

# PSYCHOLOGIA

## Re\_Mind

PARTNER  
MERYTORYCZNY



Uniwersytet  
SWPS

Jak psychologia  
odpowiada  
na wyzwania  
współczesności

Kongres i Festiwal Psychologiczny

Wrocław 2026



ISSN 2720-6785  
9 772720 678609 01

# 65<sup>LAT</sup>

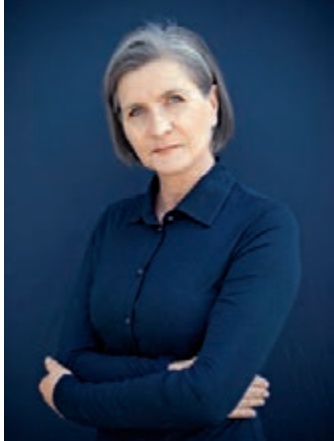
## KGHM

Polska Miedź

## INNOWACYJNY ŚWIAT WYRASTA Z MIEDZI

Od 65 lat rozwijamy polskie górnictwo,  
łąącząc tradycję z nowoczesnością,  
czerpiąc siłę z miedzi, srebra  
i doświadczenia naszych ludzi.  
To dzięki nim historia i przyszłość należą  
do nas.





# NIE IDŹMY NA SKRÓTY

**N**igdy jeszcze umiejętność porozumiewania się nie była tak ważna i jednocześnie tak trudna jak dzisiaj. Kontakty wirtualne wypierają tradycyjne rozmowy. Wartości, na których do niedawna mogliśmy się oprzeć, stają się relatywne. Pojęcia, jakimi dotąd opisywaliśmy świat, są definiowane na nowo. A my staramy się być w kilku miejscach jednocześnie, ale w żadnym nie jesteśmy naprawdę. Tkwimy w samym środku wielkiej zmiany. Aby przetrwać, wszystko robimy na skróty. Żeby było szybciej, łatwiej, wygodniej. I - mimo to - nie wiemy, dokąd nas to zaprowadzi. Na szczęście mamy psychologię - świetną i sprawdzoną trenerkę. Lubi współpracować z innymi specjalistkami od życia: socjologią, filozofią, literaturą, sztuką. Dlatego u nich szukamy odpowiedzi na najważniejsze pytania współczesności, które prowadzą nas do wspólnego mianownika: jak siebie, siebie nawzajem i to wszystko, co poza nami - zrozumieć. Przed nami wiele spotkań i wiele perspektyw. Chociaż doświadczymy ich tylko przez chwilę, mogą całkowicie odmienić nasze życie. Każde spotkanie jest ważne, każda rozmowa nas

zbliża, każdy kontakt może być inspirujący. Potrzebujemy ich, żeby się rozwijać.

Psychologowie i ekonomiści wskazują, że zaufanie oraz chęć współpracy to dwa krytyczne elementy, które pozwoliły przetrwać naszemu gatunkowi. Sprawdźmy więc, jak można pogodzić pokolenia, rozładowywać napięcia i akceptować odmienność. Możemy być w tym wszystkim niedoskonali, ale przynajmniej trochę bardziej szczęśliwi.

To tak w dużym skrócie, a więcej na kolejnych stronach. //

*Iwona Zabielska-Stadnik,  
redaktor naczelna*

Absolwentka filozofii humanistycznej i podyplomowych studiów z psychologii biznesu. Psychoedukacją zajmuje się od 15 lat. Angażuje się w promowanie nauk humanistycznych jako dziedzin komplementarnie tłumaczących kondycję i zachowania człowieka oraz psychoterapii jako najzdrowszego podejścia do poprawy zdrowia psychicznego. Przez wiele lat związana z mediami, pracowała dla „Businessman Magazine”, „Przekroju”, „Zwierciadła” i „Sensu”. Prowadzi własne kameralne wydawnictwo. Jest współautorką książki „Masz prawa, człowieku”



# ROZWÓJ ZACZYNA SIĘ OD LEPSZEGO ROZUMIENIA CZŁOWIEKA I ŚWIATA, W JAKIM ŻYJEMY

# W

świecie pełnym zmian, napięć i nadmiaru informacji coraz większego znaczenia nabiera umiejętność rozumienia siebie, innych ludzi i procesów, które wpływają na nasze zachowania. Chcemy budować dobre relacje, podejmować trafniejsze decyzje i zachować poczucie wpływu na własne życie. Coraz wyraźniej widzimy też, że jakość naszego funkcjonowania - prywatnego, zawodowego i społecznego - zależy nie tylko od wiedzy czy kompetencji zawodowych, ale również od umiejętności współpracy, zaufania, odporności i dbania o wspólny dobrostan.

W tym kontekście psychologia staje się jednym z ważnych narzędzi rozumienia współczesnego świata. Jednocześnie jej rosnąca obecność w przestrzeni publicznej wiąże się z odpowiedzialnością za upowszechnianie. Im większe zainteresowanie psychologią, tym ważniejsze staje się porządkowanie wiedzy i oddzielanie tego, co zostało potwierdzone badaniami, od nadmiernych uproszczeń, dezinformacji i pozornie prostych odpowiedzi. Wiedza nie zamyka dyskusji. Pomaga zadawać trafniejsze pytania, lepiej rozumieć rzeczywistość i planować zmiany w sposób przemyślany.

Dlatego powstał Kongres i Festiwal Psychologiczny Re\_Mind - miejsce dialogu nauki, praktyki, kultury, biznesu i przestrzeń spotkania różnych perspektyw. Chcemy pokazywać psychologię rzetelną, użyteczną

i obecną w codziennym życiu. Zależy nam, aby wiedza psychologiczna nie pozostawała wyłącznie w publikacjach naukowych czy salach wykładowych, ale pomagała ludziom świadomie działać i odpowiadać na wyzwania współczesnego świata. Przez debaty, warsztaty i spotkania możemy tworzyć warunki do wymiany doświadczeń oraz wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytania dotyczące człowieka i rzeczywistości, w której żyjemy.

Re\_Mind tworzą osoby, które wierzą w sens takiego działania, w wartość nauki i płynących z niej zastosowań. Dziękujemy wszystkim ludziom i instytucjom zaangażowanym w powstanie tego wydarzenia.

Dziękujemy również Państwu za gotowość do udziału w tej potrzebnej nam dziś rozmowie. Rozwój zaczyna się od lepszego rozumienia człowieka, a wartość nauki ujawnia się wtedy, gdy pomaga nam lepiej rozumieć świat, świadomie w nim żyć i działać. Re\_Mind jest po to, aby nam to przypomnieć i umożliwić!

*Inicjatorzy Kongresu i Festiwalu  
Psychologicznego Re\_Mind  
prof. dr hab. Roman Cieślak  
rektor Uniwersytetu SWPS  
dr Ewa Gerdyńska*

*dyrektor generalna Uniwersytetu SWPS*

## RADA PROGRAMOWA KONGRESU I FESTIWALU PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind

### PROF. DR HAB. KATARZYNA BYRKA



Psycholożka badająca mechanizmy leżące u podstaw ludzkiej motywacji. Jej prace analizują złożoną relację między postawami a zachowaniami, dążąc do zrozumienia, dlaczego ludzie często nie postępują zgodnie ze swoimi deklarowanymi przekonaniem i poglądami. Ważny nurt jej badań dotyczy realizacji celów tożsamościowych, takich jak bycie osobą przyjazną środowisku, poprzez działania symboliczne. Przewodnicząca Rady Programowej.

### PROF. DR HAB. EDWARD NĘCKA



Psycholog. Specjalizuje się w psychologii poznawczej, szczególnie w tematyce kontroli poznawczej. Jego zainteresowania badawcze koncentrują się wokół różnic indywidualnych w zakresie procesów poznawczych, inteligencji człowieka, twórczości i wybitnych uzdolnień. Zajmuje się również badaniem technik rozwiązywania problemów i twórczego myślenia.

### DR HAB., PROF. UNIwersYTETU SWPS MAŁGORZATA GOŁONKA- WÓJCIK



Psycholożka, badaczka bullyingu i relacji rówieśniczych. W swojej pracy zajmuje się mechanizmami przemocy szkolnej, dynamiką grup rówieśniczych oraz czynnikami wpływającymi na klimat szkoły i dobrostan psychiczny uczniów. Wdraża i rozwija programy wspierające bezpieczeństwo, relacje oraz przeciwdziałanie bullyingowi w szkołach.

### PROF. DR HAB. TOMASZ GRZYB



Psycholog społeczny. W swojej pracy naukowej zajmuje się przede wszystkim różnymi formami wpływu społecznego ze szczególnym uwzględnieniem posłuszeństwa i nieposłuszeństwa.

### DR HAB., PROF. UNIwersYTETU SWPS JAROSŁAW MICHAŁOWSKI



Psycholog. W pracy naukowej koncentruje się na problematyce neuronalnych korelatów doświadczeń emocjonalnych oraz relacjach pomiędzy emocjami i procesami poznawczymi. Bada neuronalne mechanizmy powstawania, utrzymywania się i terapii problemów psychicznych.

### DR HAB., PROF. UNIwersYTETU SWPS MARTA JACKOWSKA



Psycholożka zdrowia. Jej zainteresowania badawcze koncentrują się wokół badania snu, jego wpływu na funkcje poznawcze, zaburzenia afektywne czy reakcje na stres. Obecnie kieruje projektem w ramach Horyzont Europa pt. HappyMums, który koncentruje się na zrozumieniu i przewidywaniu depresji w ciąży w celu poprawy zdrowia psychicznego matki i dziecka.

### PROF. DR HAB. PAWEŁ OSTASZEWSKI



Psycholog. Specjalizuje się w psychologii behawioralnej, psychologii biologicznej i analizie zachowania. Bada behawioralne metody zmiany zachowania, zwłaszcza rozwijanie tzw. elastyczności psychologicznej poprzez metody stosowane w ramach terapii i treningu akceptacji i zaangażowania (ACT).

### DR HAB., PROF. UNIwersYTETU SWPS EWA GRUSZCZYŃSKA



Psycholożka zdrowia. Badawczo zajmuje się przede wszystkim stresem psychologicznym i radzeniem sobie z nim, zwłaszcza w kontekście przewlekłych chorób somatycznych. Jej ostatni projekt dotyczy korzyści z udzielania wsparcia społecznego dla dobrostanu osób udzielających tego wsparcia.

### DR HAB. PROF. UNIwersYTETU SWPS KONRAD PIOTROWSKI



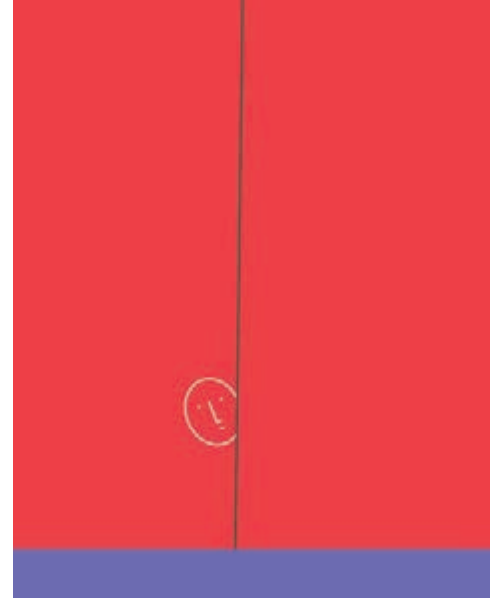
Psycholog rozwoju, szczególnie zainteresowany zmianami zachodzącymi w okresie dorastania i wczesnej dorosłości. W pracy naukowej zajmuje się tematyką rodzicielstwa, perfekcjonizmu, rozwoju tożsamości. W ostatnim czasie szczególnie zajmuje go zagadnienie wypalenia rodzicielskiego i żałowania decyzji o posiadaniu dzieci.

Autor ilustracji okładkowej: **Mateusz Antczak**  
Projektant komunikacji wizualnej, kurator,  
wykładowca akademicki na Uniwersytecie  
SWPS. Specjalizuje się w projektowaniu  
systemów wizualnych oraz projektowaniu  
znaku. Publikuje na temat teorii i praktyki  
designu, ze szczególnym uwzględnieniem  
dynamicznych systemów identyfikacji  
wizualnej.

Autor ilustracji do artykułów:

**Wojciech Domagalski**

Artysta grafik i malarz, doktor sztuki, kurator  
wystaw, nauczyciel akademicki, adiunkt  
Wydziału Sztuki Uniwersytetu  
Jana Kochanowskiego w Kielcach



### W NUMERZE

- 6 **Im więcej technologii, tym więcej humanizmu**  
Psychologia jest narzędziem rozumienia  
świata i mechanizmów, które dziś wpływają  
na nasze decyzje, relacje i poczucie  
bezpieczeństwa - mówi dr Ewa Ger,  
dyrektorka generalna Uniwersytetu SWPS

### MANIPULACJA I WPŁYW SPOŁECZNY

- 10 **Granice wpływu**  
Prof. Robert Cialdini, jeden z najbardziej  
znanych na świecie psychologów społecznych,  
tłumaczy, dlaczego współczesny świat  
coraz częściej premiuje emocjonalne skróty,  
fałszywy autorytet i sztucznie produkowane  
poczucie wspólnoty
- 14 **Wojna o percepcję**  
Dezinformacja staje się coraz  
powszechniejsza, a my coraz bardziej  
zdezorientowani. Czy zdajemy sobie sprawę,  
jak jest to potężne narzędzie walki i wojny  
oraz w jaki sposób dezinformacja kształtuje  
współczesne konflikty

### PSYCHOLOGIA W SŁUŻBIE PLANECIE

- 18 **Czy mój dom spłonie?**  
W odpowiedzi na zmiany klimatyczne  
większość z nas się przejmuje, ale wciąż  
żyjemy tak, jakbyśmy się wcale nie  
przejmowali. Wypieramy świadomość  
zagrożeń, narażając się w ten sposób na życie  
w chronicznym lęku - mówi dr Elisabeth  
Haase z University of Nevada

### CZŁOWIEK A TECHNOLOGIE

- 22 **Odciążyć, ale nie zastąpić**  
Kiedy technologie mogą realnie pomóc,  
komu mogą ułatwić dostęp do wsparcia  
i jak projektować je tak, by były bezpieczne,  
skuteczne i oparte na wiedzy psychologicznej

- 26 **SI pomiesza nam języki**  
Sztuczna inteligencja zapewni nam możliwość  
szybkiej i wygodnej współpracy, ale stracimy  
możliwość zrozumienia tego, co jest pomiędzy  
nami. O tym, jak błyskawiczny rozwój SI  
zmienia naszą psychikę, postrzeganie siebie,  
relacje - mówi psycholog, data scientist  
Michał Kosiński

### NOWE WYZWANIA

- 31 **Gra w równość**  
Choć na równości płci mogliby skorzystać  
wszyscy - zarówno kobiety, jak i mężczyźni, coś  
z jej powszechnym rozumieniem się „popsuło”.  
Grając w równość, gramy w grę o sumie zerowej  
- kto jest „góram”, a kto przegrywa. Tylko czy  
faktycznie musimy wybierać
- 36 **W cieniu samotności**  
Wielu ludzi na świecie cierpi z powodu  
samotności. Tego subiektywnego  
doświadczenia emocjonalnego, że relacje  
społeczne, jakie mamy z innymi ludźmi, są  
niewystarczająco bliskie i ciepłe. Z czego to  
wynika? Jakiego rodzaju koszty samotności  
ponosimy - jako jednostki i jako całe  
społeczeństwa

### RODZINA I RELACJE ROMANTYCZNE

- 40 **Miłość w czasach kultury wyboru**  
Kultura wyboru wpływa negatywnie na  
dzisiejsze relacje. Poznajemy kogoś, ale  
myślimy, że może gdzieś jest ktoś jeszcze  
lepszy, z kim będziemy bardziej szczęśliwi.  
Ulegamy iluzji, że relacja powinna być  
łatwa i automatycznie dawać poczucie  
spełnienia. O tym, co zagraża współczesnym  
związkom - mówi psycholog, seksuolog  
kliniczny dr n. med. Robert Kowalczyk,  
prof. UMW

- 45 **Co z tą rodziną?**  
O tym, jak zmienia się rodzina i jaką ma przyszłość, jeśli nie zastopujemy wciąż rosnącego indywidualizmu - mówi psycholog dr hab. Konrad Piotrowski, prof. Uniwersytetu SWPS

### PSYCHOLOGIA W SZTUCE

- 50 **Jak wpływa na nas piękno?**  
Przestrzeń może wspierać regulację układu nerwowego albo utrzymywać go w stanie napięcia. A to oznacza, że otoczenie i szeroko rozumiane doświadczenie piękna ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie

### CZŁOWIEK W MIEŚCIE

- 54 **Człowiek w krajobrazie miasta**  
Aby zwiększać dobrostan mieszkańców miast, ważne jest świadome kształtowanie miejskiego krajobrazu - nie tylko tego wizualnego, ale i dźwiękowego. Jak to robić

### ZDROWIE PSYCHICZNE

- 58 **Sen nie lubi presji**  
Jeśli poprawimy jakość snu, możemy poprawić zdolność człowieka do radzenia sobie z emocjami, stresem, bólem, chorobą i codziennym funkcjonowaniem. O tym, kiedy kłopoty ze snem stają się problemem i jak można leczyć przewlekłą bezsenność - mówi psycholog prof. Jason Ellis

- 63 **Anatomia wyczerpania**  
Gorączkowe szukanie sposobu radzenia sobie nie tylko pogarsza nasze samopoczucie, generuje też wysokie koszty, bo nie jesteśmy efektywni. O tym, na czym polega mądre radzenie sobie ze stresem - mówi psycholog dr hab. Ewa Gruszczyńska, prof. Uniwersytetu SWPS

### CIAŁO I UMYŚL

- 68 **Życie jako test inteligencji**  
W czym pomagają nam zdolności poznawcze? Jakie znaczenie ma iloraz inteligencji? Czy inteligentnym ludziom żyje się łatwiej, czy trudniej?

- 72 **Nauka na skróty**  
Potoczne, czasem wzajemnie sprzeczne i często nieudowodnione twierdzenia wielu ludziom wystarczają, bo pasują

im do osobistego doświadczenia. O tym, dlaczego przekazywanie rzetelnej wiedzy naukowej w postaci popularnej jest dzisiaj trudne - mówi psycholog prof. dr hab. Edward Nęcka

### GRANICE PSYCHOLOGII

- 78 **Terapia poza gabinetem**  
Internetowa, niczym nieregulowana psychoedukacja, miesza w sobie zarówno psychologię i metody naukowe, jak i duchowość, rozwój osobisty, nawet ezoterykę. Jak wpadamy w sidła kultury terapeutycznej

### DOBROSTAN PSYCHICZNY W MIEJSCU PRACY

- 82 **Nie widzimy już ludzi, lecz sprawy do załatwienia**  
Wyczerpanie emocjonalne, dehumanizacja relacji, poczucie braku osiągnięć i sensu to odczucia właściwe dla wypalenia zawodowego. O tym, co sprzyja rozwojowi wypalenia i co może pomóc je przezwyciężyć - mówi psycholog, rektor Uniwersytetu SWPS prof. Roman Cieślak

### SIŁA PSYCHOLOGII: DOBROSTAN I SZCZĘŚCIE

- 86 **Zadziwiająca prostota szczęścia**  
Czy szczęście nie ma więcej wspólnego z umiejętnością prostego życia niż z nieustannym samodoskonaleniem

### RADYKALIZM, WOJNA I ICH PSYCHOLOGICZNE NASTĘPSTWA

- 90 **Nigdy się nie dogadamy?**  
O przyczynach i paradoksach radykalizacji rozmawiają profesorowie Uniwersytetu SWPS Ben Stanley i Marcin Zaborski

### CZŁOWIEK W SZKOLE

- 96 **Szkoła - źródło wsparcia czy zagrożenia?**  
Szkoła może zarówno wzmacniać mechanizmy wykluczania, jak i aktywnie tworzyć warunki, w których uczniowie mają poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności. Co o tym decyduje

- 102 **Emocjonalny ślad**  
To zewnętrzny, zmysłowy świat kształtuje to, jak się czujemy. Potrafimy bardzo sprawnie zbierać ogromne ilości danych, leadów i wszelkich informacji. Czy jednak umiemy zbierać doświadczenia i wiązać je z wiedzą, którą tak łapczywie pochłaniamy

Newsweek

## PSYCHOLOGIA

Adres redakcji:  
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 49,  
www.newsweek.pl, redakcja@newsweek.pl  
Redaktor naczelna: Iwona Zabielska-Stadnik  
Dyrektor artystyczna:  
Magdalena Mamajek-Mich  
Współpraca z ilustratorami:  
Iwona Zabielska-Stadnik  
Opracowanie graficzne: Sylwia Niedaszkowska  
Korekta: Ewa Walenda  
Menedżerka wydawnicza: Joanna Skolimowska

ringier  
axel springer

WYDAWCA: RINGIER AXEL SPRINGER POLSKA  
Sp. z o.o. Członek Izby Wydawców Prasy  
i Związku Kontroli Dystrybucji Prasy,  
www.ringieraxelspringer.pl  
Adres: ul. Domaniewska 49, 02-672 Warszawa  
BEZPIECZEŃSTWO PRODUKTU:  
GPSR@ringieraxelspringer.pl

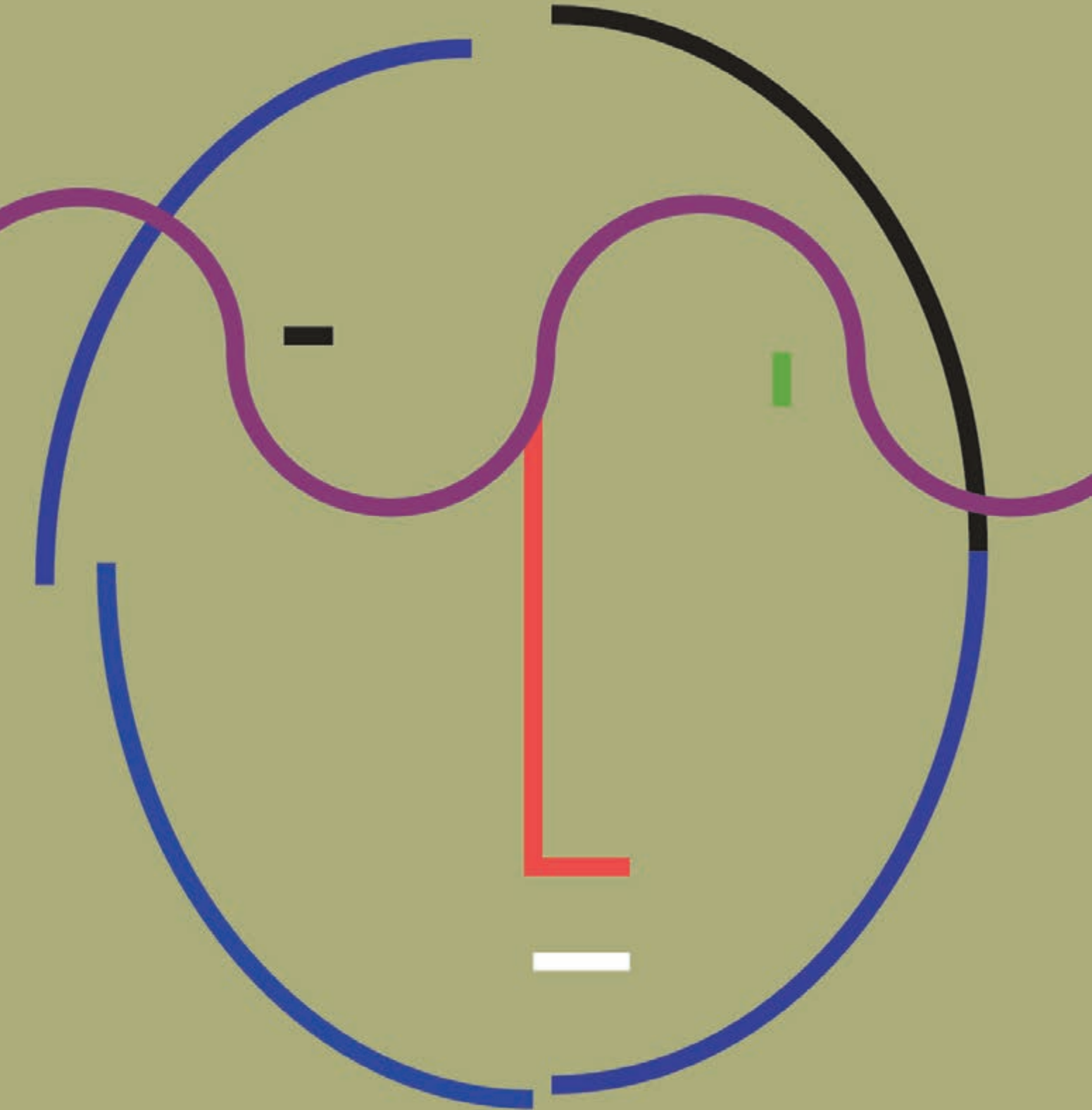
PREZES ZARZĄDU: Aleksander Kutela  
PREZES HONOROWY: Wiesław Podkański  
DYREKTOR GENERALNY: Marcin Biegłuk  
DYREKTOR FINANSOWY: Krzysztof Stopa  
DYREKTOR WYDAWNICZY TREŚCI PREMIUM:  
Jakub Makulski  
DYREKTOR PERSONALNA: Monika Remiszewska  
DYREKTOR MARKETINGU: Emil Nowiński  
BIURO REKLAMY: Piotr Kupis, tel. 695388021,  
piotr.kupis@ringieraxelspringer.pl  
PRENUMERATA:  
literia.pl, zakładka PRASA  
ZAMÓWIENIA B2B:  
MENEDŻER DS. SPRZEDAŻY BEZPOŚREDNIEJ  
I TRADE MARKETINGU: Agnieszka Ślusarczyk-  
Salicka (agnieszka.salicka@ringieraxelspringer.pl)  
MENEDŻER DS. PRENUMERATY: Sylwia Kowalska  
(sylwia.kowalska@ringieraxelspringer.pl)  
PR KORPORACYJNY: Karolina Sznajder  
KSIĘGOWOŚĆ: Mirosław Mikos (dyrektor)  
KOLPORTAŻ: Rafał Kamiński (dyrektor)  
PRODUKCJA: Mariusz Gajda (dyrektor),  
Jarosław Sokółowski  
DRUK: Toruńskie Zakłady Graficzne Zapolek  
Sp. z o.o.  
SPRZEDAŻ INTERNETOWA WYDAN  
POJEDYNCZYCH I ARCHIWALNYCH: literia.pl,  
zakładka PRASA  
Kontakt: <https://literia.pl/kontakt>  
e-mail: [sklep@literia.pl](mailto:sklep@literia.pl)

Redakcja nie zwraca materiałów  
niezamówionych, zastrzega sobie prawo  
redagowania nadesłanych tekstów, nie  
odpowiada za treść zamieszczonych reklam  
i ogłoszeń



Zabroniona jest bezumowna sprzedaż  
czasopisma po cenie niższej od ceny detalicznej  
ustalonej przez wydawcę. Sprzedaż numerów  
aktualnych i archiwalnych po innej cenie jest  
nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną.

ISSN: 2720-6785



# IM WIĘCEJ TECHNOLOGII, TYM WIĘCEJ HUMANIZMU

Psychologia jest nie tylko odpowiedzią na kryzys zdrowia psychicznego, ale też narzędziem rozumienia świata i mechanizmów, które dziś wpływają na nasze decyzje, relacje i poczucie bezpieczeństwa - mówi **dr Ewa Ger**, dyrektorka generalna Uniwersytetu SWPS i współinicjatorka Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind.

ROZMAWIA *Małgorzata Mierzyńska*, „Newsweek Psychologia”

**MAŁGORZATA MIERZYŃSKA:** Skąd się wzięła tak szeroka obecność psychologii na różnego rodzaju konferencjach i w ogóle w dyskursie publicznym? Czy wynika ze wzrostu świadomości, czy też wpłynęły na to konkretne zjawiska, których byliśmy albo jesteśmy świadkami w życiu społecznym, gospodarczym i politycznym?

**EWA GER:** Wzrost świadomości istotnie ma tu znaczenie, ale tak widoczny i powszechny zwrot ku psychologii wynika przede wszystkim z tego, że świat stał się dużo bardziej złożony, nieprzewidywalny i obciążający emocjonalnie. Pandemia, wojna za granicą, gwałtowny rozwój technologii, polaryzacja

społeczna czy szybkie tempo zmian sprawiły, że coraz więcej osób próbuje znaleźć odpowiedź na pytanie, jak poradzić sobie w rzeczywistości permanentnego napięcia i przeciążenia. Psychologia stała się więc nie tylko odpowiedzią na kryzys zdrowia psychicznego, ale też narzędziem rozumienia świata i mechanizmów, które dziś wpływają na nasze decyzje, relacje i poczucie bezpieczeństwa.

**Czy to nie paradoks, że rozwój technologii, czyli w swej naturze coś bardzo racjonalnego, uderza w naszą psychę?**

Paradoksalne byłoby raczej oczekiwanie, że tak głęboka zmiana technologiczna nie

## DR EWA GER

Dyrektorka generalna Uniwersytetu SWPS i współinicjatorka, wraz z rektorem uczelni, Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind. Menedżerka z wieloletnim doświadczeniem w zarządzaniu dużymi zespołami oraz strategicznymi przedsięwzięciami w sektorze publicznym i prywatnym. Jako konsul pracowała m.in. na rzecz utworzenia Katedry Polskiej na prestiżowym Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku. Była adiunktem na kierunku psychologia na Uniwersytecie Śląskim oraz wykładowcą m.in. w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu, Akademii Ekonomicznej w Katowicach i Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej. Pracowała na wysokich stanowiskach urzędniczych w administracji publicznej, zasiadała w organach oraz pełniła funkcje dyrektorskie w spółkach prawa handlowego. Pełniła także funkcje członka zarządu w organizacjach z sektora NGO oraz posiada bogate doświadczenie w pracy i współpracy z instytucjami naukowymi, instytucjami podległymi urzędowi administracji centralnej i organizacjami pozarządowymi.

wpłyne na ludzką psychikę. Często powtarzam, że im więcej technologii, tym więcej humanizmu. Jeśli tego nie zbalansujemy, to będziemy mieć problem. Gwałtowny rozwój technologii sprawił, że pytania psychologiczne stają się równie ważne jak technologiczne. Szczególnie wśród ludzi młodych. Dlatego na kongresie będziemy rozmawiać o tym z ekspertami tej miary, co globalny autorytet w dziedzinie perswazji profesor Robert Cialdini czy światowej sławy psycholog społeczny i badacz *big data* Michał Kosiński. Warto się zastanowić, jak rozwijać sztuczną inteligencję bez odbierania ludziom sprawczości i podmiotowości, jak budować etyczne organizacje w świecie AI, dlaczego tak łatwo wpadamy dziś w pułapkę cyfrowych uzależnień i manipulacji i czy nie jest tak, że tempo rozwoju technologii zaczęło wyprzedzać nasze psychologiczne możliwości adaptacji. Ale żeby nie pozostać tylko w obszarze technologii, warto wspomnieć, że będziemy też rozmawiać o samotności, relacjach romantycznych, odchudzaniu, nowej męskości, lęku ekologicznym, podatności na manipulacje i fałszywe narracje, a także o psychologicznych interwencjach internetowych.

**Jak na kongres psychologiczny wachlarz prelegentów Re\_Mind jest bardzo szeroki – od gwiazd psychologii przez socjologów, antropologów, fizyków, politologów, polityków, urzędników, weteranów wojennych po pisarzy. Czemu to ma służyć?**

Współczesnych problemów nie da się już analizować z jednej perspektywy. Jeżeli rozmawiamy o sytuacji geopolitycznej, to politolodzy i eksperci od bezpieczeństwa pokazują realny kontekst, a psychologowie mówią o tym, jaki wpływ wywiera ona na ludzi, ich relacje i poczucie bezpieczeństwa. Jeśli dyskutujemy o wypaleniu zawodowym wśród artystów czy radców prawnych, to chcemy usłyszeć, z czym tak naprawdę mierzą się te grupy zawodowe, a o problemach młodych nie chcemy debatować ponad ich głowami. Zależy nam na zderzeniu wiedzy eksperckiej z prawdziwym życiem.

**Do udziału w kongresie zaprosiliście także influencerów. Skąd taki pomysł, skoro podkreślacie, że wszystkie treści, które firmujecie, mają być *evidence-based*? Wielu z nich kojarzy się przecież bardziej z tzw. pop-psychologią niż z naukowo potwierdzoną wiedzą.**

To bardzo ważna grupa twórców, szczególnie dla młodego pokolenia. Dla wielu młodych ludzi internet stał się pierwszym źródłem poszukiwania pomocy psychologicznej. Jakość przekazywanych tam treści przestała być więc wyłącznie kwestią popularności, a pseudo-

eksperckie narracje mogą przynosić więcej szkody niż realnego wsparcia. Dlatego zaprosiliśmy do debaty influencerów, którzy od lat budują jakościowe treści. Chcemy wspólnie rozmawiać o tym, jak mówić o psychologii w sieci w sposób odpowiedzialny i oparty na wiedzy, ale nadal atrakcyjny i efektywny. Bardzo się więc cieszymy, że influencerzy, z którymi zaczęliśmy współpracę, potraktowali naszą inicjatywę poważnie i sami zadeklarowali, między innymi, chęć wypracowania wspólnych standardów i swego rodzaju kodeksu dobrych praktyk popularyzacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego. Zaprosiliśmy ich też do prowadzenia niektórych dyskusji w głównych panelach kongresu.

**To ma wyróżniać Re\_Mind spośród innych konferencji?**

Tym, co nas z pewnością wyróżni, będzie też bardzo silna obecność młodych ludzi. Zaprosiliśmy do dyskusji nie tylko studentów, ale także licealistów. Bardzo nam zależy, by ich perspektywa mocno wybrzmiała i konfrontowała naukowców, polityków czy – ogólnie mówiąc – ekspertów z rzeczywistością młodego pokolenia. Chcemy zderzyć ze sobą świat teorii i praktyki, deklaracji i realiów, decydentów i tych, którzy później żyją z konsekwencjami ich decyzji.

**To dla nich ma być festiwal obok kongresu?**

Tak, ale nie tylko. Zdecydowaliśmy, że festiwal będzie ważnym poszerzeniem formuły kongresu z bezpłatnymi lekkimi warsztatami, koncertami, wystawami, sportem, spacerami, relaksem. Bardzo nam w tym pomaga Miasto Wrocław. Powstaną także dwa „miasteczka”: Młodych i Młodych Plus. Do współtworzenia tej idei – zresztą jak do całego kongresu i festiwalu – zaprosiliśmy wszystkie uczelnie publiczne Wrocławia i wspólnie budujemy program wydarzeń. Miasteczko Młodych Plus, skierowane do osób dojrzałych, będzie odbywało się w Uniwersytecie Medycznym, a AWF udostępnia swoją przestrzeń Miasteczku Młodych.

**Co ma wynikać z takich spotkań i zderzeń różnych perspektyw?**

Mogę pani opowiedzieć o naszych marzeniach. Chcemy, żeby Re\_Mind nie był tylko wydarzeniem, które trwa trzy dni i kończy się wraz z ostatnim panelem. Chcemy uruchomić szeroką debatę, która – dzięki zaangażowaniu mediów, takich jak „Forbes”, ale także Telewizja Polska, która zgodziła się być współorganizatorem tego przedsięwzięcia – zaczyna się jeszcze przed kongresem, swoją kulminację będzie miała we Wrocławiu, ale później będzie się toczyć dalej – w mediach, organizacjach, samorządach, ministerstwach. Dodatkowo, kilka miesięcy temu wraz z partnerami merytorycznymi, rozpoczęliśmy wielką pracę nad



*Człowieka nie da się zamknąć w jednej dyscyplinie. A wszystkie najważniejsze napięcia tego świata ostatecznie spotykają się w człowieku.*

raportami badawczymi dotyczącymi między innymi polaryzacji społecznej, zdrowia psychicznego wśród radców prawnych, zdrowia psychicznego w środowisku akademickim, ustawy o zawodzie psychoterapeuty. Zaprezentujemy je na kongresie. Pokażemy też badania NASK dotyczące generatywnej sztucznej inteligencji na rynku pracy, założenia do Strategii Rozwoju Sportu w Polsce, nad którą pracuje Ministerstwo Sportu i Turystyki, a we współpracy z samorządami zaprezentujemy, co dzieje się w obszarze zdrowia psychicznego w różnych miastach Polski. Mamy już doświadczenie pokazujące, że takie właśnie działania mogą przekładać się na rzeczywiste zmiany. Efektem naszego wcześniejszego raportu przygotowanego wspólnie z Uniwersytetem Jagiellońskim, dotyczącego kształcenia psychologów w Polsce, jest powołanie przy Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego

zespołu opracowującego standardy kształcenia psychologicznego na polskich uczelniach. Bardzo byśmy chcieli, aby podobnie było z Re\_\_Mind: żeby z naszych raportów i debat rodziły się konkretne rekomendacje, a przedstawiane na kongresie dobre praktyki, rozwiązania dla instytucji publicznych, samorządów i organizacji stały się podstawą do tworzenia polityk publicznych. Ale jest też inny wymiar tych marzeń. Jeśli ktoś wyjedzie z Wrocławia z poczuciem, że lepiej rozumie siebie, innych i świat, w którym żyje, że odzyskał równowagę, nadzieję, trochę spokoju i siły, albo że wie, gdzie szukać profesjonalnej pomocy i rzetelnej wiedzy, to będzie dla nas prawdziwa miara sensu tego projektu. Czy te marzenia się spełnią? Zobaczymy.

**Przeglądając agendę, miałam wrażenie, że to nie kongres psychologiczny, ale interdyscyplinarny, bo dyskusje dotyczą tak wielu sfer i obszarów.**

**Rozmowa z panią tylko utwierdza mnie w tym przekonaniu.**

Bo człowieka nie da się zamknąć w jednej dyscyplinie. A wszystkie najważniejsze napięcia tego świata ostatecznie spotykają się w człowieku. Czy to panią przekonuje?

**Jest pani psycholożką, ale też doświadczoną menedżerką. W czym wiedza psychologiczna najbardziej pani zawodowo pomogła?**

Przede wszystkim nauczyła mnie, że skuteczne zarządzanie zaczyna się od uważności na ludzi. Wiedza psychologiczna pomaga w budowaniu zespołów, podejmowaniu decyzji, komunikacji i rozumieniu mechanizmów, które wpływają na funkcjonowanie organizacji. To nie jest alternatywa dla twardego biznesu, ale coś, co pozwala prowadzić go mądrzej i bardziej odpowiedzialnie, a w dłuższej perspektywie ostatecznie bardziej efektywnie.

**Czy menedżer bez kompetencji psychologicznych ma dziś w ogóle jakiegokolwiek szanse na sukces?**

Ludzie nie chcą już pracować wyłącznie dla wyniku, pieniędzy czy stanowiska. Pragną rozumieć sens swojej pracy, mieć wpływ, rozwijać się i być traktowani podmiotowo. Jednocześnie żyjemy dziś w rzeczywistości ciągłej zmiany, przeciążenia informacyjnego i ogromnej nieprzewidywalności. W takich warunkach coraz wyraźniej widać, że bez kompetencji psychologicznych bardzo trudno budować trwałe sukcesy organizacji. Nie dlatego, że przestają działać strategie, technologie czy twarde biznesowe kompetencje, ale dlatego, że współczesne organizacje w dużej mierze opierają się na ludzkiej odporności, jakościowych relacjach i umiejętnościach przechodzenia przez zmianę. Dlatego psychologia przestała być tzw. miękkim dodatkiem. Stała się wiedzą przyszłości. //



**ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
MANIPULACJA I WPLYW SPOŁECZNY**

*Wpływ społeczny jest jednym z centralnych tematów psychologii społecznej, lecz w debacie publicznej bywa przedstawiany w sposób uproszczony i sensacyjny. Jak przekonywać odpowiedzialnie? Co w praktyce daje psychologia organizacji i zachowań konsumenckich, a co jest marketingową obietnicą „cudownych” technik wpływu bez podstaw naukowych? Dlaczego się nie rozumiemy i czy możemy to zmienić? Jak dezinformacja kształtuje współczesne konflikty?*

# GRANICE WPŁYWU

Manipulacja najskuteczniej działa wtedy, gdy jesteśmy przekonani, że nas nie dotyczy. **Prof. Robert Cialdini**, uczestnik Kongresu Re\_Mind, jeden z najbardziej znanych psychologów społecznych na świecie, autor bestsellera „Wywieranie wpływu na ludzi”, tłumaczy, dlaczego współczesny świat coraz częściej premiuje emocjonalne skrót, fałszywy autorytet i sztucznie produkowane poczucie wspólnoty.

ROZMAWIA *Agnieszka Żądło*, „Newsweek Psychologia”

**AGNIESZKA ŻĄDŁO:** Jak definiuje pan etyczny wpływ? Gdzie przebiega granica między perswazją a manipulacją?

**PROF. ROBERT CIALDINI:** Dla mnie granica jest bardzo wyraźna. Etyczna perswazja polega na zwracaniu uwagi odbiorcy na coś, co rzeczywiście istnieje w danej sytuacji. Jeśli produkt jest naprawdę unikalny – można mówić o jego wyjątkowości. Jeśli eksperci rzeczywiście popierają jakieś rozwiązanie – można się na nich powoływać. Problem zaczyna się wtedy, gdy te dowody są fałszowane albo sztucznie produkowane.

Manipulacja polega więc na tworzeniu fikcyjnych przesłanek wpływu. Ktoś udaje autorytet, zawyża statystyki, kupuje rekomendacje albo tworzy fałszywe poczucie popularności produktu. Wtedy nie informujemy ludzi o rzeczywistości – tylko konstruujemy rzeczywistość, która ma ich skłonić do określonego zachowania.

**Czyli kluczowa jest intencja komunikującego?**

Tak. Jeśli rozmawiamy o etyce wpływu, najważniejsza jest intencja uczciwego przedstawienia informacji. Nawet jeśli efekt okaże się dla kogoś korzystny, ale został osiągnięty poprzez kłamstwo albo manipulację, nadal mamy do czynienia z działaniem nieetycznym.

Ludzie często usprawiedliwiają siebie, mówiąc: „zrobiłem to dla czyjegoś dobra”. Problem polega na tym, że bardzo łatwo oszukujemy samych siebie i zaczynamy wierzyć, że nasze działania są słuszne tylko dlatego, że chcemy osiągnąć określony efekt. Dlatego etyka nie może opierać się wyłącznie na rezultacie. Musi opierać się na uczciwości procesu.

**Wszędzie, nawet w polityce, jest to możliwe?**

Etyczny wpływ nie zależy od tego, czy ktoś działa w biznesie, marketingu czy polityce, lecz od tego, czy komunikacja jest uczciwa,

## ROBERT B. CIALDINI

Jest emerytowanym profesorem Regents w dziedzinie psychologii i marketingu na Uniwersytecie Stanowym Arizony. Został wybrany na członka Narodowej Akademii Nauk oraz Amerykańskiej Akademii Sztuk i Nauk. Książka prof. Cialdiniego „Influence” („Wywieranie wpływu na ludzi”), będąca efektem trzyletnich badań nad powodami, dla których ludzie ulegają prośbom w codziennych sytuacjach, sprzedała się w ponad pięciu milionach egzemplarzy i ukazała się w licznych wydaniach oraz w 49 językach. Jego nowsza książka „Pre-Suasion” od razu stała się bestsellerem „New York Timesa”, „Wall Street Journal” oraz „Publisher’s Weekly”.

”

Zrozumienie technik manipulacji pozwala nam nie tylko się przed nimi bronić, ale też uczy, jak wywierać wpływ w sposób etyczny – budując mosty i zaufanie, zamiast barier i niechęci.

PROF. DR HAB. TOMASZ GRZYB,  
CZŁONEK RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUN ŚCIEŻKI MANIPULACJA  
I WPŁYW SPOŁECZNY

czy odbiorca ma dostęp do prawdziwych przesłanek oraz czy nie manipuluje się emocjami i faktami.

W polityce ludzie bardzo łatwo usprawiedliwiają manipulację przekonaniem, że „ich strona ma rację”, a oni działają dla dobra innych. Wtedy pojawia się myślenie: „skoro nasze intencje są dobre, możemy używać bardziej agresywnych metod”. To właśnie jest bardzo niebezpieczny moment.

**To miejsce, w którym bardzo skutecznie zaczyna działać populizm.**

Populizm wykorzystuje naturalną potrzebę wspólnoty i ta potrzeba sama w sobie nie jest niczym złym. Dlatego właśnie dodałem do swoich zasad wpływu siódmą - zasadę jedności, czyli poczucie „my”. Ludzie naturalnie bardziej ufają tym, których postrzegają jako część własnej grupy.

Problem zaczyna się wtedy, gdy polityka buduje się głównie wokół podziału „my kontra oni”. Wtedy bardzo łatwo usprawiedliwiać nieetyczne strategie wpływu przekonaniem, że bronimy własnej wspólnoty przed zagrożeniem. A kiedy lojalność wobec grupy staje się ważniejsza niż uczciwe przedstawianie rzeczywistości, etyczna granica zaczyna się zacierać. Populizm z tego bardzo korzysta.

**Czy któraś z innych sześciu podanych przez pana zasad wpływu społecznego jest dziś nadużywana?**

Zdecydowanie społeczny dowód słuszności. Czyli przekonanie, że skoro „wielu ludzi tak robi”, to prawdopodobnie jest to właściwe. Ten mechanizm działa niezwykle silnie psychologicznie, ale jednocześnie bardzo łatwo go sfalszować.

W internecie wystarczy kupić komentarze, recenzje albo sztucznie podbić liczbę obserwujących. Coraz więcej firm kupuje pięciogwiazdkowe opinie albo rekomendacje influencerów, które mają stworzyć wrażenie popularności produktu. A przecież często wystarczy samo twierdzenie, że „wszyscy to wybierają”, żeby uruchomić automatyczny mechanizm psychologiczny.

**I ludzie naprawdę nadal temu ulegają. Nawet wiedząc, że internet jest pełen fałszywych opinii.**

Tak, ponieważ większość tych procesów działa automatycznie. Ludzie nie analizują każdej decyzji racjonalnie. I co ważniejsze - nie chcą myśleć o sobie jako o osobach podatnych na wpływ.

To bardzo istotny mechanizm psychologiczny. Kiedy ktoś uważa się za osobę całkowicie odporną na manipulację, przestaje zachowywać ostrożność. A wtedy staje się jeszcze bardziej podatny na wpływ.

**Dlaczego tak trudno rozpoznać moment, w którym ktoś zaczyna nami manipulować?**

Ponieważ wiele zasad wpływu działa poniżej poziomu świadomości. Jeśli ktoś jest wobec nas sympatyczny, podobny do nas albo wcześniej zrobił dla nas coś mile-



go, automatycznie zaczynamy bardziej mu ufać. Nawet nie zauważamy, kiedy ta sympatia zaczyna wpływać na nasze decyzje.

To jest wygodne psychicznie, bo upraszcza funkcjonowanie w świecie. Gdybyśmy analizowali każdą interakcję bardzo racjonalnie, codzienne życie byłoby niezwykle wyczerpujące. Ale ta wygoda ma swoją cenę.

**Czyli nasze mózgi wybierają skróty?**

Dokładnie. Współczesny człowiek jest przeciążony informacyjnie. Mamy za dużo bodźców, za dużo komunikatów, za dużo decyzji do podjęcia. Dlatego korzystamy ze skrótów psychologicznych, które pozwalają szybciej oceniać sytuację.

Problem polega na tym, że marketerzy, influencerzy, sprzedawcy czy platformy internetowe doskonale wiedzą, jak działają te skróty. I coraz częściej projektują komunikację właśnie pod nie.

**Czy są grupy szczególnie podatne na manipulację?**

Tak. Jedną z najbardziej narażonych grup są osoby starsze. Bardzo często doświadczają samotności i utraty relacji społecznych, więc są bardziej podatne na ludzi, którzy oferują im uwagę, kontakt albo poczucie bliskości.

To dlatego tak skuteczne bywają oszustwa romantyczne czy finansowe wymierzone w seniorów. Manipulator najpierw buduje relację emocjonalną, a dopiero później zaczyna wykorzystywać zaufanie drugiej osoby.

**A kto jest najbardziej podatny na wpływ w mediach społecznościowych?**

Najmłodszy użytkownicy. Młodzi ludzie nie mają jeszcze utrwalonych doświadczeń ani stabilnych przekonań. Są bardziej otwarci na nowe idee i bardziej podatni na wpływ grupy. To nie musi być wyłącznie negatywne. Otwartość sama w sobie jest cenna. Problem pojawia się wtedy, gdy młody człowiek buduje swoją tożsamość głównie poprzez algorytmy i presję społeczną internetu.

**Czy uważa pan, że etyczne standardy perswazji są uniwersalne, czy raczej zależą od kultury?**

Same zasady wpływu społecznego są uniwersalne. Można je znaleźć praktycznie w każdej kulturze świata. Natomiast różni się ich siła i znaczenie. Różne społeczeństwa przywiązują większą wagę do różnych mechanizmów wpływu.

Pracowałem kiedyś przy badaniu prowadzonym dla Citibanku w wielu krajach świata. Sprawdzaliśmy, co najbardziej skłania ludzi do pomagania współpracownikowi. W kulturach anglosaskich najważniejsza okazała się zasada wzajemności: „czy ta osoba pomogła mi wcześniej?”. W kulturach dalekowschodnich największą rolę odgrywał autorytet i relacje z przełożonym. W krajach południowej Europy – sympatia i więzi towarzyskie. A w Niemczech i krajach skandynawskich – zgodność z zasadami i wcześniejszym zobowiązaniem. Nie istnieje jedna uniwersalna strategia perswazji skuteczna wszędzie w taki sam sposób.

**Czyli psychologia wpływu jest wspólna dla wszystkich ludzi, ale kultury inaczej ustawiają priorytety?**

Dokładnie tak. Wszędzie działają podobne mechanizmy psychologiczne, ale różne społeczeństwa uczą ludzi, którym z nich ufać bardziej. W latach 90. prowadziliśmy też badania porównujące studentów z Polski i Stanów Zjednoczonych. W USA silniej działał mechanizm indywidualnego doświadczenia: „ja już kiedyś tak zrobiłem”. W Polsce większe znaczenie miało to, co wcześniej robili bliscy znajomi i grupa społeczna. To pokazuje różnicę między kulturą bardziej indywidualistyczną a bardziej kolektywistyczną.

**Myślę, że kluczowe jest tutaj to, kiedy odbyło się badanie. Polska bardzo się zmieniła w stronę zachodniego indywidualizmu.**

Na pewno. W dodatku globalizacja i technologia sprawiają, że ludzie na całym świecie zaczynają konsumować podobne treści i funkcjonować w podobnym środowisku informacyjnym. Jesteśmy dziś pod wpływem nie tylko własnej kultury, ale również globalnego obiegu informacji.

**Czy zwiększanie świadomości mechanizmów wpływu rzeczywiście może nas przed nimi chronić?**

Tak, chociaż nigdy całkowicie. Kiedy ludzie znają zasady wpływu społecznego, łatwiej rozpoznają sytuację,

w której ktoś próbuje ich zmanipulować. Sama świadomość nie usuwa automatycznych reakcji psychologicznych, ale pozwala zatrzymać się choćby na chwilę i zadać sobie pytanie: „czy ktoś właśnie próbuje mnie do czegoś skłonić?”

To bardzo ważne, ponieważ wiele osób żyje w przekonaniu, że manipulacja dotyczy innych ludzi, a nie ich samych.

**O tym jest pana najpopularniejsza książka.**

Tak. Chciałem pokazać ludziom, jak działają mechanizmy wpływu społecznego, żeby mogli ich używać etycznie i jednocześnie lepiej się przed nimi bronić.

Wpływ sam w sobie nie jest niczym złym. Bez niego nie byłoby edukacji, relacji społecznych, wychowania dzieci ani współpracy między ludźmi. Problem zaczyna się wtedy, gdy wpływ staje się narzędziem oszustwa.

**Czy w takim razie psychologowie i eksperci od perswazji ponoszą odpowiedzialność za to, w jaki sposób wykorzystywana jest ich wiedza?**

Oczywiście. Każda wiedza dająca ludziom wpływ na zachowanie innych wiąże się z odpowiedzialnością. Problem polega na tym, że mechanizmy wpływu mogą być używane zarówno do pomagania ludziom, jak i do ich wykorzystywania.

Dlatego zawsze uważałem, że moim obowiązkiem jest nie tylko opisywanie skutecznych technik perswazji, ale również pokazywanie granicy między uczciwym wpływem a manipulacją. Jeśli uczymy ludzi wywierania wpływu, musimy jednocześnie uczyć ich etyki.

**Czy zdarzyło się panu odmówić współpracy, ponieważ uznał pan daną strategię wpływu za nieetyczną?**

Tak. Odmawiałem udziału w wydarzeniach organizowanych przez firmy działające w modelu marketingu wielopoziomowego. Badania pokazują, że tego rodzaju systemy bardzo często wykorzystują relacje społeczne i emocjonalną presję do sprzedawania produktów lub rekrutowania kolejnych osób.

Ludzie kupują wtedy nie dlatego, że naprawdę potrzebują produktu, ale dlatego, że nie chcą zawieść znajomych albo psuć relacji społecznych. A to budzi moje bardzo poważne etyczne wątpliwości.

**Czy etyczna perswazja może być równie skuteczna jak manipulacja?**

Krótkoterminowo manipulacja bywa bardzo skuteczna. Problem polega na tym, że kiedy ludzie odkrywają, iż zostali oszukani, tracą zaufanie. A zaufanie jest podstawą każdej trwałej relacji – także biznesowej.

Dlatego uczciwość nie jest wyłącznie kwestią moralności. Jest również najbardziej rozsądną strategią długoterminową. //



**PROF. DR HAB.  
TOMASZ GRZYB**

Psycholog społeczny. W swojej pracy naukowej zajmuje się przede wszystkim różnymi formami wpływu społecznego, ze szczególnym uwzględnieniem postuszeństwa i nieposuszeństwa. Członek Rady Programowej Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind, opiekun ścieżki Manipulacja i wpływ społeczny.

# WOJNA O PERCEPCJĘ

Wydawałoby się, że mając dostęp do wiedzy i do rozmaitych form weryfikacji danych, powinniśmy być odporni na dezinformację. Tymczasem ta staje się coraz powszechniejsza, a my coraz bardziej zdezorientowani. *Czy zdajemy sobie sprawę, jak jest to potężne narzędzie walki i wojny oraz w jaki sposób dezinformacja kształtuje współczesne konflikty?*

*TEKST Tomasz Grzyb, uczestnik paneli: „Wpływ społeczny pod lupą: jak przekonywać odpowiedzialnie?”, „Wojna informacyjna: jak dezinformacja kształtuje współczesne konflikty?”*

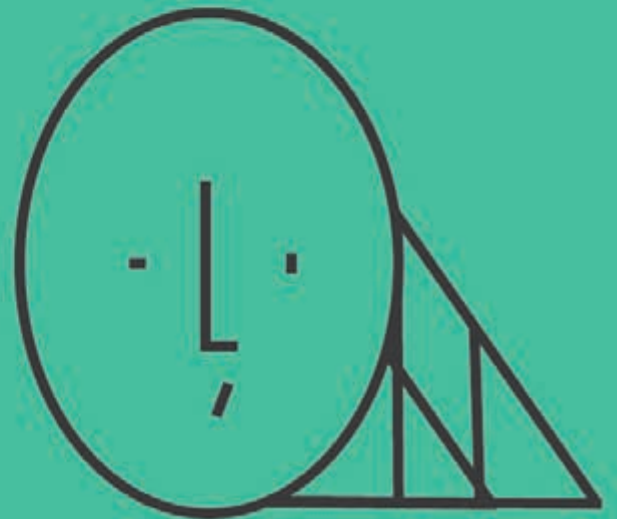
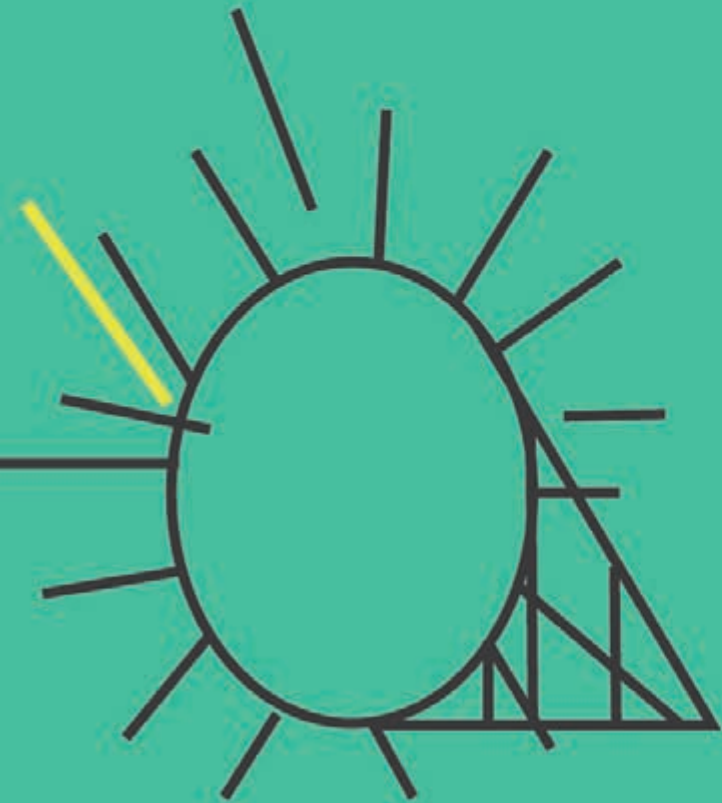
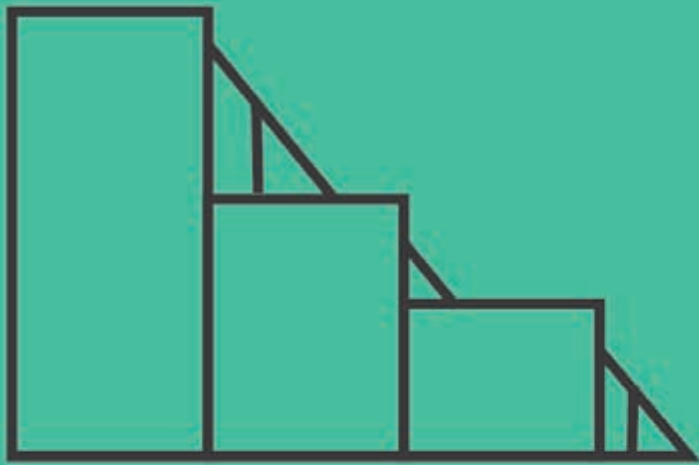
# W

historii II wojny światowej można spotkać wiele przykładów dezinformacji wykorzystywanej jako narzędzie wojny. Żaden chyba jednak nie miał takiego rozmachu i skali jak działania w trakcie operacji Fortitude, mającej przekonać Niemców, że desant wojsk sprzymierzonych na kontynentalną Europę nastąpi nie tam, gdzie rzeczywiście była planowana (czyli w Normandii), lecz w rejonie Pas-de-Calais. W praktyce oznaczało to jednak stworzenie zupełnie alternatywnej rzeczywistości - spójnej, wiarygodnej i konsekwentnie podtrzy-

mywanej przez wiele kanałów jednocześnie. Efekt był znaczący i dokładnie taki, jakiego oczekiwano. Nawet po rozpoczęciu lądowania w Normandii część niemieckich sił pozostawała w gotowości w Pas-de-Calais, przekonana, że właściwa inwazja dopiero nastąpi. W tym sensie Fortitude nie tylko poprzedziła działania militarne, ale aktywnie je kształtowała, wpływając na decyzje przeciwnika w kluczowym momencie operacji. Ten historyczny przykład pokazuje coś więcej niż tylko skuteczność sprytnej mistyfikacji. Ujawnia on fundamentalną cechę dezinformacji jako narzędzia walki i wojny: jej siła nie polega na prostym wprowadzaniu w błąd, lecz na kształtowaniu sposobu myślenia.

## DEZINFORMACJA I MISINFORMACJA

W języku psychologii powiedzielibyśmy o dezinformacji jako o tworzeniu poznaw-



czych ram interpretacyjnych, w których przeciwnik podejmuje decyzje. Innymi słowy, chodzi nie tyle o to, by ukryć prawdę, ile, by sprawić, że sami nie będziemy chcieli jej poznać. A kiedy nawet ktoś ją nam wskaże - jako postrzeganą przez nas dezinformację - odrzucimy ją.

Można by sądzić, że ludzie w ubiegłym stuleciu byli bardziej podatni na dezinformację, bo wierzyli prasie, autorytetom, a poza tym nie mieli szans na weryfikację danych, które do nich docierały. Nie mogli skorzystać z fact-checkingu, bo ani nie znali tego pojęcia, ani nie mieli tak doskonałych narzędzi do jego wykonania, jak my. Dzisiaj na pewno nie dalibyśmy się tak łatwo podejść - mamy niezależnych dziennikarzy, zaglądamy „poza system” i generalnie „włączamy myślenie”. Prawda?

*Dezinformację można rozumieć jako szczególny przypadek wpływu społecznego, zorientowanego na nasz system poznawczy. Próbę ingerencji nie tyle w same fakty, ile w sposób ich interpretowania, narzucania pewnego sposobu myślenia o nich.*

Niestety nie. Ale aby zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, warto zacząć od podstawowego rozróżnienia między dezinformacją a misinformacją.

Ta pierwsza ma charakter intencjonalny i strategiczny. Jest projektowana jako narzędzie oddziaływania, wpisane w szerszy plan - polityczny lub militarny. Misinformacja natomiast to fałszywe lub wprowadzające w błąd treści rozpowszechniane bez takiej intencji, często jako efekt błędu, błyskawicznej, niepopartej refleksją decyzji, uproszczenia czy nieświadomego powielania cudzych narracji. Ta różnica jest kluczowa, bo wskazuje na obecność (lub jej brak) podmiotu, który świadomie i intencjonalnie kształtuje obieg informacji. Najłatwiej zrozumieć to na przykładzie. Podczas ostatniej zimy chwilowy mocny spadek temperatur sprawił, że niektóre instalacje oparte na pompach ciepła przestały prawidłowo funkcjonować. Media społecznościowe zalała fala zdjęć zaladzonych, pokrytych soplami urządzeń. Ton wpisów użytkowników był alarmistyczny i pełen emocji: „Namówili mnie na tę całą ekologię i co?! Dzieci marzną, a ja nie mam na

rachunki za prąd!”. W krótkim czasie pojawiły się kolejne posty o podobnej treści, a cała narracja łagodnie dryfowała w jednym kierunku - wróćmy do węgla, wróćmy do gazu, wyrzućmy do kosza te pseudoekologiczne bzdury. Czy trzeba długo zastanawiać się nad tym, skąd wzięły się gigantyczne zasięgi takich wpisów? I która strona „wojny energetycznej” w Europie najbardziej na tym skorzystała? A jednak trudno oskarżać każdą osobę, która lajkowała czy szerowała takie treści o byciu rosyjskim agentem. Tego typu narracje mogą być wzmacniane przez aktorów zewnętrznych, ale równie dobrze mogą rozprzestrzeniać się organicznie, napędzane emocjami użytkowników. Najprawdopodobniej większość użytkowników mediów społecznościowych robiła to powodowana współczuciem i frustracją, a nie chęcią wsparcia rosyjskiej narracji - a zatem raczej była częścią misinformacji, a nie dezinformacji.

W tym sensie dezinformację można rozumieć jako szczególnie przypadek wpływu społecznego, zorientowanego na nasz system poznawczy. Próbę ingerencji nie tyle w same fakty, ile w sposób ich interpretowania, narzucania pewnego sposobu myślenia o nich. Jest ona blisko spokrewniona z operacjami psychologicznymi (PsyOps) zorientowanymi na modyfikowanie percepcji, emocji i decyzji przeciwnika bez konieczności bezpośredniego użycia siły. Jeśli za Carlem von Clausewitzem uznamy, że wojna jest kontynuacją polityki innymi środkami, to współczesne konflikty sugerują potrzebę rozszerzenia tej formuły: informacja staje się nie tylko narzędziem, ale odrębnym polem walki.

### **„TO, JAK COŚ POSTRZEGASZ - STAJE SIĘ TWOJĄ RZECZYWISTOŚCIĄ”**

Coraz częściej mówi się dziś o „środowisku informacyjnym” jako o pełnoprawnym teatrze działań wojennych - przestrzeni, gdzie ścierają się narracje, interpretacje i ramy znaczeniowe. To właśnie tam kształtują się warunki, w jakich podejmowane są decyzje polityczne, militarne i społeczne. W takim ujęciu fizyczna kontrola jakiegoś terytorium przestaje być jedynym wyznacznikiem przewagi na polu walki. Równie istotna staje się zdolność do organizowania rzeczywistości poznawczej, w jakiej żyje przeciwnik. Mottem działania jednej z instytucji NATO zajmującej się komunikacją strategiczną są słowa: „Perception becomes reality”. A zatem: „To, jak na coś patrzysz, jak coś postrzegasz - staje się twoją rzeczywistością”.

Coraz częściej takie działania opisuje się jako część „wojny hybrydowej”. A zatem konfliktu, który rozgrywa się poniżej progu formalnego wypowiedzenia wojny i opiera na równoczesnym, czasami „niestandardowym”

użyciu środków militarnych i niemilitarnych. Kluczowe jest tu właśnie to rozmycie: działania zbrojne splatają się z presją ekonomiczną, atakami cybernetycznymi, kampaniami wpływu i manipulacją informacyjną, tworząc trudną do jednoznacznego zidentyfikowania (a zatem i rozmywającą odpowiedzialność) całość.

W tym kontekście dezinformacja przestaje już być jedynie wsparciem dla działań militarnych, a staje się jednym z ich głównych instrumentów. Jej celem nie jest już wyłącznie wprowadzenie przeciwnika w błąd w konkretnym momencie operacji wojskowej, lecz długofalowa destabilizacja: podważanie zaufania do instytucji, pogłębianie podziałów społecznych, osłabianie zdolności do wspólnego działania.

Ingerencje w procesy wyborcze w różnych krajach wskazują, że pole walki przesunęło się w stronę systemów politycznych i ich legitymizacji. Przeciwnicy Polski dobrze wiedzą, że - z nielicznymi wyjątkami - trudno będzie uczynić Polaków rusofilami. Ale już obniżyć zaufanie do rządowych instytucji (wojska, policji, władz) czy - zwłaszcza - agend unijnych i samej Unii Europejskiej? Można to zrobić bez specjalnego wysiłku. Jeśli dołożymy do tego wzmacnianie w Polakach przekonania, że każda „władza” jest z definicji podejrzana, ludzie dookoła chcą ich okraść i oszukać, a sąsiadowi co do zasady nie można ufać - mamy miks naprawdę wybuchowy.

Najważniejsza zmiana w takich operacjach dotyczy jednak samej logiki oddziaływania. O ile wcześniej chodziło o kontrolę przepływu informacji - ich blokowanie, selekcję czy cenzurę - o tyle dziś coraz częściej mamy do czynienia z manipulacją percepcją.

Nie trzeba już ukrywać faktów, wystarczy wprowadzić tyle konkurencyjnych interpretacji, by utraciły one swoją jednoznaczność. A jeśli jednocześnie dołożymy do tego jakąś mniej lub bardziej spiskową koncepcję... W efekcie użytkownik internetu (albo po prostu obywatel) nie tyle wierzy w fałsz, ile przestaje mieć pewność, co jest prawdą - a to często okazuje się równie skuteczne. Bo w finale nie wierzy już nikomu.

### **JAK UCISZAĆ WROGĄ PROPAGANDĘ, A JEDNOCZEŚNIE SZANOWAĆ WOLNOŚĆ SŁOWA**

Jednym z najczęściej wskazywanych kierunków możliwego przeciwdziałania dezinformacji są regulacje dotyczące platform cyfrowych - próby wymuszenia większej przejrzystości algorytmów, ograniczenia zasięgów treści wprowadzających w błąd czy szybszego reagowania na skoordynowane działania dezinformacyjne. Równolegle rozwijane są programy edukacji medialnej, które mają wzmacniać kompetencje odbiorców: zdolność

krytycznej analizy źródeł, rozpoznawania manipulacji i świadomego uczestnictwa w obiegu informacji. Uzupełnieniem tych działań jest *fact-checking*, czyli weryfikacja wypowiedzi i treści, która ma w pewnym sensie stabilizować przestrzeń publiczną poprzez dostarczanie wiarygodnych punktów odniesienia.

W niektórych polskich uczelniach działają już zespoły zajmujące się projektowaniem opartych na modelach sztucznej inteligencji rozwiązań mających rozpoznawać działania dezinformacyjne w czasie rzeczywistym. Czyż nie byłoby cudownie mieć nakładkę na przeglądarkę internetową, która w prawym górnym rogu ma „wskaźnik dezinformacji” pokazujący w procentach, jak bardzo możemy zaufać czytanej właśnie teraz wiadomości?

Każda z tych strategii napotyka jednak istotne ograniczenia. Regulacje łatwo mogą przekształcić się w narzędzia nadmiernej lub „prewencyjnej” kontroli, a granica

*Współcześnie informacja staje się nie tylko narzędziem, ale odrębnym polem walki.*

między moderacją a cenzurą bywa trudna do jednoznacznego wyznaczenia. Edukacja medialna działa, ale w długim horyzoncie czasowym i nie daje szybkich efektów w sytuacjach kryzysowych. *Fact-checking* z kolei często dociera do odbiorców już przekonanych, niekoniecznie do tych najbardziej podatnych na dezinformację. W tle tych napięć pojawia się fundamentalny problem: jak zwiększać odporność społeczeństwa, nie podważając tym samym zasad, na których się ono opiera. Jak uciszać wroga propagandę, a jednocześnie szanować wolność słowa?

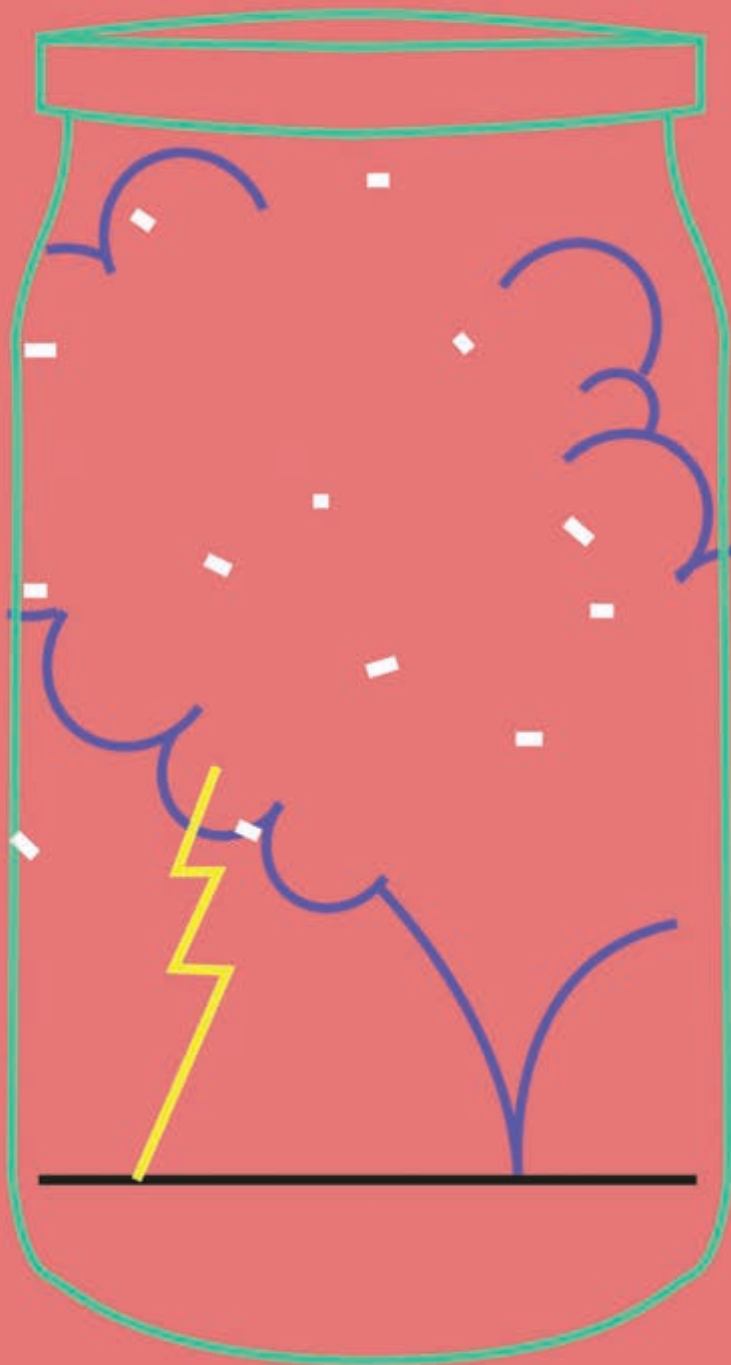
Kluczowe pytanie nie dotyczy zatem wyłącznie skuteczności poszczególnych narzędzi, lecz ich zgodności z wartościami systemów demokratycznych. Czy możliwe jest „wygranie” wojny informacyjnej w sposób, który nie prowadzi do erozji wolności słowa, pluralizmu i zaufania publicznego? A może sama próba sprawowania pełnej kontroli nad środowiskiem informacyjnym oznaczałaby przyjęcie logiki przeciwnika - i tym samym częściową rezygnację z własnych norm?

Być może więc kluczowym wyzwaniem nie jest całkowite wyeliminowanie dezinformacji, lecz budowanie takiej wiedzy obywateli i ich zdolności poznawczych, które pozwoliłyby sprawnie funkcjonować mimo jej nieuniknionej obecności. //

# CZY MÓJ DOM SPŁONIE?

## ŚCIEŻKA TEMATYCZNA: PSYCHOLOGIA W SŁUŻBIE PLANECIE

*Psychologia odgrywa istotną rolę w rozumieniu relacji między zachowaniem człowieka, funkcjonowaniem społeczeństwa a kryzysem klimatycznym. Żeby lepiej zrozumieć działające tutaj mechanizmy, przyjrzymy się im w następujących kontekstach:  
Szybka moda i ekościema, Lęk ekologiczny, Aktywizm a zmiany klimatyczne, Wyzwania migracji klimatycznych.*



W odpowiedzi na zmiany klimatyczne możemy reagować różnymi emocjami - niepokojem, egzystencjalnym lękiem, żalem, smutkiem w reakcji na degradację środowiska, nawet gniewem, poczuciem zdrady albo obojętnością. Większość z nas się przejmuję, ale wciąż żyjemy tak, jakbyśmy się wcale nie przejmowali. Wypieramy świadomość zagrożeń, narażając się w ten sposób na życie w chronicznym lęku - mówi **dr Elisabeth Haase** z University of Nevada, uczestniczka panelu „Lęk ekologiczny”.

ROZMAWIA *Katarzyna Burda*, „Newsweek Psychologia”

**KATARZYNA BURDA:** Oprócz pracy badawczej zajmuje się pani również realną pomocą ludziom z problemami psychicznymi. Jak wielu z nich zgłasza się do pani z lękami z powodu katastrofy klimatycznej?

**ELISABETH HAASE:** Ludzie nie zgłaszają się z lękiem klimatycznym jako takim. Jak zawsze w przypadku zmian klimatycznych ten problem schodzi na dalszy plan wobec ich bardziej „pilnych” problemów zdrowotnych, nawet jeśli może znacząco się do nich przyczyniać. Przycho-  
dzą więc z tendencjami samobójczymi i problemem alkoholowym po tym, jak stali się bezdomni, ale w rozmowie okazuje się, że ich ulubione miejsce biwakowania spłonęło w zeszłym roku - miejsce, do którego często jeździli jako dzieci. Albo przycho-  
dzą jako nastolatki z problemami behawioralnymi - rozwią-  
zały seks, narkotyki, ucieczki z domu - a gdy się wnika głębiej, okazuje się, że nie mają nadziei na przyszłość, a klimat jest jednym z powodów. W swojej książce opublikowałam sugerowany wywiad na temat klimatu i zdrowia psychicznego dla osób, które chcą zagłębić się w ten temat.

To samo dotyczy badań naukowych. Jeśli zapytamy ludzi, czy martwią się zmianami klimatycznymi, 60-80 proc. respondentów we wszystkich kategoriach wiekowych wska-  
że znaczny lub umiarkowany niepokój. Jeśli jednak zapytamy ludzi, co niepokoi ich naj-  
bardziej, nie podpowiadając odpowiedzi, to relacje międzyludzkie, finanse, konflikty poli-  
tyczne i inne kwestie znajdują się wyżej na liście niż zmiany klimatyczne.

**Jakie emocje najczęściej odczuwają ludzie w obliczu zmian klimatycznych?**

Cały zakres ludzkich emocji - ogólny niepokój, egzystencjalny lęk, żal, solostaligia (smutek w re-  
akcji na degradację środowiska), gniew, poczucie zdrady, beznadziejność, technooptymizm, obojętność. Większość ludzi się przejmuję, ale żyje tak, jakby się wcale nie przejmowała. To nie jest osąd - wszyscy jesteśmy tak głąbo-  
ko uwikłani w bezwładzie konsumenckiego systemu, że kontynuujemy niezrównoważony sposób życia. Nazywamy to wyparciem - świa-  
domością czegoś, ale życiem tak, jakbyśmy tej świadomości nie mieli, co zwykle generuje dużo chronicznego, niskopoziomowego lęku, gdy świadomość jest wypierana.

## DR ELISABETH HAASE

Jest psychiatrką oraz profesorką kliniczną psychiatrii na Uniwersytecie Nevady, była pierwszą przewodniczącą Komitetu ds. Zmian Klimatu i Zdrowia Psychicznego Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Jest autorką „The Handbook of Climate Psychiatry and Psychotherapy” - jedną z pierwszych książek dla klinicystów poświęconych zmianom klimatu i zdrowiu psychicznemu - oraz redaktorką tomu „Climate Change and Youth Mental Health: Multidisciplinary Perspectives”, przeznaczonego dla profesjonalistów pracujących z młodzieżą w kontekście zmian klimatycznych.

”

Aby stawić czoła zmianom klimatu, musimy najpierw zrozumieć człowieka: jego decyzje, lęki, emocje i reakcje.

PROF. DR HAB. KATARZYNA BYRKA, PRZEWODNICZĄCA RADY PROGRAMOWEJ KONGRESU I FESTIWALU PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind, OPIEKUNKA ŚCIEŻKI PSYCHOLOGIA W SŁUŻBIE PLANECIE

dr Elisabeth Haase

**A co budzi największy lęk na poziomie świadomym?**

Większość ludzi martwi się teraz wpływem ekstremalnych zjawisk pogodowych - tym, że ich domy spłoną, że susza ograniczy dostęp do wody lub zniszczy plony, że ubezpieczenie domów stało się nieopłacalne. W USA najbardziej traumatyzującymi zdarzeniami są pożary lasów, gdyż szerzą się z błyskawiczną szybkością i niosą ze sobą ogromne zniszczenia. Huragany wywołują podobne skutki. Te dwa zjawiska w bardzo krótkim czasie unicestwiają dorobek całych lat. Co więcej, pozostawiają po sobie trwale zniszczenia w tkance społecznej.

**I pamięć o tych zdarzeniach trwa pewnie przez wiele lat...**

Tak, zwłaszcza u młodych ludzi zdrowie psychiczne jest zagrożone przez nagromadzenie traumatycznego stresu i niekorzystne zdarzenia z dzieciństwa. Każde traumatyczne zdarzenie z dzieciństwa zwiększa prawdopodobieństwo zaburzeń psychiatrycznych o 52 proc. Trzy lub więcej zdarzeń wiąże się z dużym poziomem lęku, depresji i PTSD. A gdy twój dom zostaje zniszczony, rodzice zaczynają pić i się kłócić, bo nie mogą podnieść się z ciosu, jakim była utrata dorobku, a twój pies czy kot ginie w pożarze czy powodzi - to już są trzy takie zdarzenia, które potencjalnie mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne w dorosłości.

**Z tego powodu lęk klimatyczny może być większy u kolejnych pokoleń?**

Byłoby bardzo nierozsądnie, gdyby nie bały się one zmian klimatycznych. I tak właściwie sam lęk nie jest tym głównym problemem. Problem polega na opanowaniu tego lęku w sposób użyteczny, tak żeby nie stać się bezradnym, przytłoczonym, odrętwiałym czy całkowicie pokonanym i załamany w swojej reakcji. W psychiatrii mówimy o tym w kontekście optymalnej odpowiedzi na stres - wszyscy możemy dobrze funkcjonować, gdy mamy stres, który wznosi się i opada w określonych, terapeutycznych ramach. I właściwie ważne jest, żeby być trochę zestresowanym - do rozwoju potrzebujemy pewnych wyzwań. Więc nie ma nic złego w stresie jako takim czy w lęku jako takim. Pytanie brzmi, co z tym robisz i czy pozwalasz, żeby przekroczył możliwości radzenia sobie przez człowieka.

**Jak przygotować się psychicznie do tego, że coraz częściej będą nas dotykały różne ekstremalne zdarzenia związane ze zmianą klimatu?**

Po pierwsze, kompetencje - dziś nie poświęcamy im dość uwagi, a w obliczu ekstremalnie niszczycielskich sytuacji są one kluczowe. Jeśli wcześniej ćwiczyliśmy w myślach, co należy zrobić, jeśli mentalnie przygotowaliśmy się na takie scenariusze - szanse na przetrwanie rosną znacząco. W momencie kryzysu nasz mózg działa sprawniej, podejmujemy właściwe reakcje odruchowe.



*Jeśli zapytamy ludzi, czy martwią się zmianami klimatycznymi, 60-80 proc. respondentów wskaże znaczny lub umiarkowany niepokój. Jeśli jednak zapytamy, co niepokoi ich najbardziej, nie podpowiadając odpowiedzi, to relacje międzyludzkie, finanse, konflikty polityczne i inne kwestie znajdą się wyżej na liście niż zmiany klimatyczne.*

Drugim istotnym czynnikiem jest głębsza, intelektualna wiedza na temat zagrożeń. Jeśli od dziecka uczyliśmy się, jak wygląda huragan czy tornado i jak należy w takiej sytuacji postępować, ta wczesna edukacja może okazać się niezwykle pomocna. Powinniśmy zatem kształtować u naszych dzieci praktyczne umiejętności, takie jak filtrowanie wody, rozpalanie ognisk czy budowanie schronień. Tego typu kompetencje pozwalają ludziom czuć się bezpieczniejszymi, bo wiedzą, że potrafią stworzyć sobie schronienie.

Ważne jest również, by mieć świadomość, że w obliczu zagrożenia będziemy mogli liczyć na grupę bliskich osób. Równie istotne jest, by posiadać przy sobie przedmiot, który stwarza poczucie bezpieczeństwa, niczym kocyk dziecka - fotografię lub inną pamiątkę przywołującą wspomnienia bezpiecznej przeszłości.

**W Polsce coraz większym problemem są wielodniowe fale gorąca. Mówi się wtedy, zwłaszcza starszym ludziom, żeby nie wychodzili z domu - to z kolei rodzi społeczną izolację. Jak temu przeciwdziałać?**

W Stanach Zjednoczonych trwa już szereg projektów badawczych mających na celu zidentyfikowanie - za pomocą elektronicznej dokumentacji medycznej lub specjalnych narzędzi przesiewowych - osób mogących pozostawać w izolacji i narażonych na ryzyko, by móc do nich wysyłać pracowników socjalnych. Jednakże sama sporadyczna obecność opiekunów nie rozwiązuje problemu samotności w tych trudnych chwilach.

Kluczową rolę odgrywają tutaj sieci telefoniczne, umożliwiające stały kontakt i monitorowanie stanu podopiecznych. Przydatne mogą być również klimatyzowane centra, do których ludzie są zachęceni, jeśli nie dysponują adekwatnym systemem chłodzenia we własnym domu. Takie miejsca stanowiłyby przestrzenie do integracji w mikroskali społeczności lokalnych.

Co prawda Stany Zjednoczone dysponują o wiele rozleglejszą infrastrukturą klimatyzacyjną niż Polska, ale nadmierne poleganie na niej może okazać się problematyczne, gdy temperatury będą przekraczać możliwości systemów chłodzenia. Na przykład w Arizonie, gdzie latem panują ekstremalnie wysokie upały, mogłoby dojść do poważnych awarii zasilania. Dlatego też podkreśla się potrzebę ograniczenia zużycia klimatyzacji, by nie przyspieszać postępujących zmian klimatycznych.

**Jak jeszcze można pomóc sobie, gdy ogarnia nas lęk związany z potencjalną katastrofą klimatyczną?**

Działanie we współpracy ze społecznością ludzi zaangażowanych w te kwestie jest bardzo pomocne. Wskazywanie na miliony osób pracujących nad odwróceniem globalnego ocieplenia oraz postęp w innych krajach może być wsparciem. Skupianie się na czymś, co mogą zobaczyć przed sobą - jak uprawa ogrodu czy kultywowanie życia poprzez budki dla ptaków, pszczelarstwo lub po prostu nieużywanie nawozów i obserwowanie wszystkich stworzeń, które powracają - może być bardzo budujące.

**Dlaczego dzisiaj wielu ludzi wydaje się całkowicie odpornych na ten lęk albo zaprzecza zmianom klimatycznym?**

Zmiany klimatyczne są trudne do uświadomienia z wielu powodów - to hiperobekt (według filozofa

Timothy'ego Mortona to zjawisko tak masywne oraz rozproszone w czasie i przestrzeni, że przekracza ono ludzką zdolność percepcji i tradycyjnego opisu naukowego - przyp. red.) Często trudno połączyć kropki z tym, co dzieje się z dnia na dzień w jednym życiu. Mamy też skłonność do reagowania na zagrożenia egzystencjalne zaprzeczeniem i wycofywaniem się do tego, co wydaje się bezpieczne - często są to konserwatywne wartości, jak to się dzieje obecnie w Ameryce. A dodatkowo trwa nieustanna kampania negacjonizmu ze strony przemysłu paliw kopalnych.

**I dlatego wielu z nas zachowuje się jak gdyby nigdy nic?**

Stawienie czoła temu problemowi z psychologicznego punktu widzenia jest dla ludzi ogromnym wyzwaniem. Mają oni bowiem z reguły znacznie pilniejsze i niecierpiące zwłoki problemy na głowie, a konieczność zmiany tego, co dotychczas znali, stanowi zagrożenie dla ich tożsamości. Na tego rodzaju zagrożenia reagujemy w dość charakterystyczny sposób - nasz umysł automatycznie sięga po poznawcze skróty myślowe, utrzymujące *status quo*. Instynktownie unikamy angażowania się w coś nowego, a zamiast tego powielamy myślowe schematy ukształtowane przez innych.

Ten poznawczy mechanizm działa w taki sposób, że nieustannie odwraca naszą uwagę od problemu zmian klimatycznych, nawet gdy w pełni go sobie uświadamiamy. To naprawdę trudne do przezwyciężenia. Nasz mózg uporczywie kieruje nas w stronę znajomych i utartych sposobów postępowania, odsuwając na dalszy plan konieczność konfrontacji z tym ogromnym wyzwaniem.

**Jak to zmienić?**

Kluczową kwestią jest tutaj łączenie ze sobą różnych elementów wiedzy, nieustanne ćwiczenie takiego syntetycznego myślenia. Należy pobudzać świadomość ludzi, dostarczając im konkretnych informacji - na przykład prezentując dane o śladzie węglowym różnych produktów, zwłaszcza w zestawieniu z lokalnymi alternatywami. Można to sobie wyobrazić na wzór etykiet z informacjami o wartościach odżywczych - tu natomiast mielibyśmy do czynienia z czymś w rodzaju „kaloryczności ekologicznej” widniejącej na opakowaniach.

Równie istotne wydaje się odpowiednie kształtowanie przekazu medialnego. Zamiast posługiwać się wyłącznie samym terminem „zmiana klimatu”, warto wplatać do narracji całą gamę powiązanych z nią pojęć - takich jak wyższe temperatury, globalne ocieplenie czy wzrost stężenia gazów cieplarnianych. To sprawiłoby, że tematyka ta byłaby systematycznie zaznaczana w debacie publicznej. To z kolei mogłoby przyczynić się do większego nagłośnienia problemu i wzrostu społecznej świadomości. //



# ODCIAŻYĆ, ALE NIE ZASTĄPIĆ

Pytanie, czy sztuczna inteligencja i internet zastąpią psychoterapeutów, brzmi efektownie, ale jest zbyt proste. Znacznie ważniejsze jest to, kiedy technologie mogą realnie pomóc, komu mogą ułatwić dostęp do wsparcia i jak projektować je tak, by były bezpieczne, skuteczne i oparte na wiedzy psychologicznej.

TEKST *Ewelina Smoktunowicz, uczestniczka panelu „Psychologiczne internetowe interwencje”*

**W** interwencjach internetowych nie chodzi o spotkanie osoby z psychoterapeutą online. Mowa tu raczej o tworzonych przez specjalistów programach pomocowych o określonej strukturze, zbudowanych w oparciu o najlepsze dowody naukowe.

W jakich przypadkach problemów psychologicznych taki program mógłby mieć zastosowanie?

Weźmy np. lęk przed pajakami (arachnofobia). Może on uprzykrzać życie i zmniejszać przyjemność ze spędzania wakacji nad jeziorem. Na szczęście znamy skuteczny sposób jego leczenia. Jest nim stopniowa ekspozycja na bodziec lękotwórczy, w tym wypadku na

pajaki. Mówiąc prościej, stopniowo oswajamy się z pajakami w bezpiecznych warunkach gabinetu. Najpierw oglądamy ich zdjęcia, potem coraz bardziej realistyczne obrazy, z czasem uczymy się ich dotykać, aż w końcu jesteśmy w stanie przebywać w ich towarzystwie względnie spokojnie. Gdzie tu miejsce dla nowych technologii? Okazuje się, że wirtualna rzeczywistość bardzo dobrze sprawdza się w leczeniu fobii. Jest immersyjna, coraz łatwiej dostępna i cieszy się akceptacją użytkowników. Tu jednak pojawia się kolejne pytanie. Skoro możemy oswajać się z prawdziwym pajakiem, to po co właściwie potrzebujemy VR?

## TECHNOLOGIA W WALCE Z LUKĄ TERAPEUTYCZNĄ

Globalnie mierzymy się z tzw. *treatment gap*, czyli dysproporcją między osobami, które potrzebują wsparcia psychologicznego, a tymi, które faktycznie je otrzymują. Doty-



**DR HAB. EWELINA  
SMOKTUNOWICZ,  
PROF. USWPS**

Psycholożka, ekspertka w dziedzinie e-zdrowia i interwencji internetowych. Zajmuje się projektowaniem oraz testowaniem skuteczności interwencji internetowych, których celem jest poprawa zdrowia psychicznego i dobrostanu różnych grup użytkowników. Kieruje StresLabem: Centrum Badań nad Stresem, jest liderką polskiego zespołu w europejskim projekcie SMILE, którego celem jest poprawa dobrostanu młodzieży i młodych dorosłych w Europie. Laureatka stypendium Ministra Nauki dla wybitnych młodych naukowców oraz Programu im. Bekkera finansowanego przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej.

czy to zarówno kryzysów życiowych związanych z chorobą, śmiercią czy rozwodem, jak i zaburzeń zdrowia psychicznego, takich jak depresja, lęk, fobie czy uzależnienia. Powodów jest wiele. Brakuje specjalistów, istnieją bariery czasowe i geograficzne, a stygmatyzacja problemów psychicznych wciąż pozostaje realnym problemem. W praktyce oznacza to często miesiące oczekiwania na wizytę, konieczność dojazdów do większych miast albo rezygnację z pomocy ze względów finansowych. Dla części osób sam moment szukania pomocy jest już ogromnym wysiłkiem psychicznym. Jeśli na tym etapie pojawiają się kolejne bariery, wiele osób po prostu rezygnuje. Problem nie dotyczy wyłącznie ludzi z diagnozą psychiatryczną. Trudności psychiczne bardzo często współwystępują z codziennym przeciążeniem, samotnością czy chronicznym stresem, które wpływają na relacje, pracę i zdrowie fizyczne. Nowe technologie są jedną z odpowiedzi na tę sytuację, ponieważ pomagają usuwać wiele z tych barier. Co war-

*Rolą psychologicznych interwencji internetowych nie jest zastąpienie relacji terapeutycznej, ale odciążenie specjalistów z części powtarzalnych działań i zwiększenie dostępności wsparcia.*

to o nich wiedzieć? Przede wszystkim to, że choć w Polsce jest to wciąż nowy temat, interwencje internetowe są intensywnie badane od około 30 lat. Dysponujemy już dużą liczbą dowodów pokazujących, że w przypadku wielu problemów są one równie skuteczne jak pomoc udzielana w sposób tradycyjny. Kluczowe jest, by były one tworzone przez osoby specjalizujące się w danym obszarze i powstawały zgodnie ze standardami oraz w oparciu o dowody naukowe. To absolutnie niezbędne, jeśli zależy nam na skutecznej pomocy psychologicznej. Co więcej, takie rozwiązania pozwalają specjalistom pomagać większej liczbie osób. Wyobraźmy sobie psychoterapeutkę, która tygodniowo może przyjąć od kilku do kilkunastu osób. Gdyby ta sama osoba współtworzyła interwencję internetową, choćby aplikację czy chatbota, dostęp do jej pomocy mogłoby pośrednio uzyskać znacznie więcej ludzi. Warto też

pamiętać, że technologia nie musi oznaczać automatyzacji wszystkiego. Jej rolą nie jest zastąpienie relacji terapeutycznej, ale odciążenie specjalistów z części powtarzalnych działań i zwiększenie dostępności wsparcia. Dzięki temu więcej czasu można poświęcić osobom wymagającym intensywnej pomocy.

### **CHATBOT ZAMIAST SPOTKANIA W GABINECIE?**

To nie musi być wybór typu albo-albo. Istnieją interwencje funkcjonujące samodzielnie jako gotowy program do korzystania w dowolnym momencie, ale wiele z nich projektuje się z myślą o współpracy z psychoterapeutą. Raczej żaden specjalista nie odbiera telefonu o czwartej nad ranem, niemniej aplikacja może w tym czasie przeprowadzić użytkownika przez ćwiczenie relaksacyjne albo pomóc obniżyć aktualny poziom lęku. Wróćmy do przykładu leczenia arachnofobii z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości. Per Carlbring, panelista Re\_Mind, wraz z zespołem ze Stockholm University odkrył, że już trzygodzinna sesja, zarówno na żywo, jak i w VR, pozwala skutecznie zmniejszyć lęk. Przewaga VR polega jednak na tym, że psychoterapeuta może jednocześnie pracować z kilkoma osobami przechodzącymi przez ustrukturyzowane sesje w headsetach.

Mówiąc o dostępności, często myślimy przede wszystkim o geografii. Nieprzypadkowo interwencje internetowe są dynamicznie rozwijane w Australii, gdzie działa zdalna klinika MindSpot. Ale nie trzeba mieszkać na australijskim pustkowiu, żeby mieć problem z dotarciem do gabinetu. Poza wykluczeniem komunikacyjnym istnieją także ograniczenia związane z opieką nad małymi dziećmi, seniorami czy osobami chorymi. Oczywiście częściowym rozwiązaniem są spotkania online z psychoterapeutami, jednak nawet one wymagają dostępności o konkretnej godzinie i warunków sprzyjających rozmowie. Interwencje internetowe często znoszą te bariery i pozwalają korzystać ze wsparcia w dogodnym czasie i miejscu.

### **OSWAJANIE Z PROCESEM TERAPII**

Choć akceptacja dla problemów zdrowia psychicznego rośnie, wielu osobom wciąż trudno jest się do nich przyznać z obawy przed oceną własną albo innych ludzi. Interwencje internetowe zwiększają poczucie prywatności. Bywają też po prostu pierwszym krokiem do rozpoczęcia leczenia. Łatwiej jest najpierw sięgnąć po telefon, a dopiero później zdecydować się na bardziej tradycyjną formę pomocy.

Alexander Miloff w ramach swojej pracy magisterskiej na Stockholm University stworzył aplikację Challenger

dla osób z fobią społeczną. Jak wskazuje nazwa, użytkownicy otrzymywali w niej różne wyzwania o rosnącym poziomie trudności, np. wyjście z domu w dwóch różnych skarpetkach, upuszczenie puszki z jedzeniem w sklepie czy zagadanie do osoby z psem w parku. Challenger zaczynał się w aplikacji, ale prowadził do działań poza nią. W Wielkiej Brytanii pacjenci trafiający na listę oczekujących do specjalisty otrzymują dostęp do interwencji internetowej wspierającej ich w czasie oczekiwania na leczenie. Takie rozwiązania mogą również przejmować część pracy przygotowawczej przed właściwą terapią. Mogą dostarczać psychoedukację w atrakcyjnej, wielokanałowej formie, wykorzystującej tekst, audio i wideo, a także przeprowadzać badania przesiewowe pomagające szybciej zidentyfikować osoby potrzebujące pilnej pomocy.

### **TYLKO DLA DOROSŁYCH?**

Temat interwencji internetowych budzi szczególne emocje wtedy, gdy chodzi o dzieci i nastolatki. Zwłaszcza

*Interwencje internetowe często znoszą bariery dostępności psychoterapeutów i pozwalają korzystać ze wsparcia psychologicznego w dogodnym czasie i miejscu.*

cza że media najczęściej koncentrują się na zagrożeniach. Wielu rodziców ma mieszane uczucia wobec gier komputerowych. Tymczasem gry mogą być jednym z narzędzi dostarczania treści psychologicznych. Znanym przykładem jest australijski SPARX wspierający młodych ludzi w rozwiązywaniu problemów i budowaniu zasobów psychologicznych. Podobną rolę pełni aktualnie testowana w siedmiu krajach europejskich gra SMILE, stworzona z myślą o nastolatkach od dziesiątego roku życia i młodych dorosłych. Jej zaletą jest to, że może stać się punktem wyjścia do rozmowy w domu i w szkole o zdrowiu psychicznym, strategiach radzenia sobie ze stresem oraz sposobach szukania pomocy. Wykorzystywanie gier czy nawet mediów społecznościowych jako platform dostarczania interwencji internetowych wpisuje się w szerszy ruch polegający na wychodzeniu z pomocą tam, gdzie są ludzie, którzy jej potrzebują, zamiast czekania, aż sami trafią do specja-

listów. To ważna zmiana sposobu myślenia o pomocy psychologicznej. Tradycyjnie oczekiwaliśmy, że osoba w kryzysie sama rozpozna problem, znajdzie specjalistę, umówi wizytę i regularnie będzie pojawiać się w gabinecie. Tymczasem osoby najbardziej potrzebujące wsparcia często mają najmniej zasobów, żeby przejść przez cały ten proces. Interwencje internetowe próbują odwrócić tę logikę i uczynić pomoc bardziej dostępną, bliższą codziennym doświadczeniom użytkowników.

### **E-WSPARCIE ROZWOJU OSOBISTEGO**

Interwencje internetowe mają swoje miejsce nie tylko w praktyce klinicznej. Mogą być wykorzystywane również w celach samorozwojowych, budowaniu zasobów psychologicznych czy nawet zwiększaniu poczucia szczęścia. Dokładnie takie badanie zrealizował polski zespół naukowców. Przez dwa tygodnie osoby badane korzystały z interwencji Hapibot dostarczanej za pomocą komunikatora Messenger. Kilka razy w tygodniu proszono uczestników o wykonanie ćwiczeń, których skuteczność we wzmacnianiu dobrostanu została wcześniej potwierdzona naukowo. Wykorzystanie popularnego komunikatora sprawiło, że użytkownicy nie musieli uczyć się nowego systemu ani przechodzić przez skomplikowaną rejestrację. Dzięki temu próg wejścia był niższy, a potencjalny zasięg interwencji większy.

Interwencje internetowe wychodzą także poza poziom jednostki. Naukowcy sprawdzają m.in., czy z takich rozwiązań mogą korzystać pary, by poprawić strategie łączenia pracy zawodowej z życiem prywatnym. Docelowo podobne interwencje mogą być tworzone dla całych społeczności, np. szkół czy szpitali, wspierając nie tylko zasoby indywidualne, ale również zespołowe. Problemy zdrowia psychicznego, poza indywidualnym cierpieniem, niosą ze sobą także realne koszty społeczne związane między innymi z leczeniem, absencją w pracy czy utratą talentów. Interwencje internetowe nie są jedynym rozwiązaniem tych problemów, ale z pewnością są jednym z rozwiązań dobrze już przebadanych i sprawdzonych. Rozwój technologii, poza wyzwaniami, otwiera również nowe możliwości dostarczania pomocy. Chatboty mogą z czasem stać się asystentami zdrowia psychicznego wspierającymi użytkowników poprzez dostosowywanie aktywności do ich indywidualnych potrzeb. Rosnąca dostępność sprzętu może sprawić, że pacjenci będą korzystać z terapii VR także w domowym zaciszu. Rozwój technologii zwiększa również nasze możliwości w zakresie wczesnego wykrywania zagrożeń poprzez identyfikowanie sygnałów mogących wskazywać na rozwijające się problemy psychiczne, takie jak depresja. //

**MICHAŁ KOSIŃSKI**

Profesor nadzwyczajny zachowań organizacyjnych w Stanford Graduate School of Business. Specjalizuje się w obliczeniowych naukach społecznych, sztucznej inteligencji oraz psychometrii. Jego badania były cytowane ponad 25 000 razy, co plasuje go w gronie 1 proc. najczęściej cytowanych naukowców na świecie.

# SI POMIESZA NAM JĘZYKI

Sztuczna inteligencja zapewni nam możliwość szybkiej i wygodnej współpracy, ale stracimy zdolność zrozumienia tego, co jest między nami. Zaczynamy mówić do siebie różnymi językami, jak budowniczowie wieży Babel. A do tego wąska grupa osób, które kontrolują algorytmy, może monitorować przepływ i zawartość przesyłanych informacji. O tym, jak błyskawiczny rozwój SI zmienia naszą psychikę, postrzeganie siebie, relacje – mówi psycholog, data scientist **Michał Kosiński**, prelegent wystąpienia „Sztuczna inteligencja a psychologiczne funkcjonowanie”.

ROZMAWIA *Małgorzata Mierzyńska*, „Newsweek Psychologia”

”

Technologie cyfrowe mogą ułatwić życie człowieka na wielu płaszczyznach, ale czy znamy, rozumiemy i ufamy ich licznym rozwiązaniom na tyle, aby umiejętnie z nich korzystać?

PROF. MARTA JACKOWSKA,  
CZŁONKINI RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO  
Re\_Mind, OPIEKUNKA ŚCIEŻKI  
TEMATYCZNEJ CZŁOWIEK  
A TECHNOLOGIE

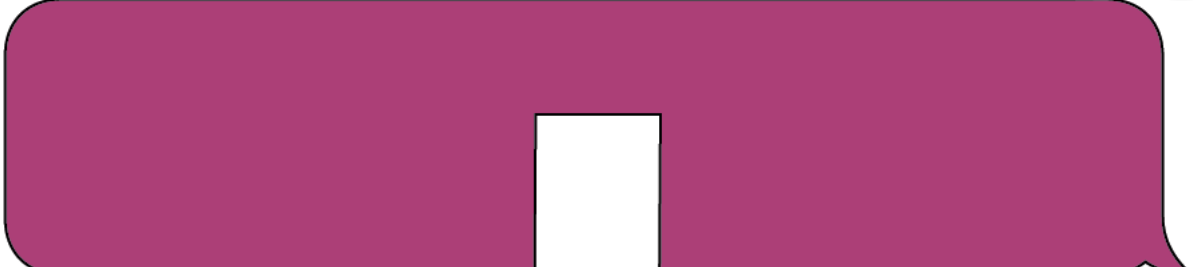
**MAŁGORZATA MIERZYŃSKA:** Sztuczna inteligencja jest już wszędzie i więcej jej, niż sądzimy. Zgadza się pan?

**MICHAŁ KOSIŃSKI:** Na potrzeby tej rozmowy najwygodniej byłoby, gdybyśmy mówili o algorytmach. A więc algorytmy służące głównie do automatycznego przewidywania zachowań czy prognozowania przyszłości, np. na giełdzie czy w pogodzie towarzyszą nam od dawna i są praktycznie wszędzie. Każdy z nas ma z nimi kontakt, czasami nawet setki razy na godzinę. Jesteśmy po prostu otoczeni przez algorytmy. Każdy z nas

ma zainstalowany filtr spamu w poczcie elektronicznej. To algorytmy, które chronią nasze konta. Przeglądają e-maile, które otrzymujemy, i choć ich nie rozumieją, nie są w stanie, tak jak człowiek, pojąć, o co w nich chodzi, potrafią wyłapać występujące w nich prawidłowości i skutecznie uchronić nas przed spamem. Podobne algorytmy używane są w samochodach do kontroli silnika, w komputerach itd. Stare algorytmy są dobre w dostrzeganiu i wykorzystywaniu takich prawidłowości, ale nie mają możliwości zrozumienia tego, co się dzieje. Nowoczesna

## ŚCIEŻKA TEMATYCZNA: CZŁOWIEK A TECHNOLOGIE

*Technologie cyfrowe stały się integralnym elementem codziennego życia, oddziałując na sposoby regulowania emocji, budowania relacji, uczenia się i podejmowania decyzji oraz wspomagania terapii. Prelegenci przyglądają się zagadnieniom: sztuczna inteligencja a psychologiczne aspekty funkcjonowania człowieka, psychologiczne interwencje internetowe, media społecznościowe i używanie smartfonów a zdrowie psychiczne, inteligentne pojazdy a dylematy moralne, gry komputerowe.*



szuczna inteligencja to co innego. Jesteśmy świadkami eksplozji takich modeli SI, które działają i zachowują się zupełnie inaczej. Nie tak, jak człowiek, ale jeżeli mielibyśmy je do czegoś porównać, to ludzki mózg byłby dużo lepszym odpowiednikiem niż klasyczne algorytmy. Przełom nastąpił w 2016 roku, kiedy program AlphaGo, dzięki połączeniu głębokich sieci neuronowych z zaawansowanym uczeniem maszynowym, pokonał ludzi w złożonej starożytnej chińskiej grze Go. To był pierwszy dowód na to, że SI potrafi wyjść poza naśladowanie ludzkich zachowań i stworzyć autorską strategię.

**Ale czy te nowoczesne systemy rzeczywiście rozumują, czy tylko rozumowanie symulują?**

To pytanie jest równie zasadne w stosunku do człowieka. Czy ludzki mózg istotnie rozumuje, czy my sobie

niąją prawidłowości probabilistyki itd. To burzy nam przekonanie o tym, że jesteśmy racjonalni i logiczni. Nasze ludzkie sieci neuronowe, podobnie jak te sztuczne, to po prostu wspaniałe maszyny do rozwiązywania problemów, używające intuicji, a nie rozumowania logicznego.

**Wspomniał pan, że algorytmy stają się coraz doskonalsze. Jakie na dziś są ich realne możliwości i ograniczenia?**

Mają całą masę ograniczeń. Głównym problemem takich siatek neuronowych jest to, że halucynują. To jednak odnosi się także do człowieka. Jeżeli ktoś mówi, że dokładnie pamięta, co robił wczoraj, to mu się tylko tak wydaje, ponieważ sieć neuronowa w naszej głowie halucynuje. Oczywiście jakoś tam odnosi się do rzeczywistości, ale jest to halucynacja zależna od tego, na

*Tak jak ludzie, SI robi rzeczy niepożądane lub nieoczekiwane, manipuluje, chodzi na skróty, oszukuje operatora. Czasami z całkowitym przekonaniem twierdzi coś nieprawdziwego*

tylko wyobrażamy, że tak jest? Psychologia dowodzi, że działa zupełnie inaczej, niż nam się wydaje. Weźmy rozróżnienie między rozumowaniem a intuicją. Ludzie uważają, że intuicja to jest swego rodzaju czarna skrzynka, dzięki której czujemy, co powinniśmy zrobić albo jak się zachować. Odróżniamy tę intuicję od głębszych analiz i przemyśleń. Ale jest z tym kilka problemów. Pierwszy – gdy badamy nasze zachowania, sprawdzając, jak ludzie działają na podstawie intuicji, a jak po głębszej analizie, często okazuje się, że wynik jest dokładnie taki sam. To znaczy, że naszymi decyzjami, nawet tymi podejmowanymi po długich przemyśleniach, i tak często steruje intuicja. Czy więc mózg rozumuje, czy tylko opowiada nam historie uzasadniające decyzje podjęte przez intuicyjną czarną skrzynkę? Druga kwestia: jeśli nawet najbardziej skomplikowany proces rozumowania rozbija się na drobne kroczki, to okazuje się, że są one czysto intuicyjne. Dlaczego ktoś zdecydował, by rozwiązać dany problem, używając określonej metody? Dlaczego przyjął takie, a nie inne założenia? Nawet najdłuższe i niezmiernie złożone procesy rozumowania opierają się na setkach małych, intuicyjnych decyzji. Trzeci argument, na jaki wskazują psychologowie, to że gdy się przyjrzeć nawet najważniejszym decyzjom najznakomitszych decydentów, to widać, iż popełniają proste błędy logiczne, nie docze-

ile mózg jest zdrowy i ile jego właściciel wypił wczoraj szampana. Ludzki mózg nie jest ekspertem w dokładnym zapamiętywaniu historii, ale w uczeniu się prawidłowości. Dzięki temu z przeszłych doświadczeń, których dokładnie nie pamięta, jest w stanie wychwycić pewne reguły i ekstrapolować je na nieznaną przyszłość. Sieci neuronowe SI działają dokładnie tak samo. Jeżeli pragniemy dokładnego odtworzenia rzeczywistości, trzeba używać kalkulatora, bazy danych czy cyfrowych zdjęć. Jeżeli zależy nam na kreatywności lub gdy mamy podjąć decyzję w nowej sytuacji, to siatka neuronowa, zarówno ludzka, jak i sztuczna jest zwykle dużo lepszym narzędziem. Ceną są jednak halucynacje, uprzedzenia, nielogiczne i intuicyjne decyzje. Na dodatek oparte na prawidłowościach z przeszłości, a świat przecież dynamicznie się zmienia. Tak jak ludzie, SI robi rzeczy niepożądane lub nieoczekiwane, manipuluje, chodzi na skróty, oszukuje operatora. Czasami z całkowitym przekonaniem twierdzi coś nieprawdziwego. Wady dotyczące siatek neuronowych w ludzkim mózgu odnoszą się także do SI.

**Jaki z tego dla nas wniosek?**

Ludzie często mówią: „Nie możemy korzystać ze sztucznej inteligencji, jeżeli nie jesteśmy w stanie jej zrozumieć”. Istnieje nawet taki ruch naukowo-badawczy AI Interpretability, który upiera się, że trze-

Michał Kosiński



*Każda kultura wykształca religie, które potem często stają się jej dominującym elementem. Sztuczna inteligencja bardzo łatwo może się nam wpasować w ten kawałek naszej psychiki, który oczekuje Czegoś lub Kogoś, kto nas pokieruje, poradzi i poprowadzi*

ba dokładnie rozumieć algorytm, zanim oddamy mu kontrolę. To jednak cel nierealny. Nie jesteśmy i nie będziemy w stanie pojąć działania wielkich siatek neuronowych. Im są one większe, tym są bardziej skuteczne i mniej interpretowalne. Ale przecież nie rozumiemy też ludzkiego mózgu. Pomimo to historia pokazuje,

że tę naszą czarną skrzynkę skutecznie wykorzystujemy. Czasami dobrze, czasami źle. Dlatego też ktoś, kto ograniczy się do korzystania tylko z prostych interpretowalnych algorytmów, przegra wyścig z tymi, którzy korzystają z większych sieci neuronowych. Już dzisiaj ludzkość inwestuje więc w tworzenie coraz większych sieci neuronowych, pomimo że ich twórcy przyznają otwarcie, iż nie wiedzą dokładnie, jak one działają. Co więcej, mówią też, że takie sieci stwarzają bezprecedensowe ryzyko.

#### **Czy to nie jest przepis na piękną katastrofę?**

To gwarancja katastrofy, a dowodem na to jest historia. Jeżeli sieć neuronowa - czy to ludzka, czy maszynowa - ma zbyt wielką moc, to może zrobić wiele dobrego, np. rewolucję humanitarną, wyciągając setki milionów ludzi z ubóstwa i beznadziei, ale też wiele złego, np. wywołać wojnę światową, zagładę nuklearną albo rewolucję kulturową. Nadmierna koncentracja siły u jednego decydenta - czy to sztucznego, czy ludzkiego - jest niebezpieczna. Ale sztuczne sieci neuronowe, w przeciwieństwie do ludzkich dyktatorów, nie umierają. Co więcej, w minimalizowaniu najgorszych ludzkich instynktów mamy tysiące lat praktyki. Nie da się tego powiedzieć o SI. Nawet tę, która już dziś istnieje, rozumiemy dużo gorzej niż ludzi, nie mówiąc już o tych, jakie powstaną.

#### **Skoro czeka nas pewna katastrofa, to czego?**

##### **Demokracji, ludzkości, świata?**

Zagrożeń jest cała masa. I to nie będzie Terminator strzelający z pistoletu. Po pierwsze, jeżeli już, to będzie chmura milionów tanich i śmiertelnych dronów. Po drugie, SI wyposaża każdego w moc, którą wcześniej dysponowali tylko najpotężniejsi politycy lub przedsiębiorcy. Za kilka tysięcy złotych można ze swojego domowego zacisza stworzyć zespół wirtualnych hakerów czy badaczy pracujących nad nową biologiczną bronią. To, na co do niedawna mogły sobie pozwolić tylko wielkie firmy farmaceutyczne czy chemiczne, dzisiaj może zrobić każda osoba - lub SI - bez wychodzenia z domu i bez żadnych umiejętności technicznych. Następne ryzyko jest takie, że coraz bardziej polegamy na SI. Tak jak dawniej opieraliśmy się na energii elektrycznej, a jeszcze wcześniej na ogniu i stali. Od tych technologii - a dzisiaj także w coraz większym stopniu od SI - zależy nasza cywilizacja i przetrwanie całej ludzkości. Znikają inne technologie, ludzkie umiejętności i wiedza o tym, jak radzić sobie z problemami bez sięgania po SI. Problem w tym, że jest to technologia dużo delikatniejsza niż prąd czy metal - wirus komputerowy, słoneczny sztorm, który uszkodzi procesory, załamanie się światowego handlu czy sieci telekomunikacyjnych może nas pozbawić SI z dnia na dzień.

**Jak ten błyskawiczny rozwój SI zmienia naszą psychikę, postrzeganie siebie, relacje?**

Rzeczywiste zmiany zachodzą nie tylko na poziomie społecznym, cywilizacyjnym, ale także na poziomie osobistym. Tutaj znowu odniosę się do historii, bo jesteśmy gatunkiem, który wyjątkowo łatwo jest w stanie uwierzyć w moce nadprzyrodzone. Każda kultura wykształca religie, które potem często stają się jej dominującym elementem. Mam poczucie, że sztuczna inteligencja bardzo łatwo może się nam wpasować w ten kawałek naszej psychiki, który oczekuje Czegoś lub Kogoś, kto nas pokieruje, poradzi i poprowadzi.

**Myśli pan, że SI stanie się naszym nowym bogiem i religią?**

Obawiam się, że tak. Jest potężna, niezrozumiała i coraz bardziej wszechobecna. Wielu ludziom będzie się wydawać nadprzyrodzona.

**A najwyższymi kapłanami w tym kościele zostaną szefowie big techów?**

przetłumaczyć to, co mówię, skomentować, niektóre wątki rozwinąć, a inne pominąć, bo już dawno temu zostały przegadane przez innych. Problem jest taki...

**...że pięć punktów, które SI mi podsunie jako wiadomość od pana, to nie będzie komunikat, który pan chciał mi przekazać?**

Dokładnie. Tak dziś wygląda rzeczywistość. Gmail automatycznie streszcza e-maile i sugeruje odpowiedzi, używając wielkich modeli językowych, popularnego rodzaju nowej SI. Długi esej pośrodku staje się niepotrzebny, a my oduczamy się go pisać i czytać. To wygodne i szybkie. Oznacza jednak, że SI zastępuje nam język - tłumaczy z moich punktów i skrótów myślowych na punkty i skróty myślowe odbiorcy. A my powoli zatracimy możliwość zrozumienia się bez udziału modelu językowego.

**Budujemy sobie nową wieżę Babel?**

SI pomiesza nam języki, ale zapewni możliwość szybkiej i wygodnej współpracy i dlatego się na niej oprzemy. Już to robimy, ucząc się, pracując, myśląc czy pisząc.

*Nadmierna koncentracja siły u jednego decydenta - czy to sztucznego, czy ludzkiego - jest niebezpieczna. Ale sztuczne sieci neuronowe, w przeciwieństwie do ludzkich dyktatorów, nie umierają. W minimalizowaniu najgorszych ludzkich instynktów mamy tysiące lat praktyki. A SI rozumiemy dużo gorzej niż ludzie.*

W przeszłości pomiędzy nami a Bogiem stali kapłani. Tłumaczyli nam, co Bóg do nas mówi i czego od nas oczekuje w zamian. Ludzie jednak czasami wątpili. Stosunkowo łatwo było dostrzec, że kapłan niekiedy coś przekręca albo manipuluje. Teraz każdemu z nas będzie się wydawać, że ma bezpośredni kontakt z Nadprzyrodzonym, a tymczasem po drugiej stronie sieci będą sterować tą rozmową trzymający lejce Elon Musk, Sam Altman itp.

**Straszną wizję pan roztacza.**

Może być jeszcze straszniej. Na przykład, pisząc e-maile, ludzie często korzystają ze sztucznej inteligencji, a ci, którzy tę pocztę otrzymują, wcale jej nie czytają, tylko każą SI, żeby ją streściła. Gdy więc zapiszę sobie w pięciu punktach, co chcę pani powiedzieć, a potem użyję SI, by przerobić te punkty na piękny esej, pani go pewnie nie przeczyta, tylko każe SI skompresować go do pięciu punktów. Jednak punkty, które pani otrzyma, nie muszą być wcale takie same, jak moje - mogą być w innym języku lub mieć lokalne odniesienia. SI może

Dlatego na przykład tracimy umiejętność ręcznego pisanie. Ale to ma także dobre strony, bo SI podczas pisanie może nam różne rzeczy uświadomić czy zmusić do głębszej refleksji. Z drugiej strony tracimy możliwość zrozumienia tego, co jest między nami. Zaczynamy mówić do siebie różnymi językami, jak budowniczo wieży Babel. Na dodatek wąska grupa osób, które kontrolują algorytmy, może monitorować też przepływ i zawartość przesyłanych informacji.

**Czy da się jeszcze coś zrobić, żeby SI nie stała się nadludzka i nieludzka?**

Dzisiaj można ją jeszcze wyłączyć. Teoretycznie taka szansa istnieje, gdybyśmy zgodzili się na skoordynowaną akcję na poziomie ludzkości. Zniszczyłoby to wiele fortun, zmusiłoby nas do cięższej pracy, do zaakceptowania spowolnienia postępu w medycynie, edukacji, gospodarce. To wysoka cena, ale igramy tutaj z technologią, której - obawiam się - nie damy rady okiełznać. Niestety szansa na taką akcję jest niezwykle mała. Postępu nie da się zatrzymać. //



Centrum Studiów  
Podyplomowych  
Uniwersytetu SWPS

# TU SPECJALIŚCI STAJĄ SIĘ EKSPERTAMI

## 200+ programów

- psychologia i psychoterapia
- coaching i rozwój osobisty
- biznes, marketing, HR
- prawo
- nowe technologie, UX, AI
- design i kultura

## 7 miast + studia online

Warszawa • Wrocław • Poznań • Katowice • Sopot • Kraków • Rzeszów

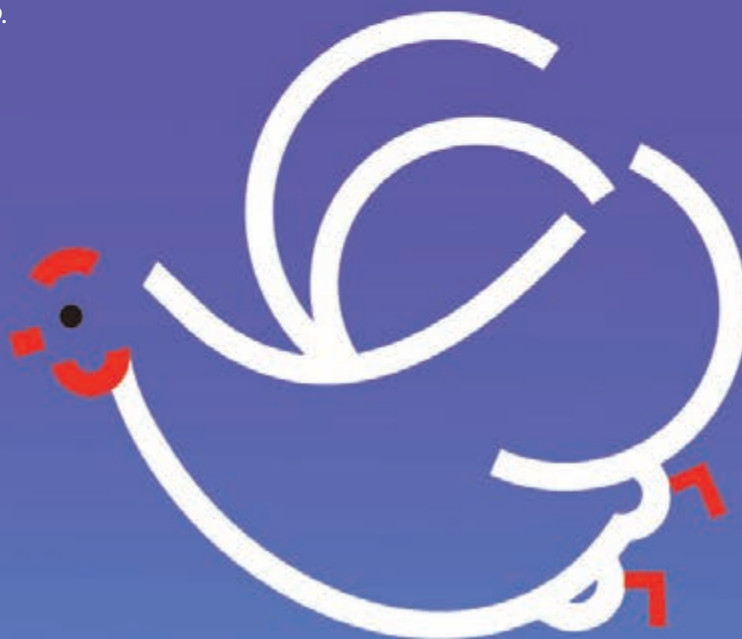


**DOŁĄCZ DO NAS.  
ZMIENIAJ ŚWIAT!**

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

ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
NOWE WYZWANIA

*Są zjawiska, które dobrze znamy, ale które dziś, w świetle postępu wiedzy i technologii oraz zmian kulturowych, nabierają zupełnie nowego znaczenia. Przyglądamy się tutaj zatem temu, jak psychologia mierzy się z szeroko dyskutowanymi wyzwaniami współczesności: nowym obliczom odchudzania, neuroróżnorodności, nowej męskości, samotności, psychologii non-WEIRD.*



---

# GRA W RÓWNOŚĆ

---

Choć na równości płci mogliby skorzystać wszyscy - zarówno kobiety, jak i mężczyźni - coś z jej powszechnym rozumieniem się „popsuło”. Grając w równość, gramy w grę o sumie zerowej - kto jest „góram”, a kto przegrywa. Tylko czy faktycznie musimy wybierać?

---

TEKST *Natasza Kosakowska-Berezecka, uczestniczka panelu „Nowa męskość”*

# O

kwestiach równości płci wiele może nam powiedzieć dr Jane Goodall, legendarna badaczka szympanów. Jej ukochanym gatunkiem i obiektem badań były szympasy pospolite, które zdecydowanie nie słyną z... równego traktowania. Ich społeczności są zwykle zdominowane przez samca alfa, mają skłonność do silnej hierarchii, walki o dominację oraz częstego stosowania agresji fizycznej. Są terytorialne i niechętne wobec innych grup i gatunków. Z kolei ich kuzyni, bonobo, czyli szympasy karłowate, dzielą się jedzeniem z innymi gatunkami, a koalicje samic dzielą się władzą i wykorzystują zachowania seksualne, aby zredukować stres i łagodzić napięcia, rozwiązywać konflikty oraz wspierać więzi społeczne. Jeżeli założymy, że szympasy pospolite i bonobo startują w konkursie na gatunek najlepiej wdrażający równe traktowanie, to bonobo zdają się wygrywać. Ale zarówno szympasy karłowate, jak i pospolite potrafią współpracować oraz odczuwać empatię. A co słychać w kwestii równości płci u kolejnego kuzyna obu gatunków szympanów - człowieka, z którym dzielą one ponad 98 proc. wspólnego DNA?

## GRY PŁCI

Europejskie Forum Ekonomiczne co roku publikuje raport Global Gender Gap mierzący równość płci. Monitoruje on postępy w kierunku osiągnięcia równości płci, rozumianej jako stan, w którym kobiety i mężczyźni mają równy dostęp do zasobów, szans, praw oraz pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, gospodarczym i politycznym. Globalny poziom równości płci w 2025 r. wynosił 68,8 proc., co oznacza, że przy obecnym tempie zmian pełna równość może zostać osiągnięta dopiero za około 123 lata. Jeżeli to tempo zachowamy.

Osiągnięcie pełnej równości może być w praktyce jeszcze trudniejsze, ponieważ na całym świecie obserwujemy wyraźne sygnały, że narracja dotycząca równości płci - koncentrująca

się głównie na jakości życia kobiet - wywołuje sprzeciw i opór, szczególnie wśród części mężczyzn. Ruchy antyrównościowe zyskują na widoczności wraz z rozwojem tzw. manosfery, gdzie feminizm i równość płci w obecnym rozumieniu podważają prawa mężczyzn. W 2024 r. co czwarte państwo na świecie odnotowało nastroje odwetowe wobec praw kobiet (według ONZ). Niestety ten kierunek tylko nam szkodzi. Dlaczego?

## DWA SILNE SKRZYDŁA

Wspomniana już Jane Goodall często w swoich publicznych wypowiedziach podkreślała wartość równości i współpracy w relacjach społecznych. W jednym ze swoich ostatnich wywiadów dla „Forbes” przytoczyła powiedzenie wodza pewnego plemienia z Ameryki Łacińskiej: „Każda społeczność jest jak orzeł i podobnie jak orzeł każde społeczeństwo potrzebuje dwóch skrzydeł - męskiego i kobiecego. Skrzydła te muszą być równie silne, by orzeł mógł poszybować wysoko”.

Na równości płci korzystają wszyscy - w krajach, gdzie ta jest wyższa, kobiety i mężczyźni żyją dłużej, a ich życie jest zdrowsze. Kraje bardziej równościowe mniej angażują się w konflikty zbrojne i ogólnie żyje się w nich bezpieczniej. Równy podział obowiązków w domu również przekłada się na lepsze relacje i jakość związku, a pełne zaangażowanie obu rodziców w wychowywanie dziecka (o ile oczywiście jest to możliwe) ma pozytywne konsekwencje dla osiągnięć szkolnych i dobrostanu dzieci.

Ale coś z powszechnym rozumieniem równości się „popsuło” albo od zawsze to rozumienie nie do końca było jasne i wspólne dla kobiet i mężczyzn. I sprawiło, że grając w równość, gramy w grę o sumie zerowej - jeżeli ktoś w tej grze jest „góram”, to ktoś musi przegrać - pytanie jest zatem takie, kto przegrywa, a kto wygrywa: kobiety czy mężczyźni? A czemu nie mielibyśmy wygrać wszyscy? Jakie bariery stoją na drodze do tego, żeby równość była dla wszystkich i czemu nie jest?

## WYLICZANKA - KTO MA GORZEJ, KTO LEPIEJ

W momencie, gdy kobiety przypominają, że zarabiają mniej niż mężczyźni, to z kolei mężczyźni mówią o tym, że żyją krócej



**PROF. DR  
HAB. NATASZA  
KOSAKOWSKA-  
BEREZECKA**

Kierowniczka Zakładu Psychologii Międzykulturowej i Rodzaju na Uniwersytecie Gdańskim. W swoich badaniach zajmuje się kulturowymi uwarunkowaniami równości płci, reakcjami obronnymi wobec mężczyzn łamiących stereotypy oraz zagrożoną męskością. Jej prace ukazały się w czołowych czasopiśmie naukowych z zakresu psychologii społecznej i międzykulturowej. Obecnie kieruje dwoma międzynarodowymi projektami badawczymi: Towards Gender Harmony oraz EQUAMAN, w którym wraz z międzynarodowym zespołem bada, jakie czynniki sprawiają, że mężczyźni wspierają równość płci.

”

Współczesność zmienia nie tylko świat wokół nas, lecz także sposoby opisywania i wyjaśniania naszych zachowań.

DR HAB. PROF. UNIwersytetu SWPS EWA GRUSZCZYŃSKA,  
CZŁONKINI RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUNKA ŚCIEŻKI  
NOWE WYZWANIA

(o sześć lat) – szczególnie w krajach bardziej tradycyjnych. No tak, ale w tym krótszym życiu mają przynajmniej więcej władzy (szczególnie politycznej i ekonomicznej). Kobiety mają jej zdecydowanie mniej, ale za to mogą szybciej iść na emeryturę, a mężczyźni muszą pracować dłużej. W sytuacji rozwodu to właśnie mężczyźni mają częściej ograniczony dostęp do opieki nad dzieckiem, ale z kolei to kobiety boją się bardziej ciemnych ulic, bo częściej niż mężczyźni padają ofiarami przemocy seksualnej. Mężczyźni za to częściej są ofiarami przemocy fizycznej. Ta wyliczanka może nie mieć końca...

### REDPILLOWCY I WIARA W PROSTĄ RECEPTĘ NA SUKCES

Redpillowcy to ruch wewnątrz manosfery zakładający, że współczesny świat jest zdominowany przez kobiety,

*W związku z tym, że na całym świecie męskość kojarzona jest z siłą, władzą i sprawczością, często też nierówności, z jakimi spotykają się mężczyźni, traktuje się jako mniej ważne, mniej warte uwagi i działań niż nierówności, z jakimi spotykają się kobiety.*

a mężczyźni są systemowo dyskryminowani, szczególnie w sferze relacji damsko-męskich i prawa rodzinnego. „Sam widzisz, jak tu żyć – kobiety tylko na zasoby patrzą – chcesz być atrakcyjny dla tych lal – to dołącz do nas za jedyne kilkadziesiąt lub kilkaset dolarów/złoty/euro/jenów miesięcznie. Opowiemy ci, jak krok po kroku zdobyć status i władzę i wtedy każda twoja”. Z taką narracją spotykają się mężczyźni w różnym wieku, szukając pomysłu na siebie i lekarstwa na niski status społeczny i ekonomiczny. Napotykają tu słynącego z wrogości wobec kobiet Andrew Tate’a i jemu podobnych, którzy sprzedają nierealistyczne, choć proste sposoby na szczęście, będąc jednocześnie głównymi beneficjentami finansowymi tego ruchu. Niektóre kobiety wspierają ten ruch, widząc w nim jedyną szansę

na ochronę siebie i podwyższenie swojego statusu społeczno-ekonomicznego.

### MIZOGYNIA VS. MIZOANDRIA

Mizoandria to uprzedzenie, niechęć lub wrogość skierowana wobec mężczyzn jako grupy. Termin ten wywodzi się z języka greckiego (*misos* – nienawiść, *andros* – mężczyzna) i jest przeciwieństwem mizoginii (nienawiści do kobiet). Tak jak redpillowcy czy inni hejterzy kobiet prześcigają się we wrogich i seksistowskich tekstach wobec pań, tak i niektóre kobiety, również identyfikujące się z feminizmem, stosują misoandryczne, czyli hejtujące mężczyzn, teksty, bo czują, że (przynajmniej niektórzy) mężczyźni zagrażają walce o równość.

### ŚLEPE UPRZYWILEJOWANIE

Oczywiście mężczyźni tracą na skutek nierówności płciowych. Ale póki co mają na świecie też największą władzę polityczną i ekonomiczną. Z wielu badań wynika, że posiadanie władzy działa tak, że często jej nierówny przydział wydaje się naturalny. Stąd też padamy ofiarą różnych mechanizmów utrudniających nam bardziej rzetelne postrzeganie rzeczywistości, np. mężczyźni rzadziej niż kobiety dostrzegają wokół siebie nierówności i rzadziej wspierają działania służące walce z nierównością ze względu na płć. Częściej też mówią, że równość została już osiągnięta i że kobiety przecież wcale nie chcą tej równości – wygodniej im jest, jak było. I nie chcą zmiany ról na takie, które pozwolą kobietom posiadać tyle samo władzy, ile mają oni sami.

### MĘŻCZYŹNI SĄ SILNI

Ponieważ męskość na całym świecie często kojarzona jest z siłą i sprawczością, nierówności dotyczące mężczyzn bywają uznawane za mniej istotne niż te, których doświadczają kobiety. Tymczasem mężczyźni nadal napotykają bariery w pełnieniu ról opiekuńczych, chłopcy w wielu krajach osiągają słabsze wyniki edukacyjne i rzadziej podejmują studia niż dziewczęta, a tradycyjne normy męskości wiążą się z większą presją ekonomiczną, ryzykownymi zachowaniami i krótszą długością życia, szczególnie w krajach, gdzie wokół męskości nagromadziło się sporo mitów, np. że mężczyzna musi udowodnić swoją męskość. Wzorce zachowań wzmacniane u mężczyzn przez stereotypy są oparte na dominacji i tłumieniu emocji, utrudniają także budowanie bliskich relacji oraz zwiększają ryzyko wykluczenia mężczyzn, którzy nie wpisują się w tradycyjne modele męskości. Zatem stereotyp, że „mężczyzna powinien sobie poradzić”, sprawia, iż problemy i potrzeby tej grupy rzadziej stają się przedmiotem systemowego wsparcia.



„Chłopaki i (nie)równość płci. Przewodnik do pracy edukacyjnej z młodzieżą”, zespół autorski: Dorota Brzezińska, Agnieszka Biela, Julian Czurko, Rocio Segura Nebot, Natasza Kosakowska-Berezecka

*Globalny poziom równości płci w 2025 r. wynosił 68,8 proc., co oznacza, że przy obecnym tempie zmian pełna równość może zostać osiągnięta dopiero za około 123 lata.*

I w takich chmurach i oparach ten nasz dialog o równości się niesie. Efekt? Momentami niepokojący.

### WSPÓLNIE ZASADY GRY – PRZECIW PŁCIOWYM STEREOTYPOM

Badanie Ipsos przeprowadzone z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet w 2026 r., obejmujące ponad 28 krajów, wskazuje na rosnącą polaryzację poglądów młodych mężczyzn wobec równości płci. Młodsze pokolenia mężczyzn z jednej strony częściej niż starsze deklarują identyfikację z feminizmem, ale jednocześnie częściej uważają, że działania na rzecz równości płci „posunęły się za daleko” lub zaczynają dyskryminować mężczyzn. Czego nam zatem trzeba? Coraz więcej organizacji zajmujących się działaniami równościowymi, również tych zrzeszających mężczyzn, wzywa do wspólnego dialogu. Dobrym wspólnym mianownikiem mogą być stereotypy płciowe, które uderzają w nas wszystkich – niekiedy bardziej w kobiety, a niekiedy bardziej w mężczyzn. Stereotypy trzymają mężczyzn z dala od ról rodzinnych,

a kobiety z dala od najwyższych stanowisk władzy. Narażają jednych na częstszą przemoc domową i seksualną, a drugich częściej na przemoc fizyczną.

To stereotypy podkreślają nasze różnice, a tak naprawdę różnimy się od siebie mniej, niż nam się wydaje. Różnice biologiczne to jedno, a stereotypowe założenia dotyczące różnic psychologicznych to zupełnie inna sprawa – wiele badań pokazuje, że różnice płci w sposobie komunikowania się, sprawowania władzy czy wielu innych zachowań społecznych nie są istotne statystycznie. Kobiety i mężczyźni mogą być zatem w równym stopniu znakomitymi (i też niezbyt znakomitymi) prezydentami i prezydentkami, rodzicami, pielęgniarzkami i pielęgniarzami, nauczycielkami i nauczycielami, inżynierami i inżynierkami. Ludźmi.

### EMPATIA MIĘDZYPŁCIOWA I MIĘDZYGATUNKOWA

Jeśli stereotypy kobiecości i męskości to nasz wspólny wróg, to łącznikiem może być empatia, czyli umiejętność przyjmowania perspektywy drugiego w relacji. To zdecydowanie działa – im więcej chłopcy i dorośli mężczyźni mają kontaktu z dziewczynami i kobietami oraz nazywają je swoimi przyjaciółkami, tym większą mają chęć wspierać działania na rzecz równości. Nawet samo podejmowanie rozmów o równości płci sprawia, że staje się ona mężczyznom bliższa. Kluczową rolę odgrywają tu przyjaźnie z kobietami i współpraca oparte na zaufaniu, dobrych intencjach oraz poczuciu, że gramy w jednej drużynie, a stawką jest bardziej sprawiedliwy i bezpieczny świat dla nas wszystkich.

### NAWET ROŚLINY WSPÓŁPRACUJĄ

Było o szympanсах i o ludziach, a co z roślinami i grzybami? Drzewa nie rosną w izolacji – ich przetrwanie zależy od współpracy z innymi organizmami. Badania pokazują, że las jest siecią wzajemnych powiązań. Jednym z najlepszych przykładów jest współpraca drzew z grzybami, które tworzą podziemną sieć wspomagającą wymianę wody i składników odżywczych. Umożliwia ona także przekazywanie sygnałów ostrzegawczych przed suszą czy szkodnikami, dzięki czemu drzewa mogą komunikować się nawet na większe odległości. Współpraca jest zatem immanentną częścią naszego świata. Może więc, jeśli chcemy osiągnąć równość, warto grać na zasadach współpracy i empatii; wspólnie reguły przy wspólnym stole – nie kobiety kontra mężczyźni, ale wszyscy kontra stereotypy i nierówności ze względu na płeć. //

Badania opisywane w niniejszym artykule były realizowane w ramach projektu NAWIGATOR MĘSKOŚCI (EQUAMAN), finansowanego przez Narodowe Centrum Nauki (2021/41/B/HS6/00617).



**DR HAB. KATARZYNA  
GROWIEC,  
PROF.  
UNIwersYTETU SWPS**

Doktor habilitowana nauk społecznych w dyscyplinie psychologia. Profesor Uniwersytetu SWPS. Prowadzi badania w ramach Health & Coping Research Group na Uniwersytecie SWPS. Naukowo interesuje się osobowościowymi i społecznymi uwarunkowaniami relacji społecznych. Należy do konsorcjum realizującego grant LONELY-EU, finansowany przez Komisję Europejską, oraz międzynarodowego zespołu badaczy Global Social Norms.

# W CIENIU SAMOTNOŚCI

Dużo ludzi na świecie cierpi z powodu samotności. Tego subiektywnego doświadczenia emocjonalnego, że relacje społeczne, jakie mamy z innymi ludźmi, są niewystarczająco bliskie i ciepłe. Z czego to wynika? **Jakiego rodzaju koszty samotności ponosimy - jako jednostki i jako całe społeczeństwa?**

TEKST *Katarzyna Growiec, uczestniczka panelu „Samotność i jej monetyzowanie”*

# Ś

wiatowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie pierwszy raz zwraca uwagę, że samotność współcześnie staje się problemem, nad którym należy się poważnie pochylić. W maju tego roku po raz drugi z rzędu najwyższy organ decyzyjny WHO, Światowe Zgromadzenie Zdrowia, debatował w Genewie o relacjach społecznych i samotności. Temu zainteresowaniu towarzyszył, szeroko dyskutowany, raport Komisji WHO ds. Relacji Społecznych z 2025 r., który podaje, że 1 na 6 osób (16 proc.) na świecie czuje się aktualnie samotna. Samotni są ludzie w różnym wieku. 17-21 proc. osób w wieku 13-29 lat odczuwa samotność, przy czym najwyższe wskaźniki odnotowano wśród nastolatków.

Wśród dorosłych w wieku 30-59 lat - 15,1 proc. odczuwało samotność, a wśród osób powyżej 60 roku życia - 11,8 proc. Jeśli zatem nie wiek decyduje o samotności, to jakie są inne jej uwarunkowania?

## SAMOTNOŚĆ NA MAPIE

Samotność nie rozkłada się równomiernie po świecie pod względem geograficznym. W raporcie WHO podano, że ta najwyższa jest w Afryce, gdzie średnio 24 proc. badanych ją odczuwa, w krajach Azji Południowo-Wschodniej - 18 proc., w obu Amerykach - 14 proc., w regionie Zachodniego Pacyfiku - 11 proc., a w Europie zaś średnio około 10 proc.

W 2022 r. Joint Research Centre przeprowadziło w 27 krajach Unii Europejskiej badanie „EU Loneliness Survey”, w którym zapytano badanych, jak często w ciągu ostatnich czterech tygodni czuli się samotni. Biorąc pod

FOT. KONGRES RE\_MIND / MATERIAŁY PRASOWE UNIwersYTETU SWPS



uwagę odpowiedzi osób wskazujących w badaniu, że czuli się samotne przez cały czas lub prawie cały czas przez ostatnie cztery tygodnie, obliczono, jaki odsetek badanych w każdym kraju jest samotny. Okazało się, że tak rozumiana samotność była najniższa w Austrii, Chorwacji, Holandii, Słowenii i Słowacji (poniżej 10 proc.). Najwyższa natomiast - w Bułgarii, na Cyprze, w Irlandii i Luksemburgu (powyżej 17 proc.). Dla Polski ten odsetek wynosił 13,5 proc.

### PKB A SAMOTNOŚĆ

Okazuje się, że życie w krajach o średnio wysokich bądź niskich dochodach też ma związek z poczuciem samotności. Około 24 proc. osób w krajach o niskich dochodach deklaruje poczucie samotności, co stanowi dwukrotnie wyższy odsetek niż w krajach o wysokich dochodach (około 11 proc.). Według WHO może to wiązać się nie tylko z większym zaabsorbowaniem ludzi w zarabianie pieniędzy, aby zaspokoić podstawowe potrzeby i niezadowolaniem z sytuacji materialnej, ale również generalnie - z gorszym stanem zdrowia ludzi w społeczeństwach o niskim dochodach i brakiem odpowiedniej infrastruktury. Jednak to niejedyny czynniki, które w pewnych miejscach na świecie zwiększają poczucie osamotnienia.

### CZYNNIKI KULTUROWE

Również kultura może wpływać na poczucie osamotnienia. Kultura kolektywistyczna - powszechna w Afryce, krajach arabskich, Azji - podkreśla współzależność ludzi od siebie nawzajem oraz silne więzi rodzinne. Z kolei kultura indywidualistyczna, dominująca m.in. w Europie, promuje autonomię jednostki i co się z tym łączy - luźniejsze relacje rodzinne. Może to przekładać się na zjawisko silniejszego stygmatyzowania samotności w kulturze kolektywistycznej niż indywidualistycznej. Samotność bowiem jawi się w niej jako niespójna z obowiązującymi normami społecznymi, tzn. że trzeba być produktywnym członkiem wspólnoty i ważniejsze jest dobro grupy niż emocje, jakich doświadcza konkretna osoba. Raport WHO stwierdza ponadto, że taki stygmat potrafi nasilać poczucie wstydu u osób doświadczających samotności, skłaniając je do ukrywania swoich emocji, co może dodatkowo pogarszać zarówno samo doświadczenie samotności, jak i jego negatywne konsekwencje.

### RELACJE A ZDROWIE

O negatywnych konsekwencjach niesatysfakcjonujących relacji społecznych mówi jedno z najdłuższych badań podłużnych w naukach społecznych - „Harvard Study of Adult Development”, prowadzone od



*To właśnie satysfakcjonujące, ciepłe i udane relacje społeczne (w tym trwałe związki), a nie pieniądze, sława czy geny decydują o tym, że ludzie czują się szczęśliwi i żyją dłużej.*

87 lat. Badanie to śledzi los 268 studentów Harvardu i ich dzieci. Kierujący obecnie badaniem prof. Robert J. Waldinger z Harvard Medical School w USA uważa, że uzyskane w projekcie wyniki jasno pokazują, że to właśnie satysfakcjonujące, ciepłe i udane relacje społeczne (w tym trwałe związki), a nie pieniądze, sława czy geny decydują o tym, że ludzie czują się szczęśliwi i żyją dłużej. Ludzie „zaopiekowani” przez innych są generalnie w lepszej kondycji psychicznej i fizycznej. W słynnym wystąpieniu na TED w 2015 r. prof. Waldinger powiedział, że samotność zabija, podobnie jak palenie czy alkoholizm.

Jednak wniosek ten pochodzi od innej badaczki, prof. Julianne Holt-Lunstad z Brigham Young University w USA, która w 2010 r. opublikowała swoją przełomową dla nauk społecznych metaanalizę dotychczasowych badań. Ustaliła ona, że chroniczna samotność i izola-

cja społeczna zwiększając ryzyko przedwczesnej śmierci od 26 do 32 proc. (w zależności od wskaźnika), co jest podobnym ryzykiem jak to płynące z wypalania około 15 papierosów dziennie. Ten wynik przemówił do wyobraźni i namacalnie udowodnił, że relacje społeczne mają znaczenie. Potwierdza to wspomniany już raport WHO z 2025 r. wskazujący, że samotność i izolacja społeczna prowadzą w skali świata do około 100 zgonów na godzinę oraz ponad 871 000 zgonów rocznie. Natomiast osoby posiadające silne relacje społeczne częściej cieszą się lepszym zdrowiem i żyją dłużej.

Co sprawia, że samotność może mieć takie skutki? Fundamentalne badania na ten temat przeprowadził prof. John Cacioppo z University of Chicago w USA. Zauważył on, że osoby chronicznie samotne mają podwyższoną aktywność osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (oś HPA), co prowadzi do zwiększonego poziomu kortyzolu (hormonu stresu). Ponadto u osób samotnych występuje zwiększona ekspresja genów prozapalnych. Mają podwyższone ciśnienie krwi. Chroniczna samotność może wiązać się z zaburzeniami odporności, snu, spadkiem funkcjonowania poznawczego, otyłością, depresją i lękiem. Cacioppo stwierdził, że samotność jest tak samo bolesna jak ból fizyczny.

### CZYM JEST SAMOTNOŚĆ?

Samotność to subiektywne doświadczenie emocjonalne, że relacje społeczne, jakie mamy z innymi ludźmi, są niewystarczająco bliskie i ciepłe. Samotność można odczuwać nawet wtedy, gdy obiektywnie ma się wokół siebie innych ludzi, ale brakuje nam zrozumienia z ich strony i bliskości. Warto odróżnić pojęcie samotności od izolacji społecznej. Izolacja społeczna to obiektywny stan, który oznacza małą liczbę kontaktów społecznych. Co ważne, ta nie musi iść w parze z poczuciem bycia samotnym. Ze skrzyżowania wspomnianych dwóch wymiarów (wysoka vs. niska samotność i wysoka vs. niska izolacja społeczna) można otrzymać cztery następujące kombinacje: osoba jest obiektywnie izolowana i czuje się samotna; osoba jest obiektywnie izolowana i czuje się dobrze w takiej sytuacji; osoba ma obiektywnie wiele relacji społecznych, ale są one niesatysfakcjonujące; osoba ma wiele relacji i jest w nich bliskość i zrozumienie.

### EKONOMIA SAMOTNOŚCI

Samotność ma konsekwencje nie tylko zdrowotne, ale również ekonomiczne. Raport WHO wskazuje, że w Anglii i Walii osoby doświadczające samotności jako nastolatki były w późniejszym życiu bardziej narażone na pozostawanie poza systemem edukacji, zatrudnieniem lub szkoleniem. Miały niższe wyniki

w zakresie „zatrudnialności” (opartej na poziomie wykształcenia, historii zatrudnienia i samoocenie kompetencji zawodowych) oraz oceniały swój status społeczny jako niższy. Co bardzo niepokojące, w populacjach w wieku produkcyjnym samotność zwiększa ryzyko bezrobocia, przy czym największy wpływ zaobserwowano u osób doświadczających samotności chronicznej, a nie przejściowej. Jest to zgodne z badaniami nad kapitałem społecznym, które mówią o tym, że kontakty społeczne pomagają znaleźć pracę, uzyskać z niej wyższe dochody i szybciej awansować. Z perspektywy dobrostanu psychicznego ważne jest też to, że samotność odczuwana w miejscu pracy wiąże się z niższą wydajnością pracy, mniejszą satysfakcją z pracy oraz częstszym wypaleniem zawodowym. Z kolei w Norwegii w badaniu na grupie 3000 nastolatków zaobserwowano, że ci samotni jako nastolatki w wieku średnim uzyskują niższe dochody od tych, którzy nie czuli się samotni.

Niedawno ruszyły również badania, które szacują koszty samotności w skali gospodarek całych krajów. Grant LONELY-EU, finansowany przez Komisję Europejską, ma na celu to oszacować dla krajów Unii Europejskiej. Przegląd dotychczasowych badań dotyczących kosztów ekonomicznych izolacji społecznej i samotności wskazuje na to, że są one bardzo wysokie. Według oszacowania, przygotowanego przez Bruno Casal Rodrígueza, Berta Rivera Castiñeira oraz Evę Rodríguez-Míguez, w Hiszpanii koszt samotności w 2021 r. wyniósł 14 mld euro (obejmując koszty opieki zdrowotnej, straty produktywności oraz spadek dobrostanu), co odpowiadało 1,17 proc. PKB Hiszpanii. Z kolei Juliet Michaelson, Karen Jeffrey i Sammah Abdallah oszacowali, że koszty niższej produktywności pracowników, ich absencji oraz większej rotacji, wynikające ze spadku satysfakcji zawodowej spowodowanej samotnością, kosztowały brytyjskich pracodawców równowartość 3,2 mld dol. rocznie. Te szacunki dają wyobrażenie, jakim wyzwaniem dla gospodarek różnych krajów jest samotność.

Samotność i relacje społeczne (oraz związane z tym social media, pandemia COVID-19 i praca zdalna) – to tematy poruszane w najważniejszych raportach dotyczących współczesnych społeczeństw – takich jak „World Happiness Report 2026” czy „Social Connections and Loneliness in OECD Countries (OECD)” oraz dokumentach – jak rezolucja WHA 78.9 (World Health Assembly) i „Youth Declaration on Social Connection” (Global Model WHO) z 2025 r. Wszystkie one są zgodne: relacje społeczne i samotność są kluczowym nowym wyzwaniem domagającym się uwagi i rozwiązania. //

**ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
RODZINA I RELACJE ROMANTYCZNE**

*Bliskie relacje pozostają kluczowym środowiskiem społecznym, w którym dokonuje się indywidualny rozwój i kształtuje dobrostan. Relacje te podlegają obecnie dynamicznym przekształceniom. Spójrzmy na różnorodne aspekty tych zmian: Jak zmienia się współczesna rodzina i relacje międzyludzkie?, Nowe formy życia rodzinnego, Relacje romantyczne, Psychologia randkowania, Kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, Przemoc domowa.*



# MIŁOŚĆ W CZASACH KULTURY WYBORU

Kultura wyboru wpływa negatywnie na dzisiejsze relacje. Poznajemy kogoś, ale myślimy, że może gdzieś jest ktoś jeszcze lepszy, z kim będziemy bardziej szczęśliwi. Ulegamy iluzji, że relacja powinna być łatwa i automatycznie dawać poczucie spełnienia. A każda trwała relacja wymaga konfrontowania się z różnicami, frustracją i codziennością, bliskość buduje się stopniowo, a nie poprzez nieustanne poszukiwanie idealnego dopasowania. O tym, co zagraża współczesnym związkom - mówi psycholog, seksuolog kliniczny **dr n. med. Robert Kowalczyk**, prof. UMW, prelegent panelu „Psychologia randkowania”.

ROZMAWIA *Anna Podlaska*, „Newsweek Psychologia”

**DR N. MED.  
ROBERT KOWALCZYK,  
PROF. UMW**

Psycholog, certyfikowany seksuolog kliniczny PTS i biegły sądowy. Profesor w Katedrze Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Wykładowca na Uniwersytecie SWPS. Współzałożyciel Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLIT, w którym prowadzi psychoterapię indywidualną oraz terapię par. Współautor kilkudziesięciu publikacji akademickich i popularnonaukowych, m.in.: „Piękno i seks, seks i piękno”, „Wstęp do seksuologii”, „Sex & Cook. Miłość od kuchni”, „Sztuka bycia razem”, „Trzeci element. Co zaburza nasze związki i jak sobie z tym radzić”, „Sztuka rozstania”, „Męska rzecz. Wszystko, co mężczyzna musi wiedzieć, by żyć długo i aktywnie”. W każdą niedzielę w radiu TOK FM współprowadzi SexAudycję. Dla „Vogue Polska” prowadzi podcast Męskie światy i Optimum. Wymieniony na liście 100 osób wspierających edukację seksualną w Polsce „Forbes” i SEXEDPL.

”

Bliskie relacje są jednocześnie lustrem przemian społecznych i miejscem, w którym najbardziej odczuwamy ich konsekwencje dla rozwoju osobistego i dobrostanu.

DR HAB. PROF. UNIwersYTETU  
SWPS KONRAD PIOTROWSKI,  
CZŁONEK RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUN ŚCIEŻKI RODZINA  
I RELACJE ROMANTYCZNE

**ANNA PODLASKA: Czy współcześnie łatwiej i szybciej się odkochujemy?**

**ROBERT KOWALCZYK:** Nie mamy twardych danych, mówiących o tym, że uczucie romantyczne wygasa dziś szybciej, niż to było dawniej. Mamy natomiast dane, że związki młodych dorosłych są dziś bardziej rotacyjne.

**To łagodniejsze określenie na kruche i niestałe?**

Dawniej większe znaczenie miała sama instytucja małżeństwa i społeczna norma związana z trwałością relacji. Dziś większy nacisk kładziemy na jakość relacji, więź i osobiste poczucie spełnienia. Z perspektywy gabinetowej widać, że młodzi dorosli częściej przechodzą przez etapy rozstań i powrotów, a okres między 20. a 30. rokiem życia bywa czasem relacji przejściowych oraz ostrożniejszego podejmowania trwałych zobowiązań.

Można postawić hipotezę, że współczesne relacje są częściej oceniane pod kątem tego, na ile odpowiadają naszym potrzebom emocjonalnym, rozwojowym i życiowym.

**Czy za tą ostrożnością stoi lęk przed zobowiązaniem, poświęceniem i rezygnacją z własnej niezależności?**

Niekoniecznie. Partnerzy dziś dyskutują więcej o tym, co poświęcenie dla nich właściwie znaczy. Negocjują granicę między autonomią a wspólnotowością. Szukają w relacji bliskości, zaufania, wsparcia, zgodności celów, ale nie chcą poczucia utraty własnych granic. Podsumowując, współcześnie młodzi ludzie chcą bardziej świadomie podejść do inwestowania w związek. Dłużej testują partnera, co ma swoje odbicie w badaniach na temat późniejszego zawierania małżeństw.

W OECD średni wiek zawarcia pierwszego małżeństwa systematycznie rośnie i w wielu krajach przekracza dziś 30 lat. Badacze wiążą to m.in. z wydłużoną edukacją, późniejszą stabilizacją ekonomiczną, rosnącą akceptacją życia bez ślubu oraz większym naciskiem na świadomy dobór partnera i potrzebę „przetestowania” relacji. Jednocześnie rozwód i rozpad związku są dziś znacznie słabiej stygmatyzowane społecznie niż w poprzednich pokoleniach.

**Czyli nie ma już tak silnej potrzeby formalizowania związku?**

Nie powiedziałbym, że ta potrzeba zniknęła. Raczej zmienił się moment i sposób myślenia o formalizacji. Dziś ludzie częściej traktują ją jako świadomą decyzję, a nie społeczny obowiązek czy oczywisty kolejny etap relacji. Widać to choćby na przykładzie społeczności LGBT, która przez lata walczyła o możliwość zawierania związków partnerskich i małżeństw. To pokazuje, że nawet przy pełnej akceptacji relacji nieformalnych wciąż istnieje silna potrzeba zobowiązania.

To daje coś więcej niż sam status prawny. Daje ramę, poczucie bezpieczeństwa, społeczną widoczność i symboliczne potwierdzenie, że ta relacja jest ważna. Problem polega raczej na tym, że przez pewien czas zaczęliśmy przedstawiać związek jako ograniczenie wolności albo stratę, zamiast jako nową jakość i przestrzeń do rozwoju. Obserwujemy, że ludzie nadal bardzo silnie dążą do bliskości i trwałych relacji romantycznych. Czyli potrzeba bycia w związku nie słabnie, zmieniają się jedynie warunki, na jakich chcemy go budować.

**Kultura też to podpowiada?**

Żyjemy w kulturze, w której model monogamiczny nadal pozostaje dominującym wzorcem relacji, ale rzeczywistość społeczna szybko się zmienia. Pisze o tym prof. Tomasz Szlendak w książce „Miłość nie istnieje”. Pokazuje, że romantyczny ideał stabilnej i trwałej relacji coraz częściej zderza się z logiką współczesności: kulturą wyboru, aplikacjami randkowymi, potrzebą autonomii i oczekiwaniem ciągłego spełnienia. W efekcie od jednej relacji oczekujemy dziś jednocześnie bezpieczeństwa, bliskości, namiętności i samorealizacji, co bywa źródłem napięcia i frustracji.

**Ale to nie oznacza, że nie ma potrzeby posiadania „drugiej połówki”, potrzeby bycia kochanym.**

Dokładnie tak i widzę to w swoim gabinecie, pracując indywidualnie i z parami. Ludzie chcą być w satysfakcjonującej relacji, a samotność im doskwiera. To wybrzmiewa jak mantra. Relacje budują emocje, które karmią się uważnością, świadomością. Dziś jest wiele rozpraszcaczy, które nam to zabierają. Szerzej o tych potrzebach mówiłem między innymi w „Sztuce bycia razem” czy późniejszej „Sztuce rozstania”.

**Co jeszcze zagraża współczesnym związkom?**

Podstawowym problemem jest słaba komunikacja. To właśnie nad jej poprawą najczęściej pracuję z parami w gabinecie. Więź nie słabnie wyłącznie z powodu upływu czasu czy naturalnego wygaszania romantycznych uniesień, ale raczej na skutek stopniowej erozji codzienności. Mam na myśli przede wszystkim destrukcyjne wzorce komunikacyjne, takie jak: krytykanctwo, wywieranie presji, unikanie rozmowy czy emocjonalne wycofanie. To one często prowadzą do rozluźnienia więzi i powolnego rozpadu relacji. Kolejnym wyzwaniem bywa rozjazd życiowych celów. Ludzie zmieniają się i rozwijają, pytanie brzmi, w jakim stopniu potrafią nadal budować coś razem.

Dużym obciążeniem jest także przewlekły stres oraz nieumiejętność wspólnego radzenia sobie z napięciem. Jeśli dodatkowo pogarsza się kondycja psychiczna jednej lub obu stron, a para nie potrafi tego nazwać i zaopiekować, relacja zaczyna tracić stabilność. Coraz częściej widzę też problem częściowej obecności, fizycznie jesteśmy



*Ludzie chcą być w satysfakcjonującej relacji, a samotność im doskwiera.*

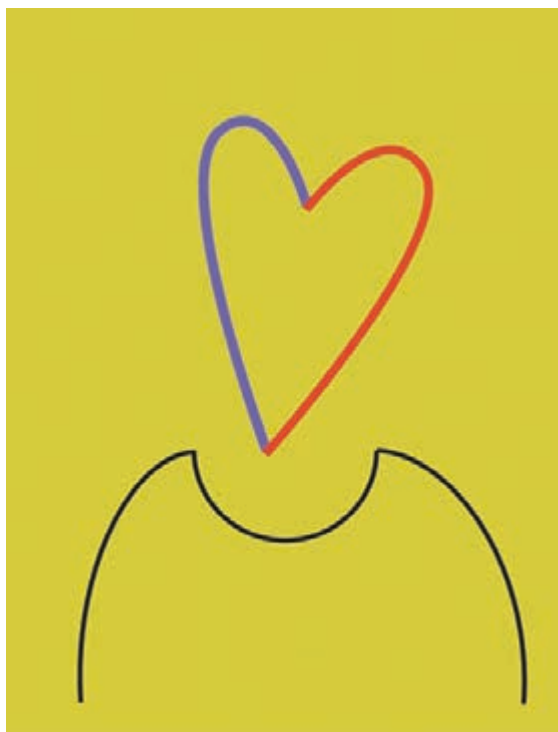
*Relacje budują emocje, które karmią się uważnością, świadomością. Ale dziś jest wiele rozpraszaczy, które nam to zabierają.*

obok siebie, ale psychicznie stale rozproszeni. I tu dla przykładu smartfon systematycznie wchodzi między partnerów. Zjawisko to ma już swoją nazwę: *phubbing*, czyli ignorowanie partnera lub bliskiej osoby poprzez skupienie uwagi na telefonie. Równie destrukcyjne jest oczekiwanie, że partner powinien się zmienić według naszego wyobrażenia. Wtedy relacja przestaje być świadomym zaangażowaniem, a staje się pewnego rodzaju spektaklem wzajemnych oczekiwań i rozczarowań.

Ostatnie zdanie dotyka tematu fantazji o idealnej relacji i zderzenia z prozą życia. Jeżeli patrzymy na partnera głównie przez ten pryzmat, pojawia się pytanie, czy nadal mówimy o miłości, czy raczej o projekcji własnych potrzeb i oczekiwań na relację.

W pierwszych fazach zakochania ludzie często funkcjonują bardziej w świecie własnych emocji niż w realnym kontakcie z drugą osobą. W pewnym sensie nie tyle poznajemy człowieka, ile ulegamy romantycznej wizji relacji, wzmacnianej przez gesty, symbole i nasze własne wyobrażenia.

Później relacja stopniowo się urealnia i zaczynamy dostrzegać drugą osobę taką, jaka jest w rzeczywistości, a nie jedynie przez pryzmat własnych wyobrażeń. Jeśli w tym momencie pojawia się przekonanie, że kolejna relacja mogłaby być lepsza, może to odzwierciedlać iluzję nieustannej dostępności „lepszych opcji”. Współczesna kultura często wzmacnia myślenie o relacjach w kategoriach wyboru i wymienialności, co może



*Pary, które korzystają z możliwości, jakie daje psychologia – czy to w formie dostępnych książek, czy poprzez terapię – często mówią, że dostały inną perspektywę. Spojrzały na swoją relację w inny sposób. I czasem już sama ta zmiana perspektywy otwiera przestrzeń do rozmowy, refleksji i wprowadzania zmian.*

utrudniać budowanie trwałej bliskości i akceptację naturalnych ograniczeń każdej relacji.

**Nic dziwnego, że wiele osób latami korzysta z serwisów randkowych bez szczęśliwego zakończenia.**

Aplikacje randkowe nie zostały stworzone po to, by użytkownicy szybko znaleźli partnera i z nich zniknęli, ale po to, by spędzali w nich jak najwięcej czasu. Ich

mechanizm opiera się na podtrzymywaniu zaangażowania i przekonaniu, że kolejna osoba może lepiej odpowiadać naszym potrzebom, co łatwo uruchamia logikę ciągłego wyboru i porównywania relacji.

Część osób korzysta z aplikacji również po to, by szukać potwierdzenia własnej atrakcyjności, wyjątkowości czy poczucia bycia pożądanym. Dlatego mimo ogromnej liczby kontaktów i rozmów, korzystanie z aplikacji nie zawsze przekłada się na trwałe relacje i poczucie satysfakcji.

Kultura wyboru wpływa negatywnie na dzisiejsze relacje. Poznajemy jedną osobę, a z tyłu głowy mamy, że może gdzieś jest ktoś jeszcze lepszy, bardziej do nas dopasowany, z kim będziemy bardziej szczęśliwi.

To jest trochę uleganie iluzji, że relacja powinna być łatwa, intuicyjna i niemal automatycznie dawać poczucie spełnienia. Tymczasem każda trwała relacja wymaga konfrontowania się z różnicami, frustracją i codziennością, a bliskość buduje się stopniowo, a nie poprzez nieustanne poszukiwanie idealnego dopasowania.

**Często, gdy pojawia się zgrzyt, to jest myśl o odejściu.**

Całe szczęście, że w związkach pojawiają się kryzysy, bo bez nich nie byłoby również przestrzeni do rozwoju relacji. Kryzys często jest naturalną konsekwencją zmieniających się okoliczności, redefinicji ról czy momentu, w którym dotychczasowy sposób funkcjonowania przestaje spełniać swoją funkcję, a jeśli zostanie dobrze przepracowany, może stać się zapowiedzią czegoś nowego.

Kłótnie są i będą obecne w związkach. Nie są miarą niedostosowania relacji, ale pewnym testem tego, co się w niej dzieje. Miłość opiera się na emocjach, także tych skrajnych, a umiera w odosobnieniu i ciszy.

**Współczesne związki przechodzą przez tyle kryzysów i napięć, w czym psychologia może pomóc parom?**

Jeżeli mamy większą świadomość, tym samym mamy większe pole do działania i podejmowania decyzji. Psychologia dostarcza narzędzi, które pomagają parze lepiej rozumieć własne emocje, dynamikę związku i mechanizmy wpływające na relację, podczas gdy literatura romantyczna często tworzy uproszczony obraz miłości, nie zawsze mający wiele wspólnego z codziennością i rzeczywistością relacji.

Pary, które korzystają z możliwości, jakie daje psychologia – czy to w formie dostępnych książek, czy poprzez terapię – często mówią, że dostały inną perspektywę. Spojrzały na swoją relację w inny sposób. I czasem już sama ta zmiana perspektywy otwiera przestrzeń do rozmowy, refleksji i wprowadzania zmian. //

# Newsweek PSYCHOLOGIA

Z NAMI POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ



# -20%

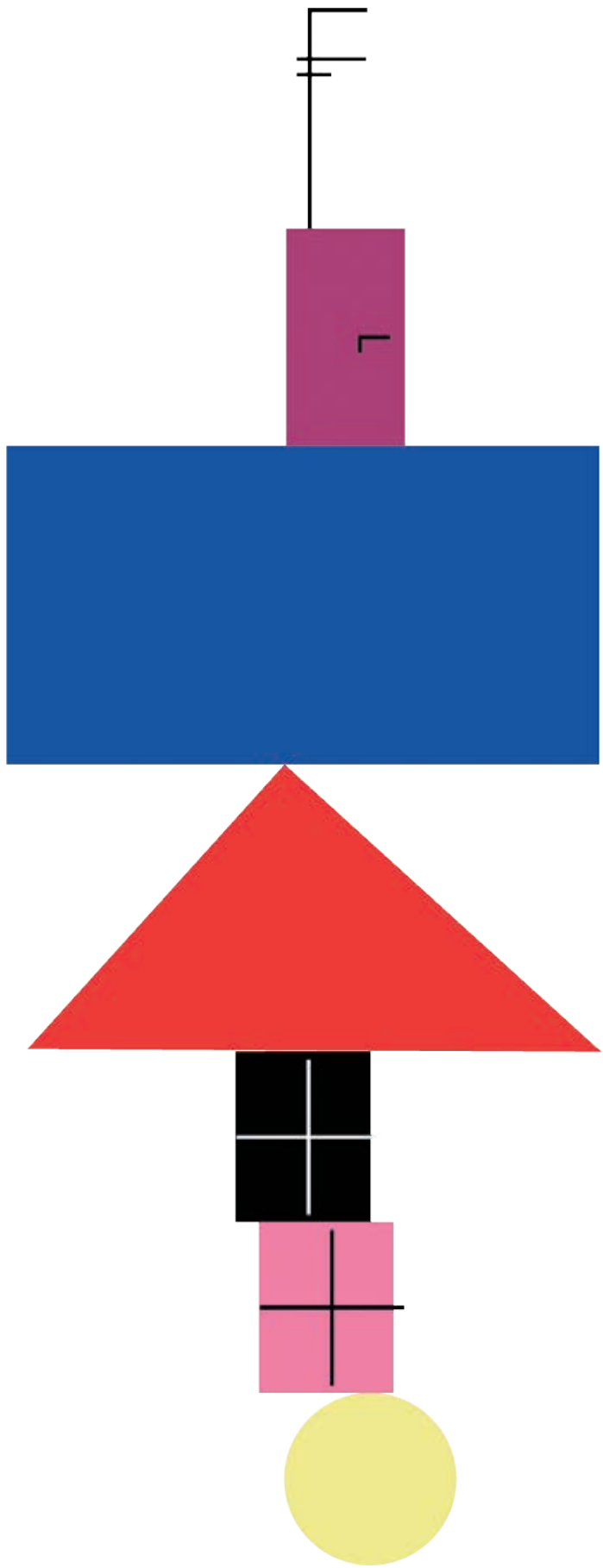
NA PRENUMERATĘ  
Regularna dawka wsparcia

KOD: PSYCHOLOGIA2026



Zamów roczną prenumeratę  
Newsweek Psychologia na [Literia.pl](https://literia.pl)  
i skorzystaj z rabatu!

Rabat ważny do **31 lipca 2026 r.**



# CO Z TĄ RODZINĄ?

Dawniej społeczeństwa kolektywne dążyły do dbania o trwałość rodziny, o aprobatę bliskich i zgodność z normami społecznymi. Indywidualistyczne społeczeństwo dąży do zmiany, a w każdym razie jej nie unika. Dotyczy to także rodziny: należymy do jakiejś, później bierzemy rozwód, zawieramy nowy związek i zaczynamy tworzyć nową rodzinę. O tym, jak zmienia się rodzina i jaką ma przyszłość - mówi psycholog dr hab. **Konrad Piotrowski**, prof. Uniwersytetu SWPS, członek Rady Programowej Kongresu Re\_Mind.

ROZMAWIA Grażyna Zenowicz, „Newsweek Psychologia”

**GRAŻYNA ZENOWICZ:** Czym właściwie jest polska rodzina? Czy to nadal więzy krwi wzmocnione przysięgą i umową prawną, czy jak się ostatnio słyszy: przestrzeń zaspokajania potrzeby bliskości w oparciu o emocjonalne relacje z tworzącymi ją osobami?

**KONRAD PIOTROWSKI:** Rodzina jako jednostka życia społecznego trwa od tysiącleci. Już dawno temu uznaliśmy, że to jest dobra adaptacyjna forma życia społecznego: mała grupa, która może szybko reagować na zmiany, dając dużo wsparcia i spędzając razem czas. To, co się zmienia, to kontekst, w jakim rodziny funkcjonują i ich desygnaty. Dziś już nie musimy potwierdzać powstania rodziny przed ołtarzem czy urzędnikiem państwowym. Nie musimy być też kobietą i mężczyzną, by rodzinę założyć. Są rodziny jednopłciowe, które również myślą o rodzicielstwie. Spotykamy także osoby, które do

rodziny zaliczają przyjaciół. Na ich pomoc mogą liczyć i to z nimi spędzają święta czy wakacje. Dziś też zwracamy większą uwagę właśnie na więzy emocjonalne, łączące osoby tworzące rodzinę, niż na formalne.

**Profesor Tomasz Szlendak proponuje liberalne podejście: jeśli jakaś para czy grupa nazywa siebie rodziną, to zgódźmy się z nimi. Czy to wystarczy?**

Sto lat temu było jasne, czym jest rodzina i jak powstaje. Określone były także role, jakie mieliśmy w niej pełnić. Dziś to nie jest oczywiste. Dlatego na naszym kongresie chcemy pokazać nowe czy też rzadko poruszane aspekty życia rodzinnego: rodziny LGBT Plus, rodzicielstwo wspierane przez państwo, czyli *in vitro* i rodzicielstwo zastępcze, dobieranie się w pary i wpływ na to technologicznych nowinek. Chcemy w ten sposób pomóc ludziom oswoić się z wielością form rodzinnych i ułatwić traktowanie ich jako coś naturalnego.

**DR HAB. PROF. UNIWERSYTETU SWPS KONRAD PIOTROWSKI**

Psycholog rozwoju, szczególnie zainteresowany zmianami zachodzącymi w okresie dorastania i wczesnej dorosłości. W pracy naukowej zajmuje się tematyką rodzicielstwa, perfekcjonizmu, rozwoju tożsamości. W ostatnim czasie szczególnie zajmuje go zagadnienie wypalenia rodzicielskiego i żałowania decyzji o posiadaniu dzieci. Członek Rady Programowej Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind, opiekun ścieżki Rodzina i relacje romantyczne.

**Czy zmieniły się kryteria wyboru osoby, z którą chcemy założyć rodzinę? Czy uroda i młodość u kobiet, a status materialny u mężczyzn nie są preferowane?**

Kryteria doboru uległy ogromnej zmianie. Co prawda biologii nie zmienimy, bo kobiety nadal rodzą dzieci i ponoszą większe konsekwencje ich posiadania, dlatego zawsze wybierały partnerów, którzy byli w stanie zapewnić im bezpieczeństwo i wsparcie materialne i emocjonalne. Dziś jednak oznacza to inne kompetencje. Kiedyś mężczyzna musiał być silny, sprawny w walce i pracy fizycznej, a także zdrowy, żeby nie zmarł nagle na gripę. Dziś kobiety szukają partnerów, którzy mają pewne cechy stereotypowo kobiece, a więc takich, którzy są emocjonalnie dostępni, dobrze zaopiekują się dziećmi, oferując bliskość emocjonalną.

**Szukają dobrego taty?**

Kogoś, kto lubi dzieci i umie się z nimi bawić. Kryteria wyboru są też inne, bo mamy inne ambicje i potrzeby. Jesteśmy indywidualistami, a więc szukamy w drugiej osobie możliwości zaspokojenia swoich potrzeb. Ta osoba musi więc do nas pasować. Mieć określone cechy, preferować nasz styl życia, rozwijać określone zainteresowania, a nawet popierać naszą dietę. Znalazienie kogoś takiego nie jest proste. Zwłaszcza, że jesteśmy perfekcjonistami. Powszechność tej postawy zapewne wynika z tego, że perfekcjonizm stanowi dziś dobry rodzaj adaptacji do wciąż zmieniających się warunków pracy i życia w cywilizacji nowych technologii. Perfekcjonizm też krzewi się wspaniale na gruncie konsumpcjonistycznej ideologii: chcę mieć więcej i to w najlepszym gatunku.

**Perfekcjonizm zapewne podnosi poprzeczkę przy wyborze partnera czy też w inny sposób przeszkadza w zbudowaniu rodziny?**

Perfekcjonisci stawiają realizację swoich ambicji zawodowych czy prywatnych wyżej niż relacje z innymi ludźmi. Nie mają więc często czasu i uwagi dla bliskich. Inni ludzie to często dla nich rywale, bo przecież tylko jedna osoba może być najlepsza. A oni chcą być najlepsimi, co wymaga bardzo dużo czasu i może prowadzić do zaniedbania rodziny, do konfliktów. Założenie i trwałość rodziny utrudnia także to, że kooperacja jest dla perfekcjonistów trudna. A jak stworzyć rodzinę, skoro jej celem jest wspieranie się i granie do jednej bramki? Nic więc dziwnego, że dziś wielu 30-latków nadal nie ma stałych partnerów.

**Czy to skutek stawiania na samorealizację i niezależność? Czy to zapowiedź kresu rodziny nawet według liberalnej definicji?**

Sto lat temu panna, która miała 30 lat, dawała ogłoszenie do gazety: „Stara, lat 30 pozna kawalera, żeby

ją poślubił”. Dziś to trochę straszne i trochę śmieszne. Pomyślmy jednak, co musiała czuć kobieta, która dawała takie ogłoszenie. Pod jaką presją społeczną, a może też ekonomiczną żyła? Dziś nie ma takiego problemu, a z pewnością nie w takiej skali.

**Dawniej ślub z ogłoszenia i biedy, a dziś partner z portalu?**

Owszem, kobiety i mężczyźni piszą na portalach w celu poznania innych osób. Eksplorują relacje z nimi bez konieczności zbudowania rodziny i z opcją zmiany. To bardzo pasuje do potrzeb współczesnego człowieka. Poszukują partnera, tak jak poszukuje się swojego miejsca na ziemi, takiego, w którym poczuje się najlepiej.

**Badacze rodziny mówią o zagrożeniach wynikających z dominującej dziś tendencji do poszukiwania stylu życia, który nie wymaga wyrzeczeń i poświęceń, a także z opóźnienia procesu wchodzenia w role rodzicielskie. Czy współczesna rodzina to rodzina z dziećmi?**

Rodzicielstwo jest dziś czymś niezwykle wymagającym. Kiedyś rodzice mogli robić z dziećmi niemal wszystko, co chcieli: karać, bić, a nawet wygonić z domu. Jeszcze w latach 50. powszechne było to, że dzieci wiejskie w porze żniw przestawały chodzić do szkoły. Kiedyś dzieci były zasobem rodziny i rękami do pracy. Trzeba było je też mieć, by było komu przekazać dorobek życia, majątek rodziny. To było niezwykle ważne w czasach kolektywnego myślenia o świecie: „Nasze pola, nasze domy, nasza rodzina”. Dziś, dzięki rozwojowi wiedzy naukowej, wiemy o dzieciach bardzo wiele: jak je wychowywać, jak dbać o nie. To dobre dla dzieci, ale zmienia zasadniczo sytuację rodziców.

**Tak zmienia, że mówimy coraz częściej o wypaleniu rodzicielskim!?**

Niedawno belgijscy autorzy opublikowali artykuł zatytułowany „Kult dziecka”, którego tytuł oddaje problem. Rodzicielstwo stało się niezwykle trudne, czasochłonne i pracochłonne. Rodzice żyją w permanentnej niepewności: czy to, co robią, jest dobre dla ich dziecka? Mają poczucie, że inni wciąż ich oceniają! Sami siebie też oceniają i są z siebie niezadowoleni. Na co dzień doświadczają poczucia winy i wstydu. Odpowiedzialny za to jest także perfekcjonizm. Chcemy być najlepsi też w rodzicielstwie. Perfekcjonizm, który nazywam skierowanym na innych, dotyczy także dziecka. Możemy więc chcieć, żeby nasze dziecko było idealne. A to niemożliwe, zwłaszcza gdy mówimy o kilkulatek. I to kolejna z przyczyn, dla których rodzice są nie tylko wyczerpani i zestresowani, ale też coraz częściej rozczarowani byciem mamą czy tatą. Plany bycia superrodziną i wizja cudownego rodzicielstwa nie ziściły się. Rodzicielstwo nie dało oczekiwanej radości. W rezultacie nawet 15



proc. rodziców w Europie żałuje, że zdecydowało się na dzieci. Dalsze 10 proc. doświadcza wypalenia, a kolejne 20 proc. wkrótce może go doświadczyć.

#### **Czy wypalenie rodzicielskie wpływa na relację pary?**

Jest już trochę badań i na ich podstawie można założyć, że ma negatywny wpływ na jakość relacji. Przewlekły stres, który jest główną przyczyną wypalenia rodzicielskiego, wyczerpuje zasoby niezbędne do radzenia sobie z emocjami, dyskusjami czy konfliktami. Kiedy więc brak nam tych zasobów, bo jesteśmy wyczerpani wychowywaniem dzieci, łatwo dochodzi do konfliktów i kłótni z partnerem. Po kilku latach rodzice mogą czuć się tak emocjonalnie zniszczeni, że się rozstana.

#### **Dlaczego mamy siły i czas na fitness, ale nie na związek i rodzicielstwo? Czy rodzicielstwo nie może być hobby?**

Z naszych badań wynika, że przed wypaleniem chroni matki na przykład ciekawość stanów psychicznych dziecka. Czyli tego, co ono czuje, co myśli, dlaczego tak się zachowuje? Rodzice mentalnie zaciekawieni swoimi dziećmi to szczęściarze. Rodzicielstwo staje się ich pasją i nie męczy. Jednak po jakimś czasie może okazać się, że mimo to jest zbyt ciężko. Z fitnessu można wtedy zrezygnować, z dziecka - nie. Nawet jeśli pocujemy, że wcale nie jest tak fajnie mieć dzieci, że nie odczuwamy tej radości, jakiej się spodziewaliśmy. Taka postawa obciąża wszystkich i jest jeszcze trudniej. Prawda jest trudna, ale wyzwalająca: nie każdy dziś nadaje się do bycia rodzicem w tym samym stopniu. Bycie dobrym rodzicem wymaga dziś posiadania wielu złożonych kompetencji.

#### **Czyli młodzi ludzie nie bez powodu zastępują dziecko „psieciem”?**

Młodzi ludzie dziś dłużej dorastają, nawet do ok. 30. roku życia. Kiedy więc noszą na rękach swoje „psiecko”, to nie znaczy, że za kilka lat nie zamienią go jednak na dziecko. Nadal niemal 90 proc. ludzi chce być w przy-

szłości rodzicami, a będzie nimi zapewne około 80 proc. Nadal też na szczycie naszych wartości jest rodzina, choć podniósł się wiek, w którym kobieta decyduje się na pierwszą ciążę. Dziś w Polsce wynosi on około 29 lat. W krajach Europy Zachodniej i Północnej nawet 31. Siłą rzeczy dzieci nie będzie więcej niż jedno, góra dwoje, bo trudno kobiecie po trzydziestce rodzić więcej dzieci.

#### **I jak nuklearna rodzina miałaby sobie poradzić z trójką czy czwórką dzieci?**

Właśnie! Indywidualizm to dopiero ostatnie 200 lat rozwoju człowieka, zbyt mało na takie zmiany ewolucyjne, które spowodowałyby, że do opieki nad dziećmi nie potrzeba już całej wioski. Tymczasem w ślad za indywidualizmem zmienił się model życia i jego cele. Młodzi ludzie chcą być sami sobie sterem, żeglarzem i okrętem. Ewentualnie, jeśli poznają kogoś, z kim mają te same upodobania, ambicje i umieją się dogadać, to wtedy we dwoje chcą być sobie: sterem, żeglarzem i okrętem. Nie chcą, aby ktokolwiek im mówił, jak mają żeglować. A więc rozpad rodziny wielopokoleniowej i indywidualizm sprawiają, że młodzi rodzice są zdani tylko na siebie.

#### **Gabor Maté, lekarz i psychosomatyk, widzi w tych zmianach przyczynę psychicznych kryzysów, m.in. epidemii samotności i depresji, co nie wróży dobrze trwałości ludzkich relacji.**

Dawne kolektywne społeczeństwa dążyły do zachowania tego, co było, do dbania o trwałość rodziny, o aprobatę bliskich i zgodność z normami społecznymi. Indywidualistyczne społeczeństwo dąży do zmiany. Dla młodych zmiana jest naturalnym elementem życia. Dotyczy to także rodziny: należysz do jakiejś rodziny, razem spędzacie święta, ale kilka lat później - rozwód - nowy związek i masz nową rodzinę. Możliwe jest posiadanie wielu rodzin w ciągu jednego życia, patchwork z byłymi partnerami i wspólnymi dziećmi to przyszłość?

#### **A co z poczuciem bezpieczeństwa**

#### **i przynależności? Na czym je budować?**

Poczucie bezpieczeństwa i przynależności mamy i musimy nadal budować na rodzinie. To jest ten paradoks. Dziś już jednak wiemy, że stworzenie rodziny wymaga dobrych fundamentów: poczucia bliskości, akceptacji i miłości, wyniesionych z rodziny pochodzenia. I to uświadamia mi, w jak duże problemy możemy wpaść w następnych dekadach. Badania psychologiczne pokazują, że dzieci, które są bliżej z rodzicami, mają więcej dobrej dla ich rozwoju stymulacji, więcej wspólnej zabawy, więcej wspólnego troszczenia się o dom. Dzięki temu sami są lepszymi rodzicami i chcą mieć dzieci. Dla nich życie rodzinne to fajny kawałek ich świata i dlatego chcą tej fajności dla siebie i swoich dzieci. Biorąc jednak pod uwagę to, o czym rozmawiamy, w najmłodszym pokoleniu to będzie rzadsze doświadczenie. //

ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
PSYCHOLOGIA W SZTUCE

*Doznania artystyczne są nieodłączną częścią ludzkiego doświadczenia, a współczesna psychologia coraz lepiej rozumie ich znaczenie dla funkcjonowania umysłu. Wykłady i debaty koncentrują się na relacjach między procesami psychologicznymi a tworzeniem i odbiorem sztuki.*



# JAK WPLYWA NA NAS PIĘKNO?

Człowiek nie odbiera estetyki wyłącznie dla przyjemności. Nasz organizm reaguje na nią biologicznie. Przestrzeń może wspierać regulację układu nerwowego albo utrzymywać go w stanie napięcia. A to oznacza, że **otoczenie i szeroko rozumiane doświadczenie piękna mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie.**

TEKST *Ewa Bryl, uczestniczka panelu „Estetyka dla dobrostanu”*

**W**spółczesny człowiek prawdopodobnie po raz pierwszy w historii żyje w otoczeniu, do którego jego układ nerwowy nie zdążył jeszcze w pełni ewolucyjnie się przystosować. Funkcjonujemy szybciej niż kiedykolwiek wcześniej, bez przerwy przełączając uwagę między ekranami, komunikatami i bodźcami, a jednocześnie coraz częściej zmagamy się z przeciążeniem, problemami z koncentracją, snem, napięciem i poczuciem wewnętrznego rozregulowania. Co ciekawe - bardzo często próbujemy radzić sobie z tym wyłącznie „od środka”. Uczymy się technik oddechowych, medytacji, mindfulness, dbamy o dietę, aktywność fizyczną i rozwój osobisty. Tymczasem liczne badania pokazują, że ogromny

wpływ na nasze samopoczucie ma także coś, co przez lata pozostawało niedocenione - otoczenie, estetyka i szeroko rozumiane doświadczenie piękna.

## ESTETYKA TO NIE DEKORACJA

Dziedzina badająca, w jaki sposób piękno wpływa na mózg, emocje, ciało i dobrostan człowieka to neuroestetyka. I choć sama nazwa może brzmieć bardzo naukowo, jej główne założenie jest zaskakująco intuicyjne: człowiek nie odbiera estetyki wyłącznie dla przyjemności. Nasz organizm reaguje na nią biologicznie. Przestrzeń może wspierać regulację układu nerwowego albo utrzymywać go w stanie napięcia.

Przez długi czas ten biologiczny wymiar estetyki pozostawał jednak niedostrzegany. Jeszcze do niedawna estetykę traktowano głównie jako kategorię gustu, luksusu lub kultury wysokiej. Piękno było czymś dodatkowym, czymś, co „dobrze wygląda”, ale niekoniecznie



**EWA BRYL**

Projektantka wnętrz i edukatorka, specjalizująca się w projektowaniu przestrzeni wspierających regulację układu nerwowego oraz dobrostan psychiczny. Łączy wiedzę z zakresu neuroestetyki, neuroarchitektury, psychologii środowiskowej, biofilii oraz sensoryki z praktyką projektową. Posiada międzynarodowy certyfikat Science in Design Certification.

”

Dobrostan rozwija się tam, gdzie jest przestrzeń na kreatywność, emocje i ekspresję.

PROF. DR HAB. KATARZYNA  
BYRKA, PRZEWODNICZĄCA  
RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO  
Re\_Mind, OPIEKUNKA ŚCIEŻKI  
PSYCHOLOGIA W SZTUCE

wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie. Tymczasem neuroestetyka pokazuje, że doświadczenia związane z pięknem rozpoczynają się znacznie wcześniej, zanim świadomie ocenimy, czy coś nam się podoba, czy nie. Badania z tego zakresu pokazują, że odbiór estetyki jest procesem wielopoziomowym. Najpierw pojawia się poziom percepcyjny - nasz układ nerwowy niemal automatycznie odbiera światło, proporcje, rytm, kolory, faktury, dźwięki czy kompozycję otoczenia. Organizm automatycznie skanuje przestrzeń, bardzo szybko i często całkowicie podświadomie oceniając ją pod kątem bezpieczeństwa, komfortu lub potencjalnego zagrożenia. Chwilę później uruchamia się poziom emocjonalny - pojawia się spokój, napięcie, przyjemność, zachwy

*Estetyka staje się naprawdę wartościowa dopiero wtedy, gdy idzie w parze z poczuciem bezpieczeństwa, komfortu i możliwością regeneracji.*

albo dyskomfort. I dopiero na końcu doświadczenie przechodzi na poziom znaczeniowy i poznawczy, kiedy próbujemy je świadomie zrozumieć, nadać mu sens oraz interpretować przez własne wspomnienia, kulturę, wiedzę i osobiste skojarzenia.

To właśnie dlatego estetyka nie jest jedynie „dekoracją”. Otoczenie oddziałuje na człowieka biologicznie, emocjonalnie i psychicznie - wpływając na poziom stresu, koncentrację oraz jakość codziennego funkcjonowania. W praktyce oznacza to, że niektóre miejsca intuicyjnie nas uspokajają, podczas gdy inne wywołują napięcie, nawet jeśli nie potrafimy logicznie wyjaśnić, dlaczego. Bardzo często wiemy, jak czujemy się w danym wnętrzu, zanim zdążymy świadomie je ocenić. Neuroestetyka pokazuje więc, że doświadczenie piękna nie jest wyłącznie intelektualne. Ono dzieje się również poza świadomością.

#### PROJEKTOWANIE PIĘKNA

Człowiek przez większość swojej ewolucji funkcjonował w środowisku naturalnym i nasz układ nerwowy wciąż pozostaje biologicznie dostrojony do rytmów przyrody. Organiczne formy, miękkie linie, światło dzienne, obecność roślin, naturalne materiały czy fraktalne wzory występujące w naturze są dla mózgu

bardziej czytelne i przewidywalne niż agresywne, chaotyczne otoczenie dzisiejszych miast.

Nie bez powodu wiele osób odczuwa ulgę podczas spaceru po lesie, kontaktu z wodą czy przebywania wśród zieleni. Badania dotyczące biofilii - czyli naszej biologicznej potrzeby kontaktu z naturą - pokazują, że takie miejsca mogą wspierać redukcję napięcia i poprawiać samopoczucie psychiczne. W świecie pełnym sztucznego światła, hałasu i nadmiaru informacji natura staje się dla organizmu czymś w rodzaju pierwotnego punktu odniesienia.

Szczególnie wyraźnie widać to również w projektowaniu wnętrz. Przez lata wiele miejsc tworzono przede wszystkim pod kątem wizualnym - tak aby dobrze prezentowały się na zdjęciach czy odpowiadały aktualnym trendom. Dziś zaczynamy zadawać sobie inne pytanie: nie tylko jak wygląda wnętrze, ale przede wszystkim jak się w nim czujemy? Okazuje się bowiem, że przestrzeń zaprojektowana wyłącznie z myślą o efekcie wizualnym nie zawsze wspiera codzienne funkcjonowanie człowieka. Estetyka staje się naprawdę wartościowa dopiero wtedy, gdy idzie w parze z poczuciem bezpieczeństwa, komfortu i możliwością regeneracji. I odwrotnie - czasami to właśnie mniej perfekcyjne, bardziej autentyczne wnętrza wywołują poczucie komfortu i ukojenia. Dzieje się tak dlatego, że nasz mózg nie reaguje wyłącznie na styl, lecz na całe sensoryczne doświadczenie otoczenia. Budują je dziesiątki subtelnych elementów, które układ nerwowy odbiera jednocześnie - światło, proporcje wnętrza, akustyka, liczba bodźców, możliwość wycofania się, obecność naturalnych materiałów, miękkich faktur czy poczucie harmonii i uporządkowania.

Chaos wizualny zwiększa obciążenie poznawcze, ponieważ mózg musi stale przetwarzać ogromną ilość informacji. To może prowadzić do zmęczenia, rozdrażnienia i trudności z regeneracją. Z kolei bardziej harmonijne i czytelne wnętrza pomagają organizmowi przejść w stan większego spokoju.

To prawdopodobnie dlatego dzisiaj człowiek coraz mocniej tęskni za miękkością, naturą, światłem i autentycznością. Widać to nie tylko w trendach wnętrzarskich, ale szerzej - w kulturze i codziennych wyborach estetycznych. Coraz częściej otaczamy się naturalnymi materiałami, miękkimi formami, światłem i przestrzeniami dającymi poczucie przytulności oraz ukojenia. Nie wydaje się to już wyłącznie modą estetyczną. To raczej biologiczna odpowiedź organizmu na przebudowanie.

#### TO, CO KULTURA, ARCHITEKTURA I SZTUKA WIEDZIAŁY OD DAWNA

Dzisiejsze przeciążenia nie wynikają wyłącznie z ilości informacji, które do nas docierają. Coraz częściej ży-

jemy także w estetycznie agresywnych przestrzeniach - pełnych hałasu wizualnego, ostrych światła, nadmiaru reklam, krzykliwych kolorów i nieustannego pośpiechu. Nasz mózg praktycznie nie odpoczywa. Nawet miejsca mające potencjalnie służyć regeneracji bywają projektowane bardziej pod efekt wizualny niż realne doświadczenie człowieka.

W odpowiedzi na to coraz mocniej odczuwamy potrzebę zatrzymania i powrotu do czegoś bardziej pierwotnego - do harmonii, natury, ciszy i doświadczeń pozwalających organizmowi odzyskać równowagę. Nie jest to jednak nic nowego, raczej przypomnienie czegoś, co od dawna jest głęboko zapisane w naszej biologii i psychice. Od zawsze poszukiwaliśmy kon-

*Niektóre miejsca intuicyjnie nas uspokajają, inne wywołują napięcie, choć nie potrafimy wyjaśnić, dlaczego. Bardzo często wiemy, jak czujemy się w danym wnętrzu, zanim zdążymy świadomie je ocenić. A więc doświadczenie piękna nie jest wyłącznie intelektualne. Ono dzieje się również poza świadomością.*

taktu z pięknem, naturą i sztuką. Nieprzypadkowo estetyka była obecna w przestrzeniach związanych z duchowością, refleksją czy wspólnotą. Od dawna przeczuwano, że piękno wpływa na stan psychiczny i emocjonalny. Współczesna neuronauka zaczyna jedynie potwierdzać to, co kultura, architektura i sztuka wiedziały od dawna.

#### **CO NAM DAJE DOŚWIADCZENIE ESTETYCZNE**

Kontakt z pięknem od zawsze pełnił znacznie więcej funkcji niż jedynie wywoływanie poczucia spokoju. Neuroestetyka pokazuje, że sztuka i estetyka mogą nas nie tylko wyciszać, ale także pobudzać, poruszać,

zatrzymywać w refleksji czy uruchamiać emocje, do których na co dzień nie mamy dostępu. Doświadczenie estetyczne pomaga nam wyjść z automatyzmu codzienności. To prawdopodobnie dlatego sztuka od niepamiętnych czasów towarzyszyła człowiekowi - nie tylko jako forma dekoracji, ale jako sposób przeżywania rzeczywistości.

Kiedy patrzymy na obraz, słuchamy muzyki albo wchodzimy do miejsca, które nas porusza, bardzo często odczuwamy coś więcej niż zwykłą estetyczną przyjemność. Pojawia się moment zatrzymania - coś, czego dzisiejszemu człowiekowi coraz bardziej brakuje. To właśnie w takich chwilach najwyraźniej odczuwamy, jak silnie otoczenie wpływa na nasze emocje, ciało i wewnętrzny stan.

Być może dlatego dziś coraz wyraźniej zaczynamy rozumieć, że potrzebujemy przestrzeni, która pozwala odetchnąć i odzyskać równowagę. Coraz częściej poszukujemy estetyki, która nie jest jedynie obrazem, ale doświadczeniem realnie wspierającym ciało, emocje i psychikę. Neuroestetyka przypomina nam bowiem coś bardzo podstawowego: człowiek nie funkcjonuje w oderwaniu od otoczenia.

Nie oznacza to jednak dążenia do perfekcji ani tworzenia idealnego życia czy wnętrza. Neuroestetyka nie wskazuje jednego właściwego stylu estetycznego. Zwraca raczej uwagę na większą świadomość tego, jak otoczenie wpływa na nasze ciało, emocje i układ nerwowy - oraz jak poprzez światło, naturę, sztukę, rytm czy atmosferę przestrzeni możemy wspierać codzienną regenerację i wewnętrzną równowagę.

Czasem są to bardzo proste doświadczenia - moment ciszy, przestrzeń dająca ukojenie, kontakt z naturą albo miejsce, w którym organizm przestaje być w ciągłej gotowości.

Człowiek - podobnie jak roślina - nie rozkwita wyłącznie dzięki własnemu potencjałowi. Nawet najzdrowsze i najsilniejsze ziarno nie wykiełkuje bez odpowiednich warunków - światła, wody, składników odżywczych i przestrzeni umożliwiających wzrost. Potencjał sam w sobie nie wystarcza, jeśli otoczenie nie pozwala mu się rozwijać. Coraz wyraźniej dostrzegamy, że podobnie jest z człowiekiem. Aby funkcjonować zdrowo, regenerować się i żyć w równowadze, człowiek potrzebuje wspierającego otoczenia - nie tylko w kontekście relacji z innymi ludźmi, ale także miejsca dającego poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Dlatego troska o estetykę przestaje być jedynie kwestią gustu czy luksusu. Coraz częściej staje się elementem codziennej higieny psychicznej. Coraz ważniejsze staje się dziś nie tylko to, jak żyjemy, ale również w jakiej przestrzeni próbujemy rozkwitać. //

## ŚCIEŻKA TEMATYCZNA: CZŁOWIEK W MIEŚCIE

*Miasto to nie tylko infrastruktura, lecz także środowisko codziennego funkcjonowania psychofizycznego. Interesują nas zatem takie tematy, jak: Miasto dla pieszych, Miasto sprzyjające regeneracji psychologicznej, Tożsamość miejsca a relacje społeczne.*



# CZŁOWIEK W KRAJOBRAZIE MIASTA

Obecnie w miastach mieszka około 56-60 proc. światowej populacji, a prognozy ONZ wskazują, że do 2050 r. odsetek ten wzrośnie do 70 proc. Dlatego, aby zwiększyć dobrostan mieszkańców miast, ważne jest świadome kształtowanie miejskiego krajobrazu - nie tylko tego wizualnego, ale i dźwiękowego.

TEKST Iga Kołodyńska, uczestniczka panelu „Miasto sprzyjające regeneracji psychologicznej”

**W**edług Europejskiej Konwencji Krajobrazowej krajobraz to obszar postrzegany przez ludzi, którego charakter jest wynikiem działania i interakcji czynników przyrodniczych i/lub ludzkich. Krajobraz stanowi ważną część jakości naszego życia. Jest kształtowany i postrzegany przez człowieka. Z kolei człowiek odbiera go wszystkimi zmysłami i ma to wpływ na jego samopoczucie. Najczęściej myśląc o krajobrazie, myślimy o nim w kategoriach wizualnych. Jednak takie myślenie wyraźnie zawęża to pojęcie. Bo czyż miejsca nie pachną, nie wydają dźwięków, nie mają faktury? Może warto poszerzyć perspektywę, w jakiej je postrzegamy?

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

## MIEJSCA MNIEJ I BARDZIEJ PRZYJAZNE

Patrząc na krajobraz poprzez teorię znaczenia miejsca, możemy przyjąć za Lewicką i in., że istnieją dwa rodzaje znaczeń mogących przekształcić fizyczną lokalizację w znaczące miejsce: konserwatywne i progresywne. Konserwatywne miejsca sprzyjają poczuciu „bycia w miejscu” i zakorzenieniu w nim oraz mają rozpoznawalny *genius loci*, a więc ducha miejsca. *Genius loci* definiuje istotę miejsca i nadaje mu niepowtarzalny charakter. Namacalne, wspólne dla społeczności wrażenie, że miejsce posiada *genius loci*, wynika z jego cech fizycznych, takich jak zamkniętość, ciągłość historyczna i odrębność. Przykładem takich terenów mogą być mało zatłoczone historyczne centra miast o definiowanej, zamkniętej strukturze i wyraźnej tożsamości, a we Wrocławiu takie miejsca to np. Ostrów Tumski czy okolice Hali Stulecia. Jak pisał



DR INŻ. ARCH. KRAJ.  
IGA KOŁODYŃSKA

Badaczka krajobrazu, w tym krajobrazu dźwiękowego, w Instytucie Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, architektka krajobrazu zafascynowana psychologią środowiskową. Współpracuje z zagranicznymi ośrodkami naukowymi i z Katedrą Psychologii Społecznej i Środowiskowej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Kierowniczką projektu badawczego Soundception (<https://soundception.upwr.edu.pl/>) (grant Sonata, projekt finansowany przez Narodowe Centrum Nauki).

”

Miasta to nie tylko architektura i infrastruktura, lecz także miejsca tworzące poczucie bezpieczeństwa, wspólnoty i przynależności.

PROF. DR HAB. KATARZYNA  
BYRKA, PRZEWODNICZĄCA  
RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUNKA ŚCIEŻKI  
CZŁOWIEK W MIEŚCIE

Yi-Fu Tuan, amerykański geograf i prekursor geografii humanistycznej, miejsce daje schronienie i ugruntowanie, a więc ma wpływ na nasze poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

W przeciwieństwie do miejsc konserwatywnych, znaczenie miejsc zgodnych z koncepcją progresywną jest produktem konstrukcji społecznej – są to obszary otwarte i zróżnicowane, zarówno społecznie, jak i fizycznie, raczej dynamiczne niż stabilne, a ich tożsamość jest tworzona poprzez wielokrotne spotkania ich użytkowników, a nie czerpana z ich historycznego dziedzictwa. Takie miejsca mają bardziej otwarty charakter (nie tak wyraźnie zdefiniowany przez historię), możemy je sobie wyobrazić jako place, skwery pełne ludzi i bawiących się dzieci, punkty, gdzie aranżowane bywają koncerty i inne wydarzenia kulturalne na świeżym powietrzu (np. wrocławski Plac Wolności).

cje. Ważnym elementem krajobrazu, który ma wpływ na naszą percepcję, jest dźwięk.

### **DŹWIĘK JAKO ELEMENT MIEJSKIEGO KRAJOBRAZU**

Słowo krajobraz to złożenie rodzimych wyrazów kraj oraz obraz. Etymologicznie oznacza dosłownie „obraz kraju” i odnosi się do wyglądu przestrzeni powierzchni ziemi, postrzeganej z określonego punktu widzenia lub wyróżniającej się swoistymi cechami. Mimo że badania krajobrazowe długo skupiały się wyłącznie na jego wizualnym odbiorze, obecnie widzimy wyraźny wzrost zainteresowania dźwiękiem jako elementem krajobrazu. Takie rozszerzenie postrzegania może pomóc w zrównoważonym zarządzaniu miastem.

Kanadyjski kompozytor, badacz pejzażu dźwiękowego i pedagog muzyczny R. Murray Schafer, uważany

*Dźwięki ekscytujące wpływają na wzrost pobudzenia i niepokoju, a także spadek nudy we wszystkich typach miejsc, a więc odgłosy zabawy dzieci czy muzyki ulicznej mogą zamienić miejsca w bardziej ekscytujące, jednak wiąże się to także ze wzrostem niepokoju.*

Doreen Massey, brytyjska socjolożka i geografka, pisała o tym, że miejsca nie są nam dane, a raczej „stają się”, a ich znaczenie nie wynika z właściwości fizycznych, lecz z konstrukcji społecznej.

Istnieją też przestrzenie miejskie o raczej negatywnym niż pozytywnym znaczeniu – tzw. nie-miejsca (choć mogą one również wykazywać cechy konserwatywne i progresywne). Konserwatywne nie-miejsca to przestrzenie nadmiernie jednorodne, zamknięte i stabilne, będące źródłem nudy i poczucia przygnębienia wśród ich użytkowników, np. rozjeżdżone kołami samochodów dzikie parkingi czy zabetonowane, puste place jak wrocławski Plac Nowy Targ przed remontem ze swoimi kamiennymi leżakami. Nie-miejsca progresywne natomiast są nadmiernie zróżnicowane, chaotyczne i wywołują niepokój (patrz: ruchliwe skrzyżowania dużych ulic np. na Placu Dominikańskim we Wrocławiu).

Przykłady podobnych miejsc w mieście, które znamy z życia codziennego i pewnie spotykamy na co dzień, możemy z łatwością przywołać w głowie. W tym sensie krajobraz nas integruje, bo pomimo tego, że nasza percepcja jest indywidualna i każdy odbiera go inaczej, korzystamy z niego i możemy nawiązywać z nim rela-

za ojca ekologii dźwiękowej, zastanawiał się, jaka jest relacja między człowiekiem a dźwiękami otaczającego go środowiska i co się dzieje, gdy te dźwięki ulegają zmianie. Największym przedsięwzięciem Schafera był World Soundscape Project, czyli Projekt Badań nad Krajobrazem Dźwiękowym Świata, którego podstawowym celem badawczym było osiągnięcie stabilnego modelu umożliwiającego budowanie harmonii pomiędzy człowiekiem i jego otoczeniem akustycznym. Można powiedzieć, że cel ten wciąż pozostaje aktualny. Krajobraz dźwiękowy rozumiany jako dobro wspólne, z którego korzystamy wszyscy, pozostaje platformą do negocjacji, a cisza i hałas nie są tutaj jedynymi stronami w dyskusji. Geograf Sebastian Bernat, prowadzący prekursorskie na gruncie polskim badania na temat krajobrazu dźwiękowego, opisuje go jako dźwiękową warstwę krajobrazu, pozostającą w relacjach z warstwą wizualną i odzwierciedlającą zjawiska społeczno-ekonomiczne, kulturowe i przyrodnicze zachodzące w środowisku geograficznym.

Prawdopodobnie każdy z nas przeżył sytuację, kiedy to, co słyszał, nie było spójne z tym, co widział. Patrzyliśmy na drzewo za oknem i usłyszeliśmy dźwięk kosiarki,

siedzieliśmy w parku, a za plecami słyszeliśmy jeżdżące samochody, szliśmy ulicą i wyłapaliśmy uchem grę na skrzypcach. To, co słyszymy, nie zawsze jest spójne z charakterem miejsca, szczególnie w mieście, gdzie różne typy miejsc i dźwięków przeplatają się. Jeśli miejsce ma swoje cechy i możemy je opisać, to jak na te cechy będzie wpływał dźwięk?

### DŹWIĘKOWE NASTROJE

Dźwięki - podobnie jak miejsca - możemy scharakteryzować jako przyjemne-nieprzyjemne i związane z wysokim-niskim pobudzeniem. Dźwięki przyjemne związane z niskim pobudzeniem możemy opisać jako relaksujące, uspokajające, np. szum morza i śpiew ptaków. Dźwięki przyjemne związane z wysokim pobudzeniem to dźwięki energetyzujące, ekscytujące, np. muzyka uliczna czy zabawa dzieci. Dźwięki nieprzyjemne związane z wysokim pobudzeniem to dźwięki irytujące, niepokojące, np. szczekanie psa czy sygnały alarmowe. Dźwięki nieprzyjemne związane z niskim pobudzeniem to dźwięki nudne i przygnębiające, np. buczenie wentylatora. Można zatem oczekiwać, że różne dźwięki (relaksujące vs. pobudzające) doświadczane w kontekście miejsc dynamicznych (np. tętniących życiem placów miejskich lub ruchliwych ulic) w porównaniu z miejscami konserwatywnymi (np. cichymi dzielnicami mieszkaniowymi lub parkami miejskimi) będą wpływać na postrzeganie i ocenę otoczenia.

W projekcie Soundception wraz z prof. Marią Lewicką z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu zastanawialiśmy się, jaka jest rola dźwięku w postrzeganiu miejsca. Potraktowaliśmy dźwięk jako warstwę informacji o miejscu i w warunkach eksperymentalnych zestawialiśmy ze sobą różne rodzaje miejsc oraz dźwięków w celu zbadania efektu tych ostatnich. W pierwszej kolejności zdjęcia i dźwięki zostały rygorystycznie wybrane poprzez przeprowadzenie badań pilotażowych, aby wyłonić te o cechach charakterystycznych, postrzeganych w określony sposób przez większość populacji. Następnie zdjęcia i filmy sferyczne wykonane w charakterystycznych konserwatywnych i progresywnych miejscach i nie-miejscach zostały zestawione z nudnymi, pobudzającymi, relaksującymi i irytującymi dźwiękami. Badanie wykonano przy wykorzystaniu technologii VR. Jakie były jego wyniki?

### WPŁYW DŹWIĘKU NA MIEJSCE

Wyniki pokazały, że w krajobrazie miejskim dźwięki relaksujące wpływają na odbiór konserwatywnych i progresywnych nie-miejsc, zmieniając ich charakter na

bardziej relaksujące. Natomiast dźwięk relaksujący nie ma takiego wpływu na odbiór progresywnych i konserwatywnych miejsc. Ciekawe jest, że dźwięk relaksujący może mieć większy wpływ na nie-miejsca niż na miejsca. Mogłby więc być szerzej badany i wykorzystywany przy projektowaniu ruchliwych ulic czy rewitalizacji terenów przemysłowych.

Dźwięki ekscytujące wpływają na wzrost pobudzenia i niepokoju, a także spadek nudy we wszystkich typach miejsc, a więc odgłosy zabawy dzieci czy muzyki ulicznej mogą zamienić miejsca w bardziej ekscytujące, jednak wiąże się to także ze wzrostem niepokoju, szczególnie w konserwatywnych miejscach i nie-miejscach. Nudne dźwięki najbardziej wpływają na progresywne i konserwatywne miejsca i progresywne nie-miejsca, podczas gdy ich wpływ jest najmniejszy w kontekście konserwatywnych nie-miejsc, które i bez nich są nudne. Do dźwięków ocenianych jako nudne

*Miejsce daje schronienie i ugruntowanie, a więc ma wpływ na nasze poczucie bezpieczeństwa i komfortu.*

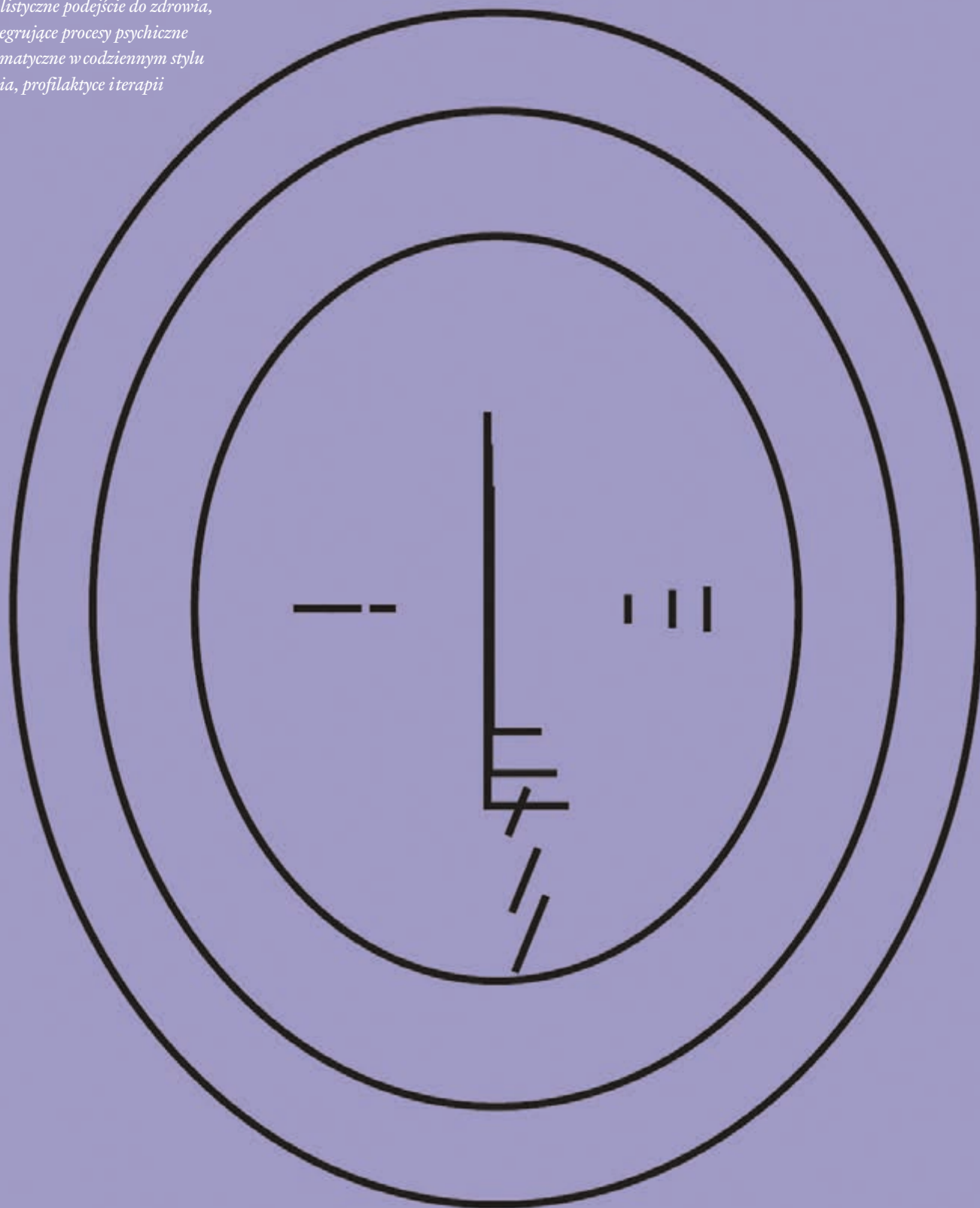
należy szum uliczny. Ma on duży wpływ na odbiór miejsca, zarówno konserwatywnego, jak i progresywnego. Dźwięki niepokojące mają największy wpływ na odbiór wszystkich typów miejsc, chociaż w połączeniu z konserwatywnym nie-miejscem dźwięki niepokojące wpływają także na wzrost ekscytacji. Obecność w mieście dźwięków niepokojących, takich jak sygnały alarmowe, jest nieodzowna, jednak ich obecność jest bardziej incydentalna niż wszechobecny ruch uliczny. Ten jest powszechny i oddziałuje na krajobraz dźwiękowy miasta w sposób ciągły.

Badania nad dźwiękiem w miejskim krajobrazie rodzą wiele pytań. W jaki sposób możemy świadomie kształtować miasta, żeby ich krajobraz dźwiękowy był bardziej przyjazny? Jak tworzyć miejsca, które byłyby pełne dźwięków, a my czulibyśmy się w nich dobrze? Czy miasto można uciszyć i czy postrzeganie krajobrazu dźwiękowego przez pryzmat hałasu to dobra droga w kształtowaniu zrównoważonych miast?

Wiele tych pytań domaga się odpowiedzi. Znalazienie ich mogłoby pomóc w lepszym kształtowaniu krajobrazu miast w trosce o dobrostan ich mieszkańców. //

ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
ZDROWIE PSYCHICZNE

*Holistyczne podejście do zdrowia,  
integrujące procesy psychiczne  
i somatyczne w codziennym stylu  
życia, profilaktyce i terapii*



# SEN NIE LUBI PRESJI

Sen jest aktywnym mechanizmem regulacyjnym. Jeśli poprawimy jego jakość, możemy zwiększyć zdolność człowieka do radzenia sobie z emocjami, stresem, bólem, chorobą i codziennym funkcjonowaniem. O tym, kiedy kłopoty ze snem stają się problemem i jak można leczyć przewlekłą bezsenność – mówi psycholog **prof. Jason Ellis**, uczestnik panelu „Potęga snu dla zdrowia człowieka”.

ROZMAWIA *Dellfina Dellert*, „Newsweek Psychologia”

## **DELLFINA DELLERT:** Po co nam sen?

**JASON ELLIS:** Wciąż nie mamy na to jednoznacznej odpowiedzi. Wiemy jednak bardzo dużo o tym, co dzieje się, kiedy ludzie nie śpią. Kiedy człowiek śpi za mało, dobrowolnie, z powodu pracy, stresu, choroby albo zaburzenia snu, widzimy tego konsekwencje na wielu poziomach. Pogarsza się zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Pojawiają się zaburzenia hormonalne. Dotyczy to hormonów związanych z płodnością, apetytem czy metabolizmem glukozy.

Mówi się także o śnie w kontekście układu limfatycznego, czyli systemu oczyszczania mózgu. Okazuje się, że podczas snu mózg usuwa różne produkty przemiany materii. Jednym z nich jest beta-amyloid, białko związane z chorobą Alzheimera. To nie znaczy, że zły sen automatycznie powoduje tę chorobę, ale pokazuje, że sen ma znaczenie dla długoterminowego zdrowia mózgu.

Jest też aspekt emocjonalny. Mówimy, że brak snu pogarsza nastrój. To prawda, ale sytuacja jest bardziej złożona. Sen nie tyle go poprawia, ile reguluje. Jeśli ktoś ma obniżony nastrój, brak snu może ten stan pogłębić. Jeśli ktoś jest pobudzony, brak snu może prowadzić do jeszcze większej impulsywności, drażliwości, a czasem nawet do zachowań przypominających manię. Sen stabilizuje. Trzyma system w ryzach.

Widzimy też jego wpływ na odporność. Organizm pozbawiony snu gorzej radzi sobie z infekcjami, stanami zapalnymi i regulacją procesów naprawczych.

Podsumowując, sen jest prawdopodobnie okresem regeneracji i regulacji. To czas, w którym mózg, umysł i ciało podsumowują to, co wydarzyło się wcześniej, przygotowują zasoby na kolejny dzień i naprawiają to, co uległo uszkodzeniu. Można powiedzieć, że sen pełni funkcję nocnego systemu konser-

## **JASON ELLIS**

Dyrektor Northumbria Centre for Sleep Research w Wielkiej Brytanii. Jest wykwalifikowanym somnologiem – ekspertem w zakresie behawioralnej medycyny snu przy Europejskim Towarzystwie Badań nad Snem (European Sleep Research Society) oraz praktykującym psychologiem zarejestrowanym w HCPC.

”

Dbamy o dietę, robimy badania lekarskie, chodzimy na siłownię, a o zdrowiu psychicznym najczęściej myślimy dopiero wtedy, kiedy zaczyna nam go brakować. Czas zmienić to podejście.

DR HAB. PROF. UNIwersYTETU SWPS JAROSŁAW MICHAŁOWSKI,  
CZŁONEK RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUN ŚCIEŻKI ZDROWIE  
PSYCHICZNE

wacji. Trochę jak zmywarka, trochę jak archiwum, trochę jak warsztat naprawczy.

#### **Co dzieje się w poszczególnych fazach snu?**

Sen nie jest jednolitym stanem. To powtarzające się, około 90-minutowe cykle różnych faz, z których każda ma swoje funkcje. Faza pierwsza u zdrowej osoby dorosłej trwa zwykle od pięciu do dziesięciu minut. To pomost między czuwaniem a snem. Faza druga ma co najmniej dwie bardzo ważne funkcje. Pierwsza to tzw. brankowanie sensoryczne. Żyjemy w świecie pełnym bodźców: dźwięki, ruch, sąsiedzi, zwierzęta, partner śpiący obok, czasem ból. Gdyby mózg budził nas za każdym razem, kiedy pojawi się jakikolwiek bodziec, spanie byłoby niemożliwe. W fazie drugiej mózg sprawdza więc, czy bodźce z zewnątrz są istotne i trzeba się obudzić. Jeśli nie, pozwala spać dalej. To mechanizm ochronny. Druga funkcja tej fazy to porządkowanie informacji. W ciągu dnia doświadczamy milionów bodźców. Nie wszystkie są ważne i właśnie w tej fazie mózg robi porządki, decydując, co zachować, co przenieść do pamięci długotrwałej, a co usunąć. To rodzaj selekcji i archiwizacji.

Potem mamy sen głęboki, który jest szczególnie ważny dla regeneracji fizycznej, metabolizmu, odporności i odbudowy zasobów organizmu. To faza, w której ciało naprawdę się regeneruje.

Na końcu pojawia się faza REM, kojarzona ze snieniem, ale jej funkcje są szersze. Wiąże się z przetwarzaniem emocji, integracją doświadczeń, uczeniem się, pamięcią i regulacją afektywną.

Dobry sen to taki, w którym wszystkie jego fazy przebiegają prawidłowo.

#### **Bada pan bezsenność. Jak ją pan definiuje?**

Bezsenność jako zaburzenie oznacza utrzymujące się trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu albo zbyt wczesnym budzeniem się, mimo że człowiek ma warunki i możliwość, by spać. Towarzyszą temu konsekwencje w ciągu dnia: zmęczenie, drażliwość, problemy z koncentracją, pogorszenie funkcjonowania.

#### **Od czego bezsenność się zaczyna?**

Początki bezsenności są często całkowicie normalne. Jeśli doświadczamy silnego stresu: żaloby, rozwodu, utraty pracy, choroby, konfliktu, organizm się mobilizuje. Produkuje hormony podtrzymujące czuwanie i gotowość. U większości ludzi ten stan trwa zwykle około dwóch tygodni, a potem system zaczyna wracać do równowagi. Problem zaczyna się wtedy, gdy stres związany z sytuacją życiową zostaje zastąpiony stresem związanym ze snem. Nazywam to punktem przełączenia: najpierw stres powoduje brak snu, a potem brak snu sam staje się źródłem stresu. Człowiek zaczyna myśleć: „Co będzie, jeśli znów nie zasnę?”, „Jak jutro będę

funkcjonować?”, „Czy coś jest ze mną nie tak?”. I wtedy zaczyna się błędne koło.

Do tego dochodzą strategie kompensacyjne. Kładziemy się wcześniej, żeby nadrobić. Zostajemy dłużej w łóżku rano. Drzemiemy w ciągu dnia. Pijemy alkohol, bo wydaje się, że pomaga nam zasnąć. Sięgamy po suplementy albo leki. Niektóre z tych działań mogą chwilowo dawać poczucie kontroli, ale często utrwalają problem i sprawiają, że noc staje się coraz bardziej polem walki. Sen jest paradoksalny. Im bardziej próbujesz go wymusić, tym bardziej się oddala.

To dlatego jedna z pierwszych rad przy krótkotrwałych problemach ze snem brzmi: przez pierwsze dwa tygodnie nic nie rób. Nie bierz leków, nie zaczynaj dwudziestu rytuałów. Daj organizmowi szansę, żeby wrócił do równowagi.

#### **Specjalizuje się pan w terapii poznawczo-**

#### **-behavioralnej bezsenności. Na czym ona polega?**

CBT-I, czyli poznawczo-behawioralna terapia bezsenności, jest obecnie najlepiej udokumentowaną psychologiczną metodą leczenia przewlekłej bezsenności. To nie jest jedna technika, a raczej zestaw interwencji poznawczych i behawioralnych, które celują w mechanizmy podtrzymujące bezsenność.

Pełna terapia trwa zwykle sześć do ośmiu tygodni, ze spotkaniami raz w tygodniu. Pierwsza sesja służy ocenie problemu: sprawdzamy, czy rzeczywiście mamy do czynienia z bezsennością, zbieramy informacje o historii snu, stylu życia, chorobach, lekach, kontekście psychologicznym. Wprowadzamy też dzienniczek snu. To bardzo ważne narzędzie, bo bez niego ludzie często opierają się na subiektywnym wrażeniu, które przy bezsenności bywa zniekształcone.

Druga sesja to edukacja. Rozmawiamy o tym, ile snu naprawdę potrzeba, czym jest normalny sen, jak zmienia się z wiekiem, dlaczego nie każdy potrzebuje ośmiu godzin. To bardzo ważne, bo wiele osób cierpi nie tylko z powodu snu, ale też z powodu przekonania o śnie.

Potem wprowadzamy techniki behawioralne. Jedną z najważniejszych jest ograniczenie czasu w łóżku, czasem nazywane treningiem efektywności snu. To sposób na odbudowanie silniejszego, bardziej zwanego snu. Potem stopniowo wydłużamy czas w łóżku, jeśli efektywność snu się poprawia.

Drugą kluczową techniką jest kontrola bodźców. Chodzi o to, żeby łóżko znów kojarzyło się ze snem, a nie z frustracją. Jeśli leżysz w łóżku i nie śpisz, wstajesz. Nie chcemy uczyć mózgu, że łóżko to miejsce walki, napięcia i porażki.

#### **Co robić, kiedy wstaniemy w nocy?**

Cokolwiek, byle trzymać się pięciu zasad. Po pierwsze: nic niebezpiecznego. Po drugie: nie zakłócać snu innych.



*Sen nie jest luksusem. Jest biologiczną infrastrukturą zdrowia. Bez niego system zaczyna się rozregulowywać. I może właśnie to jest najważniejsza zmiana kulturowa, której potrzebujemy: przestać traktować sen jak stratę czasu, starzenie się albo lenistwo, a zacząć widzieć go jako jeden z podstawowych warunków zdrowego życia.*

Po trzecie: bez kofeiny, alkoholu, jedzenia i intensywnego wysiłku fizycznego. Po czwarte: przy umiarkowanym świetle. Po piąte: żadnej pracy. Poza tym, jeśli ktoś chce czytać, niech czyta. Jeśli chce oglądać coś spokojnego, może oglądać. Miałem pacjenta, który chciał oglądać „The Walking Dead”. Konsultant był przerażony: zombie zjadające ludzi jako interwencja na bezsenność? Ale jeśli to nie łamie zasad i nie pobudza tej osoby nadmiernie, nie jest problemem. Ważne, żeby to nasze działanie nie było karą. Nie chodzi o to, żeby cierpieć na krześle i czekać, aż sen łaskawie wróci. Chodzi o zdjęcie presji. Kiedy znów poczujesz senność, wracasz do łóżka. W ten sposób uczymy mózg: łóżko jest do spania, a nie do wielogodzinnego kotłowania się w nim.

Wróćmy do terapii.

Po części behawioralnej przechodzimy do pracy poznawczej. Często mówię pacjentom: trzeba położyć dzień spać, zanim sami się położymy. Bo co robią lu-

dzie, kiedy nie mogą zasnąć? Myślą. O tym, co dziś poszło źle. O tym, co jutro może pójść źle. O tym, jak bardzo są nieprzygotowani.

#### **Jak pozbyć się tych katastroficznych myśli?**

To kolejny element CBT-I. Rozróżniam zamartwianie dzienne i nocne. W dzień ktoś myśli: „Jeśli nie prześpię ośmiu godzin, będę mieć gorszy dzień w pracy”. To można sprawdzić. Czy były dni, kiedy spałaś sześć godzin i funkcjonowałaś dobrze? Prawdopodobnie tak. Czy były dni po ośmiu godzinach, które i tak były trudne? Też tak. Czyli przekonanie „muszę mieć osiem godzin, inaczej będzie katastrofa” nie jest całkowicie prawdziwe.

#### **Ale w nocy myśli są czarniejsze.**

Racjonalna, rozwiązująca problemy część mózgu jest mniej dostępna, a my jesteśmy obudzeni. Wtedy myśl dzienna „będę mieć trudny dzień” zmienia się w „stracę pracę”, „zniszczę życie”, „nigdy już nie będę spać”. To

ruminacje i katastrofizacja. Dlatego uczymy pacjentów rozpoznawać nocny umysł. Pytamy: ile razy naprawę straciłaś pracę z powodu jednej złej nocy? Ile razy naprawę wydarzyła się katastrofa, którą przewidywał twój mózg o trzeciej nad ranem? Zwykle odpowiedź brzmi: nigdy albo prawie nigdy. To nie znaczy, że złe noce są przyjemne. Nie są. Ale katastroficzne przewidywania mózgu w nocy nie są wiarygodnym raportem rzeczywistości. Dlatego skuteczną metodą jest planowanie i martwienie się wcześniej wieczorem. Pacjent zapisuje, co zrobił danego dnia, co musi zrobić jutro i jakie ma już zasoby, żeby sobie poradzić. To daje mózgowi poczucie domknięcia. Kiedy trafia do łóżka, nie musi wszystkiego przetwarzać od nowa. Używamy też konstruktywnego czasu na martwienie się. Człowiek zapisuje swoje zmartwienia i dzieli je na trzy kategorie. Czerwone: nic nie mogę z tym zrobić teraz. Żółte: mogę

Na ostatnich sesjach pracujemy nad profilaktyką nawrotów. Mówię pacjentom: jeśli przez kilka dni śpisz źle, nie panikuj. Jeśli to trwa dłużej niż dwa tygodnie, wróć do podstawowych narzędzi - dziennik snu, kontrola bodźców, praca z myślami. Chodzi o to, żeby człowiek wiedział, że wie, co robić.

#### **Jak skuteczna jest CBT-I?**

Około 70-80 proc. osób pokazuje jakąś formę odpowiedzi na terapię, a 50-60 proc. osiąga remisję, czyli po zakończeniu terapii nie spełnia już kryteriów bezsenności. To bardzo dobre wyniki. Dodatkowo efekty są trwałe. Mamy badania pokazujące, że osoby, które dobrze odpowiedziały na CBT-I, często utrzymują poprawę po dziesięciu czy piętnastu latach. Pacjent uczy się, jak reagować, kiedy problem wraca. A bezsenność może wrócić, bo jeśli ktoś raz miał epizod bezsenności, jest bardziej podatny na kolejny.

*Sen to czas, w którym mózg, umysł i ciało podsumowują to, co wydarzyło się wcześniej, przygotowują zasoby na kolejny dzień i naprawiają to, co uległo uszkodzeniu. Działa jak nocny system konserwacji. Trochę jak zmywarka, trochę jak archiwum, trochę jak warsztat naprawczy.*

coś zrobić, ale nie dziś wieczorem. Zielone: mogę coś zrobić już. I to robi. To wycisza lęk.

#### **Czy stosuje się też techniki odwracania uwagi?**

Tak, ale to musi być zadanie wystarczająco angażujące poznawczo i pozbawione osobistego znaczenia. Liczenie owiec zwykle nie działa, bo można je liczyć i jednocześnie martwić się kredytem. Lepsze jest liczenie wstecz od tysiąca co siedem. Nie ma znaczenia, czy robisz to dobrze. Chodzi o to, żeby mózg był zajęty czymś nudnym i wymagającym. W pewnym momencie system wykonawczy mówi: mam dość, idę spać.

Polecam też stosowanie tzw. intencji paradoksalnej. Jej celem jest zaprzestanie nadmiernego starania się o sen. Każdy zna sytuację, w której bardzo nie chce zasnąć, np. na nudnym filmie, wykładzie, kolacji, i właśnie wtedy zaczyna odpływać. Przy usypianiu działa to tak, że prosimy osobę, żeby położyła się do łóżka, miała oczy otwarte i próbowała pozostać jeszcze chwilę obudzona. Wtedy często wracają naturalne sygnały senności: ciężkie powieki, mruganie, ziewanie. Paradoks polega na tym, że próbując nie zasnąć, zdejmujemy presję z zasnięcia. A sen lubi brak presji.

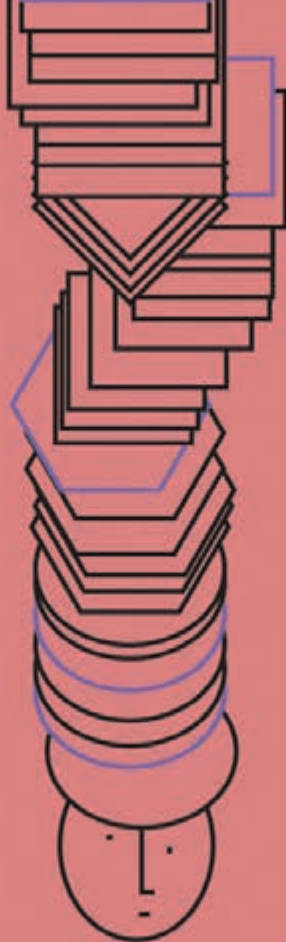
#### **Czy na CBT-I można chodzić równolegle z klasyczną psychoterapią?**

Zasadniczo wolę, żeby pacjent angażował się w jedną terapię naraz, ponieważ zalecenia mogą się zderzać. Terapeuta pracujący z lękiem, depresją, bólem czy chorobą nowotworową może powiedzieć: odpoczywaj, śpij, kiedy możesz, zdrzemnij się. A ja w CBT-I mogę powiedzieć: nie drzemimy po czwartej, ograniczamy czas w łóżku, budujemy presję snu. Dla pacjenta to może być mylące.

Dlatego pytam: co chcesz zrobić najpierw? Bardzo często ludzie mówią: „Gdybym spał, wszystko inne byłoby łatwiejsze”. I to ma sens. Sen jest fundamentem. Jeśli poprawimy sen, praca z lękiem, depresją czy stresem często staje się łatwiejsza.

#### **Czyli sen jest nie tylko symptomem, ale też formą interwencji?**

Dziś wiemy, że sen nie jest tylko objawem. Jest aktywnym mechanizmem regulacyjnym. Jeśli poprawimy jego jakość, możemy poprawić zdolność człowieka do radzenia sobie z emocjami, stresem, bólem, chorobą i codziennym funkcjonowaniem. //



# ANATOMIA WYCZERPANIA

W sytuacjach, na które nie mamy wpływu, większość z nas popełnia błąd polegający na „bieganiu bez wytchnienia”. Gorączkowe szukanie sposobu radzenia sobie nie tylko pogarsza nasze samopoczucie, generuje też wysokie koszty, bo nie jesteśmy efektywni. O tym, na czym polega mądre radzenie sobie ze stresem – mówi psycholog prof. Ewa Gruszczyńska, członkini Rady programowej Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind, członkini Centrum Badań nad Zdrowiem i Radzeniem Sobie Uniwersytetu SWPS.

ROZMAWIA *Agnieszka Żądło*, „Newsweek Psychologia”

**AGNIESZKA ŻĄDŁO:** W dyskursie publicznym panuje przekonanie, że żyjemy w stanie permanentnego przeladowania. Czy dane naukowe potwierdzają tę diagnozę?

**EWA GRUSZCZYŃSKA:** Odpowiedź na to pytanie jest złożona, ponieważ – jak to w psychologii – zależy, gdzie „przyłożyć ucho” i które wskaźniki analizować. Jeśli spojrzymy na tzw. dane miękkie, czyli subiektywną satysfakcję z życia, obraz jest zaskakująco optymistyczny. W dużych europejskich panelach badawczych wskaźniki te systematycznie, choć powoli, rosną. Według danych Eurostatu w Polsce poziom satysfakcji deklarowanej w skali od 1 do 10 jest wyraźnie powyżej siódemki. To kłóci się z naszym potocznym przekonaniem, że jest „straszenie i okropnie”. Z drugiej strony mamy dane twardsze: statystyki hospitalizacji psychiatrycznych czy samobójstw. Te pierwsze rosną, ale liniowo, co może wynikać nie tyle z gwałtownego załamania kondycji psychicznej, ile ze wzrostu świadomości i mniejszej stygmatyzacji korzystania z pomocy. Jeśli zaś chodzi o samobójstwa, to patrząc na trendy wieloletnie – na przestrzeni ostatnich 50 lat – wśród dorosłych nie widzimy w Europie dramatycznego przyrostu; w wielu krajach te wskaźniki spadają.

**Skąd więc ten rozdźwięk? Dlaczego czujemy się gorzej, niż wskazują liczby?**

Działać tu mogą różne mechanizmy. Na poziomie indywidualnym może to być np. mechanizm błędnie afektywnego wspomnień autobiograficznych. Tak konstruujemy narrację o przeszłości, że dawne stresory tracą swój emocjonalny ładunek. Wydaje nam się, że dzisiejsze obciążenia są wyjątkowe, bo dzieją się tu i teraz.

Poza tym zmieniła się natura stresorów. W Polsce w latach 80. nie żyło się obiektywnie źle, ale aspiracje były inaczej sformułowane – walczyliśmy o podstawowe potrzeby. Dziś walczymy na poziomie innych aspiracji, podsycanych przez media społecznościowe i reklamy, które sprzedają nam wizję życia idealnego. To rodzi frustrację: mamy poczucie, że nie jest tak, jak powinno być.

**Czy to oznacza, że jesteśmy w pułapce?**

**Czy w ogóle możemy osiągnąć stan, w którym powiemy: jest dobrze?**

Dotyka pani sedna problemu, który w psychologii opisujemy jako teorię hedonistycznego młyna Eda Dienera. Mówi ona o tym, że nasz dobrostan hedonistyczny – czyli to, jak bardzo czujemy się zadowolony z własnego życia – w długim czasie jest względnie stabilny dla każdego z nas. Mamy pewien punkt nastawienia, wokół którego fluktuujemy. Gdy wydarzy się coś radosnego, czujemy się lepiej, gdy coś smutnego – gorzej, ale po

pewnym czasie system zazwyczaj wraca do swojej normy.

Badania Lyubomirsky, Sheldona i Schkade'a pokazują, że nasze poczucie szczęścia składa się z trzech części. Aż 50 proc. to biologia – to, co dostajemy w spadku, np. poziom ekstrawersji czy neurotyzmu. Zaledwie 10 proc. to okoliczności zewnętrzne, takie jak to, czy spłaciłszy kredyt lub gdzie mieszkamy. Pozostałe 40 proc. to przestrzeń na nasze celowe działania, czyli to, jak sterujemy własną regulacją emocjonalną – jak „wygrzebujemy się” z dołków i jak korzystamy z „górek”.

Dlatego pogoń za aspiracjami z Instagrama często przypomina bieg na bieżni – biegniemy coraz szybciej, ale zostajemy w tym samym miejscu pod względem odczuwanego szczęścia. Kluczem do wyjścia z tej frustracji jest zrozumienie, że dobrostan to nie tylko hedonizm, ale przede wszystkim eudajmonia, czyli poczucie sensu.

**Czym się różnią?**

W dobrostanie hedonistycznym, oprócz oceny naszego życia jako satysfakcjonującego, musimy mieć wyraźną nadwyżkę emocji pozytywnych nad negatywnymi, by czuć się dobrze. Natomiast dobrostan eudajmonistyczny pozwala nam zachować zdrowie psychiczne nawet wtedy, gdy sytuacja jest obiektywnie beznadziejna i pozbawiona przyjemności. Człowiek, który odnajduje sens w tym, co robi i jak żyje – nawet jeśli jest to trudna opieka nad bliskim czy żmudna praca – nie potrzebuje ciągłych „strzałów” dopaminy z zewnątrz, by czuć, że jego życie jest wartościowe. To głębokie poczucie znaczenia, a nie kolejna zrealizowana zachcianka, chroni nas przed wyczerpaniem.

**Jak odróżnić zdrową adaptację od toksycznego optymizmu i wyparcia?**

My możemy trochę te okulary sobie zabarwić, ale nadal musimy przez nie widzieć. Jak zrobimy je tak różowe, że przestajemy mieć kontakt z rzeczywistością, to takie zachowanie staje się nieprzystosowawcze.

Prywatnym testem na to, czy mamy do czynienia z efektywnym radzeniem sobie, czy tylko z fasadą, jest pytanie o to, co dzieje się, gdy nikt nie patrzy. Wiele osób np. w pracy funkcjonuje świetnie, dostarcza wyniki i uśmiecha się, ale to nie oznacza, że nie ponosi ogromnych kosztów tej aktywności.

Jeśli utrzymanie „pogodnej twarzy” wymaga regulacji za pomocą alkoholu, np. kieliszka wina, by w ogóle zasnąć, lub innych zachowań antyzdrowotnych, nawet jeśli społecznie akceptowalnych, jak bardzo intensywne treningi, to z punktu widzenia psychologii takie radzenie sobie w dłuższej perspektywie staje się nieopłacalne.

**Ale nie zawsze ten, kto się uśmiecha i ma nieskończone pokłady energii, potem płacze pod poduszką.**



prof. Ewa Gruszczyńska

## DR HAB. EWA GRUSZCZYŃSKA

Profesor Uniwersytetu SWPS, psycholożka z Wydziału Psychologii w Warszawie, prorektorka ds. międzynarodowych Uniwersytetu SWPS. Badawczo zajmuje się stresem i radzeniem sobie z nim. Jej obecnie realizowany projekt dotyczy korzyści z codziennych aktów udzielania wsparcia społecznego dla osób udzielających tego wsparcia. Autorka ponad 70 publikacji naukowych, członkini komitetów redakcyjnych „Anxiety, Stress & Coping”, „Applied Psychology: Health and Well-Being” i „Health Psychology and Behavioral Medicine”.

Oczywiście, że nie. Istnieją różnice indywidualne. Obserwator z zewnątrz widzi dwóch pracowników realizujących te same KPI, uśmiechniętych i sprawnych. Jednak ich wewnętrzne koszty mogą być drastycznie różne. Wynika to na przykład z zapotrzebowania na stymulację. Dla osoby z wysokim zapotrzebowaniem szybkie tempo pracy jest optymalne, dla kogoś innego - wykańczające. Istotne są także stosowane sposoby regulacji doświadczanych emocji negatywnych.

W psychologii pracy mówimy o tzw. *emotional labor* - harówce emocjonalnej, której doświadczają osoby intensywnie pracujące z innymi ludźmi, zmuszone do radzenia sobie zarówno z reakcjami emocjonalnymi, jak i własną na nie odpowiedzią. Obserwujemy tu relację krzywoliniową: do pewnego momentu uśmiechanie się do klienta pomaga w pracy, ale po przekroczeniu pewnego progu koszty pokazywania takich niezgodnych

z własnym stanem wewnętrznym emocji pozytywnych stają się obciążające i sprzyjają wypaleniu zawodowemu.

### **Czy nasze ciało potrafi nas oszukać?**

### **Czy możemy czuć się świetnie, podczas gdy nasz organizm jest na skraju wyczerpania?**

To jeden z najbardziej fascynujących obszarów badań nad biomarkerami stresu. Kiedy mierzymy np. poziom kortyzolu we włosach - co pozwala ocenić obciążenie w dłuższej perspektywie - wyłania się grupa osób, u których występuje całkowity brak związku między tak uzyskanym wynikiem a subiektywnym odczuciem. Taka osoba deklaruje w badanym okresie stres na poziomie 3 w skali do 10, a pomiar kortyzolu z jej włosów wskazuje, że była w stanie permanentnego alarmu. Dalsze badania są potrzebne, by stwierdzić, czy są to osoby szczególnie narażone na rozwój objawów somatycznych

z racji utraty adekwatnego kontaktu z sygnałami płynącymi z własnego ciała, czy też może osoby wyjątkowo odporne, które pomimo doświadczanego stresu dzięki dobrej samoregulacji zachowują zdrowie somatyczne i psychiczne.

#### **Czy da się zbadać poziom stresu danej osoby?**

Jest to trudne. Stres jest zjawiskiem nie tylko fizjologicznym, ale też psychologicznym. To bardzo ważne, żeby sobie to uświadomić. W badaniach na zwierzętach możemy badać reakcje fizjologiczne i mamy do czynienia z dość prostą translacją. U człowieka ogromną rolę odgrywają ocena poznawcza i sposoby radzenia sobie. Nie mamy jednego parametru, który pozwoli powiedzieć: tu stres jest wyjątkowo silny, a tu z kolei to już stres przewlekły. Jednorazowy pomiar kortyzolu niczego nie rozstrzyga, bo ten hormon ma rytm dobowy. Wyższy poziom rano jest fizjologiczny, liczy się zatem też indywidualna dynamika zmian. Dlatego coraz częściej bada się np. kortyzol we włosach – jako wskaźnik ekspozycji w dłuższym okresie – oraz poszukuje technologii pozwalających na metody ciągłego monitorowania indywidualnych zmian poziomu tego hormonu.

Mierzy się też zmienność rytmu zatokowego serca, ocenia parametry stanu zapalnego, czasem też wskaźniki metaboliczne. Wciąż jednak jest to obszar, w którym wiedza się rozwija. Nie możemy zatem powiedzieć: oto pakiet badań, który jednoznacznie diagnozuje chroniczny stres. I nadal pozostaje ważne łączenie poziomów: deklaracji, zachowania i fizjologii oraz sprawdzanie, czy one są spójne.

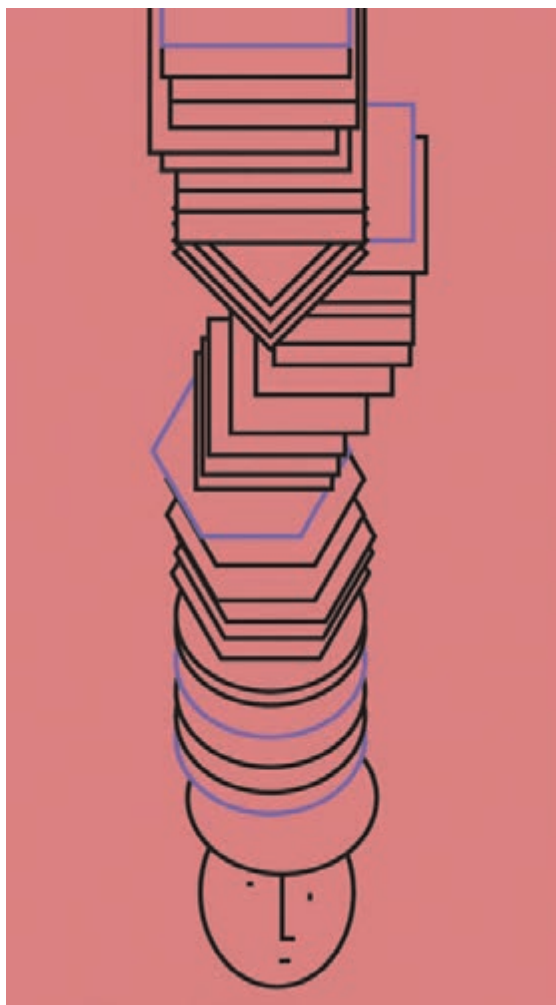
#### **Oprócz badania biomarkerów można zapytać: jak bardzo się pani stresuje w skali od 1 do 10?**

To jest punkt wyjścia, ale nie koniec zrozumienia istoty towarzyszących stresowi procesów psychofizjologicznych. Ktoś może powiedzieć: „jeden, może dwa” na skali subiektywnego postrzegania stresu. A kiedy sprawdzimy wskaźniki biologiczne z tego samego okresu, okaże się, że mamy do czynienia z wysoką i przewlekłą aktywnością.

I wtedy pojawia się pytanie: czy ta osoba rzeczywiście nie odczuwa napięcia, czy raczej nie rozpoznaje sygnałów z ciała? A może nastąpiła okresowa psychologiczna adaptacja do takiego stylu funkcjonowania, w którym wysoki poziom mobilizacji stał się normą? Wtedy wracamy do pytania o koszty takiego funkcjonowania w dłuższej perspektywie. To są bardzo subtelne różnice, ale mają znaczenie dla zdrowia. Nie każdy człowiek na wysokie obciążenie stresem reaguje tak samo.

#### **To znaczy?**

Różnice indywidualne są ogromne. Część osób funkcjonuje bardzo dobrze przy wysokiej intensywności bodźców – są efektywne, czujne, szybko reagują. Dla nich



podwyższona aktywność jest raczej stanem mobilizującym niż dezorganizującym. Ale są też osoby, u których ten sam poziom aktywacji prowadzi do przeciążenia. Pojawiają się trudności ze snem, rozdrażnienie, problemy z koncentracją. I to nie jest kwestia „siły charakteru”, tylko różnic w reaktywności biologicznej i sposobach regulacji. Jedni szybciej wracają do równowagi po stresującym bodźcu, inni dłużej pozostają w stanie pobudzenia. U niektórych organizm szybciej „wylacza” reakcję mobilizacyjną, u innych ona wygasa wolniej. To może mieć podłoże zarówno biologiczne, jak i psychologiczne, a najczęściej prawdopodobnie jest interakcją obu.

#### **Czy to znaczy, że dla części osób wysoka aktywność może być wręcz korzystna?**

Do pewnego momentu tak. Istnieje coś takiego jak optymalny poziom pobudzenia. Zbyt niski – obniża efektywność. Zbyt wysoki – dezorganizuje. Problem polega na tym, że ten „optymalny poziom” jest inny dla

różnych osób i różnych zadań. Ktoś może potrzebować wysokiej stymulacji, by dobrze funkcjonować. Inna osoba przy tym samym poziomie znacznie doświadczać kosztów. Dlatego nie można mówić o jednym uniwersalnym proggu.

#### **A co decyduje o tym, że jedna osoba szybciej wraca do równowagi niż druga?**

Z jednej strony biologiczna reaktywność – czyli to, jak silnie organizm reaguje na bodziec i jak szybko wygasa odpowiedź. Z drugiej – ocena poznawcza i sposoby radzenia sobie.

Jeżeli ktoś interpretuje sytuację jako wyzwanie, nad którym ma przynajmniej częściową kontrolę, reakcja może być krótsza i mniej obciążająca. Jeżeli ta sama sytuacja zostanie oceniona jako zagrożenie całkowicie poza kontrolą, napięcie może utrzymywać się dłużej. Różnice mogą dotyczyć też wykorzystania wsparcia społecznego, tendencji do zalegania emocji (tzw. inercja emocjonalna), a nawet sposobu, w jaki ktoś rozpoznaje sygnały z własnego ciała.

#### **Wysoka aktywność nie jest sama w sobie patologiczna?**

Nie. Sama mobilizacja nie jest problemem, tylko jej niedostosowanie do preferowanego poziomu, przewlekłość i brak fazy regeneracji. Potrafimy uruchomić reakcję stresową nie tylko w obliczu realnego zagrożenia, ale też na myśl o nim. Możemy przeżywać coś w wyobraźni, wracać do sytuacji, analizować ją wielokrotnie. I ta mobilizacja trwa. U osób bardziej reaktywnych lub mniej skutecznie regulujących napięcie może prowadzić do kosztów w zakresie samopoczucia psychicznego i fizycznego, chociażby z racji wysokiej inercji emocji negatywnych.

#### **Czyli chroniczny stres to bardziej kwestia czasu niż intensywności?**

Często tak. Oczywiście bardzo silne, jednorazowe wydarzenie może mieć poważne skutki. Ale z punktu widzenia zdrowia populacyjnego ogromne znaczenie mają drobne, powtarzalne obciążenia o niskim indywidualnym poziomie kontrolowalności. Taki stres to kropla drażąca skałę. Brak miejsca parkingowego, e-mail po godzinach, płacz dziecka, informacja o podwyżce cen energii – to są codzienne „strzały”, które stale wytrącają nas z równowagi i tym samym wymagają podjęcia wysiłków związanych z regulacją. One systematycznie zużywają nasze zasoby. Wieczorem te zasoby samoregulacji mogą być już tak wyczerpane, że wybuchamy z byle powodu, co jeszcze bardziej napędza poczucie winy i stres.

#### **Czy współczesne media i zalew informacji to dodatkowy drapieżnik, przed którym nie umiemy uciec?**

Problem nie leży w samym dostępie do informacji, ale w tym, jak go wykorzystujemy do regulacji lęku. Paradoksalnie, im więcej szukamy informacji o zagrożeniach, np. o wojnie czy chorobach, tym wyższy najczęściej staje się doświadczenia poziom lęku. Wpadamy w pułapkę cyberchondrii lub kompulsywnego budowania iluzji kontroli poznawczej i sprawczej nad wydarzeniami, na które nie mamy jednostkowego wpływu.

#### **Jak sobie z tym radzić?**

W filmie „Wejście smoka” z Bruce'em Lee jest scena, w której bohater walczy z tłumem przeciwników – to stres kontrolowany, gdzie trzeba działać. W pewnym momencie wpada do pomieszczenia, w którym opadające ściany odgradzają drogę ucieczki. Bruce Lee, zamiast walić głową w mur, siada i czeka. To jest kwintesencja mądrego radzenia sobie ze stresem: adekwatna ocena sytuacji i dopasowanie działań do tej oceny.

Jeśli możesz coś zmienić – rozpoznaj to i działaj. Jeśli sytuacja jest niekontrolowana – oszczędzaj zasoby. Większość z nas popełnia błąd polegający na „bieganiu bez wytchnienia” w sytuacjach, na które nie mamy wpływu. Intensyfikacja radzenia sobie w takiej sytuacji jest związana nie tylko z gorszym samopoczuciem, ale i większymi kosztami, wynikającymi także po prostu z braku efektywności tych działań.

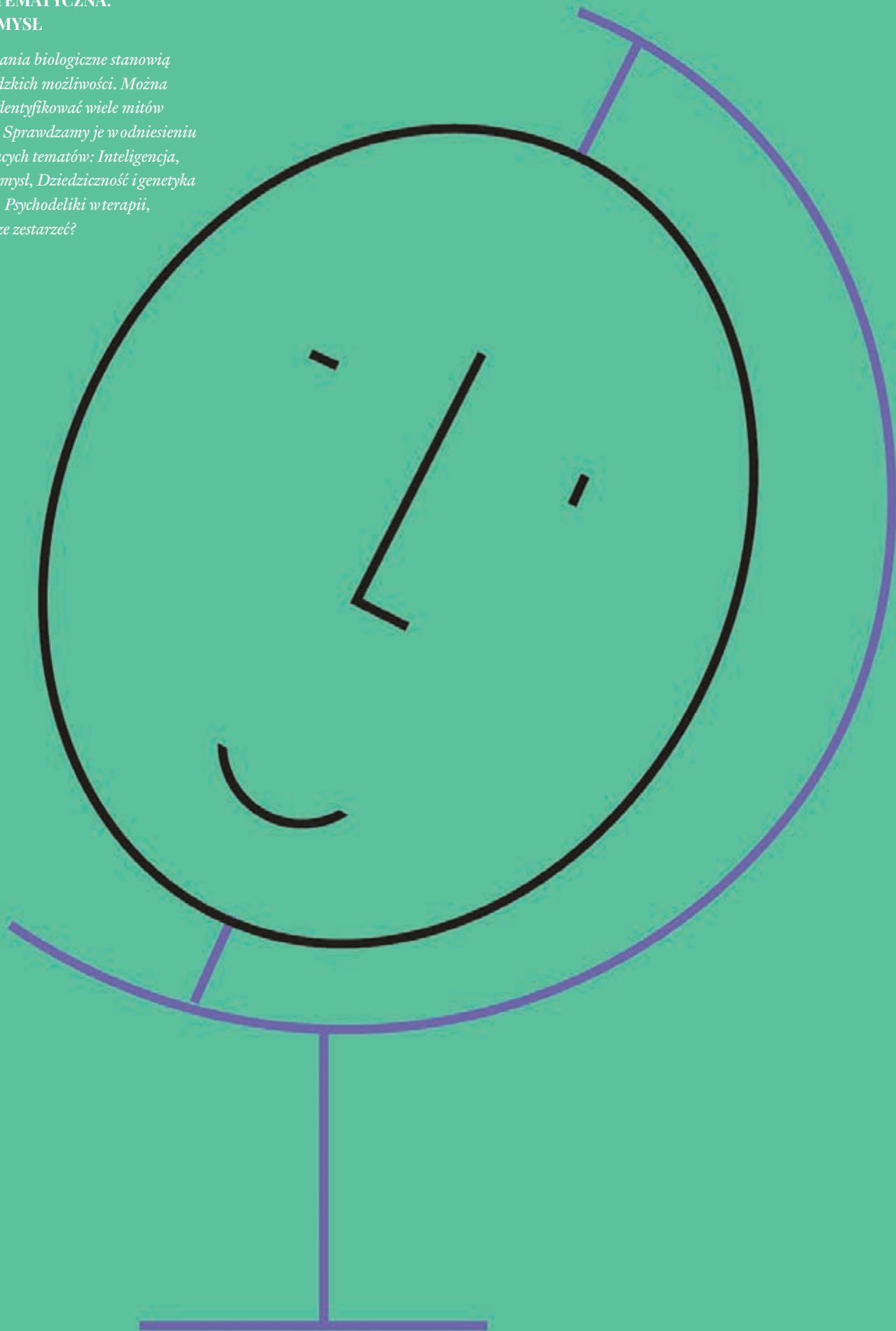
#### **Czy da się w ogóle zdrowo żyć w tym przebudzonym świecie?**

Recepty są banalne, co sprawia, że trudno je „sprzedać” jako luksusowy produkt rozwojowy. Po pierwsze: fundamenty biologiczne – sen, jedzenie, odpoczynek, aktywność fizyczna.

Po drugie: kontakty międzyludzkie. To właśnie w spotkaniu z drugim człowiekiem, odmiennym, autonomicznym, czasem zachwycającym, a czasem irytującym, kształtuje się nasze doświadczenie siebie i świata. Relacje nie są więc dodatkiem do życia, lecz jednym z jego podstawowych wymiarów. Trudno oczekiwać, by mogły je zastąpić nieustająco responsywne aplikacje nastawione na zaspokajanie potrzeb i satysfakcję użytkowników. Po trzecie: drobne, acz konsekwentne codzienne wybory uwzględniające zarówno aspekt hedonistyczny, jak i eudajmonistyczny. Badania pokazują, że zwykłe akty pomocy innym dają mały „zastrzyk” emocji pozytywnych, który przesuwa nasz nastrój ciut do przodu w trudnym dniu. Podobnie działa świadome wybieranie czasu offline, koncentracja na drobnych przyjemnościach czy po prostu akceptacja tego, że nie jesteśmy najważniejsi na świecie i nie wszystko możemy kontrolować. Narracja o „wszystkomogącej i samowystarczającej jednostce” jest oszustwem współczesności, które prawdopodobnie samo w sobie generuje stres. //

## ŚCIEŻKA TEMATYCZNA: CIAŁO I UMYSŁ

*Uwarunkowania biologiczne stanowią podstawę ludzkich możliwości. Można tu jednak zidentyfikować wiele mitów i uproszczeń. Sprawdzamy je w odniesieniu do następujących tematów: Inteligencja, twórczość i umysł, Dziedziczność i genetyka zachowania, Psychodeliki w terapii, Jak się dobrze zestarzeć?*



# ŻYCIE JAKO TEST INTELIGENCJI

W czym pomagają nam zdolności poznawcze?  
Jakie znaczenie ma iloraz inteligencji?  
Czy inteligentnym ludziom żyje się łatwiej  
czy trudniej?

TEKST *Marcin Zajenkowski, uczestnik panelu „Inteligencja, twórczość i umysł”*

**I**nteligencja stała się bardzo popularnym pojęciem we współczesnym świecie. Wystarczy przywołać reklamy produktów, którymi się otaczamy. Mamy dookoła inteligentne pralki, lodówki, kremy do twarzy, a nawet poduszki. Z drugiej strony określeń związanych z niską inteligencją używamy, aby kogoś obrazić, wyrazić gniew. Kiedy ktoś nas zdenerwuje, mówimy: „głupek”. To, co myślimy o własnej inteligencji, wpływa także na naszą samoocenę i dobrostan. Dlaczego inteligencja jest dla nas taka ważna?

## TAJEMNICZY CZYNNIK G

Ludzie często wiążą ją z umiejętnościami czysto szkolnymi czy akademickimi, które wpływają na osiągnięcia edukacyjne. Jak się jednak okazuje, inteligencja łączy się z sukcesem w wielu dziedzinach życia, włączając w to efektywność w pracy, a nawet z dobrym zdrowiem i dłuższym życiem. Badania nad inteligencją podejmowano już w drugiej

połowie XIX w., jednak jedno z najbardziej przełomowych odkryć związanych z intelektem miało miejsce na początku XX w.

Charles Spearman, szkocki naukowiec, badał uczniów szkolnych i zauważył, że ludzie mają tendencję do uzyskiwania podobnych wyników (na przykład niskich, średnich lub wysokich) w wykonywaniu dowolnych zadań poznawczych. Statystycznie nazywamy to pozytywną korelacją. Jest wielce prawdopodobne, że ktoś, kto ma wysoki wynik w zadaniach językowych, uzyska również wysoki wynik w zadaniach matematycznych, pamięciowych, tworzeniu analogii słownych czy też rozumieniu zasad społecznych. Natomiast osoby o niskim wyniku w danym rodzaju zadań będą na ogół wykonywały gorzej także inne zadania poznawcze. Skłonność ludzi do pewnego poziomu funkcjonowania intelektualnego została przez Spearmana (1904) nazwana czynnikiem g. Nazwa pochodzi od angielskiego słowa *general*, które miało oddawać stopień ogólności opisanego czynnika. Zdaniem Spearmana, czynnik g nie jest jedynie statystyczną abstrakcją, ale realnie istniejącą cechą, zwaną tradycyjnie inteligencją ogólną. Czynnik g reprezentuje ogólną zdolność poznawczą człowieka, która



PROF. DR HAB.  
MARCIN  
ZAJENKOWSKI

Kierownik Pracowni Osobowości, Inteligencji i Procesów Poznawczych na Wydziale Psychologii UW. Laureat Ig Nobla 2025 za badania nad narcyzmem, redaktor prestiżowych czasopism „Personality and Individual Differences” i „Journal of Personality”.

”

Inteligencja i twórczość to najlepsze, co nam może dać nasz umysł. Czy potrafimy ten dar sensownie wykorzystać, czy umiemy go pielęgnować i pomnażać?

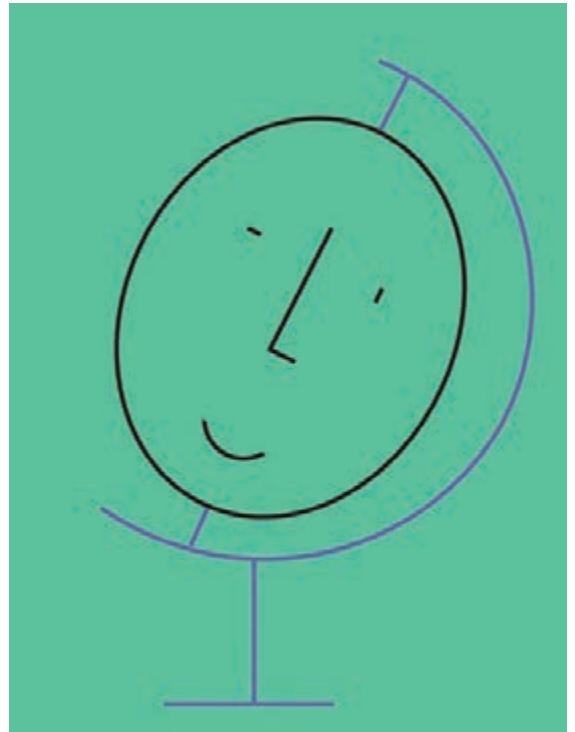
PROF. DR HAB. EDWARD NĘCKA,  
CZŁONEK RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUN ŚCIEŻKI CIAŁO I UMYŚL

zaangażowana jest w niemal każdą aktywność poznawczą. Oprócz inteligencji ogólnej (czynnika g) Spearman wyróżnił także szereg zdolności specyficznych, czyli czynnik s od angielskiego *specific*, które są ważne dla wykonania określonego typu zadania. Kiedy czytamy książkę lub dokonujemy złożonych obliczeń matematycznych, angażujemy zarówno czynnik g, jak i specyficzną zdolność - matematyczną czy werbalną.

Inteligencję ogólną definiuje się zazwyczaj jako zdolność, która sprzyja adaptacji do nowych warunków środowiska. W tym celu potrzebne są różne procesy poznawcze człowieka - od pamięci po abstrakcyjne rozumowanie. Zgodnie z tą definicją inteligencja powinna sprzyjać ogólnemu sukcesowi życiowemu, a więc można ją zaobserwować w niemal każdej czynności dnia codziennego. Amerykańska badaczka, Linda Gottfredson, stwierdziła nawet, że życie to jeden wielki test inteligencji. Test, który składa się z wielu codziennych zadań. Jak zauważa badaczka, nawet proste aktywności mogą być wyzwaniem poznawczym. Tworzenie listy zakupów, wypełnianie formularzy podatkowych, dzielenie rachunku w restauracji czy skoordynowanie zajęć dzieci, w mniejszym lub większym stopniu, wymagają zasobów poznawczych. Praktyczne znaczenie inteligencji pokazywano szczególnie w trzech obszarach: szkoła, praca i zdrowie.

#### INTELEGENCJA W EDUKACJI

Badania dowodzą, że inteligencja jest jednym z najważniejszych czynników związanych z osiągnięciami szkolnymi i akademickimi. Od ponad 100 lat naukowcy analizują zależność między wynikami testów inteligencji a ocenami szkolnymi i regularnie obserwują umiarkowane lub silne związki między tymi zmiennymi. Osoby osiągające wyższe wyniki w testach inteligencji zazwyczaj lepiej radzą sobie w szkole i częściej zdobywają wyższe wykształcenie. Związek inteligencji z ocenami jest szczególnie silny na wcześniejszych etapach edukacji. W szkołach średnich i na studiach różnice między uczniami pod względem inteligencji stają się mniejsze, ponieważ do dalszej edukacji trafiają już osoby o relatywnie wysokich zdolnościach poznawczych. W takich sytuacjach większego znaczenia zaczynają nabierać inne cechy, takie jak sumienność czy motywacja do nauki. Naukowcy zwracają jednak uwagę, że relacja między inteligencją a edukacją działa prawdopodobnie w obie strony. Z jednej strony inteligencja pomaga osiągać sukcesy szkolne, ale z drugiej sama edukacja może rozwijać zdolności poznawcze. Badania pokazują również, że przerwy w nauce, np. podczas długiej nieobecności w szkole lub w czasie wakacji, mogą wiązać się ze spadkiem wyników inteligencji. Z kolei każdy kolejny rok edukacji może podnosić poziom IQ nawet o pięć punktów. Silnych do-



*Relacja między inteligencją a edukacją działa prawdopodobnie w obie strony. Z jednej strony inteligencja pomaga osiągać sukcesy szkolne, ale z drugiej sama edukacja może rozwijać zdolności poznawcze.*

wodów na znaczenie inteligencji dostarczają również badania podłużne prowadzone przez wiele lat. W jednym z największych z nich wykazano, że poziom inteligencji dzieci w wieku 11 lat bardzo silnie przewidywał wyniki egzaminów pięć lat później.

#### INTELEGENCJA W PRACY

Inteligencja od dawna jest jednym z najważniejszych narzędzi wykorzystywanych przy rekrutacji pracowników. Już na początku XX w. testy inteligencji stosowano w armii i podczas selekcji kandydatów do różnych zawodów. Od tego czasu naukowcy przeprowadzili tysiące badań sprawdzających, czy wyniki takich testów rzeczywiście przewidują jakość wykonywanej pracy. Okazuje się, że inteligencja jest jednym z najlepszych predyktorów suk-

cesu zawodowego. W dużej metaanalizie obejmującej 85 lat badań Hunter i Schmidt porównali różne metody rekrutacji, takie jak rozmowy kwalifikacyjne, referencje, doświadczenie zawodowe czy testy osobowości. Co z tego wynika? Że testy inteligencji należą do najskuteczniejszych narzędzi przewidujących efektywność pracownika, osiągając podobną skuteczność jak profesjonalnie prowadzona rozmowa kwalifikacyjna. Znaczenie inteligencji różni się jednak w zależności od rodzaju pracy. W zawodach bardziej złożonych, wymagających analizy informacji, samodzielnego podejmowania decyzji czy rozwiązywania problemów związek między inteligencją a efektywnością jest szczególnie silny. Dotyczy to m.in. lekarzy, prawników, inżynierów czy programistów. W prostszych i bardziej powtarzalnych zawodach znaczenie inteligencji jest mniejsze, choć nadal zauważalne. Badacze podkreślają również, że inteligencja pomaga nie tylko zdobyć bardziej wymagający zawód, ale także lepiej radzić sobie z codziennymi obowiązkami zawodowymi. Osoby o wyższym poziomie zdolności poznawczych szybciej uczą się nowych zadań, sprawniej analizują informacje i lepiej adaptują się do zmian.

### INTELEGENCJA A ZDROWIE

Inteligencja nie jest jedynie zdolnością potrzebną w szkole czy podczas rozwiązywania testów. Coraz więcej badań wskazuje, że wiąże się ona również ze zdrowiem, długością życia i ogólną zdolnością człowieka do radzenia sobie z wymaganiami codziennego życia. Szczególnie interesujące są ogromne badania prowadzone w Szkocji. W 1932 r. przebadano testem inteligencji niemal wszystkie szkockie dzieci urodzone w 1921 r. – ponad 89 tys. osób. Po kilkudziesięciu latach prof. Ian Deary z uniwersytetu w Edynburgu oraz inni naukowcy sprawdzili, jak potoczyły się losy tych dzieci. Okazało się, że osoby z wyższym poziomem inteligencji w wieku 11 lat żyły dłużej i rzadziej chorowały na poważne choroby, takie jak nowotwory czy choroby serca. Badania wykazały również, że niższy poziom inteligencji wiązał się z większym ryzykiem wcześniejszej śmierci oraz silniejszym nasileniem objawów starzenia się organizmu. Co ciekawe, inteligencja okazała się równie ważnym predyktorem długości życia jak palenie papierosów, a nawet silniejszym niż poziom cholesterolu czy wskaźnik BMI. Naukowcy próbują wyjaśnić, dlaczego inteligencja ma tak duże znaczenie dla zdrowia. Jedną z hipotez zakłada, że osoby bardziej inteligentne lepiej radzą sobie z analizowaniem informacji, podejmowaniem decyzji i przystosowaniem do trudnych sytuacji życiowych. Jest to szczególnie ważne w przypadku chorób przewlekłych, które wymagają zrozumienia zaleceń lekarzy, monitorowania objawów i zmiany codziennych

*Testy inteligencji należą do najskuteczniejszych narzędzi przewidujących efektywność pracownika, osiągając podobną skuteczność jak profesjonalnie prowadzona rozmowa kwalifikacyjna.*

nawyków. Inteligencja może również pomagać w unikaniu ryzykownych zachowań i lepszym dbaniu o własne zdrowie.

### INTELEGENCJA A WIEK

Choć część inteligencji ogólnej – zdolność szybkiego myślenia, rozwiązywania nowych problemów i przetwarzania informacji – osiąga szczyt około 20. roku życia i stopniowo spada wraz z wiekiem, ludzie największe sukcesy zawodowe osiągają zazwyczaj znacznie później. W niedawnym badaniu Gilles Gignac i Marcin Zajenkowski postawili pytanie: czy wraz z wiekiem rozwijają się inne cechy psychologiczne, które rekompensują spadek części zdolności poznawczych? Aby to sprawdzić, przeanalizowaliśmy wyniki badań dotyczących dziecięciu obszarów związanych z efektywnym funkcjonowaniem życiowym. Oprócz inteligencji uwzględniliśmy m.in. cechy osobowości, inteligencję emocjonalną, elastyczność poznawczą, empatię, rozumowanie moralne, wiedzę finansową oraz odporność na błędy decyzyjne. Na podstawie tych danych stworzyliśmy wskaźnik ogólnego funkcjonowania poznawczo-osobowościowego, coś w rodzaju dojrzałości poznawczej. Wyniki pokazały, że ogólny poziom funkcjonowania psychologicznego osiąga najwyższy poziom właśnie w późnej dorosłości, około 55–60. roku życia.

Choć niektóre zdolności poznawcze słabną z wiekiem, równocześnie rosną inne kompetencje, takie jak doświadczenie życiowe, inteligencja skryzalizowana, dojrzałość emocjonalna czy umiejętność podejmowania bardziej zrównoważonych decyzji. Co istotne, osoby starsze w wielu aspektach funkcjonowania wypadają podobnie dobrze jak osoby młode. Badanie sugeruje, że najlepszy okres do podejmowania odpowiedzialnych decyzji zawodowych i społecznych przypada raczej na średnią i późną dorosłość niż bardzo młody wiek. Wyniki pomagają również lepiej zrozumieć, dlaczego doświadczenie i dojrzałość często okazują się równie ważne jak szybkość myślenia. //

**EDWARD NĘCKA**

Psycholog, dziekan Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS, filia w Krakowie, członek rzeczywisty Polskiej Akademii Nauk. Prowadzi badania nad różnicami indywidualnymi w zakresie procesów poznawczych, inteligencji człowieka, twórczości i wybitnych uzdolnień. Zajmuje się również badaniem technik rozwiązywania problemów i twórczego myślenia. Autor 11 książek i współautor licznych prac badawczych poświęconych twórczości, inteligencji i samokontroli.

# NAUKA NA SKRÓTY

Prosta narracja, nawet fałszywa, potrafi przynajmniej na jakiś czas uśmierzyć niepokój. Potoczne, proste, czasem wzajemnie sprzeczne i często nieudowodnione twierdzenia wielu ludziom wystarczają, bo pasują im do osobistego doświadczenia i pozwalają „zamknąć” temat. O tym, dlaczego przekazywanie rzetelnej wiedzy naukowej w postaci popularnej jest dzisiaj trudne - mówi psycholog **prof. dr hab. Edward Nęcka**, członek Rady Programowej Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind

ROZMAWIA *Delfina Dellert*, „Newsweek Psychologia”

**DELLFINA DELLERT:** Co pana zdaniem najbardziej podkopało wizerunek naukowców w ostatnich latach?

**EDWARD NĘCKA:** Gdybym miał wskazać czynnik, który w ostatnich latach szczególnie przyspieszył ten proces, byłyby to tzw. media społecznościowe, na które wolę mówić platformy plotkarskie. Media w klasycznym tego słowa znaczeniu są godne szacunku. Podlegają prawu prasowemu, przestrzegają standardów redakcyjnych, biorą odpowiedzialność za to, co publikują. Portale społecznościowe żadnej kontroli praktycznie nie mają. Można tam opublikować wszystko, a im bardziej coś jest kontrowersyjne i podważające *status quo*, tym

szybciej to idzie w świat i tym lepsze robi zasięgi.

**Czyli bunt wobec autorytetów istniał zawsze, tylko teraz ma megafon?**

Ludzie od zawsze mieli potrzebę posiadania autorytetów, a jednocześnie ich podważania. Różnica polega na zasięgach. Kiedyś takie poglądy krążyły lokalnie, dziś mogą w kilka godzin stać się „prawdą” dla setek tysięcy osób. To ułatwia deprecjonowanie nauki oficjalnej, a przy tym promuje treści śmieciowe.

**Czy spadek zaufania nie wynika również z tego, że ludzie zaczęli wątpić w intencje wielu badań? Nie da się ukryć, że część z nich służy interesom**



**politików, biznesu, aktywistów, prawników, a nawet samych naukowców.**

To ważny aspekt. Ktoś kiedyś powiedział, że naukowcy to też ludzie – tylko jeszcze bardziej. I tak, nauka bywa wplątana w procesy, które nie zawsze są społecznie korzystne. Możemy oczywiście zapytać, czy to jest wciąż nauka, a nie biznes. Ale tymczasem zaufanie spada. Jeśli ktoś widzi, że nauką da się „podeprzeć” każdą tezę, zaczyna się jej dyskredytacja. A przecież nauka rzetelna działa odwrotnie: podważa, sprawdza, testuje, szuka warunków brzegowych. Tego nie widać w mediach.

**Gdzie pan widzi granicę odpowiedzialności naukowców?**

Ta granica leży tam, gdzie zaczyna się pseudonauka. Klasyczny przykład to badania nad nieszkodliwością palenia tytoniu finansowane przez koncerny – to bardzo niechlubna karta nauki. Chociaż nawet w tym wypadku, jak to w nauce bywa, nic nie jest jednoznaczne. Powtarzam swoim studentom, że gdyby papierosy nie szkodziły sercu i płuc, byłyby lekarstwem, bo ich działanie na mózg jest bardzo pozytywne, np. uspokajają, poprawiają koncentrację. A w psychologii jednym z najbardziej bolesnych przykładów przekroczenia granic były tzw. terapie reparatorne, czyli próby „leczenia” homoseksualności, prowadzone w czasach, gdy uznawano ją za zaburzenie. Co za tym idzie, wymyślano procedury, które miały leczyć to zaburzenie, a te bywały skrajnie nieetyczne.

Bywało też, że „sprawdzanie skuteczności” miało niezrzetelną metodologię, która polegała na dzwonieniu do pacjentów z pytaniem, czy już im przeszło. Dziś to działania marginalne i potępiane przez główny nurt nauki, ale pokazują, jak światopogląd i uprzedzenia mogą wejść do praktyki terapeutycznej pod pozorem nauki.

**Kładzie pan nacisk na solidne fundamenty teoretyczne i metodologiczne. Dlaczego bez nich nie da się rzetelnie pomagać ludziom?**

**Jakie są konsekwencje działania na skróty?**

Teoria i metodologia są jak mapa i kompas. Bez teorii nie wiadomo, co się właściwie mierzy i dlaczego akurat to ma znaczenie; bez metodologii nie wiadomo, czy wynik coś znaczy, czy też jest zwykłym szumem informacyjnym. Dla osoby szukającej pomocy konsekwencją skrótów bywa strata czasu, pieniędzy, a czasem pogłębienie problemu, bo dostaje „diagnozę z mema” albo technikę, która pasuje do hasła, nie do człowieka. Dla specjalisty to ryzyko zawodowego wypalenia i utraty etycznego kręgosłupa: jeśli zaczyna obiecywać szybkie rozwiązanie, prędzej czy później musi albo się z tego wycofać, albo iść w coraz większą przesadę. A dla dys-

cypliny to utrata wiarygodności: ludzie przestają odróżniać rzetelną psychologię od jej popwersji.

**Psychologia jest dziś praktycznie wszędzie. Jakie ryzyka widzi pan w tym, że stała się podatnym materiałem na uproszczenia i szybkie recepty?**

To, że psychologia jest obecna, mnie cieszy. Pamiętam czasy, gdy musiała udowadniać, że do czegokolwiek się przydaje. Ale wahadło rzeczywiście wychyliło się w drugą stronę. Dziś psychologizuje się wszystko: wypadek, katastrofę, konflikt polityczny. I natychmiast pada pytanie: co na to psycholog, co nam to mówi o psychice? A czasem więcej wyjaśni prawnik, lekarz czy policjant. Psycholog może coś dołożyć, ale nie zawsze powinien być pierwszym komentatorem.

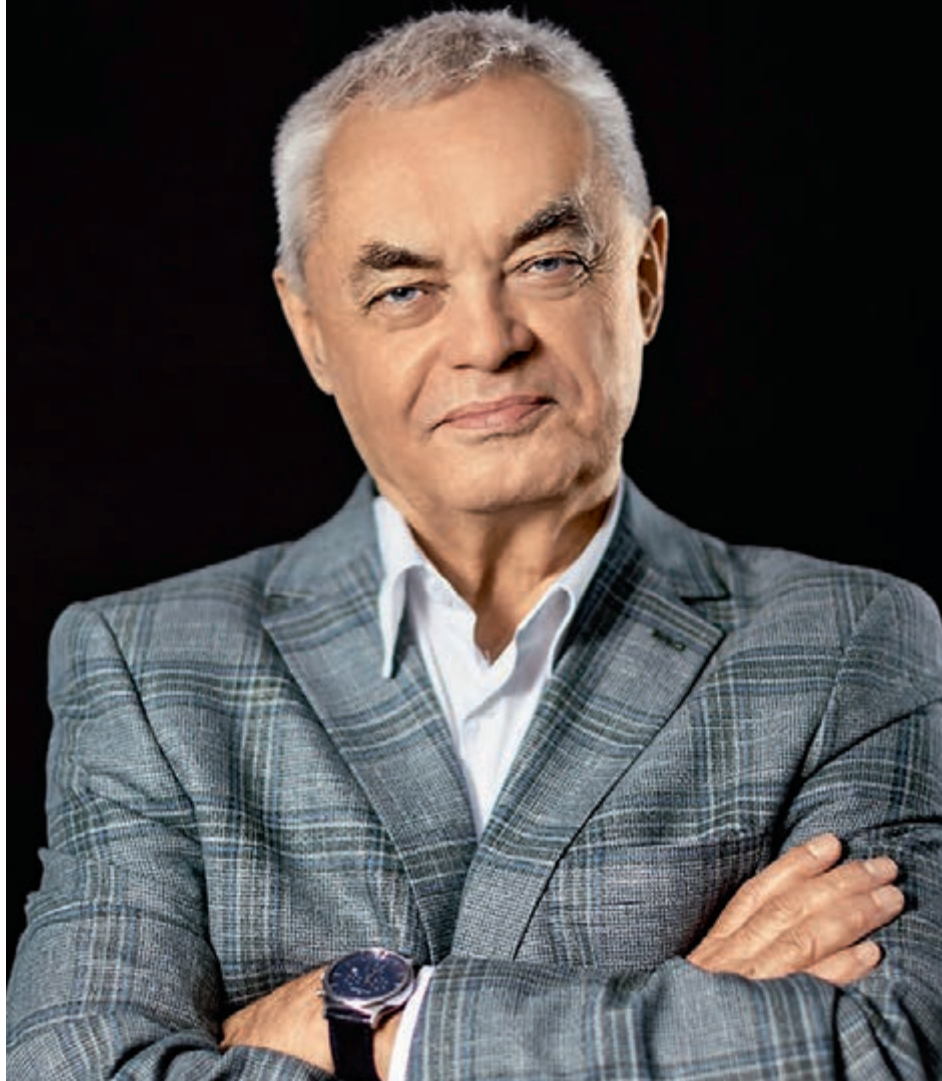
**Wróć do tych uproszczeń, bo ciekawi mnie, gdzie kończy się popularyzacja, a zaczyna deformacja.**

Sam bym chciał wiedzieć, gdzie jest ta granica. To naprawdę jest poważny problem. Popularyzacja wymaga języka potocznego, a język potoczny jest niecisły. W psychologii wiele terminów pochodzi z mowy codziennej, ale w nauce znaczą coś innego. „Motywacja” potocznie to „powód” albo „zachęta”, a w psychologii to złożony mechanizm, zaczynając od mózgowego układu nagrody, a kończąc na społecznym ukierunkowaniu działań. Po drodze mamy takie składniki motywacji, jak cele, energia, wytrwałość, zmęczenie.

Inny przykład: „inteligencja” ludziom miesza się z mądrością, wiedzą, wrażliwością, a czasem wręcz przeciwnie – z machiawelistyczną manipulacją, no a w psychologii to przede wszystkim zdolność umysłowa służąca do rozwiązywania problemów. Takich rozjazdów jest mnóstwo, to jedno z ważniejszych źródeł deformacji. Zresztą ten problem istnieje nie tylko w psychologii, ale też w innych naukach społecznych czy nawet w filozofii. Pojęcie „intencja” ma w języku potocznym zupełnie inne znaczenie niż dla filozofów. Drugim źródłem deformacji jest to, że nauka rzadko daje nam proste odpowiedzi. Ludziom trudno jest zaakceptować, że nauka wciąż nie wie wielu rzeczy albo wie tylko z pewnym przybliżeniem.

**Czyli słynne „tak, ale...” albo „to zależy”...**

W świecie głodnym natychmiastowych odpowiedzi „to zależy” trudno się sprzedaje. A w psychologii jest ono często najuczciwszą odpowiedzią, bo zachowanie człowieka faktycznie zależy od wielu czynników działających jednocześnie. „To zależy” dotyczy też innych nauk społecznych, ekonomii czy polityki. Ale ludzie nie kupują takich wyjaśnień. Te zastrzeżenia i obostrzenia ludzi nudzą, bo wymagają czasu, cierpliwości, doprecyzowań. Wiedza naukowa z definicji jest złożona. A ludzie wolą przekaz szybki i jednoznaczny.



*Są tacy, którzy nie chcą pochodzić od małpy, dlatego dyskredytują teorię ewolucji, mówiąc, że to jest tylko teoria. Sugerują więc, że teoria jest wymysłem. A w języku naukowym teoria to udowodniony zestaw twierdzeń powiązanych z jakąś myślą przewodnią, który może się okazać fałszywy czy niepełny, ale to nie jest wymysł.*

**Czytałam, że co roku publikowanych jest około 10 mln wyników badań, z czego większość tej wiedzy nie ma żadnego życia społecznego.**

Nawet w prestiżowych czasopismach duża część artykułów jest cytowana rzadko albo wcale. System wytwarza publikacje, które są ważne dla kariery, dla kolejnych grantów, dla „ciągłości produkcji”. To nie znaczy, że te prace są złe, one przechodzą surowy proces recenzencki. Chodzi raczej o to, że społeczny obieg wiedzy jest niewspółmierny do skali produkcji. A w tym czasie uwagę przechwytyują krótkie formaty.

**Co dają ludziom takie proste przekazy?**

Może warto najpierw zadać pytanie, po co ludziom jest potrzebna wiedza o świecie. Pozornie po to, żeby wiedzieć i rozumieć, ale w gruncie rzeczy często po to, żeby mieć poczucie, że się coś wie, poczucie kontroli. Ludzie bardzo źle znoszą poczucie braku wpływu na swoje życie. Prosta narracja, nawet fałszywa, potrafi przynajmniej na jakiś czas usmierzyć lęk czy niepokój.

W poznaniu tak zwanym potocznym - bo jest dział psychologii, który bada takie zjawisko jak poznanie potoczne - są twierdzenia niekiedy bardzo proste, czasem wręcz prostackie, wzajemnie sprzeczne i często nieudowodnione, bo wielu ludziom wystarcza, że one pasują im do osobistego doświadczenia i pozwalają „zamknąć” temat. Nauka działa inaczej: draży, weryfikuje, szuka wyjątków i warunków. Dlatego przekazywanie rzetelnej wiedzy naukowej w postaci popularnej jest bardzo trudne, a nawet ryzykowne.

**Ale możliwe?**

Da się. Sam od lat próbuję popularyzować wiedzę. Gdybym w to nie wierzył, już dawno bym przestał. A upraszczać trzeba, aby być zrozumiałym, bo nauka jest częścią kultury i społeczeństwa - jeśli przestanie się komunikować, będzie istniała jedynie „sama dla siebie”, a to już zupełnie nie miałoby sensu.

Metafora i analogia są świetnymi narzędziami, bo pozwalają oprzeć się na doświadczeniu codziennym. Na przykład potoczna wiedza o pamięci jest sprzeczna

z wiedzą naukową, bo opiera się na błędnej metaforze. Pamięć nie jest zestawem klipów wideo, raczej zapisem w Wikipedii, którą różni autorzy mogą w różnym czasie edytować, przy słabej albo nieefektywnej moderacji. Jeśli spojrzymy na ludzką pamięć przez metaforę Wikipedii, łatwiej nam będzie zrozumieć różne sztuczki, które ona wyczynia, na przykład podsuwanie całkowicie fałszywych „wspomnień”.

**Skoro się da, to czym wygrywają „eksperti” z TikToka?**

Atrakcyjnością. Z tym trudno wygrać, ale trzeba płynąć na tej fali. Także naukowcy, nawet w moim wieku, zaczynają publikować na Instagramie. To jedyna droga, jeśli chcesz, żeby twoje rzeczy czytali nie tylko koledzy z instytutu. Ja sam mam swój profil.

**I jak udaje się panu zmieścić ważną wiedzę naukową w jednej minucie rolki?**

Przyznaję, że jest niesamowicie trudno, bo jestem przyzwyczajony do wykładów, które trwają 45 minut albo dwa razy tyle. Ale to również świetne wyzwanie. Można się oczywiście obrazić na czasy i udać na emeryturę albo emigrację wewnętrzną, ale można też robić swoje w nowej formie.

**W jednej ze swoich rolek mówi pan o efekcie Flynna, czyli wzroście ilorazu inteligencji z pokolenia na pokolenie. A jednocześnie rosną przekonania antynaukowe i wybiórcza bezymyślność. Jak to się dzieje, że jesteśmy coraz mądrzejsi, a jednocześnie coraz głupszy?**

Efekt Flynna opiera się głównie na danych z XX w. Prawdziwa inwazja internetu i platform to XXI w., zwłaszcza po 2010 r. Więc jest to otwarte pytanie, czy ten wzrost się utrzyma. To po pierwsze. Po drugie, ten wzrost mógł wynikać z poprawy warunków życia i edukacji, zwłaszcza biedniejszej części społeczeństwa. Po trzecie, nawet jeśli umysł jest coraz sprawniejszy, środowisko stawia mu dziś znacznie większe wymagania.

Badania laboratoryjne pokazują, że nasza uwaga nie jest gorsza niż dawniej. Problem w tym, że wymagamy od niej jazdy na najwyższych obrotach. Więc raczej nie jesteśmy głupszy, tylko bardziej wycieńczeni. Innymi słowy, stworzyliśmy sobie środowisko, w którym nie potrafimy funkcjonować. Ja jednak jestem optymistą i zwolennikiem teorii, że świat mimo wszystko jest coraz lepszy. *Per saldo* oczywiście.

**A czy nie jest tak, że inwazja śmieciowej wiedzy wynika z naszej presji nadążania za coraz szybszym światem?**

To prawda, że świat pędzi i nadążanie za wszystkim jest coraz trudniejsze. Tylko tu trzeba odróżnić dwie rzeczy: konieczne uproszczenie i naukę śmieciową.

Uproszczenie służy temu, aby w ogóle rozmawiać z odbiorcą. Nauka śmieciowa zaczyna się wtedy, gdy zamiast tłumaczyć złożoność, ktoś zaczyna fantazjować, obiecywać pewniki, ignorować ograniczenia i warunki.

**A czy jest możliwe wyrobienie sobie „odporności poznawczej” na naukę śmieciową?**

Trzeba mieć nadzieję. Coraz więcej ludzi studiuje i podstawowe elementy metody naukowej się powoli przedostają do wiedzy potocznej. Na przykład to, że zamiast uporczywie potwierdzać hipotezę, czasem prościej jest ją sfalsyfikować, czyli wykluczyć jej fałszywość. No i być może, mam taką nadzieję, w pewnym momencie będziemy już społeczeństwem myślącym naukowo na co dzień.

Odporność, o której pani mówi, można uzyskać wtedy, kiedy człowiek zdaje sobie sprawę z tego, jak wiedza naukowa jest tworzona. Jakie są podstawowe elementy metody naukowej.

Nie mówię tu o aparatach, statystyce czy matematyce, ale o sposobach myślenia. Co to znaczy, że mam hipotezę? Co to znaczy, że mam teorię? Są tacy, którzy nie chcą pochodzić od małpy, więc dyskredytują teorię ewolucji, mówiąc, że to jest tylko teoria.

W takim sformułowaniu mieści się ciche założenie, że teoria jest fantazją, wymysłem. A w języku naukowym teoria to nie jeden z wielu pomysłów, ale udowodniony zestaw twierdzeń powiązanych z jakąś myślą przewodnią, który oczywiście ma status taki, że to może się okazać fałszywe, niepełne itd., ale to nie jest wymysł. To kolejny rozdźwięk między językiem potocznym a naukowym.

**Czy da się tę samą energię, która napędza „natychmiastowe obietnice”, przekierować w stronę edukacji opartej na faktach? Czy to już zawracanie kijem Wisły?**

Myślę, że częściowo tak. Ludzie jednak często nie odróżniają nauki rzetelnej od śmieciowej. I dlatego ulegają różnym wpływom.

I też nie oszukujemy się, ludzie potrzebują cudów, oczekują niemożliwego, fascynują się magią, duchowością, transcendencją i paranauką. To nasza namiastka religii w coraz bardziej świeckich czasach. I ta potrzeba jest silna, więc pogoda na szarlatanów była, jest i będzie zawsze.

Ludzie też lubią historie, metafory, proste ramy - i to nie jest samo w sobie złe. Problem zaczyna się wtedy, gdy rama udaje dowód. Jeżeli edukacja będzie ćwiczyć nawyk zadawania pytań (Skąd to wiadomo? Jak to zmierzono? Co mogłoby to obalić?), szansa rośnie. Nie wyeliminujemy szarlatanerii całkowicie, ale możemy wzmocnić kulturę myślenia. //



**TEATR  
TELEWIZJI**

Jak mogę być królem,  
skoro nikt mnie nie słucha?

Nie chcę wojen i konfliktów!

Naprawmy ten świat wspólnie!

Czy rodzice byliby ze mnie dumni?



# Król Maciuś I

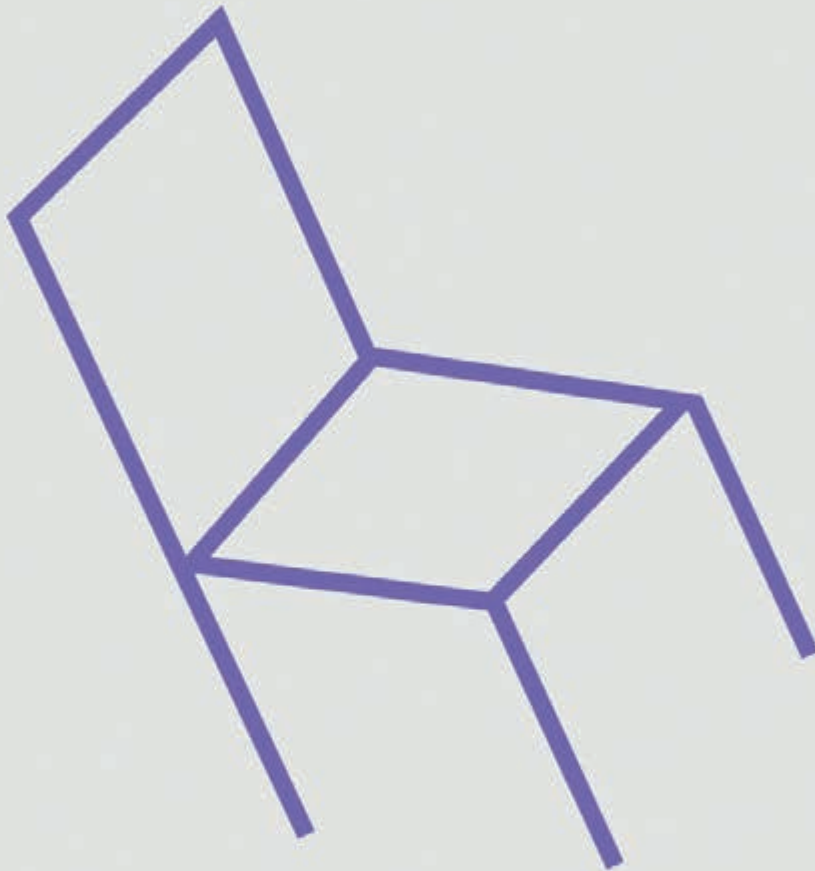
**Premiera w Teatrze Telewizji już jesienią**

Opowieść o dorastaniu, odwadze, przyjaźni i wierze w możliwość zmiany świata. Obejrzyj spektakl o odpowiedzialności, którą bez wsparcia najbliższych trudno udźwignąć na dziecięcych barkach i sile nadziei, która nie gaśnie nawet wtedy, gdy wszystko wydaje się stracone.



**ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
GRANICE PSYCHOLOGII**

*Granice psychologii eksplorują napięcia między wiedzą opartą na dowodach empirycznych, profesjonalnym zastosowaniu psychologii a jej obecnością w kulturze popularnej.*



# KULTURA TERAPEUTYCZNA

Internetowa, niczym nieregulowana psychoedukacja miesza w sobie zarówno psychologię i metody naukowe, jak i duchowość, rozwój osobisty, nawet ezoterykę. Często używa terminu „terapia”, ale to, co nazywa się „terapią”, niekoniecznie przeszło jakąkolwiek weryfikację. I chociaż niektórzy twierdzą - zwłaszcza w internecie - że „to im pomogło”, nie oznacza, że oddziałuje leczniczo. **Jak wpadamy w sidła kultury terapeutycznej?**

TEKST *Joanna Gutral, uczestniczka paneli: „Psychologia w przestrzeni publicznej”, „Czy każdy może zostać psychoterapeutą?”*

**C**zy każdy potrzebuje psychoterapii? Spoiler alert: nie. I w zasadzie na tym można by zakończyć. Ale dla wnikliwych warto rozwinąć tę myśl i zastanowić się, co sprawiło, że zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym stają się trendem, który przybiera na sile. Czy ten trend odzwierciedla konieczność, czy może jest to kreacja problemu, na który rozwiązanie oferuje kultura terapeutyczna?

## POCZĄTKI TERAPEUTYCZNEGO DIALOGU

Psychoterapia jako forma leczniczego oddziaływania wyłaniała się stopniowo na tle zmieniają-

cych się koncepcji człowieka, zdrowia i choroby psychicznej. A koncepcja ta zmieniała się wraz z rozwojem nauki, dostępnych narzędzi metodologicznych, innych pokrewnych dyscyplin. W starożytności problemy psychiczne interpretowano głównie w kategoriach religijnych i filozoficznych. Hipokrates uznawał zaburzenia psychiczne za efekt nierównowagi humorów, a filozofowie, tacy jak Platon, dostrzegali znaczenie dialogu, introspekcji i pracy nad emocjami. W średniowiecznej Europie rozwój tych idei został zahamowany przez dominację teologii chrześcijańskiej - choroby psychiczne często utożsamiano z opętaniem lub grzechem. Dopiero renesans i oświecenie przyniosły stopniową sekularyzację myślenia o ludzkiej psychice. W XVIII i XIX w., wraz z rozwojem nowoczesnej psychiatrii, osoby chore psychicznie zaczęto traktować jako pacjentów wymagających leczenia, a nie izolacji. Reformy Philippe'a Pinela i jego ucznia Jeana-Étienne'a Esquirola



**JOANNA GUTRAL**

Doktorka psychologii, psychoterapeutka poznawczo-behavioralna (cert. PTPPB nr 896), psychoedukatorka. Dydaktycznie i badawczo związana z Uniwersytetem SWPS w Warszawie i Centrum Działań dla Klimatu i Transformacji Społecznych 4Cast. Prowadzi warsztaty, szkolenia i podcast psychoedukacyjny „Gutral Gada”.

”

Psychologia jest ofiarą swojego sukcesu: odgrywa rolę wszędzie, gdzie jest człowiek, zatem mnożą się chętni, by o niej opowiadać, ale też wielu zazdrości jej takiej pozycji i znaczenia.

PROF. DR HAB. PAWEŁ  
OSTASZEWSKI, CZŁONEK  
RADY PROGRAMOWEJ  
KONGRESU I FESTIWALU  
PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind,  
OPIEKUN ŚCIEŻKI GRANICE  
PSYCHOLOGII

wprowadziły ideę „leczenia moralnego”, opartego na relacji, rozmowie i oddziaływaniach psychospołecznych. Do standardów psychiatrii wprowadzili systematyczną obserwację analizowaną statystycznie, rozwijając aspekty kliniczne i diagnostyczne. Za właściwy początek psychoterapii uznaje się jednak przełom XIX i XX w. oraz działalność Zygmunta Freuda. Tak, wiele jego teorii budzi obecnie pobłażliwy uśmiech na ustach, jednak jeżeli należy coś „dziadkowi” Freudowi przyznać, to na pewno honory za zapoczątkowanie pewnego nurtu myślenia o problemach psychicznych ówczesnego człowieka. Psychoanaliza, osadzona w kontekście kultury mieszczańskiej i rozwoju nauk empirycznych, zaproponowała systematyczną teorię nieświadomości i leczenie poprzez dialog terapeutyczny. W XX w., pod wpływem zmian społecznych, rozwoju psychologii eksperymentalnej, unowocześnionych metod badawczych i osadzeniu metod leczenia w dowodach empirycznych (co zbiegło się w czasie z coraz powszechniejszą krytyką psychoanalizy), powstały kolejne nurty: behawioryzm, czyli szeroko rozumiana nauka o zachowaniu człowieka, terapia poznawcza oraz podejścia humanistyczne. Współczesna psychoterapia stanowi efekt tej wielowątkowej historii, łącząc refleksję filozoficzną, badania naukowe i praktykę kliniczną. Owszem, refleksja jest zawsze cennym czynnikiem wyzwalamym, po którym powinien nastąpić proces jej empirycznej weryfikacji, aby psychoterapia stać się mogła bezpieczną i skuteczną metodą oddziaływania. Ale czy faktycznie tak jest?

#### POLE BITWY O ZDROWIE PSYCHICZNE

Gdyby psychoterapia była wyłącznie rozmową, najpewniej nie potrzebowałibyśmy takiej usługi. Wszak kawa z przychylną nam przyjaciółką załatwiałaby sprawę. Dlaczego jednak osoby, które mają liczne grono przyjaciół, nadal mogą odczuwać potrzebę korzystania z psychoterapii?

Abyśmy mogli sprawdzić, czy dana metoda działa, musimy ją zaplanować, a następnie sprawdzić, czy przynosi zamierzone efekty. Nie na jednej osobie, ale na pewnej grupie osób zbliżonych do siebie na tyle, na ile to możliwe. W momencie, kiedy zaplanowana interwencja przynosi przewidywane efekty na poziomie istotnym, mamy prawo twierdzić, że pożądana zmiana jest efektem nie przypadku, ale właśnie tego oddziaływania. Należy również sprawdzić, czy te efekty utrzymują się w czasie oraz czy nie przynoszą skutków odwrotnych do zamierzonego, to znaczy - czy nie szkodzą.

Mówi się, że psychoterapii nie da się badać. Argument ten brzmi absurdalnie, jeżeli zastanowimy się, że żyjąc w XXI w., wysyłając ludzi na Księżyc i zdobywając wiedzę o najmniejszych mikroorganizmach, nie

### *Duchowość i rozwój osobisty mogą stanowić cenne wsparcie dla naszego funkcjonowania, jednak nie są tożsame z leczeniem.*

potrafimy zbadać psychoterapii. Wszystko zależy od tego, jak psychoterapię definiujemy. Klinicysta i badacz prof. John Norcross definiuje ją jako „świadome i zamierzone zastosowanie metod klinicznych i zabiegów interpersonalnych, pochodzących ze sprawdzonych twierdzeń nauk psychologicznych, w celu towarzyszenia ludziom w modyfikacji ich zachowań, właściwości poznawczych, emocji i/lub innych osobistych charakterystyk na takie, które wydają się uczestnikom tego procesu pożądane”. Z kolei ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (nowelizowana na początku 2024 r.) proponuje następującą definicję: „Psychoterapia to celowe i planowane oddziaływania psychologiczne, zmierzające do złagodzenia lub usunięcia objawów zaburzenia oraz do poprawy funkcjonowania psychicznego i społecznego, wspierające dążenia jednostki lub rodziny do zdrowia i rozwoju, kierowane do osób z zaburzeniami psychicznymi”. Psychoterapia zatem składa się zarówno z dorobku naukowego dotyczącego zweryfikowanych technik i narzędzi (które jak najbardziej można i należy badać), zaplanowanych i naceLOWANYCH na adekwatne w świetle współczesnej naukowej wiedzy rozwiązywanie problemów w obszarze zdrowia psychicznego. Dla wielu osób definicja ta może jednak wydawać się odstręczająca. Jak wynika z niedawnego raportu badaczy z Instytutu Psychologii PAN, zrealizowanego w ramach projektu „Psychologia dla społeczeństwa” - 65 proc. osób podziwiał tych, którzy z problemami radzą sobie sami, 60 proc. uważa, że problemy rozwiążą się same, a 37 proc. obawia się etykiety „wariata”. Sporo osób nadal nie wie, dokąd udać się po pomoc, a ponad 32 proc. osób, które z psychoterapii korzystało, nie miało pojęcia, w jakim podejściu była ona realizowana. Tym, którzy należą do „psychologicznej bańki”, pewne tematy wydają się już oczywiste. Nie jest to jednak standard i trudno kogokolwiek o to winić - brakuje nam psychoedukacji. A internetowa, niczym nieregulowana, miesza w sobie zarówno psychologię i metody naukowe, jak i duchowość, zagadnienia związane z szeroko rozumianym rozwojem osobistym, a nawet ezoteryką. To, że coś nazywa się „terapią”, nie oznacza, że przeszło jakąkolwiek weryfikację. I chociaż absolwenci „uniwersytetu

chłopskiego rozumu” często twierdzą, zwłaszcza w interwencji, że „im pomogło”, nie czyni to jeszcze danego oddziaływania terapią. Oczywiście, decyzyja co do wyboru metody zawsze leży po stronie pacjenta, podobnie jak to, czy udajemy się do lekarza, czy znachora. Chaos prawny, brak regulacji i dostęp do metod, które nie mają udowodnionej skuteczności, stają się jednak zagwozdką dla pacjenta, który na polu bitwy o swoje zdrowie psychiczne zostaje sam. I jak się w tym wszystkim połączyć?

### JĘZYK PSYCHOLOGII RZĄDZI NASZYM DOŚWIADCZENIEM

Kawa nie wyklucza herbaty - duchowość i rozwój osobisty mogą stanowić cenne wsparcie dla naszego funkcjonowania, jednak nie są tożsame z leczeniem. Tak jak modlitwa może wspierać nasz dobrostan, podtrzymywać na duchu i angażować w życie zgodne z obranymi wartościami, tak najpewniej nie odpowiada za plan operacji ani leczenia farmakoterapeutycznego. Psychoterapia również wymaga planu: jakie techniki i narzędzia o udowodnionej naukowo skuteczności mają zastosowanie w tym konkretnym przypadku? Zbiór przebadanych wcześniej technik konceptualizuje i planuje wykwalifikowany ku temu specjalista. Przynajmniej w tym rzetelnym scenariuszu. Psychoterapia to empiryczna współpraca między specjalistą a pacjentem, jednak bez podstaw teoretycznych i metod potwierdzonych naukowo staje się niczym innym, jak jednostkowym eksperymentem. A przecież tego nie chcielibyśmy ani dla nas, ani dla naszych bliskich, prawda? Jak zatem, w obliczu wyzwań i rosnących potrzeb w obszarze ludzkiej psychiki, połączyć się, o co w tym wszystkim chodzi?

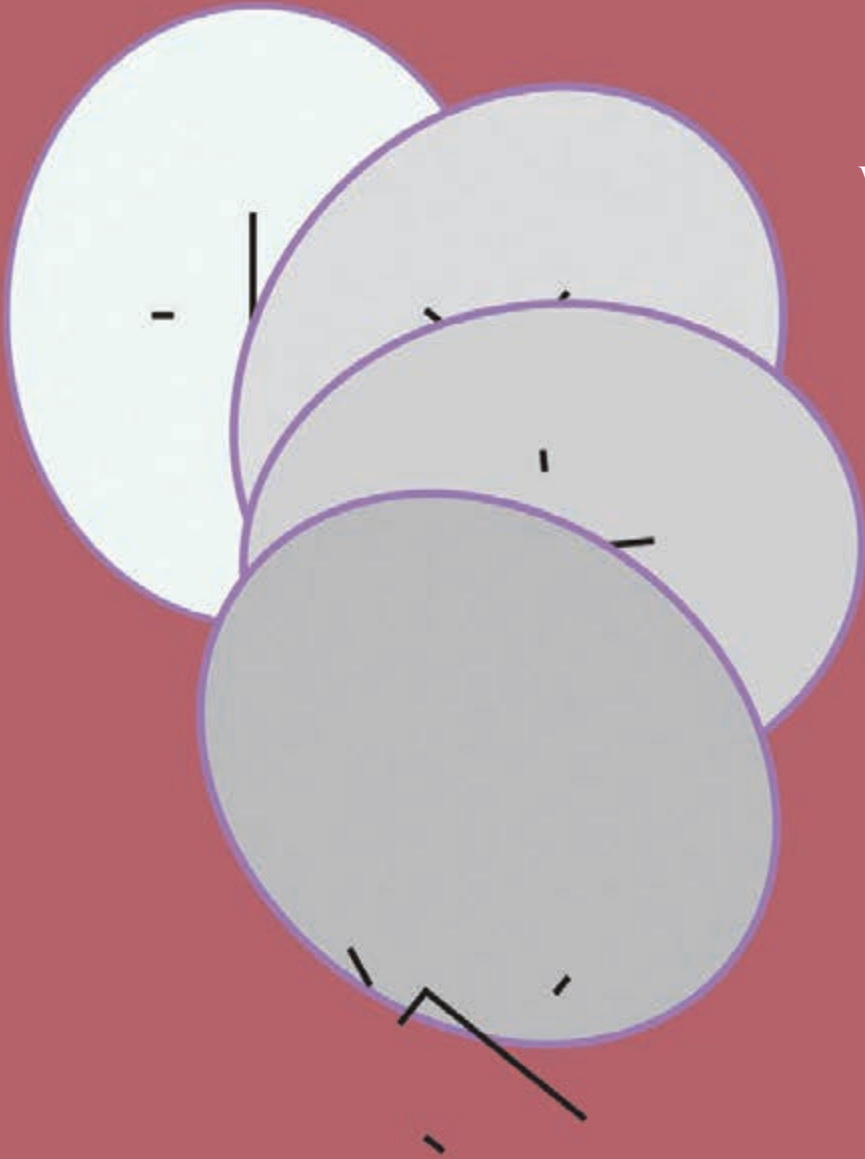
Kultura terapeutyczna jest jednym ze znaków rozpoznawczych późnej nowoczesności. Odnosi się do sposobu myślenia o sobie i świecie, w którym język psychologii, emocji i zdrowia psychicznego stał się dominującym narzędziem interpretacji doświadczenia jednostki i rozumienia społecznego. Choć psychoedukacja przyniosła realne korzyści w postaci destygmatyzacji osób zmagających się z kryzysami w obszarze zdrowia i stopniowym upowszechnianiem pomocy psychologicznej, zjawisko to budzi także istotne kontrowersje. Są momenty, kiedy wąż zjada własny ogon. Historycznie kultura terapeutyczna wyłoniła się w XX w. wraz z profesjonalizacją psychologii i psychiatrii. Po II wojnie światowej - w kontekście traumatycznych doświadczeń, urbanizacji i rozpadu tradycyjnych wspólnot - język terapeutyczny zaczął przenikać poza gabinety specjalistów. Szczególną rolę odegrały Stany Zjednoczone, gdzie psychoterapia splótła się z ideologią indywidualizmu i samorealizacji. W drugiej połowie XX w. ruchy humanistyczne i rozwój psychologii popularnej

wzmocniły przekonanie, że dobrostan emocjonalny jest nie tylko wartością, ale wręcz moralnym obowiązkiem jednostki.

Krytycy kultury terapeutycznej, tacy jak Christopher Lasch, Frank Furedi czy Eva Illouz, wskazują, że prowadzi ona do psychologizacji problemów społecznych i politycznych. Zarzucają, że wpisując się w model kapitalizmu, odrywa ona psychoterapię od kontekstu politycznego i społecznego: bezrobocie, nierówności ekonomiczne czy kryzysy relacji społecznych coraz częściej interpretowane są w kategoriach deficytów emocjonalnych, niskiej samooceny czy braku kompetencji psychicznych, co przesunęła odpowiedzialność z poziomu struktur społecznych na jednostkę. W efekcie cierpienie zostaje zindywidualizowane, a jego systemowe źródła - zneutralizowane. Kultura terapeutyczna sprzyja również rozrostowi eksperckiego dyskursu, w którym autorytet psychologa lub terapeuty zastępuje tradycyjne źródła sensu: religię, filozofię czy wspólnotę. Emocje stają się obiektem stałej obserwacji i regulacji, dyskomfort źródłem psychopatologii, a normą kulturową staje się nieustanna praca nad sobą. Paradoksalnie może to prowadzić do zwiększenia poczucia kruchości, gdyż naturalne doświadczenia smutku, frustracji czy niepewności bywają postrzegane jako symptomy wymagające interwencji. Do tego dochodzi warstwa mediów społecznościowych i wymagań współczesnego świata - instant, w filtrze, raczej w barwach szczęścia niż wszystkich odcieniach tego, co przynosi życie.

### SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ A BRANŻA PSYCHOTERAPEUTYCZNA

Brzytwa dewaluacji trudności w obszarze zdrowia psychicznego jest cienka i może działać jak miecz obosieczny: z jednej strony obserwujemy niepokojący trend wzrostowy, np. w liczbie dni zwolnień psychiatrycznych, nierówności w dostępie do psychoterapii, niskich nakładów finansowych na ten obszar w ramach NFZ, z drugiej strony dochodzi do wymieszania praktyk o nieudowodnionej skuteczności z aspektami duchowymi, poszerzania definicji, kreowania pojęć, na które oferowane są kolejne, często drogie usługi. Na ostrzu tej brzytwy balansuje zdezorientowany pacjent. Nie chroni go ustawodawstwo: obecnie w Polsce nie ma ustawy o zawodzie psychoterapeuty, a procedowany poselski projekt stoi od zapisów o metodach o udowodnionej naukowo skuteczności czy wymaganym bazowym wykształceniu z obszaru psychologii i dziedzin pokrewnych. Dlaczego? Sama zadaje sobie to pytanie, być może tnąc gałąź branży, na której siedzę, ale obawiam się, że na braku precyzji w obszarze kompetencji, bezpieczeństwa i skuteczności usług skorzysta nie pacjent, ale kultura terapeutyczna. //



Wyczerpanie emocjonalne, dehumanizacja relacji, poczucie braku osiągnięć i sensu to odczucia właściwe dla wypalenia zawodowego. Zjawisko to nie jest doświadczeniem wyłącznie indywidualnym, lecz staje się kwestią kulturową i systemową, bo może dotyczyć od kilkunastu do nawet 80 proc. spośród wszystkich pracujących osób. O tym, co sprzyja rozwojowi wypalenia i co może pomóc je przezwyciężyć – mówi psycholog, rektor Uniwersytetu SWPS prof. ROMAN CIEŚLAK, współinicjator Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_\_Mind.

**ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
DOBROSTAN PSYCHICZNY W MIEJSCU PRACY**

*Środowisko pracy ma istotny wpływ nie tylko na efektywność wykonywanych obowiązków, ale także na zdrowie psychiczne, motywację i satysfakcję pracowników.*

*Dlatego tak ważne jest rozumienie czynników, które mogą prowadzić do konfliktów, obniżenia dobrostanu i problemów w relacjach zawodowych.*

# NIE WIDZIMY JUŻ LUDZI, LECZ SPRAWY DO ZAŁATWIENIA

ROZMAWIA *Anna Podlaska*, „Newsweek Psychologia”

**ANNA PODLASKA:** Wypalenie zawodowe to jeden z tematów poruszanych podczas Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind, który odbędzie się w tym roku po raz pierwszy. Czy dziś możemy mówić o nim jako o poważnym problemie – a jeśli tak, to bardziej indywidualnym czy systemowym?

**PROF. DR HAB. ROMAN CIEŚLAK:** Kongres Re\_Mind to pierwsze w Polsce wydarzenie, które pokaże, jak dzięki psychologii możemy lepiej rozumieć mechanizmy ludzkich decyzji, emocji, zachowań i jak wykorzystać tę wiedzę do podejmowania trafniejszych decyzji. Podczas Re\_Mind będziemy rozmawiać o najważniejszych dla człowieka sprawach, np.: relacjach, samotności, wpływie nowych technologii, definiowaniu ról społecznych, a także właśnie o pracy – o budowaniu w niej dobrostanu, ale też zjawisku, jakim jest wypalenie zawodowe. Jego skala jest dziś tak duża, że staje się zjawiskiem systemowym i wymaga takiego podejścia. Wiadomo, że w różnych krajach i różnych organizacjach diagnozuje się poziom wypalenia zawodowego wśród osób pracujących na poziomie od kilkunastu do nawet 70-80 proc. Jeśli założymy, że około 60 proc. ludzi na świecie pracuje, a od kilkunastu do nawet 80 proc. osób deklaruje, że doświadcza wypalenia zawodo-

wego, trudno uznać to zjawisko za wyłącznie indywidualne. Jest to sprawa organizacyjna i kulturowa – a także systemowa – o której bardzo często nie mówimy.

**Co właściwie odczuwa człowiek wypalony zawodowo?**

Przede wszystkim wyczerpanie emocjonalne. Praca przestaje go cieszyć, a kiedy myśli o tym, że ma do niej pójść, pojawia się silny dyskomfort, czasem reakcje somatyczne. Drugim istotnym elementem jest dehumanizacja relacji, czyli sposób funkcjonowania, w którym zaczynamy traktować ludzi bardziej jako sprawy do załatwienia niż osoby mające swoją tożsamość i potrzeby. Ten wymiar określa się jako depersonalizację, dehumanizację, cynizm.

Trzecim elementem jest poczucie braku osiągnięć i sensu – przekonanie, że wysiłek, który wkładamy w pracę, nie przeistacza się w coś, co jest dla nas wartościowe i co cenimy. Jeżeli te trzy elementy współwystępują i utrzymują się przez dłuższy czas – tygodnie, miesiące, a nawet lata – możemy mówić o wypaleniu zawodowym.

**Kultura promowania sukcesu ma wpływ na to, jak przeżywamy wypalenie?**

Istnieje wątek kulturowy wypalenia zawodowego, który rzadko bywa przedmiotem badań, ale jest łatwy do zaobserwowania.

**PROF. DR HAB. ROMAN CIEŚLAK**

Profesor psychologii, rektor Uniwersytetu SWPS, członek Prezydium Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich. Jako badacz projektuje i ocenia efektywność oddziaływań psychologicznych wykorzystujących nowe technologie, a mających na celu obniżenie poziomu depresji, radzenie sobie ze stresem, traumą i wypaleniem zawodowym.

”

Nasza praca odbywa się często między toksyczną presją a wiecznym „zrobię to jutro” i nawet nie ma przestrzeni, żeby spróbować przerwać to błędne koło.

PROF. DR HAB. JAROSŁAW MICHAŁOWSKI, CZŁONEK RADY PROGRAMOWEJ KONGRESU I FESTIWALU PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind, OPIEKUN ŚCIEŻKI DOBROSTAN PSYCHICZNY W MIEJSCU PRACY

Żyjemy w cywilizacji, która mocno promuje bycie szczęśliwym. Normą wydaje nam się to, że ludzie są zadowoleni, bo tylko takie informacje do nas docierają - na przykład przez LinkedIn, gdzie widzimy głównie osiągnięcia innych. To staje się punktem odniesienia, wzorcem. Człowiek porównuje się z ludźmi z obrazka, a rzeczywistość jest znacznie bardziej złożona. Warto zauważyć, że dyskusja o dobrostanie, psychologii i szczęściu jest dziś coraz bardziej powszechna, natomiast w mniejszym stopniu mówimy o czymś, co można nazwać odpornością. Tymczasem kluczowe staje się pytanie, dlaczego nie wszyscy ulegamy wypaleniu oraz co sprawia, że niektórzy potrafią radzić sobie z nim lepiej.

**Z jednej strony żyjemy w kulturze sukcesu i pozytywności, a z drugiej w realiach pracy. Czy wypalenie zawodowe częściej rodzi się właśnie z takich konkretnych warunków, schematów, jak wysokie oczekiwania, niskie wynagrodzenie?**

Jeden z klasycznych modeli wypalenia zawodowego wskazuje na wysoki poziom wymagań - zarówno obiektywnych, jak i subiektywnie odczuwanych - przy jednocześnie niskim poziomie zasobów. To właśnie ta kombinacja sprzyja rozwojowi wypalenia. Kwestie finansowe, takie jak niskie wynagrodzenie, można traktować jako jeden ze wskaźników niskich zasobów, jednak byłoby zbyt dużym uproszczeniem uznawać je za czynnik najważniejszy lub decydujący. Nie znam danych, które wskazywałyby na to, że niskie wynagrodzenie samo w sobie prowadzi do wypalenia zawodowego. Brak zasobów obejmuje szerszy kontekst: może dotyczyć braku wsparcia społecznego, które jest kluczowe, ale także braku kompetencji - zarówno indywidualnych, jak i organizacyjnych.

**Jakie inne modele mówią o wypaleniu zawodowym?**

Model egzystencjalny zakładający, że wypalenie zawodowe pojawia się wtedy, gdy stawiamy sobie cele, których w praktyce nie jesteśmy w stanie osiągnąć. Ambitne cele same w sobie mogą działać motywująco, jednak problem pojawia się wtedy, gdy ich realizacja napotyka trwale ograniczenia - brak czasu, zasobów czy możliwości finansowych. W dłuższej perspektywie taka sytuacja prowadzi do narastającej frustracji i poczucia bezsilności. W efekcie przestajemy być w stanie skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu, ponieważ niezależnie od wysiłku cele pozostają poza zasięgiem.

**Badania pokazują, że najczęściej wypalenie dotyka zawodów pomocowych, jak medycyna czy edukacja.**



Nieustannie staramy się lepiej zrozumieć, kto i w jakich okolicznościach doświadcza wypalenia zawodowego. W zawodach opartych na intensywnym kontakcie z ludźmi poziom wypalenia jest wyższy. Wiemy również, że kobiety częściej doświadczają wypalenia niż mężczyźni. Oraz - co było pewnym zaskoczeniem - że osoby młodsze są bardziej wypalone niż osoby starsze.

**To bardzo ciekawe i kontrintuicyjne, że osoby młodsze jakby na starcie są bardziej wypalone.**

Wydawać by się mogło, że to skumulowane niezadowolenie z pracy u osób starszych powinno prowadzić do wypalenia i braku satysfakcji. Tymczasem starsi pracownicy mają już za sobą kilka ważnych decyzji - być może kilka razy zmienili pracę, dostosowali ją do swoich potrzeb albo inaczej zdefiniowali sobie cele. Praca, którą wykonują, nie musi być szczególnie ambitna, ale jest dla nich wystarczająca. Dlaczego? Bo mają też życie poza nią, które daje im poczucie spełnienia. Młodzi ludzie, którzy dopiero podejmują decyzje dotyczące tego, co ma się wydarzyć w ich życiu w najbliższych kilkunastu latach, bardzo rzadko mają coś stałego czy trwałego, np. silne, bezpieczne relacje rodzinne. Ta niestabilność i presja wyboru sprawiają, że są bardziej podatni na wypalenie.

**A jakie są nowe kierunki badań dotyczące wypalenia zawodowego, co aktualnie interesuje badaczy?**

Wśród nowych kierunków coraz częściej pojawia się pytanie nie tylko o to, czym jest wypalenie zawodowe, ale również o to, co znajduje się na jego przeciwnym krańcu.

#### **A co jest po tej drugiej stronie?**

Przez długi czas sądziliśmy, że po przeciwnej stronie wypalenia zawodowego znajduje się zaangażowanie. Najnowsze badania pokazują jednak, że możemy być bardzo zaangażowani i jednocześnie doświadczać wypalenia. Klucz tkwi w tym, jak rozumiemy samo zaangażowanie, czyli pozytywny stan związany z pracą. Aby rzeczywiście mówić o zaangażowaniu, musi się pojawić element energii - wigor, który stanowi jedną z jego podstawowych składowych. Drugą ważną częścią jest poczucie oddania pracy: przekonanie, że robię coś wartościowego i sensownego. Dopiero do tego dochodzi trzeci komponent - zaabsorbowanie, czyli intensywne poświęcanie pracy czasu, energii i myśli.

#### **Osoba zaangażowana w tak opisany sposób może jednocześnie być wypalona zawodowo?**

Tak, to możliwe. Choć wydaje się to paradoksalne, u jednej osoby mogą współwystępować elementy wysokiego zaangażowania - takie jak wigor czy poczucie sensu - oraz symptomy wyczerpania charakterystyczne dla wypalenia.

#### **Wpływ na to może mieć środowisko, w jakim pracujemy - współpracownicy, toksyczny szef.**

#### **Toksyczne przywództwo jest tematem Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind.**

Bardzo często jest tak, że na nasze wypalenie wpływa fakt, iż pracujemy z osobami, które same są wypalone. To może dotyczyć współpracowników - i wtedy sytuacja jest jeszcze do opanowania - ale znacznie większym problemem jest sytuacja, w której wypalony jest przełożony czy menedżer. Ma to wpływ na cały zespół i jego funkcjonowanie.

#### **Wypaleni menedżerowie sami przeżywają trudności i przelewają skutki wypalenia na innych.**

Dokładnie. I taka sama sytuacja jest z zaangażowaniem. Praca z niezaangażowanym menedżerem może prowadzić do wypalenia, bo nie widzimy sensu ani radości.

#### **A co ze wspomnianą toksycznością?**

Toksyczność może być jednym z objawów. Warto pamiętać, że dehumanizacja/cynizm jest jednym z osiowych symptomów wypalenia. W związku z tym, jeśli doświadczamy ze strony przełożonych cynicznego traktowania, nie zawsze musi to wynikać wyłącznie z ich postawy czy cech osobowości - może być także efektem ich własnego wypalenia zawodowego.

#### **A to ich nie usprawiedliwia.**

Zdecydowanie nie.

#### **Powiedzieliśmy już, że wypalenie zawodowe może dotyczyć kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu procent osób. Jak zatem sobie z nim radzić?**

Indywidualne techniki radzenia sobie ze stresem i z wypaleniem w pracy mogą być skuteczne, ale tylko do pewnego momentu. To, co przynosi najtrwalsze efekty, to interwencje na poziomie całej organizacji - zarówno te dotyczące sposobu zarządzania, jak i budowania kultury akceptacji i wsparcia w miejscu pracy. **W wielu firmach funkcjonują dziś programy mające wspierać dobrostan pracowników. Zdarza się jednak, że są one odbierane nie jako wsparcie, lecz jako działania zmierzające do „wyciśnięcia” z pracowników jeszcze większej efektywności.**

Nie ma nic złego w podnoszeniu efektywności w pracy. Jednak problem pojawia się wtedy, gdy pracodawca zaczyna wyciskać pracowników, wymagając zbyt wiele w stosunku do zasobów, które oferuje - co w połączeniu z pozornymi działaniami w obszarze psychologicznym, służącymi jedynie budowaniu wizerunku, prowadzi do zjawiska psychowashingu. Podważa on zaufanie do ludzi i instytucji, a w skrajnych przypadkach sprzyja powstawaniu destrukcyjnych relacji, takich jak mobbing.

**W sytuacji, gdy praca przestaje dawać satysfakcję, obciąża emocjonalnie, a do tego dochodzi toksyczne środowisko - trudne relacje z przełożonym, brak sensu, powtarzalne lub nieciekawe obowiązki - naturalnym odruchem wydaje się myśl o odejściu. Czy zmiana pracy jest w takich przypadkach najlepszym i jedynym rozwiązaniem?**

Zmiana pracy jest jednym z możliwych rozwiązań i czasami bywa konieczna.

#### **Jakie kroki warto rozważyć, zanim podejmiemy tę ostateczną decyzję?**

Warto spróbować rozmowy. Chodzi o to, by wprost mówić o swoich potrzebach, zakresie obowiązków i obciążeniu. Coraz częściej pracodawcy poszukują osób, które potrafią w pewnym stopniu zmieniać organizację od wewnątrz. *Jobcrafting* to koncepcja, która zakłada, że oprócz wykonywania zadań zleczanych przez przełożonego można także proponować nowe rozwiązania, rozszerzać zakres obowiązków lub go modyfikować.

Jeśli pracodawca szanuje takie podejście, a pracownik wykazuje inicjatywę, możliwa staje się transformacja roli w organizacji. Taka zmiana może być korzystna dla obu stron - to sytuacja typu *win-win*. W praktyce w 99 proc. przypadków nie istnieje idealna praca sama w sobie. Praca może stać się bliska ideału wtedy, gdy mamy możliwość współtworzenia warunków, w jakich ją wykonujemy. //

**ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:  
SIŁA PSYCHOLOGII: DOBROSTAN I SZCZĘŚCIE**

*Psychologia dostarcza ram empirycznych nie tylko do opisu i zrozumienia, ale i wzmocnienia dobrostanu oraz jakości życia. Przyglądamy się zbadanym mechanizmom dobrostanu w następujących obszarach: Dobrostan i szczęście, Potęga snu dla zdrowia człowieka, Czy szczęście można kupić?, W poszukiwaniu szczęścia i sensu.*



**PROF. DR HAB.  
TOMASZ ZALEŚKIEWICZ**

Psycholog i badacz, specjalizujący się w tematyce podejmowania przez ludzi decyzji. Kierownik Centrum Badań nad Zachowaniami Ekonomicznymi oraz Katedry Psychologii Ekonomicznej we wrocławskiej filii Uniwersytetu SWPS. Autor wielu publikacji naukowych i popularyzatorskich na temat tego, jak ludzie myślą, odczuwają i wybierają w złożonych, niepewnych sytuacjach życiowych. W swojej pracy stara się łączyć wiedzę empiryczną z refleksją nad tym, jak psychologia może wspierać bardziej świadome i wartościowe życie.

# ZADZIWIAJĄCA PROSTOTA SZCZĘŚCIA

Funkcjonujemy w kulturze, która dostarcza recepty na dobrostan, opartej na możliwości kontroli i nieustannego zwiększania potencjału. Konkurujemy, chcemy być produktywni, doskonalimy się, ciągle porównujemy z innymi.

*Czy jednak szczęście nie ma więcej wspólnego z umiejętnością prostego życia niż z nieustannym samodoskonaleniem?*

TEKST *Tomasz Zaleskiewicz, uczestnik „Debaty o szczęściu”*

**K**ilka tygodni temu wybrałem się do Teatru Współczesnego w Warszawie na spektakl „Laborantka”. Jego autorka - Ella Road - stawia przed nami niepokojącą, społecznie dystopijną wizję człowieka, którego wartość jest przeliczana na biologiczny rating. Świat, w którym docenia i poszukuje się tylko tych z wysokim ratingiem. Oni nadają się na pracowników, przyjaciół, życiowych partnerów. Niski rating skazuje na ostracyzm i samotność. W końcu także na śmierć. Życie jako projekt

minimalizacji ryzyka, w którym jednostka jest obsesyjnie zaangażowana w planowanie i kontrolowanie przyszłości, a relacje są podporządkowane kalkulacji. Brzmi znajomo? Chyba trochę tak, ale do tego jeszcze wrócimy. Najpierw przywołam jednego z bohaterów „Laborantki”. To portier. Pojawia się tylko na chwilę. Siedzi jakby z boku. Postać trudna do jednoznacznego sklasyfikowania. Strażnik systemu, obserwator, jakby pogodzony z otaczającą rzeczywistością. A jednak jego każdorazowe pojawianie się

”

Czy w pogoni za szczęściem zatrzymujemy się choć na chwilę, aby zadać sobie pytanie, czym ono właściwie dla nas jest? Podczas gdy dla niektórych dobra materialne są postrzegane jako synonim szczęścia, kluczem do dobrego życia może okazać się po prostu dbanie o higienę snu i dobrze przespana noc!

DR HAB. PROF. UNIwersYTETU SWPS  
MARTA JACKOWSKA, CZŁONKINI  
RADY PROGRAMOWEJ KONGRESU  
I FESTIWALU PSYCHOLOGICZNEGO  
Re\_Mind, OPIEKUNKA ŚCIEŻKI  
SIŁA PSYCHOLOGII: DOBROSTAN  
I SZCZĘŚCIE

na scenie przynosi ulgę, której tak bardzo się potrzebuje po pełnym napięciu i niepokoju towarzyszeniu pozostałym postaciom. Portier wydaje się synonimem prostoty, jakiegoś braku skomplikowania czy uwikłania w narzucane z zewnątrz reguły. Sprawia wrażenie człowieka pozbawionego ambicji nieustannego ulepszania samego siebie. Raczej nie jest mędrce, który zna i dostarcza odpowiedzi. On czerpie spokój z poddania się - odstawienia na bok aspiracji i samowylączenia z wyścigu. Kiedy słuchałem jego słów, miałem dziwne poczucie tęsknoty. Jakby w świecie obsesyjnie zorientowanym na kontrolę i optymalizację, to właśnie on był najbliższym czegoś, co można by nazwać spokojem. Czyżby pomysł na szczęście? Naprawdę tylko tyle?

Czy „Laborantka” jest odbiciem naszego świata? Nie

o szczęściu w mniej oczywisty, niekoniecznie popularny sposób. Przywołam tylko dwóch. Pierwszy to amerykański psycholog Jonathan Haidt, a drugi - angielski ekonomista Richard Layard.

Haidt jest wnikliwym obserwatorem współczesnej rzeczywistości. W swoich pracach opisuje młode pokolenie wychowywane w przekonaniu, że życie powinno być wolne od dyskomfortu i napięcia. Pokolenie, któremu sprzedaje się jakąś uludę, że życie będzie szczęśliwe, tylko trzeba wyeliminować to, co uwiera. Paradoksalnie, taka obsesja bezpieczeństwa wcale nie musi prowadzić do zwiększania dobrostanu, a - wręcz przeciwnie - stawać się źródłem niepokoju i kruchości. Nie wszystko da się usunąć, nie o wszystkim, co złe, trzeba koniecznie zapomnieć, nie każdy wysiłek można przerzucić na kogoś inne-

*Pradawna mądrość oferuje taką ideę dobrego i szczęśliwego życia, która nie ucieka od przeżywania cierpienia i godzenia się z porażką. Podpowiada, by nie poszukiwać spokoju w kontrolowaniu rzeczy z natury niepewnych i nieprzewidywalnych, bo nasz wpływ na nie jest prawie żaden.*

chcę ubierać się w szaty społecznego diagnosty lub, co by było jeszcze gorsze, krytyka współczesności, ale nie mogę oprzeć się wrażeniu, że oglądając ten spektakl, patrzyłem na nas - siebie i innych wokół mnie. Takich, jakimi dziś jesteśmy. Funkcjonujemy w kulturze, która dostarcza konkretnej recepty na dobrostan - opartej na możliwości kontroli i nieustannego zwiększania potencjału. Konkurujemy, chcemy być produktywni, doskonalimy się, nieustannie porównujemy z innymi. Słowem kluczem stał się „sukces”, a podstawowym motywem dążenie do ciągłego rozwoju - zmiany. Jednak nie sposób uciec od myśli, że szczęście może mieć więcej wspólnego z umiejętnością prostego życia niż z nieustannym samodoskonaleniem.

#### **JAK ŻYĆ SENSOWNIE MIMO...**

Od 30 lat zajmuję się nauką, więc łatwo posłużyć mi się przykładem z tego obszaru. Tutaj także drogę odważnie torują sobie rankingi i rozmaite systemy punktowania osiągnięć. Jakby ilość miała w końcu przytłoczyć jakość, a spokojna, jakby się mogło wydawać bezproduktywna debata, raz na zawsze odejść w zapomnienie. Na szczęście wciąż możemy czerpać z przenikliwości badaczy, którzy wydają się dawać odpór tym trendom i piszą

go. Ta diagnoza brzmi zaskakująco podobnie do intuicji obecnych w dawnych tradycjach filozoficznych i religijnych, które nie obiecywały życia wolnego od cierpienia, lecz próbowały nauczyć człowieka, jak żyć sensownie mimo niepewności świata i, jak to czasem bywa, jego nieprzychylności.

W książce „Szczęście” Jonathan Haidt przyznaje, że sam poszukiwał inspiracji w religiach i starożytnej filozofii. To droga, która także mnie samemu jest bardzo bliska. Wielkie tradycje intelektualne i duchowe już wyznaczyły ścieżkę; trzeba tylko spróbować na nią wejść. Stoicyzm, epikureizm, filozofia buddyjska czy chrześcijaństwo - wszędzie tam znajdziemy podpowiedzi, choć, co od razu trzeba zaznaczyć, to nie są proste recepty. To nie są podręczniki typu „Stań się szczęśliwy w weekend”. Tu nie chodzi o powtarzanie pustych haseł typu: „żyj prościej”, „ciesz się chwilą”, „stosuj minimalizm”, „zarządzaj sobą”, choć one same w sobie wcale nie muszą być złe. Pradawna mądrość oferuje taką ideę dobrego i szczęśliwego życia, która jest bardziej złożona - nie ucieka od przeżywania cierpienia, godzenia się z porażką czy braku popularności. Podpowiada, by nie poszukiwać spokoju w kontrolowaniu rzeczy z natury niepewnych

i nieprzewidywalnych (pozycja społeczna, opinia innych, długość życia), bo nasz wpływ na nie jest prawie żaden. Zachęca, by nie ulegać przywiązaniu, bo przecież wszystko przemija, zmienia się, pozostaje niepewne. W końcu przestrzega przed pogonią za zaspokajaniem próżnych i nienaturalnych potrzeb, bo te ze swej natury właściwie nie mają końca. Piękni mogą być jeszcze piękniejsi, bogaci mogą być coraz bogatsi, posiadający władzę mogą jej mieć więcej i więcej. To pułapka.

### KIM SĄ SZCZĘŚLIWI

Być może najbardziej dramatyczny, a jednocześnie pozabawiony patosu przekaz na temat szczęśliwej drogi życia odnajdujemy w biblijnym „Kazaniu na górze” (Ewangelia wg św. Mateusza). To perspektywa chrześcijańska, bardzo mi bliska, niesłuchanie uniwersalna, a jednocześnie dzisiaj mało popularna, ponieważ ujmuje szczęście w kategoriach wolności od logiki zwyciężania. Biblia Tysiąclecia posługuje się słowem „błogosławieni”, ale grecki oryginał – *makáριοι* – można też tłumaczyć jako „szczęśliwi”. Kim zatem są owi szczęśliwi? W kontekście współczesnej kultury to kolokwialne przegrywy: pokorni, cisi, ubodzy, przesładowani. Chyba nie tak wygląda sukces? Nie ma tu wezwań typu: „nieustannie się rozwijaj”, „buduj przewagę”, „optymalizuj swoje zasoby”, „nieustannie potwierdzaj swoją wartość”. A jednak nie da się uciec od intuicji, że w tym prostym ewangelicznym przekazie jest szczerłość i prawda. Bo przecież nie chodzi tu o to, by rezygnować z podmiotowości czy osobistych ambicji. Nie czytam „Kazania na górze” jako zachęty do bycia biernym lub przyzwolenia na to, aby ktoś mnie krzywdził. To nie jest kult porażki. Chodzi raczej o to, że człowiek może zachować pełnię człowieczeństwa nawet wtedy, gdy nie wygrywa. A może nawet przede wszystkim wtedy.

A jak wobec tego przesłania jawi się perspektywa proponowana przez drugiego z przytoczonych przeze mnie współczesnych myślicieli – Richarda Layarda? To ciekawy paradoks, ponieważ Layard jest ekonomistą, a w samym kanonie ekonomii znajdujemy utożsamianie racjonalności istnienia z ideą maksymalizowania osobistych zasobów. Jego propozycja jest miejscami równie złożona i nieoczywista, jak przytoczone wcześniej starożytne intuicje. Bynajmniej nie zaprzecza temu, że poczucie bezpieczeństwa materialnego jest ważne i bez niego trudno osiągnąć dobrostan. Takie postawienie sprawy byłoby nieprawdziwe i niebezpiecznie pachniało populizmem. Raczej alarmuje, że ciągle pomnażanie zasobów nie będzie oznaczało proporcjonalnego przyrostu szczęścia. Layard przekonuje

i dostarcza na to szereg dowodów empirycznych, że człowiek funkcjonuje głównie w logice porównań społecznych – liczy się to, ile mam wobec innych. I takie myślenie staje się wcześniej czy później pułapką, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto ma wciąż więcej niż ja; czymkolwiek to „coś” jest. Sukces ma swój konkretny koszt, a permanentna konkurencja staje się, wcześniej czy później, źródłem samotności i lęku. Layard przesuwca centrum uwagi w kierunku relacji, wspólnoty i wartości. Przywraca znaczenie takim kwestiom, jak poczucie sensu, autonomia, wolność, które ostatecznie stają się fundamentami dobrostanu w różnych jego znaczeniach.

*Życie niewymuszone przez logikę ciągłego porównania może być największym luksusem, na jaki się porwiemy. Ustawić się w kontrze wobec kultury, marketingu, przekazu politycznego – to pokusa, która będzie wymagała wysiłku.*

### DO WOLNOŚCI

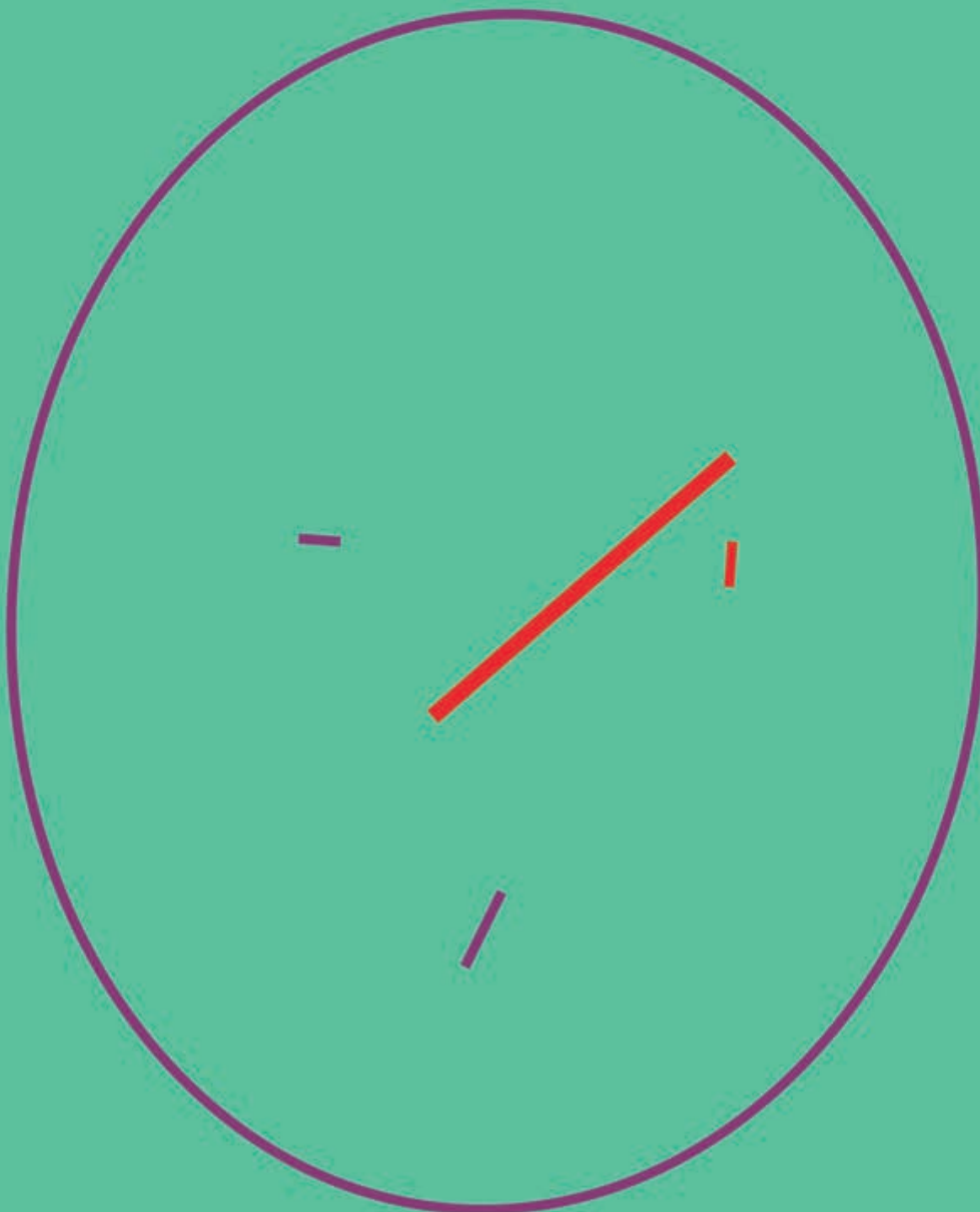
Wszystko, o czym tu piszę, wydaje się proste, ale w praktyce wcale nie jest łatwo osiągalne. Mamy do wyboru coraz więcej możliwości, a jednocześnie doświadczamy coraz mniej spokoju. Gdy próbujemy maksymalizować, doświadczamy poczucia żalu i dramatycznie spada satysfakcja z podejmowanych decyzji, co tak przekonująco pokazuje w swoich badaniach inny psycholog – Barry Schwartz. Okazuje się, że możliwość życia niewymuszonego przez logikę ciągłego porównania może być największym luksusem, na jaki się porwiemy. Ustawić się w kontrze wobec kultury, marketingu, przekazu politycznego – pokusa, która, powiedzmy sobie szczerze, będzie wymagała wysiłku. I tu pewnie warto ponownie przywołać portiera z „Laborantki”. Nie chodzi mi o to, że on ma być wzorem do naśladowania. To by było zbyt proste. A poza tym, jak już pisałem, on wcale nie wydaje się postacią jednoznacznie pozytywną. Natomiast przypomina o czymś, co zostało zapomniane. O tym, że prostota nie musi być oznaką rezygnacji, ale stawać się formą wolności. //

## ŚCIEŻKA TEMATYCZNA:

### RADYKALIZM, WOJNA I ICH PSYCHOLOGICZNE NASTĘPSTWA

*Wojna jest jednym z kluczowych wydarzeń o charakterze potencjalnie traumatycznym nie tylko dla pojedynczych osób, ale i całych społeczeństw. Zrozumienie kontekstu psychologicznego jest kluczowe dla zapobiegania mechanizmom eskalującym, które skutkują konfliktami zbrojnymi, jak i dla efektywnej pomocy tym, którzy zmagają się z ich skutkami.*

*Tematy ścieżki: Wojna i pokój, Trauma historyczna w kształtowaniu tożsamości i relacji, Polaryzacja ideologiczna w Polsce w 2026 roku, Radykalizacja relacji społecznych i świata polityki*



# NIGDY SIĘ NIE DOGADAMY?

W wielu sprawach politycznych, zwłaszcza gospodarczych, nie ma zbyt dużych różnic między partiami. Nie ma wcale tej polaryzacji. Ale ludzie są przekonani, że podziały są na tyle głębokie, że niewiele można z tym robić. A w rzeczywistości nie są aż tak mocno podzieleni w swoich poglądach i tak wrogo nastawieni do ludzi, którzy należą do drugiej strony. O przyczynach i paradoksach radykalizacji rozmawiają profesorowie Uniwersytetu SWPS **Ben Stanley** i **Marcin Zaborski**.

**MARCIN ZABORSKI:** Oplaca się być radykalnym politykiem?

**BEN STANLEY:** Oplaca się, bo to daje widoczność. W ten sposób można przykuć uwagę w mediach, przede wszystkim społecznościowych. Pomaga w tym prosty przekaz, który zwykły obywatel może łatwiej zrozumieć. A to zachęca do radykalnych działań, zwłaszcza w czasach, gdy koszty nie są już tak wysokie jak kiedyś. Można dziś powiedzieć albo zrobić coś, co jeszcze kilka lat temu nie mieściłoby się w sferze publicznej.

**A dzisiaj nie ma żadnych konsekwencji.**

Co więcej, taki radykalny polityk widzi konkretne korzyści. Ludzie mówią, że jest bardziej wyrazisty i atrakcyjny politycznie.

**Pytanie – kto tego bardziej potrzebuje?**

**Politycy czy wyborcy?**

Wydawałoby się, że to bardziej potrzebne politykom. Mocno spolaryzowany przekaz ułatwia im przekonywanie twardego elektoratu do głosowania w wyborach i popierania ich niezależnie od tego, co się dzieje dookoła. Korzystają na tym duże partie.

**Ale od czego się zaczyna? To wyborcy potrzebują radykalnych polityków czy raczej politycy nam to wmawiają?**

Działanie jest zawsze z obu stron. Polska jest tego dobrym przykładem, bo trzydzieści lat temu mieliśmy podział na partie postsolidarnościowe i te, które były spadkobiercami partii komunistycznej. Socjologom wydawało się, że ten podział będzie trwałym elementem polskiej polityki, ale nagle okazało się, że elity polityczne mogą go nieco zmienić i le-

## BEN STANLEY

Dr hab., prof. Uniwersytetu SWPS, politolog, socjolog. Bada zachowania wyborcze, działania partii politycznych, populizm i stan demokracji w Europie Środkowo-Wschodniej. Na Wydziale Nauk Społecznych USWPS prowadzi zajęcia między innymi z zakresu polityki porównawczej i psychologii polityki.

## MARCIN ZABORSKI

Dr hab., prof. Uniwersytetu SWPS, komunikolog i politolog. Pracuje w Katedrze Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej USWPS. Dziennikarz Radia Zet i TVN24.

”

Nasza przyszłość zależy od umiejętności współpracy i dialogu. Niestety nasza ludzka natura skutecznie to utrudnia.

PROF. DR HAB. PAWEŁ OSTASZEWSKI, CZŁONEK RADY PROGRAMOWEJ KONGRESU I FESTIWALU PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind, OPIEKUN ŚCIEŻKI RADYKALIZM, WOJNA I ICH PSYCHOLOGICZNE NASTĘPSTWA

Ben Stanley

piej dopasować do poglądów i wartości żywych w społeczeństwie.

**I tak pojawił się podział na Polskę liberalną i solidarną.**

Z ideologicznego punktu widzenia był bardziej czytelny, jeśli chodzi o ogólne nastroje, tożsamości polityczne i wartości Polaków. Okazało się, że wystarczająco zdeterminowani politycy mogą zmienić główny podział systemu politycznego, nawet jeśli wydaje się bardzo trwałe.

W Wielkiej Brytanii to było o wiele trudniejsze ze względu na to, że główne partie polityczne przez wiele lat były lepiej zorganizowane. Wydawało się, że nie da się zmienić tego podziału i zawsze jedni zgłoszą na Partię Konserwatywną, a inni na Partię Pracy. Przez lata widziano w nich trwałe instytucje, stały element życia publicznego, taki jak rodzina królewska. Niełatwo było przekonać ludzi, że Partia Reform czy Zielonych mogą być postrzegane jako poważna alternatywa. Ale doszliśmy do momentu, w którym widać, że podział polityczny nie jest jednak dany raz na zawsze.

**Bo do głosu dochodzą ci, którzy jeszcze niedawno byli zbyt radykalni?**

To się dzieje. Pamiętam, że gdy miałem szesnaście lat, lokalne wybory w jakimś brytyjskim mieście wygrał kandydat British National Party. To jest spadkobierca ruchu faszystowskiego. To był wtedy duży skandal, o którym dyskutowano, pytano, jak mogło do tego dojść. Ale gdy patrzę na to teraz i przypominam sobie, jakie poglądy miał tamten człowiek, myślę, że mógłby dziś znaleźć sobie miejsce nie tylko w Partii Reform, ale też w prawym skrzydle Konserwatystów. Całkowicie zmieniło się to, co ludzie są w stanie akceptować.

**Co się z nami przez ten czas stało? Czy akceptacja radykalizmu wzięta się z frustracji, bezradności, a może z wyrachowania?**

Patrząc od strony wyborców, myślę, że frustracja jest ważna. To poczucie, że główne partie polityczne, elity nie mają dla nas adekwatnych odpowiedzi. To jest głównym paliwem populistów.

Ale myślę, że ważne jest też poczucie, że wolno nam już zagłosować na inne partie. Wyborcy muszą nie tylko dopuścić do siebie myśl, że może zmienić się zestaw formacji politycznych, ale też potrzebują przekonania, że te nowe partie są kompetentne i potencjalnie mogą rządzić.

Myślę, że to się teraz zmieniło. Siły, które głoszą bardziej radykalne hasła, są traktowane jako bardziej kompetentne albo potencjalnie bardziej kompetentne niż wcześniej. Politycy z tych partii przestali być postrzegani jako nieodpowiedzialni ludzie, którzy nie wiedzieliby, co robić, gdyby doszli do władzy.



*Wystarczająco zdeterminowani politycy mogą zmienić główny podział systemu politycznego, nawet jeśli wydaje się bardzo trwałe.*

**Jedni w tych radykałach widzą oszołomów i przemocowców, a inni mówią, że radykalni politycy są po prostu silni, odważni i skuteczni. Nigdy się nie dogadamy...**

Bo to jest właśnie element polaryzacji. Często to w ogóle nie dotyczy poglądów politycznych, ale oceny potencjalnego przywódcy. Z jednej strony mamy na przykład ludzi absolutnie przekonanych o tym, że Jarosław Kaczyński jest niebezpiecznym człowiekiem i nigdy nie powinien mieć żadnego stanowiska ani możliwości kierowania rządem. Ale z drugiej strony są ludzie, którzy dokładnie tak samo myślą o Donaldzie Tusku. Ciekawe, że w wielu sprawach dotyczących idei czy wartości między tymi ludźmi nie ma wcale dużych

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Marcin Zaborski



różnic. Oni mają centroprawicowe poglądy na wiele tematów. To są więc osoby, które - jeśli nie mogą się dogadać - to raczej z powodu ostrej rywalizacji między partiami, które popierają.

Zauważyliśmy w badaniach, które przeprowadziliśmy ostatnio na Uniwersytecie SWPS razem z Fundacją Nowej Wspólnoty, że w wielu sprawach politycznych, zwłaszcza gospodarczych, nie ma zbyt dużych różnic między partiami. Nie ma wcale tej polaryzacji. Ale ludzie są przekonani, że jest i że to jest problem dla funkcjonowania polskiej demokracji.

#### **Bo politycy nam to wmówili i nas rozgrywają?**

Myślę, że częściowo tak, bo polaryzacja jest korzystna dla dwóch głównych obozów politycznych. Ludzie zaczęli w to wierzyć i myślą, że podziały są na tyle głębokie, że niewiele można z tym robić. Ale w rzeczywistości nie są aż tak mocno podzieleni w swoich poglądach i tak wrogo nastawieni do ludzi, którzy należą do drugiej strony.

**Z badań CBOS-u wynika, że gdy myślimy o stabilności Polski w przyszłości, to właśnie spór polityczny i polaryzację wskazujemy jako główne zagrożenie. Większe niż sytuacja międzynarodowa.**

I to właśnie jest paradoks. Tak naprawdę tylko mniejszość społeczeństwa chciałaby, żeby polityka była spolaryzowana i żeby partie polityczne były skrajne w swoich poglądach. Większość z nas chce, żeby społeczeństwo było po równo prawicowe, lewicowe i centrowe. Ale też jest wiele osób, które nie chcą żadnych skrajności, ani w lewo, ani w prawo. I mimo to cały czas mamy system polityczny, który działa według takiej logiki, że wszystko musi być spolaryzowane i że nie ma miejsca na konsensus ponad podziałami.

#### **Ale radykalni politycy mogą też zmieniać pozostałych polityków. Zaostrzają język debaty i narzucają reguły gry. Większość zaczyna grać na ich boisku i na ich zasadach.**

Myślę, że właśnie tak się dzieje teraz - nie tylko w Polsce, ale w wielu państwach. Czasem to jest po prostu wygodniejsze dla wielu polityków. Czasem są przekonani, że nie ma innej opcji i gdy słyszą skrajny język, zaczynają mówić dokładnie tym samym głosem. Szukają konkurencyjnej narracji. Kalkulują, że nie opłaca się im umiarkowane podejście.

#### **Pytanie, czy można inaczej? Można być umiarkowanym, czyli letnim, i wygrać z gorącym radykałem, który krzyczy i używa przemocy?**

Myślę, że nie ma tu jednej odpowiedzi. Kilka lat temu polskie społeczeństwo pokazało, że ewidentnie ma dość pewnego rodzaju radykalizmu. Choć oczywiście była też jednocześnie duża część ludzi, która taką politykę akceptowała. Ostatecznie jednak władzę przejęli politycy, którzy odpowiedzieli na potrzeby tej drugiej części społeczeństwa, chcącej, żeby wreszcie było trochę spokojniej.

Problem w tym, czy po rządach partii bardziej radykalnej można rządzić w taki umiarkowany sposób. To, czego doświadczyliśmy przez ostatnie dwa lata, wyraźnie pokazuje, jak trudno jest wracać do umiarkowanej normalności. Bo wciąż ta druga strona jest w wielu sprawach bardziej wyrazista i potrafi stworzyć narracje polityczne, które dla ludzi są często łatwiejsze do zrozumienia.

#### **Dlatego zastanawiam się, czy w czasach polaryzacji wyznawcy polityki miłości mogą coś jeszcze ugrać.**

Pierwsze wybory, których doświadczyłem w Polsce, były w 2005 r. Zagłosowało wtedy około 40 proc. wyborców. Myślę, że ludzie mieli wtedy takie poczucie, że nie mają zbyt wielkiego wyboru w polityce. Widzieli, że cokolwiek partie polityczne im zaoferują i tak trzeba trzymać się logiki normalizacji politycznej po upadku bloku komunistycznego.

**A dzisiaj frekwencja przekracza 70 proc. Politycy skutecznie przekonują nas, że każde kolejne**

wybory są najważniejsze. O wszystko! Ostatnie takie wybory!

Powtarzają to jak mantrę, a to daje mobilizację. Ludzie mają też poczucie, że są realne różnice między partiami. Mamy więc większe poczucie tożsamości partyjnej - czujemy się bardziej związani z jedną lub drugą stroną sporu.

**Obok głównych obozów są jeszcze te skrajne i najbardziej radykalne. Pomijanie ich w debacie publicznej paradoksalnie może je wzmacniać. Powiedzą, że ktoś chce je zniszczyć. Ale włączenie ich do debaty publicznej legitymizuje ich działania. Czyli mamy pułapkę. Jest z niej sensowne wyjście?**

Myślę, że dopóki nie rozwiążemy kwestii polaryzacji między głównymi partiami, nie będzie też rozwiązania tego problemu. Głównym formacjom politycznym nie opłaca się wspólnie krytykować tego, co robią naprawdę bardzo skrajni politycy.

*Jeśli w mediach wciąż widzimy polityków, którzy używają ostrego języka, granice tego, co dopuszczalne w życiu publicznym, przesuwać się w stronę radykalizmu.*

**Bo kiedyś mogą się przydać w rządzeniu?**

No tak. Ale też trudno sobie dziś wyobrazić, że liderzy wszystkich bardziej umiarkowanych czy mniej radykalnych partii politycznych wspólnie ogłoszą jakieś oświadczenie w sprawie tych skrajnych ugrupowań. To oczywiste, że nie będą mówili tym samym głosem. **Tylko wcześniej te skrajne partie miałyby trudność, żeby dostać się do mediów, przynajmniej tych największych. Dziś ich nie potrzebują, bo mają platformy społecznościowe i tam docierają do wyborców.**

Tak, ale kiedy obserwuję to, co dzieje się w Polsce i w Wielkiej Brytanii, widzę, że stało się coś jeszcze. Media społecznościowe zmieniły język, którego używamy także w tradycyjnych mediach. To nie jest tak, że w mainstreamie partie polityczne oferują bardziej umiarkowane treści, a w portalach społecznościowych te radykalne. Publiczność tych portali zaczęła oczekiwać używania innego języka także poza internetem.

**Bo media społecznościowe stały się współczesnym Hyde Parkiem, a może raczej Hejt Parkiem.**

I zmieniły oczekiwania wobec tego, co można głosić w głównych mediach. Patrząc na najważniejsze zmiany w ostatnich latach, widać, że instytucje mamy wciąż te same, ale zmieniły się normy społeczne dotyczące tego, co ludziom wolno powiedzieć w danej sytuacji, a zwłaszcza, co politykom wolno powiedzieć i jakiego języka mogą używać.

**Czy ta zradykalizowana, spolaryzowana rzeczywistość sprawiła, że łatwiej tolerujemy przemoc jako narzędzie rozwiązywania problemów politycznych?**

Myślę, że akceptacja przemocy to wciąż jednak sprawa mniejszości. Choć dostrzegamy stopniowe zmiany dotyczące poziomu agresji w życiu publicznym. Jeśli w mediach wciąż widzimy polityków, którzy używają ostrego języka, granice tego, co dopuszczalne w życiu publicznym, przesuwać się w stronę radykalizmu. Jeszcze niedawno nikt by pewnie nie pomyślał, że tuż obok Białego Domu odbędzie się gala mieszanych sztuk walki MMA.

**Myśli pan, że kiedyś znudzimy się polaryzacją i tak bardzo zmęczymy konfliktem w polityce, że będziemy chcieli powrotu do politycznej krainy łagodności?**

Jest taka masa krytyczna w każdym społeczeństwie, która odpowiada za bardziej umiarkowane rozwiązania. To nie jest tak, że mamy niekończący się apetyt na radykalne kroki. Dość typowe dla dzisiejszego otwartego społeczeństwa, w którym mamy pluralizm mediów, jest to, że ludzie szybko się nudzą. I nudzą się zarówno radykalizmem, jak i umiarkowaniem. Myślę więc, że ta sytuacja będzie cykliczna.

**Radykalizm na zmianę z umiarkowaniem?**

Tak. Prędzej czy później ludzie odrzucają radykalizm. Widzieliśmy to niedawno w Polsce, gdy radykalni politycy nie byli w stanie dłużej skutecznie odpowiadać na główne problemy społeczne. Wszyscy widzieli te wybory jako zwycięstwo obozu demokratycznego nad radykalizmem. Ale tak naprawdę można by opowiedzieć tę historię inaczej. To był rząd, który pracował przez osiem lat. Przez pierwszą kadencję był bardzo skuteczny i sprawiał wrażenie kompetentnego w wielu dziedzinach. A potem wszystko zaczęło się psuć. I to dzieje się w każdej sytuacji, gdy mamy rząd trwający więcej niż jedną kadencję. Prędzej czy później ludzie go odrzucają. Ta cykliczność jest więc czymś normalnym.


Ale myślę, że to nie będą teraz cykle między umiarkowanymi ugrupowaniami, na przykład między centroprawicą i centrolewicą. Czekają nas raczej cykle, które będą dzielić ze sobą partie radykalne i bardziej umiarkowane. //

# N



Prenumerata roczna

# Newsweek

- Nowe wydanie prasowe co tydzień w Twoim domu
- W prezencie: książka „Się żyje. Kora. Biografia”, książka „Reportaże z widokiem na Polskę” oraz roczny dostęp do  onet premium



Zamów za 499 zł na [Litteria.pl](https://litteria.pl)  
Teraz darmowa dostawa  
również przez **Paczkomat® InPost**

Prenumerata do potęgi

**Newsweek**



# SZKOŁA - ŹRÓDŁO WSPARCIA CZY ZAGROŻENIA?

Szkoła może zarówno wzmacniać mechanizmy wykluczania, jak i aktywnie tworzyć warunki, w których uczniowie mają poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności.

*Co o tym decyduje?*

*TEKST Małgorzata Golonka-Wójcik, członkini Rady Programowej Kongresu i opiekunka ścieżki „Człowiek w szkole”; Piotr Rycielski, uczestnik panelu „Co naprawdę działa? Psychologiczne mechanizmy i skuteczne strategie tworzenia pozytywnego klimatu klasy”*

**P**rzez wiele lat psychologowie koncentrowali się głównie na zaburzeniach i deficytach rozwojowych dzieci. Dziś zyskuje na znaczeniu pojęcie rezyliencji, czyli odporności psychicznej. Tacy badacze jak Norman Garmezy czy Michael Rutter pokazywali, że nawet w trudnych warunkach młodzi ludzie mogą się rozwijać prawidłowo dzięki tzw. czynnikom ochronnym - przede wszystkim wspierającym relacjom, poczuciu bezpieczeństwa i przewidywalnemu środowisku. Szkoła może zatem pełnić szczególnie ważną funkcję ochronną: badacze wskazują na kluczowe znaczenie wspierających relacji z nauczycielami, poczucia przynależności do społeczności szkolnej, realistycznych oczeki-

wań wobec uczniów oraz bezpiecznego klimatu szkoły.

## **ZE SZKOŁY PAMIĘTA SIĘ RELACJE**

Współczesne badania nad klimatem szkoły pokazują wyraźnie, że szkoły nie można analizować wyłącznie przez pryzmat pojedynczych zachowań uczniów. Psychologowie i pedagodzy opisują ją raczej jako system relacji, gdzie poszczególne elementy wzajemnie na siebie oddziałują. To właśnie z relacjami z nauczycielami i rówieśnikami wiążą się doświadczenia bezpieczeństwa, przynależności i wsparcia, ale także odrzucenia, samotności czy lęku. Klimat szkoły



**DR HAB. MAŁGORZATA GOLONKA-WÓJCIK, PROF. UNIwersYTETU SWPS**

Psycholożka, badaczka bullingu i relacji rówieśniczych. W swojej pracy zajmuje się mechanizmami przemocy szkolnej, dynamiką grup rówieśniczych oraz czynnikami wpływającymi na klimat szkoły i dobrostan psychiczny uczniów. Wdraża i rozwija programy wspierające bezpieczeństwo, relacje oraz przeciwdziałanie bullingowi w szkołach.

”

Szkoła to nie tylko miejsce nauki, ale przede wszystkim środowisko relacji, w którym rozstrzyga się poczucie bezpieczeństwa, przynależności i dobrostanu psychicznego młodych ludzi.

DR HAB. MAŁGORZATA GOLONKA-WÓJCIK, PROF. UNIwersYTETU SWPS, CZŁONKINI RADY PROGRAMOWEJ KONGRESU I FESTIWALU PSYCHOLOGICZNEGO Re\_Mind OPIEKUNKA ŚCIEŻKI CZŁOWIEK W SZKOLE

obejmuje nie tylko atmosferę podczas lekcji, ale całe doświadczenie funkcjonowania ucznia w społeczności szkolnej: poczucie bezpieczeństwa, jakość relacji, sprawiedliwość zasad oraz sposób reagowania dorosłych na konflikty i przemoc.

Doświadczenia związane ze szkołą są silnie zakorzenione w relacjach, miejscach i codziennych interakcjach współtworzących środowisko rozwoju. To właśnie na ten wymiar zwracał uwagę Urie Bronfenbrenner, podkreślając, że dzieci nie da się zrozumieć w oderwaniu od środowiska, w którym żyje. Szkoła działa jak ekosystem relacji - napięcia w klasie nie znikają wraz z dzwonkiem na przerwę. Przenoszą się na szkolne korty i boisko oraz do internetu.

Do tej perspektywy nawiązuje dziś Paul Horton, podkreślając, że za negatywne zjawiska w szkole nie są odpowiedzialni tzw. trudni uczniowie: są one zako-

### NAJWIĘKSZEGO LĘKU NIE BUDZI JEDYNKA

Dorośli często zakładają, że dla dzieci największe źródło stresu stanowią oceny. Dane z diagnozy pedagogicznej przeprowadzonej przez Uniwersytet SWPS i RESQL w latach 2025-2026, która objęła ponad 20 tys. uczniów, pokazują jednak bardziej złożony obraz ich funkcjonowania w szkole. Rzeczywiście, ocenianie oraz sprawdzanie wiedzy często powodują napięcie i poczucie wyczerpania: obciążenie związane ze sprawdzianami, klasówkami i kartkówkami odczuwa 75,1 proc. uczniów w szkołach podstawowych, 76 proc. w liceach i 45,3 proc. w szkołach branżowych. Dla wielu dzieci i nastolatków jeszcze ważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Jednym z ich najsilniejszych lęków pozostaje bowiem odrzucenie przez grupę rówieśniczą.

*Badania konsekwentnie pokazują, że pozytywny klimat szkoły działa jako silny czynnik ochronny. Zmniejsza ryzyko problemów emocjonalnych, zachowań agresywnych, wykluczenia społecznego, absencji szkolnej, używania substancji psychoaktywnych, depresji oraz wypalenia szkolnego. Jednocześnie sprzyja motywacji do nauki, osiągnięciom edukacyjnym, dobrostanowi psychicznemu, rozwojowi kompetencji społecznych oraz budowaniu odporności psychicznej młodych ludzi.*

rzenie w kulturze szkoły i relacjach społecznych. Szkoła może więc zarówno wzmacniać mechanizmy wykluczenia, jak i aktywnie tworzyć warunki, w których uczniowie mają poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności. Dlatego takie znaczenie ma klimat szkoły. Uczniowie opisują go bardzo konkretnie: jako atmosferę panującą w klasie, sposób reagowania nauczycieli, poczucie sprawiedliwości czy przekonanie, że w razie problemu znajdzie się ktoś, kto naprawdę pomoże. Badania konsekwentnie pokazują, że pozytywny klimat szkoły działa jako silny czynnik ochronny. Zmniejsza ryzyko problemów emocjonalnych, zachowań agresywnych, wykluczenia społecznego, absencji szkolnej, używania substancji psychoaktywnych, depresji oraz wypalenia szkolnego. Jednocześnie sprzyja motywacji do nauki, osiągnięciom edukacyjnym, dobrostanowi psychicznemu, rozwojowi kompetencji społecznych oraz budowaniu odporności psychicznej młodych ludzi.

Przemoc rówieśnicza, wykluczanie czy chroniczna samotność potrafią zatruwać codzienne funkcjonowanie w szkole. Natomiast ci uczniowie, którzy czują się częścią grupy, lepiej radzą sobie ze stresem, mają wyższą samoocenę, osiągają lepsze wyniki w nauce, rzadziej doświadczają depresji i lęku oraz częściej proszą o pomoc.

Rodzice pytają często: „Jak poszedł sprawdzian?“, a znacznie rzadziej: „Czy miałaś dziś z kim usiąść podczas przerwy?“. Tymczasem dla części uczniów najtrudniejszy moment dnia zaczyna się właśnie wtedy, gdy dzwoni dzwonek na przerwę. To wtedy najbardziej widać, kto jest zapraszany do grupy, a kto zostaje z boku.

Dane pokazują, że bullying ma często formę codziennych, pozornie nieistotnych sytuacji: wyśmiewania, przezywania, wykluczania, plotek czy zabierania rzeczy. W szkołach podstawowych aż 62,4 proc. uczniów doświadczyło w ostatnich trzech miesiącach nieprzy-

jemnych żartów przynajmniej raz, a 53,7 proc. – dokuczania lub przezywania. Prawie połowa uczniów szkół podstawowych wskazuje też na doświadczenie wykluczenia z grupy (48,3 proc.). W szkołach ponadpodstawowych te odsetki są niższe, ale problem nie znika: w technikach nieprzyjemnych żartów doświadczyło 43,1 proc. uczniów, w liceach – 40,4 proc., a w szkołach branżowych – 44,9 proc. Szczególnie niepokoi liczba uczniów, którzy doświadczają takich zachowań regularnie – kilka razy w tygodniu lub nawet codziennie: 9,2 proc. w szkołach podstawowych, 7,6 proc. w technikach, 5,5 proc. w liceach i 10,5 proc. w szkołach branżowych. W szkołach występuje też przemoc fizyczna: np. bicie lub kopanie co najmniej raz w ostatnich trzech miesiącach doświadczyło: 17,8 proc. uczniów szkół podstawowych, 12,9 proc. szkół branżowych, 7,7 proc. techników i 4,9 proc. liceów. Regularnie, kilka razy w tygodniu, bitych w szkole jest odpowiednio: 2,8 proc., 4,2 proc., 3,3 proc. i 1,9 proc. uczniów. Dla tych młodych ludzi przemoc rówieśnicza nie jest pojedynczym incydentem, lecz stałym elementem szkolnej codzienności.

### CZY NAUCZYCIELE SĄ BEZPIECZNYMI DOROSŁYMI?

Camilla Forsberg i Robert Thornberg wskazują, że uczniowie postrzegają bezpieczeństwo i klimat szkoły jako doświadczenie obejmujące całą przestrzeń szkolną, a nie jedynie to, co dzieje się podczas lekcji. Poza tym, że brak reakcji nauczycieli zwiększa poczucie chaosu i zagrożenia również poza salą lekcyjną.

Ze wspomnianej tu diagnozy pedagogicznej wynika, że uczniowie wysoko oceniają dostępność wychowawców. W szkołach podstawowych 79 proc. uczniów pozytywnie ocenia dostępność wychowawcy, a ponad 80 proc. deklaruje, że wychowawca rozmawia z klasą o relacjach i reaguje na konflikty. W liceach wskaźniki te są bardzo podobne. Jednocześnie dane pokazują również granice tego wsparcia: tylko 65,2 proc. uczniów szkół podstawowych i 67,9 proc. licealistów deklaruje, że nauczyciele naprawdę ich słuchają. Jeszcze niższe są oceny dotyczące sprawiedliwości nauczycieli: 57,4 proc. uczniów szkół podstawowych i 64,3 proc. licealistów uważa postępowania swoich nauczycieli za sprawiedliwe. Niepokoić mogą również dane odnoszące się do zawstydzania uczniów. Ponad 40 proc. licealistów deklaruje, że nauczycielom zdarza się ośmieszać uczniów przy całej klasie. Dla wielu młodych ludzi źródłem napięcia stają się zatem nie tylko relacje rówieśnicze, ale również kontakt z dorosłymi. Zgodnie z omawianą tu diagnozą, tam gdzie uczniowie częściej dostrzegają przemocowe zachowania nauczycieli, częściej poja-

wiają się też przemoc rówieśnicza i dokuczanie sobie w klasie. Charakter relacji z dorosłymi przenosi się na relacje między uczniami. Jeśli dorośli przekraczają granice, używają siły, upokarzają uczniów lub zachowują się wobec nich agresywnie, młodzi ludzie dostają bardzo niebezpieczny przekaz: przewaga może być narzędziem wpływu.

Widać też odwrotny mechanizm. Wsparcie nauczycieli osłabia negatywne zjawiska interpersonalne. Podobnie pozytywna rola wychowawcy wiąże się z bezpieczniejszym klimatem klasy. Nauczyciel nie tylko realizuje program dydaktyczny, lecz także jest regulatorem norm społecznych: swoim zachowaniem pokazuje, czy w szkole wolno zawstydzać, ignorować, wykluczać czy raczej należy reagować, pomagać i chronić słabszych.

Ma to ogromne znaczenie dla ujawniania przemocy rówieśniczej. Wyniki badań pokazują, że uczniowie proszą o pomoc tylko wtedy, gdy ufają dorosłym i wierzą, że zostaną potraktowani poważnie. Potrzebują poczucia bezpieczeństwa, zachowania poufności oraz obecności tzw. porządnego dorosłego – czyli osoby spokojnej, przewidywalnej i dostępnej emocjonalnie.

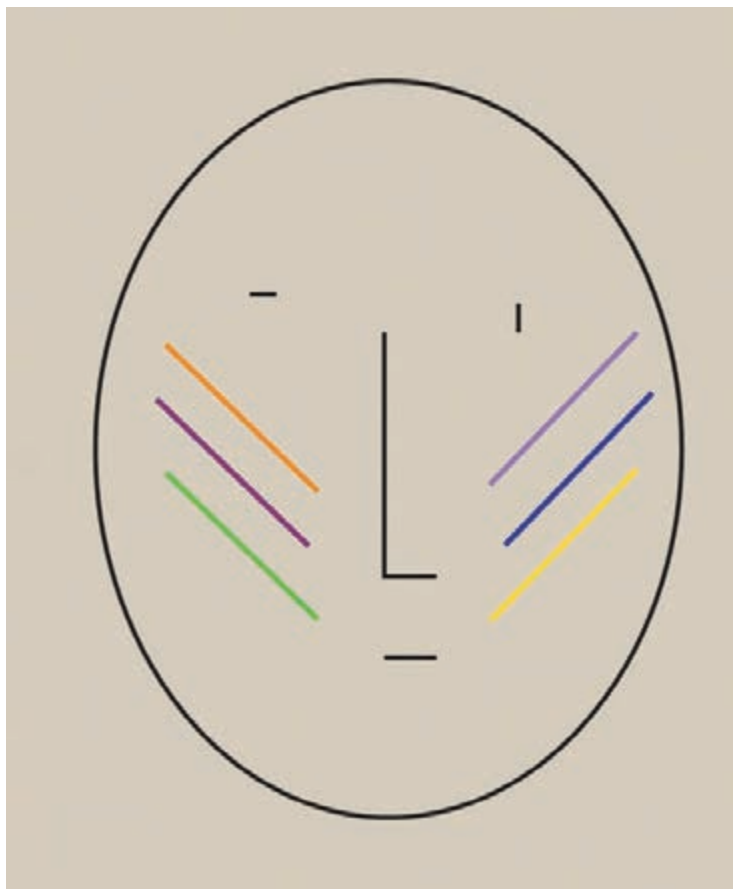
### PSYCHICZNE KOSZTY SZKOŁY

Tutaj przechodzimy do znacznie poważniejszego wymiaru funkcjonowania uczniów. Nie chodzi już tylko o to, czy lekcje są interesujące, a nauczyciel wspierający, lecz o bardziej podstawowe pytanie: w jakim stanie psychofizycznym młodzi ludzie przychodzą do szkoły i czy mają jeszcze energię, by być w niej obecnymi – poznawczo, emocjonalnie i fizycznie. Najbardziej uderza w naszych badaniach właśnie brak energii: deklaruje go 43,2 proc. uczniów szkół podstawowych i 60,8 proc. licealistów. Szczególnie nie-



### DR PIOTR RYCIELSKI

Adiunkt na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie, Ekspert kluczowy ds. narzędzi diagnostycznych w Instytucie Badań Edukacyjnych - Państwowym Instytucie Badawczym. Współtwórca systemu RESQL.



*Dla wielu młodych ludzi szkoła kojarzy się z chronicznym napięciem i wyczerpaniem psychofizycznym, a nie z przestrzenią wspierającą rozwój.*

W podobnej sytuacji w szkołach podstawowych: między klasą IV a VIII odsetek uczniów często odczuwających zmęczenie wzrasta z 28,1 proc. do 64,9 proc. Obserwujemy przejście od dziecięcej żywotności do stanu przewlekłego wyczerpania, który psychologowie zwykle diagnozują u wypalonych zawodowo pięćdziesięciolatków, a nie u uczniów.

Zgodnie z danymi dotyczącymi samopoczucia młodych ludzi pełnymi energii (w ostatnim tygodniu) czuje się 56,9 proc. uczniów w szkołach podstawowych, 39,1 proc. w liceach, 42,5 proc. w technikumach i 48,8 proc. w szkołach branżowych. Po raz kolejny

alarmująca jest różnica w samopoczuciu uczniów między IV a VIII klasą szkoły podstawowej: odsetek osób opisujących się jako pełne energii spada z 74,2 proc. do 41,3 proc. Jest to jeden z najbardziej niepokojących wyników naszej diagnozy: im dłużej dziecko funkcjonuje w systemie szkolnym, tym częściej czuje się zmęczone lub wyczerpane.

Ów brak energii idzie w parze z objawami przeciążenia emocjonalnego. Przewlekły smutek deklaruje 32,5 proc. uczniów w szkołach podstawowych, 46,7 proc. w liceach i 35,6 proc. w technikumach. W liceach zjawisko nasila się w starszych klasach: odsetek uczniów deklaruujących częsty smutek wzrasta z 39,9 proc. w klasie I do prawie 60 proc. w klasie III.

Z powyższych danych wynika, że dla wielu młodych ludzi szkoła kojarzy się z chronicznym napięciem i wyczerpaniem psychofizycznym, a nie z przestrzenią wspierającą rozwój. To nie jest już wyłącznie problem edukacyjny. To problem zdrowia psychicznego młodego pokolenia.

#### **WYCHOWAWCA JAKO RATOWNIK PIERWSZEGO KONTAKTU**

Jeśli szkoła ma rzeczywiście pełnić funkcję ochronną, potrzebuje dziś nie tylko zmian programowych, lecz przede wszystkim uznania bezpieczeństwa psychicznego uczniów za podstawowy warunek edukacji.

Szkoła powinna zatem nie tylko przekazywać wiedzę, ale przede wszystkim świadomie budować klimat bezpieczeństwa i przynależności oraz relacje oparte na szacunku. Szczególnie ważną rolę odgrywają tutaj wychowawcy, którzy mają realny wpływ na klimat klasy i obecność czynników ochronnych. To oni często jako pierwsi zauważają zmianę zachowania ucznia, jego wycofanie czy samotność. Dlatego mogą odegrać rolę ratownika pierwszego kontaktu w sytuacji kryzysowej.

Trudno jednak nie zadać pytania, czy rola wychowawcy jest dziś rzeczywiście wystarczająco doceniana, wspierana i wynagradzana. Bezpieczeństwo i dobrostan psychiczny uczniów nie są przecież dodatkowym elementem systemu szkolnego, lecz warunkiem koniecznym do nauki, rozwoju i wychowania. Jeśli wychowawca ma budować klimat bezpieczeństwa, wzmacniać relacje i służyć uczniom pomocą w sytuacjach kryzysowych, jego funkcję należy traktować poważnie, a nie jako symboliczny dodatek do nauczycielskiego etatu. Funkcja wychowawcy stanowi jeden z fundamentów systemu szkolnego i warunek niezbędny do jego właściwego funkcjonowania. Dlatego tak istotne znaczenie mają: odpowiednie wsparcie, przygotowanie i wynagradzanie wychowawców. //

SPOTKAJMY SIĘ WE

# WROCŁAWIU NAD ODRA!

Już w czerwcu we wrocławskiej Hali Stulecia **Kongres i Festiwal Psychologiczny Re\_mind!** Wrocław to jedyne miasto w Polsce, w którym widzenie baśniowych postaci w przestrzeni publicznej jest oznaką zdrowia psychicznego – ponad 1000 krasnali czeka, żeby je wypatrzyć, a spostrzegawczość to cecha klinicznie pożądana. Pergolę przy Hali Stulecia specjaliści od dobrostanu polecają szczególnie gorąco: cień, rytm arkad i fontanna z przewidywalnym harmonogramem to podręcznikowy przykład środowiska wzmacniającego pozytywnie. Na Ostrowie Tumskim gazowe latarnie zapala się ręcznie każdego wieczoru. Psychologowie powiedzieliby o kojącym wpływie powtarzalnych rytuałów - reszta z nas po prostu westchnie. U nas wiedza psychologiczna jest kluczem do uważności i obserwacji przestrzeni – co po prostu pomaga poczuć się u nas dobrze.

**Największe skarby Wrocławia czekają nad rzeką – można do nich dotrzeć spacerem lub decydując się na krótką wprawę wodnym szlakiem. A oto niektóre z nich:**

- **Ostrów Tumski** – historyczne i duchowe centrum miasta z gotycką architekturą sakralną
- **Most Tumski** – romantyczny, turkusowy most dla pieszych, znany jako „most zakochanych”
- **Wyspy:** Bielarska, Daliowa, Młyńska, Stodowa, Tamka i Piasek, połączone mostami i kładkami, latem tętniące życiem kulturalnym
- **Uniwersytet Wrocławski** – główny gmach uczelni wraz z perłami baroku: Aulą Leopoldina, Oratorium Marianum i Wieżą Matematyczną
- **Muzeum Narodowe** – wyjątkowe miejsce na kulturalnej mapie miasta, szczycące się **Panoramą Racławicką** – arcydziełem malarstwa monumentalnego
- **Śluza Mieszkańska** – konstrukcja hydrotechniczna z XVIII wieku
- **Bulwary i przystanie** – urokliwe trasy spacerowe z przystaniami statków białej floty
- **Zatoka Gondoli** – miejsce wynajmu sprzętu wodnego i startu rejsów po Odrze



- **Odra Centrum** – zlokalizowany na rzece ośrodek edukacyjno-kulturalny propagujący wiedzę o Odrze i ekologii
- **Most Grunwaldzki** – symbol Wrocławia, monumentalna konstrukcja wkomponowana w malowniczy nadodrzański pejzaż
- **Polinka** – kolejka gondolowa kursująca nad rzeką
- **Bulwar Politechniki Wrocławskiej** – przestrzeń rekreacyjna z plażą i boiskami
- **Most Zwierzyński** – zabytkowy most prowadzący do zoo
- **Zoo i Afrykarium** – najstarszy ogród zoologiczny w Polsce, wraz z unikatowym oceanarium poświęconym zwierzętom wodnym Afryki oraz zewnętrzną ekspozycją fauny i flory Odry
- **Hydropolis** – interaktywne centrum wiedzy o wodzie

Przyjedź i zanurz się w atmosferze Wrocławia – miejsca, gdzie miasto i rzeka tworzą jedność, a chwile spędzone nad wodą zmieniają się w wyjątkowe doświadczenie. **Wrocław czeka na Ciebie!**

---

# EMOCJONALNY ŚLAD

---



Przeżycie to emocjonalne i zmysłowe doświadczenie zapisane w ciele, jest pasem transmisyjnym do pamięci i emocji. To zewnętrzny, zmysłowy świat kształtuje to, jak się czujemy. Potrafimy bardzo sprawnie zbierać ogromne ilości danych, leadów i wszelkich informacji. **Czy jednak umiemy zbierać doświadczenia i wiązać je z wiedzą, którą tak łapczywie pochłaniamy?**

---

TEKST Agnieszka Jacobson-Cielecka, kuratorka działań projektowych i artystycznych Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re\_Mind



**Z**wytkło się uważać, że sztuka to produkt wyobraźni połączonej z intuicją, kombinacją talentu i praktycznych umiejętności, które nie mają wiele wspólnego z wiedzą. Że związana jest raczej z robieniem niż z myśleniem. Im dłużej pracuję na uniwersytecie, tym bardziej się z tym nie zgadzam. Myślę, że sztuka jest sposobem opisywania świata, który nie jest dostępny badaczom jako narzędzie, lecz bardzo potrzebny jako doświadczenie.

Pisząc „doświadczenie”, nie mam na myśli eksperymentów laboratoryjnych lub badań jakościowych i ilościowych, które z całkowitą pewnością lub tylko z dużą dozą prawdopodobieństwa potwierdzają wypowiadane tezy. Doświadczenie, o którym chcę powiedzieć, to przeżycie, doświadczenie emocjonalne lub zmysłowe.

### PAS TRANSMISYJNY DO PAMIĘCI I DO EMOCJI

Paradoks badań psychologicznych polega na tym, że ich wyniki często brzmią jak coś, co wszyscy wiedzieli od dawna. Jednak te powszechne przekonania to często kombinacja wybiórczej obserwacji i życzeniowego łączenia niepowiązanych elementów, które trzeba zweryfikować i naukowo potwierdzić, by nie przerodziły się w przesadę. W dobie rozwijających się technologii i inteligencji, pod wieloma względami przekraczających naszą własną, to więcej niż niezbędny rygor. Jednak badania naukowe zbyt często odrywają człowieka od kontekstu. Zbyt rzadko rozmawiają o człowieku w mieście – wśród budynków, a o relacji z naturą chodząc boso po trawie. Czy wyniki badań ilościowych i jakościowych prowadzonych *in situ* byłyby takie same?

Powszechne przekonania oparte na obserwacji mają swoje źródło – potocznie zwane przeżyciem. To emocjonalne i zmysłowe doświadczenie zapisane w ciele jest kluczowe nie tylko w pozyskiwaniu wiedzy, ale i w jej przekazywaniu. Jest pasem transmisyjnym do pamięci i emocji. To zewnętrzny, zmysło-

wy świat kształtuje to, jak się czujemy. Potrafimy bardzo sprawnie zbierać ogromne ilości danych, leadów i wszelkich informacji. Czy jednak umiemy zbierać doświadczenia i wiązać je z wiedzą, którą tak łapczywie pochłaniamy?

### METROPOLIE W NASZYCH UMYSŁACH

Juhani Pallasmaa, fiński architekt, który jest jednym z kluczowych narratorów wielozmysłowego poznawania świata, często w swoich rozważaniach powołuje się na francuskiego filozofa i poetę Gastona Bachelarda twierdzącego, że pamięć pozostaje w głębokim związku z wyobraźnią. Sam zaś Pallasmaa w swojej książce „Oczy skóry” przytacza na to liczne przykłady. Opisuje wspomnienia miejsc i wydarzeń, których obrazu nie umie przywołać, a które poprzez pamięć innych zmysłów, jak słuch i węch, są wciąż żywe w jego pamięci. Kombinację percepcji pamięci i wyobraźni, które pozostają w nieustannej interakcji, nazywa miastami przywołań i przypomnień, metropoliami znajdującymi się w naszych umysłach.

By opisać związki sztuki z emocją, znajduję w mojej metropolii taki oto obraz: przed laty trafiłam na wystawę Mikołaja Grynberga w Zamku Ujazdowskim. Nie przyszłam na nią specjalnie, była tam, więc weszłam w ciasto wytyczone alejki czarno-białych zdjęć na stojakach z jasnych listewek. Nieostre portrety w pierwszym odruchu wywołały moją niechęć, potem zauważyłam, że obok zdjęć są zamocowane słuchawki. Każdemu zdjęciu towarzyszyło nagranie – portretowane osoby opowiadały, dlaczego przyjechały do Auschwitz. Te proste, pozbawione dramatyzmu opowieści złapały mnie za gardło, a moje oczy zaszkliły się od łez. Gdyby zdjęcia były ostre i tak widziałabym je rozmyte przez łzy. Zabieg artystyczny zastosowany przez Grynberga, który zanim został pisarzem, był fotografem, a jeszcze wcześniej psychologiem, trafił głęboko do moich emocji i zapisał się na trwałe. Czytając książki, także te o zagładzie, raczej nie płacę. Choć odczuwam silne emocje, mój rozum nad nimi panuje. Ta sama historia, opowiedziana za pomocą narzędzi artystycznych, dotarła gdzieś głębiej, poza rozum i poza słowa, zostawiła trwałą



**AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA**

Kuratorka wystaw dizajnu, publicystka, organizatorka wydarzeń projektowych. Wykłada projektowanie barwy i jest dziekanką Wydziału Projektowania Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Wcześniej pełniła funkcję dyrektorki artystycznej Łódź Design Festival oraz redaktorki naczelnej „Elle Decoration Poland”.



*Sztuka dociera do naszych emocji  
- wzrusza, porusza, irytuje.  
Zaburza naszą równowagę.  
Czasem, dzięki sztuce, przez lukę  
w naszym racjonalnym  
i uporządkowanym świecie  
przedziera się coś ważnego  
i nowego. Odtąd widzimy  
inaczej, czujemy głębiej,  
zapamiętujemy na dłużej.*

śląd. Ta wystawa, „Auschwitz - co ja tu robię?”, pracuje we mnie do dziś. Nie wiem, czy wyglądała tak, jak ją zapamiętałam, ale wiem, że przez swoją formę zadziałała mocniej niż tysiąc słów, niż statystyki i raporty, dokumentalne wystawy i wstrząsające wspomnienia.

#### **WIDZIMY INACZEJ, CZUJEMY GŁĘBIEJ, ZAPAMIĘTUJEMY NA DŁUŻEJ**

Sztuka ma tę moc. Dociera do naszych emocji - wzrusza, porusza, irytuje. Zaburza naszą równowagę. Ponieważ jest kombinacją cudzej wyobraźni i intuicji, nigdy nie wiemy, czego się spodziewać. Czasem niczego, lecz czasem, dzięki sztuce, przez lukę w naszym racjonalnym i uporządkowanym świecie przedziera się coś ważnego i nowego. Odtąd widzimy inaczej, czujemy głębiej, zapamiętujemy na dłużej. Pallasmaa, i nie tylko on, twierdzi, że sztuka, artystyczna ekspresja dotyczy pierwotnych znaczeń świata, które się dzieją i są przeżywane, lecz intelekt ogarnia je z trudem.

Twórcy przeżywają świat inaczej i używają innego języka, by dzielić się tym, co ich porusza. Oprócz języka mają też narzędzia, zwłaszcza jeżeli są projektantami. Umieją zbadane i opisane słowami, cyframi i wykre-

sami potrzeby ludzi przełożyć na rozwiązania. Znaleźć formę, dobrać materię i proporcje, które sprawią, że dany przedmiot lub przestrzeń zapewnią nam to, czego potrzebujemy. Wiedzę o człowieku i jego potrzebach przekładają na działanie. A napięcie, które powstaje pomiędzy świadomymi intencjami, czyli tym, co wiemy, a nieświadomymi skłonnościami, które możemy nazwać intuicją lub wyobraźnią, daje przestrzeń do emocjonalnego uczestnictwa w dziele (Pallasmaa).

#### **POŁĄCZENIA WIEDZY Z DOŚWIADCZENIEM**

O kongresach i konferencjach raczej nie myślimy jako o przeżyciu emocjonalnym. To inwestycja. Wydarzenia te w większości są podobne jedne do drugich, choć przecież organizatorzy każdego z nich wkładają wiele wysiłku w ich identyfikację. Obradowane kolorem przewodnim wchłaniają nas, pachną kawą, perfumami, zmęczeniem i ekscytacją. W tłumie mężczyzn i kobiet ubranych w garnitury i kostiumy trudno wyłowić kogoś wzrokiem. Wysłuchane wykłady i dyskusje szybko zlewają się w jedną masę z tagiem „ciekawe” lub „mało ciekawe”, zebrane wizytówki trudno dopasować do zapamiętanych twarzy, z czasem trudno przypomnieć sobie, gdzie to było: w Krakowie, Paryżu czy Pernambuco. Koncepcja Kongresu i Festiwalu Re\_Mind oraz wspa- niałe otoczenie Hali Stulecia jest zaproszeniem do połączenia wiedzy z doświadczeniem. W najdłuższe dni lata wyprowadzamy kongres z auli i sal wykładowych do miejsc nieoczywistych i zielonych przestrzeni. Proponujemy, by wiedza i kontakty pozyskane podczas kongresu w kontakcie ze sztuką, miastem i architekturą stały się nie tylko garścią suchych notatek, lecz także zbiorem żywych i trwałych wspomnień, emocjonalnym śladem kongresu.

Taką mam propozycję dla gości Re\_Mind. Kiedy poczujecie, że kolejny wykład nie wchodzi do głowy, wyjdźcie na zewnątrz, przed Halę Stulecia. Pogapcie się na fontannę, pospacerujcie pod pergolą, pochodźcie po trawie. Pójdźcie na wycieczkę po modelowym osiedlu WUWA, które zostało zaprojektowane z myślą o komforcie i dobrostanie mieszkańców. Tu wiedza psychologiczna o potrzebach człowieka spotyka się z wiedzą i wyobraźnią projektową. W wieczór świętojański możecie poszukać w Parku Szczytnickim kwiatu paproci, posłuchać, o czym mówią nietoperze. Zauważyć związek pomiędzy sztukami wizualnymi a snami, które z głębi świadomości, przemieniając rzeczywistość, czasem mówią do nas coś ważnego. Budzimy się zmartwieni, przestraszeni, oczarowani. Czy sztuka nie robi dokładnie tego samego? //

# Wybierz dobry kierunek na przyszłość



Uniwersytet  
SWPS



**PIERWSZY  
NIEPUBLICZNY  
UNIWERSYTET W POLSCE**



**NAJCZĘŚCIEJ  
WYBIERANA UCZELNIA  
NIEPUBLICZNA W POLSCE\***



**JEDYNA NIEPUBLICZNA UCZELNIA  
Z POLSKI W RANKINGU THE WORLD  
UNIVERSITY RANKINGS 2025**



**PIERWSZY W POLSCE  
ADOBE CREATIVE  
CAMPUS**

## PSYCHOLOGIA

- Psychologia
- Psychology **ENG**

## PRAWO

- Prawo
- Prawo nowych technologii
- Prawo w biznesie

## MEDIA, KOMUNIKACJA I SPOŁECZEŃSTWO

- Branding – reklama – PR
- Dziennikarstwo i komunikacja społeczna
- Komunikacja wizualna
- Kreowanie mediów
- Produkcja audiowizualna
- Życie publiczne

## JĘZYKI I KULTURA

- Filologia angielska
- Filologia angielska z dodatkowym językiem
- Filologia norweska
- Iberystyka
- Kultura współczesna
- Media i kultura cyfrowa
- Menedżer, agent, producent
- Projektowanie innowacji
- Studia azjatyckie
- English Studies **ENG**
- English Studies with Additional Language **ENG**

## INFORMATYKA I NOWE TECHNOLOGIE

- Computer Science **ENG**
- Informatyka
- Psychologia i informatyka

## DESIGN I PROJEKTOWANIE

- Design **ENG**
- Game Design
- Grafika
- Grafika reklamowa i multimedia
- Sztuka cyfrowa
- Wzornictwo

## BIZNES I ZARZĄDZANIE

- Zarządzanie
- Zarządzanie i przywództwo
- Zarządzanie zasobami ludzkimi
- Management and Leadership **ENG**

## ZNAJDZIESZ NAS W SZĘŚCIU MIASTACH



Warszawa



Poznań



Kraków



Wrocław



Sopot



Katowice

Pełna oferta kierunków, programy studiów, zasady rekrutacji i terminy

**ZESKANUJ I SPRAWDŹ!**



\*Studia dzienne. Zgodnie z danymi Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego

# Re\_Mind

## Kongres i Festiwal Psychologiczny

Inicjator



Współorganizatorzy



re-mind.pl

Wyłączny Sponsor Strategiczny



Zadanie dofinansowane ze środków MNiSW



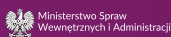
Sponsor



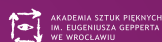
Partner



Patronat Honorowy



Patron i Partner Akademicki



Strategiczny Partner Medialny



Patronat Medialny

