Informacja prasowa

**Dzień Zaduszny i Día de Muertos – jak pielęgnujemy pamięć o zmarłych?**

Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki to w Polsce czas zadumy i wyciszenia. Moment, który poświęcamy pamięci naszych bliskich. Jednak nie we wszystkich kulturach obchodzi się go w ten sam sposób. Ciekawym przykładem jest Día de Muertos – pełne kolorów i muzyki obchody dnia zmarłych w Ameryce Łacińskiej. Dlaczego ludzie tak różnie pielęgnują pamięć o zmarłych – wyjaśniają dr Paulina Nalewajko i dr Magdalena Nowicka z Uniwersytetu SWPS.

**Wszyscy się boimy**

Wspominanie zmarłych skłania nas do refleksji o przemijaniu. Z lękiem przed śmiercią można poradzić sobie na dwa sposoby. Pierwszy to próba oswojenia się z tym tematem, która może charakteryzować się groteską oraz czarnym humorem. Druga metoda wiąże się z unikaniem, dystansowaniem się od trudnego zagadnienia, a gdy już trzeba się z nim zmierzyć, robi się to z pokorą i zadumą. Nasi przodkowie na przykład często zamykali się w domach w noc zaduszną, żeby nie wyjść na spotkanie duchom.

Wszystkie sposoby celebrowania dnia Wszystkich Świętych służą oswojeniu lęku przed śmiercią. Można sobie z nim radzić postrzegając śmierć groteskowo, ale można też przyjąć postawę pokory wobec śmierci. I to jest właśnie to, co my robimy w Polsce – tłumaczy dr Magdalena Nowicka, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Mieszkańców Ameryki Łacińskiej od wielu pokoleń charakteryzuje inny stosunek do Zaduszek. Gwarne, kolorowe rytuały kontrastują z polskim podejściem do śmierci. Zmarłym niejako wychodzi się na spotkanie, przygotowuje dla nich posiłek i wspólnie ucztuje się.

W ten sposób Meksykanie zdają się rzucać wyzwanie śmierci, walczyć ze swoim lękiem przed nią – wyjaśnia dr Paulina Nalewajko, iberystka z Uniwersytetu SWPS. Sposobem jest więc konfrontacja, spojrzenie śmierci w oczy. Malując sobie twarz na podobieństwo czaszki, można zmierzyć się z faktem własnego przemijania.

Te dwie tradycje wydają się zupełnie odmienne, jednak jeśli przyjrzymy się im bliżej, dostrzeżemy wiele cech wspólnych: w Polsce również idziemy „odwiedzić” zmarłych. Przyozdabiamy ich groby, by pokazać, że pamiętamy o tych, którzy odeszli, tak jak w Meksyku dekoruje się ołtarze na ich cześć. Jaka jest więc kluczowa różnica? W naszej kulturze bardziej koncentrujemy się na poczuciu utraty i tęsknocie za zmarłymi – mówi dr Paulina Nalewajko – natomiast w Meksyku kładzie się większy nacisk na fakt, że to jest czas, kiedy zmarli bliscy mogą nas odwiedzić, możemy być szczególnie blisko nich i to jest źródłem radości. Nie znaczy to jednak, że smutek wcale nie pojawia się przy okazji tego święta. Kontekst kulturowy warunkuje jednak nieco inne przeżywanie Zaduszek niż w tradycji europejskiej..

**Naturalny rytm**

W krajach europejskich nostalgiczny charakter święta zmarłych jest wyraźnie związany z uwarunkowaniami klimatycznymi. Jesień to okres refleksji i często naturalnie w naszym życiu pojawia się wtedy smutek. Nasz rok jest zorganizowany w taki sposób, że naprzemiennie następują wydarzenia, które mają charakter radosny albo wymagający zadumy, to pewien cykl, w którym funkcjonujemy i on wyznacza też cykl naszych emocji – wyjaśnia dr Magdalena Nowicka. Przyroda, która obumiera jesienią, inspiruje nas do odczuwania przygnębienia, co ma swoje uzasadnienie: Wszystkie emocje czemuś służą. Smutek jest taką emocją, która służy odpoczynkowi, służy temu, żeby się zatrzymać, naładować baterie. Wystarczy tylko siebie słuchać, żeby za tą emocją podążać – podkreśla psycholog. Warto więc – nie tylko przez wzgląd na bliskich, ale także na własny dobrostan psychiczny – zaangażować się we właściwe dla naszej kultury i strefy klimatycznej przeżywanie Zaduszek.

dr Paulina Nalewajko, iberystka, Uniwersytet SWPS

dr Magdalena Nowicka, psycholog, Uniwersytet SWPS

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.