczności i jednostek”¹⁴⁹. Zastosowanie wskaźników śladu ekologicznego umożliwia oszacowanie zużycia zasobów naturalnych w stosunku do możliwości odtworzenia

¹⁴⁷ [Online:] <https://news.gallup.com/poll/122453/understanding-gallup-uses-cantril-scale.aspx> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁴⁸ [Online:] https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/16/1/trwanie_zycia_w_2021_roku.pdf [dostęp: 12.06.2023].

¹⁴⁹ [Online:] <https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/> [dostęp: 10.06.2023].

przez planetę i całą biosferę¹⁵⁰. „Ślad ekologiczny” – promowany m.in. przez Światowy Fundusz na rzecz Dzikiej Przyrody (World Wildlife Fund – WWF), „wskazuje na zapotrzebowanie człowieka na zasoby naturalne Ziemi, mierzone w ilości gruntów niezbędnych przy obowiązujących w danym kraju wzorcach konsumpcji. Jednostką miary w tym wypadku jest globalny hektar (g ha), który symbolizuje hektar gruntów o przeciętnym potencjale produkcji biologicznej”¹⁵¹. Zaburzenie tej równowagi jest postrzegane jako największe zagrożenie dla ludzkości w XXI w.¹⁵²

Jak podano na stronie www.cordis.europa.eu, w 2006 r. na czele światowej listy krajów najszcześniejszych według Światowego Indeksu Szczęścia (Happy Planet Index – HPI) znalazło się Vanuatu, mały wyspiarski kraj w rejonie Pacyfiku. Kraje uplasowały się na dalszych miejscach rankingu. **Polska** zajęła 114, bezpośrednio po Irlandii, ale przed Szwecją, Czechami, Francją czy USA¹⁵³.

W **marcu 2023 r.** na stronie internetowej bankier.pl zamieszczono artykuł Katarzyny Waś-Smarczewskiej zatytułowany: *Oto najszcześniejsze kraje do życia. Imponujący awans Polski.*

Ranking jest przygotowywany przez naukowców w oparciu o dane z sondażu Gallup World Poll. Oceniane jest m.in. globalne szczęście w 150 krajach całego świata, a bierze się pod uwagę „długość życia, PKB na osobę, wsparcie społeczne, niską korupcję, hojność w społeczności, w której ludzie dbają o siebie nawzajem, oraz wolność w podejmowaniu kluczowych decyzji życiowych”¹⁵⁴. Po raz szósty od 2012 r., w 2022 r. na czele znalazła się Finlandia, za nią plasują się Dania, Islandia, Izrael, który przeskoczył z miejsca dziewiątego na czwarte, Holandia, Szwecja i dalej następne kraje. Na końcu pierwszej dwudziestki znajduje się Litwa, awansując od 2017 r. aż o 30 miejsc i wyprzedzając Francję. W zestawieniu uwzględniającym 137 państw Polska zajęła 39. pozycję, co stanowi awans o 10 miejsc w porównaniu z raportem z poprzedniego roku. Okazuje się, że Polacy są szczęśliwsi od Japończyków, Greków, a również słynących z optymizmu Brazylijczyków. Najmniej szczęśliwym krajem jest Afganistan. Rosja uplasowała się na 70. miejscu, a Ukraina na 92. pozycji¹⁵⁵.

¹⁵⁰ Ibidem.

¹⁵¹ [Online:] <https://www.ekokalendarz.pl/miedzynarodowy-dzien-szczescia/> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁵² [Online:] <https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁵³ [Online:] <https://cordis.europa.eu/article/id/25992-european-countries-lag-far-behind-vanuatu-in-happy-league/pl> [dostęp: 8.06.2023].

¹⁵⁴ [Online:] <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Oto-najszcześniejsze-kraje-do-zycia-Imponujacy-awans-Polski-8508176.html> [dostęp: 8.06.2023].

¹⁵⁵ Ibidem.

Międzynarodowy Dzień Szczęścia (International Day of Happiness). Znaczenie daty. Opowieść o małym Bhutanie

12 lutego 2012 r. Zgromadzenie Ogólne ONZ opublikowało rezolucję (resolution 66/281), w której podano, że **20 marca** będzie Międzynarodowym Dniem Szczęścia (ang. International Day of Happiness), gdyż „dążenie do szczęścia jest podstawowym celem człowieka”, zwracając się do państw członkowskich Organizacji Narodów Zjednoczonych, organizacji międzynarodowych i osób fizycznych, by prowadzić edukację i podejmować działania publiczne podnoszące świadomość społeczeństwa w dążeniu do osiągnięcia szczęścia¹⁵⁶. Warto zauważyć jest fakt, że był to ponoć efekt dyplomatycznej kampanii himalajskiego Królestwa Bhutanu, które – jak już wspomniano – od 1972 r. posługuje się wskaźnikiem szczęścia narodowego, oceniając w odróżnieniu od suchych liczb dochodu krajowego brutto – PKB, w sposób kompleksowy poczucie społeczeństwa¹⁵⁷. Może zastanawiać się, dlaczego wybrano właśnie 20 marca. Otóż **jest to data wyjątkowa**, bo wówczas Słońce znajduje się dokładnie nad równikiem, a dzień i noc trwają równo po 12 godzin, co określane jest jako równonoc. W tym czasie na półkuli północnej natura budzi się do życia i rozkwita – jednym słowem rozpoczyna się wiosna. Ten dzień był ważny już dla starożytnych, celebrowany przez wiele narodów świata. W Egipcie obchodzono wówczas święto Izydy określające odrodzenie, a nawet np. figury Sfinksa ustawiono tak, by w tym dniu mógł on spoglądać na wschód Słońca. W Rzymie organizowano wówczas święto Kybele, Żydzi – Święto Paschy, a w Iranie była to data rozpoczęcia nowego roku. Równonoc wiosenna jest też zaznaczona w tradycji chrześcijańskiej – w pierwszą po niej niedzielę obchodzona jest Wielkanoc. W krajach arabskich jest to Dzień Matki, a buddyści rozpoczynają tygodniowe uroczystości święta Higan. Legenda chińska mówi zaś, że tylko w tym dniu możliwe jest postawienie jajka w pozycji pionowej, co jest symbolem równowagi. W polskiej tradycji powszechne jest topienie słowiańskiej bogini Marzanny, które odwiecznie ma na celu odegnanie zimy i przywołanie wiosny. Marzannę uosabia kukła utworzona ze słomy, tkanin i ozdobiona wstążkami i koralami. W wielu jeszcze wsiach kukła jest prowadzona po całej okolicy i podtapiana w znajdującej się przy drodze wodzie. Zgodnie z pierwotną tradycją wieczorem zabiera ją młodzież i ostatecznie wrzuca do wody¹⁵⁸. 20 marca jest też symbolem zjednoczenia ludzi, gdyż to samo zjawisko

¹⁵⁶ [Online:] <https://www.un.org/development/desa/dspd/international-days/international-day-of-happiness.html> [dostęp: 9.06.2023]; <https://noizz.pl/spoleczenstwo/miedzynarodowy-dzien-szczescia-usmiechnij-sie/my2yx3q> [dostęp: 8.06.2023].

¹⁵⁷ [Online:] <https://www.krajoznawcy.info.pl/kraj-szczesliwych-ludzi-6702> [dostęp: 8.06.2023].

¹⁵⁸ [Online:] <https://horoskopy.gazeta.pl/horoskop/7,166677,24129483,rownonoc-magiczny-czas-jakie-obrzadki-wiaza-sie-z-rownonoca.html> [dostęp: 11.06.2023].

równonocy jednocześnie dostrzegają osoby na całej kuli ziemskiej, co zbiega się to z ideą Międzynarodowego Dnia Szczęścia. W tym dniu też ONZ zwykle publikuje Światowy Raport Szczęścia¹⁵⁹.

Obchodami Międzynarodowego Dnia Szczęścia zajmuje się organizacja charytatywna z siedzibą w Wielkiej Brytanii o nazwie Działanie dla Szczęścia (ang. Action for Happiness – AfH), której celem jest zwiększenie szczęścia na świecie poprzez integrowanie i wspieranie ludzi całego świata w podejmowaniu praktycznych działań na rzecz budowania szczęśliwszego społeczeństwa. Patronem Akcji na Rzecz Szczęścia jest Dalajlama. AfH została założona w 2010 r. m.in. przez Richarda Layarda, dyrektora Programu Dobrego Samopoczucia (ang. Wellbeing Programme) w istniejącym od 1990 r. międzynarodowym centrum (Centre for Economic Performance – CEP) uczelni ekonomicznej w Londynie. Zajmuje się ono badaniami nad wzrostem gospodarczym, ale też skutecznymi sposobami modelowania sprawiedliwego, zintegrowanego, wspólnie działającego społeczeństwa. Początkowo AfH była utworzona w ramach Fundacji Młodych (The Young Foundation), a w 2018 r. stała się niezależną zarejestrowaną organizacją charytatywną. Jak podaje się na jej stronie internetowej, obecnie liczy 371 939 członków ze 193 krajów¹⁶⁰.

Wspomniany powyżej **Bhutan** jest małym górzystym krajem bez dostępu do morza, leżącym we wschodniej części Himalajów, pomiędzy Tybetem w Chinach na północy a indyjskimi stanami Asam i Bengalem Zachodnim na południu i wschodzie oraz Sikkim na zachodzie. Ponad połowa obszaru państwa leży powyżej 3000 m n.p.m., a graniczących 20 szczytów himalajskich przekracza 7000 m n.p.m., inne liczne pasma sięgające połowy tej wysokości są poprzecinane żyznymi dolinami. Powierzchnia Bhutanu to 38 394 km², a liczba ludności 766 397¹⁶¹. Bhutan był pierwszym krajem na świecie, którego parlament już w 2004 r. wprowadził całkowity zakaz sprzedaży tradycyjnych papierosów na terenie całego państwa oraz całkowity zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych. Jeśli osoby palące nie zerwą z nałogiem, mogą importować wyroby tytoniowe, płacąc 100% cła, i palić mogą jedynie we własnych domach, a gdy naruszą zakaz, muszą płacić wysokie, jak na ówczesne bhutańskie warunki, grzywny wynoszące 225 dolarów. Właściciele sklepów w przypadku sprzedawania tytoniu mogą jednak utracić licencję na prowadzenie działalności handlowej¹⁶². Minister Bhutanu podaje też, że jego państwo w najmniejszym stopniu

¹⁵⁹ [Online:] <https://tvn24.pl/ciekawostki/miedzynarodowy-dzien-szczescia-co-to-za-swieto-dla-czego-wypada-20-marca-6850325> [dostęp: 11.06.2023].

¹⁶⁰ [Online:] <https://actionforhappiness.org/> [dostęp: 11.06.2023].

¹⁶¹ [Online:] <https://medycynatropikalna.pl/kraj/bhutan/> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁶² [Online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C18922%2Czakaz-sprzedazy-tytoniu-i-palania-w-miejscach-publicznych-w-bhutanie.html> [dostęp: 10.06.2023].

przyczynia się do zmian klimatu, podobnie zresztą jak kraje najslabiej rozwinięte (ang. *least developed countries* – LDCs), niemniej należy do najbardziej narażonych na negatywne skutki tych zmian. Zaplanowano, że w Bhutanie do 2025 r. sprzedaż czystej energii wodnej zastąpi ok. 35 milionów ton wykorzystywanego węgla rocznie¹⁶³. Jednakże ostatnie doniesienia z Bhutanu o przeprowadzeniu procesu industrializacji, co spowodowało odpływ ludności z terenów wiejskich do miast, poświadczają, że jeszcze w 2015 r. mieszkańcy miast byli bardziej szczęśliwi niż na wsi. Wskazuje się jednak na narastające problemy społeczne, zmianę struktury rodzin, szczególnie przenoszących się do miast, widoczne bezrobocie wśród młodych osób, wzrastającą przestępczość, szerzącą się narkomanię. Istnieje też problem, choć częściowo rozwiązany na początku lat 90. XX w.: ucieczka lub wydalenie oraz translokacja do Stanów Zjednoczonych uchodźców z Lhotshampa, których sytuacja prawna była niepewna¹⁶⁴. Jednakże na przestrzeni ostatnich lat pojawiły się i tam problemy, z którymi musiał i musi sobie radzić świat, jak np. czas i skutki pandemii COVID-19, a również masowy napływ uchodźców z krajów objętych wojną czy dotkniętych suszą, głodem i skrajną biedą. Na stronie ONZ cytuje się słowa ministra Bhutanu z 2015 r., który wskazywał, że państwo osiągnęło większość celów ustalonych wspólnie w 2000 r. w ramach Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) jako Milenijny Cel Rozwoju (ang. Millennium Development Goal)¹⁶⁵. Poziom ubóstwa spadł do 12%, liczba dzieci uczęszczających do szkół osiągnęła 100% tej populacji, a średnia długość życia wzrosła do 68 lat. Bhutan stanowi też światowy bastion ochrony środowiska, gdyż zachowuje obszary leśne, stanowiące ok. 72% terytorium kraju, uwzględniając możliwość obniżenia tej liczby tylko do 60%. Oczywiście przy tej okazji minister przypomniał, że Bhutan stał na czele przyjęcia w 2011 r. opublikowanej w 2012 r. rezolucji Zgromadzenia Ogólnego ONZ dotyczącej szczęścia¹⁶⁶ zatytułowanej: *Szczęście: w kierunku holistycznego podejścia do rozwoju* (ang. *Happiness: towards a holistic approach to development*)¹⁶⁷.

¹⁶³ 'Pursuit of Happiness is Fundamental Human Goal,' Minister of Bhutan Tells UN Assembly [online:] <https://news.un.org/en/story/2015/10/511502-pursuit-happiness-fundamental-human-goal-minister-bhutan-tells-un-assembly> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁶⁴ [Online:] <https://bti-project.org/en/reports/country-report/BTN> [dostęp: 23.06.2023].

¹⁶⁵ [Online:] [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-\(mdgs\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs)) [dostęp: 10.06.2023].

¹⁶⁶ [Online:] <https://news.un.org/en/story/2015/10/511502-pursuit-happiness-fundamental-human-goal-minister-bhutan-tells-un-assembly> [dostęp: 10.06.2023].

¹⁶⁷ Ibidem.

Ochrona środowiska drogą do szczęścia ludzkości, a może tylko szansą na przeżycie

Na temat konieczności ochrony środowiska i wszystkich zagrożeń dla życia na Ziemi pojawia się bardzo wiele informacji, jednak nieustannie trwają debaty, zgłaszane są propozycje różnych sił politycznych, powracają też te kiedyś odrzucone. W 2018 r. 94 naukowców w ramach kampanii *Rising Up!* zaapelowało do społeczeństw o wsparcie. To wówczas w Wielkiej Brytanii powstał międzynarodowy ruch zwany **Extinction Rebellion** opierający się na masowych akcjach protestów w celu wymuszenia na rządach działań zapobiegających zmianom klimatu związanym z działalnością człowieka, ze skutkami takimi jak: utrata bioróżnorodności, masowe wymieranie gatunków i zagrożenie wyginięciem ludzkości¹⁶⁸. W światowych mass mediach można było obserwować w tych latach protesty tysięcy osób, jak: zablokowanie pięciu mostów w Londynie czy czterech ważnych w tym mieście, happening w Zurychu związany z zabarwieniem wody imitującym groźne zanieczyszczenie rzeki Limmat i dryfowaniem na niej osób udających martwe czy rozpowszechnianie w Polsce ulotek z treścią stylizowaną na nekrolog Polski i ludzkości, blokowanie ronda gen. Charles'a de Gaulle'a w Warszawie¹⁶⁹.

Na stronie Unii Europejskiej znalazła się informacja, że w maju 2022 r. wszedł w życie, prawnie uzgodniony przez UE 8 Program działań w zakresie środowiska (ang. Environment Action Programme – EAP), mający na celu jego ochronę do końca 2030 r. Jednocześnie przypomina się o konieczności realizacji zobowiązania państw członkowskich siódmego EAP, według którego do 2050 r. ma nastąpić zapewnienie wszystkim dobrostanu, przy jednoczesnym respektowaniu ograniczenia planety¹⁷⁰.

W maju 2023 r. podano z kolei, że 55 polskich organizacji pozarządowych i ruchów obywatelskich apeluje do członków Parlamentu Europejskiego o poparcie Rozporządzenia UE w sprawie odtwarzania przyrody (ang. Nature Restoration Law), nad którym w lipcu 2023 r. miało się odbyć głosowanie. 12 lipca podano, że głosowanie się odbyło, „większość europosłów zagłosowała za odbudową siedlisk i gatunków, ale przegłosowano jednak szereg szkodliwych poprawek”, gdyż udowodniano, że zagrazi to terenom rolniczym i spowoduje wzrost cen żywności. Tak więc nazwano to „pyrrusowym zwycięstwem”¹⁷¹.

¹⁶⁸ [Online:] <https://www.extinctionrebellion.pl/> [dostęp: 30.06.2023].

¹⁶⁹ [Online:] <https://rebellion.global/> [dostęp: 9.06.2023]; <https://www.nrdc.org/resources/global-climate-action-summit> [dostęp: 9.06.2023]; https://www.youtube.com/watch?v=99AwWQ-M2_M [dostęp: 9.06.2023].

¹⁷⁰ [Online:] <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/pl/sheet/71/polityka-ochrony-srodowiska-ogolne-zasady-i-podstawowe-ramy> [dostęp: 30.06.2023].

¹⁷¹ <https://oko.press/pe-zdecydowal-nature-restoration-law> [dostęp: 21.11.2023].

A oto fragment argumentów omawianych na spotkaniu:

Komisja Europejska zwraca uwagę, że z każdego Euro zainwestowanego w odtwarzanie przyrody wraca do nas od 8 do 38 centów (euro). Ze stanem przyrody nierozdzielnie związane jest funkcjonowanie gospodarki, a także bezpieczeństwo produkcji rolnej. [...]. Skuteczna ochrona przyrody i odbudowa zasobów przyrodniczych jest w interesie nas wszystkich. Zdrowe ekosystemy oczyszczają wodę, którą pijemy, i powietrze, którym oddychamy, stabilizują klimat, zapewniają przetrwanie pyłcom, od których zależy produkcja żywności. [...]. Komisja Europejska wylicza, że ponad 80% siedlisk w Europie znajduje się w «złym» stanie, a według ONZ nawet milion z 8 mln gatunków roślin i zwierząt na Ziemi widnieje na liście zagrożonych wyginięciem. [...] Dlatego proponuje do 2030 r. przywrócić do stanu naturalnego co najmniej 20 % obszarów lądowych i morskich UE, a do 2050 r. wszystkie wymagające tego ekosystemy [...]. Utrzymanie wysokiej bioróżnorodności jest niezbędne nie tylko dlatego, aby świat pozostał piękny, ale także dlatego, że z różnorodności tej korzystamy, np. przy produkcji leków czy wzbogacaniu puli genetycznej gatunków roślin uprawnych czy zwierząt hodowlanych. [...]. Im bardziej różnorodny system przyrodniczy, tym bardziej odporny na negatywne oddziaływania działalności człowieka. [...]. Projektowane prawo unijne stoi jednak pod znakiem zapytania. Przedstawiająca się jako obrońca rolników i interesów obszarów wiejskich Europejska Partia Ludowa opublikowała na początku maja rezolucję „European Farmers’ Deal. EPP Vision for Agriculture in Europe”, w której wzywa do całkowitego odrzucenia projektu Rozporządzenia UE w sprawie odtwarzania przyrody. Według ugrupowania cel oddania 10 proc. terenów w krajobrazie rolniczym przyrodzie zagraża bezpieczeństwu żywnościowemu UE oraz sytuacji ekonomicznej rolników. Bazując na wnioskach Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC), członkowie Koalicji Klimatycznej nie zgadzają się z przedstawianym sposobem rozważań i dowodzą, że to właśnie nieodpowiednie zarządzanie aktywami przyrodniczymi naraża na niebezpieczeństwo gospodarkę, produkcję rolną oraz dobrostan społeczny. Tłumaczą, że zakładane 10 proc. terenów odnosi się do obszarów nieuprawianych, takich jak pasy kwiatowe, tereny podmokłe czy żywopłoty, które zapewnią owadom, ptakom i innym zwierzętom schronienie, pożywienie oraz miejsce lęgowe. [...] Wszyscy zatroskani stanem naszej planety, kondycją przyrody i zaniepokojeni zmianami klimatu odetchnęli z ulgą, że ruszamy w dobrą stronę. Żyjemy nadzieją, że nie jest jeszcze za późno na dokonanie zmian i naprawę naszego zaburzonego świata. Wiemy jednak, że będzie to możliwe tylko pod warunkiem, że zaczniemy działać natychmiast, na każdym poziomie, od lokalnego po globalny. Próba zablokowania wdrażania Nature Restoration Law przez Europejską Partię Ludową jest bez wątpienia niepokojącym sygnałem. [...] Europejska Partia Ludowa wyraża także obawę, że Rozporządzenie będzie stanowiło przeszkodę dla transformacji energetycznej UE przez ograniczenie możliwości rozwoju odnawialnych źródeł energii. [...] Zdegradowane przez osuszenie torfowiska emitują rocznie w Polsce ilość gazów cieplarnianych odpowiadającą

30,3 Mt ekw. CO₂, co stanowi około 10 proc. wszystkich rocznych emisji w naszym kraju. Znakomita większość tej emisji pochodzi z gruntów rolnych powstałych na torfowiskach. Tylko ponowne nawodnienie takich gruntów może odwrócić ten proces. Bez tego nie uda się osiągnąć neutralności klimatycznej założonej w Europejskim Zielonym Ładzie. [...] Ochrona różnorodności biologicznej jest jednym z głównych elementów przeciwdziałania zmianie klimatu i zapobiegania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych. Jest także uzasadniona ekonomicznie, ponieważ z wyliczeń Światowego Forum Ekonomicznego wynika, że od środowiska naturalnego i jego zasobów zależy aż połowa światowego PKB, czyli ok. 40 bln EUR¹⁷².

Wskaźnik śladu ekologicznego jest też promowany m.in. przez międzynarodową organizację pozarządową działającą na rzecz ochrony ginących gatunków zwierząt oraz cennych przyrodniczo miejsc na świecie o nazwie Światowy Fundusz na rzecz Dzikiej Przyrody. Historycznie rzecz biorąc, już w końcu lat 50. XX w. w brytyjskich massmediach rozpoczęto publikację serii artykułów sir Juliana Huxleya na temat niszczenia dzikiej przyrody w Afryce Wschodniej. Tematyka bardzo poruszyła, sprowokowała i zmobilizowała wiele osób, które rozpoczęły starania o zdobywanie funduszy niezbędnych dla ochrony miejsc i gatunków zagrożonych przez człowieka. Wśród nich znalazł się biznesmen Victor Stolan, który poza przeznaczaniem na fundusz znacznych kwot zwrócił uwagę na pilną potrzebę utworzenia międzynarodowej organizacji. Temat sponsoringu podjęły organizacje rządowe, jak np. Ochrona Przyrody (ang. Nature Conservancy) czy Międzynarodowa Unia Ochrony Przyrody (ang. International Union for Conservation of Nature – IUCN) z siedzibą w Szwajcarii i w efekcie w 1961 r. założono Światowy Fundusz na rzecz Dzikiej Przyrody, który został zatwierdzony przez IUCN w dokumencie znanym jako Manifest Morgesa. Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci WWF zainicjował/przeprowadził lub pomógł w organizacji na całym świecie kilkunastu tysięcy konkretnych działań na rzecz ochrony przyrody, m.in. powstało 270 nowych parków narodowych¹⁷³. Dzień **24 maja został ogłoszony Europejskim Dniem Parków Narodowych**. Wobec wzrostu industrializacji, intensywnego wydobycia zasobów naturalnych już w 1872 r. Kongres Stanów Zjednoczonych wydał ustawę ochrony naturalnych terenów przyrodniczych, decydując o utworzeniu Parku Narodowego Yellowstone. Na obszarze objętym ochroną obowiązywał zakaz osiedlania się, polowań, połowu ryb, zbierania grzybów i owoców, a przede wszystkim pozyskiwania surowców

¹⁷² *Ekolodzy wzywają do odbudowy zasobów przyrodniczych UE*, [online:] <https://klimat.rp.pl/klimat-i-ludzie/art38491991-ekolodzy-wzywaja-do-odbudowy-zasobow-przyrodniczych-ue> [dostęp: 30.06.2023].

¹⁷³ [Online:] <https://www.worldwildlife.org/> [dostęp: 11.06.2023].

naturalnych. Dbałością o przestrzeganie zaleceń początkowo zajmowała się armia, a po zakończeniu I wojny światowej powołano specjalne służby parków narodowych. W Europie pierwszy park narodowy o nazwie Sarek utworzono w 1909 r. w szwedzkiej Laponii. W tym samym roku w Szwecji powstało kolejnych osiem parków narodowych. Obecnie na całym świecie znajduje się ok. 3000 parków narodowych, w tym 400 w Europie, a 23 w Polsce, które utworzono na obszarach wyróżniających się szczególnymi wartościami nie tylko środowiska przyrodniczego, ale również kulturowego. Według polskiego prawa teren ten nie powinien mieć powierzchni mniejszej niż 1000 ha, a chroniona ma być cała przyroda – zwierzęta, rośliny, grzyby, ekosystemy z wzajemnymi powiązaniem, gleba, układy wodne oraz krajobraz. Dbałością o ten stan i jego ochronę zajmują się pracownicy polskich parków narodowych, którzy są specjalistami z zakresu wielu dziedzin, też naukowych: zajmują się ochroną zasobów przyrodniczych, badaniami naukowymi oraz udostępniają tereny w sposób przemyślany i edukują. Ochrona ekosystemów może być czynna, jak: odtwarzanie czy podtrzymywanie siedlisk czy gatunków, które mogłyby nie przetrwać bez określonej działalności człowieka. Niektóre ekosystemy objęte ochroną powstały kiedyś w wyniku występowania zjawisk naturalnych, jak oddziaływanie klimatu czy procesów geologicznych, ale również ekstensywnej gospodarki człowieka. Aktualnie łąki bagienne wraz ze znaczną ilością trawy turzycy, tzw. turzycowiska, są zagrożone porastaniem krzaków czy lasów złożonych z wierzby, osiki, brzozy, co powoduje zanikanie siedlisk ptaków, które preferują tereny otwarte. Dlatego w ramach parków, np. w Gorczańskim Parku Narodowym, prowadzi się wypas owiec czy w Biebrzańskim Parku Narodowym niezbędne jest czasem koszenie trawy, usuwanie krzewów. Ten ostatni należy do największych ostoi tego typu w Europie i aby popularyzować ideę czynnej ochrony przyrody, od 2012 r. organizuje Mistrzostwa Świata w Koszeniu Bagiennych Łąk dla Przyrody „Biebrzańskie Sianokosy”¹⁷⁴. Bardzo interesująco przedstawia się całoroczny program zajęć edukacyjnych i aktywnego uczestnictwa podany na stronie www.biebrza.org.pl, w którym m.in. znajdziemy informację: „Wrzesień 2023 r. – «Mistrzostwa Świata w Koszeniu Biebrzańskich Łąk dla Przyrody – Biebrzańskie Sianokosy»». Wydarzenie otwarte. Zgłoszenia obowiązują zawodników biorących udział w zawodach koszenia”¹⁷⁵. W innych parkach narodowych działania ochronne mogą polegać jedynie na wytyczaniu obszarów ochrony ścisłej i opiece nad nimi, mogą być tam prowadzone obserwacje naukowe czy zakładane monitoringi. Podejmowane są

¹⁷⁴ [Online:] <https://www.gov.pl/web/klimat/24-maja-europejski-dzien-parkow-narodowych> [dostęp: 11.06.2023].

¹⁷⁵ [Online:] <https://www.biebrza.org.pl/1226,calendarz-wydarzen> [dostęp: 11.06.2023].

też działania doraźne, prewencyjne nad zapewnieniem bezpieczeństwa turystów, ochrona przed kłusownictwem czy gaszenie pożarów. Najstarszym polskim parkiem narodowym, którego fragmenty objęto ochroną już ponad 100 lat temu, oraz najbardziej znanym na świecie, wpisanym na listę światowego dziedzictwa ludzkości UNESCO, jest Białowieski Park Narodowy¹⁷⁶.

W 2015 r. Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych przyjęło rezolucję *Przekształcamy nasz Świat: Agenda Zrównoważonego Rozwoju 2030*. Na stronie internetowej można znaleźć m.in. 17 celów przedstawionych w postaci prostych barwnych ikon, które można pobrać, a także indywidualne oryginalne i najprostsze porady, których codzienne wdrażanie w życie dotyczące ochrony środowiska mogą pomóc planecie¹⁷⁷.

Szczęście, a może tylko stan zadowolenia? Refleksje współczesnej polskiej psychoterapeutki nad odczuciami pacjentów

W świetle przedstawionych licznych badań interesujący, pobudzający do własnych przemyśleń jest głos uznanej, współczesnej polskiej psychoterapeutki, autorki kilku monografii i licznych publikacji naukowych Małgorzaty Talarczyk. W swojej ostatnio wydanej książce autorka podaje, że jako psychoterapeutka jest nastawiona do szczęścia... sceptycznie. Ponieważ pojęcie potrzeby „bycia szczęśliwym” jest określeniem niejasnym, proponuje stosowanie oceny stanu zadowolenia. Wspomina też, że problem szczęścia jest analizowany przez specjalistów wielu dziedzin. Z perspektywy neurologicznej szczęście pozostaje w ścisłym związku z poziomem serotoniny w synapsach jąder szwu, a także dopaminy w jądrze półleżącym oraz endorfin. Jako dowód można wskazać odczuwanie szczęścia pod wpływem substancji dopaminergicznych, serotoninergetycznych oraz agonistów receptora opioidowego. Z kolei w ramach perspektywy filozoficznej podkreśla, że brakuje wyczerpującej definicji szczęścia¹⁷⁸. Filozofowie przez wieki nie potrafili ustalić, co oznacza to, do czego dąży niemal cała ludzkość, niezależnie od epoki, pochodzenia, stanu majątkowego, wykształcenia¹⁷⁹.

W potocznym znaczeniu szczęście jest emocją spowodowaną doświadczeniami ocenianymi przez daną osobę jako pozytywne i odnosić się może do dwóch oddzielnych aspektów: „1. mieć szczęście oznacza: – sprzyjający zbieg,

¹⁷⁶ [Online:] <https://www.gov.pl/web/klimat/24-maja-europejski-dzien-parkow-narodowych> [dostęp: 11.06.2023].

¹⁷⁷ [Online:] <https://www.un.org.pl/ratowanie-swiata> [dostęp: 30.06.2023].

¹⁷⁸ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy. Z perspektywy psychoterapeuty*, Poznań 2021.

¹⁷⁹ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

splot okoliczności; – pomyślny los, fortuna, dola, traf, przypadek; – powodzenie w realizacji celów życiowych, korzystny bilans doświadczeń życiowych; 2. odczuwać szczęście oznacza: – (chwilowe) odczucie bezgranicznej radości, przyjemności, euforii, zadowolenia, upojenia; – (trwałe) zadowolenie z życia połączone z pogodą ducha i optymizmem; ocena własnego życia jako udanego, wartościowego, sensownego¹⁸⁰. Każdy z tych tematów może być omawiany i postrzegany przez daną osobę, ale też rozważany przez psychoterapeutę oddzielnie i właściwie niezależnie.

Oryginalne są obserwacje Talarczyk dotyczące szeroko omawianych i niemal zawsze podawanych i udowodnianych na podstawie badań naukowych związków ze szczęściem kontaktów międzyludzkich, przebywania wśród innych, odpowiednich relacji. W wielu pracach zajmujących się zagadnieniem szczęścia pisze się: „Nie zostaliśmy stworzeni do życia w samotności, ważny jest wpływ naszego najbliższego otoczenia”¹⁸¹.

Zauważa się jednakże, że są osoby uznające, że są szczęśliwe, a żyjące w całkowitej izolacji od innych, świadomie wybierające właśnie taki styl życia. Zwykle jest to związane z radością oddawania się twórczości intelektualnej czy artystycznej, ale też możliwościami kontemplacji w odosobnieniu i milczeniu (w monografii ten temat jest omawiany w rozdziale o odpoczynku w ciszy)¹⁸².

Psychoterapeutka podaje zalecenia, które wykorzystuje w pracy z pacjentami. Mogą być też przydatne każdemu, kto zastanawia się nad problematyką szczęścia. Słyszac od pacjentów, że chcieliby być szczęśliwi, proponuje podawanie stanu zadowolenia, tj.: zamiast oczekiwania bycia szczęśliwym – proponuje „bycie zadowolonym”, zamiast „mieć szczęśliwe życie” – być zadowolonym z życia, „mieć szczęśliwy związek” – być zadowolonym w związku. W badaniach nad szczęściem zwykle stosuje się ocenę od 0–1, także w zwykłych rozmowach mówi się, że ktoś ma szczęście lub go nie ma, a nie podaje się, że ktoś jest trochę szczęśliwy lub trochę nieszczęśliwy. Natomiast bycie zadowolonym można ująć na różnicującej skali od 0–10¹⁸³. Dodatkowo w rozmowie z psychologiem lub psychoterapeutą pada pytanie: po czym pani/pan pozna, że jest zadowolona ze wskazaniem stopnia/poziomu na skali, a uzyskana odpowiedź klientowi i terapeutce daje możliwość poznania dążeń i oczekiwań tej osoby. „Natomiast pytanie: «po czym pan/pani pozna, że jest szczęśliwy/-wa?» może okazać się studnią bez dna, w dodatku pozbawioną wody...” – pisze psychoterapeutka, dodając: „W czasie różnych

¹⁸⁰ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

¹⁸¹ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

¹⁸² M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

¹⁸³ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

okoliczności, takich jak święta, urodziny, imieniny czy inne okazje, często padają życzenia: «abyś miał szczęście», «żebyś była szczęśliwa», «życzę ci szczęścia» itp. Można więc postawić frommowskie pytanie: «być» czy «mieć?»¹⁸⁴. W kontekście szczęścia „być czy mieć” nie ma znaczenia, ale pojęcie „mieć szczęście” szczęścia nie gwarantuje, a „być szczęśliwym” niekoniecznie oznacza posiadanie szczęścia. Doświadczanie szczęścia bowiem jest stanem odczuwanym w danym momencie, punktowym, a nie ciągłym, przewlekłym. Oczekiwanie trwałości szczęścia zwykle okazuje się niemożliwe, a wręcz charakteryzuje postawy roszczeniowe, np. domaganie się od najbliższych stałych zachowań, natomiast dosłowne przyjmowanie życzeń szczęścia sobie lub innym wzbudza pragnienie osiągnięcia ideału, co jak wiadomo, zwykle nie jest realne¹⁸⁵.

Dodatkowym problemem związanym z zagadnieniem szczęścia jest współczesna komercjalizacja, mająca wpływ na wzmacnianie oczekiwań, a wręcz pożądania u wielu osób, np. odbiorców reklam. Ta sytuacja staje się jedną z przyczyn tego, że pojęcie szczęścia uległo dewaluacji, a może nawet jest prze-reklamowane – podaje Talarczyk za Marią Czubaszek¹⁸⁶.

Na zakończenie...

Jest wiele dróg do szczęścia. Rozejrzyj się i znajdź swoją. Wiara, nauka, filozofia, literatura, historia – największe umysły od tysiącleci poszukiwały odpowiedzi na najistotniejsze pytania ludzkości, w tym na to jedno, być może najważniejsze – o istotę szczęśliwego życia. Przestańcie biec. Zatrzymajcie się na chwilę. Poświęćcie dwie minuty na to, by się trochę zastanowić i odpowiedzieć choć na jedno spośród wielu pytań. Dziś drogi do osobistego szczęścia poszukują wszyscy. Wbrew temu, co głosiły setki książek, nie ma jednej recepty na szczęście, jednej ścieżki, jednej definicji. Każdy z nas musi wyruszyć we własną, wyjątkową podróż. Jesteśmy na ziemi po to, by kochać, być szczęśliwymi, pływać w morzu, spacerować po lesie. Być może nawet po to, by dokonywać wielkich rzeczy lub rozkoszować się pięknem¹⁸⁷

– pisze Jean d’Ormesson w *Traktacie o szczęściu*¹⁸⁸. Warto tak postępować, bo już w Starym Testamencie podano: „Radość serca wychodzi na zdrowie, duch przygnębiony wysusza kości” (Prz 17,22)¹⁸⁹.

¹⁸⁴ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

¹⁸⁵ M. Talarczyk, *O szczęściu czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

¹⁸⁶ M. Talarczyk, *O szczęściu i czy do niego dążyć...*; eadem, *Trzy światy...*

¹⁸⁷ [Online:] <https://www.znak.com.pl/ksiazka/traktat-o-szczesciu-jean-dormesson-3125> [dostęp: 12.06.2023].

¹⁸⁸ J. d’Ormesson, *Traktat o szczęściu*, przeł. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Kraków 2011.

¹⁸⁹ Cytowanie za wydaniem: *Biblia Tysiąclecia*, Poznań 1998.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, Warszawa 2021.
- Biblia Tysiąclecia*, Poznań 1998.
- Budy-Budzyńska M., *Strategie adaptacyjne Polaków w czasie islandzkiego kryzysu finansowego 2008–2010*, [online:] <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/3410/WP66124.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 12.11.2023].
- Czapiński J., *Ekonomia szczęścia i psychologia bogactwa*, „Nauka” 2012, nr 1.
- Czapiński J., *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2004.
- Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej*, Warszawa 2017.
- Czapiński J., *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Poznań 1992.
- d’Ansembourg T., *Jak nauczyć się szczęścia w każdych warunkach i uwolnić się od schematów*, Łódź 2021.
- d’Ansembourg T., *Przestańmy być grzeczni, bądźmy sobą*, przeł. Ł. Musiał, Łódź 2021.
- Duncan A.R., Jaini P.A., Hellman Ch.M., *Positive Psychology and Hope as Lifestyle Medicine Modalities in the Therapeutic Encounter. A Narrative Review*, „American Journal of Lifestyle Medicine” 2020, vol. 15, no. 1.
- Easterlin R.A., *An Economist’s Lessons on Happiness. Farewell Dismal Science!*, Springer, Cham 2021.
- Easterlin R.A., *Why does Happiness Respond Differently to an Increase vs. Decrease in Income?*, „Journal of Economic Behavior & Organization” 2023, vol. 209, May.
- Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B., Kauffman S.B., *Measuring Well-Being: A Comparison of Subjective Well-Being and PERMA*, „The Journal of Positive Psychology” 2017, vol. 13, issue 4.
- Heszen-Celińska I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2020.
- Izzo F., Baiocco R., Pistella J., *Children’s and Adolescents’ Happiness and Family Functioning. A Systematic Literature Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 24.
- J. d’Ormesson, *Traktat o szczęściu*, przeł. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Kraków 2011.
- J. Picewicz, *Zagadnienie istoty szczęścia i sposobu jego osiągnięcia w traktacie „O życiu szczęśliwym” Seneki Młodszeo*, „Teologia i Moralność” 2017, vol. 12, no. 2(22).
- Jaworski M., *Władysław Tatarkiewicz*, Warszawa 1975.
- Jurasz W., *Felicytologia czyli krótki kurs uszczęśliwiania ludzkości*, ks. Janusz Adam Kobierski – Wiersze, „Arkana” 2023, nr 171.

- Juruś D., *Elementy psychologii pozytywnej w nawiązaniu do rozważań Arystotelesa*, „Państwo i Społeczeństwo” 2012, t. XII, nr 4.
- Kobierski J.A., *Cierpkie wino życia*, Warszawa 2007.
- Kotarbiński T., *Medytacje o życiu godziwym*, Warszawa 1966.
- Kowalczyk S., *Ku integralnej koncepcji szczęścia*, „Collectanea Theologica” 1975, vol. XLVI.
- Ledwoch A., *Istota etyki niezależnej Tadeusza Kotarbińskiego*, „Res Humana” 2002, nr 6.
- Lem S., *„Ogród ciemności” i inne opowiadania*, Kraków 2017.
- Lindqvist E., Östling R., Cesarini D., *Long-Run Effects of Lottery Wealth on Psychological Well-Being*, „The Review of Economic Studies” 2020, vol. 87, issue 6.
- List grupy uczestników seminarium filozoficznego profesora Władysława Tatarkiewicza, „Przegląd Filozoficzny” 1995, nr 2(14).
- Lucius Annaeus Seneca (Seneka), *O szczęściu*, Kraków 1996.
- Maftai A., Holman A.C., Cârlig E.R., *Does your Child Think you're Happy? Exploring the Associations between Children's Happiness and Parenting Styles*, „Children and Youth Services Review” 2020, vol. 115.
- Navarro D., Montserrat C., Malo S. et al., *Subjective Well-Being. What do Adolescents Say?*, „Child & Family Social Work Child” 2017, vol. 22.
- Niemczuk A., *Szczęście w strukturze normatywności*, „Kultura i Wartości” 2020, nr 29.
- Niškiewicz Z., *Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka*, „Studia Krytyczne” 2016, nr 3.
- O'Reilly M., *Social Media and Adolescent Mental Health. The Good, the Bad and the Ugly*, „Journal of Mental Health” 2020, vol. 29, no. 2.
- Polowczyk P., *Projekt felicytologii moralnej i jej zastosowanie w etyce biznesu: problem relacji między psychicznym dobrostanem a psychologicznym materializmem i dobrobytem materialnym*, „Zarządzanie Zmianami. Zeszyty naukowe” 2011, nr 2.
- Ponadczasowa misja higieny i epidemiologii*, red. J.T. Marcinkowski, Z. Konopielko, Warszawa 2021.
- Romanowska-Łakomy H., *Czym jest „człowieczy byt”? (Felicytologia przekraczająca etyczny punkt widzenia)*, „ΣΦΙΑ. Pismo Filozofów Krajów Słowiańskich” 2010, issue 10.
- Rosenberg M.B., *Speak Peace in a World of Conflict. What You Say Next Will Change Your World*, California 2005.
- Rosenberg M.B., *To, co powiesz może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów*, przeł. J. Gładysiek, Warszawa 2022.
- Rosser J.B., Rosser M.V., *A Conjoined Intellectual Journey. Richard H. Day and the Journal he Founded*, „Journal of Economic Behavior & Organization” 2023, vol. 210.
- Šimo H., *Poglądy M. Ossowskiej na koncepcje moralności a pojęcie sprawiedliwości*, „Ruch Filozoficzny” 2016, t. LXXII, nr 1.
- T. d'Ansembourg, *Jak nauczyć się szczęścia w każdych warunkach*, przeł. Ł. Musiał, Łódź 2021.

- Tal A., Kerret D., *Positive Psychology as a Strategy for Promoting Sustainable Population Policies*, „Heliyon” 2020, vol. 6, no. 4.
- Talarczyk M., *Trzy światy. Z perspektywy psychoterapeuty*, Poznań 2021.
- Tatarkiewicz W., *O szczęściu (Summa de beatitudine)*, Warszawa 2015.
- Wnuk M., *Hedonizm, eudajmonizm oraz przepływ/zaangażowanie jako trzy nurty badań nad szczęściem*, „Hygeia Public Health” 2013, vol. 48, no. 3.
- Woolf R., *Epicurus and the Epicureans on Ethics*, Cambridge 2017.
- World Bank, *Poverty and Shared Prosperity 2018. Piecing Together the Poverty Puzzle. Overview*, World Bank, Washington, DC, 2018.

Netografia

- Chancel L., Piketty T., Saez E., Zucman G., *World Inequality Report 2022 (2021)*, [online:] https://wir2022.wid.world/www-site/uploads/2021/12/WorldInequalityReport2022_Full_Report.pdf [dostęp: 20.06.2023].
- Dwyer R.J., Dunn E.W., *Wealth Redistribution Promotes Happiness*, „Proceedings of the National Academy of Sciences” 2022.
- Ekolodzy wzywają do odbudowy zasobów przyrodniczych UE*, [online:] <https://klimat.rp.pl/klimat-i-ludzie/art38491991-ekolodzy-wzywaja-do-odbudowy-zasobow-przyrodniczych-ue> [dostęp: 30.06.2023].
- <http://web.archive.org/web/20150304222550/http://www.ppc.sas.upenn.edu:80/vitae.htm> [dostęp: 8.06.2023].
- <http://www.powiatgizycki.pl/miedzynarodowy-dzien-szczescia/> [dostęp: 30.07.2023].
- <https://actionforhappiness.org/> [dostęp: 11.06.2023].
- <https://bti-project.org/en/reports/country-report/BTN> [dostęp: 23.06.2023].
- <https://cordis.europa.eu/article/id/25992-european-countries-lag-far-behind-vanuatu-in-happy-league/pl> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://edukacja.um.warszawa.pl/-/felicytologia-w-praktyce-szkolnej-konferencja-miedzynarodowa> [dostęp: 29.06.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/dobrostan;3893293.html> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/szczescie;3982738.html> [dostęp: 30.07.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Tatarkiewicz-Wladyslaw;3985651.html> [dostęp: 28.06.2023].
- <https://forsal.pl/swiat/artykuly/8291222,juz-10-proc-swiatowej-populacji-zyje-w-skrajnym-ubostwie-problem-sie-poglebia.html> [dostęp: 26.06.2023].
- <https://happyplanetindex.org/about-us/> [dostęp: 10.06.2023].
- <https://histmag.org/Arystoteles-i-pojecie-szczescia-starozytna-odpowiedz-na-wspolczesne-pytania-23151> [dostęp: 12.06.2023].

- <https://horoskopy.gazeta.pl/horoskop/7,166677,24129483,rownonoc-magiczny-czas-jakie-obrzadki-wiazasz-z-rownonoca.html> [dostęp: 11.06.2023].
- <https://kampania17celow.pl/agenda-2030/> [dostęp: 10.06.2023].
- https://ksiegarnia.pwn.pl/O_szczesciu,84874842,p.html?gclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAnilcNV2lrOABu0Fz2CQKfYbdBncbfAL0RNZ2xoXZMUMUiiXOHLKWN8koNhoCo-9wQAvD_BwE#description [dostęp: 29.06.2023].
- <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4812886/o-szczesciu> [dostęp: 20.06.2023].
- <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4981023/jak-nauczysz-sie-szczescia-w-kazdych-warunkach-i-uwolnic-sie-od-schematow> [dostęp: 25.06.2023].
- <https://medycynatropikalna.pl/kraj/bhutan/> [dostęp: 10.06.2023].
- <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C18922%2Czakaz-sprzedazy-tytoniu-i-palenia-w-miejscach-publicznych-w-bhutanie.html> [dostęp: 10.06.2023].
- <https://news.gallup.com/poll/122453/understanding-gallup-uses-cantril-scale.aspx> [dostęp: 10.06.2023].
- <https://news.un.org/en/story/2015/10/511502-pursuit-happiness-fundamental-human-goal-minister-bhutan-tells-un-assembly> [dostęp: 10.06.2023].
- <https://noizz.pl/spoleczenstwo/miedzynarodowy-dzien-szczescia-usmiechnij-sie/my2yx3q> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://raportsdg.stat.gov.pl/2020/cel1.html> [dostęp: 20.06.2023].
- <https://rebellion.global/> [dostęp: 9.06.2023]; <https://www.nrdc.org/resources/global-climate-action-summit> [dostęp: 9.06.2023].
- <https://sjp.pwn.pl/sjp/felicytologia;2557654> [dostęp: 29.06.2023].
- https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5470/2/16/1/trwanie_zycia_w_2021_roku.pdf [dostęp: 12.06.2023].
- <https://strefapbp.pl/nvc/> [dostęp: 25.06.2023].
- <https://tvn24.pl/ciekawostki/miedzynarodowy-dzien-szczescia-co-to-za-swieto-dlacze-go-wypadu-20-marca-6850325> [dostęp: 11.06.2023].
- <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Oto-najszczesliwsze-kraje-do-zycia-Imponujacy-awans-Polski-8508176.html> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://www.biblionetka.pl/art.aspx?id=665247> [dostęp: 29.06.2023].
- <https://www.biebrza.org.pl/1226,kalendarz-wydarzen> [dostęp: 11.06.2023].
- <https://www.ekokalendarz.pl/miedzynarodowy-dzien-szczescia/> [dostęp: 12.06.2023].
- <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/pl/sheet/71/polityka-ochrony-srodowiska-ogolne-zasady-i-podstawowe-ramy> [dostęp: 30.06.2023].
- <https://www.eveprogramme.com/member/thomas-dansembourg/> [dostęp: 25.06.2023].
- <https://www.extinctionrebellion.pl/> [dostęp: 30.06.2023].
- <https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/> [dostęp: 10.06.2023].
- <https://www.gov.pl/web/klimat/24-maja-europejski-dzien-parkow-narodowych> [dostęp: 11.06.2023].

- <https://www.krajoznawcy.info.pl/kraj-szczesliwych-ludzi-6702> [dostęp: 8.06.2023].
- <https://www.nonviolentcommunication.com/> [dostęp: 27.06.2023].
- <https://www.un.org.pl/ratowanie-swiata> [dostęp: 30.06.2023].
- <https://www.un.org/development/desa/dspd/international-days/international-day-of-happiness.html> [dostęp: 9.06.2023].
- [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-\(mdgs\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs)) [dostęp: 10.06.2023].
- <https://www.worldwildlife.org/> [dostęp: 11.06.2023].
- https://www.youtube.com/watch?v=99AwWQ-M2_M [dostęp: 9.06.2023].
- <https://www.youtube.com/watch?v=Lkro8GoTJq0> [dostęp: 29.06.2023].
- Jagodziński J., *Arystoteles i pojęcie szczęścia – starożytna odpowiedź na współczesne pytania* [online:] <https://histmag.org/Arystoteles-i-pojecie-szczescia-starozytna-odpowiedz-na-wspolczesne-pytania-23151> [dostęp: 30.07.2023].
- Jakubowska A., *Felicytologia, czyli szczęście podług Lema – recenzja antologii „Ogród ciemności i inne opowiadania”* [online:] <https://ostatniatawerna.pl/felicytologia-czyli-szczescie-podlug-lema-recenzja-antologii-ogrod-ciemnosci-i-inne-opowiadania/> [dostęp: 20.06.2023].
- Już 10 proc. światowej populacji żyje w skrajnym ubóstwie. Problem się pogłębia.*
- Krok E., *Metody pomiaru szczęścia i jego zależność od dochodów*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2016, nr 286.
- ‘Pursuit of Happiness is Fundamental Human Goal,’ Minister of Bhutan Tells UN Assembly* [online:] <https://news.un.org/en/story/2015/10/511502-pursuit-happiness-fundamental-human-goal-minister-bhutan-tells-un-assembly> [dostęp: 10.06.2023].
- Prof. Czapiński o tym, czy szczęście mamy w genach*, „Polityka” 20 czerwca 2017 [online:] <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1708940,1/prof-czapinski-o-tym-czy-szczescie-mamy-w-genach.read> [dostęp: 20.06.2023].
- Raport. Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek [online:] http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf [dostęp: 23.06.2023].
- Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, t. 1–11, Warszawa 1996–1997, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/pomy%C5%9Blno%C5%9B%C4%87.html> [dostęp: 8.06.2023].
- Szahaj A., *Jakość życia, a nie wzrost*, „Tygodnik Przegląd”, 2020, [online:] <https://www.tygodnikprzeglad.pl/jakosc-zycia-a-wzrost/> [dostęp: 19.06.2023].
- Talarczyk M., *O szczęściu i czy do niego dążyć*, [online:] <https://wydawnictwo-silvererum.eu/o-szczesciu-i-czy-do-niego-dazyc/> [dostęp: 20.06.2023].
- Tsouna V., *Cyrenaics*, <https://www.rep.routledge.com/articles/thematic/cyrenaics/v-1> [dostęp: 16.06.2023].
- Zdrowie 21, Zdrowie dla wszystkich w XXI wieku, Podstawowe założenia polityki zdrowia dla wszystkich w Regionie Europejskim WHO* [online:] <https://www.parpa.pl/index.php/alkohol-w-europie/zdrowie-21-zdrowie-dla-wszystkich-who> [dostęp: 8.06.2023].

ODPOCZYNEK OD HAŁASU WYZWANIEM XXI W.

JERZY T. MARCINKOWSKI, PAULINA ROSIŃSKA, ZOFIA KONOPIELKO

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/07/j.t.marcinkowski/p.rosinska/z.konopielko

*Ryba w wodzie milczy, zwierzę na ziemi czyni zgiełk, ptak na wysokościach śpiewa.
Człowiek ma w sobie milczenie mórz, zgiełk ziemi i muzykę nieba¹.*

Rabindranath Tagore (1861–1941)

Wielu badaczy opracowujących temat narażenia człowieka na hałas chętnie cytuje słowa niemieckiego lekarza i bakteriologa, odkrywcy m.in. łaseczki wąglika, przecinkowca cholery i bakterii gruźlicy, laureata Nagrody Nobla – Roberta Kocha (właśc. Heinrich Hermann Robert Koch), żyjącego w latach 1843–1910. Ten niezwykły, przenikliwy badacz powiedział, co jest powtarzane w różnych publikacjach: „nadejdzie dzień, gdy człowiek będzie musiał walczyć z bardzo niebezpiecznym wrogiem swojego zdrowia – z hałasem – tak samo jak kiedyś walczył z cholera i dżumą”².

Jak podano, już w 2013 r. w Europie 30 milionów osób było narażonych na szkodliwy hałas o natężeniu większym niż 80 decybeli. Podobna sytuacja dotyczy Stanów Zjednoczonych³. Polski lekarz otolaryngolog, audiolog i foniatra, twórca i dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach prof. Henryk Skarżyński w licznych wywiadach publikowanych też w tym roku, (m.in. dla Polskiej Agencji Prasowej) zauważa, że znacznie bardziej niż hałas przemysłowy niekorzystnie wpływa na organizm człowieka hałas środowiskowy, zwany też smogiem akustycznym. Choć emituje on dźwięki o mniejszym niż hałas przemysłowy natężeniu, otacza człowieka wszędzie i występuje właściwie stale. Smog akustyczny jest obecny nie tylko w miastach, na ulicach, ale również w dużych skupiskach ludzi, w pracy, szkole i na uczelniach oraz w supermarketach. Negatywnie na zdrowie fizyczne i psychicznie oddziałują

¹ R. Tagore, *Poezje*, przekł. J. Kasprówic, Toruń 1995.

² I. Leśnikowska-Matusiak, A. Wnuk, *Wpływ hałasu komunikacyjnego na stan środowiska akustycznego człowieka*, „Transport Samochodowy” 2014, z. 3.

³ Polska Agencja Prasowa, *Na hałas codziennie narażonych jest 30 mln Europejczyków*, [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C395083%2Cna-halas-codziennie-narazonych-jest-30-mln-europejczykow.html> [dostęp: 4.07.2023].

dźwięki nagłe, przenikliwe, rozpraszające, ale również jednostajne, a szczególną zależnością jest długotrwałość ich trwania⁴.

Polscy specjaliści od transportu samochodowego już w 2014 r. wskazywali na problem negatywnego wpływu hałasu drogowego na człowieka, jednak wobec gwałtownego wręcz rozwoju komunikacji samochodowej ich głos – a także argumenty medyczne czy psychologiczne – pozostają bez odpowiedzi. W Polsce dopiero od niedawna mówi się o powrocie zlikwidowanych połączeń kolejowych, które mogą w jakimś stopniu uwolnić od zanieczyszczeń powietrza, choć chyba w mniejszym stopniu od smogu akustycznego.

Hałas, infradźwięki i wibracje, między innymi przyspieszając i pogłębiając zmęczenie, przyczyniają się do rozproszenia uwagi, tłumią słyszalność mowy i ostrzegawczych sygnałów akustycznych, przytępiają ostrość widzenia i spostrzegawczość, przez co zwiększają możliwość zaistnienia nieszczęśliwych wypadków, w tym wypadków drogowych. Każdego dnia wiele osób żyjących w hałasie w ciągu dnia i niemogących odpocząć od niego w nocy to potencjalni sprawcy i ofiary wypadków w pracy i w ruchu drogowym. Ponadto często sami kierowcy montują w aucie sprzęt muzyczny z mocnymi basami, czym wielokrotnie oddziaływanie szkodliwe hałasu i infradźwięków na swój organizm⁵.

W 2021 r. powołana w 1993 r. agencja Unii Europejskiej zajmująca się monitorowaniem stanu środowiska naturalnego – Europejska Agencja Środowiska (ang. European Environment Agency – EEA) podała, że co najmniej jeden na pięciu Europejczyków jest narażony na hałas drogowy, liczba ta jest wyższa na obszarach miejskich, a problem występuje powszechnie w większości europejskich miast. Wymienia się istotne źródła hałasu w środowisku zewnętrznym (bez analiz hałasu w obrębie zakładów przemysłowych czy pomieszczeń mieszkalnych): transport kolejowy, lotniczy i przemysłowy, ale dane wskazują na główną przyczynę, jaką jest ruch drogowy. Szacuje się, że na utrzymujący się przez cały dzień, wieczór i noc hałas drogowy o poziomie co najmniej 55 decybeli narażonych jest 113 milionów mieszkańców Europy, ponad 50% mieszkańców miast. Na wysoki poziom hałasu kolejowego narażonych jest w Europie ok. 22 milionów osób, a 4 miliony – na wysoki poziom hałasu lotniczego. Według szacunkowych danych EEA długotrwałe narażenie na hałas w środowisku jest przyczyną 12 000 przedwczesnych zgonów i co roku w Europie przyczynia się do 48 000 nowych przypadków choroby niedokrwiennej serca, z powodu długotrwałego i nasilonego hałasu 22 miliony osób odczuwa nieustanne rozdrażnienie,

⁴ Ibidem.

⁵ I. Leśnikowska-Matusiak, A. Wnuk, *Wpływ hałasu komunikacyjnego...*

a 6,5 miliona osób ma przewlekłe zaburzenia snu. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) można zauważyć negatywny wpływ utrzymującego się hałasu na zdrowie nawet przy wartościach <55 decybeli w porze dzień-noć oraz <50 decybeli w nocy. Od 2016 r. EEA zachęca do tworzenia w obrębie miast obszarów ciszy, jednak badania tej agencji wykazują, że są trudności ze znalezieniem odpowiednich miejsc, zwłaszcza w hałaśliwych centrach miast i właściwie są nieosiągalne w odległości 10-minutowego spaceru z domu⁶. Magdalena Sasin z Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego w artykule *Ekologia akustyczne – nieobecny dyskurs w pedagogice*⁷, opublikowanym w 2019 r., wskazuje, iż „w starożytności hałas wytwarzany przez ówczesne urządzenia techniczne stanowił 5% odgłosów docierających do człowieka wobec 70% odgłosów pochodzących z natury – obecnie te proporcje się odwróciły”⁸. Zauważa, że hałasem jest również muzyka, która pojawia się w nieodpowiednim miejscu, czasie czy natężeniu. Nie są też pożądane nawet dźwięki niezbyt głośne, ale trwające długo, które mogą zagrażać dobrostanowi człowieka, także zdrowiu somatycznemu, zwłaszcza gdy przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, i wówczas też, gdy nie dostrzega się racjonalnej potrzeby ich emisji. Autorka cytuje słowa polskiej badaczki dźwięków, autorki wielu książek i rozmów o muzyce zarejestrowanych i umieszczonych na YouTube Danuty Gwizdalanki (1955–)⁹, która już w 1987 r. pisała: „Muzyka niekiedy stosowana jest w charakterze zasłony przed innymi, niepożądanymi dźwiękami, potęgując jeszcze zanieczyszczenie hałasem: muzyka zaczęła spełniać rolę perfum używanych zamiast wody i mydła w sytuacji, gdy nadmiar nieprzyjemnych dźwięków coraz częściej przekracza granicę ludzkiej wytrzymałości”¹⁰.

Pedagog prof. Teresa Olearczyk wypowiada się na temat hałasu, wskazując, że od kiedy nastał XX w., a z nim spotęgowały się szybkie przemiany społeczne, technologiczne i gospodarcze zapoczątkowane jeszcze w XIX w., ludzkość wkroczyła w tzw. erę hałasu, zaś środowisko zostało przekształcone w kierunku coraz silniej wyrażanej degradacji ciszy. Pomimo prób regulacji prawnych, protestów

⁶ *Zanieczyszczenie hałasem jest nadal powszechne w całej Europie, ale istnieją sposoby na jego zmniejszenie*, [online:] <https://www.eea.europa.eu/pl/sygna142y/sygnaly-2020/articles/zanieczyszczenie-halaszem-jest-nadal-powszechne> [dostęp: 9.07.2023].

⁷ M. Sasin, *Ekologia akustyczna – nieobecny dyskurs w pedagogice*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2019, t. 22, nr 1(85).

⁸ Ibidem, s. 31–48.

⁹ Zob. [online:] https://pwm.com.pl/pl/kompozytorzy_i_autorzy/69/danuta-gwizdalanka/index.html [dostęp: 8.07.2023].

¹⁰ M. Sasin, *Ekologia akustyczna...*

i podejmowanych akcji różnej specjalności naukowców – nawet muzyków – w XXI w. są przekraczane kolejne granice wchodzenia w hałas i chaos. Wskazuje się też, że poza ekspansją hałasu staje się on coraz bardziej „niewidoczny, nieomal przezroczysty”, a czasem nawet okazuje się elementem kulturotwórczym. Jednocześnie rośnie lęk przez ciszę i milczeniem, co powoduje, że uzyskuje to wymiar negatywny. Liczne prace, szczególnie z zakresu psychologii rozwojowej czy pedagogiki, potwierdzają destrukcyjną naturę hałasu. Apeluje się tam o ciszę niezbędną dla prawidłowego rozwoju dziecka, co ma wpływ na jakość jego późniejszego dorosłego życia¹¹.

Definicje hałasu

Podaje się różne definicje hałasu mniej lub wyraźniej ujmujące istotę wpływu na organizm człowieka. W Encyklopedii PWN wskazuje się, że hałas to „dźwięk niepożądany, którego działanie może być uciążliwe lub szkodliwe dla człowieka”¹². Redaktorzy *Słownika języka polskiego* (SJP) podają krótko: hałas to: „nieskoordynowane, zakłócające spokój głośne dźwięki”. W Konwencji nr 148 Międzynarodowej Organizacji Pracy z 1977 r.¹³, gdzie w celu ochrony pracowników przed zagrożeniami zawodowymi w miejscach pracy, których przyczyną są zanieczyszczenia powietrza, ale też hałas i wibracje hałasem, określa się „każdy dźwięk, który może doprowadzić do utraty słuchu, albo być szkodliwy dla zdrowia lub niebezpieczny z innych względów”¹⁴.

Czy hałas jest tylko dźwiękiem? – rozważania

Wielu naukowców, zwłaszcza muzykologów, nie zgadza się z nazywaniem hałasu dźwiękiem, co jest podawane np. w przytoczonej powyżej definicji słownikowej, określającej hałas jako dźwięk. Przyczynkiem do rozważań zawartych w podtytule jest zdanie Olearczyk, która w artykule *Między hałasem a ciszą. Wartość*

¹¹ T. Olearczyk, *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków 2021.

¹² [Online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/halas;3909720.html> [dostęp: 7.07.2023].

¹³ Dz.U. z 2005 r. Nr 66, poz. 574; na temat Konwencji Nr 148 Międzynarodowej Organizacji Pracy dotycząca ochrony pracowników przed zagrożeniami zawodowymi w miejscu pracy spowodowanymi zanieczyszczeniami powietrza, hałasem i wibracjami, przyjęta w Genewie dnia 20 czerwca 1977 r.

¹⁴ T. Olearczyk, *Między hałasem a ciszą...*

*ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*¹⁵ napisała: „nie każdy hałas jest dźwiękiem, ale i – co oczywiste – nie każdy dźwięk jest hałasem”¹⁶. Autorka rozważa dalej: „został tu nakreślony problem hałasu pojmowanego w sposób najbardziej powszechny, czyli jako [...] element naruszający porządek natury, ciszy i harmonii [...]. Tak samo istotną kwestią w tej części było przedstawienie hałasu rozumianego w sensie metaforycznym, jako hałasu-chaosu będącego symbolem degradacji i dekonstrukcji kultury, tradycyjnych wartości, relacji międzyludzkich, a także efektem zmian czasów rewolucji internetowej”¹⁷.

Prof. Iwona Kabzińska w publikacji z 2018 r. *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*¹⁸, rozważając problem z pozycji badacza różnych kultur, stwierdza: „należałoby uznać hałas – postrzegany jako opozycja wobec ciszy, która «jest kulturą», za nie-kulturę, brak kultury”¹⁹. Zauważa też, że w analizach pomija się wpływ ciszy i hałasu na osoby niedosłyszące i niesłyszące, które czasem nawet przez badaczy są zaliczane do mniejszości kulturowych²⁰.

Zwracają uwagę niektóre tytuły audycji radiowych, jak np. *Hałas i szum też szkodzą*²¹, gdzie podaje się odrębnie hałas i szum, który wszakże jest też zjawiskiem akustycznym. Jest to zapewne jedynie zabieg redakcyjny dla wzbudzenia zainteresowania słuchaczy, jednak może stać się przyczynkiem do rozważań na temat znaczenia obu tych pojęć.

Na stronie internetowej Departamentu Ochrony Środowiska miasta Nowy Jork (ang. New York City Department of Environmental Protection – NYCDEP) jednym z tematów materiałów edukacyjnych jest: Odróżnianie dźwięku od hałasu (ang. *Distinguishing Between Sound and Noise*)²². Można więc tam przeczytać, że:

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ Ibidem, s. 23.

¹⁷ Ibidem. Publikacja wydana w ramach projektu realizowanego przez Krakowską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego pt. Nauczyciel 5.0 nowoczesny program kształcenia nauczycieli na jednolitych studiach magisterskich w dziedzinie pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, instytucja pośrednicząca: Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, nr umowy: POWR.03.01.00–00-KN42/18–00. Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych Katedra Pedagogiki Rodziny, Zakład Problemów Społecznych i Resocjalizacji.

¹⁸ I. Kabzińska, *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*, „Etnografia Polska” 2018, t. LXII, z. 1–2.

¹⁹ Ibidem.

²⁰ Ibidem.

²¹ Zob. [online:] <http://radiopoznan.fm/informacje/pozostale/halas-i-szum-tez-szkodza> [dostęp: 8.07.2023].

²² NYC Department of Environmental Protection, *Distinguishing Between Sound and Noise* [online:] <https://www.nyc.gov/site/dep/environment/sound-noise-education-module.page> [dostęp: 7.07.2023].

Dźwięk to zbiór słyszanych wibracji. [...] Dźwięk jest formą energii i podobnie jak inne formy energii, może być wygenerowany, może przemieszczać się z jednego miejsca w inne, może rozpraszać się na odległość. [...] Dźwięki mogą służyć do komunikowania się, ostrzegania, nawigacji i jako forma rozrywki. Hałas jest niepożądanym lub nieprzyjemnym dźwiękiem. Dlatego, wszystkie dźwięki są dźwiękami, podczas gdy nie wszystkie dźwięki są odgłosami tworzącymi hałas. Ludzie mogą odbierać dźwięki i hałas różnie²³.

Polski Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy w rozumieniu osób analizujących temat w pewnym stopniu omija powyższe definicje hałasu, określając go jako: „wszelkie niepożądane, nieprzyjemne, dokuczliwe, uciążliwe lub szkodliwe drgania ośrodka sprężystego, oddziaływujące za pośrednictwem powietrza na narząd słuchu i inne zmysły oraz elementy organizmu człowieka”²⁴.

W przestrzeni publicznej dość szeroko powtarza się cytowane już tu zdanie, że: „nie każdy hałas jest dźwiękiem, ale i – co oczywiste – nie każdy dźwięk jest hałasem”²⁵. Na stronie internetowej Kanadyjskiego Centrum Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (ang. Canadian Centre for Occupational Health and Safety – CCOHS) jeden z rozdziałów zatytułowano *Co to jest dźwięk i hałas?* (ang. *What are Sound and Noise?*), co może świadczyć też o rodzaju zadawanych pytań różnicujących oba pojęcia. W objaśnieniu wskazano, że „Dźwięk jest tym, co słyszymy. Hałas to niepożądany dźwięk. Różnica między dźwiękiem a hałasem zależy od słuchacza i okoliczności. Muzyka rockowa może być przyjemnym dźwiękiem dla jednej osoby i irytującym hałasem dla innej. W obu przypadkach może to być niebezpieczne dla słuchu – jeśli dźwięk jest głośny i jeśli ta osoba jest narażona odpowiednio długo i często”²⁶.

Jeden z referatów wygłoszonych w czasie 178. Spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Akustycznego (ang. 178th Meeting of the Acoustical Society of America) odbywającego się w dniach 2–6 grudnia 2019 r. w San Diego w Kalifornii nosił tytuł „Nowa definicja hałasu: hałas to niepożądany i/lub szkodliwy dźwięk. Hałas to nowe «bierne palenie»”²⁷. Autor referatu, Daniel Fink, wskazuje, że określenia dźwięk i hałas są używane czasem zamiennie w akustyce, elektronice

²³ Ibidem.

²⁴ [Online:] <http://archiwum.ciop.pl/1352.html> [dostęp: 7.07.2023].

²⁵ T. Olearczyk, *Między hałasem a ciszą...*

²⁶ Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS), *What are Sound and Noise?*, [online:] https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/noise/noise_basic.html [dostęp: 8.07.2023].

²⁷ D. Fink, *A New Definition of Noise. Noise is Unwanted and/or Harmful Sound. Noise is the New 'Secondhand Smoke'*, „Proceedings and Meetings on Acoustic” 2019, vol. 39, issue 1.

czy fizyce, jednak mają różne odniesienia w stosunku do słuchaczy. Określenie, iż hałas jest niepożądanym dźwiękiem, wskazuje jedynie na to, że jest uciążliwy – co jest relacją subiektywną, nie podając negatywnego udowodnionego już wpływu na zdrowie zarówno ludzi, jak i zwierząt. Czasami uważa się, że wiele osób ma nadwrażliwość na dźwięki (co jest zresztą udowodnione) albo że są to osoby neurotyczne, mają problemy psychologiczne czy psychiatryczne, co wpływa na ich odbiór/odczucia szkodliwości dźwięków, które dla osób bez tych problemów są nie tylko dopuszczalne, ale nawet czasem „miłe dla ucha”. Ponieważ wiadomo już, jakie natężenia hałasu są szkodliwe dla zdrowia, autor proponuje, by hałas nazywać „nowym biernym paleniem”²⁸. Znaczenie tego porównania jest bardzo ważne, gdyż warto przypomnieć, że walka z paleniem papierosów i naukowe udowadnianie wpływu na zdrowie trwały aż... 50 lat, by osiągnąć cel chociażby w zakresie edukacji społeczeństw i wprowadzenia różnych ograniczeń. Warto, by walka z hałasem trwała krócej...

A co na to sztuczna inteligencja – rozmowa na ChatGPT wnuka Wiktora, I. 14

W związku z przedstawionymi w poprzednim odcinku rozdziału różnymi podejściami do tematu autorzy monografii poprosili 14-letniego wnuka, by zadał pytanie AI. W odróżnieniu od pokolenia boomersów *młodzi w tym wieku*, a nawet młodszy już bywają nazywani pokoleniem alfa, co oznaczałoby, że zaczynają od przysłowiowego zera, nieomal urodzili się ze smartfonem w dłoni i ogarniają ten świat bez trudu... Poza aktualnymi pewnymi ograniczeniami w swobodnych rozmowach na czacie z AI, co niebawem zostanie pokonane, autorów monografii interesowało też, czy AI zauważy w dostępnej w necie literaturze, np. sugerujące, by przebywanie w smogu akustycznym traktować jak „bierne palenie”. Oto cała rozmowa z AI, przysłana przez Wiktora:

Dźwięk a hałas. (User) Napisz rozprawę na temat „Czy hałas jest dźwiękiem?”
ChatGPT:

Hałas to termin, który często kojarzy się z nieprzyjemnym, uciążliwym dźwiękiem. Jednak, aby odpowiedzieć na pytanie, czy hałas jest dźwiękiem, musimy zrozumieć, czym są dźwięki i jak są one postrzegane.

Dźwięk to fala akustyczna, która jest w stanie poruszać cząsteczki powietrza, tworząc fale ciśnienia, które docierają do naszego ucha. Nasz mózg przetwarza te fale ciśnienia na dźwięki, które słyszymy. Dźwięki mogą mieć różne cechy, takie jak wysokość, natężenie i ton.

²⁸ Ibidem.

Hałas natomiast to rodzaj dźwięku, który jest uciążliwy lub nieprzyjemny dla naszego ucha. Hałas może być wywołany przez różne źródła, takie jak samochody, maszyny czy też koncerty. Hałas może powodować szkody na naszym słuchu i wpływać na nasze zdrowie psychiczne.

Mimo że hałas może mieć negatywny wpływ na nasze życie, to jednak jest to wciąż dźwięk. Jest on generowany przez fale ciśnienia, które są przetwarzane przez nasze ucho i mózg. Oznacza to, że hałas i dźwięk są ze sobą powiązane i zależne od siebie.

Jednak, pomimo że hałas jest dźwiękiem, istnieją pewne różnice między nimi. Dźwięk może być postrzegany jako przyjemny lub nieprzyjemny, w zależności od jego cech, natomiast hałas jest zawsze nieprzyjemny dla naszego ucha. Ponadto, hałas jest zwykle generowany przez źródła, które emitują dźwięki o wysokim natężeniu, co może powodować szkody na naszym słuchu i zdrowiu.

Podsumowując, hałas jest rodzajem dźwięku, który może być uciążliwy i nieprzyjemny dla naszego ucha. Mimo że hałas i dźwięk są ze sobą powiązane, istnieją pewne różnice między nimi. Zrozumienie tych różnic jest ważne dla ochrony naszego słuchu i zdrowia, a także dla minimalizowania uciążliwych skutków hałasu w naszym życiu codziennym

– oto całość odpowiedzi ChatGPT.

Co warto wiedzieć o dźwiękach i hałasie

Granicą maksymalnej słyszalności dla ucha ludzkiego jest 110–120 decybeli, koncert rockowy generuje hałas 100–105 decybeli, dźwięk (warkot) samochodu ciężarowego przejeżdżającego w pobliżu człowieka to ok. 85 decybeli, a według Komisji Europejskiej – słuchanie przez słuchawki odtwarzaczy czy smartfonów to doświadczanie dźwięków rzędu 88–113 decybeli. Według specjalistów nikt nie powinien być narażony w ciągu doby na dźwięki ok. 110 dB trwające dłużej niż przez 1 minutę i 29 sekund. Jednak jak podaje Skarżyński, przebywanie w hałasie nieosiągającym 85 decybeli, ale np. przez osiem godzin dziennie z wysokim prawdopodobieństwem uszkadza narząd słuchu i jest określane jako smog akustyczny. „Przy poziomie 100 dB wystarczy zaledwie 15 minut, żeby stworzyć zagrożenie nieodwracalnego uszkodzenia słuchu. Za próg szkodliwości uznaje się 65 dB, czyli natężenie dźwięków, jakie generuje zwykły hałas uliczny – mówi profesor Henryk Skarżyński”²⁹.

²⁹ J. Wojteczek, *Co warto wiedzieć o dźwiękach i hałasie*, [online:] <https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/co-warto-wiedziec-o-dzwiekach-i-halasio> [dostęp: 8.05.2023].

Pojęciami stosowanymi m.in. w akustyce są: 1. **Częstotliwość**, wyrażana w jednostkach zwanych Hertze (Hz), oznaczających liczbę drgań fal dźwiękowych powstałych w czasie 1 sekundy. Używane jest też pojęcie wysokości dźwięku – człowiek słyszy dźwięki o częstotliwościach od 16–20 Hz (dźwięki niskie) do 2000–3000 Hz (dźwięki wysokie). Są to zatem dźwięki słyszalne i w tym zakresie częstotliwości mamy do czynienia z tzw. hałasem słyszalnym. Dźwięki, których człowiek nie słyszy, o częstotliwościach niższych od 20 Hz, nazywa się infradźwiękami, a o częstotliwościach powyżej 2000 Hz ultradźwiękami. 2. **Ciśnienie akustyczne** – określające niewielkie zmiany ciśnienia powietrza, w którym rozprzestrzenia się dźwięk. Wielkość ciśnienia akustycznego wyrażana jest w pascalach (Pa). Najcichsze dźwięki słyszane przez człowieka mają ciśnienie akustyczne wynoszące 0,00002 Pa, zaś dźwięki, które powodują ból uszu ciśnienie ponad 60 Pa. Ponieważ ciśnienie akustyczne wyrażane w tej skali obejmuje bardzo szeroki zakres wartości, powszechnie stosuje się miarę względną wyrażaną w **decybelach** (dB). Jest to miara logarytmiczna, umożliwiająca redukcję wartości – ciśnienie akustyczne dźwięku porównywane jest ciśnieniem akustycznym 0,00002 Pa, co oznacza 0 decybeli. „Ponieważ skala decybeli jest logarytmiczna, to wzrost o każde trzy decybele oznacza podwojenie intensywności dźwięku, np. zwykła rozmowa może wynosić 65 dB, a krzyk ok. 80 dB – różnica wynosi więc jedynie 15 dB, ale w istocie krzyk wywołuje 32-krotnie większe ciśnienie akustyczne”³⁰. Ciśnienie akustyczne wyrażone w decybelach określamy mianem poziomu natężenia dźwięku lub poziomem natężenia hałasu. Ponieważ, jak wspomniano, ucho ludzkie różnie odbiera dźwięki o różnych częstotliwościach – zwykle najlepiej słyszalne są dźwięki o częstotliwościach od 1000 Hz do 4000 Hz i dlatego do oceny oddziaływania hałasu na człowieka wprowadza się korekcję poziomów ciśnienia akustycznego do tych częstotliwości. Poziom ciśnienia akustycznego skorygowany charakterystyką częstotliwościową dla człowieka zwana poziomem dźwięku A i oznaczone jako dB(A) i analogicznie skorygowany dla szerokiego pasma – charakterystyką C jako db(C)³¹.

Ultradźwięki

Dźwięki o częstotliwościach powyżej 2000 Hz nazywane są ultradźwiękami, choć już widmo słyszalne i niesłyszalne obejmują zakres częstotliwości od 1000–4000 Hz. Są one wytwarzane celowo jako czynny element jakiegoś procesu

³⁰ Internetowe Centrum Dystrybucji, *Wyposażenie stanowisk pracy. Hałas – podstawowe informacje*, [online:] <https://www.icd.pl/poradnik/post/halas-podstawowe-informacje> [dostęp: 12.11.2023].

³¹ Ibidem.

technologicznego, coraz częściej mają zastosowanie w zakładach poligraficznych, elektronicznych, motoryzacyjnych, włókienniczych, tekstylnych, spożywczych, zegarmistrzowskich, jubilerskich, optycznych czy w produkcji wyrobów z tworzyw sztucznych – także opakowań. Ultradźwięki wykorzystuje się też np. w diagnostyce medycznej, w stomatologii, fizykoterapii czy chirurgii. Stanowią też często element hałasu, zwykle z powodu znacznej częstotliwości drgań akustycznych przez człowieka niesłyszalnego, ale mającego negatywny wpływ na narząd słuchu i zdrowie fizyczne. W warunkach przemysłowych przy obecności słyszalnego hałasu trudno jest określić, w jakim zakresie uszkadzają słuch tylko same ultradźwięki, jednak jest on udowodniony – negatywny wpływ obserwuje się w obrębie ucha wewnętrznego, co manifestować się może bólami czy zawrotami głowy, nudnościami, sennością w ciągu dnia, nadmierną męczliwością itp. Udowodniono też negatywny wpływ na układ krążenia i inne narządy, podobnie jak w hałasie spowodowanym dźwiękami o zwykłym zakresie częstotliwości³². Odpowiednie regulacje prawne zobowiązujące pracodawców do ochrony zdrowia pracowników, także w tym zakresie, można znaleźć na stronach internetowych specjalistycznych oraz w publikacjach m.in. na stronie www.prawo.pl³³.

Wpływ hałasu na zdrowie człowieka

Już w 2014 r. osoby zajmujące się transportem drogowym przedstawiały swoją wiedzę na temat zagrożeń zdrowotnych spowodowanych hałasem, pisząc:

Ze względu na szkodliwość wyróżnia się następujące trzy główne obszary oddziaływania hałasu na ludzki organizm: – osłabienie lub trwałe uszkodzenie słuchu, – uszkodzenia układu nerwowego i psychiki (zmęczenie, senność lub rozdrażnienie, wydłużenie czasu reakcji, spadek koncentracji, niepokój, bezsenność, agresja, stres i wynikające z niego konsekwencje dla całego organizmu i psychiki), – uszkodzenia narządów wewnętrznych (układ sercowo-naczyniowy, pokarmowy i mięśniowo-stawowy, osłabienie systemu immunologicznego, tzw. zespół pohałasowy)³⁴.

Celowo cytuje się tu dosłownie sformułowanie, choć nie w pełni medyczne, ale obrazuje myślenie badaczy transportu, wiedzę, którą powinny znać nawet osoby

³² D. Pleban, *Hałas ultradźwiękowy – pomiary, ocena i zalecenia profilaktyki*, Centralny Instytut Ochrony Pracy. Państwowy Instytut Badawczy, [online:] https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/89407/NA_Halas_ultradzwiekowy_pomiary_ocena_zalecenia_profilaktyki.pdf [dostęp: 8.07.2023].

³³ E. Kołodziejczyk, G.I. Leśniak, *Hałas w środowisku pracy musi być pod kontrolą*, [online:] <https://www.prawo.pl/kadry/hałas-w-srodowisku-pracy,186770.html> [dostęp: 5.07.2023].

³⁴ I. Leśnikowska-Matusiak, A. Wnuk, *Wpływ hałasu komunikacyjnego...*

kierujące pojazdami, a nadal, pomimo upływu nieomal 20 lat od tej publikacji, nierzadko widuje się np. ciężarówki, których kierowcy po zatrzymaniu się nie wyłączają silnika...

Hałas oddziałuje na organizm i zdrowie człowieka w sposób bezpośredni na narząd słuchu, także poprzez układ nerwowy, oraz ma wpływ na narządy wewnętrzne. Powszechnie obserwowanymi objawami w środowisku o znacznym natężeniu hałasu są: uczucie zmęczenia, drażliwość, trudności w koncentracji, w skupieniu uwagi, zaburzenia orientacji, gorsze wyniki nauki/pracy, a również czasem podwyższone ciśnienie tętnicze, bóle i zawroty głowy, czasowe lub trwałe uszkodzenie słuchu, pojawienie się i utrzymywanie bardzo uciążliwych szumów usznych. U małych dzieci hałas zwykle jest przyczyną znacznego niepokoju, płaczu, dezorientacji. Negatywne oddziaływanie hałasu na dzieci i młodzież jest poznane dobrze, niekwestionowana jest opinia pedagogów, psychologów ale też medyków, akustyków oraz licznych organizacji (np. WHO)³⁵.

Uszkodzenie słuchu także u dzieci i młodzieży

Progiem szkodliwości dla ludzkiego ucha jest dźwięk o natężeniu 65 decybeli (dB), a takie natężenie dźwięków generuje zwykły hałas uliczny. Do uszkodzenia słuchu może doprowadzić 85 dB, czyli natężenie dźwięku wywoływane przez przejeżdżający lub stojący z włączonym silnikiem samochód ciężarowy. Gdy człowiek przebywa w smogu akustycznym przez osiem godzin dziennie, po kilku latach dochodzi do uszkodzenia jego komórek słuchowych³⁶.

Reakcja biologiczna i psychiczna na działanie hałasu jest częściowo odmienna u różnych ludzi w zależności od wieku, płci, nastawienia emocjonalnego. Problemami zwalczania hałasu zajmuje się akustyka techniczna, budowlana i urbanistyczna³⁷.

Według Centralnego Instytutu Ochrony Pracy (CIOP) skutki oddziaływania hałasu na organizm ludzki mogą być słuchowe i pozasłuchowe. W wyniku długotrwałej, wieloletniej ekspozycji na hałas o równoważnym poziomie dźwięku A powyżej 80 dB, zazwyczaj dochodzi do podwyższenia progu słyszenia, tzn. trwałych – **nieodwracalnych ubytków słuchu**. Może być to też spowodowane jednorazową ekspozycją na hałas, jeśli jego szczytowy poziom ciśnienia akustycznego przekroczy wartość 135 dB. Ubytek słuchu o określonych parametrach z powodu pracy w zakładach przemysłowych, gdzie jest generowany nadmierny

³⁵ T. Olearczyk, *Między hałasem a ciszą...*

³⁶ Polska Agencja Prasowa, *Na hałas...*

³⁷ [Online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/halas;3909720.html> [dostęp: 7.07.2023].

hałas, uznano za chorobę zawodową. Dalsza praca w tych warunkach, ale nawet przy obniżonym natężeniu hałasu i niedosłuchu/głuchocie, nie tylko utrudnia porozumiewanie się, ale przede wszystkim zwiększa ryzyko wypadków w czasie pracy oraz poza pracą³⁸.

Problem pogorszenia słuchu jest powszechnie znany u osób starzejących się, a jego tempo bywa różne. Przyczyną są zmiany w obrębie ucha wewnętrznego. U osób powyżej 65 r.ż. tzw. głuchota starcza dotyczy od 45–60% tej populacji. Aktualnie dynamiczny rozwój cywilizacyjny, znacznie nasilony hałas środowiskowy oraz stosowanie słuchawek dousznych, słuchanie głośnej muzyki od wczesnego dzieciństwa powodują, że granica wieku pogarszania słuchu znacznie obniża się – stosunkowo niedawno były to osoby 70-letnie, obecnie dotyczy to osób 50-letnich³⁹.

Zaburzenia słuchu u dzieci i młodzieży

Wiele badań wskazuje na postępujące pogorszenie słuchu wśród całych społeczności, ale najbardziej wśród dzieci i młodzieży⁴⁰. Prof. Skarżyński, (dla przypomnienia: wybitny otolaryngolog, audiolog i foniatra, dyrektor Światowego Centrum Słuchu Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach) już od lat alarmuje, że zaburzenia słuchu, dotyczące coraz młodszych osób, stanowią już problem wchodzący w zakres chorób cywilizacyjnych. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) 50% dzieci i młodzieży w najbardziej zamożnych i średniozamożnych krajach było/jest narażone na niebezpieczny poziom decybeli płynący z przenośnych urządzeń audio, 40% osób z tej grupy wiekowej przebywa w klubach i barach, gdzie rozlega się zbyt głośna muzyka – łącznie dotyczy to ponad miliarda młodych ludzi, w tym nastolatków. Profesor zauważa też, że coraz częściej zgłaszają się do niego młode osoby z pohałasowymi uszkodzeniami słuchu. Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu prowadzi badania epidemiologiczne, które aktualnie wskazują, że ok. 20% dzieci i młodzieży w Polsce ma problemy ze słyszeniem. Bardzo ważnym pierwszym sygnałem, że w narządzie słuchu rozpoczyna się/trwa i zwykle postępuje proces patologiczny, są występujące nawet okresowo szumy uszne. W wykonywanych przez Instytut badaniach przesiewowych służących wczesnemu wykrywaniu zaburzeń słuchu u 7- i 12-latków pohałasowe ubytki słuchu są częstsze

³⁸ [Online:] <http://archiwum.ciop.pl/1352.html> [dostęp: 7.07.2023].

³⁹ [Online:] <https://piotrhenrykskarzynski.pl/aktualnosci/prof-piotr-h-skarzynski-o-wplywie-halasu-na-nasze-codzienne-funkcjonowanie/> [dostęp: 6.07.2023].

⁴⁰ T. Olearczyk, *Między hałasem a ciszą...*

w grupie nastolatków. Jednocześnie badania przesiewowe prowadzone regularnie u noworodków wskazują, że wrodzone zaburzenia słuchu dotyczą 1–2 dzieci na 1000 urodzeń, w wieku szkolnym różne zaburzenia słuchu dotyczą już co 5.–6. dziecka, a wśród osób w wieku senioralnym – ponad 75% tej populacji. U dzieci w wieku szkolnym, których 20% ma różne problemy ze słuchem, coraz częściej są one następstwem zapalenia górnych dróg oddechowych – częściej występuje alergia, ale też skutki uboczne farmakoterapii – m.in. nadal często stosowanej antybiotykoterapii. U tych dzieci nie stwierdza się objawów infekcji, ale nasilają się zmiany wysiękowo-zarostowe w obrębie ucha środkowego. Bardzo niepokojący jest też fakt, że gdy podczas prowadzonych wskazanych badań stwierdzano u dziecka niedosłuch, ponad 60% ich rodziców nie było świadomych problemu, a jedynie 19% rodziców problem dostrzegło. Podobnie jak u tych trzech czwartych osób dorosłych z różnymi ubytkami słuchu i w tej grupie wiekowej ma to wpływ na funkcjonowanie w zwykłym życiu codziennym oraz społecznym. Specjaliści postulują, by wykonywać badania przesiewowe w kierunku niedosłuchu od 40 r.ż. co 10 lat, po ukończeniu 50 r.ż. co 5 lat, a po 60 r.ż. co 3 lata. Aktualnie w Polsce osoby dorosłe zgłaszają się do laryngologa/audiologa dopiero po 15–20 latach od wystąpienia pierwszych objawów utraty słuchu. Przeważnie osoby te najpierw szukają pomocy u lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, a następnie są kierowane do audiologa. Najczęściej pacjenci dorośli podają tak swoje problemy: „muszę głośniej nastawiać telewizor; nie rozumiem mowy, zwłaszcza w większym gronie osób; muszę prosić o powtórzenie urzędnika na poczcie, w banku, sprzedawczynię w sklepie”⁴¹. Jednak u dzieci może to objawiać się tylko niewykonywaniem – niezrozumieniem poleceń opiekuna/nauczyciela w przedszkolu czy szkole, pogorszeniem wyników nauczania, nadmierną pobudliwością, zachowaniami antyspołecznymi. Zgłoszenie się z dzieckiem do specjalisty w odpowiednim czasie – pomoc i leczenie poprawia relacje z otoczeniem, wpływa pozytywnie na rozwój i całokształt dorosłego już potem życia. Skarżyński opowiada, jak zdumiewająco nagle dziecko z niedosłuchem po skutecznej operacji otolaryngologicznej z dnia na dzień zaczyna prawidłowo funkcjonować, co wskazuje na istotę właściwego słyszenia w rozwoju⁴². W ustalaniu rozpoznania niedosłuchu bardzo istotne są wywiad i szczegółowe badania specjalistyczne. Przyczyny mogą być banalne, jak zalegająca woskowina w przewodzie słuchowym zewnętrznym, ale również ciałko obce, urazy mechaniczne

⁴¹ J. Błęwska, *Prof. Skarżyński: co piąte dziecko w wieku szkolnym ma problemy ze słuchem*, [online:] <https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/Prof-Skarzynski-co-piate-dziecko-w-wieku-szkolnym-ma-problemy-ze-sluchem,194218,8.html> [dostęp: 5.07.2023].

⁴² [Online:] <https://piotrhenrykskarzynski.pl/aktualnosci/prof-piotr-h-skarzynski-o-wplywie-halasu-na-nasze-codzienne-funkcjonowanie/> [dostęp: 6.07.2023].

ucha zewnętrznego lub środkowego, uraz ciśnieniowy, zaburzenia drożności trąbki słuchowej czy zapalenie ucha środkowego i wyrostka sutkowatego. Jednakże już we wczesnym wieku mogą występować objawy otosklerozy, a także nowotwory tej okolicy. Priorytetem wskazanego Instytutu jest realizacja badań profilaktycznych i przesiewowych, które od 1993 r. są prowadzone we współpracy z licznymi ośrodkami krajowymi i zagranicznymi, nie tylko u noworodków i niemowląt, ale od 1999 r. także u dzieci starszych⁴³.

Szumy uszne

Hałas może też być jedną z przyczyn wystąpienia wyjątkowo uciążliwych szumów usznych (łac. *tinnitus auris*) – człowiek wtedy słyszy – nawet w zupełnej ciszy – drażniące dźwięki. Pacjenci określają je następująco: brzęczenia, dzwonienia, piski, klikania czy czasem nagle pulsowania. Intensywność tych doznań słuchowych może być różna – np. zależna od ćwiczeń przy zmianach pozycji ciała. Zdarza się też, zwłaszcza w przypadku chorób układu krążenia czy układu mięśniowo-stawowego, że dźwięki te są słyszalne dla otoczenia. „Szumom usznym mogą towarzyszyć zaburzenia słuchu, a także nadwrażliwość słuchowa lub lęk przed dźwiękami”⁴⁴. W opinii laryngologów/audiologów wystąpienie szumów usznych, po wykluczeniu innych przyczyn, które podano w przypisie⁴⁵, wystąpienie szumów usznych stanowi pierwszy, bardzo ważny sygnał, że w narządzie słuchu rozpoczyna się lub trwa i zwykle postępuje proces patologiczny.

W 2013 r. Polska Agencja Prasowa podała dane epidemiologiczne, które wskazują, że szumy uszne występują u co trzeciej dorosłej osoby, ale na ogół szybko przemijają. Jednak u 5% osób mają charakter trwały i jeśli nie są leczone, mogą doprowadzić do uszkodzenia, a nawet utraty słuchu. Wbrew ogólnemu przekonaniu szumy uszne nie występują wyłącznie u ludzi starszych, coraz częściej zgłaszają je już dzieci i młodzież; według aktualnych danych z powodu

⁴³ [Online:] <http://popierwszeczdrowie.pl/cele-programu/> [dostęp: 6.07.2023].

⁴⁴ M. Zagor, P. Czarnecka, M. Janoska-Jaździk, *Szumy uszne: przyczyny, objawy i leczenie. Jak pozbyć się szumu w uszach?*, [online:] <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/105636,szumy-uszne> [dostęp: 17.07.2023].

⁴⁵ Wśród przyczyn wystąpienia szumów usznych wymienia się: niedokrwistość, nadciśnienie i niedociśnienie tętnicze, cukrzyca, niedobór witaminy B12, urazy, zakażenia, leki, alkohol, zaburzenia psychiczne, zaburzenia neurologiczne (stwardnienie rozsiane, guzy nerwu przedstonkowosłimkowego – nerwu VIII) lub zmiany w obrębie ucha wewnętrznego (głuchota starcza, wpływ hałasu o znacznym natężeniu, przewlekłe zapalenie ucha środkowego, osteoskleroz, nagła głuchota idiopatyczna czy choroba Ménière’a). Zob. ibidem.

szumów usznych stałych lub okresowych cierpi ok. 30% osób młodych ze stwierdzonym ubytkiem słuchu, co prawdopodobnie jest efektem narażenia na ciągły hałas⁴⁶.

W latach 2017–2018 po raz pierwszy przeprowadzono badanie dotyczące częstości występowania szumów usznych (ang. European Tinnitus Survey – ETS) w 12 krajach Unii Europejskiej: Bułgarii, Anglii, Francji, Niemczech, Grecji, Irlandii, Włoszech, na Łotwie, w Polsce, Portugalii, Rumunii i Hiszpanii. W tym celu analizowano odpowiedzi w ankietach 11 427 dorosłych w wieku ≥ 18 lat. Ustalono, że częstość występowania jakiegokolwiek szumu w uszach wynosiła 14,7% (14,0% u mężczyzn i 15,2% u kobiet). Najrzadziej objaw był podawany w Irlandii (8,7%), a najczęściej w Bułgarii (28,3%). Uporczywe, trudne do wytrzymania szumy uszne stwierdzono u 1,2% uczestników (1,0% u mężczyzn i 1,4% u kobiet), najrzadziej w Irlandii (0,6%), a najczęściej w Rumunii (4,2%). Częstość występowania szumów usznych istotnie wzrastała wraz z wiekiem i pogarszaniem się stanu słuchu. Wraz ze wzrostem nasilenia szumów usznych częściej korzystano z opieki zdrowotnej. Podsumowując wyniki, ustalono, że więcej niż jedna osoba na siedem dorosłych w UE zgłasza tę dolegliwość, która w całej populacji dotyczy 65 milionów mieszkańców UE, z czego 26 milionów podaje, że jest uciążliwa, a 4 miliony odczuwają trudny do wytrzymania, utrudniający codzienne funkcjonowanie, nieustanny szum w uszach⁴⁷.

Już przed 10 laty podano, że szumy uszne występują u co trzeciej dorosłej osoby, ale na ogół szybko przemijają, u 5% osób mają charakter trwały i jeśli nie są leczone, mogą doprowadzić do uszkodzenia, a nawet utraty słuchu⁴⁸. Pokreślano też już wtedy, że wbrew ogólnemu przekonaniu szumy uszne nie występują wyłącznie u ludzi starszych, coraz częściej zgłaszają je już dzieci i młodzież⁴⁹. Jak podano w 2023 r. na podstawie badań przeprowadzonych przez polski Instytut Fizjologii i Patologii i Słuchu (IFPS), zauważa się, że „Szumy uszne stwierdzono także u 12–16% dzieci w wieku 7 i 12 lat, a liczba pacjentów z szumami usznymi zwiększa się i dotyczy obecnie każdej grupy wiekowej, włącznie z dziećmi”⁵⁰. Problem nasilił się podczas pandemii COVID-19, a także z chwilą wybuchu wojny w Ukrainie⁵¹.

⁴⁶ Polska Agencja Prasowa, *Na hałas...*

⁴⁷ R. Biswas, A. Lugo, M.A. Akeroyd et al., *Tinnitus Prevalence in Europe. A Multi-Country Cross-Sectional Population Study*, „The Lancet Regional Health” 2021.

⁴⁸ Polska Agencja Prasowa, *Na hałas...*

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ M. Zagor, P. Czarnecka, M. Janoska-Jażdżik, *Szumy uszne...*

⁵¹ [Online:] <https://www.medexpress.pl/ochrona-zdrowia/otolaryngologia-2022-i-2023-podsumowuje-prof-piotr-skarzynski-86289/> [dostęp: 17.07.2023].

Ryzyko zawału mięśnia sercowego z utratą życia, migotania przedsionków, nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu

Dane naukowe wskazujące na zwiększone ryzyko wystąpienia **zawału mięśnia sercowego** w przypadku narażenia na hałas są jednoznaczne. Badacze z Chin, zauważając potrzebę określenia, jakie natężenie hałasu ma duże znaczenie dla wystąpienia zawału i utraty życia z tego powodu, przeprowadzili metaanalizę badań zawartych w publikacjach zamieszczonych do grudnia 2021 r. w bazach danych: PubMed, Embase i Web of Science. Kryteria kwalifikacyjne spełniało 20 badań obserwacyjnych z 34 raportami. Ustalono, że dla każdego wzrostu ekspozycji na hałas o 10 dB(A)⁵², częstość zawału serca wzrosła o 1,04, a śmiertelność z tego powodu o 1,02. Próg statystycznie istotny wpływu hałasu na śmiertelność z powodu zawału mięśnia sercowego może wynosić 42 dB(A)⁵³.

Ponieważ już odwodniono zwiększone ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego⁵⁴ i udaru mózgu w sytuacji narażenia na hałas, również badacze z Chin przeprowadzili metaanalizę badań dotyczących ryzyka **migotania przedsionków** opublikowanych w artykułach zamieszczonych do stycznia 2022 r. w bazach PubMed, Embase, Cochrane Library i Web of Science. Metaanalizie poddano pięć artykułów z udziałem 3 866 986 uczestników, ustalając, że na każdy wzrost ekspozycji na hałas o 10 decybeli w sposób istotny statystycznie wzrasta ryzyko wystąpienia migotania przedsionków. Jednak z uwagi na pewne ograniczenia badań autorzy metaanalizy wskazują na celowość ich kontynuowania⁵⁵.

Autorzy publikacji w 2022 r., zauważając, że narażenie na ostry hałas jest przyczyną stresu ze wzrostem jego biologicznych wykładników i niepożądanych

⁵² Objaśnienie dotyczące podawanej jednostki dB(A). Ponieważ skala decybeli jest logarytmiczna, to wzrost o każde trzy decybele oznacza podwojenie intensywności dźwięku, np. rozmowa może mieć wartość 65 decybeli, a krzyk ok. 80 decybeli, to różnica wynosi jedynie 15 decybeli, ale krzyk wywołuje 32-krotnie większe ciśnienie akustyczne. Ciśnienie akustyczne wyrażone w decybelach określa się mianem natężenia dźwięku lub poziomem natężenia hałasu. Ponieważ ucho ludzkie różnie odbiera dźwięki o różnych częstotliwościach, do oceny oddziaływania hałasu na człowieka wprowadza się korektę poziomów ciśnienia akustycznego zgodnie z tymi charakterystykami częstotliwościowymi. Poziom ciśnienia akustycznego skorygowany charakterystyką częstotliwościową A nazywany jest poziomem dźwięku A, co oznacza się jako dB (A), [online:] <https://www.icd.pl/poradnik/post/halas-podstawowe-informacje/print> [dostęp: 5.07.2023].

⁵³ Y. Liu, S. Yan, L. Zou et al., *Noise Exposure and Risk of Myocardial Infarction Incidence and Mortality. A Dose-response Meta-Analysis*, „Environmental Science and Pollution Research” 2022, vol. 29, no. 31.

⁵⁴ F. Chen, W. Fu, Q. Shi et al., *Impact of Exposure to Noise on the Risk of Hypertension. A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies*, „Environmental Research”, [online:] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33545125/> [dostęp: 5.07.2023].

⁵⁵ Q. Song, X. Guo X, Ch. Sun et al., *Association between Noise Exposure and Atrial Fibrillation. A Meta-analysis of Cohort Studies*, „Environmental Science and Pollution Research” 2022.

reakcji ze strony układu krążenia, dokonali przeglądu i metaanalizy badań, które mogły wskazywać na te zależności w przypadku długotrwałego narażenia na hałas. W związku z tym z baz danych (PubMed, Cochrane Central, EMBASE i CINAHL) wybrano artykuły zamieszczane tam od 1 stycznia 1980 r. do 29 grudnia 2021 r. dotyczące ustalania **związków narażenia na hałas z wynikającymi ze stresu biomarkerami zaburzeń sercowo-naczyniowych**. Zidentyfikowano 133 podstawowe badania dotyczące wahań ciśnienia krwi, nadciśnienia tętniczego, częstości akcji serca, zaburzeń rytmu serca, oporu naczyniowego i pojemności minutowej serca. Metaanalizy pomiarów ciśnienia tętniczego krwi, częstości nadciśnienia tętniczego i akcji serca wskazują na sygnały zwiększonego ryzyka chorób układu krążenia w odpowiedzi na doświadczany hałas, jednak pewność dowodów była bardzo niska – zauważano też różnice między populacjami i rodzajami badań oraz nieprecyzyjnie podawanymi wartościami pomiarów. Autorzy przeglądu wskazują na celowość dalszych badań oraz wykorzystanie do tworzenia polityki walki z hałasem⁵⁶.

Jak już podano, przed laty udowodniono negatywny wpływ hałasu na układ krążenia (zawały mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze), a w 2022 r. opublikowano dane dotyczące **ryzyka wystąpienia udaru mózgu**. Badania obserwacyjne prowadzono w Montrealu w Kanadzie. Objęto nimi osoby w wieku 45 lat i powyżej bez wcześniejszego rozpoznania udaru mózgu. Czas obserwacji dotyczył lat 2000–2014, co stanowiło 9 072 492 osobolat. Jednocześnie całodobowo monitorowano natężenie hałasu w ich mieszkaniach. U 26 741 osób w końcowym okresie obserwacji rozwinął się udar, 21 402 osoby doznały udaru niedokrwiennego; 4947 – krwotocznego, a w 392 przypadkach wystąpił jednocześnie udar niedokrwienny i krwotoczny. Wyniki mogły wskazywać, że spośród innych czynników ryzyka najbardziej związanym z ryzykiem udaru niedokrwiennego był hałas środowiskowy, co jest zgodne z badaniami innych dotyczących skutków zdrowotnych hałasu związanego z transportem oraz wpływem hałasu na występowanie chorób układu krążenia⁵⁷.

Ryzyko otyłości i zespołu metabolicznego

W ramach badań nad zespołem metabolicznym z otyłością, która została już nazywana „epidemią XX/XXI w.”, zastanawiając się nad możliwym wpływem

⁵⁶ K. Sivakumaran, J.A. Ritonja, H. Waseem et al., *Impact of Noise Exposure on Risk of Developing Stress-Related Health Effects Related to the Cardiovascular System. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „Noise Health” 2022, vol. 24, no. 114.

⁵⁷ L.I. Yankoty, Ph. Gamache, C. Plante, *Relationships between Long-Term Residential Exposure to Total Environmental Noise and Stroke Incidence*, „Noise Health” 2022, vol. 24, no. 113.

przebywania w środowisku zanieczyszczonym hałasem, naukowcy przeanalizowali pod kątem otyłości do 2018 r. stan 913 pracowników z 9 fabryk włókienniczych w mieście Yazd w Iranie. Podczas ustalania ryzyka narażenia na hałas na każdym stanowisku mierzono poziom ciśnienia akustycznego, wyliczając wskaźnik dB(A)/rok pracy. Spośród badanych 740 osób (81,05%) było narażonych na długotrwały hałas o poziomie wyższym niż 85 dB(A), a każdy wzrost dB(A) o wartość 5 powodował wzrost ryzyka otyłości o 10,6%, co niesie zagrożenie powstawania chorób układu krążenia i innych zaburzeń metabolicznych⁵⁸.

Wobec wcześniejszych ustaleń związków narażenia na hałas z wystąpieniem zespołu metabolicznego, których wyniki nie były jednoznaczne, grupa naukowców chińskich przeprowadziła przegląd i metaanalizę badań opublikowanych w artykułach naukowych, zawartych do grudnia 2020 r. w bazach PubMed i Web of Science. Spośród pięciu badań z udziałem 44 698 uczestników i 5187 z zespołem metabolicznym analizie poddano zależność od wieku, płci, wskaźnika masy ciała, stylu życia, jak: palenie papierosów, nadmierne spożywanie alkoholu, aktywność fizyczna, praca zmianowa oraz usytuowanie miejsca badania, źródło hałasu. Ustalono związek pomiędzy ekspozycją na hałas a ryzykiem zespołu metabolicznego: 1,27 – dla hałasu otoczenia/ulicznego; 1,24 – dla miejsca pracy; 1,34 – dla nadciśnienia tętniczego oraz cukrzycy – 1,11. Autorzy metaanalizy wskazują na potwierdzone zwiększone ryzyko zespołu metabolicznego przy narażeniu na hałas, szczególnie w miejscu pracy, sugerując poszerzenie podobnych badań na większą liczbę krajów i populacji oraz próbę ustalenia mechanizmów tych związków⁵⁹.

Wpływ na przebieg ciąży

Specjaliści z zakresu ginekologii i położnictwa z klinik uniwersyteckich w Chinach, zastanawiając się nad wpływem przebywania w środowisku zanieczyszczonym hałasem (stanowiska pracy, mieszkania) na przebieg ciąży, przeprowadzili metaanalizę dotychczasowych badań, których wyniki opublikowano w artykułach naukowych zawartych do września 2022 r. w bazach PubMed, Web of Science, Scopus, Embase, Ovid i Cochrane. Metaanalizie poddano 11 badań spośród zidentyfikowanych 1461. Nie ustalono jednoznacznych dowodów na ryzyko cukrzycy ciężarnych czy nadciśnienie tętnicze, jednak zauważono wpływ

⁵⁸ A.A. Kheirandish, A. Mehrparvar, A. Abou-Bakre et al., *Association between Long-Term Occupational Noise Exposure and Obesity*, „Environmental Science and Pollution Research” 2022, vol. 29, no. 14.

⁵⁹ W. Li, W. Ruan, G. Yi et al., *Association of Noise Exposure with Risk of Metabolic Syndrome. Evidence from 44,698 Individuals*, „Diabetes Research and Clinical Practice” 2021.

na istotny wzrost ryzyka wystąpienia stanu przedrzucawkowego. Choć wyniki były wiarygodne, stwierdzano niską jakość i niewystarczające dowody szkodliwości hałasu na przebieg ciąży. Wobec nasilającej się częstości patologii ciąży ten problem powinien być nadal precyzyjnie badany⁶⁰.

Wpływ na zdrowie psychiczne

Długotrwałe przebywanie w smogu akustycznym często bywa przyczyną stresu przewlekłego, rozdrażnienia, zaburzeń snu, odczuwania lęku, niepokoju, może prowadzić do zachowań agresywnych, a też sprzyjać rozwojowi czy nasilać depresję i inne zaburzenia psychiczne. U dzieci długotrwały hałas powoduje zaburzenia rozwoju umysłowego.

Na tle badań przeprowadzanych wśród dzieci wyróżnia się praca, której wyniki wprawdzie nie są jednoznacznie zgodne z założeniami, ale dotyczą istotnego problemu możliwych zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci narażonych na hałas. Otóż w 2021 r. opublikowano dane z badań przeprowadzonych w ramach hiszpańskiego projektu INMA-Sabadell (534 dzieci) i holenderskiego badania Generation R (7424 dzieci) dotyczącego związku narażenia na hałas (także matek będących jeszcze w ciąży z tymi dziećmi) z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, zachowaniami agresywnymi czy deficytem uwagi (ADHD). Stan zdrowia psychicznego wszystkich tych dzieci oceniano kilkakrotnie do uzyskania przez nie 9. r.ż., porównując te dane z natężeniem hałasu. Wszyscy badani przez ten okres byli mieszkańcami swoich miast. Wprawdzie nie zaobserwowano związków między hałasem miasta (drogowym), jednak autorzy wskazują na celowość kontynuowania bardziej kompleksowych badań, gdyż natężenie hałasu zmienia się na przestrzeni lat. Należałoby uwzględnić pomiary hałasu w miejscach, w których osoby te przebywają długo – w pomieszczeniach biurowych, a przede wszystkim szkołach czy przedszkolach, nie wspominając o „modach” głośnego słuchania muzyki także w domach⁶¹.

Hałas i jednoczesne rozdrażnienie – zwiększony negatywny wpływ na zdrowie psychiczne

Na tle badań dotyczących jedynie stopnia narażenia na hałas i określonych problemów zdrowotnych oryginalnym podejściem do problemu jest poszukiwanie

⁶⁰ Z. Wang, R. Qian, W. Xiang et al., *Association between Noise Exposure during Pregnancy and Pregnancy Complications. A Meta-analysis*, „Frontiers in Psychology” 2022.

⁶¹ E. Essers, L. Pérez-Crespo, M. Foraster et al., *Environmental Noise Exposure and Emotional, Aggressive, and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder-Related Symptoms in Children from two European Birth Cohorts*, „Meta-Analysis Environ Int”. 2022.

w literaturze przedmiotu także związku z reakcjami człowieka na hałas, do których należą rozdrażnienie, irytacja. W tym celu angielscy badacze przeprowadzili systematyczny przegląd i metaanalizę artykułów naukowych dostępnych w bazach Web of Science, PubMed, Scopus, APA PsycINFO i materiałach konferencyjnych zamieszczonych tam w latach 2000–2022, z których 13 spełniało kryteria włączenia. Po dokładnej metaanalizie ustalono, że w warunkach przebywania w hałasie z równoczesnym odczuwaniem rozdrażnienia ryzyko wystąpienia różnych problemów zdrowia psychicznego stanowiło 119% – o 55% zwiększało się wówczas ryzyko wystąpienia lęku, a aż o 123% – ryzyko depresji. Jednakże autorzy metaanalizy podają, że wyniki pokazują potencjalny związek między irytującym hałasem a gorszym zdrowiem psychicznym, jednak liczba dowodów i badań jest niewielka, charakteryzują się one heterogenicznością. Niemniej warto, by badacze kontynuowali prace o precyzyjnie określonych kryteriach i ujednoczonych narzędziach o tej tematyce⁶².

Smog akustyczny – wpływ na zwierzęta

Smog akustyczny wywiera też wpływ na zwierzęta, powoduje stres, utrudnia im komunikowanie się, następują zmiany ich zachowań, a nawet opuszczanie swoich siedlisk. Hałas jest znacznym środowiskowym stresorem nie tylko dla człowieka, ale i zwierząt, w tym ptaków, dla których możliwość komunikowania się jest bardzo ważnym warunkiem przetrwania gatunku. Problem wpływu hałasu na zmiany sygnałów dźwiękowych (kierunek, szybkość, natężenie) w obrębie gatunków dotyczy nie tylko ptaków czy dużych zwierząt, ale również insektów. Badaniami eksperymentalnymi potwierdzono np., że samice owadów wolą lub wybierają sygnały przekazywane przez samców charakteryzujące się dużą, a nie niską częstotliwością i podobnie jest u ptaków. Może mieć to istotny wpływ na rozród i przedłużanie gatunku. Zauważono też, że hałas wpływa na inne – niewokalne porozumiewanie się zwierząt – przykładowo szczuroskoczek odosobniony dostosowuje do natężenia hałasu bębnienie stopami. Wśród ptaków samice preferują bardziej złożone piosenki, które też odgrywają rolę w skutecznej obronie terytoriów. Stąd przy zmianie dźwięków wydawanych przez ptaki spowodowanej hałasem nie tylko obniżają się ich zdolności reprodukcji, ale też ich tereny nie są odpowiednio chronione, co zagraża życiu potomstwa. Udowodniono także na podstawie wielu badań obserwacyjnych

⁶² X. Gong, B. Fenech, C. Blackmore et al., *Association between Noise Annoyance and Mental Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 5.

i eksperymentalnych, że u wielu gatunków zwierząt reakcje na hałas bywają różne. Jednak autorzy metaanalizy opublikowanej w 2021 r. podkreślają, że w celu ochrony wszystkich żyjących ważne jest zachowanie naturalnych pejzaży dźwiękowych ekosystemów, do których gatunki się przystosowały – zmniejszenie lub złagodzenie emisji hałasu antropogenicznego do środowiska⁶³.

25 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem

Z inicjatywy Ligi Niedosłyszących (ang. League for the Hard of Hearing), powołanej w Nowym Jorku w 1910 r.⁶⁴, w 1995 r. ustanowiono, że 25 kwietnia będzie Międzynarodowym Dniem Świadomości Zagrożenia Hałasem. W Polsce Towarzystwo Higieny Akustycznej podjęło ten temat w 2000 r. Zasadność zwrócenia uwagi publicznej na problem polega na tym, że wraz z rozwojem cywilizacji, wskutek działań człowieka, rośnie zagrożenie hałasem, który jest wynikiem działalności przemysłowej, nasilonego ruchu drogowego, kolejowego, lotniczego, a na oceanach m.in. obecnością ogromnych statków wycieczkowych czy wydobywaniem substancji naturalnych spod dna oceanów. Hałas to wszystkie uciążliwe, nieprzyjemne niepożądane dźwięki w danym czasie i miejscu. Hałas odczuwany jako uciążliwy charakteryzuje się obecnością w środowisku dźwięków o częstotliwości 65–70 decybeli (dB). Utrudnia sen, naukę, pracę, koncentrację, a także wypoczynek, może być czynnikiem prowadzącym do uszkodzeń słuchu, zaburzeń układu krążenia oraz oddechowego, przyczyną bólów głowy, wywołuje stres, nadwrażliwość czy nadpobudliwość. Hałas i wibracje zakłócają naturalną wartość przyrody w środowisku człowieka, jakim jest cisza, obniżają jakość terenów przeznaczanych na rekreację, uzdrowisk, wpływają na dobrostan nie tylko ludzi, ale i zwierząt, które czasem zmieniają swój tryb życia, poszukują nowych siedlisk, a pozostałe, np. ptaki, składają mniejszą liczbę jaj, zmniejszając swoją populację. Próby ograniczania hałasu w środowisku to metody i sposoby techniczne, jak np. wyciszanie źródeł hałasu, zabezpieczenia akustyczno-urbanistyczne (np. pasy zieleni, wały ziemne, wykopy i ekrany akustyczne) oraz rozwiązania architektoniczne, jak choćby montowanie okien dźwiękoszczelnych czy stosowanie elewacji budynków rozprasających dźwięk. Istotny wpływ na

⁶³ H.P. Kunc, R. Schmidt, *Species Sensitivities to a Global Pollutant. A Meta-Analysis on Acoustic Signals in Response to Anthropogenic Noise, Meta-Analysis*, „Global Chang Biology” 2021, vol. 27, no. 3.

⁶⁴ [Online:] <https://nyconnects.ny.gov/providers/league-for-the-hard-of-hearing-sofanysp531> [dostęp: 6.05.2023].

zwalczanie hałasu mają obowiązujące przepisy prawne, dzięki którym istnieje możliwość kształtowania klimatu/pejzażu akustycznego, a tym samym ograniczenie wskazanego zagrożenia na danym terenie⁶⁵.

25 kwietnia, w Międzynarodowym Dniu Świadomości Zagrożenia Hałasem, w 2023 r. na stronie internetowej Polskiej Agencji Prasowej (PAP) zamieszczono wywiad z ekspertem z Instytutu Geografii Społeczno-Ekonomicznej i Gospodarki Przestrzennej Wydziału Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu im. Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie Sebastianem Bernatem, autorem m.in. monografii *Dźwięk w krajobrazie. Podejście geograficzne*⁶⁶, w którym mówi: „Ochrona przed hałasem stanowi jedno z ważniejszych wyzwań współczesnego świata. Zanieczyszczenie hałasem powoduje znaczące zagrożenie dla zdrowia i wysokie obciążenie finansowe, więc ograniczenie jego skutków może przynieść wiele korzyści”⁶⁷.

Jednakże cytowane tu echa trwającej od lat walki ze smogiem akustycznym wobec gwałtownego nieustannego rozwoju cywilizacji i związanego z tym skażenia środowiska, w tym hałasem, stanowią swoiste „wołanie” o pomoc planecie i wszelkim żywym jej mieszkańcom... Jak na ten moment jest to przysłowiowe „wołanie na puszczy”, choć i to powiedzenie wobec znikających w Polsce lasów niebawem pozostanie jedynie w wyobrażeniach...

Kształtowanie u dzieci niewystarczającej obecnie powszechnej wiedzy na temat zagrożeń hałasem

Z badań ankietowych, a także rozmów z pacjentami wynika, że poziom wiedzy na temat zagrożeń będących konsekwencją chorób cywilizacyjnych i zaburzeń, zwłaszcza tych najczęściej występujących w starzejącym się społeczeństwie, jest w Polsce wysoce niewystarczający – podaje Skarżyński⁶⁸.

Bardzo ważnym dla polskiej nauki i medycyny przykładem konkretnych działań, które zainicjował i koordynował Skarżyński, był program włączony do priorytetu prezydencji Polski w UE już w 2011 r.: „Wyrównywania szans dzieci

⁶⁵ [Online:] <https://www.gov.pl/web/rdos-gorzow-wielkopolski/miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-zagrozenia-halasem> [dostęp: 6.07.2023].

⁶⁶ S. Bernat, *Dźwięk w krajobrazie. Podejście geograficzne*, Lublin 2015.

⁶⁷ Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza jest „towarem deficytowym”, synonimem komfortu życia*, 26.04.2023, [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96323%2Cekspert-cisza-jest-towarem-deficytowym-synonimem-komfortu-zycia.html> [dostęp: 7.07.2023].

⁶⁸ J. Blewaska, *Prof. Skarżyński: co piąte dziecko w wieku szkolnym ma problemy ze słuchem*, [online:] <https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/Prof-Skarzynski-co-piate-dziecko-w-wieku-szkolnym-ma-problemy-ze-sluchem,194218,8.html> [dostęp: 5.07.2023].

z zaburzeniami komunikacyjnymi w krajach europejskich”⁶⁹. Od 2016 r. również z jego inicjatywy zespół Światowego Centrum Słuchu z członkami Komitetu Nauk Klinicznych Polskiej Akademii Nauk (PAN) oraz licznych ekspertów wielu specjalności prowadzi Wielospecjalistyczny Program Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym i Wsparcia Zdrowia Polaków „Po Pierwsze Zdrowie”⁷⁰. Program jest realizowany we wszystkich regionach Polski m.in. w ramach tzw. Lata z Radiem. Jest to największy, profilaktyczny, wielospecjalistyczny program wspierania zdrowia Polaków, kształtujący postawy prozdrowotne⁷¹.

Edukacja przedszkolna – przykłady

Wobec słynnego powiedzenia ludowego „Czym skorupka za młodu nasiąka, tym na starość trąci” oraz przysłowia „Czego Jaś się nie nauczy, Jan nie będzie umiał” ważna jest edukacja już od najwcześniejszych lat życia. Podstawową wiedzę nie tylko o zdrowym odżywianiu się ale i o różnych zagrożeniach, w tym o szkodliwości hałasu, dzieci zdobywają nie zawsze od rodziców, ale odbywa się to w ramach edukacji przedszkolnej. Tak wykształceni młodzi ludzie być może będą mogli mieć wpływ na obecny świat – na zagrożenia ludzkości i walkę z nimi.

Na stronie internetowej www.przedszkola.edu proponuje się zajęcia indywidualne czy grupowe „Hałas a nasze zdrowie” z dziećmi w wieku przedszkolnym, prowadzone w placówkach. Jak podano:

Cel ogólny: ochrona przed zagrożeniami naturalnymi i cywilizacyjnymi, uświadomienie negatywnych wpływów hałasu na samopoczucie i zdrowie człowieka. **Cele szczegółowe:** dziecko wie, że hałas jest jednym z czynników degradujących środowisko; potrafi podać skutki działania hałasu na zdrowie; poznaje budowę narządu słuchu i wpływ hałasu na jego funkcjonowanie; wymienia źródła hałasu; wie, jakie zachowania są alternatywą dla hałasu; różnicuje dźwięki przyjemne i nieprzyjemne; porównuje natężenie różnych dźwięków. **Metody:** pogadanka; ranking słupkowy; sesja pomysłów; metoda ćwiczeń (laboratoryjna). **Środki dydaktyczne:** konwencjonalne, techniczne, magnetofon, płyta z nagraniem dźwiękami, płyta z nagraniem muzyki relaksacyjnej, łyżki, sznurek, szary papier, makieta budowy ucha, wędka na magnes, karteczki z wypisanymi przykładami dźwięków i jego wartościami w dB, stopery, słuchawki ochraniające słuch, obrazki określające różne natężenie dźwięku,

⁶⁹ Ibidem.

⁷⁰ Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu (IFPS), Program, [online:] <http://popierwszeczrowie.pl/cele-programu/> [dostęp: 6.07.2023].

⁷¹ Ibidem.

narzędzia i przybory plastyczne. W czasie realizacji programu na zajęciach dzieci m.in. rozwiązują zagadkę, której rozwiązaniem są hasła: HAŁAS i UCHO, objaśnia się i rozmawia na tematy: co to jest hałas i jaki ma wpływ na człowieka oraz jak jest zbudowane ucho i co to jest słuch. Zajęciem praktycznym jest ocena dźwięków miłych (dzieci podnoszą kartki niebieskie) i niemiłych (pokazują kartki czerwone). Później rozmawia się na temat: – Czy są, takie miejsca gdzie musi być cisza i dlaczego? A gdzie może być głośno? Zapewne fascynujące mogą być odpowiedzi dzieci na zadawane pytanie: Co by powiedziało ucho, gdyby umiało mówić?: – będąc na lotnisku, gdyby – znalazło się w lesie, – stojąc przy ruchliwej ulicy, – idąc pustą plażą, itd.⁷²

Kolejnym elementem są zabawy ruchowe: w ramach reakcji na natężenie muzyki – dzieci zwijają się w kulkę, gdy jest za głośno, a gdy muzyka jest przyjemna dla ucha – tańczą.

Już na tym etapie życia dzieci słuchają pogadanki na temat decybeli (dB) jako jednostek natężenia dźwięku, szkodliwości dla zdrowia dźwięków powyżej 85 dB, wpływu hałasu na zdrowie oraz przedstawiają propozycje własne, wymieniając dźwięki hałaśliwe, a następnie siadają w kole, zabawiając się w grę „Łowimy dźwięki”. Każde dziecko kolejno „łowi” wędką na magnes – karteczkę spiętą metalowym spinaczem z przykładem dźwięku i jego wartości w dB. „Wyłowioną karteczkę dziecko przykleja w odpowiednim miejscu na wykres z zaznaczonymi wartościami poziomu głośności dźwięku. Na wykresie czerwonym kolorem zaznaczona jest wartość 85 dB – próg szkodliwości hałasu dla zdrowia. Tak więc dzieci uczą się na przykładach, że: 10 dB to dźwięk uzyskiwany podczas oddechu czy szeptu, 20 dB szum liści; 35 dB cicha muzyka; 45 dB rozmowa; 50 dB nowoczesny samochód; 55 dB suszarka dobrej jakości; 60 dB odkurzacz dobrej jakości; 75 dB nowoczesny samochód małowitrazowy; 80 dB klakson; 85 dB uszkodzony kran; 90 dB przerwa w szkole; 95 dB odkurzacz typowy; 110 dB trzaskające drzwi windy; 120 dB silnik samolotowy; 130–160 dB wybuch petardy; 170 dB to dźwięk rakiety kosmicznej. Dzieci układają też z tych obrazków słupki według dB obrazki z zaznaczeniem – najgłośniejsze na dole itd.⁷³

Kolejne zadania koncentrują się wokół powrotu do rozmów na tematy: „Co dzieje się z człowiekiem, kiedy słyszy niemiłe dźwięki? Do czego może doprowadzić hałas? Jak można mu zapobiec? Czy wy lubicie hałas? Co się z wami wtedy dzieje, kiedy w przedszkolu jest hałas? Jak my w przedszkolu możemy

⁷² K. Madera, *Scenariusz zajęcia: „Hałas, a nasze zdrowie”*, [online:] <https://www.przedszkola.edu.pl/scenariusz-zajecia:-halas-a-nasze-zdrowie.html> [dostęp: 6.07.2023].

⁷³ Ibidem.

uniknąć hałasu?”⁷⁴. Na zakończenie zajęć dzieci słuchają muzyki relaksacyjnej, do czego zachęca nauczyciel – w czasie słuchania dzieci pracują w grupach, projektując znaczki walki z hałasem⁷⁵.

Materiały edukacyjne dla nauczycieli szkół podstawowych

Na stronie internetowej Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego zamieszczono materiały edukacyjne dla nauczycieli szkół podstawowych obrazujące, w jaki sposób można nauczać dzieci m.in. o zagrożeniach zdrowotnych. Przykładem może być instrukcja lekcji, które mogą być realizowane na zajęciach technicznych, z przyrody, muzyki czy na godzinie wychowawczej o atrakcyjnym dla dzieci, pobudzającym wyobraźnię, zachęcającym do myślenia tytule: „Hałas, niewidzialny wróg”. Cele ogólne tych lekcji to: „poznanie najważniejszych źródeł hałasu, wpływu hałasu na zdrowie oraz określenie zasad współżycia społecznego w środowisku ograniczającym emisję hałasu”. Uczniowie po ich zakończeniu powinni wymieniać źródła hałasu, znać wpływ hałasu na zdrowie, znać zasady korzystania z urządzeń audiofonicznych w aspekcie przestrzegania norm hałasu bezpiecznych dla zdrowia, przestrzegania zasad społecznego współżycia w swoim środowisku, przestrzegania ciszy nocnej oraz unikania sytuacji, które są dla człowieka niebezpieczne. Interesujący jest opis jednego z ćwiczeń: „1. Wszyscy uczniowie zamykają oczy, a nauczyciel prosi ich o rozpoznanie różnego rodzaju dźwięków (np. dzwoneczek, szelest papieru, pstrykanie długopisem itp.), następnie cicho odtwarza płytę z muzyką relaksacyjną i prosi o rozpoznawanie dźwięków. Jak słuchało się Wam tej muzyki? Jak się czujecie? 2. Poproś uczniów o ponowne zamknięcie oczu. Włącz ponownie, bardzo głośno, kasetę z różnymi dźwiękami. Jakie odnieśliście tym razem wrażenie? Prawdopodobne odpowiedzi uczniów: hałas nie do wytrzymania, nie można usłyszeć, co mówi druga osoba itp.”⁷⁶. Wśród ćwiczeń dodatkowych – dla chętnych, znajdują się zadania: „Wymyśl taką zabawę, aby na przerwach nie było hałasu, a dzieci nie nudziły się; Jaki gest oznacza słowo CICHOO! Narysuj; Wykonaj plakat o hałasie”; „Hałas jest mordercą wszystkich myśli” – Schopenhauer (niemiecki filozof) – Jak rozumiesz te słowa?”⁷⁷.

⁷⁴ Ibidem.

⁷⁵ Ibidem.

⁷⁶ [Online:] https://kultbezp.ciop.pl/P_O_Z_I_O_M_2/pdfy/4-6_m1_L07.pdf [dostęp: 6.07.2023].

⁷⁷ Ibidem.

Hałas w obszarze ekologii akustycznej – między prawem a realiami w Polsce

W 2020 r. Magdalena Szpunar w artykule *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, podobnie jak Robert Losiak w publikacjach zarówno z 2012, jak i 2017 r., cytuje nadal aktualne – co znamienne wobec upływu czasu i przemian w myśleniu ludzi o ekologii w ogóle – słowa muzykolożki Anny Marii Harley zawarte w 1995 r. w publikacji zamieszczonej na łamach „Ruchu Muzycznego”: „Czas na zmianę: czas na ekologię dźwiękową, czas na otwarcie okien i uszu na dźwięki otaczającego świata, dźwięki tym cenniejsze, że zagrożone zniszczeniem przez wszechobecny ludzki hałas. Zagrożeniem jest zniszczenie ciszy. Już nie ma chyba na naszej planecie miejsc, z których nie byłoby słycać silników samolotów: niebo z siedliska bogów zmienia się w «rynsztok dźwiękowy»⁷⁸, które to wyrażenie podaje za Raymondem Murrayem⁷⁹. W wymiarze ekologicznym według myśli twórcy pojęcia, Schafera, powszechne, dość oczywiste rozumienie hałasu jest złożone – wieloznaczne. Oznacza on nadmiar bodźców akustycznych – element zarówno zaburzający ekologiczną równowagę środowiska zwanego przez Schafera pejzażem dźwiękowym typu *lo-fi*, jak i nadmierną głośność przekraczającą normy tolerancji narządu słuchu człowieka, także ustalone normy ogólne zagrażające zdrowiu psychofizycznemu⁸⁰. Już w 1969 r. Międzynarodowa Rada Muzyczna UNESCO z inicjatywy jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów, dyrygenta, pianisty – Witolda Romana Lutosławskiego (1913–1994) – przyjęła uchwałę przeciwstawiającą się nadmiarowi hałasu, w tym nadużywania muzyki w miejscach publicznych i prywatnych. Uznano, że jest to „niedopuszczalne pogwałcenie wolności osobistej i prawa każdego człowieka do ciszy”⁸¹.

Dopiero po 33 latach, tj. w 2002 r., Unia Europejska podjęła dyrektywę 2002/49/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 25 czerwca 2002 r. odnoszącą się do oceny i zarządzania poziomem hałasu w środowisku⁸². W Prawie ochrony środowiska, według aktualnego polskiego Dziennika Urzędowego,

⁷⁸ A.M. Harley, *Dźwięk i życie: narodziny ekologii...*; R. Losiak, *Wokół idei ekologii akustycznej...*

⁷⁹ A.M. Harley, *Dźwięk i życie: narodziny ekologii dźwiękowej*, „Ruch Muzyczny” 1995, nr 6, s. 6; M. Szpunar, *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, „Avant”, vol. XI, nr 3; R. Losiak, *Wokół idei ekologii akustycznej. Koncepcje i praktyki*, „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” 2017, t. 17.

⁸⁰ R. Losiak, *Pejzaż dźwiękowy lo-fi w przestrzeni fonicznej miasta*, [w:] *Przestrzeń zgiełku*, red. J. Harbanowicz, A. Janiak, Wrocław 2012, s. 11–21.

⁸¹ [Za:] R. Losiak, *Pejzaż dźwiękowy...*, s. 11–21.

⁸² [Online:] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX%3A32002L0049> [dostęp: 6.07.2023].

które dotyczy między innymi problemu hałasu, pojęcie to jest definiowane jako „dźwięki o częstotliwościach od 16 Hz do 16 000 Hz”⁸³.

Celem tej tzw. dyrektywy hałasowej, jak popularnie ją nazywano, miało być m.in. „przyjęcie przez państwa członkowskie planów działania dla zachowania poziomu hałasu w środowisku, na obszarach, gdzie jego jakość jest dobra (ochrona obszarów cichych na terenie aglomeracji i poza aglomeracją)”⁸⁴.

Niestety po 21 latach od wydania dyrektywy UE, tj. 20 kwietnia 2023 r., w internetowym wydaniu dziennika „Rzeczpospolita” można było przeczytać artykuł dotyczący realizacji przez Polskę wymogu programu, którego celem jest zerowy poziom emisji szkodliwych dla zdrowia zanieczyszczeń środowiskowych, jak również redukcja hałasu powodowanego przez ruch drogowy, kolejowy i lotniczy, zwanego Europejskim Zielonym Ładem. Komisja Europejska postawiła Polsce zarzut, że akt został wdrożony nieprawidłowo, gdyż „polskie regulacje nie przewidują obowiązku sporządzenia planów działania dla potrzeb zarządzania problemami i skutkami hałasu, niezależnie od tego, czy w danej okolicy przekraczane są dopuszczalne wartości hałasu. Wbrew unijnym regulacjom Polska nie sporządziła też obowiązkowych planów dla 13 głównych linii kolejowych i 247 głównych dróg”⁸⁵. Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE), do którego dotarła skarga Komisji Europejskiej, potwierdził zarzut Komisji – Polska nie wprowadziła przepisów krajowych regulacji, gdzie powinny być zawarte opisy środków, jakie należy podjąć w ciągu najbliższych pięciu lat w celu ochrony stref ciszy. Dotyczy to też nieprzyjęcia planu działania dla dużych aglomeracji i głównych dróg komunikacyjnych, niezależnie od poziomu hałasu w okolicy⁸⁶.

W cytowanym już wywiadzie przeprowadzonym w kwietniu 2023 r. w Międzynarodowym Dniu Świadomości Zagrożenia Hałasem Bernat tak mówi: „Ochrona przed hałasem stanowi jedno z ważniejszych wyzwań współczesnego świata. Zanieczyszczenie hałasem powoduje znaczące zagrożenie dla zdrowia i wysokie obciążenie finansowe, więc ograniczenie jego skutków może przynieść wiele korzyści. [...]. Odpoczynek w ciszy pomaga zrozumieć sens życia, działania ludzkiego, sprzyja opanowywaniu emocji, zwłaszcza nadmiernych pobudzonych hałasem, umożliwia koncentrację, oddanie się refleksjom, pobudza wyobraźnię, sprzyja aktywności twórczej”⁸⁷. Badacz podkreśla, że „Cisza [...] jest «towarem

⁸³ Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. – Prawo ochrony środowiska, art. 3, pkt 5, t.j. Dz.U.2022.2556.

⁸⁴ Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza...*

⁸⁵ D. Gajos-Kaniewska, *TSUE: Polska naruszyła unijne prawo dotyczące hałasu*, „Rzeczpospolita”, kwiecień 2023 r., [online:] <https://www.rp.pl/prawo-dla-ciebie/art38358501-tsue-polska-naruszy-la-unijne-prawo-dotyczace-halasu> [dostęp: 6.07.2023].

⁸⁶ Ibidem.

⁸⁷ Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza...*

deficytowym», synonimem komfortu życia, luksusem we współczesnej cywilizacji hałasu i chaosu medialnego”⁸⁸. Wskazuje też na badania przeprowadzone wśród lubelskich licealistów i studentów, którzy wprawdzie nie potrafili jednoznacznie definiować ciszy, ale ich odpowiedzi świadczyły, że są dla nich ważne chwile spokoju i milczenia. W odpowiedziach ankietowych osób dorosłych potrzeba ta jest wyraźnie wskazywana i wymieniane są ich ulubione parki, ogrody, biblioteki czy kościoły lub cmentarze. Raczej niepowtarzalnym doświadczeniem, bo pierwszym takim we współczesnym świecie, obejmującym cały świat i jednocześnie związanym ze strachem przed chorobą, był okres pandemii COVID-19 z lockdownem. Zaznaczyła się wtedy istota odczuwania i odpoczynku w ciszy, kiedy zaczęto doceniać walory przyrody, krajobrazu, kojący wpływ pejzażu dźwiękowego natury, a nawet oddziaływanie terapeutyczne wszechogarniającej ciszy⁸⁹.

„Moc milczenia”

Iwona Kabzińska w publikacji *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania* (2018 r.)⁹⁰ cytuje słowa zawarte w książce zatytułowanej *Moc milczenia*, która ukazała się w Polsce w 2017 r.⁹¹ Rozmowy prowadzone przez autorów, Nicolasa Diata z kardynałem Robertem Sarahem, są

wnikliwą diagnozą stanu ducha świata dotkniętego „ciężką i niepokojącą chorobą”, jaką jest „dyskredytowanie ciszy przez współczesne społeczeństwo” [...]. Zdaniem autorów *Mocy milczenia* hałas to nie tylko głośnie, agresywne dźwięki wytwarzane przez różnego rodzaju urządzenia i wrzawa ludzkich głosów, to także zamieszanie, napięcie, niepokój, brak skupienia, chaos [...]. „wpędza [...] w lęk i odczłowiecza”, coraz częściej jednak, współczesny człowiek nie potrafi bez niego żyć. [...]. Jednym z przejawów hałasu jest gadulstwo „Współczesna cywilizacja nie umie milczeć. Wciąż i nieustannie monologuje” [...]. Dodałabym, że monologowanie jest przeciwieństwem dialogowania, oznaką skupienia na sobie, niedostrzegania innych, brakiem zainteresowania tym, co mają do powiedzenia. Świat, w którym żyjemy, został opanowany nie tylko przez tyranie dźwięków, ale także przez „dyktaturę obrazu”, „nienawidzącą ciszy” [...]. Podobnie jak nieustanna obecność głośnych dźwięków, powoduje ona niepokój, „oszołomienie”, „ogłuszenie”, zamęt. Przystajemy myśleć.

⁸⁸ Ibidem.

⁸⁹ Ibidem.

⁹⁰ I. Kabzińska, *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu...*

⁹¹ R. Sarah, N. Diat, *Moc milczenia. Przeciw dyktaturze hałasu*, przeł. A. Kuryś, Warszawa 2017.

[...]. Cytowani autorzy zauważyli, że „dźwiękowy i wizualny krajobraz człowieka nie ma już nic wspólnego z krajobrazem naszych przodków” [...]. Obok hałasu, który nam się narzuca, istnieją hałasy, które wytwarzamy sami, albo które wybieramy. Taka jest ścieżka dźwiękowa naszej najzwyczajniejszej codzienności⁹².

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Bernat S., *Dźwięk w krajobrazie. Podejście geograficzne*, Lublin 2015.
- Biswas R., Lugo A., Akeroyd M.A. et al., *Tinnitus Prevalence in Europe. A Multi-Country Cross-Sectional Population Study*, „The Lancet Regional Health” 2021.
- Essers E., Pérez-Crespo L., Foraster M. et al., *Environmental Noise Exposure and Emotional, Aggressive, and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder-Related Symptoms in Children from two European Birth Cohorts*, „Meta-Analysis Environ Int”. 2022.
- Fink D., *A New Definition of Noise. Noise is Unwanted and/or Harmful Sound. Noise is the New ‘Secondhand Smoke’*, „Proceedings and Meetings on Acoustic” 2019, vol. 39, issue 1.
- Gong X., Fenech B., Blackmore C. et al., *Association between Noise Annoyance and Mental Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 5.
- Harley A.M., *Dźwięk i życie: narodziny ekologii dźwiękowej*, „Ruch Muzyczny” 1995, nr 6.
- Kabzińska I., *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*, „Etnografia Polska” 2018, t. LXII, z. 1–2.
- Kheirandish A.A., Mehrparvar A., Abou-Bakre A. et al., *Association between Long-Term Occupational Noise Exposure and Obesity*, „Environmental Science and Pollution Research” 2022, vol. 29, no. 14.
- Kunc H.P., Schmidt R., *Species Sensitivities to a Global Pollutant. A Meta-Analysis on Acoustic Signals in Response to Anthropogenic Noise, Meta-Analysis*, „Global Change Biology” 2021, vol. 27, no. 3.
- Leśnikowska-Matusiak I., Wnuk A., *Wpływ hałasu komunikacyjnego na stan środowiska akustycznego człowieka*, „Transport Samochodowy” 2014, z. 3.
- Li W., Ruan W., Yi G. et al., *Association of Noise Exposure with Risk of Metabolic Syndrome. Evidence from 44,698 Individuals*, „Diabetes Research and Clinical Practice” 2021.

⁹² I. Kabzińska, *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu...*

- Liu Y., Yan S., Zou L. et al., *Noise Exposure and Risk of Myocardial Infarction Incidence and Mortality. A Dose-response Meta-Analysis*, „Environmental Science and Pollution Research” 2022, vol. 29, no. 31.
- Losiak R., *Pejzaż dźwiękowy lo-fi w przestrzeni fonicznej miasta*, [w:] *Przestrzeń zgiełku*, red. J. Harbanowicz, A. Janiak, Wrocław 2012.
- Losiak R., *Wokół idei ekologii akustycznej. Koncepcje i praktyki*, „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” 2017, t. 17.
- Olearczyk T., *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków 2021.
- Sarah R., Diat N., *Moc milczenia. Przeciw dyktaturze hałasu*, przeł. A. Kuryś, Warszawa 2017.
- Sasin M., *Ekologia akustyczna – nieobecny dyskurs w pedagogice*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2019, t. 22, nr 1(85).
- Sivakumaran K., Ritonja J.A., Waseem H. et al., *Impact of Noise Exposure on Risk of Developing Stress-Related Health Effects Related to the Cardiovascular System. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „Noise Health” 2022, vol. 24, no. 114.
- Song Q., Guo X., Ch. Sun et al., *Association between Noise Exposure and Atrial Fibrillation. A Meta-analysis of Cohort Studies*, „Environmental Science and Pollution Research” 2022.
- Szpunar M., *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, „Avant”, vol. XI, nr 3.
- Tagore R., *Poezje*, przekł. J. Kasprowicz, Toruń 1995.
- Wang Z., Qian R., Xiang W. et al., *Association between Noise Exposure during Pregnancy and Pregnancy Complications. A Meta-analysis*, „Frontiers in Psychology” 2022.
- Yankoty L.I., Gamache Ph., Plante C., *Relationships between Long-Term Residential Exposure to Total Environmental Noise and Stroke Incidence*, *Noise Health*, 2022 vol. 24, no. 113.

Akty prawne

- Konwencja Nr 148 Międzynarodowej Organizacji Pracy dotycząca ochrony pracowników przed zagrożeniami zawodowymi w miejscu pracy spowodowanymi zanieczyszczeniami powietrza, hałasem i wibracjami, przyjęta w Genewie dnia 20 czerwca 1977 r. (Dz.U. z 2005 r. Nr 66, poz. 574).
- Ustawa z dnia 27 kwietnia 2001 r. – Prawo ochrony środowiska, art. 3, pkt 5, t.j. Dz.U.2022.2556.

Netografia

- Blewąska J., *Prof. Skarżyński: co piąte dziecko w wieku szkolnym ma problemy ze słuchem*, [online:] <https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/Prof-Skarzynski-co-piate-dziecko-w-wieku-szkolnym-ma-problemy-ze-sluchem,194218,8.html> [dostęp: 5.07.2023].

- Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS), *What are Sound and Noise?*, [online:] https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/noise/noise_basic.html [dostęp: 8.07.2023].
- Chen F., Fu W., Shi Q. et al., *Impact of Exposure to Noise on the Risk of Hypertension. A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies*, „*Environmental Research*” [online :] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33545125/> [dostęp: 5.07.2023].
- Gajos-Kaniewska D., *TSUE: Polska naruszyła unijne prawo dotyczące hałasu*, „*Rzeczpospolita*”, kwiecień 2023 r., [online:] <https://www.rp.pl/prawo-dla-ciebie/art38358501-tsu-e-polska-naruszyla-unijne-prawo-dotyczace-halasu> [dostęp: 6.07.2023].
- <http://archiwum.ciop.pl/1352.html> [dostęp: 7.07.2023].
- <http://archiwum.ciop.pl/1352.html> [dostęp: 7.07.2023].
- <http://popierszeczrowie.pl/cele-programu/> [dostęp: 6.07.2023].
- <http://popierszeczrowie.pl/cele-programu/> [dostęp: 6.07.2023].
- <http://radiopoznan.fm/informacje/pozostale/halas-i-szum-tez-szkodza> [dostęp: 8.07.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/halas;3909720.html> [dostęp: 7.07.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/halas;3909720.html> [dostęp: 7.07.2023].
- <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/ALL/?uri=CELEX%3A32002L0049> [dostęp: 6.07.2023].
- https://kultbezp.ciop.pl/P_O_Z_I_O_M_2/pdfy/4-6_m1_L07.pdf [dostęp: 6.07.2023].
- <https://nyconnects.ny.gov/providers/league-for-the-hard-of-hearing-sofanysp531> [dostęp: 6.05.2023].
- <https://piotrhenrykskarzynski.pl/aktualnosci/prof-piotr-h-skarzynski-o-wplywie-halasu-na-nasze-codzienne-funkcjonowanie/> [dostęp: 6.07.2023].
- https://pwm.com.pl/pl/kompozytorzy_i_autorzy/69/danuta-gwizdalanka/index.html [dostęp: 8.07.2023].
- <https://www.gov.pl/web/rdos-gorzow-wielkopolski/miedzynarodowy-dzien-swiadomosci-zagrozenia-halaszem> [dostęp: 6.07.2023].
- <https://www.icd.pl/poradnik/post/halas-podstawowe-informacje/print> [dostęp: 5.07.2023].
- <https://www.medexpress.pl/ochrona-zdrowia/otolaryngologia-2022-i-2023-podsumowuje-prof-piotr-skarzynski-86289/> [dostęp: 17.07.2023].
- Internetowe Centrum Dystrybucji, *Wyposażenie stanowisk pracy. Hałas – podstawowe informacje*, [online:] <https://www.icd.pl/poradnik/post/halas-podstawowe-informacje> [dostęp: 8.07.2023].
- Kołodziejczyk E., Leśniak., G.I., *Hałas w środowisku pracy musi być pod kontrolą*, [online:] <https://www.prawo.pl/kadry/halas-w-srodowisku-pracy,186770.html> [dostęp: 5.07.2023].
- Madera K., *Scenariusz zajęcia: „Hałas, a nasze zdrowie”*, [online:] <https://www.przed-szkola.edu.pl/scenariusz-zajecia:-halas-a-nasze-zdrowie.html> [dostęp: 6.07.2023].

- NYC Department of Environmental Protection, *Distinguishing Between Sound and Noise*, [online:] <https://www.nyc.gov/site/dep/environment/sound-noise-education-module.page> [dostęp: 7.07.2023].
- Pleban D., *Hałas ultradźwiękowy – pomiary, ocena i zalecenia profilaktyki*, Centralny Instytut Ochrony Pracy. Państwowy Instytut Badawczy, [online:] https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/89407/NA_Halas_ultradzwiekowy_pomiary_ocena_zalecenia_profilaktyki.pdf [dostęp: 8.07.2023].
- Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza jest „towarem deficytowym”, synonimem komfortu życia*, 26.04.2023, [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96323%-2Cekspert-cisza-jest-towarem-deficytowym-synonimem-komfortu-zycia.html> [dostęp: 7.07.2023].
- Polska Agencja Prasowa, *Na hałas codziennie narażonych jest 30 mln Europejczyków*, [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C395083%2Cna-halas-codziennie-narazonych-jest-30-mln-europejczykow.html> [dostęp: 4.07.2023].
- Wojteczek J., *Co warto wiedzieć o dźwiękach i hałasie*, [online:] <https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/co-warto-wiedziec-o-dzwiekach-i-halasio> [dostęp: 8.05.2023].
- Zagor M., Czarnecka P., Janoska-Jaździk M., *Szumy uszne: przyczyny, objawy i leczenie. Jak pozbyć się szumu w uszach?*, [online:] <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/105636,szumy-uszne> [dostęp: 17.07.2023].
- Zanieczyszczenie hałasem jest nadal powszechne w całej Europie, ale istnieją sposoby na jego zmniejszenie*, [online:] <https://www.eea.europa.eu/pl/sygnal142y/sygnaly-2020/articles/zanieczyszczenie-halaszem-jest-nadal-powszechne> [dostęp: 9.07.2023].

FENOMEN CISZY I MILCZENIA

JERZY T. MARCINKOWSKI, ZOFIA KONOPIELKO, PAULINA ROSIŃSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/08/j.t.marcinkowski/z.konopielko/p.rosinska

Pięknie oddają i budują istotę ciszy słowa Krzysztofa Kamila Baczyńskiego: „Stojąc przed lustrem ciszy”¹, Matki Teresy z Kalkuty: „Cisza daje nam nowe spojrzenie na wszystko. Potrzebujemy ciszy, abyśmy potrafili docierać do dusz. Podstawową sprawą jest nie to, co my mówimy, lecz to, co mówi Bóg do nas i przez nas”², czy Érica-Emmanuela Schmitta: „Ponieważ unikamy ciszy, nie słyszymy muzyki, która się z niej odradza”³.

Niemiecki filozof Martin Heidegger (1889–1976) w 1951 r. podczas kolokwium „Człowiek i przestrzeń w Darmstadt” wygłosił wykład, którego treść opublikowano w 1954 r. Po 20 latach tekst został przetłumaczony na język polski przez Krzysztofa Michalskiego pod tytułem *Budować, mieszkać, myśleć*. Padają tam znamienne i stale aktualne słowa: „I to właśnie, że przytłoczeni trwogą usiłujemy pustkę milczenia zapełnić przez dowolną, przygodną gadaninę, jest tylko świadectwem obecności nicości”⁴.

Ludzie unikają ciszy, wolą ją „zagadywać”, jakby się jej bojąc. Być może jest to atawizm związany np. z doświadczeniami dawnych żeglarzy, którzy mówią o niepokojącej ciszy przyrody przed potężną burzą przynoszącą zagrożenie życia. Tymczasem unikanie zgiełku, świadome milczenie pomaga osiągnąć wewnętrzny spokój, zapewniając odpoczynek od codzienności, poznawanie i rozumienie siebie oraz potrzeb innych, czasem obcych ludzi. I tu ponownie wpisują się słowa filozofa, francuskiego dramaturga eseisty i powieściopisarza Erica-Emmanuela Schmitta: „jeżeli to, co mówisz, nie jest piękniejsze od ciszy, lepiej zamilcz”⁵.

¹ K.K. Baczyński, *Biała magia*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie. Seria Filologiczna: Historia Literatury” 1999, nr 5, s. 289.

² św. Matka Teresa z Kalkuty, Schütz R. (o. Roger z Taizé), *Modlitwa źródło współczującej miłości*, przekł. D. Kuchta, Kraków 1994; kolejne wydanie: Poznań 2009.

³ É.-E. Schmitt, *Kiki van Beethoven*, przeł. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Kraków 2011.

⁴ M. Heidegger, *Budować, mieszkać, myśleć*, „Teksty. Teoria literatury, krytyka, interpretacja” 1974, nr 6 (18).

⁵ É.-E. Schmitt, *Zapasy z życiem*, przeł. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Kraków 2010.

O ciszy – słowa pacjenta szpitala psychiatrycznego

Iwona Kabzińska w publikacji zatytułowanej *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania* (2018 r.)⁶ cytuje słowa pacjenta szpitala psychiatrycznego:

Cisza wymusza skupienie, wiąże się ze skupieniem. To skupienie może być negatywne, ociera się o natręctwo, zaślepienie, nadmierną koncentrację na sobie. [...] Cisza to pusty obłok, jest czysta. To biel. To przestrzeń, którą zapełniamy. Coś świętego. Cisza to jakaś baza, punkt wyjścia, tabula rasa, wielka szansa. Cisza to czysta siła, ona jest nieukierunkowana, jest w niej potencjał. Cisza jest sama w sobie, nie pełni żadnej funkcji. W ciszę się wchodzi. [...] W ciszę można się zagłębić⁷.

Odpoczynek od hałasu w ciszy to ochrona własnego zdrowia psychicznego

25 kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem. W świecie współczesnym „Cisza jest «towarem deficytowym», synonimem komfortu życia, luksusem we współczesnej cywilizacji hałasu i chaosu medialnego”⁸. W życiu człowieka cisza daje możliwość odpoczynku także od tempa cywilizacji czy nadmiaru docierających, często sprzecznych informacji, od rozlegającego się zewsząd wielogłosu, także agresywnego czy wręcz hejterskiego, sprzyja opanowywaniu emocji, koncentracji, sprzyja snuciu refleksji, pobudza wyobraźnię, aktywność twórczą, pomaga dostrzegać lub zrozumieć sens życia i różnych ludzkich działań, korzystnie wpływa na rozwój, ma działanie nie tylko edukacyjne, ale też terapeutyczne. Badania wśród lubelskich licealistów wskazywały, że nawet jeśli ankietowani nie uświadamiali sobie w pełni znaczenia ciszy, wyrażali swoje emocje dotyczące chwil milczenia i ciszy jako ważne. Jak ważny jest odpoczynek od codziennego zgiełku, mówią też badania, w tym obserwacyjne osób dojrzałych, w których wykazano, że wraz z wiekiem wzrasta potrzeba poszukiwania ustronnych miejsc, wyciszenia, milczenia i jest to w odróżnieniu od młodszych, w sposób świadomy jednoznacznie wyrażane.

⁶ I. Kabzińska, *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*, „Etnografia Polska” 2018, t. LXII, z. 1–2.

⁷ Ibidem.

⁸ Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza jest „towarem deficytowym”, synonimem komfortu życia*, [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96323%2CEkspert-cisza-jest-towarem-deficytowym-synonimem-komfortu-zycia.html> [dostęp: 7.07.2023].

Dotyczyło to szczególnie określonych obszarów, które wskazywano jako ulubione, pożyteczne, także w aspekcie ochrony zdrowia psychicznego, jak: parki, lasy, ogrody, ale również biblioteki czy miejsca związane ze sferą *sacrum* – kościoły, cmentarze⁹.

Znaczenie ciszy i hałasu w dziełach literackich od czasów starożytnych

Problem ciszy i hałasu w dziełach literackich z okresu starożytności omawia w 2019 r. bardzo interesująco Paweł Janiszewski na łamach czasopisma „Przekrój”. Tytuł artykułu „*O ciszy, głucha jak śmierć wrzawo*” został zaczerpnięty z *Dytyramb dionizyjskich* Fryderyka Nietzschego¹⁰. Na podstawie zebranej literatury autor wysnuwa wnioski, że człowiek jest istotą bardzo hałaśliwą. Szczególnie wyrazisty był czas przejścia od wspólnot łowiecko-zbierackich do życia w trwałych osadach. Już na przełomie IV i III tys. p.n.e., gdy powstały wielkie cywilizacje Mezopotamii i Egiptu, a potem Syrii i Palestyny, rozpoczęto budowę dużych ośrodków miejskich skupiających na niewielkim terenie znaczną liczbę ludzi żyjących w rodzinach wielopokoleniowych, wielodzietnych, mieszkających ze zwierzętami (ptactwo, świnie, osły, muły, psy). Powstawały również targowiska, sklepy, warsztaty rzemieślnicze, odbywały się głośne procesje z muzyką i tańcem, a im więcej było osad i miast, proporcjonalnie do ich wielkości generowały bardziej nasilony hałas. Klasyczne greckie miasta (*poleis*), jak: Ateny, Korynt czy Teby, a również późniejsze, rzymskie, nie były oazami ciszy i spokoju. Dla przykładu Rzym z prawie milionem mieszkańców był „nigdy niemilkącym monstrum. [...] Jeden z rzymskich poetów pisał, że nawet w nocy trudno było tam zmrużyć oko, bo gdy zapadał zmrok, liczne w stolicy imperium wiedźmy i czarownice odprawiały posępne rytuały, tłukąc zawzięcie w wykonane z brązu dzbany i półmiski. Istny koszmar”¹¹. W tej sytuacji osoby zamożne uciekały z Rzymu poza miasto, gdzie możliwy był odpoczynek. W projektach wspianiałych podmiejskich rezydencji obowiązkiem było uwzględnianie cieniastych miejsc odosobnienia – parków, grot czy sztucznie usypanych wysp. Hałas uniemożliwiający nie tylko spokojne życie, ale również odpoczynek budził u mieszkańców nawet trwogę i lęk, co wyrażało się przez tworzenie wyobrażeń

⁹ Ibidem.

¹⁰ P. Janiszewski, „*O ciszy, głucha jak śmierć wrzawo*”, „Przekrój” 2019, [online:] <https://przekroj.pl/nauka/o-ciszo-o-glucha-jak-smierc-wrzawo-pawel-janiszewski> [dostęp: 5.07.2023].

¹¹ [Za:] ibidem.

religijnych. W jednym z mitów zawartych w babilońskim eposie – mezopotamscy bogowie podejmują decyzję o wytępieniu ludzkości, uzasadniając tworzonym przez nią hałasem: „Ziemia stała się szeroka, jej mieszkańcy liczni [...]. / Czyniony przez nich tumult gnębił boga; Enlil usłyszał ten hałas, / Zawołał do wielkich bogów: Zgiełk rodzaju ludzkiego stał się nie do zniesienia, / Ten hałas nie daje mi spać”¹². W przypisanych Homerowi dziełach powstałych od drugiej połowy VIII w. p.n.e., traktujących o zgiełku wojennym (*Iliada*), ale również podróżach po wzburzonych morzach (*Odyseja*), cisza zajmuje niezwykle miejsce. W wielu poematach, także późniejszych, wskazuje się na doznawany i wyrażany poprzez hałas i ciszę ból psychiczny, który ma znacznie większy wymiar niż ból fizyczny. Wczesnym przykładem jest opisany przez Owidiusza w *Metamorfozach* ból matki Hekabe, żony Priama, króla Troi, po śmierci męża, synów, z powodu hańby córki i synowych „pojmany, gwałconych i wywiezionych jako branki przez zwyciężskich Greków”¹³; czy oglądana brutalnie zadana śmierć wnuka „Astyanaksa, którego zdobywcy zrzucili z murów podbitego miasta. Widziała córkę Polyksenę złożoną w krwawej ofierze na grobie Achillesa”¹⁴. Owidiusz opisuje przeciwstawne reakcje nieszczęsnej, doświadczonej już wcześniej traumą najbardziej, a teraz stojącej w obliczu śmierci swojego ostatniego dziecka i odmienne zachowanie innych kobiet trojańskich: „Kobiety trojańskie podniosły krzyk, lecz ona oniemiała z bólu; ból pozbawił ją głosu i wysuszył jej łyż. Odrętwiała, podobna do twardej skały, utkwiała oczy w ziemi, raz wznosiła ku niebu błędny wzrok, to znów spoglądała na twarz leżącego syna lub na jego rany”¹⁵. „Dla ludzi wychowanych w nieustającym zgiełku to milczenie jest oznaką cierpienia przekraczającego wszelkie granice [...]. Nic dziwnego, że ciszę też przeniesiono poza granice ludzkiej rzeczywistości, do świata bogów”¹⁶. W poematach Homera wskazano, że „w krytycznych momentach w bezgłośnej modlitwie trzeba zwracać się do bóstw, gdzie w tej samej ciszy nieśmiertelni zstępują pomiędzy ludzi. [...]. Antyczny świat miał jeszcze innego wyjątkowego boga, którego niezwykłość opisywano za pomocą kontrastu zgiełku i ciszy. To Dionizos. Z jednej strony nosił on przydomki Bromios (Hałaśliwy), z drugiej Eriboas (Głośny). Przemierzał świat w orszaku satyrów i szalonych czcicielek, wśród ogłuszającego zgiełku bębenków, fletów i cymbałów. Hałas ów przerażał, był tak nieznośny, że mógł prowadzić do obłędu i śmierci. I nagle w kulminacyjnym momencie przechodził w ogłuszającą ciszę.

¹² Ibidem.

¹³ Ibidem.

¹⁴ Ibidem.

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ Ibidem.

Jej sens najdobitniej i najpiękniej ujął Walter F. Otto w klasycznej książce *Dionizos. Mit i kult* (którą od niedawna można czytać także w polskim przekładzie), pisząc, że wraz z tą mistyczną ciszą «niesamowicie wkracza nagle w byt»¹⁷.

Czy w ogóle istnieje cisza?

Najpiękniejszą odpowiedź na to pytanie można znaleźć w powieści ukraińskiego poety i prozaika Jurija Andruchowycza (1960–): „Cisza to język, którym do człowieka przemawia Bóg”¹⁸. Z kolei norweski prawnik, filozof czasem zwany myślicielem na miarę XXI w. Erling Kagge (1963–)¹⁹ uznał, że „Każdy ma własną ciszę”²⁰. Fenomen ciszy interesuje człowieka od prawieków. W czasach współczesnych przeprowadzano różne eksperymenty, starając się „pokazać” ciszę czy w ogóle zrozumieć jej istotę.

Eksperyment muzyczny Johna Cage’a

W 1952 r. dokonał się swoisty eksperyment, kiedy to amerykański kompozytor John Cage zrealizował swój obmyślany przez lata plan, komponując utwór zatytułowany 4’33”²¹. Następnie dzieło to wykonano przy wypełnionej po brzegi sali koncertowej Maverick w stanie Nowy Jork i ku wielkiemu zadziwieniu słuchaczy przez 273 sekundy panowała tam zupełna cisza. Nie był to jednak przypadek ani awaria techniczna, tylko właśnie ów utwór o tajemniczym tytule 4’33”²². Wykonujący utwór pianista David Tudor zgodnie z partyturą nie grał, a podnosił i opuszczał klapę klawiatury fortepianu, zaznaczając trzy części ciszy. Po „koncercie” zdezorientowana i właściwie zde gustowana widownia podjęła burzliwą dyskusję. Mówiono o swoich wrażeniach – początkowo wszyscy myśleli, że jest to awaria, ale gdy zrozumieli istotę pomysłu, większość uważała, że ten swoisty eksperyment nie odniósł zamierzonych przez kompozytora efektów „słuchania ciszy”. Pomimo braku muzyki obecni na koncercie nie wyłączyli wszystkich zmysłów – zamiast słuchania ciszy zajmowano się obserwacją, nasłuchiowaniem, oczekiwaniem, co będzie dalej, analizowaniem pomysłu, a ponadto z zewnątrz

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ J. Andruchowycz, *Dwanaście kręgów*, przeł. K. Kotyńska, Wołowiec 2008.

¹⁹ [Online:] <https://literaturaskandynewska.pl/autor/erling-kagge/> [dostęp: 11.07.2023].

²⁰ J. Kutnik, *John Cage. Przypadek paradoksalny*, Lublin 1993.

²¹ [Online:] <https://www.facebook.com/STXMusic/videos/803925886645404/> [dostęp: 4.07.2023].

²² J. Kutnik, *John Cage...*

docierały hałasy miasta²³. Ostatecznie kompozytor wypowiedział się w mediach, przyznając, że właściwie idealna cisza nie istnieje.

Wielka cisza, film z 2005 r.

Problemem zainteresowano się dopiero po upływie połowy wieku. W 2005 r. w kinach i na festiwalach pokazano film reżysera Philipa Gröninga zatytułowany *Wielka cisza*²⁴, który dokumentował życie mnichów w klasztorze kartuzów we francuskich Alpach, w niewielkiej odległości od bardzo znanego ośrodka sportów zimowych Grenoble. Okazało się, że udokumentowana tam cisza z jedynie monotonnym śpiewem mnichów w tle, trwająca ponad dwie godziny, nie tylko spotkała się z żywym zainteresowaniem kinomanów, ale film otrzymał dwie ważne nagrody: Europejską Nagrodę Filmową oraz Nagrodę Jury w konkursie Kino Światowe na festiwalu Sundance.

Wędrowni George Michelsena Foya w poszukiwaniu ciszy, 2010 r.

Amerykański pisarz i eseista, wykładowca pisania kreatywnego w Nowym Jorku, który w trakcie burzliwej kariery pracował jako reporter śledczy, fotoreporter, rysownik polityczny, a również pierwszy oficer na brytyjskich statkach trampowych w Anglii i robotnik budowlany – George Michelsen Foy (1952–), w pierwszej dekadzie XXI w. doznał nieomal głuchoty z powodu hałasu metra i postanowił poszukać prawdziwej ciszy. Efektem tych działań jest książka wydana w 2010 r. zatytułowana *Zero decybeli, esej o ciszy i dźwięku* (*Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*²⁵). Wędrował po świecie z kieszonkowym przyrządem do pomiaru decybeli, odwiedzając i rejestrując dźwięki nie tylko w miejscach typowych, jak kawiarnie, metro, ale też w każdym z pokoiów własnego mieszkania, gdzie w pozorowanej ciszy słyszał szum komputera, tykanie zegarka lub przejeżdżający w oddali samochód. Odgłosy cywilizacji zawsze towarzyszą człowiekowi. Foy rejestrował też dźwięki ponad milę pod ziemią na zaśnieżonych zboczach gór Berkshires w Stanach Zjednoczonych, w cichej krypcie Josepha Pulitzera i w paryskich katakumbach czy gigantycznej kopalni niklu w Kanadzie. Prowadził też eksperymenty, używając słuchawek redukujących hałas, uprawiając milczącą medytację. Ostatecznie dotarł aż do komory bezechowej, gdzie ściany absorbują fale dźwiękowe, w laboratorium (Orfield Labs) w Minnesocie, która została

²³ Ibidem.

²⁴ [Online:] [https://www.youtube.com/watch?v=wbi\]patrY5w](https://www.youtube.com/watch?v=wbi]patrY5w) [dostęp: 4.07.2023].

²⁵ G.M. Foy, *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*, New York 2010.

wpisana do Księgi Guinnessa jako najcichsze miejsce na ziemi. W bardzo ciemnym wnętrzu komory nikt nie przetrwał dłużej niż 45 minut, uznając, że cisza jest nie do zniesienia.

Foy tak opisuje swoje wrażenia:

Kiedy zamknęły się za mną drzwi, zatopiłem się w ciemności (światła mogą wytwarzać hałas). Przez kilka pierwszych sekund czułem, że tak spokojne miejsce jest jak nirwana, jak balsam na moje stargane nerwy. Starłem się usłyszeć cokolwiek i... nie słyszałem nic. Po jakichś dwóch minutach jednak zauważyłem, że oddycham, więc wstrzymałem oddech. Potem doszedł do mnie głuchy odgłos bicia serca – z tym nic nie mogłem zrobić. Wraz z upływem kolejnych minut usłyszałem szum krwi płynącej w żyłach. W cichym miejscu słuch się wyostrza, mój pracował ponad wszelką normę. Zmarszczyłem czoło i usłyszałem, jak skóra głowy przesuwa się po czaszce, co wydawało dziwaczny upiorny metaliczny dźwięk, którego nie potrafiłem wyjaśnić. Doznałem halucynacji? Poczucie spokoju ustąpiło miejsca rozczarowaniu – to miejsce wcale nie było ciche²⁶.

Zatem przebywając w tej komorze, Foy przyznał, że faktycznie było to najcichsze miejsce, jakie znalazł. Jednocześnie wsłuchując się w ciszę, „zdał sobie sprawę, że słyszy własny organizm, oddech, bicie serca, nawet dźwięk towarzyszący marszczeniu brwi. – Absolutna cisza będzie wtedy, kiedy nie da się jej usłyszeć, kiedy będziesz martwy”²⁷ – uznał. Jednak dalej studiował historię, śledził dane naukowe, doniesienia reportażowe, przekazy filozofów, religijne oraz opierając się na pamięci własnej i rozmawiając z ekspertami różnych dziedzin, znalazł odpowiedzi na zadawane na wstępie pytania: „Jak definiuje się ciszę? Czy ludzie kiedykolwiek doświadczali ciszy w swojej wczesnej historii? Jaki jest związek między hałasem a przestrzenią? Jakie są implikacje milczenia i naszej potrzeby – fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, politycznej? Czy absolutna cisza faktycznie istnieje? Jeśli tak, to czy naprawdę chcemy to usłyszeć? A jeśli już to słyszymy, co to dla nas znaczy?”²⁸. I właśnie te odpowiedzi zawarł w swojej książce, a w nocie wydawniczej zaznaczono, że doświadczenia i próby przybliżenia problemu ciszy są ważne wobec nasilającej się częstości głuchoty i szumów usznych. W okresie przeprowadzania badań przez Foya te problemy ze słuchem według danych Agencji Ochrony Środowiska dotyczyły w każdym z tych

²⁶ Za [online:] M. Stachura, *Świadome milczenie – sposób na osiągnięcie wewnętrznego spokoju*, <https://zwiarcadlo.pl/psychologia/297802,1,swiadome-milczenie--sposob-na-osiagniecie-wewnetrznego-spokoju.read> [dostęp: 4.07.2023].

²⁷ Za [online:] <https://www.rp.pl/nauka/art12638931-na-ziemi-nie-ma-juz-cichych-miejsc> [dostęp: 4.07.2023].

²⁸ G.M. Foy, *Zero Decibels...*

przypadków po 30 milionów Amerykanów i jednoznacznie wykazano, że były związane z wpływem środowiska – erą cyfrową nasilonego i wszechobecnego dźwięku i przeciążenia sensorycznego. Szumy uszne uniemożliwiają uzyskiwanie efektu ciszy nawet w miejscach, gdzie jest ona dla ogółu jednoznaczna. W tym aspekcie poszukiwanie ciszy przez Foya to nie tylko dociekanie psychologiczne, ale próba odpowiedzi na pytanie, jak można aktualnie prowadzić bardziej prozdrowotny styl życia. Wskazuje się też na nie tylko interesujący styl książki, ale przede wszystkim innowacyjność badań umożliwiających zastanawianie się czytelnika oraz osób mających za zadanie ochronę środowiska człowieka – w tym dbałość o pejzaż dźwiękowy nad problemem i być może podjęcie działań ograniczających wszechobecny hałas²⁹. Jak zauważa wielu psychologów, aktualnie, w niespokojnych dodatkowo czasach, coraz więcej osób poszukuje ciszy, która jest pierwotna dla człowieka.

Milczenie, kontemplacja, modlitwy to poznawanie siebie i innych

Ten cytat wart jest powtarzania: „Cisza daje nam nowe spojrzenie na wszystko. Potrzebujemy ciszy, abyśmy potrafili docierać do dusz. Podstawową sprawą jest nie to, co my mówimy, lecz to, co mówi Bóg do nas i przez nas”³⁰ – św. Matka Teresa z Kalkuty, *Modlitwa źródło współczującej miłości*.

Ojcowie Pustyni

Ostatnio powrócono do tematu życia i praktyk religijnych tzw. Ojców Pustyni³¹. Tak nazwano pierwszych mnichów chrześcijańskich, którzy od końca III w. prowadzili życie samotne albo w niewielkich zgromadzeniach na pustyniach egipskich, a następnie w Syrii i Palestynie. Pomimo surowości reguł eremityzm egipski był postrzegany jako łagodniejszy od syryjskiego, gdzie dodatkowo stosowano bardzo dolegliwe formy umartwień. Najbardziej znaną postacią syryjskiego nurtu pustelnictwa był Szymon Słupnik (389–459), uznany za świętego przez chrześcijaństwo i prawosławie, który w okolicy Aleppo spędził na szczycie kolumny

²⁹ Ibidem.

³⁰ Św. Matka Teresa z Kalkuty, R. Schütz (o. Roger z Taizé), *Modlitwa źródło współczującej miłości...*

³¹ J. Chryssavgis, *W sercu pustyni. Duchowość ojców i matek pustyni*, przedm. B. Ward, przekł. M. Chojnacki, Kraków 2007, s. 116; *Apoftegmaty Ojców Pustyni*, t. 1: *Gerontikon. Księga Starców*, (praca zbiorowa), przekł. M. Borkowska, wstęp E. Makowiecka, E. Wipszycka, M. Starowieyski, oprac. M. Starowieyski, Tyniec 2020.

kilkadziesiąt lat, modląc się i głosząc kazania. Pisano o nim (też Piotr Skarga XVII-wieczny jezuita, znany z *Kazań*), że już przed podjęciem decyzji zamieszkania na słupie: krępował ciało sznurem z tyka palmowego, gęsto przetykanym cierniami, kazał zamknąć się w kamiennej cysternie na wodę, mieszkał w tak ciasnej pieczarze, że nie mógł w niej rozprostować nóg, przykuł się do głazu kilkumetrowym łańcuchem. Dopiero później zbudował słup początkowo wysokości 3 m, który podwyższano do ok. 18 m, z platformą o powierzchni ok. 4 m². Przebywał tam 40 lat, modląc się, wygłaszając kazania, a również rozmawiał z odwiedzającym go tłumem, przybywającymi nawet z Rzymu pielgrzymami. Ludzie prosili go o rady, nauki i modlitwy wstawieniowe. W tych ekstremalnych warunkach życia, samotności i chwilach milczenia doświadczał dotknięcia Boga, a również w sposób niezwykle wykorzystywał czerpaną siłę, niosąc pomoc innym, z pewnością poprawiając im zdrowie psychiczne. Można określić go jako społecznika.

Jedną z najśłynniejszych postaci okresu wczesnego chrześcijaństwa żyjących w całkowitym odosobnieniu był działający w Egipcie św. Antoni zwany też Antonim Wielkim (250 lub 251–356). Pochodził z bogatej egipskiej rodziny, należącej do Kościoła katolickiego obrządku koptyjskiego, po śmierci rodziców rozdał majątek i rozpoczął życie ascety. Początkowo mieszkał w rodzinnej miejscowości, ale później przeniósł się do odległego starożytnego grobowca. Już tam zaczęli odwiedzać go ludzie, którzy pragnęli naśladować jego styl życia. W 286 r. oddalił się do niewielkiej opuszczonej fortecy, lecz i tam odnaleźli go ludzie – zamieszkali w pobliżu i utworzyli jedno z pierwszych skupisk anachoreckich. Stąd tradycyjnie jest uznawany za twórcę anachoretyzmu (stgr. *anachoreo* – ‘oddalam się, odchodzę w górę’), czyli formy religijności znanej we wczesnym i średnio-wiecznym chrześcijaństwie, judaizmie, hinduizmie, buddyzmie i islamie. Anachoreta decydował się na życie w odosobnieniu, pędził życie ascety w samotności, umartwiał się, kontemplował i modlił³². Już wówczas opisywano, że był kuszony przez szatana, który czynił to jawnie, przyjmując różne postaci, jednak święty dzielnie je znosił, nie poddawał się³³. Około 312 r. udał się na wschód, zamieszkał w oazie na pustyni, gdzie spędził resztę życia. Tylko dwukrotnie udał się do Aleksandrii, by wesprzeć duchowo miejscowych chrześcijan, którzy byli prześladowani, a również w 335 r., kiedy stanął po stronie patriarchy Atanazego w sporze z arianami nieuznającymi Trójcy Świętej i uznanymi za heretyków. Jednakże Atanazy Aleksandryjski po walkach został zmuszony do ucieczki, został

³² H. Ćwikliński, *Anachoreci*, [hasło w:] *Encyklopedia katolicka*, t. I, red. F. Gryglewicz, R. Łukaszyk, Z. Sułkowski, Lublin 1973, s. 474–475.

³³ [Online:] <https://brewiarz.pl/czytelnia/swieci/01-17.php3> [dostęp: 25.04.2023].

uczniem Antoniego i spisał jego dzieje³⁴. Przez Kościół katolicki, Kościół anglikański, Cerkiew prawosławną i Koptyjski Kościół Ortodoksyjny został uznany za świętego. Niektóre kościoły protestanckie uważają go za bohatera wiary. Kościół luterański zalicza go do odnowicieli Kościoła³⁵. Święty Antoni mimo trudów życia, które sam sobie nałożył, dożył wieku sędziwego – 105 lat. Pustelnicy egipscy często żyli bardzo długo, co tłumaczy się określonym stylem życia – ascezą i skrupulatnym podziałem dnia na trzy części przeznaczone na modlitwę, pracę i odpoczynek. Ponadto spożywali dziennie tylko jeden posiłek, często też postzcząc. Posiłek składał się z placków jęczmiennych, owoców, warzyw, kasz – mięsa nie spożywano, nie pito wina, a jedynie wodę. Ojcowie Pustyni wykonywali proste prace związane z mechanicznym powtarzaniem czynności, jak wyplatanie koszyków, mat, lin, w trakcie których się modlili – najczęściej były to psalmy biblijne lub teksty własnego pomysłu. Jednakże pustelnicy nie żyli pojedynczo w odosobnieniu – czasem odwiedzali się, a raz w tygodniu spotykali na wspólnej mszy i zwykle mieli uczniów, którzy dbali o zaopatrzenie w żywność³⁶. Niektórych pustelników Kościół uznał za błogosławionych lub świętych. Pustelnicy zwani też eremitami, którzy z pobudek religijnych wycofywali się z życia w społeczeństwie, decydując się na izolację, celibat, ascezę i modlitwę, mieli wpływ na tworzenie zakonów zwanych eremami, w których obowiązywały te same surowe reguły – wymienia się tu karmelitów, kartuzów czy kamedułów. Dane o klasztorach na świecie i w Polsce można znaleźć na wielu stronach internetowych³⁷, także poświęconych turystyce.

Zakony karmelitów, kartuzów i kamedułów

Zakon karmelitów

Nad Hajfą w Izraelu, w Palestynie, wznosi się góra Karmel, co oznacza ogród. Od niepamiętnych czasów było to miejsce kultu. Tam się modlił i podziwiał okolicę

³⁴ M.M. Żukowska, *Święty Antoni Wielki*, [online:] <https://teologiapolityczna.pl/maria-magdalena-zukowska-swiety-antoni-wielki-tpct-27-> [dostęp: 5.07.2023].

³⁵ J. Chryssavgis, *Czas Ojców i Matek Pustyni*, [w:] J. Chryssavgis, *W sercu pustyni...*, s. 15.

³⁶ Recenzja książki J. Chryssavgis, *„W sercu pustyni. Duchowość Ojców i Matek Pustyni”*. *Próba pustyni*, „Polityka”, [online:] <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/kultura/ksiazki/240710,1,recenzja-ksiazki-john-chryssavgis-w-sercu-pustyni-duchowosc-ojcow-i-matek-pustyni.read> [dostęp: 4.07.2023].

³⁷ [Online:] <http://turystykakulturowa.eu/wp/2020/10/tradycja-chrzescijanskiego-eremityzmu-skit-w-odrynkach-jedyna-w-polsce-pustelnia-prawoslawnna/> [dostęp: 23.06.2023]; P. Krysa, *Zakon bliski śmierci*, [online:] <https://www.przewodnik-katolicki.pl/Archiwum/2004/Przewodnik-Katolicki-32-2004/Temat-numeru/Zakon-bliski-smierci> [dostęp: 23.06.2023].

prorok Izajasz, ale sławę zawdzięcza Eliaszowi, a też siedzibę znalazła grupa pustelników. W XII i XIII w. doszło do nasilenia wiary chrześcijan na Zachodzie i nastął okres krucjat. Po zdobyciu Jerozolimy przybysze z Europy – rycerze, pielgrzymi i pokutnicy, słysząc o świętości góry Karmel, dołączali do mieszkających tam pustelników i stało się to początkiem organizacji zakonu. Ważną rolę odegrali w tym czasie Aymerik de Melefaida (legat Stolicy Apostolskiej) i św. Bertold z Kalabrii, który przybył do Ziemi Świętej wraz z II krucjatą (1147–1149), a po jej zakończeniu schronił się na górze Karmel, gdzie utworzono wówczas pierwszy klasztor oraz kaplicę poświęconą Błogosławionej Dziewicy Maryi. W wyniku konfliktu ze światem muzułmańskim klasztor na górze Karmel spłonął, a wielu zakonników straciło życie. Oficjalną datę przybycia ocalonych karmelitów do Europy ustalono na 1238 r. – najpierw osiedlili się na Sycylii, a następnie w południowej Francji i Anglii. Karmelici wrócili do Palestyny dopiero w XVII w. W 1397 r. Jadwiga Andegaweńska i Władysław II Jagiełło sprowadzili karmelitów do Polski, początkowo mieli klasztory w Krakowie, Płońsku, Bydgoszczy i Poznaniu. Pod koniec panowania dynastii Jagiellonów liczba klasztorów osiągnęła 11, a w XVII i XVIII w. karmelici posiadali w Polsce aż 86 klasztorów. Jednak rozbiory Polski, powstania i represje popowstaniowe były przyczyną likwidacji większości zakonów, a pozostałe zjednoczyły się, tworząc obecnie 12.

U podstaw życia w Karmelu leży kontemplacja – najczęściej w milczeniu, praca, braterstwo i służba ludziom. Zakonnicy prowadzą domy rekolekcyjne, parafie, podejmują się przewodnictwa duchowego, głoszą misję, rekolekcje, katechizują³⁸.

Zakon kartuzów

Nazwa zakonu kartuzów pochodzi od pierwszej siedziby tych zakonników – La Grande Chartreuse pod Grenoble we Francji (łac. Cartusia). Katolickie zakony kartuzów – męski i żeński – założone w 1084 r. przez św. Brunona z Kolonii, charakteryzowała bardzo surowa reguła, która zachowała się do dziś. Zakonnicy byli znani z tego, że sypiali w trumnach, chowano ich z kolei bez trumien, a witali się pozdrowieniem *Memento mori* – co było jedynym dopuszczalnym odezwaniem się, gdyż jest to zakon nakazujący milczenie. Kartuzi w odróżnieniu od innych zakonów, np. wznoszonych na wzgórzach klasztorów benedyktynów, szukali odludnego miejsca w pobliżu jeziora. W Polsce znaleźli takie miejsce na Kaszubach, gdzie pomiędzy dwoma jeziorami Wielkim i Małym Grzybnem (obecnie

³⁸ [Online:] <http://zakony-na-swiecie.blogspot.com/2013/02/karmelici.html?m=1> [dostęp: 23.06.2023]; <https://karmelici.pl/klasztory/> [dostęp: 3.07.2023].

noszą nazwy Klasztornego i Karczemnego) posadowiono klasztor. O wyborze miejsca nie stanowiła jego wyjątkowa uroda, tylko fakt, że kartuzi byli jaroszami. Nie jadali mięsa, tylko ryby. Na świecie ponoć jeszcze można spotkać ponad dwadzieścia klasztorów kartuzów, w których żyje około pół tysiąca zakonników i zakonnice. „W Polsce wciąż istniejącym świadectwem ich życia jest miasto, które swoją nazwę i istnienie zawdzięcza właśnie milczącym mnichom – Kartuzy”³⁹. Niezbyt w Polsce popularny św. Brunon pisał w liście do znajomego:

Ile zaś samotność i cisza pustelni niesie miłośnikom swoim pożytku i boskiej radości, wiedzą tylko ci, którzy tego doświadczyli. Tu bowiem ludzie dzielni mogą powracać do siebie, o ile tylko zechcą, i mieszkać z samymi sobą, stale pielęgnować załączki cnót i żywić się szczęśliwie owocami raju. Tu poszukuje się owego oka, które pogodnym wejrzaniem rani miłością Oblubieńca, przez które jeśli jest czyste i szczere, postrzega się Boga. Tu święci się pracowity odpoczynek i w spokojnym odpoczywaniu⁴⁰.

Pustelnicze zgromadzenie kamedułów

Pierwszym eremem zakonu kamedułów był prawdopodobnie założony w 1012 r. erem Camaldoli we Włoszech, skąd pochodzi nazwa tego zgrupowania zakonników. W klasztorach kamedułów mnisi mieszkają we własnych domkach-pustelniach lub pojedynczych celach klasztornych, spotykają się tylko podczas mszy św., modlitw i kilku wspólnych posiłków w ciągu roku. Pełnemu zjednoczeniu z Bogiem mają służyć: praca, modlitwa, czytanie odpowiednich lektur, kontemplacja, pokuta, post, samotność. Zakonnicy ślubują też zachowanie milczenia z wyjątkiem niezbędnej wymiany słów, ale i wtedy prawie szeptem i na uboczu. Na rozmowę mogą sobie pozwolić w określone dni w tygodniu. Pięć razy w roku mogą odbyć wspólną wycieczkę poza eremem. W 1603 r. marszałek wielki koronny Mikołaj Wolski sprowadził pustelnicze zgromadzenie kamedułów do Polski, fundując erem wraz z kościołem na krakowskich Bielanach. Wkrótce funkcjonowało w Polsce już siedem takich zakonów, jednak burzliwe polskie dzieje spowodowały, że przetrwały jedynie nieliczne: np. na Bielanach warszawskich, założony w XIX w.⁴¹ Obecnie funkcjonują tylko dwa: na Bielanach w Krakowie i we wsi Bieniszewo (pow. koniński), zwany Eremem Pięciu

³⁹ [Online:] <https://www.przewodnik-katolicki.pl/Archiwum/2004/Przewodnik-Katolicki-32-2004/Temat-numeru/Zakon-bliski-smierci> [dostęp: 3.07.2023].

⁴⁰ [Online:] <https://www.przewodnik-katolicki.pl/Archiwum/2004/Przewodnik-Katolicki-32-2004/Temat-numeru/Zakon-bliski-smierci> [dostęp: 3.07.2023].

⁴¹ [Online:] <http://turystykakulturowa.eu/wp/2020/10/tradycja-chrzcijanskiego-eremizmu-skit-w-odrynkach-jedyna-w-polsce-pustelnia-prawoslawn/> [dostęp: 3.07.2023].

Braci Męczenników. Kongregacja Eremitów Kamedułów Góry Koronnej⁴². Zakon oo. kamedułów jest zgromadzeniem o najsurowszej regule w Polsce, niestety rejestruje się niewiele powołań. Dzień w klasztorze rozpoczyna się o 3:30 i jest podzielony na: modlitwę, kontemplację czy pracę fizyczną. Spożywa się posiłki wyłącznie wegetariańskie. Kobiety mają zakaz wstępu do klasztoru za wyjątkiem wyznaczonych kilku dni w roku⁴³.

Kodeks Prawa Kanonicznego. Współcześni pustelnicy

Decyzją Soboru Watykańskiego II (1962–1965) do Kodeksu Prawa Kanonicznego wprowadzono definicję pustelnika, przyznając tej formie życia status życia konsekrowanego. W świetle tego prawa nie każdy chrześcijanin prowadzący samotne lub w całkowitej izolacji od świata czy ascetyczne życie może być określany mianem pustelnika. W Kodeksie Prawa Kanonicznego zaznaczono też, że „wierni podejmujący życie pustelnicze, czyli anachoretyczne, przez surowsze odsunięcie się od świata, milczenie, gorliwą modlitwę i pokutę poświęcają swoje życie na chwałę Boga i zbawienie świata”⁴⁴. Pomimo charakteru kontemplacyjnego życie pustelnika ma zapewniać równowagę pracy i głębokiego życia duchowego. Zaleca się im odmawianie Liturgii Godzin, zwłaszcza Jutrzni i Nieszporów. Pomimo akceptacji wybranej indywidualnie reguły życia, w tym samodzielnego utrzymywania się i urządzania swojej pustelni, warunki muszą być uzgodnione z osobą odpowiedzialną zaakceptowaną przez biskupa. Są ograniczenia wiekowe podejmowania decyzji takiego życia i jest to minimalnie 30 lat. W Polsce obecnie żyje 8 pustelnic i jeden pustelnik. Jest nim ks. Rafał Szykuła, od 2009 r. 37. wówczas kapłan, który już rok spędził na nieformalnym życiu pustelniczym w Rajskim w Bieszczadach będącym przygotowaniem do oficjalnego złożenia przed arcybiskupem czasowych ślubów pustelniczych, w 2021 r. rozpoczął życie pustelnicze w lesie na Pogórze Przemyskim. „Pustelnik przyrzekł na rok czystość, ubóstwo i posłuszeństwo oraz strzeżenie obyczajów monastycznych według podjętych zasad życia. Na znak złożonego przyrzeczenia eremita otrzymał specjalną szatę, która ma mu przypominać o podjętym stanie życia, monastyczną Liturgię Godzin, która ma go prowadzić w przebywaniu z Bogiem na

⁴² [Online:] <http://www.kameduli.com.pl/> [dostęp: 3.07.2023].

⁴³ I. Wyszowska, T. Jędrzyak, *Tradycja chrześcijańskiego eremityzmu. Skit w Odrynkach – jedyna w Polsce pustelnia prawosławna*, [online:] <http://turystykakulturowa.eu/wp/2020/10/tradycja-chrzescijanskiego-eremityzmu-skit-w-odrynkach-jedyna-w-polsce-pustelnia-prawoslawna/> [dostęp: 3.07.2023].

⁴⁴ [Online:] <https://www.zyciezakonne.pl/dokumenty/kosciol/jan-pawel-ii/kodeks-prawa-kanonicznego-1983-r/kodeks-prawa-kanonicznego-1983-r-21832/> [dostęp: 17.07.2023].

modlitwie Kościoła oraz krzyż, który jest dziedzictwem egipskich eremitów⁴⁵. Z kolei w 2022 r. na stronie misyjne.pl podano, że bp Jan Piotrowski poświęcił drugą pustelnię w diecezji kieleckiej, w której będzie żyła i modliła się 39-letnia Agata. Pustelnia teraz nazwana Karmelitańska Pustelnia Matki Najświętszej Oblubienicy Ducha Świętego i św. Józefa, Oblubieńca Maryi jest niewielkim domkiem wzniesionym według koncepcji przyszłej pustelnicy i za pomocą bliskich. Ma on być miejscem na ziemi, gdzie pustelnica ma się zajmować pisaniem ikon, może drobnym rękodziłem.

Życie pustelnicze zakłada skromność, przebywanie w ciszy i odosobnieniu, samotność z wyboru. Nie jest pozbawione możliwości wychodzenia na zewnątrz, celem załatwienia podstawowych spraw związanych z codzienną egzystencją. Reguła, zatwierdzona przez biskupa diecezjalnego, zakłada określony rytm dnia, w tym szczególnie harmonogram modlitw. Pustelnica musi tak sobie ułożyć życie, aby zapewniało jej ono podstawowe potrzeby, w tym utrzymanie.

Podczas uroczystości biskup powiedział: „pustelnia nie jest pustynią ale «piękną drogą», o której mówi Stary Testament. W arce przymierza były: dekalog, miska manny, laska Aarona. Kaznodzieja przedstawił je jako ważne symbole dla narodu izraelskiego, który od Synaju stał się ludem Bożym. Elementy z arki mówią, kto kieruje ich życiem, kto daje moc⁴⁶. Jednocześnie biskup, zadając pytanie, z czym pustelnica wybiera się w drogę, co jest w jej arce przymierza, odpowiadał, że jest to obecność Jezusa, Matki Najświętszej i św. Józefa⁴⁷.

Na stronie internetowej turystykakulturowa.eu można znaleźć wykaz i interesujący opis innych pustelni chrześcijańskich w Polsce⁴⁸. A także opis prawosławnej pustelni, tzw. skitu, gdzie mnisi wolą pędzić samotne życie poza klasztorem. We współczesnej Polsce jedynym skitem jest powstały w 2009 r. Skit Świętych Antoniego i Teodozjusza Pieczerskich w miejscowości Odrynki, w otoczeniu rozlewisk dorzecza rzeki Narwi. W 2013 r. na terenie skitu wybudowano nową większą drewnianą cerkiew pw. Opieki Matki Bożej. Obecnie mieszka tam trzech pustelników.

Przez surowe odsunięcie się od świata, w samotności, milczeniu, pokucie i na modlitwie szukają woli Boga Ojca, aby wypełniać ją w Duchu Świętym, w ten sposób

⁴⁵ [Online:] <https://misyjne.pl/zaangazowany-duszpasterz-zostal-pustelnikiem-i-rozpoznal-zycie-w-ciszy/> [dostęp: 13.07.2023].

⁴⁶ [Online:] <https://misyjne.pl/bp-jan-piotrowski-poswiecil-pustelnie-w-ktorej-bedzie-zyla-i-modlila-sie-39-letnia-agata/> [dostęp: 13.07.2023].

⁴⁷ Ibidem.

⁴⁸ [Online:] <http://turystykakulturowa.eu/wp/2020/10/tradycja-chrzcijanskiego-eremizmu-skit-w-odrynkach-jedyna-w-polsce-pustelnia-prawoslawnna/> [dostęp: 13.07.2023].

poświęcają się w pełni na chwałę Boga, Kościoła i dla zbawienia świata. Starają się przemieniać świat przez przemianę siebie samego. Pustelnia Zwiastowania jest miejscem, do którego z bardzo różnych powodów trafiają osoby poszukujące pomocy, osoby, które szukają Boga i szukają siebie⁴⁹.

W 2016 r. wydano książkę, której autorką jest siostra Bruna od Maryi, *Eremityzm. Wprowadzenie w duchowość i praktykę życia pustelniczego*. W nocy wydawniczej podanej w uznanym portalu lubimyczytac.pl można przeczytać:

Tematyka eremityzmu należy do zagadnień deficytowych i rzadko pojawiających się na rynku księgarskim. Życie pustelnicze wydaje się być reliktem przeszłości i w żaden sposób nie przystawać do dzisiejszych czasów naznaczonych postępowaniem technicznym, globalizacją, komercjalizacją, niesamowitym tempem życia. Ludzie wciąż się śpieszą w swoistym „wyścigu szczurów”. Tymczasem eremita świadomie wybiera samotność, by mieć czas na kontemplację, modlitwę i pokutę. Czy można „reklamować” życie pustelnicze dzisiaj? Tak, zdecydowanie można i trzeba, zaś książka s. Bruny ze Wspólnoty Świętego Brunona z Kolonii jest tego najlepszym dowodem. Sam fakt, że autorka, prowadząc życie pustelnicze, dzieli się z czytelnikiem swoim doświadczeniem, posiada niebagatelne znaczenie. Po prostu, Siostra wie, co pisze⁵⁰.

A może milczące rekolekcje

Monika Stachura, redaktorka magazynu „Sens”, Wydawnictwa Zwierciadło w Warszawie, opowiada o swoich przeżyciach uczestniczenia w 2013 r. w trzydniowym milczącym spotkaniu rekolekcyjnym oo. jezuitów. Jest osobą poszukującą uspokojenia w pędzącym hałaśliwym świecie i wraz z grupą przyjaciół podjęła decyzję próby wyciszenia się, ale też opowiedzenia czytelnikom swoich doznań. Prawdopodobnie doświadczenia innych tego typu rekolekcji, a też sposób ich prowadzenia mogą się różnić, ale ta opowieść jest znamienita i pokazuje istotę przeżycia. Redaktorka i jej znajomi dotarli z opóźnieniem, podczas gdy grupa odbywała już rekolekcje, więc nie przeżyli tzw. wprowadzenia. Pierwszy posiłek odbywał się w milczeniu, czego zresztą wszyscy oczekiwali i przyrzekali, a jedynie ojciec prowadzący skupienie przekazywał krótkie komunikaty. Okazało się, że największym problemem nie był brak możliwości rozmowy, trudne nie było też to, że uczestnicy się nie pozdrawiali, o nic nie pytali, nie proponowali np. herbaty – choć początkowo było to odbierane

⁴⁹ Ibidem.

⁵⁰ S. Bruna od Maryi, *Eremityzm. Wprowadzenie w duchowość i praktykę życia pustelniczego*, Warszawa–Częstochowa 2016.

jako nienaturalne, a nawet niegrzeczne. Prawdziwym problemem czy nawet wielkim wyzwaniem okazało się uzyskanie stanu wyciszenia wewnętrznego. Relacjonująca opowiada, jak wielki odczuwała napływ myśli a nawet ich goniwotę – przypomnienie nieoddanej do biblioteki książki, nieprzeczytane maile oraz te, na które nie zdążyła odpowiedzieć, tłoczyły się pozornie odrzucane myśli o pracy, rodzinie, a nawet dość miłe, jak np. planowanie wakacji. Już wcześniej prowadzący uprzedzał, że tak właśnie będzie, ale też przypominał, by uchwycić moment najważniejszy – odpływ tych myśli i doznania uczucia gotowości do modlitwy. Po zakończeniu rekolekcji wielu uczestników, dzieląc się wrażeniami, opowiadało o tej przemianie, której w pewnym momencie wyraźnie doświadczyli. Każdy dzień rozpoczynał się jednakowo: od 10-minutowego, a w kolejnych sesjach wydłużanego o pięć minut treningu oddechowego, który jest podstawą różnych medytacji. W tym czasie nie należało kontrolować czasu na zegarku, a czekać na sygnał zakończenia. Pomędzy sesjami była krótka przerwa, by wykonać jakiś ruch, gdyż siedzenie mogło powodować drętwienia całego ciała czy tylko kończyn. Jednak i w tym czasie należało nie przerywać skupienia oraz kontynuować milczenie. Według relacji uczestników opisanych rekolekcji doświadczenie to wykonywane z zamkniętymi oczami było przyczyną odczuwania innego upływu czasu niż w czasie codziennej zwykłej aktywności. Zrozumieli oni, że proponowane w czasie rekolekcji milczenie to nie tylko zamknięcie siebie, zatrzymanie emocji, ale również dbałość o tych, którzy w przypadku nagłego odgłosu mogliby wyzwolić jakieś długo tłumione emocje własne. Zresztą problem omówił przedtem prowadzący ojciec rekolekcjonista, podkreślając, że milczenie uwrażliwia na innych, ułatwia ich zauważanie i poprawia wzajemną dbałość o siebie⁵¹. „Rozmowa i słuchanie muzyki potrafią otwierać drzwi, lecz mogą ale również te same drzwi zamykać przed tym, co istotne. Jeśli ukochana osoba nie rozumie cię kiedy milczysz, to może jeszcze trudniej jest jej cię pojąć, kiedy mówisz? Sądzę, że właśnie taki jest” – pisze wspomniana redaktorka magazynu „Sens” po odbyciu milczących rekolekcji⁵².

⁵¹ M. Stachura, *Świadome milczenie...*

⁵² Ibidem.

Recepta samotnego podróżnika Erlinga Kaggego na uspokojenie, odpoczynek i odnalezienie siebie

*O, słodczy nocy, gdzie wszystkie gwiazdy migoczą i ślizgają się ponad masztami, i ta cisza we mnie, nareszcie ta cisza, która uwalnia mnie od wszystkiego*⁵³

Albert Camus (1913–1960), *Dzienniki z podróży*

Erling Kagge (1963–)⁵⁴, norweski prawnik, filozof, czasem zwany myślicielem na miarę XXI w., przedstawił receptę na uspokojenie, odpoczynek i odnalezienie siebie. Znalazł ją podczas wypraw, gdy jako pierwszy na świecie docierał samotnie na biegun południowy i jako pierwszy samotnik zdobył trzy bieguny: północny, południowy i Mount Everest⁵⁵. Rezultatem doświadczanej tam samotności jest książka przetłumaczona w 2017 r. z języka norweskiego na angielski *Silence. In the Age of Noise*. W tym samym roku ukazała się jej wersja w języku polskim jako *Cisza. Opowieść o tym, dlaczego straciliśmy umiejętność przebywania w ciszy i jak ją odzyskać*. W nocie wydawniczej podano:

Autor zastanawia się, jakie znaczenie ma właściwie cisza w obecnej rzeczywistości, wypełnionej sztucznym hałasem, gdy (nieomal) wszyscy zagłuszają się telewizją, radiem, tak zwaną muzyką, nieustannie „zatopieni” w Internecie i smartfonach. Przenikliwie pisze o ciszy na zewnątrz i wewnątrz nas, o jej znaczeniu, o tym, że tylko ona umożliwia autorefleksję, że bez niej tracimy wiele okazji do poznania siebie, nie dostrzegamy, co w życiu ważne; z kolei im bardziej wyciszeni mamy okazję się stać, tym więcej rzeczywiście słyszymy, odrzucając informatyczny „zgiełk”⁵⁶.

A oto cytat ze wspomnianej książki Erlinga Kaggego, będący podsumowaniem wypraw i receptą na piękne życie:

Radość z drobnych rzeczy. Docenianie jedzenia, kiedy wygłodniałem po długim dniu. Słuchanie i dostrzeganie niuansów, na które zwykle nie zwracam uwagi. Odkrywanie nowych myśli i idei. Spokój. Łowienie małych rybek. Jedzenie małymi kęsami. [...]. Pozwól światu zniknąć, kiedy w niego wchodzisz. Wsłuchiwanie się jest poszukiwaniem nowych możliwości, poszukiwaniem nowych wyzwań. [...]. Najważniejszą książką, jaką możesz przeczytać, jest ta o Tobie samym. [...]. Cisza nie kojarzy mi się rezygnacją z czegoś czy z elementem duchowym, to prosta sztuczka

⁵³ A. Camus, *Dzienniki z podróży*, przeł. A. Machowska, Kraków 2004.

⁵⁴ [Online:] <https://literaturaskandynewaska.pl/autor/erling-kagge/> [dostęp: 11.07.2023].

⁵⁵ Szczegółowsze, fascynujące dane o jego wyprawach zob. ibidem.

⁵⁶ [Online:] <https://www.empik.com/cisza-kagge-erling.p1137425496,ksiazka-p> [dostęp: 11.07.2023].

na bogatsze życie. [...]. Im było ciszej, tym więcej słyszałem. [...]. Ciszta to luksus dla wszystkich. [...]. To przenikanie do środka tego, czym się zajmujesz. Doświadczenie bez zbędnych myśli. Cieszenie się chwilą, nawet tą zwyczajną. [...] To, co ważne, wyjątkowe, masz już w sobie⁵⁷.

Wielokierunkowe spojrzenie różnych współczesnych badaczy na fenomen ciszy i milczenia. Archeologia ciszy – propozycja francuskiego historyka Alaina Corbina

Francuski historyk Alain Corbin (1936–), profesor Uniwersytetu Paryskiego – Pantheon-Sorbona (franc. Université de Paris I) i Francuskiego Instytutu Uniwersyteckiego (franc. Institut Universitaire de France)⁵⁸, m.in. w 2016 r. wydał książkę *Histoire du silence. De la Renaissance à nos jours* przetłumaczoną na język polski w 2019 r. jako *Historia ciszy i milczenia. Od renesansu do naszych dni*⁵⁹. Pozycja ta jest podejmowana przez gremia badaczy w kontekście całej twórczości autora, publikacji, wykładów czy wywiadów, np. w cyklu audycji radiowych „France Culture”, choć może się wydawać jedynie antologią cytatów z tekstów źródłowych będących przykładami badań kulturowych nad fenomenem ciszy i milczenia. Cała twórczość – w tym zakresie nawiązuje do tradycji Szkoły Annales⁶⁰, którą reprezentował Corbin, „jednak na swój własny indywidualny sposób”⁶¹. Corbin, inspirując się myślami historyków tej szkoły, „wypracowuje własną wersję historii mentalności, psychologii, emocji, reaktywuje i rozwija historię wrażliwości/uczuciowości (*histoire des sensibilités*), której celem jest badanie i opisywanie ewolucji systemów reprezentacji i oceny (osądów) (*systemes des représentations et*

⁵⁷ E. Kagge, *Cisza. Opowieść o tym, dlaczego straciliśmy umiejętność przebywania w ciszy i jak ją odzyskać*, przeł. I. Zimnicka, Warszawa 2017.

⁵⁸ [Online:] <https://www.iufrance.fr/les-membres-de-liuif/membre/35.html> [dostęp: 25.06.2023].

⁵⁹ A. Corbin, *Historia ciszy i milczenia. Od renesansu do naszych dni*, przeł. K. Kot-Simon, Warszawa 2019.

⁶⁰ Nazwa francuskiej Szkoły Annales wywodzi się od czasopisma naukowego „Annales d’histoire économique et sociale” [Roczniki historii ekonomicznej i społecznej] wydawanego od 1929 r. Pismo to zerwało radykalnie z tradycyjną historiografią, prowadząc dialog między różnymi naukami humanistycznymi, m.in. uwzględniając problemy warstw społecznych, interesując się różnymi obszarami kulturowymi, powiązaniem pomiędzy ciałem i duchem i szeregiem innych problemów epistemologicznych. Ten nurt badawczy był rozwijany przez niektórych historyków francuskich w latach 50. XX w.

⁶¹ J. Jarosław, *Historia ciszy i milczenia według Alaina Corbina*, „Audiosfera. Koncepcje – Badania – Praktyki” 2020, nr 7, [online:] http://pracownia.audiosfery.uni.wroc.pl/wp-content/uploads/2020/09/audiosfera_7_2020_jaworek.pdf [dostęp: 22.04.2023].

appréciations) oraz wrażliwości, percepcji i wyobrażeń społecznych (*l'imaginair esocial*)⁶². Autor interesuje się nie tylko grupami społecznymi, ale też wrażliwością i odczuciami pojedynczego człowieka – hierarchią zmysłów – ich relacjami, zmiennościami oraz odniesieniem do symboliki. Napisał on: „Historia zbyt często usiłowała wyjaśniać. Tymczasem przedstawiając świat emocji, powinna przede wszystkim pozwolić nam go odczuć, zwłaszcza wtedy, kiedy zniknęły już dawne uniwersa mentalne”⁶³. Corbin zdobył sobie miano zarówno „historyka wrażliwości” (*historien du sensible*), jak i „historyka zmysłów” (*historien des sens*), charakteryzując kulturę doznań, emocji (*culture sensible*), przejawiającą się na przykład w nieistniejących już obecnie formach milczenia lub sposobach poszukiwania i kontemplowania ciszy oraz tym, jak ludzie w przeszłości doświadczali ciszy⁶⁴. W swoich książkach Corbin posługuje się dokumentacją archiwalną, stąd bywa, że zarzucają mu jedynie cytowania. Jednak doceniając już od lat 90. XX w. wyjątkową wartość źródłową pisarstwa prywatnego, a tym samym bardziej intymnego, jak: autobiografie, pamiętniki, korespondencje prywatne, Corbin starał się spojrzeć na nie oczami człowieka współczesnego, uchwycić odwieczne emocje czy sentyment wobec ciszy czy praktyk milczenia. W ten sposób Corbin w swoich innych książkach, np.: *La Douceur de l'ombre* (2013), *La Pluie, le Soleil et le Vent* (2013), *La fraîcheur de l'herbe* (2018), próbuje odnaleźć odpowiedź na pytania, jakie miejsce z życia człowieka zajmowały kiedyś drzewo, deszcz, wiatr czy trawa.

Pomimo tego, że Corbin już od ponad 30 lat propagował ideę historii ciszy i milczenia, nie nosił się z zamiarem napisania na ten temat monografii. Próbował nawet namówić do tego zadania swoich studentów na paryskiej Sorbonie. Często też w wywiadach podkreślał, że nie jest specjalistą od „ciszy”, powtarzając, że ten temat powinien się doczekać rzetelnych badań i szerszego opracowania⁶⁵. Corbin w wywiadach z zaangażowaniem i zachwytem opowiadał o możliwości uprawiania **archeologii ciszy**, wskazując na badania innych dotyczące dźwiękosfery przeszłości, np. dawnych wiosek czy wręcz obsesyjnego pozbywania się niepotrzebnych dźwięków wśród XIX-wiecznych elit, kiedy cisza i milczenie były wpisane w doskonalenie manier, a również stosowane techniki w więzieniach zmuszające do ciszy i niekontaktowania się. Dziełom i wystąpieniom Corbina często w recenzjach zarzuca się „luźny” styl pisania, pewne niekonsekwencje podejścia do np. milczenia duchowego,

⁶² Za: ibidem.

⁶³ Za: ibidem.

⁶⁴ Za: ibidem.

⁶⁵ Ibidem.

fizycznego czy ciszy wyobrażonej, ale rzeczywistej, pomijanie aspektów badań ciszy u osób głuchych, brak wyjaśniania zjawisk, nadmierne skupianie się na emocjach. Jednak w opinii krytyków prace i działalność Corbina należy traktować jako „zaproszenie do poszukiwań i podróży w przeszłość, gdzie milczenie i cisza wyznaczały kanony nieistniejących już dzisiaj doznań, emocji, sentymentów i wyobrażeń”⁶⁶. Niewątpliwie zasiał on w badaczach tę myśl⁶⁷ – przykładowo w 2017 r. Aleksander Vincent opublikował artykuł *Opowieść o ciszy* (franc. *Une histoire de silences*)⁶⁸, który rok później został wydany w środowisku anglojęzycznym⁶⁹. Artykuł ten, oparty na krytycznej lekturze najnowszej *Historii milczenia* Corbina, proponuje rozwój badań nad zjawiskami akustycznymi w przeszłości, które powinny mieć charakter metodologiczny, odrębny od emocji i nieskupiający się wyłącznie na przekazywaniu doświadczeń osobistych. Jednocześnie bazuje na propozycjach wspomnianego już muzykologa Schafera „tworzenia historii sensorycznej i antropologii zmysłów, wykorzystywania umiejętności wykrywania nowych faktów i związków pomiędzy nimi na drodze stawiania hipotez dotyczących pejzażu dźwiękowego oraz umiejscowienia w spójnych ramach topograficznych i czasowych – chronologicznych. Vincent i Corbin opisują milczenie rozumiane nie tylko akustycznie, lecz również jako obowiązującą ramę kodów rytualnych w religii i obrzędach, objaśniając to na podstawie historii starożytnego Rzymu. Vincent wskazuje, że już Marek Tulliusz Cynceron (106–43 p.n.e.), pisarz, mówca, polityk, dowódca wojskowy, filozof, prawnik i kapłan rzymski, w traktacie *O wróżbiarstwie* przywołuje przykazania starożytnych: „nasi przodkowie, uważając, że te wróżby mają wartość, poprzedzali wszystkie swoje działania formułą: «Niech będzie dobrze, pomyślnie, szczęśliwie, a potem sukces»; w przypadku publicznych ceremonii religijnych polecenie brzmiało: «Cicho bądź!» (*fauerent linguis*) oraz, w ogłoszeniu świąt, «abyśmy powstrzymywali się od procesów i kłótni»”⁷⁰. O miejscu ciszy w obrzędach religijnych Rzymu pisze też w IV w. rzymski gramatyk Maurus Servius Honoratus, zwany po prostu Serwiuszem, tak komentując *Eneidę* w pracy *In Vergilii Aeneidos libros*: „doprawdy cisza była konieczna przy ceremoniach religijnych”⁷¹, choć jak wskazuje Vincent, mogło to oznaczać

⁶⁶ Ibidem.

⁶⁷ Ibidem.

⁶⁸ A. Vincent, *Une histoire de silences*, „Annales. Histoire, Sciences Sociales” 2017, no. 3 (72e année), s. 633–658.

⁶⁹ [Online:] <https://www.cambridge.org/core/journals/annales-histoire-sciences-sociales/article/abs/une-histoire-de-silences/3B5C7946DD84D2839B5D189D06D49CC4> [dostęp: 24.06.2023].

⁷⁰ Za: A. Vincent, *Une histoire...*

⁷¹ Ibidem.

jedynie sumienne przestrzeganie używania zalecanych słów w czasie obrzędów, a nie wychodzenie poza dozwolone⁷². Zatem rama rytualnej akustycznej doskonałości – milczenie (*silentium*) – była też kategorią rzymskiego prawa religijnego zarazem odległą od poszukiwania życia duchowego, co według Corbina miało być naturalną częścią ciszy. Analizując w ten sposób starożytne teksty, widać, że za jednolitą terminologią kryją się dwa obrzędy (wróżbiarstwo i ofiara) stanowiące zasadniczo różne dwie rzeczywistości akustyczne. Vincent wskazuje więc na potrzebę gruntownego i osadzonego w kontekście historycznego podejścia nie tylko do ciszy – milczenia, ale też wszystkich zjawisk akustycznych⁷³.

Także Karsten Lichau w publikacji *Soundproof Silences? Towards a Sound History of Silence* (2019) apeluje, by wobec rozkwitu dziedzin zajmujących się historią oraz rejestrujących dźwięki podejmować/kontynuować badania nad dźwiękową historią milczenia. Jednym z jej elementów jest znaczenie jeszcze nieopisanej historii: politycznej i kulturowej ceremonii tzw. minuty ciszy, związków i interakcji z praktykami zmysłowymi i cielesnymi. Autor podaje, że „minuta ciszy” jako oderwanie od zajęć, minuta cichej kontemplacji, refleksji lub medytacji, jest też gestem wyrażenia szacunku, szczególnie po śmierci zmarłych, także w czasie tragicznego wydarzenia historycznego i jako ceremonia po I wojnie światowej została wpisana do rytuałów⁷⁴. Niemniej po raz pierwszy zaproponował ją parlament portugalski 13 lutego 1912 r.⁷⁵, tj. trzy dni po śmierci aktywnego i bardzo pozytywnie ocenianego brazylijskiego polityka dyplomaty barona Jose Paranhos (José Maria da Silva Paranhos)⁷⁶. Organizatorzy mogą wybrać inne okresy ciszy/milczenia niż minuta. Przykładowo katastrofa smoleńska w 2010 r. została upamiętniona w Polsce dwiema minutami ciszy, a ukraińskie ofiary agresji Rosji na Ukrainę w 2022 r. – trzema minutami ciszy. Czasami minucie ciszy towarzyszą celowe dźwięki, jak np. włączenie syren przeciwpożarowych w czasie godziny „W” upamiętniającej wybuch Powstania Warszawskiego 1 sierpnia 1944 r. Wówczas nieruchomieje cały ruch uliczny, zatrzymują się auta, autobusy, tramwaje i wszyscy ludzie. Zapewne wielu osobom przesuwać się przed oczami obrazy walczącej Warszawy poznane z opowieści rodziców czy dziadków,

⁷² J. Jarosław, *Historia ciszy i milczenia...*

⁷³ Za: A. Vincent, *Une histoire...*

⁷⁴ K. Lichau, *Soundproof Silences? Towards a Sound History of Silence*, „International Journal for History, Culture and Modernity”, https://brill.com/view/journals/hcm/7/1/article-p840_39.xml?language=en [dostęp: 22.06.2023].

⁷⁵ [Online:] <https://debates.parlamento.pt/catalogo/r1/cs/01/01/02/039/1912-02-13/2> [dostęp: 22.06.2023].

⁷⁶ [Online:] <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Rio-Branco-Jose-Maria;3967934.html> [dostęp: 22.06.2023].

filmów, zdjęć. Ile myśli i jakiego rodzaju pojawia się w ich umysłach – tego nikt nie wie. Jedno jest tylko pewne – ta właśnie minuta zawiera w sobie potężny ładunek emocjonalny, historyczny i różne, często bardzo osobiste konteksty...

Jak bardzo ludzie są spragnieni ciszy, świadczy wiele wykonań i miliony odsłon na YouTube z nagraniami oraz filmami utworu *Il Silenzio* skomponowanego przez Niniego Rosso w 1964 r.⁷⁷. I chociaż niektóre osoby odbierają go jako raczej romantyczną balladę, jest kojarzony ze współczesnymi obrzędami funeralnymi. Piękno, łagodność i harmonia tak przedstawianej ciszy łagodzi emocje, koi ból, ale również przywraca optymizm. Zresztą każdy zapewne odbiera inaczej, lecz zawsze jest to chwila odpoczynku serca... I tak oto potwierdzają się słowa Antoine'a de Saint-Exupéry'ego: „Przestrzenią ducha, gdzie może on rozwinąć skrzydła, jest cisza”⁷⁸.

Cisza – spojrzenie współczesnego pedagoga

„Ciszę znajdujemy u początku i na końcu życia człowieka. Klucz do jej rozumienia otrzymuje się w dzieciństwie za pośrednictwem rodziców, nauczycieli, opiekunów poprzez odpowiednie kierowanie procesem wychowania”⁷⁹ – pisze w 2021 r. Teresa Olearczyk w książce *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*.

Autorka wskazuje na:

niezmierne bogactwo tkwiące w ciszy [...]. Może być rozumiana jako źródło skupienia, zachwyty, pierwszy warunek myślenia refleksyjnego, element komunikacji interpersonalnej [...]. Dostępność ciszy w życiu rodzinnym, placówkach edukacyjnych, kulturalnych jest w praktyce ograniczana przez wszechobecny hałas [...]. Słuchanie ciszy może stać się wielką przyjemnością i pożytkiem dla zdrowia psychicznego. Poznawanie ciszy implikuje obowiązek wprowadzenia dzieci do kultury ciszy⁸⁰.

Następnie pedagog apeluje, by młode pokolenia w procesie edukacji poznawały ciszę, co ona oznacza i z czym się może wiązać. Dotyczy to nie tylko odpowiedniego zachowywania się w środowisku szkolnym, domowym czy poza domem, ale też wiąże się z działaniami, jak np. aktywność muzyczna. W ramach edukacji,

⁷⁷ [Online:] https://www.youtube.com/watch?v=_s5-0cUCQOQ [dostęp: 25.06.2023].

⁷⁸ A. de Saint-Exupéry, *Twierdza*, przekł. A. Olędzka-Frybesowa, Warszawa 2009.

⁷⁹ T. Olearczyk, *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków 2021.

⁸⁰ Ibidem.

także zajęć praktycznych, dzieci mogą się dowiadywać o ciszy twórców, co nie jest jednoznacznie związane z cichą osobowością czy zwyczajowym spokojnym zachowywaniem się. Ważne jest też przypominanie, zresztą nie tylko dzieciom, że można słyszeć głos człowieka w trakcie rozmowy, a nie słyszeć swojego głosu, ale też tak słuchać, by usłyszeć. Gdy nie usłyszy się np. dźwięków natury, wokół człowieka tworzy się pustka, a doświadczane np. wzrokowo wydarzenia, a nawet słyszalne w tle dźwięki tracą swoje proporcje. Zwykle i ten problem jest zadaniem edukacji, wymaga użycia specjalnych technik nauczania⁸¹.

Pierwszy wielki współczesny eksperyment ciszy podczas pandemii COVID-19. Antropauza

Międzynarodowa grupa sejsmologów z 33 krajów mierząca poziom hałasu w środowisku generowany przez ludzi wykazała, że w 2020 r. podczas lockdownu z powodu pandemii COVID-19 (kiedy niewiele podróżowano i właściwie przestały pracować przedsiębiorstwa, znacznie ograniczono też transport) smog akustyczny w wielu miejscach zmniejszył się nawet o 50%. Stwierdzono (m.in. eksperci ze Szwajcarskiej Służby Sejsmologicznej na uniwersytecie ETH w Zurychu) niższy poziom hałasu w 185 z 268 stacji na całym świecie. Z kolei grupa ekspertów z Królewskiego Obserwatorium w Belgii, obserwując „falę ciszy” na całym świecie, zauważyła, iż pojawiła się ona najpierw w Chinach (kiedy wprowadzono tam blokadę), potem dotarła do Włoch, a następnie rozprzestrzeniła się na terenie całej Europy i obu Ameryk. Pisano, że jest „jak «meksykańska fala» na stadionie, tyle że stawka pandemicznego meczu jest o wiele wyższa, najwyższa – to życie”⁸².

Okres pandemii COVID-19 z powodu lockdownu, znacznie obniżonej mobilności w skali światowej, spowolnienia gospodarki był specyficzny dla pejzażu akustycznego i już otrzymał nazwę **antropauzy**. Jednocześnie czas ten stał się przyczyną wręcz globalnej refleksji nad dźwiękowym doświadczaniem codzienności, potwierdzając przekonanie badaczy o destrukcyjnym wpływie hałasu antropogenicznego na przyrodę. W tych warunkach możliwe stało się prowadzenie akustycznych projektów badawczych, co do tej pory było niemożliwością. Wywołało to wśród osób zajmujących się nagraniami terenowymi

⁸¹ Ibidem.

⁸² B. Zalewski, *(W)słuchowisko – Nowa Huta krok po kroku [podcast]*, [online:] https://www.rmfm24.pl/tylko-w-rmf24/bogdan-zalewski/komentarze/news-w-sluchowisko-nowa-huta-krok-po-kroku-podcast,nld,5060173#crp_state=1 [dostęp: 3.07.2023].

zwanymi (ang. *field recording*) swoisty boom bioakustyczny. Zainteresowania osób „wędrujących z mikrofonem i kamerą” przesunęły się z dotychczas najczęściej rejestrowania dźwięków przestrzeni miejskich na nagrania bioakustyczne, w tym dokumentację wody – najczęściej z pozycji łądu – jak nagrania deszczu, śniegu, rzek, strumieni, lodowców, gejzerów czy morskich lub oceanicznych stref przybrzeżnych. Ta perspektywa spowodowała też wzrost zainteresowania nad wpływem dźwięków tworzonych przez ludzi na przyrodę, które uznano za inwazyjne, np. zauważając negatywny wpływ na dobrostan zwierząt. Jak podano na łamach gazety „New York Times”, zamieszczając liczne zdjęcia, wobec braku ludzi, którzy nieomal tłumnie obserwowali np. przybywające ptaki na okres lęgowy na wyspę u wybrzeży Szwecji (Stora Karlsö). Na złożoną wzajemną zależność ekosystemu wskazuje obserwacja pandemicznej ciszy, kiedy to ograniczenie liczby obserwatorów o 90% stało się przyczyną tego, że na wyspie osiedlił się orzeł bielik. Dotychczas jedynie przelatujący w tej nowej sytuacji zagroził innym ptakom, np. nurzykom, składającym jaja na półkach skalnych miejscowych klifów, zrzucając mniejsze ptaki z typowych dla nich miejsc, zaburzył istniejącą równowagę⁸³.

Aneta Wójciszyn-Wasil opublikowała artykuł *Metafory ciszy w przekazach mediów audialnych podczas pandemii COVID-19*⁸⁴. Wrażenia z tego okresu to nie tylko strach, poczucie zagrożenia życia, bezradność, samotna śmierć – często najbliższych, zwykle pod respiratorami w zamkniętych szpitalach, personel medyczny w kombinezonach wyglądający jak kosmici, zamknięcie w domach podczas lockdownu i wszechogarniająca cisza przerywana tylko sygnałami karetek – oto krajobraz tamtego czasu. Stąd pewnie i ta cisza była odbierana inaczej niż cisza w miejscach wakacyjnych, ustronnych. Obraz rysowany w wypowiedziach medialnych z pewnością zawiera wszystkie wymienione elementy i jest niepowtarzalny zapewne, bo pierwsze to doświadczenie współczesnego świata, tak wielkie w skali globalnej

Autorka cytowanej pracy do analizy wybrała nagrania zrealizowane w 2020 r., uwzględniające zarówno warstwę językową, jak i akustyczną, zawarte w audycjach radiowych, podcastach oraz internetowe projekty dźwiękowe dotyczące tematyki pandemii. Obecne w tytule określenie metafora wskazuje, że zostało zastosowane przenoszenie znaczeń, tworzenie analogii i asocjacji, co mogło przybliżyć tę nową rzeczywistość i w pewnym stopniu ją opisać.

⁸³ E. Anthes, *Did Nature Heal During the Pandemic ‘Anthropause’?*, „The New York Times”, [online:] <https://www.nytimes.com/2022/07/16/science/pandemic-nature-anthropause.html> [dostęp: 5.07.2023].

⁸⁴ A. Wójciszyn-Wasil, *Metafory ciszy w przekazach mediów audialnych podczas pandemii COVID-19*, „Roczniki Kulturoznawcze” 2021, t. XII, nr 3.

Autorka przytacza słowa Piotra Kładocznego, który tak objaśnia problem: „aby zrozumieć, czym są dźwięki, człowiek nie tylko analizuje spostrzeżenia zmysłu słuchu, lecz także łączy je z określonymi sytuacjami i zdarzeniami oraz organem percepcyjnym, którym są uszy, a samym dźwiękom przypisuje charakterystyczne cechy”⁸⁵. Jest to wynik tego, że „zjawiska dźwiękowe nie mają w języku własnych odrębnych określeń ich jakości”⁸⁶. Metafora wzmacnia moc wyrażania emocji, podkreśla walory estetyczne przekazu, umożliwia generowanie prostych zestawień słownych, rozbudowywanie sekwencji, które bardzo często w umysłach ludzkich układają się w obrazy. W przekazie medialnym komunikaty obok słowa, jego głosowej interpretacji, tempa, intonacji, pauzowania, zawierają elementy pozawerbalne, jak: odgłosy akustyczne, elementy muzyczne, a także ciszę.

W czasie pandemii COVID-19 jednym z wyraźnych efektów lockdownu okazało się obniżenie poziomu hałasu (poprzez ograniczenie mobilności), ale też innych dźwięków codziennego życia miasta. „Nawet dwumetrowy dystans społeczny w przestrzeni publicznej – zauważył na łamach tygodnika „Polityka” Bartosz Nowicki – spowodował, że gwarne zazwyczaj kolejki do sklepów i urzędów utonęły w dojmującej ciszy”⁸⁷. Do narracji o pandemii pojawiającej się w mediach ta zmiana audiosfery miast wprowadziła metafory ciszy. Pojawiły się one nawet w wypowiedzi papieża Franciszka poprzedzającej błogosławieństwo *Urbi et Orbi* 27 marca 2020 r.: „Na naszych placach, ulicach i miastach zebrały się **gęste ciemności**; ogarnęły nasze życie, wypełniając wszystko ogłuszającą ciszą i posępną pustką, która paraliżuje wszystko na swej drodze. Czuje się je w powietrzu, dostrzega w gestach, mówią o tym spojrzenia”⁸⁸. Wskazuje się, że zastosowane przez papieża sformułowania, jak: gęsta ciemność, posępna pustka itd., „podkreślają, jak boleśnie odczuwany jest nie tylko brak wiernych na placu św. Piotra, ale w szerszym rozumieniu – także stan pandemii”⁸⁹ i odczucia ludzi.

Interesujące było przeprowadzenie obserwacji wpływu na zdrowie psychiczne człowieka, nie tylko niemożności uczestniczenia w nabożeństwach w kościołach, ale też zamilknięcie dzwonów wzywających na mszę. Na przykładzie porównawczego badania przeprowadzonego w Nowej Południowej Walii w Australii w latach 2018 i 2020 w czasie pandemii COVID-19 wyraźnie

⁸⁵ P. Kładoczny, *Konceptualizacja percepcji słuchowej i innych zmysłów w „Drugim dzienniku” Jerzego Pilcha*, [w:] *Słowo, dźwięk, obraz*, red. E. Skorupska-Raczyńska, J. Rutkowska, Górzów Wielkopolski 2016, s. 62, [za:] A. Wójciszyn-Wasil, *Metafory ciszy...*

⁸⁶ A. Wójciszyn-Wasil, *Metafory ciszy...*

⁸⁷ Ibidem.

⁸⁸ Za: P. Czarnek-Wnuk, *Reportaż radiowy a pejzaż dźwiękowy. Zarys problematyki*, „Zagadnienia Rodzajów Literackich” 2020, t. LXIII, z. 4.

⁸⁹ Ibidem.

zauważono, jak ważną społeczną rolę odgrywają dzwony stanowiące element pejzażu dźwiękowego przestrzeni publicznej. Są one elementem wspólnotowych rytuałów, które okazują się dla większości ludzi ważne, a ich wygaszenie podczas pandemii wywarło istotny negatywny wpływ na społeczeństwo. Zjawisko to nazwano już wtedy wspomnianą antropauzą⁹⁰.

Również w realizowanych w tym czasie materiałach audiowizualnych pokazuje się poruszający obraz doświadczania pandemii – cisza jest określana jako „wszechogarniająca”, „absolutna”, „totalna”, co też sugeruje, że opowiadający nie widzą możliwości, by się od niej uwolnić. Pojawia się też pewna personifikacja ciszy – wyrażana jako „cyniczna”, zmuszająca do akceptacji – pisano: „Nie uznaje godziny, nie pasuje do miejsc i wyrwa się ludziom w najmniej oczekiwanych momentach” a także: „cisza jest przekleństwem izolacji”⁹¹. Jeszcze mocniej oddziałują na odbiorcę wrażenia jednoznacznie kojarzące się ze śmiercią – zresztą wówczas wszechobecną. Padały wtedy takie określenia: „grobowa cisza”, „wielki dramat”, „zagłada”, „żałoba”, „pusty świat”. Samotność z kolei opisywano za pomocą innych skojarzeń, jak: „Jest jedna rzecz, za którą bardzo tęsknię – za głosem ludzi, ale tym dźwięcznym regulującym głosem osoby, która stoi blisko mnie [...]”. Po prostu tęsknię za głosem, który dźwięczy mi w uszach i żaden telefon, żaden Skype żaden, zoom nie są w stanie nawet zbliżyć się do brzmienia tego głosu człowieka, który jest tuż obok nas”, „Brakuje mi tych subtelności emocjonalnych, które przynosi głos przyjaciół. Na żywo brzmi inaczej niż telefon czy każdy komunikator”, „Nauczyłem się słuchać własnego głosu: czy to nucenie podczas malowania, nocna rozmowa z kotem śpiącym obok albo odgrywanie scen do lustra w łazience...”⁹². Jednak dla pełnego zrozumienia tych wszystkich kontekstów ważna była wiedza i świadomość tamtego okresu.

Niemniej część osób w czasie pandemii wyrażała odmienne zdanie o panującej ciszy, widocznie miały inną osobowość, inne potrzeby, odpowiednie warunki, w jakich spędzały lockdown, a być może bliską czułą osobę obok. Podawały więc, że cisza uwolniła ich od uciążliwego hałasu, odzyskali spokój, możliwość skupienia na ważnych czynnościach czy relacjach. Była kojarzona z odpoczynkiem od codziennych obowiązków i ważnym dla higieny psychicznej spowolnieniem tempa życia. Autorka jednego z internetowych nagrań dźwiękowych (podcastów) mówiła: „Tak zwany pęd życia, odbijający jak w lustrze ludzkie rozedrgania, pobudzenia, chaos – przestał szumieć. Milczy”⁹³. W tej wypowiedzi milczenie staje

⁹⁰ M. Parker, D.H.R. Spennemann, *Anthropause on Audio. The Effects of the COVID-19 Pandemic on Church Bell Ringing and Associated Soundscapes in New South Wales (Australia)*, „The Journal of the Acoustical Society of America” 2020, vol. 148, issue 5.

⁹¹ A. Wójciszyn-Wasil, *Metafory ciszy...*

⁹² Ibidem.

⁹³ Za: ibidem.

się wartością na wagę złota, a sformułowanie i metafora „milczącego chaosu” umożliwia wyprowadzenie wniosku, że związane z lockdownem zmniejszenie aktywności stwarza warunki na głębsze refleksje, spojrzenie pod innym kątem na niedoceniane wcześniej wymiary „zwykajnego życia” czy odbudowanie relacji rodzinnych. W podobnym klimacie brzmi inna wypowiedź: „Takie zatrzymanie może stworzyć pustkę, ale też wypełnić jej część, co jest naprawdę wyjątkowe, inne i czego do tej pory nie miałam okazji tak naprawdę docenić”⁹⁴ czy zdanie wyrażone przez jednego z bohaterów internetowego projektu audialnego *Nie słyszę*, który mówił o ciszy w swoim życiu, wskazując, że dzięki temu może podążać drogą wewnętrznego, ale i społecznego rozwoju. Oto jego słowa: mogę „nauczyć się słyszeć siebie, mogę zrozumieć”⁹⁵, zrozumieć siebie i innych...

Jednocześnie w wypowiedziach dotyczących doświadczeń czasu ciszy w pandemii COVID-19 zauważano, że ograniczenie bodźców słuchowych zwiększyło ich wrażliwość na dźwięki, na które do tej pory nie zwracało się uwagi. Tak oto mówiono: „słyszę wiele nowych wspaniałych dźwięków, których nie miałam do tej pory okazji usłyszeć”, „słyszę teraz wyraźniej każdy drobny szczegół, każdy odgłos mojego domu”, „śpiew ptaków wydaje się jakby bardziej wyraźny, często z dala dochodzi dźwięk kościelnego dzwonu”⁹⁶. Inny internauta do wypowiedzi o niespodziewanym uwrażliwieniu na audiosferę dodał własną bezcenną refleksję o wizualnym odcieniu: „cisza ma wiele odcieni – jak biel”⁹⁷.

Także nagrania terenowe w czasie lockdownu rejestrowały jednostajne, przytłumione brzmienia miasta i wówczas uzupełnienie werbalne – komentarz dopełniał opowieść, nadając jej kształt audiowizualny i emocjonalny. Podawano: „Wszędzie jest po prostu pusto, nie ma nikogo. Przejedzie od czasu do czasu autobus, samochód, jest bardzo cicho”, „piękne niebo, spacer pustą ulicą”⁹⁸.

W relacjach wykorzystywano też jako akustyczny znak ciszy pogłos, stosując pauzy w relacji, uzyskiwano efekt specyficznego brzemienia głosu w pustym pomieszczeniu. Pogłębiało to doznania słuchacza, obrazując w jego wyobraźni tamten, chyba już niepowtarzalny, klimat czasu i miejsca: „Stoję teraz w pustym kościele [pauza], [oddech] na liturgii. [pauza] Odprawiamy mszę świętą bez udziału wiernych [pauza], [oddech]. Widzę puste ławki [...]”⁹⁹. Właśnie te chwile ciszy w relacji – pauzy czasem wypełnione oddechem – najbardziej przyciągały uwagę słuchającego.

⁹⁴ Za: ibidem.

⁹⁵ Za: ibidem.

⁹⁶ Za: ibidem.

⁹⁷ Za: ibidem.

⁹⁸ Za: ibidem.

⁹⁹ Za: ibidem.

Wójciszyn-Wasil, autorka opracowania poza cytowaniem wszystkich powyższych wypowiedzi wypunktowuje też reportaże Joanny Sikory, w którym budowany jest nastrój oddający ówczesne doświadczanie lockdownu. Po początkowej rejestracji ulicznego odgłosów gwaru, przerywanego klaksonem aut, pojawiają się na pierwszym planie odgłosy z kawiarni, chyba dźwięki łyżeczki mieszającej cukier w filiżance czy odstawianie jej na talerzyk, gdy nagle wdzierają się w tę codzienność audiosfery hałas pulsującego sygnału syreny początkowo nieidentyfikowany przez słuchającego, który myśli o straży pożarnej czy policji, a po chwili już wie... bo na to brzmienie nakłada się głuchy dźwięk aparatury medycznej, milkną odgłosy miasta aż do chwili, gdy nagle ten głuchy pulsujący dźwięk przechodzi w przeciągły, przenikliwy o wyższym tonie znany wszystkim z filmów, który oznacza zatrzymanie pracy serca osoby monitorowanej... I wówczas lektor mówi: „Posłuchaj ciszy”. Jak złowrogo w czasie pandemii, ale też wieloznacznie brzmią te dźwięki i słowa – mówią o śmierci danej osoby, ale też o ogólnym zagrożeniu, zatrzymaniu życia, ograniczeniu aktywności, kontaktów społecznych¹⁰⁰.

Zatem dzięki metaforyzacji, już od dawna uznawanej przez językoznawców za użyteczną formę komunikowania o doznaniach nie tylko słuchowych, ale też wpływających na emocje słuchacza, cytowane przez autorkę opracowania wypowiedzi obecne w przestrzeni dostępnej za pomocą internetu dotyczące ciszy w czasie lockdownu, pandemii COVID-19, stanowią doskonały obraz tego czasu... Pobudzają też odbiorców do rozmyślań nad poziomami interpretacji...¹⁰¹

Pod koniec pandemii COVID-19, 26 kwietnia 2023 r. Sebastian Bernat, autor m.in. książki *Dźwięk w krajobrazie. Podejście geograficzne*¹⁰², udzielił komentarza eksperckiego dla Polskiej Agencji Prasowej (PAP), który opublikowano pod tytułem: *Cisza jest „towarem deficytowym, synonimem komfortu życia”*¹⁰³. Omawiając wielki eksperyment ciszy w tym okresie, Bernat wskazuje na badania przeprowadzone wśród studentów różnych uczelni w Lublinie, które wykazały, że „w okresie pandemii w większym stopniu zaczęto doceniać walory przyrody i krajobrazu oraz ich lecznicze oddziaływanie, związane także z obecnością ciszy”. Tego typu doświadczenie ludzi młodych niewątpliwie u wielu pozostawi ślad w postaci zmiany stylu życia¹⁰⁴.

¹⁰⁰ Ibidem.

¹⁰¹ Ibidem.

¹⁰² S. Bernat, *Dźwięk w krajobrazie. Podejście geograficzne*, Lublin 2015.

¹⁰³ Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza jest „towarem deficytowym”, synonimem komfortu życia*, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96323%2CEkspert-cisza-jest-towarem-deficytowym-synonimem-komfortu-zycia.html> [dostęp: 7.07.2023].

¹⁰⁴ Ibidem.

Antropauza – pandemiczna cisza – wpływ na zachowanie dzikich zwierząt

Christian Rutz, zwany też ekologiem behawiorystą, w 2020 r. opublikował artykuł dotyczący własnych obserwacji, wyciągając jednocześnie z nich wnioski z okresu lockdownu podczas pandemii COVID-19, i to właśnie on nazwał zjawisko antropauzą. Autor określenia zauważał, że okres pandemicznej blokady ludzie zaczęli nazywać wielką pauzą, i doprecyzował go poprzez dodanie przedrostka *anthro*, czyli człowiek, skracając go do „antro”. Zatem antropauza odnosi się do globalnego spowolnienia współczesnych działań człowieka. Powiększające się populacje ludzkie przekształcające środowiska w niespotykanym dotąd tempie, zrozumienie powiązań między zachowaniem ludzi i zwierząt ma znaczenie kluczowe dla zachowania globalnej różnorodności biologicznej, utrzymania integralności ekosystemów, przewidywania zmian środowiskowych, w tym klimatycznych i, co ważne, dla zdrowia publicznego przewidywania globalnych chorób odzwierzęcych.

W kontekście zatłoczonej planety przez ludzi sytuacja zwierząt właściwie nie była rozważana. Dopiero pandemia COVID-19 dostarczyła informacji o wzajemnych interakcjach i tym, w jakim stopniu aktywność człowieka zaburza życie dzikich zwierząt oraz doświadczenia związane z niezwykłymi do tej pory ograniczeniami mobilności, które autorzy określają jako antropauzę i które mogą stanowić wskazówkę, jak człowiek powinien dzielić planetę z innymi istotami żyjącymi. Pojedyncze obserwacje wskazywały, że w tym czasie wiele gatunków zwierząt cieszyło się nowo uzyskanym spokojem i ciszą, ale – co zaskakujące – wydało się, że niektóre znalazły się pod zwiększoną presją.

Autorzy opracowania wyrażali nadzieję, że obserwacje poczynione w dobie pandemii COVID-19 umożliwią ich wprowadzanie do globalnych wspólnych inicjatyw badawczych, a zdobyta wiedza przyczyni się do opracowywania innowacyjnych strategii współdzielenia zatłoczonej planety z korzyścią zarówno dla ludzi, jak i dla dzikiej przyrody.

Pierwszych informacji z dokumentacją zdjęciową i filmami o innym zachowaniu się zwierząt w sytuacji, gdy ludzie pozostawali zamknięci w domach podczas lockdownu, dostarczali mieszkańcy miast za pośrednictwem mediów społecznościowych. Niewątpliwie stanowiło to dla nich interesujące zajęcie, zaskoczenie, a czasem też radość, gdy np. ulicami centrum Santiago w Chile przechadzały się pумы czy w Tel Awiwie w Izraelu w biały dzień w parkach buszowały szakale, a w wodach spokojnego portu w Trieście we Włoszech baraszkowały niewidywane tu dotąd delfiny. Zatem w świecie mniej zanieczyszczonym hałasem otworzył się nagle raj dla ciekawskich, dotychczas ukrywających się dzikich zwierząt. Jednocześnie inne, jak szczury, myszy czy małpy, które już bytowały bliżej siedzib ludzkich, często żywiące

się wyrzucanymi lub dostarczonymi przez ludzi produktami, stały przed nowym wyzwaniem – jak sobie radzić w tej nowej sytuacji. Na ten temat nie zdołano zdobyć informacji, gdyż *lockdown* trwał stosunkowo krótko i odpadki pojawiły się na swoim miejscu. Innym zjawiskiem były momenty, gdy w niektórych krajach pomimo *lockdownu* pozwolono na ćwiczenia na świeżym powietrzu, co stało się przyczyną gromadzenia się niespotykanych do tej pory tłumów w tych miejscach, zaburzając życie tamtejszej dzikiej fauny. Ograniczona obecność ludzi na terenach bardziej odległych od dużych skupisk narażała mieszkające tam zwierzęta na nasilone kłusownictwo, zagrażając szczególnie gatunkom pozostającym pod ochroną, jak np. nosorożce czy ptaki drapieżne. Dość często wyrażano też obawy, że szczególnie w krajach o niskich dochodach trudności gospodarcze spowodowane pandemią mogą wymusić zwiększoną eksploatację zasobów naturalnych z negatywnymi wpływami na środowisko.

Na podstawie platformy badawczej Movebank (www.movebank.org), która umożliwia śledzenie zwierząt na wszystkich kontynentach, nakładając na to gęstość populacji ludzkiej na danym terenie, w określonym czasie uzyskano obraz pandemicznych zmian w tych obszarach. Autorzy opracowania wskazują, że informacje należy traktować z dużą dozą nieufności, gdyż przedstawiona w artykule mapa dotycząca 900 podregionów w 131 krajach jest tylko ilustracją wstępną, wymagającą skalibrowania danych o wyższej rozdzielczości. Jedno jest pewne, że w okresie pandemii COVID-19 ludzie i dzika przyroda stali się bardziej współzależni niż kiedykolwiek wcześniej.

Badacze od dawna starali się określić ilościowo, w jaki sposób ludzie wpływają na różne aspekty biologii zwierząt – poziom populacji, wskaźniki reprodukcji i śmiertelności, wzorce ruchu i aktywności, zachowania związane z żerowaniem i reakcje na stres. Niemniej dotychczas były jedynie możliwości obserwacyjne. Porównywano biologię gatunku na obszarach różnej działalności człowieka, nawet zależności od układu miast, odległości od linii brzegowych i różnic pomiędzy obszarami chronionymi i niechronionymi. Zauważano wpływ na zachowanie zwierząt, np. okresów świątecznych, kiedy to zmniejszał się lub nasilał ruch uliczny, czy klęsk żywiołowych lub katastrof spowodowanych przez człowieka, jednak zmniejszenie mobilności ludzi w czasie pandemii COVID-19 w najnowszej historii nie jest porównywalne z innymi sytuacjami. Aktualnie podjęto już inicjatywy globalne zmierzające do opracowania wspólnych projektów badawczych. „Jedna z nich – COVID-19 *Bio-Logging Initiative* (www.bio-logging.net) – utworzona stosunkowo niedawno pod patronatem International Bio-Logging Society, we współpracy z platformą badawczą Movebank i Max Planck-Yale Center na rzecz Ruchu Różnorodności Biologicznej i Globalnych Zmian”. To konsorcjum planuje zbierać i wykorzystywać dane poprzez „biorejstratory”, czyli miniaturowe urządzenia elektroniczne przymocowane do zwierząt (pomiar zmian w ruchu, zachowania, aktywności i fizjologii zwierząt), a także zmian w środowiskach, w których żyją. Inna inicjatywa kierowana przez grupę roboczą PAN-Environment ma na celu ocenę wpływu

mobilności i działalności człowieka na gatunki i ekosystemy np. poprzez opracowywanie danych generowanych przez programy monitorowania gatunków, sieci obszarów chronionych z użyciem licznych czujników i z udziałem inicjatyw naukowych. Kilka dodatkowych projektów powstaje w szybkim tempie, a inicjatywy te stanowią cenne platformy dla biologów zajmujących się dziką przyrodą, badaczy mobilności ludzi, bioinformatyków i innych ekspertów, także zajmujących się zdrowiem publicznym, oraz stanowią możliwość wspólnych skoordynowanych badań i planowania działań. Badacze często już dysponują możliwościami monitorowania życia zwierząt, jednak dane o działalności człowieka są zaledwie przybliżone i stąd naukowcy apelują o dostęp do informacji, np. zdobywanych poprzez śledzenie przemieszczania się ludzi i ich telefonów komórkowych, do zdjęć satelitarnych wysokiej rozdzielczości i różnych sygnałów, choćby radarowych statków. Ponieważ jak do tej pory badania terenowe nie są priorytetem dla ekonomistów i władz – niezbędne jest dodatkowe finansowanie. Niektóre rządy już rozpoczęły prace nad programami dotyczącymi związków i wzajemnych wpływów dzikiej przyrody ze zdrowiem człowieka i środowiskiem.

Wielki niezamierzony eksperyment ciszy w antropauzie pandemii COVID-19 wydaje się niepowtarzalny, po raz pierwszy w skali globalnej, jego wyniki odpowiednio opracowane mogą być dowodem na to, jak współczesna mobilność człowieka wpływa na dziką przyrodę i środowisko. Zachowania różnych gatunków zwierząt wskazują na trwałość gatunków, dynamikę ekosystemu, jednocześnie umożliwiając pokazanie, które procesy wpływają negatywnie na dobrostan człowieka. Także wyniki mogą wykazać, jak stosunkowo niewielkie zmiany stylu życia ludzi przynoszą znaczne korzyści dla ekosystemów i człowieka. Przykładowo niewielkie modyfikacje rozkładu i działania sieci transportowych mogą w bardzo znacznym stopniu ograniczyć niezamierzone zakłócenia w przemieszczaniu się zwierząt, co zapewnia im nie tylko trwałość gatunku, ale również ogólną równowagę ekosystemu. W sytuacji zagrożenia planety Ziemia ograniczanie ekspansywnego stylu życia człowieka może poprawiać zdrowie środowiska, zdrowie i dobrostan¹⁰⁵. Komentujący opisy podane przez Rutza wskazują, że warto dołączyć analizy zajęć naukowców, wnioski z badań opinii społeczeństw, dalsze obserwacje zwierząt, co łącznie już dotyczy nie tylko antropauzy, ale może stanowić nowy portal z opisami i wnioskami z lekcji wynikającymi nie tylko z jej doświadczeń, ale też sytuacji czasowego ograniczania lub nadmiernej aktywności człowieka w przypadku nagłych zdarzeń, jak np. katastrofy, kataklizmy, łącząc te wszystkie zjawiska¹⁰⁶.

¹⁰⁵ Ch. Rutz, M.-C. Loretto, A.E. Bates et al., *COVID-19 Lockdown Allows Researchers to Quantify the Effects of Human Activity on Wildlife*, „Nature Ecology and Evolution” 2020, vol. 4, no. 9.

¹⁰⁶ A. Searle, J. Turnbull, J. Lorimer, *After the Anthropause. Lockdown Lessons for More-than-human Geographies*, „The Geographical Journal” 2021, no. 187.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Andruchowycz J., *Dwanaście kręgów*, przeł. K. Kotyńska, Wołowiec 2008.
- Apoftegmaty Ojców Pustyni*, t. 1: *Gerontikon. Księga Starców*, (praca zbiorowa), przeł. M. Borkowska, wstęp E. Makowiecka, E. Wipszycka, M. Starowieyski, oprac. M. Starowieyski, Tyniec 2020.
- Baczyński K.K., *Biała magia*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie. Seria Filologiczna: Historia Literatury” 1999, nr 5.
- Bernat S., *Dźwięk w krajobrazie. Podejście geograficzne*, Lublin 2015.
- Camus A., *Dzienniki z podróży*, przeł. A. Machowska, Kraków 2004.
- Chryssavgis J., *W sercu pustyni. Duchowość ojców i matek pustyni*, przedm. B. Ward, przeł. M. Chojnacki, Wydawnictwo Uniwersytetu UJ, Kraków 2007.
- Corbin A., *Historia ciszy i milczenia. Od renesansu do naszych dni*, przeł. K. Kot-Simon, Warszawa 2019.
- Czarnek-Wnuk P., *Reportaż radiowy a pejzaż dźwiękowy. Zarys problematyki*, „Zagadnienia Rodzajów Literackich” 2020, t. LXIII, z. 4.
- Ćwikliński H., *Anachoreci*, [hasło w:] *Encyklopedia katolicka*, t. I, red. F. Gryglewicz, R. Łukaszyk, Z. Sułkowski, Lublin 1973.
- de Saint-Exupéry A., *Twierdza*, przeł. A. Olędzka-Frybesowa, Warszawa 2009.
- Foy G.M., *Zero Decibels. The Quest for Absolute Silence*, New York 2010.
- Heiddeger M., *Budować, mieszkać, myśleć*, „Teksty. Teoria literatury, krytyka, interpretacja” 1974, nr 6 (18).
- Kabzińska I., *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*, „Etnografia Polska” 2018, t. LXII, z. 1–2.
- Kagge E., *Cisza. Opowieść o tym, dlaczego straciliśmy umiejętność przebywania w ciszy i jak ją odzyskać*, przeł. I. Zimnicka, Warszawa 2017.
- Kładoczny P., *Konceptualizacja percepcji słuchowej i innych zmysłów w „Drugim dzienniku” Jerzego Pilcha*, [w:] *Słowo, dźwięk, obraz*, red. E. Skorupska-Raczyńska, J. Rutkowska, Gorzów Wielkopolski 2016.
- Kutnik J., *John Cage. Przypadek paradoksalny*, Lublin 1993.
- Olearczyk T., *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacjiwczesnoszkolnej*, Kraków 2021.
- Parker M., Spennemann D.H.R., *Anthropause on Audio. The Effects of the COVID-19 Pandemic on Church Bell Ringing and Associated Soundscapes in New South Wales (Australia)*, „The Journal of the Acoustical Society of America” 2020, vol. 148, issue 5.

- Rutz Ch., Loretto M.-C., Bates A.E. et al., *COVID-19 Lockdown Allows Researchers to Quantify the Effects of Human Activity on Wildlife*, „Nature Ecology and Evolution” 2020, vol. 4, no. 9.
- Schmit É.-E., *Kiki van Beethoven*, przeł. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Kraków 2011.
- Schmitt É.-E., *Zapasy z życiem*, przeł. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Kraków 2010.
- Searle A., Turnbull J., Lorimer J., *After the Anthropause. Lockdown Lessons for More-than-human Geographies*, „The Geographical Journal” 2021, no. 187.
- Św. Matka Teresa z Kalkuty, Schütz R. (o. Roger z Taizé), *Modlitwa źródło współczującej miłości*, przekł. D. Kuchta, Kraków 1994.
- Vincent A., *Une histoire de silences*, „Annales. Histoire, Sciences Sociales” 2017, no. 3 (72e année).
- Wójciszyn-Wasil A., *Metafory ciszy w przekazach mediów audialnych podczas pandemii COVID-19*, „Roczniki Kulturoznawcze” 2021, t. XII, nr 3.

Netografia

- Anthes E., *Did Nature Heal During the Pandemic ‘Anthropause’?*, „The New York Times”, [online:] <https://www.nytimes.com/2022/07/16/science/pandemic-nature-anthropause.html> [dostęp: 5.07.2023].
- <http://turystykakulturowa.eu/wp/2020/10/tradycja-chrzescijanskiego-eremityzmu-skit-w-odrynkach-jedyna-w-polsce-pustelnia-prawoslawna/> [dostęp: 23.06.2023].
- <http://www.kameduli.com.pl/> [dostęp: 3.07.2023].
- <http://zakony-na-swiecie.blogspot.com/2013/02/karmelici.html?m=1> [dostęp: 23.06.2023]; <https://karmelici.pl/klasztor/> [dostęp: 3.07.2023].
- <https://brewiarz.pl/czytelnia/swieci/01-17.php3> [dostęp: 25.04.2023].
- <https://debates.parlamento.pt/catalogo/r1/cs/01/01/02/039/1912-02-13/2> [dostęp: 22.06.2023].
- <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/Rio-Branco-Jose-Maria;3967934.html> [dostęp: 22.06.2023].
- <https://literaturaskandynawska.pl/autor/erling-kagge/> [dostęp: 11.07.2023].
- <https://misyjne.pl/bp-jan-piotrowski-poswiecil-pustelnie-w-ktorej-bedzie-zyla-i-modlila-sie-39-letnia-agata/> [dostęp: 13.07.2023].
- <https://misyjne.pl/zaangazowany-duszpasterz-zostal-pustelnikiem-i-rozpoznal-zycie-w-ciszy/> [dostęp: 13.07.2023].
- <https://www.cambridge.org/core/journals/annales-histoire-sciences-sociales/article/abs/une-histoire-de-silences/3B5C7946DD84D2839B5D189D06D49CC4> [dostęp: 24.06.2023].
- <https://www.empik.com/cisza-kagge-erling,p1137425496,ksiazka-p> [dostęp: 11.07.2023].
- <https://www.facebook.com/STXMusic/videos/803925886645404/> [dostęp: 4.07.2023].
- <https://www.iufrance.fr/les-membres-de-liuf/membre/35.html> [dostęp: 25.06.2023].

- <https://www.rp.pl/nauka/art12638931-na-ziemi-nie-ma-juz-cichych-miejsc> [dostęp: 4.07.2023].
- https://www.youtube.com/watch?v=_s5-0cUCQOQ [dostęp: 25.06.2023].
- <https://www.youtube.com/watch?v=wbijpatrY5w> [dostęp: 4.07.2023].
- <https://www.zyciezakonne.pl/dokumenty/kosciol/jan-pawel-ii/kodeks-prawa-kanonicznego-1983-r/kodeks-prawa-kanonicznego-1983-r-21832/> [dostęp: 17.07.2023].
- Janiszewski P., „*O ciszy, głucha jak śmierć wrzawo*”, „Przekrój” 2019, [online:] <https://przekroj.pl/nauka/o-ciszo-o-glucha-jak-smierc-wrzawo-pawel-janiszewski> [dostęp: 5.07.2023].
- Jarosław J., *Historia ciszy i milczenia według Alaina Corbina*, „Audiosfera. Koncepcje – Badania – Praktyki” 2020, nr 7, [online:] http://pracownia.audiosfery.uni.wroc.pl/wp-content/uploads/2020/09/audiosfera_7_2020_jaworek.pdf [dostęp: 22.04.2023].
- Krysa P., *Zakon bliski śmierci*, [online:] <https://www.przewodnik-katolicki.pl/Archiwum/2004/Przewodnik-Katolicki-32-2004/Temat-numeru/Zakon-bliski-smierci> [dostęp: 23.06.2023].
- Lichau K., *Soundproof Silences? Towards a Sound History of Silence*, „International Journal for History, Culture and Modernity”, https://brill.com/view/journals/hcm/7/1/article-p840_39.xml?language=en [dostęp: 22.06.2023].
- Polska Agencja Prasowa, *Ekspert: cisza jest „towarem deficytowym”, synonimem komfortu życia*, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C96323%2Cekspert-cisza-jest-towarem-deficytowym-synonimem-komfortu-zycia.html> [dostęp: 7.07.2023].
- Recenzja książki J. Chryssavgis, „*W sercu pustyni. Duchowość Ojców i Matek Pustyni*”. *Próba pustyni*, „Polityka”, [online:] <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/kultura/książki/240710,1,recenzja-ksiazki-john-chryssavgis-w-sercu-pustyni-duchowosc-ojcow-i-matek-pustyni.read> [dostęp: 4.07.2023].
- S. Bruna od Maryi, *Eremityzm. Wprowadzenie w duchowość i praktykę życia pustelniczego*, Warszawa–Częstochowa 2016.
- Stachura M., *Świadome milczenie – sposób na osiągnięcie wewnętrznego spokoju*, <https://zwierciadlo.pl/psychologia/297802,1,swiadome-milczenie--sposob-na-osia-gnienie-wewnetrznego-spokoju.read> [dostęp: 4.07.2023].
- Wyszowska I., Jędrusiak T., *Tradycja chrześcijańskiego eremityzmu. Skit w Odrynkach – jedyna w Polsce pustelnia prawosławna*, [online:] <http://turystykakulturowa.eu/wp/2020/10/tradycja-chrzescijanskiego-eremityzmu-skit-w-odrynkach-jedyna-w-polsce-pustelnia-prawoslawna/> [dostęp: 3.07.2023].
- Zalewski B., *(W)sluchowisko – Nowa Huta krok po kroku [podcast]*, [online:] https://www.rmfm24.pl/tylko-w-rmf24/bogdan-zalewski/komentarze/news-w-sluchowisko-nowa-huta-krok-po-kroku-podcast,1d,5060173#crp_state=1 [dostęp: 3.07.2023].
- Żukowska M.M., *Święty Antoni Wielki*, [online:] <https://teologiapolityczna.pl/maria-magdalena-zukowska-swiete-antoni-wielki-tpct-27-> [dostęp: 5.07.2023].

UWAŻNOŚĆ (*MINDFULNESS*) – ODPOCZYNEK, OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO, TERAPIA

PAULINA ROSIŃSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/09/p.rosinska

*Każda chwila jest naprawdę pierwszą chwilą całej reszty naszego życia.
Upływająca chwila to jedyny czas, jaki mamy do dyspozycji, by żyć¹.*

Jon Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa.
Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*

Tematem, który umożliwia akceptujące spojrzenie na rzeczywistość, jest doświadczanie własnej uważności. Zrozumienie siebie, każdego rodzaju emocji, pomaga nie tylko w pokonywaniu trudności i stresów, poprawia jakość życia, funkcjonowanie społeczne, ale również wzmacnia zainteresowanie światem, rozumienie go i czerpanie z niego tego, co najlepsze. Uważność to „zatrzymanie się w pędzie” coraz bardziej przyspieszającego życia, choćby chwilowe oddalenie od natłoku docierających z zewnątrz informacji, niepokoju sytuacją świata i planety. To po prostu odpoczynek...

Mindfulness to uważność, rozważa, troska i – jak zauważają niektórzy badacze – nie jest to tylko technika czy metoda terapeutyczna, lecz szczególny sposób bycia, zwykle związany z rozwijaniem samoobserwacji, ale jednocześnie z redukowaniem skłonności do oceniania, nie tylko siebie, ale wszystkich i tego, co wokół. Nieprzypadkowo różne oddziaływania z obszaru promocji zdrowia psychicznego sięgają do podejścia fenomenologicznego związanego z opisem i odbiorem tego, co jest dane, doświadczane (poziom emocjonalny). Uważność w ujęciu *mindfulness* to także styl bycia pełen akceptacji, tolerancji i otwartości. Według twórcy pojęcia *mindfulness* Jona Kabata-Zinna rozwijanie tych umiejętności wymaga stałego zaangażowania i praktykowania.

¹ J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, przeł. D. Ćwiklak, Warszawa 2021.

Historia terminu „uważność” w psychologii zdrowia i psychiatrii

Korzenie *mindfulness* sięgają zarówno wschodnich, jak i zachodnich religii oraz tradycji filozoficznych, takich jak buddyzm, islam, judaizm i chrześcijaństwo. Zachodnia koncepcja medytacji rozwinęła się w VI w. u benedyktynów. Świecka forma *mindfulness* pojawiła się na zachodzie w latach 60. XX w. Jej elementy zostały zaczerpnięte z tradycji hinduistycznej i przeniesione do Stanów Zjednoczonych i Europy².

Termin „uważność” (ang. *mindfulness*) wprowadził do psychologii zdrowia na przełomie lat 70. i 80. XX w. amerykański profesor – terapeuta Jon Kabat-Zinn, twórca Kliniki Leczenia Stresu oraz Centrum Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie na University of Massachusetts Medical School (ang. Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society at the University of Massachusetts Medical School) szpitala w Massachusetts. Profesor Jon Kabat-Zinn studiował m.in. w Centrum Zen w Cambridge (ang. Cambridge Zen Center) i po poznaniu dzieł swoich nauczycieli, zasad medytacji zen, jogi postanowił znaleźć dowody naukowe na skuteczność tych metod w radzeniu sobie ze stresem, stanami niepokoju, bólem i chorobą. Na bazie zdobytej wiedzy utworzył program redukcji stresu (ang. *mindfulness-based stress reduction* – MBSR), który był dedykowany centrom medycznym, szpitalom i organizacjom zajmującym się zdrowiem. Swoją wiedzę, przemyślenia i doświadczenia opisał w książce wydanej w 1990 r. *Full Catastrophe Living*, która ukazała się po raz pierwszy w Polsce w 2009 r. jako *Życie, piękna katastrofa* i doczekała się kilku wznowień³. Poza tym autor opublikował kilkanaście prac, w których naucza uważności i sposobów radzenia sobie z trudnościami codziennego życia.

Program Redukcji Stresu (MBSR) jest obecnie stosowany w kilkuset klinikach, szpitalach i innych placówkach medycznych na całym świecie. Treningi z użyciem tej metody są przydatne w leczeniu i terapii m.in. depresji, lęku, „osobowości pogranicznej” (ang. *borderline personality*), zaburzeń jedzenia i odżywiania się, dysfunkcji seksualnych.

Według definicji najczęściej cytowanej, zaproponowanej przez Kabata-Zinna, „uważność to receptywny stan świadomości, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania uwagi na to, co dzieje się w chwili obecnej, w sposób

² R. Górska, *Uważność: technika uczenia się czy droga wspierania (samo)rozwoju?*, „Rocznik Andragogiczny” 2019, t. 26.

³ J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa...*

nieoceniający i nieosądzający”⁴. Kolejni badacze nieco rozbudowali tę definicję, jednak podobnie jak autor pojęcia, wyodrębniając trzy elementy uważności: celowe kierowanie uwagi zwane procesami intencjonalnymi, orientację na teraźniejszość (przedmiotem uwagi są doświadczenia pojawiające się w chwili obecnej), ciekawość wobec przedmiotów uwagi oraz otwartość na doświadczenie – postawa akceptacji wobec pojawiających się doświadczeń. Uważność „to zatem specyficzna zdolność uwagi do dostrzegania szczegółów z peryferyjnego pola percepcyjnego, ich prewerbalnego rejestrowania oraz zapamiętywania”⁵.

Osoby, które cechują się wyższą uważnością, zwykle dostrzegają to, czego nie widzi osoba tzw. nieuważna. Jest to zarówno świadomość własnego ciała i sygnałów z niego płynących, jak i rozpoznawanie treści pojawiających się w świadomości – myśli, emocji, a nawet przekonań.

Podstawowe nauki uważności

Akceptacja samego siebie

Jak wynika z opowieści wieloletniej pracy psychoterapeutki oraz trenerki uważności, większość osób, z którymi ma kontakty, nie zdaje sobie sprawy, iż to, co myśli się o sobie, np.: „Nie mam szczęścia”, „Nie mam zdolności”, „Jestem głupsza niż inni”, nie jest prawdą. Jeśli się myśli „Nie umiem pisać” i uwierzy „nie mam zdolności pisarskich”, to nigdy nie napisze się książki. Są to tzw. przekonania kluczowe, które decydują o codziennych wyborach i mają wpływ na decyzje podejmowane na przestrzeni całego życia, a wręcz są to nawet działania potwierdzające własne przekonania o sobie. Najczęściej jest to budowane jeszcze na negatywnych emocjach doświadczanych jeszcze we wczesnym dzieciństwie. Jeśli często słyszy od bliskich:

„Na tobie nie można w ogóle polegać” lub „Nigdy nie dotrzymujesz słowa”, to pod wpływem tych zdań zaczyna rozwijać w sobie przekonania typu: „Mam słaby charakter”, „Nie można na mnie polegać”, „Jestem beznadziejna”. Te przekonania stają się częścią naszego podświadomego umysłu, wpływają na nasze nawykowe myślenie i codzienne decyzje.

⁴ S. Radoń, *Fryburski Inwentarz Uważności FIU-14 (polska adaptacja i walidacja Freiburg Mindfulness Inventory)*, „Studia Psychologica” 2017, t. 1, nr 17, s. 85–100.

⁵ Ibidem.

I właśnie od tego kroku – nauki samoakceptacji – rozpoczyna się większość treningów *mindfulness*. Jest to tzw. wędrówka w głąb siebie – poznanie siebie, a dopiero potem rozpoznawanie i akceptacja innych.

Radzenie sobie z wielozadaniowością

Inna nauka *mindfulness* to zarządzanie uwagą i uważnością w warunkach wielozadaniowości. To problem współczesnego świata, gdy dostęp do wielkiej liczby różnego rodzaju mediów jest nieograniczony. Jeżeli jednocześnie ogląda się telewizor, przegląda dane na smartfonie, odpowiada na SMS-y czy inne wiadomości, nikt nie jest w stanie dobrze zrozumieć wszystkich płynących zewsząd treści. Podobnie gdy prowadzi się samochód i jednocześnie rozmawia przez telefon – nie można widzieć wszystkiego, co dzieje się na drodze. Już dawno ustalono, że tzw. produktywność spada o 40% podczas wykonywania dwóch czynności naraz. Badania te wskazują, że nie wykonuje się ich jednocześnie, ale z wielką szybkością przeskakuje z jednej czynności na drugą. Podobnie gdy np. podczas jedzenia odpowiada się na maile – nie zwraca się uwagi na to, co na talerzu, a także niezbyt uważnie pisze mail, SMS czy wiadomość na komunikatorze. Komentarze zamieszczane na portalach społecznościowych w warunkach rozproszenia uwagi, ich płytka treść, czasem niezamierzenie wieloznaczne z elementem obrażania kogoś innego, świadczyć mogą nie zawsze o złośliwości, ale bywają wynikiem tego, że dany post w ogóle nie jest zauważany, oceniany – tylko w swojej gonitwie myśli komentujący po prostu nie wie, co pisze. Wszystkie podane sytuacje i inne czynności wykonywane „równocześnie” są przyczyną zmęczenia nie tylko oczu. W tych warunkach może dojść do stałej potrzeby, a nawet uzależnienia od ciągłej stymulacji mózgu. Zatem multizadaniowość – oprócz zmęczenia – ogranicza percepcję. Ciało potrzebuje odpoczynku, przerw w wykonywaniu nawet jednej czynności. Dzięki własnej uważności, często wymagającej edukacji, jakimi są treningi *mindfulness*, można wybrać to, na czym warto skoncentrować choćby w danej chwili uwagę, wybrać jedną czynność i wykonać ją do końca, poznać problem wszystkimi zmysłami, a dzięki temu uzyskuje się lepszy efekt – nie tylko wiedzę o konkretnym problemie, ale również ukazuje się jasna droga do podjęcia właściwych wyborów, rozwiązań. Ostatecznie daje to poczucie zadowolenia, wpływa pozytywnie na dobrostan, a nawet zdrowie psychiczne i fizyczne w szerszym aspekcie. Wyjątkowo tylko wielozadaniowość może być pomocna w koncentracji uwagi, np. w sytuacji kierowania autem długo i przy monotonnej drodze słuchanie radia może pomagać w utrzymaniu uwagi, lecz ogólnie multizadaniowość zwykle jest nadużywana i często niepotrzebna.

Zarządzanie emocjami

W codziennym życiu – rodzinnym, społecznym – często kierują człowiekiem emocje, które nie są potrzebne, powodują rozdrażnienie, agresję i konflikty. „Stres włącza świadomy umysł i włącza automatycznego pilota” i często wówczas są podejmowane niekorzystne dla wszystkich decyzje, których za chwilę człowiek żałuje. Indywidualna „wysokiej jakości” uważność umożliwia rozpoznanie swoich emocji w danej chwili, powstrzymanie się, poczekanie z reagowaniem, nawet słownym, na obniżenie poziomu doświadczanych emocji. Umiejętne zarządzanie emocjami, poza uspokojeniem konfliktów, choćby w rodzinie, buduje dobrą atmosferę, stwarzając korzystne warunki dla życia i rozwoju dzieci, jest też dla nich modelem, który powielają w swoim dorosłym życiu. Takie podejście poza zadowoleniem, uczy wdzięczności i życzliwości dla siebie oraz spełniania warunków mądrego zdania nieznanego autorstwa: „To, co możesz dać najlepszemu drugiej osobie, to ofiarować jej swoją uwagę”⁶.

Rola „nieprzywiązywania się” we wpływie uważności na dobrostan

Pojęcie „nieprzywiązywania się”⁷ wprowadzono do psychologii z buddyzmu i oznacza uwolnienie się od konkretnych pragnień czegoś lub kogoś, które nie zawsze są do spełnienia, a uporczywie zajmują myśli, zniewalają. Problem był podejmowany już pod koniec lat 70. XX w., ale w kolejnej dekadzie skoncentrowano się na związkach intymnych i przez kolejne lata proponowano różne narzędzia do oceny nie tylko tych związków, ale też użyteczne w psychologii społecznej czy psychologii osobowości. W ogólnym zarysie dla przybliżenia tematu – na przykładzie relacji intymnych podaje się, że choć większość osób postępuje zgodnie z zasadą „nieprzywiązywania się”, to ok. 30% stosuje w życiu strategię skrajne. Należą do nich: tzw. dezaktywizacja, która oznacza ignorowanie (negację) potrzeby bliskości i poleganie tylko na sobie oraz nieumiejętność korzystania ze wsparcia bliskiej osoby w sytuacji stresu, zagrożenia i lęku, oraz hiperaktywizacja – gdy występuje nadmierne rozbudowanie potrzeby bliskości

⁶ [Online:] <https://akademiamiastadzieci.pl/co-to-jest-mindfulness-i-dlaczego-nalezy-uczyc-go-dzieci/> [dostęp: 19.07.2023].

⁷ „W buddyzmie nieprzywiązywanie się łączy się z wyrzeczeniem [...]. Słowo, które zostało przełożone jako «wyrzeczenie», w rzeczywistości znaczy «determinację, by być wolnym». Podejmujemy stanowcze postanowienia: «Muszę pozbyć się swoich problemów i kłopotów. Jestem całkowicie zdecydowany, by to zrobić». [...] W psychologii «nieprzywiązanie», to wyzbycie się kurzowego trzymania się i pragnienia czegoś lub kogoś”. [Online:] <https://studybuddhism.com/pl/studia-zaawansowane/nauka-o-umysle/higiena-emocjonalna/nieprzywiazywanie-sie-brak-przemocy-i-wspolczucie> [dostęp: 20.05.2023].

i motywacji do jej poszukiwania (lub wymuszenia) u bliskiej osoby z jednoczesnym niepokojem wynikającym z braku do niej zaufania⁸. W badaniach nad wpływem uważności na dobrostan człowieka zauważano istotne znaczenie „nieprzywiązywania się”, co w tłumaczeniu anglojęzycznej literatury przedmiotu określane bywa jako „brak przywiązania” – dla laików brzmi to pejoratywnie. A jest to właśnie cecha pozytywna, umożliwiająca prowadzenie dobrego życia. Od czasu opracowania skal przywiązania możliwe były badania wskazujące na to, że we wpływie *mindfulness* na dobrostan lub cierpienie człowieka pośredniczącą, ale bardzo istotną rolę odgrywa właśnie „nieprzywiązywanie się”. Grupa psychologów z Uniwersytetu w Hong Kongu w 2022 r. opublikowała przegląd i metaanalizę dotychczasowych badań dotyczących roli „nieprzywiązywania się” (braku przywiązania) w aspekcie interesujących ich związków. Spośród artykułów zamieszczonych w bazach wybrano 41 z 24 704 uczestnikami i na podstawie metaanalizy jednoznacznie potwierdzono, że przywiązanie lub brak przywiązania istotnie moderuje wpływ uważności na jakość samopoczucia. Autorzy wskazują na celowość przeprowadzenia większej liczby badań, podłużnych, eksperymentalnych oraz interwencyjnych⁹.

Treningi uważności (*mindfulness*)

Liczne badania wskazują, że praktyki uważnościowe mają znaczenie prozdrowotne, szczególnie we współczesnych społeczeństwach doświadczających stresu cywilizacyjnego. Zmniejszają nadmierne reakcje na bodźce zewnętrzne, a również wewnętrzne powodujące napięcia emocjonalne, wpływają korzystnie na elastyczność zachowań i minimalizowanie reakcji automatycznych. Jednocześnie prowadzą do głębszego poznania samego siebie, zrozumienia, akceptacji, co zmniejsza nasilenie zaburzeń w sferach poznawczej i emocjonalnej, prowadząc do poprawy dobrostanu psychicznego (ang. *well-being*), a również może być pomocne w obniżeniu nasilenia istniejących już zaburzeń psychicznych, a nawet somatycznych¹⁰. Wielu autorów uważa, że systematyczne treningi uważności przynoszą więcej

⁸ K. Lubiewska, K. Głogowska, K. Mickiewicz, E. Wojtynkiewicz, P. Izdebski, *Skala Experience in Close Relationships-Revised: Struktura, rzetelność oraz skrócona wersja skali w polskiej próbie*, „Psychologia Rozwojowa” 2016, t. 21, nr 1.

⁹ C.Y.Y. Ho, B.C.L. Yu, W.W.S. Mak, *Nonattachment Mediates the Associations between Mindfulness, Well-being, and Psychological Distress. A Meta-analytic Structural Equation Modeling Approach*, „Clinical Psychology Review” 2022.

¹⁰ R. Górska, *Uważność: technika uczenia...*

korzyści dla zdolności pogłębiania umiejętności zachowania się w nowych nieznanych do tej pory sytuacjach niż treningi sportowe, fizyczne czy symulacyjne¹¹.

Jednak nadal istnieje niewiele danych, które dokumentowałyby mechanizmy uważności, a także trwają dyskusje nad modelem teoretycznym, umożliwiającym wyjaśnienie procesów zmian zachodzących podczas tych treningów. Wszystkie proponowane modele wskazują rzadko na jeden, ale częściej – na kilka różnych mechanizmów, jak np. regulacja procesów uwagi lub decentralizacja czy przesunięcie perspektywy spostrzegania, ale też wpływ poprzez neurobiologiczne mediatory¹².

Współcześnie prowadzone zajęcia *mindfulness*, czyli treningi uważności, to ćwiczenia umysłu, według zasady twórcy pojęcia i pierwszej, nadal często cytowanej definicji – Jona Kabata-Zinna – *mindfulness* „to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej”. Rozwijanie uważności można rekomendować każdemu, kto jest zainteresowany własnym rozwojem, budowaniem zasobów zdrowotnych¹³.

Mindfulness chyba najprościej objaśnia poradnik zdrowia prowadzony przez specjalistów, lecz adresowany dla ogółu zainteresowanych. Uważność

to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili – tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek uważny doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł „na bok”, by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów¹⁴.

Treningi uważności dzieci, młodzieży, rodziców

Wobec zauważania różnych, licznych i nasilających się, problemów dotyczących zdrowia psychicznego nawet u najmłodszych, a szczególnie wśród dzieci

¹¹ Ibidem.

¹² Zob. Instytut Psychoterapii Integralnej [online:] <https://www.ipri.pl/mindfulness-krakow/model/> [dostęp: 21.06.2023].

¹³ J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York 1990; A. Harrington, J.D. Dunne, *When Mindfulness is Therapy. Ethical qualms, Historical Perspectives*, „American Psychologist” 2015, vol. 70, no. 7.

¹⁴ [Online:] <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-naczym-polega-trening-uwaznoscii-aa-uDPv-er7g-Defd.html> [dostęp: 2.07.2023].

i młodzieży szkolnej, ale też nauczycieli/wychowawców, poszukuje się różnych metod, które miałyby poprawić sytuację, m.in. wprowadzając treningi uważności (*mindfulness*). Jedne z pierwszych takich programów dla dzieci prowadzone były w szkołach w Kalifornii. Celowo wybrano rejony, gdzie odnotowano największą przestępczość i sytuację miejscowej społeczności (szczególnie dzieci) uznano za trudną. Dzieci, już nawet te najmłodsze, mają tendencję do obwiniania się za złość, smutek, rozstania, a nawet przemoc rodziców i ich sytuacja w obecnym społeczeństwie, przy tak licznych rozwodach, tworzeniu rodzin patchworkowych oraz narażeniu na wybory zachowań ryzykownych jest niezmiernie trudna. Także w szkołach często doświadczają przemocy, również ze strony rówieśników. Dlatego każda forma pomocy jest bezcenna. Kształtowanie od lat najwcześniejszych postaw ochraniających własne zdrowie psychiczne i społeczne powinno być zadaniem priorytetowym, gdyż działania podejmowane w późniejszych okresach życia mogą okazać się mniej skuteczne.

Europa Zachodnia i Stany Zjednoczone

Treningi uważności wprowadzono już przed kilkunastu laty do szkół w różnych krajach Europy Zachodniej i w Stanach Zjednoczonych, a ich skuteczność potwierdzały pojedyncze badania – u dzieci i młodzieży obserwowano poprawę dobrostanu, obniżenie liczby zachowań autodestrukcyjnych (samouszkodzeń), zmniejszenie agresji słownej i fizycznej, a u wychowawców – ograniczenie objawów wypalenia zawodowego i zmniejszenie absencji¹⁵. Jednak wyniki nie są tak jednoznaczne, o czym świadczą wielośrodkowe międzynarodowe badania, zwane *My Resilience in Adolescence (MYRIAD)*¹⁶, przeprowadzone przez uniwersytety angielskie (Oxford, Cambridge, Exeter, King's College London, University College London) oraz amerykańskie (w stanie Pensylwania). Wśród 28 000 uczniów i 650 nauczycieli prowadzono treningi *mindfulness* (ang. *school-based mindfulness training* – SBMT), oceniając dobrostan i różne wskaźniki zaburzeń zdrowia psychicznego przed zajęciami i po roku od ich zakończenia. Na podstawie wyników z tych pięciu badań dotyczących szkolnych treningów *mindfulness* prowadzonych na przestrzeni ośmiu lat przez stu naukowców nie zauważono znaczącej poprawy dobrostanu uczniów ani istotnego wpływu na zdrowie psychiczne. Lekcje z treningami uważności uczniowie oceniali jako nieatrakcyjne i nudne, ćwiczenia w szkołach nie były wykonywane regularnie ani też nie wykorzystywano poznanych technik poza zajęciami w szkołach. Pomimo uzyskanych

¹⁵ R. Górska, *Uważność: technika uczenia...*

¹⁶ [Online:] <https://myriadproject.org/> [dostęp: 20.06.2023].

niewielkich pozytywnych efektów indywidualnych autorzy są zgodni co do opinii, że poprawiła się atmosfera w szkołach, a nauczyciele doświadczyli wyraźnych, choć krótkotrwałych, korzyści w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu¹⁷. W latach 2016–2018 w 84 szkołach **Wielkiej Brytanii** wśród 8376 nastolatków w wieku 11–13 lat przeprowadzono analizy wtórne wynikające z badań MYRIAD oceniających prowadzone treningi uważności w szkole (ang. *school-based mindfulness training* – SBMT). Na podstawie wyników uznano, że program SBMT nie był bardziej skuteczny niż dotychczas stosowane nauczanie społeczno-emocjonalne, nie stanowi propozycji interwencji uniwersalnej, a może być nawet przeciwwskazany u uczniów we wczesnym okresie dojrzewania z istniejącymi już objawami zaburzeń zdrowia psychicznego. Dlatego ważne jest stosowanie programów społeczno-emocjonalnych indywidualnie dobieranych i późniejsza ich ocena¹⁸. W podsumowaniu programu MYRIAD, którego wyniki publikowane są w specjalnym numerze „British Medical Journal”, badacze zauważają, że choć celem było odkrywanie i ocenianie skutecznych interwencji poprzez badania randomizowane kontrolowane, ale nawet uzyskane wyniki negatywne mogą mieć wpływ na zrozumienie działania treningów *mindfulness*. Jednocześnie można zauważyć wśród badaczy tendencje do ignorowania wyników, niewłaściwego interpretowania, a nawet zaprzeczania wynikom wątpliwym, lecz w obiektywnej ocenie realizatorzy projektu MYRIAD nie popełniali tych błędów¹⁹.

W 2022 r. opublikowano wyniki przeglądu i **metaanalizy** dotychczasowych badań dotyczących powszechnych szkolnych treningów uważności (ang. *school-based mindfulness training* – SBMT). Spośród 5479 artykułów zawartych w bazach danych zakwalifikowano 31, potwierdzając, że SBMT ma znaczny potencjał do powszechnego stosowania w celu poprawy zdrowia psychicznego i dobrostanu. Jednak pomimo opracowanych na przestrzeni ostatnich dwóch dekad kilku programów ich wdrażanie nie było poprzedzone badaniami nad skutecznością w różnych kontekstach szkolnych czy cech uczniów. Stąd autorzy metaanalizy wskazują, że ta dziedzina jest „wciąż jeszcze w powijakach”, jeśli chodzi o zrozumienie wpływu, a również poznanie procesów, które wywołuje, i dopasowanie programu do dodatkowych czynników mających wpływ na

¹⁷ S. Weale, *Mindfulness in Schools Does Not Improve Mental Health, Study Finds*, <https://www.theguardian.com/society/2022/jul/12/mindfulness-schools-does-not-improve-mental-health-study> [dostęp: 20.06.2023].

¹⁸ J. Montero-Marin, M. Allwood, S. Ball et al., *School-based Mindfulness Training in Early Adolescence. What Works, for Whom and How in the MYRIAD Trial?*, „BMJ Mental Health” 2022, vol. 25, issue 3.

¹⁹ N. Axford, V. Berry, J. Lloyd, K. Wyatt, *How Can We Optimise Learning from Trials in Child and Adolescent Mental Health?*, „BMJ Mental Health” 2022, vol. 25, issue 3.

siłę oddziaływania. W cytowanym przeglądzie zauważono, że dotychczasowe badania koncentrowały się wokół znaczenia płci, stopnia uważności wyjściowej każdego z uczestników treningów, samoregulacji i zwykle oceniano efekt na stan zdrowia psychicznego. Autorzy metaanalizy proponują własne schematy, model koncepcyjny i konkretne zalecenia dotyczące przyszłych badań²⁰.

W 2021 r. podano, że w **Danii** rozpoczęto badania o szerokim zakresie, które umożliwią ocenę skuteczności strategii w zakresie nauczania uważności dotyczącej zdrowia psychicznego duńskich uczniów. Interwencja składa się z (A) programu doskonalenia nauczycieli szkolnych oraz (B) programu realizowanego w ramach obowiązkowego szkolnego nauczania w klasach tych uczniów. Grupę kontrolną mają stanowić uczniowie szkół, w których nie odbywają się takie lekcje. Specjalnym programem objęto ok. 2000 uczniów w wieku 11–15 lat i 191 nauczycieli ze 100 szkół miejskich i prywatnych we wszystkich pięciu regionach Danii. Oceniona ma być skuteczność interwencji wśród całej badanej populacji uczniów, też w zależności od płci i innych parametrów zdrowia psychicznego podczas 6-miesięcznej obserwacji. Drugorzędnym celem jest określenie na podstawie samooceny zdrowia psychicznego uczniów skuteczności programu szkolenia nauczycieli szkolnych w zakresie prowadzenia zajęć z uczniami. Nie opublikowano jeszcze wyników tych badań²¹.

Szkoły w Polsce

Pomimo tego, że w niektórych placówkach edukacyjnych także w Polsce już są prowadzone treningi *mindfulness*, wielu autorów podkreśla, że takie oddziaływanie byłoby użyteczne w każdej szkole – co zresztą jest atrybutem działań w obszarze promocji zdrowia (powszechność)²². Polski Instytut Mindfulness²³ zaproponował realizację programu „Czas na uważność”. Miał być przeprowadzony przez nauczycieli w latach 2021–2022, wśród uczniów klas VI–VII, w trakcie 12 godzin wychowawczych, przez okres 3 miesięcy, a następnie samodzielne kontynuowanie tych ćwiczeń poza lekcjami. Celem miało być osiągnięcie stanu umysłu, jakim jest uważność – skupienie na chwili obecnej przy równoczesnym

²⁰ Zob. K. Tudor, S. Maloney, A. Raja et al., *Universal Mindfulness Training in Schools for Adolescents. A Scoping Review and Conceptual Model of Moderators, Mediators, and Implementation Factors*, „Prevention Science” 2022, vol. 23, no. 6.

²¹ J. Juul, M. Frydenberg, M.S. Beck, L.O. Fjorback, *Stress-free Everyday LiFe for Children and Adolescents REsearch (SELF CARE). A Protocol for a Cluster Randomised Trial Testing a School Teacher Training Programme to Teach Mindfulness („b”)*, „BMC Psychology” 2021, vol. 9, no. 1.

²² R. Góralaska, *Uważność: technika uczenia się...*

²³ [Online:] <https://www.polski-instytut-mindfulness.pl/uwazna-szkola/> [dostęp: 20.06.2023].

akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych, umiejętność zarządzania uwagą poprzez celowe jej kierowanie: na siebie, na innych i na to, co wokół”²⁴.

Główną zaletą treningów szkolnych, prowadzonych przez odpowiednio przeszkolonych nauczycieli w ramach godzin wychowawczych jest ich regularność, o którą ciężko przy samodzielnej pracy w domu. Przykładowymi ćwiczeniami praktykowanymi na zajęciach są: ćwiczenia oddechowe (skupianie się na oddechu, nauka regulowania oddechu), „skanowanie ciała”, medytacja chwili bieżącej, uważny ruch²⁵.

Wśród zakładanych korzyści dla nastolatków wymieniano: poprawę koncentracji i pamięci, wzmocnienie poczucia własnej wartości, zdobywanie energii do działania oraz zdobycie pewności w tym działaniu, budowanie lepszych relacji społecznych, rozwój kreatywności. Dodatkowo korzyści powinni odnieść także nauczyciele, którzy zyskują określone nietypowe kompetencje, ale mogą też czerpać osobiste doświadczenia odnoszące się do siebie i swoich rodzin²⁶. Program został zainspirowany kursem redukcji stresu (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR), dopasowanym do potrzeb i możliwości związanych z rozwojem nastolatków, a programy i ćwiczenia odpowiadały współczesnym wyzwaniom.

Tematyka 12 warsztatów to: 1. Porozmawiamy o uważności; 2. Porozmawiamy o uważności (cd.); 3. Automatyczny czy uważny umysł?; 4. Mózg trójjedyny; 5. Trening dla ciała i umysłu; 6. Myślę, więc jestem? Czy raczej: Jestem, więc myślę? 7. Rzeczywistość, którą odbieramy, zanim o niej pomyślimy, czyli co nieco o spostrzeżeniach; 8. Myślę, czuję, medytuję; 9. Gdy problem rodzi się w głowie, czyli o radzeniu sobie ze stresem; 10. Gdy twoje myśli spotykają się z drugim człowiekiem, czyli słów kilka o relacjach i komunikacji; 11. Twoje supermoce – życzliwość i wdzięczność; 12. Gdziekolwiek jesteś, bądź!

W materiałach informacyjnych dla uczniów i rodziców podano: „KORZYŚCI DLA UCZNIÓW z udziału w programie:

- lepsza koncentracja i pamięć,
- wzrost poczucia własnej wartości,
- rozwój kreatywności lepsze zdrowie i odporność,
- wzrost energii do działania, uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku,

²⁴ M. Drozdowicz, *Uważność w szkole – teoria i praktyka*, [online:] <https://moznainaczej.edu.pl/uwaznosc-w-szkole-teoria-i-praktyka/> [dostęp: 18.06.2023].

²⁵ Ibidem.

²⁶ Ibidem.

- lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem,
- budowanie prawidłowych relacji społecznych”.

Tak został zaprezentowany program pilotażowy w polskich szkołach, np. w Szkole Podstawowej nr 321 w Warszawie²⁷. W 2023 r. na stronie Polskiego Instytutu Mindfulness, proponując kolejne kursy na rok 2023/2024 (niestety płatne), podano, że w programie w latach 2021–2022 wzięło udział 45 szkół, 120 nauczycieli, psychologów i pedagogów oraz 1500 uczniów w wieku 13–15 lat. Nauczyciele wskazują, że w klasach objętych programem zauważa się wyraźną poprawę wśród uczniów: koncentracji i skupiania uwagi, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, rozwiązywania konfliktów, a również poprawę współpracy z nauczycielami. Z kolei 8-tygodniowy kurs treningów redukcji stresu, które odbyli nauczyciele (ang. *Mindfulness-Based Teacher Training* – MBTT), w ich opinii umożliwił pogłębienie świadomości swoich myśli i emocji, zwiększenie zrozumienia siebie oraz innych, pogłębienie życzliwości, uważnego porozumiewania się, a także nabycie umiejętności dbania o swoje potrzeby.

Większość absolwentów treningu MBTT (82%) uznała, że trening jest zdecydowanie godny polecenia innym nauczycielom, pedagogom i psychologom²⁸. Jednocześnie problem zauważają władze miasta, gdyż np. na stronie Urzędu Miasta Warszawy zamieszczono zaproszenie do udziału w konferencji w Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń (odbyła się 10 maja 2023 r.) „Obecny! Obecna! Uważność w edukacji. Jak wzmacniać odporność psychiczną dzieci i kadry pedagogicznej?”²⁹.

Ważna polska inicjatywa – edukacja już w wieku przedszkolnym, ale też kształtowanie „uważnego rodzicielstwa”

„Im wcześniej zaczniemy uczyć dziecko umiejętności skupiania się i zarządzania emocjami, tym lepiej”³⁰. Zdanie to w pełni przystaje do wiedzy praktycznej, która potwierdza popularne powiedzenie: „Czym skorupka za młodu...”. Im młodszy wiek edukacji prozdrowotnej, tym większe szanse na realizację zaleceń w dalszym życiu. Ponadto, jak wskazują inne programy edukacyjne w przedszkolach, np. dotyczące żywienia – modele te i wiedzę dziecko przenosi do domu, niejednokrotnie edukując rodziców. Być może cytowane powyżej programy dotyczące uważności, których skuteczność jest oceniana właściwie negatywnie, są już

²⁷ Ibidem.

²⁸ Ibidem.

²⁹ [Online:] https://um.warszawa.pl/waw/wcies/-/konferencja_10_05 [dostęp: 17.06.2023].

³⁰ [Online:] <https://akademiamiastadzieci.pl/jak-rozwijac-koncentracje-i-uwage-dzieci/> [dostęp: 26.07.2023].

włączane za późno, bo dotyczą 12–15-latków z wielokrotnie już utrwalonymi zachowaniami, nawarstwieniem często niekorzystnych sytuacji w szkole, a również bywa, że w domu, z którymi nie potrafią sobie odpowiednio radzić, a także przeżywające okres negacji i buntu – tego, co dzieje się w szkole. Dlatego na tym tle bardzo interesująco się prezentują programy adresowane do najmłodszych...

W relacjach rodzic–dziecko podkreśla się istotną rolę tzw. uważnego rodzicielstwa, co oznacza świadomość nie tylko siebie, ale rozumienia dziecka, akceptację bez oceniania. Jak zauważają autorzy przeglądu dotychczasowych badań, opublikowanego w 2022 r., zadanie jest trudne, lecz wstępne wyniki wskazują na pozytywny wpływ treningów dla rodziców i dzieci, co sugeruje celowość podejmowania takich terapii oraz działań tego typu w zakresie profilaktyki – dobrych i ważnych dla rozwoju dziecka, wpływających na całe późniejsze dorosłe życie, nie tylko indywidualne, ale też społeczne³¹.

Na stronie akademiamiastadzieci.pl prowadzonej przez zespół bardzo doświadczonych psychologów, psychoterapeutów i pedagogów pod kierunkiem Eichelbergera, poza innymi wartościowymi artykułami, omawiany jest problem uważności (*mindfulness*). A tak mówi o tym autor:

Filozofia i praktyka *mindfulness* uczy nie tylko mądrego i uważnego życia, lecz jest w stanie także uleczyć depresję i lęki, poprawić i umocnić związki z ludźmi, a także otworzyć umysły i serca na ciągle obecne piękno świata. Czyż nie jest to największy skarb, jaki możemy ofiarować dzieciom – szczególnie w dobie zamętu, zagrożenia i niepewności, których tak boleśnie doświadczają?³²

Jak już wspomniano, jedne z pierwszych programów *mindfulness* dla dzieci prowadzono w szkołach w Kalifornii. Celowo wybrano rejony, gdzie odnotowano największą przestępczość i sytuacja miejscowej społeczności, a szczególnie dzieci była bardzo trudna. W Polsce jeszcze do 2013 r. zajęcia takie nie były zbyt popularne, nie mówiąc o powszechnym stosowaniu. Poza już wdrażanymi do programów nauczania zajęciami rozwijającymi kompetencje emocjonalno-społeczne zajęcia *mindfulness* uwzględniają ten problem, poszerzając o ćwiczenia uważności, np. dzieci słuchają dźwięku i mają podnieść rękę do góry, kiedy dźwięk się kończy, co wymaga zaangażowania uwagi. Jednak rodzice często nie znają problemu, pozostawiają całe rodzinne życie „naturalnemu” biegowi, ulegając chwilowym emocjom, które często

³¹ S. Bröning, M. Brandt, *Mindful Parenting. Mindfulness in the Parent-Child Relationship*, „Die Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie” 2022, vol. 50, no. 5

³² [Online:] <https://akademiamiastadzieci.pl/co-to-jest-mindfulness-i-dlaczego-należy-uczyc-go-dzieci> [dostęp: 19.06.2023].

nie są dobrym rozwiązaniem. Warto w tym miejscu powtórzyć, że dzieci mają tendencję obwiniania się za złość, smutek, rozstania, a nawet przemoc rodziców i ich sytuacja w obecnym społeczeństwie, przy tak licznych rozwodach, tworzeniu rodzin patchworkowych oraz narażeniu na wybory zachowań ryzykownych jest niezmiernie trudna. W szkołach często doświadczają przemocy, również ze strony rówieśników. Dlatego każda forma pomocy jest bezcenna. Na wskazanej stronie internetowej specjaliści przybliżają problem uważności (*mindfulness*) w sposób przystępny, wyrazisty, zmuszający wszystkich do refleksji nad sobą i światem... zachęcający też rodziców do zmiany postaw w rodzinie czy nauczycieli w szkołach. Warto tu przywołać słowa papieża św. Jana Pawła II „Człowiek nie może być tylko wychowywany. Musi wychowywać samego siebie, być dla siebie wychowawcą”³³.

Na temat ćwiczeń uważności u dzieci wypowiada się też wielu innych psychologów, w tym Marta Lewandowska, proponując pięć ćwiczeń dla przyszłego przedszkolaka³⁴. Autorka zachęca do podejmowania już wtedy edukacji w tym kierunku, bo doświadczenia maluchów mają wpływ na jakość dalszego życia – nie tylko przedszkolnego czy szkolnego, ale też dorosłego. Jako zajęcia edukacyjne ćwiczenia z uważności proponowane/zalecane są też w przedszkolach, co podaje się na oficjalnych stronach internetowych, jak np. www.przedszkola.edu.pl³⁵. Dostępny jest też interesujący (wprawdzie płatny) kurs dla rodziców dzieci w wieku 5–13 lat autorstwa psycholog Krystyny Łukawskiej „Jak rozwijać koncentrację i uwagę dzieci”³⁶, zawierający m.in. 29 materiałów filmowych dotyczących uważności, opowieści do czytania czy 21 różnego rodzaju ćwiczeń.

Mobilne medytacje uważności

Współczesną, do tej pory nieznaną formą interwencji opartych na uważności są mobilne medytacje uważności (ang. *mobile mindfulness meditation* – MMM), pojawiające się wraz z popularnością smartfonów umożliwiających posiadanie

³³ Za: K. Lurka, *Wychowanie zdrowotne w świetle personalizmu Jana Pawła II*, 10.11.2022, [online:] <https://www.termedia.pl/mz/Wychowanie-zdrowotne-w-swietle-personalizmu-Jana-Pawla-II,49048.html> [dostęp: 20.06.2023].

³⁴ M. Lewandowska, *5 ćwiczeń uważności dla przyszłego przedszkolaka. Pomogą w adaptacji i nowej rzeczywistości*, [online:] <https://mamadu.pl/165304,jak-ulatwic-dziecku-adaptacje-w-przedszkolu-cwiczenie-razem-uwaznosc> [dostęp: 18.07.2023].

³⁵ *Mindfulness dla dzieci: 5 zabaw na ćwiczenie uważności*, [online:] <https://www.przedszkola.edu.pl/mindfulness-dla-dzieci:-5-zabaw-na-cwiczenie-uwaznosc.html> [dostęp: 18.05.2023].

³⁶ [Online:] <https://akademiamiastadzieci.pl/produkt/jak-rozwijac-koncentracje-i-uwage-dzieci> [dostęp: 18.05.2023].

odpowiednich aplikacji. Zastępują tradycyjne metody wykorzystujące bezpośrednie interakcje z człowiekiem i początkowo (w latach 2018, 2019) ich skuteczność była oceniana negatywnie. Jednak w miarę upływu czasu, od 2020 roku, doniesienia są optymistyczne. Niewątpliwym walorem MMM jest powszechna dostępność, brak ograniczeń czasowych i przestrzennych, niski lub zerowy koszt oraz prywatność, a nawet zabezpieczanie atmosfery intymności. Dzięki temu metoda MMM przyciąga uwagę studentów, badania wskazują na poprawę ich zdrowia psychicznego – redukcję stresu, podnoszenie poziomu uważności³⁷.

Terapie oparte na uważności dostępne przez internet (online) okazały się dość skuteczne zwłaszcza w obniżaniu poziomu stresu, niepokoju i depresji podczas pandemii COVID-19, kiedy nie było możliwe prowadzenie ich bezpośrednio. Tak zauważają autorzy metaanalizy opublikowanej w 2022 r., którą przeprowadzono na podstawie 8 randomizowanych badań z udziałem 868 uczestników. Wobec jednak niewysokiej jakości dowodów celowe jest kontynuowanie badań³⁸.

Badania potwierdzające skuteczność treningów/ terapii uważności

Liczne badania potwierdzające skuteczność treningów uważności opierają się na wynikach ankietowych osób dokonujących samooceny, ale też są obiektywizowane przy użyciu prostych badań, jak: pomiary ciśnienia tętniczego, tętna, ciepłoty ciała, potliwości. Miarą dokładniejszą, choć mniej dostępną, są obserwacje dotyczące aktywności mózgu z użyciem rezonansu magnetycznego (MRI czy fMRI). Jednak uważa się nadal, że bardzo wysoką wartość diagnostyczną prezentują też testy psychologiczne³⁹.

Narzędzia badawcze psychometryczne

Dla prowadzenia badań naukowych, choćby przy porównywaniu z innymi technikami medytacyjnymi, oraz dla określenia efektów klinicznych tej terapii, ważna

³⁷ B. Chen, T. Yang, L. Xiao, Ch. Xu, Ch. Zhu, *Effects of Mobile Mindfulness Meditation on the Mental Health of University Students. Systematic Review and Meta-analysis*, „The Journal of Medical Internet Research” 2023.

³⁸ B.S. Witarto, V. Visuddho, A.P. Witarto et al., *Effectiveness of Online Mindfulness-based Interventions in Improving Mental Health during the COVID-19 Pandemic. A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*, „PLoS One” 2022.

³⁹ R. Górska, *Uważność: technika uczenia się...*

jest obiektywna ocena stopnia uważności, tzw. specyfika. W tym celu utworzono narzędzia badawcze psychometryczne. Do najbardziej znanych należą: FIU-14 (ang. Freiburg Mindfulness Inventory)⁴⁰ i jego skrócona wersja, Inwentarz pomiaru umiejętności uważnościowych (ang. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS), Kwestionariusz uważności (ang. Mindfulness Questionnaire, MQ), Skala świadomej obecności (ang. Mindfull Attention Awerness Scale, MAAS), Pięciodymiarowy kwestionariusz uważności (ang. Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) czy Poznawczo-emocjonalna skala uważności (ang. Cognitive and Affective Mindfulness Scale, CAMS). Według wielu autorów najbardziej interesującym narzędziem spośród wymienionych jest FIU-14, gdyż jest rekomendowany do badań nad osobami, które nie znają buddyjskich technik medytacji, zatem może być dedykowany całej populacji. W kwestionariuszu znalazły się twierdzenia, które koncentrują się wokół podstawowych elementów uważności, takich jak: uwaga, świadomość i akceptacja. Poszczególne itemy dotyczą otwartości na doświadczenia, które zdarzają się w danym momencie, wielości odczuć, pojawiających się w zależności od podejmowanych aktywności (m.in. gotowanie, czytanie), umiejętności powrotu do przeżywania danego momentu. Obszar akceptacji i świadomości wypełniają zdania o odczuwaniu, czego się doświadcza tu i teraz bez uciekania od nieprzyjemnych, trudnych emocji, docenianiu siebie bez oceniania błędów czy porażek. Uważność wiąże się z przeżywaniem dobrych chwil (odpoczynku, spokoju, zadowolenia), nawet wówczas, kiedy pojawiają się sytuacje trudne czy traumatyczne. W kwestionariuszu pojawia się też bardzo ważny i ceniony zasób zdrowotny, jakim jest poczucie humoru. Polska adaptacja kwestionariusza znajduje się na stronie Instytutu Psychoterapii Integralnej Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie⁴¹. W opracowaniu kwestionariusza posługiwano się wywiadami przeprowadzonymi z ekspertami w zakresie medytacji, wykorzystywano też wnikliwą analizę uznanych publikacji na ten temat. Kwestionariusz został sprawdzony na próbie nieklinicznej 115 osób, u których po przebyciu treningu uważności stwierdzono wzmocnienie uważności w porównaniu z badaniem przed treningiem i co interesujące, możliwe było odróżnienie osób, które już były doświadczone w medytacji, od mało/w ogóle niedoświadczonych. W kolejnych latach zaproponowano skrócone wersje FIU-14, udawadniając ich przydatność⁴². Większość badaczy jest zgodna, że FIU-14 jest narzędziem wartościowym,

⁴⁰ N. Buchheld, P. Grossman, H. Walach, *Measuring Mindfulness in Insight Meditation (Vipassana) and Meditation-Based Psychotherapy. The Development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*, „Journal of Meditation and Meditation Research” 2001, vol. 1.

⁴¹ S. Radoń, *Fryburski inwentarz uważności...*

⁴² [Online:] <https://www.mindfulnessineducation.com/uploads/5/6/3/9/5639790/freiburg-mindfulness-inventory.pdf> [dostęp: 15.06.2023].

ponieważ: „1. może służyć do pomiaru uważności niezależnie od konceptualizacji buddyjskiej; 2. jest trafny zarówno w stosunku do osób, które mają doświadczenie medytacyjne, jak i tych, które go nie mają; 3. jest trafny zarówno w stosunku do populacji klinicznych (pacjenci), jak i nieklinicznych (studenci)”⁴³. W 2017 r. opublikowano wyniki badań przeprowadzonych w Polsce w latach 2012–2014 na grupie 578 osób (128 uczniów Zespołu Państwowych Szkół Plastycznych w Krakowie (PLSP) w wieku od 15 do 19 lat oraz 450 studentów Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie (UPJP2) w wieku od 20 do 50 lat), ustalając, że „FIU-14 jest psychometrycznie wartościowy w stosunku do osób z polskiej populacji nieklinicznych w wieku od 20 do 50 lat (model jednoczynnikowy)”⁴⁴. Było to pierwsze badanie dotyczące osób młodych. Autorzy zauważają, że grupy badane były zbyt zróżnicowane nie tylko wiekowo, ale też nie ustalono przedtem poziomu medytacji. Sugeruje się wobec tego kontynuowanie bardziej szczegółowych badań uwzględniających nie tylko powyższe uwagi, ale również np. specyfikę osobowości czy poziom religijności⁴⁵.

Neuroobrazowanie mózgu

Zastanawiając się nad tym, czy na podstawie obiektywnych badań możliwe jest udowodnienie, że treningi oparte na uważności można nazwać terapią, badacze z Centrum Klinicznych Nauk o Mózgu Wielkiej Brytanii (ang. Centre for Clinical Brain Sciences) Uniwersytetu w Edynburgu (Wielka Brytania), z Katedry Psychologii (ang. Department of Psychology) Uniwersytetu w Magdeburgu (Niemcy), z Centrum Badań Mózgu i Poznania (franc. Le Centre de Recherche Cerveau et Cognition – CerCo) Uniwersytetu Paula Sabatier w Tuluzie oraz z Centrum Neurobiologii Obliczeniowej Swartz (ang. Swartz Center for Computational Neuroscience – SCCN) Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego, USA, przeprowadzili systematyczny przegląd dotychczasowych badań (publikacja w 2021 r.). Do metaanalizy wybrano 25 recenzowanych badań obrazowania mózgu metodą rezonansu magnetycznego w czasie terapii opartych na uważności, wykazując istotne zmiany w istocie szarej. Jedynym znaczącym regionem okazuje się prawa przednia wyspa brzuszna i w przyszłych badaniach należy też brać pod uwagę zarówno lewą, jak i prawą wyspę oraz przedni zakręt obręczy i sąsiednie zakręty paracingulate. Jednakże autorzy wskazują, że pomimo potwierdzenia na podstawie MRI reakcji mózgu na praktyki uważności, do wydania jednoznacznej

⁴³ S. Radoń, *Fryburski inwentarz uważności...*

⁴⁴ Ibidem.

⁴⁵ Ibidem.

opinii, że uważność jest interwencją terapeutyczną, niezbędne są dalsze badania z bardziej precyzyjnie ustaloną metodologią⁴⁶.

Temat nadal interesuje badaczy z całego świata. Kolejny przegląd i metaanaliza badań przeprowadzona przez wielu naukowców z uczelni australijskich, opublikowana w październiku 2022 r., potwierdza obserwacje innych autorów, podkreślając znaczenie *mindfulness* jako treningu mózgu w kierunku umiejętności skupiania uwagi na danym obiekcie lub doświadczeniu. Autorzy wskazują też, że pomimo znacznego zainteresowania funkcjonalnymi korelatami neuronowymi nadal nie ma jednolitego modelu dotyczącego medytacji skupionej uwagi, która jest uważana za fundamentalną dla bardziej zaawansowanych praktyk. Na podstawie cytowanej metaanalizy 10 spośród wybranych 28 badań dotyczących 200 uczestników w badaniach MRI mózgu zauważono, że konsekwentnie zaangażowane w medytację skupionej uwagi były regiony obejmujące trzy kluczowe funkcjonalne sieci mózgowe, tj.: trybu domyślnego, wagi, istotności i kontroli wykonawczej (ang. *Default Mode, Salience, Executive Control*). Potwierdza się też, co zauważają poszczególni badacze, że wzajemne relacje tych sieci w zakresie aktywności są kontrolowane przez prawą przednią wyspę w mózgu, choć nadal wymaga badań poznania/opracowania wzorca ich funkcjonowania podczas podejmowania trudnych decyzji⁴⁷.

Ponieważ autonomiczny układ nerwowy reguluje dynamiczne adaptacje organizmu do zmian środowiska wewnętrznego i zewnętrznego, przeprowadzono metaanalizę badań neuroobrazowania mózgu oceniających neuronowe podstawy przetwarzania sygnałów przez autonomiczny układ obwodowy w czasie ćwiczeń uważności i osób zdrowych niepoddawanych treningowi. Spośród różnych badań i proponowanych schematów autorzy z chińskich, angielskich, kanadyjskich i włoskich ośrodków naukowo-badawczych na podstawie wspólnie dokonanego przeglądu i metaanalizy dotychczasowych badań prowadzonych podczas *mindfulness* w 2022 r. zaproponowali dwa algorytmy jednakowo identyfikujące aktywację kory obustronnej grzbietowej przedniej wyspy i kory zakrętu środkowego oraz obustronnie dolnych płatów ciemieniowych. Autorzy podkreślają też interesujące obserwacje, że właśnie te regiony ośrodkowego układu autonomicznego pokrywają się z regionami podawanymi przez różnych badaczy w schematach neuroobrazowania terapii poznawczych, dotyczących emocji,

⁴⁶ C.R. Pernet, N. Belov, A. Delorme, A. Zammit, *Mindfulness Related Changes in Grey Matter. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Brain Imaging and Behavior” 2021, vol. 15, no. 5.

⁴⁷ S. Ganesan, E. Beyer, B. Moffat et al., *Focused Attention Meditation in Healthy Adults. A Systematic Review and Meta-analysis of Cross-sectional Functional MRI Studies*, „Neuroscience & Behavioral Reviews” 2022.

a również z obserwowanymi zaburzeniami w tych regionach w przebiegu różnych zaburzeń zdrowia psychicznego i w schorzeniach neurologicznych⁴⁸.

Terapie oparte na uważności (*mindfulness-based interventions* – MBIs)

Rodzaje

Chociaż historycznie uważność, znana jako „serce” medytacji buddyjskiej, wywodzi się z buddyzmu, to terapia uważności nie jest buddyzmem ani nie należy do praktyk buddyjskich. Terapie oparte na uważności (ang. *mindfulness-based interventions* – MBIs) to ogólny termin określający szereg skoncentrowanych na „uważności” interwencji psychologicznych, niemających związku z religiami. Należą do nich: terapia redukcji stresu oparta na uważności (ang. *mindfulness-based stress reduction therapy* – MBSR), terapia poznawcza oparta na uważności (ang. *mindfulness-based cognitive therapy* – MBCT) i krótkie treningi medytacji uważności (ang. *brief mindfulness meditation training*). Jednak istnieje również wiele interwencji związanych z uważnością, które obejmują trening uważności jako integralną część kompleksowego programu leczenia, takie jak dialektyczna terapia behawioralna (ang. *dialectical behavior therapy* – DBT), terapia akceptacji i zaangażowania (ang. *acceptance and commitment therapy* – ACT) i zintegrowany trening umysł – ciało (ang. *integrated mind-body training*). Podstawą tych terapii jest skupienie uwagi na chwili obecnej, przyjmowanie postawy nieoceniającej, oderwanie się od natrętnych myśli, co umożliwi uruchomienie doświadczenia repercepcji, samoregulacji emocjonalnej i ostatecznie skutecznie redukuje negatywne emocje. Celem MBIs jest ułatwienie otwierania myśli i uczuć osobom zamkniętym w swoim lęku lub depresji, doświadczającym problemów somatycznych, pomaga zredukować unikanie, wrażliwość na informacje negatywne ze środowiska, poprawia samoocenę. Terapie z grupy MBIs poprawiają też świadomość wewnętrznych sygnałów płynących z ciała, regulują emocjonalność, wzmacniają odporność na stres oraz uczą radzenia sobie ze stresem, co ostatecznie pomaga złagodzić niepokój, depresję i stres, także u kobiet w okresie menopauzy⁴⁹. W metaanalizie badań dotyczących terapii zaburzeń

⁴⁸ S. Ferraro, B. Klugah-Brown, Ch.R. Tench et al., *The Central Autonomic System Revisited – Convergent Evidence for a Regulatory Role of the Insular and Midcingulate Cortex from Neuroimaging Meta-analyses*, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*” 2022.

⁴⁹ J. Kabat-Zinn, *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients based on the Practice of Mindfulness Meditation. Theoretical Considerations and Preliminary Results*, „General

żywienia i odżywiania się przedstawionej w 2020 r. podkreśla się znaczenie treningów *mindfulness*, wskazując, że mogą one być przydatne w innych przejawach psychopatologii⁵⁰.

Terapia poznawcza oparta na uważności – ogólne zasady

Terapia poznawcza oparta na uważności (ang. *mindfulness-based cognitive therapy* – MBCT) wykorzystuje program redukcji stresu, który zaproponował Jon Kabat-Zinns w celu pomocy osobom z przewlekłymi stanami bólowymi i innymi schorzeniami przewlekłymi. Stosowane są techniki medytacji, które ułatwiają pacjentom uświadomienie sobie tego, czego w danej chwili doświadczają. Pomaga to na dostosowywanie się do wydarzających się nieustannie zmian we własnym umyśle i ciele. W cyklu, zwykle cotygodniowym, przez kolejnych osiem tygodni, poza ćwiczeniami uważnej medytacji, odbywa się też podstawowa edukacja na temat depresji czy innych zaburzeń zdrowia. Jednocześnie stosowane są elementy zaczerpnięte z terapii poznawczej, które ukazują związek między myśleniem a odczuwaniem, a także uczą, w jaki sposób troszczyć się o siebie, szczególnie wtedy, gdy np. występuje spadek nastroju. W odróżnieniu od terapii poznawczej ten rodzaj terapii nie próbuje zmienić treści negatywnych, a raczej zachęca do zmiany podejścia do tych myśli, uczuć czy doświadczanych doznań ze strony swojego ciała. W ramach MBCT pacjenci uczą się zauważania w sobie tych emocji, obserwowania ich jakby z zewnątrz, zamiast „rzucania się w wir” tych doznań. Uczą się też, jak być w kontakcie z chwilą obecną bez zagłębiania się w myśli o przeszłości lub zamartwiania się o przyszłość⁵¹.

W przeglądzie piśmiennictwa dotyczącym randomizowanych badań nad uważnością opublikowanym w 2017 r. dominują treści związane z oceną wpływu treningów uważności na: zdrowie, zdolność do myślenia skutecznego w sytuacjach nieprzewidywalnych, doświadczanie emocji i kontakty międzyludzkie, a także wpływem na środowiska, takie jak: miejsca pracy, służba wojskowa, szkoły. Inny kierunek badań zajmuje się oceną mechanizmów psychologicznych i neurobiologicznych, które są uruchamiane podczas treningów uważności,

Hospital Psychiatry” 1982, vol. 4, no. 1. H. Liu, K. Cai, J. Wang, H. Zhang, *The Effects of Mindfulness-based Interventions on Anxiety, Depression, Stress, and Mindfulness in Menopausal Women. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Frontiers in Public Health” 2022, vol. 10.

⁵⁰ M. Sala, S.S. Ram, I.A. Vanzhula, Ch.A. Levinson, *Mindfulness and Eating Disorder Psychopathology. A Meta-analysis*, „Journal of Eating Disorders” 2020, vol. 53, no. 6.

⁵¹ Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Second Edition, New York 2018.

a wnioski prowadzą do dyskusji o stosowanych metodach oraz ich potencjalnym ryzyku⁵².

W 2017 r. w renomowanym czasopiśmie „Psychiatric Clinics of North America” opublikowano przegląd badań dotyczących wpływu treningu uważności (MBIs) na stany niepokoju i depresję. Autorzy podają, że na przestrzeni ostatniej dekady dynamicznie wzrasta zainteresowanie tymi treningami. Jak wskazuje wiele badań, MBIs (określana jako nurt trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej) przewyższa metody nieoparte na dowodach, ale uważane za skuteczne, jak: edukacja zdrowotna, techniki relaksacyjne czy psychoterapia tzw. wspomagająca, i jest porównywalna do oddziaływania innych metod terapii poznawczo-behawioralnej (ang. *cognitive behavior therapy* – CBT)⁵³. W przeglądzie publikacji naukowych dotyczących treningów *mindfulness*, opublikowanym w 2019 r., zauważa się, że ten rodzaj terapii jest coraz częściej stosowany w działaniach zmierzających do poprawy zdrowia człowieka. Jednocześnie rozważania teoretyczne na temat tych relacji są prowadzone naukowo w ramach psychopatologii. Amerykański Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego (ang. National Institute of Mental Health – NIMH) zaproponował, by ten rodzaj terapii wszedł do projektu – Kryteria domeny badawczej (ang. Research Domain Criteria – RDoC), który stanowi w odróżnieniu od przyjętego DSM pole obserwacji stosowanego nazewnictwa, wyraźnie złożonego – heterogenicznego. Celem tego projektu jest także wyjaśnianie problemu w oparciu o dowody biologiczne, a nie tylko na podstawie objawów. Do tej pory większość prac dotyczących wpływu treningu uważności na depresję, niepokój, stres pourazowy, zaburzenia jedzenia i odżywiania się oraz szereg schorzeń psychicznych potwierdza skuteczność tej metody. Obecnie priorytetowe stają się badania nad mechanizmem oddziaływania, nad metodami badawczymi i usprawnianiem zastosowania w praktyce. Większość badaczy uznaje, że medytacja *mindfulness* jest pomocna w leczeniu chorób psychiatrycznych i stanowi połączenie tradycyjnej i klinicznej nauki – psychologii⁵⁴.

⁵² Randomizowane kontrolowane badania kliniczne (ang. *randomized controlled trial*, RCT) – „złoty standard” eksperymentów klinicznych (rodzaj badań eksperymentalnych z udziałem ludzi, wykonywanych zgodnie z zasadami dobrej praktyki klinicznej), których celem jest np. porównanie bezpieczeństwa i skuteczności leków, wyrobów i technik medycznych lub innych rodzajów terapeutycznej lub zapobiegawczej interwencji medycznej, Zob. https://www.medicinenet.com/randomized_controlled_trial/definition.htm [dostęp: 16.05.2023]; J.D. Creswell, *Mindfulness Interventions*, „The Annual Review of Psychology” 2017, vol. 3, no. 68.

⁵³ S.G. Hofmann, A.F. Gómez, *Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression Review*, „Psychiatric Clinics of North America” 2017, vol. 40, no. 4.

⁵⁴ J. Wielgosz, S.B. Goldberg, T.R.A. Kral, J.D. Dunne, R.J. Davidson, *Mindfulness Meditation and Psychopathology*, „The Annual Review of Clinical Psychology” 2019, vol. 15.

Tzw. terapie trzeciej fali w problemach zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Ponieważ u dzieci i młodzieży z problemami emocjonalnymi czy problemami z internalizacją, trudnościami behawioralnymi czy problemami z eksternalizacją wiążą się często z samopoczuciem, ale też mogą się wyrażać zaburzeniami zdrowia fizycznego lub bólem, coraz częściej stosowane są terapie tzw. trzeciej fali. Należą do niej terapia akceptacji i zaangażowania, terapia skoncentrowana na współczuciu, terapia poznawcza oparta na uważności i terapia metapoznawcza. W celu poznania skuteczności każdej z tych form terapii autorzy przeglądu i metaanalizy dotychczas wykonywanych badań opublikowanych w 2023 r. zauważają, że pomimo heterogeniczności wyników w porównaniu z grupami kontrolnymi – po tego rodzaju terapii problemy zdrowia psychicznego, ale też fizycznego, badanych dzieci i młodzieży przestały być istotne. Potwierdza to skuteczność wszystkich terapii trzeciej fali, co stanowi wskazówkę dla profesjonalistów⁵⁵.

Jakość snu

Terapie oparte na uważności bywają przydatne dla poprawy jakości snu, jednak nadal nie określono, jakiego rodzaju treningi są najwłaściwsze, jaki ma być czas ich trwania, a również nie ustalono, u których osób tego rodzaju terapia może być najbardziej korzystna. W tym celu przeprowadzono przegląd i metaanalizę badań, których wyniki zamieszczono w artykułach dostępnych w bazach danych PubMed, Web of Science i EBSCO do sierpnia 2021 r. Wybrano 61 badań randomizowanych z udziałem 2697 uczestników, wykazując jednoznacznie pozytywny efekt terapii *mindfulness* na jakość snu, bardziej korzystnie oddziaływała długoterminowa terapia uważności, zajęcia (ćwiczenia) odbywane dwa razy w tygodniu, a nie jeden raz w tygodniu, i gdy całkowita liczba godzin poświęcona na terapię przekraczała łącznie 24 godziny. Lepiej reagowały osoby zdrowe i starsze niż chore i młodsze. Autorzy metaanalizy wskazują na celowość dalszych ocen, np. podczas zajęć *mindfulness* odbywanych częściej niż dwa razy w tygodniu i o czasie trwania dłuższym niż trzy miesiące⁵⁶.

⁵⁵ A.M. Perkins, R. Meiser-Stedman, S.W. Spaul, G. Bowers, A.G. Perkins, L. Pass, *The Effectiveness of Third Wave Cognitive Behavioural Therapies for Children and Adolescents. A Systematic Review and Meta-analysis*, „British Journal of Clinical Psychology” 2023, vol. 62, no. 1.

⁵⁶ J. Yang, Y. Du, H. Shen et al., *Mindfulness-Based Movement Intervention to Improve Sleep Quality: A Meta-Analysis and Moderator Analysis of Randomized Clinical Trials*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 16.

Zespół zmęczenia psychicznego (*mental fatigue* – MF)

Wobec znacznego tempa życia w aktualnym świecie człowiek narażony jest na trudne do pokonania nadmiary: bodźców (np. ogromna liczba informacji podawanych w krótkim czasie), obowiązków, nadmierny wysiłek intelektualny, liczne problemy w życiu osobistym i zawodowym. Próby radzenia sobie ze stresem spowodowanym tempem i wymogami życia, zapominanie o konieczności „zatrzymania się, złapania oddechu”, czyli odpoczynku, zamyka „błędne koło” stresu, którego efektem jest zmęczenie psychiczne (ang. *mental fatigue* – MF). Wstępne sygnały to: uczucie nieustannego przemęczenia, nasilający się brak siły, by wykonać nawet najprostsze czynności, problemy z koncentracją w nauce czy pracy, trudności w podejmowaniu decyzji, nie tylko w domu czy pracy, ale nawet przy zakupach, utrata motywacji do działania, nawet w sytuacjach, które do tej pory były przyjemnością, a teraz czasem budzą przerażenie, problemy z pamięcią, obniżenie nastroju, rozdrażnienie, napady agresji czy wzmożona płaczliwość lub wszystkie wymienione naprzemiennie, problemy ze snem, izolacja społeczna. Często pojawiają się też dolegliwości somatyczne, jak utrata łaknienia, nudności, bóle czy zawroty głowy, uczucie duszności⁵⁷. Jedną z metod zapobiegania, ale też terapii, są ćwiczenia uważności. W 2022 r. opublikowano przegląd i metaanalizę badań, których wyniki zawarto do 24 września 2021 r. w artykułach naukowych zamieszczonych w pięciu bazach danych: PubMed, Web of Science, EBSCOhost, Scopus i China National Knowledge Infrastructure (CNKI). Wszystkie kryteria kwalifikacyjne spełniało zaledwie osiem artykułów. Na ich podstawie ustalono jednoznacznie, że treningi oparte na uważności istotnie obniżyły stopień zmęczenia psychicznego i pozytywnie wpłynęły na powrót do zdrowia – nie tylko ustąpiły zaburzenia koncentracji, ale też poprawie uległy np. siła mięśni mierzona uściskiem dłoni czy wyniki sportowe, np. celne rzuty do kosza w koszykówce. We wnioskach podano też, że duże znaczenie ma czas trwania tej terapii, oczywiście prowadzenia jej przez odpowiednie osoby. Autorzy metaanalizy zauważają celowość dalszych badań według jednolitej przestrzeganej w pełni metodologii także nad identyfikacją najbardziej skutecznych w tym przypadku aspektów uważności⁵⁸.

⁵⁷ K. Iwaniec, *Zmęczenie psychiczne – jak rozpoznać, jakie są jego przyczyny i jak sobie z tym poradzić*, [online:] <https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/2022/04/zmeczenie-psychiczne-jak-rozpoznać-jakie-sa-jego-przyczyny-i-jak-sobie-z-tym-poradzić/> [dostęp: 17.07.2023].

⁵⁸ S. Cao, S.K. Geok, S. Roslan et al., *Mindfulness-Based Interventions for the Recovery of Mental Fatigue. A Systematic Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 13.

Zespół stresu pourazowego (*post traumatic stress disorder* – PTSD)

Pomimo wielu publikacji wskazujących na możliwy związek uważności (m.in. podwyższona świadomość i akceptacja wewnętrznych doświadczeń) z odpornością na zespół stresu pourazowego (ang. *post traumatic stress disorder* – PTSD) autorzy metaanalizy z 2022 r. wskazują, że dane te są niejednoznaczne. W związku z tym przeglądając artykuły opublikowane w recenzowanych czasopismach, wybrano 35 zestawów danych dotyczących aspektów uważności i objawów PTSD u 13 370 badanych i zauważono, że choć badania charakteryzowała znaczna heterogeniczność, osoby bardziej uważne zgłaszały mniej objawów PTSD, siła związków różniła się od jakości poszczególnych elementów uważności. Jest to też wskazówka, że terapie oparte na uważności powinny być skuteczne w PTSD⁵⁹. Wiele innych, pojedynczych badań wskazuje na pozytywny wpływ treningów uważności w terapii tego typu zaburzenia⁶⁰.

Depresja, myśli samobójcze

Ważnym, narastającym problemem zdrowia psychicznego, którego częstość i skutki obserwuje się na całym świecie, jest depresja ujawniająca się coraz częściej u osób młodych. Ponieważ leki przeciwdepresyjne, ale też psychoterapia mają ograniczoną skuteczność i nie zawsze są dostępne, rozważa się metody alternatywne czy uzupełniające, do których należy medytacja uważności. W celu poznania jej wartości w tym konkretnym zaburzeniu przeprowadzono przegląd i metaanalizę badań, identyfikując 49 badań porównawczych obejmujących 3479 uczestników w wieku od 20–26 lat, z których 1826 osób praktykowało *mindfulness*, a 1653 stanowiło grupę kontrolną (publikacja z 2022 r.). W badaniach we wszystkich krajach ocenianych łącznie wykazano, że w porównaniu z grupą kontrolną u osób objętych treningami uważności znacznie obniżył się poziom depresji, szczególnie u kobiet. Interesujące jest, choć różnie tłumaczone, że wśród krajów azjatyckich stopień poprawy był istotnie wyższy niż wśród mieszkańców Ameryki Północnej czy Europy. Zauważono, że dłużej trwająca medytacja uważności ma duże znaczenie w poprawie zdrowia psychicznego badanych młodych dorosłych. Choć nie stwierdzano objawów ubocznych w czasie stosowania metody, niezbędne są

⁵⁹ L. Harper, A. Jones, L. Goodwin, S. Gillespie, *Association between Trait Mindfulness and Symptoms of Post-Traumatic Stress. A Meta-analysis*, „Journal of Psychiatric Research” 2022, vol. 152.

⁶⁰ J.E. Boyd, R.A. Lanius, M.C. McKinnon, *Mindfulness-based Treatments for Posttraumatic Stress Disorder. A Review of the Treatment Literature and Neurobiological Evidence*, „Journal of Psychiatry and Neuroscience” 2018, vol. 43, no. 1.

badania w kierunku ewentualnych negatywnych skutków, ale też obserwacje długoterminowe⁶¹.

Pacjenci z depresją często doświadczają myśli samobójczych, które mają również wpływ na pogłębianie się depresji. Spośród metod terapeutycznych ostatnio wskazuje się na pozytywny efekt terapii poznawczej opartej na uważności, jednak nadal podejmowane są kolejne badania, by ostatecznie to udowodnić. W celu oceny skuteczności oraz zrozumienia, w jaki sposób indywidualne cechy oraz elementy terapii uważności wpływają na wyniki, przeprowadzono przegląd i metaanalizę badań zamieszczonych do lutego 2019 r. w bazach artykułów naukowych: PubMed, MEDLINE, PsychINFO i ProQuest. Do analiz włączono 12 publikacji obejmujących 13 badań dotyczących 627 osób. Porównując oceny przed terapią i po, wykazano umiarkowany, ale znaczący wpływ na częstość prób samobójczych, istotne zmniejszenie myśli samobójczych i obniżenie poziomu depresji. Bardziej korzystne efekty uzyskiwano u kobiet, szczególnie w starszym wieku i gdy terapia była stosowana dłużej. Jednak autorzy wskazują na celowość kontynuacji badań, tym bardziej że na całym świecie notuje się wzrost liczby samobójstw⁶².

Na podstawie przeglądu randomizowanych badań naukowych zamieszczonych od stycznia do sierpnia 2020 r. w bazach artykułów PubMed, Embase, Cochrane, CNKI, Wan Fang w języku angielskim i chińskim, z udziałem łącznie 479 uczestników potwierdzono, że terapia behawioralna oparta na uważności jest skuteczną interwencją ograniczającą objawy depresyjne i tendencje samobójcze⁶³.

Ponieważ interwencje oparte na uważności (ang. *mindfulness-based interventions* – MBI) stanowią już jedną z opcji leczenia problemów zdrowia psychicznego, w 2022 r. opublikowano przegląd badań zawartych w bazach EMBASE, SciELO, Pepsic i LILACS bez ograniczeń rocznych w 2020 r., z których wszystkie kryteria włączenia spełniało 14. Oceniano też m.in. redukcję stresu, zauważając istotny wpływ na myśli i zachowania samobójcze. Na podstawie analizy wyników różnych form MBI, jak: redukcja stresu oparta na uważności (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction*); codzienna praktyka medytacji uważności

⁶¹ Ch. Reangsing, Ch. Lauderman, J.K. Schneider, *Effects of Mindfulness Meditation Intervention on Depressive Symptoms in Emerging Adults. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „Journal of Complementary and Integrative Medicine” 2022, vol. 28, no. 1.

⁶² E. Schmelefske, M. Per, B. Khoury, N. Heath, *The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Suicide Outcomes. A Meta-Analysis*, „Archives of Suicide Research” 2022, vol. 26, no. 2, s. 447–464.

⁶³ B. Zhang, W. Fu, Y. Guo, *Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy against Suicidal Ideation in Patients with Depression. A Systematic Review and Meta-analysis*, „The Journal of Affective Disorders” 2022, vol. 319.

(ang. Daily Mindfulness Meditation Practice); świadomość ciała umysłu (ang. Mind Body Awareness) i terapia poznawczo-behawioralna oparta na uważności (ang. Mindfulness-Based Cognitive Behavior Therapy) ustalono, że mogą one być przydatne w obniżaniu czynników ryzyka samobójstwa⁶⁴,

W 2023 r. opublikowano wyniki kolejnego przeglądu i metaanalizy dotychczasowych badań zawartych w bazach danych: Airiti Library, APA PsycINFO, CINAHL, Cochrane Library, PubMed/MEDLINE, ProQuest oraz Index of the Taiwan Periodical Literature System, kwalifikując do metaanalizy jedynie 13, z udziałem 1159 osób. Sesje terapeutyczne prowadzili dyplomowani terapeuci pięć razy w tygodniu przez 8 tygodni, a ich skuteczność w łagodzeniu depresji i ograniczaniu myśli samobójczych potwierdzono w ramach cytowanej metaanalizy. Autorzy zauważają celowość obserwacji długoterminowych, podkreślając walory metody jako stosunkowo wygodnej, a również bezpiecznej dla pacjentów⁶⁵.

Rok wcześniej, bo w 2022 r., podano wyniki przeglądu i metaanalizy dotyczących skuteczności różnych interwencji opartych na uważności (ang. Mindfulness-based interventions – MBI). Spośród artykułów zamieszczonych w bazach EMBASE, SciELO, Pepsic i LILACS, bez ograniczeń rocznych w 2020 r. wszystkie kryteria włączenia spełniało 14. Oceniano też m.in. redukcję stresu, zauważając istotny wpływ na myśli i zachowania samobójcze. Na podstawie analizy wyników różnych form MBI ustalono, że mogą być skuteczne wszystkie metody, jak: redukcja stresu oparta na uważności; codzienna praktyka medytacji uważności; świadomość ciała umysłu i terapia poznawczo-behawioralna oparta na uważności⁶⁶.

Lęk i depresja w okresie menopauzy

Badano też wpływ *mindfulness-based interventions* (MBIs) na lęk i depresję kobiet w czasie menopauzy. Ustalono bowiem, że w tym okresie życia nawet do 26% kobiet może doświadczać lęku i depresji. Ryzyko tych problemów bywa zwiększone nawet trzykrotnie w porównaniu z okresem sprzed menopauzy. Jest to efektem nie tylko zmian hormonalnych, ale też immunologicznych, które wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne, zaburzając jakość życia, co stanowi problem indywidualny i społeczny⁶⁷. Zgodnie z wytycznymi

⁶⁴ K.R. de Aguiar, J.B. Bilhalva, M.D. Cabelleira et al., *The Impact of Mindfulness on Suicidal Behavior. A Systematic Review*, „Trends in Psychiatry and Psychotherapy” 2022, vol. 44.

⁶⁵ H.-W. Tseng, F.-H. Chou, Ch.-H. Chen, Y.-P. Chang, *Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Major Depressive Disorder with Multiple Episodes. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2023, vol. 20, no. 2, s. 1555.

⁶⁶ K.R. de Aguiar, J.B. Bilhalva JB, Cabelleira MD et al., *The Impact of Mindfulness...*

⁶⁷ H. Liu, K. Cai, J. Wang, H. Zhang, *The Effects of Mindfulness-based Interventions on Anxiety...*

Północnoamerykańskiego Towarzystwa Menopauzy (ang. North American Menopause Society – NAMS) oraz Grupy Zadaniowej ds. Kobiet i Zaburzeń Nastroju Krajowej Sieci Centrów Depresji (ang. The Women and Mood Disorders Task Force of the National Network of Depression Centers)⁶⁸ w okresie menopauzy u kobiet leczeniem pierwszego stopnia może być farmakoterapia oraz psychoterapia. Jednak wskazuje się też, że interwencje psychologiczne mają mniej skutków ubocznych i umożliwiają uzyskiwanie lepszych efektów długoterminowych niż farmakoterapia, a co najważniejsze – jak podano już w pierwszej dekadzie XXI w., ale też aktualnie, ok. 80% kobiet zgłasza chęć ich stosowania. Jednocześnie wykazano, że wśród różnych metod psychoterapii interwencje oparte na uważności skutecznie łagodzą negatywne emocje, takie jak: lęk, depresja i stres, ale też nierzadko uzyskuje się korzystne efekty w przypadku chorób psychicznych i przewlekłych⁶⁹. Ponieważ interwencje oparte na uważności coraz częściej są proponowane kobietom w okresie menopauzy, problem wymagał podsumowania. Dlatego dokonano przeglądu i metaanalizy dotychczasowych badań i opublikowano wyniki w styczniu 2023 r. Na podstawie baz – PubMed, Embase, Web of Science, Cochrane Library, CNKI (China National Knowledge Infrastructure) i Wanfang – wybrano artykuły tam zamieszczone przed 13 marca 2022 r., w których przedstawiono wyniki oceniające skuteczność MBIs w stanach lęku, depresji, stresu i zaburzeniach uważności u kobiet w okresie menopauzy. Na podstawie metaanalizy kwalifikujących się 13 badań z udziałem łącznie 1138 kobiet w okresie menopauzy zauważono, że MBIs istotnie zmniejszały stres u kobiet w okresie menopauzy, ale nie stwierdzono różnic statystycznych w zmniejszaniu lęku i depresji ani w poprawie wyników dotyczących uważności. Autorzy metaanalizy wskazują jednak na celowość dalszych badań lub walidacji dotychczasowych dotyczących wpływu MBIs na odczuwanie lęku, depresję oraz uważność⁷⁰.

ADHD, spektrum autyzmu, autyzm⁷¹

Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ang. *autism spectrum disorder* – ASD), charakteryzujące się deficytami w komunikacji społecznej i obecnością

⁶⁸ P.M. Maki, S.G. Kornstein, H. Joffe, J.T. et al., *Guidelines for the Evaluation and Treatment of Perimenopausal Depression. Summary and Recommendations*, „Menopause” 2018, vol. 25.

⁶⁹ H. Liu, K. Cai, J. Wang, H. Zhang, *The Effects of Mindfulness-based Interventions on Anxiety...*

⁷⁰ Ibidem.

⁷¹ Autyzm jeszcze do niedawna zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób ICD-10 ujmowano w kategorii całościowych zaburzeń rozwojowych (symbol F.84) o różnym nasileniu i przebiegu. Od stycznia 2022 r., zgodnie z kolejną edycją (ICD-11), mieści się w kategorii spektrum

ograniczonych, powtarzalnych zachowań lub zainteresowań i zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ang. *attention deficit hyperactivity disorder* – ADHD) są częstymi zaburzeniami neurorozwojowymi rozpoczynającymi się w dzieciństwie. Są one rozpoznawane coraz częściej na świecie i w Polsce. Szacuje się, że na świecie żyje z nimi 58,6 milionów dzieci i młodzieży w wieku poniżej 20 r.ż., a stany te utrzymują się również w wieku dorosłym i dotyczą ok. 2,3% dzieci w wieku 8 lat w Stanach Zjednoczonych i około 2,2% dorosłych (dane z 2018 r.)⁷². W porównaniu z osobami bez zaburzeń ze spektrum autyzmu (ASD), osoby z ASD mają wyższy wskaźnik depresji (20% vs 7%), lęku (11% vs 5%), trudności ze snem (13% vs 5%) i padaczki (21% ze współwystępującą niepełnosprawnością intelektualną vs 0,8%)⁷³. Prawie 3/4 osób z autyzmem, który jest coraz częściej rozpoznawany, doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak: stres, niepokój lub depresja. Rozpoznanie to często nie jest/nie miało miejsca w dzieciństwie czy młodości, a szereg osób obecnie w wieku dojrzałym, gdy np. doświadczają depresji, ma ustalone to rozpoznanie m.in. na podstawie oceny retrospektywnej całego życia⁷⁴. Jeden z dorosłych pacjentów tak opowiada:

W szkole mówili o mnie „utalentowany, ale leniwy”. Miałem problemy z planowaniem, ustalaniem priorytetów, zarządzaniem czasem i koncentracją. Rzuciłem cztery kierunki studiów. Dzięki diagnozie (autyzm i ADHD) w zaledwie siedem i pół roku udało mi się przejść od niewyedukowanego sprzedawcy z depresją i myślami samobójczymi do Marketing Managera pracującego na dwóch rynkach w Europie Wschodniej w Netfliksie⁷⁵.

Udowodniono już, że ASD i ADHD są związane z psychospołecznymi zaburzeniami funkcjonalnymi i szeregiem niepożądanych skutków u pacjentów i ich rodzin. Badania epidemiologiczne wskazują też, że osoby z zaburzeniami

autyzmu (symbol 6A02). To zmiany podobne jak te, które nastąpiły w klasyfikacji DSM-5. [Online:] <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/spektrum-autyzmu-diagnozy-na-wyrost-czy-faktyczny-wzrost-przypadkow> [dostęp: 24.07.2023].

⁷² A. Linden, L. Best, F. Elise, D. Roberts et al., *Benefits and Harms of Interventions to Improve Anxiety, Depression, and Other Mental Health Outcomes for Autistic People. A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomised Controlled Trials*, „Autism” 2023, vol. 27(1).

⁷³ T. Hirota, B.H. King, *Autism Spectrum Disorder: A Review*, „JAMA” 2023, vol. 329, no. 2.

⁷⁴ Ibidem.

⁷⁵ J. Ambroziewicz, *Jestem Jacek, mam autyzm i ADHD. Gdyby nie diagnoza, nigdy nie mógłbym być sobą*, [online:] <https://noizz.pl/not-just-a-mood/autyzm-i-adhd-gdyby-nie-diagnoza-nigdy-nie-moglbym-byc-soba/fcs1pjax> [dostęp: 12.06.2023].

zdrowia psychicznego z reguły doświadczają skrócenia oczekiwanej długości życia – wskaźniki śmiertelności w porównaniu z populacją ogólną są znacznie wyższe. W przypadku występowania ASD i ADHD wyniki badań epidemiologicznych dotyczących tego problemu są niespójne – jedni autorzy odnotowali dwukrotnie wyższy wskaźnik śmiertelności niż w porównywanej wiekowo populacji, inni natomiast nie zauważyli tej zależności. W 2022 r. opublikowano przegląd i metaanalizę wyników badań zawartych w bazach artykułów naukowych (MEDLINE, Embase, Scopus, Web of Science i APA PsycINFO) od czasu ich powstania do 1 kwietnia 2021 r.). Tematem była ocena ryzyka zgonu u osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i z zespołem nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi oraz zrozumienie mechanizmów tych powiązań, co umożliwiłoby opracowanie odpowiednich strategii zapobiegania śmiertelności osób z tą grupą zaburzeń. Autorzy aktualnie cytowanej pracy zauważyli przegląd badań przeprowadzonych do 2010 r., na podstawie którego zauważono koncentrowanie się na dwóch związanych z wskazanymi zespołami problemów, jak padaczka i śmiertelność. Jednak na podstawie wielu badań oraz przeglądów można wywodzić wnioski, że u dzieci i dorosłych ASD/ADHD wiąże się często z różnymi stanami psychicznymi i neurologicznymi. Wymienia się towarzyszące tym zespołom zaburzenia: opozycyjno-buntownicze, inne zaburzenia zachowania, nadużywanie substancji psychoaktywnych, ale też lęki, depresja, tiki, padaczka. Dzieci i młodzież z ASD/ADHD często doświadczają trudności emocjonalnych i społecznych, niektóre przejawiają również zachowania impulsywne, które negatywnie wpływają na jakość ich życia. Zachowania, takie jak impulsywność i/lub nieuwaga, mogą być czynnikami przyczyniającymi się u dzieci z ASD/ADHD do urazów, niezamierzonych i zamierzonych incydentów, jak wypadki czy samobójstwa. Autorzy metaanalizy wskazują na celowość przeprowadzania systematycznych badań przesiewowych w kierunku ASD/ADHD, a także działań edukacyjnych w tym obszarze. Jednakże niektóre osoby z tymi zaburzeniami znajdują się w niekorzystnej sytuacji społeczno-ekonomicznej, mają mniejsze szanse na wczesną diagnozę i natychmiastową opiekę. Ponadto często są one bardziej niż inne narażone na środowiskowe czynniki ryzyka (np. nadużywanie substancji psychoaktywnych, przemoc). Konieczna jest też edukacja w celu podniesienia świadomości złożoności problemów osób z ASD/ADHD, nie tylko w rodzinach, wśród rówieśników ale też wśród pracowników ochrony zdrowia, pedagogów szkolnych⁷⁶.

⁷⁶ F. Catalá-López, B. Hutton, M.J. Page et al., *Mortality in Persons With Autism Spectrum Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. A Systematic Review and Meta-analysis*, „JAMA” 2022, vol. 176, no. 4.

Pojedyncze doniesienia wskazują, że w ASD/ADHD skuteczne bywają różne terapie behawioralne⁷⁷. Ponieważ dotychczasowe badania nie umożliwiają podanie jednoznacznych schematów zapobiegania/leczenia depresji czy innych zaburzeń zdrowia psychicznego u tych osób, grupa badaczy z Wielkiej Brytanii przeprowadziła przegląd dotychczasowych badań i metaanalizę, publikując wyniki w 2023 r. W tym celu poszukiwano artykułów dotyczących badań przeprowadzonych z randomizacją, opublikowanych w czasopismach recenzowanych, ale też nierecenzowanych (internetowe rejestry badań klinicznych) do 17 października 2020 r. Oceniano za pomocą zaawansowanych metod statystycznych skuteczność różnych interwencji, którymi łącznie objęto 3630 uczestników (71 badań). W badaniach nie analizowano wpływów interwencji u osób z jednoznacznie rozpoznany autyzmem i równoczesną niepełnosprawnością intelektualną. U osób bez niepełnosprawności intelektualnej, a jedynie z autyzmem, pomocne mogą być niektóre formy terapii poznawczo-behawioralnej i terapie uważności – jednakże ich skuteczność wyraża się jedynie przez krótki okres. Oceniano też stosowane leki ukierunkowane na podstawowe cechy autyzmu (a nie na zaburzenia psychiczne), które jednak nie wpłynęły na poprawę w zakresie odczuwania stresu, niepokoju lub depresji. W związku z tym uznano, że leczenie tych problemów u osób z autyzmem musi opierać się na poszerzeniu dowodów dostępnych dla osób nieautystycznych⁷⁸.

Układ immunologiczny

Od dawna potwierdza się negatywny wpływ przewlekłego lub nadmiernego stresu, nie tylko na zdrowie psychiczne i jakość życia, ale też na zdrowie fizyczne, m.in. na funkcję układu immunologicznego. Ponieważ wiele pojedynczych badań potwierdzało korzystny wpływ terapii uważności, m.in. na zdrowie somatyczne, autorzy metaanalizy poddali ocenie randomizowane badania kontrolowane dotyczące wpływu terapii uważności na sześć biomarkerów związanych z odpornością, w tym komórek CD4+, białka C-reaktywnego, interleukiny-6, czynnika jądrowego- B, długość telomerów i aktywność telomerazy. W wyniku przeglądu baz artykułów naukowych: ScienceDirect, Web of Science, Academic Search Complete, AMED, MEDLINE, PsycARTICLES i PsycINFO, zidentyfikowano 1959 badań, z których uwzględniono 48 z 4683 danymi. Ustalono, że w porównaniu z wartościami sprzed terapii uważności po tej terapii uzyskano poprawę: obniżenie wartości

⁷⁷ T. Hirota, B.H. King, *Autism Spectrum Disorder...*, s. 157–168.

⁷⁸ A. Linden, L. Best, F. Elise, D. Roberts et al., *Benefits and Harms of Interventions to Improve Anxiety...*

stężenia białka C-reaktywnego i interleukiny-6, zwiększenie liczby CD4+, długości telomerów oraz aktywności telomerazy. Zauważono pewną niejednorodność wielkości efektu, co można tłumaczyć właściwościami badanej populacji, dawkowaniem interwencyjnym i założonym projektem badań. Jednakże zauważono, że wpływ terapii uważności na poprawę funkcji układu odpornościowego, a pośrednio korzystny na zdrowie somatyczne, jest istotny⁷⁹.

Otyłość, cukrzyca

Udowodniono już, że stres przyczynia się do rozwoju i utrzymywania się **otyłości**. Teoretycznie więc, terapie oparte na uważności, stosowane w celu zmniejszenia stresu, mogłyby być przydatne w redukcji masy ciała w przypadku nadwagi i otyłości. Jednakże wyniki metaanalizy przeprowadzonej na podstawie artykułów zawartych do marca 2021 r. w bazach danych PsycINFO, Medline, CINAHL, Scopus, WOS i Science Direct nie wykazały tego jednoznacznie. Wstępnie wybrano 13 artykułów, a metaanalizę przeprowadzono na podstawie 8 z nich. Ustalono, że interwencje oparte na uważności prowadzone przez trzy miesiące miały niewielki wpływ na redukcję stresu u osób z otyłością. Także nie znaleziono żadnych istotnych dowodów na zmniejszenie stresu po trzech miesiącach ani na zmniejszenie masy ciała lub wskaźnika masy ciała w jakimkolwiek okresie. Jednak autorzy metaanalizy wskazują, że niezbędne są lepiej opracowane projekty, by można było ocenić jednoznacznie wpływ czy brak wpływu terapii opartych na uważności na stres i obniżenie masy ciała u osób otyłych⁸⁰. W 2022 r. opublikowano kolejny systematyczny przegląd badań zamieszczonych do marca 2021 r. w sześciu bazach danych dotyczących interwencji podejmowanych u osób z nadwagą/otyłością. Do metaanalizy zakwalifikowano sześć artykułów reprezentujących trzy badania pilotażowe. W badaniu 1 u 37 młodych w wieku 14–17 lat porównywano 6-tygodniowy program uważnego jedzenia z jednosesyjną edukacją dotyczącą stylu życia. W badaniu 2 ($n = 35$, badani w wieku 14–17 r.ż.) porównano 12-tygodniową edukację dotyczącą stylu życia neutralnego pod względem masy ciała, skoncentrowaną na intuicyjnym jedzeniu i jakości węglowodanów, z/bez wspomaganymi obrazami, a w badaniu 3, obejmującym 33 nastolatków (12–17 r.ż.), z objawami

⁷⁹ T.J. Dunn, M. Dimolareva, *The Effect of Mindfulness-based Interventions on Immunity-related Biomarkers. A Comprehensive Meta-analysis of Randomised Controlled Trials*, „Clinical Psychology Review” 2022.

⁸⁰ E. Sosa-Cordobés, J.D. Ramos-Pichardo, J.L. Sánchez-Ramos et al., *How Effective Are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress and Weight? A Systematic Review and Meta-Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 20.

depresyjnymi i zagrożeniem cukrzycą typu 2 stosowano przez 6 tygodni interwencję uważności z terapią poznawczo-behawioralną. W badaniach 1 i 3 nie wykazano żadnych zmian w uważności. Jedynie w badaniu 1, w którym porównywano 6-tygodniowy program uważnego jedzenia z jednosesyjną edukacją dotyczącą stylu życia (ale nie w 2 i 3), uzyskano obniżenie masy ciała i to tylko po wdrożeniu programu uważnego jedzenia, a nie jednorazowej edukacji stylu życia. Autorzy metaanalizy wskazują jednak, że pomimo ograniczonych danych wynikających z tych badań wszystkie te interwencje są akceptowane przez młodzież z nadwagą/otyłością, choć udowodniono to jedynie na podstawie dość krótkiego czasu ich trwania (< 12 tyg.)⁸¹.

Cukrzyca

Interesujące są badania dotyczące włączenia treningów uważności w leczeniu cukrzycy (ang. *diabetes mellitus* – DM). Choroba ta stanowi alarmująco wysoki globalny problem zdrowia, włączana jest farmakoterpia, zalecana dieta, aktywność fizyczna, równoległe opracowywane są programy edukacyjne dotyczące nie tylko schorzenia, ale zależności od stylu życia, a także radzenia sobie ze stresem. W 2017 r. opublikowano przegląd wyników badań dotyczących stosowania treningów uważności (MBIs) w cukrzycy bez wyodrębniania jej typów, z których wynika przydatność tej terapii w kompleksowym leczeniu cukrzycy. Większość badaczy sugeruje celowość dalszych badań, rekomendując jednak badania długofalowe i porównania grup poddawanych interwencji (trening uważności) i kontrolnych⁸².

W 2023 r. opublikowano wyniki przeglądu i metaanalizy badań dotyczących wpływu „praktyk umysłu i ciała” na normalizację glikemii na czczo, a przede wszystkim markera właściwej kontroli cukrzycy, także typu 2, jakim jest poziom hemoglobiny A1c. Zauważa się, że jedynie 51% pacjentów z tym typem cukrzycy osiąga wartości prawidłowe (poziom HbA1c < 7%) i jednocześnie coraz częściej zalecane są tym pacjentom terapie, takie jak redukcja stresu oparta na uważności, specjalnych ćwiczeń uprawianych od czasu starożytnych Chin mających poprawiać „przepływ energii” – qigong oraz popularnej już na całym świecie jogi. Do analiz wybrano artykuły naukowe dotyczące ww. problemów zawarte do 10 czerwca 2022 r. w bazach MEDLINE, Embase i ClinicalTrials.gov, kwalifikując 28 spośród 587 artykułów. Na podstawie szczegółowej metaanalizy

⁸¹ J.K. Hoare, N.B. Lister, S.P. Garnett, L.A. Baur, H. Jebeile, *Weight-neutral Interventions in Young People with High Body Mass Index. A Systematic Review*, „Nutrition & Dietetics” 2023, vol. 80, no. 1.

⁸² W.L. Medina, D. Wilson, V. de Salvo et al., *Effects of Mindfulness on Diabetes Mellitus. Rationale and Overview*, „Current Diabetes Reviews” 2017, vol. 13, no. 2.

potwierdzono wysoką skuteczność (normalizację HbA1c, a też poziomu glikemii na czczo) po zastosowaniu każdej z tych trzech metod oddzielnie, przy czym wyższa częstotliwość zajęć z jogi korelowała z większym pozytywnym wpływem na poziom HbA1c, jednak mniej wyraźnym na glikemii na czczo⁸³.

Jak dotychczas badania nad wpływem określonych terapii pozafarmakologicznych dotyczących dzieci i młodzieży z cukrzycą nie są prowadzone zbyt często – przykładowo w PubMed na przestrzeni ostatniego roku pojawiły się jedynie dwie publikacje, a także warunki badań nie są precyzyjnie określone. Jeszcze w przeglądzie opublikowanym w 2020 r. zauważono, że opisywane są jedynie efekty różnych interwencji u dorastających dziewcząt i to tylko z grupy ryzyka cukrzycy typu 2 (otyłość). Po jednym roku od interwencji zaobserwowano obniżenie poziomu depresji, insulinooporności i masy ciała (BMI), zauważając bardziej korzystny efekt terapii opartych o uważność niż przy zastosowaniu terapii poznawczo-behawioralnej. Autorzy przeglądu wskazują na celowość prowadzenia tej terapii i oceny także u chłopców zagrożonych cukrzycą i młodzieży obu płci z rozpoznaną już cukrzycą typu 2⁸⁴. Jedno z badań opublikowanych w 2022 r. dotyczyło interwencji opartych na uważności (promowanie postawy nieoceniającej, ćwiczenia dotyczące świadomości obecnie doświadczanej chwili) z elementami, jak: skanowanie ciała, medytacja i techniki oddychania u pacjentów pediatrycznych z cukrzycą. Jednak oceniano łącznie młodzież z cukrzycą typu 1 i 2 (też z nadwagą), którzy doświadczają w różnym stopniu związanego z chorobą stresu i depresji. Stan psychiczny wpływał na słabsze monitorowanie cukrzycy – rzadsze pomiary glikemii, niepilnowanie dawek insuliny czy leków doustnych, a także obniżenie kontroli nad odżywianiem. Autorzy wskazują na celowość kontynuacji terapii opartej na uważności oraz badań, jednak z dokładnym wyborem grup badanych⁸⁵.

Przewlekłe bóle

Bardzo wiele badań, także randomizowanych, potwierdza pomoc treningów *mindfulness* nie tylko w stanach depresyjnych czy uzależnieniach, ale też w przewlekłych

⁸³ F. Sanogo, K. Xu, V.K. Cortessis et al., *Mind- and Body-Based Interventions Improve Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „Journal of Complementary and Integrative Medicine” 2023, vol. 29, issue 2.

⁸⁴ O. Pinhas-Hamiel, D. Hamiel, *Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Children and Adolescents with Type 2 Diabetes, Randomized Controlled Trial*, „Current Diabetes Reports” 2020, vol. 20, no. 10, s. 55.

⁸⁵ H. Inverso, H.R. Moore, F. Lupini et al., *Mindfulness-Based Interventions. Focus on Pediatric Type 1 and Type 2 Diabetes*, „Current Diabetes Reports” 2022, vol. 22, no. 10.

bólach⁸⁶. Metaanaliza wyników badań prowadzonych wśród populacji mieszkańców Azji świadczy o tym, że stosowanie treningów *mindfulness* ogranicza stosowanie leków przeciwbólowych u pacjentów, którzy doznają bólu przewlekłego⁸⁷.

Niespecyficzne kręgosłupa (ang. low back pain – LBP)

Aktualnie w kręgu zainteresowania nie tylko lekarzy, fizjoterapeutów, ale też psychologów znajduje się niespecyficzny – tj. bez ustalonej przyczyny anatomicznej ból okolicy lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa (ang. *low back pain – LBP*), gdyż problem się nasila we wszystkich społeczeństwach całego świata i jak ustalono – etiologia jest biopsychospołeczna. Czynniki ryzyka LBP zależne od zdrowia psychicznego określane są jako tzw. żółte flagi zawierające różne elementy zaburzeń i wytyczające postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne. Należą do nich m.in. przewlekły czy znacznie nasilony stres, nieradzenie sobie z nim, stany lękowe, depresja, myślenie katastroficzne. Dlatego poszukiwane są różne metody obniżania poziomu stresu lub sposoby na lepsze sobie radzenie z nim, zmniejszanie uczucia lęku, niepokoju czy wreszcie depresji. Jedną z nich jest trening uważności, *mindfulness* skrótowo nazywany też medytacją, od której wywodzi się idea terapii. W celu poznania efektów terapeutycznych, wpływu na stopień nasilenia bólu, niepełnosprawność funkcjonalną często notowaną w LBP, jakości życia oraz nierzadko obserwowaną depresję, przeprowadzono przegląd i metaanalizę badań dotyczących tej formy leczenia na wspomniane parametry (publikacja w 2023 r.). Przegląd systematyczny przeprowadzono zgodnie z wytycznymi PRISMA, analizując 12 prac (analizy przeprowadzono u 1005 pacjentów), zawierając badania randomizowane i nierandomizowane (RTC i non-RTC) ujęte w bazach danych: PubMed, Web of Science, CENTRAL, CamQuest i PubPsych do czerwca 2020 r., dotyczące osób w wieku co najmniej 18 lat. W porównaniu z grupą kontrolną medytacja miała znaczący pozytywny wpływ na intensywność bólu i fizyczną jakość życia. Jednakże wpływ ten zaznaczył się jedynie po zakończeniu leczenia, a podczas dalszej obserwacji (średnio 20 tygodni, zakres 4–52 tyg.) nie było już żadnych znaczących efektów. Jednocześnie ze względu na

⁸⁶ Randomizowane kontrolowane badania kliniczne (ang. *randomized controlled trial*, RCT) – „złoty standard” eksperymentów klinicznych (rodzaj badań eksperymentalnych z udziałem ludzi, wykonywanych zgodnie z zasadami dobrej praktyki klinicznej), których celem jest np. porównanie bezpieczeństwa i skuteczności leków, wyrobów i technik medycznych lub innych rodzajów terapeutycznej lub zapobiegawczej interwencji medycznej. Zob. https://www.medicinenet.com/randomized_controlled_trial/definition.htm [dostęp: 16.06.2023]; J.D. Creswell, *Mindfulness...*

⁸⁷ M.H. Majeed, A.A. Ali, D.M. Sudak, *Mindfulness-based Interventions for Chronic Pain. Evidence and Applications Review*, „The Asian Journal of Psychiatry” 2018, vol. 32.

ograniczenia badań i brak precyzji wskazano, że jakość analizowanych danych naukowych była umiarkowana. Autorzy metaanalizy sugerują dalsze prowadzenie badań, ale dobrze zaprojektowanych i dotyczących dużych grup pacjentów, choć podaje się, że medytacja wydaje się obiecującą formą terapii, zwłaszcza w zmniejszaniu krótkotrwałego natężenia bólu u osób z LBP⁸⁸.

Bóle nowotworowe

Poszukując alternatywnych dla farmakoterapii czy ją uzupełniających metod leczenia bólu, w przypadku chorób nowotworowych od niedawna stosowane są interwencje oparte na uważności. Ponieważ wyniki nie są jednoznaczne, dokonano przeglądu i przeprowadzono metaanalizę wybranych 10 badań randomizowanych z udziałem 843 uczestników, opisanych w artykułach zamieszczonych w bazach: MEDLINE, PubMed, Embase, CINAHL, PsycINFO, Cochrane Central Register of Controlled Trials oraz ClinicalTrials.gov. Wyniki zamieszczono w 2022 r. w renomowanym czasopiśmie Europejskiej Federacji Badania Bólu. Zauważono pewien korzystny wpływ na intensywność bólu terapii opartej na uważności, zarówno krótko-, jak i długoterminowy, choć o niewielkiej sile efektu. Autorzy metaanalizy wskazują jednak na potrzebę kontynuowania badań na większej grupie osób z zastosowaniem odpowiedniej jakości metod badawczych. Ważne byłoby też precyzyjne określenie czasu tej interwencji, a ponadto sprawdzenie możliwości prowadzenia jej na odległość i podjęcie decyzji, czy lepsze efekty można uzyskać, prowadząc terapię indywidualnie czy grupowo⁸⁹.

Zespół bólowy miednicy mniejszej u kobiet

Zespół bólowy miednicy mniejszej (ang. *chronic pelvic pain* – CPP) dotyczy 8,5–15% kobiet w każdym wieku, a nawet 12% w wieku rozrodczym⁹⁰. Charakteryzuje się bólem przewlekłym, niezwiązanym z cyklem miesięcznym, utrudnia nie tylko codzienne funkcjonowanie, także seksualne, bywa przyczyną depresji. Jest to zespół złożony, ale wśród przyczyn wskazuje się znaczenie zaburzeń zdrowia psychicznego. Jak podają autorzy przeglądu i metaanalizy opublikowanej

⁸⁸ H. Schmidt, Ch. Pilat, *Effects of Meditation on Pain Intensity, Physical Function, Quality of Life and Depression in Adults with Low Back Pain. A Systematic Review with Meta-analysis*, „Complementary Therapies in Medicine” 2023, vol. 72.

⁸⁹ B. Feng, X. Hu, W.W. Lu et al., *Are Mindfulness Treatments Effective for Pain in Cancer Patients? A Systematic Review and Meta-analysis*, „European Journal of Pain” 2022, vol. 26, no. 1.

⁹⁰ S. Wozniak, *Chronic Pelvic Pain*, „Annals of Agricultural and Environmental Medicine” 2016, vol. 23, no. 2, s. 223–226.

w 2023 r. – zespół ten jest prawdopodobnie jedną z najbardziej zaniedbanych potrzeb medycznych i najpilniejszą do rozwiązania. Do przeglądu włączono 7 badań klinicznych, a do metaanalizy 5 z nich, które dotyczyły 225 osób. Zawierały oceny stopnia nasilenia bólu, katastrofizacji (lęku przed bólem i wyobrażenia sobie, że jest to objaw ciężkiej choroby), wskaźniki funkcji seksualnych. W wyniku terapii opartej na uważności w połączeniu z fizjoterapią uzyskano istotnie statystyczną poprawę w zakresie stopnia natężenia bólu i katastrofizacji. Jednak niewielka liczba badań stosujących zarówno fizykoterapię, jak i uważność w tych przypadkach stanowi wskazówkę dla podejścia multidyscyplinarnego oraz kontynuacji badań, zauważają autorzy przeglądu⁹¹.

Dysfunkcje seksualne

Od początku XXI w. coraz częściej podejmowany jest temat uważności (*mindfulness*)⁹², rozumianej także jako cecha charakteru i prowadzenia treningów na niej opartych, które są oceniane pod kątem związków i możliwości leczenia różnych problemów klinicznych, w tym dotyczących dysfunkcji seksualnych. Określono już, że im wyższy jest poziom (jakość) uważności, tym mniej różnych zaburzeń funkcji seksualnych, jak: zaburzenia erekcji, hiperseksualność i dystres seksualny wpływa też korzystnie na właściwe pożądanie seksualne, satysfakcję seksualną i ogólne funkcjonowanie seksualne. Na podstawie przeglądu badań (publikacja w 2022 r.) dotyczących problemu zawartych w wybranych do metaanalizy 18 artykułach naukowych potwierdzono poprzednie pojedyncze doniesienia, a także zauważono, co krytykuje się w tych pracach, że obecnie badacze koncentrują się nad uważnością i dysfunkcjami seksualnymi, ale dotyczącymi tylko danej osoby, nie uwzględniając relacji z partnerem seksualnym, a przecież często właśnie dopiero w takim układzie ujawniają się czy utrzymują się te dysfunkcje. Innym negatywnym zjawiskiem jest fakt pomijania w badaniach niemałej przecież populacji LGBT+⁹³.

⁹¹ C.C. Bittelbrunn, R. de Fraga, C. Martins et al., *Pelvic Floor Physical Therapy and Mindfulness. Approaches for Chronic Pelvic Pain in Women-a Systematic Review and Meta-analysis*, „Archives of Gynecology and Obstetrics” 2023, vol. 307, issue 3.

⁹² Dla przypomnienia: „Zgodnie z definicją podaną przez Jona Kabata-Zinna, twórcy najpopularniejszego, 8-tygodniowego modelu pracy z uważnością – MBSR (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction*), **uwaga to «szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia»**. Mówiąc prościej, jest to nieosądzająca świadomość tego, co dzieje się z nami i wokół nas”. Zob. [online:] <https://charaktery.eu/arttykul/czym-jest-uwaznosc-i-komu-moze-sie-przydac> [dostęp: 14.06.2023].

⁹³ L. Selice, K.L. Morris, *Mindfulness and Sexual Dysfunction. A Systematic Research Synthesis*, „Journal of Sex & Marital Therapy” 2022, vol. 48, issue 4.

W 2023 r. opublikowano kolejny przegląd i metaanalizę badań dotyczących wpływu terapii opartej na uważności na zaburzenia seksualne. Na podstawie metaanalizy 11 badań spełniających wszystkie kryteria włączenia zauważono skuteczność, szczególnie u kobiet, interwencji w oparciu o uważność w kompulsywnych zaburzeniach zachowania seksualnego (według kryteriów DSM-5) powszechnie określanych jako **uzależnienia od seksu**. Jednak nieliczne prace dotyczyły wyników badań nad wpływem tej terapii na zaburzenia erekcji, przewlekły ból miednicy mniejszej u kobiet (mający wpływ na nie tylko na codzienne funkcjonowanie, ale też na życie seksualne) czy problemy seksualne w życiu dorosłym związane z wykorzystywaniem seksualnym w dzieciństwie. Autorki metaanalizy wskazują na celowość kontynuowania i poszerzenia zakresu badań, gdyż całkowicie bezpieczna terapia oparta na uważności mogłaby być alternatywną metodą leczenia⁹⁴.

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami

Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami doświadczają nieporównywanie większego stresu niż rodzice dzieci zdrowych, a również notuje się w tej grupie liczne problemy zdrowia psychicznego. Dla poprawy ich dobrostanu, co też ma wpływ na jakość opieki, proponowane są różne formy terapii. W 2022 r. przedstawiono wyniki metaanalizy badań zawartych w latach 2014–2020 w sześciu uznanych bazach artykułów naukowych. Wyniki potwierdziły skuteczność interwencji opartych na uważności oraz terapii akceptacji i zaangażowania na obniżenie poziomu stresu, lęku i depresji doświadczanych przez tych rodziców⁹⁵.

Stres i wypalenie zawodowe u pielęgniarek

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO) w ramach opracowywania nowej Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób – ICD-11, w 2019 r. (obowiązuje od 1 stycznia 2022 r.) uznała wypalenie (ang. *burnout*) za zespół wywołany przewlekłym stresem w miejscu pracy, „z którym nie udało się skutecznie poradzić”, i otrzymało ono symbol QD85. Szczególnie w zawodach wymagających kontaktu z klientami/pacjentami wypalenie

⁹⁴ A.M.C. Larraz, A.V. Moya, C.C.H. Actis, *Mindfulness-Based Intervention and Sexuality. A Systematic Review*, „The Journal Trends in Psychiatry and Psychotherapy” 2023.

⁹⁵ J.Y.S. Chua, S. Shorey, *The Effect of Mindfulness-Based and Acceptance Commitment Therapy-Based Interventions to Improve the Mental Well-Being Among Parents of Children with Developmental Disabilities. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „The Journal of Autism and Developmental Disorders” 2022, vol. 52, issue 6.

zawodowe wpływa na jakość pracy, zwiększa możliwość popełniania błędów zawodowych, jest przyczyną niezadowolenia i skarg pacjentów, również na wskaźniki rotacji personelu. Ustalono, że wśród pracowników ochrony zdrowia na zespół wypalenia są najbardziej narażone pielęgniarki, co stanowi nie tylko problem indywidualny, ale również pozostałych pracowników, a przede wszystkim zagrożenie dla pacjentów. Jeszcze przed wystąpieniem pandemii COVID-19, która nasiliła problem w znacznym stopniu, przegląd dotychczasowych badań, obejmujących 45 539 pielęgniarek na całym świecie w 49 krajach wykazał, że ogólna łączna częstość występowania objawów wypalenia zawodowego wśród pielęgniarek na całym świecie wyniosła 11,23%. Zaobserwowano istotne różnice między regionami geograficznymi, specjalizacjami i rodzajem zastosowanego pomiaru stopnia wypalenia zawodowego. Region Afryki Subsaharyjskiej miał najwyższy wskaźnik rozpowszechnienia objawów wypalenia, podczas gdy region Europy i Azji Środkowej miał najniższy⁹⁶. Dla przykładu wśród pielęgniarek w Etiopii ustalono, że 39%, tj. 2 na 5 pracujących w zawodzie, cierpi na ten zespół⁹⁷. Pielęgniarki pediatryczne miały najwyższy wskaźnik rozpowszechnienia objawów wypalenia zawodowego spośród wszystkich specjalności, podczas gdy pielęgniarki geriatryczne – najniższy⁹⁸. Wśród 68 tys. pielęgniarek pracujących w szpitalach wypalenia zawodowego doświadczało 35% z nich⁹⁹. Z pewnością podobne badania przeprowadzone już po wprowadzeniu zaburzenia do ICD-11, z ujednoliconymi kryteriami, a także sytuacja po ustąpieniu pandemii wprowadzą inne, prawdopodobnie znacznie wyższe i być może różne dane, choćby dotyczące ryzyka wśród grup pielęgniarek¹⁰⁰.

Stres i wypalenie zawodowe pielęgniarek a interwencje oparte na uważności

Jednocześnie wykazano, że pomocne mogą być interwencje oparte na uważności, które obniżają poziom odczuwanego stresu, poprawiają lepsze sobie z nim radzenie, niwelują szereg objawów wypalenia – zwiększając pozytywną samoocenę, empatię, również obniżają liczbę i stopień nasilenia wtórnych zaburzeń zdrowia somatycznego. Ponieważ według autorów badań i metaanaliz problem

⁹⁶ T. Woo, R. Ho, A. Tang, W. Tam, *Global Prevalence of Burnout Symptoms among Nurses. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Journal of Psychiatric Research” 2020, vol. 123.

⁹⁷ H. Hailay, W. Aberhe, G. Mebrahtom, K. Zereabruk, G. Gebreayezgi, T. Haile, *Burnout among Nurses Working in Ethiopia*, „Behavioural Neurology” 2020.

⁹⁸ T. Woo, R. Ho, A. Tang, W. Tam, *Global Prevalence...*

⁹⁹ H. Hailay, W. Aberhe, G. Mebrahtom, K. Zereabruk, G. Gebreayezgi, T. Haile, *Burnout among Nurses...*

¹⁰⁰ T. Woo, R. Ho, A. Tang, W. Tam, *Global Prevalence...*

wymaga dalszych ocen, przeprowadzono 4-godzinne zajęcia ukierunkowane na zespół wypalenia zawodowego, odczuwany stres i poprawę umiejętności uważności. W tym celu za pośrednictwem poczty elektronicznej zaproszono pielęgniarki pracujące w akademickim centrum na Środkowym Zachodzie Stanów Zjednoczonych. Przed i po zakończeniu zajęć uczestniczki wypełniały ankiety – kwestionariusze: Inwentarz Wypalenia Maslach – Ankieta Obsługi Ludzkiej (ang. Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey) Skalę Postrzeganego Stresu (ang. Perceived Stress Scale) oraz Skalę Uważności Poznawczej i Afektywnej (ang. Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised). Spośród 52 pielęgniarek, które wypełniły kwestionariusze i brały udział w zajęciach, 94% stanowiły kobiety w wieku 38 lat. Po miesiącu pielęgniarki podawały istotnie statystycznie zmniejszenie odczuwania stresu i wyczerpania emocjonalnego. Poprawiły się, choć nie w sposób istotny statystycznie – umiejętności uważności, osiągnięcia osobiste i obniżyła się depersonalizacja. Po sześciu miesiącach statystycznie istotne wyniki obejmowały zwiększoną percepcję uważności, osiągnięć osobistych i zmniejszone wyczerpanie emocjonalne. Postrzeganie stresu i odczucia depersonalizacji poprawiło się, ale nie było istotne statystycznie. Badanie potwierdziło, że po treningach uważności pielęgniarki odczuwały ogólnie obniżenie poziomu wypalenia zawodowego, jednak problem wymaga kontynuowania dalszych obserwacji, uważają autorzy przeglądu¹⁰¹.

Pracownicy pediatrycznej opieki zdrowotnej i ich pacjenci

Jak wykazano w różnych badaniach, interwencje oparte na uważności poprawiające umiejętność skupiania się na chwili obecnej, akceptacji bez osądzania, są skuteczne w obniżaniu poziomu niepokoju, depresji i wypalenia zawodowego u pielęgniarek pediatrycznych i pracowników służby zdrowia, a u pacjentów pediatrycznych – poprawiają radzenie sobie ze stresem, są pomocne w zaburzeniach odżywiania, w astmie. W interesującej publikacji (2022 r.) zawarto przegląd interwencji opartych na uważności w badaniach pediatrycznych, podsumowanie technik i ćwiczeń dotyczących wpływu na uważność oraz podano listę miar uważności. Jest to materiał edukacyjny do wykorzystania nie tylko jako metod badawczych, ale również dla interwencji w pediatrycznej opiece zdrowotnej¹⁰².

¹⁰¹ J. Sarazine, M. Heitschmidt, H. Vondracek et al., *Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills*, „Holistic Nursing Practice” 2021, vol. 35, issue 1.

¹⁰² R. Culbreth, R. Spratling, *Mindfulness: Implications for Research Methods*, „The Journal of Pediatric Health Care” 2022, vol. 36, no. 3.

Problemy zdrowia psychicznego studentów, a szczególnie medycyny – nasilony stres i wypalenie zawodowe

Na podstawie aktualnych badań w Malezji oraz Chinach¹⁰³ ustalono, że 50% studentów ma problemy ze zdrowiem psychicznym – zgłaszane są nadmierny stres, niepokój lub depresja. Z kolei wyniki badań przeprowadzonych w Arabii Saudyjskiej¹⁰⁴ wśród studentów medycyny wskazują na zaburzenia snu, dominujący wiek związany z problemami – ok. 18 r.ż., a badania w Stanach Zjednoczonych zauważają też zależność od odległości od rodziców, rodzin i przyjaciół¹⁰⁵. Badania podłużne (opublikowane w 2020 r.) przeprowadzone wśród studentów pierwszego roku Uniwersytetu Indiana w Stanach Zjednoczonych wykazały, że z chwilą rozpoczęcia studiów cierpią oni z powodu zaburzeń snu, negatywnie zmieniają się ich nawyki żywieniowe, narasta uzależnienie od alkoholu, pojawiają się problemy w nauce¹⁰⁶. Jeszcze wcześniej, bo w 2015 r. (publikacja w 2019 r.), podano wyniki badań oceniających zdrowie psychiczne przez American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA) 67 308 studentów ze 108 amerykańskich szkół wyższych. Stwierdzono, że są oni wielokrotnie częściej niż niestudujący narażeni na stres i częściej popełniają samobójstwa. Autorzy badania już wtedy wskazywali na sytuację wprost dramatyczną, wymagającą opracowania i realizacji odpowiednich strategii – szczególnie wśród mniejszości rasowych/etnicznych czy płciowych¹⁰⁷.

Studenci medycyny – stres i wypalenie zawodowe

Studenci medycyny na całym świecie szczególnie często doświadczają nie tylko stresu, ale też wypalenia zawodowego. Problem jest bardzo istotny nie tylko w wymiarze indywidualnego samopoczucia i gorszych wyników w nauce, lecz stanowi zagrożenie odpowiedniej jakości później podejmowanej pracy i oczywiście stanu zdrowia społeczeństwa. Dlatego ważne jest podejmowanie

¹⁰³ Q. Wang, T. Du, *Implementation of the College Student Mental Health Education Course (CSMHEC) in Undergraduate Medical Curriculum. Effects and Insights*, „BMC Medical Education” 2020, vol. 20, no.1, s. 505.

¹⁰⁴ M. Safhi, R. Alafif et al., *The Association of Stress with Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University*, „Journal Family Medicine & Primary Care” 2020, vol. 9, no. 3.

¹⁰⁵ E. Akeman, N. Kirlic et al., *A Pragmatic Clinical Trial Examining the Impact of a Resilience Program on College Student Mental Health*, „Depression and Anxiety” 2020, vol. 37, issue 3, s. 202–213.

¹⁰⁶ T. Wilbur, *Stressed but not Depressed. A Longitudinal Analysis of First-Generation College Students, Stress, and Depressive Symptoms*, „Social Forces” 2020, vol. 100, issue 3.

¹⁰⁷ C.H. Liu, C. Stevens et al., *The Prevalence and Predictors of Mental Health Diagnoses and Suicide among U.S. College Students. Implications for Addressing Disparities in Service Use*, „Depression and Anxiety” 2019, vol. 36, issue 1.

odpowiednich form terapii już przy wystąpieniu pierwszych objawów, a także profilaktyka. W celu ustalenia, która z form interwencji może być najbardziej skuteczna, dokonano przeglądu badań randomizowanych umieszczonych do grudnia 2019 r. w medycznych bazach danych (Embase, Ovid i CINAHL), wybierając sześć badań wysokiej jakości dotyczących wyników terapii bezpośrednio po jej zakończeniu i po sześciu miesiącach obserwacji. Jak podano w publikacji w 2022 r., wskaźniki pomiaru stresu terapii opartej na uważności po interwencji były znacznie lepsze niż w grupach kontrolnych, jednak ze średnią wielkością efektu i niską heterogenicznością. Podczas 6-miesięcznej obserwacji grupy, które były poddane treningom ważności, uzyskiwały nadal znacznie lepsze wyniki niż grupa kontrolna, co potwierdza wysoką skuteczność metody, także na przestrzeni czasowej długoterminowej¹⁰⁸.

Terapie, w tym *mindfulness* w depresji, zaburzeniach funkcji poznawczych u osób starszych

Depresja osób starszych

W lutym 2023 r. opublikowano przegląd i metaanalizę badań dotyczących akceptowalności psychoterapii w przypadku depresji w późnym wieku. W tym celu przeszukano bazy artykułów naukowych: PubMed, Embase, PsycINFO, CINAHL, The Cochrane Library, China National Knowledge Infrastructure, bazę danych WANFANG i chińską literaturę biomedyczną (CBM). Wybrano 68 badań (4550 osób badanych), wszystkie były randomizowane (RCT), skatalogowane od początku baz do 30 marca 2022 r. i obejmowały sześć różnych form psychoterapii, porównywanych z dwiema grupami kontrolnymi. Nie zauważono istotnych statystycznie różnic między wynikami leczenia depresji u osób starszych z zastosowaniem różnych technik terapii, jak: behawioralna terapia aktywacyjna, terapia poznawczo-behawioralna (ang. *cognitive behavioral therapy* – CBT), terapia poznawcza, terapia przeglądu życia (terapia reminiscencyjna, tj. terapia za pomocą wspomnień), uważnością (*mindfulness*) i psychoterapia skojarzona. Pomimo niskiej jakości dowodów wszystkie sześć terapii było skutecznymi, ale najbardziej terapia przeglądu życia (terapia reminiscencyjna, tj. terapia za pomocą wspomnień), choć w porównaniu z grupami kontrolnymi CBT uważność i łączona psychoterapia okazały się

¹⁰⁸ Ch. Hathaisaard, K. Wannarit, K. Pattanaseri, *Mindfulness-based Interventions Reducing and Preventing Stress and Burnout in Medical Students. A Systematic Review and Meta-analysis*, „The Asian Journal of Psychiatry” 2022, vol. 69.

skuteczne w stopniu zbliżonym. Autorzy metaanalizy wskazują, że wyniki tego przeglądu mogą być przydatne decydom przy planowaniu psychoterapii opartej na dowodach¹⁰⁹.

Funkcje poznawcze

Programy oparte na uważności są coraz częściej wykorzystywane do poprawy zdrowia psychicznego. Rośnie również zainteresowanie możliwym wpływem tej terapii na funkcje poznawcze, choć nie zostało to jednoznacznie udowodnione. W tym celu przeprowadzono przegląd badań zamieszczonych do stycznia 2020 r. w siedmiu bazach danych, wybierając do metaanalizy 56 badań randozmizowanych, z udziałem 2931 osób, a ostatecznie 45 badań z 2238 uczestnikami. Istotne efekty zauważono u osób w wieku powyżej 60 r.ż., choć jednocześnie nadal istnieją znaczne i liczne ograniczenia w analizowanych badaniach, co uniemożliwia ustalenie jednoznacznych wniosków – podano w publikacji z 2022 r.¹¹⁰

Opiekunowie osób z zespołami otępiennymi

Istotnym problemem jest zdrowie psychiczne opiekunów pacjentów z zespołami otępiennymi, gdyż obserwuje się wśród nich wysoką częstość objawów wskazujących na pogarszanie jakości życia, lęk i depresję. Ponieważ celowe jest prowadzenie odpowiednich terapii niefarmakologicznych, w 2020 r. opublikowano przegląd i metaanalizę dotychczasowych badań randomizowanych, do której wybrano 85 artykułów zawierających dane dotyczące wyników 11 takich interwencji. Wśród dość skutecznie obniżających poziom depresji, jak: terapia akceptacji i zaangażowania, aktywacja behawioralna, psychoedukacja i terapia poznawczo-behawioralna, wymieniane są terapie oparte na uważności. Jednak jedyną metodą wpływającą skutecznie na lęk była psychoedukacja, a jakość życia najskuteczniej poprawiało oddziaływanie grup wsparcia. Autorzy metaanalizy zauważają potrzebę udzielania pomocy nie tylko pacjentom z zespołami otępiennymi, ale też ich opiekunom poddawanych nieustannemu stresowi¹¹¹.

¹⁰⁹ M. Ji, Y. Sun, J. Zhou, X. Li, H. Wei, Z. Wang, *Comparative Effectiveness and Acceptability of Psychotherapies for Late-Life Depression. A Systematic Review and Network Meta-analysis*, „The Journal of Affective Disorders” 2023, vol. 323.

¹¹⁰ T. Whitfield, T. Barnhofer, R. Acabchuk et al., *The Effect of Mindfulness-based Programs on Cognitive Function in Adults. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Neuropsychology Review” 2022, vol. 32, issue 3.

¹¹¹ Y. Sun, M. Ji, M. Leng et al., *Comparative Efficacy of 11 Non-pharmacological Interventions on Depression, Anxiety, Quality of life, and Caregiver Burden for Informal Caregivers of People with*

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Aguiar K.R. de, Bilhalva J.B., Cabelleira M.D. et al., *The Impact of Mindfulness on Suicidal Behavior. A Systematic Review*, „Trends in Psychiatry and Psychotherapy” 2022, vol. 44.
- Akeman E., Kirlic N. et al., *A Pragmatic Clinical Trial Examining the Impact of a Resilience Program on College Student Mental Health*, „Depression and Anxiety” 2020, vol. 37, issue 3.
- Axford N., V. Berry, J. Lloyd, K. Wyatt, *How Can We Optimise Learning from Trials in Child and Adolescent Mental Health?*, „BMJ Mental Health” 2022, vol. 25, issue 3.
- Bittelbrunn C.C., de Fraga R., Martins C. et al., *Pelvic Floor Physical Therapy and Mindfulness. Approaches for Chronic Pelvic Pain in Women-a Systematic Review and Meta-analysis*, „Archives of Gynecology and Obstetrics” 2023, vol. 307, issue 3.
- Boyd J.E., Lanius R.A., McKinnon M.C., *Mindfulness-based Treatments for Posttraumatic Stress Disorder. A Review of the Treatment Literature and Neurobiological Evidence*, „Journal of Psychiatry and Neuroscience” 2018, vol. 43, no. 1.
- Bröning S., Brandt M., *Mindful Parenting. Mindfulness in the Parent-Child Relationship*, „Die Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie” 2022, vol. 50, no. 5.
- Buchheld N., Grossman P., Walach H., *Measuring Mindfulness in Insight Meditation (Vipassana) and Meditation-Based Psychotherapy. The Development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*, „Journal of Meditation and Meditation Research” 2001, vol. 1.
- Cao S., Geok S.K., Roslan S. et al., *Mindfulness-Based Interventions for the Recovery of Mental Fatigue. A Systematic Review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 13.
- Catalá-López F., Hutton B., Page M.J. et al., *Mortality in Persons With Autism Spectrum Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. A Systematic Review and Meta-analysis*, „JAMA” 2022, vol. 176, no. 4.
- Chen B., Yang T., Xiao L., Xu Ch., Zhu Ch., *Effects of Mobile Mindfulness Meditation on the Mental Health of University Students. Systematic Review and Meta-analysis*, „The Journal of Medical Internet Research” 2023.
- Creswell J.D., *Mindfulness Interventions*, „The Annual Review of Psychology” 2017, vol. 3, no. 68.

- Culbreth R., Spratling R., *Mindfulness: Implications for Research Methods*, „The Journal of Pediatric Health Care” 2022, vol. 36, no. 3.
- Chua J.Y.S., Shorey S., *The Effect of Mindfulness-Based and Acceptance Commitment Therapy-Based Interventions to Improve the Mental Well-Being Among Parents of Children with Developmental Disabilities. A Systematic Review and Meta-Analysis*, *Meta-Analysis*, „The Journal of Autism and Developmental Disorders” 2022, vol. 52, issue 6.
- Dunn T.J., Dimolareva M., *The Effect of Mindfulness-based Interventions on Immunity-related Biomarkers. A Comprehensive Meta-analysis of Randomised Controlled Trials*, „Clinical Psychology Review” 2022.
- Feng B., Hu X., Lu W.W. et al., *Are Mindfulness Treatments Effective for Pain in Cancer Patients? A Systematic Review and Meta-analysis*, „European Journal of Pain” 2022, vol. 26, no. 1.
- Ferraro S., Klugah-Brown B., Tench Ch.R. et al., *The Central Autonomic System Revisited – Convergent Evidence for a Regulatory Role of the Insular and Midcingulate Cortex from Neuroimaging Meta-analyses*, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews” 2022.
- Hathaisaard Ch., Wannarit K., Pattanaseri K., *Mindfulness-based Interventions Reducing and Preventing Stress and Burnout in Medical Students. A Systematic Review and Meta-analysis*, „The Asian Journal of Psychiatry 2022”, vol. 69.
- Ji M., Sun Y., Zhou J., Li X., Wei H., Wang Z., *Comparative Effectiveness and Acceptability of Psychotherapies for Late-Life Depression. A Systematic Review and Network Meta-analysis*, „The Journal of Affective Disorders” 2023, vol. 323.
- Ganesan S., Beyer E., Moffat B. et al., *Focused Attention Meditation in Healthy Adults. A Systematic Review and Meta-analysis of Cross-sectional Functional MRI Studies*, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews” 2022.
- Górska R., *Uważność: technika uczenia się czy droga wspierania (samo)rozwoju?*, „Rocznik Andragogiczny” 2019, t. 26.
- Hoare J.K., Lister N.B., Garnett S.P., Baur L.A., Jebeile H., *Weight-neutral Interventions in Young People with High Body Mass Index. A Systematic Review*, „Nutrition & Dietetics” 2023, vol. 80, no. 1.
- Hailay H., Aberhe W., Mebrahtom G. et al., *Burnout among Nurses Working in Ethiopia*, „Behavioural Neurology” 2020.
- Harper L., Jones A., Goodwin L., Gillespie S., *Association between Trait Mindfulness and Symptoms of Post-Traumatic Stress. A Meta-analysis*, „Journal of Psychiatric Research” 2022, vol. 152.
- Harrington A., Dunne J.D., *When Mindfulness is Therapy. Ethical qualms, Historical Perspectives*, „American Psychologist” 2015, vol. 70, no. 7.
- Ho C.Y.Y., Yu B.C.L., Mak W.W.S., *Nonattachment Mediates the Associations between Mindfulness, Well-being, and Psychological Distress. A Meta-analytic Structural Equation Modeling Approach*, „Clinical Psychology Review” 2022.

- Hofmann S.G., Gómez A.F., *Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression Review*, „Psychiatric Clinics of North America” 2017, vol. 40, no. 4.
- Inverso H., Moore H.R., Lupini F. et al., *Mindfulness-Based Interventions. Focus on Pediatric Type 1 and Type 2 Diabetes*, „Current Diabetes Reports” 2022, vol. 22, no. 10.
- Juul J., Frydenberg M., Beck M.S., Fjorback L.O., *Stress-free Everyday LiFe for Children and Adolescents REsearch (SELFCARE). A Protocol for a Cluster Randomised Trial Testing a School Teacher Training Programme to Teach Mindfulness („.b”)*, „BMC Psychology” 2021, vol. 9, no. 1.
- Kabat-Zinn J., *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients based on the Practice of Mindfulness Meditation. Theoretical Considerations and Preliminary Results*, „General Hospital Psychiatry” 1982, vol. 4, no. 1.
- Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York 1990.
- Kabat-Zinn J., *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, przeł. D. Ćwiklak, Warszawa 2021.
- Linden A., Best L., Elise F., Roberts D. et al., *Benefits and Harms of Interventions to Improve Anxiety, Depression, and Other Mental Health Outcomes for Autistic People. A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomised Controlled Trials*, „Autism” 2023, vol. 27(1).
- Larraz A.M.C., Moya A.V., Actis C.C.H., *Mindfulness-Based Intervention and Sexuality. A Systematic Review*, „The Journal Trends in Psychiatry and Psychotherapy” 2023.
- Liu C.H., Stevens C. et al., *The Prevalence and Predictors of Mental Health Diagnoses and Suicide among U.S. College Students. Implications for Addressing Disparities in Service Use*, „Depression and Anxiety” 2019, vol. 36, issue 1.
- Liu H., Cai K., Wang J., Zhang H., *The Effects of Mindfulness-based Interventions on Anxiety, Depression, Stress, and Mindfulness in Menopausal Women. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Frontiers in Public Health” 2022, vol. 10.
- Lubiewska K., Głogowska K., Mickiewicz K., Wojtynkiewicz E., Izdebski P., *Skala Experience in Close Relationships-Revised: Struktura, rzetelność oraz skrócona wersja skali w polskiej próbie*, „Psychologia Rozwojowa” 2016, t. 21, nr 1.
- Majeed M.H., Ali A.A., Sudak D.M., *Mindfulness-based Interventions for Chronic Pain. Evidence and Applications Review*, „The Asian Journal of Psychiatry” 2018, vol. 32.
- Maki P.M., Kornstein S.G., Joffe H. et al., *Guidelines for the Evaluation and Treatment of Perimenopausal Depression. Summary and Recommendations*, „Menopause” 2018, vol. 25.
- Medina W.L., Wilson D., de Salvo V. et al., *Effects of Mindfulness on Diabetes Mellitus. Rationale and Overview*, „Current Diabetes Reviews” 2017, vol. 13, no. 2.
- Montero-Marin J., Allwood M., Ball S. et al., *School-based Mindfulness Training in Early Adolescence. What Works, for Whom and How in the MYRIAD Trial?*, „BMJ Mental Health”, 2022, vol. 25, issue 3.

- Perkins A.M., Meiser-Stedman R., Spaul S.W., Bowers G., Perkins A.G., Pass L., *The Effectiveness of Third Wave Cognitive Behavioural Therapies for Children and Adolescents. A Systematic Review and Meta-analysis*, „British Journal of Clinical Psychology” 2023, vol. 62, no. 1.
- Pernet C.R., Belov N., Delorme A., Zammit A., *Mindfulness Related Changes in Grey Matter. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Brain Imaging and Behavior” 2021, vol. 15, no. 5.
- Pinhas-Hamiel O., Hamiel D., *Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Children and Adolescents with Type 2 Diabetes, Randomized Controlled Trial*, „Current Diabetes Reports” 2020, vol. 20, no. 10.
- Radoń S., *Fryburski Inwentarz Uważności FIU-14 (polska adaptacja i walidacja Freiburg Mindfulness Inventory)*, „Studia Psychologica” 2017, t. 1, nr 17.
- Reangsing Ch., Lauderman Ch., Schneider J.K., *Effects of Mindfulness Meditation Intervention on Depressive Symptoms in Emerging Adults. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „Journal of Complementary and Integrative Medicine” 2022, vol. 28, no. 1.
- Safhi M., Alafif R. et al., *The Association of Stress with Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University*, „Journal Family Medicine & Primary Care” 2020, vol. 9, no. 3.
- Sala M., Ram S.S., Vanzhula I.A., Levinson Ch.A., *Mindfulness and Eating Disorder Psychopathology. A Meta-analysis*, „Journal of Eating Disorders” 2020, vol. 53, no. 6.
- Sanogo F., Xu K., Cortessis V.K. et al., *Mind- and Body-Based Interventions Improve Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „Journal of Complementary and Integrative Medicine” 2023, vol. 29, issue 2.
- Sarazine J., Heitschmidt M., Vondracek H. et al., *Mindfulness Workshops Effects on Nurses’ Burnout, Stress, and Mindfulness Skills*, „Holistic Nursing Practice” 2021, vol. 35, issue 1.
- Schmidt H., Pilat Ch., *Effects of Meditation on Pain Intensity, Physical Function, Quality of Life and Depression in Adults with Low Back Pain. A Systematic Review with Meta-analysis*, „Complementary Therapies in Medicine” 2023, vol. 72.
- Schmelefske E., Per M., Khoury B., Heath N., *The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Suicide Outcomes. A Meta-Analysis*, „Archives of Suicide Research” 2022, vol. 26, no. 2.
- Segal Z., Williams M., Teasdale J., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition*, New York 2018.
- Selice L., Morris K.L., *Mindfulness and Sexual Dysfunction. A Systematic Research Synthesis*, „Journal of Sex & Marital Therapy” 2022, vol. 48, issue 4.
- Sosa-Cordobés E., Ramos-Pichardo J.D., Sánchez-Ramos J.L. et al., *How Effective Are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress and Weight? A Systematic Review and*

- Meta-Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 20, no. 1.
- Sun Y., Ji M., Leng M. et al., *Comparative Efficacy of 11 Non-pharmacological Interventions on Depression, Anxiety, Quality of life, and Caregiver Burden for Informal Caregivers of People with Dementia. A Systematic Review and Network Meta-analysis*, „The International Journal of Nursing Studies” 2022, vol. 129.
- Tseng H.-W., Chou F.-H., Chen Ch.-H., Chang Y.-P., *Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Major Depressive Disorder with Multiple Episodes. A Systematic Review and Meta-Analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2023, vol. 20, no. 2.
- Tudor K., Maloney S., Raja A. et al., *Universal Mindfulness Training in Schools for Adolescents. A Scoping Review and Conceptual Model of Moderators, Mediators, and Implementation Factors*, „Prevention Science” 2022, vol. 23, no. 6.
- Wang Q., Du T., *Implementation of the College Student Mental Health Education Course (CSMHEC) in Undergraduate Medical Curriculum. Effects and Insights*, „BMC Medical Education” 2020, vol. 20, no. 1.
- Wilbur T., *Stressed but not Depressed. A Longitudinal Analysis of First-Generation College Students, Stress, and Depressive Symptoms*, „Social Forces” 2020, vol. 100, issue 3.
- Wielgosz J., Goldberg S.B., Kral T.R.A., Dunne J.D., Davidson R.J., *Mindfulness Meditation and Psychopathology*, „The Annual Review of Clinical Psychology” 2019, vol. 15.
- Whitfield T., Barnhofer T., Acabchuk R. et al., *The Effect of Mindfulness-based Programs on Cognitive Function in Adults. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Neuropsychology Review” 2022, vol. 32, issue 3.
- Witarto B.S., Visuddho V., Witarto A.P. et al., *Effectiveness of Online Mindfulness-based Interventions in Improving Mental Health during the COVID-19 Pandemic. A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*, „PLoS One” 2022.
- Wozniak S., *Chronic Pelvic Pain*, „Annals of Agricultural and Environmental Medicine” 2016, vol. 23, no. 2.
- Woo T., Ho R., Tang A., Tam W., *Global Prevalence of Burnout Symptoms among Nurses. A Systematic Review and Meta-analysis*, „Journal of Psychiatric Research” 2020, vol. 123.
- Yang J., Du Y., Shen H. et al., *Mindfulness-Based Movement Intervention to Improve Sleep Quality: A Meta-Analysis and Moderator Analysis of Randomized Clinical Trials*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, no. 16.
- Zhang B., Fu W., Guo Y., *Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy against Suicidal Ideation in Patients with Depression. A Systematic Review and Meta-analysis*, „The Journal of Affective Disorders” 2022, vol. 319.

Netografia

- Ambroziewicz J., *Jestem Jacek, mam autyzm i ADHD. Gdyby nie diagnoza, nigdy nie mógłbym być sobą*, [online:] <https://noizz.pl/not-just-a-mood/autyzm-i-adhd-gdyby-nie-diagnoza-nigdy-nie-moglbym-byc-soba/fcs1pjax> [dostęp: 12.06.2023].
- Drozdowicz M., *Uważność w szkole – teoria i praktyka*, [online:] <https://moznainaczej.edu.pl/uwaznosc-w-szkole-teoria-i-praktyka/> [dostęp: 18.06.2023].
- Hirota T., King B.H., *Autism Spectrum Disorder: A Review*, „JAMA” 2023, vol. 329, no. 2, <https://akademiamiastadzieci.pl/co-to-jest-mindfulness-i-dlaczego-nalezy-uczyc-go-dzieci/> [dostęp: 19.07.2023].
- <https://akademiamiastadzieci.pl/co-to-jest-mindfulness-i-dlaczego-nalezy-uczyc-go-dzieci/> [dostęp: 19.06.2023].
- <https://akademiamiastadzieci.pl/jak-rozwijac-koncentracje-i-uwage-dzieci/> [dostęp: 26.07.2023].
- <https://akademiamiastadzieci.pl/produkt/jak-rozwijac-koncentracje-i-uwage-dzieci/> [dostęp: 18.05.2023].
- <https://charaktery.eu/artukul/czym-jest-uwaznosc-i-komu-moze-sie-przydac> [dostęp: 14.06.2023].
- <https://studybuddhism.com/pl/studia-zaawansowane/nauka-o-umysle/higiena-emocjonalna/nieprzywiazywanie-sie-brak-przemocy-i-wspolczucie> [dostęp: 20.05.2023].
- https://um.warszawa.pl/waw/wcies/-/konferencja_10_05 [dostęp: 17.06.2023].
- <https://www.ipri.pl/mindfulness-krakow/model/> [dostęp: 21.06.2023].
- https://www.medicinenet.com/randomized_controlled_trial/definition.htm [dostęp: 16.05.2023].
- <https://www.mindfulnessineducation.com/uploads/5/6/3/9/5639790/freiburg-mindfulness-inventory.pdf> [dostęp: 15.06.2023].
- <https://www.polski-institut-mindfulness.pl/uwazna-szkola/> [dostęp: 20.06.2023].
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-> <https://myriadproject.org/> [dostęp: 20.06.2023].
- <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/spektrum-autyzmu-diagnozy-na-wyrost-czy-faktyczny-wzrost-przypadkow> [dostęp: 24.07.2023].
- Iwaniec K., *Zmęczenie psychiczne – jak rozpoznać, jakie są jego przyczyny i jak sobie z tym poradzić*, [online:] <https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/2022/04/zmeczzenie-psychiczne-jak-rozpoznać-jakie-sa-jego-przyczyny-i-jak-sobie-z-tym-poradzić/> [dostęp: 17.07.2023].
- Lewandowska M., *5 ćwiczeń uważności dla przyszłego przedszkolaka. Pomogą w adaptacji i nowej rzeczywistości*, [online:] <https://mamadu.pl/165304,jak-ulatwic-dziecku-adaptacje-w-przedszkolu-cwiczenie-razem-uwaznosc> [dostęp: 18.07.2023].

Lurka K., *Wychowanie zdrowotne w świetle personalizmu Jana Pawła II*, 10.11.2022, [online:] <https://www.termedia.pl/mz/Wychowanie-zdrowotne-w-swietle-personalizmu-Jana-Pawla-II,49048.html> [dostęp: 20.06.2023].

Mindfulness dla dzieci: 5 zabaw na ćwiczenie uważności, [online:] <https://www.przed-szkola.edu.pl/mindfulness-dla-dzieci:-5-zabaw-na-cwiczenie-uwaznosci.html> [dostęp: 18.05.2023].

Weale S., *Mindfulness in Schools Does Not Improve Mental Health, Study Finds*, <https://www.theguardian.com/society/2022/jul/12/mindfulness-schools-does-not-improve-mental-health-study> [dostęp: 20.06.2023].

WELLBEING, MINDFULNESS, BIRDWATCHING – O ODPOCZYNKU PO ANGIELSKU NA PODSTAWIE PRASY KOBIECEJ¹

ANNA SURENDRA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/10/a.surendra

W latach 90. XX w., czyli na początku wyścigu Polaków po dobra oferowane przez szeroko rozumiany Zachód, odpoczynek był niedoceniany, często wręcz stanowił przeszkodę na drodze do zdobywania kolejnych osiągnięć. Nieobce było powiedzenie, że wyspać się można w grobie, a teraz należy pomnażać kapitał i pędzić co sił za sukcesem. Jednocześnie wraz ze wzrostem tempa rozwoju cywilizacji, poziomu życia oraz postępu technologicznego zwiększa się także potrzeba organizmu na odpoczynek i wyciszenie. Alarmujący jest jednak fakt, że ludzie coraz częściej nie umieją odpoczywać, a jednocześnie potrzebują tego czasu dla siebie bardziej niż kiedykolwiek, choć nierzadko uważają go za nieproduktywny, stracony. Tymczasem świat daje coraz więcej możliwości oderwania się od codzienności, w tym absorbujących globalnie pandemii i wojen, a także od angażujących uwagę dóbr, które sam zapewnia, jak urządzenia mobilne czy życie wirtualne.

Sposobów na relaks² szukamy najczęściej wokół siebie, ale też w innych kulturach, językach. Wiele artykułów, zarówno o przyczynach problemów z odpoczynkiem, jak i formach radzenia sobie z tym narastającym

¹ Badania dotyczące zapożyczeń angielskich w polszczyźnie oraz prasy kobiecej prowadzę od ponad 10 lat. Ich najważniejszym opublikowanym dotąd wynikiem jest praca doktorska (zob. A. Surendra, *Moda językowa na zapożyczenia angielskie w prasie kobiecej*, Poznań 2019), choć tematykę tę poruszam również w kilkunastu artykułach naukowych. Niektóre z przywołanych tu cytatów prasowych znalazły się także w moich wcześniejszych publikacjach.

² Relaks: „odprężenie fizyczne i psychiczne polegające na przybraniu odpowiedniej pozycji, rozluźnieniu mięśni i zmniejszeniu do minimum aktywności myślowej; 2. odpoczynek, często połączony z rozrywką” (SZAwp: 173). Przytoczone w tekście definicje anglicyzmów pochodzą z następujących źródeł: E. Mańczak-Wohlfeld, *Słownik zapożyczeń angielskich w polszczyźnie*, Warszawa 2010 (skrót: SZAwp); *Słowa, słowa... Czy je znasz?*, red. T. Smółkowa, Kraków 2013 (skrót: SS). Jeśli dany leksem nie został odnotowany w tych źródłach leksykograficznych, korzystam z objaśnień zawartych w słowniku internetowym www.sjp.pl (skrót: SJP). W przypadku ich braku tłumaczę definicje zamieszczone na www.oxfordlearnersdictionaries.com (skrót: OLD) lub ustalam je m.in. na podstawie kontekstu użycia (definicja własna, skrót: DW).

problemem, znaleźć można w prasie kobiecej³. W analizowanych tu periodykach⁴ publikowane są takie rubryki/działy, jak: *Bez pośpiechu*, *Czas wolny*, *Gotuj w rytmie słow* („Pani”); *Czas na relaks*, *Wellbeing* („Glamour”), *Wellness* („Vogue”), *Relaks* („Elle”). Na ich podstawie można nie tylko napisać poradnik umiejętnego odpoczywania, ale i przyjrzeć się bliżej rozwijającym się we współczesnej polszczyźnie tendencjom językowym, przede wszystkim wciąż zauważalnej ekspansji zapożyczeń angielskich⁵, a także stworzyć swoisty słownik zagrożeń technicyzowanego świata oraz najlepszych metod na odpoczynek dla psychiki, ciała, tych związanych z kontaktem z naturą i aktywnością fizyczną.

³ Zofia Sokół zaproponowała następującą definicję prasy kobiecej: „zespół wydawnictw periodycznych przeznaczonych dla kobiet, co zaznaczone zostało w tytule lub podtytule, programie, treści, sposobie ujęcia tematów, strukturze oraz formie językowej. Prasa taka jest redagowana pod kątem zainteresowań kobiet w zależności od ich wieku, wykształcenia, zawodu, pochodzenia społecznego, środowiska życia i pracy, roli i miejsca w rodzinie i społeczeństwie. Pod względem treści są to najczęściej wydawnictwa wielotematowe, zbliżone do formuły magazynu. [...] Tym terminem zwykło się określać bardzo różne czasopisma adresowane do kobiet i koncentrujące się na tzw. kobiecych zagadnieniach, np. zajęciach gospodarskich (gotowaniu, porządkach domowych itp.), opiece i wychowaniu dzieci, modzie, urodzie, kosmetyce, w kwestiach pożycia intymnego itd.” (Z. Sokół, *Prasa kobieca w Polsce w latach 1945–1995*, Rzeszów 1998, s. 8, 13).

⁴ Podstawę materiałową stanowią m.in. czasopisma poddane analizie we wspomnianej dysertacji od stycznia 2013 do czerwca 2015 r. Wśród nich znalazły się dwutygodniki „Flesz” (skrót: F), „Grazia” (Gr), „Party” (Par) i „Show” (Sho) oraz miesięczniki „Cosmopolitan” (C), „HOT Moda” (H), „InStyle” (IS) oraz „Twój Styl” (TS). Tworzenie bazy zapożyczeń angielskich trwa nieprzerwanie do dziś (kwiecień 2023 r.), choć z powodu oczywistych zmian na rynku wydawniczym pewnym modyfikacjom musiała ulec również pula badanych periodyków – znamieny jest choćby fakt, że ze wskazanych ośmiu czasopism do dziś ukazują się jedynie „Show” oraz „Twój Styl”. Od 2013 do 2018 r. analizowałam również miesięcznik „Shape” (Sha), a od 2018 r. dwutygodniki „Gala” (Gal) i „Viva” (Vi) oraz miesięczniki „Avanti” (A), „Elle” (E), „Glamour” (Glam) oraz „Wysokie Obcasy Extra” (WOE). Badania prowadzę na podstawie linearnej, niewybiórczej lektury wszystkich numerów tych czasopism. Także od 2018 r. wzbogaciłam podstawę materiałową o miesięczniki „Pani” (Pan), „Vogue” (Vo), „Women’s Health” (WH), „Uroda Życia” (UŻ) oraz „Zwierciadło” (Z), choć zapoznanie się z ich treścią jest bardziej selektywne i dotyczy wybranych numerów z danych roczników. Zebrane w ten sposób dane są jednak na tyle reprezentatywne, że mogą stanowić wiarygodny punkt wyjścia do dalszych rozważań językowych oraz ustaleń medialnych.

⁵ Za Elżbietą Mańczak-Wohlfeld przyjmuję, że anglicyzm to: „taka jednostka leksykalna, która charakteryzuje się fonetyką oraz morfologią angielską i przedostała się z języka angielskiego do polszczyzny. Może to więc być wyraz rdzennie angielski lub też słowo innego pochodzenia, np. łacińskiego, greckiego czy holenderskiego, bądź wywodzące się z tzw. języków egzotycznych, a więc używanych poza Europą, które weszło w skład języka polskiego za pośrednictwem angielszczyzny” (E. Mańczak-Wohlfeld, *Słownik zapożyczeń...*, s. 10).

W stronę bycia offline

Swego czasu motto młodego kapitalisty brzmiało: „You snooze, you lose” (śpisz, tracisz), a miasto, które nigdy nie śpi, czyli Nowy Jork, wydawało się rajem na ziemi właśnie dzięki swojej nieustającej aktywności. Ale lata 80. i 90., kiedy produktywność była masowo wyznawaną religią, się skończyły. I kalendarzowo, i mentalnie. Teraz długi, spokojny, regenerujący sen to zasób. Dobro, o które należy dbać i wokół którego trzeba się stale krzątać” (E 2/23/61⁶). O tym, że sen jest dziś potrzebny bardziej niż kiedykolwiek, nie trzeba nikogo przekonywać, ponieważ „zmęczenie to dziś duży i powszechny problem. Zgodnie z danymi GUS-u co piąty Polak czuje się «długotrwale przemęczony», a co dziesiąty wyczerpany” (TS 9/21/87). Niestety, właściwy odpoczynek zakłócają narzędzia i technologie, bez których trudno dziś wyobrazić sobie funkcjonowanie, jak 1) smartfon⁷ czy 2) wi-fi⁸:

- 1) „Dla [...] łatwego zasypiania niezbędne jest oczyszczenie sypialni z jasnego światła, które dla mózgu jest sygnałem, że rozpoczął się dzień. Ekran **smartfonów** lub komputerów emitujące niebieskie światło [...] opóźniają wydzielanie melatoniny, tzw. hormonu ciemności, dlatego na godzinę przed snem należy ograniczyć korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło, a w sypialni oraz salonie zamontować światło o ciepłej, bursztynowej barwie”. (WH 10/21/71)
- 2) „Tymczasem otacza nas elektromagnetyczny chaos. Wystarczy jedno włączone **wi-fi**, żebyśmy się rozstroili. A co dzieje się w miastach, blokach? Własny internet mają sąsiedzi dookoła, fale nakładają się na siebie. A kiedy jesteśmy rozstrojeni, gospodarka hormonalna jest zaburzona, wydzielanie melatoniny zakłócone. Mózg w fazie zasypiania nie może wyłączyć się w stu procentach”. (TS 2/23/47)

Kłopoty związane z nieumiejętnością funkcjonowania zgodnie z rytmem dobowym, a także coraz częściej sygnalizowane zaburzenia psychiczne, jak depresja, nerwice i stany lękowe, określane już mianem chorób cywilizacyjnych, znacząco przybrały na sile po wybuchu pandemii COVID-19. Przyczyniła się do tego m.in. konieczność pracy i nauki zdalnej, co niejednokrotnie przełożyło się na całodobowe zalogowanie w sieci i nieustanną dostępność online, bynajmniej nie dla przyjemności:

Telekonferencje z wykorzystaniem nowoczesnych aplikacji to też stres, tylko innego rodzaju. Psycholodzy zbadali, że gdy widzimy twarz szefa na ekranie komputera

⁶ Poszczególne elementy oznaczenia to: skrót tytułu czasopisma, numer, skrót roku wydania oraz numer strony.

⁷ *Smartfon*: ‘telefon komórkowy z funkcjami komputera i dostępem do Internetu’ (SS: 489).

⁸ *Wi-fi* (skrót angielskiej nazwy Wireless Fidelity): ‘technologia bezprzewodowego dostępu do Internetu’ (SS: 573).

50 centymetrów przed sobą, jesteśmy bardziej spięci i podenerwowani (wydzielanie się kortyzolu, hormonu stresu, jest wyższe), niż gdy siedzimy z nim przy stole konferencyjnym w odległości kilku metrów. Dochodzi do tego problem zlewania się przestrzeni prywatnej ze służbową (TS 9/21/87).

Problem ten, jako niezwykle powszechne zjawisko, może objawiać się m.in. jako 1) nomofobia czy 2) FOMO:

- 1) „Trafiłem na badania, z których wynikało, że 67 procent ankietowanych cierpi na **nomofobię** (od angielskiego no-mobile-phone phobia), czyli lęk przed brakiem telefonu komórkowego w zasięgu ręki”. (Gr 14/13/44)
- 2) „I pewnie dlatego zeszłoroczna epidemia **FOMO** (*fear of missing out*) – strach przed przegapieniem czegoś została zastąpiona przez **JOMO** (*joy of missing out*) – radość z przegapienia czegoś). Na czym to polega? Kiedy dziewczyny biegną na airjogę i czytają najnowszą „Bridget Jones” na kindle’u, ty jesteś zadowolona z tego, kim jesteś, co robisz i co masz. I już. JOMO wiąże się z niezależnością i z tym, że czujesz się wyjątkową jednostką, a nie częścią tłumu”. (C 5/14/74)

Oczywiste jest, że w dzisiejszym zdigitalizowanym świecie nie sposób całkowicie uciec od korzystania z urządzeń mobilnych czy przebywania w wirtualnej rzeczywistości. Ważne jednak, by takie rozpraszacze, jak choćby sygnały w smartfonie o każdym nowym wpisie czy przychodzących wiadomościach, ograniczyć do minimum:

Nie unikniemy ich, ale są sposoby, aby je sobie podporządkować. Broke McAlary sugeruje „zero ekranów” przy stole i sypialni (oraz rano!), zablokowanie powiadomień, pozbycie się przypominajek wzrokowych, przeglądanie mediów społecznościowych tylko na jednym urządzeniu, sprawdzanie maili tylko wtedy, kiedy masz czas, aby na nie odpowiedzieć, zostawianie telefonu w domu, kiedy to możliwe. Wprowadzenie ograniczeń czasowych i odłączanie się na czas urlopu (Glam 11/18/77).

Warto więc włączyć tryb 1) reset: co jakiś czas porządnie się 2) resetować, 3) wylogować, na co dzień korzystać z 4) bullet journals, a w ostateczności z ograniczonych do minimum 5) aplikacji⁹:

⁹ Wyraz *aplikacja* to anglosemantyzm, czyli (zgodnie z ustaleniami Alicji Witalisz) „leksem (wyraz lub stałe połączenie wyrazów), rodzimy bądź genetycznie obcy (wcześniej zapożyczony), który pod wpływem języka angielskiego zmienił swoją wartość semantyczną, tj. przyjął znaczenie dotychczas niewystępujące w polszczyźnie (bądź występujące dawniej, ale zapomniane)” (A. Witalisz, *Anglosemantyzyzm w języku polskim – ze słownikiem*, Kraków 2007, s. 134; skrót: AwJPzS). Poza pierwotnym znaczeniem (‘ozdobny wzór naszywany na tło innego materiału’, SJP) funkcjonuje właśnie jako ‘program komputerowy przeznaczony do określonych zadań, np. edytor tekstów’ oraz ‘podanie w sprawie zatrudnienia’ i ‘nałożenie kremu na skórę, włosy itp.’ (dwa ostatnie znaczenia również przejęto z języka angielskiego; AwJPzS: 226).

- 1) „Włącz **reset** [tytuł] Zwolnij. Pozwól sobie być – na własnych zasadach. Weź głęboki oddech i przyjrzyj się temu, co ci sprzyja i daje zadowolenie. Resztę pożegnaj bez żalu”. (Gal 13–14/21/62)
- 2) „Odgracajmy naszą przestrzeń wewnętrzną, kasując przeczytane maile, nieudane zdjęcia, zwalniając miejsca w plikach. W ten sposób **resetujemy** też nasz wewnętrzny umysłowy dysk”. (Glam 11/18/78)
- 3) „**Wylogowujemy się!** Kasujemy konto na Facebooku i na pozostałych portalach też”. (Gr 1/13/43)
- 4) „W Google lawinowo wzrosło wyszukiwanie tzw. **bullet journals**, czyli wzorów papierowego dziennika z minimalną ilością treści i do bólu przejrzystą formą. Instrukcję jego prowadzenia obejrzało na YouTube 6,5 mln osób. Do takiego (analogowego, ha!) dziennika wpisujemy zadania i plany. Każdego dnia skreślamy kolejne punkty z listy, a te nieskreślone „migrują” do następnego dnia/miesiąca. Ja, miłośniczka improwizacji w każdej dziedzinie życia, nie mogłam uwierzyć, że ludzie pragną robić notatki z codzienności, jednak z badań wynika, że u 33 proc. społeczeństwa brak planu i organizacji powoduje ogromny stres”. (Glam 11/18/78)
- 5) „Radzenie sobie z codziennym stresem to niełatwa sztuka. W uspokojeniu nerwów pomóc mogą specjalne **aplikacje** na telefon. Kojąca muzyka, kolorowanie, ćwiczenia oddechowe – czy to działa? [...] Korzystanie z aplikacji nie musi oznaczać ciągłego patrzenia w ekran. W większości przypadków wystarczy skupić się na głosie, dźwiękach”¹⁰. (TS 8/20/128)

Pozostając w nomenklaturze cyfrowej higieny, w ramach odpoczynku zaleca się trwanie w trybie stand-by: urządzenie działa, ale w każdej chwili może zostać wyłączone. Dla własnego dobra.

¹⁰ Takich aplikacji powstaje oczywiście coraz więcej, ale w przywołanym artykule znalazła się taka, która łączy w sobie funkcjonalność wielu innych: „Calm. Odpręż się, jak lubisz [śródytuł] Międzynarodowa gwiazda wśród tego typu aplikacji. Ma na świecie miliony użytkowników. Nie dziwi, bo wszystko jest tu perfekcyjnie opracowane. W menu można znaleźć imponującą liczbę uspokajających zajęć. Są medytacje zmniejszające stres, poprawiające nastrój, ułatwiające zasypianie. Jest mindfulness w ruchu, w pracy, medytacje łagodzące ból. A nawet sesja ratunkowa – ćwiczenia oddechowe, które ułatwiają szybkie złagodzenie napięcia. Można słuchać specjalnie napisanych, relaksujących opowiadań czytanych przez znanych aktorów. Albo dźwięków, które uspokajają i ułatwiają zasypianie – tropikalnego deszczu, wiatru, morskich fal. Są też ćwiczenia odpowiednie na różne pory dnia, np. pobudzająca joga na rano, rozciąganie na popołudnie. Wybór byłby trudny, ale ułatwia go sama aplikacja. Wystarczy odpowiedzieć na pytanie: «Jak się czujesz?», a system proponuje sesję pasującą do nastroju i potrzeb. Świetne jest to, że można wybrać jej długość – najkrótsze trwają tylko 3 minuty, najdłuższe 25 minut. [...] Minus? Brak polskiej wersji językowej” (TS 8/20/128).

Mindfulness na całe zło

Naszą uwagę absorbuje nie tylko wszechobecna cyfryzacja, ale i gromadzona przez całe życie „analogowość”, będąca niejednokrotnie wynikiem tak powszechnego dziś kompulsywnego konsumpcjonizmu. Gonitwę myśli napędza również tzw. rzeczozmęczenie, zdaniem futurologa i prognostyka trendów Jamesa Wallmana „jedna z najbardziej uciążliwych przypadłości naszych czasów” (Glam 11/18/78). Okazuje się, że

posiadanie zbyt dużej ilości przedmiotów przytłacza. Mamy poczucie, że powinniśmy się nimi opiekować, przechowywać je i porządkować. Nieustanna konsumpcja prowadzi do „mentalnej otyłości” Mamy ograniczone życiowe pole manewru (np. musimy sprzątać, zamiast iść na rower) (Glam 11/18/78).

Jak dać odpocząć od tego natłoku umysłowi? Spróbować okiełznać wszechogarniający 1) stres¹¹, zastosować modną obecnie technikę 2) mindfulness¹², dbając tym samym o tak pożądany dziś 3) wellbeing:

- 1) „Staliśmy się bardziej drażliwi. To przez stres wywołany przeciągającą się trudną sytuacją. W taki czas organizm produkuje więcej kortyzolu. I nagle sweter drapie, choć do tej pory wydawał się miękki. Drażnią metki, zamiast dżinsów wolimy dresy. Dlatego potrzebujemy teraz wygody, przyjemności, przyjaźnie pachnącej kąpiel, czulej pielęgnacji, kojących zapachów w mieszkaniu”. (TS 1/21/227)
- 2) „Mindfulness, uważność, jak zwał, tak zwał. «Kiedyś traktowałam to słowo na równi z innymi dziwactwami, takimi jak medytacja transcendentálna, tarot i kąpiel w kryształach – pisze Brooke McAlary, autorka książki „Powoli”. – To rzekome panaceum na stres, nadmiar i choroby. Mamy aplikacje, konferencje, kolorowanki, a z mediów społecznościowych zalew postów, jak to uważnie żyją inni [...]». W prawdziwym świecie to skupienie się na przeżywaniu konkretnej rzeczy – jeśli myjesz naczynia, to po prostu myj naczynia. To przyglądanie się światu i notowanie w głowie tego, co zobaczymy (jaka pora roku, jaki zapach, jakie światło). Myślenie o tym, jak oddychamy, i o smaku tego, co jemy. Uważność jest hamulcem rozpedzonego umysłu – sprawia, że stajemy się mniej wybuchowi. Spuszcza z nas nadmiar gromadzących się emocji. Jest dystansem do życia w czystej postaci”. (Glam 11/18/79)

¹¹ Stres: ‘stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych, mogący wywołać ogólną mobilizację sił organizmu lub – przy dłuższym trwaniu – doprowadzić do różnego rodzaju zaburzeń, a nawet chorób’ (SZAwP: 204).

¹² Innym sposobem skupienia i oczyszczenia umysłu jest często opisywana w prasie kobiecej medytacja: „Usiąść, skupić się na oddechu albo doznaniach płynących z ciała. Pozwolić, aby myśli swobodnie pojawiały się i odchodziły. Medytacja może przynieść nam wyciszenie, relaks i dużo więcej” (UŻ 12/20/72).

3) „Czym jest [...] **wellbeing**? [...] Gdyby wierzyć słownikowi, to stan równowagi: dobre zdrowie, samopoczucie, życie”. (E 9/22/116)

Jednak na drodze do osiągnięcia pełnego dobrostanu trudności można napotkać już na samym początku. Odpoczywania trzeba się bowiem nauczyć, a proces ten należy zacząć od przyswojenia na nowo techniki właściwego oddychania¹³:

Zacznij od oddechu – prawidłowy ma niezwykłą moc. Ten piersiowy, płytki, sprawia, że nie możesz się w pełni zrelaksować. A będąc w ciągłym stresie, tracisz nad nim kontrolę i tworzy się błędne koło. Świadomy, przeponowy, prowadzony głęboko „do brzucha” będzie sygnałem dla ciała, że jest bezpieczne i można odpuścić. Przyniesie głęboką ulgę, wyciszenie i wgląd we własne emocje (Gal 13–14/21).

Po zaspokojeniu tej podstawowej potrzeby fizjologicznej przychodzi czas na sen, o ile ten w ogóle... przyjdzie. Dane z Raportu „Sen Polaków 2021” jednoznacznie wskazują, że to wcale nie jest takie oczywiste:

30% Polaków cierpi na przewlekłą bezsenność¹⁴, 29% kobiet (oraz 27% mężczyzn) uważa, że trudności z zasypianiem są spowodowane zmartwieniami i troską o przyszłość, a 26% Polek i Polaków uważa, że ich bezsenność wynika z codziennego stresu, i nie umie sobie z nią samodzielnie poradzić (TS 2/23/44).

Jednym z największych dobrodziejstw jest dziś bowiem przespana noc, a umiejętnie zasypianie to już swego rodzaju filozofia. Nie bez przyczyny 1) *sleep care* to jeden z ważniejszych elementów 2) *self care*, a ukute na potrzeby nazwania globalnego problemu współczesności określenie 3) *sleepeconomy*¹⁵ oraz związane z nim produkty typu 4) *high-tech*¹⁶ mają zagwarantować nienaruszalność jakże istotnej fazy 5) REM:

¹³ Okazuje się, że „większość z nas bierze szybkie, gwałtowne wdechy, co, paradoksalnie, prowadzi do niedotlenienia. A to może sprzyjać kłopotom z krążeniem, zatokami, koncentracją, pamięcią. Na szczęście oddechu można się nauczyć” (Z 3/20/175).

¹⁴ „Światowa Organizacja Zdrowia ustaliła, że bezsenność zajmuje drugie miejsce na liście najczęściej diagnozowanych dolegliwości! Śpimy krócej i gorzej. To znak czasów. Problem pogłębił się w ciągu ostatnich trzech lat. W ramach Narodowego Programu Profilaktyki przeprowadzono badania, według których problemy z zasypianiem zgłasza 50,4 procent Polaków. Zjawisko narasta” (TS 2/23/43).

¹⁵ *Sleep economy*: ‘ogół zjawisk związanych z poprawą jakości snu, w tym usługi, produkty, urządzenia, aplikacje’ (DW).

¹⁶ *High-tech*: ‘określenie poziomu technologicznego produktu lub projektu, zaliczanego do szczytowych osiągnięć, zwłaszcza w dziedzinie sprzętu elektronicznego; high technology’ (SZAWP: 96).

- 1) „Dwadzieścia materaców i dwanaście puchowych pierzyn, a pewna księżniczka i tak nie mogła zmrużyć oka przez tycie ziarno grochu, które podłożono jej na zlecenie królowej matki. Ekipie z dworu przydałyby się warsztaty ze sleep care, czyli sztuki dbania o swój sen”. (WH 10/21/68)
- 2) „W 2021 roku wiemy już, że do tematu self care należy podchodzić holistycznie. Dbanie o siebie nie oznacza bowiem troski jedynie o wygląd czy figurę. Liczy się całość, a kluczowym elementem tej układanki jest sen – taki, po którym następnego ranka budzisz się wypoczęta. Tej jesieni koncentrujemy się więc na sleep care i oduczamy się myślenia o śnie jak o marnowaniu czasu. Osiem godzin nocnego odpoczynku to najlepszy prezent, jaki możesz sobie podarować”. (WH 10/21/68)
- 3) „W której grupie jesteś: „nie mogę spać” czy raczej „wciąż jestem senna”? Sen stał się towarem luksusowym, deficytowym i dochodowym. Powstał nawet termin «**sleepeconomy**»”. (Glam 12/19–1/19/98)
- 4) „Akcesoria do snu również są projektowane w duchu **high-tech**. Prócz zaawansowanych materacy mamy podgrzewające i chłodzące maty, poduszki, które „mruczą” i oddychają z nami, a nawet pościele pobudzające krążenie oraz poszewki z tlenkiem miedzi. Hitem są kołdry obciążeniowe, które ważą 10 proc. masy ciała właściciela. Po co? Otóż uciskając punkty na ciele, zwiększają stężenie serotoniny i melatoniny oraz obniżają poziom stresu”. (Glam 12/19–1/19/99)
- 5) „W skrócie – jest faza NREM (sen głęboki, kiedy nie śnimy ani nie ruszają się gałki oczne) i faza **REM** (wtedy śnimy, a gałki oczne wykonują szybkie ruchy – rapid eye movement). Jeśli wstaniemy w tej pierwszej, będziemy zdezorientowani i ospali. Po drugiej – rzeźcy i wypoczęci”. (E 2/23/61)

Choć od dobrego snu wszystko się zaczyna i w zasadzie na nim kończy, warto zadbać o porządek w głowie również na jawie. By odpocząć, przede wszystkim należy „zrobić sobie ciszę” (TS 1/21/190), ograniczając do minimum dźwiękowy 1) smog¹⁷. W takich warunkach możliwe będzie przeprowadzenie emocjonalnego 2) detoksu oraz osiągnięcie stanu 3) *flow*:

- 1) „Pika pralka, kuchenka, czajnik, komputer i telefony. Hałasują auta, pies sąsiada, radio, telewizja. Świat jest skażony dźwiękowym **smogiem**, który szkodzi zdrowiu i psychice. Zapomnieliśmy, ile dobra daje cisza, a daje dużo”. (TS 4/23/134)

¹⁷ Smog uległ tutaj generalizacji znaczenia i funkcjonuje w przytoczonym zdaniu jako ‘zanieczyszczenie, szkodliwe nagromadzenie’ (DW). W zgodzie z powszechnie przyjętą definicją zostanie omówiony w dalszej części tekstu.

- 2) „Rozmaite **detoksy** robią od kilku lat furorę. Stosujemy je, by pozbyć się toksyn z organizmu, poczuć przyływ sił. Ale złe emocje, niszczące myśli też nas zatruwają. I same z siebie nie znikną. Warto się i z nich oczyścić, by zrobić miejsce na nadzieję, pasję życia, apetyt na nowe doświadczenia, zadowolenie. Oto tygodniowy program detoksu psychologicznego. Można zastosować się do niego w całości lub wybrać poszczególne ćwiczenia. Wsypże, nie zaszkodzi, a skutków ubocznych brak!” (TS 3/21/75)
- 3) „Radość z życia daje równowaga między tym, czego pragniesz, i tym, co musisz. Ale bywa, że choć jej szukasz, czujesz niedosyt. Psycholodzy radzą: warto zadbać o świadome przeżywanie chwil uniesienia w zgodzie ze światem. To jest właśnie stan flow. Chwila, gdy... nic ci więcej nie potrzeba. Naucz się go wywoływać i poznawać. Im częściej będziesz go doświadczać, tym lepiej”. (TS 4/22/122)

Ów wyższy stopień odpoczynku oraz piękne chwile, które mogłyby trwać wiecznie, są możliwe do osiągnięcia, ale tylko żyjąc w zgodzie z własnym ciałem, o które – jak się okazuje – należy dbać nie mniej niż o zrelaksowany umysł.

Floating dla wtajemniczonych

W kwestii ciała odpoczynek w prasie kobiecej związany jest przede wszystkim z relaksującymi kąpielami (często w zaciszu własnej łaźienki¹⁸, np. *Ceremonia kąpielowa*, Glam 2/22/89), korzystaniem z sauny lub bani¹⁹, zabiegami wyciszającymi i ze wszelkiego rodzaju masażami. Codzienna pielęgnacja ma być niespieszna, nastawiona na przyjemność i rytuały – ma oddziaływać na wszystkie zmysły również poprzez zapach kadzideł i światło świec (np. *Bal zmysłów*, TS 1/21/226). Powinna zapewnić ciału więcej czułości i odciążać je po wyczerpującym funkcjonowaniu w nieustannym biegu. Wszystkie te działania w pełni oddaje słowo *wellness*²⁰, odnoszące się nie tylko do samych 1) zabiegów, ale i 2) miejsc, w których można je wykonać:

¹⁸ Potwierdzenie znaleźć można w wielu artykułach, np.: „Co robimy w łaźience? Pijemy wino w wannie, gadamy z przyjaciółką, oglądamy seriale, testujemy nowe kolory włosów i paznokci. Prowadzimy to fajniejsze, beztroskie życie. Ma swoją nazwę: relaks” (Glam 10/20/75).

¹⁹ „Pójście do sauny, które dzisiaj wydaje się nam luksusowym zabiegiem, kiedyś było codziennym zwyczajem. [...] Tradycja ruskiej bani na północy Europy sięga X wieku. [...] Banie budowano w sąsiedztwie rzek lub stawów, by po wyjściu z sauny można było skorzystać z zimnej kąpeli. W ostatnim czasie ten zwyczaj odradza się i wpisuje w trend turystyki doświadczeń. Banie i balie do kąpeli pod gołym niebem pojawiają się przy pensjonatach, które oferują gościom powrót do tradycyjnych form kontaktu z naturą” (TS 2/22/122–123).

²⁰ *Wellness*: ‘zabiegi różnego rodzaju, np. masaże, sauna lub kąpiele, zajęcia sportowe i artystyczne oraz odpowiednia dieta, mające na celu przywrócenie dobrego samopoczucia i sprawności fizycznej; także ośrodek oferujący te zabiegi i zajęcia’ (SZAwP: 230).

- 1) „Wymyślona w połowie XX wieku przez lekarza Halberta L. Dunna filozofia życia, dążąca do dobrostanu (rozumianego jako coś więcej niż bycie zdrowym), skomercjalizowała się w kolejnym stuleciu. Dziś odzyskuje swój pierwotny sens. Czym jest **wellness** pod koniec 2021 roku?” (E 12/21/158)
- 2) „W pięknym pałacu czeka luksusowa strefa **wellness**, a w niej dwanaście gabinetów, basen, jacuzzi²¹, sauny, perłowy hammam, ziołowy domek... Zapomnisz o całym świecie!” (F 9/19/48)

Pytanie przywołane w pierwszym cytacie autorka artykułu zadała redaktorom miesięcznika „Elle” z całego świata. Ich odpowiedzi pozwalają w pełni scharakteryzować ten niezwykle popularny dziś i – jak widać – globalny sposób odpoczynku, szczególnie wśród kobiet (choć nie tylko):

- 1) „Wellness to dla mnie jednocześnie dbanie o ciało i duszę. W praktyce oznacza to znajdowanie czasu tylko dla siebie. [Michela Motta, szefowa działu urody ELLE Włochy]” (E 12/21/158)
- 2) „Podczas pandemii moda na wellness (mam na myśli wszystko, od zabiegów pielęgnacyjnych po domowe rytuały) zawładnęła niemal całym światem. Ja sam rzuciłem się w wir tych praktyk. [Pedro Camargo, redaktor działu urody ELLE Brazylia]” (E 12/21/158)
- 3) „[Wellness] kojarzy mi się ze spokojem i z pełną równowagą. Poczuciem, że wszystkie puzzle są na właściwym miejscu. To teoria, która – jak wiadomo – zawsze jest prosta. W praktyce moim wellnessem jest sen²², który dobrze wpływa na układ nerwowy, regeneruje mnie fizycznie, a czasem nawet pozwala rozwiązać problemy (z niektórymi sprawami naprawdę warto się przespać). [Agnieszka Zygmunt, redaktorka działu urody ELLE Polska]” (E 12/21/159)
- 4) „Choć brzmi to banalnie, wellness rozumiem jako zdrowe i szczęśliwe życie. Dążąc do tego, staram się jeść naturalną i nieprzetworzoną żywność²³ (w Chinach nie jest to proste, na szczęście moja przyjaciółka ma

²¹ *Jacuzzi*: ‘wanna lub mały basen z zainstalowanymi w wielu punktach dyszami, z których wypływa pod ciśnieniem woda masująca ciało, 2. relaksująca kąpiel w takiej wannie’ (SZAwp: 105).

²² Powstaje coraz więcej miejsc nastawionych głównie na odpoczynek poprzez sen: „Według prognoz najważniejszym wyjazdowym trendem zeszłego roku była... senna turystyka. Polega ona na tym, że hotele oferują pokoje wyposażone w ten sposób, by możliwie jak najlepiej w nich się spało, czemu służą wygodne łóżka, ciepłe światło, odpowiednia wilgotność powietrza i kojący zapach olejków eterycznych. Można też zamówić usługę sennego konsjerża, który przyniesie relaksującą herbatę, nagranie ze specjalną medytacją albo pomoże ułożyć poduszki tak, by goście spało się jeszcze wygodniej” (E 2/23/663).

²³ Obecnie, ze względu na znajdujące się w powietrzu i wodzie zanieczyszczenia, zaleca się dietę *antipollution*: „Czy diety antipollution działają? No cóż... Warzywa raczej nie pokonają spalin, zanieczyszczeń ani substancji smolistych. Ale pomagają naszemu ciału świetnie radzić sobie z opłakany

małe organiczne gospodarstwo). [Lettie Tseng, redaktorka działu urody ELLE Chiny]” (E 12/21/159)

W trosce o ciało warto też korzystać z dobrodziejstw 1) *floatingu*, 2) masażu *prosleep*, odpoczywać od siedzącego trybu życia podczas nieforsującego 3) treningu medycznego, po którym warto rozciągnąć mięśnie 4) stretchingiem bądź z wykorzystaniem 5) *rollera*²⁴ czy 6) *duoballa*:

- 1) „Żeby odpocząć w pełni, trzeba się wyciszyć, wyhamować. Już jeden seans **floatingu** pozwoli ci oderwać się od codzienności i poczuć kontakt z ciałem. [...] Dać się zamknąć w ciemnej kapsule pełnej wody? Przekonały mnie badania [...], które dowodzą, że leżąc swobodnie, nasze ciało potrafi przyjąć właściwą pozycję, dającą wrażenie nieważkości, mięśnie są uwolnione od wpływu grawitacji, napięć, kręgosłup odpoczywa, znika ból głowy, złość, myśli przestają pędzić w szalonym tempie. Godzinny seans działa jak całonocny sen na idealnie wyprofilowanym materacu!” (E 7/22/116)
„Z **floatingiem** jest jak z medytacją – dobrze wpływa na umysł i ciało, ale wejście w stan relaksu może być trudne. Igranie z grawitacją przy skąpych bodźcach sensorycznych i ograniczonej aktywności motorycznej przytępia zmysły, wymusza wyłączenie myśli i zajrzenie w głąb siebie. Gdy pierwszy dyskomfort mija, wypływa się na szerokie wody odprężenia i przyjemności”. (Vo 7–8/21/135)
- 2) „Masażu **prosleep**, wykonywanego płaskimi pędzelkami jak do rózu, nie da się porównać z niczym. To rodzaj zmysłowego doznania, które sprawia, że najbardziej napięte ciało „rozpuszcza się”. I nie, nie łaskocze :-).” (Glam 10/20/76)
- 3) „W **treningu** medycznym nie chodzi o to, by ciało spełniało jakieś normy, tylko by pozwalało cieszyć się życiem. Trener nie wywiera już presji na efekt, ma głównie pokazać ćwiczenia, skorygować ich wykonanie, zadać zadanie domowe. A potem sprawdzić rezultaty i dać nowe wytyczne”. (WOE 4/22/97)
- 4) „Rozciąganie kojarzy ci się z porannym przeciąganiem? Warto poświęcić mu więcej uwagi. **Stretching** może być remedium na skutki siedzącego trybu życia i gwarancją sprawności na drugie lata”. (TS 1/23/205)

skutkami zatrucia. A to już coś” (Glam 11/18/80). Świadomy konsument wie również, że bezpieczna żywność powinna pochodzić z upraw ekologicznych, czyli ‘uprawianych bez nawozów sztucznych’ (Aw)PzS: 238): „Najlepsza pora na herbatę. [...] Ekologiczne, zebrane na polskiej ziemi, z dbałością o smak i efekt. Polecam herbatkę Relaks z melisą, miętą i rumiankiem” (A 1/19/17).

²⁴ Innym urządzeniem, któremu poświęca się miejsce szczególnie w artykułach dotyczących urody, jest *roller* do masażu twarzy, np.: „Roller z jadeitu jest łatwiejszy w użyciu niż płytka, ale działa mniej kompleksowo. Masaż nim relaksuje mięśnie, redukuje opuchnięcia i poprawia wchłanianie składników kosmetyków” (Sho 5/20/42).

- 5) „Wałek pokryty sprężystą gąbką, czyli **roller**, stał się ostatnio popularnym gadżetem. Chętnie korzystają z niego zarówno zawodowi sportowcy, jak i amatorzy, a nawet osoby niezwiązane ze sportem. Efekt rolowania jest porównywalny do masażu sportowego, a właściwie automasażu, bo aby go sobie zrobić, nie potrzebujemy niczyjej pomocy. Przynosi ulgę, gdy po całym dniu pracy przy biurku bolą nas plecy lub kark. [...] Choć bywa mało przyjemne, to daje cudowne uczucie odprężenia. Rolowanie rozluźnia napięte partie ciała, poprawia ukrwienie tkanek i ich zaopatrzenie w tlen”. (Pan 8/18/132)
- 6) „Aby rozluźnić mięśnie karku lub zrelaksować piersiowy odcinek kręgosłupa, zamiast roli warto użyć **duoballa**, czyli podwójnej piłki, która masuje mięśnie przykręgosłupowe, ale nie uciska kręgosłów”. (Pan 8/18/132)

Poza zrelaksowanym umysłem i ciałem na wypoczynek składają się więc także wszelkiego rodzaju aktywności – zarówno w domu, jak i na łonie natury – w tym uprawianie sportu. W ramach dopełnienia procesu osiągnięcia dobrostanu w duchu wellness autorzy artykułów zachęcają również do wszelkich zajęć manualnych i artystycznych, jak tkactwo, dzierganie z wełny²⁵, malowanie, tworzenie mandali, a nawet... gotowanie rosółu (*To uspokaja*, Pan 1/22/162). Warto też odkryć uzdrawiająca moc tańca²⁶ (*5 powodów, dla których warto tańczyć*, TS 1/20/210), choć trzeba też pamiętać, że żeby odpocząć, wystarczy... nie robić nic: „[...] codziennie powinnaś znaleźć czas na... niksen. Tak nazywa się holenderska teoria beczynności. Przydatna: sprzyja relaksowi, zwiększa naszą efektywność i pomaga dokonywać trudnych wyborów. Sprawia, że wpadamy na dobre pomysły” (TS 1/21/115). Wydaje się, że w dzisiejszym pędzącym świecie właśnie lekcje z nicnierobienia mogłyby okazać się najtrudniejsze w szkole odpoczynku.

Survival na grzędce

Choć dla wielu wellness w połączeniu z niewymagającymi wysiłku ćwiczeniami fizycznymi stanowi odpowiednik relaksu totalnego, istnieje też spora grupa osób nieuznających innego odpoczynku niż aktywność w plenerze. Tak się bowiem składa, że „pochodzimy – czy nam się to w nowoczesnym świecie podoba, czy

²⁵ „Fenomen odstresowującego działania wełnianych robótek zbadali naukowcy. Stwierdzili, że u osób, które oddają się temu zajęciu, spada ciśnienie, obniża się tętno, poprawia pamięć, myślenie, i, uwaga, zmniejsza się odczuwanie bólu” (*Splot okoliczności*, TS 1/20/208).

²⁶ Taniec, poza funkcją relaksacyjną, może być doskonałym lekarstwem: „Ruch w rytm muzyki odmładza ciało i umysł. W zapobieganiu chorobom taniec jest lepszy niż bieganie i fitness. Usprawnia krążenie, wzmacnia mięśnie i stawy, poprawia pamięć. Dlatego choreoterapię zalecają nawet lekarze!” (TS 1/20/210).

nie – z natury. I powrót do niej to najlepsze lekarstwo [...]” (TS 2/23/47). Okazuje się, że niemal na wszystko. Nie trzeba jednak od razu rewolucjonizować całego życia, rzucać wszystkiego i wyprowadzać się na wieś, choć i taka wiejska terapia sprawdza się jako nowy sposób na życie²⁷ (np. *Odpoczynek na wsi*, Z 5/21/82). Wystarczy niewielki ogródek albo balkon, by móc uprawiać rośliny, ponieważ „praca w ogrodzie jest jak trening w siłowni: spala kalorie, wzmacnia mięśnie, uelastycznia stawy. Doskonale działa też na psychikę. Na rośliny warto nie tylko patrzeć, ale również ich dotykać, wężać je, smakować. Im więcej zmysłów pobudzasz, tym bardziej przebywanie w ogrodzie poprawia twoje samopoczucie. To jednak nie wszystko. Warto od czasu do czasu pogrzebać w ziemi. Amerykańscy naukowcy odkryli, że bakterie żyjące w glebie, *Mycobacterium vaccae*, wpływają na nas antydepresyjnie. Działają podobnie jak leki – zwiększają w mózgu produkcję hormonów szczęścia” (TS 8/20/130). Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, warto przebywać w miejscach zadrzewionych: „Widok na drzewa obniża stres i napięcie. Naukowcy dowodzą, że żyjąc w ich otoczeniu, rzadziej cierpimy na depresję i jesteśmy mniej agresywni. [...] Wniosek: jeśli czujesz, że cię dopada chandra, pójdz na spacer do pobliskiego parku. Możesz nawet przytulić się do drzewa. To odstresowuje!” (Sho 19/19/65).

Z kolei chcąc uciec od zagrożeń²⁸ dla zdrowia, jakie niesie ze sobą miasto, warto poszukać odpoczynku w lesie: „Luksusowy relaks ma nową definicję. Nie ma w niej złota, marmurów ani pięciu gwiazdek, są za to: trawa dotknięta bosą stopą, gołe niebo, zapach ziół i szum drzew. Po wymarzony dotyk natury ruszamy do leśnych spa” (E 8/21/104). Wśród zabiegów odbywających się na 1) *open air* znaleźć można ziołowe kąpiele, słowiańskie zabiegi na twarz i ciało²⁹, a nawet

²⁷ „Takie pomysły kończą się na etapie marzeń. Boimy się porażki, zmiany w poukładanym życiu. Anka Żukowska zaryzykowała. Odeszła z firmy, kupiła stodołę, razem z partnerką wymyśliła miejsce spotkań dla mieszcuchów. W Czereśniowym sadzie można zrobić wesele, wiejskie spa, targi ekologiczne. Sukces sprawił, że odżyły więzi rodzinne, a Anka nudzi się z uśmiechem” (TS 5/19/138).

²⁸ Do najgroźniejszych należy smog, czyli „gęsta mgła unosząca cząsteczki dymu i spalin, utrzymująca się przez dłuższy czas w wielkich miastach lub na obszarach przemysłowych” (SZAwP: 194), np. „Życie w czasach smogu nie jest łatwe. Zwłaszcza gdy czyta się ponure doniesienia, że w Chinach to piąta przyczyna śmierci (po atakach serca, nadciśnieniu, nowotworach i paleniu). Wprawdzie nie mieszkamy w Chinach [...], ale zanieczyszczenie środowiska też daje się we znaki naszemu układowi immunologicznemu. Cząsteczki pyłu i substancji toksycznych w powietrzu potęgują objawy alergii i kłopoty z astmą” (Glam 11/18/80). Szkodzić mogą również same pomieszczenia czy budynki: „Ciągłe infekcje, piekące oczy, podrażniona i swędząca skóra – brzmi znajomo? Naukowcy stworzyli już na to nawet specjalny termin: syndrom chorego budynku (z ang. *sick building syndrome*)” (Gr 15/13/71).

²⁹ To m.in. „okłady z mleka i miodu, rumiankowe kompresy, masaż stemplami wypełnionymi ziołami lub kaszą gryczaną” (Vi 10/20/72).

sianoterapię³⁰ (Vi 10/20/72). Niezainteresowani plenerowymi ablucjami mogą poznać zalety 2) *birdwatchingu*³¹, a ci bardziej aktywni uprawiać 3) *crossfit* na leśnej polanie. Z kolei miłośnicy warunków ekstremalnych³² na pewno odpoczną podczas 4) *surwiwalu*:

- 1) „W menu niezmiennie odbywające się na «**open air**» autorskie ziołowe i mineralne kąpiele, profesjonalne masaże czy relaks w saunie, przy kieliszku cydru [...]. Jest bosko!”. (E 8/21/105)
 - 2) „Czasem nie wiemy, co ze sobą począć na łonie natury. Ile można chodzić po lesie, myślimy. Wtedy lornetka lub aparat fotograficzny nadają spacerowi poczucie sensu: obserwujemy ptaki. **Birdwatching** wycisza i poprawia nastrój – twierdzą psychiatrzy”. (Pan 4/22/127)
 - 3) „Na tym polega **crossfit**. Skoki, pompki, podnoszenie ciężarów przez minutę. Bardzo szybko. Po minucie zmiana. I tak trzy razy. W grupach po trzy osoby”. (C 7/13/68)
 - 4) „Wybierasz się na zimowy wypad do lasu? Nie zapomnij o naładowaniu powerbanku i dodatkowej warstwie ubrań, idziesz w góry – weź butelkę z filtrem do wody, jedziesz w daleką podróż autem, spakuj rękawiczki i koc. Specjalista od **surwiwalu** podpowiada, jak z głową planować rekreację w terenie. Uwaga, wiedza przydaje się również na co dzień!” (TS 2/23/118)
- Nikogo nie trzeba przecież przekonywać, że aktywny odpoczynek na łonie przyrody i zgodnie z jej rytmem jest zbawienny dla zdrowia i psychiki. Z jakichś przyczyn może jednak okazać się niemożliwy. Wtedy z pomocą przychodzi...

³⁰ Sianoterapia to „genialny sposób na relaksację, ale nie tylko. Kąpiele w sianie działają rozluźniająco, rozkurczowo, uspokajająco, przeciwbólowo, zwiększają ukrwienie i pobudzają przemianę materii. Pomagają w leczeniu przemęczenia, depresji, nerwicy wegetatywnej, w leczeniu bóli kręgosłupa, nerwobóli, stawów. [...] wykorzystywane jest do nich siano z ekologicznych łąk, odpowiednio suszone i przechowywane” (Vi 10/20/72).

³¹ Określenia *open air* i *birdwatching* można uznać za dublety leksykalne, czyli anglicyzmy używane zamiast istniejących w języku polskim ich rodzimych bądź wcześniej zapożyczonych odpowiedników (zob. A. Kaczmarek, *Angielskie dublety leksykalne w polskiej prasie kobiecej – kilka uwag o ocenie innowacji językowych*, „Roczniki Humanistyczne” 2015, t. LXIII, z. 6). W tym przypadku ich zastosowanie jest zabiegiem stylistycznym w celu uniknięcia powtórzeń w tekście.

³² Niektórzy nie poczują, że odpoczęli, bez porządnej dawki adrenaliny. I dla tych znajdują się formy odpoczynku, np.: „W światowym centrum sportów wyczynowych, za które uchodzi Nowa Zelandia, można spróbować blackwater raftingu (spływ rzeką w jaskiniach kilkadziesiąt metrów pod ziemią), zorbingu (staczenie się ze zbrocza w kuli wypełnionej powietrzem) czy skydivingu (skoki z samolotu lecącego na dużej wysokości)” (Gr 3/13/112). Z kolei miłośnikom wody, ale niekoniecznie mocnych wrażeń, może spodobać się doświadczenie snu na fali: „Chcemy spędzać czas blisko natury. W trudnych czasach działa na nas kojąco. W domku na jeziorze przyroda jest na wyciągnięcie ręki. A jego wodny «fundament» może wspaniale ukoić do snu” (TS 6/20/126).

internet, ten sam, od którego w czasie relaksu się ucieka. Czasami jednak ćwiczenia online są jedyną dostępną formą oderwania się od codziennych spraw: „Nie każdy ma tyle samozaparcia, żeby o 6 rano zasuwać do szkoły jogi i ćwiczyć asany. Tym osobom pomoże szkoła jogi, z którą praktykować można online – z najlepszymi trenerkami, o dowolnej godzinie” (Av 1/19/17). Warto więc odpoczywać na różne sposoby, pamiętając jednak, by nie poprzestawać jedynie na trybie siedzącym³³ w świecie wirtualnym.

Nicnierobienie w wersji *slow*

Bez wątpienia współczesna rzeczywistość, zarówno ta realna, jak i ta w sieci, ma do zaoferowania niezliczone formy odpoczynku. Z jednej strony możliwość dopasowania ich do własnych potrzeb i zasobów bywa kusząca, ale z drugiej może po prostu zmęczyć, stając się tym samym kolejnym powodem, by się zrełaksować. Ratunkiem w tym błędnym kole może okazać się... nuda: „Gdyby małpy potrafiły się nudzić, zostałyby ludźmi – uważał Goethe. Widział w nudzie coś rozwijającego i wartościowego. Większość z nas uważa jednak nicnierobienie za czas gorszej jakości. Badania dowodzą, że Goethe miał rację! Nuda w odpowiednim wymiarze jest potrzebna psychice” (TS 7/22/93).

Niezależnie od wybranego sposobu odpoczynku najważniejsza porada dla czytelniczek prasy kobiecej brzmi: zwolnij. Jako remedium na wszechobecny pośpiech najczęściej wskazuje się filozofię *slow*³⁴, zgodnie z którą warto prowadzić 1) *slow life* ze wszystkimi jego przejawami, jak 2) *slow food*, 3) *slow aging*³⁵, 4) *slow fashion*³⁶ czy 5) *slow jogging*:

³³ „Trudno zrozumieć, jak zabójczy jest siedzący tryb życia, dopóki nie trafi się na obrazowe porównanie. Na przykład takie: «siedzenie jest nowym paleniem» – przynajmniej jeśli chodzi o konsekwencje zdrowotne. Pobudziło wyobraźnię? Świetnie, bo ta przyda się, by zacząć się ruszać” (Glam 10/18/94).

³⁴ Jednym z jej przejawów mogą być *slow news*: „Slow news [tytuł] W świecie, w którym jesteśmy zalewani nadmiarem informacji, coraz trudniej odróżnić prawdę od fałszu. Okazuje się bowiem, że w internecie można zakłamać absolutnie wszystko... Profesor Peter Laufer z uniwersytetu w Oregonie już w 2014 roku wystosował apel do dziennikarzy, aby nieco zwolnili i zaczęli dostarczać «konsumentom» sprawdzone i dobrze przygotowane informacje”; zob. *Slow news*, „TeleTydzień” 2021, nr 52, s. 79.

³⁵ W podobnym znaczeniu używa się również pojęcia *smart aging*: „Zamiast walczyć ze starzeniem się skóry, akceptujemy to, że ona się zmienia, i staramy się ją utrzymać w jak najlepszej formie. Trend *smart aging* pomaga kobietom polubić własną dojrzałość” (Gal 11–12/20/56).

³⁶ W prasie funkcjonuje również utworzona od *slow fashion* kalka strukturalna „powolna moda”: „Ruch «powolnej mody» jest częścią alterglobalistycznego protestu przeciw turbokapitalizmowi,

- 1) „[...] pojawiła się w społeczeństwach zachodniej Europy w latach 60. XX wieku wraz z kulturą hipisowską. Dzieci kwiaty powiedziały dość kultu-
rze konsumpcjonizmu, nie chciały zdobywać coraz więcej dóbr, coraz wię-
cej kupować ani awansować w społecznej hierarchii. Młodzi ludzie wybrali
codzienną radość życia, ekologię i pacyfizm. [...] W Polsce trend **slow life**
pojawił się pod koniec lat 90. ubiegłego wieku i staje się coraz bardziej
popularny. [...] Aż 40 proc. społeczeństwa chciałoby mieszkać na łonie
natury. Sęk w tym, że na ten slow life w rytmie pór roku trzeba mieć pomysł,
a właściwie biznesplan”. (G 6/15/84)
- 2) „Zobaczyłem, jak niewielu ludzi dobrze się odżywia i ma świadomość tego,
co je. [...] Trafiłem na **slow food**³⁷, zainteresowałem się rolnictwem ekolo-
gicznym”. (F 7/14/33)
- 3) „**Slow aging** to termin, który oznacza nowe spojrzenie na pielęgnację prze-
ciwstarzeniową. Skupia się na profilaktyce i mądrym stymulowaniu organi-
zmu do samonaprawy. I niech cię nie zwiedzie jego nazwa – owszem, działa
powoli, ale daje spektakularne efekty!” (Gal 6/21/64)
- 4) „Clara jest wyznawczynią **slow fashion**. Swoje produkty wyrabia ręcznie
sama, sama też robi im zdjęcia, które wrzuca na zaprojektowaną przez sie-
bie stronę internetową, i sama prowadzi sprzedaż online”. (IS 11/18/6)
„Latem w jednym z warszawskich second handów zagościła ekipa programu
«Top Model», zainspirowana coraz silniejszym w modzie trendem – **slow
fashion**. Chodzi w nim o to, by dbać o te ubrania, które już mamy, ale też,
aby robić przemyślane zakupy – kupować mniej ubrań, ale lepszej jako-
ści. A wszystko po to, by między innymi zahamować nadprodukcję odzieży
i zadbać o planetę”. (Vi 21/21/105)

który każe dużo kupować, często zmieniać, wyrzucać, słuchać trendów. „Słownicy” postulują, żeby kupować mniej, za to rzeczy lepsze, trwalsze. Zwracać uwagę, gdzie ubrania powstały, z czego są zrobione, czy przy produkcji nie wykorzystywano taniej siły roboczej w Trzecim Świecie” (TS 6/15/168). W tym kontekście pojawiają się również takie określenia, jak *mindful shopping* („Z kolei w sklepie Ralphi Laurena przy Piątej Alei interaktywne lustra podpowiadają, co będzie pasować do mierzonyj właśnie spódnicy czy swetra. Czy to zjawisko można już nazwać mindful shoppingiem, który pozwoli nam uniknąć rozczarowujących decyzji podjętych pod wpływem zmęczenia i pośpiechu?”; Glam 11/18/77–78) oraz *sharing economy* („Tu dochodzimy do kolejnego trendu – współdzielenia. Choć ubraniowa sharing economy dopiero raczkuje, 6% internautów wołałoby wypożyczać niż kupować rzeczy na tzw. specjalne okazje”; Glam 11/18/78).

³⁷ *Slow food*: ‘ruch na rzecz ochrony lokalnej, tradycyjnej kuchni, powstały jako protest przeciwko rosnącej popularności fast foodów; 2. powolne jedzenie starannie przygotowanych posiłków’ (SZAwp: 194); ‘organizacja i ruch społeczny skupiający osoby zainteresowane ochroną tradycyjnej kuchni z wykorzystaniem produktów lokalnych, pochodzących z ekologicznych i tradycyjnych źródeł’ (SJP).

5) „Bez wysiłku, ale codziennie. Liczy się jedynie systematyczność i umiarkowanie. I taką formą ruchu jest **slow jogging** – trucht witalny (koncepcja tej formy aktywności trafiła do Europy z Japonii). [...] ma wszystkie zalety biegania i jednocześnie pozbawiony jest wad. Biegając w wolnym rytmie, zapobiegasz cukrzycy, otyłości czy depresji”. (Sho 7/19/56)

Istotę nurtu *slow* stanowi więc nie tylko celowe nieuczestniczenie w bezwzględnym wyścigu szczurów, ale i świadoma rezygnacja z postawy „mieć” na rzecz „być” oraz stawianie na jakość, a nie ilość w kwestii zakupów, odżywiania się i dbania o ciało bez ulegania społecznemu pędowi ku wiecznej młodości oraz ideałom narzucanym przez media. Co ważne, żyć w wersji *slow* można również w wielkim mieście, co udowodniła choćby założycielka spa na miarę tych leśnych, choć niemal w samym centrum stolicy:

Ola Knaflewska udowodniła, że w stolicy można być „slow”. Największą atrakcją miejsca jest ogród z wolnostojącą wanną do kąpieli, którą poprzedza peeling. Tuż obok znajduje się oszklony gabinet ze stanowiskiem do masażu i strefa relaksu. Wszystko w otoczeniu starych drzew (E 8/21/106).

Czasami wystarczą więc jedynie dobre chęci i odrobina pomysłowości, a tych zarówno autorom artykułów, jak i samym czytelnikom nigdy nie brakuje. Już samo poczucie sprawczości może przynieść spokój, odprężenie i upragniony odpoczynek.

Zmiana stałości, stałość zmiany

Wraz z początkiem epoki chłonięcia kultury amerykańskiej i jej języka, z którego słownictwo oraz znaczenia wyrazów ekspansywnie wzbogacają nasz język (niekiedy absolutnie go zubażając i czyniąc niezrozumiałym) od prawie 35 lat, wiele osób zapragnęło zrealizować swój *American dream*³⁸. Obecnie siła owej ekspansji bynajmniej nie maleje, ale można w niej dostrzec pewne zmiany:

Dziś praca też odbiera życie – tyle że to rodzinne i prywatne. „American dream” przeistoczyło się w „american sleep”, gdzie marzeniem i szczęściem jest bycie wypoczętym. Drzemka to odpowiedź na tzw. kulturę zapierdolu, która całe szczęście przebrzmiewa i po naszej stronie globu. Kiedyś szczyciliśmy się tym, że w zdrowiu i chorobie, po dwóch godzinach snu przychodziliśmy twardo do pracy albo na

³⁸ *American dream*: ‘popularny slogan wyrażający ideały demokracji, równości i wolności oraz przekonanie o dostępnej dla wszystkich szansie zrobienia kariery i majątku, do których odwoływano się przy tworzeniu Stanów Zjednoczonych’ (SZAwp: 22).

studia, a sińce pod oczami były „trzecim miejscem w skoku w dal”, jak śpiewał Artur Rojek w „Szklanym człowieku”. Dziś zarwanie nocy to ostateczność, szczególnie gdy po pierwszej fali COVID-19 zorientowaliśmy się kolektywnie, że utrata zdrowia jest poważniejsza niż utrata pracy (E 2/23/62).

Trudno więc nie zauważyć, że w wyniku ważkich wydarzeń o charakterze globalnym, mających nieodwracalny wpływ na oblicze współczesnego świata, pewnym pozytywnym przemianom ulegają poglądy i priorytety, które do tej pory wydawały się niezachwiane. Nie można też, i to po ponad 25 wiekach, odmówić racji Heraklitowi z Efezu, że jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana. Bezsprzeczny jest również fakt, że w polszczyźnie stale przybywa słów z języków obcych, również tych związanych z poruszaną tu tematyką. Pochodzą z całego świata, ale najczęściej z amerykańskiej odmiany języka angielskiego. Warto więc się im przyglądać, bo mimo że wiele z nich ma charakter efemeryczny i jest tworzonych na potrzeby chwili, to część wchodzi już do powszechnego użycia (choćby autorów artykułów publikowanych na łamach prasy kobiecej, a nie jest to grupa odosobniona). Nie należy ich też jednoznacznie negować, ponieważ w myśl zasady nierozzerwalności kultury i języka stanowią naturalną kolej rzeczy w jego rozwoju, więc może się zdarzyć, że już niedługo będą stosowane na dużo większą skalę i w znacznie szerszym zakresie, niż może nam się obecnie wydawać.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Kaczmarek A., *Angielskie dublety leksykalne w polskiej prasie kobiecej – kilka uwag o ocenie innowacji językowych*, „Roczniki Humanistyczne” 2015, t. LXIII, z. 6.
- Mańczak-Wohlfeld E., *Słownik zapożyczeń angielskich w polszczyźnie*, Warszawa 2010.
- Słowa, słowa... Czy je znasz?*, red. T. Smółkowa, Kraków 2013.
- Sokół Z., *Prasa kobieca w Polsce w latach 1945–1995*, Rzeszów 1998.
- Witalisz A., *Anglosemantyzmy w języku polskim – ze słownikiem*, Kraków 2007.
- Słow news*, „TeleTydzień” 2021, nr 52.

Netografia

www.oxfordlearnersdictionaries.com [dostęp: 30.10.2023].

NIE TYLKO ODPOCZYNEK W PEJZAŻU AKUSTYCZNYM

JERZY T. MARCINKOWSKI, ZOFIA KONOPIELKO, PAULINA ROSIŃSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/11/j.t.marcinkowski/z.konopielko/p.rosinska

„W miarę jak myśl ludzka narzuca niewolę siłom przyrody, skracają się odległości. Świat się zmniejsza, a zwiększa się widnokrąg i słuchokrąg człowieka. Zmienia się to, co można by nazwać czuciem świata”¹. Oto magiczne słowa polskiego poety, krytyka literackiego, teoretyka poezji, eseisty, założyciela i redaktora czasopisma „Zwrotnica”, autora powieści, dzienników, poematu, dramatu i programu poetyckiego Awangardy Krakowskiej – Tadeusza Peipera (1891–1969).

W kulturze europejskiej postrzeganie świata opiera się głównie na doznaniach płynących z narządu wzroku. Przestrzeń wokół jest rejestrowana na podstawie kształtów, barw, używane są wizualne symbole i znaki. Potocznie mawia się, że pewne obiekty architektury czy pejzażu przyrody umożliwiają odpoczynek dla oczu, cieszą wzrok, wywołują określone emocje – czasem negatywne. Także w życiu codziennym człowieka otacza ogromne spektrum dźwięków często generowanych przez sztucznie utworzone instalacje zauważane wzrokiem, jak drogi, tunele, mosty, a nawet budynki czy schrony.

Gdy ogląda się stare obrazy-pejzaże, jak np. malarstwo z XV, XVI, XIX w., pierwszym spojrzeniem dostrzega się jedynie widok ogólny miasta, krajobrazu natury, jak rzeka, las, morze. Dopiero po pewnym czasie, gdy jest czas na studiowanie dzieła, można zauważać i wyodrębnić poszczególne elementy, jak cienie, barwy, szczególne kontrasty i detale lub analizować sceny, rozmyślając nad ogólnym sensem, wymową czy klimatem dzieła. Właśnie te poszczególne, czasem najdrobniejsze elementy obrazu stanowią określone sekwencje odpowiedzialne za ów klimat, a nawet „temperaturę” i wymowę. Oglądając dłużej obrazy – szczególnie pejzaże – można sobie wyobrazić, że ktoś nagle zatarł różne drobne fragmenty, pozostawiając jedynie najistotniejsze, główne tematy, i okazuje się, iż znika piękno, urok i wymowa całego obrazu. I wówczas dociera do oglądającego świadomość, że wcale nie są najistotniejsze te ważne najbardziej wyraziste elementy, jak np. wysokie drzewa, a o specyficznym klimacie decydują szczegóły – jakiś mały kwiatek czy kępa mchu. Podobnie jadąc pociągiem, gdy szyba okna jest rodzajem ekranu, „wyłapuje się” wzrokiem ciekawe miejsca, a dopiero po wyjściu z wagonu zauważa się szczegóły, jak światło

¹ [b.a.] *Zapiski. Odpowiedzi i zapowiedzi „Zwrotnica” 1922*, nr 1.

czy zmieniające się kolory. W każdej z tych sytuacji, również przy odbiorze jakiegoś filmu, oglądając poszczególne kadry, koncentruje się zwykle na akcji, a dźwięk pozostaje gdzieś w tle niezauważalny. Jednakże to właśnie obecność dźwięku w sposób istotny wpływa na odbiór przedstawianych i oglądanych scen czy wydarzeń. Nawet kiedyś powszechniej używana nazwa łacińska dla nagrań taśmowych filmu – *video* – oznacza ‘widzieć’, co sugeruje, że dźwięk ma znaczenie mniejsze, słabsze. Jednak gdy odbierze się filmowi dźwięk, magia może nagle zniknąć. Także w codzienności nagła cisza też czasem aż „uderza w uszy”, a nawet może wywoływać zaniepokojenie. To doznanie zdarza się np. wtedy, gdy po okresie godowym milkną ptaki czy morze przestaje szumieć. Uważne wsłuchanie się w dookolny pejzaż może potwierdzić, jak ważny jest element pozornie niesłyszalny wobec wyraźnie docierających rozmów ludzi czy odgłosów wsi. Bez tych cichych dźwięków będących gdzieś tam w tle, jak szum strumyka czy brzęczenie pszczół, znika swoisty fenomen miejsca, jego akustyczna wyjątkowość, a nawet jej perspektywa...

Zauważa się nawet, że aktualnie pewnemu zdeprecjonowaniu ulegają doznania wzrokowe na rzecz dowartościowywania innych zmysłów – poza słuchem także dotyku, smaku i powonienia. W kręgu tych zainteresowań mieści się rola „historika sensualisty”, jego zaangażowanie w ekologię dźwięku, w badania nad wpływem na człowieka pejzażu dźwiękowego, a nawet zjawiska ekstremalnego zwanego czasem „dźwiękobójstwem” (ang. *soundcide*)².

Twórca pojęć „pejzaż dźwiękowy” i „ekologia akustyczna” – Raymond Murray Schafer, jego World Soundscape Project, lata 60. XX w. Następcy

Pod koniec lat 60. XX w. kanadyjski kompozytor Raymond Murray Schafer (1933–2021) po klasycznej edukacji muzycznej na uczelniach w Londynie i Toronto, studiowaniu lingwistyki i filozofii, został wykładowcą na Uniwersytecie Simona Frasera (ang. Simon Fraser University) w Burnaby, niedaleko Vancouver. To właśnie wtedy zainicjował projekt badawczo-artystyczny zwany *World Soundscape Project*. Schafer wraz ze swymi studentami rejestrował i analizował wówczas środowisko akustyczne na terenach Kanady i Europy – w efekcie powstało ponad 300 taśm z nagraniami³. Schafer jest twórcą pojęć: pejzaż dźwiękowy (ang. *soundscape*) i ekologia akustyczna.

² J. Jaworek, *Usłyszeć historię. Siła sprawcza pejzaży dźwiękowych*, referat, XIX Powszechny Zjazd Historyków Polskich, Szczecin, 17.09.2014.

³ M. Murray Schafer, *The Music of the Environment* [online:] <https://musiccultures2015.files.wordpress.com/2016/09/music-of-the-environment-schafer.pdf> [dostęp: 16.06.2023].

Ekologia akustyczna jako dział historii sensorycznej (zmysłowej) dotyczy badania dźwięków i **odnosi się do pejzażu akustycznego**. Tworzony jest przez naturalne środowiska dźwiękowe, jak odgłosy wiatru, dźwięku czy zwierząt, ale też przez człowieka – jak rozmowa, wykonywanie pracy, użycie przemysłowych urządzeń mechanicznych, a ponadto muzyki czasem komponowanej z dźwięków powstałych w środowisku, a przy jej słuchaniu człowiek „przenosi się” w rejony natury czy np. przemysłowego miasta. Chociaż pejzaż dźwiękowy należy odróżniać od zanieczyszczenia hałasem, pejzaż dźwiękowy może celowo zawierać takie zanieczyszczenia. Schafer w książce *The Tuning of the World (The Soundscape)* wyodrębnia trzy elementy pejzażu dźwiękowego: **dźwięki toniczne** – stanowią podstawę innych, nie zawsze są słyszalne przez ogół ludzi, czasem działają na podświadomość i określają temperament słuchacza. Jest to dźwięk, z którego zwykle są odbierane inne dźwięki. Przykładami tonicznych dźwięków występujących w przyrodzie są odgłosy wiatru, wody, lasów, równin, ptaków, owadów, a na obszarach miejskich hałas drogowy. Drugim elementem pejzażu dźwiękowego według Schafera są **sygnały dźwiękowe**, które pojawiają się na pierwszym planie pejzażu, słyszalne są przez wszystkich, jak np. dźwięk dzwonek, gwizdków, klaksonów, syren. Trzecią grupę stanowią **znaczniki dźwiękowe** charakterystyczne dla danego miejsca. Schafer pisze: „Po zidentyfikowaniu markera dźwiękowego należy go chronić, ponieważ znaczniki dźwiękowe tworzą akustyczną tożsamość społeczności”⁴. Pojęcia te opisał i analizował, tworząc szereg terminów, m.in.: „myśl przewodnia” (ang. *keynote*), „znak dźwiękowy” (ang. *soundmark*) czy „sygnały i zakłócenia”, których wzajemne proporcje decydują o charakterze „hi-fi” (niskie poziomy zakłóceń) lub „lo-fi”, gdzie niewyraźnie słychać poszczególne dźwięki danego pejzażu. Schafer wskazywał na celowość, nie tylko świadomego słuchania, ale też kształtowania przez człowieka otoczenia dźwiękowego tak, by zachowała się harmonia – co w ujęciu późniejszych higienistów daje możliwość odpoczynku i poprawy zdrowia psychicznego. Autor swoje koncepcje przedstawił w książkach *The Book of Noise* (1968) oraz *The Tuning of the World (The Soundscape)* (1977), a idee wchodzenia w dialog ze środowiskiem naturalnym wybrzmiewają w jego kompozycjach muzycznych. Choć Schafer zmarł 14 sierpnia 2021 r., dzieło ekologii akustycznej kontynuują jego uczniowie: Howard Broomfield, Bruce Davis, Peter Huse, Barry Truax czy Hildegard Westerkamp⁵. Od 2016 r. 18 lipca w każdą

⁴ Za: E. Askerøi, *Reading Pop Production. Sonic Markers and Musical Identity*, Dissertation for the degree of PhD in Popular Music Performance, Universitetet i Agder, Kristiansand 2013.

⁵ K. Stefański, *Raymond Murray Schafer (1933–2021)* [online:] <https://ruchmuzyczny.pl/article/1310> [dostęp: 19.07.2022]

rocznicę urodzin kompozytora obchodzony jest Światowy Dzień Słuchania (ang. World Listening Day)⁶.

W Polsce tę tematykę zainicjowała w latach 80. XX w. filolog anglistyki i późniejsza doktor muzykologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu Danuta Gwizdalanka⁷ (1955–) cyklem artykułów publikowanych na łamach „Ruchu Muzycznego” zatytułowanych *Strojenie trąb jerychońskich*, tłumacząc m.in. esej Schafera – *The Music of the Environment* [*Muzyka środowiska*], na kanwie którego powstała wspomniana już jego książka *The Tuning of the World* [*Strojenie świata*]⁸.

Jarosław Jaworek, przedstawiając na zjeździe historyków w 2014 r. problem pejzażu dźwiękowego, wskazuje na szybko rozwijającą się subdyscyplinę badań historycznych – **historii dźwiękowej**, której przedmiotem zainteresowania są przede wszystkim pejzaże dźwiękowe z przeszłości. Jednak ich charakter może być specyficzny z uwagi na ich percepcję słuchową bezpośrednich odbiorców będących świadkami tamtego czasu, a nawet samego badacza-historyka, który te zjawiska analizuje. Badacz proponuje istotę czerpania z odpowiednich źródeł, właściwą metodologię i podejście interdyscyplinarne łączące nauki humanistyczne, przyrodnicze i historyczne.

Temat dźwięków od lat 20. XX w. podejmowali historycy francuskiej Szkoły Annales⁹, prowadząc dialog między różnymi naukami humanistycznymi, a także amerykańscy badacze, którzy próbowali określić, jak brzmiała średniowieczna Europa oraz jak brzmi współczesna Ameryka. Jednak problem wymaga rewizji dotychczasowych poglądów, szczególnie że dotyczyły antropocentrycznego pochodzenia dźwięków, co czasami nazywane jest **antropofonią**, a ostatnio zainteresowanie przesuwają się na dźwięki natury dotychczas traktowane jako swoiste „szumy”, nietworzone przez człowieka. Rejestruje się wzrost zainteresowania **geofonią** (dźwięki generowane przez zjawiska naturalne), **biofonią** (dźwięki wydawane przez organizmy biologiczne inne niż człowiek), a też coraz szerzej **hydrofonią**¹⁰.

⁶ Ibidem.

⁷ [Online:] https://pwm.com.pl/pl/kompozytorzy_i_autorzy/69/danuta-gwizdalanka/index.html [dostęp: 16.04.2023].

⁸ Za: M. Szpunar, *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, „Avant” 2020, vol. XI, nr 3.

⁹ Nazwa francuskiej Szkoły Annales wywodzi się z czasopisma naukowego „Annales d’histoire économique et sociale” („Roczniki historii ekonomicznej i społecznej”) wydawanego od 1929 r. Pismo to zerwało radykalnie z tradycyjną historiografią, prowadziło dialog między różnymi naukami humanistycznymi, m.in. uwzględniało problemy warstw społecznych, interesowało się różnymi obszarami kulturowymi, powiazało pomiędzy ciałem i duchem i szeregiem innych problemów epistemologicznych. Ten nurt badawczy był rozwijany przez niektórych historyków francuskich w latach 50. XX w.

¹⁰ A. Stanisławski, (Pod)wodne słuchanie i dryfująca antropologia hydrodźwięku, „Przegląd Kulturoznawczy” 2021, nr 2 (48).

Koncepcja wzornictwa akustycznego (ang. *acoustic design*) – realizacja twórczego odpoczynku

Przedstawione powyżej działania edukacyjne oparte na aktywnych wycieczkowych warsztatach poza odpoczynkiem od codzienności proponują też działania kreatywne – projektowe w zakresie kształtowania przestrzeni życia człowieka w aspekcie równowagi tego, co widzą oczy i czego doświadczają uszy. Temat ten zawarł w swoim programie szkoły pejzażu dźwiękowego Schafer, wskazując na koncepcję proekologicznego wzornictwa akustycznego (ang. *acoustic design*). Zdaniem autora powinno się ono opierać na takich elementach, jak: „1) przyjęcie ludzkiego ucha i głosu za podstawowy moduł w projektowaniu i organizowaniu środowiska dźwiękowego, w którym żyje i pracuje człowiek; 2) świadomość symboliki dźwięków obecnych w danym środowisku i ich związków z tradycją; 3) znajomość i wrażliwość na rytmy i tempa naturalnego środowiska dźwiękowego; 4) przyjęcie zasady zrównoważenia środowiska dźwiękowego”¹¹. Podstawowym warunkiem realizacji świadomego planowania i kształtowania środowiska dźwiękowego, jakim jest wzornictwo akustyczne różnych obszarów – wiejskich czy miejskich, jest eliminowanie dźwięków szkodliwych, a również przypadkowych, niespodziewanych, nagłych oraz niepożądanych z uwagi na względy komunikacyjne, kulturowe czy estetyczne. Przykładem dźwięków, które należy uwzględnić w takim projektowaniu, są różne sygnały alarmowe, komunikaty uliczne, klaksony i dzwonki pojazdów, dźwięki dzwonów, a nawet melodie kurantów zegarowych czy hejnały z wież miejskich. Istotnym aspektem projektowania w ramach wzornictwa akustycznego siedzib ludzkich jest tworzenie i ochrona stref ciszy – dotyczy to świątyń, bibliotek, galerii sztuki, parków i ogrodów, obiektów leczniczych czy całych uzdrowisk. Podobne znaczenie ma troska o okresy ciszy niezbędne dla nocnego czy świątecznego odpoczynku. Poza tymi podstawowymi zadaniami *acoustic design* może stanowić przestrzeń dla kształtowania czy wdrażania i rozwijania pejzaży dźwiękowych jako elementów wzbogacających akustycznie przestrzenie publiczne, jak np. artystyczne instalacje dźwiękowe czy rzeźby foniczne, a także murale z układem rur „grających” pod wpływem wiatru czy deszczu, jaki pojawił się na poznańskiej Śródce w 2018 r.¹² Każda taka realizacja powinna być starannie przemyślana, przy obecnych możliwościach technicznych sprawdzona wizualnie i akustycznie na wizualizacjach komputerowych, a także dopasowana do środowiska, w którym się znajdzie, do

¹¹ Za: R. Losiak, *Wokół idei ekologii akustycznej*, „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” 2017, t. 17.

¹² *Zielona Symfonia rozbrzmiewa ze Śródki – nowy mural w Poznaniu* [online:] <https://czasnapoznan.pl/srodka-zielona-symfonia-mural/> [dostęp: 16.07.2023].

wrażliwości słuchowej ludzi. Może bowiem zbyt ingerować, niekorzystnie wpływać na zdrowie psychiczne mieszkańców, a nawet okoliczną faunę i florę. Jednocześnie ważne jest zachowanie harmonii pomiędzy sferą dźwiękową a wizualną, przyrodniczą miasta, osiedla czy wsi oraz kulturowym kontekstem. Interesującymi i zwykle zabezpieczającymi te wszystkie sfery są projekty wykorzystujące naturalną w danym środowisku energię, jak brzmienia wiatru, szczególnie umieszczone w przestrzeni gór czy rozległych łąk oraz dźwięki wywołane np. spadającą wodą.

Kształtowanie świadomości ekologicznej – odpoczynek i edukacja w trakcie badań krajobrazu dźwiękowego (ang. *soundscape studies*)

Obok działań edukacyjnych i projektowych ważny jest trzeci element kształtowania świadomości ekologicznej dotyczącej środowiska dźwiękowego, czyli badania krajobrazu dźwiękowego (ang. *soundscape studies*). Badania te rozpoczęły się od czasów pierwszych projektów badawczych poświęconych pejzażowi dźwiękowemu miasta Vancouver, prowadzonych w ramach zaproponowanego w latach 60/70. XX w. przez Schafera Światowego Projektu Pejzażu dźwiękowego¹³, który został przedstawiony w 1974 r. w pracy *The Vancouver Soundscape* pod redakcją Schafera oraz w 10-godzinny serialu dokumentalnym.

W różnych miejscach świata coraz szerzej rozwijają się podobne badania, które obejmują zarówno dokumentację, jak i analizę współczesnych pejzaży dźwiękowych miast, terenów zurbanizowanych czy przyrodniczych. Trwają też studia nad pejzażami dźwiękowymi przeszłości oraz porównawcze, gdzie analizuje się przemiany czy zagrożenia. Wszystkie te badania nie tylko ugruntowują społeczną świadomość naturalnego i kulturowego dziedzictwa, którego elementem jest środowisko dźwiękowe, odbudowa poczucia wspólnotowości dźwiękowej (ang. *acoustic community*) w wymiarze lokalnym oraz globalnym, wzmacnianie poczucia odpowiedzialności i troski o dźwiękowy pejzaż środowiska człowieka.

Edukacja w zakresie ekologii dźwiękowej

Problemem wymagającym edukacji jest bezmyślne, wręcz nawykowe, czasem o cechach uzależnienia nawet, nadużywanie muzyki w przestrzeni prywatnej, domowej i osobistej, jak np. odruchowe włączanie radia, telewizora czy odtwarzacza oraz

¹³ [Online:] <https://earth.fm/details/acoustic-ecology-and-the-world-soundscape-project/> [dostęp: 16.07.2023].

powszechna praktyka słuchania przez słuchawki przenośne. Metoda słuchania przez słuchawki wprawdzie nie wpływa na pejzaż dźwiękowy przestrzeni wspólnej określonych obszarów, jak wieś, miasto, las czy park, ale bezpośrednio na słuchającego, osłabiając jego słuch, odcinając od prawdziwego pejzażu dźwiękowego, obniża wrażliwość na środowisko akustyczne i dbałość o jego stan. Słuchając muzyki przez słuchawki, nie czerpie też korzyści z tego, co wielokrotnie piękne i słyszalne dookoła, szczególnie nad morzem, nad jeziorami, rzekami czy w lesie. Odpoczynek ze słuchawkami w uszach, nawet w takich miejscach, nie jest odpoczynkiem. Powszechna obecność muzyki w przestrzeni publicznej to problem już dobrze poznany i opisywany szeroko, zwłaszcza w kontekście ekonomiczno-społecznym. Niemniej ekologia akustyczna jest to subtelna równowaga między dźwiękami wydawanymi przez organizmy żywe, w tym ludzi, i ich środowiskiem akustycznym. „Gdy dźwięk otoczenia osiąga takie proporcje, że ludzkie głosy są zamaskowane lub przytłoczone, to znaczy, że stworzyliśmy środowisko nieludzkie”¹⁴, w którym nie tylko nikt nie odpocznie, a wręcz może pogorszyć się zdrowie psychiczne (rozdrażnienie, niepokój, drażliwość, a wreszcie stany lękowe czy depresje) osób przebywających w takim otoczeniu.

Spacery dźwiękowe (ang. *soundwalks*) według uczennicy Schafera – Hildegardy Westerkamp

Spacery dźwiękowe, wpisujące się w ekologię akustyczną, zaproponowała Hildegard Westerkamp (1946–), niemieckiego pochodzenia kanadyjska kompozytorka muzyki elektroakustycznej, ekolożka muzyki i wykładowczyni akademicka. Gdy w 1968 r. wyemigrowała do Kanady, w latach 70. XX w. dołączyła do projektu prowadzonego przez Schafera *World Soundscape Project* jako jego uczennica i współpracownica. Spacery dźwiękowe stanowią jedną z metod edukacji słuchowej za pomocą wędrówek będących warsztatami aktywnego poznawania środowiska dźwiękowego. Podczas zajęć autorka zalecała uczestnikom słuchanie zwykłych odgłosów, których na co dzień się nie słyszy, np. własnych kroków, ich różnego brzmienia w zależności od powierzchni terenu, wsłuchiwanie się w szmer oddechów, chrząknięć, gdzieś tam prowadzonych rozmów itp. Westerkamp swoją instrukcję wykonywania spaceru dźwiękowego rozpoczyna następującą uwagą: „Zaczynij od wsłuchiwania się w dźwięki, jakie wydaje twoje ciało podczas wykonywania ruchu. Te odgłosy są najbliżej ciebie i wyznaczają pierwszą oś kontaktu z otoczeniem. Jeśli jesteś w stanie dosłyszeć nawet najcichszy z tych dźwięków, oznacza to, że znajdujesz się w środowisku skrojonym na

¹⁴ R. Losiak, *Wokół idei ekologii akustycznej...*

ludzką miarę”¹⁵. Jednocześnie zaleca wsłuchiwanie się – jak środowisko na to odpowiada – nadaje wytwarzanym przez człowieka czy grupę ludzi inną jakość akustyczną – są to stłumienie, pogłos czy echo. Do innych odpowiedzi środowiska należą reakcje ptaków czy sygnały spłoszonych zwierząt. W ten sposób pokazując, jak ważny jest dialog człowieka ze środowiskiem, według tego scenariusza oprowadzała grupy po parku Queen Elizabeth w Vancouver. Innym aspektem idei ekologicznej zawartej w spacerach dźwiękowych proponowanej przez Westerkamp było połączenie sfery słuchowej i wizualnej. Dlatego też proponowała uczestnikom spacerów zastanawianie się nad odpowiedzią na pytanie, czy ścieżka dźwiękowa spaceru współgra, a jeśli tak, to w jakim stopniu z obrazami przemierzanego terenu.

Problemem tym w Polsce od lat zajmuje się Sebastian Bernat. Wśród jego licznych publikacji warto zauważyć *Krajobraz dźwiękowy doliny Bugu* (1999 r.), *Spacer dźwiękowy po Ogrodzie Saskim w Lublinie* (2004 r.) czy artykuł o kierunkach kształtowania krajobrazów dźwiękowych w ramach Komisji Krajobrazu Kulturowego (2008 r.)¹⁶. W wymienionym *Spacerze po Ogrodzie Saskim*, stanowiącym nawiązanie do projektu Westerkamp, prowadzonym w ramach zajęć dydaktycznych ze studentami geografii, autor opracował własną ścieżkę spaceru dźwiękowego. Wyzaczył na niej kilkanaście istotnych punktów, w których uczestnicy otrzymywali różne zadania, np. dokonanie porównań pomiędzy poszczególnymi elementami, określenie rodzaju i nazwanie występujących brzmień, wskazanie kierunku, skąd dochodzą, itp., a również uchwycenie zbieżności, jak podaje – harmonizowania wrażeń wizualnych i audialnych. Identyfikacja tych wszystkich elementów może być równoważna ze „zrozumieniem krajobrazu”. Na zakończenie spaceru Bernat zalecał uczestnikom, by określili stopień spójności wizualnego i audytywnego doświadczania krajobrazu, a również wskazali, które z dochodzących dźwięków należałoby wyeliminować, by tę harmonię uzyskać¹⁷. W 2022 r. opublikowano wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród 381 studentów lubelskich uczelni przez badaczy z Uniwersytetu im. Curie Skłodowskiej w Lublinie pod kierunkiem Bernata. Zauważono, że podczas pandemii COVID-19 wzrosło znaczenie terenów rekreacyjnych, zmieniło się też postrzeganie krajobrazu – badani zaczęli w większym stopniu doceniać walory krajobrazu, a nawet zauważali oddziaływanie terapeutyczne ciszy i przyrody¹⁸.

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ S. Bernat, *Kierunki kształtowania krajobrazów dźwiękowych*, [w:] *Dźwięk w krajobrazie jako przedmiot badań interdyscyplinarnych*, red. S. Bernat, Lublin 2008.

¹⁷ Za: R. Losiak, *Wokół idei ekologii...*

¹⁸ S. Bernat, K. Trykacz, J. Skibiński, *Landscape Perception and the Importance of Recreation Areas for Students during the Pandemic Time*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, issue 1.

Projekty odpoczynku, edukacji i rejestrowania audiosfery różnych polskich pejzaży akustycznych

Projekt „Audiosfera Wrocławia” (2010) obejmujący lata 1945–2010

W latach 2011–2013 był realizowany przez Instytut Kulturoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego polski projekt pejzażu dźwiękowego Wrocławia, którego rezultatem okazała się monografia *Audiosfera Wrocławia* (2014 r.)¹⁹. Jak podaje pierwszy autor oraz wykonawca tego projektu i podobnego, porównawczego we Lwowie, muzykolog Robert Losiak, jednym z elementów były badania nad recepcją audiosfery miasta. Oparto się na pogłębionych wywiadach z mieszkańcami, które wskazywały, że problematyka środowiska dźwiękowego jest właściwie nieznana, nigdy nie była przedmiotem refleksji, ale budzi duże powszechne zainteresowanie. Niektórzy mieszkańcy, w tym najstarsi, którzy pamiętali Wrocław z pierwszych lat po II wojnie światowej, opowiadali z pasją o swoich odczuciach związanych z dźwiękami w ich codziennym życiu. Zebrany materiał okazał się niezwykle wartościowy i inspirujący do dalszych badań. Analiza blisko tysiąca stron zapisu 89 wywiadów oraz artystyczna interpretacja zebranych materiałów (dźwiękowych, wizualnych, tekstowych) ukierunkowała zainteresowania poznawcze na problematykę badań pejzaży dźwiękowych przeszłości oraz procesów przemiany w miarę upływu czasu audiosfery miast, co łącznie z ikonosferą (dokumentacja wizualna), stanowi ważne aspekty krajobrazu kulturowego miast. Badacze podkreślają również wysoką wartość edukacyjną tego rodzaju badań – wpływ na kształtowanie świadomości środowiska dźwiękowego i rozbudzanie zainteresowania tematem. Losiak w 2017 r. tak pisał: „Można przypuszczać, że na fali coraz szerszego zainteresowania ekologią i coraz większej troski o przestrzeń własnego życia, tematyka środowiska dźwiękowego będzie zyskiwać na znaczeniu, nie tylko jako przedmiot publicznych dyskusji czy szerokich debat i konsultacji społecznych, ale przede wszystkim jako przedmiot konkretnych, świadomych działań i wyborów każdego człowieka”²⁰.

„Dźwiękownia” w Lublinie

Przypuszczenia badacza okazały się prawdą. W internecie można znaleźć informacje o aktualnie prowadzonych podobnych badaniach. Przykładowo 15 września 2022 r.

¹⁹ *Audiosfera Wrocławia*, red. R. Losiak, R. Tańczuk, Wrocław 2014. Podsumowanie realizacji Projektu: „Pejzaż dźwiękowy Wrocławia – badania nad audiosferą miasta środkowoeuropejskiego” był realizowany w Instytucie Kulturoznawstwa Uniwersytetu Wrocławskiego w latach 2011–2013.

²⁰ R. Losiak, *Wokół idei ekologii...*, s. 125.

podano: „Dźwiękownia (Cykl „Dźwiękownia” przygotowany przez Warsztaty Kultury we współpracy z Instytutem Nauk o Komunikacji Społecznej i Mediach Uniwersytetu im. Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie) powraca po wakacyjnej przerwie – Warsztaty Kultury w Lublinie zapraszają na wydarzenia w jej ramach. Jest to już czwarte spotkanie z cyklu poświęconego zagadnieniom pejzażu dźwiękowego połączone z nagraniami terenowymi”. Spotkanie i towarzyszące słuchowisko przyrodnicze zainteresowało całe rodziny. W ramach zajęć Iza Dłużyk, niewidoma od urodzenia absolwentka anglistyki i rusycystyki, przedstawiła swoje nagrania terenowe (ang. *field record*) prowadzone o różnych porach – doby – dzień/noc i w wielu zakątkach Polski, ale również Amazonii. Brak zdolności widzenia wykształcił w niej szczególną wrażliwość na dźwięk i od dzieciństwa interesuje się szczególnie przyrodą, jej bogactwem dźwiękowym, co przerodziło się w pasję nagrywania²¹. Przyrodniczka i współprowadzący, wspomniany już Losiak wraz z uczestnikami zastanawiali się też nad problemem ciszy – czy w przyrodzie istnieje też to zjawisko.

Czym jest cisza, kiedy w lesie, przy łagodnym wietrze, grają drzewa albo na brzegu rzeki leży zwalony pień, przez który przelewa się woda? Co w przyrodzie dzieje się w nocy, kiedy niespodziewanie przydarzy nam się jakieś tajemnicze spotkanie? Ile można usłyszeć podczas majowych koncertów ptaków o świcie i jak bardzo inaczej brzmi polski las od amazońskiej dżungli? W tych wszystkich miejscach jest cicho i spokojnie, ale czy na pewno?²²

– tak interesująco brzmią pytania czy poruszane problemy. Organizatorzy Dźwiękowni zaplanowali sześć spotkań w 2023 r. – każde poświęcone innemu zagadnieniu, jak np. różne praktyki i przestrzenie dźwiękowe, w tym muzyczne, słuchanie

²¹ W 2015 r. Izabela Dłużyk nawiązała współpracę z australijskim wydawnictwem Listening Earth, które opublikowało jej trzy albumy: *Echoes from the Ancient Forest*, *Morning at the Lutownia River* oraz *Morning Soundscapes from the Biebrza Marshes*. W 2016 r. nakładem wydawnictwa Soliton ukazały się na rynku polskim stworzone przez nią płyty: *Echa krainy żubra* z Puszczy Białowieskiej oraz *Echa krainy losia* z bagien biebrzańskich. W tym samym roku wydawnictwo LOM ze Słowacji opublikowało płytę jej autorstwa *Soundscapes of Summer*, a rok później ukazała się kolejna płyta, *Soundscapes of Spring*. Obie pozycje docelowo mają stanowić element większego cyklu *The Four Seasons*, poświęconego czterem porom roku, z którego kolejne dwie płyty są obecnie w przygotowaniu. Planowana jest także publikacja tego cyklu w języku polskim, wzbogacona o fotografie przyrody. W 2017 r. Dłużyk odbyła wyprawę do Peru w celu dokumentowania dźwiękowych pejzaży z deszczowych lasów Amazonii. Zob. [online:] *Dźwiękownia powraca po wakacyjnej przerwie*, <https://lublin.eu/kultura/informacje/wiadomosci/dzwiekownia-powraca-po-wakacyjnej-przerwie,3576,41,1.html> [dostęp: 16.04.2023]. Por. nagranie z wyprawy [online:] <https://www.youtube.com/watch?v=5zpkI5nsCN8> [dostęp: 17.07.2023].

²² *Dźwiękownia powraca po wakacyjnej...*

i słyszenie sposobem na poznawanie i doświadczanie świata, reżyseria słyszalności dźwięków i zasady emisji w różnych mediach. Ponadto „wypowiadają się specjaliści z różnych dźwiękowych światów: artyści, audiolodzy i audiofile, reżyserzy i reporterzy, foniatry i lektorzy, ludzie nauki i dziennikarze. W gronie interdyscyplinarnym prowadzone są dyskusje przybliżające uczestnikom perspektywę rozumienia zjawisk otaczającego świata. W ramach spotkań odbywają się też warsztaty, koncerty i spacerowe dźwiękowe”²³.

„Foniatryk. Pejzaż dźwiękowy” w Kamiennej Górze i Świdnicy – badania audiosfery miast i lasów z 2017 r.

Przed laty, 19 września 2017 r., zapowiedziano eksperymentalną inicjatywę kulturalną realizowaną w Kamiennej Górze i Świdnicy zwaną „Foniatryk. Pejzaż dźwiękowy”. W ramach projektu uczestnicy będą zajmować się badaniami audiosfery miast i lasu, komponować i aranżować utwory muzyczne kompatybilne z rejestrowanymi dźwiękami. Jedno z wydarzeń w ramach projektu zostało tak interesująco opisane:

Wszystkie działania były tylko wstępem do magicznego wydarzenia, jakim był sierpniowy koncert w niedamirowskim lesie. Nie tylko lokalizacja była niestandardowa, o czym przekonały się osoby przybyłe na koncert. Widzowie musieli dotrzeć do leśnej sceny, podążając jedynie za dźwiękiem. Dodatkowym utrudnieniem było wyłączenie zmysłu wzroku. To, czego doświadczyli, przerosło ich wyobrażenia o muzycznym wydarzeniu na łonie natury²⁴.

Dźwiękowy pejzaż Łodzi, 2022 r.

Z kolei 17 maja 2022 r. podano, iż „Naukowcy z Uniwersytetu Łódzkiego tworzą dźwiękowy pejzaż miasta”, starając się znaleźć odpowiedź na pytania: „Co musiałoby nastąpić, żeby miasta brzmiały lepiej, przyjaźniej, bardziej adekwatnie do naszych potrzeb i preferencji? Jak przeszłość i terażniejszość mogą wpłynąć na przyszłość pejzażu dźwiękowego miast?”. Projektem kieruje Justyna Anders-Morawska. Autorka badania przy współpracy Michała Sędkowskiego zauważa znaczną rolę nie tylko edukacji dźwiękowej społeczeństw, ale też konieczność zajęcia się tematem pejzażu akustycznego miast przez samorządy, przedstawiciele

²³ Ibidem.

²⁴ *W krainie dźwięków – Foniatryk. Pejzaż dźwiękowy na Dolnym Śląsku* [online:] <https://www.nck.pl/dotacje-i-stypendia/dotacje/programy-dotacyjne-nck/bardzo-młoda-kultura/blog/2017-9-13-w-krainie-dwikw-foniatryk-pejza-dwikowy-na-dolnym-lsku> [dostęp: 18.07.2023].

trzeciego sektora, organizacji obywatelskich, urbanistów, architektów, akustyków, ekologów, a nawet artystów. Rozpoczynając realizację projektu, podkreśla jego znaczenie nie tylko wyłącznie naukowe czy artystyczne, poszerzające wiedzę na temat audiosfery czy sposobów jej badania, rozumienia, interpretowania, opowiadania o niej, ale cel „przejęcia na poziom praktyki zarządzania i współzrządzenia miastem”, gdyż problem dotyczy spraw zdrowia, polityki kulturalnej i ochrony dziedzictwa kulturowego²⁵. Kierująca badaniami pisze, że jest nadwrażliwa na hałas, ale posiada słuch muzyczny, odbierający pozytywne dźwięki, a naukowo zajmuje się polityką miejską, marząc o „połączeniu kwestii współzarządzania i współdecydowania o pejzażu dźwiękowym miasta przez mieszkańców, potencjału dźwięków w opowiadaniu o tożsamości miasta oraz estetyzacji miasta – uczynienia go pięknym, również w odbiorze słuchowym”²⁶. Zadawanym pytaniem w ramach projektu jest „prawo do ciszy, prawo do emitowania dźwięku i to, jak brzmienie miasta odzwierciedla stosunki władzy, priorytety polityczne, społeczne i ekonomiczne, a także – gdzie w tym wszystkim jest przestrzeń dla współtworzenia dźwięków miasta przez bezpośrednio zainteresowanych”²⁷. Mówiono uczestnikom: „Uszy nie mają powiek. Mieszkając w mieście, albo uświadamiamy to sobie codziennie, albo staramy się ignorować większość dźwięków, które do nas docierają”²⁸.

Poza proponowanymi miejskimi spacerami dźwiękowymi wszyscy dowolnie zgłaszający się uczestnicy zainteresowani hałasem miejskim ciszą i przestrzenią dźwiękową otrzymywali anonimowy kwestionariusz. Udzielone odpowiedzi na zawarte tam pytania miały umożliwić określenie, jak mieszkańcy Łodzi odbierają dźwięki miasta – które są dla nich przyjemne, akceptowalne, a które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu. Organizatorzy planowali też takie same badania w fińskim mieście Tampere i brytyjskim Manchesterze²⁹.

Autorzy badania zauważają znaczną rolę nie tylko edukacji dźwiękowej społeczeństw, ale też konieczność zajęcia się tematem pejzażu akustycznego miast przez samorządy, przedstawicieli trzeciego sektora, organizacji obywatelskich, urbanistów, architektów, akustyków, ekologów, a nawet artystów. Rozpoczynając realizację projektu, podkreśla się jego znaczenie nie tylko wyłącznie naukowe czy artystyczne, poszerzające wiedzę na temat audiosfery, sposobów jej badania,

²⁵ A. Grzelak-Michałowska, *Naukowcy z Uniwersytetu Łódzkiego zbadają pejzaż dźwiękowy Łodzi*, [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C92355%2Cnaukowcy-z-uniwersytetu-lodzkiego-zbadaja-pejzaz-dzwiekowy-lodzi.html> [dostęp: 16.07.2023].

²⁶ Ibidem.

²⁷ Ibidem.

²⁸ Ibidem.

²⁹ [Online] <https://forumakademickie.pl/badania/naukowcy-z-ul-tworza-dzwiekowy-pejzaz-miasta/> [dostęp: 18.07.2023].

rozumienia, interpretowania, opowiadania o niej, ale też mają na celu „przejsięcie na poziom praktyki zarządzania i współzrządzenia miastem”³⁰.

Music Jam w Gdańsku, 2022 r.

W listopadzie 2022 r. odbył się w gdańskim Instytucie Kultury Miejskiej 10-godzinny maraton zwany Music Jam, w ramach którego przedstawiano zwykle i niezwykle dźwięki miasta, tworząc jego pejzaż dźwiękowy. „Uczestnicy mogli eksperymentować z dźwiękami z ulicznych nagrań, z domu, domu i pracy, z dźwiękami miasta nocą i gwarem zatłoczonych ulic. Dla zwycięzców były nagrody – m.in. vouchery do jednego z muzycznych sklepów internetowych”³¹. Oczywiście wiązało się to z wcześniejszymi pracami, wędrówkami po mieście, słuchaniem i nagrywaniem różnych dźwięków, relaksem i odpoczynkiem od codzienności. W czasie tych 10 wspólnych godzin tworzono, remiksowano i bawiono się z dźwiękami i kodem miasta oraz z muzyką, także eksperymentalną, elektroniczną, łącząc ją z nowymi technologiami. Forma projektu była dowolna. Mógł to być nowy utwór, wizualizacja czy aplikacja. Spotkanie w czasie przygotowań i trwającego maratону było wydarzeniem towarzyskim, okazją do poznania osób o podobnych zainteresowaniach, współpracy, wzajemnych inspiracji, pomocy, treningów koordynacji i integracji społecznych, tak ważnych dla higieny psychicznej³².

Badania nad pejzażem dźwiękowym miasta Piwniczna Zdrój i wsi pasterskich Kokuszka i Łomnica-Zdrój

W czerwcu 2021 r. grupa studentów Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Jagiellońskiego z wykładowcami w ramach zajęć uczelnianych przeprowadziła badania terenowe zatytułowane: *Dźwiękowe życie pasterzy i Baca sound project*, dotyczące pejzażu dźwiękowego, dokumentacji codziennego środowiska dźwiękowego wybranych baców oraz hodowców owiec miasta Piwniczna-Zdrój oraz wsi Kokuszka i Łomnica-Zdrój. Oprócz standardowych procedur charakterystycznych dla badań etnograficznych, jak: obserwacja uczestnicząca, prowadzenie dziennika badawczego, dokumentacja fotograficzna, notatki terenowe, swobodne wywiady, skorzystano z niestandardowych do tej pory metod audioetnograficznych. Za pomocą rekorderów dźwięku, dyktafonów

³⁰ A. Grzelak-Michałowska, *Naukowcy z Uniwersytetu Łódzkiego...*

³¹ R. Wojciechowska, *Święto muzyki i technologii w jednym, czyli jak stworzyć pejzaż dźwiękowy Gdańska*, *Niezależny portal regionalny*, [online:] <https://www.zawszepomorze.pl/swieto-muzyki-i-technologie-w-jednym-czyli-jak-stworzyc-pejzaz-dzwiekowy-gdanska> [dostęp: 21.07.2023].

³² *Ibidem*.

lub telefonów komórkowych wyposażonych w rejestratory dźwięku zwyczajnego dokumentowano codzienne środowisko dźwiękowe (muzyczne, niemuzyczne, wytwarzane przez człowieka, wynikające z działania urządzeń gospodarczych a też naturalne), w którym żyją bacowie i hodowcy owiec. Nagrywano m.in. dźwięki pracy, rozmów, zwierząt, przyrody oraz te płynące z radia, telefonu czy samochodu. Ważnym kontekstem był czas tych realizacji, gdyż trwały wówczas intensywne prace gospodarskie, bujne w tym czasie pastwiska obfitowały w pokarm dla owiec, co przekładało się na zwiększoną ilość mleka i w związku z tym owce były dojne dwa, a nawet trzy razy dziennie. W czerwcu odbywają się też sianokosy, a specjalnym dźwiękowym efektem sprzyja święto Bożego Ciała. By nie zaburzać naturalnego rytmu życia, studenci za zgodą pasterzy i hodowców, prowadzili badania, uczestnicząc w pracach baców, jak: karmienie, dojenie, naganianie owiec, pomoc przy produkcji sera, mycie naczyń, sianokosy. W ten sposób byli: niby-gośćmi, niby-turystami i niby-juhasami, a życzliwie zainteresowani miejscowi chętnie opowiadali o sobie. Jednocześnie studenci, wykorzystując metody rejestrowania dźwięków, spotykali się z różnymi osobami, dzielili się empatią i zawsze próbowali zrozumieć audiosferę tej okolicy. Pomysł współuczestniczenia w pracach baców niewątpliwie ułatwiał kontakty. Ostatecznie opracowanie stało się wstępną, choć – jak się wskazuje – wymagającą pogłębionych tego rodzaju badań, rejestracją dźwiękowego dziedzictwa czy krajobrazu. Interesujące są poczynione obserwacje wskazujące na kilka istotnych elementów krajobrazu dźwiękowego współczesnego pasterskiego życia w dolinie Popradu.

Na tle innych dźwięków jak rozmowy, dźwięki natury (np. szum lasu), dźwięki pracy (np. dojenie, przelewanie mleka) szczególnie wyraźnie odcinają się dźwięki wydawane przez dzwonki zwane kleparami lub kłapacami, umieszczane na szyjach owiec przed uroczystym wymarszem na hale, ale jedynie tym, które jeszcze się nie okociły lub są bezpłodne (tzw. jorki), gdyż uważano, że owcom mlecznym ich dźwięk mógłby odebrać mleko. Dźwięki tych dzwoneczków nazywane są przez baców jako zbyrkanie, zbyrcenie, turlikanie³³. Najmniejszy i najlżejszy dzwoneczek zwany spiżaczkiem zakładano owcy przodownicy wybranej przez stado (tzw. kierdel), której inne owce słuchają i naśladowują. „Dzwonki spiżowe, jak powiadano, odganiały chorobę «słonecznicę», ściągając na siebie promienie słoneczne i osłabiając ich moc”³⁴. Zwraca się też uwagę na jakość dźwięku dzwoneczków. Doświadczeni bacowie i juhasi potrafili po dźwiękach nawet kilkuset owiec rozpoznać, „które ich owce, jak se szły jak se

³³ Ł. Sochacki, *Usłyszane dziedzictwo. Szkic z dźwiękowej etnografii*, Kraków 2021.

³⁴ K. Kolanowska, *Dzwonek dla owiec*, [online:] <https://etnomuzeum.eu/zbiory/-264> [dostęp: 1.07.2023].

grały”³⁵. Z dzwonekami wiązano jednak również funkcje magiczne: ich dźwięk miał odstraszać złe moce i chronić przed nieszczęściami. Powiadano, że owcy z dzwonekiem wilk nie porwie³⁶. Ponadto dźwięk dzwoneka ma odstraszać żmije. Zatem dzwoneki pełnią różne funkcje – są markerami przestrzeni, umożliwiając orientację, gdzie przebywa stado – w trakcie udoju informacja płynąca z tego dźwięku przyspiesza pracę, gdyż owca z dzwonekiem jako pierwsza jest przepuszczana do tzw. kosora, czyli zagrody dla owiec, a nie zatrzymywana w jej mniejszej części (tzw. stronga), gdzie odbywa się dojenie³⁷.

Spośród bogatego katalogu dźwięków pracy zarejestrowanych przez grupę studencką wymienia się: dźwięki wydawane przez narzędzia gospodarskie (mycie metalowych baniek na mleko, przelewanie mleka z wiaderka do bańki przez płótno lniane lub gazę, tzw. powonkę zwaną również sata), obciekający ser zawinięty w płótno zwane grudziorką, uderzenia feruli o rodzaj becзки pucierę, *dźwięki* kłagan, ogniska lub palnika gazowego, przelewanej wody itd.; nawoływania i komendy baców kierowane do juhasów, psów lub owiec; odgłosy wydawane przez ludzi (westchnięcia, sapnięcia, prychnięcia itp.); rozmowy przy pracy, jak: wspomnienia, opowiadane zabawne zdarzenia, rozmowy obsceniczne, narzekanie na pracę, Unię Europejską, rząd itd.). Całość nagrań stanowi dźwiękową rejestrację życia pasterckiego, umożliwia poznanie trudu tej pracy, gwary, terminologii szalańniczej i pasterkiej, relacji społecznych, a również relacji człowiek–zwierzęta – jest innym dokumentem, choć go uzupełnia, niż tylko zdjęcia czy opisy zawarte w tekstach.

W tym krajobrazie dźwiękowym ważne są też dźwięki przyrody, które wpisują się w tryb życia pasterzy, gdyż większość czasu spędzają, pracując i odpoczywając pod gołym niebem.

Oprócz dźwięków zwierząt: beczenia owiec, śpiewu ptaków i odgłosów cykad, szczekania psów czy szmeru strumieni górskich, dźwiękiem otulającym wszystko (ang. *background sound*), który brzmi podobnie do *basso continuo*, jest szum wiatru oraz drzew wprawianych w ruch przez wiatr. Spotkania z wiatrem na halach doświadczane są wielozmysłowo: czuć go na twarzy, która staje się czerwono-ziemista, wysusza on usta, przenika przez ubranie, a oprócz tego nieustannie wypełnia uszy³⁸.

³⁵ Za: ibidem.

³⁶ Ibidem.

³⁷ Ł. Sochacki, *Usłyszane dziedzictwo...* Zob. [online:] <http://www.pasterstwokarpat.pl/terminologia-pasterstwa-podhalanskiego.html> [dostęp: 1.07.2023]. Na podanej stronie można poznać terminologię pasterstwa podhalańskiego – co poza urokiem folkloru, w bezpośrednich kontaktach może stanowić ułatwienie komunikowania się z góralami.

³⁸ Ł. Sochacki, *Usłyszane dziedzictwo...*

– podaje w relacji z tych zajęć Łukasz Sochacki, wskazując dalej: „W trakcie naszych badań, podczas słonecznych czerwcowych dni, wiało nieprzerwanie. Skalą wszechobecności wiatru jest fakt, że bardzo szybko się do niego przyzwyczailiśmy i wtórnie sproblematyzowaliśmy w trakcie wieczornych odpraw-seminariów, podsumowujących każdy dzień badań”³⁹.

Skonfrontowano się też z romantycznymi wyobrażeniami o szałasie zbudowanym z drewna, bez prądu i wody (choć takie można również spotkać w wyższych partiach gór), jednocześnie słysząc dźwięki świadczące o przemianach pasterskiego życia – pracujących urządzeń i maszyn ze stałym elementem dźwięków telefonów komórkowych używanych przez pasterzy w tym regionie; samochodów, którymi poruszają się po terenie i wyjeżdżają poza hale; maszyn rolniczych (np.: traktora, urządzenia do balowania siana, spalinowej kosi), telewizora i radia⁴⁰.

Dzwony i dzwonki w pejzażu dźwiękowym

W refleksjach po relacji z wspomnianych powyżej zajęć ze studentami Sochacki, rozważając znaczenie dzwonów w kontekście zarejestrowanych dzwonek pasterskich, które szczegółowo omówiono w poprzednim podrozdziale, nawiązuje do doświadczeń wspomnianego już w tej monografii amerykańskiego antropologa Stevena Felda, który w 2002 r. wydał płytę *Bells and Winter Festivals of Greek Macedonia*, a dwa lata później kolejną – *The Time of Bells. Soundscape of Italy, Finland, Greece and France* (2004 r.). Pomysł na oba antropologiczne i zarazem dźwiękowe projekty powstał na podstawie badań, które Feld z innymi prowadził w Rumunii, rejestrując wielowymiarową dźwiękową dokumentację życia romskich instrumentalistów i śpiewaków na tle innych miejscowych dźwięków, np. płynących z bazarów, rynków, spotkań towarzyskich, z domów, kawiarni, w czasie przyjęć i innych ważnych miejsc czy uroczystości. Wyniki przedstawiono w publikacji *Bright Balkan Morning. Romani Lives and the Power of Music in Greek Macedonia*, która składa się z tekstów, fotografii i płyt CD. Poprzednie realizacje Felda z okresu, kiedy przez całą dobę dokumentował dźwięki dnia codziennego społeczności Kaluli zamieszkującej region pod górami Bosavi, na Papui Nowej Gwinei, opublikowane w 2001 r. w albumie *Voices of the Rainforest*, nie zawierały dźwięków dzwonów, bo być może tam ich nie było lub nie zostały właściwie usłyszane. Dopiero w czasie wspomnianej wyprawy bałkańskiej z wielką mocą dotarła do Felda wszechobecność, zwłaszcza w krajobrazie

³⁹ Ibidem.

⁴⁰ Ibidem.

wiejskim, dźwięków dzwonów. „Przemierzając Karpaty wraz z rumuńskimi pasterzami, zdał sobie sprawę z istnienia dźwiękowej ekologii, na którą składały się kozy i ich dzwonki, owce i ich dzwonki, dzwony miejskich i kościelnych wież, zimowe festiwale, w trakcie których ludzie zakładali na siebie dzwonki, procesje i marsze, z dudami, bębnami i dzwonkami”⁴¹. W późniejszych rozmowach podkreślał, że rozumiał dzwony jako część akustycznej ekologii łączącej przestrzeń czasu i historię. „Podróż między Serres i Salonikami, między Jumayą, Sohos i Nikisiani a Kali Vrissi była przyspieszonym kursem słuchowym z historii Grecji. Wtedy zacząłem myśleć, że dzwony są dla europejskiej czasoprzestrzeni tym, czym jest śpiew ptaków dla czasoprzestrzeni lasów deszczowych” – pisał⁴². Autor relacji ze studenckiej wyprawy badającej audiosferę okolic nad Popradem zauważa „Zbyrczenie dzwonek, chlupot spienionego mleka w wiaderku, metaliczny brzdęk bańki, westchnienie podczas pracy, śpiew ptaków itp., są zwyczajnymi dźwiękami tworzącymi niezwykle istotną część krajobrazu dźwiękowego i niematerialnego dziedzictwa kulturowego nadpopradzkich (i pewnie nie tylko) pasterzy. Powyższe niekoturnowe przykłady, wciąż żywe i budujące lokalną tożsamość, dość dobrze rymują się z intuicją Felda o ich chronotopiczności. Mało widowiskowe dźwięki codzienności przez swoją nieoczywistość i żywotność stanowią wehikuły znaczeń, które wędrują przez czas niezależnie od jego periodyzacji i być może stanowią najsilniejszą ośnowę dla lokalnych tożsamości”⁴³.

***Tīng dào* – Droga Słuchania, spacer w Nowej Hucie, 2019 r.**

W kręgu chińskich filozofów uprawiano starochińską praktykę dźwiękową związaną z instrumentem *gǔqín* – *qín dào*, której zadaniem było osiągnięcie pełnego odpoczynku i harmonii. Nie dotyczyła ona słuchania muzyki czy grania – zresztą większość filozofów grać nie umiała – ale edukacji w kierunku specjalnego modelu: sposobu słuchania jako metody osiągania harmonii z rzeczywistym pejzażem dźwiękowym. *Tīng dào* – Droga Słuchania to współczesna adaptacja starożytnych praktyk chińskich wzbogacona o doświadczenia aktualnych praktyk dźwiękowych, takich jak *sound art*, *soundwalk*, *soundscape*s itp. nie jest tylko biernym słuchaniem, ale współuczestniczeniem w już zauważanym przez starożytnych „wibrowaniu świata”, którego człowiek jest elementem. Badacze porównują te praktyki do świadomego oddychania uczonego w ramach medytacji czy treningów uważności, co umożliwia odzyskanie np. spokoju i prowadzenie życia

⁴¹ Za: ibidem.

⁴² Za: ibidem.

⁴³ Ibidem.

świadomego z wiarą we własną skuteczność. W kulturze zachodniej najpopularniejsze jest tzw. słuchanie muzyczne z próbami identyfikacji dźwięku i/lub łączenia poszczególnych dźwięków w ciągi melodyczno-harmoniczno-rytmiczne. Jednak w bogatym i zróżnicowanym świecie dźwięków, w którym znajduje się człowiek, te wytworzone stanowią właściwie margines. Wspomniane już aktualne praktyki-warsztaty *sound* umożliwiają/uczą zainteresowania wszystkimi dźwiękami słyszalnymi w otaczającej rzeczywistości, „zatopienia” się w nich, bez próby organizowania ich zgodnie ze znanymi wzorcami muzycznymi. Od kilku lat są organizowane warsztaty w ramach *Soundwalk Sunday*, które polegają na spacerach po konkretnych miejscach Nowej Huty, w obrębie miasta (okolica Placu Centralnego) i na Łąkach Nowohuckich, gdzie spotykają się i mieszają dwie krańcowo odmienne audiosfery – miejska i przyrodnicza, dając wielowymiarowy, różnorodny i niezwykle bogaty efekt dźwiękowy, wyjątkowo korzystny do „zanurzania się” w dźwięku i praktykowania medytacji dźwiękowo-wibracyjnej. Naturalne w takiej sytuacji przy dużej aktywności, zarówno miejskiej, jak i przyrodniczej, bogactwo bardzo zróżnicowanych zjawisk akustycznych, co właściwie uniemożliwia koncentrowanie się na jednym, wybranym elemencie audiosfery – w efekcie „sprzyja wchodzeniu w nieróżnicujący, ogarniający tryb słuchania, który z kolei pozwala na osiągnięcie stanu «współwibrowania» z rzeczywistością, otaczającym nas światem. Zakończeniem spaceru/warsztatów jest plenerowy performance dźwiękowy Rafała Mazura, inspirowany działalnością chińskiego poety, filozofa i muzyka Tao Yuanminga, zatytułowany «Pojąłem dźwięk qín»⁴⁴. Tak opowiada ten muzyk i filozof, zapraszając na oryginalny spacer prowadzony w ramach krakowskiej edycji *Soundwalk Sunday* w 2019 r. Rafał Mazur gra na akustycznej gitarze basowej, tworząc kompozycje polegające na improwizacji z włączaniem akustycznych zjawisk otoczenia. Podkreśla, że warto nie różnicować dźwięków odbieranych z tła, nie ukierunkowywać się na jeden konkretny dźwięk czy wyodrębnić grup, ale „podażać” za całością pejzażu akustycznego. „Wyrazem takiej koncepcji twórczej jest projekt artystyczny o skomplikowanym tytule *Wandering the Sound(scape) – Pięć Spotkań z Miastem* – komprowizacja na audiosferę Nowej Huty i muzyka-improwizatora”⁴⁵. W swoich improwizacjach gitarowych Mazur reagował na zjawiska akustyczne nie tak, jakby były tylko tłem jego solowej gry, ale pochodziły z niewidzialnych współgrających instrumentów. W 2020 r. odbyło się *Pięć Spotkań z Miastem*: pierwsze nad Zalewem

⁴⁴ R. Mazur, *Tīng dào 听道 – Droga Słuchania* [online:] <http://ipd.org.pl/ting-dao-droga-sluchania/> [dostęp: 4.07.2023].

⁴⁵ B. Zalewski, *(W)Słuchowisko – Nowa Huta krok po kroku [podcast]*, 19 lutego 2021 [online:] https://www.rm24.pl/tylko-w-rmf24/bogdan-zalewski/komentarze/news-w-sluchowisko-nowa-huta-krok-po-kroku-podcast,nld,5060173#crp_state=1 [dostęp: 3.07.2023].

Nowohuckim i kolejne – w parku Ratuszowym, w Alei Róż, następne w okolicy placu Centralnego, a potem na Łąkach Nowohuckich. Dziennikarz radia RFM w 2021 r. nagrał rozmowę z muzykiem (dostępna w internecie), a następnie Mazur przysłał tekst z takim oto objaśnieniem, dzięki któremu dziennikarz odkrył Nową Hutę „na nowo”: „Trzeba zacząć słuchać, czyli postrzegać świat za pomocą zmysłu słuchu, wsłuchując się w te wszystkie dźwięki, które na co dzień podlegają odrzuceniu. Wtedy okaże się, że miasto gra”⁴⁶.

Inicjatywy Instytutu Reportażu (Szkoła Ekopoetyki) i krakowskiego Domu Utopii – Międzynarodowego Centrum Empatii

Na bazie wszystkich wspomnianych doświadczeń w ramach działalności Instytutu Reportażu⁴⁷ w Warszawie powstała Szkoła Ekopoetyki, która nie jest szkołą pisania, a ma na celu tworzenie i utrwalanie w słuchaczach/słuchaczach możliwie najpełniejszych kompetencji ekologicznych, co będzie się przekładało na ich pracę jako twórców – dziennikarzy. Bardzo ważnym elementem są aktywne formy zajęć w różnych miejscach i regionach kraju, w czasie których niezależnie od pogody odbywają się wędrowki z noszeniem, a nie wożeniem sprzętu, spanie pod namiotami (także jesienią i zimą), czasem tylko schroniskach, ale najbardziej prymitywnych, gdzie zwykle nie ma ciepłej wody, czasem w ogóle nie ma gdzie się umyć. W ramach zadań zaliczeniowych konieczne są wędrowki samodzielne. Intensywność tych wypraw jest znaczna i choć mogą dla wielu stanowić element odpoczynku, po każdej wskazany jest dzień odpoczynku od aktywności fizycznej⁴⁸. Jedną z propozycji jest organizowana w weekend kwietniowy 2023 r. przez krakowski Dom Utopii – Międzynarodowe Centrum Empatii wspólnie ze wspomnianą Szkołą Ekopoetyki Instytutu Reportażu – „Biblioteka oddechów” i pejzaż dźwiękowy Nowej Huty⁴⁹. Na odpowiedniej stronie internetowej podano (cytuję w całości, bo oddaje proponowane klimaty):

Program będzie skoncentrowany na zmysłach i uwadze językowej. Razem z prof. Anną Nacher z Instytutu Sztuk Audiowizualnych Uniwersytetu Jagiellońskiego uczestnicy zatopią się w świecie post-dzikości i „bibliotece oddechów”. Językoznawca Maciej

⁴⁶ Ibidem.

⁴⁷ Zob. [online:] <https://instytutr.pl/> [dostęp: 4.07.2023].

⁴⁸ Ibidem.

⁴⁹ „Biblioteka oddechów” i pejzaż dźwiękowy Nowej Huty, 30 kwietnia 2023 r. [online:] <https://domu-topii.pl/aktualnosci/biblioteka-oddechow-i-pejzaz-dzwiekowy-nowej-huty/> [dostęp: 4.07.2023].

Rosiński zabierze ich w przestrzeń metafor i wyobraźni klimatycznej, a poetka Anna Puwalska, zaprosi do wspólnej lektury wierszy i rozmów o tym, co się wymyka prozie. Na zakończenie odbędą się warsztaty dźwiękowe pt. **„Zmień to, jak słuchasz i słuchaj, jak się zmieniasz”, które poprowadzi dr Rafał Mazur, muzyk i filozof, autor cyklu Koncertów Głębokiego Słuchania.** – Tym razem wybierzemy się na dach Domu Utopii, aby wspólnie zatopić się w krajobrazie dźwiękowym Nowej Huty – mówi Rafał Mazur. – Sprawdzimy co słyhać nad Zalewem Nowohuckim, który w niedzielne popołudnia zazwyczaj tętni życiem. „Przyjrzymy” się też z bliska dźwiękom dochodzącym z okolicznych ulic i osiedli⁵⁰.

Program będzie realizowany podczas czterech weekendów, od kwietnia do czerwca 2023 r. Łącznie będzie to 20 wydarzeń, które poprowadzi 18 osób ze świata literatury, kina, teatru, muzyki, filozofii i ekologii⁵¹.

Reportaż dźwiękowy a pejzaż akustyczny – omówienie historyczne, interdyscyplinarne

Paulina Czarnek-Wnuk w publikacji *Reportaż radiowy a pejzaż dźwiękowy* analizuje problem dźwięków w środowisku, także hałasu, wspominając, że współcześnie refleksjami nad dźwiękiem zajmują się badacze różnych dyscyplin naukowych. Dotyczą tego m.in. zarówno działania artystyczne, jak i dziennikarskie, a problem stanowi otwarty dyskurs nieustannie poszerzający się o nowe perspektywy. Przykładowo we wstępie do wydanej w 2004 r., pierwszej – jak się podaje – przełomowej, ale dziś już klasycznej książki redagowanej przez Christopha Coxa i Daniela Warnera zatytułowanej *Audio Culture. Readings in Modern Music*, można przeczytać: „Podczas gdy kulturoznawstwo miało tendencję do patrzenia na muzykę (głównie muzykę popularną) z perspektywy socjologicznej, tutaj chodzi o kwestie filozoficzne, muzyczne i historyczne”⁵². Autorka wspomina o przemianach w kulturze – do niedawna zdominowanej przez wizualność, poprzez wtórną oralność do otwarcia na audialność, w tym dotyczącą praktyk dziennikarskich wpisujących się w kontekst pejzażu dźwiękowego (ang. *soundscape*), obejmującego wszelkiego rodzaju dźwięki – zarówno naturalne, jak i wytworzone – razem z zakłóceniami: „miejskie i wiejskie, prywatne i publiczne, np. pejzaż dźwiękowy krakowskiego Kazimierza, Puszczy Białowieskiej czy zakładu

⁵⁰ „Biblioteka oddechów” i pejzaż dźwiękowy...

⁵¹ [Online:] https://www.krakow.pl/aktualnosci/271027,1926,komunikat_biblioteka_oddechow_i_pejzaz_dzwiekowy_nowej_huty.html [dostęp: 3.07.2023].

⁵² [Online:] <https://www.bloomsbury.com/us/audio-culture-revised-edition-9781501318368/> [dostęp: 9.07.2023].

stolarskiego. Badaczka nawiązuje do Alvina Luciera, który w 1965 r. mówił o pejzażu dźwiękowym, ale obecnym jedynie w muzyce i jej odbieraniu, oraz Raymonda Murraya Schafera rozpoczynającego pod koniec lat 60. XX w. swój *World Soundscape Project*, mający na celu dokumentację dźwięków pojawiających się w różnych miejscach na całym świecie, jednocześnie opracowując materiały edukacyjne dla nauczycieli. Autorka przypomina, że Schafer w teorii pejzażu dźwiękowego zawarł problematykę ekologii akustycznej, który to termin zdefiniował, zauważając wpływ dźwięków, szumów, hałasu na wszystkie żyjące istoty żyjące w danym środowisku. Wśród postulatów ekologii akustycznej znalazły się m.in. idea usuwania z otoczenia człowieka audialnego smogu akustycznego, ponowne uwrażliwienie ludzi na dźwięk poprzez np. odbywanie spacerów dźwiękowych ze skupianiem się na tym, co słyszalne, a zwykle pomijane lub tłumione w życiu codziennym, tworzenie swoistych dzienników dokumentujących dźwięki czy historie opowiadane. Ponadto w ramach ekologii pejzażu dźwiękowego zaleca się odpowiednie projektowanie przestrzeni z uwzględnieniem jej audialnych aspektów (ang. *aural architecture*), np. tworzenie specjalnych miejsc, w których można odpocząć od miejskiego hałasu, a wręcz kakofonii dźwięków. Schafer, wprowadzając pojęcia lo-fi, definiował je jako przestrzeń pełną szumów, przeszkód dźwiękowych w odbiorze pojedynczych istotnych czy interesujących – zwykle dotyczącą miast i hi-fi – gdzie słyszy się bez zakłóceń, jak np. spokojna wieś. Autor negatywnie oceniał media, wskazując na budowanie przekazu we fragmentach dźwiękowych tworzących niejednolite, nieharmonijne przestrzenie akustyczne oraz pełnienie przez radio funkcji medium tła (ang. *acoustic wallpaper*) wypierającego tak ważną dla człowieka ciszę. Inni badacze wskazują na negatywnie oddziaływujące na człowieka dźwięki – nie muzykę, ale „muzak”, panującą np. w galeriach handlowych.

Problemem analizowanym przez autorkę, zresztą zawartym w tytule cytowanej tu pracy, jest relacja reportażu audialnego do pejzażu dźwiękowego (ang. *soundscape*). Wspólną ich cechą jest skupienie się na rzeczywistości, a w przypadku reportażu radiowego jej obserwowanie i rejestrowanie dźwięków otoczenia, ale też ciszy oraz głosów bohaterów w postaci nagrań, opowiadanie historii zwykłych czy niezwykłych ludzi, także poprzez włączenie narracji.

Zarówno w pejzażu dźwiękowym, jak i reportażu radiowym specjalną rolę odgrywa cisza – dzięki niej podkreślane są szczególne walory pejzażu dźwięków, buduje się dramaturgię czy emocjonalność opowiadanych historii. Również cechą wspólną jest sposób ich doświadczania – pomimo jednakowego odbierania przez osoby z prawidłową funkcją narządu słuchu, ale jednocześnie (podobnie jak odbiór wizualny) jest to wyznaczone przez osobowość słuchacza. Podobnie jak u Schafera, który w teorii *soundscape* wprowadza pojęcie słuchania z wyłączeniem wzroku

(kontekstu awizualnego), co dotyczy też reportażu radiowego, który jedynie uruchamia wyobraźnię wizualizację odbieranych słuchowo treści. W radiowych reportażowych dokumentacjach ważnym elementem jest włączenie lub nie narratora. Już w latach 70. XX w. w polskim reportażu radiowym ukształtowały się dwie szkoły – warszawska, która rezygnowała z narratora, i krakowska – wprowadzająca go często. W teorii pejzażu dźwiękowego także pojawia się termin, tzw. narracyjny *soundscape* – jest to takie skomponowanie elementów brzmieniowych „wydarzeń akustycznych”, by na tej podstawie odbiorca mógł ułożyć własną opowieść lub przeżyć określone emocje. Pejzaż akustyczny w odróżnieniu od reportażu radiowego skupia się na rejestrowaniu tego, co naturalne – szczególnie dotyczy to nagrań terenowych (ang. *field recording*), które rejestrują dokładnie wszystkie dźwięki, nie ingeruje się w dźwięki otoczenia, nie buduje poziomów znaczeniowych, nie opowiada historii. Choć zastosowanie tych nagrań, np. w kompozycjach muzycznych, może odbywać się z użyciem odpowiednio zaprojektowanego montażu. W reportażu radiowym kładzie się duży nacisk na fabułę, rejestrowane dźwięki poprzez zabiegi kompozycyjne, odpowiednie ułożenie scen, wzbogacanie przez dodawanie muzyki, bywają kreowane, podkreślane, uwypuklane, pogłębiane. Autorka cytowanego opracowania, polemizując niejako z Schaferem, który postrzegał programy radiowe (w tym reportaż) jako rodzaj sfery pejzażu dźwiękowego typu lo-fi – pogrążanego w dźwiękowym chaosie, zauważając, że jednak reportaż radiowy opiera się na brzmieniowej harmonii, zaliczyłyby go do przestrzeni hi-fi. Ponadto w dokumentacjach reportażu radiowego można zauważyć obszar dla szerzenia idei, uwrażliwienia na dźwięk zawarty w teorii ekologii akustycznej. Reportażysty nie tylko zwykle opowiadają jakąś historię, ale tworzą całość tak skomponowaną brzmieniowo, by każdy dźwięk wyraźnie „przemawiał” do słuchacza. Reportaż radiowy często wydobywa dźwięki, których mógłby nikt nie zauważyć, a raczej usłyszeć, gdyby wyraźnie nie wybrzmiały w radiu. Podaje się tu przykład reportażu Ireny Piłatowskiej-Mądry i Waldemara Modestowicza zatytułowanego *Chwalcie łąki umajone* – stanowiącego dźwiękowy obraz wsi. Innym przykładem jest konkurs „Słysz” fundacji Bęc Zmiana, będący inicjatywą tworzenia reportażu podjętą w celu udokumentowania audiosfery miasta prezentującej w sposób audialny architekturę współczesnej Warszawy, co wpisuje się we wspomniany już nurt *aural architecture*. Zatem problem zaledwie zarysowany w artykule zdaniem autorki wart jest kontynuacji, stanowi bowiem obszar dla poszerzonych interdyscyplinarnych studiów, opracowania jednolitych metodologii z zakresu nauki o kulturze i nauki o mediach w komunikacji społecznej, która rozbudowuje się coraz bardziej⁵³.

⁵³ P. Czarnek-Wnuk, *Reportaż radiowy a pejzaż dźwiękowy. Zarys problematyki*, „Zagadnienia Rodzajów Literackich” 2020, t. LXIII, z. 4.

„Pejzaż akustyczny. Szkice o słuchaniu i rozumieniu literatury”

Interesującą propozycją, wartą kontynuowania, były prace Barbary Kasprzakowej, publikowane w latach 1975–2007, poświęcone dialogowi sztuki słowa i sztuki dźwięku. Wszystkie te artykuły zostały złożone w tom wydany w 2010 r. Znajdują się tam studia poświęcone Witkacemu, doskonałe analizy poezji dawnej i współczesnej (m.in. Jana Kochanowskiego, Adama Mickiewicza, Bolesława Leśmiana, Juliana Przybosa i Mirona Białoszewskiego), a także rozprawy dotyczące sztuki dziecka i wskazówki interesującego barwnego nauczania. Wszystkie te i wiele innych prac Kasprzakowej dotyczą problemów korespondencji sztuk czytania, rozumienia i „słyszenia” – odbierania emocjonalnego. Jak podaje się w nocie wydawniczej – jest to „książka przeznaczona dla miłośników muzyki i poezji, dla nauczycieli poszukujących ciekawych pomysłów dydaktycznych, wreszcie dla naukowców zainteresowanych problemami percepcji i wielozmysłowości. dopełnieniem tomu jest zestawienie bibliograficzne (ok. 300 pozycji), zbiór publikacji, które w różny sposób i na różnym poziomie naukowej refleksji wsłuchują się w dialog literatury i muzyki”⁵⁴.

Fonografika

Praktyka rejestrowania brzmień otoczenia – nagrań terenowych (ang. *field recording*), pomimo upływu lat jest nadal popularna, o czym świadczą tzw. spacerzy dźwiękowe, prezentowane w innym podrozdziale. Są oderwaniem od codziennych zajęć, łączą odpoczynek z pewną odmianą treningu uważności, edukują nawet w zakresie „słuchania ciszy”, słyszenia i interpretacji doznań dotyczących otaczającego środowiska, ale też stanowią dokumentację danego czasu i miejsca.

Na tym tle „phonography” stanowi oryginalne podejście do tematu, jako obrazowanie ścieżki dźwiękowej. „Widziana” przez artystę i przekazywana widzom struktura brzmień, przyjmująca konkretne geometryczne formy, często z odpowiednim kolorytem, wewnętrzną dynamiką odzwierciedlać może fragment rzeczywistości i jego specyfikę⁵⁵. Oryginalnym spojrzeniem na „korespondencję” pejzażu wizualnego i akustycznego są prace Macieja Zdanowicza. Tak interesująco pisze on o swojej pasji (dobór słów, określeń oddaje w pełni duszę artysty): „W szczególności zwracam uwagę na otaczającą mnie różnorodność

⁵⁴ B. Kasprzakowa, *Pejzaż akustyczny. Szkice o słuchaniu i rozumieniu literatury*, Poznań 2010.

⁵⁵ M. Zdanowicz, *Dźwiękowy pejzaż Łodzi*, [online:] <https://www.e-kalejdoskop.pl/sztuka-a216/dzwiekowy-pejzaz-lodzi-r6052> [dostęp: 5.07.2023].

przestrzeni akustycznych, bogactwo brzmień natury ożywionej i nieożywionej, dźwięków związanych bezpośrednio z człowiekiem, jego funkcjonowaniem. Przyglądam się temu, co owe doznania powodują, jak wpływają na moją kondycję psychofizyczną, zmieniają ogląd rzeczywistości, wreszcie twórczość. Fragmenty poszczególnych pejzaży dźwiękowych rejestruję, nagrywam, budując archiwum dźwięku. Wiele z zanotowanych brzmień nigdy więcej nie powtórzy się, wiele sytuacji i reakcji następujących w owych chwilach również. Przyczyną tego jest fakt, że materia dźwiękowa jest szczególnie wrażliwa i podatna na różnego rodzaju wpływy. W tym znaczeniu zapisane przeze mnie zdarzenia akustyczne są niepowtarzalne, mogą już nigdy więcej nie nastąpić⁵⁶.

Maciej Zdanowicz, życiowo związany z Łodzią, obserwuje skutki upadku miasta, kiedyś tak wyraziście, jednoznacznie przemysłowego, jego trudną transformację, poszukiwanie nowej tożsamości. „Poza zmianami w skorodowanym pejzażu kamienic i fabryk notuję przeobrażenia audiosfery. W wiele miejsc kojarzonych wcześniej z rwetesem, gorączką wkracza cisza, bezgłos. Inne z kolei zajmuje zgiełk powodowany przez transport, przeladowane do granic możliwości arterie komunikacyjne, gwar na ulicach, placach, permanentny szum generowany przez przemysł, nową architekturę, społeczeństwo, kulturę⁵⁷ – pisze artysta. W artykule zatytułowanym „FonoGrafika” – Maciej Zdanowicz [galeria]⁵⁸ można obejrzeć prace artysty. Znajduje się tam 12 ilustracji słyszalnego indywidualnie pejzażu dźwiękowego różnych miejsc w Łodzi. Stanowi to swoistą partyturę dźwięków, jakby graficzny zapis aparatury odbierającej różne dźwięki, a jednocześnie wprowadza w lokalne klimaty, będąc zarazem fascynującym dziełem artystycznym. Artysta odpowiada twierdząco na pytanie: czy dźwięk można zobaczyć, podkreśla, że problemem relacji między sztukami plastycznymi i muzyką zajmuje się od czasu studiów. Jego działania poszukujące wspólnych wrażeń wzrokowych ze słuchowymi mają charakter intuicyjny, wrażeniowy, ale – jak opowiada dalej – korzysta z już udowodnionych analogii „między dźwiękiem a obrazem, warsztatem plastycznym i muzycznym. Mimo wszystko płaszczyzną do tych rozważań stają się osobiste przeżycia⁵⁹. Tytuły, które artysta nadaje tym pracom: *Udaj się w poranny spacer dźwiękowy po Dworcu Fabrycznym*, *Usłysz nocny oddech Dworca Fabrycznego*, *Usłysz nocny pejzaż dźwiękowy zajezdni tramwajowej*, *Usłysz pejzaż dźwiękowy stajni jednorożców*, *Usłysz pejzaż dźwiękowy Fabryki Nici Ariadna*, *Usłysz pejzaż dźwiękowy Zakładów Tekstylno-Konfekcyjnych*,

⁵⁶ Ibidem.

⁵⁷ Ibidem.

⁵⁸ „FonoGrafika” – Maciej Zdanowicz, [online:] <https://culture.pl/pl/galeria/fonografika-maciej-zdanowicz-galeria> [dostęp: 4.07.2023].

⁵⁹ Ibidem.

*Teofilów*⁶⁰, świadczą nie tylko o osobistym przeżyciu, osobności, ale stanowią zaproszenie, zachętę do wspólnego odczuwania pulsu miasta...

(Pod)wodne słuchanie...

Agata Stanisz omawia problem w artykule opublikowanym w 2021 r. pod tytułem *(Pod)wodne słuchanie i dryfująca antropologia hydrodźwięku*⁶¹. Niejako wstępem do wyodrębnienia i następnie utrwalenia się pojęcia „antropologia morska” były wstępne studia dotyczące społeczności rybaków, które prowadzono w latach 70. XX w. Relacje człowiek–morze stawały się tematami różnych konferencji, publikacji, a także przedmiotem zajęć dydaktycznych. Po dekadzie podjęto dyskusję nad sensem wyodrębniania antropologii morskiej, zauważając wąski zakres problemów, którymi się zajmowano. Dopiero od lat 90. XX w. poszerzano krąg zainteresowań z tego obszaru. Istotną rolę odegrały badania terenowe prowadzone nad dźwiękowym doświadczeniem rzeczywistości przez wspomnianego już antropologa Stevena Felda w latach 1975–2000 w regionie lasów tropikalnych na równinie Bosavi w Papui-Nowej Gwinei. Jako muzyk jazzowy, etnomuzykolog przebywał wśród miejscowej społeczności Kaluli, zajął się pejzażem dźwiękowym tej okolicy, śpiewem czy poetyką mieszkańców. Zauważył, że doświadczenia zmysłowe, emocjonalne ludu Kaluli są ściśle powiązane z dźwiękami otoczenia, nie tylko słuchaniem, ale też słyszeniem, głosami ludzi i odpowiednią wokalizą. Jest uważany za twórcę antropologii dźwięku. Zwrócił też uwagę, że dźwięki lasów tropikalnych wchodzące w skład miejscowego pejzażu dźwiękowego są w znacznym stopniu tworzone przez dźwięki wody – szumy deszczu, rzek, wodospadów, będące w stałej interakcji z dźwiękami biofonicznymi, wśród których wyraźnie dominują odgłosy ptaków. Feld w artykule *Waterfalls of Song* Feld prezentuje swoje obserwacje, że Kaluli, opisując rzeczywistość i ją nazywając, w pewnym stopniu naśladują dźwięki swojego pejzażu – wody, ptaków, wyrażają je w swoich pieśniach. Zauważali to też inni badacze. Hugh Raffles podkreślał w książce *In Amazonia. A Natural History* głęboką, wręcz intymną relację wody i ludzi, wyrażającą się jako pewna ciągłość dźwięków – „mowy” wody i mowy człowieka. Holistyczne spojrzenie na problem jest odejściem od wcześniejszych kierunków dotyczących jedynie badania dźwięków wydawanych przez pojedyncze zwierzęta – ekolodzy tego nurtu obserwują cechy charakterystyczne ekosystemów i ich przemiany. Przykładem są badania etnograficzne

⁶⁰ Ibidem.

⁶¹ A. Stanisz, *(Pod)wodne słuchanie...*

amerykańskiego profesora Stefana Helmreicha, który uczestniczył w głębinowej wyprawie oceanografów na pokładzie trzyosobowej, sferycznej łodzi Alvin. Zajmowali się mapowaniem znajdującego się głębokości dwóch tysięcy metrów potężnego komina hydrotermalnego Mothra. Został on odkryty w 1996 r. na południowym krańcu grzbietu śródoceanicznego Juan de Fuca (północno-wschodnia część Oceanu Spokojnego). Helmreicha od razu zafascynowały dźwięki towarzyszące schodzeniu łodzi podwodnej na dno oceanu – stłumienie urządzeń sonarowych, echo odgłosów telefonicznych i muzyki docierającej z pokładu okrętu, który znajdował się na powierzchni, a także dźwięki bulgotania i bąbelkowania łączące sfery wody i powietrza. Badacz opisywał swoje wrażenie, jakim było uczucie zanurzania się w dźwięki obcego, nieznanego do tej pory pejzażu dźwiękowego, kulturowego-technologicznego – cybernetycznego zanurzania się w naturę, co jednak nie było naturalne, bo bez tych technologii *soundscape* by po prostu nie istniał. Analizuje też, w jaki sposób podwodny świat, dotąd identyfikowany z ciszą, może być udźwiękowiany i w jakim zakresie staje się światem słyszalnym lub wyobrażonym. Do tych form odnosi się historyk dźwięku Jonathan Stern, pisząc w książce *The Audible Past. Cultural Origins of Sound Reproduction* o współczesnych praktykach słuchania w ogóle. Antropologdy wody i dźwięku, badając związki natury z kulturą, wskazują, że nadal w centrum uwagi znajduje się człowiek i jego działalność⁶².

Podwodne *soundscape* jest tworzone nie tylko przez dźwięki wody, ale przez różne zwierzęta tam żyjące, jak: ssaki morskie, ryby, żółwie, skorupiaki, larwy, jamochłony, gąbki, koralowce czy mięczaki. Jednak zwykle ucho człowieka nie słyszy tych pojedynczych dźwięków, a w tych warunkach możliwy jest jedynie odbiór łączny czy pośredni z użyciem odpowiedniego sprzętu.

Ponadto sam człowiek, generując hałas w tej przestrzeni, powoduje zanik bioróżnorodności, a „aktualnie mówi się wręcz o tym, że przyspieszone zanikanie oceanicznej bioróżnorodności, a nawet zmiany klimatyczne w ogóle nie są akustycznie mierzalne”⁶³.

Większość ludzi, zanurzając się, uważa, że są miejsca najcichsze na ziemi, ale ucho ludzkie nie jest przystosowane do funkcjonowania pod wodą. By cokolwiek można było usłyszeć w tych warunkach, dźwięk musiałby mieć znacznie większe natężenie, a ponadto w obszarach wodnych zamkniętych czy na płytkich głębokościach pojawiają się dodatkowe odbicia, zakłócenia wpływające na odbiór i identyfikację dźwięków.

⁶² Ibidem.

⁶³ Ibidem.

Jednak środowisko to jest pełne dźwięków – niezależne od istot tam żyjących – są to odgłosy wiatru, deszczu, gradu, uderzających o powierzchnię wody piorunów, dźwięki topniejących, pękających i odrywających się lodowców w rejonach polarnych, a także tworzone przez prądy morskie wchodzące w interakcję z elementami dna morskiego, ujściami rzek, aktywność wulkanów czy trzęsień ziemi, nie tylko poza oceanem, ale też na jego dnie.

Innym problemem jest założenie, że jeśli jakieś zwierzę nie posiada uszu, to nie słyszy. Powszechnie uważa się, że zwierzęta żyjące w oceanach posługują się jedynie wzrokiem i węchem. Ponadto średnia głębokość oceanu wynosi 4000 metrów, światło przenika tylko na głębokość 100–200 metrów, a mimo to w tych ciemnych i nieprzejrzystych głębinach kwitnie życie – znajdowane jest pożywienie, zasiedlane są miejsca, osobniki łączą się w pary, wychowują dzieci m.in. ucząc, jak unikać niebezpieczeństwa. Ponadto woda oceanów jest ok. 1000 razy gęstsza od powietrza i dlatego dźwięk w tym środowisku rozchodzi się w przybliżeniu pięć razy szybciej, a niskie częstotliwości dźwięków przy niezmiennym natężeniu przenoszą się na odległość setek kilometrów. Te obserwacje zmieniają myślenie o zmysłach zwierząt żyjących w głębiach oceanów, wprowadzając jednak wiedzę, że odbierają one dźwięki, a nie tylko je wydają. Najbardziej znane są chyba pieśni wielorybów czy delfinów. Niemniej także różnego rodzaju ryby chrząkają, zgrzytają, huczają i bucują, śpiewają oraz chichoczą, niektóre z nich wykorzystują dźwięki np. pęcherzy pławnych. Wydawane przez zwierzęta odgłosy są wykorzystywane przez nie w celach nawigacyjnych, łowieckich, ale też towarzyskich i reprodukcyjnych, a słuchając, wchodzą w relacje z innymi oraz z określonymi obszarami podwodnymi. Innego rodzaju biofoniczne dźwięki wydają również skorupiaki, tworząc odgłos podczas otwierania i zamykania skorup, w strefach przybrzeżnych regionów tropikalnych i subtropikalnych dominują syki i trzaski krewetek. Wszystkie wymienione elementy geofonii i biofonii w bioakustyce są uznawane za naturalny szum wchodzący w skład podwodnego pejzażu dźwiękowego.

Badając pejzaż dźwiękowy wód oceanicznych, długo nie zwracano uwagi na wpływ działalności człowieka w tym obszarze, zwanej antropofonią, która najczęściej jest hałasem pochodzącym od statków, zwłaszcza potężnych wycieczkowych, sprzętu wydobywającego ropę i gaz, elektrowni wiatrowych, komercyjnego rybołówstwa, urządzeń do łamania lodu, komunikacji czy odstraszaczy ryb drapieżnych w miejscach hodowli roślin morskich lub skorupiaków, a także działalności militarnych i naukowych, jak np. wykorzystywanie sonarów do badania głębi oceanów⁶⁴. W oceanicznym dnie znajduje się wiele bogactw naturalnych,

⁶⁴ Ibidem.

m.in. złoża kobaltu, niklu, manganu, litu – a zasoby w ziemi wyczerpują się – jednym z największych takich miejsc jest ponad liczący 4 miliony metrów kwadratowych obszar dna Pacyfiku pomiędzy Hawajami a Meksykiem – tzw. strefa Clarion-Clipperton⁶⁵. Metale kolorowe są niezbędne w budowaniu urządzeń do wykorzystywania tzw. zielonej energii – turbin wiatrowych czy paneli słonecznych i sprzętu do gromadzenia energii. W przypadku braku rozwoju tej formy produkcji energii globalne ocieplenie będzie wzrastało. Jednak „podwodne górnictwo może uratuje świat, ale nie morską przyrodę” – piszą naukowcy⁶⁶. Życie mieszkańców oceanów, i tak już cierpiących z powodu obecności w wodach mas plastiku, narażone na hałas urządzeń górniczych pracujących na dnach oceanów, będzie jeszcze bardziej niż teraz zagrożone. Wobec znacznych korzyści naukowcy⁶⁷ dbający o ekologię i *soundscape* jako wykładnika dobrostanu zwierząt wielokrotnie już apelowali, aby starannie rozważyć wydawanie zgody na tego rodzaju górnictwo. Jednak ich apele wydają się przysłowiowym „wołaniem na puszczy”⁶⁸.

Hałas decyduje o bioróżnorodności mieszkańców oceanów, najczęściej przyczyniając się do jej zanikania. Istoty morskie zmieniają zachowanie, opuszczają swoje terytoria, często są zdezorientowane, tracą zdolności zdobywania pokarmu, reprodukcji, są ranione czy zabijane przez sprzęt. Ich życie społeczne zanika. Niektóre ssaki morskie nauczyły się maskować hałas, zmieniając częstotliwość wydawanych dźwięków⁶⁹.

Do badania dobrostanu ekosystemu mórz i oceanów wykorzystuje się dane dotyczące pejzażu dźwiękowego. Metody akustycznych pomiarów okazują się najbardziej wiarygodne i zarazem najtańsze. Natomiast wyniki nie są porównywalne z danymi, którymi też posługują się badacze uzyskanymi z systemu Global Positioning System (GPS), i obserwacjami wód na ziemi z kosmosu – jednakże satelitarne monitorowanie dostarcza jedynie informacji powierzchniowych, nie potrafi penetrować głębin. Bioakustyczne badania oceanicznych pejzaży dźwiękowych odbywają się bez konieczności odpowiedniej widoczności czy warunków do

⁶⁵ H. Bułgajewski, *Podwodne górnictwo wsparciem dla rozwoju OZE i problemem dla życia morskiego* [online:] <https://smoglab.pl/podwodne-gornictwo-wsparciem-dla-rozwoju-oze-i-problemem-dla-zycia-morskiego/> [dostęp: 2.07.2023].

⁶⁶ Ibidem.

⁶⁷ K.F. Thompson, K.A. Miller, J. Wacker et al., *Urgent Assessment Needed to Evaluate Potential Impacts on Cetaceans from Deep Seabed Mining*, „Frontiers in Marine Science” 2023, vol. 10.

⁶⁸ H. Bułgajewski, *Podmorskie kopalnie ruszą już w tym roku. Dla pletwali to życie na całodobowej budowie*, [online:] <https://smoglab.pl/podmorskie-kopalnie-rusza-juz-w-tym-roku-dla-pletwali-to-zycie-na-calodobowej-budowie/> [dostęp: 26.07.2023].

⁶⁹ A. Stanisław, *(Pod)wodne słuchanie i dryfująca*.

pobierania próbek ani fizycznej obecności okrętów obserwacyjnych zanieczyszczających też dźwiękowo wody oceanów⁷⁰.

Badania nad rozchodzeniem się dźwięku w wodzie

Jednym z pierwszych, którzy zwrócili uwagę i oznajmili, że dźwięk słychać w wodzie podobnie jak w powietrzu, był Arystoteles (384–322 p.n.e.). Prawie 1800 lat później Leonardo da Vinci (1452–1519) zauważył, że przebywając pod wodą, można usłyszeć odgłosy zanurzanych wiosł statków, które znajdują się daleko. Po upływie kolejnych 100 lat francuski mnich Marin Mersenne (1588–1648) po raz pierwszy zmierzył prędkość dźwięku, choć pomiar był bardzo niedokładny. Isaac Newton (1643–1727) w 1687 r. w swoim dziele *Philosophiae naturalis principia mathematica* opublikował jako pierwszy matematyczne podstawy teorii propagacji dźwięku. Chociaż badania Newtona dotyczyły rozchodzenia się dźwięku w powietrzu, te same podstawy matematycznej teorii mają zastosowanie odnośnie do rozchodzenia się dźwięku w wodzie. W 1826 r. Szwajcar Jean-Daniel Colladon (1802–1893) i Francuz Jacques Charles François Sturm (1803–1856) dokonywali pomiarów nad Jeziorem Genewskim przy użyciu dzwonu i zanurzonej w wodzie tuby. Zmierzona przez nich prędkość przenoszenia się dźwięków w wodzie jeziora wynosiła 1435 m/s (z dokładnością 0,2%). Obecnie do nasłuchiwania dźwięków w wodzie używane są mikrofony specjalnej, odpornej na korozję i zasolenie konstrukcji, tzw. hydrofony. Są one rozmieszczone w oceanach na całej kuli ziemskiej, od Antarktydy po Arktykę. Monitorowanie podwodnego hałasu na szeroką skalę w celu opracowania metod ograniczających zjawisko rozpoczęła Organizacja NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration), umieszczając 12 stacji z siecią hydrofonów w wodach oceanicznych wokół Stanów Zjednoczonych. Na podstawie wyników tych badań pojawiły się plany wyciszenia maszynierii pracującej na ustawionych w wodzie platformach wiertniczych oraz regulacje prawne odnośnie do stosowania sonarów łodzi podwodnych. Wykazano bowiem jednoznacznie, że urządzenia te wpływają m.in. na obniżenie dobrostanu wielorybów. Także Brytyjskie Towarzystwo Ochrony Waleni i Delfinów prowadziła już w latach 2005–2011 kampanię Ocean Noise and Soundscape Projects⁷¹. Technologie bioakustyki oceanicznej nadal się rozwijają. Przykładem mogą być tu badania hydrofoniczne tajwańskiego oceanografii Tzu-Hao Lina z Biodiversity Research Center na Academia

⁷⁰ Ibidem.

⁷¹ A. Stanisławski, *(Pod)wodne słuchanie...*

Sinica w Tajpej czy budowany przez Ying-Tsong Lina z Ocean Acoustics & Signals Lab w Woods Hole Oceanographic Institution podwodny teleskop akustyczny.

Uzdrawianie raf koralowych poprzez akustykę

Kolorowe rafy koralowe nie są pozbawionymi życia skałami, są istotami żyjącymi, funkcjonującymi m.in. dzięki wapniowo-węglanowym szkieletom. Kiedy umierają zwierzęta, ich skaliste struktury ulegają erozji. Tym samym żyjące wśród nich ryby zostają pozbawione schronienia i pokarmu. Już w 2010 r. wskazano, że z powodu globalnego ocieplenia i zanieczyszczeń oraz odłowów przy dnie morskim, a nawet międzynarodowego handlu biżuterią i pamiątkami zrobionymi z koralowców, umierają rafy koralowe, natomiast ich śmierć może zagrozić całej planecie. Już w pierwszej dekadzie XXI w. zanotowano zniknięcie 19% światowego dziedzictwa raf koralowych, z tego 50% raf regionu Karaibów, a przy obecnym tempie zniszczeń za 100 lat rafy koralowe znikną zupełnie. Są one częścią oceanicznego łańcucha pokarmowego, dzięki nim żyje tam prawie połowa ryb. Dieta ok. 1 miliarda osób w samej Azji jest uzależniona od tego, co daje ocean, zaś w rybołówstwie zatrudnienie znajdują miliony ludzi. W tej sytuacji problemem zajmują się nie tylko naukowcy, międzynarodowe organizacje ochrony przyrody i jej zasobów, ale też rządy na całym świecie. W opinii ekspertów proces umierania raf koralowych mogłoby zatrzymać zmniejszenie emisji dwutlenku węgla, zakwaszenia wody, ograniczenie zanieczyszczeń, wprowadzenie limitów połowowych, a także kontrola rozwoju gospodarczego u wybrzeży⁷². W 2019 r. opisano pewien eksperyment naukowców z Wielkiej Brytanii i Australii, cytowany przez CNN, który nazwano „wzbogacaniem akustycznym”.

Zdrowe rafy koralowe to wyjątkowo hałaśliwe miejsca – mówi jeden z autorów badania, Steve Simpson. – Gdy ulegają degradacji, gdy znikają ryby i krewetki, stają się upiornie ciche... Szef zespołu badaczy, Tim Gordon z uniwersytetu w Exeter, zauważa, że to ryby mają kluczowe znaczenie dla zdrowia raf. „Te wszystkie dźwięki wydawane przez żywe organizmy w pobliżu raf tworzą olśniewający pejzaż dźwiękowy. Młode ryby doskonałą wydawane dźwięki, gdy szukają miejsca na osiedlenie się⁷³.

⁷² [Online:] *Śmierć raf koralowych może zagrozić całej planecie*, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C371364%2Csmierc-raf-koralowych-moze-zagrozic-calej-planecie.html> [dostęp: 2.07.2023].

⁷³ T.A.C. Gordon, A.N. Radford, I.K. Davidson et al., *Acoustic Enrichment Can Enhance Fish Community Development on Degraded Coral Reef Habitat*, „Nature Communications” 2019, vol. 10.

Badacze zauważają, że procesom odbudowy rafy koralowej mogłyby pomóc właśnie ryby. To one są niezbędne, gdyż w wydalonym przez nie moczu znajduje się fosfor, a podczas oddychania uwalnia się azot. Właśnie te dwa pierwiastki są niezbędne dla zdrowia rafy – jeśli zmniejsza się liczba ryb, w otoczeniu rafy jest mniej tych pierwiastków i staje się to przyczyną obumierania całej rafy. Na podstawie tej wiedzy zaplanowano eksperyment akustyczny mający na celu przyciągnięcie ryb do okolicy obumarłej rafy. W tym celu umieszczono na martwej rafie głośniki, z których płynęły dźwięki uprzednio nagrane obok żywej rafy – odgłosy oddechów i pluskania ryb, pękających pancerzyków krewetek i innych organizmów żywych. Nazwano to „wzbogaceniem akustycznym”⁷⁴. Podczas trwającego przez 40 dni eksperymentu przy rafie podwoiła się liczba ryb i o 50% wzrosła liczba ich gatunków⁷⁵. Temat został podjęty przez innych badaczy australijskich, którzy wprowadzają termin „renowacji akustycznej”, wskazując, że przywracanie pierwotnych pejzaży dźwiękowych może być jedną z metod uzdrowienia nie tylko raf koralowych⁷⁶. Jednakże problem jest złożony, znalazł się wśród tematów trwającej Dekady (2021–2030) ONZ na rzecz odbudowy ekosystemów (ang. UN Decade on Ecosystem Restoration), powstają projekty, w których proponuje się działanie na rzecz poprawy odporności ekosystemów koralowców lub raf, np.: stosowanie probiotyków, prowadzenie selektywnej hodowli, biobankowanie, maksymalizację różnorodności biologicznej itp. Na podstawie przeglądu 350 projektów dotyczących renowacji raf koralowych jedynie pięć zawierało w opisie lub celach słowo „klimat”, w ramach zwiększenia odporności proponowano działanie w kierunku wpływu na różnorodność gatunków czy siedlisk, prawie 1/3 programów koncentrowała się wokół jednego gatunku koralowców, szczególnie mniej odpornego na zmiany klimatu, tzw. rozgałęzionego, który stanowi 59% wszystkich. Jednak wobec często jedynie lokalnych inicjatyw organizacji społecznych działania ujednoczone, podparte silnymi dowodami naukowymi, których zresztą nie ma, nie są podejmowane i nadal brak skutecznych rozwiązań⁷⁷. Tymczasem w 2022 r. stwierdzono najwyższy od 36 lat przyrost koralowców (głównie szybko rosnącego rodzaju *Acropora*) na Wielkiej Rafie Koralowej rozciągającej się na długości około 200 kilometrów wzdłuż wybrzeży północno-wschodniej Australii. Według naukowców na to dość niezwykle odrodzenie koralowców miała wpływ utrzymująca się przez trzy lata chłodna faza oscylacji

⁷⁴ Ibidem.

⁷⁵ Ibidem.

⁷⁶ E. Znidersic, D.M. Watson, *Acoustic Restoration. Using Soundscapes to Benchmark and Fast-track Recovery of Ecological Communities*, „Ecology Letters” 2022, vol. 25, no. 7.

⁷⁷ E.C. Shaver, E. McLeod, M.Y. Hein et al., *A Roadmap to Integrating Resilience into the Practice of Coral Reef Restoration*, „Global Change Biology” 2022, vol. 28, no. 16.

południowej tzw. ENSO (hiszp. El Niño Southern Oscillation) – La Nina, pomimo postępującego ogólnego wzrostu temperatur oceanów, a drugą możliwą przyczyną była słaba aktywność cyklonów tropikalnych w latach 2021–2022, które potrafią uszkodzić żyjące w płytkich wodach oceanu rafy. Poza tymi dwoma istotnymi czynnikami zależnymi od klimatu zauważono też mniejszy niż zwykle rozwój rozgwiazd, które żywią się koralowcami. Jednak Wielka Rafa Koralowa jest nadal zagrożona, bo ocieplenie klimatu postępuje, a zagrożeniem jest wzrost temperatury o 1,5°C, to granica, do której już świat się niebezpiecznie zbliża⁷⁸.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

[b.a.] *Zapiski. Odpowiedzi i zapowiedzi „Zwrotnica”* 1922, nr 1.

Askerøi E., *Reading Pop Production. Sonic Markers and Musical Identity*, Dissertation for the degree of PhD in Popular Music Performance, Universitetet i Agder, Kristiansand 2013.

Audiosfera Wrocławia, red. R. Losiak, R. Tańczuk, Wrocław 2014.

Bernat S., *Kierunki kształtowania krajobrazów dźwiękowych*, [w:] *Dźwięk w krajobrazie jako przedmiot badań interdyscyplinarnych*, red. S. Bernat, Lublin 2008.

Bernat S., Trykacz K., Skibiński J., *Landscape Perception and the Importance of Recreation Areas for Students during the Pandemic Time*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, vol. 19, issue 1.

Czarnek-Wnuk P., *Reportaż radiowy a pejzaż dźwiękowy. Zarys problematyki*, „Zagadnienia Rodzajów Literackich” 2020, t. LXIII, z. 4.

Gordon T.A.C., Radford A.N., Davidson I.K. et al., *Acoustic Enrichment Can Enhance Fish Community Development on Degraded Coral Reef Habitat*, „Nature Communications” 2019, vol. 10, no. 1.

Jaworek J., *Usłyszeć historię. Siła sprawcza pejzaży dźwiękowych*, referat, XIX Powszechny Zjazd Historyków Polskich, Szczecin, 17.09.2014.

Kasprzakowa B., *Pejzaż akustyczny. Szkice o słuchaniu i rozumieniu literatury*, Poznań 2010.

Losiak R., *Wokół idei ekologii akustycznej*, „Studia Etnologiczne i Antropologiczne” 2017, t. 17.

Sochacki Ł., *Usłyszane dziedzictwo. Szkic z dźwiękowej etnografii*, Kraków 2021.

⁷⁸ H. Bułgajewski, *Wielka Rafa Koralowa się odrodziła, ale jej przetrwanie jest niepewne* [online:] <https://smoglab.pl/wielka-rafa-koralowa-sie-odrodzila-ale-jej-przetrwanie-est-niepewne/> [dostęp: 2.07.2023].

Stanisz A., *(Pod)wodne słuchanie i dryfująca antropologia hydrodźwięku*, „Przegląd Kulturoznawczy” 2021, nr 2 (48).

Szpunar M., *Ekologia pejzażu dźwiękowego*, „Avant” 2020, vol XI, nr 3.

Thompson K.F., Miller K.A., Wacker J. et al., *Urgent Assessment Needed to Evaluate Potential Impacts on Cetaceans from Deep Seabed Mining*, „Frontiers in Marine Science” 2023, vol. 10.

Znidarsic E., Watson D.M., *Acoustic Restoration. Using Soundscapes to Benchmark and Fast-track Recovery of Ecological Communities*, „Ecology Letters” 2022, vol. 25, no. 7.

Netografia

„Biblioteka oddechów” i pejzaż dźwiękowy Nowej Huty, 30 kwietnia 2023 r., [online:] <https://domutopii.pl/aktualnosci/biblioteka-oddechow-i-pejzaz-dzwiekowy-nowej-huty/> [dostęp: 4.07.2023].

Bułgajewski H., *Podmorskie kopalnie ruszą już w tym roku. Dla płetwali to życie na całodobowej budowie*, [online:] <https://smoglab.pl/podmorskie-kopalnie-rusza-juz-w-tym-roku-dla-pletwali-to-zycie-na-calodobowej-budowie/> [dostęp: 26.07.2023].

Bułgajewski H., *Podwodne górnictwo wsparciem dla rozwoju OZE i problemem dla życia morskiego*, [online:] <https://smoglab.pl/podwodne-gornictwo-wsparciem-dla-rozwoju-oze-i-problemem-dla-zycia-morskiego/> [dostęp: 2.07.2023].

Bułgajewski H., *Wielka Rafa Koralowa się odrodziła, ale jej przetrwanie jest niepewne*. [online:] <https://smoglab.pl/wielka-rafa-koralowa-sie-odrodzila-ale-jej-przetrwanie-jest-niepewne/> [dostęp: 2.07.2023].

Dźwiękownia powraca po wakacyjnej przerwie, <https://lublin.eu/kultura/informacje/wiadomosci/dzwiekownia-powraca-po-wakacyjnej-przerwie,3576,41,1.html> [dostęp: 16.04.2023].

„FonoGrafika” – Maciej Zdanowicz. [online:] <https://culture.pl/pl/galeria/fonografika-maciej-zdanowicz-galeria> [dostęp: 4.07.2023].

Grzelak-Michałowska A., *Naukowcy z Uniwersytetu Łódzkiego zbadają pejzaż dźwiękowy Łodzi*. [online:] <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C92355%2Cnaukowcy-z-universytetu-lodzkiego-zbadaja-pejzaz-dzwiekowy-lodzi.html> [dostęp: 16.07.2023].

<http://www.pasterstwokarpat.pl/terminologia-pasterstwa-podhalanskiego.html> [dostęp: 1.07.2023].

<https://earth.fm/details/acoustic-ecology-and-the-world-soundscape-project/> [dostęp: 16.07.2023].

<https://forumakademickie.pl/badania/naukowcy-z-ul-tworza-dzwiekowy-pejzaz-miasta/> [dostęp: 18.07.2023].

<https://instytutr.pl/> [dostęp: 4.07.2023].

https://pwm.com.pl/pl/kompozytorzy_i_autorzy/69/danuta-gwizdalanka/index.html [dostęp: 16.04.2023].

- <https://www.bloomsbury.com/us/audio-culture-revised-edition-9781501318368/> [dostęp: 9.07.2023].
- <https://www.fisheries.noaa.gov/new-england-mid-atlantic/ocean-noise-and-soundscape-projects> [dostęp: 2.07.2023].
- https://www.krakow.pl/aktualnosci/271027,1926,komunikat,_biblioteka_oddechow__i_pejzaz_dzwiekowy_nowej_huty.html [dostęp: 3.07.2023].
- <https://www.nck.pl/dotacje-i-stypendia/dotacje/programy-dotacyjne-nck/bardzo-mloda-kultura/blog/2017-9-13-w-krainie-dwikw-foniatryk-pejza-dwikowy-na-dolnym-lsku> [dostęp: 18.07.2023].
- <https://www.youtube.com/watch?v=5zпки5nsCN8> [dostęp: 17.07.2023].
- Kolanowska K., *Dzwonek dla owiec*, [online:] <https://etnomuzeum.eu/zbiory/-264> [dostęp: 1.07.2023].
- Mazur R., *Ting dào 听道 – Droga Słuchania*, [online:] <http://ipd.org.pl/ting-dao-droga-sluchania/> [dostęp: 4.07.2023].
- Murray Schafer M., *The Music of the Enviroment*, [online:] <https://musiccultures2015.files.wordpress.com/2016/09/music-of-the-environment-schafer.pdf> [dostęp: 16.06.2023].
- Shaver E.C., McLeod E., Hein M.Y. et al, *A Roadmap to Integrating Resilience into the Practice of Coral Reef Restoration*, „Global Change Biology” 2022, vol. 28, no. 16.
- Śmierć raf koralowych może zagrozić całej planecie*, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C371364%2Csmierc-raf-koralowych-moze-zagrozic-calej-planecie.html> [dostęp: 2.07.2023].
- Stefański K., *Raymond Murray Schafer (1933–2021)*, [online:] <https://ruchmuzyczny.pl/article/1310> [dostęp: 19.07.2022].
- Wojciechowska R., *Święto muzyki i technologii w jednym, czyli jak stworzyć pejzaż dźwiękowy Gdańska*, *Niezależny portal regionalny*, [online:] <https://www.zawszepamorze.pl/swieto-muzyki-i-technologie-w-jednym-czyli-jak-stworzyc-pejzaz-dzwiekowy-gdanska> [dostęp: 21.07.2023].
- Zalewski B., *(W)śluchowisko – Nowa Huta krok po kroku [podcast]*, 19 lutego 2021, [online:] https://www.rmfm24.pl/tylko-w-rmf24/bogdan-zalewski/komentarze/news-w-sluchowisko-nowa-huta-krok-po-kroku-podcast,nId,5060173#crp_state=1 [dostęp: 3.07.2023].
- Zdanowicz M., *Dźwiękowy pejzaż Łodzi*, [online:] <https://www.e-kalejdoskop.pl/sztuka-a216/dzwiekowy-pejzaz-lodzi-r6052> [dostęp: 5.07.2023].
- Zielona Symfonia rozbrzmiewa ze Śródki – nowy mural w Poznaniu*, [online:] <https://czasnapoznan.pl/srodka-zielona-symfonia-mural/> [dostęp: 16.07.2023].

EKSTREMALNA PRZYRODA NAUCZYCIELKĄ ODPOCZYNKU I... ŻYCIA

JULIA JANCELEWICZ

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/12/j.jancelewicz

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że kontakt ze środowiskiem naturalnym niesie ze sobą bardzo wiele korzyści dla zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego¹. Umożliwia odpoczynek od hałasu, codziennego stresu, nadmiaru docierających informacji czy niepożądanych zjawisk w szkole czy pracy (długotrwałe przebywanie wśród licznych grup, zaburzone relacje interpersonalne, obciążenie pracą, często niechęć do zlecanych zajęć czy wreszcie *mobbing*). Ponadto obserwacja natury może stanowić swoisty trening *mindfulness*, pobudza wyobraźnię, zaspokaja ciekawość czy podnosi wiedzę o świecie – a wszystkie te doświadczenia zwykle mają znaczenie w aspekcie wpływu na jakość całego życia. Przebywanie w pobliżu terenów zielonych powoduje obniżenie poziomu stresu² i redukcję symptomów depresji i stanów lękowych³. Częste interakcje z naturą poprawiają procesy poznawcze u dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej i deficytem uwagi⁴ oraz u ludzi cierpiących na depresję⁵. U osób, które przeprowadziły się do dzielnic miast z większym udziałem zieleni, obserwuje się znaczącą i trwałą poprawę zdrowia psychicznego⁶. Istnieją organizacje charytatywne, które

¹ D.G. Pearson, T. Craig, *The Great Outdoors? Exploring the Mental Health Benefits of Natural Environments*, „Frontiers in Psychology” 2014, vol. 5, s. 1178.

² C.W. Thompson, J. Roe, P. Aspinall et al., *More Green Space is Linked to Less Stress in Deprived Communities. Evidence from Salivary Cortisol Patterns*, „Landscape and Urban Planning” 2012, vol. 105, issue 3, s. 221–229.

³ K.M. Beyer, A. Kaltenbach, A. Szabo et al., *Exposure to Neighborhood Green Space and Mental Health. Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2014, vol. 11, no. 3, s. 3453–3472.

⁴ R.J. Jackson, J. Tester, *Environment Shapes Health, Including Children’s Mental Health*, „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry” 2008, vol. 47, issue 2, s. 129–131.

⁵ M.G. Berman, J. Jonides, S. Kaplan, *The Cognitive Benefits of Interacting with Nature*, „Psychological Science” 2008, vol. 19, no. 12, s. 1207–1212.

⁶ M.G. Berman, E. Kross, K.M. Krpan et al., *Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression*, „Journal of Affective Disorders” 2012, vol. 140, issue 3, s. 300–305.

swoją działalność poświęcają popularyzowaniu korzyści płynących ze środowiska naturalnego dla zdrowia psychicznego i fizycznego⁷.

Czym jest jednak odpoczynek?

Czym jest jednak odpoczynek? I czy można zmierzyć jego jakość jedynie według wymiernych korzyści, które ze sobą niesie? W kontekście doświadczania przyrody należy rozróżnić odpoczynek fizyczny i psychiczny, ponieważ doświadczanie natury, choć fascynujące i satysfakcjonujące, często wiąże się z dyskomfortem fizycznym. Pomysł odbywania spacerów dla przyjemności rozwinął się dopiero pod koniec XVIII w. w romantycznej Europie. Był to okres, gdy postawa społeczeństwa wobec przyrody i jej krajobrazów zaczęła się zmieniać, szczególnie wśród wyższych sfer⁸. W czasach poprzedzających romantyzm chodzenie zazwyczaj kojarzone było z biedą, pracą (np. pasterstwem) i czasami również z tułaczką. Wysiłek fizyczny na łonie natury dla rozrywki nie należał do popularnych. Nazywanie wędrowki rozrywką nie zdarzało się, szczególnie wśród kobiet⁹. Idealny wizerunek kobiety zakładał istotę słabą i wątłą, której ściśnięta gorsetem talia nie pozwalała na głębszy oddech, a nietknięta słońcem skóra była biała jak mleko. Nawet kobiety Rubensa, choć bez gorsetów, wylegują się tylko biernie, prezentując swoje jedwabiste ciała o gładkiej skórze. Mężczyźni mieli więcej okazji do ruchu na świeżym powietrzu w ramach rozrywki, biorąc udział w zawodach i konkursach mających pokazać ich siłę i zręczność – starożytne igrzyska lub średniowieczne szranki były typowo męską rozrywką. Odbywało się to zawsze w kontekście imponowania publiczności, na pokaz, a nigdy jako samotna wyprawa, mająca na celu podziwianie piękna krajobrazów natury.

Długie wędrowki na łonie natury zyskały na popularności znacznie później, gdy przyroda zaczęła być postrzegana jako źródło piękna i inspiracji, a nie tylko magazyn żywności lub wróg do pokonania, czy to w postaci lasu do wykarczowania pod nowe pole, czy drapieźnika do zastrzelenia (w romantyzmie). Na obrazie Caspara Davida Friedricha *Wędrowiec nad morzem mgły* ukazany jest

⁷ MIND (2007), *Ecotherapy: The Green Agenda for Mental Health*, MIND Publications, London, <https://www.bl.uk/collection-items/ecotherapy-the-green-agenda-for-mental-health> [dostęp: 1.07.2023].

⁸ T.L.D. Sales, J. Castro, M.G. Saraiva, T. Pinto-Correia, *Hiking in the Landscape-the History of Europeans' Linkage to the Landscape by Hiking*, „Landscape Architecture and Art” 2018, vol. 12, no. 12.

⁹ O. McNairlin, C.B. Maddox, *'We Have to be a Little More Realistic'. Women's Outdoor Recreation Experiences in a Community Hiking Group*, „Annals of Leisure Research” 2022, vol. 25, no. 3, s. 335–351.

mężczyzna na szczycie góry, który w zadumie spogląda na morze chmur rozciągające się pod jego stopami. Wchodzenie na szczyt, aby spojrzeć na świat z wysokości i zatopić się w zadumie, stało się częstym motywem w literaturze i sztuce tego okresu.

Przykładem motywu w literaturze polskiej może być scena monologu Kordiana na szczycie Mont Blanc, gdzie nastąpiła jego głęboka przemiana wewnętrzna pod wpływem piękna natury. Kordian wyruszył w podróż po Europie w poszukiwaniu nowych idei, jednak jego rozgoryczenie rosło z każdym odwiedzionym miejscem. W efekcie trafił na Mont Blanc i dopiero tam, w obliczu Stwórcy uosobionego przez ogrom gór, natchnęła go idea wyzwolenia narodu polskiego.

W książce *Trzy filiżanki herbaty* Greg Mortenson¹⁰ opisuje swoje przeżycia podczas powrotu z nieudanej wyprawy na K2, jednej z najtrudniejszych i najbardziej niebezpiecznych gór na ziemi. Wyczerpany został w tyle za swoim nepalskim przewodnikiem, który niósł większość jego ekwipunku, i zdezorientowany musiał spędzić noc pod gwiazdami. Rano orzeźwiony ekstremalnym mrozem nocy i przemieniony przez ciężar swojej porażki ujrzął panoramę Himalajów jakby po raz pierwszy, już nie jako wspinacz, ale jako mały człowiek, stojący twarzą w twarz z lodowymi gigantami. Niczym postać z obrazu Friedricha lub Kordian zatrzymał się w zadumie przed majestatem gór. Przez całą wyprawę patrzył na góry jak na cel podróży, obiekt ambicji. W tym jednym momencie zobaczył prawdziwe oblicze natury po raz pierwszy, co odmieniło jego życie i uświadomiło mu, co tak naprawdę jest ważne. Piękno Himalajów podziało jak katalizator do wielkiej przemiany. Mortenson porzucił swoje marzenia o sławie i zdobywaniu najwyższych szczytów. Resztę swojego życia spędził, budując szkoły dla dziewcząt w ubogich wioskach w Pakistanie.

W 1924 r. George Mallory, wybitny brytyjski wspinacz znany z prób zdobycia góry Mount Everest, został zapytany podczas konferencji, co skłoniło go, aby podjąć próbę wspięcia się na ten szczyt, mimo wszelkich trudności, które ta wyprawa niosła ze sobą. Jego odpowiedź („Bo on tam jest”) uważa się za cztery najszlachetniejsze słowa w historii wspinaczki wysokogórskiej. Odpowiedź banalnie prosta, ale równocześnie niosąca ze sobą skomplikowany kontekst i wiele znaczeń; pokazująca, że sam fakt istnienia tego pięknego, niezdożytego szczytu może być motywacją do spędzenia całego swojego życia i poświęcenia wielu pieńędzy dla dążenia do jednego celu. Na szczycie nie ma nagrody. To nie kraniec

¹⁰ D.O.G. Mortenson, *Trzy filiżanki herbaty. Opowieść o człowieku, który budując szkoły, dba o pokój na świecie*, przeł. A. Lakatos, Sonia Draga, Katowice 2010.

tęczy, gdzie uśmiechnięty Leprechaun trzyma dzban złota. Wytrawni wspinacze często nie przejmują się sławą i rozgłosem, które przynoszą takie osiągnięcia.

George Mallory nigdy nie powrócił z wyprawy na Mount Everest. On i jego towarzysz ostatni raz byli widziani jedyne 300 metrów od szczytu. Zamarznięte ciało Mallory'ego odnaleziono dopiero 75 lat później poniżej. Wszystko wskazuje na to, że nigdy nie dotarł do najwyższego punktu, czego dokonano dopiero w 1953 r.

Opowieści i doświadczenia z własnej wyprawy

W 2021 r. brałam udział w trwającej osiem dni wyprawie studentów wydziału leśnego University of British Columbia. Trasa wiodła przez dzikie plaże, klify i lasy deszczowe zachodniego wybrzeża wyspy Vancouver. Miałam wtedy okazję osobiście doświadczyć, jak zbawienny wpływ ma odosobnienie w naturze na zdrowie psychiczne i odpoczynek. Na kanwie zdobytych tam doświadczeń i wynikających z nich wniosków powstało niniejsze opracowanie.

Ludzie szlaku

Na trasie, która krzyżowała się z transkanadyjskim szlakiem, spotkałam wędrowniczyńię. Drobnią Azjatkę z plecakiem tak wielkim, że powinna uginać się pod jego ciężarem. Jednak maszerowała raźnie, niewzruszona. Jak to często się zdarza w trakcie takiej wyprawy, nawiązałyśmy rozmowę. Mijał już trzeci tydzień, odkąd moja towarzyszką wyruszyła z punktu startowego, a nie była nawet jeszcze w połowie drogi. Tzw. *through hiking* polega na wędrowaniu z jednego końca stanu lub nawet kraju na drugi, zwykle bez przerwy, niosąc w plecaku cały sprzęt, i omijając cywilizację, poza sytuacjami, gdy należy uzupełnić zapasy jedzenia. *Through hiking* możliwe jest głównie w Ameryce Północnej, ponieważ zagęszczenie ludności jest tam na tyle małe, że można wędrować przez dni lub tygodnie tak, by nie przejść przez żadne miasteczko lub nie przeciąć asfaltowej drogi. Drobna Rosaline, którą spotkałam na szlaku, opowiedziała mi trochę o swoich trudach – o filtrze, który jej się zepsuł, i o tym, jak musiała spędzić prawie dwa dni bez wody. O licznych odciskach na stopach i zimnych nocach, które spędzała bezsennie w zbyt cienkim śpiworze. Mimo to wędrowanie przez setki kilometrów było czymś, co pomagało jej odpocząć we współczesnym świecie. Według Rosaline potrzeba trzech dni, aby przeprogramować swoje myślenie i wyjść ze stanu ciągłego napięcia i stresu, w który wpędza nas gonitwa dnia codziennego. Podczas pierwszego dnia wędrowki myśli się o codzienności – o niesnaskach między

współpracownikami, o tym jednym sąsiedzie, który zdaje się specjalnie robić rzeczy, które utrudniają życie. Ciężko jest powstrzymać się od patrzenia na telefon, choć nie ma zasięgu. Drugiego dnia udaje się poukładać myśli i dokonać analizy problemów. Dopiero trzeciego dnia w głowie pojawia się błoga cisza, a następny krok i kwiat przy drodze stają się ważniejsze niż problemy dnia codziennego. Liczy się tylko ten moment w terażniejszości, w którym się obecnie znajdujemy, a przeszłość i przyszłość nas nie rozprasza. Rosaline dopiero niedawno dowiedziała się o tzw. uważności (ang. *mindfulness*). Wielu ludzi potrzebuje miesięcy, aby nauczyć się wprowadzać praktykę uważności w życie powszednie. Rosaline zdała sobie sprawę, że stała się mistrzynią *mindfulness*, zanim nawet jeszcze wiedziała o jej istnieniu. Nie potrzebowała wielogodzinnych medytacji ani setek stron książek o samodoskonaleniu się. Wystarczyło założyć plecak i zanurzyć się w las.

Praktyka uważności to bardzo popularny koncept, polegający na skupianiu się na terażniejszości i zaakceptowaniu jej. Umożliwia głęboki relaks, który pozwala odpocząć mentalnie. Można ją praktykować między innymi poprzez medytację lub ćwiczenia oddechowe i pomaga pozbyć się depresji, stresu i bólu¹¹, usprawnia samoregulację emocjonalną¹², zmniejsza podatność na uzależnienia¹³ i łagodzi symptomy ADHD¹⁴. Jedną z najpopularniejszych książek opisujących uważność jest *Potęga terażniejszości* Eckharta Tollego, która sprzedała się w nakładzie ponad dwóch milionów egzemplarzy. Autor twierdzi, że życie przeszłością lub przyszłością prowadzi do cierpienia i wyczerpania, a tylko całkowite skupienie na terażniejszości pozwala osiągnąć spokój wewnętrzny.

Wyciszenie umysłu i głębokie skupienie jest o wiele łatwiejsze do osiągnięcia w krajobrazach natury, które stanowią źródło odmiennego rodzaju bodźców niż krajobrazy miejskie¹⁵. Zmęczony umysł może odpocząć i odprężyć się. Dla wielu samotna wędrowka przez dziką przyrodę to jedyny moment, kiedy mogą popatrzeć na swoje życie z innej perspektywy. Innym otoczenie natury pomaga połączyć się z Bogiem. Tak było w przypadku napotkanej Rosaline, która idąc, rozmawiała z Bogiem. Mówiła mu o swoim każdym pomysle, problemach jak

¹¹ P. Grossman, L. Niemann, S. Schmidt, H. Walach, *Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-analysis*, „Journal of Psychosomatic Research” 2004, vol. 57, issue 1.

¹² K.W. Brown, R.M. Ryan, *The Benefits of Being Present. Mindfulness and its Role in Psychological Well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2003, vol. 84, no. 4, s. 822.

¹³ S. Bowen, M.C. Enkema, *Relationship between Dispositional Mindfulness and Substance Use. Findings from a Clinical Sample*, „Addictive Behaviors” 2014, vol. 39, issue 3.

¹⁴ L. Zylowska, D.L. Ackerman, M.H. Yang et al., *Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents With ADHD. A Feasibility Study*, „Journal of Attention Disorders” 2008, vol. 11, issue 6.

¹⁵ R. Berto, *The Role of Nature in Coping with Psycho-physiological Stress. A Literature Review on Restorativeness*, „Behavioral Sciences” 2014, vol. 4, issue 4.

staremu przyjacielowi lub po prostu wyrażała zachwyt i dziękowała za piękno mijanych miejsc.

Co mają wspólnego George Mallory wspinający się na Mount Everest, Greg Mortenson powracający z K2 i Rosaline wyruszająca samotnie na dwumiesięczną wędrówkę przez dzikie prowincje Kanady? To, że chcą doświadczać krajobrazów natury w ekstremalny sposób, który sprawia, że ich ciało jest wyczerpane, ale za to umysł otwarty, a myśli klarowne. Osiągnięcia mierzą nie grubością portfela, a liczbą wschodów słońca spędzonych ponad chmurami. W ten sposób osiągają satysfakcję i spełnienie.

Refleksje o człowieku i przyrodzie

Jedna z najbardziej znanych myśli Friedricha Nietzschego to „Kiedy spoglądasz w otchłań, ona również patrzy na ciebie”. Jedna z najczęstszych interpretacji sugeruje, że filozof odnosił się do swoich analiz człowieka pogrążonego w chaosie, które na koniec życia doprowadziły go do obłądzenia i sprawiły, że ostatnie lata życia spędził w szpitalu psychiatrycznym, oderwany od rzeczywistości. Odkrywczy i ludzie, którzy potrzebują adrenaliny tak samo jak tlenu, inaczej odnoszą się do tego cytatu. Rozumieją go jednoznacznie, kojarząc ze swoimi doznaniem i w kontakcie z dziką przyrodą czy niebotycznymi górami.

Przyroda jest niezmierna, ogrom oceanów i kontynentów przytłaczająca. Jednak nie tylko fizyczne wymiary ukazują rozległość świata naturalnego. Nieskończona mnogość gatunków, z których człowiek poznał i opisał jedynie 10–20%. Sieci powiązań, którą ekolodzy dopiero zaczynają poznawać. Ekologia, często błędnie uważana za naukę dotyczącą ochrony środowiska, bada zależności pomiędzy organizmami i ekosystemami. Jest to jedna z najmniej rozwiniętych dziedzin na świecie. Pewien profesor uniwersytetu w Kolumbii Brytyjskiej stwierdził podczas zajęć, w których miałam okazję uczestniczyć, że nasza wiedza z dziedziny fizyki kwantowej i cząstek tak małych, że trudno sobie je nawet wyobrazić, okazuje się większa niż wiedza dotycząca ekologii. Powodem jest m.in. to, że niemożliwe jest włożenie ekosystemu do laboratorium, a każda ingerencja w naturę, jak np. wysłanie naukowców lub założenie stacji badawczej, może wpływać na oryginalny stan ekosystemu i zmieniać wyniki badań, uniemożliwiając zarejestrowanie naturalnego stanu rzeczy.

Dopiero wystrzelenie satelit na orbitę pozwoliło naukowcom odkryć, że jednym z najważniejszych źródeł minerałów Puszczy Amazońskiej jest pył z jednego z regionów Sahary. Pojawia się więc pytanie: jeśli dopiero niedawno dowiedzieliśmy się, że Sahara nawozi Puszczę Amazońską, jak wiele jeszcze pozostaje do odkrycia?

Ludzie tacy jak Mallory, Mortenson i Rosaline zatapiają spojrzenie w przepięknej otchłani natury, a ona spogląda w nich. Żółte oczy pумы spoglądające z drugiego brzegu strumienia sprawiają, że czas się zatrzymuje. Szukanie schronienia przed furią sztormu na tym samym wybrzeżu skalnym, co mały lew morski, pozwala poczuć braterską więź i wrócić do korzeni. Promienie słońca odbijające się od kobaltowego zimna lodowca ranią oczy swoją jasnością i uświadamiają znikomość istoty ludzkiej. Znane polskie przysłowie mówi: „Nie było nas – był las. Nie będzie nas – będzie las”. Obcowanie z przyrodą, która w porównaniu do krótkich lat życia człowieka zdaje się wieczna, pozwala z dystansem spojrzeć na życie i ponownie ocenić swoje priorytety.

Prostota szlaku, jego wyraźny koniec i początek, ma zbawienny wpływ na zdrowie psychiczne. Badania¹⁶ wykazały, że w kontekście wspinaczy wysokogórskich to właśnie posiadanie jasno zdefiniowanego celu pozwalało im pokonać wyzwania życia codziennego i osiągnąć spokój wewnętrzny. Tak jak Mortenson, który zastygł w zachwycie nad panoramą Himalajów, drobne niesnaski i problemy życia codziennego schodzą na drugi plan, gdy staje się twarzą w twarz z pięknem natury. Wspinaczka i długie wędrówki to wielkie wyzwanie dla ciała. Szczególnie w Himalajach, gdzie strefa powyżej 8000 m n.p.m. nazywana jest „strefą śmierci”, nie dlatego, że ginie tam najwięcej osób, ale z powodu wpływu na ciało człowieka. Z każdą sekundą spędzoną w tej strefie ciało powoli umiera, komórka po komórce, ponieważ nasz gatunek nie jest przystosowany do funkcjonowania w takich warunkach. Podczas wędrówek przez dzicz ból jest nieodłącznym towarzyszem: odciski, spuchnięte stawy, siniaki od upadków. Na pierwszy rzut oka takie przedsięwzięcia nie wydają się zbyt relaksujące. Dyskomfort fizyczny nie przeszkadza jednak w odpoczynku mentalnym. Niektórym wręcz pomagają, ponieważ, gdy gubią się w swoich myślach lub po raz kolejny rozpamiętują porażki z przeszłości, lodowaty rozbryzg morskiej piany lub ukłucie bólu przy podciąganiu się na kolejną półkę skalną przywraca do terażniejszości. Przebywanie w przyrodzie pomaga skoncentrować się i odbudować zdolność skupiania uwagi.

W literaturze proces ten nazywany jest teorią przywracania uwagi (ang. *Attention Restoration Theory*)¹⁷. To dość świeży koncept, pochodzący z końca lat 80., opierający się na stwierdzeniu, że zasoby naszego mózgu są ograniczone

¹⁶ J. Firth, B. Stubbs, D. Vancampfort et al., *The Prevalence and Correlates of Depression and Anxiety in a Sample of Everest Climbers*, „Journal of Affective Disorders” 2018, vol. 240, s. 119–124; P.J. Moore, E. Brymer, *Mountaineering and Well-Being. A Theoretical Perspective*, „Journal of Adventure Education and Outdoor Learning” 2014, vol. 14, no. 1

¹⁷ R. Kaplan, S. Kaplan, *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*, Cambridge University Press, Cambridge 1989; S. Kaplan, *The Restorative Benefits of Nature. Toward an Integrative Framework*, „Journal of Environmental Psychology” 1995, vol. 15, issue 3; C.M. Tennessen,

i muszą być odnawiane, aby umysł mógł funkcjonować wydajnie i osiągać stan skupienia potrzebny do wykonywania skomplikowanych zadań i ignorowania czynników rozpraszających. Skupiona uwaga ma szczególne znaczenie przy określonych zadaniach, które są mało interesujące, wymagają samodyscypliny, motywacji i ignorowania absorbujących czynników rozpraszających przez dłuższy okres. Stephen Kaplan wysnuwa wniosek, że długotrwałe, trwające przynajmniej kilka dni obcowanie z przyrodą pełni szczególnie ważną rolę w procesie przywracania uwagi. Skupienie, o którym mówią autorzy, dotyczy zagadnień i zadań, które nie są wystarczająco interesujące lub absorbujące, aby naturalnie przyciągnąć naszą uwagę, i wymagają wysiłku. Ten wysiłek po pewnym czasie powoduje tzw. wyczerpanie zdolności poznawczych¹⁸. Aby zobrazować tę sytuację, należy wyobrazić sobie kogoś, kto próbuje wypełnić PIT dla urzędu skarbowego, podczas gdy za oknem pracuje młot udarowy, a w piekarniku kończy się piec pysznie pachnące ciasto. Zjawisko wyczerpania uwagi jest bardzo ważne również dlatego, że jest powiązane z zakłóceniem procesu podejmowania decyzji i obniżonym poziomem samokontroli, co z kolei powoduje różnorakie problemy zdrowotne, jak na przykład otyłość¹⁹. Utrzymywanie skupienia na jednej rzeczy przez dłuższy czas, pomimo licznych czynników rozpraszających, wymaga dużego wydatku energetycznego i szybko prowadzi do wyczerpania. W tej sytuacji motywacja do działania jest bardzo słaba, ponieważ dana czynność często jest nieatrakcyjna, a uwaga poświęcona jej pochodzi nie z chęci, ale z poczucia obowiązku. Otoczenie przyrody zawiera mniej czynników rozpraszających niż środowisko miejskie. Wraz z rozwojem cywilizacji liczba informacji, która jest przekazywana do naszych mózgów, znacząco wzrosła. Eksperyment z 2017 r.²⁰ wykazał, że liczba danych, z którą styka się mózg przeciętnej osoby żyjącej we współczesnym świecie, to 74 gigabajty dziennie. Wzrasta ona o 6% każdego roku, więc aktualnie liczba danych, z którą się stykamy, wynosi około 100 gigabajtów dziennie. Biorąc pod uwagę ten natłok informacji, nic dziwnego,

B. Cimprich, *Views to Nature. Effects on Attention*, „Journal of Environmental Psychology” 1995, vol. 15, no. 1.

¹⁸ M.P. White, S. Pahl, K. Ashbullby et al., *Feelings of Restoration from Recent Nature Visits*, „Journal of Environmental Psychology” 2013, vol. 35, s. 40–51.

¹⁹ K.D. Vohs, R.F. Baumeister, B.J. Schmeichel et al., *Making Choices Impairs Subsequent Self-control. A Limited-resource Account of Decision Making, Self-regulation, and Active Initiative*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2008, vol. 94, no. 5, s. 883–898.

²⁰ S. Heim, A. Keil, *Too Much Information, Too Little Time. How the Brain Separates Important from Unimportant Things in our Fast-paced Media World* [online:] <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2017.00023> [dostęp: 6.11.2023].

że nasze mózgi czasami mają problem z utrzymaniem skupienia, szczególnie gdy konkretne przedsięwzięcie nie sprawia przyjemności.

Każdy wysiłek mentalny powoduje zmęczenie i w konsekwencji rozproszenie uwagi. W procesie ewolucji umiejętność całkowitego skupienia uwagi na jednym zadaniu nie była korzystna, ponieważ pierwsi ludzie musieli ciągle być świadomi czyhających zagrożeń. Umiejętność ta mogłaby skończyć się tragicznie w przypadku pierwszych ludzi, ponieważ, by przeżyć, część ich mózgu musiała zawsze pozostawać skupiona na otoczeniu, aby wychwycić potencjalne niebezpieczeństwa. Łatwe rozpraszanie się być może pomogło przetrwać naszemu gatunkowi, ale dziś jest bołączką. System, który kilkanaście tysięcy lat temu pozwalał *Homo sapiens* zauważyć drapieżnika i przeżyć, dzisiaj sprawia, że pracując w zatłoczonej kawiarni, bardzo trudno nam się skupić, ponieważ mózg dzieli uwagę między ekran laptopa, książkę lub inne narzędzie pracy oraz liczne dźwięki i obrazy, które nas otaczają. To, co kiedyś ratowało życie, jest teraz przeszkodą. Bodźce, które nasz mózg uważa za naturalnie interesujące, nie są bardzo liczne i podobne do tych, które otaczają nas w pracy i w życiu codziennym. Szczególnie studenci pod koniec sesji wiedzą to bardzo wyraźnie, gdy wszystko nagle staje się bardziej interesujące niż nauka. Nawet najbardziej zajmujący projekt prędzej czy później stanie się wyczerpujący i nużący, jeśli wysiłek mu poświęcony przekroczy naturalne zdolności i zasoby naszego mózgu. Jednym z najlepszych sposobów na odbudowę tych zasobów i odzyskanie zdolności osiągnięcia głębokiego skupienia, lepszym nawet od snu, jest właśnie odpoczynek na łonie natury.

Badania nad teorią przywracania uwagi²¹ wykazały, że czas spędzony w otoczeniu natury bardzo pozytywnie wpływa na wykonywanie zadań wymagających skupienia. Uczestnicy jednego z eksperymentów, którzy spędzili pół godziny w otoczeniu zieleni, znacznie lepiej i szybciej poradzili sobie z wykonaniem skomplikowanego zadania niż ci, którzy nie mieli kontaktu z naturą przed rozpoczęciem pracy. Gdy zostali poproszeni o próbę zidentyfikowania czynników, mających największy wpływ na pozytywny wynik pracy, często wskazywali na uczucie „odosobnienia” i „dystansu”, dzięki któremu byli w stanie wyciszyć się, skupić na zadaniu i które zminimalizowało inne, rozpraszające myśli.

W kolejnym eksperymencie ponad 4000 osób zostało przebadanych w celu zidentyfikowania środowisk o najbardziej regenerujących właściwościach, głównie w kontekście odpoczynku psychicznego. Badacze doszli do wniosku, że najlepsza była oferta nadmorskich lokalizacji, a tuż za nimi uplasowały się lasy i tereny górskie. Parki miejskie pod tym względem oferowały najmniej.

²¹ T. Hartig, M. Mang, G.W. Evans, *Restorative Effects of Natural Environment Experiences*, „Environment and Behavior” 1991, vol. 23, no. 1, s. 3–26.

Relacja z naturą, relacja z człowiekiem

Siedzimy przy ognisku. Płomienie trzaskają, co jakiś czas rozlega się głośny syk, gdy woda uwięziona w drewnie wyrzuconym przez morze wydostaje się przez szpary na zewnątrz pod wysokim ciśnieniem, powodując fontanny iskier. Fale oceanu rozbijają się o skały. Zarówno w kierunku północnym, jak i południowym, dziesiątkami kilometrów ciągnie się dzicz. Szlak zachodniego wybrzeża wyspy Vancouver, jeden z najpiękniejszych i najdzikszych na świecie. Ogień otacza konstrukcja ze spiętrzonych żerdzi i gałęzi, obwieszona girlandami skarpet, spodni, getrów i koszulek. Ubrania już nigdy nie utracą zapachu dymu, ale dla ludzi, którzy je noszą, to żadna przeszkoda, a wręcz wartość dodana. Od czasu do czasu słychać ostrzegawczy okrzyk, gdy czyjaś skarpetka, powieszona zbyt blisko ognia, zaczyna dymić i brązowieć. Wtedy właściciel rzuca się na ratunek cennej odzieży lub gdy akurat nie ma go przy ogniu, bo udał się umyć zęby przy rzece, inni uprzejmie przewieszają skarpetę na bezpieczniejszym usytuowanym konar. Stracić skarpetę na trwającym nawet dziesięć dni szlaku zachodniego wybrzeża to problem, ponieważ większość osób ogranicza się do dwóch lub trzech par, aby zminimalizować wagę plecaka. Zamiast kielbasek, na patykach, jak na rożnach, obracane są mokre buty. Widać bardzo dobrze, kto przyszedł z lasu, a kto szedł plażą – niektóre buty unurzane są w błocie, na innych w miarę wysychania pojawiają się białe zacieki z oceanicznej soli. Wszystkie buty są znoszone i mają ślady przebytych wędrówek. Siedzący wokół ogniska patrzą w ogień i grzeją stopy, za wyjątkiem dwójki, która jest zwrócona plecami do ognia. Jedna osoba obserwuje niedźwiedzia, który żeruje od północy, druga – jego większego kolegę, który buszuje pośród skał kilkaset metrów na południe od nas. Kilka puszek sprayu odstraszającego niedźwiedzie jest stale pod ręką. Gdy wartownicy się zmęczą lub będą chcieli zrobić sobie coś do jedzenia, kolejne osoby zajmą ich miejsce i będą obserwować, czy aby żaden z niedźwiedzi nie wykazuje nami zbyt dużego zainteresowania i nie podchodzi zbyt blisko, pragnąc spróbować naszych liofilizowanych porcji zalewanych wrzątkiem i jedzonych prosto z saszetek. Turyistyczne kuchenki szumią cicho. Ci, którzy chcą oszczędzać cenne paliwo, stawiają garnki i metalowe kubki bezpośrednio na palących się gałęziach. Wiąże to się jednak z ryzykiem – konstrukcja ogniska od czasu do czasu osuwa się i z trudem zdobyta woda z sykiem znika w kontakcie z rozżarzonymi węglami. Wtedy trzeba znów iść nad strumień, napełnić butelkę, mozolnie przepuścić brunatno-czerwoną wodę przez filtr, pompując dłońmi gumowy uchwyt, wrzucić tabletki z chlorem, poczekać 15 minut i dopiero można znów próbować zagrzać wodę na herbatę. Za każdym razem, gdy w domu odkręcam kran i podstawię pod niego szklanekę, dziwię się, jakie to niesamowite, że w taki prosty sposób możemy codziennie zdobyć wodę do picia. Skupianie się na właśnie

takich małych rzeczach, za które możemy być wdzięczni, bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i samopoczucie²². Ogromna większość ludzi nie ma pojęcia, jak wielkim darem są krany w naszych domach. Spędzenie tygodnia w dziczy, gdzie namiot dający schronienie, jedzenie i ubranie niesie się na plecach, ukazuje nową perspektywę i pozwala docenić małe rzeczy, które zwykle bierzemy za pewnik, jak właśnie czysta, zdatna do picia woda w kranie lub sucha poduszka, na której można złożyć zmęczoną głowę po dniu pracy.

Wszyscy milcząco wpatrują się w ogień. W kręgu zapadła cisza, ale w tle huczy ocean, grzmiąc o skały falami podnoszącego się przyływu. Przed chwilą narzekaliśmy na okropnie błotnisty odcinek szlaku, który dzisiaj trzeba było pokonać, na pozrywane mosty, które zmuszały do brodzenia w rwącej, lodowatej wodzie. Na powalone drzewa leżące w poprzek szlaku, przez które trzeba było mozolnie przechodzić, lub przeczłogać się pod nimi, będąc przygniecionym do błota ciężarem plecaka. Niejeden upadł boleśnie, próbując przeskoczyć z korzenia na korzeń, z pniaka na pniak, aby uniknąć najgłębszych bagien. Czasem miło jest razem narzekać, poutyskiwać, pośmiać się nawzajem ze swoich opowiadań, jak to ktoś unurzał się w błocie i nie mógł się podnieść, ślizgając się jak sarna na lodzie. Lżej się robi na sercu. Po jednej z takich szczególnie zażartych sesji utyskiwania, gdy wszyscy znów się uspokajają, zadałam pytanie:

– Właśnie rozmawialiśmy o tym, jak poobijani i zmęczeni jesteście. Jedyne, co was jeszcze czeka tego wieczora, to wpełznięcie do mokrego śpiwora w ciasnym namiocie. Stopy pełne otarć, a na liofilizowane jedzenie nie możecie już patrzeć. Zanim tu przyjechaliście, bardzo dobrze wiedzieliście, że tak będzie. Na Facebooku jest mnóstwo osobistych relacji i zdjęć osób, które przeszły ten szlak. Internet pęka w szwach od informacji na temat trudów, niebezpieczeństw i niewygód, na które można się tu natknąć. Po co więc to robicie? Co motywuje was, żeby brać wolne tylko po to, by przedzierać się przez dzikie ostępy, z ciężkim plecakiem, przez błoto i w deszczu?

Odpowiedź bardzo przypominała słowa Mallory'ego: „Bo ten szlak tu jest i przyroda czeka!”.

W wypowiedziach wędrowców, które zapisywałam każdego dnia wieczorem w małym notesiku, pojawiały się też inne zagadnienia:

Obcowanie z naturą pozwala zatrzymać gonitwę myśli. Uciszyć ten szum, który zawsze gdzieś huczy w tle. Mając w głowie dziesięć nieważnych wątków na raz, gubimy się i nie jesteśmy w stanie skupić się na tym, co naprawdę ważne. Jesteśmy

²² L. Jans-Beken, N. Jacobs, M. Janssens et al., *Gratitude and Health. An Updated Review*, „The Journal of Positive Psychology” 2020, vol. 15, no. 6, s. 743–782.

więziami swojego umysłu, który tworzy dla nas labirynt obaw, niespełnionych nadziei, oczekiwań, rozważań „a co by było gdyby”. Żadna z tych myśli bezpośrednio nie ma wpływu na nasze otoczenie i na naszą terażniejszość. Bardzo wpływa jednak na nasz nastrój i nasze nastawienie do obecnej sytuacji i miejsca, w którym się teraz znajdujemy i do ludzi, którzy nas otaczają.

Ja zawsze wyruszam na szlak sam, a schodzę ze szlaku w gronie nowych przyjaciół. Tylko określone typy ludzi piszą się na takie wyprawy i ja tylko z takimi się dogaduję. Prawdziwych przyjaciół nie poznasz w barze ani na siłowni. Prawdziwych przyjaciół poznasz, brodząc po kolana w błocie, wdychając zapach ziemi lub przekraczając rwącą rzekę, trzymając się za ręce.

Polskie przysłowie mówi, że prawdziwego przyjaciela poznasz, gdy zjesz z nim beczkę soli. Na szlaku zamiast beczki soli mamy wiadra błota i chmary komarów. Trudy wyciągają na światło dzienne prawdziwy charakter i prawdziwą naturę ludzką.

Obcowanie z naturą może być bardzo dobrą okazją do nawiązania i poprawy jakości kontaktów międzyludzkich. Eksperyment przeprowadzony w Chicago²³ wykazał, że obecność zieleni w miastach znacząco wpływa na częstość kontaktu między sąsiadami i jakość relacji między nimi. Wśród ludzi zamieszkujących podobne architektonicznie budynki, ci, którzy mieszkali w otoczeniu zieleni, o wiele częściej towarzysko i nieoficjalnie spotykali się z sąsiadami. Takie relacje społeczne są skorelowane z poczuciem bezpieczeństwa i mniejszą skłonnością do agresji. Badania wykazały, że mieszkańcy budynków otoczonych większą liczbą drzew, krzewów i traw, charakteryzują się mniej agresywnym zachowaniem oraz że przestępstwa w okolicy takich budynków zdarzają się zdecydowanie rzadziej niż na terenach, gdzie takie same budynki nie są otoczone zielenią²⁴. Jak widać, nie tylko muzyka, ale i przyroda łagodzi obyczaje, co potwierdzają wyżej wymienione badania.

W swojej książce *Braiding Sweetgrass. Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants* [Pieśń Ziemi. Rdzenna mądrość, wiedza naukowa i lekcje płynące z natury]²⁵ Robin Wall Kimmerer opisuje niedawne badania naukowe, które wykazały, że zapach gleby powoduje fizjologiczną

²³ F.E. Kuo, W.C. Sullivan, R.L. Coley, L. Brunson, *Fertile Ground for Community. Inner-City Neighborhood Common Spaces*, „American Journal of Community Psychology” 1998, vol. 26, s. 823–851.

²⁴ F.E. Kuo, W.C. Sullivan, *Aggression and Violence in the Inner City. Effects of Environment Via Mental Fatigue*, „Environment and Behavior” 2001, vol. 33, s. 543–571.

²⁵ R. Kimmerer, *Braiding Sweetgrass. Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*, Minneapolis 2013

reakcję u ludzi. Wdychanie zapachu świeżej ziemi stymuluje wydzielanie hormonu oksytocyny, tej samej substancji chemicznej, która wspomaga tworzenie więzi między matką a dzieckiem lub między kochankami.

Podobną teorię wysuwa Edward O. Wilson w swojej książce *The Biophilia Hypothesis [Teoria biofilii]*²⁶. Ten znany biolog bada koncepcję, która zakłada, że ludzie mają wrodzone i oparte na ewolucji powinowactwo do natury i innych żywych organizmów i tym samym czerpią wiele korzyści za każdym razem, gdy spędzają czas w środowisku naturalnym. Twierdzi, że w całej historii ludzkości ludzie byli na tyle ściśle związani ze światem przyrody i zależni od zasobów naturalnych w celu przetrwania, że ten długotrwały związek ukształtował ich reakcje poznawcze i emocjonalne, prowadząc do biologicznie zakorzonego powinowactwa z naturą. Wilson przedstawia dowody z różnych dziedzin, w tym psychologii, biologii i antropologii, na poparcie hipotezy biofilii. Omawia liczne badania, które wykazują pozytywne psychologiczne i fizjologiczne skutki ekspozycji na naturę, takie jak: obniżony poziom stresu, poprawa nastroju i lepsze funkcjonowanie poznawcze.

Kontakt z przyrodą uczy zdrowego dystansu i nieskupiania się na małych rzeczach. Gdy ze szczytu góry spoglądamy w doliny, świat, który widzimy na co dzień, wydaje się mały, a problemy nieistotne w obliczu piękna. Chodzenie po górach, bieganie na łonie natury lub wiosłowanie w kajaku może stanowić rodzaj medytacji. Podczas biegania czy wiosłowania wykonywany jest ten sam monotony ruch, co przypomina nieco mantry powtarzane przez mnichów buddyjskich czy odmawianie różańca. Gdy siedzimy beczynn timer, nasze myśli często biegną w stronę rozpamiętywania przeszłych pomyłek, martwienia się przyszłością lub odtwarzania niekończących się scenariuszy: „Co by było gdyby”. W czasie aktywności fizycznej część naszego mózgu jest skupiona na ruchu i jedyne, na co pozostaje miejsce, to obiektywne obserwowanie otoczenia, bez wewnętrznego dialogu, bez oceniania i nadmiernej analizy. Przyroda i wysiłek fizyczny mają to do siebie, że wyciszają wewnętrzną gonitwę myśli, zastępując ją czymś o wiele prostszym i przez to kojącym.

Kortyzol, substancja wytwarzana przez ciało w trakcie odczuwania stresu, zatruwa organizm tak samo jak alkohol lub narkotyki. Mimo to ciało ludzkie szybko przyzwyczaja się do podwyższonego poziomu, co wprowadza organizm w stan permanentnego stresu²⁷, który może przyczyniać się do bardzo poważnych schorzeń. Chroniczny stres to cichy zabójca, ponieważ autodiagnoza tego stanu jest bardzo trudna. Jednym z najlepszych sposobów na uświadomienie sobie, że

²⁶ *The Biophilia Hypothesis*, ed. S.R. Kellert, E.O. Wilson, Washington, D.C. 2013.

²⁷ G. Maté, *When the Body Says No. The Cost of Hidden Stress*, London 2019.

odczuwamy chroniczny stres, i pozbycie się go, jest doświadczenie ekstremalnych warunków i znalezienie się w niebezpiecznej sytuacji, na przykład balansowanie nad przepaścią podczas podążania szlakiem na tatrzańskiej grani. Gdy odczuwając skutki działania adrenaliny, uświadomimy sobie, że jest to stan znajomy, a nie ekstremalny i szokujący, to bardzo prawdopodobne, że układ współczulny jest stale aktywny. Sygnały, które dostaje organizm od podświadomości, są kreowane przez subiektywne odbieranie rzeczywistości. I tak stresory, takie jak toksyczny związek, egzamin, problemy bliskiej osoby, mogą spowodować stres porównywalny ze odczuwanym w sytuacjach rzeczywistego zagrożenia życia. Przyroda może dać tu ważną lekcję i pozwoli nauczyć się monitorować poziom stresu.

Przyroda wspomaga nie tylko odpoczynek od trudów życia codziennego, ale także wypoczynek po operacji i rekonwalescencję. Podczas eksperymentu z 1984 r.²⁸ dwie grupy pacjentów dochodzących do siebie po operacji woreczka żółciowego zostały przydzielone do sal szpitalnych z widokiem na ścianę budynku lub na krajobraz przyrody. Pacjenci, którzy mogli przez okno obserwować drzewa i zielen, szybciej odzyskali sprawność i byli w lepszym stanie psychicznym niż ci, którzy patrzyli na ścianę budynku.

Dzieci, rodzice, więzy rodzinne

Przy ognisku na szlaku zachodniego wybrzeża wyspy Vancouver siedziały też dzieci. Dwójka zahartowanych, bystrych i zorganizowanych dwunastolatek pomagała rodzicom uporządkować i oczyścić sprzęt. Jedna z nich strugała kołki na śledzie do namiotu ostrym myśliwskim nożem, a druga rozpałała kuchenkę gazową. Rodzice w tym czasie planowali marszrutę na następny dzień, według rozkładu przyływów i odpływów, wiedząc, że dziewczynki nie zrobią sobie krzywdy i nie potrzebują nadzoru.

Wczesne usamodzielnienie się i autonomia bardzo pozytywnie wpływają na rozwój dzieci. Dla prawidłowego rozwoju psychicznego i fizycznego niezbędne jest przebywanie dziecka w przestrzeni, w której ma swobodę, czas na samodzielną zabawę i odkrywanie elementów otoczenia. Radzenie sobie z wyzwaniami wykształca odporność psychiczną i fizyczną, co potem przenosi się na umiejętność radzenia sobie ze stresem w życiu zawodowym i zdolność podejmowania ryzyka. To ono z kolei jest nieodłącznym elementem udanego życia zawodowego. Dzieci, bawiąc się w lesie lub na plaży, wypróbowują swoją zręczność i siłę. Brak gotowych rozwiązań i przedmiotów jednoznacznego przeznaczenia,

²⁸ R.S. Ulrich, *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*, „Science” 1984, vol. 224, no. 4647, s. 420–421.

takich jak schody lub zjeżdżalnia, pobudza ich kreatywność i zmusza do szukania alternatywnych rozwiązań. Dzieci, które zamiast na placu zabaw, większość czasu spędzają w lesie lub na łące, potrafią wymyślić niezliczone zastosowania nawet dla patyka czy wiele sposobów wspięcia się na drzewo.

Wertując ogłoszenia o pracę oferujące wysokie stanowiska, można stwierdzić, że najbardziej pożądane cechy na rynku pracy to myślenie krytyczne i twórcze rozwiązywanie problemów. Można więc pokusić się o wniosek, że zabawa na zewnątrz kształci przyszłe kadry kierownicze i projektowe.

Kontakt z przyrodą bardzo pozytywnie wpływa na pewność siebie i rozwija samodzielność, więc istnieje większe prawdopodobieństwo, że dzieci, które obcowały z przyrodą, będą umiały podejmować ryzyko, niezbędne do osiągnięcia sukcesu zawodowego. Pozwalanie dziecku na samodzielne odkrywanie świata naturalnego uczy odpowiedzialności. Częste przebywanie na zewnątrz i edukacja w otoczeniu przyrody nie tylko przynosi dobre rezultaty w kontekście zdobywania wiedzy, ale także rozwija inteligencję emocjonalną. Dzieci, które uczestniczą w programach edukacyjnych na zewnątrz, wykazują szerszy wachlarz emocji, i lepiej radzą sobie z trudnymi uczuciami, przez co łatwiej nawiązują kontakty z rówieśnikami²⁹. Można więc wnioskować, że przebywanie na łonie natury pełni ważną rolę w przygotowywaniu nas do funkcjonowania w społeczeństwie. Brak kontaktu z nią może prowadzić do zaburzeń takich jak fobia społeczna, a nie tylko u dzieci, ale też dorosłych. Zależność pomiędzy brakiem spędzania czasu w naturze a depresją oraz stanami lękowymi została dokładnie przebadana w kontekście pandemii³⁰. Osoby, które z powodu nakazu izolacji straciły możliwość spędzania czasu na łonie natury (np. rzadziej działający transport publiczny lub zamknięte parki), o wiele częściej wykazywały objawy depresji niż te, które przebywały w naturze z podobną częstotliwością jak przed pandemią³¹.

Rodzice dziewczynek mówili, że wspólne wędrowanie chroni ich związek. Cały nagromadzony stres i napięcie mogą rozładować, pokonując trudy szlaku,

²⁹ P. Fox, E. Avramidis, *An Evaluation of an Outdoor Education Programme for Students with Emotional and Behavioural Difficulties*, „Emotional and Behavioural Difficulties” 2003, vol. 8, issue 4, s. 267–283.

³⁰ D.R. Young, B.D. Hong, T. Lo et al., *The Longitudinal Associations of Physical Activity, Time Spent Outdoors in Nature and Symptoms of Depression and Anxiety during COVID-19 Quarantine and Social Distancing in the United States*, „Preventive Medicine” 2022, vol. 154, s. 106863.

³¹ J. Faulkner, W.J. O'Brien, B. McGrane et al., *Physical Activity, Mental Health and Well-being of Adults during Initial COVID-19 Containment Strategies. A Multi-country Cross-sectional Analysis*, „Journal of Science and Medicine in Sport” 2021, vol. 24, no. 4, s. 320–326.

zamiast na współmałżonku podczas kolejnej kłótni. W kontakcie z naturą męczą się ich ciała, lecz odpoczywają ich emocje i wzmacnia się ich relacja.

Wspólne mierzenie się ze złą pogodą, zmęczeniem, zerwanym mostem zbliża do siebie i buduje współpracę, a nie współzawodnictwo³². W domu jest zbyt wiele czynników rozpraszających, łatwo osiągnąć stan, gdy chociaż fizycznie jest się razem, jest się rozkojarzonym poprzez swój telefon komórkowy, na którym wciąż pojawiają się nowe powiadomienia lub telewizor grający w tle. W otoczeniu natury, szczególnie w miejscach, gdzie jest słaby zasięg lub nie ma gdzie naładować telefonu, jesteśmy w pełni obecni w rzeczywistości i możemy całą swoją uwagę poświęcić ukochanym osobom. Stan całkowitego skupienia na drugiej osobie bardzo sprzyja przeprowadzaniu poważnych rozmów i pogłębianiu relacji, poznawaniu siebie nawzajem na nowo. W domowej codzienności łatwo jest uciec od siebie lub rozproszyć się, co sprzyja chowaniu urazy i narastającej niechęci, gdy problemy nie są przedyskutowane i rozwiązywane od razu. Prostota, spokój i łagodne bodźce natury wyciszają i pozwalają na długie, zrównoważone rozmowy. Obozowanie zmusza do zostawienia technologii i skoncentrowania się na sobie nawzajem, bez ciągłego zerkania w ekrany. Co interesujące, korzyści z obozowania i spędzania czasu w naturze czerpią również te osoby, które nie robią tego z własnej inicjatywy i które same nigdy nie wybrałyby takiej formy spędzania czasu, a jadą pod namiot tylko dlatego, że chce tego ich partner lub rodzic. Obozowanie może być narzędziem do naprawy kruszących się relacji, ponieważ punkt widzenia zmienia się diametralnie z dala od stresu spowodowanego pracą i obowiązkami domowymi. Można się na nowo docenić i omówić wszystko spokojnie, z dala od codziennego zgiełku. Autorzy artykułu sugerują nawet, że wyjazd pod namiot mógłby służyć jako element terapii dla małżeństw.

Azyl

Ostatnią osobą dołączającą do kręgu już po zmroku jest wysoki, czarnoskóry mężczyzna. Gdy siedzi na tle ciemnego nieba, widać tylko śmiejące się oczy i błyszczące w uśmiechu zęby. Zapytany o powód wędrowania przez dziką przyrodę odpowiada, że urzeka go bezstronność natury. Wiatr nie ma uprzedzeń i tak samo chłozcze zarówno czarne, jak i białe twarze. Natura działa w oparciu o systemy, niezależne od ludzkich koncepcji, takich jak rasa, pochodzenie etniczne czy status. Ekosystemy funkcjonują zgodnie z własnymi zasadami i procesami. Nie mają wpływu na nie czynniki społeczne, historyczne czy kulturowe.

³² R. Morrow, A. Rodriguez, N. King, *Camping. A Tool for Relationship Maintenance?*, „Therapeutic Communities: The International Journal of Therapeutic Communities” 2014.

Deszcz tak samo pada na tych, którzy urodzili się w bogatych rodzinach, i tych, którzy od małego musieli walczyć, aby zaspokoić podstawowe potrzeby. Zanurzenie się w przyrodę może być strategią pozwalającą uciec od rzeczywistości, która rani, a której nie możemy zmienić. Rasizm był rzeczywistością, unikaną przez czarnoskórego wędrowca. Afroamerykanie to nie jedyna część społeczeństwa Nowego Kontynentu, która w przyrodzie szuka wytchnienia. Kultura i religia rdzennych ludów Ameryki, często zwanych błędnie Indianami, koncentruje się wokół przyrody, jej piękna i więzi między ludźmi a środowiskiem naturalnym.

Nazwa „Indianie” pochodzi tylko i wyłącznie od pomyłki Krzysztofa Kolumba, który przybijając do wybrzeży Ameryki, wziął ją za Indie. Obecnie zakłada się, że bardziej trafne terminy to na przykład „rdzenne ludy” lub „rdzenne plemiona”.

Członkowie rdzennych plemion przeszli wiele prześladowań. Ich kulturę starano się wykorzenić poprzez zakładanie szkół z internatem, których celem była inkorporacja dzieci w społeczeństwo kolonizujących narodów. Zabierane z rodzin dzieci były przymusowo kwaterowane w szkołach. Robiono wszystko, aby zapomniały o swojej kulturze, języku i historii, nierzadko stosując przemoc psychiczną i fizyczną. W niedofinansowanych szkołach rozprzestrzeniały się choroby. Gdy dzieci traktowane jak obywatele drugiej kategorii i przetrzymywane w nieludzkich warunkach umierały, zwykle nie informowano rodziców³³. Nie mogli oni mieć żadnego kontaktu ze swoimi dziećmi ani podejmować decyzji w ich sprawie, ponieważ często odbierano im prawa rodzicielskie. Prawo w Kanadzie w tych czasach było tak skonstruowane, że łatwo było orzec niezdolność do wychowania własnych pociech. Często przez bardzo długi okres rodzice pozostawali w niepewności, czy ich dzieci nadal żyją. Zdarzenia te przywodzą na myśl historię polskich dzieci z Wrześni, które nie zgodziły się na naukę po niemiecku i strajkowały przeciwko zakazowi mówienia w języku ojczystym i zostały ukarane za to chłostą, a ich rodzice więzieniem.

Wydarzenia te pozostawiły głębokie rany na społeczności rdzennych ludów i spowodowały traumę ciągnącą się przez pokolenia³⁴. Podczas gdy wielu członków plemion udziela się na arenie publicznej, inni decydują się na życie w odludnych miejscach, często bez dostępu do internetu, bez zasięgu i bez kontaktu z ogółem społeczeństwa. Tak jak ich przodkowie odnajdują spokój ducha w na łonie dzikiej, nieujarzmionej natury.

³³ J.R. Miller, *Shingwauk's Vision. A History of Native Residential Schools*, Toronto 1996.

³⁴ B.Y. Young, *Killing the Indian in the Child. Materialities of Death and Political Formations of Life in the Canadian Indian Residential School System*, Doctoral dissertation, The University of North Carolina at Chapel Hill 2017.

Folklor i tradycje rdzennych ludów Ameryki prześląknięte są pracowitością, skromnością i wielkim szacunkiem do przyrody. Oczywiście polegają na zasobach naturalnych, aby jeść, ogrzewać się, wytwarzać ubrania i zbudować schronienie. Relacja ta jednak oparta jest na ścisłej współpracy z naturalnymi procesami natury i wspieraniu naturalnych populacji, aby z roku na rok nie zabrakło łososi, jagód, grzybów, ziół.

Jedną z najważniejszych zasad zbieraczy jest „nie zabieraj ani pierwszego, ani ostatniego”²⁷. Według tej zasady, gdy zbieracze wychodzą do lasu, zawsze omijają pierwszych przedstawicieli poszukiwanych gatunków w razie, gdyby były one jedynymi. Tak samo nigdy nie zrywają wszystkich przedstawicieli danej rośliny, aby pozostawić dostateczną liczbę osobników do podtrzymania populacji, aby w kolejnym roku było co zbierać. Gdy zaczyna się wielka migracja łososi z oceanu w górę strumieni, do miejsc, gdzie złożą jaja, nawet przez pierwszych kilka dni przedstawiciele plemion tylko siedzą na brzegu i pozwalają im swobodnie przepływać. Dopiero po pewnym czasie rozpoczynają połów i kontynuują go tylko tak długo, aż ich rusztowania służące do suszenia tusz ryb na zimę się zapełnią.

Takie odcięcie się od konsumpcjonizmu i materializmu jest tylko jednym z wielu rodzajów odpoczynku, który wspiera natura. Żeby doświadczyć ich wszystkich osobiście – należy wyruszyć na szlak, ponieważ „on tam jest, i przyroda czeka!”.

ODPOCZYNEK BEZ DZIECI. O HOTELACH „PRZYJAZNYCH DOROSŁYM”

SEBASTIAN SURENDRA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/13/s.surendra

Wartość pracy. Praca dla wartości?

„Bez pracy nie ma kołaczy”. Nie ma także polskiego ogórka, norweskiego łososa czy hiszpańskiej mandarynki. I można by długo wymieniać, lecz nie chodzi o kulinarne bon moty. Praca to jeden z fundamentów i bycia, i posiadania. Jednostka dzięki pracy ma środki finansowe na zaspokajanie potrzeb materialnych – to oczywiste. Może też rozwijać się, realizować. Praca wiele daje, ale i stawia duże wymagania osobie pracującej¹. Oczywiście nie w każdym miejscu i nie na każdym stanowisku, ale przynajmniej w części przypadków niewątpliwie tak jest.

Każdemu zatrudnionemu należy się za to odpoczynek. O ile zdarzają się sytuacje, gdy w odruchu społecznym jest to kwestionowane (niepobawiony niekiedy zdroworoządkowej racji argument „po czym X chce odpoczywać, skoro tylko symuluje pracę?”), o tyle prawo do wypoczynku stanowi prawo człowieka, wartość chronioną konstytucyjnie. Nie było tak od zawsze. Monika Nowak słusznie wskazuje:

Przyjmuje się, że w świadomości społecznej i prawnej pojawiło się ono [pojęcie wypoczynku – dopowiedzenie S.S.] wraz ze zjawiskiem rewolucji przemysłowej, kiedy to czas wolny (w tym odpoczynek stanowiący jego główny cel) zaczął być postrzegany jako odrębna kategoria będąca przeciwieństwem pojęcia czasu pracy. Początkowo utożsamiano go jednak zasadniczo z okresem niezbędnym do fizycznego odnowienia sił zużytych w procesie produkcji. Współcześnie jest już chyba oczywiste, że odpoczynek ów ma znaczenie z punktu widzenia odzyskania energii wydatkowanej w pracy, przede wszystkim jednak warunkuje pełny rozwój człowieka jako osoby. Prawo do niego, skutecznie gwarantowane, umożliwia bowiem urzeczywistnienie innych podstawowych praw jednostki,

¹ Sięgam po ten zwrot, ponieważ termin „pracownik” ma zarówno określone konotacje prawne, jak i swoje znaczenie w powszechnym, pozanaukowym użyciu. „Osoba pracująca” wydaje mi się szerszym pojęciem, rozumiem przez nie i pracodawcę, i pracownika, i freelancera, i osobę prowadzącą (samemu lub w formie spółki) działalność gospodarczą.

takich jak m.in. prawo do życia, wolności, bezpieczeństwa, ochrony zdrowia, rodziny czy samorealizacji².

Wiele dekad temu większość osób pracowała w określonych godzinach, następnie – dosłownie lub w przenośni – zamykała biuro czy fabrykę. Praca w danym dniu była zakończona, jednostka nie zabierała jej (ponownie: ani metaforycznie, ani dosłownie, w postaci dziesiątków dokumentów itd.) do domu. Współczesny model jest zupełnie inny. Z każdym rokiem więcej osób ma tak naprawdę nielimitowany czas pracy, jest ona wykonywana i w siedzibie np. przedsiębiorstwa, i w domu osoby pracującej. I nie o pracę zdalną czy hybrydową (technologie umożliwiły takie formy pracy, a pandemia COVID-19 to wymusiła w pewnym okresie jej trwania) tu chodzi, lecz o to, że jednostka czynności zawodowe wykonuje praktycznie całą dobę, czyli także w domu i nie tylko w dni robocze. Telefony i maile służbowe, przygotowywanie raportów, prezentacji – to tylko kilka przykładów.

Work-life balance. Równowaga jest ważna

Jak efektywnie pracować – to pytanie być może zadawali już sobie pierwsi ludzie. Nie ma uniwersalnej odpowiedzi (choć zarówno literatura naukowa, jak i branżowa bywają w tym względzie pomocne), każdy przypadek jest inny. Znalazienie metod ulepszających i przyspieszających pracę może być długim procesem, ponieważ nie działamy w próżni społecznej. Jednostka w sprawach, na które ma wyłączny wpływ, może być dyktatorem, w sprawach wspólnych musi być demokratą, a niekiedy bywa poddanym (by nie rzec: niewolnikiem) presji społecznej, oczekiwań innych i samego siebie. Równowaga między pracą a odpoczynkiem jest z jednej strony bardzo potrzebna dla zdrowia psychicznego i fizycznego, z drugiej zaś – trudna do osiągnięcia. Wymaga niemałej asertywności, niekiedy zdjęcia albo obniżenia poprzeczki zawieszanej przez inną osobę bądź przez samego siebie.

W ostatnich latach na różnych portalach internetowych, w prasie branżowej itd. często przywoływany jest zwrot *work-life balance*. Jak odnotowują Teresa Piecuch i Katarzyna Chudy-Laskowska, odpowiedni balans między pracą a czasem wolnym „jest najlepszym sposobem na wyższą efektywność, na radzenie sobie ze stresującymi wydarzeniami. Należy się zatem nauczyć oddzielać obie te sfery, nie przenosząc do nich wzajemnie negatywnych aspektów życia. Idea *work-life balance* pomaga żyć w zgodzie z samym sobą – zarządzać energią życiową, produktywnością i rolami życiowymi. Podpowiada, że warto czasem powiedzieć

² M. Nowak, *Urlop wypoczynkowy jako instrument realizacji prawa pracownika do odpoczynku*, Łódź 2018, s. 9.

stop, gdy ilość przekracza jakość, gdy osiągnięcia dominują nad przyjemnościami, a gonitwa zadań przestaje być integralna z wartościami i dążeniami jednostki”³.

Koncepcja narodziła się już na przełomie lat 70. i 80. XX w., jednak gwałtowny wzrost liczby publikacji poświęconych tej tematyce w ostatnich latach jest w pełni uzasadniony. Rację ma Alicja Żywczok, która wskazuje:

„Kurczenie” się czasu przeznaczonego na odpoczynek bądź chroniczne zaniedbywanie odpoczynku przybiera dziś znamiona kryzysu. Współczesny człowiek czuje się oszukany przez twórców systemów informatycznych, które miały usprawnić ludzką pracę, w rezultacie zaś zastąpiły wysiłek fizyczny naciskiem psychicznym bądź psychofizycznym. Przeciążenie sensoryczne nie sprzyja prowadzeniu harmonijnego trybu życia⁴.

Warto w tym miejscu wspomnieć o stresslaxingu. Pojawia się on

wtedy, kiedy zaczynamy się stresować tym, że powinniśmy odpocząć. Na przykład: mamy dzień urlopu, ale cały czas myślimy o obowiązkach zawodowych. Albo w weekend, podczas wycieczki rowerowej, układamy sobie grafik zajęć na poniedziałek. *Stresslaxing* jest także wtedy, gdy udajemy przed sobą, że po pracy czytamy książkę lub oglądamy film, a tak naprawdę nasze myśli kłębią się wokół spraw zawodowych. To wszystko sprawia, że jesteśmy w stanie ciągłej gotowości. Nawet jeśli uda nam się odpocząć, to za chwilę pojawia się poczucie winy, że ten czas powinien być inaczej wykorzystany⁵.

Czas wolny a odpoczynek

Żywczok odnotowuje:

Dysponowanie tzw. czasem wolnym nie jest [...] równoznaczne z odpoczynkiem; czas wolny wyznacza wprawdzie granicę pracy człowieka, ale odpoczynek odnosi się do pozytywnego dokonania, a nie tylko do zaniechania jakiejś aktywności. Podczas konstruktywnego odpoczynku człowiek napełnia się energią, poprawia swój nastrój, przezwycięża odczucie zmęczenia, znużenia, wyczerpania [...]⁶.

Tak jak żadnej potrzeby fizjologicznej nie zaspokoi się „na zapas”, tak nie sposób magazynować „zrelaksowania”. Ważne jednak, by urlop – kilkudniowy

³ T. Piecuch, K. Chudy-Laskowska, *Koncepcja work-life balance w działalności przedsiębiorcy*, [w:] *Work-life balance w teorii i praktyce funkcjonowania współczesnych organizacji*, red. T. Piecuch, E. Szczygieł, Rzeszów 2019, s. 32.

⁴ A. Żywczok, *Společne i wychowawcze zasoby odpoczynku*, „Pedagogika Społeczna” 2015, nr 2, s. 72.

⁵ A. Tchórzewska, *Stres zamiast odpoczynku. Jak zwalczyć stresslaxing?*, <https://www.hellozdrowie.pl/stres-zamiast-odpoczynku-jak-zwalczyc-stresslaxing/> [dostęp: 25.04.2023].

⁶ A. Żywczok, *Společne i wychowawcze zasoby...*, s. 74.

czy dwutygodniowy – nie oznaczał zbioru stresów. A nie jest to oczywiste. Kinga Rochala słusznie zauważa:

Paradoksalnie dla wielu osób moment urlopu jest trudny. Ludzie mają duży problem z odpoczywaniem i puszczeniem kontroli. Kiedy jesteśmy w pracy, to wydaje nam się, że nad wszystkim panujemy, jesteśmy w wirze zadań, ale idziemy do przodu. Technicznie podchodzimy do kolejnych wyzwań i po kolei je rozwiązujemy. W pracy plan dnia jest ustalony odgórnie, wiadomo, co i kiedy trzeba zrobić⁷.

Efekt: część osób po powrocie do pracy odpoczywa od urlopu. Odpoczynek, który zmęczył, a wręcz okazał się męką? To nie służy danej jednostce, jej bliskim, a także jej współpracownikom, firmie.

Nie co dzień jest Dzień Dziecka

Nadmiar pracy, natłok bodźców (także niezwiązanych z karierą zawodową, np. pochodzących z mediów społecznościowych) – część osób szuka ukojenia, inni potrzebują czegoś, co wywołuje adrenalinę. Na wybór odpoczynku wpływa wiele czynników, także sytuacja rodzinna. Przytłaczająca większość rodziców mających dzieci (zwłaszcza dopóki te ostatnie nie osiągną nastoletniego wieku) zabiera je na wyjazd urlopowy, a o formach spędzania wolnego czasu decydują w dużej mierze potrzeby dziecka⁸.

Dla rodziców jest to czas wolny od pracy zawodowej, ale czy od nadmiaru bodźców? Niekoniecznie, co potwierdzą nawet najlepsi rodzice (niektórzy w dalszej części tekstu będą cytowani). A co z osobami, które chciałyby zażyć spokoju, który – mniej czy bardziej świadomie – mogą zburzyć dzieci, do tego nie ich własne? A co rodzicami, którzy darzą swoje dzieci przeogromną miłością, uważają jednak, że choć jeden weekend w roku spędzą sami, bez pociech? Wyznają bowiem zasadę, że „zrelaksowany rodzic to dobry rodzic, a zestresowany rodzic – to nic dobrego”.

⁷ J. Bolanowski, *Psycholog: Urlop to dodatkowe źródło stresu. Dla wielu oznacza napięcie, lęk, rozstrój żołądka*, <https://www.forbes.pl/life/urlop-a-stres-jak-dobrze-odpoczac-rady-psychologa/906w8cf> [dostęp: 25.04.2023].

⁸ To kwestia wiedzy życiowej i obserwacji, jakie ma każdy czytelnik tego tekstu. Nie będę zatem podawał w tym miejscu odwołań do literatury przedmiotu. Na podstawie doświadczeń językoznawcy, redaktora językowego i czytelnika zauważam, że zbyt często w tekstach naukowych autorzy z dziedzin wszelakich nie wskazują źródeł danych, cytatów itd. wtedy, gdy są one konieczne, za to w miejscach całkowicie oczywistych, niewymagających wyjaśnień pojawia się wiele odwołań służących wyłącznie temu, by pozycji bibliograficznych było jak najwięcej. Tego nie wymaga jednak nawet „punktoza”, nie mówiąc już o prawdzie naukowej i zdrowym rozsądku.

Hotele „przyjazne dorosłym” – charakterystyka

W Polsce, wzorem innych krajów, pojawia się coraz więcej hoteli „przyjaznych dorosłym”, czyli takich, w których mogą przebywać, w zależności od regulaminu obiektu, osoby mające co najmniej 12, 14, 16, a niekiedy nawet 18 lat. „Coraz więcej” oznacza porównanie stanu obecnego z tym sprzed np. 10 lat, tzn. z jednej strony, co za chwilę wykażę, jest ich z każdym rokiem więcej, z drugiej – to wciąż jest (i zawsze będzie) bardzo mały ułamek miejsc noclegowych.

Marek Świrkowicz wskazuje, że pierwsze tego typu miejsca powstały w 2014 r., jednak bardzo duży wzrost zainteresowania nastąpił w okresie pandemii COVID-19. Dziennikarz branżowy zauważa, że „nadmiar wspólnego czasu wywołał wzrost popytu na wakacje bez dzieci. Hotele dostrzegają tę potrzebę i tworzą oferty dedykowane dorosłym, w których kładą nacisk na wspólne posiłki, rytuały SPA lub zapewnienie romantycznej atmosfery”⁹.

Wcześniej pisałem o odpoczynku w kontekście osób pracujących zawodowo, jednak oczywiście prawo do niego ma każda osoba. Hotele dla dorosłych także są dla wszystkich gości powyżej wskazanego w regulaminie wieku. Nazwa „dla dorosłych” może budzić skojarzenia z miejscem pełnym erotyki czy alkoholu. I tak się zapewne czasem zdarza, ale w żadnym razie nie stanowi to istoty tego typu obiektów. Oto kilka przykładowych opisów (pisownia oryginalna) ze stron internetowych kilku hoteli (nie podaję linków, ponieważ jednoznacznie wynikałaby z nich nazwa konkretnego obiektu, a tekst ten nie ma charakteru reklamowego – do tej myśli jeszcze powrócę):

- „To miejsce stworzone do wypoczynku dla par, singli czy seniorów, gdyż przeznaczone jest jedynie dla osób powyżej 12 roku życia [...] mimo całej sympatii, jaką darzymy najmłodszych, pragniemy odpocząć od gwaru i hałasu. Obiekty [...] wychodzą naprzeciw oczekiwaniom tych wszystkich, którzy marzą o błogim, niczym niezakłóconym relaksie”.
- „Hotel dla dorosłych sprawdza się również na wypad z przyjaciółmi, pobyt przyjaciółek w SPA, wspólny czas mamy z nastoletnią córką oraz różne jubileusze i wydarzenia okolicznościowe, w tym święta rodzin ze starszymi dziećmi. [...] Atmosfera ciszy i spokoju sprzyja błogiemu relaksowi i głębokiemu odprężeniu. Również rodzice od czasu do czasu zasługują na wypoczynek bez swoich pociech”.

⁹ U. Abucewicz, *Hotele tylko dla dorosłych. Coraz bardziej popularny trend w Polsce*, <https://podroze.gazeta.pl/podroze/7,114158,27455001,zadnych-dzieci-w-hotelach-coraz-bardziej-popularny-trend.html> [dostęp: 22.04.2023].

- „Dzieci są kochane i nie wyobrażamy sobie bez nich życia... jednak chcąc wybrać się na plażę lub po prostu odpocząć w ciszy, trzeba się liczyć z nie-małym zamieszaniem, jakie maluchy robią wokół siebie. [...] Aby Goście poczuli się w hotelu naprawdę swobodnie, postawiliśmy na motto «Kochamy dzieci, ale rodzice potrzebują czasem urlopu». Największą wagę przywiązujemy do zachowania sfery prywatnej – nie bez powodu jest to ulubiony hotel Par Młodych wybierany na podróż poślubną lub małżeństw chcących świętować rocznicę ślubu. Gwarantujemy dorosłym pobyt wolny bez opieki nad dziećmi, pełen relaksu i chwil tylko we dwoje”.
- „Każdy znajdzie dla siebie odskocznię – szukający wytchnienia rodzice, zabiegani single czy zakochani planujący wspólny wypoczynek w romantycznej oprawie”.

Hotele tylko dla osób dorosłych (nie zawsze jest to cały obiekt, w wielu przypadkach hotelarze wydzielają część dla wszystkich gości, a część służy wyłącznie osobom dorosłym) mogą wydawać się zagadnieniem publicystycznym, a nie naukowym. W rzeczywistości dotyczą jednak bardzo istotnych badawczo kwestii: ewolucji postrzegania i odgrywania ról społecznych, aspektów prawnych (prawo do wolności gospodarczej vs. ryzyko dyskryminacji). Badając sposób przekazywania informacji o ofercie hotelowej tego typu, można też nakreślić specyfikę współczesnych portali informacyjnych. Jest to zatem przestrzeń warta naukowej refleksji – i to wielowymiarowej.

Struktura tekstu

W artykule przeanalizuję kilka artykułów opisujących „hotele przyjazne dorosłym”, które zamieszczono na portalach gazeta.pl, interia.pl, onet.pl i wp.pl. Ich wybór nie jest przypadkowy, wszystkie są wśród 10 najbardziej opiniotwórczych (w sensie ilościowym, czyli najczęściej cytowanych przez inne media) polskich portali w 2022 r.¹⁰ Jestem świadomy, że wybrane portale (zwłaszcza gazeta.pl, onet.pl i wp.pl) mają podobny charakter, tzn. uznawane są za media liberalne (co w kontekście zjawiska wymykającemu się tradycyjnemu modelowi rodziny i związanymi z tym formami spędzania wolnego czasu ma pewne znaczenie), jednak pozostałe portale nie mogły być przedmiotem analizy z obiektywnych powodów. Konserwatywny portal wpolityce.pl nie zamieszczał tekstów o interesującym mnie zagadnieniu, a pozostałych pięć portali ze wskazanego zestawienia nie mogło podlegać badaniu, gdyż miały zbyt wąski zakres tematyczny

¹⁰ RMF FM najbardziej opiniotwórczym tytułem mediowym 2022 roku, <https://www.imm.com.pl/rmf-fm-najbardziej-opiniotworczym-tytułem-mediowym-2022-roku/> [dostęp: 21.04.2023].

(dwa należały do mediów „plotkarskich”, trzy były branżowe), nieobejmujący problematyki istotnej dla tego rozdziału.

Niniejszy artykuł ma charakter studium przypadku, dlatego z każdego z czterech portali analizowałem jeden tekst. Publikacji o hotelach tylko dla osób dorosłych nie ma zresztą w tych mediach zbyt wielu, co nie może dziwić, skoro stanowi to niszę.

Badałem także wypowiedzi zamieszczone pod jednym z tych artykułów, by poznać opinie Polaków o hotelach bez dzieci. Anonimowość sprzyja pozornie tendencji do przesady, wręcz naginaniu faktów, jednak moje naukowe doświadczenia (analizowałem m.in. komentarze dotyczące muzułmańskich uchodźców czy osób transseksualnych) pokazują, że opinie zamieszczone w komentarzach internetowych (na portalach głównego nurtu) są bardzo zbliżone do wyników badań opinii publicznych przeprowadzanych zgodnie ze socjologicznymi kryteriami. Poruszę też, w skróconej formie, wątek prawny dotyczący ewentualnej niekonstytucyjności obiektów tylko dla dorosłych.

Jak opiniotwórcze portale opisują obiekty „przyjazne dorosłym”?

W kolejnych akapitach poddam analizie strukturę i treść czterech artykułów. Niekiedy zacytuję dłuższy fragment, by precyzyjnie wskazać sposób narracji.

*Gazeta.pl*¹¹

Tekst rozpoczyna się (pomijając bardzo nieudany lid) następująco: „Jesteście na wakacjach. Chcecie wreszcie wypocząć, a tu o godz. 6:00 rano budzi was głośny płacz dziecka zza ściany? Idziecie na śniadanie, a rozbrykane towarzystwo nie może usiedzieć spokojnie na miejscu lub histeryzuje, że nie lubi warzyw? Aby uniknąć podobnych sytuacji, można zdecydować się na wypoczynek w hotelu, do którego dzieci mają zakaz wstępu [...]”. Wskazuje to, że publikacja skupi się na zaletach tego typu obiektów. Tak jest w istocie. W dalszej części cytowani są eksperci branżowi pokazujący jednoznacznie wzrost popularności takich miejsc.

Dziennikarka głos oddaje także osobom korzystającym z hoteli dla dorosłych, zarówno mającym dzieci, jak i bezdzietnym. Szczególnie interesująca jest wypowiedź kobiety z pierwszej grupy: „Dobrze czasem zatęsknić za swoimi pociechami. Dzieci na początku kręciły nosem, chciały jechać z nami, ale

¹¹ U. Abucewicz, *Hotele tylko dla dorosłych...*

w końcu ich jakoś udobruchaliśmy. Pojechały do swojej ukochanej cioci, a my z mężem mogliśmy się poczuć przez chwilę prawdziwie beztrosko”.

W artykule cytowani są też: właścicielka jednego z takich obiektów oraz menedżer innego hotelu. Pojawia się tu interesująca rozbieżność – podano imię i nazwisko jednej z tych osób wraz z nazwą obiektu, z kolei druga została przedstawiona jako „Tomasz, manager jednego z dolnośląskich hoteli”. Czy to rozmówca nie chciał podać nazwiska i nazwy obiektu – nie wiadomo. Poruszam tę kwestię z dwóch powodów. Pierwszy dotyczy ściśle tego artykułu – podanie przy jednej osobie danych, a przy drugiej brak tych informacji jest dość zaskakujący, nawet biorąc pod uwagę fakt, że mowa o osobach na nierównorzędnych stanowiskach. Druga przyczyna jest szersza – wiele artykułów na rozmaite tematy bardzo przypomina teksty promocyjne, sponsorowane (i często zapewne taki charakter ma), jednak publikacja odgrywa rolę informacyjną. Przyznać jednak trzeba, że analizowany tekst (w tym wypowiedzi hotelarzy) rzeczywiście zawiera wiele informacji.

*Interia.pl*¹²

Tytuł badanego tekstu – *Hotele dla dorosłych: erotyka i imprezy czy spokój i cisza?* – sugeruje, że zostaną przedstawione potencjalne zalety i wady tych obiektów. Rzeczywiście tak jest. A precyzyjniej: podano, jakie argumenty niektóre osoby mogą wysunąć przeciw hotelom „przyjaznym dorosłym”. Część też przytoczono jako cytaty – je pozostawiono bez oceny czy komentarzy. W innych miejscach autorka artykułu jednocześnie przedstawia – bardzo racjonalne i zgodne z faktami – kontrargumenty. Oto przykłady:

- „Hotel dla dorosłych – pierwsze skojarzenie może być dwuznaczne. Przywykliśmy, że filmy czy zabawki «dla dorosłych» to eufemistyczne określenie odnoszące się do różnego rodzaju produktów związanych z erotyką. Jednak hotelu dla dorosłych nie należy mylić z hotelem «na godziny», czy domem publicznym”.
- „Choć niektórych może bulwersować wykluczenie dzieci, to przecież jest wiele innych ośrodków tworzonych właśnie z myślą o atrakcjach dla najmłodszych. Różnorodność ofert daje większe możliwości. Dla jednych ideałem spędzania wolnego czasu są wakacje z rodziną i oni chętnie wybiorą obiekty przyjazne dzieciom, dla innych priorytet to cisza i spokój — dla nich hotel dla dorosłych może być atrakcyjniejszą opcją”.

¹² K. Adamczak, *Hotele dla dorosłych: erotyka i imprezy czy spokój i cisza?*, <https://kobieta.interia.pl/podroze/news-hotele-dla-doroslych-erotyka-i-imprezy-czy-spokoj-i-cisza,nld,6238773> [dostęp: 20.04.2023].

W tekście, podobnie jak w poprzednim analizowanym artykule, podkreślono rosnącą popularność tego typu hoteli.

*Onet.pl*¹³

Omawianie tego artykułu zacznę od dłuższego cytatu:

Są świetną propozycją nie tylko dla szukających spokoju seniorów czy możliwości koncentracji twórców i biznesmenów, ale właśnie dla rodziców, którzy jak wszyscy inni zasługują na chwilę wytchnienia. Psychologowie twierdzą, że aby rodzina mogła prawidłowo funkcjonować, również rodzice potrzebują czasem przestrzeni wyłącznie dla siebie. Jednocześnie dzieci wolą mieć wypoczętych rodziców, a takie odskocznie pozwalają nie tylko naładować akumulatory, nabrać dystansu, innej perspektywy, ale też lepiej budować zdrowe relacje rodzinne. Ma to też korzystny wpływ na nasze pociechy, które w tym czasie najczęściej budują więzi z najbliższymi, często z dziadkami lub rówieśnikami z otoczenia rodziny, lub przyjaciół. [...] od wieków wiele form aktywności dostępnych było po przekroczeniu progu pewnego wieku [...]. Również pandemia oraz globalny lockdown pokazały, jak destrukcyjne skutki w relacjach rodzinnych dla wszystkich stron, miało uwiecznienie rodzin, szczególnie w ciasnych mieszkaniach. Zmiana otoczenia dostarcza nam nowych bodźców, co jest zbawienne dla umysłu. Natomiast możliwość relaksu na wyjeździe pozwala nam jednocześnie na regenerację fizyczną, co z kolei przekłada się na dobrą kondycję zdrowotną. Jest to niezwykle ważne dla dobrego funkcjonowania zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Ten fragment tekstu pokazuje niezbiecie, że jest on wręcz afirmatywny wobec hoteli dla dorosłych. Zauważmy: to nie jest wariant warty rozważenia, to nie jest ciekawa opcja – to jest „świetna propozycja”. Nawiązanie do ekspertów ma wzmocnić przekaz, autorytet ma przecieżyć moc. Słabszą stroną tego argumentu jest niepodanie choćby jednego nazwiska eksperta. Są korzyści dla psychiki, nie może zabraknąć i dla organizmu.

Autor artykułu nawiązuje też do stref ciszy w innych przestrzeniach niż hotel, podając przykłady linii lotniczych czy kolejowych. Nawiązanie do wyborów innych ludzi to perswazyjnie bardzo udany argument – Robert Cialdini pokazał przecieżyć, że społeczny dowód słuszności to jeden z najważniejszych czynników wpływających na innych¹⁴.

¹³ A. Białas, *Wypoczynek bez dzieci. Rośnie popularność hoteli dla dorosłych*, <https://www.onet.pl/turystyka/adam-bialas/wypoczynek-bez-dzieci-rosnie-popularnosc-hoteli-dla-doroslych/4en-53s9,30bc1058> [dostęp: 19.04.2023].

¹⁴ R. Cialdini, *Wwieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, przeł. B. Wojcieszke, Gdańsk 2016.

Cytowane są osoby polecające takie obiekty, np.:

Sama mam czwórkę dzieci i kiedy raz na jakiś czas z mężem chcemy się wybrać na romantyczny wyjazd we dwójkę, chętnie odpoczywamy od tego, co mamy na co dzień. Dobrze, że są miejsca odpowiadające na potrzeby różnych osób i jako mama, rozumiem potrzebę odpoczynku bez dzieci wokół. I nie mam tu na myśli, tylko osób czy par bez dzieci. Taki wypad polecam również rodzicom.

W artykule wypowiada się też kilku hotelarzy. To, co stanowi novum wobec dwóch już przeanalizowanych tekstów, to zdjęcia pokazujące wnętrza tych obiektów. Trudno nie odnieść wrażenia, że publikacja jest materiałem reklamowym kilku hoteli. Ma to, moim zdaniem, bardzo duży wpływ na odbiór całego tekstu (nieoznaczonego jako materiał sponsorowany), bo o ile czytelnik może podzielać argumenty podawane w tekście, to silna ekspozycja określonych podmiotów sugeruje, że to oni są tak naprawdę autorami, a sam tekst nie ma nic wspólnego z informacją. Tego typu artykułów z najróżniejszych dziedzin jest niestety bardzo wiele. Portale internetowe są chętnie czytane (i ta tendencja będzie tylko rosnąć, bo odwrót papierowej prasy może tylko przyspieszać), ale nie dziwię się w ogóle, że zaufanie do mediów spada z każdym rokiem¹⁵, bo mają one coraz więcej grzechów.

*Wp.pl*¹⁶

Autorka analizowanego tekstu przywołuje argumenty zwolenników i przeciwników hoteli tylko dla dorosłych. Píše m.in.:

Zwolennicy tego rozwiązania podkreślają potrzebę wypoczynku z dala od hałasujących dzieci, które biegają po korytarzach, krzyczą w hotelowych restauracjach lub wpadają z niezapowiedzianą wizytą do pomyłonych pokoi. [...] Przeciwnicy tej idei przypominają natomiast, że każdy był kiedyś dzieckiem i to zupełnie normalne, że młodszy turyści mają swoje potrzeby, które czasem zbyt głośno artykułują. Należy im się wyrozumiałość, a poza tym to dorośli, a nie dzieci są odpowiedzialni za niektóre zachowania malców. Bywa też, że to starsi urlopowicze są najgłośniejsi i uprzykrzają innym pobyt. Niektórzy rodzice nie

¹⁵ W 2022 r. odsetek osób ufających mediom wynosił 42%. W porównaniu z 2021 r. spadł o 6 punktów proc. Ostatni raz przekroczył 50% w 2017 r. Zob. *Ponad połowa Polaków nie ufa mediom. Najgorzej wypada TVP*, https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/ponad-polowa-polakow-nie-ufa-mediom-najgorzej-wypada-tvp/ [dostęp: 7.06.2023].

¹⁶ K. Laskowska, *Hotele dla dorosłych w Polsce. Jak działają i gdzie są?*, <https://turystyka.wp.pl/hotele-dla-doroslych-w-polsce-jak-dzialaja-i-gdzie-sa-6865005757725312a> [dostęp: 23.06.2023].

chcą również spędzać urlopu bez swoich dzieci i doprowadzać nawet do bardzo krótkiej rozłąki. Dla nich wczasy bez pociech to nie wypoczynek, a dodatkowy stres.

Dziennikarka podjęła też temat ogromnego hejtu, jakiego doświadczyli właściciele jednego z obiektów tylko dla dorosłych.

Analiza internetowych komentarzy

Rosnąca popularność tych miejsc jest, jak już wykazałem, faktem. Jak jednak opcję wypoczynku bez dzieci oceniają Polacy? Poprzednie zdanie nie stanowi odpowiedzi, ponieważ zwiększająca się ultraniszka nie musi być tożsama z aprobatą większości. Przeanalizowałem komentarze zamieszczone pod artykułem opublikowanym na portalu wp.pl. Wybrałem go, ponieważ był to jedyny tekst spośród tych poddanych badaniu, który powstał w 2023 r. Opinie piszących były zatem najbardziej aktualne.

Forum zawierało 115 komentarzy. Przeanalizowałem rzecz jasna wszystkie posty, nie wszystkie jednak – co też jest oczywiste dla każdej osoby, która choć raz czytała opinie na forach internetowych – były merytoryczne. Część nie dotyczyła bezpośrednio tematu albo trudno było jednoznacznie zaklasyfikować je jako wyraz aprobaty bądź dezaprobaty. Dlatego bardzo trudno podać dane bezwzględne. Mogę jednak oszacować, że ponad 80% osób uznało hotele „przyjazne dorosłym” za interesujące rozwiązanie. Ze względu na zdecydowaną większość głosów „za” niż „przeciw” przykładów aprobaty będzie więcej. Zachowałem oryginalną pisownię, przy czym wprowadzałem znaki diakrytyczne wtedy, gdy ich brak mógłby uniemożliwiać bądź bardzo utrudniać czytelnikowi zrozumienie słowa czy zdania. W nawiasie po każdej opinii podaję użytkownika oraz datę dokonania wpisu.

Głosy aprobujące hotele dla dorosłych:

- Przecież jest tyle hoteli dla rodzin z dziećmi, że naprawdę nie muszą one korzystać z hoteli dla dorosłych [...]. (Ewa, 22.02.2023)
- Byłam w takim hotelu i mam nadzieję, że powtórzę w tym roku to miłe doświadczenie! Spokojne posiłki bez marudzących milusińskich (mam wnuki – wiem, jak jest) – bezcenne. (babcia, 19.02.2023).
- I chwala za takie miejsca. Sama mam dziecko i raz na jakiś czas marzy mi się odpoczynek bez krzyku, prośb i ciągłych nawoływań. Raz byliśmy w takim miejscu w Tunezji, byliśmy zachwyceni, odpoczęliśmy i mieliśmy czas zatęsknić za dzieckiem. Zdecydowanie polecam tym niezdecydowanym! (Pat, 18.02.2023)
- Mam 2 dzieci, niestety b. głośnych co i mnie przeszkadza. A co mówić innym.... chętnie bym pojechała do ośrodka bez dzieci, na kilka dni odpocząć... jestem jak najbardziej za takimi ośrodkami. (Monika, 18.02.2023)

- Wyjazd na wakacje z dziećmi to jak zabieranie pracy na urlop. (Lucyna, 19.02.2023)
- Nie rozumiem przeciwników przecież nikt ich nie zmusza do pobytu w takim hotelu czasami zadziwia mnie postawa „psa ogrodnika” rozumiem że zarzucają niewyrozumiałość a co z ich wyrozumiałością dla osób które chcą odpocząć od zgiełku codzienności. (Lolek, 19.02.2023).
- Swego czasu rodzice dbali o to, żeby dzieci umiały zachować się w przestrzeni publicznej. Było takie powiedzenie, że dzieci można widzieć ale nie słyszeć. W dobie bezstresowego wychowania małym potworom wszystko wolno. To bardzo dobrze, że powstają miejsca, gdzie dorośli nie będą narażeni na wybryki rozwydrzonych smarkaczy. (kobra, 20.02.2023)
- Sam jako rodzic wybrałbym taki hotel na wyjazd tylko z żoną. Są hotele przyjazne rodzinom z dziećmi to też fajnie że są hotele tylko dla dorosłych:) nie widzę w tym nic złego. (Piotr, 19.02.2023)
- Mamuśka chce wakacji w hotelu dla dorosłych ze swoim bombelkiem? Co jeszcze? Może idąc do kina na film od 18 też go zabierze? [...] To nie jest matka tylko narzucająca swoje widzimisię dyktatorka. (Kelak, 20.02.2023)
- [...] Dzieci są kochane, ale takie wrzeszczące towarzystwo może skutecznie zepsuć wypoczynek. Jest masa hoteli z atrakcjami dla dzieci, więc kilka obiektów bez milusińskich jest mile widziane. (hmm..., 10.02.2023)
- To jest super pomysł! Lubię dzieci i pracuje z nimi przez cały rok. Ale wypocząć mogę niestety tylko bez nich, potrzebuję ciszy, aby naładować akumulatory. (gg, 24.02.2023)

Osoby przeciwnie hotelom dla dorosłym (a ściślej: niewidzące sensu w tym rozwiązaniu – nie było ani jednego komentarza nawiązującego do delegalizacji takich obiektów) pisały m.in.:

- [...] komentujący muszą mieć strasznego pecha. Nigdy nie spotkałem się z sytuacją, żeby niegrzeczne dzieci uprzykrzały mi pobyt na tyle, żebym zdecydował się szukać hotelu dla dorosłych. (Rem, 20.02.2023)
- Byłam w takim hotelu i serdecznie dziękuję. Pierwszy i ostatni raz. Wolę biegające i hałasujące dzieci w ciągu dnia, niż imprezujących dorosłych, których życie towarzyskie dzieje się w nocy. Chodzą po korytarzach, krzyczą, myślą pokoje i dobijają się do drzwi. Dwie noce wytrzymałam. Nigdy więcej. (Mania, 20.02.2023)
- Dla mnie to bezsens przecież dzieci nie mogą być tylko z dziećmi muszą przebywać z dorosłymi żeby nauczyć się współżyć w społeczeństwie wiedzieć że niektóre zachowania są nie do przyjęcia a takie odseparowanie nigdy nie nauczą się jak żyć. (Aga, 19.02.2023)

- Pójdźmy krok dalej. Może stwórzmy jeszcze hotele bez starych ludzi bo są nieatrakcyjni fizycznie, bez niepełnosprawnych bo urażają wrażliwość starych panien i kawalerów (a nie singli nazywajmy rzecz po imieniu) oraz bezdzietnych zmanierowanych par. (Wiktor 34, 19.02.2023).

(Nie)konstytucyjność hoteli tylko dla dorosłych?

Hotele „przyjazne dorosłym” działają zgodnie z prawem. Choć trudno sobie wyobrazić, że miałyby się to zmienić, niektórzy prawnicy kwestionują zgodność tego rozwiązania z Konstytucją. Na przykład Ryszard Piotrowski twierdzi:

To forma dyskryminacji w życiu społecznym i gospodarczym ze względu na wiek. Dziecko to też człowiek. Ze względu na swój wiek nie jest gorsze od innych. Nie można w ten sposób naruszać jego godności [...]. Jeżeli ktoś nie życzy sobie kontaktu z innymi, niech wybierze inną formę wypoczynku [...] Państwo nie może tego tolerować. Polska zapewnia ochronę praw dziecka. Ma obowiązek sprawić, by właściciel hotelu respektował postanowienia konstytucji. Usługodawcy nie mogą tępić życia rodzinnego. Zgodnie z konstytucją każdy ma prawo do jego ochrony¹⁷.

Odmiennego zdania jest Mirosław Wróblewski. Wskazuje on:

Mamy przecież wolność gospodarczą. Prawo unijne nie chroni przed dyskryminacją ze względu na wiek w dostępie do usług. Nieprzyjmowanie dzieci w hotelu nie stanowi też wykroczenia. Trybunał Konstytucyjny w 2019 r. orzekł o niekonstytucyjności przepisu kodeksu wykroczeń przewidującego karanie za odmowę świadczenia usług. W ten sposób pozbawił polskie rodziny ochrony w takich sprawach¹⁸.

Absolutnie podzielam pogląd Wróblewskiego. Zarzut niekonstytucyjności hoteli tylko dla dorosłych uważam za całkowicie bezzasadny, a wręcz absurdalny. Gdyby iść tą drogą, to niekonstytucyjna byłaby choćby sprzedaż alkoholu czy wyrobów tytoniowych wyłącznie osobom pełnoletnim. Prawo nie może być przecież groteskowe. I tak niestety wielokrotnie takie bywa, co dla wielu osób (np. przedsiębiorców w czasie lockdownów) jest – nawiązując do tematu książki – powodem nie do odpoczynku, lecz chronicznego stresu.

¹⁷ K. Wójcik, *Hotele tylko dla dorosłych są coraz popularniejsze, ale mogą dyskryminować*, <https://www.rp.pl/konsumenci/art37834821-hotele-tylko-dla-doroslych-sa-coraz-popularniejsze-ale-moga-dyskryminowac> [dostęp: 19.04.2023].

¹⁸ Ibidem.

Podsumowanie

Jako że rola odpoczynku dla każdego, a w szczególności dla osób wykonujących pracę zawodową, jest nie do przecenienia, to form i przestrzeni wypoczynku będzie coraz więcej. Paweł Fortuna ma rację, twierdząc, że znalezienie sposobu, by naprawdę wypocząć, „To istotny element samowiedzy. Ważne, żeby każdy spróbował odkryć we własnym zakresie, co go relaksuje”¹⁹.

Część osób mających dzieci, zwłaszcza młodsze, traktowałaby urlop spędzony bez nich jako powód do stresu, zmartwień, czyli do wszystkiego, co sprzeczne z odpoczynkiem. Dla niektórych jednak ludzi nawet weekend – choćby jeden w roku – spędzony bez potomstwa jest dobrym rozwiązaniem, dzięki któremu poziom satysfakcji z życia podnosi się. Nie tylko ich – całej rodziny.

Znalezienie równowagi między pracą a życiem osobistym jest niebywale istotne – i dla kondycji psychofizycznej jednostki, i całego społeczeństwa. Człowiek jest przecież istotą społeczną. Nie może jednak zapominać o wspomnianej samowiedzy. Odpoczywać musimy nauczyć się sami. Można zacząć od postawienia kropki.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Cialdini R., *Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka*, przeł. B. Wojcieszke, Gdańsk 2016.
- Nowak M., *Urlop wypoczynkowy jako instrument realizacji prawa pracownika do odpoczynku*, Łódź 2018.
- Piecuch T., Chudy-Laskowska K., *Koncepcja work-life balance w działalności przedsiębiorcy*, [w:] *Work-life balance w teorii i praktyce funkcjonowania współczesnych organizacji*, red. T. Piecuch, E. Szczygieł, Rzeszów 2019.
- Żywcok A., *Spoleczne i wychowawcze zasoby*, „Pedagogika Społeczna” 2015, nr 2.

¹⁹ Psycholog: wykorzystajmy urlop faktycznie na to, co przynosi nam odpoczynek, <https://www.wirtualnemedial.pl/arttykul/jak-spedzic-urlop-co-przynosi-nam-odpoczynek> [dostęp: 23.04.2023].

Netografia

- Abucewicz U., *Hotele tylko dla dorosłych. Coraz bardziej popularny trend w Polsce*, <https://podroze.gazeta.pl/podroze/7,114158,27455001,zadnych-dzieci-w-hotelach-coraz-bardziej-popularny-trend.html> [dostęp: 22.04.2023].
- Adamczak K., *Hotele dla dorosłych: erotyka i imprezy czy spokój i cisza?*, <https://kobieta.interia.pl/podroze/news-hotele-dla-doroslych-erotyka-i-imprezy-czy-spokoj-i-cisza,nId,6238773> [dostęp: 20.04.2023].
- Białas A., *Wypoczynek bez dzieci. Rośnie popularność hoteli dla dorosłych*, <https://www.onet.pl/turystyka/adam-bialas/wypoczynek-bez-dzieci-rosnie-popularnosc-hoteli-dla-doroslych/4en53s9,30bc1058> [dostęp: 19.04.2023].
- Bolanowski J., *Psycholog: Urlop to dodatkowe źródło stresu. Dla wielu oznacza napięcie, lęk, rozstrój żołądka*, <https://www.forbes.pl/life/urlop-a-stres-jak-dobrze-odpoczac-rady-psychologa/906w8cf> [dostęp: 25.04.2023].
- Laskowska K., *Hotele dla dorosłych w Polsce. Jak działają i gdzie są?*, <https://turystyka.wp.pl/hotele-dla-doroslych-w-polsce-jak-dzialaja-i-gdzie-sa-6865005757725312a> [dostęp: 23.06.2023].
- Ponad połowa Polaków nie ufa mediom. Najgorzej wypada TVP, https://demagog.org.pl/analizy_i_raporty/ponad-polowa-polakow-nie-ufa-mediom-najgorzej-wypada-tvp/ [dostęp: 7.06.2023].
- Psycholog: wykorzystajmy urlop faktycznie na to, co przynosi nam odpoczynek, <https://www.wirtualnemedial.pl/artykul/jak-spedzic-urlop-co-przynosi-nam-odpoczynek> [dostęp: 23.04.2023].
- RMF FM najbardziej opiniotwórczym tytułem mediowym 2022 roku, <https://www.imm.com.pl/rmf-fm-najbardziej-opiniotworczy-tytulem-mediowym-2022-roku/> [dostęp: 21.04.2023].
- Tchórzewska A., *Stres zamiast odpoczynku. Jak zwalczyć stresslaxing?*, <https://www.hellozdrowie.pl/stres-zamiast-odpoczynku-jak-zwalczyc-stresslaxing/> [dostęp: 25.04.2023].
- Wójcik K., *Hotele tylko dla dorosłych są coraz popularniejsze, ale mogą dyskryminować*, <https://www.rp.pl/konsumenci/art37834821-hotele-tylko-dla-doroslych-sa-coraz-popularniejsze-ale-moga-dyskryminowac> [dostęp: 19.04.2023].

ARCHITEKTURA CZASU WOLNEGO. ZAPISKI O PRACY I LENISTWIE W DUCHU DYSTOPII I OTUCHY

ELŻBIETA SZUTOWICZ-ROZWADOWSKA

DOI: 10.26399/978-83-66723-69-6/14/e.szutowicz-rozwadowska

Wprowadzenie

W niniejszym artykule przywołuję temat odnoszący się do sposobów spędzania czasu. Zdziwienie budzi nie to, że różni ludzie podejmują się odmiennych aktywności, ale to, że z szerokiego wachlarza możliwości nie zawsze wybieramy to, co *de facto* nam służy. Na piśmienniczą wokandę wnoszę dwie aktywności, adwersarzy w potocznej świadomości społecznej – leniuchowanie i pracę. Aktywności te swobodnie przeplatam, nie ukrywam stronniczości, ujmuję w skrajnej nieraz perspektywie po to, by wybić czytelnika z utartych torów myślenia i postawić pytanie: czy społeczne odium, które dotyka lenistwa, ma swoje słuszne przyczyny i czy rewerencja, jaką otacza się kult pracy, jest zasłużona? Aby nie poprzestać na dystopijnej narracji, zatroszczę się o remedium w postaci recepty – opisu zjawiska *slow trend*, odnoszącego się do filozofii spowolnienia życia (ang. *slow life*).

Istnieje powszechne odczucie, że lenistwo trzeba tępić. W nastawionym na sukces i profit świecie postrzegane bywa jako poważna skaza na charakterze. „Leniwy” to pejoratywne miano, synonim do „ospały”, „zobojętniały”, „gnuśny”, wręcz „tępy”. W potocznym odbiorze być leniwym to być bez charakteru, bez celu, marnotrawić życie. Dawanie sobie czasu na próżnowanie jest źle odbierane, a walka z „wewnętrznym leniem” urosła do rangi powinności.

A przecież już w ubiegłym wieku wybitny wykładowca i duchowy autorytet, trapista Henri J.M. Nouwen postulował, że potrzebujemy przestrzeni na nicnierobienie, co więcej jest nam to potrzebne od najmłodszych lat. Wierzył, że węzłowym zadaniem każdej szkoły winna być ochrona przywileju dania czasu wolnego i przypomina łaćńskie słowo *schola*, oznaczające czas wolny. Zdaniem trapisty beczynność to warunek, by móc trochę lepiej rozumieć świat i siebie. Pisze, że to „[...] ciężka walka, by wolny czas uczynić prawdziwie wolnym i uchronić edukację przed zdegenerowaniem się w jeszcze jedną formę współzawodnictwa i rywalizacji”¹. Wia-

¹ H.J.M. Nouwen, *Przekroczyć siebie*, tłum. J. i J. Grzegorzyczkowie, Poznań 1997, s. 22–23.

dome jest, że „czym skorupka za młodu...” – wady nabyte w młodości nie dają się później łatwo wyplenić.

Obecne trendy wskazują, że raczej pracujemy nie mniej, a coraz więcej. Istniały prognozy, że w naszych czasach będzie obowiązywał 3-dniowy tydzień pracy (amerykański senat w 1965 r. oszacował, że w wyniku rozwoju technologicznego w początkach XXI w. będziemy pracować 14 godzin w tygodniu²), a wyznacznikiem postępu ludzkości będzie większa ilość czasu na próżnowanie, co przyniesie poprawę jakości życia. Benjamin Franklin należał do pierwszych piewców świata oddanego relaksowi. U kresu XVIII w. przewidywał, że człowiek będzie pracował nie więcej niż cztery godziny tygodniowo. Wiek XIX wystawił na ciężką próbę to prorocstwo. Era przemysłowa zamiast spełnienia obietnic przyniosła bezwzględny 15-godzinny dzień pracy dla kobiet, mężczyzn i dzieci. Pod koniec XIX w. powróciły marzenia o erze leniuchowania. Tym razem wieszczem się ogłosił George Bernard Shaw, dramaturg i prozaik, laureat Literackiej Nagrody Nobla. Wierzył (okazało się to utopijnie), że do końca 2000 r. ludzie będą się trudzić pracą nie więcej niż dwie godziny dziennie³. Marzenia o permanentnym próżnowaniu trwają do dzisiaj, ożywiane kolejnymi obietnicami techniki. Tymczasem większe jest prawdopodobieństwo, że w pracy spędzimy kilkanaście godzin w ciągu jednego dnia, a nie jednego tygodnia. Praca zdalna wymuszona pandemią spowodowała, że życie osobiste i zawodowe znalazły się w jednej przestrzeni (domowej), co jeszcze bardziej utrudniło oderwanie się od zawodowych obowiązków. Nierzadko przyjmuje formę przepracowywania się, co jest związane z długotrwałym przerostem wymagań bez odpowiednich środków równoważących. Jak wskazują badania, takie działanie wcale nie wzbogaca życia, przeciwnie – hamuje rozwój osobowości. Światowa Organizacja Zdrowia przestrzega⁴:

Praca przez 55 lub więcej godzin tygodniowo wiąże się z wyższym o 35 proc. ryzykiem udaru i o 17 proc. wyższym ryzykiem śmierci z powodu choroby niedokrwiennej serca, w porównaniu z pracą 35–40 godzin tygodniowo. Liczba osób pracujących przez długie godziny rośnie. Obecnie żyje w ten sposób 9 proc. ludzkiej populacji. Tendencja wzrostowa naraża jeszcze więcej osób na niepełnosprawność zawodową i przedwczesną śmierć.

² J. Glogaza, *Slow life. Zwolnij i zacznij żyć*, Kraków 2016.

³ C. Honoré, *Pochwała powolności. Jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*, przeł. K. Umiński, Warszawa 2011.

⁴ Raport WHO, [online:] <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo> [dostęp: 5.05.2023].

Według Health and Safety Executive, brytyjskiego organu zajmującego się zdrowiem i bezpieczeństwem w miejscu pracy, w 2018 r. straty czasowe spowodowane stresem, depresją i niepokojem związanymi z pracą wyniosły blisko 15 milionów dni pracujących. Niemal 600 tysięcy z około 26,5 miliona wszystkich pracowników zgłaszało w owym roku problemy zdrowotne związane z pracą⁵. Rozprzestrzenia się niczym choroby tarczycy epidemia „niedoczynności urlopowej”, czyli dobrowolnego rezygnowania przez pracowników z płatnego urlopu wypoczynkowego. Po latach restrukturyzacji i cięć niektóre firmy oczekują, że zatrzymani na stanowiskach „wybrańcy” podążają obowiązkom pozostawionym przez zwalniane osoby. Niektóre z tych osób wierzą, że nic tak nie dowodzi ich wartości, jak długie godziny spędzone w pracy.

Dzisiaj, w dobie komputeryzacji, robotyzacji, automatyzacji, która nie tyle uwalnia czas, co redukuje stanowiska pracy, stajemy przed kolejnym wyzwaniem strukturyzacji czasu.

Badania instytutu McKinsey and Company sugerują, że w ciągu 15 do 30 lat od 30 do 70 procent zawodów będzie zagrożone częściową automatyzacją. Inne badania wskazują, że istnieje ryzyko całkowitej automatyzacji do 2030 r. 47 procent współczesnych zawodów w USA⁶.

Czy ludzkość na pewno walczy o coś lepszego? Kurt Vonnegut, amerykański pisarz, autor literatury postmodernistycznej i *science fiction*, w antyutopijnej i proroczej powieści *Pianola*⁷ ukazuje bunt ludzi pozbawionych przez maszyny pracy – książka jest karykaturą społeczeństwa zakochanego w metalowych, pełnych elektroniki wynalazkach. Idea oszczędzania czasu nie jest niczym złym. W końcu technika ułatwia nam życie, zyskujemy wolny czas. Autor powieści przestrzega jednak, że życie całkowicie pozbawione pracy wcale nie uszczęśliwia ludzi, staje się bezbarwne i pozbawione sensu.

Są orędownicy sztuki próżnowania, którzy wskazują, jaką drogą warto kroczyć. Do ich kręgu należy Tom Hodgkinson, angielski mistrz pióra, wydawca magazynu „The Idler”, który wraz z zespołem nieznużenie opiewa powaby leniuchowania.

⁵ J. Suzman, *Praca. Historia tego, jak spędzamy swój czas*, tłum. F. Filipowski, Poznań 2021, s. 415–416.

⁶ Ibidem, s. 441–442.

⁷ K. Vonnegut, *Pianola*, przeł. W. Niepokólczycki, Poznań 2021.

Prawo Hodgkinsona – o potrzebie nicnierobienia

Kim jest Tom Hodgkinson? To autor lekko prowokacyjnej, ze swadą napisanej książki *Jak być leniwym*⁸. Jest rzecznikiem poddawanych powszechnej krytyce, mało chwalebnych działań, takich jak próżniactwo, wygodnictwo i „zbijanie bąków”. Autor ujmuje kwestię nierzadko humorystycznie, ale jak to w dobrej parodii bywa, przemyca treści niebłahe, warte refleksji i implementacji. Rekapitulując – Hodgkinson rekomenduje lenistwo. Stawia pytanie, czy warto składać życie na ołtarzu ofiarnym kieratu, wydajności i zysku. Jakby autor zapomniał w oszołomieniu spowodowanym naużywaniem substancji psychoaktywnych, że lenistwo to jeden z grzechów głównych, który obok pychy, chciwości, zazdrości, nieumiarkowania w jedzeniu i piciu, jego czciciela skazuje na piekielne męki. W powszechnej opinii być leniwym to trwonić czas. A czy przypadkiem nie dzieje się to samo, kiedy poddajemy się bezrefleksyjnie pędowi życia? Ze stron przywołanej książki przebija zachęta autora do „zatrzymania się”. Dla Hodgkinsona to stan koncentracji na czerpaniu z życia tego, co najlepsze, poddanie siebie swoistemu nicnierobieniu. Autor przywołuje oraz jednocześnie nadaje rangę i przywraca godność między innymi porannemu wylegiwaniu się w łóżku, spacerowaniu, włóczędztwie bez celu, wielogodzinnym rozmowom o niczym, posiadaniu hobby – co wszystko przedstawia w życzliwej człowiekowi perspektywie.

Hodgkinson zdaje się mówić, że „nicnierobienie” (które należy rozumieć jako niepracowanie) to tylko pozornie niskiego lotu chwile. Mamy w nich szansę zajrzeć do głębszych struktur naszego umysłu i poszukać odpowiedzi na pytania: „Kim jesteśmy?”, „Jaki sens ma nasze życie?”, „Co jest dla nas ważne?”. Gabor Maté, kanadyjski psycholog węgierskiego pochodzenia, znawca problematyki uzależnień (m.in. powszechnego wśród młodych ludzi nadużywania różnych neurostymulantów, by mieć lepszą pamięć i bardziej skupiać się na pracy), konstatuje, że człowiek w dobie współczesnej stał się mistrzem w uciekaniu od odpowiedzi na tego typu egzystencjalne pytania. Jego zdaniem obecnie ludzie próbują zabijać czas. Są nadaktywni. Byleby nie spotkać się sami ze sobą lub z kimś obok. W tym rytualnym morderstwie samych siebie i relacji społecznych wspomaga ich obok przepracowywania się inne zrodzone w XX w. zjawisko – konsumpcjonizm. Szeroko rozumiane zakupy i związany z nimi status społeczny to nowi wrogowie próżnowania. Galerie handlowe, siłownie, maratony, abonament na Netflixa – to wszystko pociąga, ale i wymaga finansów, których posiadanie warunkuje pracę... dużo pracy. Mania konsumpcyjna wspomaga śmiertelną cywilizację przepracowywania. Nienasycony konsumencki apetyt powoduje, że potrzebujemy pieniędzy więcej i więcej. Skąd te anomalie się biorą?

⁸ T. Hodgkinson, *Jak być leniwym*, przeł. M. Glasenapp, Warszawa 2008.

Krucjaty z leniuchowaniem – krótkie zapiski

Etykę pracy propagowali w XVII-wiecznej Anglii purytanie, którym zależało na zbawieniu. Należało pracować bez wytchnienia na chwałę Pana. Nie wolno było trwonić czasu. Wiązało się to z faktem, że trzeba było wyuczyć się jakiegoś, najlepiej pożytecznego zawodu i poświęcić mu życie. Gdy ktoś był przyłapany na lenistwie, to zasługiwał na potępienie. Agitacja na rzecz pracowitości sięga czasów biblijnych. Oto cytaty ku przestrodze leniwej duszy płynące ze stron najczęściej czytanej księgi świata:

Do mrówki się udaj, leniwcze, patrz na jej drogi – bądź mądry: nie znajdziesz u niej zwierzchnika ni stróża żadnego, ni pana, a w lecie gromadzi swą żywność i zbiera swój pokarm we żniwa. Jak długo, leniwcze, chcesz leżeć? A kiedyż ze snu powstaniesz? Trochę snu i trochę drzemania, trochę założenia rąk, aby zasnąć: a przyjdzie na ciebie nędza jak włóczęga i niedostatek – jak biedak żebrzący (Prz 6,6–11)⁹.

Purytanie widocznie stronniczo studiowali Biblię, gdyż płynie z niej do nicnierobienia wyraźna zachęta. „Zwróćcie uwagę na lilie, jak rosną; nie trują się ani nie przędą, a mówię wam, nawet Salomon w całym swym przepychu nie ubierał się tak, jak jedna z nich” (Prz 12,27–28). Z dwóch siostr to nie krzątająca się Marta, lecz siedząca u stóp Jezusa i zasłuchana w jego słowa Maria jest Jego ulubienicą. Mimo tego wyraźnego biblijnego przesłania to pracowitość, a nie nicnierobienie była i jest wciąż gloryfikowana.

Bycie bardzo zajęтым jest dobrze widziane. Nawet wówczas, kiedy wiemy, że wyhamowanie jest nam potrzebne, jesteśmy pełni obaw, żeby to uczynić (jeśli już to się zdarzy, dokuczają nam wyrzuty sumienia i natrętne poczucie winy, że marnujemy czas). Człowiek dysponujący zbyt dużą ilością swobodnego czasu budzi podejrzenia, czy przypadkiem nie jest przykładem próżniactwa społecznego. Były czasy, w których wręcz tropiono obiboków. W niejednym zakładzie pracy zawisły tablice z nazwiskami przodowników pracy i nałogowych próżniaków. W okresie socjalizmu miały miejsce w Polsce swoistego rodzaju publiczne „akcje” przeciw bumelantom. W jednej z gazet z tych czasów ukazało się następującej treści ogłoszenie:

Na budowie Sejmu pracuje ob. Paprocki Ryszard. Pracuje to może źle powiedziane, bo ob. Paprocki jest przykładem bumelanta, który stroni od roboty, jak może. A przecież ob. Paprocki jako technik transportu i warsztatu, czyli sprawujący nadzór nad tymi jednostkami, powinien dawać przykład całej załodze. Przykład to ob. Paprocki

⁹ Wszystkie cytaty za wydaniem: *Biblia Tysiąclecia*, Poznań 1998.

daje, ale przykład, jak pić wódkę, włączyć się bez celu po budowie albo godzinami przesiadywać w kuchni czy gdzie indziej, gdzie pracują kobiety [...]”¹⁰.

Złe czasy dla obiboków ujawniają się również w tym, co z pozoru nam sprzyja i po co chętnie sami sięgamy. Zerknijmy na regały pierwszej lepszej księgarni, do działu poradniki rozwoju osobistego, które „ubrane w troskliwą szatę” atakują nas w ilościach hurtowych. Zastanawiające jest, skąd bierze się ich popularność? Może stąd, że dają szybkie recepty na życie skrojone na miarę naszych czasów – strategie rozpisane w kolejnych punktach, „gotowce” do prędkiej realizacji. Słynna teza Abrahama Lincolna „czas to pieniądz” wydaje się znajdować w nich idealną egzemplifikację. Dzięki nim mamy szansę stać się bardziej produktywni, zaprezentować się światu w obiecującej sukces „oprawie” (np. kompleksy związane z własnym wyglądem powodują, że potrafimy płacić ciężko zarobione pieniądze za wątpliwą przyjemność poćwiczenia na siłowni, którą Hodgkinson nazywa „współczesną salą tortur”), po to między innymi, by zwiększyć swoje szanse na rynku pracy, by więcej zarabiać i kupować. Fenomenem naszych czasów wydaje się to, że dalej ciężko pracujemy, chociaż nie doświadczamy ucisku. Walka między siłami pracy i leniuchowania trwa. Przyjrzyjmy się, jak to wyglądało w XIX i w początkach XX w.

Walka mocy – „żołnierowanie” kontra praca

Frederick Winslow Taylor, amerykański inżynier, wynalazca stali szybko tnącej i młota parowego, podczas swojego wykładu poświęconemu produktywności w trakcie spotkania Amerykańskiego Stowarzyszenia Inżynierów Mechaników w czerwcu 1903 r. wyrażał swoje obawy przed niebezpieczeństwem płynącym z naturalnej tendencji człowieka do wrzucania na luz i objania się. Skłonność tę nazywał „żołnierowaniem”, ponieważ przypominała mu zachowania poborowych, którzy wykazywali się ambicją wyłącznie wówczas, gdy próbowali wymigać się od nieprzyjemnych obowiązków. Ten obsesjonista produktywności wyjaśniał, że tylko rygorystyczne metody zarządzania naukowego są w stanie wyeliminować to szkodliwe nader zjawisko. O choroby przypisałby Taylora pracownik typu Obłomowa. To bohater powieści rosyjskiego pisarza Iwana Gonczarowa z 1859 r., literacki arcy mistrz wśród leniuchów. Obłomow to szlachcic, żarliwy wróg jakiegokolwiek wysiłku, pasożyt, żerujący na pracy innych zjadacz

¹⁰ J. Hołub, *Bumelant, pijane poniedziałki i łazikostwo. Jak walczyć z nieróbstwem*, [online:] <https://wyborcza.pl/alehistoria/7,121681,21055813,bumelant-pijane-poniedzialki-i-lazikostwo-jak-prl-walczy-l-z.html> [dostęp: 5.05.2023].

chleba, obraz wcielonego diabła dla czcicieli pracy, którego marzeniem jest życie bez stresów i obowiązków. Użyty w powieści termin „obłomowszczyzna” stał się ikonicznym symbolem próżniactwa, braku woli działania, czczego marzycielstwa i pogrążenia w inercji. Otrzymane przez Obłomowa zwolnienie lekarskie oddaje stosunek bohatera do pracy i tłumaczy święte oburzenie wyznawców kultu etatu:

Ja, niżej podpisany, zaświadczam, za przyłożeniem swej pieczęci, iż sekretarz kolegialny Obłomow cierpi na otłuszczenie serca [...] i rozszerzenie lewej jego komory [...], jak również na chroniczny ból wątroby [...], którego rozwój zagraża zdrowiu i życiu chorego, które to cierpienia powstają, jak przypuszczać należy, skutkiem codziennego udawania się do pracy. Wobec powyższego celem uniknięcia powtórzenia i zwiększenia się ataków tych cierpień, uważam za niezbędne, by p. Obłomow na jakiś czas zaprzestał chodzenia do biura i zalecam w ogóle powstrzymanie się od pracy umysłowej i wszelkiej działalności¹¹.

Czy jakikolwiek współczesny szef znalazłby w sercu zrozumienie? Warto uświadomić sobie, że to Gonczarow, a nie Taylor jest nam bardziej bliski? Czy to, co Obłomow myśli o chorowaniu, nie jest przypadkiem dobrze nam znane i w zakamarkach serca nie skłaniamy się ku podobnej postawie? „W czasie choroby jesteś sobie panem. Robisz, co chcesz. Możesz powędrować do gramofonu i puszczać stare płyty [...]. Gapić się przez okno. Śmiać w duchu na myśl o tym, jak męczą się koledzy w pracy”¹². Gonczarow darzy sympatią wykreowanego przez siebie bohatera, gdyż Obłomow w ostatecznym rozrachunku podbija serca czytelników. Wskazuje na to między innymi komentarz jednego z nich na portalu LubimyCzytać.pl: „Kiedy zaczynałem, myślałem o Obłomowie, głównym bohaterze, „co za idiota...””, a kiedy kończyłem, myślałem «jaki to piękny, szlachetny człowiek...»”¹³. Przez osobę Obłomowa autor powieści zaprasza czytelnika do zastanowienia się nad znaczeniem przyjaźni, miłości, dokonywaniem wyborów życiowych i nie rozlicza ze straty czasu.

Fabryki zarządzane zgodnie z metodą naukową Taylora były miejscem, w którym cierpliwość i poddanie się rytmicznym czynnościom ceniono bardziej niż inicjatywę własną i kreatywność pracownika. Istnieją jednak dowody, że leniuchowanie jest korzystne dla efektywności, gdyż stwarza okazję do wyklarowania myśli. Gdy nie ma presji i zwalniamy, nasz umysł ma szansę swobodnie „wędrować”, a to jest warunkiem kreatywności. Zauważali tę prawidłowość i posiłkowali się nią w praktyce najwięksi przemysłowcy, co przyczyniało się do rozwoju ich firm

¹¹ I. Gonczarow, *Obłomow*, przeł. N. Drucka, Warszawa 1978.

¹² Ibidem.

¹³ Zob. [online:] <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4876515/oblomow> [dostęp: 25.07.2023].

i pomnażało ich fortuny. Należał do nich założyciel Ford Motor Company Henry Ford, o którym krążyła następująca anegdota. Ten sprawny przedsiębiorca wynajął swego czasu eksperta w dziedzinie wydajności pracy, by oszacował produktywność jego fabryki. Specjalista ostro skrytykował jednego z zatrudnionych, który często drzemał na fotelu z nogami wyciągniętymi na biurku. Ostrzegł, że pracownik ten marnuje pieniądze firmy. Ford odpowiedział: „Ach, ten człowiek... Kiedyś wpadł na pomysł, dzięki któremu zaoszczędziliśmy miliony dolarów. A jego nogi znajdowały się wtedy dokładnie w tym samym miejscu”.

Taylor, okrzyknięty przez Forda „ojcem ruchu efektywnościowego”, oddający się chorobliwie badaniom nad czasem i ruchem, zapatrzony w stoper niczym Guliwer (w *Podróżach Guliwera* Lilipuci podejrzewają głównego bohatera, że jego zegarek ma wymiar boski, gdyż tak często na niego spogląda) doceniał – co może wysoce zdziwić czytelnika – czas wolny. Rekreację uprawiał z takim samym zapałem jak pracę. Ten wyznawca miarowego rytmu i precyzji ruchów oddał serce dwóm dyscyplinom – grał w tenisa i golfa (w 1881 r. zwyciężył w mistrzostwach Stanów Zjednoczonych w tenisie, a 1900 r. podczas olimpiady letniej reprezentował swój kraj w golfie¹⁴).

Metody i kierunek działania przetrwały próbę czasu. Redukcja kosztów i zysk nadal rządzą światem. Są kraje, gdzie taylorizm znalazł wyjątkowo podatny grunt dla swoich idei. Niech przestrogą, ale i zachętą jednocześnie będzie dla nas Japonia.

Skok w kulturowy bok – złe i dobre praktyki płynące nie tylko z Kraju Kwitnącej Wiśni

Kraj Kwitnącej Wiśni jest dowodem, że w jednym społeczeństwie mogą zgodnie współistnieć dwie zupełnie różne filozofie życia. Przepracowywanie morderczej liczby nadgodzin jest charakterystyczną dolegliwością w Japonii. Kult pracy i ignorowanie potrzeby wypoczynku w skrajnych przypadkach doprowadza tam do śmierci z przepracowania, co określa się terminem *karosi* (zgon wynikający z choroby serca spowodowanej wyczerpaniem, brakiem snu, złym odżywianiem i brakiem aktywności fizycznej). *Karo jisatsu* to sytuacja, w której pracownik sam sobie odbiera życie z powodu stresu związanego ze zbyt dużą ilością pracy. Zjawisko *karosi* się rozrosło na tyle, że *Oxford English Dictionary* dodał ten termin do spisu w 2002 r. Stało się ono kosztownym dowodem na

¹⁴ J. Suzman, *Praca. Historia tego...*, s. 373.

bycie człowiekiem sukcesu¹⁵. Patologia przepracowywania się to złożone zjawisko socjologiczno-kulturowe, podtrzymywane przez politykę firm japońskich oraz rząd, który wzbrania się przed uznaniem prawdziwej skali tego problemu (choć na przestrzeni ostatnich lat obserwowane są w tej sferze postępy). Japońskie Ministerstwo Pracy kwalifikuje śmierć jako *karosi* lub *karo jisatsu* tylko wówczas, kiedy można ponad wszelką wątpliwość udowodnić, że pracownik horrendalnie przekroczył liczbę nadgodzin i nie miał innych dolegliwości, np. nadciśnienia. Kolejną aberracją obserwowaną w tym kraju jest tzw. choroba menedżerska – *kacho-byo*. To zjawisko obezwładniającego stresu odczuwanego przez kadrę średniego szczebla zarządzania, obawiającą się pominięcia przy awansie, że przyniesie hańbę sobie i rodzinie, a co najważniejsze – rozczaruje szefów i osłabi firmę¹⁶.

Połączenie pogoni za fortuną z konfucjańskim etosem odpowiedzialności, lojalności i dumy wydaje się w dużym stopniu odpowiadać za tak wysoką liczbę zgonów z przepracowania nie tylko w Japonii, lecz również w innych azjatyckich krajach. Życiem pracowników wielu firm w dużych miastach (Japonia, Korea Południowa, Chiny) rządzi „zasada 996”, która daleka jest od filozofii *work-life balance*. Dwie dziewiątki oznaczają godzinę poranną i wieczorną, a szóstka symbolizuje sześć dni pracy.

Nie jest jednak obcy w kulturze Japonii zwyczaj nicnierobienia, społeczeństwo ma na szczęście do czego odnosić się w zakresie próżnowania. Zamiłowanie do kontemplacji jest głęboko zakorzenione w tradycji państwa Edo. Słynie ze święta *hanami*, które liczy sobie kilkaset lat. Jest to uświęcony japoński zwyczaj podziwiania urody kwiatów, w szczególności kwiatów wiśni. Japończycy żyją tym świętem niczym świat kultury zachodniej Bożym Narodzeniem. Śledzą prognozy pogody, robią przygotowania, by potem wspólnie celebrować to święto. Joanna Bator na łamach *Japońskiego wachlarza*¹⁷ przywołuje sceny stojących od świtu w parkach pod drzewami kwitnących wiśni najniższych rangą pracowników celem rezerwacji najlepszych miejsc dla szefostwa firmy. Jun'ichirō Tanizaki, jeden z japońskich pisarzy, wykształcony erudyta i kandydat do Literackiej Nagrody Nobla, w eseju *Pochwała cienia* z 1933 r. zaprasza czytelnika do zastanowienia się nad sensem zatrzymania się i uważnej obserwacji. Na stronach książki kilkakrotnie opisuje potrzebę kontemplacji, co obrazuje m.in. fragment:

¹⁵ Zob. M. Kruczkowska, *Japonia bije własny rekord śmierci z przepracowania*, [online:] <http://wyborcza.pl/1,75399,19871130,japonia-bije-wlasny-rekord-smierci-z-przepracowania.html> [dostęp: 5.04.2016].

¹⁶ J. Suzman, *Praca. Historia tego...*, s. 410–411.

¹⁷ J. Bator, *Japoński wachlarz*, Warszawa 2004.

„Długo nie mogłem się zdecydować, dokąd się wybrać na jesienne oglądanie księżycy...”¹⁸. Praktyki takie są w Japonii czymś powszechnym.

Filozofią promującą „wyhamowywanie” jest japońska sztuka życia *wabi-sabi*. Estetyka *wabi-sabi* powstała z połączenia dwóch terminów. *Wabi* to pokora, skromność, umiłowanie prostoty, życie zgodnie z zegarem biologicznym i naturą. Pojęcie to opisuje osobę, która nie goni za nowościami, lecz zadawała się tym, co posiada. Pozwala również pamiętać o tym, jak bogate staje się życie, gdy regularnie zaprasza się do siebie innych. *Sabi* to zgoda na naturalny upływ czasu i akceptacja niedoskonałości. Pisarka Julie Pointer Adams pisze, że *wabi-sabi*: „To sposób życia, w którym celebrytuje się «doskonałą niedoskonałość» – piękno odnajdowane w nieoczywistych, nie zawsze popularnych miejscach czy rzeczach, a także w chwilach, które zazwyczaj nam umykają”¹⁹. Japońska sztuka życia *wabi-sabi* to antidotum na perfekcjonizm i samotność.

Człowiek nie jest samotną wyspą i podejmuje decyzje w określonych warunkach społeczno-ekonomicznych, które mogą go wspomagać lub ograniczać w dbaniu o własny dobrostan psychiczny i fizyczny. Decyzje graniczne, dotyczące wyborów między życiem i śmiercią, wynikają często z poczucia osamotnienia. Ożywienie kultury leniuchowania powiązane z aktywnym życiem społecznym oraz zachęcanie do zachowania większej równowagi między pracą a życiem osobistym jest propozycją wartą implementacji. Tymczasem – jak wskazują liczne badania – siatka społeczna kurczy się, a ludzie stają się coraz bardziej samotni. Przyjrzyjmy się czemuś tak oczywistemu jak „kultura plotkowania”.

Zalety wypływające z plotkowania

Ilustracją wcześniej wspomnianego „żołnierowania” w pracy może być plotkowanie, które jest powszechną formą próżnowania. To przykład marnotrawienia czasu, który spędza sen z oczu wyznawcom kultu pracy. Ten ostatni bastion dla wytchnienia od pracy w godzinach zatrudnienia zmienił swoje oblicze w wyniku zmian spowodowanych pandemią i reorganizacją. Plotkowanie w opinii publicznej nie jest powodem do chluby (forma trwonienia czasu i braku produktywności). Jednak pełniło i pełni nadal wiele ważnych funkcji istotnych dla grup społecznych. Poza tym, jak mówi mój przyjaciel, „...bo cóż ciekawszego niż ludzie? Zatem najciekawiej o ludziach rozmawiać. Nie mylić

¹⁸ J. Tanizaki, *Pochwała cienia*, przeł. H. Lipszyc, Kraków 2016, s. 67.

¹⁹ J.P. Adams, *Żyj Wabi-sabi. Japońska sztuka odnajdywania piękna w niedoskonałości*, Kraków 2018, s. 8.

z obmawiać". Yuval Noah Harari²⁰, autor książek-bestsellerów historycznych i interdyscyplinarnych, twierdzi, że dzięki plotkowaniu człowiek rozwinął swój mózg i wzniósł się na szczyblach ewolucji. Potwierdzają to stanowisko pionierzy badań nad plotką, antropolodzy Paul Radin i Elizabeth Colson oraz afrykanista Melville Herskovits²¹, którzy przyznają, że plotkowanie to jedno z ważnych narzędzi komunikacji. Służy wymianie informacji i zacieśnianiu więzi społecznych. Pozwala budować poczucie wspólnoty i przynależności do danej sfery społecznej, podtrzymuje jedność grupy oraz sprzyja pilnowaniu norm moralnych. Z badań wynika, że wbrew złej aurze plotki są w większości pozytywne, negatywnych jest jedynie ok. 14 procent²². Wynik ten zaskakuje, ale może źle plotkujący do tego nie przyznają się. Zresztą angielskie *gossip*, czyli plotka, pochodzi od staroangielskiego *godsibb* – termin ten stosowano do przyjaźnie nastawionych sąsiadów, znajomych, zwłaszcza przyjaciółek kobiety po narodzinach dziecka – oznacza osobę angażującą się w „bezczyнную, leniwą” pogawędkę, przyjaciela, opiekuna rodziny.

Według czynionych eksploracji plotkowanie stanowi (lub stanowiło do czasu przed pandemią) prawie 70% konwersacji prywatnych²³. O jego wartości dla społeczności mówi w formie anegdoty pewne zasłyszane zdarzenie, które obrazuje, w jaki sposób pozbawienie możliwości plotkowania może zniszczyć niejedno przedsięwzięcie. Miało ono miejsce w jednym z państw afrykańskich, w których pomoc humanitarna wiązała się z budową w środku wioski studni. Celem było zapewnienie mieszkańcom wygody i zaoszczędzenie czasu, gdyż najbliższy zbiornik znajdował dość daleko od osady. Nie przewidziano w projekcie, że planowana inicjatywa pozbawi tamtejsze kobiety okazji do spędzania ze sobą czasu w drodze po wodę i tym samym swobodnych rozmów z dala od uszu mężów i dzieci. Mimo postawienia nowej studni kobiety wolały udawać się w stare miejsce. Z czasem została ona zasypana piaskiem, zarosła chwastami, a rytm życia mieszkańców powrócił na dawne, nieśpieszne, „trwoniące” czas tory.

Obecnie ludzie plotkują na komunikatorach społecznych, jednak to już nie to samo, co plotkowanie twarzą w twarz. Nawet tutaj dopada nas pośpiech, zniecierpliwienie i rozdrażnienie.

²⁰ Y.N. Harari, (2021) *Sapiens. Od zwierząt do bogów*, Warszawa 2017.

²¹ Zob. [online:] <https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/artykuly/1388711,o-co-chodzi-w-plotkowaniu.html> [dostęp: 28.07.2023].

²² Ibidem.

²³ Ibidem.

Tyrania niecierpliwości

W 1982 r. amerykański lekarz Larry Dossey wymyślił pojęcie *time-sickness* – „choroby niedoczasu”²⁴. Termin ten opisuje natrętne odczucie, iż czas ucieka, jest go mało i trzeba działać szybko. Większość z nas wyznaje kult prędkości. Dlaczego tak nam się śpieszy? Z jednej strony dlatego, że żyjemy w erze natychmiastowości. Przemysł nastawiony jest na to, abyśmy przez przypadek nie musieli na coś za długo czekać. „Przechodzimy od epoki, w której duży pożera małego, do epoki, w której szybki pożera wolnego”²⁵. Jesteśmy poddawani nieustannemu treningowi bycia w pośpiechu. Czy nie chcesz mieć światłowodu, bo twój Internet przecież działa zbyt wolno? Carl Honoré opisuje, że w L.A. mężczyzna wszczyna bójkę przy kasie w supermarkecie, ponieważ stojący przed nim klient zbyt wolno pakuje swoje warzywa. Pasażer będący w podróży służbowej rzuca się na stewardesę, gdy okazuje się, że jego samolot musi przez dodatkowe 20 minut pokrzyżać nad Heathrow przed wylądowaniem. Krzyczy „Chcę lądować Teraz!, Teraz! Teraz!”²⁶. Z drugiej strony śpieszymy się w sposób bezmyślny, już nawykowo.

Paradoksalnie ilość czasu wolnego, jaką dzisiaj mamy do dyspozycji, wprawiłaby w osłupienie niejednego z naszych antenatów z okresu ery przemysłowej. Sytuacja w epoce zbieracko-łowieckiej wyglądała jeszcze lepiej. W bestsellerze *Sapiens. Od zwierząt do bogów* wspomniany Yuval Noah Harari pisze²⁷, że w ramach dzisiejszych standardów ówczesni ludzie wprost leniuchowali, gdyż pracowali zaledwie 2–3 godziny dziennie. Wykonywali czynności, które zapewniały im niezbędną do życia utrzymanie (np. jak zbieractwo, polowania), dające przy tym prawdziwą radość i przyjemność. Dzisiaj codziennie stajemy przed kolejnymi zadaniami do wykonania, dążymy usilnie do realizowania wyznaczonych sobie celów i zapominamy cieszyć się chwilą. Towarzyszy nam rozdrażnienie, odczuwamy w sercu „jaskółczy niepokój”. Śpieszymy się do pracy, z pracy, na siłownię, wpadamy do knajpek na „szybką” kawkę lub drinka. W sukurs zniecierpliwieniu przychodzi kultura typu „instant”, której egzemplifikacją jest gorący kubek, mikrofała, szybki internet, blik czy obecnie szeroko komentowany ChatGPT. Komunikatory Messenger, Whatsapp są preferowaną formą kontaktu (droga mailowa staje się zbyt powolna, gdyż na odpowiedź trzeba jakiś czas czekać). Wiele miejsc, które dawniej służyły spotkaniom towarzyskim, plotkowaniu

²⁴ C. Honoré, *Pochwała powolności*, przeł. K. Umiński, Warszawa 2011.

²⁵ Ibidem, s. 11.

²⁶ Ibidem, s. 20.

²⁷ Y.N. Harari, *Sapiens. Od zwierząt do bogów*, tłum. J. Hunia, Kraków 2021.

i przyjemnym deliberacjom, zostało zastąpionych restauracjami lub kawiarniami typu fast food, które pod płaszczykiem starej nazwy promują odmienne nawyki. Wabią klientów atrakcyjną triadą „szybko, swobodnie, niedrogo”. Perłą w koronie pośpiechu wydaje się przykład tokijskiego bufetu w stylu „jedz do syta”, w którym rachunek wystawia się na podstawie tempa konsumpcji – im szybciej klient je, tym mniej zapłaci²⁸.

Na szczęście jako alternatywa dla „cywilizacji pośpiechu i zapracowywania się” z odsieczą przyszedł ruch *slow life* (powolnego życia), który przypomina japońską filozofię życia *wabi-sabi*. Przyszedł czas, by zwolnić tempo.

„Slow” trendy – zwolnij człowieku!

Filozofia *slow life*²⁹ zainspirowana została książką Francesco Angelita z XVII w. Naukowiec opisywał różne gatunki ślimaków, zastanawiał się również, czego możemy się od nich nauczyć. Ich powolność inspirowała badacza. Stałe się one dla niego symbolem powagi, roztropności, mądrości i opanowania. Ruch Miłośników *slow food* narodził się w 1989 r. z inicjatywy Carlo Petriniego, restauratora i krytyka kulinarnego, w odpowiedzi na otwarcie restauracji McDonald’s obok schodów Hiszpańskich w Rzymie. „Stajemy się niewolnikami pośpiechu i ulegamy podstępemu wirusowi, jakim jest Fast Life, który niszczy nasze zwyczaje, narusza prywatność naszych domów i zmusza nas do jedzenia fast foodów”³⁰. Ślimak stał się logo *slow* trendu i marką rozpoznawalną na całym świecie. Filozofia *slow life* dotyczy większości dziedzin naszego życia, np. jedzenia, podróżowania, odpoczynku. Jest zachętą do celebrowania czasu i delektowania się chwilą. To propozycja, by pielęgnować relacje z innymi ludźmi, postawić na duchowość, poświęcać czas na hobby, wzbogacać swoje życie przez zainteresowanie przyrodą i sztuką. Głównie chodzi o spowolnienie codzienności. Ruch *slow* nie zaprasza, by robić wszystko w wolnym tempie, tylko do działania z odpowiednią prędkością. To praktyka sztuki zmieniania biegów – oczywiście w metaforycznym rozumieniu tego określenia. Sekret tkwi w złapaniu równowagi między działaniem a odpoczynkiem. Do przedkładania jakości nad ilość. W ruch ten wpisuje się *slow wear* – to filozofia, która przeciwstawia się kiczowi i tandecie: ubraniom niskogatunkowym, byle jak uszytym,

²⁸ M. Brzezińska, *Tyrania niecierpliwości*, „Charaktery” 2012, nr 2 (181), luty 2012.

²⁹ Zob. [online:] <https://kobieta.gazeta.pl/kobieta/7,107881,8142305,wybierz-swoj-sposob-nazycie.html> [dostęp: 28.07.2023].

³⁰ Ibidem.

ze sztucznych tkanin, pochodzącym z nieetycznych źródeł. Jego zwolennicy kupują w duchu minimalizmu: mniej, bardziej świadomie, lepsze rzeczy.

Życie pokazuje, że jest zarówno „zdrowa”, jak i „niezdrowa” powolność (np. kiedy zaśpimy rano to nie działamy opieszale, oczywiście jeśli nadal zależy nam na premii). Tak jest „zdrowe” i „niezdrowe” lenistwo. Jak to odróżnić? Czasami nie wiemy na pewno, czy możemy nicnierobieniu spokojnie się poddać, by potem nie mieć problemów czy wyrzutów sumienia. Kiedy nie jesteś pewny, czytelniku, to zatrzymaj się i zapytaj sam siebie „Czy mi to służy?” albo „Co by na to powiedziała moja babcia?” (babcie słyną z bezwarunkowej miłości). I wybierz. Może jednak urlop?

Wolniej, wolniej – idealny urlop dla zapracowanych

Według naukowców nicnierobienie uszczęśliwia. Nawet bardzo krótkie wakacje mogą spowodować wzrost poczucia jakości życia. Już samo na nie oczekiwanie może mieć pozytywny wpływ na zdrowie i wyciszać szkodliwe skutki życia w stresie. Filozofia *slow life* podsuwa propozycje, jak może wyglądać idealny urlop. Jedną z nich jest *slow travel*. To ruch namawiający ludzi, aby porzucić samoloty i samochody, na rzecz rowerów i pieszych wędrówek, aby móc lepiej poznać miejsca, do których podróżujemy. W „powolnym przemieszczaniu się” chodzi przede wszystkim o nastawienie. „Powolni” turyści nie biegają oszołomieni z przewodnikiem w ręce celem odhaczania kolejnych atrakcji. Chętnie przystają na dłużej w jednym miejscu, poznają jego klimat i smakują kulturę. Jeżeli spędzamy przypadkiem urlop w Norwegii, możemy się poddać urokowi *Slow TV* Norwegia, w której relacjonuje się czasochłonne wydarzenia, np. jak „Narodowy wieczór robienia na drutach”, kilkugodzinny przekaz na żywo z próby bicia światowego rekordu w wykonywaniu swetra czy „Narodowy wieczór ognisk” – wielogodzinna relacja pokazująca uroki rąbania drewna, układania stosów i magii płomieni.

Najważniejsze w *slow travel* jest to, żeby zwolnić, przestać sprawdzać skrzynkę mailową, maniakalnie przeglądać portale społecznościowe w lęku, że coś nas ominie (syndrom FOMO). W „powolny” urlop wspaniale wkomponuje się filozofia *slow cooking* – gotowania i degustowania produktów z danego regionu, jak również *slow reading* – nieśpieszne czytanie połączone z delektowaniem się piórem ulubionych pisarzy. Doskonałą propozycją na urlop wydaje się *Colas Breugnon* Romaine Rollanda. Główny bohater to wielbiciel codziennych przyjemności, umiejący smakować życie, inspirujący miłośnik bezczynności i leniuchowania. Jeśli ktoś jest zmuszony podczas urlopu pozostać w mieście, to nie jest bez wyjścia, może się oddać zajmującej sztuce flaneryzmu.

O urlopie w mieście

Cóż to jest za zjawisko, flaneryzm? „To sposób na życie; umiejętność radowania się chwilą oraz niekończącym się spektaklem, jaki miasto dostarcza spragnionym oczom spacerowiczów”³¹. Składa się na nią powolne chodzenie, „szlifowanie bruku” oraz wielogodzinne obserwowanie ludzi połączone z komentowaniem życia ulicy. Przechadzanie się nie musi odbywać się samotnie. Walter Benjamin, filozof, krytyk literacki i eseista, w swoich zapiskach wspomina, że w 1839 r. było rzeczą wytworną wśród flanerów spacerować po ulicy z żółciem. Osobliwość tę można było zaobserwować całkiem niedawno w Japonii, co donosiły media – pewien emeryt, miłośnik flaneryzmu, wzbudzał sensację wśród przechodniów, przechadzając się z tym gadem po ulicach Tokio.

Co wydaje się interesujące i chyba nie zaskakuje, wspomniany wcześniej w niniejszym artykule „ojciec efektywności” był wrogiem flaneryzmu. „Obsesją Taylora, jego współpracowników i następców jest wojna przeciwko flânerie”³². Nie dziwi więc fakt, że Taylor był człowiekiem tak znerwicowanym, że aby zasnąć, musiał na noc zakładać kaftan bezpieczeństwa³³. Postawa niechęci Taylora do wędrówek wydaje się zrozumiała: „U podstaw flânerie leży między innymi idea, że zysk z próżniactwa ma większą wartość od zysków w pracy”³⁴. Nie jest to czynność, której oszczędza się cech pejoratywnych. Flaneryzm w niektórych słownikach to inaczej ślamazarność, próżnowanie, leniwe wążanie się bez celu, praktyki „wielkiego wałkonia” i „bezużytecznego próżniaka”, nieroba szwendającego się nie wiadomo gdzie i po co. Co twórcy słowników by powiedzieli na to, że flanelami byli m.in. Wiktor Hugo, William Blake i Ludwig van Beethoven, Emil Zola, Gustav Flaubert i Marcel Proust. Trudno sobie wyobrazić twórcę, człowieka wielkiego duchem, by nie oddawał serca tej sztuce. Wbrew założeniom Taylora w trakcie przechadzania się wcale nie tracimy czasu, a możemy go wręcz zyskać. Podczas spokojnego spaceru, kiedy nie zmuszamy się do intelektualnego wysiłku, nasz mózg generuje czasem najlepsze pomysły (tak jak to czasem się dzieje w przysłowiowej wannie lub pod prysznicem).

³¹ B. Świerczewska, *W poszukiwaniu tożsamości, czyli pieszo po miejskim bruku*, Opole 2014, s. 17.

³² B. Walter, *Pasaże*, Kraków 2005, s. 482.

³³ J. Suzman, *Praca. Historia tego...*

³⁴ Ibidem, s. 500.

Zakończenie

Podsumowując, próżnowanie nie jest romantyczną mrzonką, ale rozsądnym wyborem chroniącym nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest ono konieczne niczym metaforyczne ostrzeżenie piły, która używana bez przerwy tępi się i nie nadaje do dalszej pracy. Czy jest możliwe wyhamowanie po życiu w pędzie? **Jaki jest pierwszy krok na drodze do harmonijnego, z odcieniem lenistwa życia?** Zmiana nastawienia i przekonań. Należy podjąć ryzyko zmiany. Colas Breugnon, ekspert od próżnowania, uczy „[...] gdyby człowiek czegoś nie ryzykował, zdechłby chyba z nudów”³⁵ Nie trzeba rzucać pracy. Można zacząć praktykować nicnierobienie metodą małych kroków. Może warto się wybrać na wystawę malarstwa? Tłumy ludzi na tegorocznej wystawie Jana Vermeera van Delfta w Rijksmuseum w Amsterdamie, holenderskiego malarza z XVII w. (bilety rozeszły się w ciągu doby), wydają się dowodzić, że drzemie w nas potrzeba zatrzymania się, ucieczki od zgiełku życia. Sednem sukcesu ekspozycji są obrazy mistrza – wypełnione spokojem, światłem i ciszą zapraszają odbiorcę do kontemplacji. A co następnie? A potem, to już jak w dowcipie z brodą o turyście, który pyta policjanta w Nowym Yorku, jak trafić do Carnegie Hall. Policjant odpowiada: ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć. Tak zrób i Ty, czytelniku.

Bibliografia

Literatura przedmiotu

- Adams J.P., *Żyj Wabi-sabi. Japońska sztuka odnajdywania piękna w niedoskonałości*, Kraków 2018.
- Bator J., *Japoński wachlarz*, Warszawa 2004.
- Biblia Tysiąclecia*, Poznań 1998.
- Brzezińska M., *Tyrania niecierpliwości*, „Charaktery” 2012, nr 2 (181), luty 2012.
- Glogaza J., *Slow life. Zwolnij i zacznij żyć*, Kraków 2016.
- Gonczarow I., *Obłomow*, przeł. N. Drucka, Warszawa 1978.
- Harari Y.N., *Sapiens. Od zwierząt do bogów*, tłum. J. Hunia, Kraków 2021.
- Harari Y.N., *Sapiens. Od zwierząt do bogów*, Warszawa 2017.
- Hodgkinson T., *Jak być leniwym*, przeł. M. Glasenapp, Warszawa 2008.
- Honoré C., *Pochwała powolności*, przeł. K. Umiński, Warszawa 2011.

³⁵ R. Rolland, *Colas Breugnon*, Warszawa 2007, s. 10.

Honoré C., *Pochwała powolności. Jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*, przeł. K. Umiński, Warszawa 2011.

Nouwen H.J.M., *Przekroczyć siebie*, tłum. J. i J. Grzegorzycowie, Poznań 1997.

Rolland R., *Colas Breugnon*, Warszawa 2007.

Suzman J., *Praca. Historia tego, jak spędzamy swój czas*, tłum. F. Filipowski, Poznań 2021.

Świerczewska B., *W poszukiwaniu tożsamości, czyli pieszo po miejskim bruku*, Opole 2014.

Tanizaki J., *Pochwała cienia*, przeł. H. Lipszyc, Kraków 2016.

Vonnegut K., *Pianola*, przeł. W. Niepokólczycki, Poznań 2021.

Walter B., *Pasaże*, Kraków 2005.

Netografia

Hołub J., *Bumelant, pijane poniedziałki i lazikostwo. Jak walczyć z nieróbstwem*, [online:] <https://wyborcza.pl/alehistoria/7,121681,21055813,bumelant-pijane-poniedzialki-i-lazikostwo-jak-prl-walczy-l-z.html> [dostęp: 5.05.2023].

<https://kobieta.gazeta.pl/kobieta/7,107881,8142305,wybierz-swoj-sposob-na-zycie.html> [dostęp: 28.07.2023].

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4876515/oblomow> [dostęp: 25.07.2023].

<https://www.gazetaprawna.pl/wiadomosci/artykuly/1388711,o-co-chodzi-w-plotkowaniu.html> [dostęp: 28.07.2023].

Kruczkowska M., *Japonia bije własny rekord śmierci z przepracowania*, [online:] <http://wyborcza.pl/1,75399,19871130,japonia-bije-wlasny-rekord-smierci-z-przepracowania.html> [dostęp: 5.04.2016].

Raport WHO, [online:] <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo> [dostęp: 5.05.2023].

INDEKS

A

acoustic design 302
ADHD 85, 86, 87, 183, 257, 258, 259,
260, 336
alkohol 62, 78, 84, 86, 93, 96, 130, 178,
182, 270, 344, 354, 362
ankiety 10, 62, 67, 75, 84, 85, 86, 89,
93, 139, 179, 186, 192, 245, 269,
305
antropauza 219, 222, 225, 227
antropofonia 301, 324
arystokracja 14, 28
audiosfera 221, 223, 224, 306, 308, 309,
311, 314, 315, 319, 321

B

Baca sound project 310
background sound 312
bazy 12, 85, 92, 98, 100, 108, 116, 138,
143, 180, 181, 182, 184, 236, 239,
252, 253, 255, 256, 257, 259, 260,
261, 262, 264, 265, 267, 271, 272
Biblia 45, 46, 369
biesiada 22, 23, 25
biofilia 344
biofonia 301, 324
birdwatching 280, 293
bogowie 200
Bóg 8, 9, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53,
103, 118, 127, 129, 197, 201, 204,
205, 208, 209, 210, 211
ból 78, 129, 173, 175, 185, 200, 218,
231, 232, 252, 253, 263, 264, 265,
266, 267, 284, 290, 291, 293, 336,
338, 371
bullet journals 283, 284

C

choroba 8, 55, 58, 59, 60, 64, 69, 78,
86, 87, 91, 108, 110, 126, 138, 166,
176, 178, 180, 192, 231, 232, 262,
263, 266, 285, 291, 297, 311, 348,
366, 367, 370, 371, 372, 373, 376
chrześcijaństwo 18, 23, 24, 49, 204, 205,
232
cisza 158, 167, 168, 169, 178, 185, 188,
189, 190, 191, 192, 197, 198, 199,
200, 201, 202, 203, 204, 208, 210,
213, 214, 215, 216, 217, 218, 219,
220, 221, 222, 223, 224, 225, 227,
287, 299, 302, 305, 307, 309, 318,
320, 321, 323, 336, 342, 354, 355,
357, 358, 361, 380
cukrzyca 57, 178, 182, 261, 262, 263,
296
częstość 63, 67, 71, 76, 86, 87, 92, 95,
143, 179, 180, 181, 183, 203, 254,
255, 268, 272, 343

D

dane 63, 71, 72, 76, 78, 81, 141, 149,
178, 180, 181, 183, 203, 206, 226,
227, 254, 258, 268, 272, 286, 360
darowizny 139, 140
depresja 55, 59, 62, 64, 65, 66, 67, 68,
70, 71, 75, 76, 77, 78, 79, 83, 84, 86,
87, 92, 93, 99, 107, 108, 109, 129,
137, 144, 146, 183, 184, 232, 243,
245, 249, 250, 251, 254, 255, 256,
257, 258, 259, 260, 263, 264, 265,
267, 269, 270, 271, 272, 282, 292,
293, 296, 304, 332, 336, 346, 367
diagnoza 125, 127, 129, 131, 141

dobrostan 8, 55, 56, 57, 58, 60, 70, 82, 85, 88, 93, 97, 99, 103, 106, 107, 108, 110, 111, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 137, 141, 142, 143, 146, 147, 148, 153, 154, 167, 185, 220, 227, 234, 235, 236, 238, 239, 267, 286, 289, 291, 325, 326, 374
dobrostan człowieka 108

Droga Słuchania 314

dyrektywy 190, 191

dyskopia 365

dzieci 9, 23, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 47, 51, 57, 62, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 75, 76, 77, 79, 105, 107, 127, 133, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 152, 175, 176, 177, 178, 179, 183, 186, 187, 188, 189, 218, 219, 235, 237, 238, 242, 243, 244, 252, 258, 259, 263, 267, 281, 295, 324, 332, 345, 346, 348, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 366, 375

dzwonki 300, 302, 311, 312, 313, 314

dzwony 221, 222, 223, 302, 313, 314, 326

dźwięk 28, 38, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 178, 180, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 202, 203, 204, 215, 217, 219, 220, 221, 223, 224, 243, 284, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 340

dźwiękosfera 215

Dźwiękownia 306, 307

E

edukacja 7, 9, 29, 65, 71, 72, 75, 78, 79, 82, 83, 87, 88, 90, 92, 96, 100, 124, 141, 143, 146, 147, 150, 169, 171, 187, 218, 219, 234, 242, 244, 250, 251, 259, 261, 262, 299, 303, 304, 306, 308, 309, 314, 346, 365

ekologia 167, 190, 295, 299, 300, 303, 304, 306, 314, 317, 318, 319, 325, 337

eksperyment 135, 138, 139, 140, 201, 202, 219, 224, 227, 327, 328, 339, 343, 345

epidemiologia 61

etnografia 310, 323

eudajmonizm 128, 129

Europa 17, 20, 28, 30, 32, 48, 56, 64, 70, 71, 144, 154, 156, 165, 166, 238, 258, 281, 301, 333, 334

F

Facebook 8, 47, 113, 284, 342

felicytologia 119, 121, 122, 123, 124

field record (field recording) 220, 307, 319, 320

filozofia 103, 112, 113, 118, 119, 120, 122, 123, 125, 142, 159, 243, 286, 289, 294, 299, 317, 365, 373, 374, 377, 378

flaneryzm 378, 379

floating 288, 290

FOMO 107, 283, 378

fonografika 320

G

geofonia 301, 324

Grecja 13, 14, 127, 179, 314

H

hałas 41, 107, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 198, 199, 200, 202, 203, 204, 213, 218, 219, 221, 222, 224, 225, 300, 309, 317, 318, 323, 324, 325, 326, 332, 354

słuch uszkodzenie 172, 174, 175, 176, 178, 179, 185

wpływ na ciążę 182, 183

zwierzęta 220, 225

hedonizm 127, 128, 129, 130

hi-fi 300, 318, 319
 higiena 15, 47, 56, 58, 68, 110, 222,
 285, 310
 Hotele tylko dla dorosłych 356, 359,
 360, 361, 362
 hydrofonia 301

I

industrializacja 29, 152, 155
 internet 7, 39, 71, 80, 83, 85, 92, 96, 99,
 107, 224, 245, 282, 294, 342, 348,
 376
 interwencje psychoterapeutyczne 98
 islam 21, 52, 53, 205, 232
 izolacja społeczna 56, 75, 76, 77, 78, 85,
 87, 107, 158, 209, 222, 253, 346

J

JOMO 283
 judaizm 25, 45, 47, 49, 205, 232

K

karły 28, 29
 klasztory 202, 206, 207, 208, 209, 210
 klepary 311
 kłapace 311
 komentarze 7, 38, 42, 52, 89, 97, 115,
 223, 224, 234, 356, 357, 360, 361,
 371
 komputer 78, 99, 202, 282, 283
 Konfucjusz 13
 koralowce 323, 327, 328, 329
 Koran 52, 53
 książki 10, 11, 12, 15, 16, 17, 39, 42,
 59, 112, 113, 114, 115, 116, 120,
 123, 132, 202, 204, 206, 211, 212,
 213, 214, 215, 224, 233, 285, 300,
 301, 320, 340, 352, 362, 367, 368,
 373, 377
 kwestionariusze 84, 93, 94, 246, 269,
 309

L

leki 77, 178, 254, 260, 292
 lenistwo 365, 368, 369, 378, 380

lęk 37, 62, 63, 64, 71, 78, 81, 86, 87,
 91, 92, 99, 107, 108, 112, 116, 135,
 138, 168, 178, 183, 184, 192, 199,
 232, 235, 243, 249, 256, 257, 258,
 259, 264, 266, 267, 272, 283, 378
 lo-fi 190, 300, 318, 319

M

Mahomet 53
 majątek 21, 55, 64, 105, 116, 132, 133,
 138, 140, 205, 296
 media 29, 39, 107, 220, 225, 234, 283,
 285, 296, 318, 353, 355, 356, 359,
 379
 medytacja 202, 212, 217, 232, 241, 244,
 246, 247, 248, 249, 250, 251, 254,
 255, 256, 263, 264, 265, 284, 285,
 289, 290, 314, 315, 336, 344
 metaanaliza 87, 92, 98, 99, 100, 116,
 143, 144, 145, 146, 180, 181, 182,
 184, 185, 236, 239, 240, 245, 247,
 248, 249, 252, 253, 254, 255, 256,
 257, 259, 260, 261, 262, 264, 265,
 266, 267, 268, 271, 272
 Międzynarodowy Dzień Szczęścia 150,
 151
 milczenie 12, 17, 158, 165, 168, 192,
 197, 198, 200, 203, 204, 205, 207,
 208, 209, 210, 211, 212, 214, 215,
 216, 217, 222
 mindfulness 9, 15, 231, 232, 233, 234,
 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241,
 242, 243, 244, 246, 248, 249, 250,
 251, 252, 254, 255, 256, 257, 263,
 264, 266, 267, 269, 271, 280, 284,
 285, 286, 332, 336
 aplikacje 245, 284
 narzędzia badawcze psychometryczne
 245, 246
 terapia 231, 245, 247, 249, 252, 254,
 255, 260, 261, 263, 267, 271
 ministerstwo 60, 77, 78, 79, 97, 373
 mitologia 13, 18, 24
 młodzież 62, 64, 65, 68, 70, 71, 72, 75,
 76, 77, 79, 80, 85, 142, 143, 144,

145, 146, 150, 175, 176, 178, 179,
237, 238, 252, 258, 259, 262, 263
modlitwa 21, 22, 25, 46, 47, 49, 52, 53,
200, 204, 205, 206, 208, 209, 210,
211, 212

mózg 12, 138, 171, 172, 180, 181, 234,
241, 245, 247, 248, 282, 292, 338,
339, 340, 344, 375, 379
neuroobrazowanie 247, 248

Music Jam 310

muzyka 10, 120, 165, 167, 170, 176,
183, 187, 188, 189, 190, 197, 199,
201, 212, 213, 284, 291, 300, 301,
303, 304, 310, 314, 315, 317, 318,
319, 320, 321, 323, 343

N

narkotyki 22, 23, 62, 78, 86, 96, 130,
344

natura 25, 28, 68, 81, 121, 127, 137,
150, 167, 169, 192, 219, 291, 292,
293, 295, 298, 300, 301, 308, 311,
321, 323, 332, 333, 334, 336, 337,
338, 340, 343, 344, 346, 347, 348,
349

NFZ 67, 76, 77, 95

„nicnierobienie” 52, 291, 294, 365, 368,
369, 373, 378, 380

niedziela 30, 49, 50, 53, 150

niepełnosprawni 27, 28, 95, 96, 267

niewolnicy 14, 24

nomofobia 283

O

ocena 61, 62, 86, 89, 93, 103, 126, 133,
134, 135, 140, 148, 157, 158, 173,
180, 188, 190, 214, 235, 239, 246,
255, 258, 259, 263, 266, 357

odpoczynek 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,
15, 16, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 45, 46,
48, 49, 50, 51, 53, 55, 57, 66, 70, 75,
81, 88, 103, 113, 125, 137, 138, 158,
192, 197, 198, 199, 206, 208, 213,
218, 231, 234, 246, 253, 280, 281,
282, 285, 287, 288, 289, 291, 292,

293, 294, 296, 298, 300, 302, 303,
306, 314, 316, 320, 332, 333, 335,
338, 340, 345, 349, 350, 351, 352,
353, 354, 359, 360, 362, 363, 377

offline 282

ONZ 59, 147, 150, 151, 152, 154, 328

oświecenie 29, 119

otyłość 70, 95, 181, 182, 261, 262, 263,
285, 296, 339

owce 311, 312, 314

P

pamięć 34, 36, 75, 126, 203, 241, 253,
286, 291, 368

pandemia 31, 39, 64, 67, 68, 69, 70,
71, 72, 75, 76, 77, 85, 91, 92, 93, 97,
129, 141, 152, 179, 192, 219, 220,
221, 222, 223, 224, 225, 226, 227,
245, 268, 280, 282, 289, 305, 346,
351, 354, 358, 366, 374, 375

paradoks Easterlina 131, 132, 134, 137

pejzaż 186, 190, 192, 204, 216, 219,
222, 298, 299, 300, 301, 302, 303,
304, 306, 307, 308, 309, 310, 313,
315, 316, 317, 318, 319, 320, 321,
322, 323, 324, 325, 327

akustyczny 298, 306, 317, 319, 320

pielgrzymka 51

pieniądze 126, 127, 131, 132, 139, 140,
370, 372

plan 63

plotka 375

Polska 79, 93, 149, 178, 191, 246, 289,
362

porady 8, 113, 116, 157, 294

post 21, 24, 25, 26, 113, 180, 208, 234,
254, 285, 316, 360

poszukiwanie ciszy 202, 204

praca 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 25, 26,
29, 30, 31, 32, 39, 40, 41, 45, 46, 47,
48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 58, 60,
65, 66, 71, 76, 82, 88, 89, 93, 96, 97,
98, 103, 106, 111, 112, 113, 114,
116, 119, 121, 122, 125, 126, 127,
135, 137, 139, 141, 143, 146, 158,

- 165, 166, 168, 175, 176, 182, 183,
184, 185, 206, 207, 208, 209, 212,
216, 220, 224, 227, 232, 233, 241,
250, 251, 253, 259, 264, 266, 267,
268, 270, 280, 281, 282, 284, 291,
292, 296, 297, 300, 303, 310, 311,
312, 314, 316, 318, 320, 321, 332,
333, 340, 342, 346, 347, 350, 351,
352, 353, 361, 363, 365, 366, 367,
368, 369, 370, 371, 372, 373, 374,
376, 379, 380
- przeglądy 85, 87, 92, 98, 99, 100, 136,
143, 181, 182, 184, 236, 239, 240,
243, 247, 248, 250, 251, 252, 253,
254, 255, 256, 257, 259, 260, 261,
262, 263, 264, 265, 266, 267, 268,
269, 271, 272, 328
- przemiana materii 293
- przyroda 9, 11, 18, 41, 46, 127, 153,
154, 155, 156, 185, 189, 192, 197,
219, 220, 224, 227, 293, 294, 298,
300, 305, 307, 311, 312, 325, 327,
333, 337, 338, 339, 342, 343, 344,
345, 346, 348, 349, 377
- dzika 9, 148, 155, 225, 226, 227,
336, 337, 347
- psychika 69, 174, 281, 292, 294, 358
- psychologia 8, 11, 58, 96, 103, 108, 109,
110, 111, 113, 125, 127, 128, 168,
214, 232, 235, 251, 344
- psychologia pozytywna 109
- psychopatologia 61, 250, 251
- publikacje 10, 39, 53, 59, 72, 82, 85,
97, 98, 108, 115, 116, 123, 127, 138,
148, 157, 165, 169, 174, 175, 180,
190, 192, 198, 214, 217, 246, 247,
251, 254, 255, 263, 264, 266, 269,
270, 271, 272, 280, 305, 307, 313,
317, 320, 322, 352, 356, 357, 359
- pustelnicy 206, 207, 209, 210
- R**
- raport 62, 64, 65, 69, 70, 71, 72, 75,
79, 81, 85, 90, 95, 97, 127, 136, 138,
151, 180, 286, 351
- rekolekcje 207, 211, 212
- relaks 55, 70, 280, 281, 285, 288, 290,
291, 292, 293, 294, 296, 336, 354,
355, 358, 366
- religie 18, 21, 29, 104, 119, 132, 146,
216, 232, 249, 282, 348
- monoteistyczne 45
- reportaż 32, 224, 316, 317, 318, 319
- reset 283, 284
- rodzina 9, 33, 45, 47, 56, 71, 76, 80,
82, 87, 105, 107, 108, 125, 130, 135,
136, 142, 143, 144, 145, 146, 152,
199, 205, 212, 235, 238, 241, 244,
258, 259, 270, 281, 307, 348, 351,
354, 355, 357, 358, 360, 362, 363,
373, 375
- rozrywka 14, 16, 26, 27, 28, 29, 30, 170,
280, 333
- Rzym 13, 15, 16, 199, 205, 216
- S**
- samobójstwa 8, 56, 57, 64, 66, 71, 77,
78, 79, 85, 107, 255, 256, 259, 270
- samoocena 67, 95, 111, 144, 240, 245,
249, 268
- samosądy 27
- samotność 92, 95, 122, 126, 158, 205,
208, 210, 211, 213, 222, 374
- samouszkodzenia 57, 78
- schola 365
- sen 13, 36, 67, 70, 76, 87, 92, 125, 167,
183, 185, 252, 253, 258, 270, 282,
286, 287, 289, 290, 293, 297, 340,
369, 372, 374
- słów 52, 281, 294, 295, 296, 365, 377,
378
- Słowianie 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
- słuch 16, 165, 168, 170, 172, 174, 175,
176, 177, 178, 179, 187, 188, 190,
203, 221, 299, 304, 309, 316, 318
- utrata 168, 177, 178, 179
- smartfon 80, 92, 171, 172, 213, 234,
244, 282, 283
- smog 110, 165, 166, 171, 172, 175, 183,
184, 186, 219, 287, 292, 318

- socjologia 113
soundcide 299
soundscape studies 303
soundwalks 304
spacer 16, 167, 223, 292, 293, 304, 305, 308, 309, 314, 315, 318, 320, 321, 333, 379
spektakle 9, 27, 28, 379
Spuryнна 16
Stany Zjednoczone 29, 30, 109, 110, 132, 135, 137, 139, 144, 152, 155, 165, 202, 232, 238, 258, 269, 270, 296, 326, 372
starożytność 13, 27, 117, 167, 199
stres 7, 30, 55, 68, 69, 71, 76, 77, 80, 82, 83, 85, 88, 92, 99, 100, 129, 132, 135, 174, 180, 181, 183, 184, 185, 226, 231, 232, 235, 236, 241, 242, 245, 249, 250, 251, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 260, 261, 262, 263, 264, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 283, 284, 285, 286, 287, 292, 332, 335, 336, 344, 345, 346, 347, 360, 362, 363, 372, 373
radzenie sobie 28, 55, 57, 58, 69, 86, 88, 93, 95, 109, 126, 128, 144, 232, 241, 242, 249, 253, 262, 264, 267, 268, 269, 284, 345, 351, 367
stresslaxing 352
strony internetowe 354
studenci 82, 88, 89, 96, 97, 98, 99, 247, 270, 311, 340
medycyny 81, 87, 270
substancje 20, 62, 63, 84, 86, 157, 185, 344
odurzające 83
psychoaktywne 62, 72, 80, 81, 82, 83, 88, 128, 259, 368
survival 292
szabas 46, 47, 49
szczęście 8, 34, 37, 47, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 157, 158, 159, 233, 286, 290, 292, 296, 297, 373, 377
szlak 9, 40, 335, 338, 341, 342, 343, 345, 346, 349
- Ś**
średniowiecze 18, 25, 26, 27, 28, 29, 48, 64
świat 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 24, 29, 36, 42, 46, 47, 52, 60, 61, 64, 75, 78, 79, 81, 82, 85, 90, 91, 105, 106, 107, 114, 115, 116, 117, 136, 137, 138, 139, 141, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 154, 157, 171, 186, 187, 190, 191, 192, 200, 207, 209, 210, 211, 213, 215, 220, 222, 231, 234, 243, 244, 248, 264, 280, 281, 287, 288, 289, 297, 298, 301, 303, 308, 314, 315, 316, 317, 323, 325, 329, 334, 337, 344, 346, 365, 366, 369, 372, 373
Światowy Indeks Szczęścia 146
święta 13, 14, 22, 26, 50, 150, 159, 216, 354, 373
- T**
teorie 39, 42, 61, 122, 126, 127, 130, 133, 289, 291, 318, 319, 326, 338, 340, 344
terapię 57, 63, 68, 78, 81, 83, 94, 96, 97, 99, 100, 137, 232, 243, 245, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 271, 272, 292, 347
treningi uważności 15, 70, 100, 234, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 245, 246, 247, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 262, 263, 264, 266, 310, 314, 320
turystyka 30, 32, 39, 40, 41, 51, 288, 289

turystyka zbiorowa 39, 41

Twitter 139

U

uczelnie 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88,
89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98,
123, 151, 165, 224, 248, 299, 305

układ immunologiczny 110, 174, 260

urbanizacja 29

urlop 30, 31, 32, 35, 96, 283, 352, 353,
355, 359, 361, 363, 367, 378, 379

używki 55

W

wczasy 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40,
41, 360

wczasy wagonowe 33, 34, 35, 36, 37,
38, 39

wellness 281, 288, 289, 291, 292

WHO 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64,
72, 79, 81, 82, 83, 85, 86, 91, 108,
152, 167, 175, 176, 267

woda 11, 225, 289, 307, 324, 325, 326,
329, 341, 342

work-life balance 351, 373

współczesność 104, 123, 286

wypalenie 7, 88, 92, 93, 96, 99, 100,
137, 238, 239, 267, 268, 269, 270

wywiad dziennikarski 94, 125, 165, 186,
191, 214, 215, 306

wywiad lekarski 82

wywiad medyczny 177

Z

zajęcia 10, 13, 14, 17, 26, 27, 29, 30,
46, 49, 50, 70, 87, 88, 89, 90, 96,
103, 144, 156, 187, 188, 189, 217,
219, 227, 237, 238, 240, 241, 243,
244, 252, 263, 269, 284, 288, 291,
304, 305, 307, 308, 309, 310, 313,
316, 320, 322, 332, 337, 352

zakony 21, 206, 207, 208, 209

zdrowie 7, 8, 9, 15, 25, 26, 30, 32, 39,
47, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63,
64, 65, 66, 68, 70, 71, 72, 75, 77, 81,
82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 92, 93, 94,
95, 96, 97, 98, 99, 100, 103, 106,
108, 109, 110, 111, 112, 117, 123,
126, 127, 128, 130, 131, 132, 136,
137, 138, 141, 142, 143, 147, 159,
165, 167, 168, 171, 172, 174, 175,
183, 184, 186, 187, 188, 189, 191,
198, 199, 205, 218, 221, 225, 227,
231, 232, 234, 237, 238, 239, 240,
241, 245, 249, 250, 251, 252, 253,
254, 255, 256, 258, 259, 260, 261,
262, 264, 265, 267, 268, 269, 270,
272, 286, 292, 294, 297, 300, 303,
304, 309, 327, 328, 332, 333, 335,
338, 342, 351, 367, 378, 380

fizyczne 58, 65, 143, 252, 260

psychiczne 7, 8, 9, 15, 55, 56, 57, 58,
59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68,
70, 71, 72, 75, 77, 79, 81, 82, 83,
84, 85, 86, 87, 88, 91, 92, 93, 94,
95, 96, 97, 98, 99, 100, 107, 123,
131, 137, 143, 183, 184, 198,
199, 218, 231, 237, 238, 239,
240, 245, 249, 252, 254, 255,
259, 260, 264, 265, 267, 270,
272, 300, 332, 333, 351

zespoły 62, 67, 86, 111, 181, 182, 183,
259, 272, 327, 332

zwierzęta 10, 15, 22, 28, 36, 37, 41,
127, 154, 155, 156, 165, 171, 184,
185, 199, 220, 225, 226, 227, 300,
305, 311, 312, 322, 323, 324, 325,
327, 376

Ż

„żołnierowanie” 370, 374

W ostatnich latach obserwowany jest wzrost tempa rozwoju cywilizacji, poziomu życia [...] oraz postępu technologicznego. Współczesny człowiek jest coraz bardziej zabiegany, obarczony hałasem i wszechobecnymi reklamami. Coraz więcej i dłużej pracuje, a jego życie uzależnia się od spraw zawodowych. Zaczyna mu brakować czasu na wszystko, w tym czasu dla siebie i bliskich. Narasta narażenie na stres, zmęczenie i silne emocje.

W tym miejscu warto przytoczyć wyniki badania FOCUS ON Business, który postanowił sprawdzić, ile godzin dziennie Polacy poświęcają na swoją zawodową pracę. Okazało się, że najwięcej, bo 72% ankietowanych, poświęcało na nią dziennie osiem i więcej godzin. Nienormowany czas pracy miało 16% badanych, a 12% pracowało w wymiarze siedmiu godzin lub mniejszym.

Władysław Kopaliński (*Drugi kot w worku*) napisał: „Człowieka nie należy wychowywać tylko do zawodu, ale także do twórczego wypoczynku. Jest to bowiem jedyna forma wykorzystywania wolnego czasu, jaka człowieka odbudowuje wewnętrznie i czyni z niego istotę usatysfakcjonowaną i zdrową”. Z kolei Krzysztof Grzywocz (*Na początku był sens*) stwierdził: „Odpoczynek należy do całości życia – jest obowiązkiem. Człowiek, który nie potrafi mądrze odpocząć – wyrzec się pracy – nie potrafi dalej dobrze pracować”.

Warto więc zadać sobie pytania: Czy pamiętamy, że bez odpoczynku nie jesteśmy w stanie funkcjonować? Czy wiemy, jak ogromne znaczenie ma on dla naszego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego? Czy jeszcze w ogóle potrafimy odpoczywać? Czy odpoczynek stał się czymś tak trudnym, że trzeba się go uczyć?

Odpowiedzi na te i inne pytania z pewnością czytelnik znajdzie w recenzowanej książce.

Prof. dr hab. n. med. Elżbieta Krajewska-Kułak

Książka została napisana przez grono specjalistów zajmujących się higieną psychiczną, którzy z różnych punktów widzenia zaprezentowali ciekawe tematy dotyczące odpoczynku.

Sam pomysł takiego opracowania jest godny podziwu, gdyż na rynku wydawniczym niewiele jest książek na ten temat.

Monografia jest zbiorem filozoficznych, medycznych, psychologicznych i ekologicznych traktatów opartych w większości na rzetelnych pracach naukowych [...]. Warto podkreślić, że typowe naukowe fragmenty przerywane bywają osobistymi dygresjami, wzbogacając całość. Autorzy tych osobistych refleksji stają się znajomymi czytelnika, a książka staje się przyjazna i osobista. Po głębokiej lekturze z przekonaniem stwierdzam, że książka w znaczący sposób poszerza wiedzę przeciętnego czytelnika.

Prof. dr hab. n. med. Jadwiga Joško-Ochojska



ISBN 978-83-66723-69-6



9 788366 723696

DOI 10.26399/978-83-66723-69-6