ISSN 2391-5145

CIVITAS HOMINIBUS

ROCZNIK FILOZOFICZNO-SPOŁECZNY VOL. 20/2025

20 lat

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Redaktor naczelna
Dr hab. Edyta B. Pietrzak prof. PŁ (Politechnika Łódzka)

Redakcja tematyczna
Dr Oktawia Braniewicz-Zaorska (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi) – sekretarz
Dr Łukasz Zaorski-Sikora (Politechnika Łódzka)
Dr Andrzej Zbonikowski (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi)

Redakcja językowa
Dr Ewa Gdak (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi) – teksty polskojęzyczne
Mgr Marcin Jaźwiec (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi) – teksty anglojęzyczne

Poprzedni redaktorzy naczelni:
Prof. dr hab. Marek J. Malinowski, lata 2011–2018
Prof. dr hab. Franciszek Gołembski, lata 2006–2010

Rada programowa:
Dr hab. Iwetta Andruszkiewicza, prof. UAM (Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu), Polska
Prof. dr hab. Ewa Bińczyk (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu), Polska
Prof. dr hab. Roman Bäcker (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu), Polska
Prof. dr Angela Diehl-Becker (Baden-Wuerttemberg Cooperative State University Karlsruhe), Niemcy
Dr Jeffrey Holdeman (Indiana University), Stany Zjednoczone
Prof. dr hab. Bogusław Jagusiak (Wojskowa Akademia Techniczna), Polska
Prof. dr hab. Agnieszka Kasińska-Metryka (Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach), Polska
Prof. dr hab. Monika Kostera (Uniwersytet Warszawski, Södertörn University, Institut Mines-Télécom Business School Université Paris-Saclay), Polska, Szwecja, Francja
Dr hab. Krzysztof Koźbiał, prof. UJ (Uniwersytet Jagielloński), Polska
Dr hab. Inga Kuźma, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki), Polska
Prof. dr hab. Marek J. Malinowski – honorowy członek rady, Polska
Prof. Tuomo Melasuo (University of Tampere), Finlandia
Dr hab. Rafał Ożarowski, prof. WSAiB (Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu), Polska
Prof. Pinar Melis Yelsali Parmaksiz (Bahcesehir University), Turcja
Prof. dr hab. Stanisław Parzymies (Akademia Finansów i Biznesu Vistula), Polska
Prof. Cristina Tereza Rebelo (Universidade da Maia), Portugalia
Dr hab. Aleksandra Szczerba, prof. AJP (Akademia Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim), Polska
Dr hab. Renata Szczepanik, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki), Polska
Dr hab. Magdalena Szpunar, prof. UŚ (Uniwersytet Śląski), Polska
Dr hab. Joanna Połatyńska, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki), Polska
Dr hab. Maciej Potz, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki), Polska
Dr Makary Stasiak, prof. AHE (Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi), Polska

Dr hab. Krzysztof Wasilewski, prof. PK (Politechnika Koszalińska), Polska
Dr hab. Przemysław Żukiewicz, prof. UWr (Uniwersytet Wrocławski), Polska

Lista zewnętrznych recenzentów:
Dr hab. Iwetta Andruszkiewicz, prof. UAM (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)
Dr hab. Piotr Bohdziewicz, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki)
Dr hab. Tadeusz Dmochowski, prof. UG (Uniwersytet Gdański)
Dr hab. Katarzyna Dośpiał-Borysiak (Uniwersytet Łódzki)
Prof. dr hab. Bogusław Jagusiak (Wojskowa Akademia Techniczna)
Prof. dr hab. Elżbieta Jung (Uniwersytet Łódzki)
Dr hab. Radosław Kamiński, prof. WSB (Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu)
Prof. dr hab. Svitlana Kravchenko (Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki)
Dr hab. Inga Kuźma, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki)
Dr hab. Krystyna Leszczyńska (Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie)
Dr hab. Helena Marzec, prof. UJK (Uniwersytet Jana Kochanowskiego)
Dr hab. Dominik Mierzejewski, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki)
Dr hab. Joanna Mysona-Byrska, prof. UPJPII (Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie)
Prof. dr hab. Marek Ostrowski (Uniwersytet Łódzki)
Dr hab. Rafał Ożarowski, prof. WSAiB (Wyższa Szkoła Administracji i Biznesu)
Prof. dr hab. Stanisław Parzymies (Akademia Finansów i Biznesu Vistula)
Dr hab. Joanna Połatyńska, prof. UŁ (Uniwersytet Łódzki)
Dr hab. Agnieszka Rothert, prof. UW (Uniwersytet Warszawski)
Dr hab. Aleksandra Szczerba, prof. AJP (Akademia Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim)
Prof. dr hab. Janusz Świniarski (Wojskowa Akademia Techniczna)
Dr hab. Grażyna Ulicka, prof. UW (Uniwersytet Warszawski)
Dr hab. Grażyna Zygadło (Uniwersytet Łódzki)
Prof. dr hab. Arkadiusz Żukowski (Uniwersytet Warmińsko-Mazurski)

Redakcja czasopisma „Civitas Hominibus”
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
90-212 Łódź, ul. Sterlinga 26; tel. 42 63 15 070

© Copyright by Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
Łódź 2025

ISSN 1896-1819
eISSN 2391-5145

Korekta tekstów polskich: Iwona Cłapińska
Korekta teksów angielskich: Michael Fleming
Skład DTP: Monika Poradecka

Druk: SOWA – Druk na życzenie

Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi
90-212 Łódź, ul. Sterlinga 26; tel. 426 315 908
wydawnictwo@ahe.lodz.pl www.wydawnictwo.ahe.lodz.pl

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Spis treści

Wprowadzenie 9

Patrycja Plich
Socjalizm utopijny, niekontrolowany rozwój i współczesne realizacje niemożliwego 11

Katarzyna Grabarczyk
Ewolucja podejścia Europejskiego Trybunału Praw Człowieka do problemu ochrony środowiska. Zarys problemu 29

Camila Albuja
Analysis of the Indigenous Guard in Ecuador as a system of territorial defence and self-determination in a plurinational state 45

Martyna Świetlińska
Równość w posiadaniu żon. Problemy życia codziennego w islamskich małżeństwach i jak Koran każe postępować w ich przypadku 59

Julia Machowska
Normalizacja nagości w przestrzeni publicznej: postęp czy zagrożenie? 73

Damazy Stasiak
Przegląd i ocena stanowisk w debacie o paradoksie fikcji 95

Beata Muraszko
Muzyka elektroakustyczna a ruch: aktualizacja metody Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a w polskiej praktyce performatywnej 107

Dagmara Sobczak
Gry komputerowe – zagrożenie czy wsparcie rozwoju? 119

Maja Ciepłuch, Marzena Anioł
Zakażenia HIV – uwarunkowania psychospołeczne i profilaktyka 131

~~*Michał Ledwosiński*~~
~~**Znaczenie umiejętności miękkich tłumacza w kontekście rozwoju technologii** ..... 147~~

Marcin Grąbkowski
Optymizm i jego znaczenie w życiu człowieka 157

Anna Lubrańska, Patrycja Kusiak
Poczucie koherencji wśród singli i osób w związkach – perspektywa wieku i płci 171

Makary Krzysztof Stasiak, Wiesław Przybyła
Recenzja książki Marcina Klika i Anny Cierpki *Rodzinne uwarunkowania kreatywności* 189

Joanna Paul-Kańska
Recenzja książki Bogdana Wojciszkego i Marcina Rotkiewicza *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności* 193

Andrzej Zbonikowski
Recenzja książki Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono nam w dzieciństwie* 197

Krzysztof Kamiński, Wiesław Przybyła
Recenzja książki Beaty Ecler-Nocoń i Magdy Jaskulskiej *Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny* 201

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Contents

Introduction 9

Patrycja Plich
Utopian socialism, uncontrolled development, and contemporary realizations of the impossible 11

Katarzyna Grabarczyk
The evolution of the European Court of Human Rights' approach to environmental protection. An outline of the problem 29

Camila Albuja
Analysis of the Indigenous Guard in Ecuador as a system of territorial defence and self-determination in a plurinational state 45

Martyna Świetlińska
Equality in having wives: Everyday challenges in Islamic marriages and how the Quran instructs us to deal with them 59

Julia Machowska
Normalizing nudity in public spaces: progress or threat? 73

Damazy Stasiak
Review and evaluation of positions in the debate on the fiction paradox 95

Beata Muraszko
Electroacoustic music and movement: An update on Émile Jacques-Dalcroze's method in Polish performative practice 107

Dagmara Sobczak
Computer games – threat or support for development? 119

Maja Ciepłuch, Marzena Anioł
HIV infections – psychosocial determinants and prevention 131

Michał Ledwosiński
Soft skills in the work of a translator concerning new technologies 147

Marcin Grąbkowski
Optimism and its importance in people's lives 157

Anna Lubrańska, Patrycja Kusiak
Sense of coherence among singles and those in relationships – age and gender perspectives 171

Makary Krzysztof Stasiak, Wiesław Przybyła
Review of Marcin Klik's i Anna Cierpka's monograph *Rodzinne uwarunkowania kreatywności* 189

Joanna Paul-Kańska
Review of Bogdan Wojciszke's and Marcin Rotkiewicz's monograph *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności* 193

Andrzej Zbonikowski
Review of Agnieszka Kozak's and Jacek Wasilewski's monograph *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono nam w dzieciństwie* 197

Krzysztof Kamiński, Wiesław Przybyła
Review of Beata Ecler-Nocoń's and Magda Jaskulska's monograph *Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny* 201

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Wprowadzenie

Jubileuszowy, dwudziesty numer rocznika „Civitas Hominibus" poświęcony jest analizom i refleksjom skoncentrowanym wokół zagadnienia *Oblicza zmiany. Rozwój a pseudorozwój we współczesnym świecie*.

Współczesna humanistyka, nauki społeczne, a także przyrodnicze i techniczne dowodzą z coraz większą doniosłością, że zmiana determinuje życie każdego z nas. Zwraca uwagę fakt, że tempo przemian zachodzących w świecie, napędzanych między innymi technologiami czwartej rewolucji przemysłowej, stale przyspiesza, a skala tych zmian nieustająco rośnie. W tych realiach rodzi się pytanie o sytuację człowieka – jednostki o określonej konstrukcji psychicznej, która z jednej strony poszukuje nowych doznań, z drugiej zaś narażona jest na przestymulowanie, zagubienie i utratę poczucia sensu.

Nieuchronność toczących się w świecie zmian implikuje psychologiczną czy wręcz moralną powinność jednostki, którą można opisać komunikatem: Zmieniaj się i adaptuj do zmian w świecie! Idea zmiany bywa postrzegana jako wartość sama w sobie, etykietowana jako rozwój i nieodzowny wymóg czasów. Podążając tym tropem, człowiek poszukuje wyzwań, nowości i wrażeń, urzeczywistnia samym sobą ponowoczesną wizję rozwoju, w którą wpisane są takie atrybuty stylu życia, jak przelotność, płynny stosunek do wartości czy relatywizowanie ocen siebie i własnych doświadczeń w świecie. Na poziomie psychologicznym dobry kontakt z własnym ja i realnymi potrzebami wewnętrznymi zostaje wówczas zastąpiony przez internalizację społecznie gratyfikowanych schematów reagowania w zmianie. To otwiera przestrzeń zachowaniom ryzykownym, potencjalnie szkodliwym dla jednostki i jej otoczenia, a ryzyko z nimi związane bywa często niedoszacowane, jako że skutecznie podnoszą one poziom doraźnego dopasowania do wyzwań codzienności. Jednostka podejmująca takie zachowania może być postrzegana jako odważna, dynamicznie rozwijająca się i stanowiąca wzór w wydajnym pełnieniu ról społecznych. Opisany mechanizm dotyczy pseudorozwoju – efektownego zjawiska dezintegrującego dotychczasowe formy zdrowej adaptacji. Eksploatuje on zasoby i oddala

ludzi od wewnętrznej zdolności do przywracania homeostazy, w konsekwencji niosąc ryzyko kryzysu i destrukcji.

Na przeciwległym biegunie można umieścić rozwój – proces, który transformuje nas samych i nasze otoczenie, wiodąc od form prostszych do bardziej złożonych, od niższych do wyższych, doskonalszych i bardziej wartościowych. Ocena, czy dana zmiana ma potencjał rozwojowy, czy też jest obarczona ryzykiem pseudorozwoju, bywa jednak trudna, zmienna w czasie i zależna od wielu czynników. Autentyczny rozwój angażuje dojrzałe zasoby osobowościowe, takie jak samoświadomość, poczucie własnej wartości oparte na adekwatnej samoocenie, optymizm, poczucie wewnętrznej koherencji, a przede wszystkim wiąże się z harmonijnym zaspokajaniem psychicznych potrzeb, umożliwia regulację emocji i pozwala zachować zdrowie psychiczne. Osiąganie wysokiego poziomu dojrzałości w procesie rozwoju łączy się jednak również z kryzysami, doświadczaniem sytuacji trudnych czy nawet granicznych – wyzwalających potencjał wzrostu potraumatycznego. Trafna ocena sytuacji rozwojowej zależna jest wówczas od szerszej perspektywy temporalnej. Ryzykowne zachowanie jednostki w danym momencie życia może okazać się elementem drogi prowadzącej przez dezintegrację do twórczej reintegracji i wytworzenia nowych, zdrowszych struktur ja.

Powyższy psychologiczny punkt widzenia na zmianę – tę rozwojową, jak i tę potencjalnie pseudorozwojową, jest osadzony w kontekście organizacyjnych systemów naszego codziennego funkcjonowania (praca, relacje społeczne, zależności ekonomiczne itd.). Wewnętrzne zmiany doświadczane przez jednostkę mogą być zarówno obiektem wpływu ze strony systemu, jak i same mogą ten system w określony sposób kreować. Twórcza, rozwojowa zmiana *versus* ryzykowny pseudorozwój to zatem zjawiska, które można odnieść do kontekstu indywidualnego, ale i systemowego. Środowisko rozwoju stanowi wielopłaszczyznową przestrzeń systemowych wpływów i uwarunkowań, odzwierciedlając szczególną rolę jednostki jako wyzwalacza procesów potencjalnego wzrostu, ryzyka czy destrukcji dla ludzkich zespołów i instytucjonalnych organizacji. Pytanie o charakter zmiany – czy jest ona bliższa wzrostowi, czy pseudorozwojowi – staje się więc zasadne zarówno w odniesieniu do jednostki, jak i do całego systemu wraz ze specyficznymi procesami go tworzącymi.

Teksty zamieszczone w niniejszym numerze naszego rocznika prezentują rzeczywistość społeczną i psychologiczną z perspektywy różnych dyscyplin, ujęć i paradygmatów. Ze wszystkich wyłaniają się jednak obrazy możliwych dróg przemian jednostek i struktur, a wraz z nimi nasuwają się pytania o kryteria adaptacyjności zmiany, jej stymulatory i inhibitory, a także o możliwość jej kreowania ku wartościom związanym z dobrym życiem.

Andrzej Zbonikowski

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Patrycja Plich https://orcid.org/0009-0004-4672-0318
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: patrycjaplich@proton.me

Socjalizm utopijny, niekontrolowany rozwój i współczesne realizacje niemożliwego

Utopian socialism, uncontrolled development, and contemporary realizations of the impossible

https://doi.org/10.25312/CH.816

Streszczenie

Artykuł prezentuje przekrojowy rozwój idei socjalistycznych, od socjalizmu utopijnego do komunizmu naukowego. Przedstawiona jest relacja współczesnych realizacji myśli socjalistycznej w odniesieniu do ich pierwotnych zamierzeń. Jest to ujęcie badające rozwój idei w kontekście płynności nurtów politycznych, ich granic oraz niekontrolowanego przejmowania z jednej strony przez określone aparaty władzy, a z drugiej przez ruchy obywatelskie. Artykuł omawia poszczególne fazy rozwoju doktryny socjalizmu jako procesu nielinearnego oraz czynnika budującego wybrane obszary politycznych, ekonomicznych i społecznych realiów.

Słowa kluczowe: socjalizm, utopia, doktryny polityczne, komunizm, marksizm

Abstract

This article presents a cross-sectional development of socialist ideas, from utopian socialism to scientific communism. It presents a relationship between contemporary realizations of socialist thought and their original intentions. This is an approach that examines the development of ideas in the context of the fluidity of political trends, their boundaries, and uncontrolled takeover by specific apparatuses of power on the one hand, and by civic movements on the other. As a result, the article presents individual phases of the development

of the doctrine of socialism as a non-linear process and a factor building selected areas of political, economic, and social realities.

Keywords: socialism, utopia, political doctrines, communism, Marxism

Wstęp

Istnieją teorie społeczno-polityczne i metody badawcze, które pomimo upływu długiego czasu nie tylko przetrwały, ale mogą zostać uaktualnione w realiach, które nie do końca były do przewidzenia. Są to teorie, których myśl nigdy nie została zrealizowana w takim wymiarze, w jakim ich twórcy sobie tego życzyli albo jak oczekiwaliby ich sympatycy, jednak w nowych realiach znów stają się przedmiotem interpretacji. Zrozumienie podłoża i faz rozwoju poszczególnych nurtów politycznych jest niezbędne do zrozumienia, jak wpływają one na współczesne mechanizmy władzy i kierunki rozwoju państw, gospodarek oraz jak odzwierciedlają kondycję współczesnych społeczeństw. Socjalizm naukowy, będący doktryną gruntującą dociekania takich przedstawicieli i przedstawicielek myśli ekonomiczno-politycznej, jak Robert Owen, Henri de Saint-Simon, Charles Fourier czy Flora Tristan, zawiera w sobie wytyczne, które można odnieść do przemian gospodarczo-politycznych nam współczesnych. W niniejszej pracy wykazane zostaną elementy kluczowe dla nurtu myśli socjalizmu naukowego jako jednej ze składowych marksizmu, historyczne tło jego powstawania oraz geneza sięgająca wyżej wymienionych utopistów socjalistycznych w Anglii i Francji, a także odniesienia do współczesności i możliwości adaptacji jego aparatu narzędziowego i pojęciowego do obecnej sytuacji polityczno-ekonomicznej.

Przeprowadzona zostanie analiza ideowa, której celem będzie rekonstrukcja najważniejszych kategorii pojęciowych socjalizmu naukowego oraz uchwycenie ich funkcji w kontekście historycznym i współczesnym. Analiza ta obejmuje trzy zasadnicze etapy: po pierwsze, wskazanie genezy doktryny i jej związków z wcześniejszą myślą utopijną, po drugie, omówienie kluczowych założeń teoretycznych i ich wewnętrznej logiki, po trzecie, refleksję nad możliwością reinterpretacji tych kategorii w odniesieniu do aktualnych procesów polityczno-ekonomicznych. W ten sposób ideowe ramy socjalizmu naukowego potraktowane zostaną jako zjawisko historyczne, ale również jako żywy aparat interpretacyjny, który – choć zakorzeniony w realiach XIX wieku – może zostać wykorzystany do analizy współczesnych problemów społecznych i politycznych.

Niezgoda i ustanowienie

Jednym z najważniejszych źródeł idei egalitarnego społeczeństwa i robotniczego sojuszniczego jest ruch socjalizmu utopijnego. Powstał on na przełomie wieku XVIII i XIX i jest jednym z filarów tworzących ogół myśli socjalistycznej. Określenie *utopijny* zostało nadane ruchowi przez Karola Marksa i Fryderyka Engelsa, twórców socjalizmu naukowego, którzy z teorii „utopijnych" sami czerpali, a który to ruch stał się jednym z ideologicznych źró-

deł marksizmu, choć przez jego twórców poddany gruntownej krytyce. Głównym celem dążeń myślicieli socjalizmu utopijnego była realizacja idei sprawiedliwości społecznej. W swoich przekonaniach czołowi twórcy idei dążyli do ustanowienia skutecznego sposobu na sprawiedliwą redystrybucję dóbr w społeczeństwie i zniesienie hierarchicznych podziałów. Miało stać się to motorem trwałej ewolucji systemu, który będzie sprawiedliwie zaspokajał różnorodne ludzkie potrzeby, od godnego życia poczynając i na eksploracji indywidualnego potencjału wewnątrz wspólnoty kończąc. Dotyczyło to tym samym redystrybucji zarówno dóbr natury materialnej (zaspokajanie podstawowych potrzeb), jak i niematerialnej (wychowanie, edukacja, czas wolny). Zagubienie jednostki w maszyneriach nowoczesności, a następnie całych grup, które tym samym zostały skazane na ubóstwo (oraz na przestępczość, nie dość złego, surowo w XIX wieku karaną), doprowadziło do głębokiej niezgody i próby odbudowy i odzyskania całych wyeliminowanych grup z godnego życia do ruchów sojuszniczych na rzecz klasy robotniczej. Wzrost żebractwa i przestępczości był jednym z naocznych motorów napędzających idee socjalistyczne do zmiany kierunku w tworzeniu rzeczywistości ekonomiczno-społecznej. Szeroko krytykowana prywatna własność czynników wytwórczych prowadząca do rozwarstwień społecznych oraz akumulacji dóbr w ramach jednej uprzywilejowanej grupy zrodziła konieczność rewizji systemu zależności i rozporządzania zasobami.

W niniejszej pracy zostaną przedstawione niektóre ze współczesnych implikacji dla systemu zarządzania zmianą społeczną oraz systemem pracy współczesnych grup zawodowych mające swoje źródło w projektach napraw ekonomiczno-społecznych utopistów socjalizmu z XVIII i XIX wieku, wywodzących się ze środowisk Francji i Anglii. Będzie to próba analizy, które z „utopijnych" rozwiązań udało się jednak wprowadzić w życie i które służą społeczeństwom, w których nadal drzemie udaremniony potencjał, a które w przekonaniu autorki artykułu nie zdają egzaminu i które nie mają szans na kompletną implementację. Okazuje się, że rozwiązania te nie są aż tak utopijne, jak twierdzili spadkobiercy „utopistów", a propagowanie sprawiedliwości społecznej nadal leży w interesie wielu reakcyjnych grup i ruchów społecznych dążących do zmiany obecnie panującego ekonomiczno-społecznego systemu zależności. Wydaje się to niezwykle ważne w kontekście analizy teorii ekonomicznych, transformacji społecznych i rynków w odniesieniu do idei państwowości oraz stosunków międzynarodowych opartych na globalnych zależnościach gospodarczych.

Odrzucono tu idee, które dążyły do ucywilizowania kapitalizmu, oraz te podtrzymujące zhierarchizowany system społeczny, jak na przykład utrzymujący się na początku drogi społecznej burżuazyjny sznyt Henriego de Saint-Simona. Autorka nie skupia się też na postaci Jeana Mesliera, którego wkład w formowanie się nowoczesnej myśli państwa świeckiego z jego rewizjonistycznym charakterem i materialną rzeczowością uważa za kluczowy. Krótko wspomina tylko o Florze Tristan, choć w jej odczuciu zasługuje ona na szersze przywołanie w kontekście ruchu pracowniczego kobiet i początków robotniczego feminizmu, która ponadto w swojej literackiej działalności kreśli szeroki obraz rzeczywistości i życia codziennego kobiet w zindustrializowanym XIX wieku. Autorka skupia się na dwóch postaciach, których idee według niej wniosły znaczący wkład w formowanie egalitarnego społeczeństwa.

Sojusznicze zależności

Jednym w działaczy zaliczanym do realizatorów idei utopijnego socjalizmu był Robert Owen (1771–1858), reformator społeczny i filantropista, którego dążenia skupiają się w głównej mierze na czynnikach ekonomicznych, krytyce kapitalizmu oraz hierarchii w pracy wytwórczej. Był zaciekłym zwolennikiem zmiany w stosunkach pracy, organizacji jej, propagator wspólnotowości i sojuszniczej zależności jednostek[1]. Zasłynął z efektywnego wdrożenia swojej idei sprawiedliwej pracy we własnym zakładzie produkcyjnym, w którym godziny pracy były ograniczone, dzieci pracowników posiadały należytą opiekę, a efektywne funkcjonowanie przedsiębiorstwa przynosiło znaczące zyski[2]. Sam w najwyższym stopniu angażował się w „odzyskiwanie czasu" dla robotników, polemizował z systemem godzinowym dalece nadwyrężającym ludzi, którzy spędzali w zakładach kilkanaście godzin dziennie, oraz nie zgadzał się na wykonywanie pracy przez dzieci. Owen jako działacz był zdecydowanie przeciwny stosowaniu przemocy i przemocowych rozwiązań, swoje dążenia opierał na dyskusji, sile perswazji oraz wierze w elastyczną naturę człowieka gotowego do zmiany[3]. Krytykował on system walutowy, oceniając go jako niesprawiedliwy, a handel jako wydłużający łańcuchy zależności uznawał za wyzyskujący i manipulujący cenami, spędzającymi siłę wytwórczą na rubieże społeczno-ekonomiczne[4]. Postulował wprowadzenie pieniądza pracy oraz system oparty na wycenie wkładu pracy wniesionej w proces produkcji. To rozwiązanie udało mu się wdrożyć w samodzielnie powołanych osiedlach robotniczych, w których dbał również o zaplecze socjalne – dostęp do służby zdrowia, edukacji oraz miejsc do spędzania wolnego czasu[5].

Ponadto Owen był zwolennikiem łagodzenia różnic religijnych, co znowu wskazuje na egalitarny charakter wyobrażonego przez niego społeczeństwa, w którym religia nie powinna stawiać granic ani różnicować[6]. „Kaplice ekumeniczne", sale medytacji – spotykane na międzynarodowych lotniskach, a wciąż nieobecne w przestrzeni publicznej – dają znak, że jako społeczeństwa nie doszliśmy jeszcze do momentu akceptacji wielości religijno-kulturowej w życiu publicznym. Do kwestii religii jeszcze powrócimy, a tutaj skupmy się na potencjale przestrzeni współdzielonych – parków, skwerów, w których możliwe jest spędzanie czasu wolnego, wyzwolonego od kapitalistycznych uwarunkowań, a gdzie nadal nie wszyscy mogą znaleźć swoje miejsce. „Pałac robotniczy"[7], o którym

[1] R. Owen, *Wybór pism*, PWN, Kraków 1959, s. 130.

[2] C. Rogers, *Robert Owen, utopian socialism and social transformation*, „Journal of the History of the Behavioral Sciences" 2018, vol. 54, s. 256–271.

[3] Tamże.

[4] N. Brémand, *Introduction:„Socialistes utopiques", les mal-nommés*, „Cahiers d'histoire. Revue d'histoire critique", vol. 24, s. 13–24.

[5] A. Picon, *Utopian socialism and social science*, [w:] Th.M. Porter, D. Ross (red.), *The Cambridge history of science. Volume 7: The modern social sciences*, Cambridge University Press, Cambridge 2003, s. 71–82.

[6] K. Szmulewicz, *Konstrukcje nadziei w utopiach Roberta Owena, Charlesa Fouriera i Flory Tristan*, [w:] J. Gromysz, R. Włodarczyk (red.), *Utopia a edukacja. T. 1. O wyobrażeniach świata możliwego*, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2016, s. 87.

[7] M. Talbot, *An Emancipated Voice: Flora Tristan and Utopian Allegory*, „Feminist Studies" 1991, vol. 17, s. 219–239.

mówi Flora Tristan – francusko-peruwiańska buntowniczka w dobie rozpędzającego się patriarchalnego społeczeństwa kapitalistycznego, jest uosobieniem niemożliwego do osiągnięcia marzenia o wygodnym życiu. Pałac jako spełnione marzenie jest po prostu miejscem, gdzie nie rzuca nas udręka całego skradzionego przez fabrykę dnia, a miejscem, gdzie jest czas wolny, tak jak w pałacu wypełnionym nim zazwyczaj po brzegi.

Bazą dla pracy wspólnotowej polegającej na działaniach w ramach grupy zdolnej do samozaspokajania swoich potrzeb było współdzielenie, czyli wymiana dóbr i wspólne zarządzanie nimi. Owen jest uważany na prekursora ruchu spółdzielczego[8], a idea spółdzielni zdała egzamin i nadal funkcjonuje jako jedno z najbezpieczniejszych rozwiązań ekonomicznych dla osób prywatnych i podmiotów prawnych, umożliwiających zrzeszenie wytwórców, wykonawców usług czy na przykład podmioty wspólnie zarządzające nieruchomościami. Obecnie w ramach działań spółdzielni obsadzanych jest około 100 milionów miejsc pracy na całym świecie, co przewyższa odsetek stanowisk pracy w korporacjach[9].

We Francji na początku XIX wieku swoją działalność społeczną realizował Charles Fourier (1772–1837), który propagował ideę układu gospodarczego, jakim jest falanster. Jest to idea formowania liczebnie ograniczonych społeczności, które mogą żyć i pracować tak, aby we wspólnocie zaspokajać swoje wszystkie potrzeby[10]. W jego rozumieniu idea egalitarnego społeczeństwa nie neguje funkcjonowania własności prywatnej ani nie blokuje rozwoju w zakresie jednostkowym. Społeczeństwo pozostaje jednak egalitarne, a kobiety i mężczyźni są zrównani w swoich prawach. Fourier jest uważany za twórcę terminu *feminizm* i wraz z innymi przedstawicielami socjalizmu utopijnego, takimi jak Owen czy Flora Tristan, stał się orędownikiem równości kobiet w kontekście społecznym, a przede wszystkim robotniczym[11]. Co więcej, Fourier głosił ideę miłości i stosunków seksualnych wyzwolonych spod jarzma dyktatury małżeństwa. Uważał, że powinno być ono zniesione, a w społeczeństwie powinna panować ogólna zgoda na pełnię realizacji potencjału seksualnego przez mężczyzn i kobiety. Owen również był orędownikiem rozwodów oraz przedmałżeńskich zbliżeń seksualnych[12]. Choć idea wyzwolenia seksualnego utopijnych socjalistów nie zdołała przeforsować zmiany ogółu społeczeństwa, to była ona inspiracją dla ruchów lat sześćdziesiątych we Francji, które nawoływały do wyzwolenia spod jarzma tradycji i do emancypacji wolnej miłości. Obecnie, choć tradycyjne formy wiązania się ludzi w pracy i w małżeństwa jest dominującym sposobem na życie uczuciowe, możemy zaobserwować również rozwój związków konsensualnie niemonogamicznych oraz zwrócenie się w ich stronę badań z dziedzin socjologicznych i psychologicznych. Nie jest

[8] G. Missalowa, *Francuski socjalizm utopijny i jego wpływ na polską myśl rewolucyjną w latach 1830–1848*, [w:] H. Katz (oprac.), *Wiosna Ludów w Europie. Cz. 2*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1951, s. 5–165.

[9] K. Wodniak, *Jak zorganizować się lepiej. Spółdzielnie*, 2019, https://rownosc.eu/jak-zorganizowac-sie-lepiej-spoldzielnie/ [dostęp: 20.11.2023].

[10] M. Kieca, Ł. Kleska, S*ocjalizm utopijny Henri'ego Saint-Simona, Roberta Owena i Charlesa Fouriera*, Łukasz Kleska, Warszawa 2022, s. 23.

[11] L.F. Goldstein, *Early feminist themes in French utopian socialism: The St.-Simonians and Fourier*, „Journal of the History of Ideas" 1982, vol. 43, s. 91–108.

[12] K. Ghodsee, *Kobiety, socjalizm i dobry seks: argumenty na rzecz niezależności ekonomicznej*, Sonia Draga Sp. z o.o., Warszawa 2020.

to wyraz ogólnego społecznego ruchu ku całkowitemu wyzwoleniu miłości i porzuceniu instytucji rodziny, ale raczej otwarte pole do współistnienia odmiennych modeli życia. Niewątpliwie na postulatach utopistów socjalistycznych zyskały kobiety.

Wyraźny postulat w socjalizmie utopijnym dotyczący emancypacji kobiet osadza się na przekonaniu, że jest to czynnik konieczny do zaprowadzenia społecznej zmiany[13]. Fourier uważał, że udział kobiet w życiu zawodowym, obejmowanie wysokich stanowisk oraz możliwość wyboru zawodu klasycznie przeznaczonego dla mężczyzn, jeżeli pozwalają na to siły kobiety, powinien stać się częścią zreformowanego społeczeństwa. Należy zauważyć, że okres industrializacji mocno wpłynął na emancypację kobiet w kontekście możliwości zatrudnienia, jednak warunki ich pracy nie były identyczne z warunkami oferowanymi mężczyznom. Kobiety (oraz dzieci) były często wynagradzane poniżej wartości ich pracy, pracowały ponad swoje siły, a przez to postępująca bieda oraz brak alternatyw kierowały je w stronę wymuszonej przez sytuację prostytucji[14]. Aby zatem wkład kobiet w postęp społeczny oraz gospodarczy był rozumiany jako równowartościowy wkład, powinien łączyć się z wyrównaniem wynagrodzeń. Jest to kwestia, która do dziś nie została odpowiednio uregulowana pomimo ruchów feministycznych i powstania koncepcji parytetu. Dotyczy to wciąż w największej mierze stanowisk na wysokich szczeblach. Ciągle widoczne nierówności na rynku pracy, w płacach oraz społeczne przekonanie o przymusie pozostania przez kobietę w domu na czas wychowywania dzieci nie pozwalają na określenie obecnego czasu jako spełnionej utopii socjalistycznej myśli feministycznej.

Utopijnych socjalistów zajmuje ponadto kwestia wychowania i nauki, co wiąże się bezpośrednio z upatrywaniem nadziei w przyszłości, jaką niosą ze sobą kolejne pokolenia. Pokolenia, które miałyby być wychowywane w duchu egalitarności, gdzie odzyskane jest poczucie solidarności i wspólnoty, zniesiony natomiast egoizm wiązany z indywidualizmem. Łączy się to ze zniesieniem w sensie formalnym rodziny jako opoki wychowawczej[15]. Dzieci miałyby być wychowywane przez kolektyw, członków społeczności, a także starsze dzieci. Socjaliści utopijni zwracają uwagę na fakt, że dzieciom pracującym ponad swoje siły w ramach usystematyzowanego wyzysku odebrano dzieciństwo, które za sprawą zmian w trybie pracy powinno im zostać zwrócone[16]. Powinny one rozwijać się swobodnie, w opiece i spontanicznej ciekawości świata. Co ciekawe, wychowanie oraz nauka dzieci miałoby sprzyjać wykorzystaniu ich potencjału i ich entuzjazmu do mniej ciekawych zajęć, dla których te konkretne zadania nie byłyby psychicznym obciążeniem. Fourier proponował na przykład pracę przy utylizacji odpadów, która dla dzieci lubiących spędzać czas na beztroskiej zabawie w błocie mogłaby być po prostu zabawą[17]. Uwagę zwraca tu fakt delikatnej manipulacji, która działa na rzecz społecznej zmiany i ulokowania zasadności rytuałów, które jako społeczeństwo musimy wykonywać, aby zamknąć cykl obywatelskiego współżycia. Można zastanowić się, jaka jest możliwość wykorzystania tej techniki przekierowania uwagi i zmiany ciężkości dość niechlubnej czynności w war-

[13] Tamże.
[14] K. Szmulewicz, *Konstrukcje nadziei*…, dz. cyt., s. 87.
[15] K. Ghodsee, *Kobiety*…, dz. cyt.
[16] Tamże.
[17] K. Szmulewicz, *Konstrukcje nadziei*…, dz. cyt., s. 88.

tościowy akt wykonywany przez ludzi (dzieci) z wolnej woli. Co więcej, miał to być akt, który nie tylko przynosi korzyści społeczne, ale także zwraca uwagę na walor edukacyjny nowego pokolenia. Wydaje się, że jest to idea faktycznie „utopijna", gdzie czas wolny zlewa się z czasem pracy[18], od pierwszych utopijnych socjalistów do marksizmu pożądana, choć ciągle nieosiągnięta.

To, co jednak udało się osiągnąć w kwestii łączenia czasu wolnego z kształceniem, to kwestia ofert edukacyjnych, które obecnie służą wielu osobom jako sposób organizowania czasu poza standardową pracą. Bogactwo oferty edukacyjnej w centrach kulturalnych, dla dzieci i dorosłych, a także seniorów, kursy doszkalające czy hobbystyczne są znaczącym osiągnięciem naszych czasów, a sama idea dostępu do dóbr cywilizacyjnych sięga podwalin idei socjalistycznych[19]. Edukacja stała się trwałą wartością, a doskonalenie nie zawsze wiąże się z poszerzaniem pola zawodowego, może służyć czystej przyjemności i nieskrępowanej ciekawości. Co więcej, zdobywając nowe umiejętności, możemy zyskać większą elastyczność w przyszłości, możliwość zmiany pracy, przekierowania swojej uwagi zawodowej czy po prostu sprawdzenia się na innym (być może) lepszym, dogodniejszym dla nas stanowisku. To znosi presję dążenia do doskonałości w jednej tylko dziedzinie, a otwiera ścieżkę dla kariery interdyscyplinarnej. Niewątpliwie, elastyczne zawodowo społeczeństwo korzystnie wpływa na gospodarkę państw oraz rozwój społeczeństw[20].

Odzyskiwanie prawa do pracy i prawa do życia

Wartości w systemie socjalistycznym zogniskowane są na pracy, która może być wyrazem potencjału społeczeństw dającym im tym samym możliwość zabezpieczenia swoich bazowych potrzeb. Kult autorytetu oraz hierarchia zakotwiczone w doktrynie konserwatywnej poddane zostały przez działaczy socjalistycznych daleko idącej krytyce. Krytykowali oni instytucje kościołów, ich wyzysk, patriarchalną dominację, ułudę oraz militaryzm, który wspierał kolonialne podboje. Znamienny w kontekście historii spowinowacenia kościoła i państwa wydaje się fakt, że chłopskie ruchy oporu czy akty nieposłuszeństwa jednostek z warstw chłopskich w czasach pańszczyzny na ziemiach polskich często były wpisane w formę stanowczego oporu wobec władz kościelnych, a sumienie, w kontekście sprawiedliwości społecznej, stało oporem wobec hipokryzji jego zwierzchników[21]. Inaczej mówiąc, sumienie zakotwiczone w wierze religijnej, kiedy na szali ważyła się chłopska sytuacja ekonomiczno-społeczna, nie odgrywało już tak ważnej roli. Uważam to za wyjątkową nie intuicyjną, a faktyczną, rzeczową i oczywistą mądrość wyniesioną z ruchu chłopskiego, a mającą efekt w rozdziale kościoła i państwa, nawet jeżeli chłopskie akty nieposłuszeństwa nie wpłynęły na to bezpośrednio. Religia nie została zanegowana przez utopistów socjalistycznych, ale nie stanowiła punktu odniesienia do budowy repetytorium

[18] D. Leopold, *The Structure of Marx and Engels Considered Account of Utopian Socialism*, „History of Political Thought" 2005, vol. 26(3), s. 443–466.

[19] P. Kuligowski, *Wczesny socjalizm i przyszłość*, „Praktyka Teoretyczna" 2019, nr 3(29), s. 8–14.

[20] G. Missalowa, *Francuski socjalizm utopijny*…, dz. cyt.

[21] M. Rauszer, *Ludowy antyklerykalizm. Nieopowiedziana historia*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2023.

wartości społecznych. Stanowiła ona raczej o zgodzie na posiadanie potrzeb ducha, oderwanych od doczesności i oddających im prawo do czasu wyzwolonego spod jarzma pracy i użyteczności.

Co ważne, socjalistyczny ruch solidarystyczny z najniższymi warstwami dotyczył wszystkich. Socjaliści widzieli, że w dobie kolonizacyjnej gorączki mężczyźni skazywani są masowo na los mięsa armatniego, co w dobie ruchu ku zniesieniu różnic klasowych nie mogło mieć miejsca[22]. Egalitarne społeczeństwo socjalistyczne nie mogło być zbudowane na grabieży, gdyż w imię równości i równouprawnienia każdy powinien mieć prawo do godnego życia. Tylko w ten sposób według socjalistów można było dobrnąć do „końca dziejów"[23], jak określali miejsce, w którym zbędne będą już wszelkie dążenia do ulepszania stanu życia społeczeństw, gdyż będzie ono po prostu spełnione. Ich postulaty właśnie miały zaprowadzić porządek, w którym wszelkie problemy ekonomiczne, polityczne i społeczne będą rozwiązane, a różnice pomiędzy wyzyskiwaczami i wyzyskiwanymi przestaną istnieć. Ponadto kwestia podziału dóbr w tym miejscu będzie dawno rozwiązana[24].

Do pełnego zrozumienia motywów powstania myśli socjalizmu naukowego niezbędne jest uwzględnienie sytuacji społecznej, ekonomicznej i technologicznej na przełomie XVIII i XIX wieku w Europie. Był to czas diametralnych zmian sposobu życia społeczeństw, dokonanych za sprawą rewolucji przemysłowej, która została zapoczątkowana w XVIII wieku w Anglii i Szkocji i zmieniła oblicze ówczesnej Europy. Ustanowiony dotąd model pracy rolniczej, manufakturowej i rzemieślniczej został poddany diametralnej zmianie w kierunku mechanizacji, a co za tym idzie, wprowadzenia szerokiego systemu opartego na niekończącym się wzroście, wydajności i przemysłowej produkcji na dużą skalę. Wpłynęło to znacząco na stosunki pracy. System regulujący współzależność pracownika czy pracownicy od miejsca pracy, którym wcześniej była rola bądź zakłady oparte na pracy ręcznej, niejednokrotnie korzystające z naturalnie kreowanych więzi, rodzinnych, lokalnych w utrzymywaniu procesu produkcji, zmienił się w zasady pracy najemnej, co w efekcie doprowadziło do alienacji pracy, czyli oddzielenia wytwórców od owoców swojej pracy[25]. Proces ten charakteryzuje wdrożenie procesu pracy w tryb jednostajności, a świadomość swojej pozycji robotniczej i klasowej w wyjściowym etapie pozostaje nieuświadomiona. W dłuższej perspektywie poprzez wprowadzenie wytworzonych towarów na rynek odwraca się zależność ekonomiczna – towar powstały dzięki taniej pracy jego wytwórców sprzeniewierza się im[26].

Fryderyk Engels (1820–1895) wskazywał, że socjalizm naukowy jest odzwierciedleniem w świadomości ludzkiej konfliktu między nowymi siłami wytwórczymi a kapitalistycznymi stosunkami produkcji[27]. Jest on zatem odbiciem dwojakiej natury – postawy

[22] K. Taylor, *Political ideas of the utopian socialists*, Routledge, London 2013, s. 47.

[23] G.S. Jones, *Utopian socialism reconsidered*, [w:] R. Samuel (red.), *People's History and Socialist Theory (Routledge Revivals)*, New York 2016, s. 138.

[24] Tamże.

[25] A. Ochocki, *Marks a teoria realnego socjalizmu*, „Colloquia Communia" 1986, nr 25(2–3), s. 4.

[26] R. Rudziński, *Etyczne i historyczne uzasadnienie socjalizmu*, „Etyka" 1970, nr 7, s. 77–99.

[27] K. Marx, F. Engels, *Marx & Engels Collected Works*, Lawrence & Wishart, 1975.

gotowości, a jednocześnie przymusu związanego z potrzebą wytwarzania, co w umysłach robotników powoduje konflikt, przez który cierpią[28]. Ten ugruntowany konflikt natury ekonomicznej znajduje pełne odzwierciedlenie w systemie kapitalistycznym, którego krytyką zajmuje się doktryna socjalizmu naukowego, stworzona wspólnie przez przywołanego tutaj Fryderyka Engelsa i Karola Marksa (1818–1883), dla których socjalizm miał być koniecznym stadium rozwoju społecznego[29]. Dla zrozumienia krytyki socjalistycznej, a dalej marksowskiej, w tym ujęciu niezbędne jest przedstawienie bilansu zysków i strat dla wszystkich stron prowadzonych transakcji w układzie społeczeństwa kapitalistycznego. Konieczne jest również zrozumienie genezy samego systemu gospodarczego opartego na kapitale i własności środków produkcji, choć nie jest ona jednoznaczna i oczywista.

Według różnych teorii można odmiennie rozpatrywać genezę systemu kapitalistycznego. André Prone i Maurice Richaud w opracowaniu *Pour sortir du capitalisme: Eco-partage ou communisme* analizują kapitalizm z dwóch zasadniczych perspektyw historycznych. Z jednej strony jego początków upatruje się w momencie zwrotu oświeceniowego, a jego pełniejszy rozwój przypada na okres kolonialny z jego terytorialną ekspansją, z drugiej – można się go doszukiwać już w czasach antycznych[30]. Dla nas w tej pracy kluczowe jest zrozumienie dwóch aspektów, na które składa się znaczenie ekspansji i wytwarzania dóbr na dużą skalę oraz rewolucja przemysłowa, która to umożliwiła. Ta zależność doprowadziła do wytworzenia klasy robotniczej, która pracuje na rzecz wolnego rynku i przepływu towarów, co według twórców socjalizmu naukowego prowadzi do degradacji i upodlenia jednostki funkcjonującej w wyzyskiwanej klasie robotniczej[31]. Wynika to bezpośrednio z zaburzonego stosunku produkcji, gdzie zyski nie są rozkładane wedle dotychczasowej logiki, ale są redystrybuowane w ramach wąskiej grupy przemysłowców akumulujących kapitał pochodzący z pracy rąk proletariatu, którego wartość pracy spadła w wyniku włączenia do procesu produkcji maszyn przemysłowych[32].

Do analizy tych przemian Marks wykorzystuje strategię materializmu dialektycznego (gr. *dialektikḗ* od *diá* – roz-, przez, *lego* – mówię, zbieram[33]) wprowadzonego w tło historii, powołując tym samym obecnie znany zestaw narzędzi pojęciowych i krytycznych pod postacią materializmu historycznego. Najważniejsze z podstaw teorii ugruntowane są na teoriach heglowskich, a kluczowe w niej jest przekonanie, że świadomość ludzka jest wytworem procesu historycznego[34], a zatem jest w stosunku do materii wtórna. W miejsce sporu logicznego postawiony jest jednak konflikt natury ekonomicznej. Tę

[28] Z. Domański, *Wybrane aspekty historii myśli ekonomicznej*, „Journal of Modern Science" 2017, vol. 34(3), s. 227–248.

[29] A. Warski, L. Kotowicz, *Rozwój socjalizmu od utopii do nauki*, Spółdzielnia Wydawnicza „Książka i Wiedza", Warszawa 1948.

[30] A. Prone, M. Richaud, *Pour sortir du capitalisme: Eco-partage ou communisme*, L'Harmattan, 2012, s. 62.

[31] K. Nowak-Posadzy, *Czym była Marksowska krytyka ekonomii politycznej?*, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna" 2018, nr 1(2), s. 101–116.

[32] J. Maliński, *Technika jako zjawisko historyczne w myśli Karola Marksa, Edmunda Husserla i Martina Heideggera*, „Filo-Sofija" 2016, nr 16(32), s. 163–176.

[33] I. Elbe, *Pomiędzy Marksem, marksizmem i marksizmami: sposoby odczytania teorii Marksa*, „Tekstoteka Filozoficzna" 2014, nr 4, s. 73–92.

[34] J. Maliński, *Technika*…, dz. cyt.

analizę można zastosować niezależnie od czasowego umiejscowienia genezy kapitalizmu. Marks i Engels w gruntowaniu swojej doktryny odwoływali się bezpośrednio do socjalizmu utopijnego (łac. *socialis* – społeczny, gr. *oú* – nie, *topos* – miejsce[35]), krytykując go za nierealne roszczenia nieścisłe na polu nauki i krytycznej analizy historycznej. Czerpią jednak z niego na poziomie idei i przesłanek odnoszących się do podkreślenia znaczenia klasy robotniczej, praw socjalnych oraz konieczności gruntownych zmian w systemie zależności ekonomicznych. Socjalizm naukowy nie zgadzał się z wizją socjalizmu utopijnego o ewolucyjnym charakterze zmian społeczno-ekonomicznych. Marks i Engels uważali, że tylko przewrót może doprowadzić do znaczących zmian na polu dominującego systemu, gdyż dzierżyciele zasobów produkcji nigdy się ich dobrowolnie nie zrzekną. Ich krytyka w znaczący sposób rozwinęła namysł nad pozycją proletariatu (łac. *proles* – potomstwo[36]), wykazała jego niekorzystne położenie w systemie produkcji oraz, co najważniejsze, w konsekwencji wskazała na jego potencjał rewolucyjny, niosący potencjał zmiany historii. Z tego względu między innymi socjalizm naukowy dowodził, że zmiana z systemu kapitalistycznego na socjalistyczny jest nieuchronna[37].

Marzenia zastąpione zostały kompletnym programem – analizą historyczno-socjologiczną, rozpoznaniem światowej roli proletariatu oraz koniecznością zmiany stosunków pracy. Walka klasowa miała w efekcie doprowadzić do przejęcia wytworów produkcji, czyli robotniczej rewolucji. Rewolucja miała być natomiast nie tylko celem samym w sobie, ale sposobem, strategią na znalezienie rozwiązania, przywracającego godność klasie robotniczej. W ostatecznym zaś sensie miała zapewniać dostęp do dobrostanu wszystkim ludziom bez wyjątku[38]. System ten miałby wykluczać potrzebę zaprzedawania siebie i swojego czasu w ramionach systemu kapitalistycznego, opierającego się na fetyszyzmie towarowym i alienacji pracy. Do tej znaczącej zmiany konieczne było uruchomienie aparatu krytycznego, który usuwałby myślenie uwarunkowane fałszywą świadomością, która przez wpływ narracji historycznych nie jest w stanie poznać prawdy ani odróżnić dobra od zła[39]. Wiąże się to z obudzeniem świadomości robotniczej w myśl idei, w której byt kształtuje świadomość, a także dekonstrukcją zastanego porządku wspieranego również przez kulturę, która podtrzymuje hierarchię ugruntowanych stosunków ekonomicznych i system klasowy[40]. Do tego niezbędne jest zniesienie wolnego rynku oraz uczynienie ze środków produkcji dobra wspólnego zarządzanego przez sprawiedliwe społeczeństwo. Ten bezklasowy ideał łączył się zatem z całkowitym zniesieniem klasy panującej.

Aby zrozumieć proces zależności pomiędzy socjalizmem naukowym a komunizmem u jego podstaw (pomijając oczywiste błędnie interpretowane, a później odbierane relacje

---

[35] B. Mazan, *Uwagi o „Utopiach w rozwoju historycznym" Aleksandra Świętochowskiego*, „Prace Polonistyczne Studies in Polish Literature" 1977, nr 33, s. 117–131.

[36] R. Rudziński, *Etyczne*…, dz. cyt.

[37] M. Sieradzki, *Obiektywny i subiektywny aspekt problematyki klas społecznych w marksizmie*, 1978, s. 38, https://repozytorium.amu.edu.pl/server/api/core/bitstreams/d76ef6a5-7865-4459-b8ac-cf309b35da38/content [dostęp: 20.11.2023].

[38] Tamże.

[39] Tamże.

[40] M. Urban, *Indywidualizm–kolektywizm a ideologie polityczne*, „Studia Politologiczne" 2010, nr 17, s. 160–171.

z komunizmem naukowym), należy uznać, że pierwszy z nich był niejako ugruntowaniem całej myśli marksowskiej oraz niezbędnym stadium do wprowadzenia systemu komunistycznego[41]. Wypracowanie na łonie społecznym przesłanek socjalizmu naukowego miało umożliwić realizację wizji redystrybucji dóbr wytworzonych każdemu według potrzeb wewnątrz społeczności ich wytwarzających[42]. Aby oddać charakter, jaki miała przynieść przyszłość po ewolucji, niezbędne było uwzględnienie gruntownych zmian, koniecznych do zmiany paradygmatu i przejścia z systemu gospodarczego opartego na kapitalizmie do wizji społeczeństwa egalitarnego, dystrybuującego zdobycze własnej pracy każdemu według potrzeb. Wykaz dążeń został dosadnie ujęty w *Manifeście komunistycznym* (1848) napisanym przez Marksa i Engelsa. Za kluczowe określają oni między innymi wywłaszczenie własności ziemskiej, wprowadzenie silnie progresywnego podatku od dochodów, odejście od prawa dziedziczenia, zasadę konfiskaty własności jednostek zbuntowanych oraz emigrantów, centralizację kredytu w rękach państwa, za co odpowiedzialny byłby bank państwowy, centralizację transportu, oraz zrównanie produkcji rolnej z zakładami przemysłowymi, co miałoby doprowadzić do wyrównania nierówności między wsią a miastami. Ponadto podkreślono rolę edukacji, która bezpłatnie dana byłaby wszystkim dzieciom, a wszystkich obywateli obejmowałby przymus jednakowej pracy[43].

Najważniejsze jednak dzieło Marksa stanowiące zestaw poglądów i analiz scalających krytykę kapitalistycznych form produkcji to *Kapitał. Krytyka ekonomii politycznej* (1867), w całości wydany już po śmierci Marksa. To w nim przewidywał on rychły upadek kapitalizmu umotywowany zmianą światopoglądową i rosnącą świadomością proletariatu[44]. Działalność współtwórcy socjalizmu naukowego Fryderyka Engelsa odegrała znaczącą rolę w przyszłej dystrybucji rewolucyjnych idei, a część znalazła swoje rozszerzenie i analizę w dziele Karola Marksa *Przyczynek do krytyki ekonomii politycznej* (1859).

Kolejne analizy dzieła *Kapitał* zajmują potomnych, wyznawców ruchów socjalistycznych, komunistycznych i marksistowskich, którzy w zależności od kontekstu podejmowanego badania ukazują paralelne modele interpretacyjne. Jedną z najbardziej znamiennych postaci mających wpływ na odczyt Marksa był niewątpliwie Lenin, dla którego *Kapitał* to „podręczna książka każdego świadomego robotnika"[45]. Paul Lafargue określał natomiast teorię Marksa mianem determinizmu ekonomicznego, sposobu ujęcia dziejów w relacji do powstawania zależności wytwórczej i systemu monetarnego[46]. Ta ekonomiczna koncepcja dziejów wpisana jest w naturalny rozwój społeczny Marksa, w którym więzi społeczne determinowane są więziami ekonomicznymi[47], a rozwój tych

[41] A. Walicki, *Marksizm i „skok do królestwa wolności"*, 1993, s. 113, https://pf.uw.edu.pl/images/NUMERY_PDF/006/PF_1993-R2_201_Walicki-A_Marksizm.pdf [dostęp: 20.11.2023].

[42] Z. Domański, *Wybrane aspekty historii*…, dz. cyt.

[43] K. Marx, F. Engels, *Manifest komunistyczny*, Książka i Wiedza, Warszawa 1969.

[44] K. Marx, *Kapitał. Krytyka ekonomii politycznej*, Książka i Wiedza, Warszawa 1951.

[45] R. Padoł, *Lenin o roli poznania historycznego*, „Rocznik Naukowo-Dydaktyczny. Prace Ekonomiczno-Społeczne" 1974, nr 53(1), s. 87.

[46] Z. Domański, *Wybrane aspekty historii*…, dz. cyt.

[47] P. Georges, *Durkheim i Marks*, „Przegląd Socjologiczny / Sociological Review" 1946, nr 8(1–4), s. 195–209.

więzi jako sił wytwórczych – przyczyną całości zmian społecznych[48]. Presja społeczna z kolei wytwarzana za sprawą powstałych więzi nie jest naturalnym procesem, a wynikiem przejściowego stanu, który zostanie zlikwidowany wraz z postępem rewolucji i emancypacji proletariuszy będących w potrzasku usług czynionych dla klasy panującej[49]. To człowiek dla Marksa jest jedynym podmiotem procesu historycznego, który uwierzytelnia rodzące się systemy. W tym sensie kapitalistyczny okres przejściowy jest wynikiem nieświadomego wprowadzenia systemu wytrącającego możliwość samostanowienia, co jednak zostanie zniesione wraz z obudzeniem robotniczej świadomości. Opozycja wręcz jest niezbędna do przekroczenia tego momentu społecznego rozwoju, a ruch rewolucyjny budzi się w miejscu, gdzie ścierają się przeciwstawne wizje[50].

Interesującym rozwinięciem marksowskiej teorii stosunków pracy jest obszar marksistowskiej myśli feministycznej. Joanna Bednarek zauważa, że w walce o prawa kobiet odpowiedzialnych za prace domowe chodziło nie o utowarowienie pracy, ale o zrzeczenie się jej statusu miłosiernego oddania, ukazania jej reprodukcyjnego charakteru mającego wpływ na podtrzymywanie zależności kapitalistycznych. Co więcej, na podstawie prac innych badaczek i feministycznych rewolucjonistek dodaje, iż było to dążenie do uznania pracy domowej za pełnoprawną pracę, której w wyniku sprzeciwu wobec ustanowionej liberalnej umowy społecznej można się również zrzec. Bednarek określa ten rodzaj zależności kobiety w systemie kapitalistycznym jako jawnie biopolityczny, choć wspomniana umowa społeczna chciała umieścić ją w domenie prywatnej, naturalizując ją[51]. Ideologia marksowska natomiast dążyła do upolitycznienia i walczyła z naturalizacją pracy, a kolejne pokolenia wykorzystujące marksistowski aparat krytyczny będą ją też w pewnych momentach całkowicie negować[52]. Teoria marksistowska niewątpliwie otwiera pole do analizy procesów rozwojowych ruchów emancypacyjnych[53], w tym działania ruchu feministycznego oraz jego aspektów związanych z klasą, urasowieniem, kontekstem religijnym. Daje narzędzia do rozważań dotyczących statusu kobiet w społeczeństwie, państwie i prawie, pozwala na odkrycie obiektywnych historycznych praw i prawidłowości zachodzących na polu społecznego uwikłania kobiet w określone role. Jest to myśl umożliwiająca dekonstrukcję krytyczną niejednej nadbudowy oraz uchwycenie ich zależności w procesie dziejowym, w tym również w kontekście realiów społeczno-ekonomicznych kobiet[54]. Choć Marks i Engels sytuują kobiety w systemie zależności, w pierwszej kolejności widzieli je w ujęciu klasowym, to sam proletariat (łac. *proles*), etymologicznie

[48] Z. Domański, *Wybrane aspekty historii*…, dz. cyt.

[49] P. Georges, *Durkheim i Marks*, dz. cyt.

[50] M. Sieradzki, *Obiektywny*…, dz. cyt.

[51] J. Bednarek, *Utopia? Tak, poproszę!*, „Praktyka Teoretyczna" 2011, nr 4, s. 201–207.

[52] K. Weeks, *The Problem with Work: Feminism, Marxism, Antiwork Politics and the Postwork Imaginaries*, Duke University Press, Durham–London 2011.

[53] A. Ostrowski, *Socjalizm jako hipertrofia indywidualizmu. Lwa Karsawina recepcja poglądów Karola Marksa na przykładzie rozważań na temat postępu*, „Internetowy Magazyn Filozoficzny Hybris" 2018, nr 40, s. 129–155.

[54] Z. Wiktor, *Róża Luksemburg i socjalistyczna strategia dla Europy*, „Nowa Krytyka" 2015, nr 35, s. 237–246.

wywodzący się z potomstwa, mógł być wytworem tylko tej, naturalnie zdeterminowanej, części klasy pracującej.

Sztandary nasze dzisiejsze

Od czasów wydania *Kapitału* istnieje szereg interpretacji, które dziś znajdują odzwierciedlenie w krytycznej myśli panującego systemu zależności, zyskują coraz to nowe gałęzie znaczeniowe i zaprzęgają narzędzia krytyczne do rozważania na temat procesów społeczno-ekonomicznych i politycznych[55]. Praktycznie część teorii Marksa i Engelsa została wykorzystana w budowaniu rzeczywistości radzieckiej za sprawą marksizmu-leninizmu, jednak nie doprowadziło to do przewidywanego przez Marksa obumierania i śmierci państwa, a do wytworzenia aparatu kontroli społeczeństwa, które przekonywane było o zasadności swojej pracy w imię dobra narodowego. W innych nurtach marksizm staje się filozofią ludzkiej *praxis*[56], a czasem zawiera sojusz w nieoczywistym anarchistyczno-syndykalistycznym splocie, jak u Róży Luksemburg[57].

Aparat pojęciowy i krytyczny wciąż znajduje swoje miejsce w analizie kapitalizmu w czasach obecnych, określonego przez dominację marek, krytyki wyrażonej przez Naomi Klein w *No Logo*[58] czy systemu utowarowienia przeżyć, kapitalizacji informacji i dzierżawienia zysków z nieświadomej pracy ich użytkowników, wykorzystywanych dzięki sposobności usieciowienia miliardów ludzi na całym świecie[59]. Dalej idące rozważania mogą nas odesłać do wizji technoutopijnego społeczeństwa komunistycznego[60],

---

[55] W. Kołodziej, *Spory teoretyczne anarchistów z marksistami i socjalistami. Cz. I*, „Krakowskie Studia Małopolskie" 2012, nr 17, s. 432–444.

[56] K. Kędziora, S. Brzozowski, *Myśleć radykalnie*, „Internetowy Magazyn Filozoficzny Hybris" 2014, nr 25, s. 47–65.

[57] R. Luksemburg, *Reforma socjalna czy rewolucja*, [w:] tejże, *Kryzys socjaldemokracji*, Książka i Prasa, Warszawa 2005.

[58] N. Klein, *No logo*, „Świat Literacki", Izabelin 2004.

[59] S. Zuboff, *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2020.

[60] Pojęcie utopii wydaje się nierozerwalnie związane z socjalizmem, biorąc pod uwagę krytykę marksizmu jako ideę niemającą racji realizacji na skalę państwową. Krytyka komunizmu naukowego, który był reinterpretacją teorii marksistowskiej, stała się sztandarowym przykładem tego, jak wykrzywiona interpretacja może wypaczyć idee Marksa i Engelsa. Rozwój dziejowy zaprowadził nas w sferę hybrydowej rzeczywistości, gdzie cyfryzacja może zdominować nasze życie społeczno-ekonomiczne. Obecnie możemy obserwować daleko idące wizje implementacji doktryny socjalistycznej, jak na przykład w tym ujęciu: „Dochód gwarantowany miałby stanowić odpowiedź na automatyzację pracy, realny zanik siły związków zawodowych i coraz bardziej elastyczne i niepewne formy zatrudnienia. Tradycyjne państwo opiekuńcze stało się zbyt wybiórcze i zbiurokratyzowane. To też powód spadku popularności idei progresywnych, zwyczajnie nie wierzymy, że niosą prawdziwą sprawiedliwość. Powszechny dochód przecina ten węzeł i daje paliwo ruchom lewicowym – to wizja mocno utopijna, ale przynajmniej jakaś. Trzeba też powiedzieć uczciwie, że UBI budzi też sporo wątpliwości. Są i tacy, którzy obawiają się scenariusza ostatecznej marginalizacji pracy i obniżania jej standardu. A poza tym, swoistej infantylizacji społeczeństwa – zamiany grup mniej uprzywilejowanych w całkowicie biernych odbiorców rozrywki (gwoli uczciwości – wszystko te zjawiska obserwujemy już od dekad). Ale przecież «realistyczna utopia» to nie tylko jakieś nowe świadczenie, a całościowa wizja rewolucji technologicznej obalającej dotychczasowy system oparty na rynkowym konsumpcjonizmie: Drukarki 3D i panele solarne mogą jeszcze sprawić, że wizja Karola Marksa (środki produkcji w rękach mas) stanie się rzeczywistością, a to wszystko bez krwawej rewolucji (Utopia dla Realistów)", zob. J. Włodarczyk, *Między neo-komunizmem*

w którym technologia jest wyzwolicielką jednostek splątanych w materialistyczno-duchowym przywiązaniu do pracy. W tym kontekście warto przypomnieć, że dla Marksa to czynnik ludzki jest determinantem następstw, jakie zachodzą na polu społecznym. Pytanie natomiast dotyczy tego, czy proces uświadamiania i przebudzania społeczeństwa jeszcze się nie dokonał, czy Marks i Engels nie przewidzieli, że moment ten może być uwikłany w powtarzalny tryb zyskiwanej i traconej społecznej świadomości swojej pozycji? Być może to, co miało rozszerzać wyobraźnię polityczną, może być w pewnym momencie tym samym, co ją ogranicza. W tym ujęciu jednak powstające nieskończone pętle interpretacyjne są zdecydowanie wartością dodaną i choć marksowska wykładnia jest *par excellence* deterministyczna, to wizja nieuchronności przewrotu społecznego jest w zupełności kojąca.

Idea egalitarnego społeczeństwa okazała się trwałą ideą wiodącą lud w stronę poprawy stosunków ekonomiczno-społecznych. Niektóre z myśli i pomysłów utopistów socjalistycznych rozwinięte przez socjalizm naukowy w kierunku ugruntowanej idei sprawiedliwości społecznej znalazły zastosowanie w obszarach naszej rzeczywistości. Analizując trajektorie rozwoju systemów władzy, dążenie do dobrobytu swoich obywateli jest celem większości państw, choć te zdominowane przez wolny rynek i zależności gospodarcze stoją przed dużym wyzwaniem wyważania polityk socjalnych w stosunku do ambicji przedsiębiorców. Niemniej należy zauważyć, że hasła z rodzaju „Robotnicy i robotnice wszystkich krajów łączcie się" zdołały połączyć frakcje walczące o prawa pracownic i pracowników na całym świecie, czego przykładem mogą być ruchy Occupy Wall Street czy ponadnarodowe zrzeszenia związków zawodowych. Choć kwestia globalnego podziału dóbr nie została nadal rozwiązana, co więcej, pomimo zmniejszających się problemów z globalnym niedożywieniem, bezrobociem i klęskami humanitarnymi, badania dowodzą, że różnice klasowe nadal się pogłębiają[61], to dodatkowo państwa w coraz mniejszym stopniu kontrolują swoje rynki, a popyt na niewykwalifikowanych pracowników utrzymuje się na wysokim poziomie.

Jesteśmy obecnie w miejscu, gdzie indywidualizm zdominował społeczne myślenie o świecie, co jest napędzane alienacją przez technologię, propagującą model konsumpcyjny oparty na kapitalizmie inwigilacji, niewidzialnych wyborach, a także nieświadomej pracy jego użytkowników. Co więcej, istnieją idee głoszące, że realizacja komunistycznego społeczeństwa mogłaby być zrealizowana dzięki możliwościom internetu, w tym pracy zdalnej i swobodnej ekspresji na platformach internetowych. Niestety, w chwili obecnej możliwości pracy zdalnej rozłożone są pomiędzy możliwościami niezakłóconej mobilności *digital nomads*[62] – pracowników bez stałego miejsca zamieszkania, a społecznościami, których brak możliwości ruchu wykorzystywany jest do ich „umiejscowienia" i zaprzę-

---

a humanitarnym techno-socjalizmem, przyszłość lewicy jest niepewna, 2020, https://liberte.pl/miedzy-neo-komunizmem-a-humanitarnym-techno-socjalizmem-przyszlosc-lewicy-jest-niepewna/ [dostęp: 28.01.2024]. Według Joanny Bednarek natomiast utopia jest niezbędnym pierwiastkiem polityki radykalnej (J. Bednarek, *Utopia?*…, dz. cyt.).

[61] T. Zbyrad, *Nowy wymiar zniewolenia, czyli o syndromach globalizacji*, „Roczniki Nauk Społecznych" 2006, nr 34, s. 55–80.

[62] *Wikipedia*, hasło: *digital nomad*, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_nomad [dostęp: 20.11.2023].

gnięcia do mało opłacalnej i psychicznie obciążającej pracy[63]. Chyba jeszcze nigdy walka klas nie była tak szeroko zniuansowana. Być może przywołane tutaj idee socjalistów mogą stać się ponownie zaczynem do rozwiązań w kontekście kapitalistyczno-technologicznych transformacji, jakich nowe klasy robotnicze obecnie doświadczają, i być może nie muszą one być utopijne.

Bibliografia

Bednarek J., *Utopia? Tak, poproszę!*, „Praktyka Teoretyczna" 2011, nr 4, s. 201–207.

Bluhm H. (red.), *Karl Marx / Friedrich Engels: Die deutsche Ideologie*, Akademie Verlag GmbH, Berlin 2010.

Brémand N., *Introduction:„Socialistes utopiques", les mal-nommés*, „Cahiers d'histoire. Revue d'histoire critique", vol. 24, s. 13–24.

Domański Z., *Wybrane aspekty historii myśli ekonomicznej*, „Journal of Modern Science" 2017, vol. 34(3), s. 227–248.

Elbe I., *Pomiędzy Marksem, marksizmem i marksizmami: sposoby odczytania teorii Marksa*, „Tekstoteka Filozoficzna" 2014, nr 4, s. 73–92.

Georges P., *Durkheim i Marks*, „Przegląd Socjologiczny / Sociological Review" 1946, nr 8(1–4), s. 195–209.

Ghodsee K., *Kobiety, socjalizm i dobry seks: argumenty na rzecz niezależności ekonomicznej*, Sonia Draga Sp. z o.o., Warszawa 2020.

Goldstein L.F., *Early feminist themes in French utopian socialism: The St.-Simonians and Fourier*, „Journal of the History of Ideas" 1982, vol. 43, s. 91–108.

Heymann J., *Źródła teorii historyzmu materialistycznego*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny" 1990, R. LII, z. 2, s. 303–218.

Jones G.S., *Utopian socialism reconsidered*, [w:] R. Samuel (red.), *People's History and Socialist Theory (Routledge Revivals)*, New York 2016, s. 138–144.

Kędziora K., Brzozowski S., *Myśleć radykalnie*, „Internetowy Magazyn Filozoficzny Hybris" 2014, nr 25, s. 47–65.

Kieca M., Kleska Ł., *Socjalizm utopijny Henri'ego Saint-Simona, Roberta Owena i Charlesa Fouriera*, Łukasz Kleska, Warszawa 2022.

Klein N., *No logo*, „Świat Literacki", Izabelin 2004.

Kołodziej W., *Spory teoretyczne anarchistów z marksistami i socjalistami. Cz. I*, „Krakowskie Studia Małopolskie" 2012, nr 17, s. 432–444.

Kuligowski P., *Wczesny socjalizm i przyszłość*, „Praktyka Teoretyczna" 2019, nr 3(29), s. 8–14.

Leopold D., *The Structure of Marx and Engels Considered Account of Utopian Socialism*, „History of Political Thought" 2005, vol. 26(3), s. 443–466.

[63] N. Rowe, *'It's destroyed me completely': Kenyan moderators decry toll of training of AI models*, 2023, https://www.theguardian.com/technology/2023/aug/02/ai-chatbot-training-human-toll-content-moderator-meta-openai [dostęp: 20.11.2023].

Luksemburg R., *Reforma socjalna czy rewolucja*, [w:] tejże, *Kryzys socjaldemokracji*, Książka i Prasa, Warszawa 2005, s. 15–19.

Maliński J., *Technika jako zjawisko historyczne w myśli Karola Marksa, Edmunda Husserla i Martina Heideggera*, „Filo-Sofija" 2016, nr 16(32), s. 163–176.

Marx K., *Kapitał. Krytyka ekonomii politycznej*, Książka i Wiedza, Warszawa 1951.

Marx K., Engels F., *Manifest komunistyczny*, Książka i Wiedza, Warszawa 1969.

Marx K., Engels F., *Marx & Engels Collected Works*, Lawrence & Wishart, 1975.

Mazan B., *Uwagi o „Utopiach w rozwoju historycznym" Aleksandra Świętochowskiego*, „Prace Polonistyczne Studies in Polish Literature" 1977, nr 33, s. 117–131.

Missalowa G., *Francuski socjalizm utopijny i jego wpływ na polską myśl rewolucyjną w latach 1830–1848*, [w:] H. Katz (oprac.), *Wiosna Ludów w Europie. Cz. 2*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1951, s. 5–165.

Nowak-Posadzy K., *Czym była Marksowska krytyka ekonomii politycznej*?, „Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna" 2018, nr 1(2), s. 101–116.

Ochocki A., *Marks a teoria realnego socjalizmu*, „Colloquia Communia" 1986, nr 25(2–3), s. 259–270.

Ostrowski A., *Socjalizm jako hipertrofia indywidualizmu. Lwa Karsawina recepcja poglądów Karola Marksa na przykładzie rozważań na temat postępu*, „Internetowy Magazyn Filozoficzny Hybris" 2018, nr 40, s. 129–155.

Owen R., *Wybór pism*, PWN, Kraków 1959.

Padoł R., *Lenin o roli poznania historycznego*, „Rocznik Naukowo-Dydaktyczny. Prace Ekonomiczno-Społeczne" 1974, nr 53(1), s. 7–15.

Picon A., *Utopian socialism and social science*, [w:] Th.M. Porter, D. Ross (red.), *The Cambridge history of science. Volume 7: The modern social sciences*, Cambridge University Press, Cambridge 2003, s. 71–82.

Prone A., Richaud M., *Pour sortir du capitalisme: Eco-partage ou communisme*, L'Harmattan, Paris 2012.

Rauszer M., *Ludowy antyklerykalizm. Nieopowiedziana historia*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2023.

Rogers C., *Robert Owen, utopian socialism and social* transformation, „Journal of the History of the Behavioral Sciences" 2018, vol. 54, s. 256–271.

Rowe N., *'It's destroyed me completely': Kenyan moderators decry toll of training of AI models*, 2023, https://www.theguardian.com/technology/2023/aug/02/ai-chatbot-training-human-toll-content-moderator-meta-openai [dostęp: 20.11.2023].

Rudziński R., *Etyczne i historyczne uzasadnienie socjalizmu*, „Etyka" 1970, nr 7, s. 77–99.

Sieradzki M., *Obiektywny i subiektywny aspekt problematyki klas społecznych w marksizmie*, 1978, https://repozytorium.amu.edu.pl/server/api/core/bitstreams/d76ef6a5-7865-4459-b8ac-cf309b35da38/content [dostęp: 20.11.2023].

Stanisławek J., *From Marx to Marxo-Leninism*, „Przegląd Filozoficzny. Nowa Seria" 2018, nr 4, s. 257–267.

Szmulewicz K., *Konstrukcje nadziei w utopiach Roberta Owena, Charlesa Fouriera i Flory Tristan*, [w:] J. Gromysz, R. Włodarczyk (red.), *Utopia a edukacja. T. 1. O wyobrażeniach świata możliwego*, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2016, s. 87–94.

Talbot M., *An Emancipated Voice: Flora Tristan and Utopian Allegory*, „Feminist Studies" 1991, vol. 17, s. 219–239.

Taylor K., *Political ideas of the utopian socialists*, Routledge, London 2013.

Urban M., *Indywidualizm–kolektywizm a ideologie polityczne*, „Studia Politologiczne" 2010, nr 17, s. 160–171.

Walicki A., *Marksizm i „skok do królestwa wolności"*, 1993, https://pf.uw.edu.pl/images/NUMERY_PDF/006/PF_1993-R2_201_Walicki-A_Marksizm.pdf [dostęp: 20.11.2023].

Warski A., Kotowicz L., *Rozwój socjalizmu od utopii do nauki*, Spółdzielnia Wydawnicza „Książka i Wiedza", Warszawa 1948.

Weeks K., *The Problem with Work: Feminism, Marxism, Antiwork Politics and the Postwork Imaginaries*, Duke University Press, Durham–London 2011.

Wikipedia, hasło: *digital nomad*, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_nomad [dostęp: 20.11.2023].

Wiktor Z., *Róża Luksemburg i socjalistyczna strategia dla Europy*, „Nowa Krytyka" 2015, nr 35, s. 237–246.

Włodarczyk J., *Między neo-komunizmem a humanitarnym techno-socjalizmem, przyszłość lewicy jest niepewna*, 2020, https://liberte.pl/miedzy-neo-komunizmem-a-humanitarnym-techno-socjalizmem-przyszlosc-lewicy-jest-niepewna/ [dostęp: 28.01.2024].

Wodniak K., *Jak zorganizować się lepiej. Spółdzielnie*, 2019, https://rownosc.eu/jak-zorganizowac-sie-lepiej-spoldzielnie/ [dostęp: 20.11.2023].

Zbyrad T., *Nowy wymiar zniewolenia, czyli o syndromach globalizacji*, „Roczniki Nauk Społecznych" 2006, nr 34, s. 55–80.

Zuboff S., *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2020.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Katarzyna Grabarczyk https://orcid.org/0000-0001-7026-0295
Badacz niezależny
e-mail: katarzyna.grabarczyk@adwokatura.pl

Ewolucja podejścia Europejskiego Trybunału Praw Człowieka do problemu ochrony środowiska. Zarys problemu

The evolution of the European Court of Human Rights' approach to environmental protection. An outline of the problem

https://doi.org/10.25312/CH.822

Streszczenie

Europejska Konwencja Praw Człowieka nie ustanawia *explicite* prawa jednostki do czystego środowiska. Nie oznacza to, że jednostki nie zwracają się do trybunału strasburskiego, a zagadnienia te nie są przedmiotem jego uwagi. W artykule podejmuję próbę analizy orzecznictwa trybunału oraz przybliżam ewolucję jego podejścia do tej kwestii. Wskazuję, że problem ten trybunał oceniał pierwotnie z perspektywy poszczególnych praw i wolności jednostki, by w 2024 roku w wyroku przeciwko Szwajcarii w pełni rozwinąć swoje stanowisko w tym przedmiocie.

Słowa kluczowe: ochrona środowiska naturalnego, prawo do czystego środowiska, dynamiczna wykładnia konwencji

Abstract

The European Convention on Human Rights (ECHR) does not explicitly establish the right of individuals to a clean environment and zero pollution. This does not mean that individuals do not appeal to the Strasbourg court and that these issues are not the subject of its concern.

In this article, I attempt to provide an analysis of the court's case law and the evolution of its approach to this issue. I point out that the court had originally assessed this problem from the perspective of individual rights and freedoms, and then fully developed its approach to this matter in its 2024 judgment against Switzerland.

Keywords: environmental protection, right to a clean environment, dynamic interpretation of the convention

Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności[1] zorientowana jest na ochronę praw osobistych i politycznych[2]. Jej zakres przedmiotowy nie obejmuje praw o charakterze gospodarczym, socjalnym i kulturalnym[3]. Taka konstrukcja ustanowionego przez nią katalogu praw i wolności pozostaje częściowo uzasadniona odmiennością ich natury prawnej. Prawa te realizowane są bowiem przede wszystkim przez wypełnianie przez państwo pozytywnych obowiązków; częściowo wynika także z kontekstu, w którym powstała konwencja, jej charakteru prawnego oraz roli, jaką miała pełnić[4].

Konwencja nie ustanawia *explicite* prawa jednostki do czystego środowiska ani nie gwarantuje „ogólnej ochrony środowiska naturalnego jako takiej"[5]. Nie oznacza to jednak, że jednostki nie zwracały się do trybunału strasburskiego w sytuacji naruszenia ich konwencyjnych praw i wolności (ich zagrożenia na skutek degradacji środowiska) oraz w sprawach związanych z ochroną środowiska[6]. Hanna Machińska trafnie wskazała, że w latach 1980–2012 trybunał strasburski orzekał w blisko 90 sprawach dotyczących tego zagadnienia, rozważając je przez pryzmat prawa do życia prywatnego (art. 8 kon-

[1] Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności sporządzona w Rzymie dnia 4 listopada 1950 r., zmieniona następnie Protokołami nr 3, 5 i 8 oraz uzupełniona Protokołem nr 2 (Dz.U. z 1993 r., nr 61, poz. 284), dalej: konwencja.

[2] L. Garlicki, *Rozdział I. Prawa i wolności*, [w:] tegoż (red.), *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. T. 1. Komentarz do artykułów 1–18*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa 2010, s. 58.

[3] W przeciwieństwie na przykład do Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka.

[4] „Miało to ułatwić efektywną jurysdykcyjną ochronę tych praw i zapobiegać ich rozmyciu w sporach o kwestie gospodarcze czy budżetowe". L. Garlicki, *Rozdział I. Prawa i wolności*…, dz. cyt., s. 58.

[5] M.A. Nowicki, *Prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego (art. 8 Konwencji)*, [w:] *Wokół Konwencji Europejskiej. Komentarz do Europejskiej Konwencji Praw Człowieka*, Wolters Kluwer, Warszawa 2021, s. 818 i cytowane tam orzecznictwo. Zob. wyrok ETPC z dnia 8 lipca 2003 roku, skarga nr 36022/97, w sprawie Hatton i inni przeciwko Wielkiej Brytanii, HUDOC; M. Stoczkiewicz, *Prawo ochrony klimatu w kontekście praw człowieka*, Wolters Kluwer, Warszawa 2021.

[6] K. Doktór-Bindas, *Prawo do czystego powietrza*, „Przegląd Konstytucyjny" 2020, nr 4, s. 99; J. Bazylińska-Nagler, *Od dywergencji do konwergencji – prawa do rozwoju i życia w czystym środowisku obecnych i przyszłych pokoleń jako filary zrównoważonego rozwoju*, [w:] A. Kozłowski (red.), *Rządy prawa jako wartość uniwersalna. Księga jubileuszowa Profesora Krzysztofa Wójtowicza*, E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa, Wrocław 2022, s. 271–272; P. Topolska, *Prawo do czystego środowiska naturalnego – od deklaracji sztokholmskiej po eksplorację kosmiczną*, „Gdańskie Studia Prawnicze" 2019, nr 2(42), s. 329–330; D. Kuźniar, *Prawo do zdrowego środowiska jako konstytucyjnie gwarantowane prawo podmiotowe*, „Przegląd Prawa Konstytucyjnego" 2021, nr 3(61), s. 213. Zob. B. Gronowska, *O prawie do środowiska w systemie Europejskiej Konwencji Praw Człowieka – refleksje na tle najnowszego orzecznictwa strasburskiego*, „Przegląd Prawa Ochrony Środowiska" 2014, nr 1; A. Sakson-Boulet, *Prawo do korzystania z czystego środowiska a zanieczyszczenie powietrza w Polsce*, „Przegląd Zachodni" 2020, nr 4.

wencji), prawa do sądu i rzetelnego postępowania sądowego (art. 6 konwencji), prawa do skutecznego środka odwoławczego (art. 13 konwencji), ochrony własności (art. 1 protokołu nr 1 do konwencji), ale też prawa do życia (art. 2 konwencji), wolności słowa i wyrażania opinii (art. 10 konwencji), a także wolności zgromadzeń i stowarzyszenia się (art. 11 konwencji)[7]. Trybunał, rozstrzygając sprawy urbanizacji, wylesień, uciążliwości z powodu hałasu i zanieczyszczeń przemysłowych, odnosił się do problemu ochrony środowiska[8]. W konsekwencji, chociaż trybunał nie wywodził z konwencji prawa jednostki do środowiska, to jednak sformułował pewne gwarancje i środki ochrony przynależne jednostce w sprawach go dotyczących[9].

Orzecznictwo trybunału dotyczące tego zagadnienia jest ciekawym przykładem realizacji doktryny „żywego instrumentu", zgodnie z którą zakres i treść uprawnień przyznanych jednostce przez konwencję uległ zmianie wraz z ewolucją warunków społecznych[10]. Konwencję interpretować należy w świetle współczesnych warunków, tj. okoliczności, w których jest stosowana[11]. Powyższe pozwoliło trybunałowi doprecyzować i uzupełnić, a nierzadko także rozszerzyć ujęcie praw i wolności zawarte w pierwotnym tekście konwencji[12]. Nie oznacza to jednak, że jej dynamiczna wykładnia nie ma nieograniczonego charakteru; trybunał zastrzega, że z konwencji nie należy wywodzić praw i wolności, które nie były w niej zawarte od początku[13]. W sprawach, w których między państwami-stronami konwencji nie istnieje wspólne podejście, konsens lub choćby „powszechna tendencja regulacyjna", zastrzec należy margines oceny (swobody)[14]. Wyznacza on sferę samodzielności państwa w decydowaniu, w jaki sposób realizuje wymagania wynikające z konwencji[15].

---

[7] H. Machińska, *Europejska Konwencja Praw Człowieka jako instrument ochrony praw jednostki w związku z zanieczyszczeniem środowiska*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2014, z. 1, s. 60 i cytowane tam orzecznictwo. Zob. M. Hejbudzki, *Normatywne podstawy wprowadzenia do polskiego porządku prawnego koncepcji prawa podmiotowego do życia w czystym środowisku*, „Studia Prawnoustrojowe" 2019, nr 43, s. 132 i nast.; M. Kwiędacz-Palosz, *Dostęp do wymiaru sprawiedliwości w sprawach środowiskowych w orzecznictwie Europejskiego Trybunału Praw Człowieka*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2020, z. 10.

[8] H. Machińska, *Europejska Konwencja*…, dz. cyt., s. 64 i cytowane tam orzecznictwo.

[9] Tamże, s. 64 i cytowane tam orzecznictwo.

[10] M. Krzyżanowska-Mierzewska, *Europejska Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności w Polsce – refleksje po trzydziestej rocznicy ratyfikacji*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2024, z. 5, s. 8. Zob. wyrok ETPC z dnia 7 lipca 1989 roku, skarga nr 14038/88, w sprawie Soering przeciwko Wielkiej Brytanii, HUDOC.

[11] O.M. Piaskowska, *Stwierdzenie naruszenia Europejskiej Konwencji Praw Człowieka i jego skutki w polskim procesie cywilnym*, Wolters Kluwer, Warszawa 2021, s. 162 i cytowane tam orzecznictwo; wyrok ETPC z dnia 25 kwietnia 1978 roku, skarga nr 5856/72, w sprawie Tyrer przeciwko Zjednoczonemu Królestwu, HUDOC; wyrok ETPC z dnia 11 lipca 2002 roku, skarga nr 28957/95, w sprawie Goodwin przeciwko Zjednoczonemu Królestwu, HUDOC; wyrok ETPC z dnia 15 września 2009 roku, skarga nr 57752/16, w sprawie Gauci przeciwko Malcie, HUDOC.

[12] L. Garlicki, *Wprowadzenie*, [w:] tegoż (red.), *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. T. 1. Komentarz do artykułów 1–18*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa 2010, s. 7.

[13] Wyrok ETPC z dnia 18 grudnia 1986 roku, skarga nr 9697/82, w sprawie Johnston i inni przeciwko Irlandii, HUDOC.

[14] L. Garlicki, *Wartości lokalne a orzecznictwo ponadnarodowe – „kulturowy margines oceny" w orzecznictwie strasburskim?*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2008, z. 4, s. 6.

[15] Tamże, s. 4–5. Zob. J. Kapelańska-Pręgowska, *Koncepcja tzw. marginesu oceny w orzecznictwie ETPC*, „Państwo i Prawo" 2007, z. 12, s. 87–99; A. Wiśniewski, *W sprawie koncepcji marginesu oceny w orzecznictwie strasburskim*, „Państwo i Prawo" 2008, z. 12, s. 97–104.

W wyroku ETPC z dnia 21 lutego 1990 roku, skarga nr 9310/81, w sprawie Powell i Ryner przeciwko Wielkiej Brytanii[16] trybunał orzekał w przedmiocie naruszenia prawa i wolności jednostki przez negatywne oddziaływania pochodzące z lotniska Heathrow, przede wszystkim hałas związany z ruchem samolotów. Trybunał dopuścił wówczas możliwość oceny tych naruszeń zarówno z punktu widzenia pozytywnych obowiązków państwa (podejmowania środków w celu zabezpieczenia praw i wolności), jak i negatywnych (zakazu dokonywania bezprawnej ingerencji), stwierdzając, że art. 8 konwencji może stanowić w takiej sprawie wzorzec kontroli[17]. W obu tych przypadkach konieczne jest udzielenie odpowiedzi na pytanie o zachowanie przez państwo sprawiedliwej równowagi między konkurencyjnymi interesami. Trybunał dostrzegł znaczenie portów lotniczych, zwłaszcza tych międzynarodowych, dla interesów gospodarczych państwa, ale także światowego handlu oraz komunikacji. Potęguje je rosnące wykorzystanie samolotów. Niewątpliwie nie jest możliwe całkowite wyeliminowanie negatywnego wpływu funkcjonowania portów lotniczych na środowisko naturalne. Trybunał dostrzegł, że państwo-strona w przedmiotowej sprawie podjęło wiele istotnych działań w celu jego minimalizacji oraz zrekompensowania jednostkom ich skutków, między innymi oddziaływania hałasu. Przybrały one postać między innymi zmiany organizacji lotów, pasów startowych, ograniczenia rodzajów połączeń czy sformułowania dodatkowych wymagań technicznych. Środki te uwzględniały standardy międzynarodowe, rozwój technologii oraz odpowiadały na niedogodności zgłaszane przez jednostki mieszkające w pobliżu lotniska. Trybunał podkreślił fakt przyjmowania ich stopniowo, po konsultacjach z różnymi grupami interesów, a także ich zbieżność z innymi regulacjami międzynarodowymi. Pozwoliło to trybunałowi ostatecznie uznać działalność państwa-strony za mieszczącą się w przysługującym mu marginesie oceny.

W wyroku ETPC z dnia 18 czerwca 2002 roku, skarga nr 48939/99, w sprawie Oneryildiz przeciwko Turcji[18], dotyczącej eksplozji metanu, do którego doszło na wysypisku, trybunał rozważał problem ochrony środowiska na podstawie art. 2 konwencji. Stwierdził, że pozytywne obowiązki państwa, wynikające z konieczności ochrony prawa do życia, obejmują także działania (zaniechania) związane z ochroną środowiska naturalnego w sferze publicznej. Na konieczność ich realizacji nie ma wpływu ewentualna postawa jednostek, w tym możliwość dostrzeżenia przez nich samodzielnie istniejących zagrożeń oraz ewentualna ich reakcja na nie (stosunek do ryzyk). W tej sprawie państwo pozwoliło (tolerowało) zamieszkiwanie przez skarżącego oraz jego rodzinę na wysypisku śmieci, co więcej, w warunkach rzeczywistego i bezpośredniego zagrożenia. O ile to drugie pozwalało trybunałowi stwierdzić naruszenie przez państwo-stronę obowiązków wynikających z art. 2 konwencji, o tyle już to pierwsze stanowiło o niezapewnieniu jednostce praw

[16] LEX 81097. Zob. D. Sześciło, *Glosa do wyroku ETPC z dnia 21 lutego 1990 r., 9310/81*, „Samorząd Terytorialny" 2011, nr 3; P. Przybysz, *Sprawa Powell and Rayner przeciwko Wielkiej Brytanii a prawo człowieka do środowiska w świetle postanowień Europejskiej Konwencji Praw Człowieka z 1950 r.*, „Toruński Rocznik Praw Człowieka i Pokoju" 1996, t. 4.

[17] Zob. decyzja ETPC z dnia 4 czerwca 2019 roku, skarga nr 13482/15, w sprawie Tolić i inni przeciwko Chorwacji, LEX 2685817.

[18] LEX 75619.

wynikających z art. 8 konwencji. Trybunał wskazał także na istnienie zagrożeń, których jednostka nie może zaakceptować i na które nie może wyrazić zgody. Podkreślił, że posiadanie przez państwo informacji na temat zagrożeń środowiskowych nakłada na nie szczególne obowiązki informacyjne względem jednostki. Wagę obowiązków informacyjnych trybunał rozważał także w wyroku ETPC z dnia 19 października 2005 roku, skarga nr 32555/96, w sprawie Roche przeciwko Wielkiej Brytanii[19], dotyczącej ekspozycji jednostek na działanie gazu musztardowego i paraliżującego w małych ilościach (dla celów badawczych). Trybunał stwierdził wówczas, że niezależnie od dopuszczalności przyjęcia za uzasadnione wyjaśnień państwa-strony oraz sposobu przeprowadzenia tych badań dostrzec należy doniosłość spoczywającego na państwie obowiązku informacyjnego względem jednostki. Powzięcie przez nie informacji w przedmiocie badań umożliwiłoby dokonanie samodzielnej oceny zagrożeń i niebezpieczeństw, na które jednostka została narażona. Niedostatki w tym zakresie mogą być oceniane z punktu widzenia art. 8 konwencji, niezależnie od dalszych zagadnień, związanych z naruszeniem prawa do życia rodzinnego, które wymaga osobnej oceny[20].

W wyroku ETPC z dnia 22 maja 2003 roku, skarga nr 41666/98, w sprawie Kyrtatos przeciwko Grecji[21] trybunał oceniał możliwość stwierdzenia naruszenia praw i wolności konwencyjnych na skutek zniszczenia moczar przyległych do nieruchomości jednostki na skutek rozwoju urbanistycznego. W ocenie skarżących działalność przedsiębiorstw i związane z nią światła i hałasy doprowadziły dodatkowo do utraty walorów estetycznych przez ich nieruchomość. Trybunał stwierdził, że konwencja nie została stworzona w celu ochrony środowiska naturalnego jako takiego. Zadania tego nie realizuje ani art. 8 konwencji, ani żadne inne jej postanowienie[22]. Zagadnienie to pozostaje przedmiotem legislacji krajowej oraz innych instrumentów prawnych, mających charakter międzynarodowy, które lepiej służą realizacji takich celów. Zanieczyszczenie środowiska może stanowić przedmiot uwagi trybunału, o ile wpływa na dobrostan jednostek lub sferę ich praw i wolności, na przykład możliwość korzystania z mieszkania[23]. Nie jest konieczne, by zanieczyszczenia te zagrażały życiu jednostki. Trybunał zastrzegł, że nie jest zasadne

[19] LEX 157847.

[20] Stanowisko takie trybunał zajął już w wyroku ETPC z dnia 9 czerwca 1998 roku, skargi nr 21825/93 i 23414/94, w sprawie McGinley i Egan przeciwko Wielkiej Brytanii, LEX 78968, dotyczącej narażenia jednostki na napromieniowanie podczas testów atomowych. Skutki związane z napromieniowaniem, ich poważny i długotrwały wpływ na zdrowie, może powodować niepewność, cierpienie i poważne zaniepokojenie. Państwo, angażując się w działalność o takim charakterze, obarczoną takimi zagrożeniami i niebezpieczeństwem, mogącą w tak znacznym stopniu oddziaływać na sytuację jednostek, zobowiązane pozostaje do zagwarantowania jednostce dostępu do wszystkich istotnych i odpowiednich informacji. Zob. R. Łuszczek, *Bezpośrednie stosowanie Konwencji z Aarhus w orzecznictwie Naczelnego Sądu Administracyjnego*, „Zeszyty Naukowe Sądownictwa Administracyjnego" 2023, z. 6.

[21] LEX 79527.

[22] Także wyrok ETPC z dnia 3 lipca 2012 roku, skarga nr 61654/08, w sprawie Martínez Martínez i Pino Manzano przeciwko Hiszpanii, LEX 1169398.

[23] Podobnie w wyroku ETPC z dnia 19 lutego 1998 roku, skarga nr 14967/89, w sprawie Guerra i inni przeciwko Włochom, LEX 79540, dotyczącym działalności zakładu chemicznego, produkującego nawozy, w którym zdarzały się wypadki, polegające na wycieku substancji chemicznej, skutkującym zatruciem arszenikiem. Zob. I. Kondak, *Prawo do informacji publicznej w świetle standardów Rady Europy*, „Państwo i Prawo" 2007, z. 3, s. 77.

stwierdzenie naruszenia konwencji w sytuacji, gdy skutki danego działania (zaniechania) ograniczają się jedynie do pogorszenia stanu środowiska naturalnego. W sytuacji stwierdzenia uszkodzenia środowiska na skutek procesów urbanizacyjnych konieczne jest wykazanie, że ten uszczerbek bezpośrednio wpływa na prawa i wolności jednostek[24].

W wyroku ETPC z dnia 10 listopada 2004 roku, skarga nr 46117/99, w sprawie Taşkin i inni przeciwko Turcji[25], dotyczącej kopalni złota, trybunał dużą wagę przypisał procesowi decyzyjnemu, który poprzedza ingerencję w prawa i wolności jednostek. Dostrzegł, że trudno odkodować konkretne wymogi proceduralne tego procesu z art. 8 konwencji, norma ta nie zawiera bowiem wyraźnych wskazań w tym przedmiocie. Niewątpliwe jednak winien on być sprawiedliwy oraz gwarantować poszanowanie interesów jednostek, znajdujących się pod ochroną konwencji. W toku rozpatrywania takich spraw trybunał rozważać będzie realizację tych wymogów we wszystkich aspektach proceduralnych, oceniając rodzaj wydanej decyzji, zakres uwzględnionych interesów jednostek oraz zapewnionych im gwarancji procesowych. W odniesieniu do zagadnień związanych ze środowiskiem naturalnym, z którym wiążą się kwestie polityki gospodarczej kraju, szczególne znaczenie przypisać należy uzyskiwaniu badań, analiz i studiów. Bez nich trudno jest mówić o możliwości oceny skutków planowanych działań oraz wczesnym przewidywaniu wpływu inwestycji na środowisko, sferę praw i wolności jednostki. Kluczowe znaczenie przypisać należy dostępowi do tych dokumentów, który zagwarantować należy opinii publicznej i który obejmować musi co najmniej wnioski z tych badań oraz składającą się na nie ocenę zagrożeń i niebezpieczeństw. Niewątpliwie także na państwie-stronie spoczywa obowiązek zapewnienia każdej jednostce, której interesy nie zostały uwzględnione wystarczająco w procesie decyzyjnym, drogi sądowej.

W wyroku ETPC z dnia 9 czerwca 2005 roku, skarga nr 55723/00, w sprawie Fadeyeva przeciwko Rosji[26] trybunał szeroko odniósł się do charakteru zanieczyszczenia środowiska, które może stanowić naruszenie art. 8 konwencji. Wskazał, że ujemne skutki z nim związane muszą osiągać pewien poziom, tj. „minimum". Zakwalifikowanie danej sytuacji zgodnie z tym kryterium nastręcza trudności. Jego ocena jest relatywna i zależy od okoliczności konkretnej sprawy. Trybunał sformułował wskazówki ułatwiające tę ocenę, związane z natężeniem, długością trwania szkodliwych skutków, konsekwencjami fizycznymi i psychicznymi dla jednostki, ogólnym stanem środowiska. Pozwoliło to wykluczyć możliwość uznania za naruszające konwencję niedogodności (zagrożenia środowiskowe), wpisane w życie w każdym nowożytnym wielkim mieście. Umożliwiło to także uznanie niedogodności przekraczających tę granicę, w przedmiotowym stanie faktycznym – działalność huty uzasadniająca zakwalifikowanie strefy jako nienadającej się do zamieszkania – za niedozwoloną ingerencję w prawa jednostki.

Trybunał nie pozostawił przy tym wątpliwości, że odpowiedzialność państwa-strony za naruszenie konwencji nie ogranicza się do bezpośredniej ingerencji. Obejmuje także

[24] Zob. C. Pogodziński, *Pojęcie poszkodowanego w sprawach z zakresu ochrony środowiska w orzecznictwie ETPCz*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2011, z. 5.

[25] LEX 142216.

[26] LEX 153346.

działalności przedsiębiorstw, które nie są jego własnością, nie są przez nie zarządzane ani kontrolowane. Państwo odpowiada wówczas za jakość działań legislacyjnych, za stan wywiązania się z obowiązku zabezpieczenia konwencyjnych praw i wolności jednostek. Tym samym państwo może ponosić odpowiedzialność za uchybienia w regulacji działalności przemysłu prywatnego. Warunkiem jej przypisania jest ustalenie, że w sposób rozsądny można było oczekiwać od państwa zapobieżenia ingerencji w prawa jednostki lub zakończenia naruszania jej statusu.

Państwa-strony w zakresie zagadnień ochrony środowiska cieszą się szerokim marginesem oceny. W ich gestii leży stwierdzenie, jaką politykę można prowadzić z najlepszym skutkiem i jaki kierunek należy przyjąć w sferze społecznej i technicznej. Rola trybunału ma zatem charakter subsydiarny, w jego kognicji nie leży zastępowanie działalności państwa i korygowanie przyjętych przez nie krajowych polityk[27]. Orzekanie przez trybunał musi ograniczyć się do stwierdzenia oczywistego naruszenia marginesu oceny, niezachowania równowagi, nieprzeprowadzenia procesu decyzyjnego w sposób sprawiedliwy, zapewniający poszanowanie różnych grup interesów gwarantowanych konwencją. Nieuchronnie ogranicza to możliwość dokonania przez trybunał oceny konkretnych rozstrzygnięć podejmowanych przez państwo.

W wyroku ETPC z dnia 27 listopada 2007 roku, skarga nr 21861/03, w sprawie Hamer przeciwko Belgii[28] trybunał potwierdził, że konwencja nie chroni środowiska naturalnego „jako takiego". Wskazał jednak, że środowisko naturalne jest wartością samą w sobie[29]. Jego poszanowanie leży w interesie wszystkich, tj. władz publicznych, społeczeństwa oraz poszczególnych jednostek. Tym samym nie można jednoznacznie i w każdym przypadku stwierdzić, że względy gospodarcze oraz prawa i wolności jednostek, w tym prawo własności, mają każdorazowe pierwszeństwo nad kwestiami związanymi z ochroną środowiska.

W wyroku ETPC z dnia 20 marca 2008 roku, skarga nr 15339/02, w sprawie Budayeva i inni przeciwko Rosji[30] trybunał stwierdził, że w zakresie działalności niebezpiecznej obowiązki państwa wynikające z art. 2 konwencji oraz art. 8 konwencji mają podobny charakter („pokrywają się w dużej mierze"). Oznacza to możność przenoszenia zasad wypracowanych w judykaturze trybunału w zakresie ochrony życia prywatnego, rodzinnego i mieszkania, dotyczących ochrony środowiska naturalnego, na zagadnienia dotyczące prawa do życia.

W decyzji ETPC z dnia 26 lutego 2008 roku, skarga nr 37664/04, w sprawie L. Fägerskiöld i A. Fägerskiöld przeciwko Szwecji[31] trybunał wskazał, że przy ocenie działalności, która narusza prawa i wolności jednostki, uwzględnić należy jej rodzaj, w tym w szczególności jej związek z interesem społecznym. Rozważając możliwość

[27] Także wyrok ETPC z dnia 14 października 2021 roku, skargi nr 75031/13, 75282/13, 75286/13 i 75292/13, w sprawie Kapa i inni przeciwko Polsce, LEX 3241390.

[28] HUDOC.

[29] Zob. A. Jaworowicz-Rudolf, *Obowiązek władz publicznych prowadzenia polityki zapewniającej bezpieczeństwo ekologiczne rozumiane jako synonim odpowiedniej jakości środowiska*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Iuridica" 2019, nr 87, s. 12 i nast.

[30] LEX 357717.

[31] LEX 527597.

posadowienia turbin wiatrowych oraz oceniając niedogodności przez nie wywoływane, trafnie wskazał, że funkcjonowanie takich urządzeń leży w interesie powszechnym. Stanowią one przyjazne środowisku źródło energii i przyczyniają się do zrównoważonego rozwoju. Pozytywne konsekwencje środowiskowe muszą zostać uwzględnione przy ocenie ingerencji w sytuację jednostek.

W wyroku ETPC z dnia 27 stycznia 2009 roku, skarga nr 67021/01, w sprawie Tătar przeciwko Rumunii[32] trybunał orzekał w przedmiocie odpowiedzialności państwa, które wyraziło zgodę (wydało zezwolenie) na eksploatację złóż mineralnych znajdujących się w stawach osadowych przez spółkę, w której było akcjonariuszem[33]. Trybunał ponownie podkreślił znaczenie pozytywnych obowiązków państwa-strony zapewnienia jednostce poszanowania jej życia prywatnego i rodzinnego, mieszkania i korespondencji. Zdefiniować je można jako konieczność podjęcia wszystkich rozsądnych i odpowiednich środków w celu ochrony praw jednostki. W przypadku ochrony środowiska państwo powinno realizować ten obowiązek przede wszystkim przez określenie właściwych ram legislacyjnych i administracyjnych. Powinny one służyć z jednej strony zapobieganiu szkód środowiskowych, z drugiej ochronie życia ludzkiego. Trybunał dostrzegł złożoność zagadnień dotyczących polityki gospodarczej i środowiskowej realizowanych przez państwa-strony. Wskazał jednak, że sprawy dotyczące działalności niebezpiecznej cechują się szczególną wrażliwością. Powinny podlegać regulacjom prawnym, które uwzględniają charakterystykę tej działalności, w tym poziom ryzyka, który je dotyczy i który wiąże się z ich aktywnością. Państwo powinno realizować ten obowiązek przede wszystkim przez ustanowienie ram prawnych wydawania zezwoleń, związanych z rozpoczęciem i prowadzeniem działalności, kontrolą i bezpieczeństwem ich funkcjonowania. Regulacje prawne przewidywać muszą także konkretne zobowiązania, obciążające wszystkie podmioty realizujące tę działalność, polegające na zapewnieniu ochrony wszystkich jednostek, których życie może być narażone na skutek tej działalności. Środki te muszą mieć charakter odpowiedni, praktyczny i skuteczny. Trybunał ponadto kolejny już raz dużą rolę przypisał procesom decyzyjnym, które wiążą się z prowadzeniem tej działalności. Ich nieodłącznym elementem powinno być uzyskiwanie właściwych analiz, prowadzenie badań, które pozwolą przeciwdziałać powstawaniu szkód w środowisku i naruszaniu praw jednostek, względnie minimalizować je oraz dokonywać wczesnej ich oceny. W ocenie trybunału wszystko to prowadzić ma do zachowania sprawiedliwej równowagi między sprzecznymi ze sobą i wzajemnie konkurencyjnymi interesami jednostek narażonych na ryzyko naruszenia ich praw, podmiotów zaangażowanych w realizację konkretnego przedsięwzięcia oraz pozostałych, korzystających z benefitów inwestycji[34]. Służy temu zapewnienie publicznego dostępu do informacji, sporządzonych badań i analiz, które umożliwiłyby ocenę aktualizacji ryzyk i niebezpieczeństwa publicznego. Konieczne jest

[32] LEX 478590.

[33] Dla porządku wskazać należy, że wspomniana spółka była odpowiedzialna za katastrofę ekologiczną z 2000 roku.

[34] Zob. R. Hauser, *Konflikt środowiskowy przed organami i sądami administracyjnymi w kontekście art. 8 Europejskiej Konwencji Praw Człowieka*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2014, z. 1.

także zapewnienie szerokiej kontroli sądowej, która umożliwiłaby poddanie ocenie sądu działań (zaniechań) dokonanych w całym procesie.

W wyroku ETPC z dnia 10 lutego 2011 roku, skarga nr 30499/03, w sprawie Dubetska i inni przeciwko Ukrainie[35] trybunał wskazał, że w toku oceny naruszenia praw i wolności jednostek uwzględnić należy ich charakter oraz źródło. Trybunał za celowe uznał zbadanie, czy ewentualne naruszenia były wynikiem działań nagłych i nieoczekiwanych, czy przeciwnie, miały charakter długotrwały. Pozwoli to stwierdzić ewentualną długotrwałość stanu naruszenia praw i wolności jednostki oraz ocenić sytuację organów władzy publicznej, które mogły mieć (miały) sprawdzone informacje (wiedzę) w przedmiocie aktualizujących się zagrożeń, a także ich reakcję (brak reakcji).

Przedmiotem wyroku ETPC z dnia 10 stycznia 2012 roku, skarga nr 30765/08, w sprawie Di Sarno i inni przeciwko Włochom[36] była ocena wpływu „kryzysu śmieciowego" na prawo do życia w zdrowym i bezpiecznym środowisku. Z ustaleń trybunału wynikało, że problem miał charakter szczególny; w całym obszarze administracyjnym, w okresie od 11 lutego 1994 roku do 31 grudnia 2009 roku obowiązywał stan nadzwyczajny. Skarżący przez prawie pół roku (od końca 2007 roku do maja 2008 roku) żyli w zanieczyszczonym środowisku, wśród odpadków pozostawionych na ulicach. W ocenie trybunału nie ma wątpliwości, że ta sytuacja mogła negatywnie wpłynąć na możliwość korzystania przez nich z ich mieszkań, a przez to ingerować w życie prywatne i rodzinne, a także pogarszać jego jakość. Trybunał wskazał, że działalność obejmującą zbieranie, przetwarzanie i usuwanie odpadów wprost zakwalifikować należy jako mającą charakter niebezpieczny. Nie pozostawił także wątpliwości, że prawo do prywatności oznacza „prawo do życia w bezpiecznym i zdrowym środowisku".

W wyroku ETPC z dnia 13 lipca 2017 roku, skarga nr 38342/05, w sprawie Jugheli i inni przeciwko Gruzji[37] trybunał wskazał, że przedmiotem jego uwagi może być także sytuacja, w której brak jest regulacji prawnych dotyczących działalności niebezpiecznego przedsiębiorstwa. Nieistnienie właściwych ram legislacyjnych i administracyjnych prowadzi do sytuacji, w której tego rodzaju działalność może być prowadzona w sąsiedztwie jednostek bez zapewnienia niezbędnych standardów jej prowadzenia, w tym przede wszystkim unikania i minimalizowania zanieczyszczenia powietrza.

W wyroku ETPC z dnia 24 stycznia 2019 roku, skarga nr 54414/13, w sprawie Cordella i inni przeciwko Włochom[38] Trybunał wskazał na trudności w określeniu skutków, jakie poważne zanieczyszczenia przemysłowe wywierają na indywidualną sytuację jednostki. Podjął także próbę wytyczenia kryteriów, według których można dokonać takiej analizy, wymieniając między innymi wiek czy zawód jednostki. Zwrócił uwagę, że „jakość życia", której obniżenie wiąże się z oceną skutków zanieczyszczenia, jest pojęciem subiektywnym i trudno definiowalnym. Powyższe ma bezpośredni wpływ na kognicję trybunału, który oceniając naruszenie konwencji w zakresie ustaleń faktycznych, opiera się przede

[35] LEX 693879.
[36] LEX 1929420.
[37] LEX 2317615.
[38] LEX 2610252.

wszystkim (choć nie jedynie) na ustaleniach sądów i innych krajowych organów władzy publicznej.

Analiza orzecznictwa ETPC umożliwia sformułowanie uwag o charakterze ogólnym, dotyczących podejścia trybunału do ochrony środowiska. Trafnie Marek Nowicki wskazywał, że udzielenie ochrony jednostce w danym stanie faktycznym wymagało ustalenia naruszenia jednego z jej konwencyjnych praw lub wolności oraz powstania skutków („szkodliwych konsekwencji") w tej sferze[39]. Niewystarczająca pozostaje tym samym „ogólna degradacja środowiska naturalnego"[40]. Konieczne jest powiązanie jej z działaniem państwa albo zaniechaniem jego organów, które przybrać może postać na przykład nieustanowienia regulacji, ograniczających aktywność innych podmiotów[41]. Istotne jest także, by naruszenie oraz jego skutki miały doniosły charakter, zarówno w sferze zmian w środowisku naturalnym, jak i sytuacji jednostki[42]. Za Leszkiem Garlickim zauważyć należy, że orzeczenia stwierdzające naruszenie przez państwo-stronę art. 8 konwencji zapadały w sytuacji jednoczesnego stwierdzenia nieposzanowania przepisów krajowych, ustalających normy dotyczące zakłóceń środowiskowych[43]. Jednocześnie w sytuacji, gdy „element krajowej nieprawidłowości nie występuje w sprawie", dotychczas trudno było odnaleźć naruszenie postanowień konwencji, a sam trybunał pozostawał bardziej powściągliwy w tym zakresie[44].

Z tej perspektywy istotne znaczenie przypisać należy wyrokowi ETPC z dnia 9 kwietnia 2024 roku, skarga nr 53600/20, w sprawie Verein KlimaSeniorinnen Schweiz i inni przeciwko Szwajcarii[45]. Trybunał potwierdził w nim aktualność swojego orzecznictwa, dotyczącego dopuszczalności oceny zanieczyszczenia środowiska z punktu widzenia naruszenia art. 8 konwencji, niegwarantowania przez konwencję prawa do czystego środowiska ani niezapewnienia ochrony środowiska naturalnego jako takiego, przysługującego państwu szerokiego marginesu oceny i subsydiarnej roli trybunału w tych sprawach. Trybunał potwierdził, że kwestie związane ze zmianami klimatu podlegają jego ocenie w zakresie wynikającym z konwencji oraz protokołów do niej, a orzekając w tym przedmiocie, realizuje art. 19 konwencji. Problem ochrony klimatu musi być realizowany przede wszystkim na poziomie ustawodawstwa krajowego, w demokratycznym procesie decyzyjnym, w toku podejmowania przez legitymowane władze właściwych decyzji politycznych i działań w różnych dziedzinach życia społecznego i gospodarczego.

Trybunał podkreślił przy tym konieczność skutecznej ochrony klimatu oraz możliwość uznania jej za cel nadrzędny. Stwierdził, że skutek ten można osiągnąć przez redukcję emisji gazów cieplarnianych, a fakt zaciągnięcia przez państwo zobowiązań międzyna-

---

[39] M.A. Nowicki, *Prawo do poszanowania*…, dz. cyt., s. 818.

[40] Tamże, s. 818.

[41] Tamże, s. 818.

[42] Tamże, s. 818–819.

[43] L. Garlicki, *Komentarz do art. 8 Konwencji*, [w:] tegoż (red.), *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. T. 1. Komentarz do artykułów 1–18*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa 2010, s. 517. Leszek Garlicki wskazał, że uwaga ta dotyczy orzeczeń w sprawach Lopez Ostra, Moreno Gomez, Fadeyeva, Guerra, Surugiu i Taşkin.

[44] L. Garlicki, *Komentarz do art. 8 Konwencji*…, dz. cyt., s. 517–518.

[45] LEX 3701706.

rodowych w przedmiocie osiągnięcia neutralności węglowej ogranicza przysługujący mu margines oceny. Nie pozostawił także wątpliwości, że mimo globalnego charakteru problemu zmian klimatycznych każde z państw pozostaje zobowiązane do podejmowania działań w tym zakresie w miarę swoich możliwości. Z obowiązku tego nie zwalniają państwa ewentualne działania (zaniechania) innych państw. Trybunał uzupełnił także prowadzone dotychczas rozważania w przedmiocie procesu decyzyjnego, wskazując, że wszelkie informacje dotyczące ustanawiania regulacji czy wdrażania środków w celu przeciwdziałania zmianom klimatu muszą być udostępnione społeczeństwu. Za nieakceptowaną uznał tym samym sytuację, w której jednostki nie mają wiedzy w przedmiocie ryzyk, na które są narażeni. Wskazał także na konieczność uwzględniania opinii społeczeństwa, które pozostaje zagrożone brakiem wspomnianych środków i regulacji. Jednocześnie w decyzji ETPC z dnia 9 kwietnia 2024 roku, skarga nr 39371/20, w sprawie Duarte Agostinho i inni przeciwko Portugalii i 32 innym państwom trybunał odrzucił skargę[46]. W uzasadnieniu wskazał między innymi na zagrożenia wynikające z rozszerzenia odpowiedzialności państwa w dziedzinie zmian klimatu. Podkreślił, że konwencja nie stanowi „traktatu globalnego odnoszącego się do sfery zmiany klimatu"[47].

Przeprowadzona analiza orzecznictwa uzasadnia przekonanie, że mimo ograniczonej kognicji trybunał dostrzega wagę zagrożeń związanych z zanieczyszczeniem środowiska i jego niedostateczną ochroną. Pomimo że konwencja nie zapewnia ochrony środowiska naturalnego jako takiego, trybunał nie pozostawił wątpliwości, że realizacja praw i wolności jednostek nieuchronnie nakłada na państwo-stronę liczne obowiązki związane z ochroną środowiska. Sformułował także wiele istotnych wskazówek dotyczących procesu decyzyjnego, który powinien poprzedzić prowadzenie przez państwo (podmioty prywatne) działalności mogącej negatywnie oddziaływać na środowisko naturalne. Podkreślał konieczność zapewnienia realizacji rozmaitych, nierzadko sprzecznych ze sobą interesów. Z tego punktu widzenia istotne znaczenie należy przypisać wyrokowi w sprawie przeciwko Szwajcarii, w którym trybunał potwierdził obowiązek państwa podejmowania działań w celu łagodzenia (minimalizowania) skutków zmiany klimatu[48]. Mimo że w przywołanym wyroku trybunał nie określił jednoznacznie, jaki standard ochrony klimatu byłby zgodny z konwencją, wskazać należy, że jego rozstrzygnięcie pozostaje przydatne dla oceny środków podejmowanych przez ustawodawstwa krajowe[49].

[46] LEX 3701705.

[47] M.A. Nowicki, *Europejski Trybunał Praw Człowieka – przegląd orzecznictwa (kwiecień – czerwiec 2024 r.)*, „Palestra" 2024, nr 8, s. 127.

[48] A. Chmielarz-Grochal, W*yrok ETPC (Wielka Izba) z dnia 9 kwietnia 2024 r. w sprawie Verein Klima-Seniorinnen Schweiz i inni przeciwko Szwajcarii (skarga nr 53600/20)*, „Zeszyty Naukowe Sądownictwa Administracyjnego" 2024, nr 3, s. 149.

[49] Tamże, s. 151.

Bibliografia

Bazylińska-Nagler J., *Od dywergencji do konwergencji – prawa do rozwoju i życia w czystym środowisku obecnych i przyszłych pokoleń jako filary zrównoważonego rozwoju*, [w:] A. Kozłowski (red.), *Rządy prawa jako wartość uniwersalna. Księga jubileuszowa Profesora Krzysztofa Wójtowicza*, E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa, Wrocław 2022, s. 265–280.

Chmielarz-Grochal A., *Wyrok ETPC (Wielka Izba) z dnia 9 kwietnia 2024 r. w sprawie Verein KlimaSeniorinnen Schweiz i inni przeciwko Szwajcarii (skarga nr 53600/20)*, „Zeszyty Naukowe Sądownictwa Administracyjnego" 2024, nr 3, s. 146–152.

Decyzja ETPC z dnia 26 lutego 2008 roku, skarga nr 37664/04, w sprawie L. Fägerskiöld i A. Fägerskiöld przeciwko Szwecji, LEX 527597.

Decyzja ETPC z dnia 4 czerwca 2019 roku, skarga nr 13482/15, w sprawie Tolić i inni przeciwko Chorwacji, LEX 2685817.

Decyzja ETPC z dnia 9 kwietnia 2024 roku, skarga nr 39371/20, w sprawie Duarte Agostinho i inni przeciwko Portugalii i 32 innym państwom, LEX 3701705.

Doktór-Bindas K., *Prawo do czystego powietrza*, „Przegląd Konstytucyjny" 2020, nr 4, s. 95–127.

Garlicki L., *Komentarz do art. 8 Konwencji*, [w:] tegoż (red.), *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. T. 1. Komentarz do artykułów 1–18*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa 2010, s. 517–518.

Garlicki L., *Rozdział I. Prawa i wolności*, [w:] tegoż (red.), *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. T. 1. Komentarz do artykułów 1–18*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa 2010.

Garlicki L., *Wartości lokalne a orzecznictwo ponadnarodowe – „kulturowy margines oceny" w orzecznictwie strasburskim?*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2008, z. 4, s. 4–13.

Garlicki L., *Wprowadzenie*, [w:] tegoż (red.), *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności. T. 1. Komentarz do artykułów 1–18*, Wydawnictwo C.H. Beck, Warszawa 2010, s. 58.

Gronowska B., *O prawie do środowiska w systemie Europejskiej Konwencji Praw Człowieka – refleksje na tle najnowszego orzecznictwa strasburskiego*, „Przegląd Prawa Ochrony Środowiska" 2014, nr 1, s. 179–199.

Hauser R., *Konflikt środowiskowy przed organami i sądami administracyjnymi w kontekście art. 8 Europejskiej Konwencji Praw Człowieka*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2014, z. 1.

Hejbudzki M., *Normatywne podstawy wprowadzenia do polskiego porządku prawnego koncepcji prawa podmiotowego do życia w czystym środowisku*, „Studia Prawnoustrojowe" 2019, nr 43, s. 121–139.

Jaworowicz-Rudolf A., *Obowiązek władz publicznych prowadzenia polityki zapewniającej bezpieczeństwo ekologiczne rozumiane jako synonim odpowiedniej jakości środowiska*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Iuridica" 2019, nr 87, s. 9–24.

Kapelańska-Pręgowska J., *Koncepcja tzw. marginesu oceny w orzecznictwie ETPC*, „Państwo i Prawo" 2007, z. 12, s. 87–99.

Kondak I., *Prawo do informacji publicznej w świetle standardów Rady Europy*, „Państwo i Prawo" 2007, z. 3, s. 70–84.

Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności sporządzona w Rzymie dnia 4 listopada 1950 r., zmieniona następnie Protokołami nr 3, 5 i 8 oraz uzupełniona Protokołem nr 2 (Dz.U. z 1993 r., nr 61, poz. 284).

Krzyżanowska-Mierzewska M., *Europejska Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności w Polsce – refleksje po trzydziestej rocznicy ratyfikacji*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2024, z. 5, s. 4–18.

Kuźniar D., *Prawo do zdrowego środowiska jako konstytucyjnie gwarantowane prawo podmiotowe*, „Przegląd Prawa Konstytucyjnego" 2021, nr 3(61), s. 201–216.

Kwiędacz-Palosz M., *Dostęp do wymiaru sprawiedliwości w sprawach środowiskowych w orzecznictwie Europejskiego Trybunału Praw Człowieka*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2020, z. 10.

Łuszczek R., *Bezpośrednie stosowanie Konwencji z Aarhus w orzecznictwie Naczelnego Sądu Administracyjnego*, „Zeszyty Naukowe Sądownictwa Administracyjnego" 2023, z. 6, s. 53–70.

Machińska M., *Europejska Konwencja Praw Człowieka jako instrument ochrony praw jednostki w związku z zanieczyszczeniem środowiska*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2014, z. 1, s. 60–65.

Nowicki M.A., *Europejski Trybunał Praw Człowieka – przegląd orzecznictwa (kwiecień – czerwiec 2024 r.)*, „Palestra" 2024, nr 8, s. 127–138.

Nowicki M.A., *Prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego (art. 8 Konwencji)*, [w:] *Wokół Konwencji Europejskiej. Komentarz do Europejskiej Konwencji Praw Człowieka*, Wolters Kluwer, Warszawa 2021, s. 818.

Piaskowska O.M., *Stwierdzenie naruszenia Europejskiej Konwencji Praw Człowieka i jego skutki w polskim procesie cywilnym*, Wolters Kluwer, Warszawa 2021.

Pogodziński C., *Pojęcie poszkodowanego w sprawach z zakresu ochrony środowiska w orzecznictwie ETPCz*, „Europejski Przegląd Sądowy" 2011, z. 5, s. 28–40.

Przybysz P., *Sprawa Powell and Rayner przeciwko Wielkiej Brytanii a prawo człowieka do środowiska w świetle postanowień Europejskiej Konwencji Praw Człowieka z 1950 r.*, „Toruński Rocznik Praw Człowieka i Pokoju" 1996, t. 4, s. 146–152.

Sakson-Boulet A., *Prawo do korzystania z czystego środowiska a zanieczyszczenie powietrza w Polsce*, „Przegląd Zachodni" 2020, nr 4, s. 147–166.

Stoczkiewicz M., *Prawo ochrony klimatu w kontekście praw człowieka*, Wolters Kluwer, Warszawa 2021.

Sześciło D., *Glosa do wyroku ETPC z dnia 21 lutego 1990 r., 9310/81*, „Samorząd Terytorialny" 2011, nr 3, s. 81–83.

Topolska P., *Prawo do czystego środowiska naturalnego – od deklaracji sztokholmskiej po eksplorację kosmiczną*, „Gdańskie Studia Prawnicze" 2019, nr 2(42), s. 325–335.

Wiśniewski A., *W sprawie koncepcji marginesu oceny w orzecznictwie strasburskim*, „Państwo i Prawo" 2008, z. 12, s. 97–104.

Wyrok ETPC z dnia 25 kwietnia 1978 roku, skarga nr 5856/72, w sprawie Tyrer przeciwko Zjednoczonemu Królestwu, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 18 grudnia 1986 roku, skarga nr 9697/82, w sprawie Johnston i inni przeciwko Irlandii, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 7 lipca 1989 roku, skarga nr 14038/88, w sprawie Soering przeciwko Wielkiej Brytanii, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 21 lutego 1990 roku, skarga nr 9310/81, w sprawie Powell i Ryner przeciwko Wielkiej Brytanii, LEX 81097.

Wyrok ETPC z dnia 19 lutego 1998 roku, skarga nr 14967/89, w sprawie Guerra i inni przeciwko Włochom, LEX 79540.

Wyrok ETPC z dnia 9 czerwca 1998 roku, skargi nr 21825/93 i 23414/94, w sprawie McGinley i Egan przeciwko Wielkiej Brytanii, LEX 78968.

Wyrok ETPC z dnia 18 czerwca 2002 roku, skarga nr 48939/99, w sprawie Oneryildiz przeciwko Turcji, LEX 75619.

Wyrok ETPC z dnia 11 lipca 2002 roku, skarga nr 28957/95, w sprawie Goodwin przeciwko Zjednoczonemu Królestwu, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 22 maja 2003 roku, skarga nr 41666/98, w sprawie Kyrtatos przeciwko Grecji, LEX 79527.

Wyrok ETPC z dnia 8 lipca 2003 roku, skarga nr 36022/97, w sprawie Hatton i inni przeciwko Wielkiej Brytanii, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 10 listopada 2004 roku, skarga nr 46117/99, w sprawie Taşkin i inni przeciwko Turcji, LEX 142216.

Wyrok ETPC z dnia 9 czerwca 2005 roku, skarga nr 55723/00, w sprawie Fadeyeva przeciwko Rosji, LEX 153346.

Wyrok ETPC z dnia 19 października 2005 roku, skarga nr 32555/96, w sprawie Roche przeciwko Wielkiej Brytanii, LEX 157847.

Wyrok ETPC z dnia 27 listopada 2007 roku, skarga nr 21861/03, w sprawie Hamer przeciwko Belgii, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 20 marca 2008 roku, skarga nr 15339/02, w sprawie Budayeva i inni przeciwko Rosji, LEX 357717.

Wyrok ETPC z dnia 27 stycznia 2009 roku, skarga nr 67021/01, w sprawie Tătar przeciwko Rumunii, LEX 478590.

Wyrok ETPC z dnia 15 września 2009 roku, skarga nr 57752/16, w sprawie Gauci przeciwko Malcie, HUDOC.

Wyrok ETPC z dnia 10 lutego 2011 roku, skarga nr 30499/03, w sprawie Dubetska i inni przeciwko Ukrainie, LEX 693879.

Wyrok ETPC z dnia 10 stycznia 2012 roku, skarga nr 30765/08, w sprawie Di Sarno i inni przeciwko Włochom, LEX 1929420.

Wyrok ETPC z dnia 3 lipca 2012 roku, skarga nr 61654/08, w sprawie Martínez Martínez i Pino Manzano przeciwko Hiszpanii, LEX 1169398.

Wyrok ETPC z dnia 13 lipca 2017 roku, skarga nr 38342/05, w sprawie Jugheli i inni przeciwko Gruzji, LEX 2317615.

Wyrok ETPC z dnia 24 stycznia 2019 roku, skarga nr 54414/13, w sprawie Cordella i inni przeciwko Włochom, LEX 2610252.

Wyrok ETPC z dnia 14 października 2021 roku, skargi nr 75031/13, 75282/13, 75286/13 i 75292/13, w sprawie Kapa i inni przeciwko Polsce, LEX 3241390.

Wyrok ETPC z dnia 9 kwietnia 2024 roku, skarga nr 53600/20, w sprawie Verein KlimaSeniorinnen Schweiz i inni przeciwko Szwajcarii, LEX 3701706.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Camila Albuja https://orcid.org/0009-0006-4348-2718
University of Lodz
e-mail: camilaalbuja98@gmail.com

Analysis of the Indigenous Guard in Ecuador as a system of territorial defence and self-determination in a plurinational state

Analiza Straży Rdzennej Ludności w Ekwadorze jako systemu obrony terytorialnej i samostanowienia w państwie wielonarodowym

https://doi.org/10.25312/CH.807

Abstract

The Indigenous Guard in Ecuador arose as a response to militarization, state control, and power hierarchies within the context of the Plurinational State, recognized in the 2008 Constitution after long indigenous struggles. Alongside Bolivia, Ecuador is one of the only countries to constitutionally adopt this model, granting Indigenous communities the right to protect their territories autonomously. Unlike the state's military system, the Indigenous Guard is collective, horizontal, and non-hierarchical, challenging both militarism and gender norms by ensuring equal participation in defending land, nature, and cultural identity. The article traces the historical struggle for a plurinational state, examines the Guard's development within Ecuador's legal framework, and analyses its resistance to state militarization, particularly highlighting women's leadership roles. Ultimately, the Indigenous Guard transcends its function as territorial defence, representing a broader act of resistance against colonial, patriarchal, and neoliberal state structures, and offering alternative visions of security, autonomy, and decolonial coexistence.

Keywords: Indigenous Guard, plurinational state, Ecuador, territorial defence, sovereignty, decoloniality, collective organization

Streszczenie

Straż Rdzennej Ludności w Ekwadorze powstała jako odpowiedź na militaryzację, kontrolę państwa i hierarchie władzy w ramach państwa wielonarodowego, uznanego w konstytucji z 2008 roku po wieloletnich zmaganiach ludów rdzennych. Ekwador – wraz z Boliwią – należy do nielicznych państw, które przyjęły ten model konstytucyjny, gwarantując społecznościom tubylczym prawo do autonomicznej ochrony własnych terytoriów. W przeciwieństwie do systemu militarnego państwa, Straż Rdzennej Ludności działa w sposób kolektywny, horyzontalny i bezhierarchiczny – podważając zarówno militaryzm, jak i normy płci poprzez zapewnienie równego udziału w obronie ziemi, przyrody i tożsamości kulturowej.

Artykuł przedstawia historyczną walkę o utworzenie państwa wielonarodowego, omawia rozwój Straży Rdzennej Ludności w ramach ekwadorskiego porządku prawnego oraz analizuje jej opór wobec militaryzacji państwa, ze szczególnym uwzględnieniem roli kobiet-liderek. Ostatecznie Straż Rdzennej Ludności wykracza poza funkcję obrony terytorialnej – stanowi szerszy akt oporu wobec struktur kolonialnych, patriarchalnych i neoliberalnych, oferując alternatywne wizje bezpieczeństwa, autonomii i współistnienia w duchu dekolonialnym.

Słowa kluczowe: Straż Rdzennej Ludności, państwo wielonarodowe, Ekwador, obrona terytorialna, suwerenność, dekolonialność, organizacja kolektywna

Hypothesis

The Indigenous Guard in Ecuador constitutes a non-state defence system that, through its communal and decentralized structure, challenges the conventional military and state institution and redefines power relations within the framework of a plurinational state.

The main research questions are:

1. How has the historical development of the plurinational state in Ecuador influenced the emergence and evolution of the Indigenous Guard?

2. In what ways does the organizational structure and functioning of the Indigenous Guard challenge the conventional logic of the military institution?

3. How does the participation of women within the Indigenous Guard challenge traditional gender roles in defence and security?

4. What implications does the Indigenous Guard have for sovereignty and self-determination in the context of a plurinational state?

The Indigenous Guard or *Guardia Indígena* is a collective formed by the indigenous nationalities of Ecuador that challenges traditional power structures and gender roles. This group emerged to defend their territories and assert their self-determination as indigenous nationalities within the framework of a plurinational Ecuadorian state. Women of all ages are common members of this collective, often serving as leaders in their communities. The organization's structure is characterized by a communal and decentralized approach. Additionally, their objectives include protecting nature, preserving indigenous cosmogony, and defending their traditions and customs. Thus,

the Indigenous Guard represents an alternative defence system that challenges conventional logics and practices of power.

This article analyses how the Indigenous Guard in Ecuador challenges the military institution and broader power structures through its origins, internal practices, and causes of mobilization. First, a historical context regarding the formation of the Ecuadorian plurinational state and the interests that shaped it will be addressed. Next, the historical struggle of indigenous communities for the recognition of a plurinational state will be examined, highlighting the implications of this model for the concept of the nation-state. Within this framework, the emergence of the Indigenous Guard and its development in the constitutional context of a plurinational state will be analysed. Finally, the article will explore how the Indigenous Guard acts as a resistance collective that challenges traditional power structures, such as the military institution, through its principles, objectives, and internal organizational practices.

The emergence of the Ecuadorian nation-state

The Ecuadorian state was established in 1830, primarily reflecting the economic, political, and social interests of a small criollo elite. The criollos were the descendants of Spaniards born in Latin America, who did not enjoy the same social, political, or economic status as Spaniards born in Spain.[1] These elites led the independence wars driven by their own economic and social objectives. Furthermore, during the struggles for independence from the Spanish Crown, indigenous peoples, women, enslaved individuals, and exploited communities were involved under promises of freedom and equal treatment. However, after independence was achieved, the nascent 'Ecuadorian nation' developed as a 'Spanish-influenced subcontinent' led by the elites.[2] Consequently, despite the pivotal role played by indigenous, black, enslaved, and exploited peoples in the independence wars, there was no systematic change, and the promise of freedom was unfulfilled.

Mignolo Walter explains that the Latin American context was not very different, as the newly formed nation-states across the continent retained strong colonial ties and were continuously influenced by global powers such as England and the United States.[3] Within the 'Hispanic-mestizo nation' project, indigenous peoples and communities were excluded and marginalized. Almeida explains: "Since then, the Ecuadorian state has constituted a negative factor for the aspirations of indigenous peoples, practically condemning them to political, legal, institutional, social, and economic stagnation" (trans. C.A.).[4] As a result, the Ecuadorian nation-state project increased the social, political, and economic

[1] I. Almeida, N.A. Rodas, L.O. Segovia, *Autonomía indígena: frente al Estado nación y la globalización neoliberal*, Editorial Abya Yala, Quito 2005.

[2] M. Walter, *The darker side of western modernity: Global futures, decolonial options*, Duke University Press, Durham 2011.

[3] Ibid.

[4] I. Almeida, N.A. Rodas, L.O. Segovia, A*utonomía indígena*…, op. cit., p. 17.

inequalities faced by indigenous communities, who, despite inhabiting the territory for millennia, were dispossessed of their lands and rights.

Almost a century later, World War I marked a turning point in the reconfiguration of nationalities and minorities, especially after the dissolution of empires such as the Russian, Ottoman, and Austro-Hungarian.[5] The creation of new states reinforced the ideal of a 'homogeneous nation', further excluding groups of individuals labelled as minorities. These groups did not fit the definition of a nation and were dehumanized as a result. Benhabib asserts: "A refugee, a minority, or a stateless person, one cannot find another polity to recognize one as its member and remains in a state of limbo, caught between territories, none of which desire one to be its resident".[6] Consequently, during the era of modern states, inequality and dehumanization of minorities, including indigenous communities in every nation, increased.

In this context, Latin American nation-states used 'citizenship' as a fundamental instrument of power. In Ecuador, white, mestizo, and white-mestizo individuals obtained citizenship status by aligning with the white racial imagination that elites promoted as the national ideal of the country.[7] In contrast, indigenous communities were relegated to the category of 'ethnicities,' a classification that stripped them of their right to participate in the hegemonic nation project.[8] Yuval-Davis states, "In virtually all contemporary states there are migrants and refugees, 'old' and 'new' minorities, and in settler societies (where colonialist projects constituted new independent national collectivities) also indigenous people who are not part of the hegemonic national community".[9] In this sense, indigenous communities in Ecuador were reduced to minorities within their own territory. Despite having inhabited these lands for millennia, indigenous peoples continued to be exploited and dehumanized under the nation-state system.

The dream of a plurinational state

The 1990s in Ecuador were characterized by several indigenous mobilizations, including uprisings for land and dignity, as well as protests against neoliberalism. During this period, the Ecuadorian state was challenged by the indigenous movement's proposal for a plurinational state project.[10] In fact, Schmitt explains that the Constitution of the State implies

[5] S. Benhabib, *The Rights of Others: Aliens, Residents, and Citizens*, Cambridge University Press, Cambridge 2004.

[6] Ibid., p. 55.

[7] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia de autodeterminación de los pueblos y nacionalidad indígena en materia de seguridad pública*, Bachelor's thesis, Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Santo Domingo 2021.

[8] Ibid.

[9] N. Yuval-Davis, *Citizenship and Difference*, [in:] Eadem, *Gender & Nation*, SAGE Publications, Los Angeles 2010, p. 69.

[10] E. Cruz Rodríguez, *Redefiniendo la nación: luchas indígenas y Estado Plurinacional en Ecuador (1990–2008)*, "Nómadas Critical Joournal of Social and Juridic Sciences" 2012, vol. 34, https://revistas.ucm.es/index.php/NOMA/article/view/41786/39819 [accessed: 3.01.2025].

the political unity of a people.[11] Within this framework, the State itself signifies a political unit or, alternatively, can be considered a special and concrete form of state existence. However, since this political unity historically includes only the elites of the Ecuadorian state, advocating for plurinationality entails re-signifying indigenous "ethnicities" as distinct nations, as well as redefining the notion of the state itself. Likewise, Yuval-Davis explains that historically, the concept of citizenship within the nation-state has been a tool used to exercise power, fundamentally based on distinctions between those who could be citizens and those who were excluded. Yuval-Davis mentions, "In the liberal tradition, citizenship has been constructed in completely individualistic terms. Liberal definition constructs the citizen as an individual member of a state".[12] However, the plurinationality project demanded by indigenous communities involved an appropriation of the term nationality and, in consequence, an expansion of the liberal notion of the nation from an individualistic to a community sense. Cruz explains:

> Indigenous leaders tactically affirmed their identification as indigenous nationalities to give their issue national status. They affirmed 'nationality' against 'ethnicity,' which they viewed as an external designation placing them as minorities. Moreover, they challenged the uninational state, refusing to subsume themselves under the mestizo national identity (trans. C.A.).[13]

This project challenged the very logic upon which the concepts of citizenship and nation had been founded, implying an expansion of the state's definition to diversify and decentralize power. In fact, Schmitt explains that the people, in a democracy, are the subject of constituent power.[14] Every constitution, according to the democratic conception, is based, even for its element of the rule of law, on the concrete political decision of the people endowed with political capacity

However, despite Indigenous communities' efforts, the Ecuadorian government/state and elites rejected the Plurinational project. Among the sixteen points demanded by CONAIE (Confederation of Indigenous Nationalities of Ecuador)[15], the most controversial were the recognition of indigenous nationalities and the state as plurinational.[16] Elites and the government accused indigenous peoples of intending to fragment the country, maintaining that 'mestizaje' was the sole identity and arguing that "those who were not mestizo must transform themselves" (trans. C.A.).[17]

---

[11] C. Schmitt, A. Francisco, G.-P. Manuel, *Teoría de la Constitución*, Alianza, Madrid 1982.
[12] N. Yuval-Davis, *Citizenship and Difference*, op. cit., p. 69.
[13] E. Cruz Rodríguez, *Redefiniendo la nación*…, op. cit., p. 9.
[14] C. Schmitt, A. Francisco, G.-P. Manuel, *Teoría de la Constitución*, op. cit.
[15] *Resoluciones del II Encuentro Nacional de Guardias Indígenas del Ecuador*, CONAIE, 2024, https://conaie.org/2024/10/07/resoluciones-del-ii-encuentro-nacional-de-guardias-indigenas-comunitarias-de-la-conaie-4-y-5-de-octubre-de-2024/ [accessed: 3.01.2025].
[16] E. Cruz Rodríguez, *Redefiniendo la nación*…, op. cit.
[17] Ibid., p. 5.

The 2008 constitution: the fulfilment of a dream

After decades of historical struggle by Ecuadorian Indigenous Communities demanding their right to self-determination since the 1990s, the National Constitution of Ecuador was reconfigured in 2008. Its first article states: "Ecuador is a Constitutional State of rights and justice, social, democratic, sovereign, independent, unitary, intercultural, plurinational, and secular. It is organized as a republic and governed in a decentralized manner" (trans. C.A.).[18] This recognition of the plurinational state is crucial as it breaks with the logic of the homogeneous nation-state, a globally imposed ideal. Plurinationality allows indigenous nationalities to exercise sovereignty over their territories, governance, organization, and defence.[19]

According to Mera, Indigenous Nationality is defined as:

> The character of the nation that represents a group of one or more peoples, linked by a shared historical origin, common cultural traits, a territory, a unique language, and a socio-political structure. The original Nations are governed by their own laws, customs, beliefs, unique languages, and forms of social, economic, and political organization within their territories (trans. C.A.).[20]

Indigenous nationalities in Ecuador identify themselves as groups conscious of being the historical continuation of the nations that populated the territories, now known as Ecuador, before Spanish colonization. These groups share cosmovision, culture, and socio-political organization preserved over time.[21] According to SISAWU (2020),[22] the Ecuadorian state recognizes fourteen indigenous nationalities and seven indigenous peoples. In the coastal region of the country, the nationalities recognized are Épera, Chachi, Awá, and Tsáchila. In the Amazon region, the recognized nationalities are Achuar, Andoa, Cofán, Waorani, Secoya, Shiwiar, Shuar, Siona, Zápara, and Kichwa (Amazon). Meanwhile, in the Sierra region, the recognized Kichwa peoples include those from Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Cañar, Azuay, Chimborazo, Loja, Zamora Chinchipe, Napo, Guayas, El Oro, and Manabí.

The proclamation of the plurinational state in Ecuador was a historic milestone in the country's politics, granting legal recognition to indigenous communities as nationalities, along with the right to exercise sovereignty over their territories within the framework of plurinationality. Article 96 of the Constitution of Ecuador (2008) defines popular sovereignty as all forms of social organization aimed at developing processes of self-determination and influencing decisions and public policies, as well as social control over all levels of government and over public and private entities that provide public services.

A plurinational state represents not only a significant advancement in recognizing collective rights but also challenges the liberal tradition of constructing nation-states. Yuval-

[18] Asamblea Constituyente, Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial No. 449, Quito 2008.
[19] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia*…, op. cit.
[20] Ibid., p. 2.
[21] Ibid.
[22] *Pueblos y Nacionalidades Indígenas del Ecuador*, SISAWU, 2020, https://www.sisawu.org/index.php/98-pueblos [acccessed: 6.01.2025].

Davis explains: "In the liberal tradition, citizenship has been constructed in completely individualistic terms. Liberal definition constructs the citizen as an individual member of a state".[23] In this sense, indigenous governance, based on communal principles, stands as a form of resistance against the global imposition of the homogeneous nation-state model. Moreover, it is a tangible example that other, more inclusive state-nation concepts rooted in plurality are possible. This process of social struggle and resistance, led primarily by indigenous communities and peoples, has spanned over 100 years, culminating in the establishment of the intercultural and plurinational state through the 2008 constitutional reform.[24]

Formation of the Indigenous Guard

The Indigenous Guard of Ecuador exists within the legal framework of a plurinational state but operates based on the principles, constructions, and determination of the original communities to protect their territories, cosmogony, and knowledge. Indigenous leaders assert their right to maintain an Indigenous Guard based on Article 416 of the Constitution of Ecuador, which addresses the right to self-determination of Indigenous Peoples and Nationalities, and Articles 8.2, 9.2, and 10 of the United Nations Declaration on the Rights of Indigenous Peoples regarding the defence of ancestral customs and cultural preservation.[25] Jaime Vargas, president of the Confederation of Indigenous Nationalities of Ecuador (CONAIE), affirms: "We must create our own army to defend the people, our security, from within our Indigenous community" (trans. C.A.).[26] In this context, the Indigenous Guard is configured as a key tool to guarantee the right to community security and the defence of the autonomy of indigenous peoples.

The Indigenous Guard is directly linked to Indigenous Justice, which is recognized as a constitutional right. Its purpose is to provide security to indigenous peoples within their territories. Its regulations are based on the Constitution, international human rights instruments, and cooperation between the ordinary and indigenous justice systems.[27] She states: The 2008 Constitution recognizes legal pluralism and indigenous justice as a valid legal system for the diverse nationalities existing within Ecuadorian territory.[28] Therefore, the legal pluralism enables communities to operate their own legal systems, resolving conflicts swiftly and effectively without the need for intervention by the official judicial system.

However, the Ecuadorian state does not legally recognize the existence of the Indigenous Guard outside ancestral territories. Benhabib explains: "In a territorially bounded

[23] N. Yuval-Davis, *Citizenship and Difference*, op. cit., p. 69.

[24] F.S Pillajo, *Resistencia y lucha social indígena en los Andes ecuatorianos: Paro Nacional 2019*, [in:] R. Salas (ed.), *Luchas sociales, justicia contextual y dignidad de los pueblos*, Ariadna Ediciones, Santiago de Chile 2020, pp. 141–156.

[25] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia*…, op. cit.

[26] Ibid., p. 9.

[27] Ibid.

[28] Ibid., p. 4.

nation-state system, that is, in a 'state-centric' international order, one's legal status is dependent upon protection by the highest authority that controls the territory upon which one resides and issues the papers to which one is entitled".[29] Therefore, although the Indigenous Guard is legitimized by various legal aspects, its mobilization outside indigenous territories can cause conflicts of jurisdiction between the public forces responsible for maintaining internal order within the territory and the national police. However, the contradiction lies in the fact that neither the principle of interculturality nor the ancestral customs governing the cultures of indigenous peoples and nationalities are considered in this context.[30] Consequently, although the Ecuadorian state recognizes itself as plurinational, it remains centralized.

Mera states that the armed forces and national police have the duty to protect the security of citizens both inside and outside the national territory.[31] However, this mandate is not always fulfilled when these forces focus on defending the current government and its reforms, repressing those who oppose them. Nevertheless, for indigenous communities, the Guard does not threaten national security; rather, it protects its members when they are outside their territories in unfamiliar and hostile environments, aiming to preserve their lives and safety while defending their rights against a State that seeks to violate them and suppress dissent. However, when indigenous communities have mobilized outside their territories to oppose extractivist projects threatening their existence, violent police repression from state forces, represented by police and military, has been done against the Indigenous Guard, community members, and civil society protesters.[32]

The manifesto of the second national meeting of the Indigenous Guard of Ecuador asserted that the Ecuadorian State is the primary agent of stigmatization, targeting, political persecution, criminalization, and assassination of social activists, environmental defenders, as well as Indigenous and Community Guards (2024).[33] It includes traditional media as allies in discrediting the role of the Indigenous Guard, accusing them of terrorism or drug trafficking, adding: "It reflects the structural and colonial racism of the State, which has perpetuated and supported systematic violations of our rights as Indigenous peoples and nationalities".[34]

In conclusion, it is important to highlight that the military and police forces do not always act in the interest of the citizenry; sometimes they serve specific state interests. In such cases, they are not accused of failing to fulfil their mandate to protect the national territory but rather of acting under orders that may extend beyond their original function. On the other hand, the Indigenous Guard does not protect the concept of the state itself but defends its members, both human and non-human, their territory, customs, ancestry, and knowledge. This Guard is legitimized by national and international legal frameworks, and although it has roots in millennial practices, its legal development is possible

[29] S. Benhabib, *The Rights of Others*…, op. cit., pp. 54–55.
[30] Ibid.
[31] Ibid.
[32] Ibid.
[33] *Resoluciones del II Encuentro*…, op. cit.
[34] Ibid.

due to the recognition of the plurinational state. However, structural and colonial racism continues to generate conflicts within judicial pluralism. While, under the Ecuadorian constitution, the Indigenous Guard and indigenous justice are legitimized, in practice the State remains centralized, colonial, and racist. In response, the Indigenous Guard positions itself not as a state entity, but rather as an alternative form of resistance and community care.

Organizational structure and practices of the indigenous guard

According to the *Resolutions of the II National Meeting of Indigenous Guards of Ecuador*, the Indigenous and Community Guard is recognized as a millennial and collective strategy of resistance for the defence of the environment, territory, and, consequently, life. Among its main elements are the cane, the spear and the atzial, symbols that represent the defence of the territory and the authority of the peoples and nationalities. Its manifesto states: "Our strength lies in spirituality, in the community mandate, and in the exercise of our collective and constitutional rights, in jurisprudence, in international norms, and in the right to self-determination of the Peoples and Nationalities".[35]

The Indigenous Guards in Ecuador operate primarily in border areas. This is particularly significant as these territories have historically been targeted for militarization by governments. However, indigenous nationalities have resisted this and protect their territories from drug trafficking, extractivist projects, mass tourism, and militarization through communal resistance.[36] Enloe explains that militarization is not a neutral or harmless process, nor does it lack an impact on the spaces it occupies; instead, it profoundly affects all people and the habitat within those spaces. She states: "Militarization does make us pay more attention to people inside the military. Still, many people can become militarized in their thinking, in how they live their daily lives, in what they aspire to for their children or their society, without ever wielding a rifle or donning a helmet".[37] She adds that militarization is a step-by-step process in which a person gradually becomes controlled by military institutions or begins to depend on military ideals. Enloe emphasizes that militarization impacts culture, ideology, and economics, thereby influencing every aspect of society. For this reason, one of the main objectives of the Indigenous Guard is to protect their territories from militarization.

Ancestral cosmogony also plays a fundamental role in the Guard. For example, Herbst notes, "Biological differences between men and women have been a contributing factor in the masculinization of war".[38] Consequently, gender roles in militarization depend on the person's body, with women relegated to caregiving and administrative tasks, while men are expected to strengthen their bodies for battle. In contrast, within the Indigenous

[35] Ibid.

[36] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia*…, op. cit.

[37] C. Enloe, *How do they Militarize a Can of Soup*, [in:] Eadem, *Maneuvers: The International Politics of Militarizing Women's Lives*,University of California Press, Berkeley 2000, p. 2.

[38] C. Herbst, *Shock and Awe: Virtual Females and the Sexing of War*, "Feminist Media Studies", 2005, vol. 5(3), p. 312.

Guard, value does not lie in physical strength or the body but in spiritual strength.[39] One of the ancestral practices within the Indigenous Guard is the use of *yage*, a medicinal plant that grants the spirit or soul fundamental strength. For example, in the Wisuya community, there are Indigenous Guards with members of 80 years old who are respected more for their spiritual strength than their physical abilities.

Furthermore, it is important to note that there is not a single Indigenous Guard, as the Constitution of the Republic of Ecuador recognizes 14 Indigenous Nationalities and 18 Indigenous Peoples.[40] Each Indigenous Guard differs depending on the community and nationality it represents. However, the principles of cooperation and community remain strong among all Indigenous Nationalities and Peoples in the country.[41] For instance, in the Sarayaku community, one of the Kichwa communities in the province of Pastaza, members of the Indigenous Guard are known as "*Wio*," in 2003 consisted of 100 natives, both young and adult, tasked with protecting 135 000 hectares of forest.[42] On the other hand, those who protect the Waorani territory belong to the Indigenous Guard Meñebai, which means "jaguar" in their language. In their cosmovision, when a Waorani dies, their spirit transforms into a jaguar that protects their human and non-human family.[43]

Participation of women in the indigenous guard

Despite the military institution being historically characterized as a masculinized and violent space for women,[44] the inclusion of both men and women in the Indigenous Guard is a distinctive factor compared to the police and military institutions. Herbst emphasizes that while women have historically played roles in wars within military service, these roles were typically as secretaries, nurses, or workers in support industries, while men were the ones deployed to the battlefield.[45] Herbst states: "Scholars from a variety of disciplines have come to the same conclusion, namely that war has throughout time and across cultures been perceived as man's business".[46] Therefore, it is significant that within the Indigenous Guard, not only is women's participation ensured, but they also hold leadership roles both within the Guard and in their communities.[47]

Yuturi Warmi is an Indigenous Guard led by Kichwa women in Ecuador, consisting of over 40 Kichwa women who are organized to defend their territory, primarily against

[39] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia*…, op. cit.
[40] Asamblea Constituyente, Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial No. 449, Quito 2008.
[41] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia*…, op. cit.
[42] Ibid.
[43] G.E. Duque Orozco, L.V. Parra Romero, *Lecciones aprendidas para un trabajo social transformador: Manejo Territorial Vernáculo – Guardia Indígena Meñebai*, "Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora" 2024, Vol. 7, Núm. 13, pp. 183–197, https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.012
[44] C. Enloe, *How do they Militarize*…, op. cit.
[45] C. Herbst, *Shock and Awe*…, op. cit.
[46] Ibid., p. 312.
[47] J.Y. Mera Zambrano, *Análisis de la competencia*…, op. cit.

mining projects threatening the area.[48] María José Andrade recounts the challenges they faced as the first women's Indigenous Guard:

> The beautiful thing about this is that now men are joining us too. It has been a very, very difficult battle to break this still deeply rooted machista idea that we are a bit crazy, but now the support, truly, comes from the heart. The men know we are protecting the territory, not just for ourselves, but for everyone (trans. C.A.).[49]

Andrade explains that women's participation in the Indigenous Guard has been an empowering path for them. She explains:

> We see ourselves and we don't recognize who we were three years ago. Back then, we would never have spoken in public, faced corrupt politicians, or stood up to judges who see us as crazy people and think our traditional knowledge is worthless. We are hopeful that we will continue resisting (trans. C.A.). [50]

Elsa Cerda, president of the Yuturi Warmi Indigenous Guard, mentions that the women in the group identify themselves as yuturi ants, "because they are very large, strong, and fierce. Their spines are their spears, just like the ones we have" (trans. C.A.).[51] Despite facing machismo within indigenous communities, women's participation in the Indigenous Guard serves as a space for emancipation and leadership development.

Conclusion

In conclusion, the Indigenous Guard represents an ancestral and community-based form of protection that predates the formation of the Ecuadorian nation-state. Its existence is formally recognized within the legal framework of Ecuador as part of the plurinational state, which acknowledges fourteen Indigenous nationalities and eighteen indigenous peoples, protecting their autonomy and sovereignty in various areas, including indigenous justice. The establishment of the plurinational state in 2008 was the culmination of decades of mobilization and demands by Ecuador's Indigenous movements, marking a historic achievement in the struggle for self-determination and recognition.

However, despite this constitutional recognition, the centralized, colonial, and racist structures of the Ecuadorian State often come into conflict with practices such as those of the Indigenous Guard. While the plurinational state introduces a multicultural perspective, in practice, its implementation remains inconsistent, leading to tensions within the plural justice system. The continued existence of colonial and racially biased institutional structures highlights the need for state practices that genuinely align with plurinational principles.

---

[48] A. Arellano, *Yuturi Warmi: la primera guardia indígena liderada por mujeres kichwas en Ecuador | ENTREVISTA*, Mongabay, 28.05.2025, https://es.mongabay.com/2023/05/yuturi-warmi-primera-guardia-indigena-liderada-por-mujeres-kichwas-en-ecuador-entrevista/ [accessed: 12.01.2025].

[49] Ibid.

[50] Ibid.

[51] Ibid.

Importantly, the Indigenous Guard is distinct from military institutions. Its strength does not reside in physical force but in collective wisdom, intergenerational knowledge, and community cohesion. It embodies diversity in age and gender, providing a space for female leadership and active participation of women in community decision-making, despite ongoing challenges. The Guard's objectives do not align with state directives; rather, it prioritizes the defene of territory, community, ancestral knowledge, and the environment, emphasizing the protection of both human and non-human life.

Historically, the formation of the Ecuadorian nation-state was shaped by the country's criollo elites, yet it has always been met with resilient Indigenous resistance against the imposition of neoliberal policies and centralized authority. The plurinational state project represents a rupture with the logic of a homogeneous, centralized nation, allowing indigenous peoples to exercise sovereignty and define their forms of self-determination, governance, and community defence. Within this context, the Indigenous Guard stands as a powerful example of resistance to militarized, patriarchal, and neoliberal institutions while actively fostering community care, environmental stewardship, and inclusive leadership.

References

Almeida I., Rodas N.A., Segovia L.O., *Autonomía indígena: frente al Estado nación y la globalización neoliberal*, Editorial Abya Yala, Quito 2005.

Arellano A., *Yuturi Warmi: la primera guardia indígena liderada por mujeres kichwas en Ecuador | ENTREVISTA*, Mongabay, 28.05.2025, https://es.mongabay.com/2023/05/yuturi-warmi-primera-guardia-indigena-liderada-por-mujeres-kichwas-en-ecuador-entrevista/ [accessed: 12.01.2025].

Asamblea Constituyente, Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial No. 449, Quito 2008.

Benhabib S., *The Rights of Others: Aliens, Residents, and Citizens*, Cambridge University Press, Cambridge 2004.

Cruz Rodríguez E., *Redefiniendo la nación: luchas indígenas y Estado Plurinacional en Ecuador (1990–2008)*, "Nómadas Critical Joournal of Social and Juridic Sciences" 2012, vol. 34, https://revistas.ucm.es/index.php/NOMA/article/view/41786/39819 [accessed: 3.01.2025].

Duque Orozco G.E., Parra Romero L.V., *Lecciones aprendidas para un trabajo social transformador: Manejo Territorial Vernáculo – Guardia Indígena Meñebai*, "Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora" 2024, Vol. 7, Núm. 13, pp. 183–197, https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.012

Enloe C., *How do they Militarize a Can of Soup*, [in:] Eadem, *Maneuvers: The International Politics of Militarizing Women's Lives*,University of California Press, Berkeley 2000.

Herbst C., *Shock and Awe: Virtual Females and the Sexing of War*, "Feminist Media Studies", 2005, vol. 5(3), pp. 311–324.

Mera Zambrano J.Y., *Análisis de la competencia de autodeterminación de los pueblos y nacionalidad indígena en materia de seguridad pública*, Bachelor's thesis, Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Santo Domingo 2021.

Pillajo F.S., *Resistencia y lucha social indígena en los Andes ecuatorianos: Paro Nacional 2019*, [in:] R. Salas (ed.), *Luchas sociales, justicia contextual y dignidad de los pueblos*, Ariadna Ediciones, Santiago de Chile 2020, pp. 141–156.

Pueblos y Nacionalidades Indígenas del Ecuador, SISAWU, 2020, https://www.sisawu.org/index.php/98-pueblos [acccessed: 6.01.2025].

Resoluciones del II Encuentro Nacional de Guardias Indígenas del Ecuador, CONAIE, 2024, https://conaie.org/2024/10/07/resoluciones-del-ii-encuentro-nacional-de-guardias-indigenas-comunitarias-de-la-conaie-4-y-5-de-octubre-de-2024/ [accessed: 3.01.2025].

Schmitt C., Francisco A., Manuel G.-P., *Teoría de la Constitución*, Alianza, Madrid 1982.

Walter M., *The darker side of western modernity: Global futures, decolonial options*, Duke University Press, Durham 2011.

Yuval-Davis N., *Citizenship and Difference*, [in:] Eadem, *Gender & Nation*, SAGE Publications, Los Angeles 2010, pp. 68–92.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Martyna Świetlińska https://orcid.org/0009-0001-6680-7785
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
e-mail: swietlinska.martyna@gmail.com

Równość w posiadaniu żon. Problemy życia codziennego w islamskich małżeństwach i jak Koran każe postępować w ich przypadku

Equality in having wives: Everyday challenges in Islamic marriages and how the Quran instructs us to deal with them

https://doi.org/10.25312/CH.771

Streszczenie

Małżeństwo w islamie, jako kontrakt regulowany przez szariat, odgrywa kluczową rolę w życiu duchowym i społecznym. Nie będąc sakramentem, stanowi umowę, której warunki i przepisy wpływają na funkcjonowanie rodziny. W krajach z islamskim prawem państwowym zauważalne są nierówności płciowe, między innymi w kwestiach poligamii, rozwodów czy praw kobiet. Artykuł analizuje zapytania i fatwy publikowane na platformie Islamweb, łączącej tradycyjne źródła – Koran, hadisy – oraz nauki sunnickich szkół prawa. Szczególna uwaga poświęcona jest interpretacjom dotyczącym małżeństwa, ich wpływowi na codzienne życie muzułmanów oraz współczesnym wyzwaniom w harmonizowaniu tradycji z realiami. Analizy te wzbogacają konteksty społeczne i prawne, podkreślając ich praktyczne znaczenie. Artykuł zagłębia się w interpretację prawa małżeńskiego wśród muzułmanów pod względem realnych problemów życia codziennego.

Słowa kluczowe: prawo szariatu, role płciowe, jurysprudencja islamska, fatwy

Abstract

Marriage in Islam, as a contract governed by Sharia law, plays a crucial role in both spiritual and social life. While not a sacrament, it constitutes an agreement whose conditions and regulations influence the functioning of the family. In countries with Islamic state law, gender inequalities are evident, particularly concerning issues such as polygamy, divorce, and women's rights. This article examines inquiries and fatwas published on the Islamweb platform, which integrates traditional sources – the Quran, hadiths – and teachings from Sunni schools of law. Particular attention is given to interpretations related to marriage, their impact on the daily lives of Muslims, and contemporary challenges in reconciling tradition with modern realities. These analyses enrich the social and legal contexts, emphasizing their practical significance. The article considers interpretations of marriage law among Muslims, focusing on the tangible challenges of everyday life.

Keywords: Sharia law, gender roles, Islamic jurisprudence, fatwas

Wstęp

Małżeństwo w islamie stanowi istotny element życia społecznego i duchowego, lecz jego charakter prawny i religijny różni się znacząco od ujęcia znanego w chrześcijaństwie. Nie jest ono sakramentem ani związkiem zawartym w niebie, lecz kontraktem zawieranym na ziemi, regulującym relacje między małżonkami. Jako umowa małżeństwo w islamie opiera się na określonych warunkach i przepisach wynikających z prawa szariatu, które wpływają zarówno na strukturę, jak i funkcjonowanie rodziny.

W krajach, gdzie islam stanowi religię państwową, prawo rodzinne jest całkowicie podporządkowane szariatowi. W takich systemach szczególnie wyraźnie dostrzegalne są nierówności pod względem płci, co budzi kontrowersje wśród uczonych i wiernych. Poligamia, zakaz cudzołóstwa oraz zróżnicowane prawa rozwodowe to tylko niektóre z kwestii poddawanych zarówno praktycznej, jak i teoretycznej analizie.

Celem niniejszej pracy jest zgłębienie problematyki małżeństwa w islamie poprzez analizę zapytań i fatw publikowanych na Islamweb – platformie, która łączy tradycyjne źródła, takie jak Koran i hadisy, z naukami czterech sunnickich szkół prawa. Szczególną uwagę poświęcono problemom interpretacyjnym oraz ich wpływowi na życie codzienne muzułmanów.

Stosunki rodzinne wśród muzułmanów

Małżeństwo w islamie nie jest sakramentem. Nie jest to związek zawarty w niebie, lecz tutaj na ziemi. Jak każda ludzka więź, jest rozwiązalne. Jest to zobowiązanie lub umowa, na mocy której strony regulują swoje wzajemne relacje. Jak każda inna umowa, ma kilka składników lub niezbędnych postanowień. Jeśli te warunki są spełnione, umowa może zawierać inne postanowienia, na które obie strony się zgadzają.

Dla muzułmanów małżeństwo stanowi jedyny dozwolony (halal) sposób na zaspokajanie potrzeb seksualnych między mężczyzną a kobietą. Stosunki seksualne przedmałżeńskie i pozamałżeńskie są zabronione, a cudzołóstwo traktowane jako jedno z najpoważniejszych przestępstw, które podlega surowym karom. Zgoda mężczyzn na poligamię, a zakaz jej praktykowania przez kobiety wyraźnie wskazują na nierówność płciową w prawie islamskim. Tego rodzaju zasady są zatwierdzone zarówno przez prawo religijne (szariat), jak i przepisy cywilne obowiązujące w większości państw muzułmańskich[1].

W krajach, w których islam jest religią państwową, wszystkie przepisy z zakresu prawa rodzinnego są regulowane przez szariat – święte prawo islamu. Nierównoprawne położenie płci w prawie muzułmańskim jest wyraźnie zauważalne, jeżeli chodzi o prawa i obowiązki. Jednym z przykładów może być fakt, że tylko muzułmanin (mężczyzna) może poślubić niemuzułmankę, jednocześnie tylko on może mieć cztery żony[2].

Przyczyna, dla której mężczyzna może ożenić się z więcej niż jedną kobietą, wyjaśniona jest przez Ghazaliego, wybitnego muzułmańskiego myśliciela: „Niektórzy mężczyźni mają tak duże potrzeby seksualne, że jedna kobieta nie wystarczy, by chronić ich przed cudzołóstwem. Tacy mężczyźni mogą zatem poślubić więcej niż jedną kobietę, i mieć nawet cztery żony”[3].

Koran, udzielając zgody na posiadanie wielu żon jednocześnie, określił pewne warunki, które muszą zostać spełnione, zanim poligamia będzie mogła być praktykowana. Poligamia była uzasadniona, jeśli weźmie się pod uwagę ówczesne warunki panujące w Arabii, które w pewnych przypadkach wymagały zawierania wielu małżeństw. W wyniku świętych wojen wiele kobiet stało się wdowami, a dzieci zostały osierocone[4]. Aby je chronić, Koran pozwolił na zawieranie więcej niż jednego małżeństwa.

Werset 4:3 Koranu wyjaśniany jest zazwyczaj w taki sposób: „A jeśli uznacie, że będzie to najlepsze dla sierot, żeńcie się z ich matkami – z dwiema, trzema lub czterema. Lecz jeśli się obawiacie, że nie będziecie sprawiedliwi, to poprzestańcie na jednej lub na tej, którą już macie. W ten sposób nie narazicie się na duże wydatki”. Pojawienie się sierot w tej referencji nie jest zaskakujące, zważywszy na wojny plemienne za czasów Mahometa, w których życie traciło wielu mężczyzn, pozostawiając na pastwę losu swoje żony i dzieci. Uczeni islamscy przytaczają często głównie kwestie żon, starając się zwrócić uwagę na „równe traktowanie” i „bycie sprawiedliwym” wobec poślubionych kobiet. Wielu muzułmanów uważa, że równe traktowanie żon nie jest w praktyce możliwe do osiągnięcia i jedynym rozwiązaniem w tej sytuacji jest stworzenie związku monogamicznego[5].

---

[1] J.L. Esposito, *Women's Rights in Islam*, „Islamic Studies” 1975, vol. 14(2), s. 99–114.

[2] A. Mashhour, I*slamic Law and Gender Equality: Could There Be a Common Ground?: A Study of Divorce and Polygamy in Sharia Law and Contemporary Legislation in Tunisia and Egypt*, „Human Rights Quarterly” 2005, vol. 27(2), s. 562–596.

[3] Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihy'a 'Uloum Ed-Din*, t. 2, *Kitab Adab al-Nikah*, Dar al-Kotob al-'Elmeyah, Bejrut 2013, s. 34.

[4] S.J. Hussain, *Legal Modernism in Islam: Polygamy and Repudiation*, „Journal of the Indian Law Institute” 1965, vol. 7(4), s. 384–398.

[5] N. Darwish, *Okrucieństwo w majestacie prawa. Prześladowanie kobiet w świetle islamu*, Wydawnictwo Kefas, Warszawa 2008, s. 93.

Ordynacja pakistańska[6] stanowi, że drugie małżeństwo podczas trwania istniejącego małżeństwa jest zabronione bez pisemnej zgody Rady Arbitrażowej, a taka zgoda może zostać udzielona tylko wtedy, gdy rada uzna, że proponowane małżeństwo jest konieczne i sprawiedliwe. Wniosek o zgodę na drugie małżeństwo musi zawierać zgodę istniejącej żony lub żon na nowe małżeństwo.

Islam dopuszcza rozwód. Może on być ogłoszony przez męża poprzez wypowiedzenie małżeństwa, ale prawo wymaga, aby zrobił to trzykrotnie, aby miało ono pełną moc. Po pierwszym i drugim wypowiedzeniu rozwodu prawo nakłada obowiązek skorzystania z mediacji i prób rozwiązania konfliktu przez bliskich lub inne osoby wyznaczone przez małżonków, aby przywrócić równowagę w małżeństwie. Dopiero po trzecim wypowiedzeniu rozwód staje się ostateczny, chociaż Allah uznał go za „najbardziej nienawistny". Aby zapobiec pochopnym decyzjom męża, islam ustala, że mężczyzna nie może ponownie poślubić żony, z którą się rozwiódł, chyba że ta kobieta poślubi innego mężczyznę i zostanie przez niego rozwiedziona. Taki związek jest upokarzający dla obu stron, a jego konsekwencje stanowią dodatkowe ostrzeżenie po zapłaceniu drugiego posagu. Kobieta może uzyskać rozwód z mężem tylko przez orzeczenie sądowe, a nie przez wypowiedzenie małżeństwa. W takim przypadku musi udowodnić w sądzie jedną z legalnych przyczyn rozwodu, takich jak choroba zakaźna, długotrwała nieobecność, impotencja, okrucieństwo, cudzołóstwo itp. Rozwód orzeczony przez sąd jest zawsze ostateczny[7].

W niniejszej pracy przedstawię kilka rzeczywistych zapytań, które pojawiły się na Islamweb – autorytatywnej platformie zawierającej fatwy i analizy naukowe dotyczące islamu, publikowane przez zatroskanych muzułmanów mających problemy z właściwym interpretowaniem zapisów Koranu. Analizy naukowe opierają się na tekstach źródłowych islamu, takich jak zapisy Koranu i hadisów (tradycji proroka Mahometa) jako głównych fundamentów odpowiedzi na pytania religijne. Dodatkowo za podstawę analizy naukowej tych zapytań obrano nauki szkoły prawa islamskiego (madhhab) – klasyczne interpretacje czterech sunnickich szkół prawa islamskiego: hanafickiej, malikickiej, szafickiej i hanbalickiej oraz komentarze koraniczne (tafsir), co pozwala na szerokie spojrzenie na kwestie prawne i społeczne. W analizach cytowane są klasyczne tafsiry (komentarze do Koranu) autorstwa uznanych uczonych, takich jak Ibn Kathir, Al-Qurtubi czy Al-Tabarani. Przywoływane są ponadto fatwy uczonych, czyli opinie prawno-religijne wydane przez uznanych uczonych (muftich), które bazują na dogłębnej wiedzy teologicznej i prawniczej oraz na tradycyjnych fiqh (jurysprudencja), naukach prawa muzułmańskiego regulujących różne aspekty życia muzułmanina zarówno w kontekście religijnym, jak i świeckim. Ważny jest też oczywiście kontekst historyczny i społeczny. W niektórych przypadkach analizy uwzględniają realia historyczne oraz współczesne wyzwania, aby zapewnić adekwatność interpretacji.

[6] The Muslim Family Laws Ordinance, 1961.
[7] Tamże.

Pytania o sprawy związane z małżeństwem i poligamią muzułmanów

Wielu prostych muzułmanów, choć głęboko oddanych swojej wierze, może doświadczać wątpliwości i trudności w zrozumieniu zasad wynikających z Koranu, zwłaszcza w kwestiach dotyczących złożonych relacji rodzinnych. Problem ten często wynika z różnic w interpretacji prawa szariatu oraz zderzenia tradycji z realiami współczesnego życia.

Pytanie

Od kilku lat jestem szczęśliwie żonaty, zarówno ja, jak i moja żona jesteśmy praktykującymi muzułmanami. Niedawno poślubiłem wdowę z dziećmi, licząc na nagrodę od Allaha, jeśli uda mi się zapewnić dobre życie obu rodzinom. Nie uzyskałem zgody mojej pierwszej żony, ponieważ nie była ona wymagana według szariatu, i wierzyłem, że moja pierwsza żona zaakceptuje nowe życie, ponieważ także jest religijna i działa na rzecz islamu (Da'ee). Jednak moja pierwsza żona jest bardzo zła z powodu tego związku i domaga się, abym rozwiódł się z nią lub z drugą żoną. Nie może tolerować tego sposobu życia. Obiecałem mojej drugiej żonie, że zapewnię jej i jej dzieciom dobre życie i nie zostawię jej pod presją kogokolwiek innego. Teraz sytuacja staje się coraz gorsza, a ja mam trudności z zapewnieniem sprawiedliwego życia mojej drugiej żonie. Moje pytanie brzmi: jeśli rozwiodę się z moją drugą żoną z powodu nacisków pierwszej żony, czy będzie to uznane za grzech z mojej strony? Moja druga żona nie wybaczy mi, ponieważ sprawa ta przyniosła jej wiele złej opinii w społeczeństwie. Proszę również o wyjaśnienie, co mówi szariat na temat żądania pierwszej żony rozwodu z drugą żoną[8].

Według prawa Koranu pierwszej żonie nie wolno żądać od męża rozwodu z jego drugą żoną, a tym bardziej zmuszać go do tego. Prorok Muhammad powiedział: „Muzułmanka nie powinna starać się doprowadzić do rozwodu swojej siostry (drugiej żony swojego męża), aby zająć jej miejsce"[9].

Zalecane jest, aby mąż kontynuował swoje życie z drugą żoną i postępował sprawiedliwie wobec obu żon. Według Koranu powinien on przypomnieć swojej pierwszej żonie, że powinna obawiać się Allaha i nie powinna ani żądać rozwodu swojej współżony, ani prosić go o rozwód z nią. Prorok Muhammad powiedział: „Kobieta, która prosi swojego męża o rozwód bez uzasadnionej przyczyny, nie poczuje zapachu raju"[10]. Według muzułmanów poślubienie drugiej żony jest dozwolone; gdyby było to szkodliwe, szariat nie zezwoliłby na to.

Pytanie

Mam bardzo ważne pytanie dotyczące poligamii. Rozmawiałem z moją żoną o poślubieniu kolejnej żony; nie jest z tego zadowolona, ale wydaje się, że to zaakceptowała. […]

Obecnie próbuję uzyskać mieszkanie przez radę miejską, ale proces ten opóźnia się już o ponad dwa miesiące. Próbowaliśmy niemal wszystkiego, aby zorganizować miejsce

[8] *Platonic Marriage*, Islamweb, 2018, https://www.islamweb.net/en/fatwa/388390/platonic-marriage [dostęp: 19.10.2024].

[9] *Sahih al-Bukhari* 2723, Book 54, hadis 12.

[10] Riyad as-Salihin, *Księga Miscellany*, hadis 367, 2013.

do zamieszkania. W związku z tym nadal mieszkamy w domu jej rodziców. Czy nadal jestem zobowiązany zapewnić jej mieszkanie, skoro wiem, że prawdopodobnie powie, iż muszę znaleźć dla niej odpowiednie lokum, aby właściwie spełnić swoje obowiązki wobec niej, nawet jeśli jestem w trakcie organizowania mieszkania? Czy powinienem poczekać na potwierdzenie miejsca zamieszkania, zanim zacznę szukać drugiej żony, czy mogę to robić już teraz?

Według Koranu żona nie jest zobowiązana mieszkać ani z krewnymi męża, ani z jej własnymi. Muzułmańska żona ma prawo do niezależnego miejsca zamieszkania. Jeśli żona domaga się tego prawa i żąda osobnego lokum, mąż jest zobowiązany spełnić jej żądanie zgodnie z jej statusem oraz swoimi możliwościami finansowymi. Nie jest wymagane, aby był właścicielem mieszkania; może je wynająć. Uczony szafi'i Ash-Shirbeeni napisał: „Nie jest warunkiem, aby dom należał do męża; może on zapewnić żonie lokum w domu, który jest nadany, wynajmowany lub użyczony". Nie ma różnicy, czy mężczyzna ma jedną żonę, czy więcej – tak długo, jak zapewnia każdej z nich mieszkanie odpowiednie do ich sytuacji[11].

Po drugie, jeśli znajdujemy się w tej sytuacji, w której czekam na mieszkanie, czy mogę w międzyczasie znaleźć siostrę, która ma swoje własne lokum i jest gotowa zaakceptować mnie w tej sytuacji, nawet jeśli nie mam jeszcze miejsca dla mojej pierwszej żony (choć jesteśmy w trakcie organizowania tego) i zgodzi się na takie warunki oraz będzie szczęśliwa, że mogę się z nią ożenić?

Według Koranu ten muzułmanin nie powinien rozważać poślubienia drugiej żony. Uczeni podkreślają, że zaleca się mężczyźnie zawarcie małżeństwa, jeśli jest on w stanie spełnić obowiązki finansowe wobec żony (posag i obowiązkowe utrzymanie). Malikici posunęli się nawet do stwierdzenia, że jest zakazane, aby mężczyzna, który nie jest w stanie finansowo sprostać obowiązkom małżeństwa i utrzymać żony, zawierał związek małżeński. Uczony malicki Al-Hattaab, komentując słowa Khaleela („Zaleca się mężczyźnie, który odczuwa potrzebę małżeństwa i posiada zdolność finansową, aby poślubił dziewicę"), napisał: „Jest to zakazane, jeśli mężczyzna nie jest w stanie zapewnić utrzymania kobiecie"[12].

Pytanie

Mężczyzna ma dwie żony. Pierwsza miała czworo dzieci, gdy poślubił drugą. Później druga żona urodziła czworo dzieci, a pierwsza sześcioro. Pierwsza żona twierdzi, że druga żona otrzymała więcej niż ona, ponieważ urodziła tylko dwoje dzieci po pojawieniu się drugiej żony, podczas gdy druga urodziła czworo dzieci. Chciałabym zapytać, czy istnieje coś takiego jak obowiązek sprawiedliwości w odniesieniu do posiadania dzieci? Proszę o odpowiedź.

Mąż musi być sprawiedliwy wobec swoich żon, niezależnie od tego, czy ma ich dwie, czy więcej, w kwestiach, takich jak jedzenie, picie, ubranie i mieszkanie, a także w spędzaniu z nimi nocy. Mąż nie jest zobowiązany do bycia sprawiedliwym wobec żon

[11] Ash-Shirbeeni, *Mughni Al-Muhtaaj ila Ma'rifat Ma'ani Alfadh Al-Minhaaj*, t. 4, Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, Bejrut 2013, s. 308.

[12] Al-Hattaab, *Mawaahib Al-Jaleel Sharh Mukhtasar Khaleel*, t. 4, Dar Al-Fikr, Bejrut 2013, s. 43.

w żadnych innych kwestiach poza wymienionymi. Każda żona ma prawo do posiadania dzieci i nie wolno pozbawiać jej tego prawa. Z tego powodu szariat zabrania mężowi praktykowania ‘Azl (przerywania stosunku) bez zgody żony.

Ibn Qudaamah napisał w *Al-Mughni*, uzasadniając zakaz praktykowania ‘Azl bez zgody żony: „Jest tak, ponieważ ma ona prawo do posiadania dzieci, a praktyka ‘Azl wyrządza jej krzywdę; dlatego nie jest to dozwolone bez jej zgody”[13]. Każda żona powinna być zadowolona z tego, co Allah dla niej przeznaczył w kwestii dzieci, powinna prosić Wszechmocnego Allaha, aby je pobłogosławił, uczynił dla niej źródłem radości i oddać swoje sprawy Allahowi, ponieważ to On obdarza potomstwem. Allah mówi: „Do Allaha należy władza nad niebiosami i ziemią. On stwarza, co chce: obdarza, kogo chce, córkami, a kogo chce – synami. Albo daje córki i synów, a kogo chce, czyni bezpłodnym. Zaprawdę, On jest Wszechwiedzący i Wszechmocny”[14].

Pytanie

Czy mąż może w złości powiedzieć żonie, żeby opuściła dom, wezwać jej wali i powiedzieć, aby ją zabrali z powodu kłótni? Ciągle powtarza, że żona nie spełnia jego praw, mimo że mają noworodka urodzonego przedwcześnie, który wymaga specjalnej opieki. Dla matki jest to bardzo trudne, gdyż odczuwa ogromny stres fizyczny i psychiczny. Grozi jej także rozwodem, mówiąc, że wszystkie decyzje należą do niego, ponieważ jako mężczyzna ma ostatnie słowo i jej opinia się nie liczy. Żona nie jest w stanie znieść jego gniewu.

Zapewnienie mieszkania jest prawem żony wobec męża. Z tego powodu Allah, Wzniesiony, przypisał „domy” żonom w swoim wersecie: „Nie wyrzucajcie ich z ich domów”[15]. Zaimek dzierżawczy *ich* w tym wersecie wskazuje na ich prawo do zamieszkiwania w tych domach, jak wspomniał Al-Qurtubi w swoim tafsir (wyjaśnieniu Koranu). Dlatego mąż nie ma prawa wyrzucić żony z jej domu i pozbawić ją tego prawa bez uzasadnienia zgodnego z szariatem, nie wspominając już o tym, że takie działanie męża całkowicie sprzeciwia się zasadzie „życia w dobroci”, którą nakazuje szariat zgodnie ze słowami Allaha, Wzniesionego: „I żyjcie z nimi w dobroci”[16]. Nadmierna krytyka męża wobec żony także jest sprzeczna z życiem w dobroci; powinni oni raczej kierować się wzajemną radą i szacunkiem do siebie w grzecznej rozmowie.

Jeśli chodzi o opiekę nad dzieckiem, to jest autentycznie przekazane, że Prorok, sallallahu ‘alayhi wa sallam, powiedział: „Mąż jest opiekunem swojej rodziny […] a żona jest opiekunką w domu swojego męża […]”[17]. Inna wersja tego hadisów mówi: „A żona jest opiekunką domu swojego męża i jego dzieci […]”[18].

Al-Haafith Ibn Hajar powiedział: „Mężczyzna troszczy się o swoją rodzinę, właściwie zarządzając ich sprawami i wypełniając ich prawa, a kobieta troszczy się o swoją rodzinę, prowadząc sprawy domu i dzieci […]”[19]. Dlatego też spełnianie potrzeb rodziny w domu

---

[13] Ibn Qudaamah, *Al-Mughni*, t. 7, Dar Alam Al-Kutub, Rijad 1997, s. 98.
[14] *Koran*, J. Bielawski (tłum.), PIW, Warszawa 2006, 42:49–50.
[15] Tamże, 65:1.
[16] Tamże, 4:19.
[17] Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, księga 62, hadis 129; Muslim, Sahih Muslim, księga 13, hadis 13.
[18] Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad*, hadis 20007.
[19] Ibn Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bari* (komentarz do *Sahih al-Bukhari*), t. 9, s. 93.

jest obowiązkiem żony zgodnie z obyczajem, natomiast zaspokajanie potrzeb rodziny poza domem należy do obowiązków męża. Niemniej jednak, jeśli ten obowiązek jest dla żony zbyt ciężki, to zobowiązana jest do robienia tego, co mieści się w jej możliwościach, a mąż powinien jej pomóc lub zapewnić służącą, ponieważ to on ponosi odpowiedzialność za opiekę nad dzieckiem i ochronę go przed wszelkim niebezpieczeństwem.

Uczeni islamscy radzą zarówno mężowi, jak i żonie, aby byli cierpliwi wobec siebie nawzajem i bali się Allaha, Wzniesionego, w odniesieniu do praw, które są ich obowiązkiem względem siebie. Powinni oni dążyć do wzajemnego zrozumienia, szacunku i przyzwoitych rozmów, aby zachować interesy i stabilność rodziny oraz chronić to dziecko. Według islamu kłótnie otwierają drzwi dla szatana, aby wywołać rozpad i rozbicie rodziny. Gniew jest jednym z głównych narzędzi, które szatan wykorzystuje do osiągnięcia tego celu, dlatego Sunnah ostrzega przed gniewem i zachęca do jego opanowania, szukając schronienia u Allaha przed przeklętym szatanem, wykonując ablucję i podobne środki.

Pytanie

Czy mężczyzna muzułmański ma pozwolenie na poślubienie dwóch sióstr, które są siostrami przyrodnimi, mają tę samą matkę, ale różnych ojców?

Nie jest dozwolone, aby mężczyzna poślubił siostrę swojej żony, dopóki jego małżeństwo jest nienaruszone; zabronione jest, aby mężczyzna poślubił dwie siostry jednocześnie, niezależnie od tego, czy są to siostry pełne, czy przyrodnie. Zakaz w tej sprawie został ustalony na podstawie Koranu, hadisów oraz Ijma' (jednogłośnego konsensusu uczonych). Jeśli chodzi o dowód z Koranu, Allah mówi:"[…] i że nie bierzecie [w małżeństwo] dwie siostry jednocześnie […]"[20].

Jeśli chodzi o Sunnę, autentycznie przekazano, że Umm Habeebah bint Abu Sufyan, powiedziała do Proroka, sallallahu 'alayhi wa sallam: „O Posłańcu Allaha! Poślub moją siostrę, córkę Abu Sufyana". On, sallallahu 'alayhi wa sallam, odpowiedział: „Czy ci to odpowiada?". Ona odpowiedziała: „Tak, bo nawet teraz nie jestem twoją jedyną żoną; a najdroższa osoba, z którą chcę dzielić dobro, to moja siostra". On, sallallahu 'alayhi wa sallam, odpowiedział: „Ale to nie jest dozwolone dla mnie (tzn. poślubić dwie siostry jednocześnie)"[21].

Jeśli chodzi o Ijma', Al-Qurtubi powiedział w swoim tafsir: „Umma Muzułmańska zgodnie orzekła, że niemożliwe jest zawarcie przez mężczyznę umowy małżeńskiej z kobietą i jej siostrą jednocześnie"[22]. Te teksty mają ogólne wskazanie i nie rozróżniają między siostrami pełnymi a przyrodnimi, ze strony ojca lub matki.

Co jeszcze bardziej podkreśla ogólność tych wskazówek, to mądrość stojąca za tym zakazem, która wynika z obawy, że doprowadzi to do zerwania więzi rodzinnych z powodu sporów i kłótni między współżonami, zazwyczaj z powodu zazdrości. Prorok, sallallahu 'alayhi wa sallam, wskazał na tę mądrość w hadisie przekazanym przez Ibn Abbas, niech Allah będzie z nim zadowolony, że zabronił małżeństwa z kobietą i jej ciot-

[20] *Koran*, dz. cyt., 4:23.

[21] Al-Bukhari, *Muslim*, hadis 5144, 1409.

[22] Al-Qurtubi, *Al-Jaami' li-Ahkaam Al-Qur'an* [Kompendium przepisów Koranu], t. 5, Dar Al-Kutub Al-Misriyah, Kair 1964, s. 213.

ką (ze strony matki lub ojca) jednocześnie, mówiąc: „Jeśli to zrobicie, zerwiecie więzi pokrewieństwa!”[23].

Pytanie

Chciałbym zrozumieć, czy jest dozwolone, abym poślubił kobietę w następującej sytuacji: Jestem w pełni praktykującym muzułmaninem. Kobieta, z którą próbuję nawiązać znajomość, jest muzułmanką (z urodzenia), wierzy w Boga, ale nie praktykuje swojej religii. Niemniej jednak nie sprzeciwia się ani nie będzie przeszkadzała mi w praktykowaniu mojej wiary. Czy moje małżeństwo będzie akceptowalne w oczach Allaha? Zależy mi jedynie na tym, aby Allah był ze mnie zadowolony i aby nie było to dla mnie haram. Proszę o wsparcie w odpowiedzi na to pytanie w miarę Twoich możliwości.

W tej sytuacji, jeżeli kobieta jest muzułmanką i nie ma przeszkód wynikających z szariatu, aby ją poślubić, takich jak popełnianie przez nią czynów Bid‘ah (innowacji religijnych), które wykluczają ją z islamu, lub brak czystości moralnej, to małżeństwo z nią jest dozwolone. Jednak islamska Szari’a zaleca, aby muzułmanie wybierali żony oddane religii. Abu Hurayrah pisze, że Prorok, sallallahu ‘alayhi wa sallam, powiedział: „Kobieta jest poślubiana z czterech powodów: dla jej majątku, dla jej pochodzenia, dla jej urody i dla jej religijności. Wybierz tę religijną, abyś nie był stratny”[24].

Ibn Qudaamah powiedział w *Al-Mughni*: „Zaleca się temu, kto szuka żony, aby wybrał tę oddaną religii […]”[25].

Według muzułmanów małżeństwo to długa podróż, która wymaga znacznego poziomu zgodności między małżonkami, aby ich wspólne życie mogło trwać. Ponadto kobieta jest powierzona swojemu mężowi w zakresie jego majątku, samej siebie oraz dzieci; to ona jest odpowiedzialna za ich wychowanie, a wiele cech jest przekazywanych od niej dzieciom. Dlatego należy zachować ostrożność i cierpliwość przy wyborze żony oraz dążyć do znalezienia prawej kobiety. ‘Abdullaaha ibn ‘Amr Wysłannik Allaha, sallallahu ‘alayhi wa sallam, powiedział: „Życie doczesne to (krótka) przyjemność, a najlepszą przyjemnością życia doczesnego jest prawa kobieta”[26].

Według muzułmanów jeżeli mężczyzna poślubi kobietę w takim stanie, w jakim się obecnie znajduje, ma islamski obowiązek nakazywania jej czynienia dobra, powstrzymywania jej od zła, zobowiązania jej do noszenia hidżabu oraz powstrzymania jej przed Tabarrudż (niezgodne z prawem eksponowanie urody). Jest ona powierzoną mu na odpowiedzialność, a on będzie z niej rozliczany przed Allahem, Wyniesionym, w Dniu Zmartwychwstania. Allah powiedział: „Mężczyźni są opiekunami kobiet […]”[27].

Tafseer As-Sa‘di wyjaśnia: „Oznacza to, że mężczyźni są ich (kobiet) opiekunami, nakazując im spełnianie praw Allaha, takich jak wypełnianie Jego obowiązków, oraz

[23] At-Tabrani, *Al-Mu’jam al-Kabeer*, nr 8933.
[24] Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari, Kitab an-Nikah* [Księga Małżeństwa], hadis 5090.
[25] Ibn Qudaamah, *Al-Mughni*, dz. cyt., s. 28.
[26] *Sahih Muslim*, Księga 36: *Cnoty i przymioty szlachetnych kobiet*, hadis 1467.
[27] *Koran*, dz. cyt., 4:34.

powstrzymując je przed popełnianiem złych uczynków; mężczyźni muszą je do tego zobowiązać […]”[28].

Jeśli w tej sytuacji kobieta posłucha męża, to dobrze, ale jeśli odmówi, stanie on przed dwiema gorzkimi opcjami: albo pozostanie z nią mimo jej stanu, co może negatywnie wpłynąć na jego religijność i wiarę, albo się z nią rozwiedzie. Według islamskich uczonych zdecydowanie powinien on powstrzymać się od poślubienia kobiety, która nie jest stała w posłuszeństwie swojemu Panu. Z pomocą Allaha, Wyniesionego, i dzięki wsparciu zaufanych braci muzułmańskich gwarantują mu oni, że z pewnością znajdzie prawą kobietę.

Pytanie

Mężczyzna chce poślubić kobietę, ale ona stawia warunek, że zgodzi się na małżeństwo, jeśli zaakceptuje jej warunek. Chce mieć platoniczne małżeństwo (tj. małżeństwo, w którym nie ma współżycia). Czy tego rodzaju małżeństwo w ogóle jest możliwe w islamie? Czy mężczyzna w takim przypadku ma obowiązek zapewnić jej schronienie i wyżywienie?

W islamie żona nie ma prawa stawiać warunku w umowie małżeńskiej, aby mąż nie współżył z nią seksualnie. Taki warunek byłby nieważny, ponieważ jest sprzeczny z celem umowy małżeńskiej. Jednakże taki warunek nie wpływa na ważność zawarcia małżeństwa, jeśli zostało ono zawarte (mimo tego warunku).

Ibn Qudaamah napisał w swojej książce *Al-Mughni*, wymieniając warunki przedmałżeńskie: „Warunek, który jest nieważny, ale umowa pozostaje ważna, to na przykład jeśli jedna ze stron postanowi, że nie ma mahr (posagu), albo że mąż nie będzie jej utrzymywał, albo że jeśli da jej jakikolwiek mahr, to go od niej odzyska, albo jeśli żona postawi warunek, że nie będzie z nią współżył seksualnie, albo będzie stosował stosunek przerywany […]”[29].

Zatem mąż ma prawo do współżycia seksualnego z żoną, a żona ma prawo do utrzymania i innych praw ze strony męża. Jednakże, jeśli żona odmówi zbliżenia się do męża, to jest uznawana za buntowniczą i nieposłuszną. Żona buntownicza i nieposłuszna traci swoje prawo do utrzymania, dopóki nie podporządkuje się swojemu mężowi.

W tafsirze (interpretacji Koranu) autorstwa Al-Qurtubiego czytamy: „Ibn Al-Munthir powiedział: „Wszyscy uczeni zgodzili się, że mężowie są zobowiązani do utrzymywania swoich żon, jeśli obie strony są dorosłe (tj. mąż i żona), z wyjątkiem nieposłusznej żony, która odmawia odpowiedzenia na wezwanie męża do współżycia […]”[30].

Wyjątek stanowi sytuacja, gdy nieposłuszna żona jest w ciąży, ponieważ jej prawo do utrzymania przez męża nie zostaje zniesione z powodu jej nieposłuszeństwa. Al-Qurtubi również cytuje Ibn ‘Abd Al-Barra: „Jeśli żona staje się nieposłuszna po skonsumowaniu małżeństwa, to traci prawo do utrzymania przez męża, chyba że jest w ciąży”[31].

Na koniec należy zauważyć, że według uczonych islamskich perspektywa muzułmańskich mężczyzn wobec małżeństwa powinna opierać się na szariacie oraz jego szlachetnych i wielkich celach, a nie na nowych ideach i teoriach, które są sprzeczne z szariatem, jego zasadami i etyką.

---

[28] Al-Sa‘di, *‘Abdur-Rahman ibn Nasir. Tafseer As-Sa‘di (Tayseer Al-Kareem Ar-Rahman fi Tafseer Kalam Al-Mannan)*, komentarz do wersetu 4:34.

[29] Ibn Qudaamah, *Al-Mughni*, dz. cyt., s. 91.

[30] Al-Qurtubi, *Al-Jaami‘ li-Ahkaam Al-Qur’an*, dz. cyt., s. 99.

[31] Tamże.

Pytanie

Nie stanę na drodze mojego męża, jeśli chce mieć więcej niż jedną żonę. To jego prawo. Może mieć dwie, trzy lub cztery, jeśli chce, ale ja nie będę jedną z nich. Moje pytanie brzmi: czy mężczyzna może odmówić rozwodu swojej pierwszej żonie i zmuszać ją do życia w takich warunkach?

Prawo islamskie uznaje za zabronione, aby kobieta prosiła swojego męża o rozwód bez usprawiedliwienia zaakceptowanego przez szariat. Posłaniec Allaha, sallallahu 'alayhi wa sallam, powiedział: „Każda kobieta, która prosi swojego męża o rozwód bez (ważnego) powodu, nie poczuje zapachu Raju"[32].

Zgodnie z prawem islamskim zawarcie przez męża małżeństwa z inną żoną nie jest uznawane za ważny powód do wystąpienia o rozwód. Jeśli mąż odmawia rozwodu, nie narusza w ten sposób żadnych praw swojej żony. Gdy mężczyzna bierze jedną żonę lub więcej, postępuje zgodnie z tym, na co pozwala mu szariat, który nakłada również obowiązek sprawiedliwego traktowania wszystkich żon i zapewnienia im równego traktowania.

Rozwód niesie ze sobą poważne szkody, ponieważ niszczy rodzinę i pozbawia dzieci normalnego wychowania pod opieką obojga rodziców. Ponadto przynosi psychiczne i społeczne szkody rozwiedzionej kobiecie, które są znacznie większe niż trudności związane z życiem z mężem, który ma kolejną żonę. Kobieta, kierując się emocjami, może poprosić o rozwód, a następnie tego żałować. Według muzułmańskich myślicieli szkody wynikające z rozwodu są nieporównywalne z bólem wynikającym ze współistnienia z drugą żoną.

Muzułmanie podkreślają też, że nie ma religijnych przeszkód w próbie osiągnięcia porozumienia z mężem i skorzystania z pomocy rozsądnych krewnych lub innych osób, aby odwieść go od decyzji o poślubieniu drugiej żony, jeśli nie ma realnej potrzeby zawarcia kolejnego małżeństwa.

Warto zauważyć że w muzułmańskim kontrakcie małżeńskim zwanym Akd Nikkah pod miejscem, w którym panna młoda składa swój podpis w dniu ślubu, są aż trzy inne wolne miejsca, które pan młody może wypełnić: imię żony pierwszej, żony numer 2, żony numer 3 i żony numer 4. W chwili podpisania kontraktu panna młoda widzi te wolne miejsca i zdaje sobie sprawę, że istnieje możliwość, że w przyszłości zostaną one zapełnione. Nawet jeżeli tak się nie stanie, sam fakt, że mąż ma taką możliwość, daje do zrozumienia, że nie może od niego oczekiwać wierności i wyłączności, a ona sama skazana jest na życie w niepewności[33].

Pytanie

Jestem w małżeństwie od 7 lat, ale moja żona jest dość agresywna i nawet dokonała aborcji naszego pierwszego dziecka. Teraz mamy syna. Ona nie ma cierpliwości do dzieci i nigdy nie traktowała mojej matki przedmiotowo. Niedawno zakochałem się w żonie mojego brata i pragnę poślubić ją, by wprowadzić ją do mojego życia w sposób halal. Proszę o radę.

Według muzułmanów jeśli żona szwagra nadal jest w związku małżeńskim z mężem, to mężczyzna nie ma prawa jej poślubić; wynika to z przeszkody prawnej, jaką stanowi

[32] At-Tirmidhi, *Jami' at-Tirmidhi*, hadis 1187.
[33] N. Darwish, *Okrucieństwo*…, dz. cyt., s. 70.

to, że jest ona zamężna, więc należy do kobiet, z którymi nie można zawrzeć małżeństwa, jak mówi Allah [zakazane dla was są] także wszystkie kobiety zamężne[34].

Jeśli chodzi o uczucie do niej, to jeśli wynika ono z pobłażliwości tego mężczyzny w patrzeniu na nią i rozmawianiu z nią, to jest grzeszny i musi się pokajać przed Allahem. Jeśli natomiast uczucie to nie wynika z jego działania, ani nie starał się o to, ale było to tylko przypadkowe spojrzenie, które potem odwrócił, a jego serce jest do niej przywiązane, to nie ponosi grzechu, ale musi bać się Allaha i powstrzymać się od przywiązania do niej, nie odpowiadając na przyczyny tego uczucia, ponieważ sprawa jest bardzo poważna.

W islamskim zwyczaju i męskiej rycerskości nie jest właściwe akceptowanie dla innych tego, czego nie akceptuje się dla siebie w przypadku swojej żony, siostry czy matki. Zabronione jest nawiązywanie kontaktów z nią lub angażowanie się w jakiekolwiek emocjonalne relacje z nią. Taki muzułmanin powinien strzec się bycia powodem, który zepsuje jej relację z jej mężem, a tym samym będzie dotyczył wspomnianego w hadisie ostrzeżenia.

Abu Hurayrah przekazał, że Prorok, sallallahu ‘alayhi wa sallam, powiedział: „Nie jest z nas ten, kto psuje żonę przeciwko jej mężowi”[35]. Ibn Hajar Al-Haytami wspomniał, że psucie relacji między żoną a mężem jest jednym z wielkich grzechów, a niektórzy prawnicy uważają, że zabronione jest dla mężczyzny poślubienie kobiety, którą zepsuł przeciwko jej mężowi.

Jeśli chodzi o żonę tego muzułmanina, jeśli jest taka, jak ją opisał – bardzo agresywna, źle traktuje jego matkę i dokonała aborcji swojego płodu – to według religii islamu są to ohydne czyny. Jego rola w radzeniu sobie z tym polega na staraniu się doradzać jej w dobry sposób i mądrze, przypominając jej o Allahu Wszechmogącym i ostrzegając ją przed nieakceptowalnością tych czynów, zarówno w islamie, jak i w zwyczajach, oraz grzechami, które z nich wynikają.

Koran radzi w tym przypadku że jeśli jej stan się nie poprawi, taki mężczyzna ma możliwość rozstania się z nią i poszukania pobożnej kobiety, aby ją poślubić. Koran zwraca uwagę na wagę utrzymywania dobrych relacji między rodziną małżonków, aby żona szanowała teściową i resztę rodziny męża; to samo dotyczy matki męża i jego rodziny względem żony; to pomaga w budowaniu islamskiej silnej więzi i miłości między małżonkami, a rodzina staje się stabilna.

Podsumowanie

Można wyszczególnić dwa powody, dla których przeciętny muzułmanin nie zawiera związku poligamicznego, a pozostaje wierny jednej żonie. Pierwszym z nich jest niski status społeczny i majątkowy. Z poligamii korzystają głównie mężczyźni majętni, których stać na zapewnienie każdej z żon odpowiednich warunków utrzymania i zakwaterowania. Biedniejsi i młodsi mężczyźni niemający takich perspektyw często borykają się z przy-

[34] *Koran*, dz. cyt., 4:24.
[35] A. Dawood, *Sunan Abu Dawood*, hadis 2145.

musową niemożnością kulturową do zaspokojenia swoich potrzeb seksualnych. Tylko ci uprzywilejowani mogą pozwolić sobie na cztery żony, a nawet w tak dogodnej pozycji często wewnętrzne konflikty między żonami przyćmiewają blaski poligamii.

Drugi powód to komplikacje, które następują z chwilą zawarcia drugiego małżeństwa. Na podstawie realnych zapytań opublikowanych na islamskim forum można wysunąć wnioski, iż wbrew temu, co mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka, poligamia wiąże się z wieloma problemami społecznymi i prawnymi. Zasady, na podstawie których rozwiązywane są te zagadnienia, są kruche z powodu wielości interpretacji islamskich uczonych i złożoności relacji społecznych między ludźmi.

Niniejszy artykuł analizuje zasady szariatu dotyczące małżeństwa i poligamii w islamie, odwołując się do interpretacji Koranu, hadisów i opinii uczonych. Skupia się na różnych aspektach związanych z obowiązkami mężczyzny wobec żon oraz prawami kobiet w takich związkach.

Mąż jest odpowiedzialny przed Bogiem za zapewnienie małżonce opieki. „Traktujcie swoje żony dobrze", nawoływał Prorok wiernych w swoim kazaniu. „Zaprawdę są one wasze, gdyż Bóg z ufnością powierzył je wam i z jego rozkazu pozwolono wam przestawać z nimi". Jeżeli chodzi o nierówność pomiędzy kobietami a mężczyznami w islamie, apologeta im zaprzeczy. Według muzułmanów jest to uznanie ról społecznych[36].

Jak widać na podstawie przytaczanych pytań, przeciętny muzułmanin ma wiele problemów z poligamią. Jednak w porównaniu z sytuacją kobiety w tych ustaleniach nadal jest na znacznie lepszej pozycji. W wypowiedzi Ghazaliego na temat małżeństwa czytamy: „Kobieta może wejść w małżeństwo jako prawowita żona lub jako ta, którą bierze się dla przyjemności i osiągnięcia określonych celów"[37]. Cytat ten jasno pokazuje, że kobiety są więźniami swoich mężów i bez względu na to, w jak wygodnej złotej klatce żyją, to nadal jest to klatka. Muzułmańskie małżeństwo to związek, w którym mąż może praktycznie wszystko, a żona – niewiele[38]. Związki poligamiczne są natomiast esencją niesprawiedliwości, niesnasek, niezrozumienia oraz zapaści tradycyjnych wartości i relacji opartych na wzajemnym szacunku, przynależności i zaufaniu, które są charakterystyczne dla chrześcijańskich małżeństw.

Bibliografia

Abu Dawood, *Sunan Abu Dawood*, hadis 2145.

Abu Hamid Al-Ghazali, *Ehya Ulum Al Deen* [Księga etykiety małżeńskiej], Dar al-Kotob al-'Elmeyah, Bejrut 2013.

Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihy'a 'Uloum Ed-Din*, t. 2, *Kitab Adab al-Nikah*, Dar al-Kotob al--'Elmeyah, Bejrut 2013.

Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad*, hadis 20007.

[36] M. Stolarczyk, *Iran. Państwo i religia*, Wydawnictwo Akademickie Dialog, Warszawa 2014, s. 87.

[37] Abu Hamid Al-Ghazali, *Ehya Ulum Al Deen* [Księga etykiety małżeńskiej], Dar al-Kotob al-'Elmeyah, Bejrut 2013, 2:64.

[38] N. Darwish, *Okrucieństwo*…, dz. cyt., s. 62.

Al-Bukhari, *Muslim*, hadis 5144, 1409.

Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari*, *Kitab an-Nikah* [Księga Małżeństwa], hadis 5090.

Al-Hattaab, *Mawaahib Al-Jaleel Sharh Mukhtasar Khaleel*, t. 4, Dar Al-Fikr, Bejrut 2013.

Al-Qurtubi, *Al-Jaami' li-Ahkaam Al-Qur'an* [Kompendium przepisów Koranu], t. 5, Dar Al-Kutub Al-Misriyah, Kair 1964.

Al-Sa'di, *'Abdur-Rahman ibn Nasir. Tafseer As-Sa'di (Tayseer Al-Kareem Ar-Rahman fi Tafseer Kalam Al-Mannan)*, komentarz do wersetu 4:34.

Al-Tabarani, *Al-Mu'jam al-Kabeer*, nr 8933.

Ash-Shirbeeni, *Mughni Al-Muhtaaj ila Ma'rifat Ma'ani Alfadh Al-Minhaaj*, t. 4, Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, Bejrut 2013.

At-Tirmidhi, *Jami' at-Tirmidhi*, hadis 1187.

Darwish N., *Okrucieństwo w majestacie prawa. Prześladowanie kobiet w świetle islamu*, Wydawnictwo Kefas, Warszawa 2008.

Esposito J.L., *Women's Rights in Islam*, „Islamic Studies" 1975, vol. 14(2), s. 99–114.

Hussain S.J., *Legal Modernism in Islam: Polygamy and Repudiation*, „Journal of the Indian Law Institute" 1965, vol. 7(4), s. 384–398.

Ibn Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bari* (komentarz do *Sahih al-Bukhari*), t. 9.

Ibn Qudaamah, *Al-Mughni*, t. 7, Dar Alam Al-Kutub, Rijad 1997.

Koran, J. Bielawski (tłum.), PIW, Warszawa 2006.

Mashhour A., *Islamic Law and Gender Equality: Could There Be a Common Ground?: A Study of Divorce and Polygamy in Sharia Law and Contemporary Legislation in Tunisia and Egypt*, „Human Rights Quarterly" 2005, vol. 27(2), s. 562–596.

Platonic Marriage, Islamweb, 2018, https://www.islamweb.net/en/fatwa/388390/platonic-marriage [dostęp: 19.10.2024].

Riyad as-Salihin, *Księga Miscellany*, hadis 367, 2013.

Sahih al-Bukhari 2723, księga 54, hadis 12.

Sahih Muslim, *Księga 36: Cnoty i przymioty szlachetnych kobiet*, hadis 1467.

Stolarczyk M., *Iran. Państwo i religia*, Wydawnictwo Akademickie Dialog, Warszawa 2014.

The Muslim Family Laws Ordinance, 1961.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Julia Machowska https://orcid.org/0009-0009-2559-9252
Badacz niezależny
e-mail: jwomachowska@gmail.com

Normalizacja nagości w przestrzeni publicznej: postęp czy zagrożenie?

Normalizing nudity in public spaces: progress or threat?

https://doi.org/10.25312/CH.815

Streszczenie

Artykuł analizuje proces normalizacji nagości w przestrzeni publicznej w kontekście rozwoju społecznego i ryzyka pozornego postępu cywilizacyjnego. Autorka wskazuje na zmienność podejścia do nagości oraz współczesną debatę opartą na zróżnicowanych argumentach. Normalizacja nagości może wspierać samoakceptację i pozytywny obraz ciała, co promują ruchy takie jak *body positivity*, ale niesie też ryzyko uprzedmiotowienia i seksualizacji przestrzeni publicznej. W artykule omówiono wpływ mediów społecznościowych, komercjalizacji oraz kulturowych i religijnych różnic w postrzeganiu cielesności. Podkreślono potrzebę regulacji prawnych i edukacji społecznej, a także znalezienia kompromisu między podejściem postępowym i konserwatywnym. Autorka konkluduje, że normalizacja nagości może być zarówno wyrazem postępu, jak i potencjalnym zagrożeniem, jeśli zostanie niewłaściwie wykorzystana.

Słowa kluczowe: nagość, naturalizacja nagości, seksualizacja, kultura gwałtu

Abstract

This article analyses the process of normalization of nudity in public space in the context of social development and the risking of apparent civilizational progress. It highlights changing attitudes toward nudity and the diversity of the current debate. Normalization

can promote self-acceptance and body positivity but also involves risks of objectification and sexualization. The article discusses the influence of social media, commercialization, and cultural or religious differences. It emphasizes the need for legal regulation, social education, and balance between progressive and conservative perspectives. The author concludes that normalization may represent progress or a potential threat, depending on how it is approached.

Keywords: nudity, naturalization of nudity, sexualization, rape culture

Wstęp

Ludzka cywilizacja rozwijała się nie tylko na polu gospodarczym czy technologicznym, lecz również społecznym. Co więcej, przykłady z historii dowodzą, że zmiany te są często wypadkową rozwoju na innych płaszczyznach. Upowszechnienie pracy zarobkowej kobiet oraz ich postępująca emancypacja były w dużej mierze intensyfikowane przez zapotrzebowanie przemysłu na pracowników w czasach pierwszej wojny światowej. Z drugiej strony ewolucja poglądów oraz postaw społecznych prowadzić może do doniosłych zmian historycznych i wpływa na inne obszary funkcjonowania cywilizacji – od gospodarki po kulturę. Niebezzasadna będzie nawet teza o korelacji tempa zmian technologicznych i ekonomicznych ze społecznymi, czego najlepiej dowodzi rewolucja społeczna, jaka dokonała się w ostatnich dziesięcioleciach pod wpływem rozpowszechnienia internetu oraz mediów społecznościowych.

W ramach niniejszego opracowania poddano analizie jeden ze szczególnie kontrowersyjnych tematów, stanowiących idealny przykład postępujących zmian w postaci upowszechnienia i normalizacji nagości w przestrzeni publicznej. Jako punkt wyjścia rozważań w tym zakresie służyć musi stwierdzenie, że kwestia rosnącej akceptacji dla nagości nie jest unikatowa dla obecnych czasów. Na przestrzeni wieków podejście artystów oraz ogółu społeczeństwa do tej kwestii diametralnie się zmieniało. Od antycznego uwielbienia ludzkiego piękna i rzymskiego hedonizmu po średniowieczną bogobojność, od renesansowego powrotu do greckich wzorców po wiktoriańską pruderię – podejście do nagości w pełni dowodzi słuszności twierdzenia, że historia być może się nie powtarza, ale z całą pewnością się rymuje.

Spór o przedstawienie i postrzeganie nagości w społeczeństwie ma więc wielowiekową tradycję, a kolejne debaty i kłótnie następujące po obrazoburczym występie półnagiej piosenkarki, kontrowersyjnej instalacji artystycznej czy po prostu dotyczące wszechobecnego epatowania nagością (i seksualnością) w mediach społecznościowych będą się raczej jedynie wzmagać. Warto przy tym nadmienić, że spór ten z całą pewnością wymyka się zero-jedynkowym ocenom, a zarówno liberalni zwolennicy normalizacji nagości w przestrzeni publicznej, jak i jej przeciwnicy z konserwatywnej strony barykady używają rzeczowych, często potwierdzonych badaniami dowodów, o szkodliwości lub korzyściach tego zjawiska.

Jak już stwierdzono, spór jest wieloaspektowy i trudno w nim szukać jednoznacznych odpowiedzi. Stosowną tezą, nadającą kierunek prowadzonym badaniom, będzie więc

stwierdzenie, że normalizacja nagości stanowi proces, który może przynieść pozytywne efekty społeczne tylko w wypadku zachowania kontroli prawnej nad jego przebiegiem oraz odpowiedniej edukacji i polityki informacyjnej, która wyrobi w społeczeństwie umiejętność odróżnienia normalizacji nagości i naturalności ciała od kontrowersyjnej seksualizacji. Z tego powodu wpływ tej zmiany analizować trzeba z różnych perspektyw, biorąc pod uwagę nawet najbardziej subiektywne opinie oraz punkty widzenia.

Weryfikacja hipotezy badawczej możliwa będzie dzięki uzyskaniu odpowiedzi na pytanie badawcze:

1. Jakie są determinanty oraz bariery procesu normalizacji nagości w kontekście społecznym i prawnym?
2. Jakie zagrożenia niesie ze sobą omawiane zjawisko?
3. Z jakimi szansami się wiąże?
4. Jakie są możliwe scenariusze jego rozwoju i jak można modelować go w pożądanym kierunku?

Artykuł przyjmuje formę przede wszystkim wielowątkowego przeglądu złożonej problematyki normalizacji nagości. Jego celem jest identyfikacja przyczyn, zagrożeń oraz szans związanych z tym zjawiskiem, a także konfrontacja tez i poglądów zawartych w opracowaniach naukowych, aktach prawnych i tekstach publicystycznych. Niejako w formie dopełnienia tych rozważań przeprowadzone zostaną również studia wybranych przypadków, uznanych za szczególnie obrazowe, niejednoznaczne i kontrowersyjne w kontekście normalizacji nagości w przestrzeni publicznej.

Zmiany w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka

Zanim zostanie rozpoczęta właściwa część rozważań dotyczących nagości, warto przywołać definicję tego terminu, która w kontekście prowadzonych badań oznaczać będzie pozbawienie człowieka odzieży. Warto mieć jednak na uwadze, że wyróżnia się nagość całkowitą – zupełne pozbawienie ubrania, lub nagość częściową, gdzie odkryte mogą być jedynie części ciała uznawane za intymne, tj. piersi u kobiet czy genitalia w wypadku obydwu płci.

W odniesieniu do przedstawiania ciała w społecznej sferze publicznej ważna (oraz wysoce szkodliwa) jest nie tylko forma, ale właśnie sama masowość tego przekazu. Z wyśrubowanymi kanonami piękna spotkać można się w internecie, telewizji czy przestrzeni publicznej (reklamy wielkoformatowe na ulicach), a ponadto podobne standardy utożsamia się z życiowym sukcesem i innymi pozytywnymi cechami. W tym kontekście nie może budzić zdziwienia, że jednostki stawiają przed sobą również wygórowane, a często wręcz nierealne do spełnienia normy. Niemożność ich spełnienia prowadzi natomiast do spadku samooceny, zbyt krytycznego postrzegania siebie, a w konsekwencji – nawet problemów psychicznych i trudności w relacjach społecznych[1].

[1] M. Bąk-Sosnowska, *Między ciałem a umysłem. Otyłość i odchudzanie się w ujęciu integracyjnym*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2009, s. 69–73.

Własne ciało bywa przez to nawet powodem do wstydu i w ramach mechanizmu obronnego odrzuca się je jako własną, integralną część. Brak akceptacji prowadzi do odrzucenia – ciało traktuje się nie jako miejsce dla emocji i zrozumienia własnego ja, ale jako przedmiot, podlegający ciągłej, bardzo krytycznej ocenie. Obraz i świadomość własnego ciała wpływa w zasadniczym stopniu na postrzeganie siebie nie tylko w kontekście fizycznym, warunkuje również postawy i zachowania. Zaniżona na skutek wykreowanych standardów samoocena prowadzić może do wycofania się z życia oraz niepodejmowania wyzwań rodzinnych czy zawodowych w obawie o brak poczucia bycia wystarczającym czy w strachu przed krytyką[2]. Wnioski płynące z opracowań naukowych pojęcia samoświadomości są jednoznaczne – niemożliwe jest oddzielenie ogólnej samooceny od obrazu własnego ciała, tak jak trudne jest rozgraniczenie sfery psychicznej i fizycznej aktywności człowieka[3].

Pruderyjność i wstydliwość została silnie umocowana w normach społecznych, które utrzymywały się przez bardzo długi czas, a ich kruszenie i przesuwanie zaczęło postępować również pod wpływem wcześniej mocno krytykowanych środków masowego przekazu. Coraz dalej posunięte epatowanie w przekazie kierowanym do masowego odbiorcy cielesnością, posuniętą nawet w kierunku nagości, uświadomiło mu, że są to obszary całkowicie naturalne oraz akceptowane. Człowiek nie musi wstydzić się własnego ciała oraz związanych ze swoją cielesnością potrzeb, lecz mogą one stanowić jego atut, źródło pewności siebie oraz pozytywnych emocji[4].

Przełamywanie społecznych norm oraz zmiana mentalności odbywały się nawet w konserwatywnych społeczeństwach dotkniętych zjawiskiem cenzury, o czym świadczy zmiana podejścia do nagości w kinie polskim epoki komunizmu. Jeśli w latach pięćdziesiątych XX wieku za kontrowersyjne uznawano jeszcze pokazanie obnażonej kobiecej piersi, to dwie dekady później nagość była w kinematografii powszechna i, co godne podkreślenia, nie zawsze przedstawiono ją w kontekście erotycznym – stanowiła wyraz naturalności oraz realizmu[5].

W tym miejscu warto odnieść się do teorii społecznej kontroli ciała autorstwa Michela Foucaulta, która zakłada, że normy społeczne i prawne w zakresie cielesności stanowią formę instytucjonalnej kontroli nad społeczeństwem. Wedle autora pod pozorem troski o zdrowie czy obyczajowość instytucje, władze i całe społeczeństwo regulują oraz modelują zdrowe i zgodne z normami ciała zasady, zyskując jednocześnie kontrolę nad zachowaniem ich posiadaczy. Społeczna kontrola ciała objawiać się może na wielu płaszczyznach: od medycyny (promocja określonego typu sylwetki), religii (zasłanianie określonych części ciała, potępienie cielesności) po normy społeczne wynikające z promocji

[2] A. Brytek-Matera, *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Difin, Warszawa 2008, s. 11, 31–32.

[3] M. Biernat, M. Bąk-Sosnowska, *Tak się czuję, jak się widzę, czyli znaczenie samooceny ciała dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w okresie adolescencji*, [w:] A. Knapik, P. Beňo, J. Rottermund (red. nauk.), *Zdrowie człowieka w ontogenezie – aspekty biomedyczne i psychospołeczne*, Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2017, s. 50.

[4] Tamże.

[5] P. Zwierzchowski, *Oswajanie tabu seksualnego w kinie PRL*, „Przegląd Historyczny" 2018, t. 109(2), s. 227–230.

danego modelu życia (fitness, operacje plastyczne). Innymi słowy, w myśl tej teorii ciało wpasowywane jest w pożądany model społeczny poprzez kształtowanie odpowiednich postaw, zachowań czy poglądów za pomocą różnorodnych narzędzi[6].

Ciekawy wniosek płynący z teorii autora dotyczy tego, że społeczna kontrola ciała poprzez takie pośrednie i często niezauważalne narzędzia stanowi adaptację do nowych uwarunkowań starych metod kontroli cielesności i karania na jej podstawie (na przykład poprzez kary cielesne). W tym kontekście normalizację nagości można by uznać za proces przełamywania społecznych barier oraz próby zrzucenia społecznej i instytucjonalnej kontroli nad ciałem, co trudno ocenić inaczej niż pozytywnie. Mając jednak na uwadze to, jak chociażby międzynarodowe korporacje czy osoby kształtujące postawy społeczne (celebryci, influencerzy) cynicznie wykorzystują nagość do budowania popularności oraz osiągania zysków, trzeba zadać otwarte pytanie, czy nie jest to po prostu nowa forma kontroli, w której zmieniły się jedynie normy i standardy.

Tak postawioną tezę potwierdzają założenia teorii Susan Bordo (dyscyplinowania ciała przez kulturę). Według niej to przede wszystkim społeczeństwo (medycyna, media, moda) tworzą wzorce cielesności, takie jak nienaganny i młody wygląd. Zmiany w zakresie normalizacji nagości również zostają zaadaptowane na potrzeby tych narzędzi, a ich idea stanowi w tym momencie jedynie formę zawoalowania pożądanego przekazu. Ciało dalej stanowi „tekst, na którym zapisuje się kultura", a zmiana polega jedynie na tym, że jest to ciało nagie, a nie okryte[7].

Do teorii Foucaulta nawiązuje też teoria społecznego konstruowania cielesności Judith Butler, która również dostrzega wiodącą rolę norm i praktyk społecznych w konstruowaniu obrazu cielesności i płciowości. Innymi słowy, to świat oraz jego normy narzucają postrzeganie atrybutów płciowości według określonego (ukształtowanego przez społeczeństwo i kulturę, a nie naturę) archetypu płci. Zdaniem Butler każdy aspekt cielesności uwikłany jest w normy społeczne i od nich zależny, co implikuje wiodącą rolę tych norm w kształtowaniu zachowania oraz postrzegania cielesności (w tym nagości) przez jednostki i społeczeństwa. Normalizacja nagości nie stanowi więc w kontekście tej teorii powrotu do natury, lecz po prostu nową formę norm[8].

Analiza zachodzących zmian w świetle wyżej opisanych teorii podważa założenia o realnych zmianach w psychospołecznym funkcjonowaniu człowieka poprzez zmiany społeczne w podejściu do nagości. Na ich podstawie można bowiem stwierdzić, że stanowią one jedynie formę adaptacji narzędzi kontroli i wykorzystania trendów społecznych do utrzymania kontroli nad cielesnością. Należy jednak podkreślić, że warunkiem wartościowego opracowania problemu jest konfrontacja założeń podobnych teorii z innymi opracowaniami czy obserwacjami.

---

[6] K. Pawluś, *Społeczeństwo sieci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 11–13.

[7] E. Banaszak, D. Byczkowska-Owczarek, *Czyje jest ciało? O sprawowaniu kontroli społecznej nad ciałem*, „Studia Socjologiczne" 2025, nr 2(257), s. 23.

[8] J. Butler, *Gender as performance*, [w:] P. Osborne, *A critical sense*, Routledge, London 2013, s. 122.

Procesy społeczne i kulturowe wpływające na normalizację nagości

Analizując jakiekolwiek zagadnienie związane ze zmianami społecznymi oraz kulturowymi, należy mieć na uwadze, że świat nie jest pod tym względem miejscem jednolitym. W zależności od społeczności, jej zwyczajów oraz norm podejście do nagości może różnić się diametralnie nawet pomimo globalnych procesów idących w kierunku jej normalizacji w przestrzeni publicznej.

Jednocześnie przypadki jak ze świata radykalnego islamu czy żyjących w pierwotnych relacjach społecznych plemion stanowią raczej wyjątek, potwierdzający regułę ogólnie postępującej akceptacji i normalizacji emanowania ciałem. Jest ona potęgowana przez wpływ zjawisk globalizacji oraz westernizacji kultury i społeczeństw świata. Szeroko pojęte wzorce i normy zachodnie ze względu na potencjał ekonomiczny, kulturalny i społeczny oraz samą ich atrakcyjność są chętnie przyjmowane w innych państwach i kulturach, a Polska może być w tym wypadku najlepszym przykładem. W ciągu zaledwie kilku dekad konserwatywne obyczajowo i silnie wierne katolickim wzorcom skromności społeczeństwo przyjęło w zasadzie bezkrytycznie wzorce swobody obyczajowej[9].

Zjawisko przenikania modeli i wzorców kulturowych potęguje jeszcze bezprecedensowy rozwój technologii informacyjnych, zwłaszcza w zakresie komunikacji oraz popularności mediów społecznościowych stanowiących ogólnodostępną i niezwykle dynamiczną platformę wymiany poglądów. Ich popularność oraz możliwości interakcji (a właściwie faktycznego zatarcia granicy) między twórcą a odbiorcą sprawia, że w bardzo znaczącym stopniu kształtują one postawy i światopogląd użytkowników. Zjawisko nasilają algorytmy mediów społecznościowych, które zamykają użytkowników w tematycznych bańkach informacyjnych, dozując treści zgodne z dominującą agendą oraz panującymi trendami[10].

Na Zachodzie pod wpływem wydarzeń, takich jak rewolucja seksualna oraz rozluźnienie norm obyczajowych akceptacja dla nagości przebiegała znacznie szybciej, wraz z łamaniem kolejnych społecznych tabu. Można wysnuć twierdzenie, że przejście nagości ze sfery tabu na płaszczyznę naturalną odbywało się wedle mechanizmu tak zwanego otwierania okna Overtona, gdzie kolejne szczególnie obrazoburcze i kontrowersyjne wydarzenia i obrazy przesuwały granicę społecznej tolerancji w stronę akceptacji nagości. Termin ten odnosi się raczej do nauk politycznych, lecz z całą pewnością trafne jest jego użycie w kontekście analizowanego zjawiska społecznego[11].

Normalizacja nagości nie miała więc charakteru jednostkowej zmiany czy rewolucji, ale procesu o zróżnicowanej dynamice, w którym stopniowo akceptowano ją w coraz szerszym stopniu. Wzrost intensywności przemian w ostatnich latach wzbudza jednak coraz więcej kontrowersji oraz konflikty społeczne orędowników i przeciwników tego zjawiska, uważających je za rzekomy rozwój społeczno-kulturowy, który w istocie podkopuje fundamenty porządku i nienaruszalnych norm społecznych. Szczytna idea akceptacji

[9] D. Żukowska-Gardzińska, *Ciało – pomiędzy antropologią, teologią a kulturą popularną*, „Studia Theologica Varsaviensia" 2021, nr 58(2), s. 148.

[10] Tamże.

[11] O. Wasiuta, S. Wasiuta, *Okno Overtona*, [w:] O. Wasiuta, R. Klepka (red.), *Vademecum bezpieczeństwa informacyjnego. T. 2*, AT Wydawnictwo, Wydawnictwo Libron – Filip Lohner, Kraków 2022, s. 45–54.

i świadomości ciała tak naprawdę uwłacza cielesności, narusza intymność i jeszcze silniej pozycjonuje ciało jako poddawany ocenie przedmiot[12].

Należy przy tym podkreślić, że pomimo całej zasadnej krytyki skierowanej w stronę mediów społecznościowych i dokonującej się w ich ramach seksualizacji z ich rozpowszechnienia płyną też pewne pozytywne reperkusje. Dopuszczenie do nieskrępowanej dyskusji oraz możliwość tworzenia materiałów przez każdego użytkownika sprawiają, że w przestrzeni pojawiają się inne wzorce i standardy niż w wyidealizowanym, skomercjalizowanym przykładzie mediów głównego nurtu. Oczywiście, Facebook czy w szczególności Instagram pełne są treści z nierealistycznymi kanonami piękna, lecz w kontrze do nich powstają materiały i całe ruchy społeczne promujące akceptację własnego ciała, nawet z jego niedoskonałościami.

Nagość jako element budowania zdrowej tożsamości jednostki i grupy

We wstępie niniejszej pracy podkreślono, że jedną z osi sporu pomiędzy zwolennikami a przeciwnikami akceptacji i normalizacji nagości w przestrzeni publicznej jest kwestia jej wpływu na samoakceptację oraz świadomość własnego ciała. Obydwa pojęcia nabrały szczególnej wagi w dobie popularyzacji środków masowego przekazu oraz upowszechnienia coraz bardziej restrykcyjnych kanonów piękna (osiąganych często ze szkodą dla własnego zdrowia oraz przy pomocy narzędzi retuszu cyfrowego i odpowiednich technik montażu czy oświetlenia). Promowany przez media obraz ciała idealnego oddziałuje na społeczeństwo globalnie, wypaczając kanony piękna, Z kolei chłodny profesjonalizm, znajomość technik społecznych i psychologii człowieka oraz nieograniczone narzędzia ośrodków kształtowania opinii sprawiają, że ich wizja ciała przyjmowana jest przez pojedyncze osoby i zbiorowości jako słuszna i jedyna, do której należy dążyć[13].

Jednocześnie na przykład dzięki mediom społecznościowym odbiorcy mają alternatywę dla wyidealizowanego przekazu, co ma ogromne znaczenie w czasach osłabiania relacji i kontaktów społecznych w świecie realnym. Człowiek może spotkać się z wartościowymi treściami, pomagającymi mu zaakceptować własne ciało, takimi jak ruch body positive. W ramach tego ruchu postuluje się nieocenianie człowieka jedynie przez pryzmat jego fizyczności. Podobne trendy w popularnych serwisach społecznościowych to często ruchy oddolne, których rosnąca popularność najlepiej świadczy o zapotrzebowaniu społecznym na tego typu materiały. Są one ponadto odpowiedzią na potrzebę społecznej akceptacji własnego ciała w świecie, w którym obowiązują wyśrubowane standardy piękna, a fizyczność przedkładana jest nad wszystkie inne cechy człowieka. O skuteczności takich

[12] K. Jendrysiak, *Człowiek czy przedmiot? Karuzela kobiet*, praca pisana pod opieką mgr Jaśminy Machlah, 2018, s. 4.

[13] M. Dycht, L. Marszałek, *Mass media i reklama a choroby cywilizacyjne: anoreksja i bulimia*, „Seminare. Poszukiwania naukowe" 2011, nr 30, s. 149–152.

ruchów może świadczyć (niekiedy cyniczne) adaptowanie podobnych idei przez korporacje i tradycyjne media masowego przekazu[14].

W tym kontekście również normalizację nagości w wirtualnej, lecz wciąż publicznej przestrzeni należałoby uznać za pożądany kierunek rozwoju cywilizacyjnego, promujący wartościowe i korzystne ze społecznego punktu widzenia postawy i wzorce. Epatowanie nagością ma służyć w tym kontekście akceptacji własnego ciała poprzez ukazanie jego możliwie naturalnej postaci – bez upiększania. Dzięki dostrzeżeniu w przestrzeni publicznej osób o naturalnych, nieidealnych ciałach, cieszących się własnym życiem oraz podkreślających własną cielesność zaistniała szansa na urealnienie samooceny wśród odbiorców treści w mediach społecznościowych i zainspirowanie do akceptacji własnego ciała[15].

Idea ruchu body positivity została jednak z czasem wypaczona i obecnie służy często do usprawiedliwiania niekorzystnych zjawisk, takich jak otyłość. Jej krytycy wskazują również, że w jej założeniach wciąż leży ocenianie własnego ciała, a co za tym idzie uzależnienie własnej samooceny od tego, jak postrzegamy własne ciało – nadal jest więc ono traktowane przedmiotowo, zmieniają się jedynie kryteria i restrykcyjność oceny. W odpowiedzi na te zarzuty powstał ruch body neutrality, który zakłada raczej obojętny stosunek (neutralność) wobec własnego ciała i uniezależnienie własnego samopoczucia od akceptacji własnego ciała[16].

Jak wcześniej wspomniano, w kręgach poszczególnych społeczności, czy nawet szerzej – cywilizacji, pewne zmiany zachodzą wolniej lub nawet nie następują w ogóle. Historyczny przykład antycznych Greków, którzy podziwiali ludzkie ciało, wyśmiewali pokonanych Persów, obdzierając ich z szat (nagość stanowiła wśród Persów silne tabu) idealnie obrazuje o jak biegunowo różnych podejściach może być mowa. Nawet obecnie różnice te są szczególnie znaczące – w niektórych społecznościach plemiennych nagość jest nie tyle akceptowana, ile gloryfikowana i stanowi istotny element zasad współżycia społecznego.

Takie normy byłyby nie do zaakceptowania nawet w wyzwolonych społeczeństwach świata zachodniego, który też nie jest przecież pod tym względem jednolity. Z kolei wzorce zachodnie w zakresie eksponowania ciała są nie do przyjęcia nie tylko w społeczeństwie, ale nawet prawodawstwie państw islamskich. Także w obrębie tych państw różnice co do obowiązujących norm są fundamentalne – od stosunkowo liberalnej Turcji po Afganistan, gdzie kobiety właściwie w ogóle nie mogą pokazywać ciała w przestrzeni publicznej[17]

Kwestia tabuizacji nagości w danej kulturze czy społeczności motywowana jest jednak nie tylko przez fundamentalizm religijny, ale stanowi wynik złożonych procesów społecznych. Często jej genezy szukać można w niezwykle prozaicznych powodach, takich jak klimat. Na przykład społeczności plemienne żyjące w gorącym klimacie mają znacznie

[14] J. Cwynar-Horta, *The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram*, „Stream: Interdisciplinary Journal of Communication" 2016, vol. 8(2), s. 37.

[15] M. Woźniak, *Media społecznościowe a akceptacja własnego ciała – ruch body positive na Instagramie*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia de Cultura", nr 13(3), s. 74.

[16] K. Wójcik, *Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie medialnym – ciałopozytywność i ciałoneutralność*, „Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne" 2021, nr 38, s. 385–386.

[17] A. Piwko, *Kobieta w islamie. Muzułmański feminizm?*, „Warszawskie Studia Pastoralne" 2016, nr 4(29), s. 32.

liberalniejsze podejście do nagości, a w wypadku Papuasów zakrycie ciała ogranicza się jedynie do cienkiej opaski na genitaliach. Całkowicie nago funkcjonują z kolei przedstawiciele plemienia Mursi z Etiopii[18]. W rdzennych społecznościach Australii, Oceanii, Afryki czy południowoamerykańskiego interioru nagość miała często po prostu wymiar praktyczny – musiała więc stać się naturalnym elementem życia codziennego.

Normalizacja nagości stanowić może również jedną z form ekspresji, silnie wykorzystywanej na przykład przez ruchy feministyczne czy środowiska LGBTQ+. Promowanie nagości jako naturalnego komponentu ludzkiej cielesności dla ruchów feministycznych może być formą walki z represyjnym oraz przeseksualizowanym przedstawieniem kobiet w mediach bądź też wyrazem oporu przeciwko współczesnym, wyśrubowanym kanonom piękna. Ukazanie nagości w przestrzeni publicznej będzie wtedy narzędziem zobrazowania kobiecego ciała i jego nagości jako integralnego elementu jej samej, a nie tylko obiektu seksualnego. W ten sposób kobiety mogą też budować tożsamość i akceptację dla własnego ciała.

W kontekście ruchów LGBTQ+, oprócz podobnych motywacji dotyczących akceptacji własnego ciała oraz zdrowego podejścia do seksualności, można mówić również o bardziej nieoczywistych motywach. Liberalizacja w tym aspekcie może prowadzić do zwiększenia społecznej wrażliwości, zrozumienia i akceptacji różnych osób w innych kontrowersyjnych kwestiach, takich jak właśnie prawa tej społeczności.

Na tym tle trudno uznać nagość za naturalny element funkcjonowania propagatorów nudyzmu czy naturyzmu. Z jednej strony faktycznie rezygnują oni z ubioru w sytuacjach, gdy jest on niekomfortowy i zbędny, co w teorii pozwala im na bliższe obcowanie z naturą. Jednocześnie ich postawa stoi w dużej mierze w sprzeczności z obowiązującymi w odniesieniu do nagości normami społecznymi. Nagość stanowi raczej ich wyróżnik, a nie naturalny element codziennego życia, jak w wypadku wyżej wymienionych społeczności plemiennych.

Komunikowanie się i budowanie relacji interpersonalnych

We wstępie niniejszej pracy wspomniano o ambiwalentnym podejściu do nagości w przestrzeni publicznej. Wśród jej zwolenników padają argumenty o normalizacji nagości jako czynniku wspierającym proces samoakceptacji czy nawet poczucia wolności od sztywnych konwenansów i norm społecznych. Akceptacja nagości w przestrzeni publicznej ma stanowić według nich kolejny krok na drodze do integracji społecznej, opartej na wzajemnym szacunku i poczuciu różnorodności, a jej zwolennicy wskazują na rolę, jaką odgrywa to zjawisko w eliminowaniu wstydu, kompleksów, a nawet uprzedzeń oraz podziałów rasowych i klasowych. Nagość zrównuje, a emanacja nagością w przestrzeni publicznej stanowić ma również wyraz tejże równości.

[18] Z. Pol, *Plemiona*, 2009, https://www.national-geographic.pl/traveler/kierunki/plemiona/ [dostęp: 3.03.2025].

U podstaw takiego założenia leży teoria, że okrycie w postaci ubrania zaburza naturalność, jest zawsze formą kreacji własnego wizerunku oraz ochrony własnego ja. Skoro natomiast ubiór sprawia, że jednostki nie są autentyczne, to nagość powinna tę autentyczność determinować. W kręgu kulturowym, gdzie nagość uznawana jest za szokującą i wymagającą zakrycia, jej apologeci zwracają uwagę, że może stanowić formę budowania otwartości i szczerości w tworzeniu relacji międzyludzkich. Nadzy rozmówcy nie ukrywają niczego – ani w sensie dosłownym, ani przenośnym. Poprzez złamanie tabu nagości możliwe jest skupienie się na przekazie danej osoby, a nie, paradoksalnie, na jej cielesności – jest ona bowiem w całości odkryta[19].

Normalizacja nagości w relacjach międzyludzkich oraz przestrzeni publicznej ma, jak już wskazano, charakter procesowy. Dynamika tego procesu jest w dużej mierze uwarunkowana podejściem do kwestii nagości, które kształtowane jest w czasie wychowania w rodzinie, socjalizacji, edukacji i ogólnego funkcjonowania w życiu publicznym. Wzorce, jakie wynosi się z domu rodzinnego, wpływają na całe przyszłe życie, a nagość nie stanowi w tym wypadku wyjątku. Na przykład często podkreśla się, że w polskich domach stosunkowo rzadko poruszano kwestię nagości i cielesności, utożsamiając ją z seksualnością i okazując, że stanowi ona źródło wstydu. Dzieci są uczone, aby nie eksponować własnego ciała i pomimo prac naukowych, mówiących o zaletach płynących z jego poznawania oraz negatywnych skutkach budowania poczucia wstydu, normy obyczajowe i społeczne wciąż umocowane są bardzo silnie. Dowodem są kontrowersje towarzyszące próbom wprowadzenia lub rozszerzenia jakiejś formy edukacji seksualnej, a nawet – edukacji zdrowotnej[20].

W życiu publicznym natomiast coraz częstsze jest wykorzystywanie naturalności i autentyczności nagości jako formy artyzmu. Nagość służy malarzom czy fotografom jako źródło inspiracji, nośnik przekazu, bywa też próbą zwrócenia uwagi odbiorcy, ale w sposób nienacechowany seksualnie. Dzięki nagości możliwa jest budowa własnej tożsamości, akceptacji i pewności siebie, co dobrze ujmuje tworząca nagie sesje Magdalena Wosińska, według której ubranie automatycznie wpisuje konspekt fotografii w daną epokę, a nagość stanowi źródło ich ponadczasowości. Jej stanowisko dobrze oddaje ewolucję postrzegania nagości – od kontekstów erotycznych i seksualnych do widzenia jej jako formy ekspresji artystycznej i elementu naturalności[21].

Zróżnicowany rozwój a akceptacja ciała

Wcześniej wspomniano o kontrowersjach związanych z edukacją seksualną i próbach wprowadzenia nauki o cielesności do podstawy programowej. U podstaw założenia o konieczności wdrożenia edukacji seksualnej leżą rzeczywiste pokoleniowe zaniedbania

[19] S. Surendra, *Media społecznościowe jako przestrzeń eksponowania ciała*, „Forum Socjologiczne" 2017, nr 8, s. 107–108.

[20] A. Łukasz, *Wychowanie seksualne w rodzinie*, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie, Chełm 2019, s. 25–26.

[21] S. Surendra, *Media społecznościowe*…, dz. cyt., s. 106.

w zakresie rozmów o seksualności i cielesności w domach rodzinnych. Przekazywana z pokolenia na pokolenie obyczajowa konserwatywność, poczucie wstydu oraz stygmatyzacja seksualności, nagości czy nawet cielesności sprawiały, że dzieci wychowane w tym duchu przekazywały podobne wzorce swoim potomkom. Ponieważ nagość stanowiła przedmiot tabu i wzbudzała niezdrowe emocje również w przestrzeni publicznej oraz edukacji, nie istniało nawet medium, które mogłoby zaburzyć istniejący porządek rzeczy[22].

Omawiana już popularyzacja nagości w środkach masowego przekazu – i to w bardzo krótkim czasie – doprowadziła do sytuacji, w której młodociani są z jednej strony przytłoczeni przez nagość i cielesność (w zdecydowanej większości nacechowanej seksualnie), przez co przyjmują jej zaburzony obraz. Konserwatywne wychowanie staje w opozycji do realiów współczesnego świata, a z powodu atrakcyjności jego przekazu musi taką konfrontację przegrać. Edukacja seksualna stanowi w tym wypadku realną alternatywę poradzenia sobie z tym coraz pilniejszym problemem społecznym. Oczywiście, w wychowaniu domowym i relacjach rodzinnych również zachodzą już pewne zmiany w aspekcie rozmów o nagości i seksualności, lecz nie są one nawet w części tak powszechne i dynamiczne, jak seksualizacja przestrzeni publicznej[23].

Krytycy edukacji seksualnej wskazują przy tym, że będzie ona prowadzić do postępującej seksualizacji dzieci i takich zjawisk, jak nastoletnie ciąże czy powszechność aborcji. Statystyki przeczą jednak podobnym wnioskom, a kraje, które wprowadziły kompleksową edukację seksualną, cechują się mniejszym odsetkiem nastoletnich ciąż przy zbliżonym poziomie aborcji. Ponadto edukacja seksualna wpływa na aspekty, które ciężko ująć w statystykach, takie jak poziom akceptacji własnego ciała, szacunek do granic cielesnych swoich i innych osób czy też wrażliwość na różne formy przemocy seksualnej[24].

Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że reakcja tych środowisk może być mocno wyolbrzymiona i nosić znamiona spełnienia założeń teorii moralnej paniki Cohena. Wedle jej treści część społeczeństwa znajduje sobie „kozły ofiarne" (w tym wypadku osoby i grupy promujące normalizację nagości) i skupia na nich agresję oraz nienawiść wynikające z niezrozumienia ich punktu widzenia, ze strachu i obaw. W ten sposób wpływ potencjalnych zmian zostaje wyolbrzymiony oraz demonizowany, a środowiska oporu wywołują moralną panikę, która z kolei wymusza na władzach działania nieproporcjonalne i nieadekwatne do skali oraz natury zjawiska, które zostają umocowane prawnie i kształtują rzeczywistość nawet po ustąpieniu moralnej paniki. W wypadku nagości taka moralna panika może nie tylko zablokować postępujące zmiany, lecz także – co może nawet groźniejsze – stanowić kolejny przedmiot sporu i utrwalenia społecznej polaryzacji oraz wrogości wobec grup o odmiennych poglądach[25].

---

[22] M. Karbarczyk, *Nie uciekniemy przed edukacją seksualną. Ona jest niezwykle ważna dla dzieci*, 2024, https://www.chillizet.pl/psychologia/edukacja-seksualna-jest-niezwykle-wazna-nie-uciekniemy-przed-nia [dostęp: 3.03.2024].

[23] B. Smoter, *O możliwościach wspomagania szkolnego wychowania seksualnego (między ugruntowaniem tego, co zastane, a włączeniem tego, co nowe)*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce" 2016, nr 11, s. 11.

[24] A. Brzeska, *O edukacji seksualnej bez ściemy*, 2019, https://www.tygodnikprzeglad.pl/o-edukacji-seksualnej-bez-sciemy/ [dostęp: 2.03.2025].

[25] B. Jamrozowicz, *Modele wychowania seksualnego w szkole gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej*, Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2023, s. 30.

O teorii moralnej paniki w kontekście normalizacji nagości warto mówić w odniesieniu do już obowiązujących norm prawnych. Mowa tu na przykład o dwóch artykułach pochodzących z prawodawstwa polskiego, a mianowicie artykułu 140 Kodeksu wykroczeń oraz 202 Kodeksu karnego, w brzmieniu:

„Kto wywołuje zgorszenie w miejscu publicznym przez obnażanie się, podlega karze ograniczenia wolności, grzywny do 1500 złotych albo karze nagany”[26].

„Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w sposób mogący narzucić ich odbiór osobie, która sobie tego nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”[27].

Samą treść przepisów uznać należy za zasadną, lecz problem i źródło kontrowersji stanowić może ich niejednoznaczność oraz szeroki zakres. W wypadku moralnej paniki dotyczącej na przykład aktywistów środowisk LGBT artykuł 140 Kodeksu wykroczeń może być wykorzystywany między innymi do prowadzenia represji wobec organizatorów parad równości, które zwłaszcza skrajne środowiska konserwatywne uznać mogą za gorszące. W takim wypadku zachodzi uzasadniony spór o możliwości ekspresji własnej seksualności w świetle polskiego prawa. Dla aktywistów nagość może stanowić formę wyrazu odmienności czy też celowego zwrócenia uwagi na dyskryminację, lecz niepozbawione racjonalności będą również argumenty, że te wzniosłe postulaty są jedynie formą ukrycia prawdziwych intencji oraz przemycenia gorszącej formy nagości (silnie nacechowanej seksualnie) w przestrzeni publicznej pod ich pozorem.

Z kolei w kontekście artykułu 202 Kodeksu karnego warto wspomnieć o kontrowersyjnej wystawie artysty Krzysztofa Kuszeja, przedstawiającej hierarchów kościelnych w aktach seksualnych z małoletnimi. Z jednej strony taką formę ekspresji można uznać za spełniającą wykładnię rzeczonego artykułu – prezentowała treści pornograficzne i umiejscowiona była w miejscu publicznym, czyli jej treść mogła zostać danej osobie narzucona. Z drugiej strony intencją autora (co uznał nawet sąd) była walka z pedofilią w Kościele, a nie jej propagowanie. Nagość miała stanowić formę ekspresji i szokować, ale nie dla samego uzyskania odczucia szoku. Jej zastosowanie przynieść miało konkretne, skądinąd pożądane społecznie skutki. Kontrowersje wywołała nie tylko interpretacja przepisu przez sąd, ale też zniszczenie obrazów, które z całą pewnością są przykładem moralnej paniki oraz ataku jedynie ze względu na przekonania[28].

Należy przy tym podkreślić, że nawet według zapisów (dokładnie art. 2. ust 10) Europejskiej Konwencji Praw Człowieka ochrona moralności publicznej stanowić może przesłankę do ograniczenia wolności wypowiedzi i ekspresji. Epatowanie nagością nie jest jednak wedle tego aktu prawnego zakazane *per se*, a samą kwestię interpretacji

[26] Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. – Kodeks wykroczeń (t.j. Dz.U. z 2024 r, poz. 1237), art. 140.

[27] Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 383), art. 202.

[28] M. Bereszczyński, *Zniszczono obrazy Krzysztofa Kuszeja. Były dowodem w głośnej sprawie*, 2013, https://dzienniklodzki.pl/zniszczono-obrazy-krzysztofa-kuszeja-byly-dowodem-w-glosnej-sprawie/ar/984799 [dostęp: 15.07.2025].

moralności publicznej organy unijne uznają za kontekstualną oraz zależną od specyfiki danego kraju[29].

Przykłady wybranych orzeczeń Europejskiego Trybunału Praw Człowieka (Handyside kontra Wielka Brytania, Müller kontra Szwajcaria) wskazują jednak, że zwłaszcza w kontekście performerów artystycznych działania takie powinny być chronione, nawet jeśli uznawane są za obrazoburcze czy kontrowersyjne. Jeśli zaś chodzi o obrazy erotyczne, to dozwala się ich sankcjonowanie, ale zgodnie z zasadami proporcjonalności, co z kolei tworzy kolejne otwarte pytanie o zależność pomiędzy erotyzmem a normalizacją nagości. Stanowi też kolejny dowód na to, jak niejednoznaczna i trudna do usankcjonowania prawnego jest to kwestia[30].

Kończąc część pracy poświęconą rozważaniom natury prawnej, nie można nie wspomnieć o roli władz lokalnych w kontekście prawnego sankcjonowania nagości. Szereg aktów prawnych – od prawa o zgromadzeniach (zgromadzenie musi być zgodne z interesem publicznym, a zgodę na nie wydaje samorząd[31]) przez ustawę o samorządzie gminnym (jego organy regulują porządek prawny przez akty prawa miejscowego[32]) po regulaminy publicznych kąpielisk – daje samorządom realną władzę co do prawnego sankcjonowania nagości w przestrzeni publicznej. Warto zaznaczyć, że na szczeblu ogólnopolskim nie istnieje szczegółowy zapis zakazujący nagości w przestrzeni publicznej, ale takowy często znajduje się w ramach lokalnych regulacji. Należy mieć przy tym na uwadze, że decyzja organów władzy samorządowej może mieć przez takie braki legislacyjne charakter uznaniowy, a sama granica pomiędzy formą ekspresji a epatowaniem nagością jest nieostra. Pogląd o pozytywnych skutkach normalizacji nagości stanowi reprezentację poglądów tylko jednej ze stron sporu.

Z drugiej jednak strony nie brak głosów, że dopuszczenie nagości do przestrzeni publicznej stanowi przeinaczenie teorii o samoakceptacji czy równości i spełnia definicyjne założenia nieautentycznego procesu modernizacyjnego. Wymienione wcześniej wzniosłe idee są jedynie formą usprawiedliwienia dla postępującej seksualizacji i wulgaryzacji przestrzeni publicznej oraz zaburzają normy życia społecznego. Według niepozbawionych pewnej logiki argumentów tego środowiska epatowanie nagością przynosi skutek odwrotny od zamierzonego, gdyż pogłębia tylko nierealistyczne wzorce seksualności, odzierając kolejną sferę życia z tabu. Dopuszczenie nagości do przestrzeni publicznej krytykowane jest również ze względu na możliwy ryzykowny wpływ na dzieci, jeśli rodzice nie mogą ich uchronić przed tego typu treściami.

[29] Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności sporządzona w Rzymie dnia 4 listopada 1950 r., zmieniona następnie Protokołami nr 3, 5 i 8 oraz uzupełniona Protokołem nr 2 (Dz.U. z 1993 r., nr 61, poz. 284), art. 10 ust. 2.

[30] Wyrok ETPC z dnia 24 maja 1988 r., Müller i inni przeciwko Szwajcarii, skarga nr 10737/84.

[31] Ustawa z dnia 24 lipca 2015 r. – Prawo o zgromadzeniach (Dz.U. z 2022 r., poz. 1389).

[32] Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 40 ze zm.).

Nagość jako element kultury gwałtu

W poprzedniej części stwierdzono, że normalizacja nagości może przynieść wiele pozytywnych efektów. Jednocześnie należy pamiętać, że owe wzniosłe idee są często wykorzystywane w cyniczny sposób bądź w celu zarobku (zwiększenie grupy docelowej konsumentów dla produktów i usług korporacji pozycjonujących się jako „ciałopozytywne"), bądź epatowania czysto erotycznymi, seksualnymi treściami pod pozorem promocji samoakceptacji czy ukazywania naturalnego piękna każdego ciała. Akceptacja nagości stanowi w tym wypadku próbę sformułowania nowych standardów, które nie służą jednak dobrostanowi psychicznemu, a interesowi korporacji oraz usprawiedliwieniu seksualizacji formy i treści przekazu w przestrzeni publicznej.

Znamienne jest jednak, że owo przejście nagości ze sfery ścisłego tabu na płaszczyznę społecznie akceptowaną, normalną odbywało się w dużej mierze w kontekście postępującej seksualizacji przekazu mediów oraz komunikacji międzyludzkiej. Nagość w jednoznacznie seksualnym, często wulgarnym wydźwięku wykorzystywali reklamodawcy stosujący marketingową maksymę, że „seks sprzedaje". Zachodzi więc swego rodzaju paradoks, gdzie nagość w wielu kręgach nadal stanowi tabu i sferę całkowicie intymną, a z drugiej strony przekaz mass mediów jest jej pełen, a jedyne ograniczenia wynikają wyłącznie z uwarunkowań prawnych (zakaz eksponowania części intymnych), a nie z samokontroli mediów i firm. Przekaz jest przepełniony nagością zarówno na płaszczyźnie formy, jak i treści.

Ciekawym podsumowaniem takiego stanu rzeczy jest opinia na temat programu *Magia nagości*, w którym uczestnicy są oceniani pod kątem ich cielesności, choć program ma raczej naturalistyczny i „ciałopozytywny", nie zaś erotyczny charakter. Eksponuje jednak pełną, niezakrytą nagość, przez co został określony jako przełamujący ostatnie tabu w telewizji. Tej samej telewizji, która przepełniona jest treściami erotycznymi lub o zabarwieniu erotycznym, i w której seksualizacja dotyczy nawet małoletnich uczestników programów typu talent show. W istocie nie ma w nich jednak nagości[33].

Pod pozorem artyzmu lub wartości edukacyjnej często przemycane są treści nacechowane seksualnie, co prowadzi do trywializacji granic intymności. Seks, cielesność i nagość, wchodząc do przestrzeni publicznej, odzierane są z intymnego charakteru, który w pewnym stopniu odpowiadał za ich wyjątkowość i chronił przed daleko idącym uprzedmiotowieniem i komercjalizacją. Trudno oprzeć się wrażeniu, że normalizacja nagości jest wykorzystywana, aby w usprawiedliwiony sposób dokonać seksualizacji w miejsce żądanego, neutralnego lub pozytywnego podejścia do ciała[34].

[33] A. Konieczna, *Seksualizacja w mediach na przykładzie wybranych odsłon programu „Magia nagości"*, „Com press" 2024, nr 6(2), s. 84–105.

[34] L. Michalczyk, *Wykorzystanie erotyzmu jako nośnika wartości marketingowej w świetle modelu AIDA (CS)*, „Marketing w Praktyce" 2019, nr 4, s. 29–35.

Konfrontacja z ryzykiem – potencjalne zagrożenia dla jednostki i społeczeństwa

Zagadnienie negatywnych stron normalizacji nagości w przestrzeni publicznej należy rozpatrywać nie tylko w kontekście niekoniecznie czystych pobudek tego procesu, ale może nawet przede wszystkim – jego szkodliwych reperkusji. Zagrożenia związane z tym zjawiskiem można wyszczególnić zarówno na poziomie całego społeczeństwa, jak i oddziaływania na konkretne jednostki. Pewne grupy społeczne oraz osoby są bardziej narażone na negatywne konsekwencje wynikające z normalizacji nagości, o czym świadczy cytowany już przykład z kinematografii czasów PRL, gdzie stwierdzono, że twórcy filmowi znacznie częściej eksponowali kobiecą, a nie męską nagość[35].

Co ciekawe, twórcy zza Żelaznej Kurtyny powielali w ten sposób wzorce ze znienawidzonego Zachodu, zaobserwowane i opisane między innymi przez Laurę Mulvey – autorkę teorii *male gaze* – męskiego spojrzenia. Jej zdaniem kino hollywoodzkie ukazuje świat z perspektywy heteroseksualnego mężczyzny, a kobieta jest w obrazach kultury jedynie formą atrakcyjnego wizualnie przedmiotu. Podejście filmowców (wyrażone na przykład eksponującym cielesność kobiet sposobem filmowania) zakorzeniło postrzeganie kobiety jako obiektu seksualnego. W tym kontekście normalizacja nagości w przestrzeni publicznej niesie ze sobą ryzyko spotęgowania takiego sposobu widzenia kobiecej cielesności – wyłącznie poprzez pryzmat cielesności oraz seksualności[36].

Przykład przekazu medialnego również nakazuje sądzić, że kobiety są mocniej narażone na uprzedmiotowienie ich ciała oraz postrzeganie nagości jedynie w erotycznym, nierzadko wulgarnym kontekście. Sytuacje, takie jak kampania radia FM94, eksponująca na billboardach nagie (zasłonięte tylko sutki) kobiece piersi z dwuznacznym hasłem „To nas kręci", stanowiła modelowy przykład seksizmu i trywializacji nagości. Kampania z jednej strony szokowała i przyciągała uwagę, lecz z drugiej sam fakt, że została dopuszczona i w pewnych kręgach zaakceptowana, stanowić może przejaw negatywnych reperkusji normalizacji nagości[37].

Cyniczne wykorzystanie furtki, jaką dla treści seksualnych stanowi akceptacja naturalnej nagości, pokazuje przykład wykorzystania hasztagu „karmienie piersią" – ang. *Breastfeed* do omijania zabezpieczeń serwisu Instagram przed treściami erotycznymi i pornograficznymi. Twórczynie internetowe promowały w ten sposób swoje konta na portalach erotycznych, a na ich treści mogły się natknąć matki szukające wiedzy czy pomocy w trudnym okresie macierzyństwa. Ta sytuacja dowodzi, że wypaczenie idei normalizacji nagości pozwala na omijanie sankcji prawnych, nie musi być inspirowane przez media czy korporacje, może stanowić przejaw chciwości i cynizmu jednostek[38].

---

[35] P. Zwierzchowski, *Oswajanie tabu*, dz. cyt., s. 227–230.

[36] K. Oliver, *The male gaze is more relevant, and more dangerous, than ever*, „New Review of Film and Television Studies" 2017, vol. 15(4), s. 451–455.

[37] K. Jendrysiak, *Człowiek czy przedmiot*…, dz. cyt., s. 4.

[38] A.S. Levine, *How breastfeeding mothers are being sexualized on social media*, 2022, https://www.forbes.com/sites/alexandralevine/2022/06/17/how-breastfeeding-mothers-are-being-sexualized-on-social-media/ [dostęp: 2.03.2025].

Kobiety pokazujące własną nagość w mediach społecznościowych są narażone na ostracyzm, niewybredne komentarze, a nawet propozycje seksualne czy oskarżenia o chęć wywołania zainteresowania eksponowaniem własnej nagości albo zarabiania na niej. Podobne sytuacje mają oczywiście miejsce, jednakże często dochodzi do krzywdzącego generalizowania, na przykład gdy prezentowanie własnej nagości ma na celu wywołanie artystycznego wrażenia lub jest przejawem akceptacji własnego ciała, a w rezultacie tylko pogłębia uprzedmiotowienie. Dla autorów agresywnych komentarzy nagość kobiety stanowi z kolei usprawiedliwienie przemocy werbalnej czy nawet fizycznej wobec niej w myśl założenia, że eksponuje ona swoje ciało z chęci uczestnictwa w akcie seksualnym[39]. Granica pomiędzy normalizacją agresji słownej a usprawiedliwieniem agresji fizycznej jest bardzo cienka, a w kontekście niezwykle wrażliwego aspektu seksualności może nawet intensyfikować postawy i zjawiska sprzyjające tworzeniu tak zwanej kultury gwałtu.

W wyniku wymienionych wyżej zjawisk kobiety mogą być przeciwne postępującej w mediach i społeczeństwie normalizacji nagości, co jest związane z całkowitym wypaczeniem słusznych założeń tej idei. Wejście mediów oraz kultury w kolejną, uznawaną za intymną sferę ich cielesności może stanowić w ich oczach zagrożenie, polegające na ingerowaniu w ich cielesność poprzez narzucanie określonych standardów urody. Co więcej, może to dotyczyć nie tylko ubioru, ale także każdego elementu naturalnego ciała. Presja wywierana na kobiety będzie jeszcze silniejsza, a próba sprostania kanonom piękna jeszcze trudniejsza i wymagająca na przykład poddawania się zabiegom medycyny estetycznej. Trudno w takim wypadku spodziewać się, że pozostające pod dużym naciskiem kobiety będą pozytywnie postrzegać normalizację nagości.

Ryzyko związane z normalizacją nagości dotyczy również innych grup, takich jak przedstawiciele społeczności LGBTQ+ czy osoby niebinarne, które i tak są już poddawane społecznemu ostracyzmowi i postrzegane jedynie przez pryzmat seksualności, a nie całej płci kulturowej. Może to prowadzić do spłycenia problematyki płciowości i mniejszości do kwestii wąsko rozumianej seksualności. Taki stan rzeczy z całą pewnością nie jest pożądany przez te środowiska. Przypisywane im postulowanie normalizacji nagości może być również narzędziem sterowania moralną paniką, elementem nagonki i dodatkowych oskarżeń, między innymi o próbę seksualizacji oraz demoralizacji dzieci[40].

Normalizacja nagości, rzecz jasna, odbija się nie tylko na kobietach. Jej ofiarą padają również mężczyźni, którzy są epatowani treściami zawierającymi nagość, co może prowadzić do utraty wrażliwości na tę sferę w relacjach międzyludzkich i w konsekwencji – nawet do zaburzeń seksualności. Chociażby przykład wspomnianej wcześniej kampanii reklamowej może odbijać się negatywnie na postawach i zachowaniach mężczyzn, którzy uznają źle rozumianą nagość za coś naturalnego i godnego pochwały. Negatywne reperkusje normalizacji nagości mogą też odczuć mniejszości seksualne. W ich wypadku epatowanie nagością może spowodować, że ich relacje będą jeszcze silniej postrzegane

[39] S. Surendra, *Media społecznościowe*…, dz. cyt., s. 104–105.

[40] J. Jasionek, *Jacek Jasionek: Czy homofobiczna i transfobiczna mowa nienawiści powinna być penalizowana?*, 2024, https://fpop.org.pl/jacek-jasionek-czy-homofobiczna-i-transfobiczna-mowa-nienawisci-powinna-byc-penalizowana/ [dostęp: 13.07.2025].

jedynie w kontekście seksualnym. Ponadto nasileniu mogą ulec agresja wobec tego środowiska oraz zarzuty o chęć promowania własnej ideologii czy nawet wciągania w nią dzieci za pomocą epatowania nagością w przestrzeni publicznej[41].

Zmiana czy presja zmiany?

Normalizacja nagości w przestrzeni publicznej rodzi duże emocje w debacie publicznej, łamie bowiem istotne społeczne tabu i budzi uzasadnione kontrowersje ze względu na ryzyko, z jakim się wiąże. Oczywiście, każda zmiana wywołuje mniejszy lub większy opór społeczny, lecz temperatura konfliktu wokół normalizacji nagości wskazuje, że proces ten może być zbyt dynamiczny i zbyt daleko idący. Innymi słowy, nagości w przestrzeni publicznej jest zbyt wiele, a argumenty za jej normalizacją nie przemawiają do znacznej części społeczeństwa, dla której powinna ona pozostać w sferze tabu.

Nie da się ukryć, że powszechność nagości może być przytłaczająca nawet dla neutralnego odbiorcy i wzbudzać w nim obawę, czy postępująca zmiana nie jest wymuszona. Zaangażowanie największych korporacji oraz ośrodków kształtowania opinii sprawia, że poglądy podkreślające jedynie atuty normalizacji nagości w przestrzeni publicznej zaczynają dominować w dyskursie publicznym. Wyśmiewanie oraz oskarżanie przeciwników tego światopoglądu o zaściankowość, uprzedzenia czy staroświeckość dodatkowo podsyca obawy o to, czy zmiana nie jest wprowadzana pod presją. Publiczne upokarzanie przeciwników oraz agresja skierowana w ich stronę, widoczna w internetowych dysputach, zdają się jedynie potwierdzać podobną teorię[42].

Niezależnie od oceny postępującego upowszechnienia nagości opisane wyżej zachowania należy uznać za budzące poważne zastrzeżenia, a samo bezkrytyczne przyjmowanie danej idei tylko ze względu na jej progresywizm i nowoczesność również jest bardzo ryzykownym podejściem. Kluczem do zrozumienia ryzyka jest dostrzeżenie pewnych niuansów tej sytuacji. O ile nagość można uznać za neutralną w danych środowiskach (na przykład nudystów, na co uwagę zwracają nawet karniści[43]) i nie powinna ona stanowić powodu do wstydu, o tyle seksualizujący ją przekaz medialny oraz sama natura człowieka sprawiają, że zawsze będzie ona postrzegana przez część społeczeństwa właśnie w kontekście erotycznym.

Naturyzm wbrew obiegowym opiniom raczej nie stanowi zagrożenia dla społeczeństwa, jednak seksualizacja, dla której stanowi usprawiedliwienie, już tak. Normalizacja nagości może więc wywierać negatywny wpływ, zwłaszcza jeśli wprowadzana jest w zbyt

[41] A. Gruszczyński, *Polska prawica boi się golizny, seksu, krytyki Kościoła, symboli LGBT i gender. Przedstawiamy sztukę, która gorszy prawicę*, 2019, https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,24743775,polska-prawica-boi-sie-golizny-seksu-krytyki-kosciola-symboli.html [dostęp: 4.03.2025].

[42] Post autorki z 1 grudnia 2024 roku spotkał się ze znaczącą krytyką pomimo jej uczciwych intencji, część krytycznych komentarzy nacechowana była silnie negatywnie i oskarżycielsko; zob. G. Małkiewicz, https://www.facebook.com/g.malkiewicz [dostęp: 4.03.2025].

[43] M. Mozgawa, K. Nazar, *Nagość człowieka z perspektywy prawa karnego*, „Prawo w Działaniu" 2023, nr 55, s. 47–48.

nachalny sposób i, jak często bywa, w seksualnym kontekście[44]. W tym wypadku nie można mówić o prawdziwym rozwoju, związanym z pozytywnymi skutkami społecznymi, lecz o iluzorycznym kierunku rozwoju społecznego, będącym pozorną zmianą na lepsze, która w rzeczywistości stanowi usprawiedliwienie negatywnych zjawisk i destabilizuje porządek społeczny.

Możliwe scenariusze – rozwój czy ryzyko destabilizacji

Trudno orzec, jaki będzie wynik sporu pomiędzy zwolennikami i przeciwnikami normalizacji nagości w przestrzeni publicznej. Jednakże dokonana analiza zagrożeń oraz szans wynikających z tego postępującego nieuchronnie procesu upoważnia do sformułowania możliwych scenariuszy jej dalszego przebiegu. Co więcej, na podstawie przeprowadzonych rozważań uzasadniona wydaje się teza, że można znaleźć konsensus między obydwiema stronami sporu, a jego spoiwem będą dobre intencje każdej z nich.

Przeciwnicy normalizacji nagości obawiają się bowiem nie tylko przełamywania społecznego tabu oraz odejścia od konserwatywnego podejścia do tej kwestii. W tym wypadku bowiem raczej nie da się odwrócić się rozpoczętych i coraz bardziej dynamicznych zmian. Kultura i normy społeczne ulegają przeobrażeniom, a próba ich odwrócenia musi skończyć się fiaskiem, jeśli nie od razu, to w dłuższej perspektywie. Środowiska przeciwne omawianemu zjawisku obawiają się seksualizacji, dla której często artyzm i naturalność nagości stanowią usprawiedliwienie.

Z drugiej jednak strony nie można uznawać wszystkich zmian zachodzących w postrzeganiu ludzkiego ciała za negatywne. W kręgach kulturowych opartych na fundamentach religijnych – chrześcijaństwie czy islamie – seksualność, a więc i nagość przez wieki traktowano jako tabu. Seksualność utożsamiono z grzechem, a nagość z brakiem przyzwoitości, doprowadzając do tego, że ludzka cielesność była raczej źródłem poczucia winy i wstydu, a nie naturalnym elementem własnego jestestwa[45].

Właśnie na tej płaszczyźnie możliwe jest porozumienie i dialog ze zwolennikami akceptacji nagości. Jedna strona musi zrozumieć uzasadnione obawy drugiej, a ta – argumenty swoich adwersarzy dotyczące dowiedzionej badaniami roli nagości, między innymi w akceptacji własnego ciała. Zwolennicy normalizacji nagości powinni być również uważni na wrażliwość jej przeciwników i unikać epatowania nagością w sposób rażąco odbiegający od przyjętych standardów, a zwłaszcza nacechowany seksualnie.

Wydaje się, że usankcjonowanie eksponowania nagości w prawie – pomimo że jest wyzwaniem – stanowi zadanie wykonalne i możliwa byłaby nawet pewna liberalizacja przepisów. Konieczne jest jednak oddzielenie w prawodawstwie przedstawienia nagości w kontekście akceptacji własnego ciała lub wrażenia artystycznego od jej wulgarnych form

[44] *Skutki seksualizacji kobiet w popkulturze. Negatywny wpływ na młodych odbiorców*, 2022, https://www.ofeminin.pl/lifestyle/kultura/nagosc-i-brutalnosc-te-seriale-promuja-negatywne-stereotypy-o-kobietach/8rb2h5z [dostęp: 4.03.2025].

[45] K. Ragodzińska, M. Obrębska, *Współczesne tabu językowe, czyli o czym nie mówią Polacy*, „Człowiek i Społeczeństwo" 2018, nr 44, s. 209.

czy też dewiacji w postaci ekshibicjonizmu. Wbrew pozorom nie jest to niemożliwe do wykonania, wymaga jednak mechanizmów kontroli i odpowiednich zapisów, przy których tworzeniu powinny współpracować obydwa środowiska (zwolenników i przeciwników nagości), ustawodawca oraz media stanowiące platformę eksponowania tego typu treści.

Niezwykle istotna jest też rola edukacji, gdyż nawet najlepsze i w pełni egzekwowane prawo nie będzie tak skuteczne, jak społeczeństwo znające różnicę pomiędzy naturalną nagością a jej wulgarną i erotyczną formą. Właściwa edukacja powinna opierać się na krzewieniu takich idei, jak samoakceptacja, świadomość własnego ciała oraz szacunek dla ciała innych. Wyedukowanego społeczeństwa nie będzie wówczas szokować widok nagiego ciała. Jeśli dodatkowo z przestrzeni publicznej znikną przeseksualizowane treści, to nagość przestanie budzić wyłącznie seksualne skojarzenia. Takie rozwiązania mogą nakierować rozwój w zakresie akceptacji nagości na właściwe tory i ograniczyć negatywne konsekwencje.

Wnioski te dość silnie rezonują z omawianymi wcześniej teoriami naukowymi, niejako potwierdzając ich założenia nad instytucjonalizacją kontroli nad nagością oraz kształtowaniem postaw społecznych w tym zakresie. Intensywność debaty publicznej oraz wszelkie kontrowersje i zagrożenia dowodzą, że takie narzędzia kontroli oraz edukacja są zwyczajnie konieczne, aby ograniczyć negatywne reperkusje zjawiska. Bez tego normalizacja nagości stanie się jedynie pretekstem do postępującej seksualizacji oraz jeszcze większej kontroli nad cielesnością i nagością – tym razem nie ze strony prawodawców, tylko działów marketingu wielkich korporacji, nastawionych na zysk i poklask twórców internetowych oraz zawsze szukających kontrowersji przedstawicieli czwartej władzy – mediów.

Na razie trzeba jednak przyjąć, że zmiana bez kontroli prawnej oraz w społeczeństwie z jednej strony silnie konserwatywnym, a z drugiej wypaczonym przez wszechobecny w mass mediach nierealistyczny obraz seksualności, raczej nie przyniesie pozytywnego rozwoju. Bez spełnienia wyżej opisanych warunków oraz próby zrozumienia argumentów strony przeciwnej i istoty rozpatrywanego zjawiska, należy się spodziewać, że będzie ono przyjmować raczej formę kontrowersyjnie interpretowanego rozwoju kulturowego. Społeczeństwo będzie natomiast jeszcze częściej i usilniej karmione treściami o seksualnym i wulgarnym charakterze, usprawiedliwianym artyzmem czy naturalnością nagości.

Podsumowanie

Zmiany o charakterze społecznym powodują, że zmieniają się oraz upadają normy społeczne, a zjawiska czy postawy, które wcześniej były piętnowane i rugowane z przestrzeni publicznej, stają się akceptowane, a nawet gloryfikowane (niejako w kontrze do wcześniejszej dyskryminacji). Przebieg, przyczyny i skutki podobnych zmian stanowią fascynujące zagadnienia badawcze, których zgłębienie pozwala uzyskać odpowiedzi na pytania o bieżącą kondycję społeczeństw oraz kierunki ich rozwoju. Co więcej, zakres przedmiotowy oraz podmiotowy zmian społecznych jest właściwie nieograniczony, a ich dynamika w ostatnich dekadach szczególnie wzrosła, co czyni rozważania o ich naturze jeszcze bardziej złożonymi i interesującymi.

W niniejszej pracy poddano analizie proces normalizacji nagości w przestrzeni publicznej. Sprawa ta budzi liczne kontrowersje oraz ożywione dyskusje. Omawiane zjawisko rozpatrzono na różnych płaszczyznach – kulturowej, psychologicznej i społecznej, gdyż w ramach każdej z nich możliwe jest wskazanie jego istotnych reperkusji. Wzięcie pod uwagę wszystkich aspektów oraz wynikających z nich kontekstów było kluczowe w rzetelnej ocenie zjawiska. Granica w jego postrzeganiu jako rozwoju lub pseudorozwoju jest bardzo cienka, płynna i zależy od interpretacji danej sytuacji. Sama normalizacja nagości może jeszcze zostać uznana za faktyczny rozwój, lecz jej wykorzystywanie w seksualnym kontekście i w instrumentalny sposób sprawia, że jej idea zostaje wypaczona, a proces należy uznać za niespójny z wartościami koncepcji rozwoju. Potwierdza to postawioną we wstępie tezę o konieczności zapewnienia właściwych mechanizmów prawnych oraz odpowiedniej edukacji, która zapobiegnie wypaczeniu idei normalizacji nagości na rzecz seksualizacji.

Najważniejszym wnioskiem płynącym z prowadzonych rozważań jest to, że powinny zostać wdrożone mechanizmy kontroli prawnej oraz nauczanie właściwych treści i postaw w czasie edukacji, które pozwolą kontrolować przebieg zmian w zakresie postrzegania ludzkiej cielesności i nagości. Zarówno edukacja, jak i prawodawstwo odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu postaw oraz norm społecznych. Są to obszary, które mogą być odgórnie regulowane i koordynowane przez państwo. Instytucje państwa mogą tak kierować zmianą, aby ograniczyć możliwość jej destrukcyjnego wpływu na społeczeństwo.

Bibliografia

Banaszak E., Byczkowska-Owczarek D., *Czyje jest ciało? O sprawowaniu kontroli społecznej nad ciałem*, „Studia Socjologiczne" 2025, nr 2(257), s. 7–33.

Bąk-Sosnowska M., *Między ciałem a umysłem. Otyłość i odchudzanie się w ujęciu integracyjnym*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2009.

Bąk-Sosnowska M., *Tak się czuję, jak się widzę, czyli znaczenie samooceny ciała dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka w okresie adolescencji*, [w:] A. Knapik, P. Beňo, J. Rottermund (red. nauk.), *Zdrowie człowieka w ontogenezie – aspekty biomedyczne i psychospołeczne*, Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2017, s. 49–58.

Bereszczyński M., *Zniszczono obrazy Krzysztofa Kuszeja. Były dowodem w głośnej sprawie*, 2013, https://dzienniklodzki.pl/zniszczono-obrazy-krzysztofa-kuszeja-byly-dowodem-w-glosnej-sprawie/ar/984799 [dostęp: 15.07.2025].

Brytek-Matera A., *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Difin, Warszawa 2008.

Brzeska A., *O edukacji seksualnej bez ściemy*, 2019, https://www.tygodnikprzeglad.pl/o-edukacji-seksualnej-bez-sciemy/ [dostęp: 2.03.2025].

Butler J., *Gender as performance*, [w:] P. Osborne, *A critical sense*, Routledge, London 2013, s. 109–125.

Cwynar-Horta J., *The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram*, „Stream: Interdisciplinary Journal of Communication" 2016, vol. 8(2), s. 36–56.

Dycht M., Marszałek L., *Mass media i reklama a choroby cywilizacyjne: anoreksja i bulimia*, „Seminare. Poszukiwania naukowe" 2011, nr 30, s. 147–158.

Gruszczyński A., *Polska prawica boi się golizny, seksu, krytyki Kościoła, symboli LGBT i gender. Przedstawiamy sztukę, która gorszy prawicę*, 2019, https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,24743775,polska-prawica-boi-sie-golizny-seksu-krytyki-kosciola-symboli.html [dostęp: 4.03.2025].

Jasionek J., *Jacek Jasionek: Czy homofobiczna i transfobiczna mowa nienawiści powinna być penalizowana?*, 2024, https://fpop.org.pl/jacek-jasionek-czy-homofobiczna-i-transfobiczna-mowa-nienawisci-powinna-byc-penalizowana/ [dostęp: 13.07.2025].

Jamrozowicz B., *Modele wychowania seksualnego w szkole gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej*, Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2023.

Jendrysiak K., *Człowiek czy przedmiot? Karuzela kobiet*, praca napisana pod opieką mgr Jaśminy Machlah, 2018.

Karbarczyk M., *Nie uciekniemy przed edukacją seksualną. Ona jest niezwykle ważna dla dzieci*, 2024, https://www.chillizet.pl/psychologia/edukacja-seksualna-jest-niezwykle-wazna-nie-uciekniemy-przed-nia [dostęp: 3.03.2024].

Konieczna A., *Seksualizacja w mediach na przykładzie wybranych odsłon programu „Magia nagości"*, „Com press" 2024, nr 6(2), s. 84–105.

Levine A.S., *How breastfeeding mothers are being sexualized on social media*, 2022, https://www.forbes.com/sites/alexandralevine/2022/06/17/how-breastfeeding-mothers-are-being-sexualized-on-social-media/ [dostęp: 2.03.2025].

Łukasz A., *Wychowanie seksualne w rodzinie*, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie, Chełm 2019.

Małkiewicz G., https://www.facebook.com/g.malkiewicz [dostęp: 4.03.2025].

Michalczyk L., *Wykorzystanie erotyzmu jako nośnika wartości marketingowej w świetle modelu AIDA (CS)*, „Marketing w Praktyce" 2019, nr 4, s. 29–35.

Nazar K., Mozgawa M., *Nagość człowieka z perspektywy prawa karnego*, „Prawo w Działaniu" 2023, nr 55, s. 25–55.

Oliver K., *The male gaze is more relevant, and more dangerous, than ever*, „New Review of Film and Television Studies" 2017, vol. 15(4), s. 451–455.

Pawluś K., *Społeczeństwo sieci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

Piwko A., *Kobieta w islamie. Muzułmański feminizm?*, „Warszawskie Studia Pastoralne" 2016, nr 4(29), s. 25–56.

Pol Z., *Plemiona*, 2009, https://www.national-geographic.pl/traveler/kierunki/plemiona/ [dostęp: 3.03.2025].

Ragodzińska K., Obrębska M., *Współczesne tabu językowe, czyli o czym nie mówią Polacy*, „Człowiek i Społeczeństwo" 2018, nr 44, s. 127–149.

Skutki seksualizacji kobiet w popkulturze. Negatywny wpływ na młodych odbiorców, 2022, https://www.ofeminin.pl/lifestyle/kultura/nagosc-i-brutalnosc-te-seriale-promuja-negatywne-stereotypy-o-kobietach/8rb2h5z [dostęp: 4.03.2025].

Smoter B., *O możliwościach wspomagania szkolnego wychowania seksualnego (między ugruntowaniem tego, co zastane, a włączeniem tego, co nowe)*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce" 2016, nr 11, s. 9–25.

Surendra S., *Media społecznościowe jako przestrzeń eksponowania ciała*, „Forum Socjologiczne" 2017, nr 8, s. 97–109.

Wasiuta O., Wasiuta S., *Okno Overtona*, [w:] O. Wasiuta, R. Klepka (red.), *Vademecum bezpieczeństwa informacyjnego. T. 2*, AT Wydawnictwo, Wydawnictwo Libron – Filip Lohner, Kraków 2022, s. 45–54.

Woźniak M., *Media społecznościowe a akceptacja własnego ciała – ruch body positive na Instagramie*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia de Cultura", nr 13(3), s. 72–87.

Wójcik K., *Redefinicja postrzegania ciała w dyskursie medialnym – ciałopozytywność i ciałoneutralność*, „Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne" 2021, nr 38, s. 381–391.

Zwierzchowski P., *Oswajanie tabu seksualnego w kinie PRL*, „Przegląd Historyczny" 2018, t. 109(2), s. 225–237.

Żukowska-Gardzińska D., *Ciało – pomiędzy antropologią, teologią a kulturą popularną*, „Studia Theologica Varsaviensia" 2021, nr 58(2), s. 146–179.

Akty prawne

Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności sporządzona w Rzymie dnia 4 listopada 1950 r., zmieniona następnie Protokołami nr 3, 5 i 8 oraz uzupełniona Protokołem nr 2 (Dz.U. z 1993 r., nr 61, poz. 284).

Ustawa z dnia 20 maja 1971 r. Kodeks wykroczeń (t.j. Dz.U. z 2024 r, poz. 1237).

Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz. 40 ze zm.).

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 383).

Ustawa z dnia 24 lipca 2015 r. – Prawo o zgromadzeniach (Dz.U. z 2022 r., poz. 1389).

Wyrok ETPC z dnia 24 maja 1988 r., Müller i inni przeciwko Szwajcarii, skarga nr 10737/84.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Damazy Stasiak https://orcid.org/0009-0003-1819-5192
Uniwersytet Łódzki, Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych
e-mail: damazy.stasiak@edu.uni.lodz.pl

Przegląd i ocena stanowisk w debacie o paradoksie fikcji

Review and evaluation of positions in the debate on the fiction paradox

https://doi.org/10.25312/CH.856

Streszczenie

Przedmiotem niniejszego artykułu jest paradoks fikcji, czyli fenomen odczuwania przez odbiorców dzieł narracyjnych szczerych emocji wobec fikcyjnych postaci i wydarzeń, pomimo tego, że mają oni przekonanie, iż byty fikcyjne nie istnieją realnie. Celem jest natomiast ocena dotychczasowych teorii wyjaśniających ten paradoks poprzez wyszczególnienie ich zalet i ograniczeń. Autor omawia kolejno teorię udawania, teorię myśli, teorię iluzji, teorię surogatu przekonania oraz teorię antysądową. Wskazuje, że ostatnia z teorii jest najlepszym kandydatem do rozwiązania paradoksu fikcji.

Słowa kluczowe: paradoks, fikcja, emocje, przekonanie

Abstract

The subject of this article is the paradox of fiction, i.e. the phenomenon of the audience of narrative works feeling sincere emotions towards fictional characters and events, despite the fact that they have the belief that fictional entities do not actually exist. The aim is to evaluate the existing theories explaining this paradox by detailing their merits and limitations. The author discusses successively the make-believe theory, the thought theory, the illusion theory, the surrogate-belief theory and the anti-judgmentalist solution. It is pointed out that the last theory is the best candidate for solving the paradox of fiction.

Keywords: paradox, fiction, emotions, belief

Wstęp

Starożytni Ateńczycy nawet w okresie wojny i największego kryzysu ekonomicznego nie myśleli o cięciu wydatków na Dionizje, podczas których wystawiane były tragedie. Arystoteles natomiast pisał w *Poetyce*, że celem dramatu jest wzbudzenie w odbiorcy uczuć lęku i trwogi. Od początków kultury europejskiej aż po dziś dzień stałym elementem naszego życia są fikcyjne utwory szczerze poruszające nas emocjonalnie. Zarówno Antygony, jak i współczesnych superbohaterów z hollywoodzkich blockbusterów nie traktujemy tylko jako czysto intelektualnych tworów, ale współczujemy im, kibicujemy im i z nerwowym napięciem wyczekujemy, co przyniesie im los. Są to emocje, które, wydawałoby się, zarezerwowane są dla bliskich nam osób, którym realnie możemy pomóc w potrzebie, ale nie dla postaci fikcyjnych, których perypetie są z góry przesądzone przez autora utworu, a często są nam nawet znane jeszcze przed obejrzeniem czy przeczytaniem utworu. A jednak przeżywamy zmagania bohatera, jak gdyby był on naszym najlepszym przyjacielem, a nawet z niepokojem wyczekujemy kolejnego odcinka serialu, aby dowiedzieć się, czy poradzi sobie z nowymi wyzwaniami. Kiedy obserwujemy na deskach teatru popadającego w szaleństwo Makbeta, przeszywają nas dreszcze niepokoju i chcemy powstrzymać go przed dokonaniem kolejnego morderstwa. Czy jednak faktycznie tego chcemy? Przecież wiemy, że jest on postacią fikcyjną, której losu nie możemy zmienić, a nawet nie chcemy zmienić, ponieważ właśnie taki, a nie inny układ zdarzeń w dramacie sprawia, że odczuwamy estetyczną przyjemność obcowania z tym dziełem. Podziwiamy wręcz Szekspira za genialne skonstruowanie tragicznego losu Makbeta. Czym jest w takim razie nasza reakcja emocjonalna na perypetie fikcyjnego bohatera?

Problem ten nosi w filozofii miano paradoksu fikcji i został po raz pierwszy sformułowany przez Colina Radforda[1]. Za Robertem Steckerem[2] można go zrekonstruować w postaci trzech przesłanek, z których każda wydaje się intuicyjnie prawdziwa, ale mimo to są ze sobą niespójne. Są to następująco:

P1: Bywamy szczerze poruszeni emocjonalnie przez byty fikcyjne.

P2: Możemy być szczerze poruszeni emocjonalnie tylko przez to, co realne.

P3: Jesteśmy przekonani, że byty fikcyjne nie są realne.

Czy paradoks faktycznie zachodzi?

Wielu filozofów kwestionowało to, czy jakikolwiek paradoks fikcji zachodzi i czy potrzebujemy go rozwiązywać. Wskazywali, że kierowanie emocji na obiekty fikcyjne zdaje się czymś wyjątkowym i wymagającym wyjaśnienia tylko w pierwszym odruchu, kiedy zakładamy, że na co dzień zazwyczaj nasze emocje nakierowane są na realne i dostępne nam byty. Taki właśnie jest z pewnością strach przed biegnącym prosto na nas niedź-

[1] C. Radford, *How Can We Be Moved by the Fate of Anna Karenina?*, „Proceedings of the Aristotelian Society" 1975, vol. 49, s. 67–80.

[2] R. Stecker, *Should We Still Care about the Paradox of Fiction?*, „British Journal of Aesthetics" 2011, vol. 51(3), s. 295.

wiedziem. Jednak obiekty naszych emocji są zazwyczaj dużo bardziej od nas oddalone. Nie podważamy racjonalności strachu przed lawiną kogoś, kto znajduje się w wysokich górach. Lawina jest jednak zdarzeniem z przyszłości, a nawet tylko potencjalnym, które mogłoby nigdy się nie zrealizować. Obiekty naszych szczerych i prawdziwych emocji nie muszą istnieć tu i teraz. Jeżeli jednak rozszerzymy naszą kategorię dopuszczalnych obiektów o te jedynie potencjalne, to różnica między nimi a obiektami czysto fikcyjnymi przestaje być tak zasadnicza. Różnica pomiędzy moją dumą z dokonań moich przodków czy lękiem przed tym, że moje wnuki będą cierpiały z powodu katastrofy klimatycznej, a moim współczuciem dla losu Edypa przestaje być różnicą istotową, a staje się tylko różnicą skali.

Robert Yanal wskazuje jednak, że paradoks zachodzi, ponieważ występuje znacząca różnica pomiędzy tym, co akurat aktualnie nie istnieje, a tym, co jest czysto fikcyjne[3]. Różnica wynika z tego, że czytając *Annę Kareninę*, nikt nie przypuszcza, że Tołstoj mógł popełnić kryptobiografię. Gdybyśmy hipotetycznie nawet spotkali Annę, której wszystkie fakty z życia pokrywają się w pełni z tym, co zostało opisane w powieści, to nikt nie twierdziłby, że odkryliśmy prawdziwą Annę Kareninę. Wszyscy uznaliby to raczej za niezwykły, ale zupełnie niegroźny dla statusu postaci fikcyjnej zbieg okoliczności. Definicja fikcji musi być zatem mocniejsza od prostego „x jest fikcją, jeśli nie istnieje", a sam Yanal definiuje ją następująco: „uznanie czegoś za fikcję oznacza wiarę (lub założenie), że to coś nie jest, nigdy nie było i nigdy nie będzie doświadczalnym, czasoprzestrzennym konkretem w rzeczywistym świecie"[4]. Różne osoby mogą mieć różne przekonania co do fikcyjności danych obiektów. Ja mogę uznawać Świętego Mikołaja za postać fikcyjną, ale mój pięcioletni brat już nie. Co istotne, nawet jeżeli przekonanie o fikcyjności danej postaci jest fałszywe, to paradoks nadal zachodzi. Mogę na przykład wierzyć, że król Anglii jest postacią fikcyjną, mimo że jest realny. Wtedy moje reakcje emocjonalne nakierowane na króla Anglii również będą generowały paradoks.

Pomimo że nasze reakcje emocjonalne wywołane przez fikcję na pierwszy rzut oka nie wydają się niezwykłe, warto nie ulegać przyzwyczajeniu i zbadać ich specyfikę. W odpowiedzi na artykuł Radforda sformułowano wiele propozycji rozwiązania paradoksu. Znacząca większość z nich skupiała się na próbie wykazania fałszywości jednej z trzech przesłanek. Omówione zostaną więc: P1: teoria udawania, P2: teoria myśli, P3: teoria iluzji oraz teoria surogatu przekonania. Na koniec przedstawiona zostanie teoria antysądowa, zakładająca przeformułowanie przesłanki P2.

Teoria udawania

Głównym przedstawicielem teorii udawania (ang. *the make-believe theory* lub *the quasi--emotion solution*) jest Kendall Walton. Autor nazywa stan fizjologicznego napięcia (podwyższona adrenalina, napięte mięśnie) „quasi-strachem"[5]. Nie jest to prawdziwy strach,

[3] R. Yanal, *Paradoxes of Emotion and Fiction*, Pennsylvania State University Press, University Park 1999.
[4] Tamże, s. 6.
[5] K. Walton, *Fearing fictions*, „Journal of Philosophy" 1978, vol. 75(1), s. 5–27.

ponieważ jemu musiałoby towarzyszyć przekonanie o byciu w niebezpieczeństwie. Nawet jeśli posiadacz quasi-strachu twierdzi, że się boi, to może mówić prawdę, ale nie powinniśmy traktować jego słów dosłownie. Zdania o emocjach odbiorców fikcji można bowiem zaliczyć do zbioru prawd fikcjonalnych, czyli zdań „prawdziwych w grze w udawanie". Należy zatem dokonywać parafrazy zdań „człowiek boi się fikcji" na „człowiek w grze w udawanie «boi się» fikcji".

Według Waltona istnieją dwa różne rodzaje światów udawanych: jeden bezpośrednio wynikający z fikcji i drugi (inkluzyjny), który zawiera dodatkowo przeżycia i doświadczenia odbiorcy. Tylko w tym drugim, inkluzyjnym świecie występują quasi-emocje i generowane są udawane prawdy. Jest to świat fikcyjny, w którym podmiot umieszcza sam siebie jako obserwatora, aby móc w pełni przeżywać zdarzenia zawarte w narracji. „Zamiast w jakiś sposób oszukiwać się, że fikcje są prawdziwe, stajemy się fikcyjni. Kończymy więc «na tym samym poziomie» co fikcja"[6]. Zwrot „w powieści" lub szerzej „w grze w udawanie" jest zazwyczaj elipsą, którą pomijamy, jest tak zwanym operatorem fikcji. Operator fikcji sprawia, że zaciera się realny dystans między nami a fikcjami – przez to możemy mieć realne przekonania, ale wytwarzane w innym trybie. Ponadto Walton podaje nam powód, dla którego angażowanie się emocjonalnie w fikcje jest dla nas tak istotne. Ponieważ przenosimy się do świata fikcji tylko umysłem, pozostawiając nasze ciało w świecie realnym, możemy doświadczać i wypróbowywać różne sytuacje i konteksty życiowe w bezpieczny sposób. Z jednej strony jesteśmy w pełni mentalnie zaangażowani w narrację, więc zdarzeniom nie brakuje psychologicznej realności i powagi, a z drugiej pozostają one bez większych konsekwencji, bo na końcu zawsze wracamy do naszego ciała i świata realnego[7].

Teoria udawania doczekała się licznych obiekcji. Najczęściej Waltonowi zarzuca się to, że jego ujęcie quasi-emocji odbiera im spontaniczność i autentyczność. Nie jest przecież tak, że możemy w jednej chwili siłą woli odrzucić konwencję udawania i przestać odczuwać silne poruszenie względem tragicznego losu bohatera fikcji, tak jak dzieci mogą ot tak zakończyć zabawę i przejść do innych czynności. Jednak Walton zdaje się twierdzić coś wręcz przeciwnego. Według niego operator fikcji nie jest tylko logicznym zabiegiem, który możemy swobodnie wykorzystywać, ale czymś, co przenosi nas w całości do świata fikcji. Jest to pewien narzucający się stan, który z perspektywy zewnętrznej umożliwia wypróbowywanie bez konsekwencji, niczym w piaskownicy, różnych zachowań i reakcji emocjonalnych, ale z wewnątrz fikcji te próby są śmiertelnie poważne i nie mniej realne. Osoba siedząca w kinie nie porusza ciałem, ponieważ pozostaje ono w świecie rzeczywistym, podczas gdy umysł przenosi się i wchodzi w interakcje ze światem fikcji. Dlatego quasi-emocje nie są emocjami udawanymi, ale realnymi emocjami wywoływanymi wewnątrz udawanego świata. Problemem niestety nadal pozostaje nieprzystawalność doświadczenia dziecięcych zabaw do odbioru fikcji artystycznych. Dziecięce gry wymagają od uczestników choćby podstawowego przestrzegania zasad, które w nich panują, oraz chęci samej partycypacji w grze. Natomiast nietrudno wyobrazić sobie przypadek,

[6] Tamże, s. 23.
[7] Tamże, s. 25.

w którym nie mamy chęci angażowania się w fabułę filmu i jesteśmy nawet zdegustowani jego poziomem artystycznym, a i tak w najbardziej rzewnym momencie odczuwamy wzruszenie. Oczywiście stanowisko Waltona jest takie, że jedyną rzeczą wymaganą w tym przypadku jest akceptacja lub uznanie zasady składowej leżącej u podstaw danej gry, a ta akceptacja może być raczej milcząca niż świadoma. Noel Carroll uważa jednak, że „nadwyręża łatwowierność" przypuszczenie, że nie tylko nie jesteśmy świadomi niektórych zasad gry, ale że „jesteśmy całkowicie nieświadomi grania w grę". Z pewnością gra w udawanie wymaga intencji udawania. Ale na pierwszy rzut oka konsumenci horroru „nie wydają się mieć takiego zamiaru"[8].

Zdarza się nieraz, że tego typu nieudane filmy wywołują wręcz odwrotne emocje, jak na przykład rozbawienie zamiast przerażenia, będące efektem kultowych tytułów kina klasy B. Walton mógłby próbować argumentować, że w takich przypadkach zamiar twórcy nie jest najważniejszy. Liczy się sama relacja zaangażowania odbiorcy w świat fikcyjny, który ostatecznie nie musi być dokładnie taki, jak twórca go zaprojektował. Tego rodzaju argumentacja jednak znacznie komplikuje teorię, pozostawiając jeszcze więcej pytań bez odpowiedzi, takich jak: „co konstytuuje świat fikcyjny, jeśli nie jest nim autor?" czy „na czym miałoby polegać przenoszenie się do świata fikcji, jeśli nie na podążaniu według zasad stworzonych przez autora?".

Typowe gry w udawanie wymagają od uczestników znajomości zasad pomostowych. Na przykład w zabawie w piaskownicy realne górki piasku są fikcyjnymi zamkami. Walton sam twierdzi, że dzieci podczas zabawy tworzą mnóstwo takich zasad, nawet jeśli robią to nie wprost ani nawet nie są świadome ich formułowania[9]. Żadnych tego typu zasad pomostowych nie da się jednak sformułować w odniesieniu do kontaktu z fikcyjnymi narracjami. Bohaterowie książek czy filmów nie mają swoich odpowiedników w realnym świecie. Te dwie różnice, czyli brak zamiaru i świadomości grania w grę oraz brak zasad określających zasady gry, są zdaniem wielu autorów wystarczające, aby odrzucić analogię pomiędzy kontaktem z fikcjami a grami w udawanie.

Alex Neill słusznie wskazuje, że nazwa teorii udawania jest dosyć niefortunna, ponieważ Walton nie chciał opisywać sztucznych emocji, jak zostało to powszechnie odebrane[10]. Zgodnie z jego teorią odbiorca sztuki nic nie udaje, a pojęcie *quasi* miało oznaczać inny rodzaj funkcjonalny emocji, przejawiający się takim samym doświadczeniem fenomenalnym i zmianami fizjologicznymi.

Teoria myśli

Teoria myśli (ang. *the thought theory* / *the surrogate-object solution*) odrzuca przesłankę P2 o tym, że przekonania o istnieniu są koniecznym warunkiem (przynajmniej racjonalnej) reakcji emocjonalnej. U podstaw teorii myśli leży pogląd, że chociaż nasze reakcje

[8] N. Carroll, *The Philosophy of Horror; or, Paradoxes of the Heart*, Routledge, New York 1990.

[9] K. Walton, *Fearing fictions*…, dz. cyt., s. 11.

[10] A. Neill, *Fear, Fiction and Make-Believe*, „Journal of Aesthetics and Art Criticism" 1991, vol. 49(1), s. 47–56.

emocjonalne na rzeczywiste postacie i wydarzenia mogą wymagać wiary w ich istnienie, nie ma dobrego powodu, aby utrzymywać ten szczególny rodzaj reakcji emocjonalnej jako model do zrozumienia reakcji emocjonalnej w ogóle. Warunek ten powinien być dostosowany do rodzaju bytu, który wywołuje daną emocję, i w przypadku bytów fikcyjnych wystarczy mentalne reprezentowanie, przedstawienie w myślach.

Jednym z pierwszych autorów, którzy sformułowali tę teorię, był Peter Lamarque[11]. Zgadza się on z Waltonem, że nie powinno dochodzić do międzyświatowych interakcji pomiędzy obiektami rzeczywistymi a fikcyjnymi. Przyjmuje jednak odwrotną strategię i twierdzi, że to obiekty ze świata fikcji przechodzą do świata realnego, a nie odwrotnie. Emocje nakierowane są na myśli w naszej głowie, reprezentacje. Lamarque stwierdza, że przekonanie jest psychologicznym nastawieniem względem treści-myśli, przy czym posiadanie treści-myśli „że-p" nie musi oznaczać przekonania „że-p". Mówiąc w skrócie: nie boimy się potwora, ale boimy się myśli o potworze. Fikcjonalne użycie zdań jest użyciem pasożytniczym, udawanym (choć bez zamiaru oszustwa). Zdania te są zbudowane tak jak asercje, ale nie należą do gry w asercje. Autor twierdzi za Gottlobem Fregem, że zdania z operatorami fikcji nie odnoszą się standardowo do swoich obiektów odniesienia (bo takie nie istnieją), ale do swoich sensów. Kierunek odniesienia jest w nich zmieniony i nie mają one określonych wartości logicznych. Postać fikcyjna „wchodzi do naszego świata" jako zestaw sensów deskrypcji. Wynika z tego, że nasze emocje nakierowane są na prawdziwe, ale psychologiczne, mentalne obiekty. Lamarque wykorzystuje teorię Saula Kripkego, twierdząc, że łączymy się z oryginalną postacią fikcyjną za pomocą łańcucha przyczynowego, ale ponieważ byłoby to niewystarczające, potrzebujemy także tożsamości treści myśli.

Teoria myśli nie doczekała się bardzo wielu głosów krytyki, a jej główny problem jest poniekąd jej własnym założeniem. Radford, prekursor debaty pyta: „jak możemy czuć się prawdziwie i mimowolnie smutni i płakać, wiedząc, że nikt nie cierpiał ani nie umarł?"[12]. Jeżeli odnosząc się do fikcji, odnosimy się tylko do zbioru sensów, a nie do istniejących obiektów, to moglibyśmy jedynie smucić się, że jakaś osoba mogłaby doświadczać cierpienia. Jest to z pewnością możliwa reakcja, jednak oglądając film, mamy nieodparte poczucie, że nie jakąś, ale tę konkretną postać, której losy śledzimy, spotka nieszczęście. Murray Smith, argumentując odwrotnie, czyli za teorią myśli, przedstawia bardzo podobny przykład. Zaprasza nas do wyobrażenia sobie, że:

> Chwytamy ostrze ostrego noża, a następnie wyrywamy je z uścisku, przecinając ciało dłoni. Jeśli zadrżałeś w reakcji na tę myśl, nie zrobiłeś tego, ponieważ wierzyłeś, że twoja ręka została przecięta nożem[13].

Przykład ma pokazywać, że przeraża nas sama myśl, możliwość zdarzenia, a nie faktyczne zdarzenie.

---

[11] P. Lamarque, *How Can We Fear and Pity Fictions?*, „British Journal of Aesthetics" 1981, vol. 21(4), s. 291–304.

[12] C. Radford, *How Can We Be Moved*…, dz. cyt., s. 77.

[13] M. Smith, *Film Spectatorship and the Institution of Fiction*, „Journal of Aesthetics and Art Criticism" 1995, vol. 53(2), s. 116.

Jednak oglądając klasyczną sztukę teatralną, często z góry znamy jej zakończenie. Dobrze wiemy, że nie mamy wpływu na odgrywane zdarzenia, ale chcemy powstrzymać bohatera przed popełnieniem fatalnego błędu. Czy może nasze emocje związane są z myślą o chęci powstrzymania samych siebie przed popełnieniem analogicznego błędu w przyszłości? Co jednak z przypadkiem *Króla Edypa*, gdzie sedno tragizmu pochodziło właśnie z faktu tego, że nad bohaterem ciążyło fatum, którego w żaden sposób nie dało się uniknąć? Jesteśmy tak samo poruszeni również zdarzeniami z filmów fantastycznych, które nie mogłyby spotkać nas ani naszych bliskich. Jerrold Levinson jednoznacznie krytykuje teorię myśli, twierdząc, że zastąpienie postaci fikcyjnych zbiorem sądów zbyt mocno wypacza nasze doświadczenie obcowania z dziełami sztuki, abyśmy mogli zaakceptować tę teorię[14]. Gdybyśmy bowiem ją przyjęli, oznaczałoby to, że praktycznie wszyscy odbiorcy fikcji są w błędzie co do tego, komu faktycznie współczują i czyim staraniom kibicują. Jest to wyraźnie niepożądana konsekwencja.

Teoria iluzji

Teoria iluzji (ang. *the illusion theory* / *the suspension-of-disbelief solution*) polega na rozwiązaniu paradoksu poprzez zanegowanie przesłanki P3, zgodnie z którą podczas obcowania z utworem fikcyjnym jesteśmy przekonani, że przedstawione w nim postaci nie są realne. Jesteśmy na tyle oczarowani realizmem świata przedstawionego, że wierzymy, iż mamy do czynienia z prawdziwymi zdarzeniami. Wyjątkowo realistyczne filmy mogą mieć znaczną moc oddziaływania, jednak trudno uwierzyć, żeby ludzie ulegali tak silnej, zbiorowej iluzji za każdym razem, gdy chodzą do kina. Z tego względu bardzo niewielu jest zwolenników tej teorii. Po pierwsze, przemawiają przeciwko niej znaczne różnice behawioralne. Carroll opisuje je następującymi słowami:

> Gdyby kino zostało opanowane przez demony, międzygalaktycznych kanibali czy trucicielskie zombie, nie siedzieliby tak długo w fotelach, lecz raczej by uciekali, gdzie pieprz rośnie, chowali za fotelami albo próbowali skontaktować z właściwymi instytucjami (policją, NASA, biskupem, Organizacją Narodów Zjednoczonych czy sanepidem). Zachowanie ludzi nie wskazuje więc na to, by oglądając horror, naprawdę wierzyli, że w pobliżu czają się potwory[15].

Ponadto, ulegając takiej iluzji, widzowie czuliby się raczej zmanipulowani albo w najlepszym wypadku doświadczenie filmu nie różniłoby się niczym od codziennej rzeczywistości. A jednak wiele osób odczuwa specyficzną przyjemność z podążania za fikcyjną narracją, co wskazuje na jej odmienny charakter. Gdyby odbieranie fikcji było niczym więcej, jak tylko iluzją rzeczywistości, to z pewnością tak wiele wysiłku nie byłoby wkładane w tworzenie nowych narracji, a powieści i filmy nie odgrywałyby tak znaczącej roli w kulturze.

---

[14] J. Levinson, *Emotion in Response to Art*, [w:] *Contemplating Art: Essays in Aesthetics*, Oxford Academic Books, Oxford 2006, s. 38–55.

[15] N. Carroll, *Filozofia horroru*, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2004.

Teoria surogatu przekonania

Teoria surogatu przekonania (ang. *the surrogate-belief theory*) to alternatywne podejście do rozwiązania paradoksu poprzez podważenie przesłanki P3. Autorzy opowiadający się za tym podejściem nie chcą jednak całkowicie odrzucać tej przesłanki, a jedynie twierdzą, że istnieją takie emocje, które nie wymagają mocnego zaangażowania egzystencjalnego, zawartego w przekonaniu podmiotu. Dla przykładu, aby współczuć postaci X, nie muszę wierzyć, że postać X istnieje, ale wystarczy, że w ramach fikcji wierzę, że postać X istnieje.

Według Neilla podstawą do powstania emocji, jaką jest współczucie, jest przyjęcie innej perspektywy postrzegania. Tak długo, jak nie widzimy świata przedstawionego w fikcji oczami jego bohaterów, tak długo nie rozumiemy w pełni tej fikcji, ponieważ nie jesteśmy w nią wystarczająco zaangażowani. Nie ma natomiast powodu, dla którego fikcyjne stany rzeczy widziane z perspektywy bohatera fikcji nie miałyby prowokować nas do tych samych reakcji, które wzbudzają w nas faktyczne stany rzeczy. Zwolennicy teorii surogatu przekonania przyznają jednak, że istnieją typy emocji, których nie da się wyjaśnić na podstawie omawianej analizy. Nie mogę na przykład odczuwać strachu o siebie na podstawie przekonania dotyczącego fikcyjnego stanu rzeczy, więc nie każda emocja opiera się na przyjęciu innej perspektywy postrzegania. Analogicznie, nie mogę też zazdrościć czegoś bohaterowi fikcji, wymagałoby to bowiem relacji łączącej byty należące do innych ontologicznie światów[16]. To, co możemy mylnie postrzegać jako strach o siebie w kontekście kontaktu z fikcją, jest albo empatycznym strachem o kogoś innego, albo stanem wzmożonego napięcia, wywołanego różnymi środkami artystycznymi, który jednak pełnoprawną emocją nie jest.

Są jednak niektóre pełnoprawne emocje, które możemy faktycznie żywić względem bytów fikcyjnych, a ich wzorcowym przykładem zdaniem Neilla jest współczucie. Nawet jeżeli założymy, że szczera emocja musi wzbudzać pragnienie działania, a w przypadku współczucia jest to pragnienie niesienia pomocy obiektowi, którego dotyczy ta emocja, to posiadanie takiego pragnienia względem postaci i zdarzeń w fikcji nie jest logicznie wykluczone, nawet jeśli dokonanie takiej pomocy jest już logicznie niemożliwe. Nie mogę konsekwentnie pragnąć zmiany losu Anny Kareniny i wierzyć, że ona nie istnieje, ale mogę konsekwentnie pragnąć, aby zdarzenia w fikcji potoczyły się dla niej w bardziej pomyślny sposób. Warto przy tym rozważyć, co takie pragnienie miałoby oznaczać.

> Z jednej strony, współczując fikcyjnej postaci, a tym samym pragnąc, by w fikcji było z nią inaczej, pragnę również, by dzieło, którego jest częścią, było inne, niż jest. A fakt, że mam takie pragnienie, sugeruje, że moja reakcja na dane dzieło jest w taki czy inny sposób podejrzana. Z drugiej strony, może być tak, że współczując fikcyjnej postaci, chciałbym, aby w ramach fikcji jej los potoczył się inaczej, a jednocześnie chciałbym, aby dzieło, którego jest częścią, było takie, jakie jest[17].

Druga z przedstawionych możliwości zdaje się obrazować paradoksalność naszej relacji z dziełami fikcji, która była impulsem dla Radforda. Jak twierdzi Neill, sprzeczność ta

[16] A. Neill, *Fiction and the Emotions*, „American Philosophical Quarterly" 1993, vol. 30(1), s. 4.
[17] Tamże, s. 10.

jest jednak tylko pozorna, ponieważ chęć, aby w ramach fikcji było inaczej, nie pociąga za sobą logicznie chęci, aby było inaczej w rzeczywistości. Niekontrowersyjnie mogę mieć pragnienie, aby w fikcji los Anny Kareniny był inny, a zarazem nie mieć żadnego pragnienia związanego ze zmianą *Anny Kareniny* Tołstoja.

Davies twierdzi natomiast, że warunek podjęcia działania nie jest w ogóle zasadny dla oceny szczerości emocji[18]. Mogę przecież szczerze współczuć realnym osobom, o których usłyszałem w telewizji, że ucierpiały w wyniku wojny czy katastrofy naturalnej, ale nie wykonuję w związku z tym żadnego konkretnego działania, ponieważ na przykład jestem od nich zbyt oddalony i nie mam możliwości im pomóc. Adekwatną reakcją w takiej sytuacji byłoby chociażby zmienienie mojego nastawienia względem współczesnych wojen i wzięcie udziału w antywojennej manifestacji. Tego typu działania są jednak regularnie motywowane również przez kontakt z utworami fikcyjnymi. Osoba może nabyć przekonania i postawy pacyfistyczne zarówno po przeczytaniu wiernego reportażu, jak i książki beletrystycznej, opisującej okrucieństwa wojny. Nie ma zatem istotowej różnicy w motywowaniu zachowania między narracjami fikcyjnymi a tymi dotyczącymi faktów, przy założeniu, że nie są to fakty, na które mamy bezpośredni wpływ.

Teoria surogatu przekonania (SP) zakłada możliwość istnienia większej ilości emocji, łączących podmioty z różnych światów, ale nie wszystkie emocje są dozwolone. Mogę na przykład bać się o los bohaterów fikcji albo zazdrościć im jakiejś cechy, ale nie mogę już ich kochać czy być zazdrosnym o nich. Takie bowiem emocje wymagają większej współzależności między podmiotami. Przekonanie o tym, że postać fikcyjna zagraża relacjom z moimi bliskimi w faktycznym świecie nie może być racjonalne. Dlatego właśnie SP dobrze wyjaśnia przypadek Anny Kareniny, ale nie może już wyjaśnić strachu Charlesa z przykładów Waltona. Charles bowiem nie boi się o postać z fikcji, ale boi się o samego siebie mimo przekonania, że potwór nie może przedostać się z ekranu do jego świata. Teoria surogatu przekonania musiałaby zakwalifikować taki przypadek jako nieracjonalny ze względu na brak możliwości interakcji pomiędzy światami.

Teoria antysądowa

Badacze, którzy opowiadają się za teorią antysądową (ang. *the anti-judgementalist solution*), twierdzą, że nie da się definitywnie odrzucić żadnej z przesłanek paradoksu, jednak należy zmodyfikować przesłankę P2: Możemy być szczerze poruszeni emocjonalnie tylko przez to, co realne. Przesłanka ta stanowi warunek, który stosuje się do większości reakcji emocjonalnych, jednak emocje nakierowane na fikcje są pewnymi przypadkami granicznymi. Tego zdania są na przykład Derek Matravers[19] oraz Lisa Schmalzried[20], którzy twierdzą, że warunek wystąpienia przekonania dla każdej emocji charakteryzuje

[18] S. Davies, *Responding Emotionally to Fictions*, „The Journal of Aesthetics and Art Criticism" 2009, vol. 67, s. 269–284.

[19] D. Matravers, *Art and emotion*, Oxford University Press, New York 1998.

[20] L. Schmalzried, *A Metatheoretical Solution of the Paradox of Fiction*, „Proceedings of the XXIII World Congress of Philosophy" 2018, vol. 1, s. 307–314.

tak zwaną wąską teorię poznawczą emocji. Jest ona jednak nieadekwatna względem niektórych przypadków, w tym właśnie emocji nakierowanych na fikcje, i powinna zostać zastąpiona przez szeroką teorię poznawczą emocji. Ta zakłada z kolei, że warunek wystąpienia przekonania odnosi się do typowej, ale nie każdej emocji. W tych szczególnych przypadkach zamiast posiadania przekonania wystarczające jest reprezentowanie w umyśle adekwatnego do emocji stanu rzeczy. Jeżeli przyjmiemy, że warunkiem koniecznym wystąpienia emocji nie jest skorelowane z nim przekonanie, ale wyobrażenie, to nie będzie formalnych przeciwwskazań, aby emocja nakierowana była na postać fikcyjną. Pytanie o to, czy należy te szczególne przypadki włączać do zbioru emocji sensu stricto, jest w ostateczności kwestią arbitralną, terminologiczną, która nie powinna być przedmiotem sporu. Zgodnie z przedstawionymi wnioskami możemy zrekonstruować przesłanki w nowej formie, która nie generuje już paradoksu:

P1: Diana szczerze współczuje Annie Kareninie.

P2: Diana, aby współczuć, musi mieć przekonanie lub wyraźne wyobrażenie, że ktoś cierpi.

P3: Diana nie ma przekonania, że Anna Karenina cierpi, ponieważ nie wierzy w jej istnienie.

W: Diana ma wyraźne wyobrażenie, że Anna Karenina cierpi.

Podsumowanie

Pierwszym z omawianych stanowisk było zanegowanie przesłanki P1 poprzez wprowadzenie pojęcia quasi-emocji. Pomimo że teoria ta doczekała się bardzo wielu głosów krytyki, jest ona uważana za jedną z najlepszych propozycji rozwiązania paradoksu. Wiele zarzutów stawianych pod jej adresem jest nietrafionych. Błędne są próby wykazywania, że quasi-emocje nie istnieją, ponieważ nie różnią się fenomenalnie od typowych emocji. Argument jest nietrafiony, ponieważ Walton wyraźnie zaznacza, że z założenia są one tożsame pod względem fenomenalnym i fizjologicznym, a różnią się tylko aspektem funkcjonalnym. Można także unieważnić zarzuty odnoszące się do różnic między kontaktem z fikcjami a standardowymi grami w udawanie (zamiar i świadomość prowadzenia gry oraz znajomości jej reguł), jeżeli pominiemy w rozważaniach tę metaforę i będziemy traktować „quasi-emocje" oraz „udawane przekonania" wyłącznie jako powiązane ze sobą pojęcia techniczne. Te pojęcia nie muszą bowiem opisywać żadnego faktycznego udawania ani odgrywania, a jedynie specyficzne stany, w których podmiot przenosi swoją perspektywę postrzegania i zaangażowania w zdarzenia z naszego świata do świata fikcji. Nadal pozostaje jednak w teorii Waltona problem tego, jak nasze nastawienia emocjonalne, pochodzące ze świata fikcji, mogą przenosić się i przejawiać w aktualnym świecie, gdy na przykład płaczemy nawet już po wyjściu z kina (zdaje się, że musielibyśmy wtedy zamieszkiwać częściowo oba światy jednocześnie). Problematyczna jest również kwestia tego, jak quasi-emocjom, będącym w fikcji, mogą towarzyszyć reakcje fizjologiczne, które z zasady zawsze są w świecie aktualnym.

Teoria myśli unika tych problemów, przenosząc zarówno postacie fikcyjne, jak i nasze nastawienia emocjonalne do aktualnego świata. Neguje ona przesłankę P2, postulując na-

kierowanie naszych emocji na zbiory sądów, określające postacie fikcyjne lub zastępujące je obiekty z naszego świata. Rozwiązanie to z pewnością jest adekwatne w niektórych przypadkach kontaktu z fikcją, gdy czytając Tołstoja, przypominamy sobie o tragicznym losie naszej przyjaciółki lub ubolewamy nad ogólną marnością ludzkiego życia. Często jednak przeżywamy współczucie względem nie kogo innego, ale samej Anny Kareniny i wobec takich przypadków teoria myśli jest już bezradna. Stanowisko to ignoruje największą siłę oddziaływania narracji, czyli fakt, że porusza nas nie zbiór pewnych cech i zdarzeń, ale ta oto postać, z którą możemy się utożsamić. Emocje wzbudza nie potencjalność pewnych stanów rzeczy, ale ich wyobrażona aktualność. Nawet pomimo tego problemu wielu uważa jednak teorię myśli, a w szczególności jej późniejsze modyfikacje (o czym będzie mowa w dalszej części tekstu), za mocnego kandydata do rozwiązania paradoksu.

Bardzo trudno byłoby znaleźć współczesnego badacza, który szczerze opowiadałby się za teorią iluzji, czyli zanegowaniem przesłanki P3, jako najlepszą z możliwości. Nie można jej jednak zupełnie pominąć, ponieważ niektórzy dostrzegają w niej ziarno prawdy. Fikcje cechują się bardzo dużym zróżnicowaniem realizmu świata przedstawionego, a nie jest ono jakkolwiek skorelowane ze skutecznością wzbudzania w odbiorcy emocji. Mając na uwadze, że nie można więc przyjmować iluzji za ogólne wyjaśnienie, warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że w wielu przypadkach immersja odgrywa znaczącą rolę w naszej relacji z fikcją. Dlatego, choć pełna zmiana przekonań nie może wchodzić w rachubę, to „chwile zatracenia kontaktu z rzeczywistością" są z pewnością obecnym i ciekawym zjawiskiem wywołanym przez fikcje.

Teoria surogatu przekonania, tak jak teoria myśli, rozwiązuje niektóre problemy teorii quasi-emocji, generując jednocześnie nowe problemy. W tym przypadku odbiorca pozostaje w aktualnym świecie, a postacie fikcyjne pozostają w swoim fikcyjnym świecie, ale za to przekonania mogą odnosić się pomiędzy światami. Podmiot żywi bowiem przekonanie, że „Anna cierpi w fikcji". Niewątpliwą zaletą tego ujęcia jest prostota wyjaśnienia, które nie zawiera w sobie nic poza dodaniem operatora fikcji do analizy przekonania. Problemem jest jednak to, że odbiorca nie ma zagwarantowanego żadnego połączenia ze światem fikcyjnym, więc nie wiadomo, dlaczego miałby być z nim związany emocjonalnie. Powszechnie uznaje się, że emocje wiążą się z tym, co jest dla nas istotne, a świat fikcyjny, z którym łączy nas tylko przekonanie, nie różni się niczym od każdego innego świata możliwego. Ponadto teoria surogatu przekonania może wyjaśnić tylko niektóre typy emocji, takie jak współczucie, a jest zupełnie bezradna wobec na przykład strachu o siebie.

Teoria antysądowa unika wszystkich przedstawionych wcześniej problemów pozostałych teorii. Z tego względu wydaje się najlepszym kandydatem do rozwiązania paradoksu. Wymaga ona jedynie zaakceptowania szerokiej teorii poznawczej emocji, która dopuszcza, że emocji może towarzyszyć nie tylko skorelowane przekonanie, ale w niektórych wypadkach także wyraźne wyobrażenie adekwatnego stanu rzeczy.

Bibliografia

Carroll N., *Filozofia horroru*, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2004.

Carroll N., *The Philosophy of Horror; or, Paradoxes of the Heart*, Routledge, New York 1990.

Davies S., *Responding Emotionally to Fictions*, „The Journal of Aesthetics and Art Criticism" 2009, vol. 67, s. 269–284.

Lamarque P., *How Can We Fear and Pity Fictions?*, „British Journal of Aesthetics" 1981, vol. 21(4), s. 291–304.

Levinson J., *Emotion in Response to Art*, [w:] *Contemplating Art: Essays in Aesthetics*, Oxford Academic Books, Oxford 2006, s. 38–55.

Matravers D., *Art and emotion*, Oxford University Press, New York 1998.

Neill A., *Fear, Fiction and Make-Believe*, „Journal of Aesthetics and Art Criticism" 1991, vol. 49(1), s. 47–56.

Neill A., *Fiction and the Emotions*, „American Philosophical Quarterly" 1993, vol. 30(1), s. 1–13.

Radford C., *How Can We Be Moved by the Fate of Anna Karenina?*, „Proceedings of the Aristotelian Society" 1975, vol. 49, s. 67–80.

Schmalzried L., *A Metatheoretical Solution of the Paradox of Fiction*, „Proceedings of the XXIII World Congress of Philosophy" 2018, vol. 1, s. 307–314.

Smith M., *Film Spectatorship and the Institution of Fiction*, „Journal of Aesthetics and Art Criticism" 1995, vol. 53(2), s. 113–127.

Stecker R., *Should We Still Care about the Paradox of Fiction?*, „British Journal of Aesthetics" 2011, vol. 51(3), s. 295–308.

Walton K., *Fearing fictions*, „Journal of Philosophy" 1978, vol. 75(1), s. 5–27.

Yanal R., *Paradoxes of Emotion and Fiction*, Pennsylvania State University Press, University Park 1999.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Beata Muraszko
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: bmuraszko@ahe.lodz.pl

Muzyka elektroakustyczna a ruch: aktualizacja metody Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a w polskiej praktyce performatywnej

Electroacoustic music and movement: An update on Émile Jacques-Dalcroze's method in Polish performative practice

https://doi.org/10.25312/CH.859

Streszczenie

Artykuł podejmuje problem relacji pomiędzy muzyką elektroakustyczną a ruchem ciała w kontekście współczesnych praktyk performatywnych. Punktem wyjścia jest metoda Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a, której założenia dotyczące ucieleśnionego doświadczania muzyki zostały poddane reinterpretacji. Autorka analizuje możliwości aktualizacji tej metody w pracy z dźwiękiem elektronicznie przetworzonym, pozbawionym tradycyjnej struktury rytmiczno-metrycznej. Wskazuje, że ruch może stać się narzędziem percepcji i ekspresji dźwięku w nowych kontekstach technologicznych. Artykuł opisuje przykłady praktyk performatywnych, w których ciało pełni funkcję interfejsu między dźwiękiem a przestrzenią. Wnioski podkreślają znaczenie integracji edukacji muzycznej i sztuki performansu dla rozwoju współczesnych form ekspresji ruchowo-dźwiękowej.

Słowa kluczowe: muzyka elektroakustyczna, ruch, metoda Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a, plastyka ożywiona (*plastique animée*), live electronics, multimedia, improwizacja, performans, ciało, sensory

Abstract

This article addresses the relationship between electroacoustic music and bodily movement in the context of contemporary performative practices. The point of departure is the method of Émile Jaques-Dalcroze, whose principles of embodied musical experience are reinterpreted here. The author analyses the possibilities of updating this method in working with electronically processed sound, devoid of traditional rhythmic and metric structures. It is indicated that movement can become a tool for the perception and expression of sound in new technological contexts. The article describes examples of performative practices in which the body functions as an interface between sound and space. The conclusions emphasize the importance of integrating music education and performance art in the development of contemporary forms of movement–sound expression.

Keywords: electroacoustic music, movement, Émile Jaques-Dalcroze method, plastique animée, live electronics, multimedia, improvisation, performance, body, sensors

Współczesne praktyki performatywne coraz wyraźniej ukazują potencjał łączenia muzyki elektroakustycznej z ruchem ciała, redefiniując tradycyjne rozumienie relacji pomiędzy muzyką a ekspresją ruchową. W kontekście sztuki XXI wieku, w której przenikają się dyscypliny dźwięku, obrazu i choreografii, powrót do źródeł pedagogicznych i artystycznych Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a okazuje się szczególnie inspirujący.

Relacja pomiędzy muzyką a ruchem scenicznym stanowi jeden z fundamentalnych problemów w historii teorii i praktyki sztuk performatywnych. Współcześnie, wobec gwałtownego rozwoju technologii elektroakustycznych oraz interaktywnych, pytanie o możliwość i sposób przekładania dźwięku na ruch zyskuje nowy wymiar. Szczególnym punktem odniesienia dla tych badań jest metoda Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a, a zwłaszcza koncepcja *plastique animée* – rozumiana jako muzyczna ekspresja ruchu, w której dźwięk i gest tworzą nierozerwalną jedność[1]. To właśnie w *plastique animée* okazuje się szczególnie inspirującą płaszczyzną do reinterpretacji w kontekście współczesnych praktyk z muzyką elektroakustyczną.

W kontekście muzyki elektroakustycznej, rozwijającej się intensywnie od drugiej połowy XX wieku, metoda Dalcroze'a zyskuje nowe pole aktualizacji. Brzmienia generowane elektronicznie, zarówno w warunkach studyjnych, jak i w czasie rzeczywistym (ang. *live electronics*), wymagają od tancerza odmiennych kompetencji niż tradycyjna muzyka instrumentalna. Performer nie tylko „tłumaczy" strukturę muzyczną na język ruchu, lecz także wchodzi w interakcję z materią dźwięku, która sama w sobie ma charakter dynamiczny, nieprzewidywalny i otwarty.

Aktualizacja metody Dalcroze'a poprzez *plastique animée* (muzyczna ekspresja ruchu) może stanowić z jednej strony narzędzie interpretacji, a z drugiej innowacyjny model kompozycji i interakcji performatywnej. Polska scena muzyczna i choreograficzna

[1] É. Jaques-Dalcroze, *Le rythme, la musique et l'éducation*, Hachette, Genève 1920, s. 134–136.

w ostatnich dekadach wypracowała własne strategie dialogu pomiędzy ruchem a muzyką elektroniczną, które można odczytywać między innymi jako aktualizację dalcrozowskiej wizji. Istotne okazuje się nie tylko proste ilustrowanie muzyki ruchem, ale także poszukiwanie nowych form interpretacji, improwizacji oraz interakcji z dźwiękiem generowanym na żywo bądź odtwarzanym z nagrań. Zjawiska te mieszczą się w czterech kluczowych obszarach: interpretacji, interakcji, improwizacji i multimedialnej ekspansji. Taki układ porządkuje obszar tematyczny i pozwala uchwycić ciągłość myśli dalcrozowskiej w nowych kontekstach artystycznych.

Poddanie oglądowi muzyki elektroakustycznej i ruchu w polskim kontekście wymaga zastosowania wielowymiarowej obserwacji i refleksji. Analiza obejmuje zarówno studium partytur i nagrań muzycznych, dokumentacji wideo choreografii, jak i wywiady z artystami, którzy w różny sposób podjęli problem relacji dźwięk–ruch. Pozwoliło to na uchwycenie subiektywnych doświadczeń w procesie interpretacji. W ten sposób możliwe jest zrozumienie, w jaki sposób ruchowe odczytanie muzyki kształtuje nowe znaczenia artystyczne i estetyczne[2].

Szczególne znaczenie zyskuje tu rozróżnienie pomiędzy dwoma modelami pracy: interpretacją muzyki nagranej (gdzie taniec rozwija się w dialogu z istniejącym materiałem dźwiękowym) oraz performansem z użyciem *live electronics* (gdzie ciało tancerza staje się współtwórcą kompozycji dźwiękowej dzięki sensorom i systemom interakcji).

Próba szczegółowego omówienia czterech wymiarów – interpretacji, interakcji, improwizacji i multimedialności – w kontekście polskiej sceny elektroakustycznej i tanecznej dąży do ukazania praktyk, które nie są jedynie „wariacjami" na temat klasycznej metody Dalcroze'a, lecz twórczym rozwinięciem, które wprowadza muzykę i ruch w dynamiczną relację redefiniującą granice obu dziedzin.

Współczesne refleksje nad relacją między muzyką a ruchem coraz częściej odchodzą od tradycyjnego modelu performansu, w którym ruch stanowi jedynie ilustrację dźwięku, na rzecz podejścia, w którym ciało jest równorzędnym, a czasem nawet aktywnym twórcą muzyki. Metoda Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a, rozumiana w kontekście *plastique animée*, czyli muzycznej ekspresji ruchu, oferuje ramy analityczne pozwalające na obserwację współczesnych praktyk artystycznych w pełnej ich złożoności. Nie chodzi tu o prostą synchronizację z rytmem, lecz o świadomą interakcję ciała z materią muzyczną, tworzącą dynamiczną, dwukierunkową relację między ruchem a dźwiękiem[3].

Tak ujęta relacja muzyki i ruchu otwiera pole do refleksji nad rolą ciała w procesie twórczym i nad aktualizacją zasad *plastique animée* w kontekście nowych technologii. Koncepcja Dalcroze'a okazuje się aktualna – nie tylko jako metoda edukacyjna, ale też jako narzędzie interpretacyjne i twórcze w profesjonalnej praktyce artystycznej[4].

[2] J. Topolski, *Nowe media, nowe ciała. Performans w przestrzeni cyfrowej*, „Konteksty" 2019, nr 2, s. 67–78.

[3] A. Markowska, *Przestrzenie współczesnej choreografii. Ciało – ruch – technologia*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2021, s. 22–28.

[4] M. Kowalski, *Dalcroze w praktyce współczesnej choreografii*, „Forum Artystyczne" 2021, nr 5, s. 33–49.

Interpretacja muzyki elektroakustycznej – ciało jako partytura

Jednym z podstawowych obszarów, w których metoda Dalcroze'a znajduje współczesną aktualizację, jest interpretacja muzyki elektroakustycznej przez ruch. W tradycyjnym ujęciu interpretacja była rozumiana jako gest odczytujący strukturę dzieła – jego rytm, frazę, dynamikę. *Plastique animée* zakładało, że ciało może pełnić funkcję „żywej partytury", wizualizując muzyczną formę i ujawniając jej napięcia wewnętrzne[5]. W kontekście muzyki elektroakustycznej, której partytura często nie istnieje w tradycyjnym sensie, a jej forma jest wynikiem montażu taśmy, syntezy komputerowej czy procesów algorytmicznych, interpretacja cielesna nabiera szczególnego znaczenia. To ciało staje się tu narzędziem, które porządkuje percepcję dźwięku i nadaje mu wymiar somatyczny.

W polskich praktykach artystycznych przykładów tego rodzaju odczytań dostarczają realizacje choreograficzne inspirowane na przykład twórczością Lidii Zielińskiej. Jej utwór *Points of View*, zbudowany z nagranych i przetworzonych odgłosów codzienności, stał się podstawą dla kilku interpretacji tanecznych, między innymi w pracy Iwony Olszowskiej, która poprzez improwizowany ruch eksplorowała relacje pomiędzy mikrostrukturą brzmień a mikrogestami ciał[6]. Olszowska podkreślała, że praca z elektroakustycznym materiałem pozwala „wydobyć z ruchu to, co nieprzewidywalne, odpowiadające na najmniejszy niuans akustyczny"[7].

Innym przykładem jest choreografia Anny Królicy, inspirowana twórczością Zbigniewa Kozuba, w której taniec stanowił narzędzie interpretacji dynamicznych kontrastów utworów tego kompozytora. Kozub, znany z intensywnych narracji brzmieniowych, dostarczał partytur nagranych na taśmę, które – pozbawione tradycyjnej notacji – wymagały od tancerzy stworzenia własnych struktur ruchowych odpowiadających dramaturgii dźwięku[8].

Adekwatną choreografią muzyki, będącą przykładem uwspółcześnienia metody Dalcroze'a, jest interpretacja muzyki elektroakustycznej Rafała Zapały *Words Are*, w której zastosowano technikę przetworzeń granularnych. W projekcie przestrzennym komponowano ruch w taki sposób, aby każda figura była odmienna i ukształtowana na różnych wysokościach w stosunku do kolejnego wykonawcy, co miało symbolizować „cząsteczki granularne", które składały się na ostateczną „brzmieniowość" utworu elektroakustycznego. Maksymalne rozdrobnienie figur, z dodatkowymi planami w postaci rekwizytów, miało stworzyć wrażenie „granulek ruchowych" zbliżających interpretację do zastosowanych technik granularnych w utworze[9].

Interpretacja muzyki nagranej opiera się na szczególnej formie wsłuchiwania się w dzieło i przekładania jego warstw na język ciała. Można tu mówić o tworzeniu „drugiej

[5] É. Jaques-Dalcroze, *Le rythme*…, dz. cyt., s. 141–143.

[6] L. Zielińska, *Points of View*, nagranie audio, Polskie Towarzystwo Muzyki Elektroakustycznej, Kraków 1986.

[7] I. Olszowska, M. Michalak, *Ciało jako partytura. O interpretacji muzyki współczesnej w praktykach performatywnych*, „Polski Rocznik Muzykologiczny" 2018, nr 15, s. 52.

[8] A. Królica, *Choreografia wobec muzyki elektroakustycznej Zbigniewa Kozuba*, [w:] J. Topolski (red.), *Taniec i muzyka*, UAM, Poznań 2016, s. 89–92.

[9] B. Muraszko, *Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji*, Akademia Muzyczna im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi, Łódź 2011, s. 77–92.

partytury" – somatycznej, ulokowanej w doświadczeniu ruchowym, a nie w zapisie nutowym. Z perspektywy dalcrozowskiej jest to wierne rozwinięcie zasady *plastique animée*, lecz poszerzone o nowe idiomy brzmieniowe, właściwe muzyce elektroakustycznej.

Warto podkreślić, że tego rodzaju praktyki pełnią również funkcję mediacyjną wobec publiczności. Widz, który często doświadcza trudności w odbiorze muzyki elektroakustycznej – ze względu na jej abstrakcyjny charakter – poprzez ciało tancerza otrzymuje „wzór interpretacyjny", ułatwiający zrozumienie dramaturgii dzieła. W tym sensie ruch staje się narzędziem percepcyjnym, a tancerz – przewodnikiem po strukturach brzmieniowych.

Interakcja – ciało jako generator dźwięku w kontekście *live electronics*

Drugim wymiarem aktualizacji metody Dalcroze'a w polskich praktykach artystycznych jest obszar interakcji, w którym ciało tancerza przestaje być wyłącznie medium interpretacji, a staje się narzędziem generowania muzyki. W tym kontekście istotne znaczenie ma rozwój technologii *live electronics*, umożliwiających przetwarzanie dźwięku w czasie rzeczywistym oraz wykorzystywanie sensorów ruchowych, które rejestrują gest, napięcie mięśniowe czy pozycję ciała. W odróżnieniu od pracy z muzyką nagraną, gdzie taniec pełni funkcję interpretacyjną, tutaj tancerz zostaje współkompozytorem dzieła, zaś granica między muzykiem a performerem ulega zatarciu[10].

W polskim kontekście jednym z najbardziej wyrazistych przykładów takiej praktyki jest twórczość Rafała Zapały, który w swoich projektach wielokrotnie wykorzystywał sensory ruchowe i technologie interaktywne. W spektaklu *Sensorium* artysta zastosował zestaw czujników zakładanych na ciało tancerzy, które przetwarzały ich ruch na parametry dźwiękowe – wysokość, głośność czy barwę brzmienia. Dzięki temu każdy gest nie tylko wizualizował muzykę, lecz także ją wytwarzał, wpisując się w zasadę *plastique animée* w nowym, technologicznie zaktualizowanym wymiarze[11].

Agnieszka Chenczke-Orłowska opracowała koncepcję choreografii sonokinetycznej *Quantum lyricum*, eksperymentując z sensorami i elektroakustyką do dźwięku Jarosława Kordaczuka. Kompozytor stworzył niekompletną bazę dźwiękową, a artystki specjalności rytmika Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu – pracując z tą bazą, z użyciem specjalnych sensorów (umieszczonych w scenie i przy tancerkach), używając również głosu – stworzyły wizualizację. Uczestniczki eksperymentowały, wyszukując dźwięki pasujące do kompozycji i generując nakładające się ścieżki[12].

Podobne rozwiązania stosował duet Anny Piotrowskiej i Macieja Hołowińskiego w performansie *Ciało–Obwód*, gdzie improwizacja ruchowa tancerki wyzwalała zmienne elektroniczne modulacje w przestrzeni akustycznej. Piotrowska wskazywała,

[10] M. Butler, *Playing with Something That Runs: Technology, Improvisation, and Composition in DJ and Laptop Performance*, Oxford University Press, Oxford 2014, s. 77.

[11] B. Muraszko, wywiad z R. Zapałą, AM, Poznań 2015.

[12] *Jarek Kordaczuk*, https://jarekkordaczuk.pl/ [dostęp: 5.11.2025].

że doświadczenie to pozwoliło jej „odczuć muzykę jako emanację własnej kinestetyki", co oznaczało przeniesienie ciężaru twórczości z kompozytora na ciało wykonawcy[13]. W rezultacie dźwięk był nie tylko tłem dla ruchu, ale jego rezonansem i efektem modulowanym w czasie rzeczywistym przez intensywność gestów i zmian położenia ciała.

Ten nurt praktyk stanowi bezpośrednie rozwinięcie dalcrozowskiej idei integracji muzyki i ruchu. W tradycyjnej koncepcji *plastique animée* ruch „ożywiał" muzykę istniejącą wcześniej, nadając jej widzialny wymiar. W kontekście *live electronics* role te zostają odwrócone: muzyka zostaje zainicjowana przez ruch, który staje się jej pierwotnym źródłem. Jest to więc radykalne przesunięcie akcentu – od interpretacji ku współtworzeniu, od odczytu dzieła ku jego powstawaniu na oczach widzów.

Interakcyjność tego typu ma również wymiar społeczny i estetyczny. Publiczność doświadcza procesu komponowania w czasie rzeczywistym, widząc bezpośredni związek między ruchem a brzmieniem. Wprowadza to element performatywnej transparentności – muzyka nie jest tajemniczym zapisem, ale procesem powstającym tu i teraz, w relacji cielesnej. Daje to także nowe możliwości edukacyjne, szczególnie w praktykach warsztatowych, gdzie uczestnicy mogą „usłyszeć" swoje własne gesty, a następnie świadomie kształtować je w relacji do dźwięku[14].

Polskie przykłady tego nurtu wpisują się w szerszy międzynarodowy kontekst działań z zakresu bio-arts i performance technology, jednak ich zakorzenienie w tradycji Dalcroze'a pozwala dostrzec ciągłość pomiędzy klasyczną zasadą ekspresji ruchowej a współczesnymi eksperymentami z elektroniką. W ten sposób polska scena staje się istotnym laboratorium dla badań nad nowymi formami cielesnej obecności w muzyce elektroakustycznej.

Improwizacja jako przestrzeń twórczej interpretacji muzyki

Jednym z kluczowych elementów metody Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a, który szczególnie mocno rezonuje we współczesnych praktykach polskich, jest improwizacja. Już w początkach XX wieku Dalcroze traktował ją jako narzędzie pozwalające na wyrażanie indywidualnego doświadczenia muzycznego poprzez ruch, a także jako proces kształtujący wrażliwość kinestetyczną i zdolność reagowania na dźwięk w sposób spontaniczny[15]. Improwizacja nie była więc jedynie techniką, lecz fundamentem pedagogiki i praktyki artystycznej, która łączyła muzykę, ciało i przestrzeń w jednolity akt ekspresji.

We współczesnym kontekście polskim improwizacja ta znajduje nowe znaczenia. Anna Piotrowska od lat rozwija praktykę improwizacji ruchowej, w której muzyka – zarówno nagrana, jak i generowana na żywo – pełni funkcję bodźca uruchamiającego proces ruchowy. W spektaklu *Blackbird* Piotrowska współpracowała z muzykiem elektroakustycznym Pawłem Hendrichem, tworząc przestrzeń, w której improwizacja taneczna

[13] A. Piotrowska, *Improwizacja cielesna jako źródło dźwięku*, 2019, https://taniecpolska.pl/ [dostęp: 5.11.2025].

[14] M. Dziewanowska-Pachowska, *Performer jako kompozytor: o muzyce interaktywnej w polskich projektach choreograficznych*, „Res Facta Nova" 2019, nr 22, s. 59–63.

[15] É. Jaques-Dalcroze, *Rhythm, Music and Education*, Dalcroze Society, London 1921, s. 89–93.

i sonorystyczne eksploracje wzajemnie się warunkowały. Piotrowska zwracała uwagę, że „w relacji z muzyką nagraną improwizacja ruchowa staje się formą dialogu z czymś ustalonym, podczas gdy w pracy z muzyką *live electronics* taniec uczestniczy w procesie kreacji, współdecydując o kształcie dźwięku”[16].

Podobne praktyki rozwija także Katarzyna Pastuszak, która w spektaklu *Dziady. Ekshumacja* włączyła improwizację ruchową w strukturę performansu, z muzyką elektroakustyczną Mariusza Kłubczuka. Pastuszak podkreślała, że improwizacja pozwala jej performerom odnaleźć „ciało słuchające” – takie, które nie tylko interpretuje dźwięk, ale wchodzi z nim w relację organiczną, zmieniając się wraz z jego przebiegiem[17]. W ten sposób praktyki improwizacyjne poszerzają rozumienie dalcrozowskiej koncepcji ruchu o wymiar procesualności i otwartości, w którym każde wykonanie staje się niepowtarzalnym zdarzeniem.

Improwizacja w tym ujęciu nie jest jednak chaotyczna, przeciwnie – zakłada wysoki stopień świadomości muzycznej i cielesnej. Spostrzeżenia kompozytorki Lidii Zielińskiej nad percepcją muzyki elektroakustycznej wskazują, że odbiorca (a zatem również performer) konstruuje sens poprzez mikrogesty i reakcje ciała, które odzwierciedlają struktury dźwiękowe[18]. Obrazem tej obserwacji jest m.in. projekt choreograficzny Beaty Muraszko, powstały na bazie improwizacji ruchowej do muzyki, *Ballada sopra Ballata na taśmę*, Lidii Zielińskiej. Różnorodne koncepcje improwizacji ruchowej ujęte zostały w sześć różnych sekwencji, zgodnie ze strukturą utworu muzycznego. Zastosowanie specyficznego geometrycznego sposobu tworzenia ruchu za pomocą rekwizytu pozwoliło na innowacyjny sposób improwizacji, która układała się w swoiste obrazy figur oddające trzaski, pogłos i szumy awangardowej muzyki[19]. Można więc mówić o swoistym sprzężeniu zwrotnym: improwizacja ruchowa ujawnia strukturę muzyki, a jednocześnie sama staje się elementem jej odbioru i znaczenia.

W tym miejscu należy podkreślić różnicę między improwizacją do muzyki nagranej a improwizacją w kontekście *live electronics*. W pierwszym przypadku improwizacja jest działaniem w relacji do stałego materiału – interpretacją, która może być zaskakująca, ale nie zmienia samego dzieła muzycznego. Natomiast w pracy z muzyką generowaną na żywo improwizacja ruchowa nabiera charakteru współtwórczego. W spektaklu *Trans-Polonia* Rafała Zapały i kolektywu Movements Factory gesty tancerzy rejestrowane były przez czujniki i przekształcane w parametry muzyczne, dzięki czemu improwizacja ruchowa bezpośrednio wpływała na powstawanie dzieła dźwiękowego[20].

Warto także wspomnieć o działalności Zbigniewa Kozuba, który w swoich eksperymentach scenicznych włączał elementy improwizacji tanecznej w strukturę performansu

---

[16] A. Piotrowska, *Improwizacja i muzyka elektroakustyczna*, [w:] M. Poprawski (red.), *Taniec i muzyka. Relacje współczesne*, ASP, Warszawa 2020, s. 145.

[17] K. Pastuszak, *Ciało słuchające: improwizacja w performansie tanecznym*, „Didaskalia” 2018, nr 148, s. 32–35.

[18] L. Zielińska, *Percepcja muzyki elektroakustycznej: ciało jako medium*, „Kwartalnik Muzyczny” 2017, nr 2, s. 77.

[19] B. Muraszko, [w:] T. Dorożała-Brodniewicz, H. Kostrzewska (red.), *De musica commentarii. Vol. 2*, Akademia Muzyczna im. I.J. Paderewskiego, Poznań 2010, s. 283–298.

[20] B. Muraszko, wywiad z R. Zapałą, AM, Poznań 2020.

multimedialnego. Kozub współpracował m.in. z Joanną Drabik i Martą Kosieradzką, tancerkami związanymi ze środowiskiem poznańskim, które tworzyły improwizowane sekwencje ruchowe do utworów elektroakustycznych kompozytora. W tych praktykach pojawia się specyficzna przestrzeń dialogu, w której muzyka i ruch nie dominują nad sobą nawzajem, lecz wzajemnie się komentują, tworząc narrację otwartą i wieloznaczną[21].

W kontekście polskich badań i praktyk improwizacja jawi się jako jeden z najważniejszych obszarów rozwinięcia dalcrozowskiej idei *plastique animée*. Stanowi narzędzie integrujące ruch i muzykę w procesie zarówno pedagogicznym, jak i artystycznym, a jej współczesne formy, związane z muzyką elektroakustyczną i interaktywnymi technologiami, otwierają zupełnie nowe przestrzenie dla twórczości choreograficznej.

Multimedia i nowe przestrzenie performansu elektroakustycznego

Rozwój technologii cyfrowych umożliwił rozszerzenie dalcrozowskiej koncepcji plastiki ożywionej poza tradycyjną przestrzeń sceny. Współczesne performanse wykorzystują multimedia jako integralny element ekspresji ruchowej, wprowadzając interaktywne wizualizacje, projekcje wideo, mapping 3D oraz modulacje generowane przez ciało tancerza. Ruch przestaje być jedynie odpowiedzią na muzykę, a staje się częścią złożonego ekosystemu artystycznego, w którym dźwięk, obraz i przestrzeń sceniczna współtworzą narrację.

W polskiej praktyce artystycznej przykładem są działania grupy Krakowski Kolektyw Performance, w których tancerze współpracują z *live electronics* oraz projekcjami multimedialnymi. Sensory ruchu przekładają gesty na parametry wizualne, co pozwala na bezpośrednią synchronizację ciała z cyfrowymi efektami. Takie rozwiązania umożliwiają eksplorację nowych jakości performatywnych: ciało staje się nośnikiem informacji wizualnej, muzycznej i przestrzennej[22].

Równie istotnym przykładem jest performans *Ruch w przestrzeni cyfrowej* autorstwa Marka Chołoniewskiego, gdzie ruch tancerza generuje zarówno dźwięk w czasie rzeczywistym, jak i projekcję świetlną. Efekt synergii między ciałem, dźwiękiem i obrazem podkreśla aktualność dalcrozowskiej zasady plastiki ożywionej, jednocześnie otwierając nowe perspektywy dla badania współczesnej choreografii elektroakustycznej[23].

Beata Muraszko natomiast, do muzyki Rafała Zapały *Why*, zestawiła żywy, organiczny ruch tancerzy z jego cyfrowym odbiciem – tę samą kompozycję przetworzoną multimedialnie i wyświetlaną w tle, podczas wydarzenia artystycznego w Kieleckim Teatrze Tańca (2012). Naturalność ciała skonfrontowana była z technologicznym echem muzyki, tworząc dialog między fizyczną obecnością a jej cyfrową projekcją.

Przyszłość performansu elektroakustycznego z wykorzystaniem multimediów wydaje się zmierzać w kierunku jeszcze głębszej integracji ciała z cyfrowymi przestrzeniami.

[21] Z. Kozub, *Muzyka i taniec: eksperymenty sceniczne*, [w:] A. Serafin (red.), *Muzyka w Teatrze Polskim po 1989 roku*, UAM, Poznań 2021, s. 201–205.

[22] B. Muraszko, wywiad z M. Chołoniewskim, 2010.

[23] Tamże.

Możliwości interakcji między ruchem, dźwiękiem i obrazem wskazują na rozwój nowych form narracji, w których performer staje się centralnym punktem generującym doświadczenie audiowizualne, a tradycyjne granice między muzyką, tańcem i sztukami wizualnymi ulegają stopniowemu zatarciu.

Synteza interpretacji, interakcji, improwizacji i multimediów w polskich praktykach

Analizując współczesne polskie praktyki performatywne, można zauważyć, że cztery filary dalcrozowskiej plastyki ożywionej – interpretacja, interakcja, improwizacja i multimedia – współistnieją w dynamicznej symbiozie. Interpretacja muzyki nagranej pozwala tancerzowi rozwijać indywidualną ekspresję, tworząc „żywą partyturę" na podstawie gotowego materiału dźwiękowego.

Interakcja z *live electronics* uzupełnia ten wymiar, wprowadzając czynnik generacji dźwięku przez ciało tancerza, gdzie sensory przekształcają ruch w parametry dźwiękowe w czasie rzeczywistym. W ten sposób ruch staje się zarówno interpretacją, jak i aktywnym współtworzeniem muzyki.

Improwizacja, będąca kluczowym elementem metody dalcrozowskiej, umożliwia odkrywanie nieprzewidywalnych jakości w relacji dźwięk–ruch. Polscy choreografowie rozwijają tę zasadę w pracach z performansami elektroakustycznymi, gdzie tancerze reagują na zmienne struktury dźwięku, włączając w ten proces własne gesty i rytmy. Improwizacja staje się tutaj przestrzenią twórczego dialogu, w której ciało nie tylko odpowiada, ale również inicjuje proces muzyczny.

Czwarty wymiar, multimedia, poszerza tradycyjną dalcrozowską praktykę, integrując obraz i przestrzeń w performansie. Projekcje, mappingi i przetwarzanie wideo stwarzają kontekst, w którym ruch jest zarówno interpretacją muzyki, jak i elementem cyfrowej narracji.

Aktualizacja metody Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a o komponenty dźwięku przetworzonego elektronicznie oraz środki intermedialne z uwzględnieniem syntezy interpretacji, interakcji, improwizacji i multimediów zawarta została między innymi w publikacji płytowej Beaty Muraszko *Wizualizacje muzyki komputerowej*. Płyta prezentuje alternatywne propozycje zastosowania multimediów w choreografii muzyki. Zaproponowane postprodukcje komputerowe bazują na przekształceniach i deformacjach naturalnego ruchu za pomocą palety możliwości technicznych generowanych przez komputer[24].

Współczesne polskie praktyki pokazują, że dalcrozowska zasada plastyki ożywionej pozostaje aktualna, a jej integracja z technologią cyfrową umożliwia rozwój nowych form choreograficznych i performatywnych. Ciało nie jest już tylko interpretatorem, lecz staje się aktywnym medium generującym doświadczenia muzyczne i wizualne. Ten dynamiczny model wskazuje, że współczesna choreografia elektroakustyczna w Polsce rozwija się

[24] B. Muraszko, *Wizualizacje muzyki komputerowej*, płyta, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Łódź 2015.

w kierunku syntezy wielowymiarowej, łącząc tradycję dalcrozowską z innowacyjnymi praktykami multimedialnymi.

Konkluzja

W kontekście refleksji teoretycznej istotne jest zrozumienie, że *plastique animée* funkcjonuje obecnie w wielopoziomowym systemie interakcji: ruch może służyć do interpretacji gotowych kompozycji elektroakustycznych, staje się medium interaktywnej kreacji poprzez *live electronics*, wspiera improwizację oraz współgra z multimediami. Ta wielowarstwowa struktura pozwala na tworzenie performansów, które nie ograniczają się do jednego sensu, lecz pozostają otwarte na percepcję widza, wprowadzając wielość możliwych odczytań ruchowo-dźwiękowych[25].

Można przewidywać dalszą ewolucję praktyk dalcrozowskich w polskiej choreografii elektroakustycznej w kilku kierunkach. Po pierwsze, rozwój interaktywnych systemów sensorycznych umożliwi bardziej precyzyjną kontrolę nad generowanym dźwiękiem i obrazem, co stworzy nowe możliwości dla improwizacji i współtworzenia dzieła. Po drugie, integracja technologii VR i AR może pozwolić na doświadczenia immersyjne, w których ciało tancerza i widza współistnieją w wirtualnej przestrzeni, rozszerzając klasyczne pojęcie sceny i performansu. Po trzecie, rosnące znaczenie współpracy interdyscyplinarnej (muzyka, choreografia, multimedia, informatyka) będzie stymulować innowacje w zakresie metodologii tworzenia i analizy performansów[26].

Wreszcie dalsze rozwijanie zasady *plastique animée* może prowadzić do powstania nowych narzędzi edukacyjnych i warsztatów, w których muzyka elektroakustyczna i ruch nie tylko kształtują kompetencje artystyczne, lecz również wspierają rozwój świadomości przestrzennej, percepcji czasu i wyobraźni kreatywnej uczestników. Takie podejście, integrujące tradycję dalcrozowską z nowoczesnymi technologiami, pozwala zachować spójność estetyczną i artystyczną, jednocześnie odpowiadając na wyzwania współczesnej choreografii elektroakustycznej w Polsce[27].

Metoda Dalcroze'a zachowuje aktualność, lecz wymaga reinterpretacji w kontekście współczesnych mediów i praktyk artystycznych. Dziś współtworzy ją technologia, multimedialność oraz krytyczna świadomość artystyczna. Można więc postawić tezę, że polskie praktyki artystyczne stanowią laboratorium nowej wersji *plastique animée* – plastyki ożywionej w epoce cyfrowej – w której dźwięk i ciało nieustannie negocjują swoje granice, prowadząc do odkrywania nowych form ekspresji. Ta rewizja tradycji nie jest prostym odwołaniem do historii, lecz innowacyjną propozycją przyszłości sztuk performatywnych.

Refleksja nad współczesnymi praktykami muzyki elektroakustycznej i ruchu w Polsce pozwala zauważyć, że metoda Émila Jaques'a-Dalcroze'a, interpretowana dziś w duchu

[25] J. Topolski, *Nowe media*…, dz. cyt., s. 67–78.

[26] P. Kaczmarek, *Sensorowa improwizacja w choreografii elektroakustycznej*, „Muzyka XXI Wieku" 2020, nr 3, s. 25–39.

[27] M. Chołoniewski, *Ruch i dźwięk w interaktywnych performansach elektroakustycznych*, „Choreografia Nowa" 2021, nr 4, s. 12–27.

plastique animée – muzycznej ekspresji ruchu – stanowi nie tyle zamknięty system pedagogiczny, ile otwartą matrycę zdolną do nieustannych reinterpretacji.

Warto jednak zauważyć, że współczesne praktyki nie ograniczają się do prostego rozwinięcia metody. Ciało – w kontekście elektroakustycznym – przestaje być wyłącznie „medium" muzyki, a staje się autonomicznym źródłem znaczeń. Artyści tacy jak Paweł Sakowicz podejmują refleksję krytyczną: ruch nie musi jedynie ilustrować muzyki, ale może być wobec niej kontrapunktem, ironicznie ją komentować, a nawet podważać jej dominację. W tym sensie metoda Dalcroze'a wchodzi w dialog z posthumanistycznym rozumieniem sztuki, w której ciało funkcjonuje na styku biologii, technologii i estetyki.

W tym kontekście wyłaniają się cztery poziomy współczesnej aktualizacji dalcrozowskiej idei:

1. Rekonstrukcja – wierne odwzorowanie muzyki w ruchu.
2. Dialog – cielesna interpretacja otwierająca nowe znaczenia.
3. Współtworzenie – interaktywne generowanie muzyki i ruchu w czasie rzeczywistym.
4. Transgresja – podważenie hierarchii i przeformułowanie relacji muzyka–ciało–technologia.

Tym samym metoda Dalcroze'a okazuje się nie tyle anachronizmem, ile narzędziem krytycznej refleksji o sztuce współczesnej. Jej wartość polega dziś na tym, że oferuje język integracji muzyki i ciała, który może być stosowany w najróżniejszych kontekstach – od edukacji, przez praktykę choreograficzną, po eksperymenty multimedialne.

Perspektywy dalszych badań i praktyk wydają się niezwykle szerokie. W dobie intensywnego rozwoju sztucznej inteligencji, rzeczywistości rozszerzonej (AR) czy sztuk immersyjnych *plastique animée* może zostać odczytane na nowo – jako metoda obecności ciała w świecie wirtualnym. W przyszłości być może to nie tylko człowiek będzie interpretował muzykę w ruchu, lecz także hybrydyczne ciała technologiczne – awatary, roboty czy algorytmy ucieleśniające dźwięk. W takim ujęciu metoda Dalcroze'a stanie się punktem odniesienia dla debaty o roli cielesności w epoce cyfrowej.

Polskie praktyki artystyczne pokazują, że dziedzictwo Dalcroze'a nie jest zamkniętą historią, ale otwartym projektem. Projekt ten – rozwijany w kontekście muzyki elektroakustycznej i tańca – wskazuje na ciągłość i innowację: z jednej strony pozostaje zakorzeniony w idei organicznego związku muzyki i ruchu, z drugiej – otwiera perspektywę na nowe media, technologie i krytyczne formy ekspresji. W ten sposób Polska staje się miejscem, w którym *plastique animée* znajduje swój nowy wymiar – wymiar epoki cyfrowej, multimedialnej i transdyscyplinarnej.

Bibliografia

Butler M., *Playing with Something That Runs: Technology, Improvisation, and Composition in DJ and Laptop Performance*, Oxford University Press, Oxford 2014.

Chołoniewski M., *Ruch i dźwięk w interaktywnych performansach elektroakustycznych*, „Choreografia Nowa" 2021, nr 4, s. 12–27.

Dziewanowska-Pachowska M., *Performer jako kompozytor: o muzyce interaktywnej w polskich projektach choreograficznych*, „Res Facta Nova" 2019, nr 22, s. 59–63.

Jaques-Dalcroze É., *Le rythme, la musique et l'éducation*, Hachette, Genève 1920.

Jaques-Dalcroze É., *Rhythm, Music and Education*, Dalcroze Society, London 1921.

Jarek Kordaczuk, https://jarekkordaczuk.pl/ [dostęp: 5.11.2025].

Kaczmarek P., *Sensorowa improwizacja w choreografii elektroakustycznej*, „Muzyka XXI Wieku" 2020, nr 3, s. 25–39.

Kowalski M., *Dalcroze w praktyce współczesnej choreografii*, „Forum Artystyczne" 2021, nr 5, s. 33–49.

Kozub Z., *Muzyka i taniec: eksperymenty sceniczne*, [w:] A. Serafin (red.), *Muzyka w Teatrze Polskim po 1989 roku*, UAM, Poznań 2021, s. 201–205.

Królica A., *Choreografia wobec muzyki elektroakustycznej Zbigniewa Kozuba*, [w:] J. Topolski (red.), *Taniec i muzyka*, UAM, Poznań 2016, s. 89–92.

Markowska A., *Przestrzenie współczesnej choreografii. Ciało – ruch – technologia*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2021.

Muraszko B., [w:] T. Dorożała-Brodniewicz, H. Kostrzewska (red.), *De musica commentarii. Vol. 2*, Akademia Muzyczna im. I.J. Paderewskiego, Poznań 2010, s. 283–298.

Muraszko B., *Rytmika w kształceniu muzyków, aktorów, tancerzy i w rehabilitacji*, Akademia Muzyczna im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi, Łódź 2011.

Muraszko B., *Wizualizacje muzyki komputerowej*, płyta, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi, Łódź 2015.

Olszowska I., Michalak M., *Ciało jako partytura. O interpretacji muzyki współczesnej w praktykach performatywnych*, „Polski Rocznik Muzykologiczny" 2018, nr 15, s. 52.

Pastuszak K., *Ciało słuchające: improwizacja w performansie tanecznym*, „Didaskalia" 2018, nr 148, s. 32–35.

Piotrowska A., *Improwizacja cielesna jako źródło dźwięku*, 2019, https://taniecpolska.pl/ [dostęp: 5.11.2025].

Piotrowska A., *Improwizacja i muzyka elektroakustyczna*, [w:] M. Poprawski (red.), *Taniec i muzyka. Relacje współczesne*, ASP, Warszawa 2020.

Topolski J., *Nowe media, nowe ciała. Performans w przestrzeni cyfrowej*, „Konteksty" 2019, nr 2, s. 67–78.

Zielińska L., *Percepcja muzyki elektroakustycznej: ciało jako medium*, „Kwartalnik Muzyczny" 2017, nr 2, s. 77.

Zielińska L., *Points of View*, nagranie audio, Polskie Towarzystwo Muzyki Elektroakustycznej, Kraków 1986.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Dagmara Sobczak https://orcid.org/0009-0009-1358-9727
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: dagmara.sobczak.official@gmail.com

Gry komputerowe – zagrożenie czy wsparcie rozwoju?

Computer games – threat or support for development?

https://doi.org/10.25312/CH.808

Streszczenie

Artykuł zgłębia temat gier komputerowych oraz ich oddziaływania na rozwój jednostki. Eksplorowane są aspekty związane zarówno z problemowym korzystaniem z gier wideo, jak i z korzyściami, między innymi w postaci rozwoju funkcji poznawczych, płynącymi z używania medium, jakim są gry komputerowe. Kwestie poruszone w niniejszej pracy są rozpatrywane pod względem wpływu na dzieci oraz na dorosłych (głównie w odniesieniu do ich roli jako rodziców młodzieży korzystającej z gier) oraz seniorów. Omówione są ponadto możliwości wykorzystania gier wideo w celach wspomagających hamowanie demencji i proces zdrowienia z uzależnienia od alkoholu i papierosów.

Słowa kluczowe: gry komputerowe, uzależnienie, procesy poznawcze, demencja, VR, MMORPG

Abstract

This article considers the influence of computer games on individual development. It explores aspects related to problematic use of video games, as well as the benefits which include, among others, cognitive development. The issues raised are considered both in terms of their impact on children and adults (mainly in relation to their role as parents of young people using games) and seniors. It also considers the possibilities of using video games to support the inhibition of dementia and in the recovery process of alcohol addiction and cigarette addiction.

Keywords: computer games, addiction, cognitive processes, dementia, VR, MMORPG

Wprowadzenie – konflikt między pokoleniami

Obecnie wielu naukowców dyskutuje na temat wpływu gier na psychikę i rozwój człowieka. Zagadnienie jest aktualne oraz ważne, ponieważ, jak wskazują wyniki badań PEW Research Center, aż 85% amerykańskich nastolatków gra w gry wideo, choć równocześnie już tylko 40% identyfikuje się jako „gamerzy”[1]. Inne badania przeprowadzone przez ten sam ośrodek badawczy wykazały, że aż 62% badanych dorosłych niekorzystających z omawianej formy aktywności uważa gry komputerowe za stratę czasu, z czego aż 33% odnosi to stwierdzenie do większości gier, a 29% tylko do części dostępnych na rynku tytułów[2]. Z zestawienia tych dwóch statystyk wyłania się pewien obraz – widok niezadowolonego rodzica strofującego dziecko, by odeszło od ekranu, bo zepsuje sobie oczy. Scena ta prezentuje różne sposoby postrzegania gier komputerowych, widoczne również w wynikach omawianych analiz statystycznych. Warto się jednak zastanowić, czy do ukształtowania się sprzecznych poglądów na temat gier komputerowych doszło ze względu na różnicę między pokoleniami w spojrzeniu na tę formę rozrywki, czy też z powodu uzasadnionej obawy rodzica o zdrowie i bezpieczeństwo dziecka. Przenosząc ten problem na grunt nauki, jaką jest psychologia, można przeanalizować, czy granie w gry komputerowe stymuluje czy też hamuje procesy rozwojowe oraz zdrowie psychiczne człowieka.

Postawienie tego pytania jest zasadne, gdyż świat wirtualny (do którego możemy zaliczyć gry komputerowe) zyskuje coraz większe znaczenie i nie wydaje się, aby w najbliższych latach trend ten miał się osłabić. Już w 2022 roku raport Stowarzyszenia Producentów i Dystrybutorów Gier Wideo sporządzony we współpracy z agencją doradczo-wdrożeniową Yotta by Publicis Groupe wykazał, że aż 85% dzieci w przedziale wiekowym 9–15 lat gra w gry wideo[3]. Można więc przyjąć, że skoro ludzie mają styczność z tą formą rozrywki od młodych lat, trudno im będzie wyobrazić sobie rzeczywistość pozbawioną grania. Istnieje także prawdopodobieństwo, że gry komputerowe będą coraz bardziej wypierały inne formy aktywności. Potwierdza to również rosnąca z roku na rok sprzedaż różnych tytułów i gatunków gier. Na przykład w 2024 roku zakupiono więcej gier niż rok wcześniej: „Sprzedano 9,4 mln sztuk gier na komputery PC i konsole, czyli o 900 tysięcy (10,6%) więcej niż przed rokiem. Gracze zakupili 3554 poszczególnych tytułów”[4]. Zaznaczenie tego faktu jest istotne ze względu na wskazanie wagi omawianego w dalszej części pracy problemu. Nie ma on bowiem dotyczyć konfliktu pokoleniowego ani dokładnej analizy, czy gry wideo są ważne dla współczesnej młodzieży. Oba zagadnienia odnoszą się jednak do pewnego etapu rozwojowego, czy nawet kilku, w których przebiegu pojawiają się gry wideo. Pytaniem, które należy postawić w tej pracy, jest: czy

[1] J. Gottfried, O. Sidoti, *Teens and Video Games Today*, 2024, https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/ [dostęp: 30.03.2025].

[2] M. Duggan, *Gaming and Gamers*, 2015, https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/12/PI_2015-12-15_gaming-and-gamers_FINAL.pdf [dostęp: 30.03.2025].

[3] M. Bobrowski, P. Rodzińska-Szary, P. Włodarski, C. Kulesza, K. Sarzyński, *Polish Gamers Kids 2022*, 2022, https://polishgamers.com/wp-content/uploads/2022/10/RaportKIDS_2022_demo.pdf?fbclid=IwAR0GJaMKMBpZtKjMrxkm0paZr10TJ7rQKCAlGrlgnpGYWuhP1oIEZqvtQqs [dostęp: 30.03.2025].

[4] M. Olber, *Polacy w 2024 roku kupili aż 9,4 miliona gier. SPiDOR podsumowuje rok z Game Sales Data*, 2025, https://pcmod.pl/spidor-podsumowuje-rok-z-game-sales-data.html [dostęp: 30.03.2025].

gry powinny być elementem towarzyszącym rozwojowi dzieci i młodzieży? Czy są one czynnikiem pozytywnym w odniesieniu do rozwoju, czy wręcz przeciwnie?

Czym jest uzależnienie od gier wideo?

Zacznijmy od przeanalizowania, jak większość przedstawicieli starszego pokolenia najprawdopodobniej postrzega granie i przyjrzyjmy się uzależnieniu od gier. Aby zrozumieć, czym jest uzależnienie od gier wideo, należy przybliżyć znaczenie terminu *uzależnienie behawioralne*. Nawiązuje ono do pojęcia *behawior*, które oznacza zachowanie. Wyjaśnienie, czym jest uzależnienie od zachowania, możemy z kolei znaleźć w *Psychologii klinicznej*, gdzie czytamy, iż jest to uzależnienie od czynności i aktywności, przy czym aktywność odnosi się do wielu różnych zachowań nawykowych[5]. Zdefiniowanie terminu *uzależnienie* w odniesieniu do czynności, jaką jest granie, okazuje się trudne, gdyż ani w oficjalnej klasyfikacji międzynarodowej ICD-10[6], ani w klasyfikacji DSM-5[7]opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne nie uwzględnia się problemowego korzystania z gier wideo. Jedynym zaburzeniem z omawianej kategorii (niezwiązanym z zażywaniem substancji), którego kryteria diagnostyczne zostały opisane w DSM-5, jest uzależnienie od hazardu[8].

Niezależnie od opracowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne publikacji Patrick Carnes, specjalizujący się w zagadnieniach związanych z uzależnieniami, określił warunki, których spełnienie wskazywałoby na występowanie hiperfilii (seksoholizmu). Co ciekawe, zastosowane w obu przypadkach – uzależnienia od hazardu i uzależnienia od seksu – kryteria diagnostyczne zawierają punkty do siebie zbliżone dotyczące: efektu tolerancji, podejmowania wysiłków, by zmniejszyć/zatrzymać lub kontrolować daną czynność, nadmiernego poświęcania czasu aktywności oraz występowania między innymi drażliwości przy próbach zaprzestania czynności. Podobne aspekty mogą występować także przy uzależnieniu od gier. Symptomy uzależnienia od gier wideo zostały wskazane przez Marka Griffithsa, który zdefiniował je w oparciu o sześć kryteriów uzależnienia według Iana Browna: dominację, zmianę nastroju, tolerancję, objawy abstynencyjne, konflikt i nawroty[9]. Należałoby jednak zapytać, czy definiowanie omawianego zjawiska jest zasadne, czy oddziałuje ono na rozwój człowieka.

---

[5] L. Cierpiałkowska, H. Sęk, *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

[6] Na dzień 30 marca 2025 roku pomimo opracowania przez WHO nowej wersji klasyfikacji (ICD-11) w Polsce używana jest wciąż Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-10 zatwierdzona w 1990 roku.

[7] Klasyfikacja DSM-5 uwzględnia termin *Internet Gaming Disorder*, jednakże znajduje się on w rozdziale wskazującym jedynie na dopiero wyłaniające się miary oraz modele. Jak podkreśla się w DSM-5, choć prowadzi się badania nad uzależnieniem od gier internetowych, to wciąż wytyczne co do objawów behawioralnych są niejasne. Uważam więc, że chociaż kwestia została poruszona w tej edycji DSM, nadal nie można stwierdzić, iż w pełni uwzględnia ona problemowe korzystanie z gier wideo.

[8] *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*, American Psychiatric Publishing, Waszyngton 2013.

[9] L. Cierpiałkowska, I. Grzegorzewska, *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

Problemowe korzystanie z gier wideo – oddziaływanie na rozwój oraz analiza przyczyn

Rozwinięcie uzależnienia oddziałuje niekorzystnie na rozwój poprzez powodowanie utraty innych zainteresowań oraz zaniechanie aktywności, które wcześniej stymulowały rozwój poznawczy oraz społeczny. Sprzyja również wykształceniu niekorzystnych metod radzenia sobie ze stresem. Jeśli porównamy granie do wcześniej wspomnianych kryteriów hazardu w DSM-5, dojdziemy do wniosku, że gracz zaczyna postrzegać omawianą aktywność jako sposób na odgrodzenie się od problemów lub jako technikę regulacji nastroju – taki też punkt został wskazany w sugerowanych dla uzależnienia od internetu kryteriach diagnostycznych[10]. Dodatkowo w proponowanej charakterystyce uwzględniono narażenie na utratę znaczącego związku, pracy lub szansy związanej z edukacją bądź karierą przez uczestniczenie w grach internetowych. Takie zjawisko może skutkować zaburzeniami rozwojowymi na kilku poziomach. Przykładem może być nastolatek w okresie dorastania, który wedle psychospołecznej teorii rozwoju Eriksona znajduje się w stadium określanym jako *tożsamość a pomieszanie tożsamości*. W tym okresie normalnie następuje adaptacja społeczna oraz proces poznawania i zrozumienia siebie samego prowadzące do wytworzenia cnoty zwanej wiernością – proces ten bywa niejednokrotnie trudny i może prowadzić do cierpienia większego niż to odczuwane kiedykolwiek wcześniej czy później[11]. W tym kontekście gry wideo, oferując ucieczkę w bezpieczniejszy świat oraz kontakt wirtualny z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, mogą wydawać się kuszące. Niestety, mogą także prowadzić do wykształcenia się negatywnej tożsamości, jeśli młody człowiek trafi w nieodpowiednie środowisko. Możemy więc założyć, że osoby, z którymi gramy, mogą wpływać hamująco na nasz rozwój. Czy jednak sam świat przedstawiony lub sposób rozgrywki także oddziałują na rozwój? DSM-5 w proponowanych kryteriach diagnostycznych odnosi się tylko do jednego rodzaju gier – mianowicie gier internetowych, nazywanych też grami online[12]. Należy się jeszcze zastanowić, czy istnieją inne czynniki (na przykład osobowościowe) predysponujące do rozwoju uzależnienia.

Odpowiadając na pierwszy problem, warto wprowadzić rozróżnienie na gry online oraz gry offline. Te pierwsze odznaczają się tym, że do ich pełnej użyteczności wymagane jest połączenie z siecią, podczas gdy w grach offline tego dostępu nie potrzeba. Jest to o tyle istotne, że gry online częściej charakteryzują się takimi elementami, jak: możliwość grania w trybie wieloosobowym, brak jednoznacznego zakończenia, występowanie (często płatnych) dodatków, tak zwanych DLC. W publikacji *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects Our Participation in Popular Media Culture* na przykładzie rozgrywki w World of Warcraft zilustrowano zaangażowanie społeczeństwa w popularne media. W pracy tej dowodzi się również, że gry online, zręcznościowe oraz na automatach

[10] Tamże.
[11] C.S. Hall, G. Lindzey, J.B. Campbell, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
[12] *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, dz. cyt.

odgrywają istotną rolę w zwiększaniu podatności na uzależnienie[13]. Oprócz tego, że przywołana gra zalicza się do gier online, to należy również do tak zwanych MMORPG (ang. *massively multiplayer online role-playing game*), czyli typu gier, które poza współpracą z innymi osobami umożliwiają swoim użytkownikom silną immersję poprzez chociażby możliwość tworzenia i odgrywania stworzonej przez siebie postaci. Badania, które przeprowadzili Brian D. Ng i Peter Wiemer-Hastings, wskazały, że właśnie ten typ gier online jest bardziej uzależniający od innych[14]. W wynikach badań można więc zaobserwować, że dla ryzyka wystąpienia uzależnienia ma znaczenie to, na jaki dokładnie rodzaj rozgrywki się zdecydujemy. Czy jest to jedyna zmienna? Na podstawie danych ustalono, że:

– Impulsywność, brak zastanawiania się i potencjał do podejmowania ryzyka sprzyjają utracie kontroli nad czasem poświęcanym na granie, podkreślając upośledzenie funkcji wykonawczych – ich uszkodzenie może więc być czynnikiem krytycznym powstawania uzależnienia od gier, przy czym warto zauważyć, że początek ADHD (wpływającego na impulsywność jednostki) wedle badań najczęściej poprzedza początek problematycznego grania.

– Wysoka wrażliwość emocjonalna, uszkodzona regulacja emocji, nieprzystosowawcze mechanizmy radzenia sobie mogą przyczyniać się do depresji, lęku lub poirytowania wśród pacjentów z uzależnieniem od gier. Powiązania pomiędzy problemami a negatywnymi konsekwencjami mogą prowadzić do wytworzenia się cyklu, w którym nieumiejąca poradzić sobie z emocjami osoba sięga po gry, co powoduje stany depresyjne bądź lękowe; niepożądane emocje pojawiające się w tych stanach wprawiają w dyskomfort, z którym osoba nie umie sobie poradzić, sięga więc znowu po gry – tak zatacza się koło, które prowadzi do podtrzymywania uzależnienia.

– Ostatnim z trzech wyróżnionych w badaniach typów pacjentów z uzależnieniem od gier były osoby izolujące się, z lękiem społecznym. Wykazują one zazwyczaj silne hamowanie zachowań (ang. *strong behavior inhibition*), doświadczają też mniej lęku, będąc online niż offline, przez co mają tendencje do wycofywania się z prawdziwego świata na rzecz świata gier[15].

Prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia od gier wideo to złożona kwestia. Jeżeli do grania będzie się podchodzić w sposób świadomy – chociażby poprzez wybór tytułu, którego styl rozgrywki według badań wykazuje mniejsze ryzyko rozwinięcia problematycznego korzystania z gier wideo lub zdając sobie sprawę z posiadania cech predysponujących do rozwoju omawianej przypadłości – znacznie zmniejszymy ryzyko uzależnienia. Wiele zależy więc od użytkownika, a nie od medium. Niezależnie od tego faktem jest, że gdy częstotliwość grania osiąga problematyczny poziom, działa ono niekorzystnie na rozwój poprzez hamowanie interakcji społecznych, zastępowanie

[13] D.J. Kuss, *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects our Participation in Popular Media Culture*, LAP Lambert Academic Publishing, Saarbrücken 2013.

[14] B. Ng, P. Wiemer-Hastings, *Addiction to the internet and online gaming*, „CyberPsychology & Behavior" 2005, vol. 8(2), s. 110–114.

[15] C.H. Ko, O. Király, Z. Demetrovics, M.D. Griffiths, T.A. Kato, M. Tateno, J.Y. Yen, *Heterogeneity of gaming disorder: A clinically-based typology for developing personalized interventions*, „Journal of Behavioral Addictions" 2023, vol. 12(4), s. 855–861.

konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem czy pochłanianie czasu, który można poświęcić na rozwijanie innych zainteresowań. Czy granie w sposób kontrolowany może działać prorozwojowo?

Gry a rozwój funkcji poznawczych

Oglądając udostępnione w internecie filmy, w których przechodzi się gry komputerowe, można zaobserwować, że cześć z nich zawiera elementy ćwiczące pamięć roboczą. Przykładem jest Poppy Playtime Chapter 2, gdzie zostało wykorzystane odtwarzanie coraz dłuższych sekwencji wzorów. Podobne zadanie jest elementem jednego z testów na inteligencję, w ramach którego należy odtworzyć kolejność, w jakiej badający uderzał w drewniane klocki. Ponadto wiele gier zawiera elementy wymagające spostrzegawczości. Dotyczy to najczęściej gier typu FPS (ang. *first person shooter*), a także gier platformowych, w których często, nawet w trakcie intensywnych pościgów, trzeba się rozglądać za drobnymi elementami do kolekcji, której uzupełnienie pozwoli zdobyć osiągnięcie. Przykładem są gry Little Nightmeres czy Stray.

Kolejną z funkcji poznawczych jest myślenie opierające się na „tworzeniu wewnętrznego modelu sytuacji w celu wysunięcia i sprawdzania hipotez”[16]. Tę funkcję również można rozwijać w trakcie grania w gry wideo, między innymi poprzez konieczność planowania schronienia, wypróbowywania nowych metod tworzenia potrzebnych narzędzi/elementów, przygotowywania do pokonania kolejnych bossów (na przykład w grze Terraria).

Mogłoby się wydawać, że posiadając elementy stymulujące poszczególne zdolności poznawcze, gry rzeczywiście działają na nie rozwijająco. Czy badania potwierdzają te założenia? Przeprowadzone w 2019 roku badania z udziałem dzieci dowiodły, że dzieci spędzające na graniu przynajmniej dwadzieścia jeden godzin w tygodniu wykazywały szybszy czas reakcji w zadaniach mierzących funkcjonowanie poznawcze, w tym hamowanie reakcji i pamięć roboczą. Równocześnie jednak w badaniu stwierdzono zwiększone ryzyko wystąpienia problemów z uwagą, depresji oraz ADHD u dzieci grających w gry komputerowe[17]. Z kolei w badaniach zrealizowanych przez inną grupę badaczy za pomocą metody MR (ang. *mendelian randomization*) wykazano, że gaming wspiera rozwój funkcji poznawczych oraz inteligencji płynnej[18]. Badania potwierdzają więc założenia przynajmniej częściowo, bo choć niektóre ze zdolności poznawczych wypadły nieznacznie lepiej, to w przypadku innych (przede wszystkim uwagi) występuje ryzyko pogorszenia. Oczywiście, zagadnienie to wymaga dalszych badań, gdyż z danych

[16] T. Maruszewski, *Psychologia poznania: umysł i świat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.

[17] B. Chaarani, J. Ortigara, D. Yuan, H. Loso, A. Potter, H.P. Garavan, *Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children*, 2023, https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797596 [dostęp: 30.03.2025].

[18] J. Wang, Y. Wang, Q. Ou, S. Yang, J. Jing, J. Fang, *Computer gaming alters resting-state brain networks, enhancing cognitive and fluid intelligence in players: evidence from brain imaging-derived phenotypes-wide Mendelian randomization*, 2024, https://academic.oup.com/cercor/article/34/3/bhae061/7618462 [dostęp: 30.03.2025].

przywołanych wyżej w tym artykule wynika, że to początek ADHD poprzedza rozwój problematycznego grania[19].

Kolejną istotną kwestią dotyczącą procesów poznawczych jest demencja, bowiem to właśnie w jej przebiegu dochodzi do ogólnego rozpadu funkcji poznawczych. Zgodnie z wynikami analizy MR wysoka częstotliwość grania w gry komputerowe wiąże się z obniżonym ryzykiem wystąpienia demencji; co istotne – stwierdzono także uwarunkowanie genetyczne tego faktu[20].

Wracając do rozważań nad procesami poznawczymi w różnych grupach wiekowych, warto wspomnieć o osobach starszych. Zazwyczaj grupy tej nie kojarzymy z czynnością, jaką jest granie. Mimo to powstały badania obrazujące wpływ gier komputerowych na zdolności poznawcze osób starszych. W wyniku analizy badań przeprowadzonych przez zespół naukowców z Uniwersytetu w Pizie zauważono, że starsze osoby trenujące przy udziale gier wideo (na przykład w jednym z przywołanych badań przeprowadzanych w Japonii wykorzystano grę Nintendo Wii Fit) wykazywały znaczącą poprawę funkcji poznawczych, jak również jakości snu, a także zmniejszenie symptomów depresyjnych oraz poziomu lęku[21]. Można więc wnioskować, że niezależnie od grupy wiekowej odpowiednio dostosowane do potrzeb rozwojowych jednostki gry potrafią działać wspierająco. Czy jednak korzyści płynące z grania przewyższają ryzyko?

Czy gra jest warta ryzyka?

Faktem jest, że – jak już wcześniej wskazano – nie wszystkie rodzaje gier przyczyniają się w takim samym stopniu do rozwoju problematycznego grania. Co więcej, udało się znaleźć pozytywne aspekty rozwojowe wynikające z tej rozrywki. Czy warto jednak rozpoczynać taką aktywność, wiedząc o ryzyku uzależniania? Czy rodzic ma pozwolić swojemu dziecku na granie w gry komputerowe? Opiekunowie obawiający się możliwości nadużywania komputera, konsoli lub telefonu przez dziecko powinni zdać sobie sprawę, że poprzez granie młodzież może kompensować sobie różne niedobory, chociażby brak akceptacji przez rodziców. Badania dowodzą, że istnieje istotna zależność między poczuciem odrzucenia i brakiem akceptacji rodzicielskiej, jak również przeświadczeniem, że jedynie chore dzieci otrzymują od rodziców miłość, uwagę oraz wsparcie, a pojawieniem się objawów uzależnienia od gier komputerowych[22]. Należy się zastanowić, czy w takiej sytuacji w celu udzielenia pomocy młodemu człowiekowi nie byłaby wskazana praca nad

[19] C.H. Ko, O. Király, Z. Demetrovics, M.D. Griffiths, T.A. Kato, M. Tateno, J.Y. Yen, *Heterogeneity*…, dz. cyt.

[20] Y. Jia, M. Shi, P. Yang, R. Wang, L. Sun, Y. Wang, Q. Xu, J. Zhang, Q. Zhang, D. Guo, X. Zheng, Y. Liu, X. Chang, Y. He, L. Hui, G.C. Chen, Y. Zhang, Z. Zhu, *Associations of computer gaming with incident dementia, cognitive functions, and brain structure: a prospective cohort study and Mendelian randomization analysis*, 2024, https://doi.org/10.1186/s13195-024-01496-7 [dostęp: 30.03.2025].

[21] L. Dell'Osso, B. Nardi, L. Massoni, S. Battaglini, C. De Felice, C. Bonelli, S. Pini, I.M. Cremone, B. Carpita, *Video Gaming in Older People: What Are the Implications for Cognitive Functions?*, 2024, https://www.mdpi.com/2076-3425/14/7/731 [dostęp: 30.03.2025].

[22] B. Pawłowska, E. Dziurzyńska, *Relacje w rodzinie a uzależnienie od gier komputerowych*, „Current Problems of Psychiatry" 2012, nr 13(3), s. 196–208.

odbudowaniem więzi rodzinnych. Zalecane wydaje się także rozwijanie przez rodziców umiejętności wychowawczych. Zagadnienie to z pewnością wymaga głębszych analiz, należy jednak mieć świadomość, że gry nie zawsze sprzyjają powstawaniu uzależnienia.

Aby odpowiedzieć na pytanie postawione w tytule rozdziału, należy wziąć pod uwagę, że w dzisiejszych czasach nauka dysponuje coraz większą wiedzą na temat wychodzenia z uzależnienia od gier wideo. Według badań opartych na danych pozyskanych z Chin, Korei, Hiszpanii i Niemiec spośród przeanalizowanych metod terapeutycznych znaczące efekty wykazują: terapie grupowe, interwencje typu CBI (ang. *Craving Behavioral Intervention*), interwencje typu ACRIP (ang. *Acceptance and Cognitive Restructuring Intervention Program*) i krótkoterminowa terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym[23]. Choć niewątpliwie samo uzależnienie działa niekorzystnie na rozwój, to w wyniku terapii można nawiązać relacje z ludźmi w podobnej sytuacji życiowej oraz uzyskać głębsze zrozumienie samego siebie. Oczywiście, nie zawsze pojawi się autorefleksja dotycząca czasu spędzanego na graniu. Jeśli jednak ma miejsce, to z pewnością przyczyni się do rozpoczęcia pracy nad uzależnieniem, a przede wszystkim nad jego źródłami, co długofalowo prowadzi do rozwoju jednostki.

Ryzyko związane z grami jest zatem mniejsze, jeśli wykażemy się dużą samoświadomością oraz wiedzą o mechanizmach wybranej gry. W przypadku dostrzeżenia rozwoju problematycznego grania dostępne są metody skutecznej pomocy i wciąż są one przedmiotem badań. Ponadto w niektórych sytuacjach zastosowanie gier wideo wiąże się z korzyściami zdrowotnymi. Przykładem może być stworzona przez grupę badaczy gra VR (ang. *virtual reality*) bazująca na przejmowaniu kontroli i mająca wspierać jednostki uzależnione od papierosów lub alkoholu w procesie leczenia nałogu oraz powrotu do zdrowia. Wyniki badań wykazały, że osoby grające w tę grę odczuwały, iż jest ona angażująca i zabawna, a także pomaga w wysiłkach związanych z wychodzeniem z nałogu. Faktycznie, średnio zażywana ilość substancji zmalała w okresie interwencji, przy czym efekty uboczne były niewielkie i dodatkowo malały wraz z upływem czasu[24]. Może więc środowisko naukowe, zamiast pytać o to, czy gra jest warta ryzyka, powinno przeanalizować, kiedy gra jest warta ryzyka, dla kogo jest warta ryzyka oraz które tytuły gier są warte ryzyka wystąpienia uzależnienia.

Wnioski końcowe

Choć od czasu pojawienia się pierwszych automatów do gier minęło wiele lat, obecnie rynek gier oferuje zróżnicowany i bogaty wachlarz propozycji. Większy odsetek dzieci gra już teraz nie na konsolach czy laptopach, lecz na smartfonach[25]. Gry przystosowane

[23] Y. Chen, J. Lu, L. Wang, X. Gao, *Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials*, 2023, https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1098922/full [dostęp: 30.03.2025].

[24] M. Metcalf, K. Rossie, K. Stokes, C. Tallman, B. Tanner, *Virtual Reality Cue Refusal Video Game for Alcohol and Cigarette Recovery Support: Summative Study*, 2018, https://games.jmir.org/2018/2/e7/ [dostęp: 30.03.2025].

[25] *Uzależnienie od gier*, 2020, https://cik.uke.gov.pl/news/uzaleznienie-od-gier,188.html [dostęp: 30.03.2025].

do smartfonów są zarazem przeważnie grami wymagającymi dostępu do internetu, a więc grami online. Właśnie ten rodzaj gier według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego jest uznawany w klasyfikacji DSM-5 za związany z ryzykiem uzależnienia[26]. Chociaż w ICD-11 rozróżnia się już uzależnienie od gier online oraz gier offline[27], wciąż można zauważyć, że typy gier występujące w wersji online częściej przyczyniają się do rozwoju uzależnienia ze względu na takie elementy, jak: stałość, intensywność środowiska, realność, granie za pośrednictwem awatara, gra wielopłaszczyznowa i niemająca końca, stwarzanie złudzenia interakcji społecznych[28]. Jednakowoż występowanie w grze tych cech nie jest jedynym istotnym czynnikiem warunkującym powstawanie uzależnienia – ważne są także czynniki osobowościowe, omówione we wcześniejszej części pracy.

Nie można zapominać o zaletach wynikających z grania oraz możliwościach wykorzystywania gier w celu wspomagania rozwoju, szczególnie gier, które w jednym z badań określono grami trenującymi poznawczo (zaliczano do nich komputerowe wersje takich gier, jak: sudoku, szachy czy krzyżówki)[29].

Podsumowując, warto powołać się na cel powstania systemu klasyfikacji PEGI – *Pan-European Game Information*. „Jest to system klasyfikacji wiekowej stworzony, aby pomóc europejskim rodzicom podejmować świadome decyzje dotyczące zakupu gier komputerowych”[30]. Cytat ten odzwierciedla, jak ważne jest świadome sięganie po gry. Gdy wybierze się grę po zapoznaniu się ze specyfiką danego tytułu oraz ze świadomością występowania u danej osoby dorosłej lub u dziecka cech predysponujących do problematycznego grania, korzyści mają szansę przeważyć nad zagrożeniami rozwojowymi wynikającymi z grania w gry wideo.

Bibliografia

Bobrowski M., Rodzińska-Szary P., Włodarski P., Kulesza C., Sarzyński K., *Polish Gamers Kids 2022*, 2022, https://polishgamers.com/wp-content/uploads/2022/10/RaportKIDS_2022_demo.pdf?fbclid=IwAR0GJaMKMBpZtKjMrxkm0paZr10TJ7rQKCAlGrlgnpGYWuhP1oIEZqvtQqs [dostęp: 30.03.2025].

Chaarani B., Ortigara J., Yuan D., Loso H., Potter A., Garavan H.P., *Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children*, 2023, https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797596 [dostęp: 30.03.2025].

Chen Y., Lu J., Wang L., Gao X., *Effective interventions for gaming disorder: A systematic review of randomized control trials*, 2023, https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1098922/full [dostęp: 30.03.2025].

[26] *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, dz. cyt.

[27] *ICD-11: International classification of diseases (11th revision)*, 2022, https://icd.who.int/ [dostęp: 30.03.2025].

[28] L. Cierpiałkowska, I. Grzegorzewska, *Uzależnienia behawioralne*, dz. cyt.

[29] L. Dell'Osso, B. Nardi, L. Massoni, S. Battaglini, C. De Felice, C. Bonelli, S. Pini, I.M. Cremone, B. Carpita, *Video Gaming*…, dz. cyt.

[30] *The PEGI Organisation*, b.r., https://pegi.info/page/pegi-organisation [dostęp: 30.03.2025].

Cierpiałkowska L., Grzegorzewska I., *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

Cierpiałkowska L., Sęk H., *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016.

Dell'Osso L., Nardi B., Massoni L., Battaglini S., De Felice C., Bonelli C., Pini S., Cremone I.M., Carpita B., *Video Gaming in Older People: What Are the Implications for Cognitive Functions?*, 2024, https://www.mdpi.com/2076-3425/14/7/731 [dostęp: 30.03.2025].

Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.), American Psychiatric Publishing, Waszyngton 2013.

Duggan M., *Gaming and Gamers*, 2015, https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/12/PI_2015-12-15_gaming-and-gamers_FINAL.pdf [dostęp: 30.03.2025].

Gottfried J., Sidoti O., *Teens and Video Games Today*, 2024, https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/ [dostęp: 30.03.2025].

Hall C.S., Lindzey G., Campbell J.B., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

ICD-11: International classification of diseases (11th revision), 2022, https://icd.who.int/ [dostęp: 30.03.2025].

Jia Y., Shi M., Yang P., Wang R., Sun L., Wang Y., Xu Q., Zhang J., Zhang Q., Guo D., Zheng X., Liu Y., Chang X., He Y., Hui L., Chen G.C., Zhang Y., Zhu Z., *Associations of computer gaming with incident dementia, cognitive functions, and brain structure: a prospective cohort study and Mendelian randomization analysis*, 2024, https://doi.org/10.1186/s13195-024-01496-7 [dostęp: 30.03.2025].

Ko C.H., Király O., Demetrovics Z., Griffiths M.D., Kato T.A., Tateno M., Yen J.Y., *Heterogeneity of gaming disorder: A clinically-based typology for developing personalized interventions*, „Journal of Behavioral Addictions" 2023, vol. 12(4), s. 855–861.

Kuss D.J., *For the Horde! How Playing World of Warcraft Reflects our Participation in Popular Media Culture*, LAP Lambert Academic Publishing, Saarbrücken 2013.

Maruszewski T., *Psychologia poznania: umysł i świat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.

Metcalf M., Rossie K., Stokes K., Tallman C., Tanner B., *Virtual Reality Cue Refusal Video Game for Alcohol and Cigarette Recovery Support: Summative Study*, 2018, https://games.jmir.org/2018/2/e7/ [dostęp: 30.03.2025].

Ng B., Wiemer-Hastings P., *Addiction to the internet and online gaming*, „CyberPsychology & Behavior" 2005, vol. 8(2), s. 110–114.

Olber M., *Polacy w 2024 roku kupili aż 9,4 miliona gier. SPiDOR podsumowuje rok z Game Sales Data*, 2025, https://pcmod.pl/spidor-podsumowuje-rok-z-game-sales-data.html [dostęp: 30.03.2025].

Pawłowska B., Dziurzyńska E., *Relacje w rodzinie a uzależnienie od gier komputerowych*, „Current Problems of Psychiatry" 2012, nr 13(3), s. 196–208.

The PEGI Organisation, b.r., https://pegi.info/page/pegi-organisation [dostęp: 30.03.2025].

Uzależnienie od gier, 2020, https://cik.uke.gov.pl/news/uzaleznienie-od-gier,188.html [dostęp: 30.03.2025].

Wang J., Wang Y., Ou Q., Yang S., Jing J., Fang J., *Computer gaming alters resting-state brain networks, enhancing cognitive and fluid intelligence in players: evidence from brain imaging-derived phenotypes-wide Mendelian randomization*, 2024, https://academic.oup.com/cercor/article/34/3/bhae061/7618462 [dostęp: 30.03.2025].

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Maja Ciepłuch https://orcid.org/0009-0005-5334-3394
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: majka.ciepluch@onet.pl

Marzena Anioł https://orcid.org/0009-0002-7891-6273
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: aniol.m2002@gmail.com

Zakażenia HIV – uwarunkowania psychospołeczne i profilaktyka

HIV infections – psychosocial determinants and prevention

https://doi.org/10.25312/CH.809

Streszczenie

Artykuł analizuje zagadnienie zmian we wciąż panującej w Polsce epidemii zakażeń wirusem HIV i skupia się na poszukiwaniu zależności pomiędzy tym zjawiskiem a wszechobecnymi w dzisiejszym świecie uzależnieniami jako czynnikami ryzyka. Koncentruje się ponadto na metodach walki z wyżej wymienionymi problemami od strony psychologicznej i społecznej pod kątem zarówno prewencji, jak i przeciwdziałania skutkom.

Słowa kluczowe: HIV, AIDS, uzależnienia, narkotyki, nałóg, ryzyko zakażenia, programy prewencyjne

Abstract

This article analyses the issue of changes in the ongoing HIV epidemic in Poland and focuses on finding correlations between this phenomenon and the addictions that are omnipresent in today's world, as risk factors. It also focuses on methods of combating both

the above-mentioned problems from the psychological and social perspective, in terms of both prevention and counteracting the effects.

Keywords: HIV, AIDS, addictions, drugs, dependence, risk of infection, prevention programs

Wstęp

Zakażenia wirusem HIV nadal stanowią poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego mimo postępów w leczeniu i profilaktyce. Chociaż globalnie obserwuje się spadek liczby nowych zakażeń, w Polsce sytuacja pozostaje niepokojąca – wiele przypadków diagnozuje się w zaawansowanym stadium, a duża liczba osób nie jest świadoma swojego statusu serologicznego. Niniejszy artykuł skupia się na analizie czynników zwiększających ryzyko zakażenia ze szczególnym uwzględnieniem uwarunkowań psychospołecznych i zachowań ryzykownych. Do kluczowych zagrożeń należą między innymi uzależnienia, niewystarczająca edukacja seksualna, presja społeczna oraz zjawiska, takie jak chemseks. Zrozumienie tych mechanizmów ma istotne znaczenie dla skuteczniejszych działań profilaktycznych.

U osób zarażonych HIV (ludzki wirus upośledzenia odporności) stopniowo osłabia się układ immunologiczny i zwiększa się podatność na infekcje. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo nawet przez 8–10 lat, co utrudnia diagnozę, mimo że wirus aktywnie się namnaża. Nieleczone prowadzi do AIDS – zespołu nabytego niedoboru odporności, będącego końcowym stadium infekcji.

AIDS (ang. *Acquired Immunodeficiency Syndrome*, czyli zespół nabytego niedoboru odporności) to zaawansowane stadium zakażenia wirusem HIV, które prowadzi do ciężkiego upośledzenia układu odpornościowego i zwiększonej podatności na infekcje oportunistyczne oraz nowotwory. Osoba z AIDS często doświadcza przewlekłego zmęczenia, znacznej utraty masy ciała, powiększenia węzłów chłonnych, nawracających infekcji oraz problemów skórnych. Dodatkowo mierzy się z silnym stresem psychicznym, poczuciem izolacji, lękiem, depresją oraz stygmatyzacją społeczną, co podkreśla potrzebę kompleksowego wsparcia medycznego i psychologicznego. Choroba ta wciąż pozostaje poważnym problemem zdrowia publicznego na całym świecie, szczególnie w krajach o ograniczonym dostępie do leczenia. Dzięki terapii antyretrowirusowej wiele osób żyje jednak dłużej i prowadzi aktywne życie, choć wymaga to stałego monitorowania i leczenia. Wczesne wykrycie zakażenia HIV oraz edukacja społeczna odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu rozwojowi AIDS i ograniczaniu liczby nowych zakażeń[1].

Do zakażenia HIV dochodzi trzema głównymi drogami:

– kontakty seksualne – przez kontakt z zakaźną wydzieliną (na przykład spermą, preejakulatem, wydzieliną pochwową) bez zabezpieczenia,

– kontakt z krwią – na przykład przez wspólne używanie igieł, transfuzje zakażonej krwi,

– zakażenia wertykalne – z matki na dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmienia piersią.

[1] *HIV and AIDS*, 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids [dostęp: 8.10.2025]; *Global HIV & AIDS statistics – Fact sheet*, 2023, https://www.unaids.org/en/resources/fact-sheet [dostęp: 8.10.2025].

Wczesne stadium zakażenia HIV, tak zwana ostra choroba retrowirusowa, może przypominać grypę. Mimo braku wykrywalnych przeciwciał w testach (okno serologiczne) osoba zakażona jest wtedy bardzo zakaźna. W przypadku podejrzenia warto jak najszybciej skonsultować się z lekarzem i wykonać test[2].

Epidemiologia HIV w Polsce a na świecie

Badania epidemiologiczne w Polsce są przeprowadzane od 1985 roku przez Państwowy Zakład Higieny. Od 1993 roku działa Krajowe Centrum ds. AIDS, którego celem jest zmniejszenie zachorowań oraz zapobieganie im.

Szacuje się, że obecnie w Polsce, trzy dekady po stwierdzeniu pierwszego przypadku zakażenia HIV, żyje nawet 35 tysięcy osób z tym wirusem. Co istotne, niemal połowa z nich może nie być świadoma swojego stanu i nieumyślnie przenosić zakażenie na innych. Od początku epidemii do końca 2023 roku w naszym kraju zarejestrowano 32 935 zakażeń wirusem HIV. Wśród tych przypadków u 4194 osób rozwinęła się choroba AIDS, a 1496 pacjentów zmarło. Na dzień 30 września 2024 roku terapię antyretrowirusową (ARV) w Polsce otrzymywało około 20 281 osób, w tym 181 dzieci[3]. Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru przedstawił liczbę zachorowań w grudniu 2024 roku. Jak widać w tabeli 1, w grudniu 2024 roku było 137 nowych wykrytych zakażeń wirusem HIV, 14 zachorowań na AIDS oraz 1 zgon wśród osób z AIDS[4].

Tab. 1. Liczba przypadków zarejestrowanych w okresie 1–31 grudnia 2024 roku według płci i wieku

Wiek (w latach)	HIV			AIDS			Zgony		
	M	K	b.d.	M	K	b.d.	M	K	b.d.
niemowlęta	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1–14	–	–	–	–	–	–	–	–	–
15–19	–	–	–	–	–	–	–	–	–
20–29	24	2	–	1	–	–	–	–	–
30–39	44	15	–	4	1	–	1	–	–
40–49	3	6	–	4	1	–	–	–	–
50–59	9	2	–	3	–	–	–	–	–
60+	1	–	–	–	–	–	–	–	–
brak danych	1	–	–	–	–	–	–	–	–
Razem	102	35	–	12	2	–	1	–	–

Źródło: M. Niedźwiedzka-Stadnik, E. Nowakowska-Radziwonka, *Zakażenia HIV i zachorowania na AIDS w Polsce w 2024 roku*, http://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/hiv_aids/index.htm [dostęp: 8.10.2025].

[2] A. Świdzińska, *HIV i AIDS*, b.r., https://www.gov.pl/web/wsse-poznan/hiv-i-aids [dostęp: 8.10.2025].
[3] Tamże.
[4] M. Niedźwiedzka-Stadnik, E. Nowakowska-Radziwonka, *Zakażenia HIV i zachorowania na AIDS w Polsce w 2024 roku*, http://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/hiv_aids/index.htm [dostęp: 8.10.2025].

Wśród 137 przypadków zakażenia HIV zgłoszonych w grudniu, po jednym przypadku zakażenia w latach 2017 i 2020, pozostałych 135 przypadków zostało rozpoznanych w roku 2024.

Analizując źródła zgłoszeń, 14,6% stanowiły zgłoszenia przekazane wyłącznie przez lekarzy, 33,6% pochodziło zarówno od lekarzy, jak i laboratoriów, natomiast 51,8% przypadków zostało zgłoszonych wyłącznie przez laboratoria.

Spośród wszystkich zgłoszeń lekarskich w 53% przypadków uwzględniono informacje dotyczące możliwej drogi zakażenia.

Jeśli chodzi o zachorowania na AIDS, odnotowano 14 przypadków – jedno z nich rozpoznano w 2017 roku, a 13 pozostałych w roku 2024[5].

Sytuację epidemiologiczną HIV/AIDS na świecie pokazują dane z raportów UNAIDS i WHO. Od początku epidemii wirusa HIV na świecie odnotowano około 78 milionów przypadków zakażenia przy szacunkowym zakresie wynoszącym od 71 do 87 milionów. AIDS, czyli choroba wywoływana przez ten wirus, pochłonęła już życie około 39 milionów osób – według szacunków mieszczących się w przedziale od 35 do 43 milionów.

Począwszy od 2005 roku, kiedy to liczba zgonów związanych z AIDS osiągnęła najwyższy poziom – 2,4 miliona przypadków (zakres: 2,2–2,6 miliona) – obserwuje się na świecie systematyczny spadek liczby ofiar tej choroby. Podobnie maleje liczba nowych zakażeń HIV – w porównaniu z 2001 rokiem liczba nowych infekcji wśród dorosłych zmniejszyła się o 38%, a wśród dzieci aż o 58%.

Pod koniec 2015 roku na całym świecie żyło 36,7 miliona osób zakażonych HIV. W tym samym roku zdiagnozowano 2,1 miliona nowych przypadków zakażenia, natomiast z powodu AIDS zmarło 1,1 miliona osób, w tym 40 tysięcy dzieci.

Do czerwca 2016 roku dostęp do terapii antyretrowirusowej uzyskało 18,2 miliona osób. Mimo postępów w leczeniu wciąż istnieją istotne różnice w dostępności do terapii – jedynie około 36–40% dorosłych oraz 22–26% dzieci żyjących z HIV na świecie miało wówczas dostęp do odpowiedniego leczenia.

Szczególnie narażoną na zakażenie grupą pozostają osoby młode w wieku od 15 do 24 lat – stanowią one blisko 40% wszystkich nowych zakażeń. Warto podkreślić, że dzięki terapii antyretrowirusowej znacząco poprawia się długość i jakość życia pacjentów. W krajach o wysokich dochodach aż 31% zakażonych przekroczyło już 50. rok życia.

Szczególną uwagę UNAIDS skupia na regionach Afryki Zachodniej i Centralnej, gdzie mieszka około 18% wszystkich osób zakażonych HIV. Niestety, ograniczony dostęp do leczenia w tych rejonach odpowiada za aż 30% globalnej liczby zgonów związanych z AIDS[6].

[5] Podstawowe informacje epidemiologiczne, 2025, https://aids.gov.pl/hiv_aids/450-2-2/?cn-reloaded=1 [dostęp: 8.10.2025].

[6] A. Świdzińska, *HIV i AIDS*, dz. cyt.

Uwarunkowania psychospołeczne

Na przestrzeni lat obserwuje się zmieniające się czynniki sprzyjające wzrostowi zakażeń HIV. Do 1993 roku dominującą drogą transmisji wirusa było dożylne przyjmowanie narkotyków oraz wspólne korzystanie z igieł i sprzętu iniekcyjnego. Jednak od początku lat 2000 kontakty seksualne stały się głównym kanałem przenoszenia zakażenia, coraz częściej powiązane z używaniem substancji psychoaktywnych w kontekście seksualnym, znanych jako chemseks. Istotnym problemem pozostaje niski poziom stosowania prezerwatyw podczas stosunków seksualnych, co znacząco zwiększa ryzyko zakażenia. Ponadto spożywanie alkoholu i zażywanie narkotyków obniża kontrolę nad zachowaniami, prowadząc do podejmowania bardziej ryzykownych działań[7].

Na poziomie indywidualnych predyspozycji istotne znaczenie mają cechy osobowości, takie jak impulsywność, skłonność do ryzyka, niska samoocena oraz ograniczona umiejętność przewidywania skutków własnych decyzji. Brak wiedzy o profilaktyce (na przykład niestosowanie prezerwatyw, nieznajomość profilaktyki przed- i poekspozycyjnej) dodatkowo zwiększa zagrożenie zakażeniem[8].

Na poziomie sytuacji społecznej zakażonego istotne są czynniki strukturalne, takie jak dostęp do edukacji zdrowotnej, testów przesiewowych i leczenia. Szczególnie narażone są osoby o niskim statusie socjoekonomicznym, osoby bezdomne, migranci, a także przedstawiciele społeczności MSM (mężczyźni mający kontakty seksualne z mężczyznami) i osoby pracujące w seksbiznesie. Marginalizacja, brak stałego miejsca zamieszkania i ograniczony dostęp do opieki zdrowotnej prowadzą do rzadszego wykonywania testów oraz późniejszego wykrycia zakażenia[9].

Na poziomie psychologicznym kluczowa jest potrzeba akceptacji i bliskości, często szczególnie silna wśród młodzieży i osób homoseksualnych, co może prowadzić do podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych. Poczucie osamotnienia, depresja, lęk przed odrzuceniem oraz obniżona kontrola behawioralna pod wpływem substancji psychoaktywnych dodatkowo zwiększają prawdopodobieństwo zakażenia[10].

Na poziomie społecznym najważniejszymi czynnikami są brak rzetelnej edukacji seksualnej, niewystarczające programy profilaktyczne oraz powszechna stygmatyzacja osób zakażonych HIV. Niedostateczna wiedza na temat profilaktyki zakażeń, metod bezpiecznego współżycia oraz wpływu substancji psychoaktywnych na zachowania seksualne pozostaje jednym z głównych wyzwań w ograniczaniu epidemii. Jak pokazuje badanie Edyty Kamińskiej-Otok, jakość życia osób żyjących z HIV w dużym stopniu

---

[7] K. Fleischer-Stępniewska, M. Parczewski, B. Szetela, A. Zubkiewicz-Zarębska, A. Gładysz, *Zakażenia HIV i AIDS – poradnik dla lekarzy*, Continuo, Wrocław 2014, s. 9–10; *Global HIV & AIDS statistics*…, dz. cyt.; *HIV and AIDS*, 2025, dz. cyt.

[8] A. Walendzik-Ostrowska, R. Majka, J. Dec-Pietrowska, M. Brodzikowska, M. Ankiersztejn-Bartczak, *Psychospołeczne konteksty epidemii HIV w Polsce*, „Przegląd Epidemiologiczny" 2023, nr 77(3), s. 302–316.

[9] Tamże; *HIV and AIDS*, 2025, dz. cyt.

[10] E.E. Kamińska-Otok, *Jakość życia pacjentów zakażonych ludzkim wirusem upośledzenia odporności (HIV)*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu" 2020, nr 26(2), s. 169–174; K. Fleischer-Stępniewska, M. Parczewski, B. Szetela, A. Zubkiewicz-Zarębska, A. Gładysz, *Zakażenia HIV*…, dz. cyt.

zależy od poziomu wsparcia ze strony rodziny i otoczenia, możliwości leczenia oraz braku społecznej dyskryminacji[11].

Dyskryminacja osób z wirusem HIV

Dyskryminacja jest pojęciem, które oznacza brak równego traktowania osób ze względu na płeć, wiek, rasę, narodowość, pochodzenie etniczne, orientację seksualną, religię, wyznanie, światopogląd lub niepełnosprawność[12]. Stygmat zawsze prowadzi do dyskryminacji osób, które są napiętnowane. Dyskryminację można zatem rozumieć jako niesprawiedliwe, negatywne i szkodliwe zachowanie, które skierowane jest do danej grupy społecznej, tylko ze względu na to, że ktoś do tej grupy należy[13]. Dyskryminacja osób żyjących z HIV może występować w różnych obszarach, między innymi w opiece medycznej i środowisku szkolnym. Przykładem może być odmowa leczenia osoby homoseksualnej z powodu obawy przed zakażeniem. W placówkach edukacyjnych zdarzają się przypadki wykluczania dzieci z HIV zarówno przez personel, jak i rówieśników, którzy dążą do unikania wspólnej zabawy czy pracy w grupie[14]. Osoby zakażone HIV często doświadczają dyskryminacji wynikającej ze stereotypów, na przykład takich, że są narkomanami lub osobami homoseksualnymi. Brak wiedzy o sposobach zakażenia sprawia, że ludzie obawiają się nawet zwykłego kontaktu, jak podanie ręki. Niektórzy, kierując się przekonaniami religijnymi, postrzegają HIV jako następstwo niemoralnego zachowania. Tego typu uprzedzenia prowadzą do wykluczenia i pogłębiają stygmatyzację osób seropozytywnych, które nie chcą przyznać się do faktu, że są osobami zarażonymi. Niektórzy mężczyźni boją się, że niesłusznie zostaną uznani za osobę homoseksualną, gdy inni dowiedzą się o ich chorobie. Podobnie jest z kobietami, które mają pozytywny wynik w teście na HIV. Żyją one w obawie, że będą postrzegane jako osoby niemoralne, prostytutki[15].

Uzależnienia i zachowania ryzykowne jako czynniki ryzyka

Zakażenia wirusem HIV oraz związane z nimi przypadki AIDS stanowią jeden z kluczowych problemów zdrowia publicznego zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. W skali globalnej ten problem wydaje się zmniejszać, jednak w Polsce wskaźnik zakażeń wirusem HIV dalej jest na wysokim poziomie Obecnie, poza kontaktami homoseksualnymi, istotnym źródłem transmisji wirusa pozostają ryzykowne kontakty heteroseksualne.

---

[11] Tamże; E.E. Kamińska-Otok, *Jakość życia*…, dz. cyt.; *Global HIV & AIDS statistics*…, dz. cyt.

[12] *Czym jest dyskryminacja i równe traktowanie*, 2015, https://bip.mkidn.gov.pl/pages/koordynator-do-spraw-rownego-traktowania/czym-jest-dyskryminacja-i-rowne-traktowanie.php [dostęp: 8.10.2025].

[13] J. Wojciechowska, *Stygmat i dyskryminacja osób żyjących z HIV/AIDS*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy" 2004, z. 4, s.415–416, 419.

[14] K. Bogatko, A. Drabarz, K. Śmiszek, *Przeciwko dyskryminacji. Poradnik prawny*, Fundacja Fundusz Współpracy, Warszawa 2013, s. 24–25.

[15] J. Wojciechowska, *Stygmat*…, dz. cyt., s. 415–416, 419.

Zakażenia najczęściej występują wśród młodych osób, w przedziale wiekowym 15–24 lata. Szacunkowo nawet 70% zakażonych nie zdaje sobie sprawy z faktu nosicielstwa[16].

Kontakty seksualne są najczęstszą drogą zakażenia HIV. W okresie dorastania powszechne są ryzykowne zachowania seksualne, takie jak wczesna inicjacja, brak prezerwatyw, wielu partnerów czy wpływ substancji psychoaktywnych. Czynniki te zwiększają ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową. W Polsce istotnym problemem pozostaje niedostateczna edukacja seksualna, co wpływa na decyzje młodych ludzi i ich zdrowie reprodukcyjne[17]. Termin *zachowanie ryzykowne* odnosi się do różnych działań, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie. Obejmuje on między innymi wczesną lub niebezpieczną aktywność seksualną oraz stosowanie substancji psychoaktywnych. Zażywanie alkoholu może mieć wpływ na przykład na wczesną inicjację seksualną bądź decydowanie się na aktywność seksualną bez użycia prezerwatyw – tymczasem właśnie wczesna inicjacja seksualna jest powszechnie uznawana za ryzykowne zachowanie seksualne u młodzieży[18]. To właśnie w tej grupie wiekowej najczęściej dochodzi do zakażeń wirusem HIV.

Alkohol rozhamowuje nasz organizm i wpływa na podejmowanie ryzykownych zachowań, w tym seksualnych, poprzez osłabienie funkcji poznawczych i kontroli hamującej[19]. Przekraczając barierę krew–mózg, oddziałuje na płat czołowy, odpowiedzialny za ocenę ryzyka i samokontrolę[20]. Zwiększając poziom dopaminy, nasila koncentrację na przyjemności i ignorowanie konsekwencji, jednocześnie obniżając lęk i podnosząc pewność siebie, co sprzyja impulsywnym decyzjom[21]. Narkotyki, jak potocznie nazywane są niektóre substancje psychoaktywne, często nielegalne i uzależniające, wpływają na neuroprzekaźnictwo mózgu, prowadząc do zaburzeń kontroli zachowań i zwiększonej skłonności do ryzyka. Podobnie jak alkohol podnoszą poziom dopaminy i zaburzają funkcjonowanie układu nagrody oraz kory przedczołowej, co sprzyja impulsywnym decyzjom i niezważaniu na ich skutki[22]. Niektóre substancje, na przykład MDMA, zwiększają również poziom serotoniny i libido, nasilając skłonność do ryzykownych kontaktów seksualnych, takich jak brak zabezpieczenia czy liczni partnerzy, co zwiększa ryzyko zakażenia HIV. Zagrożenie stanowi nie tylko zachowanie po zażyciu narkotyków, ale także wspólne używanie sprzętu

---

[16] M. Cybulski, J.K. Karczewski, M. Krzyżak, J. Maksymowicz-Jaroszuk, M. Pawłowska, *Wiedza na temat zakażeń wirusem HIV oraz postawy wobec osób z HIV/AIDS wśród studentów kierunku Zdrowie Publiczne Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku*, „Problemy Higieny i Epidemiologii: organ Polskiego Towarzystwa Higienicznego" 2012, t. 93, nr 3, s. 619.

[17] M. Jędrzejko, K. Linowski, *Trzeźwość i uzależnienia jako wyzwanie duszpasterskie i pedagogiczne*, Wydawnictwo Diecezji Radomskiej Ave, Radom 2012, s. 184–185.

[18] J. Imacka, M. Bulsa, *Ryzykowne zachowania seksualne młodzieży jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową*, „Hygeia" 2012, t. 47, nr 3, s. 272–273.

[19] S.A. Magrys, M.C. Olmstead, *Alcohol intoxication alters cognitive skills mediated by frontal and temporal brain regions*, „Brain and Cognition" 2014, vol. 85(1), s. 271–276.

[20] A. Jacob, P. Wang, *Alcohol Intoxication and Cognition: Implications on Mechanisms and Therapeutic Strategies*, 2020, https://www.researchgate.net/publication/339215569_Alcohol_Intoxication_and_Cognition_Implications_on_Mechanisms_and_Therapeutic_Strategies [dostęp: 17.02.2025].

[21] H. Trantham-Davidson, L.J. Chandler, *Alcohol-induced alterations in dopamine modulation of prefrontal activity*, „Alcohol" 2015, vol. 49(8), s. 773–779.

[22] J.D. Jentsch, R.H. Roth, J.R. Taylor, *Role for dopamine in the behavioral functions of the prefrontal corticostriatal system: implications for mental disorders and psychotropic drug action*, „Progress in Brain Research" 2000, vol. 126, s. 433–453.

iniekcyjnego. Dożylnie przyjmowane substancje niosą największe ryzyko zakażenia HIV z powodu bezpośredniego kontaktu z krwią. Dodatkowo osoby uzależnione często cechuje osłabiona odporność, co potęguje to ryzyko[23].

Chemseks, czyli aktywność seksualna pod wpływem substancji psychoaktywnych, ma na celu ułatwienie kontaktów z partnerami, wydłużenie aktu seksualnego i intensyfikację doznań. Praktyka ta występuje głównie wśród homoseksualnych i biseksualnych mężczyzn. Jej rozwój wiąże się z globalizacją, dostępem do internetu oraz popularnością aplikacji randkowych, które ułatwiają organizowanie tego typu spotkań, a także z przeniesieniem sprzedaży narkotyków do sieci. Zjawisko to wpłynęło również na wzrost turystyki seksualnej. Badania przeprowadzone w 13 europejskich miastach wśród 4266 mężczyzn wykazały, że 4202 z nich stosowało substancje psychoaktywne podczas stosunków homoseksualnych – 23% używało leków na zaburzenia erekcji, 8,4% tak zwanych party drugs, a 3,4% substancji typowych dla chemseksu[24].

Profilaktyka i interwencja

Najczęstszą metodą wykorzystywaną podczas leczenia uzależnień jest terapia substytucyjna. Ustalono, że leczenie pacjentów metadonem potrafi aż sześciokrotnie zmniejszyć ryzyko zakażenia wirusem HIV i około czterokrotnie – śmiertelność osób nadużywających substancji psychoaktywnych. Substancja nalokson potrafi aż o jedną czwartą obniżyć przedawkowanie na przestrzeni 3 lat. Jak informuje Światowa Organizacja Zdrowia, dzięki bezpiecznym iniekcjom można zaobserwować spadek zakażeń wirusem HIV o 18,6% rocznie[25].

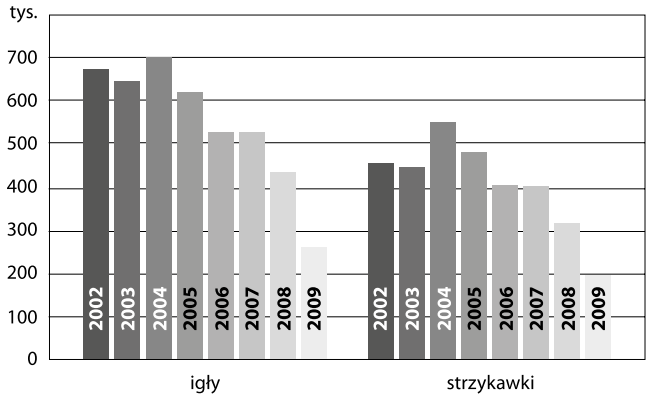
Często można usłyszeć, że aktualnie liczba wymiany igieł i strzykawek maleje, ponieważ zmniejsza się liczba iniekcyjnych użytkowników. Jednak nie powinno to nas zmylić, ponieważ zmniejszenie iniekcyjnych użytkowników nie oznacza, że państwo nie powinno dostarczać sterylnego sprzętu do iniekcji. Z informacji zbieranych od osób przyjmujących substancje psychoaktywne zgłaszających się, aby zrobić test na obecność wirusa HIV, możemy dowiedzieć się, że w dzisiejszych czasach wstrzykuje się nie tylko heroinę, ale również amfetaminę czy efedrynę. Niestety, wciąż często spotykane jest wymienianie się igłami lub strzykawkami, dlatego nadal niezbędne jest dostarczanie czystego sprzętu tym osobom.

---

[23] Tamże; Z. Zemishlany, D. Aizenberg, A. Weizman, *Subjective effects of MDMA ('Ecstasy') on human sexual function*, „European Psychiatry" 2001, vol. 16(2), s. 127–130; J.W. Dalley, J.P. Roiser, *Dopamine, serotonin and impulsivity*, „Neuroscience" 2012, vol. 215(26), s. 42–58.

[24] J. Zawilska, A. Tomaszewska, *Związki psychoaktywne stosowane w celu zwiększenia aktywności seksualnej: chemiczny seks*, „Farmacja Polska" 2019, nr 75(2), s. 92.

[25] K. Malinowska-Sempruch, M. Dąbkowska, *Nowe zakażenia HIV wśród osób używających narkotyków drogą iniekcji. Czy możemy spać spokojnie?*, „Alkoholizm i Narkomania" 2013, t. 26, nr 2, s. 188–191, 193–194.



Rys. 1. Liczba igieł i strzykawek rozdanych w Polsce w latach 2002–2009

Źródło: Centrum Informacji o Narkotykach i Narkomanii, Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

W Polsce możemy zauważyć zmniejszenie liczby osób zarażonych wirusem HIV przy jednoczesnym nadużywaniu substancji psychoaktywnych. Na pewno nastąpił duży spadek na przestrzeni lat i można by pomyśleć, że najgorsze już za nami. Nie jest to jednak takie proste. Nie dysponujemy bowiem żadnymi wynikami badań w tym zakresie. W 2012 roku opracowano propozycje zmian w polskim systemie profilaktyki chorób zakaźnych wśród osób stosujących narkotyki drogą iniekcyjną. Zdaniem ekspertów konieczne jest zapewnienie dostępu do darmowego sprzętu iniekcyjnego w aptekach, automatach rozmieszczonych w różnych punktach miasta oraz ośrodkach zamkniętych, poszerzenie oferty stosowanych leków substytucyjnych i możliwość ich przepisywania na receptę, udostępnienie legalnych pokoi iniekcyjnych, prowadzenie rzetelnych badań dotyczących dróg zakażenia HIV oraz wykonywanie testów zintegrowanych, a także dekryminalizacja posiadania substancji psychoaktywnych[26].

Profilaktyka HIV jest bardzo istotna w zapobieganiu nowym przypadkom zakażenia. Bardzo ważna jest edukacja, której zadaniem powinno być zwiększanie świadomości ryzyka zarażeniem się wirusem. Warto zaznaczyć również znaczącą rolę kształtowania postaw społecznych oraz dostępności do testów na HIV[27].

Wirus HIV przenosi się podczas ryzykownych kontaktów seksualnych, więc aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, należy stosować zabezpieczenia w czasie stosunku w postaci prezerwatywy. Kolejną drogą przenoszenia się wirusa jest kontakt z zakażoną krwią, dlatego należy zawsze korzystać z jednorazowych igieł i strzykawek. Ostatnią drogą zakażenia jest odziedziczenie wirusa przez dziecko podczas porodu od matki, jednak opracowano lek, który podany odpowiednio wcześnie kobiecie eliminuje zarażenie. Należy również pamiętać, że kobieta z wirusem HIV nie może karmić piersią[28].

[26] Tamże, s. 188–191, 193–194.

[27] A. Walendzik-Ostrowska, R. Majka, J. Dec-Pietrowska, M. Brodzikowska, M. Ankiersztejn-Bartczak, *Psychospołeczne*…, dz. cyt., s 304.

[28] *HIV and AIDS*, b.r., https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/hiv-and-aids [dostęp: 8.10.2025].

Jak więc uniknąć zarażenia się wirusem HIV?

– Nie używaj wspólnych maszynek do golenia ani sprzętu do depilacji.

– Korzystaj tylko z usług kosmetycznych i tatuażu przy użyciu sterylnego, jednorazowego sprzętu.

– Stosuj prezerwatywy podczas kontaktów seksualnych, zwłaszcza z partnerem o nieznanym statusie.

– Unikaj stosunków płciowych pod wpływem narkotyków (chemseks)[29].

– Podanie „pigułki gwałtu" zwiększa ryzyko zakażenia HIV – odurzona osoba traci świadomość i nie ma kontroli nad sytuacją[30].

Są dwie główne metody farmakologiczne stosowane w przypadku zarażenia wirusem HIV. PrEP to metoda profilaktyki HIV oparta na codziennym stosowaniu leków antyretrowirusowych (tenofowir i emtrycytabina), skutecznie zmniejszająca ryzyko zakażenia, zwłaszcza drogą seksualną. W Polsce najwięcej nowych przypadków dotyczy mężczyzn mających kontakty seksualne z mężczyznami (MSM) – około 1000 rocznie. PrEP rekomenduje się osobom narażonym na kontakt z wirusem na przykład w wyniku niezabezpieczonych stosunków, licznych partnerów lub planowania ciąży z zakażonym partnerem. PEP, czyli poekspozycyjna profilaktyka, polega na 28-dniowym stosowaniu leków po kontakcie z HIV i jest najskuteczniejsza, gdy zostanie rozpoczęta do 2–3 godzin, maksymalnie 48 godzin po ekspozycji[31].

Główne formy pomocy psychologicznej dla osób żyjących z HIV lub AIDS

Interwencja kryzysowa w kontekście diagnozy HIV

Rozpoznanie zakażenia wirusem HIV stanowi istotne wydarzenie życiowe, które może wywołać intensywne reakcje emocjonalne, takie jak silny lęk, poczucie zagrożenia, obniżenie nastroju oraz kryzys psychologiczny i emocjonalny[32]. W pierwszej fazie po otrzymaniu diagnozy pacjenci często doświadczają wzmożonego stresu, który może prowadzić do dezorganizacji funkcjonowania psychospołecznego oraz trudności w adaptacji do nowej sytuacji[33].

---

[29] *Profilaktyka HIV/AIDS*, b.r., https://www.gov.pl/web/psse-radziejow/profilaktyka-hivaids [dostęp: 8.10.2025].

[30] *Zażywanie narkotyków a HIV*, b.r., https://leczymyuzaleznienia.pl/zazywanie-narkotykow-a-hiv/ [dostęp: 5.11.2024].

[31] B. Szetela, *Ulotka informacyjna na zlecenie Krajowego Centrum ds. AIDS*, Społeczny Komitet ds. AIDS, Warszawa 2025.

[32] J.P. Ninnoni, *An exploratory qualitative study of the psychological effects of HIV diagnosis: The need for early involvement of mental health professionals to improve linkage to care*, „BMC Public Health" 2023, vol. 23, 17449.

[33] M.B. Schack, S. Munabi-Babigumira, C.W. Tornøe, M. Andersen, *People Living with HIV and AIDS: Experiences towards Antiretroviral Therapy*, „International Journal of Environmental Research and Public Health" 2023, vol. 20(4), s. 3000.

W procesie radzenia sobie z diagnozą kluczową rolę odgrywa interwencja kryzysowa, mająca na celu ograniczenie negatywnych skutków emocjonalnych oraz wsparcie w procesie adaptacyjnym. Obejmuje ona między innymi pomoc psychologiczną w postaci interwencji terapeutycznych, uczestnictwo w grupach wsparcia oraz psychoedukację dotyczącą przebiegu choroby, możliwości terapeutycznych i strategii radzenia sobie ze stresem[34]. Właściwie ukierunkowane wsparcie może nie tylko złagodzić początkowe reakcje kryzysowe, ale także pomóc w akceptacji diagnozy i motywować do podjęcia systematycznego leczenia, co znacząco wpływa na jakość życia osób żyjących z HIV[35].

Psychoterapia jako długoterminowa forma wsparcia dla osób żyjących z HIV

Psychoterapia stanowi kluczowy element długoterminowego wsparcia psychologicznego dla osób zakażonych wirusem HIV[36]. Jej głównym celem jest pomoc w adaptacji do nowej sytuacji życiowej poprzez rozwijanie skutecznych mechanizmów radzenia sobie ze stresem, redukcję lęku oraz integrację choroby z codziennym funkcjonowaniem. Proces terapeutyczny umożliwia także przepracowanie emocji związanych z diagnozą oraz budowanie strategii pozwalających na poprawę jakości życia[37]. W zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta stosuje się różne podejścia terapeutyczne, takiej jak:

– Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) – koncentruje się na identyfikacji i modyfikacji negatywnych schematów myślenia oraz zachowań, które mogą nasilać stres i lęk związany z diagnozą. Pomaga w rozwijaniu bardziej adaptacyjnych sposobów radzenia sobie z trudnościami[38].

– Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) – wspiera proces akceptacji diagnozy, kładąc nacisk na wartości życiowe oraz działania prowadzące do poprawy dobrostanu psychicznego, mimo obecności choroby[39].

---

[34] E.F. Okonji, F.C. Mukumbang, Z. Orth, S.A. Vickerman-Delport, B. van Wyk, *Psychosocial support interventions for improved adherence and retention in HIV care*, „BMC Public Health" 2020, vol. 20, 1841; *Integration of Mental Health and HIV Interventions*, 2022, https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/integration-mental-health-hiv-interventions_en.pdf [dostęp: 8.10.2025].

[35] E. Nakimuli-Mpungu, S. Musisi, K. Wamala, J. Okello, S. Ndyanabangi, J. Birungi, M. Nanfuka, M. Etukoit, C. Mayora, F. Ssengooba, R. Mojtabai, J.B. Nachega, O. Harari, E.J. Mills, *Effectiveness and cost-effectiveness of group support psychotherapy delivered by trained lay health workers for depression treatment among people with HIV in Uganda: a cluster-randomised trial*, „The Lancet Global Health" 2020, vol. 8(3), s. e387–e398.

[36] M.B. Schack, S. Munabi-Babigumira, C.W. Tornøe, M. Andersen, *People*…, dz. cyt.

[37] L. Li, L.J. Liang, Y. Ding, G. Ji, Z. Wu, *Effects of cognitive behavioral therapy on improving depressive symptoms and increasing adherence to antiretroviral medication in people with HIV: A systematic review*, 2022, https://www.researchgate.net/publication/365247777_Effects_of_cognitive_behavioral_therapy_on_improving_depressive_symptoms_and_increasing_adherence_to_antiretroviral_medication_in_people_with_HIV [dostęp: 17.02.2025].

[38] A. Popiel, E. Pragłowska, P*sychoterapia poznawczo-behawioralna – praktyka oparta na badaniach empirycznych*, „Psychiatria w Praktyce Klinicznej" 2009, nr 2(3), s. 1–3.

[39] L. Dindo, J.R. van Liew, J.J. Arch, *Acceptance and Commitment Therapy: A transdiagnostic behavioral intervention for mental health and medical conditions*, „Neurotherapeutics" 2017, vol. 14(9), s. 546–553.

– Terapia interpersonalna (IPT) – skupia się na wpływie relacji społecznych na funkcjonowanie psychiczne pacjenta, co może być szczególnie istotne w kontekście stygmatyzacji i izolacji społecznej związanej z HIV.

Psychoterapia nie tylko wspiera pacjentów w radzeniu sobie z emocjonalnymi konsekwencjami diagnozy, ale także może przyczynić się do zwiększenia ich motywacji do leczenia, przestrzegania zaleceń medycznych oraz poprawy ogólnej jakości życia. Skuteczność terapii zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta, dlatego ważne jest dopasowanie odpowiedniej formy interwencji do jego sytuacji życiowej i emocjonalnej[40].

W kontekście działań profilaktycznych i ograniczania rozprzestrzeniania się HIV/AIDS niezwykle istotne są inicjatywy realizowane przez organizacje pozarządowe, grupy wsparcia i grupy samopomocowe. Tego typu organizacje pełnią ważną funkcję w uzupełnianiu działań systemu opieki zdrowotnej oraz wspieraniu osób zakażonych HIV i ich bliskich. W Polsce działają między innymi Fundacja Pomorski Dom Nadziei, Fundacja Arka Noego oraz Stowarzyszenie Profilaktyki i Wsparcia w zakresie HIV/AIDS „Jeden Świat", które nie tylko udzielają wsparcia psychologicznego i terapeutycznego osobom zakażonym, ale także prowadzą szkolenia, kampanie edukacyjne oraz grupy samopomocowe. Organizacje te pomagają ponadto rodzinom i znajomym osób zakażonych, oferując warsztaty psychoedukacyjne, konsultacje indywidualne oraz spotkania grupowe, które mają na celu zmniejszenie lęku i stresu związanego z chorobą bliskiej osoby. Dzięki temu bliscy mogą lepiej zrozumieć sytuację, nauczyć się udzielać wsparcia emocjonalnego i radzić sobie z własnymi emocjami. Na przykład w Szwecji działa Ogólnokrajowa Organizacja dla Seksualnego Równouprawnienia (RFSL), która wspiera osoby LGBT+ i osoby żyjące z HIV, prowadząc poradnictwo prawne, psychologiczne oraz grupy wsparcia. Podobne działania w Polsce obejmują prowadzenie punktów konsultacyjno-diagnostycznych, w których można anonimowo wykonać test w kierunku HIV i uzyskać poradę specjalisty[41].

Dzięki współpracy z lokalnymi społecznościami organizacje pozarządowe skutecznie redukują stygmatyzację i zwiększają świadomość społeczną na temat HIV/AIDS. Promowanie otwartości, akceptacji i edukacji nie tylko sprzyja poprawie jakości życia osób zakażonych, lecz także ogranicza dalsze transmisje wirusa w społeczeństwie[42].

Zakończenie

Zakażenie wirusem HIV wciąż pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowia publicznego w Polsce, ściśle powiązanym z szeroko rozumianymi czynnikami psychospołecznymi.

---

[40] J.C. Markowitz, S.W. Perry, G.L. Klerman, *Interpersonal psychotherapy of depressed HIV-positive outpatients*, „Psychiatric Services" 1992, vol. 43(9), s. 885–891; B. Asrat, C. Lund, F. Ambaw, M. Schneider, *Adaptation of the WHO group interpersonal therapy for people living with HIV/AIDS in Northwest Ethiopia: A qualitative study*, „PLoS One" 2020, vol. 15(1), s. e0228138.

[41] Fundacja Pomorski Dom Nadziei, https://www.pomorskidomnadziei.pl/projekty/punkt-diagnostyczno-konsultacyjny/sopot/ [dostęp: 8.10.2025]; Jeden Świat, https://stowarzyszeniejedenswiat.org [dostęp: 8.10.2025]; *Global HIV & AIDS statistics*…, dz. cyt.; HIV and AIDS, 2025, dz. cyt.

[42] A. Walendzik-Ostrowska, R. Majka, J. Dec-Pietrowska, M. Brodzikowska, M. Ankiersztejn-Bartczak, *Psychospołeczne*…, dz. cyt.

Istotną rolę odgrywają tu uzależnienia od substancji psychoaktywnych, które zwiększają ryzyko podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych, a ponadto obniżają kontrolę nad własnym zdrowiem i ograniczają gotowość do korzystania z dostępnych form profilaktyki i leczenia. Alkohol, narkotyki oraz zjawisko chemseksu znacząco przyczyniają się do transmisji wirusa, zwłaszcza wśród młodych osób i w środowisku MSM.

Kluczowym elementem skutecznej strategii ograniczania nowych zakażeń HIV pozostaje edukacja, zwłaszcza w zakresie seksualności i zdrowia psychoseksualnego. Rzetelna, dostosowana do wieku i potrzeb odbiorców edukacja nie tylko pozwala zwiększyć świadomość na temat metod profilaktyki (takich jak prezerwatywy, PrEP i PEP), ale także wzmacnia postawy odpowiedzialności i dbałości o zdrowie swoje i partnerów. Warto podkreślić, że edukacja powinna obejmować również temat wpływu uzależnień na podejmowanie decyzji zdrowotnych oraz uczyć krytycznego myślenia i asertywności.

Równie ważnym aspektem jest zapewnienie szerokiego dostępu do profilaktyki medycznej, w tym do profilaktyki przedekspozycyjnej (PrEP) i poekspozycyjnej (PEP), które mogą skutecznie zmniejszyć ryzyko zakażenia HIV. Obie metody powinny być łatwo dostępne zarówno w dużych ośrodkach miejskich, jak i w mniejszych miejscowościach, gdzie problem stygmatyzacji i brak wiedzy bywają szczególnie dotkliwe. Niezwykle istotna jest także promocja bezpłatnych i anonimowych punktów testowania, które pozwalają na wczesne wykrycie zakażenia oraz szybkie wdrożenie leczenia, co ma kluczowe znaczenie dla poprawy jakości życia osób seropozytywnych i ograniczenia transmisji wirusa.

Integralną częścią walki z HIV pozostaje wsparcie psychologiczne, obejmujące zarówno interwencję kryzysową po uzyskaniu diagnozy, jak i długoterminową psychoterapię. Takie działania pozwalają osobom zakażonym lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak lęk, depresja czy poczucie winy, a także wspierają w adaptacji do życia z chorobą. Dzięki odpowiedniej opiece psychologicznej zwiększa się też motywacja do leczenia, przestrzegania zaleceń medycznych oraz podejmowania działań profilaktycznych, co przekłada się na lepsze wyniki zdrowotne.

Nie można pominąć znaczenia działań społecznych, mających na celu przełamywanie stygmatyzacji i przeciwdziałanie dyskryminacji osób żyjących z HIV. W Polsce nadal powszechne są stereotypy i uprzedzenia, które prowadzą do marginalizacji osób zakażonych, a tym samym utrudniają im funkcjonowanie w życiu społecznym i zawodowym. Dlatego konieczne są szeroko zakrojone kampanie edukacyjne – realizowane zarówno w szkołach, jak i w mediach – które budują otwartość, zrozumienie i solidarność społeczną.

Kompleksowa odpowiedź na epidemię HIV wymaga zintegrowanego podejścia, łączącego działania medyczne, psychologiczne i społeczne. Obejmuje ono nie tylko rozwój i promocję nowoczesnych metod leczenia oraz profilaktyki, ale także systematyczne wzmacnianie edukacji i wsparcia psychologicznego, jak również tworzenie przestrzeni dla bezpiecznego testowania i konsultacji. Tylko takie wielowymiarowe podejście pozwoli skutecznie ograniczyć liczbę nowych zakażeń, poprawić jakość życia osób zakażonych i stworzyć społeczeństwo bardziej świadome, empatyczne i otwarte na różnorodność.

Bibliografia

Asrat B., Lund C., Ambaw F., Schneider M., *Adaptation of the WHO group interpersonal therapy for people living with HIV/AIDS in Northwest Ethiopia: A qualitative study*, „PLoS One" 2020, vol. 15(1), s. e0228138.

Bogatko K., Drabarz A., Śmiszek K., *Przeciwko dyskryminacji. Poradnik prawny*, Fundacja Fundusz Współpracy, Warszawa 2013.

Cybulski M., Karczewski J.K., Krzyżak M., Maksymowicz-Jaroszuk J., Pawłowska M., *Wiedza na temat zakażeń wirusem HIV oraz postawy wobec osób z HIV/AIDS wśród studentów kierunku Zdrowie Publiczne Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku*, „Problemy Higieny i Epidemiologii: organ Polskiego Towarzystwa Higienicznego" 2012, t. 93, nr 3, s. 618–622.

Dalley J.W., Roiser J.P., *Dopamine, serotonin and impulsivity*, „Neuroscience" 2012, vol. 215(26), s. 42–58.

Dindo L., Van Liew J.R., Arch J.J., *Acceptance and Commitment Therapy: A transdiagnostic behavioral intervention for mental health and medical conditions*, „Neurotherapeutics" 2017, vol. 14(9), s. 546–553.

Fleischer-Stępniewska K., Parczewski M., Szetela B., Zubkiewicz-Zarębska A., Gładysz A., *Zakażenia HIV i AIDS – poradnik dla lekarzy*, Continuo, Wrocław 2014.

Fundacja Pomorski Dom Nadziei, https://www.pomorskidomnadziei.pl/projekty/punkt-diagnostyczno-konsultacyjny/sopot/ [dostęp: 8.10.2025].

Global HIV & AIDS statistics – Fact sheet, 2023, https://www.unaids.org/en/resources/fact-sheet [dostęp: 8.10.2025].

Guzowski K., *Czym jest dyskryminacja i równe traktowanie*, 2015, https://bip.mkidn.gov.pl/pages/koordynator-do-spraw-rownego-traktowania/czym-jest-dyskryminacja-i-rowne-traktowanie.php [dostęp: 8.10.2025].

HIV and AIDS, 2025, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids [dostęp: 8.10.2025].

HIV and AIDS, b.r., https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/hiv-and-aids [dostęp: 8.10.2025].

Imacka J., Bulsa M., *Ryzykowne zachowania seksualne młodzieży jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową*, „Hygeia" 2012, t. 47, nr 3, s. 272–276.

Integration of Mental Health and HIV Interventions, 2022, https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/integration-mental-health-hiv-interventions_en.pdf [dostęp: 8.10.2025].

Jacob A., Wang P., *Alcohol Intoxication and Cognition: Implications on Mechanisms and Therapeutic Strategies*, 2020, https://www.researchgate.net/publication/339215569_Alcohol_Intoxication_and_Cognition_Implications_on_Mechanisms_and_Therapeutic_Strategies [dostęp: 17.02.2025].

Jeden Świat, https://stowarzyszeniejedenswiat.org [dostęp: 8.10.2025].

Jentsch J.D., Roth R.H., Taylor J.R., *Role for dopamine in the behavioral functions of the prefrontal corticostriatal system: implications for mental disorders and psychotropic drug action*, „Progress in Brain Research" 2000, vol. 126, s. 433–453.

Jędrzejko M., Linowski K., *Trzeźwość i uzależnienia jako wyzwanie duszpasterskie i pedagogiczne*, Wydawnictwo Diecezji Radomskiej Ave, Radom 2012.

Kamińska-Otok E.E., *Jakość życia pacjentów zakażonych ludzkim wirusem upośledzenia odporności (HIV)*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu" 2020, nr 26(2), s. 169–174.

Li L., Liang L.J., Ding Y., Ji G., Wu Z., *Effects of cognitive behavioral therapy on improving depressive symptoms and increasing adherence to antiretroviral medication in people with HIV: A systematic review*, 2022, https://www.researchgate.net/publication/365247777_Effects_of_cognitive_behavioral_therapy_on_improving_depressive_symptoms_and_increasing_adherence_to_antiretroviral_medication_in_people_with_HIV [dostęp: 17.02.2025].

Magrys S.A., Olmstead M.C., *Alcohol intoxication alters cognitive skills mediated by frontal and temporal brain regions*, „Brain and Cognition" 2014, vol. 85(1), s. 271–276.

Malinowska-Sempruch K., Dąbkowska M., *Nowe zakażenia HIV wśród osób używających narkotyków drogą iniekcji. Czy możemy spać spokojnie?*, „Alkoholizm i Narkomania" 2013, t. 26, nr 2, s. 187–198.

Markowitz J.C., Perry S.W., Klerman G.L., *Interpersonal psychotherapy of depressed HIV-positive outpatients*, „Psychiatric Services" 1992, vol. 43(9), s. 885–891.

Nakimuli-Mpungu E., Musisi S., Wamala K., Okello J., Ndyanabangi S., Birungi J., Nanfuka M., Etukoit M., Mayora C., Ssengooba F., Mojtabai R., Nachega J.B., Harari O., Mills E.J., *Effectiveness and cost-effectiveness of group support psychotherapy delivered by trained lay health workers for depression treatment among people with HIV in Uganda: a cluster-randomised trial*, „The Lancet Global Health" 2020, vol. 8(3), s. e387–e398.

Niedźwiedzka-Stadnik M., Nowakowska-Radziwonka E., *Zakażenia HIV i zachorowania na AIDS w Polsce w 2024 roku*, http://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/hiv_aids/index.htm [dostęp: 8.10.2025].

Ninnoni J.P., *An exploratory qualitative study of the psychological effects of HIV diagnosis: The need for early involvement of mental health professionals to improve linkage to care*, „BMC Public Health" 2023, vol. 23, 17449.

Okonji E.F., Mukumbang F.C., Orth Z., Vickerman-Delport S.A., van Wyk B., *Psychosocial support interventions for improved adherence and retention in HIV care*, „BMC Public Health" 2020, vol. 20, 1841.

Podstawowe informacje epidemiologiczne, 2025, https://aids.gov.pl/hiv_aids/450-2-2/?cn-reloaded=1 [dostęp: 8.10.2025].

Popiel A., Pragłowska E., *Psychoterapia poznawczo-behawioralna – praktyka oparta na badaniach empirycznych*, „Psychiatria w Praktyce Klinicznej" 2009, nr 2(3), s. 146–155.

Profilaktyka HIV/AIDS, b.r., https://www.gov.pl/web/psse-radziejow/profilaktyka-hivaids [dostęp: 8.10.2025].

Schack M.B., Munabi-Babigumira S., Tornøe C.W., Andersen M., *People Living with HIV and AIDS: Experiences towards Antiretroviral Therapy*, „International Journal of Environmental Research and Public Health" 2023, vol. 20(4), s. 3000.

Sulzer D., *How Addictive Drugs Disrupt Presynaptic Dopamine Neurotransmission*, „Neuron" 2011, vol. 69(4), s. 628–649.

Świdzińska A., *HIV i AIDS*, b.r., https://www.gov.pl/web/wsse-poznan/hiv-i-aids [dostęp: 8.10.2025].

Szetela B., Ulotka informacyjna na zlecenie Krajowego Centrum ds. AIDS, Społeczny Komitet ds. AIDS, Warszawa 2025.

Trantham-Davidson H., Chandler L.J., *Alcohol-induced alterations in dopamine modulation of prefrontal activity*, „Alcohol" 2015, vol. 49(8), s. 773–779.

Walendzik-Ostrowska A., Majka R., Dec-Pietrowska J., Brodzikowska M., Ankiersztejn-Bartczak M., *Psychospołeczne konteksty epidemii HIV w Polsce*, „Przegląd Epidemiologiczny" 2023, nr 77(3), s. 302–316.

Wojciechowska J., *Stygmat i dyskryminacja osób żyjących z HIV/AIDS*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy" 2004, z. 4, s. 415–423.

Zawilska J., Tomaszewska A., *Związki psychoaktywne stosowane w celu zwiększenia aktywności seksualnej: chemiczny seks*, „Farmacja Polska" 2019, nr 75(2), s. 92–96.

Zażywanie narkotyków a HIV, b.r., https://leczymyuzaleznienia.pl/zazywanie-narkotykow-a-hiv/ [dostęp: 5.11.2024].

Zemishlany Z., Aizenberg D., Weizman A., *Subjective effects of MDMA ('Ecstasy') on human sexual function*, „European Psychiatry" 2001, vol. 16(2), s. 127–130.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Marcin Grąbkowski
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: grabkowskim@gmail.com

Optymizm i jego znaczenie w życiu człowieka

Optimism and its importance in people's lives

https://doi.org/10.25312/CH.819

Streszczenie

Artykuł porusza problematykę optymizmu w kontekście jego rozumienia jako cechy dyspozycyjnej, stylu wyjaśniania oraz postawy możliwej do wykształcenia poprzez odpowiednie techniki psychologiczne. Szczególną uwagę poświęcono technice TPSKA, inspirowanej założeniami terapii poznawczo-behawioralnej, umożliwiającej identyfikację i zmianę destrukcyjnych przekonań oraz myśli automatycznych. Omówiono także rolę psychoedukacji w propagowaniu elastycznego optymizmu i potrzebę jej włączenia do programów edukacyjnych. Zwrócono uwagę na potencjalne zagrożenia związane z nadmiernym lub nierealistycznym optymizmem, jak również na znaczenie krytycznego myślenia i świadomości poznawczej. Całość rozważań została osadzona w kontekście psychologicznym, edukacyjnym oraz społecznym, z akcentem na praktyczne zastosowanie wiedzy o optymizmie w pracy z klientem.

Słowa kluczowe: optymizm, styl wyjaśniania, psychologia pozytywna, rezyliencja

Abstract

This article explores the concept of optimism as a dispositional trait, an explanatory style, and a mindset that can be developed through specific psychological techniques. A particular focus is placed on the TPSKA technique inspired by cognitive-behavioural therapy (CBT), which facilitates the identification and modification of harmful beliefs and automatic thoughts. The role of psychoeducation in promoting flexible optimism and the importance of integrating such content into educational programs are emphasized. The article also discusses the risks associated with excessive or unrealistic optimism and highlights the

role of critical thinking and cognitive awareness. The discussion is grounded in psychological, educational, and social contexts, with an emphasis on the practical application of optimism-related knowledge in client work.

Keywords: optimism, explanatory style, positive psychology, resilience

Wprowadzenie

Tematem niniejszego artykułu jest szeroko pojęty optymizm. Tekst skupia się na dwóch dominujących nurtach opisujących zjawisko optymizmu, które zostały zaprezentowane przez Martina Seligmana[1], twórcę koncepcji optymizmu atrybucyjnego, oraz badaczy Charles'a S. Carvera i Michaela F. Scheiera, twórców optymizmu dyspozycyjnego[2]. Główny powód wybrania tematyki optymizmu jako tematu przewodniego to fakt, że problematyka optymizmu nie jest wystarczająco często poruszana w toku studiów na kierunkach psychologia czy socjologia. I jest to zrozumiałe. Nie można bowiem na rzecz zagadnienia optymizmu zrezygnować z wiedzy dotyczącej podstaw teoretycznych osobowości czy innych bardzo ważnych zagadnień. Warto jednak lepiej przyjrzeć się kwestiom optymizmu, gdyż tematyka ta ma bardzo wiele zastosowań w życiu codziennym. Jak pokazuje przykład narzędzia TPSKA[3], zaproponowanego przez Martina Seligmana, można skutecznie pracować z własnymi negatywnymi przekonaniami, co przekłada się na lepsze radzenie sobie z życiowymi trudnościami. Poza tym, od strony poznawczej świadomość tego, jaki dialog wewnętrzny ze sobą prowadzimy, zarówno pod względem treści, jak i formy, jest doskonałym punktem wyjścia do rozwijania swojego potencjału. Często bowiem powiedzenie: „Jesteś tym, o czym myślisz" staje się prawdą poprzez mechanizm samospełniającej się przepowiedni.

Nie można również pominąć sytuacji panującej w Polsce w trakcie pandemii COVID-19 oraz trwającej wojny w Ukrainie. Te dwa wydarzenia były wyzwaniem dla ludzi w kontekście radzenia sobie z trudnościami. Optymizm jako zasób jest szczególnie ważny w momencie, kiedy na horyzoncie zbierają się czarne chmury. Coraz częściej w przestrzeni medialnej podejmowany jest temat powrotu do praktyki powszechnego poboru na wypadek konfliktu zbrojnego z Federacją Rosyjską. Temat ten generuje mnóstwo pytań, wątpliwości oraz wzbudza olbrzymi niepokój i lęk, z którymi musimy się mierzyć. W tym kontekście optymizm jako zasób wydaje się bardzo dobrym narzędziem radzenia sobie z lękiem oraz strategią poszukiwania rozwiązań dla pojawiających się problemów i trudności.

Celem tekstu jest przybliżenie koncepcji optymizmu wyżej wymienionych badaczy oraz pokazanie optymizmu jako zasobu, dzięki któremu można radzić sobie z trudnościami dnia codziennego. Ponadto artykuł zwraca uwagę na ograniczenia i ryzyka związane z postawą zbytnio optymistyczną (nierealistyczny optymizm).

---

[1] M. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 2010, s. 17–24.

[2] M.A. Andersson, *Dispositional optimism and the emergence of social network diversity*, „The Sociological Quarterly" 2012, vol. 53(1), s. 92–115.

[3] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 337–349 (TPSKA – skrót od trudność, przekonanie, skutek, kwestionowanie, aktywacja).

Optymizm – podstawowe koncepcje

Optymizm jako styl wyjaśniania rzeczywistości czy też dyspozycja jest przedmiotem badań środowiska naukowego na całym świecie. Psychologia pozytywna[4] w swych badaniach nad potencjałem ludzkim często czerpie inspiracje z koncepcji optymizmu jako zasobu, który sprzyja samorealizacji, zwiększa poczucie szczęścia oraz wspiera rozwój osobisty człowieka. Do tej pory powstało kilka koncepcji, które próbują definiować oraz opisywać działanie optymizmu i jego wpływ na życie jednostki. Najpopularniejsze z nich to koncepcja optymizmu dyspozycyjnego Carvera i Scheiera oraz optymizm atrybucyjny Seligmana.

Myśląc *optymista*, mamy przed oczami człowieka, który w sposób świadomy, na poziomie poznawczym, postrzega życie i to, co w nim spotyka, jako splot pomyślnych wydarzeń, okoliczności, które wzbogacają jego doświadczenia. Patrzy na świat przez „różowe okulary". Pesymista natomiast widzi świat takim, jakim jest w rzeczywistości, bez upiększania i zniekształcania tego, co doświadczane. Optymista nosi w sobie zgeneralizowane przekonanie, że suma zdarzeń pozytywnych przeważy nad tymi, które niosą w sobie negatywny ładunek emocjonalny. Co istotne, optymizm to nie tylko zgeneralizowane przekonania, lecz również postawa dotycząca świata. Jest to postawa aktywna, która implikuje zaangażowanie oraz aktywne uczestnictwo. Optymista to zatem również człowiek czynu, aktywnie angażujący się oraz wpływający na osiągane przez siebie rezultaty. Postawa optymistyczna nie jest oczywiście wynikiem zrządzenia losu czy determinizmu biologicznego (genetycznego). Człowiek jest sumą tego, co zapisane w genach oraz czego doświadcza na drodze rozwoju. Związane jest z tym przekonanie, że postawa optymistyczna to również efekt wychowania w okresie dzieciństwa, kiedy dziecko uczy się określonych zachowań poprzez mechanizm modelowania, obserwując, słuchając i naśladując swoich rodziców[5].

Przyjrzyjmy się trzem postawom dotyczącym optymistycznego patrzenia na otaczający nas świat. Pierwsza z nich to optymizm sprawczy[6]. Przejawiająca taką postawę jednostka jest odpowiedzialna za uzyskiwane przez siebie rezultaty poprzez swój aktywny udział, zaangażowanie bądź też bierność i wynikający z niej marazm. Można powiedzieć, że postawę tę idealnie opisuje powiedzenie „każdy jest kowalem własnego losu".

Druga postawa to optymizm esencjonalny[7], czyli zgeneralizowane przekonanie dotyczące tego, jak wygląda rzeczywistość wokół nas. Przekonanie to mówi, że świat jest dobry, przyjazny i jest w nim więcej dobra niż zła. Jest to przeświadczenie, że w dłuższej perspektywie człowiek doświadczy na drodze życia więcej sytuacji przyjaznych,

---

[4] S.J. Lopez, *The Future of Positive Psychology: Pursuing Three Big Goals*, [w:] S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford Academic, Oxford 2012, s. 689–694.

[5] C.S. Carver, M.F. Scheier, *Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior*, „Personality and Social Psychology Review" 2002, vol. 6(4), s. 304–315.

[6] R. Stach, *Optymizm. Badania nad optymizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 65–69.

[7] W. Mischel, Y. Shoda, *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure*, „Psychological Review" 1995, vol. 102(2), s. 246–268.

optymistycznych w swej naturze niż wrogich i pesymistycznych. Przekonanie takie ma jedną wadę – zwalnia z odpowiedzialności za własne poczynania[8]. Nie uczy jednostki, że to ona jest odpowiedzialna w dużej mierze za rezultaty swoich działań. Postawa ta może prowadzić do wytworzenia się syndromu Pollyanny, czyli huraoptymizmu, który każe widzieć wszystkie wydarzenia życiowe, nawet te najbardziej dramatyczne, jako coś dobrego i pozytywnego. Oczywiście, nie ma nic złego w tym, że jednostka czerpie siłę z porażek i traum. Bez tego nie mówilibyśmy o posttraumatycznym wzroście. Jednakże w huraoptymizmie chodzi o coś innego – tworzenie sytuacji trudnych, konfliktowych, zagrażających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu z powodu zbyt optymistycznych założeń co do perspektywy zmiany i sukcesu.

Trzecią postawą jest optymizm dyspozycyjny, czyli zgeneralizowane oczekiwanie dotyczące tego, jakie rezultaty będziemy uzyskiwać dzięki działaniom, które podejmujemy[9]. Jest to pewnego rodzaju połączenie optymizmu sprawczego z esencjonalnym: sprawczego – gdyż to nasze działania będą wpływać na to, czy spotka nas porażka, czy sukces, esencjonalnego – gdyż w skrajnej formie optymizm dyspozycyjny wyraża przekonanie, że o wiele częściej będą w życiu dominować zdarzenia pozytywne niż negatywne.

Obecnie dominują w nauce dwa teoretyczne modele optymizmu. Pierwszy z nich to koncepcja optymizmu dyspozycyjnego Carvera i Scheiera, drugi to optymizm atrybucyjny Seligmana. Kwestionariusz LOT-R autorstwa Carvera i Scheiera cechuje się prostotą oraz efektywnością diagnostyczną, co jest dla badaczy zachętą do empirycznego eksplorowania problematyki optymizmu i prowadzenia badań w tym zakresie. Model Seligmana natomiast to kwestionariusz ASQ (kwestionariusz stylów atrybucji), składający się z 48 stwierdzeń, które bardziej szczegółowo opisują styl atrybucyjny osoby badanej, dzieląc go na trzy wymiary: stałość, zasięg i personalizację. Dzięki kwestionariuszowi ASQ badacz otrzymuje szerszy kontekst tego, w jaki sposób myśli osoba badana o wydarzeniach, które spotykają ją w życiu, w zależności od kontekstu sytuacji. Atrakcyjność modelu Seligmana polega na tym, że koncepcja ta dostarcza narzędzie (technika TPSKA) do identyfikowania przekonań oraz pracy z tymi przekonaniami, które jednostka uzna za ograniczające.

Optymizm jako styl wyjaśniania zdarzeń w teorii Martina Seligmana

Martin Seligman w jednym z publicznych wystąpień na platformie TED Talk (2004) stwierdził, że psychologia kliniczna od swojego powstania skupiona była na ciemnej stronie ludzkiego jestestwa. Psycholodzy w swojej pracy starali się pomagać ludziom poprzez wyciąganie ich z dołów depresji, starając się ze wszystkich sił, aby ludzie ci z powrotem stanęli na nogi i stali się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. Była to ciężka i godna pochwały praca. Niestety, wiązała się z tym, że uwaga badaczy i psychoterapeutów była skupiona na deficytach i zaburzeniach, które były udziałem ludzkiej egzystencji. Nie poświęcano przez to uwagi tym zasobom, które powodowały, że człowiek stawał się

[8] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 84–85.

[9] C.S. Carver, M.F. Scheier, *Dispositional optimism*, „Trends in Cognitive Sciences" 2014, vol. 18(6), s. 293–299.

wielki, przekraczał swoje granice, wychodził ze swojej ograniczającej go strefy komfortu. Miało się to zmienić wraz z powstaniem nowego nurtu w psychologii, czyli psychologii humanistycznej, a potem psychologii pozytywnej.

Seligman był zwolennikiem trzeciej siły w psychologii, a mianowicie psychologii humanistycznej. Nurt ten głosił, że człowiek jest osobą myślącą, która swoje działanie i zachowanie określa poprzez świadomy wybór. Świadomość oraz wolna wola to komponenty funkcjonowania jednostki[10]. Pracując w tym nurcie, Seligman swoją koncepcję optymizmu atrybucyjnego stworzył na podstawie teorii atrybucji Bernarda Weinera. Weiner wraz ze współpracownikami sformułował teorię atrybucji, która ogniskowała się wokół idei osiągnięć. Takie czynniki, jak zdolności, włożony wysiłek, trudność zadania oraz szczęście były głównymi czynnikami tego, w jaki sposób człowiek interpretował swoją zdolność do osiągnięć. Atrybucje te zdaniem Weinera są klasyfikowane według dwóch wymiarów: stałości i personalizacji[11].

Weiner opracował trzystopniowy model wyjaśniający atrybucję. Pierwszy etap to dostrzeżenie zachowania. W drugim obserwujący musi uznać, że zachowanie, które ogląda, było intencjonalne. Na trzecim etapie obserwujący ocenia, czy jednostka została zmuszona do danego zachowania (czynnik sytuacyjny, zewnętrzny), czy też przejawia je w wyniku własnego wyboru (czynnik wewnętrzny, przypisany do osoby).

Na podstawie tego schematu Seligman wraz ze współpracownikami stworzył własną koncepcję stylu wyjaśniania i oparł ją na trzech wymiarach: stałości, personalizacji oraz dodatkowo – zasięgu. Styl wyjaśniania to zgeneralizowana opinia o sobie samym oraz o tym, kim jestem i jaki jest cel mojej obecności na świecie. Styl wyjaśniania może być optymistyczny lub pesymistyczny.

Stałość, zasięg, personalizacja – trzy wymiary optymizmu

To, co wyróżnia koncepcję Seligmana na tle pozostałych, to osadzenie jej na bazie teorii atrybucji. Oparcie dialogu wewnętrznego człowieka na trzech wymiarach pokazuje złożoność procesów poznawczych, które towarzyszą ludziom podczas obserwacji i interpretacji otaczającej ich rzeczywistości. To odzwierciedla, w jak skomplikowany sposób przebiega dialog wewnętrzny człowieka[12]. Wymiary te bowiem często łączą się, tworząc spójną, aczkolwiek złożoną całość.

Pierwszym wymiarem w teorii atrybucji jest stałość. Jest to sposób, w jaki ludzie myślą o trwałości niepowodzeń lub sukcesów. Można wyróżnić dwa rodzaje stałości – zarówno dla porażek, jak i sukcesów: chwilowy oraz stały. Styl optymistyczny charakteryzuje się tym, że wydarzenia niepomyślne są interpretowane jako chwilowe, natomiast sukcesy jako coś trwałego (na przykład zdolności, talenty). Natomiast styl pesymistyczny to uznawanie porażek za stały element tego, kim się jest, a sukcesów – za coś chwilowego i efekt

[10] S. Rathus, *Psychologia współczesna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 255–258.
[11] B. Weiner, *Attribution Theory*, „International Encyclopedia of Education" 2010, vol. 6, s. 558–563.
[12] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 71–84.

przypadku bądź szczęścia[13]. Styl pesymistyczny jest odwrotnością tego pierwszego. Wydarzenia niepomyślne są przez pesymistę interpretowane jako coś stałego, niezmiennego, natomiast wydarzenia pomyślne postrzegane są jako takie, które będą trwały przez ograniczony czas i w dłuższej perspektywie nie będą miały wpływu na bieg wydarzeń. Wymiar ten jest o tyle istotny, że jest składową zasobu, jakim jest nadzieja. Osoby, które swoje porażki wyjaśniają w sposób optymistyczny – czyli jako element o stałości chwilowej – rzadziej się poddają i szybciej wracają do równowagi psychicznej po doznanej porażce. Optymistyczny wymiar stałości przeciwdziała nabywaniu przez jednostkę syndromu wyuczonej bezradności, gdzie jednostka pojmuje swoją niedolę w kategoriach stałych, niezmiennych, używając w odniesieniu do niej takich słów, jak: *zawsze*, *nigdy*, *ciągle* itp. (Seligman, 2010).

Drugim wymiarem jest zasięg. Odnosi się on do aspektu przestrzennego wydarzeń. Dzieli się go, podobnie jak wymiar stałości, na ograniczony oraz uniwersalny. W myśleniu pesymistycznym na temat porażek dominuje zasięg uniwersalny. Pesymista rozciąga zasięg porażki na wszystkie dziedziny życia, używając takich słów, jak: *wszyscy*, *każdy* itp. Natomiast optymista ogranicza zasięg porażki do konkretnego aspektu wydarzenia, mówiąc: „ten (konkretny) człowiek zachował się niewłaściwie". Jeśli zaś chodzi o wydarzenia pomyślne, pesymiści mają tendencję do sabotowania swoich sukcesów poprzez deprecjonowanie własnych osiągnięć, zdolności itp. Pesymista w przypadku dobrze zdanego egzaminu powie, że był akurat dobrze przygotowany z tego wycinka materiału, z kolei optymista stworzy generalny obraz, podsumowując siebie jako osobę bystrą. W przypadku wydarzeń niepomyślnych, na przykład niezdanego egzaminu, dojdzie do sytuacji odwrotnej. Pesymista stwierdzi, że jest mało bystry i w związku z tym poniósł porażkę, a optymista – że nie trafił na właściwe pytania, czyli jako przyczynę poda coś, na co de facto nie miał wpływu.

Ostatnim wymiarem opisanym przez Seligmana jest personalizacja. Określa ona, czy dane zjawisko miało przyczynę wewnętrzną, czy zewnętrzną. Personalizacja wewnętrzna wskazuje umiejscowienie przyczyny w danej jednostce i przypisanie jej do osoby. Personalizacja zewnętrzna natomiast upatruje przyczyn występowania zdarzeń w czynnikach zewnętrznych: złej pogodzie, lepszym przygotowaniu rywala, złym przygotowaniu organizatora itp. W przypadku personalizacji również możemy wyodrębnić dwa wymiary – wydarzenia pomyślne oraz niepomyślne. Optymista będzie upatrywał przyczyn wydarzenia niepomyślnego w czynnikach zewnętrznych: złej woli drugiej osoby, niesprzyjających warunkach pogodowych itp. Pesymista natomiast zastosuje personalizację wewnętrzną, przypisując sobie przyczynę porażki i uznając, że na przykład nie jest wystarczająco utalentowany, miał pecha.

Podsumowując, można wyszczególnić cztery główne atrybucje stosowane przez ludzi w przypadku mierzenia się z porażkami i sukcesami:

– pesymistyczny styl wyjaśniania powodzeń – jednostka upatruje przyczyn sukcesu w zjawiskach przejściowych, na które nie ma wpływu i które cechuje ograniczony zasięg oddziaływania,

[13] Tamże.

– optymistyczny styl wyjaśniania powodzeń – jednostka przypisuje sukces swoim własnym cechom czy zdolnościom, które są stałe w czasie oraz oddziałują na inne dziedziny życia w sposób dodatni,

– pesymistyczny styl wyjaśniania niepowodzeń – jednostka przypisuje sobie samej przyczynę porażek, często w sposób nieadekwatny do przewiny, biorąc na siebie zbyt dużą odpowiedzialność, ponadto uważa, że tak będzie „zawsze" oraz że jest „do niczego", pokazując tym samym, że negatywne konsekwencje w jednej sferze życia automatycznie przenoszą się na inne,

– optymistyczny styl wyjaśniania niepowodzeń – osoba uznaje, że doznane niepowodzenie jest chwilowe, ma charakter przejściowy oraz że to nie ona, ale czynniki zewnętrzne od niej niezależne przyczyniły się do powstania trudności, uważa ponadto, że porażka w jednej dziedzinie życia nie określa jej jako osoby, jako całości.

Powyższe szczegółowe rozróżnienie pokazuje, że słowa *optymista* i *pesymista* używane potocznie są bardzo dużym uproszczeniem. Widać bowiem wyraźnie, że nie jest ważne, czy szklanka jest do połowy pełna, czy pusta, ale fakt, jak się odbiera to, czego się doświadcza, jaką interpretację się stosuje. Jeśli do powyższego schematu, złożonego z czterech głównych możliwości, dodamy trzy wymiary, to łącznie uzyskamy aż dwanaście różnych możliwości interpretacyjnych.

Warto również wspomnieć o kilku uwagach dotyczących trzech wspomnianych i opisanych wyżej wymiarów. Jeśli chodzi o wymiar personalizacji, często dochodzi do zafałszowania wyniku w tym obszarze podczas wypełniania kwestionariusza stylów atrybucji (ASQ – ang. *Attributional Style Questionnaire*). Okazuje się bowiem, że bardzo wielu badanych, którzy okazują się w ocenie końcowej pesymistami, wykazuje dość duży optymizm w tym wymiarze. Bierze się to prawdopodobnie z tego, że aby bronić samooceny, jednostka przypisuje winę za porażki innym wydarzeniom, rzeczom czy osobom[14]. Jest to bardzo szybka, prosta i łatwa w zastosowaniu droga do obrony samooceny i samopoczucia jednostki. Co równie ciekawe, osoby, które w ogólnym wyniku testu określone zostają jako optymiści w wymiarze personalizacji, okazują się często umiarkowanymi pesymistami. Może wynikać to z tego, że cechuje je duża doza odpowiedzialności za własne poczynania. W związku z tym aby uczyć się na własnych błędach, przypisują sobie w umiarkowanym wymiarze przyczyny doznanych porażek.

O ile możemy dość łatwo uciec się do zrzucania winy na innych w celu obrony własnego ego, o tyle znacznie trudniej będzie wykrzywiać rzeczywistość w dwóch pozostałych wymiarach – zasięgu i personalizacji. Są one istotniejsze w tym znaczeniu, że, jak zauważa Seligman, to w nich zawierają się pokłady nadziei przejawiane przez jednostkę. Jak pokazują badania oraz praktyka terapeutyczna, te dwa wymiary odpowiedzialne są w dużej mierze za to, w jaki sposób jednostka radzi sobie z napotykanymi trudnościami[15]. Oczywiście, wymiar personalizacji jest równie ważny, natomiast to głównie od zasięgu i stałości zależy, czy dana osoba będzie miała tendencję do ulegania i popadania w stan

[14] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt.
[15] Tamże, s. 79–80.

wyuczonej bezradności, jak mocno bezradność się w niej zakorzeni i jak szybko wróci ona do równowagi psychicznej.

Teoria optymizmu dyspozycyjnego Carvera i Scheiera

Wśród wielu teorii optymizmu dość dużą popularnością cieszy się teoria optymizmu dyspozycyjnego. Być może wynika to z faktu, że według autorów ten rodzaj optymizmu jest cechą względnie stałą i uwarunkowany jest czynnikami biologicznymi oraz genetycznymi. Jest to bardzo kusząca perspektywa z punktu widzenia badacza. Bardzo wygodne bowiem jest założenie, że coś, co opisujemy, jest względnie stałe i nie podlega zmianom w zależności od zmian otoczenia i środowiska.

Wydaje się jednak, że to nie podłoże genetyczne optymizmu jest tym, co przykuwa uwagę badaczy i praktyków, lecz dyspozycyjność optymizmu i jego praktyczne zastosowanie.

Podstawowe założenia dyspozycyjnego ujęcia optymizmu

Carver i Scheier w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku byli mocno zaangażowani w prace nad behawioralnymi procesami samoregulacji. Badacze zauważyli prawidłowość, która wskazywała, że ludzie, obierając sobie określone cele, mają tendencję do angażowania się w proces, jeśli uznają, że uzyskanie przez nich oczekiwanych rezultatów leży w zasięgu ich kompetencji. Natomiast w przypadku, kiedy oczekiwanie co do rezultatów jest poza ich zasięgiem, ich motywacja do działania spada[16]. Co ciekawe, badacze zauważyli również, że patrzenie na zagadnienie optymizmu przez pryzmat oczekiwań co do uzyskanych rezultatów ma bardzo szerokie zastosowanie w wielu obszarach życia i nie musi być zawężone do jednostkowych przypadków dotyczących konkretnych sytuacji. W modelu Carvera i Scheiera jest to zgeneralizowana dyspozycja, stały atrybut osobowości[17].

Według autorów koncepcji optymizm jest konstruktem poznawczym, który odnosi się do oczekiwań co do rezultatów działań, które mają wystąpić w przyszłości (ang. *expectancy-value model*). Cele, które obiera człowiek, manifestują się w jego czynach, rezultatach lub wartościach. Człowiek stara się dopasować swoje zachowanie do tych czynności i wartości, które uznaje za pożądane i cenne. Unika tego, co uważa za bezwartościowe bądź szkodliwe. Zgodnie z tą teorią, jeśli coś odbierane jest za bezwartościowe, żadna akcja ze strony jednostki nie nastąpi. Ten konstrukt łączy się silnie z optymizmem. Jeśli jednostka konfrontuje się z zadaniem, które jest trudne, i uzyskuje powolne postępy, mimo wszystko, będąc optymistą, wykazuje nieustępliwość i pewność w dążeniu do celu[18]. Pe-

[16] C.S. Carver, M.F. Scheier, *Dispositional*…, dz. cyt.
[17] Tamże, s. 293–299.
[18] C. Carver, *Optimism*, 2020, s. 1, https://cancercontrol.cancer.gov/sites/default/files/2020-06/dispositional_optimism.pdf [dostęp: 23.10.2025].

symiści przejawiają natomiast większe niezdecydowanie i wątpliwości, zwłaszcza kiedy spotykają na drodze trudności w realizacji celu.

Jeśli zaś chodzi o emocjonalną stronę zmagania się z trudnościami, optymiści, oczekując pozytywnych rezultatów, odczuwają więcej różnorodnych pozytywnych emocji. W przeciwieństwie do nich pesymiści częściej odczuwają lęk, smutek oraz ulegają uczuciu rozpaczy[19]. Optymizm w ujęciu dyspozycyjnym zakłada również koegzystencję z innym konstruktami poznawczymi, które są blisko powiązane z optymizmem. Carver w swoim opracowaniu wymienia poczucie kontroli[20] oraz poczucie skuteczności[21]. Konstrukty te są równie ważne w kontekście oczekiwań co do rezultatów działań, podobnie jak optymizm. Innymi istotnymi konstruktami, które korelują z optymizmem, są konstrukt nadziei oraz neurotyczność – jeśli chodzi o korelację z pesymizmem. Neurotyczność natomiast określana jest jako tendencja do zamartwiania się, pesymistycznej narracji oraz odczuwania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych.

Odnosząc się do metod pomiaru optymizmu, Carver wymienia w swojej pracy[22] sześć narzędzi pomocnych w diagnozie narracji preferowanej przez jednostkę. Pierwsze narzędzie to Test Orientacji Życiowej: LOT i LOT-R, drugie narzędzie to GESS (ang. *Generalized Expectancy of Success Scale*). Trzecie wymienione przez autora to OPS (ang. *Optimism-Pessimism Scale*). Narzędzia czwarte i piąte związane są z teorią atrybucji. Należą do nich kwestionariusz ASQ (ang. *Attributional Style Questionnaire*) oraz powiązana z nim metoda CAVE (ang. *Content Analysis of Verbal Explanations*) – analiza zawartości wypowiedzi dosłownych. Ostatnia z wymienionych to skala nadziei Snydera (ang. *Hope Scale*).

Optymizm w praktyce

Wychowanie

Ważnym aspektem związanym ze znajomością problematyki optymizmu jest możliwość kształtowania optymistycznej postawy u najmłodszych. Jak wiadomo, styl wyjaśniania, jak pisze Seligman, kształtuje się u dziecka do siódmego roku życia[23]. Potem następuje tylko utrwalanie pewnego sposobu myślenia, który został dziecku „przekazany" przez mechanizmy socjalizacji, na przykład modelowanie. Według autorów koncepcji optymizmu dyspozycyjnego optymizm wyuczony przez pracę z pacjentem nie jest wcale gorszy czy lepszy od tego wynikającego z cech osobowości czy też genetycznego „wyposażenia" jednostki. Liczne badania pokazują, że optymizm wyuczony samodzielnie albo z pomocą specjalisty sprawdza się równie dobrze, jak ten naturalnie wytworzony w środowisku

[19] Tamże, s. 2.
[20] Tamże, s. 2.
[21] Tamże, s. 3.
[22] Tamże, s. 4.
[23] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 179–180.

społecznym od najmłodszych lat. Przekłada się to na jakość życia jednostki, jej dobrostan psychiczny, sprężystość psychiczną itp.

Psychoedukacja i wykorzystanie techniki TPSKA

Głównym problemem związanym z problematyką optymizmu, jak wcześniej wspomniano, jest brak miejsca w programie nauczania na omówienie, czym jest i jak funkcjonuje styl wyjaśniania u człowieka oraz na czym polega metoda pracy z klientem TPSKA. Narzędzie to jest jedną z najciekawszych form pracy, gdyż daje możliwość dotarcia z wartościowymi treściami dotyczącymi optymizmu do szerszego grona odbiorców. Można pracować, wykorzystując tylko teorię, by poprzez wykłady oraz prelekcje pokazywać ludziom, że optymizm nie jest zarezerwowany wyłącznie dla tych szczęśliwców, którzy wychowali się w rodzinach, kładących nacisk na to, aby postawa optymistyczna była dominująca. Dostępny jest bowiem również dla osób, które z różnych przyczyn, czy to środowiskowych, czy to genetycznych, nie zostały wyposażone w umiejętność patrzenia na świat z optymizmem. Szkolenia otwarte oraz warsztaty dotyczące optymizmu są bardzo ciekawą formą pracy, gdyż odpowiednio prowadzone są skutecznym sposobem inicjowania zmian u uczestników. Nie możemy bowiem zmienić czegoś, o czego istnieniu nie wiemy. Technika TPSKA pozwala nam uświadomić sobie treść naszego dialogu wewnętrznego i przeanalizować, czy nasze myśli i przekonania są wspierające, czy ograniczające[24]. Technika ta, jak wskazuje Seligman[25], została zaczerpnięta z koncepcji terapeutycznych wykorzystywanych w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). O skuteczności terapii CBT napisano bardzo wiele[26] i bezsprzecznie można stwierdzić, że jest to jedna z najlepszych metod terapeutycznych[27].

Terapia

Rodzajów i nurtów terapii jest tak dużo, że przeciętny człowiek niezaznajomiony z wiedzą psychologiczną może łatwo pogubić się w gąszczu ofert i możliwości. Nie ułatwia wyboru również postawa praktyków: terapeutów i zwolenników danej metody pracy z klientem. Każdy uważa, że jego droga jest tą właściwą. Która z form pracy z pacjentem będzie w takim razie najlepsza z punktu widzenia zmiany myśli automatycznych?

Najwłaściwszą formą terapeutyczną wydaje się terapia poznawczo-behawioralna[28]. Jej założenia teoretyczne opierają się na pracy z pacjentem, mającej na celu zmianę treści jego myśli automatycznych na takie, które nie będą destrukcyjne, lecz motywujące do działania. To również doskonale wpisuje się w metody pracy zaproponowane przez Martina Selig-

[24] J. Czabała, *Czynniki leczące w psychoterapii*, PWN, Warszawa 2006, s. 25–35.
[25] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 139–143.
[26] S.G. Hofmann, A. Asnaani, I.J. Vonk, A.T. Sawyer, A. Fang, *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*, „ Cognitive Therapy and Research" 2012, vol. 36(5), s. 427–440.
[27] Tamże.
[28] Tamże.

mana w narzędziu TPSKA. Osoba identyfikuje swoje myśli automatyczne uruchomione w reakcji na pojawiającą się trudną sytuację. Przygląda się temu, jakie emocje wzbudzają te myśli oraz do czego w efekcie prowadzą. Jeśli przyczyniają się do marazmu, apatii, to następuje podważenie oraz osłabienie szkodliwych przekonań na temat własnej osoby. Seligman przyznaje, że przy konstruowaniu metody pracy TPSKA czerpał z dorobku terapeutów pracujących w nurcie poznawczym i behawioralnym[29].

Ograniczenia i ryzyko związane z optymizmem

Czy optymizm może szkodzić? Przyglądając się powyższym rozważaniom, można nabrać przekonania, że postawa optymistyczna jest jedyną właściwą. Oczywiście, nic bardziej mylnego. Bardzo ważny jest kontekst, w którym postawa ta się przejawia. Okazuje się na przykład, że optymiści są bardziej podatni na uzależnienie od hazardu[30]. Znacznie częściej kontynuują grę i obstawiają kolejne rozdania mimo powtarzających się porażek. Tym samym ulegają mechanizmowi warunkowania i wpadają w pętlę uzależnienia[31].

Optymiści często też podejmują nadmierne ryzyko, oczekując, że negatywne konsekwencje ich zachowań w ich przypadku nie będą miały miejsca. Optymizm może być rezerwuarem nadziei, ale stosowany bez głębszej refleksji może prowadzić do ogromnych strat.

Kolejnym zagrożeniem jest wpadnięcie w pułapkę nierealistycznego optymizmu. Jak zauważa w swojej pracy Paulina Baran[32], ludzie mają tendencję do uciekania w nierealistyczny optymizm w obliczu trudności, które przekraczają ich zdolność poradzenia sobie z wyzwaniem. To może skutkować podjęciem działań lub zachowań (albo ich brakiem), które w dłuższej perspektywie czasu zaszkodzą jednostce. Optymizm w tym wypadku pełni funkcję adaptacyjną, tymczasem słowo *adaptacja* nie zawsze oznacza coś pozytywnego. Można bowiem przyzwyczaić się czy zaadaptować do sytuacji skrajnie niekorzystnej. Warto również zauważyć, że optymizm można wyrażać poprzez postawy i zachowania, a także może on stanowić permanentną cechą osobowości. Żaden z tych trzech komponentów nie istnieje w próżni. Jako ludzie funkcjonujemy jako całość. Osoba, której optymizm jest zasobem z obszaru osobowościowego, może mieć skłonność do popadania w huraoptymizm i podejmować zachowania, które są groźne dla otoczenia oraz dla niej samej.

Innym ciekawym zagadnieniem jest relacja między mechanizmami obronnymi osobowości a optymizmem. Według badaczy koreańskich[33] osoby charakteryzujące się niskim poziomem optymizmu wykazują zachowania z obszaru: kontrolingu, zniekształceń poznawczych, humoru i racjonalizacji. Grupa wysoko optymistycznych studentów

[29] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 315–318.

[30] B. Gibson, D.M. Sanbonmatsu, *Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism*, „Personality & Social Psychology Bulletin" 2004, vol. 30(2), s. 149–160.

[31] Tamże.

[32] P. Baran, *Temperament i optymizm a skłonność do ryzyka u pilotów i kierowców zawodowych*, „Studia Psychologica" 2011, nr 11(2), s. 22–23.

[33] E. Hong, H. Kim, J. Kim, *Defense Mechanism and Optimism in Korean College Students*, „Open Journal of Social Sciences" 2014, vol. 2(11), s. 85–86.

cechowała się altruizmem i sublimacją. Nasuwa się pytanie, czy czynniki kulturowe mogą modyfikować zachowania w tym obszarze, a jeśli tak, to w jakim stopniu. Kolejną kwestią jest relacja pomiędzy postawą optymistyczną a komponentem poznawczym dostępnym jednostce w obszarze przejawianego optymizmu. Zgodnie z powiedzeniem: „Jeśli wypierasz rzeczywistość, nie możesz jej kontrolować" można przejawiać postawę optymistyczną wynikającą z silnego optymizmu esencjonalnego i dokonywać wyborów, które są szkodliwe. Osoba taka prezentuje instrumentalne zachowania optymistyczne, które z zewnątrz wyglądają dobrze, natomiast przy głębszej analizie zysków i strat okazują się niekorzystne. Słuszna jest zatem obserwacja Seligmana[34] i jego postulat dotyczący elastycznego optymizmu, zgodnie z którym nawet optymiści mogą czerpać korzyści ze swojego wewnętrznego potencjału optymizmu dzięki lepszemu poznaniu funkcjonowania optymizmu.

Pozostaje pytanie, czy optymizm jest efektem wychowania, czy być może tkwi gdzieś głębiej w człowieku, zakodowany w łańcuchu DNA bądź jako element osobowości. Autorzy koncepcji uważają, że mimo licznych badań wskazujących na fakt, że optymizmu można się nauczyć przez systematyczny trening poznawczo-behawioralny[35], jest to cecha względnie stała, która bez ingerencji z zewnątrz nie zmienia się przez całe życie człowieka.

Można się z tym podejściem autorów zgodzić. Nie zmienia to jednak faktu, że zmiana postawy z pesymistycznej na optymistyczną niesie ze sobą bardzo dużo dobrego we wszystkich obszarach życia, choć jednocześnie nie jest to zmiana łatwa ani szybka do uzyskania. Wymaga sporo pracy nad sobą, wglądu w siebie oraz konsekwencji w działaniu ku zmianie.

Uwagi końcowe

Permanentną cechą otaczającej nas rzeczywistości jest ciągła zmiana. Stawia nas to w sytuacji nieustannej konieczności dokonywania wyborów, analizowania bieżącego stanu rzeczy. Każda zmiana – czy na dobre, czy na złe – jest źródłem stresu. W niniejszym tekście pokazano, że optymizm niejedno ma imię. Można na problematykę optymizmu patrzeć od strony zachowań, postaw, cech osobowości. Co ciekawe i budujące, warto traktować tę różnorodność jako kolejny zasób. Możemy spojrzeć na te różne podejścia i teorie komplementarnie. Optymizm dyspozycyjny jako stała cecha może być doskonałą bazą dla optymizmu atrybucyjnego. Dzięki takiemu podejściu nie tylko zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy optymistami, lecz również wiemy, jak ten optymizm funkcjonuje w naszej przestrzeni poznawczej. Mamy możliwość wzbogacenia swojego repertuaru zachowań i, co równie ważne, możemy mieć nad nimi większą świadomą kontrolę.

Postawa optymistyczna może być doskonałym sposobem radzenia sobie ze stresem, co daje nam poczucie większej sprawczości i skuteczności oraz wzmacnia naszą kontrolę nad sytuacją. Nie można jednak pominąć pesymizmu, mówiąc o optymizmie. Optymizm

[34] M. Seligman, *Optymizmu*…, dz. cyt., s. 422–425.

[35] A. Beck, D. Clark, *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018, s. 9–10.

wyuczony nie przekreśla zdolności do krytycznej oceny rzeczywistości. To pesymizm w ograniczonym i kontrolowanym zakresie często pomaga nam dokonać wyboru bardziej osadzonego w rzeczywistości i pozwala widzieć rzeczy takimi, jakimi są naprawdę. Tak jak nie istnieje dobro bez zła, tak nie istnieje optymizm bez pesymizmu. Ważne, aby nad jednym i drugim mieć kontrolę.

Warto mierzyć się ze swoimi słabościami i szukać dróg do stawania się lepszą wersją siebie. Wrodzony czy też wyuczony optymizm z dużą dozą realizmu w patrzeniu na rzeczywistość, bez jej zaprzeczania i wypierania, na pewno będzie pomocnym zasobem w realizacji takiego zamierzenia.

Bibliografia

Andersson M.A., *Dispositional optimism and the emergence of social network diversity*, „The Sociological Quarterly" 2012, vol. 53(1), s. 92–115.

Baran P., *Temperament i optymizm a skłonność do ryzyka u pilotów i kierowców zawodowych*, „Studia Psychologica" 2011, nr 11(2), s. 19–34.

Beck A., Clark D., *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

Carver C., *Optimism*, 2020, https://cancercontrol.cancer.gov/sites/default/files/2020-06/dispositional_optimism.pdf [dostęp: 23.10.2025].

Carver C.S., Scheier M.F., *Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior*, „Personality and Social Psychology Review" 2002, vol. 6(4), s. 304–315.

Carver C.S., Scheier M.F., *Dispositional optimism*, „Trends in Cognitive Sciences" 2014, vol. 18(6), s. 293–299.

Czabała J., *Czynniki leczące w psychoterapii*, PWN, Warszawa 2006.

Gibson B., Sanbonmatsu D.M., *Optimism, pessimism, and gambling: the downside of optimism*., „Personality & Social Psychology Bulletin" 2004, vol. 30(2), s. 149–160.

Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J., Sawyer A.T., Fang A., *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*, „Cognitive Therapy and Research" 2012, vol. 36(5), s. 427–440.

Hong E., Kim H., Kim J., *Defense Mechanism and Optimism in Korean College Students*, „Open Journal of Social Sciences" 2014, vol. 2(11), s. 84–89.

Lopez S.J., *The Future of Positive Psychology: Pursuing Three Big Goals*, [w:] S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford Academic, Oxford 2012, s. 689–694.

Mischel W., Shoda Y., *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure*, „Psychological Review" 1995, vol. 102(2), s. 246–268.

Rathus S., *Psychologia współczesna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.

Seligman M., *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 2010.

Stach R., *Optymizm. Badania nad optymizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

Weiner B., *Attribution Theory*, „International Encyclopedia of Education" 2010, vol. 6, s. 558–563.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Anna Lubrańska https://orcid.org/0000-0002-3880-0711
Uniwersytet Łódzki
e-mail: anna.lubranska@now.uni.lodz.pl

Patrycja Kusiak https://orcid.org/0009-0009-6554-693X
Badacz niezależny
e-mail: patrycjakusiak@wp.pl

Poczucie koherencji wśród singli i osób w związkach – perspektywa wieku i płci

Sense of coherence among singles and those in relationships – age and gender perspectives

https://doi.org/10.25312/CH.795

Streszczenie

Celem badania była ocena poczucia koherencji wśród singli i osób w związkach. Zbadano 186 osób (118 w związku i 68 singli). Wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej Aarona Antonovsky'ego i ankietę własną. Wykazano, iż badani w związkach ujawnili wyższe poczucie sensowności. Poziom poczucia zaradności i zrozumiałości nie zależał istotnie od płci i bycia w bliskiej relacji. Poczucie koherencji u singli i osób w związkach pozostawało w istotnej zależności do wieku. Kobiety w związkach wykazywały wyższy poziom poczucia sensowności. Uzyskane wyniki mają wartość aplikacyjną i sugerują potrzebę rozwoju oraz wzmacniania poczucia koherencji jako ważnego zasobu osobistego.

Słowa kluczowe: poczucie koherencji, singiel, związek, wiek, płeć

Abstract

The aim of this article is to assess the sense of coherence among singles and those in relationships. A total of 186 individuals were surveyed (118 in relationships and 68 singles). A. Antonovsky's Life Orientation Questionnaire and our own survey were used. It was

found that those in relationships demonstrated a higher sense of meaningfulness. The level of manageability and comprehensibility did not significantly depend on gender or being in a close relationship. The sense of coherence among singles and those in relationships was significantly related to age. Women in relationships demonstrated a higher level of meaningfulness. The obtained results have practical value, suggesting the need to develop and strengthen the sense of coherence as an important personal resource.

Keywords: sense of coherence, single person, relationship, age, gender

Wstęp

Zasoby osobiste, kapitał psychologiczny decydują o jakości życia człowieka, jego psychofizycznym dobrostanie, percepcji i interpretacji otaczającej rzeczywistości, poziomie zadowolenia z podejmowanych aktywności. Ważną kategorię tego podmiotowego wyposażenia stanowi poczucie koherencji. W swojej globalnej postaci i w zakresie składowych (poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności) pozostaje w istotnej relacji do licznych aspektów funkcjonowania człowieka. To zasób o udowodnionym wpływie na nasze życie, swoisty klucz do zdrowia, uczestniczący w zarządzaniu pozostałymi zasobami osobistymi[1]. Poczucie koherencji jako trwała postawa decyduje o tym, jak człowiek spostrzega świat, jak go odczuwa i rozumie; jako zmienna osobowościowa oddziałuje na zaangażowanie jednostki w różnych obszarach, sprzyja mechanizmom adaptacji, skuteczności działania i radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami[2].

Wobec znaczenia poczucia koherencji dla podmiotowej aktywności podjęto próbę oceny, czy fakt bycia w związku i bycie singlem pozostaje w istotnej relacji do poczucia koherencji (w jego globalnej postaci i komponentach: poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności). Ze względu na złożoność problematyki uwzględniono także udział zmiennej wieku i płci.

Poczucie koherencji – perspektywa teoretyczna i badawcza

Koncepcja poczucia koherencji jest rozwijana w perspektywie teorii salutogenetycznej Aarona Antonovsky'ego. Poczucie koherencji (ang. *sense of coherence* – SOC) to „globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturowany, przewidywalny i wytłumaczalny; (2) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania"[3].

[1] A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Wydawnictwo IPN, Warszawa 1995.

[2] P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji a aspiracje życiowe studentów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J" 2017, nr 1, s. 131–145.

[3] A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy*…,dz. cyt., s. 34.

Poczucie koherencji składa się z trzech komponentów: poczucia zrozumiałości (ang. *comprehensibility*), poczucia zaradności (ang. *manageability*) i poczucia sensowności (ang. *meaningfulness*).

Specyfika i odrębność składowych poczucia koherencji jest wyrażona w ich charakterystykach[4]. Poczucie zrozumiałości opisuje stopień, w jakim osoba postrzega bodźce napływające ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego jako zrozumiałe, uporządkowane, spójne i klarowne. Osoby z wysokim poczuciem zrozumiałości oczekują, że w przyszłości bodźce pożądane lub niepożądane będą przewidywalne, napływające informacje – spójne i uporządkowane. Nawet jeśli jakiś bodziec okaże się niespodziewany, zaskakujący, to dzięki poczuciu zrozumiałości jednostka potrafi go wyjaśnić, przyporządkować za pomocą znanych kategorii. Zwiększanie zrozumiałości (będącej rezultatem poszukiwania informacji, ich kreatywnego przetwarzania i logicznej strukturalizacji) sprzyja konstruktywnemu radzeniu sobie z trudnościami. Poczucie zaradności określa wewnętrzne przekonanie jednostki o posiadaniu zasobów umożliwiających spełnienie wymagań. To przeświadczenie odnosi się nie tylko zasobów, możliwości, jakimi dysponuje jednostka, ale także „uprawnieni inni" (ang. *legitimate others*) – osoby i instytucje, którym jednostka ufa i na które może liczyć. Poczucie zaradności sprawia, że człowiek nie czuje się bezsilny, ma świadomość, że trudności można pokonać, a nowe sytuacje należy traktować jak wyzwania. Poczucie zaradności jest wymiarem instrumentalno-poznawczym – jednostka ma przekonanie, że posiada odpowiednie zasoby, aby sobie poradzić, nie czuć się „ofiarą zdarzeń". Dzięki wysokiej zaradności zachowanie człowieka jest elastyczne i adaptacyjne, tworzy on subiektywne scenariusze dostosowania reakcji do zamierzonego celu, z kilku potencjalnych aktywności wybiera tę, którą cechuje największe prawdopodobieństwo sukcesu. Poczucie sensowności wyraża emocjonalno-motywacyjny stosunek człowieka do otaczającej rzeczywistości, przekonanie, że życie ma sens, że przynajmniej niektóre życiowe problemy i wymagania są warte wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. Osoba charakteryzująca się wysokim poczuciem sensowności interpretuje problemy jako wyzwania, które warto podejmować. Poczucie sensowności wiąże się z dążeniem człowieka do określania i realizacji celów w długim horyzoncie czasowym, a w konsekwencji znalezienia sensu własnej egzystencji. Jest uznawane za najistotniejszy, motywacyjny komponent poczucia koherencji, wzmacniający dwa pozostałe elementy[5].

Poczucie koherencji, z uwagi na swój charakter, zyskało określenie *metazasób* czy *globalna orientacja życiowa* – jako system przekonań na temat rzeczywistości; to swoista tarcza chroniąca przed napięciem, które później przeradza się w stres[6]. Liczne dowody empiryczne przekonują o roli poczucia koherencji w procesie zarządzania przez człowieka własnym życiem. Osoby wysoce koherentne są zorientowane na wypracowanie czy

[4] Tamże, s. 32; I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej?*, Drukarnia Tekst, Lublin 2010, s. 31–34; A. Worsztynowicz, *Coaching a poczucie koherencji*, „Forum Oświatowe" 2013, nr 2(49), s. 43.

[5] A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy*…, dz. cyt., s. 32; I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać*…, dz. cyt., s. 31–34; A. Worsztynowicz, *Coaching*…, dz. cyt., s. 43.

[6] A. Kulczycka-Dopiera, *Poczucie koherencji i duchowość – czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym osoby, które zajmują się pomocą medyczną i psychospołeczną pacjentom z chorobami nowotworowymi. Doniesienie wstępne*, „Psychoonkologia" 2014, nr 2, s. 62.

znalezienie konstruktywnych rozwiązań nawet wbrew niesprzyjającym okolicznościom, niepowodzenia interpretują w kategoriach wyzwania, a nie porażki, preferują strategie zadaniowe nakierowane na rozwiązanie problemu, rzadziej korzystają z reakcji unikowych. Wysokiemu poziomowi koherencji towarzyszy elastyczność wobec wymagań środowiska, wzrost możliwości adaptacyjnych i zadowolenia z podejmowanych działań[7].

Jednostki o wysokim poczuciu koherencji wyróżniają się korzystnym dobrostanem psychicznym i fizycznym, częściej podejmują ważne aktywności, wywiązują się z powierzonych zadań, utrzymują intymne relacje z innymi ludźmi i łatwiej akceptują trudności, które pojawiają się w ich życiu. Cieszą się większą satysfakcją z życia i wyżej oceniają jego jakość[8]. Wysokie poczucie koherencji sprzyja wzrostowi odporności psychicznej, skutecznemu rozwiązywaniu problemów, poprawia somatyczne funkcjonowanie człowieka, ułatwia kształtowanie prawidłowych związków interpersonalnych, przyczynia się do utrzymania zdrowia[9] i dobrego samopoczucia psychofizycznego[10], w dużym stopniu sprzyja prawidłowym praktykom zdrowotnym i zachowaniom profilaktycznym, jak i ogólnej dojrzałości żywieniowej[11]. Poczucie koherencji pełni funkcję ochronną przed wypaleniem zawodowym[12], a także pozostaje w istotnej relacji z mechanizmami radzenia

[7] Interesujące badania dowodzące egzystencjalnej i sprawczej siły poczucia koherencji przeprowadziła Jadwiga Piątek. Badaczka analizowała zależność poczucia koherencji i rozwiązywania kryzysów wywołanych przez wydarzenia życiowe u osób (n = 191) korzystających z pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej. Ujawniono istotne korelacje poczucia koherencji i jego składowych z problemami ze sfery psychologicznej, duchowej, społecznej i fizycznej. Zaobserwowano, że osoby z niskim poczuciem koherencji po wydarzeniu krytycznym częściej cechowało: poczucie nieudolności i brak wiary w swoje siły, pogorszenie samopoczucia psychicznego, przekonanie o własnej bezwartościowości, załamanie przekonań na swój temat, innych ludzi i świata, pogorszenie stosunków w pracy i dalszym otoczeniu oraz utrata sensu życia. Dowiedziono istotnej zależności poczucia koherencji i stopnia rozwiązania problemów, zwłaszcza ze sfery psychologicznej i duchowej. Osobom z wyższym poczuciem koherencji towarzyszyło silniejsze zadowolenie z otrzymanej pomocy. Uzyskany efekt potwierdzał stanowisko Aarona Antonovsky'ego, który zauważył bardziej skuteczne korzystanie z pomocy przez te jednostki (uczenie się nowych strategii radzenia sobie i korzystanie ze wsparcia społecznego). Zob. J. Piątek, *Poczucie koherencji a rozwiązywanie kryzysów przez osoby po interwencji kryzysowej*, „Państwo i Społeczeństwo" 2006, nr 2, s. 107–112; I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać*…, dz. cyt., s. 36–37.

[8] P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt., s. 131.

[9] Systematyczny przegląd wyników badań dowodzi, że poczucie koherencji odgrywa główną, moderującą lub pośredniczącą rolę w wyjaśnianiu stanu zdrowia. Im silniejsze poczucie koherencji, tym lepszy ogólny stan zdrowia. Ta relacja występowała w badanych populacjach niezależnie od wieku, płci, pochodzenia etnicznego, narodowości i projektu badania. Zob. M. Eriksson, B. Lindström, *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*, 2006, https://www.researchgate.net/publication/7166561_Antonovsky%27s_sense_of_coherence_scale_and_the_relation_with_health_A_systematic_review [dostęp: 29.01.2025].

[10] M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny osób w wieku emerytalnym*, „Psychologia Społeczna" 2013, nr 26, s. 351.

[11] B. Mańkowska, *Poczucie koherencji oraz dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu wśród młodych dorosłych*, „Przegląd Psychologiczny" 2023, nr 66(3), s. 19–33; M. Zadworna-Cieślak, N. Ogińska-Bulik, *Osobowość typu D i poczucie koherencji a podejmowanie zachowań zdrowotnych przez młodzież*, [w:] N. Ogińska-Bulik, J. Miniszewska (red.), *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 219–232.

[12] A. Kulczycka-Dopiera, *Poczucie koherencji i duchowość*…, dz. cyt.; M. Ruszkiewicz, E. Eldridge, *Rola duchowości i poczucia koherencji jako czynników chroniących przed wypaleniem zawodowym wśród wolontariuszy opieki paliatywnej*, „Psychoonkologia" 2015, nr 2, s. 64–73.

sobie ze stresem[13]. Niskiemu poczuciu koherencji towarzyszy skłonność do oceny sytuacji stresowych w kategoriach zagrożenia, koncentracja na emocjach i unikanie jako sposób radzenia sobie ze stresem[14].

Poczucie koherencji sprzyja zadowoleniu z pracy i pozostaje w znaczącej zależności w stosunku do różnych przejawów aktywności zawodowej[15]. W efekcie porównania studentów pracujących i niepracujących[16] zaobserwowano, że w zakresie wszystkich komponentów poczucia koherencji i jego globalnej postaci istotnie wyższym nasileniem poczucia koherencji charakteryzowali się studenci posiadający zatrudnienie. Magdalena Piorunek przekonuje, że stabilne, wysokie poczucie koherencji, jako rozwijająca się całe życie orientacja dyspozycyjna[17], sprzyja efektywnemu strukturalizowaniu kariery zawodowej w cyklu życia człowieka. W przebiegu tej relacji autorka podkreśla udział poczucia zrozumiałości (obejmującego ustrukturyzowanie, spójność i przewidywalność doświadczeń zawodowych), poczucia zaradności (warunkowanego przekonaniem o posiadaniu lub możliwości efektywnego poszukiwania zasobów pomocnych w radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi) oraz przeświadczenie o sensowności świata społeczno-zawodowego[18].

Jak pokazują badania, poziom poczucia koherencji pozostaje w istotnej zależności z licznymi zmiennymi związanymi z jakością życia, dobrostanem, pracą zawodową, zachowaniami i postawami wobec zróżnicowanych aspektów funkcjonowania człowieka. Wydaje się zatem uzasadniona potrzeba analizy problematyki poczucia koherencji w relacji do bycia w związku/bycia singlem, w kontekście różnic międzypłciowych i wiekowych.

Materiał i metoda

Celem badań była analiza poczucia koherencji w odniesieniu do wieku, płci i charakteru relacji partnerskiej (bycie w związku–bycie singlem). Badaniem objęto 186 osób, w tym 108 kobiet (58,1%) i 78 mężczyzn (41,9%), reprezentujących przedziały wiekowe: 18–35 lat (N = 75, 40,3%), 36–65 lat (N = 53, 28,5%), powyżej 65 lat (N = 58, 31,2%);

[13] A. Dąbrowska, *Poczucie koherencji u rodziców dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym*, „Psychiatria Polska" 2007, nr 2, s. 189–201; M. Netczuk-Gwoździewicz, M. Kopczewski, *Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem jako predyktor zachowań zdrowotnych wpływających na poziom bezpieczeństwa*, „Alcumena" 2023, nr 3(15), s. 141–156; M. Piorunek, Ż. Garbacik, *Poczucie koherencji i stres doświadczany przez pracowników i studentów w środowisku akademickim*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia" 2021, nr 34(4), s. 67–86; K. Piórowski, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych*, „Polskie Forum Psychologiczne" 2008, nr 13(1), s. 50–60; J.F. Terelak, M. Borzyńska, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u alumnów wyższego seminarium duchownego*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe" 2016, nr 1, s. 117–129.

[14] P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt., s. 131.

[15] D. Grabowski, Ż. Rachwaniec-Szczecińska, *Poczucie koherencji, etyka pracy jako predyktory zadowolenia z pracy*, „Rozprawy Społeczne" 2015, nr 3, s. 61–67.

[16] P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt., s. 138.

[17] M. Piorunek, *Poczucie koherencji w konstruowaniu kariery (kontekst całożyciowego zrównoważonego rozwoju jednostki)*, „Studia Edukacyjne" 2016, nr 40, s. 21–38.

[18] Tamże, s. 33–34.

63,4% respondentów pozostaje w związku, a single[19] stanowią 36,6% populacji. Badanie przeprowadzono w formie online na platformie LimeSurvey, na serwerach Uniwersytetu Łódzkiego. Badanie było w pełni anonimowe, opatrzone klauzulą poufności.

Eksplorując podjętą problematykę oraz korzystając z przesłanek empirycznych, sformułowano następujące pytania badawcze:

Pytanie 1: Czy poziom poczucia koherencji jest zależny od pozostawania w stałym związku?

Nawiązywanie trwałych relacji partnerskich to jedno z ważniejszych zadań rozwojowych, jakie człowiek ma do zrealizowania w swej biografii. Kształtowanie i rozwijanie stabilnego, satysfakcjonującego związku wymaga od jednostki wysiłku i zaangażowania, ale jednocześnie jest źródłem wielu pozytywnych emocji, pozwala doświadczać wsparcia, akceptacji i sensu w życiu. W świetle badań przeprowadzonych przez Annę Gulczyńską i Barbarę Jankowiak poczucie koherencji (w każdym z jego wymiarów, czyli zrozumiałości, zaradności, sensowności i wyniku ogólnym) wiąże się istotnie z jakością i trwałością związków partnerskich studentów oraz z doświadczaną w nich satysfakcją seksualną[20]. Autorki wnioskują, że poczucie zrozumiałości może sprzyjać lepszemu zrozumieniu swojego partnera, antycypacji jego zachowań, podejmowaniu dojrzałych decyzji i poczuciu bezpieczeństwa. Z kolei poczucie zaradności ułatwia radzenie sobie z problemami w relacji, rozwiązywanie partnerskich konfliktów. Natomiast osoby cechujące się wysokim poczuciem sensowności wyrażają przekonanie, że życie ma sens i warto się w nie

[19] Kategoria społeczna singiel z uwagi na swoją wieloaspektowość nie jest łatwa do zdefiniowania. Zwracają na to uwagę polskie badaczki zjawiska Aldona Żurek i Julita Czernecka, uwzględniając tę wieloaspektowość w swoich propozycjach teoretycznych, zob. A. Żurek, *Single – kategoria społeczna i styl życia*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica" 2014, nr 51, s. 39–54. Czernecka w autorskiej monografii *Wielkomiejscy single* na potrzeby badań własnych pojęciem singiel określa „osoby mieszkające w dużych miastach (powyżej 500 tys. mieszkańców), które nie są w stałym związku z inną osobą, nie mają dzieci oraz nie żyją w pojedynkę w wyniku zdarzeń losowych (np. śmierć współmałżonka, kalectwo)", zob. J. Czernecka, *Wielkomiejscy single*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2011, s. 10. Z kolei dla A. Żurek single to „osoby, które nie podjęły jeszcze decyzji o zmianie swojego statusu rodzinnego, ci, którzy w wyniku splotu okoliczności życiowych zostały postawione przed koniecznością życia samotnego i samodzielnego, oraz osoby, które dokonały wyboru takiego stylu życia […] struktura wieku singli obejmuje osoby bardzo młode, często uczące się lub studiujące, jak i takie, które znajdują się w fazie późnej dorosłości i starości", zob. A. Żurek, *Relacje łączące młodych singli z rodzicami*, [w:] W. Wrzesień, A. Żurek, I. Przybył (red.), *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2005, s. 77. A. Żurek podkreśla konieczność przyjęcia prawnych, ekonomicznych i obyczajowych kryteriów opisujących kategorię singli. Jednocześnie autorka zauważa, iż te warunki definicyjne nie są wystarczające. Istotną okolicznością pozostaje uwzględnienie wielowymiarowości decyzji jednostki. Życie w pojedynkę stanowi wypadkową dokonywanych wyborów oraz barier, które czynią trudnym bądź niemożliwym stworzenie trwałego związku partnerskiego czy małżeńskiego. Pozostawanie singlem to zatem posiadanie określonego statusu, wyznaczanego cechami związanymi ze stanem cywilnym, sytuacją materialną, społeczną oraz stylem życia, którego składnikami są: prywatność, samodzielność, samotność, wolność, zabawowość i towarzyskość, zob. A. Żurek, *Single…*, dz. cyt., s. 41–45. Konieczne rozważania teoretyczne warto domknąć definicją, co do której istnieje zgodność w literaturze przedmiotu: „singel oznacza osobę żyjącą w pojedynkę z własnego świadomego wyboru lub z przyczyn losowych", zob. E. Markowska-Gos, *„Singel" jako styl życia we współczesnym społeczeństwie*, „Kultura – Przemiany – Edukacja" 2019, t. VII, s. 91.

[20] A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Poczucie koherencji studentów a jakość i trwałość ich związków partnerskich*, „Seksuologia Polska" 2007, nr 5(2), s. 66–70.

angażować[21]. W innym projekcie badawczym, dotyczącym różnic w zakresie poczucia koherencji między osobami tworzącymi i nietworzącymi trwałego związku ujawniły się istotne wnioski – osoby w trwałym związku cechowało wyższe poczucie sensowności[22]. Zaobserwowano również różnice w zakresie ogólnego poczucia koherencji i poczucia zaradności między osobami, które charakteryzuje umiejętność nawiązania interakcji erotycznej, a osobami, które tej umiejętności nie posiadają[23].

Pytanie 2: Czy płeć różnicuje poziom poczucia koherencji badanych osób?

Poczucie koherencji jako utrwalona struktura przekonań (o świecie i swojej w nim roli) rozwija się na bazie życiowych doświadczeń człowieka[24]. W oczywisty sposób te jednostkowe doświadczenia w swej strukturze i zróżnicowanym charakterze odnoszą się również do społecznych i kulturowych oczekiwań związanych z rolą płciową. Badania wykorzystujące efekt porównań kobiet i mężczyzn w zakresie poczucia koherencji nie przynoszą jednoznacznych rozstrzygnięć. Agnieszka Bochniarz, obejmując badaniem przyszłych nauczycieli, odnotowała brak istotnych statystycznie różnic między studentkami i studentami we wszystkich komponentach poczucia koherencji i globalnego wymiaru zmiennej[25]. Podobnie w innym projekcie badawczym porównania wykonane w grupie lekarzy nie wykazały istotnych statystycznie różnic pomiędzy mężczyznami i kobietami w obszarze poczucia koherencji[26]. Brak istotnych różnic międzypłciowych w zakresie ogólnego poczucia koherencji i jego składowych odnotowała również Anna Andruszkiewicz ze współpracowniczkami[27]. Z kolei badania Marii Pasik[28], uwzględniające wyniki kobiet i mężczyzn w wieku emerytalnym, dowiodły obecności różnic płciowych – mężczyzn cechowało istotnie wyższe poczucie zrozumiałości, sensowności i ogólne nasilenie poczucia koherencji. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn poczucie koherencji wiązało się znacząco z satysfakcją z życia, emocjami pozytywnymi i negatywnymi[29]. W badaniach Krystyny Kurowskiej i Barbary Orzoł, realizowanych na podobnej wiekowo populacji, uzyskano zbliżony efekt różnic międzypłciowych – wyższe wyniki ogólnego poczucia koherencji, zrozumiałości, zaradności i sensowności wystąpiły w grupie mężczyzn[30]. Z kolei Dorota Rębak i Stanisław Głuszek, porównując kobiety i mężczyzn ratowników medycznych, odnotowali różnice jedynie w obszarze poczucia zrozumiałości, które

[21] Tamże, s. 69–70.

[22] A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Związek poczucia koherencji z wybranymi aspektami seksualności studentów*, „Seksuologia Polska" 2006, nr 4(1), s. 6–12.

[23] Tamże, s. 9–10.

[24] M. Piorunek, Ż. Garbacik, *Poczucie koherencji i stres*…, dz. cyt., s. 70.

[25] A. Bochniarz, *Poczucie koherencji przyszłych nauczycieli*, „Edukacja – Technika – Informatyka" 2018, nr 2(24), s. 255–256.

[26] A. Kulczycka-Dopiera, *Poczucie koherencji i duchowość*…, dz. cyt.

[27] A. Andruszkiewicz, A. Kubica, M. Nowik, A. Marzec, M. Banaszkiewicz, *Poczucie koherencji i poczucie własnej skuteczności jako wyznaczniki akceptacji choroby w grupie pacjentów przewlekle chorych*, „Problemy Pielęgniarstwa" 2014, nr 22(2), s. 239–245.

[28] M. Pasik, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Psychologica" 2007, nr 11, s. 67–79.

[29] Tamże, s. 70–72.

[30] K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, „Gerontologia Polska" 2016, nr 24, s. 91–97.

było znacząco wyższe w grupie mężczyzn (w poczuciu zaradności i sensowności istotne różnice nie wystąpiły)[31]. Na granicy istotności ($p = 0{,}066$) mężczyźni uzyskali wyższy wynik w ogólnym poczuciu koherencji od kobiet.

Pytanie 3: Czy wiek różnicuje poziom poczucia koherencji badanych osób?

Relacja zmiennej wieku i poczucia koherencji jest kształtowana poprzez różnorodne czynniki, takie jak rozwój psychospołeczny, doświadczenia życiowe, socjalizacyjne, wsparcie społeczne i zdrowie. Istota tych zależności ma złożony charakter, ujawniając efekt różnic indywidualnych oraz kontekstu życiowego i społeczno-kulturowego. Poczucie koherencji rozwija się już od wczesnego dzieciństwa, osiągając w okresie dojrzałości swój charakterystyczny poziom dla danej jednostki. Stabilizacja tego zasobu następuje około 30. roku życia, gdy utrwalają się lub odwracają doświadczenia dzieciństwa i wczesnej dorosłości[32]. Jak zauważają Iwona Werner i Magdalena Piorunek, w literaturze przedmiotu nie ma jednoznaczności w kwestii relacji wieku i poczucia koherencji[33]. Część wyników badań, realizowanych na liczebnych populacjach, wskazuje, że poczucie koherencji wzrasta wraz z wiekiem[34], inne takiej tendencji nie potwierdzają.

Materiał empiryczny zebrano z wykorzystaniem ankiety socjodemograficznej (dotyczącej między innymi wieku, płci, statusu związku) oraz Kwestionariusza Orientacji Życiowej Antonovsky'ego – do pomiaru poczucia koherencji i jego trzech komponentów (poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności). Narzędzie obejmuje 29 pozycji testowych, ocenianych na 7-stopniowej skali. Kwestionariusz cechują satysfakcjonujące własności psychometryczne[35].

Wyniki badań

W pierwszej kolejności sprawdzono czy poziom poczucia koherencji jest powiązany z pozostawaniem w związku i płcią badanych osób. Wykonano serię dwuczynnikowych analiz wariancji w schemacie międzygrupowym. W kolejnych tabelach (1–4) przedstawiono wyniki dla ogólnego poziomu zmiennej zależnej i trzech wymiarów poczucia koherencji.

---

[31] D. Rębak, S. Głuszek, *Poczucie koherencji w grupie ratowników medycznych w kontekście wybranych zmiennych socjodemograficznych*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie" 2012, nr 4, s. 465–473.

[32] A. Linca-Ćwikła, *Pedagogiczne uwarunkowania poczucia koherencji*, „Roczniki Pedagogiczne" 2018, nr 3, s. 48.

[33] I. Werner, M. Piorunek, *Poczucie koherencji a postrzeganie wybranych aspektów studiowania*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", nr 4(56), s. 111.

[34] Bezpośredni związek wieku i poczucia koherencji odnotowali D. Rębak i S. Głuszek. Wykazali oni istotne zależności między poczuciem zrozumiałości a wiekiem ($rho = 0{,}13$, $p < 0{,}05$) – poziom zrozumiałości wzrastał wraz z wiekiem. Zob. D. Rębak, S. Głuszek, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt.

[35] J. Koniarek, B. Dudek, Z. Makowska, *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*, „Przegląd Psychologiczny" 1993, nr 36, s. 491–502.

Tab. 1. Ogólny poziom poczucia koherencji a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	*M*	*SD*
kobieta	singiel	116,86	13,39
	w związku	120,12	22,39
	ogółem	119,06	19,91
mężczyzna	singiel	117,70	11,00
	w związku	122,38	19,17
	ogółem	120,40	16,30
ogółem	singiel	117,26	12,20
	w związku	120,98	21,16

Nie wystąpił istotny statystycznie efekt główny płci badanych, $F(1; 181) = 0,30$, $p = 0,587$, $\eta^2 = 0$, ani efekt główny pozostawania w związku, $F(1; 181) = 1,95$, $p = 0,164$, $\eta^2 = 0,01$. Nie odnotowano także istotnego efektu interakcji badanych czynników, $F(1; 181) = 0,06$, $p = 0,804$, $\eta^2 = 0$.

Tab. 2. Poziom poczucia zrozumiałości a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	*M*	*SD*
kobieta	singiel	42,86	8,11
	w związku	41,07	9,85
	ogółem	41,65	9,32
mężczyzna	singiel	42,73	6,13
	w związku	42,58	7,54
	ogółem	42,64	6,93
ogółem	singiel	42,79	7,16
	w związku	41,65	9,03

Nie ujawniono istotnego statystycznie efektu głównego płci, $F(1; 181) = 0,28$, $p = 0,596$, $\eta^2 = 0$, oraz istotnego efektu głównego pozostawania w związku, $F(1; 181) = 0,56$, $p = 0,456$, $\eta^2 = 0$. Nie wystąpił też istotny statystycznie efekt interakcji czynników, $F(1; 181) = 0,40$, $p = 0,456$, $\eta^2 = 0,03$.

Tab. 3. Poziom poczucia zaradności a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	*M*	*SD*
kobieta	singiel	41,66	5,70
	w związku	41,92	9,36
	ogółem	41,83	8,33
mężczyzna	singiel	41,18	5,95
	w związku	43,36	7,49
	ogółem	42,44	6,92
ogółem	singiel	41,43	5,79
	w związku	42,47	8,69

Nie wykazano istotnego statystycznie efektu głównego płci w badanej populacji, $F(1; 181) = 0{,}16$, $p = 0{,}688$, $\eta^2 = 0$, istotnego efektu głównego pozostawania w związku, $F(1; 181) = 1{,}03$, $p = 0{,}311$, $\eta^2 = 0{,}01$, istotnego efektu interakcji analizowanych czynników, $F(1; 181) = 0{,}64$, $p = 0{,}426$, $\eta^2 = 0$.

Tab. 4. Poziom poczucia sensowności a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	*M*	*SD*
kobieta	singiel	32,34	7,11
	w związku	37,04	7,52
	ogółem	35,52	7,68
mężczyzna	singiel	33,79	6,04
	w związku	36,44	6,88
	ogółem	35,32	6,63
ogółem	singiel	33,04	6,60
	w związku	36,81	7,26

Nie odnotowano istotnego statystycznie efektu głównego płci badanych, $F(1; 181) = 0{,}15$, $p = 0{,}696$, $\eta^2 = 0$. Ujawniono istotny efekt główny pozostawania w związku, $F(1; 181) = 11{,}48$, $p = 0{,}001$, $\eta^2 = 0{,}06$. Wyższy poziom poczucia sensowności zaobserwowano w grupie osób będących w związku, siła efektu była umiarkowanie duża. Efekt interakcji badanych czynników nie był istotny statystycznie, $F(1; 181) = 0{,}89$, $p = 0{,}348$, $\eta^2 = 0{,}01$. Mimo to wykonano analizę efektów prostych. Odnotowano istotny statystycznie ($p = 0{,}001$) efekt prosty pozostawania w związku w grupie kobiet. Wyższy poziom poczucia sensowności ujawniono w grupie kobiet będących w relacji. W przypadku mężczyzn analogiczny efekt nie był istotny statystycznie ($p = 0{,}102$)

Sprawdzono, czy wiek różnicuje poziom koherencji badanych. Wykonano serię testów równości średnich dla wszystkich wymiarów poczucia koherencji. Ujawniono efekty istotne statystycznie dla analizowanych zmiennych oprócz ogólnego poczucia koherencji (tab. 5). Wykonano analizy post hoc przy użyciu testu Dunnetta dla trzech skali poczucia koherencji.

Tab. 5. Poziom koherencji a wiek badanych

	18–35 lat (*n* = 75)		36–65 lat (*n* = 53)		<65 lat (*n* = 58)			
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*F*	*p*
Poczucie zrozumiałości	40,59	9,94	41,85	8,40	44,16	5,39	3,21	0,043
Poczucie zaradności	44,28	9,92	40,26	6,54	40,91	4,19	6,08	0,003
Poczucie sensowności	37,87	8,97	34,91	6,23	32,78	3,89	10,08	<0,001
Ogólne poczucie koherencji	122,84	24,68	117,02	15,89	117,84	7,78	2,25	0,109

W zakresie poczucia zrozumiałości wystąpiły istotne różnice statystyczne. Niższy poziom tego wymiaru cechował badanych w grupie 18–35 lat w porównaniu do osób w wieku <65 lat ($p = 0{,}029$). Poczucie zaradności było wyższe wśród respondentów

w wieku 18–35 lat w porównaniu do grupy 36–65 lat ($p = 0{,}020$) i <65 lat ($p = 0{,}028$). Silniejsze poczucie sensowności odnotowano wśród badanych w wieku 18–35 lat w porównaniu do osób <65 lat ($p < 0{,}001$). Pozostałe różnice nie były istotne statystycznie.

Dyskusja dotycząca wyników

W efekcie wykonanych analiz zaobserwowano, że ogólny poziom poczucia koherencji nie zależał istotnie od płci badanych ani pozostawania w związku. Podobne rozstrzygnięcia dotyczyły poczucia zrozumiałości i poczucia zaradności. W odniesieniu do poczucia sensowności wystąpił istotny statystycznie efekt główny pozostawania w związku – wyższy poziom poczucia sensowności cechował badanych będących w związku. Jednocześnie kobiety pozostające w relacji cechował wyższy poziom poczucia sensowności. Swoistym tłem do interpretacji i wnioskowania jest znaczenie poczucia sensowności dla intra- i interpersonalnego funkcjonowania jednostki. Poczucie sensowności to emocjonalne przekonanie człowieka, że warto się starać, wierzyć w wartość podejmowanych działań. Silne poczucie sensowności wyraża się w wysiłkach jednostki, w jej zaangażowaniu w kolejne cele i wyzwania, w różne aktywności czy aspekty życia. Poczucie sensowności to po prostu emocjonalne przekonanie, że życie ma sens[36].

Uzyskane wyniki pozostają spójne z naturą sensowności jako istotnego podmiotowego zasobu. Wyższe poczucie sensowności cechuje badanych pozostających w związku (a zwłaszcza kobiety będące w relacji). Można wnioskować, że budowanie partnerskiej relacji stanowi dla nich wysoce istotny obszar życia, w który się emocjonalnie angażują, rozwijają z głęboką refleksją, że jest to ważny element ich codzienności. Podobne wnioski formułują Anna Gulczyńska i Barbara Jankowiak[37]. Badaczki dowiodły, że osoby o wyższym poczuciu sensowności częściej tworzą trwałe związki partnerskie i angażują się w życie erotyczne. W innym projekcie wspomnianych autorek sensowność istotnie wiązała się z jakością i trwałością związków, decydując o wysokiej jakości i satysfakcjonującej ocenie relacji partnerskich[38].

Zmienna przynależności wiekowej istotnie różnicowała badaną populację w zakresie składowych poczucia koherencji. Najwyższy poziom poczucia zrozumiałości prezentowali najstarsi uczestnicy badania (<65). Uzyskane rozwiązanie pozwala wnioskować, że respondenci seniorzy spostrzegają swój świat jako sensowny, spójny, uporządkowany i transparentny, taki, który można opisać i wyjaśnić. Zgodnie z charakterystyką poczucia zrozumiałości spostrzegają wydarzenia życiowe, nawet te egzystencjalnie trudne, silnie emocjonalne, wymagające, jako takie, z którymi można sobie poradzić, stawić im czoło[39]. Otrzymane wyniki pozostają zbieżne z ogólną perspektywą rozwojową. M. Piorunek, odwołując się do poglądów Erika Eriksona, zauważa, że późna dorosłość sprzyja

[36] A. Worsztynowicz, *Coaching*…, dz. cyt., s. 43.
[37] A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Związek poczucia koherencji*…, dz. cyt.
[38] A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt.
[39] A. Linca-Ćwikła, *Pedagogiczne uwarunkowania*…, dz. cyt.

kształtowaniu poczucia integralności vs. rozpaczy[40]. Ten etap życia cechuje częste zwracanie się ku przeszłości, akceptacja życia takim, jakim było; rodzi się poczucie integralności, zrozumienia, nadawania sensu trajektorii biograficznej, „podliczania" życiowego bilansu[41]. Późna dorosłość to czas, kiedy ludziom towarzyszy wysoki poziom dojrzałości osobowościowej, ogólnej życiowej mądrości, wzrasta myślenie całościowe, empatia, poszerza się horyzont percepcji. Osoby starsze bardziej wyrozumiale przyjmują przeciwności losu, łatwiej akceptują trudności – dzięki swej mądrości, głębokiej wiedzy o świecie, o życiu, innych i sobie[42]. Taka życiowa postawa to efekt wieloletniego doświadczenia i bogatych zasobów osobistych, także poczucia koherencji. Badania dowodzą, że jakość życia osób w wieku podeszłym (zwłaszcza w dziedzinie psychologicznej i socjalnej) pozostaje w istotnej zależności z poczuciem koherencji[43]. Rolę poczucia koherencji dla bilansu życia osób starszych (65+) wykazali Paweł Izdebski i Anna Polak[44]. Poczucie koherencji w wymiarze globalnym i jego trzech składowych pozostawały w istotnej pozytywnej zależności z bilansem życiowym (którego miarą był Kwestionariusz Bilansu Życiowego, oparty na teorii rozwoju psychospołecznego E. Eriksona). Jednocześnie seniorzy mieszkający ze swoimi rodzinami charakteryzowali się wyższym poziomem poczucia sensowności niż badani przebywający w domach pomocy społecznej. Projekt badawczy poświęcony wzajemnym relacjom poczucia koherencji i zadowolenia z życia wśród osób starszych zrealizowały również K. Kurowska i B. Orzoł[45]. Zaobserwowano, że wyższemu poczuciu koherencji, zrozumiałości, zaradności oraz sensowności towarzyszyło silniejsze zadowolenie z życia, dowodzące adaptacji do okresu starości. W tę perspektywę istotnie wpisują się również wyniki badań Marii Finogenow[46] nad rolą poczucia koherencji dla satysfakcji z życia i dobrostanu emocjonalnego osób w wieku 55+. Dowiedziono, że wzrostowi poczucia koherencji towarzyszyła wyższa satysfakcja z życia, częstsze doświadczanie emocji pozytywnych i rzadsze doświadczanie emocji negatywnych. Utrzymanie optymalnego poziomu koherencji może zatem obniżać stres i sprzyjać wyższej samoocenie w zakresie możliwości poradzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. Zaobserwowano zarazem różne znaczenie składowych poczucia koherencji dla każdego z analizowanych aspektów zadowolenia z życia. Analiza regresji wykazała, iż poczucie zaradności jest istotnym predyktorem satysfakcji z życia, poczucie zrozumiałości i sensowności to istotne wyznaczniki poziomu emocji negatywnych, a dla poziomu emocji negatywnych najsilniejszymi predyktorami było poczucie zaradności i zrozumiałości[47].

---

[40] M. Piorunek, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt.

[41] Tamże, s. 33.

[42] S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 24.

[43] J. Owsianowska, J. Szulakowska, M. Owsianowska, E. Grochans, R. Robaszkiewicz-Bouakaz, J. Ślęzak, *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia osób w wieku podeszłym*, „Gerontologia Polska" 2018, nr 26, s. 272–277; A. Zdun, D. Bazaliński, P. Więch, *Jakość życia a poczucie koherencji u osób leczonych onkologicznie w wieku geriatrycznym*, „Hygeia Public Health" 2017, nr 52(3), s. 292–297.

[44] P. Izdebski, A. Polak, *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej*, „Gerontologia Polska" 2005, nr 13(3), s. 188–194.

[45] K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt., s. 91–97.

[46] M. Finogenow, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt.

[47] Tamże, s. 348–350.

Z kolei najmłodsi uczestnicy badania (18–35 lat) ujawniają najsilniejsze poczucie sensowności (cechuje ich głębokie poczucie sensu i woli życia, towarzyszy im świadomość, że warto kreować własne życie, swoją biografię) i poczucie zaradności (dobrze radzą sobie z otoczeniem, zadaniami czy nieoczekiwanymi zdarzeniami, jakie towarzyszą ich codzienności). To dobry prognostyk dla dojrzałego podejmowania i realizowania życiowych ról, zadań i zobowiązań, jakie opisują wczesny etap dorosłości. Z dorosłością wiąże się wymiar odpowiedzialności za siebie i innych, suwerenność osobistych wyborów, przy jednoczesnej konfrontacji z bieżącą sytuacją, i waloryzacji wcześniejszych doświadczeń rozwojowych. Silne poczucie koherencji rozwija się w toku socjalizacji, a wczesna dorosłość to istotny moment w dynamice tych zmian[48]. M. Piorunek zauważa, że pozycja na kontinuum koherencji utrwala się około 30. roku życia, na etapie wczesnej dorosłości[49]. Jednostka, realizując zadania rozwojowe tego okresu, jest już w znacznym stopniu związana z określonymi środowiskami (zawodowymi i pozazawodowymi), rolami, zakresami obowiązków. Podejmowaniu dorosłych zobowiązań i rozstrzyganiu rozwojowych dylematów towarzyszą wysiłki na rzecz w miarę bezkolizyjnego łączenia sfery zawodowej i rodzinnej, domowej. Bożena Janowska radzi, by w rozwijaniu zaradności zadbać o utrzymanie równowagi w zakresie przeciążania i niedociążania, utrzymać balans pomiędzy ilością i trudnością podejmowanych aktywności[50]. Współczesne przemiany społeczne, techniczne, technologiczne, przeobrażenia i wymagania rynku pracy tego nie ułatwiają[51]. Ujawnione zasoby osobiste sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie z trudnościami, zagrożeniami czy kryzysami, jakie towarzyszą temu etapowi życia w dynamicznym kształtowaniu równowagi praca–dom, harmonii i homeostazy. Paweł Kot i Joanna Lenda analizowali wzajemne związki poczucia koherencji i aspiracji życiowych osób we wczesnej dorosłości[52]. Odnotowali istotne pozytywne relacje aspiracji życiowych rozumianych jako harmonia psychofizyczna z ogólnym poczuciem koherencji i jego trzema wymiarami. Wystąpiły również dodatnie korelacje między zaspokojeniem materialnym i poczuciem zaradności. Poczucie koherencji wśród przedstawicieli wczesnej dorosłości badały również Urszula Dębska i Kalina Komorowska[53]. Poczucie koherencji dodatnio i wysoko wiązało się z wynikiem ogólnym w zakresie poczucia jakości życia ($r = 0{,}73$, $p = 0{,}000$). Jednocześnie komponenty poczucia koherencji pozytywnie korelowały ze sferami jakości życia: biologiczną, społeczną, podmiotową i metafizyczną. Poczucie sensowności i zaradności ma także istotne znaczenie w perspektywie pracy i kariery zawodowej. Zwraca na to uwagę

[48] A. Worsztynowicz, *Coaching*…, dz. cyt., s. 44.

[49] M. Piorunek, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt., s. 24.

[50] B. Janowska, *Koherentni żyją zdrowiej*, b.r., https://www.bjanowska.pl/koherentni-zyja-zdrowiej/ [dostęp: 2.02.2025].

[51] A. Celińska-Miszczuk, L. Wiśniewska, *Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów*, [w:] Z.B. Gaś (red.), *Kłopoty z dorosłością*, Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press, Lublin 2015, s. 145–161; M. Wieteska, *Wczesna dorosłość w ponowoczesności. Odraczanie autonomii w kontekście zamieszkiwania z rodziną pochodzenia*, „Ogrody Nauk i Sztuk" 2014, nr 4, s. 368–377; Z. Wołk, *Praca i edukacja na tle zadań rozwojowych wczesnej dorosłości w obliczu czwartej rewolucji przemysłowej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia" 2021, nr 4, s. 53–66.

[52] P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt.

[53] U. Dębska, K. Komorowska, *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa" 2007, nr 12(4), s. 55–63.

M. Piorunek[54]. Autorka podkreśla, że poczucie sensowności pracy rozwija się na bazie świadomego uczestnictwa w podejmowaniu decyzji, możliwości wywierania wpływu, swobody wyboru i sprawiedliwości organizacyjnej. Z kolei doświadczanie odpowiedniej równowagi obciążeń (ang. *good load-balance*) kształtuje i umacnia poczucie zaradności w środowisku pracy. Warunki niedociążenia nie pozwalają na optymalne wykorzystanie potencjału pracownika, na kształtowanie poczucia wpływu. Z kolei obciążenia nadmierne, wymagające od człowieka przekraczania i wyczerpywania dostępnych zasobów, osłabiają jednostkowe poczucie zaradności[55].

Podsumowanie

Korzystając z przesłanek badawczych, ocenie poddano fakt bycia w związku oraz bycie singlem w relacji do poczucia koherencji (rozumianego jako efekt ogólnego sposobu spostrzegania, rozumienia i odczuwania otaczającego świata, adaptacji i radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami). Istotność statystyczną wykazano w odniesieniu do poczucia sensowności – wyższe cechowało badanych pozostających w związku. Ten wymiar poczucia koherencji właśnie w relacjach interpersonalnych nabiera szczególnego znaczenia. Sensowność, związana z długoterminową perspektywą wyznaczania i realizacji celów, w konsekwencji określenia sensu własnej egzystencji, znacząco sprzyja rozwojowi bliskich związków (nadających treść i głębię naszemu życiu)[56]. Poczucie koherencji pozostawało też w znaczącej relacji do wieku badanych – najsilniejsze poczucie zrozumiałości prezentowali najstarsi uczestnicy, a najmłodszych wyróżniało najwyższe poczucie sensowności i zaradności. Doceniając znaczenie wszystkich wymiarów poczucia koherencji, warto czynić starania, by rozwijać ten ważny osobisty zasób. B. Janowska przekonuje, że jest to możliwe i oczekiwane[57]. Radzi, aby każdego dnia szukać sensu we własnych działaniach, doświadczając wpływu, samoskuteczności i odpowiedzialności. Poczuciu zrozumiałości sprzyja wgląd, bycie bardziej uważnym na subiektywne doświadczenia – trzeba świadomie z nich czerpać, opatrzyć głęboką refleksją i wnioskowaniem. Zaradność określa wewnętrzna i zewnętrzna równowaga, zdrowy balans między podjętymi zobowiązaniami a dążeniem do nowych wyzwań i aktywności[58]. To ważne zalecenia, o silnie aplikacyjnym charakterze. Kierując się nimi, mając w tle zaprezentowane wyniki badań, warto zadbać o rozwijanie i wzmacnianie poczucia koherencji jako istotnej osobistej kompetencji, wyznacznika subiektywnego dobrostanu i jakości życia.

[54] M. Piorunek, *Poczucie koherencji*…, dz. cyt.
[55] Tamże, s. 31–32.
[56] I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać*…, dz. cyt.
[57] B. Janowska, *Koherentni*…, dz. cyt.
[58] Tamże.

Bibliografia

Andruszkiewicz A., Kubica A., Nowik M., Marzec A., Banaszkiewicz M., *Poczucie koherencji i poczucie własnej skuteczności jako wyznaczniki akceptacji choroby w grupie pacjentów przewlekle chorych*, „Problemy Pielęgniarstwa" 2014, nr 22(2), s. 239–245.

Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Wydawnictwo IPN, Warszawa 1995.

Bochniarz A., *Poczucie koherencji przyszłych nauczycieli*, „Edukacja – Technika – Informatyka" 2018, nr 2(24), s. 253–258.

Celińska-Miszczuk A., Wiśniewska L., *Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów*, [w:] Z.B. Gaś (red.), *Kłopoty z dorosłością*, Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press, Lublin 2015, s. 145–161.

Czernecka J., *Wielkomiejscy single*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2011.

Dąbrowska A., *Poczucie koherencji u rodziców dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym*, „Psychiatria Polska" 2007, nr 2, s. 189–201.

Dębska U., Komorowska K., *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa" 2007, nr 12(4), s. 55–63.

Eriksson M., Lindström B., *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*, 2006, https://www.researchgate.net/publication/7166561_Antonovsky%27s_sense_of_coherence_scale_and_the_relation_with_health_A_systematic_review [dostęp: 29.01.2025].

Finogenow M., *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny osób w wieku emerytalnym*, „Psychologia Społeczna" 2013, nr 26, s. 346–353.

Grabowski D., Rachwaniec-Szczecińska Ż., *Poczucie koherencji, etyka pracy jako predyktory zadowolenia z pracy*, „Rozprawy Społeczne" 2015, nr 3, s. 61–67.

Gulczyńska A., Jankowiak B., *Poczucie koherencji studentów a jakość i trwałość ich związków partnerskich*, „Seksuologia Polska" 2007, nr 5(2), s. 66–70.

Gulczyńska A., Jankowiak B., *Związek poczucia koherencji z wybranymi aspektami seksualności studentów*, „Seksuologia Polska" 2006, nr 4(1), s. 6–12.

Izdebski P., Polak A., *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej*, „Gerontologia Polska" 2005, nr 13(3), s. 188–194.

Janowska B., *Koherentni żyją zdrowiej*, b.r., https://www.bjanowska.pl/koherentni-zyja-zdrowiej/ [dostęp: 2.02.2025].

Koniarek J., Dudek B., Makowska Z., *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*, „Przegląd Psychologiczny" 1993, nr 36, s. 491–502.

Kot P., Lenda J., *Poczucie koherencji a aspiracje życiowe studentów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J" 2017, nr 1, s. 131–145.

Kulczycka-Dopiera A., *Poczucie koherencji i duchowość – czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym osoby, które zajmują się pomocą medyczną i psychospołeczną pacjentom z chorobami nowotworowymi. Doniesienie wstępne*, „Psychoonkologia" 2014, nr 2, s. 59–65.

Kurowska K., Orzoł B., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, „Gerontologia Polska" 2016, nr 24, s. 91–97.

Linca-Ćwikła A., *Pedagogiczne uwarunkowania poczucia koherencji*, „Roczniki Pedagogiczne" 2018, nr 3, s. 45–57.

Mańkowska B., *Poczucie koherencji oraz dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu wśród młodych dorosłych*, „Przegląd Psychologiczny" 2023, nr 66(3), s. 19–33.

Markowska-Gos E., *„Singel" jako styl życia we współczesnym społeczeństwie*, „Kultura – Przemiany – Edukacja" 2019, t. VII, s. 81–112.

Netczuk-Gwoździewicz M., Kopczewski M., *Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem jako predyktor zachowań zdrowotnych wpływających na poziom bezpieczeństwa*, „Alcumena" 2023, nr 3(15), s. 141–156.

Niewiadomska I., Chwaszcz J., *Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej?*, Drukarnia Tekst, Lublin 2010.

Owsianowska J., Szulakowska J., Owsianowska M., Grochans E., Robaszkiewicz-Bouakaz R., Ślęzak J., *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia osób w wieku podeszłym*, „Gerontologia Polska" 2018, nr 26, s. 272–277.

Pasik M., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Psychologica" 2007, nr 11, s. 67–79.

Piątek J., *Poczucie koherencji a rozwiązywanie kryzysów przez osoby po interwencji kryzysowej*, „Państwo i Społeczeństwo" 2006, nr 2, s. 105–113.

Piorunek M., *Poczucie koherencji w konstruowaniu kariery (kontekst całożyciowego zrównoważonego rozwoju jednostki)*, „Studia Edukacyjne" 2016, nr 40, s. 21–38.

Piorunek M., Garbacik Ż., *Poczucie koherencji i stres doświadczany przez pracowników i studentów w środowisku akademickim*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia" 2021, nr 34(4), s. 67–86.

Piórowski K., *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych*, „Polskie Forum Psychologiczne" 2008, nr 13(1), s. 50–60.

Rębak D., Głuszek S., *Poczucie koherencji w grupie ratowników medycznych w kontekście wybranych zmiennych socjodemograficznych*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie" 2012, nr 4, s. 465–473.

Ruszkiewicz M., Eldridge E., *Rola duchowości i poczucia koherencji jako czynników chroniących przed wypaleniem zawodowym wśród wolontariuszy opieki paliatywnej*, „Psychoonkologia" 2015, nr 2, s. 64–73.

Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Terelak J.F., Borzyńska M., *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u alumnów wyższego seminarium duchownego*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe" 2016, nr 1, s. 117–129.

Werner I., Piorunek M., *Poczucie koherencji a postrzeganie wybranych aspektów studiowania*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja", nr 4(56), s. 105–123.

Wieteska M., *Wczesna dorosłość w ponowoczesności. Odraczanie autonomii w kontekście zamieszkiwania z rodziną pochodzenia*, „Ogrody Nauk i Sztuk" 2014, nr 4, s. 368–377.

Wołk Z., *Praca i edukacja na tle zadań rozwojowych wczesnej dorosłości w obliczu czwartej rewolucji przemysłowej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia" 2021, nr 4, s. 53–66.

Worsztynowicz A., *Coaching a poczucie koherencji*, „Forum Oświatowe" 2013, nr 2(49), s. 41–55.

Zadworna-Cieślak M., Ogińska-Bulik N., *Osobowość typu D i poczucie koherencji a podejmowanie zachowań zdrowotnych przez młodzież*, [w:] N. Ogińska-Bulik, J. Miniszewska (red.), *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 219–232.

Zdun A., Bazaliński D., Więch P., *Jakość życia a poczucie koherencji u osób leczonych onkologicznie w wieku geriatrycznym*, „Hygeia Public Health" 2017, nr 52(3), s. 292–297.

Żurek A., *Relacje łączące młodych singli z rodzicami*, [w:] W. Wrzesień, A. Żurek, I. Przybył (red.), *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2005, s. 71–122.

Żurek A., *Single – kategoria społeczna i styl życia*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica" 2014, nr 51, s. 39–54.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

Civitas Hominibus nr 20/2025
ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Makary Krzysztof Stasiak https://orcid.org/0000-0001-8241-3180
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Wiesław Przybyła https://orcid.org/0000-0003-0074-677X
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: wprzybyla@ahe.lodz.pl

Recenzja książki Marcina Klika i Anny Cierpki *Rodzinne uwarunkowania kreatywności*[*]

Review of Marcin Klik's i Anna Cierpka's monograph *Rodzinne uwarunkowania kreatywności*

https://doi.org/10.25312/CH.860

Badania nad kreatywnością dawno już przestały być rozważaniami na uboczu prawdziwej nauki czy tylko zestawem ciekawych, acz wyłącznie praktycznych ćwiczeń. Kreatywność wkroczyła do poważnego dyskursu naukowego za sprawą profesjonalnego ruchu badawczego, zainicjowanego między innymi w Buffalo University i twórczo rozwijanego przez rozmaite ośrodki w świecie Zachodu. Również i polscy badacze eksplorują zagadnienie kreatywności, stawiając je w rozmaitych kontekstach i uszczegółowieniach.

Recenzowana praca dwojga naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego, zajmujących się w swojej praktyce akademickiej dwiema odmiennymi dyscyplinami: literaturoznawstwem i psychologią, przynosi wiele nowych ustaleń na temat procesu kształtowania się dyspozycji kreatywnych w jednostce. Autorzy podjęli się niemałego trudu rozpoznania korelacji pomiędzy poziomem potencjału twórczego człowieka a właściwościami jego środowiska rodzinnego. W ten sposób proponują rozszerzenie (przełamanie?) tradycyjnego kierunku badań nad *creativity* polegającego na analizie kontekstu „personologicznego",

[*] M. Klik, A. Cierpka, *Rodzinne uwarunkowania kreatywności*, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2022.

co zasadniczo ogranicza widzenie niezwykle złożonego zjawiska, jakim jest wzrost zasobu kreatywnego w osobie ludzkiej. Należy w tym miejscu podkreślić, że dbałość o podmiotowy rozwój człowieka, również w rodzinie, nie jest jedną z wielu wartości, lecz wartością podstawową, która winna organizować nasze zachowanie. Rozwój naszych dyspozycji podmiotowych winien być bowiem naczelną zasadą porządkującą wszelką naszą aktywność.

Kontekstem badań kreatywnościowych w publikacji Marcina Klika i Anny Cierpkiej jest rodzina. Badacze, używając metod zarówno jakościowych, jak i ilościowych, wzięli pod uwagę najistotniejsze aspekty życia rodzinnego, takie jak: status socjoekonomiczny rodziny, liczba, płeć, wiek dzieci, styl wychowania obrany przez rodziców, atmosfera uczuciowa w danej rodzinie, spektrum zachowań i obyczajów czy swoisty socjolekt rodzinny, rozumiany nie tylko lingwistycznie. Ambitny cel, jaki postawili sobie badacze, stał się wyzwaniem miejscami nie do spełnienia, gdyż nie jest łatwo jednoznacznie rozstrzygnąć kwestie rodzinnych uwarunkowań kreatywności. Pytanie o rozwój potencjału twórczego jednostki jest bowiem w istocie pytaniem o możliwe interakcje między osobowością człowieka a cechami systemu rodzinnego, w którym wzrastał. Człowiek postrzega siebie jako autonomiczny podmiot, który jest samodzielny i twórczy. Potrafi on nie tylko odzwierciedlać rzeczywistość, ale także kształtować ją wedle własnych kreatywnych zamysłów. Podmiotowość zajmuje miejsce obiektywistycznych założeń i powtarzalnych praw naukowych.

Autorzy wychodzą z nader słusznego założenia wolnościowego, łącząc ideę *creativitas* z fundamentalną wartością, jaką jest *libertas*. Rodzina, jak wiemy, potrafi być najdoskonalszym aparatem przymusu, co samo w sobie wyklucza progres kreatywnościowy u młodych ludzi. W modelu „pracy z przymusu" człowiek nie ma wszak możliwości podmiotowego rozwoju, gdyż broni się przed prawem do decydowania i traktuje je jako zagrożenie. W przypadku „pracy z własnej woli" jednostka może wykonywać ją z pasji oraz otworzyć się na rozwój posiadanych i oczekiwanych kompetencji. Specyfiką modelu podmiotowego jest nowa szansa dla jednostki – możliwość podmiotowego rozwoju posiadanych kompetencji.

Zgodnie z nader słuszną konstatacją Richarda Floridy: „Ludzka kreatywność to podstawowy kapitał ekonomiczny"[1] wychowanie w rodzinie ma na celu wyposażenie dziecka w całożyciowe zasoby kompetencji kreatywnych. Faktem jest, że żyjemy obecnie w gospodarce informacyjnej czy też w gospodarce opartej na wiedzy. Trafniejsze jest jednak stwierdzenie, że żyjemy w gospodarce przyrastającej dzięki ludzkiej kreatywności. Co ważne, kreatywność jest dziś najobfitszym źródłem przewagi konkurencyjnej. Zwyciężają tylko ci, którzy potrafią i nie przestają tworzyć – we wszystkich gałęziach gospodarki, od produktów żywnościowych po modę, od informatyki po budownictwo.

Kreatywność jest czysto ludzką kompetencją, postawą, potencją działania. Nie można postawy kreatywnej kupić ani sprzedać, bo nie jest ona towarem. Kreatywność rodzi się w człowieku i pochodzi od człowieka. Według klasycznych i uznanych definicji kreatywność jest zjawiskiem pobudzania nowych myśli, przeformułowania dotychczasowej

[1] R. Florida, *Narodziny klasy kreatywnej*, Wydawnictwo Naukowe Centrum Kultury, Warszawa 2010, s. 9.

wiedzy i analizowania założeń w celu opracowywania nowych teorii i paradygmatów. Jest to proces, który obejmuje ujawnianie, selekcjonowanie, wymianę i łączenie faktów, idei oraz umiejętności i polega na tworzeniu nowych oryginalnych rozwiązań za pomocą kojarzenia i wykorzystywania wiedzy z różnych dziedzin[2].

Autorzy wprawdzie nie posługują się kategorią i pojęciem podmiotu autonomicznego, ale warto w tym miejscu przywołać ich konstatację, że rodzina może być wsparciem w procesie autonomizacji jednostki, kreując jej repozytorium podmiotowe. Podmiot autonomiczny to bowiem każdy żywy organizm pozostający w interakcji z otoczeniem (pobierający coś z otoczenia, dostosowujący się do otoczenia, przekształcający otoczenie), organizm wydzielony z otoczenia, posiadający wewnętrzną strukturę (na przykład firma, która ma swoją siedzibę, strukturę, finanse, uwarunkowania prawne), organizm grający z otoczeniem o przeżycie.

Przykładem podmiotu autonomicznego może być więc osoba, rodzina, firma. Podmiot dysponuje charakterystycznymi dla siebie możliwościami działania, a więc zapasem finansów, możliwościami pozyskania kredytu lub ich brakiem, zasobem kadrowym, zasobami materialnymi, urządzeniami, rynkiem, możliwościami oddziaływania na rynek i odbiorców, ale przede wszystkim dysponuje też zasobem kompetencji, wiedzy, umiejętności, kapitałem społecznym i relacjami interpersonalnymi.

Jak podmiot autonomiczny może uzyskać wyższą sprawność działania i zapewnić sobie nie tylko przeżycie, ale i wzrost szans na przeżycie? Uczynić to może przez przypadek lub też na drodze zamierzonego rozwoju własnego potencjału kreatywnego, w pracy prowadzącej do wzbogacenia jego wyposażenia podmiotowego. Wyposażenie podmiotu jest tym bogatsze, im wyższy jest rozwój osobowości i rozwój potencjału kreatywnego podmiotu. Podmiot autonomiczny może w sobie i tylko w sobie poszukać kreatywnych i wygrywających rozwiązań. Podmiot potrafi organizować proces swojego wzrastania, proces systematycznego podnoszenia posiadanego potencjału.

Należy w tym miejscu zauważyć, że człowiek może rozwijać własny potencjał i podejmować akty twórcze w dwojaki sposób: a) trafiać na kreatywne rozwiązania przypadkowo, mimowolnie; b) być umyślnym sprawcą, który świadomie rozwija własne kompetencje kreatywne i świadomie poszukuje, wybiera rozwiązania prowadzące do wzrostu rentowności działania podmiotu, czyli konstytuuje akty twórcze. Jak zauważa Kazimierz Obuchowski „z tą chwilą jednostka ludzka zaczyna być osobą, gdyż staje się zdolna do tego, aby ujmować rzeczywistość podmiotowo”[3].

Niewątpliwie recenzowana praca dotyka prymarnego środowiska kształtowania się postaw kreatywnych, jakim jest rodzina. Zaprezentowane w publikacji badanie stanowi ważny krok w wyjaśnieniu roli zachowań rodzicielskich w rozwoju kreatywności dzieci poprzez tworzenie klimatu sprzyjającego kreatywności w środowisku domowym. Szczególnie obiecującym kierunkiem mogą być pogłębione badania nad rolą płci rodzica w relacji między wymiarami konstruktywnych stylów rodzicielskich a klimatem

[2] T. Proctor, *Zarządzanie twórcze*, Wydawnictwo Gebethner i Ska, Warszawa 1998, s. 46.

[3] K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000, s. 104.

sprzyjającym kreatywności w relacjach rodzic–dziecko. Ponadto przyszłe badania mogłyby określić skuteczność interwencji wspierających rodziców w tworzeniu klimatu sprzyjającego kreatywności w relacjach rodzic–dziecko.

Interesujące są konkluzje z przeprowadzonych badań. Badacze podkreślają, że nie udało się uzyskać jednoznacznych zależności pomiędzy badanymi parametrami a poziomem potencjału kreatywnego członków rodzin. Czytamy w końcowej dyskusji wniosek: „Pod względem modelowania zachowań twórczych przez rodzinę badani dzielą się wyraźnie na dwie, mniej więcej równoliczne grupy: zainspirowanych swoimi kreatywnymi rodzicami i tych, dla których rodzice zdecydowanie nie są wzorem postawy twórczej" (s. 103). Można by uznać, że wbrew oczekiwaniom, ale zgodnie z dużą rzetelnością i głębią badania, nie odkryto ścisłego wpływu funkcjonowania rodziny pochodzenia na rozwój zasobów kreatywnych człowieka. Powyższa konkluzja nie przybliża nas oczywiście do odkrycia źródeł, generatorów i rewelatorów kreatywności, która wciąż pozostaje dyspozycją wieloczynnikową i chyba nieco enigmatyczną w kontekście badań psychospołecznych.

Bibliografia

Florida R., *Narodziny klasy kreatywnej*, Wydawnictwo Naukowe Centrum Kultury, Warszawa 2010.

Obuchowski K., *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2000.

Proctor T., *Zarządzanie twórcze*, Wydawnictwo Gebethner i Ska, Warszawa 1998.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

Civitas Hominibus nr 20/2025
ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Joanna Paul-Kańska https://orcid.org/0000-0002-5818-2260
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: jpaul@ahe.lodz.pl

Recenzja książki Bogdana Wojciszkego i Marcina Rotkiewicza *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności*[*]

Review of Bogdan Wojciszke's and Marcin Rotkiewicz's monograph *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności*

https://doi.org/10.25312/CH.821

Książka *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności* została wydana nakładem wydawnictwa Smak Słowa w roku 2018 (wydanie drugie 2024). To książka wyjątkowa, ukazująca szeroko rozumianą rzeczywistość przez pryzmat psychologii, w kontekście mechanizmów, teorii czy reguł psychologicznych, pozwalająca zrozumieć opisywane zjawiska czy wydarzenia, ale, co bardzo wartościowe i ważne, nienarzucająca jednoznacznych odpowiedzi. Po lekturze tej pozycji – u świadomego i uważnego czytelnika – oprócz uzyskanej wiedzy pojawia się refleksja.

Książka, poza wstępem, który w tym wypadku szczególnie warto przeczytać, składa się z ośmiu rozdziałów, całość jest napisana w formie wywiadu, a może raczej rozmowy.

[*] B. Wojciszke, M. Rotkiewicz, *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności autorstwa*, Smak Słowa, Sopot 2018.

Z jednej strony dziennikarz naukowy z doświadczeniem i wieloma nagrodami w swojej dziedzinie, z drugiej profesor psychologii, badacz, autor niezliczonych publikacji i wielu książek, opowiadający o psychologii w sposób zrozumiały i ciekawy dla każdego, jednocześnie nie spłycając ważnych tematów. Prace nad tą pozycją rozpoczęły się w 2015 roku, jak sami autorzy podkreślają – to czas, kiedy „na świecie się sporo działo".

Pierwszy rozdział, zatytułowany *Polityka*, to rzetelna, psychologiczna analiza, momentami diagnoza, zjawisk współczesnego świata. Pytania Marcina Rotkiewicza, na które odpowiada Bogdan Wojciszke, bezpośrednio nawiązują do ówczesnych wydarzeń w Polsce i na świecie. Pojawiają się pytania: dlaczego?, jak? o co chodzi?, jednak nie znajdziemy tam oczywistych odpowiedzi. Profesor Wojciszke w wyjątkowy sposób łączy wydarzenia z teoriami i badaniami psychologicznymi (nawiązując do różnych naukowców i autorytetów w dziedzinie).

Drugi rozdział zatytułowany jest *Władza* i pokazuje czytelnikom, czym jest szeroko rozumiany „wpływ" w ujęciu psychologii społecznej, wpływ innych na nasze myślenie, przekonania, podejmowane działania. Autorzy przybliżają mechanizm i następstwa posiadanej władzy, czy to politycznej, czy zawodowej. Aby wytłumaczyć zjawisko, stosują wiele porównań, podają przykłady, odnoszą się nie tylko do mechanizmów stricte psychologicznych, ale również do fizjologii i funkcjonowania mózgu.

Rozdział trzeci rozpoczyna się od pytania, czy rzeczywiście Polacy na tle innych nacji są wyjątkowo marudni. Tytułowe narzekanie jest rozpatrywane w kontekście historycznym, kulturowym i, oczywiście, mechanizmów i reguł psychologicznych. Są odniesienia do stereotypów, przekonań i związanych z nimi mitów funkcjonujących w społeczeństwach. Autorzy bardzo płynnie przechodzą od szczegółów do ogólnych, ponadnarodowych tendencji i charakterystyk. Rozdział kończy nawiązanie do reguły dotyczącej asymetrii dobra i zła: znacznie silniej reagujemy na zagrożenia i negatywne rzeczy niż na dobre – i chyba to jest najlepsza konkluzja podjętego tematu.

Podkreślając wagę rozdziału zatytułowanego *Moralność*, Bogdan Wojciszke opisuje sądy moralne w kontekście podejmowania decyzji i ocen, tych codziennych i tych wyjątkowych w naszym życiu. Nawet osoby nieznające psychologii mogą zagłębić się w temat, poznać jego specyfikę, zaczynając od Freuda, przechodząc do współczesnych teorii związanych z automatyzmami w myśleniu oraz naszych postaw i emocji związanych z danym zachowaniem. W rozdziale autorzy wspominają też osobę Jonathana Haidta, amerykańskiego profesora, który prowadził badania związane z afektywnym charakterem naszych ocen, czym niejako zapraszają do rozdziału kolejnego. *Prawy umysł* to tytuł znanej książki Haidta. Autorzy uważają, że trudno pisać o moralności bez odniesienia do tej pozycji. W bardzo przestępny sposób zostały wytłumaczone fundamenty, na których opiera się moralność w teorii Haidta. Wojciszke z wielką starannością naukową odnosi się do współczesnej oceny teorii, przywołuje różne przykłady i badania, na przykład Kurta Graya i jego diadycznej koncepcji moralności. Także w tym rozdziale znajdziemy odwołania do polityki i mechanizmów wyborów społecznych.

Płeć mózgu to rozdział, w którym autorzy podejmują dość trudny temat różnic i ról związanych z płcią. Odnoszą się do różnych badań, analizują różnice, odnosząc się do zdolności werbalnych, agresji fizycznej czy dążenia do władzy. Co bardzo cenne, zwracają uwagę na kontekst społeczny i kulturowy. Podejmowany jest też temat seksualności. Warte

pokreślenia jest to, że po przeczytaniu tego rozdziału obiektywny czytelnik, bez względu na płeć, będzie bogatszy o rzetelną wiedzę, a nie o stereotypy czy powszechne mity.

Rozdział *Sprawczość i wspólnotowość* to bezpośrednie odniesienie do nagrody otrzymanej przez Bogdana Wojciszkego, tak zwanego polskiego Nobla. W tym rozdziale Wojciszke opisuje, jak te dwa bardzo ważne wymiary wpływają na nasze oceny świata, innych i siebie samych (czyli na samoocenę). Profesor omawia również sprawczość i wspólnotowość w kontekście negatywnych konsekwencji, czy to dla nas samach, czy dla relacji społecznych.

Ostatni rozdział to pytanie *Czy psychologowie upiększają wynik badań?*. Rozmowa rozpoczyna się od wątku związanego z replikowaniem badań i weryfikacją wcześniej uzyskanych wyników. Autorzy wymieniają też badania „upiększania" wyników przez psychologów akademickich, przywołują aferę z profesorem psychologii z Holandii, Diederikiem Stapelem, który sfałszował wyniki badań wykorzystywane później w licznych publikacjach. Niemniej jednak optymistycznie profesor Wojciszke stwierdza, że nie należy generalizować, gdyż „nieuczciwi ludzie, owszem, się zdarzają, tak jak w każdym zawodzie". Zostały również przywołane eksperymenty stanfordzki i Milgrama, ten ostatni też w kontekście jego powtórzenia przez badaczy Tomasza Grzyba i Dariusza Dolińskiego. W ostatnim rozdziale można ponadto doszukać się odwołań do ważnych teorii psychologicznych, na przykład z obszaru psychologii ewolucjonistycznej.

Układ książki jest bardzo przejrzysty, rozdziały wyszczególnione, styl i język pozytywnie wpływają na odbiór całej publikacji. Prezentowana praca to skarbnica wiedzy psychologicznej, szczególnie z psychologii społecznej. Bardzo wartościowe są odwołania do badań oraz praktyczne, z życia wzięte, przykłady i opisy mechanizmów. Odniesienia do przeszłości historycznej czy kulturowej pozytywnie wpływają na zrozumienie opisywanych zjawisk. Naukowymi treściami autorzy posługują się z łatwością, a zarazem w sposób przystępny dla każdego, ciekawy i nieszablonowy. Jak podkreślali we wstępie „[…] staraliśmy się mocno, by wszystko zostało opowiedziane w jasny i interesujący sposób, aczkolwiek bez zbędnego upraszczania czy spłycania tematów", i to na pewno się udało.

Książkę można polecić „zwykłemu" czytelnikowi, którego interesuje życie społeczne i reguły szeroko pojętego wpływu społecznego oraz który chce poznać rzeczywistość „z psychologią w tle". Może być ona również bardzo wartościowa dla studentów psychologii, na przykład stanowiąc uzupełnienie literatury podstawowej. Dzięki tej pozycji można zrozumieć, czym jest logiczne myślenie czy krytyczne wnioskowanie. Wartością książki jest nie tylko wiedza merytoryczna, ale też sposób jej przedstawiania i umiejętność dobierania obiektywnych argumentów.

Lektura *Homo nie całkiem sapiens* pozwala nam lepiej rozumieć współczesny, zmieniający się świat, mechanizmy nim rządzące, ale też reguły wpływające na nasze oceny czy decyzje. Dodatkowo dzięki nawiązaniom historycznym spojrzymy na poruszane tematy i problemy z szerszej perspektywy. Podejmowane w tej pozycji wątki, takie jak władza i polityka, szczególnie w kontekście wyborów oraz wpływu społecznego, różnice i stereotypy dotyczące płci, różnorodność seksualna, ale także kwestie moralności i prawości to najważniejsze problemy współczesnego świata.

Tematy, w które zagłębiają się autorzy, są bardzo aktualne z punktu widzenia problemów współczesnej psychologii, szczególnie psychologii społecznej, a ich mnogość i holistyczne ujęcie to niewątpliwie duże atuty książki. Autorzy pokazują poprzez dialog, co psychologia ma dziś do powiedzenia. Udowadniają, że nie jest to skostniała nauka, a implikacje praktyczne są widoczne na każdym kroku naszego życia.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Andrzej Zbonikowski https://orcid.org/0000-0003-3233-2387
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: azbonikowski@ahe.lodz.pl

Recenzja książki Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono nam w dzieciństwie*[*]

Review of Agnieszka Kozak's and Jacek Wasilewski's monograph *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono nam w dzieciństwie*

https://doi.org/10.25312/CH.818

Są książki, które proponują nowe i ważne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość, przez co głos ich autorów powinien wybrzmieć wyraźnym echem w obszarach teorii i praktyki psychologicznej i pedagogicznej. Z pewnością książka Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego należy do takich pozycji. Choć od jej wydania upłynęły już niemal trzy lata, można zauważyć, że nie wywarła ona znaczącego wpływu na kształcenie akademickie w zakresie pracy wspomagającej rozwój drugiego człowieka, a szkoda. Kwestie lingwistycznych determinant doświadczeń intrapsychicznych są wprawdzie od lat znane i analizowane w terapiach poznawczych i poznawczo-behawioralnych, mimo to wciąż zbyt słabo są respektowane w działaniach pozaterapeutycznych, odnoszących się do kształtowania relacji społecznych w rodzinie i poza nią. Z pewnością brakuje również pozycji literaturowych oferujących przystępne analizy mechanizmów psycholingwistycznych

[*] A. Kozak, J. Wasilewski, *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono nam w dzieciństwie*, Wydawnictwo OnePress, Gliwice 2022.

odniesionych do międzypokoleniowej transmisji przekonań i postaw – i tu omawiana książka celująco wpisuje się w niszę i społeczne zapotrzebowanie na przystępny przekaz.

Książka składa się z trzech części. Pierwsza dotyczy tak zwanych zaklęć zakazu, którymi są kierowane przez rodziców komunikaty, mające na celu zatrzymanie dziecka w rozpoznanych rodzicielsko „bezpiecznych" ramach zachowań, takich jak: *dziewczynki się nie złoszczą* (komunikat psychologiczny: *nie okazuj emocji*), chłopaki nie płaczą (*nie czuj*) czy *nie mów nikomu, co się dzieje w domu* (*nie ujawniaj przemocy*). Zaklęcia te hamują spontaniczność, odbierają prawo do ekspresji siebie samego w zgodzie z ja, odczuwanymi potrzebami i emocjami. W drugiej części książki przedmiotem analiz są „zaklęcia nakazu". Mają one stanowić alternatywną dla własnej, a uznaną przez rodzica drogę postępowania, która ma sprzyjać przystosowaniu dziecka do starych, „dobrych" norm społecznych, choć może już od pokoleń nieweryfikowanych. Pojawiają się tu takie zaklęcia, jak: *musisz być dzielna* (komunikat psychologiczny: *radź sobie*), *bądź grzeczna* (*dostosuj się*) czy *co ludzie powiedzą* (*bądź jak inni*). Odbierają one prawo do bycia w świecie na własnych zasadach i nakazują zakładanie masek, które społecznie uznano za użyteczne, choć już nikt nie pamięta dlaczego.

Źródła i mechanizmy działania poszczególnych zaklęć zostały omówione celująco i zgodnie ze współczesną wiedzą psychologiczną. Autorzy trafnie egzemplifikują każde zaklęcie (odwołując się również do kontekstu społecznego), omawiają jego źródła, psychologiczne skutki (również te odległe – powikłania), a także proponują sposoby uwalniania się z mocy zaklęcia. Niezwykle cenne jest uwzględnienie punktu widzenia i motywacji samych rodziców do stosowania zaklęć. Autorzy czynią to w sposób empatycznie rozumiejący, respektujący własne doświadczenia rodziców, a także odmienny kontekst społeczno-kulturowy wcześniejszego pokolenia. Dzięki temu zachowany jest obiektywizm spojrzenia autorów i dialektyczne potraktowanie zaklęć, które – podobnie jak eksplorowane w badaniach psychologicznych zachowania ryzykowne – mają również wartość adaptacyjną pomimo specyficznego dla nich toksycznego wpływu na dobrostan człowieka.

Trzecia część książki opiera się na performatywach – słowach, które pomagają wpływać na rzeczywistość i dzięki którym człowiek może kreować zmianę w relacjach. Performatywne działania mają słowa: *przepraszam*, *wybaczam*, *dziękuję*, *doceniam*, *proszę*, *wybieram*, *obiecuję*. Dzięki nim można przerwać niemal magiczny krąg zaklęć oraz na nowo zdefiniować sens relacji i kierunek ich rozwoju, zajmując samemu pozycję świadomą i twórczą.

Jak zaznaczają autorzy, książka nie jest zwykłym poradnikiem podsuwającym rady, jak dobrze żyć. Czytelnik jest tu traktowany jak podmiot, który sam powinien poznać mechanizmy transmisji międzypokoleniowej, doświadczyć autorefleksji i wyciągnąć wnioski dotyczące zarówno skutków doświadczonego wpływu, jak i możliwości radzenia sobie z nimi. Taka postawa autorów przesuwa uwagę z rodziców – sprawców ryzykownych działań wychowawczych na podjęte przez nich działania, dzięki czemu unikamy negatywnego etykietowania osób i wyzwalania wrogich nastawień *ad personam*, opartych na poczuciu krzywdy. Tym samym autorzy starają się odejść od ryzykownej narracji obwiniania rodziców, spopularyzowanej w naszym kraju przełomową publika-

cją Susan Forward *Toksyczni rodzice*[1] z lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, która co jakiś czas powraca w dyskursie społecznym odnoszącym się do rozliczeń dorosłych dzieci ze starszymi rodzicami w kwestii doznanych w dzieciństwie krzywd[2]. W książce Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego mamy do czynienia z uprawomocnieniem nowej narracji dotyczącej rodzinnych krzywd, opierającej się na rozumieniu, przepracowaniu i wybaczeniu, choć nie wymazywaniu z pamięci. Takie spojrzenie współgra ze współczesnymi standardami psychologicznymi i terapeutycznymi, odwołuje się do empatii oraz współczucia wobec innych i siebie samego. W przyjętym tonie wypowiedzi autorzy starają się przyjąć jungowską konwencję archetypu animy, opartą na emocjonalnej wrażliwości i niedyrektywności przekazu.

Mimo niewątpliwych wartości książki można także wskazać potencjalne ryzyko związane z demaskowaniem mechanizmów wpływu komunikacyjnych zachowań rodziców na dzieci. Czytana wybiórczo może być wykorzystana instrumentalnie przez przeciwników „psychologizowania" i „burzenia starych porządków". Również dorosłe dzieci z aktywnym, nieprzepracowanym poczuciem krzywdy mogą odebrać przekaz książki jednostronnie, koncentrując się na negatywnej mocy zaklęć, a w konsekwencji – znaleźć potwierdzenie dla swego doświadczenia roli ofiary, co może być zarzewiem kryzysu w relacji z rodzicami. Zauważyć też warto, że opisane w książce komunikaty pojawiały i pojawiają się w większości rodzin, choć nie we wszystkich nabierają mocy zaklęć. Zbyt pochopny i nieracjonalny odbiór przedstawionych treści może wyindukować u odbiorcy poczucie krzywdy, nawet jeśli będzie miał wiedzę dotyczącą pozytywnych motywów, jakimi kierowali się rodzice. Warto więc dodać, iż do w pełni bezpiecznej recepcji książki potrzebna jest refleksyjna postawa wobec relacji i własnego rozwoju, chęć zrozumienia rzeczywistych motywów rodziców, bez wrogości czy chęci odwetu.

Podsumowując, prezentowana książka stanowi ważny głos w społecznym dyskursie na temat międzypokoleniowych rozliczeń. Wyraźnie otwiera przestrzeń rozumiejącego odniesienia się do doświadczeń wyniesionych z rodzinnego gniazda, umożliwiającego własny rozwój poprzez dalsze bycie w rodzinnej relacji, która – choć trudna – to jednak może być na nowo definiowana. Publikacja wpisuje się także w czas formowania się na nowo społecznych wzorców rodzicielstwa, kieruje uwagę na uwarunkowania osobistego dobrostanu w postaci głęboko zakorzenionych przekonań – które są częstym przedmiotem pracy terapeutycznej. Można postulować wykorzystanie jej do celów autoterapii, psychoedukacji rodziców (szkoły dla rodziców) czy też analiz badawczych dotyczących psychologicznych komunikatów transmitowanych w systemach rodzinnych. Z pewnością jest to lektura, która może pomóc czytelnikowi w zrozumieniu źródeł własnego lęku, perfekcjonizmu, poczucia winy czy problemów z poczuciem własnej wartości – nie tylko w kontekście rodzinnym i społecznym, ale także w świetle relacji szczególnie ważnej – tej, w jakiej jesteśmy sami z sobą.

---

[1] S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co, Warszawa 1994.

[2] Zob. E. Wilk, *Groźna moda w psychoterapii: młodzi „zrywają" relacje. Bo rodzice podobno są toksyczni*, https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/2287905,1,grozna-moda-w-psychoterapii-mlodzi-zrywaja-relacje-bo-rodzice-podobno-sa-toksyczni.read?src=mt [dostęp: 6.11.2025].

Bibliografia

Forward S., *Toksyczni rodzice*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co, Warszawa 1994.

Wilk E., *Groźna moda w psychoterapii: młodzi „zrywają" relacje. Bo rodzice podobno są toksyczni*, https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/2287905,1,grozna-moda-w-psychoterapii-mlodzi-zrywaja-relacje-bo-rodzice-podobno-sa-toksyczni.read?src=mt [dostęp: 6.11.2025].

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

ISSN 1896-1819 eISSN 2391-5145

Krzysztof Kamiński https://orcid.org/0000-0001-6200-9447
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: kkaminski@ahe.lodz.pl

Wiesław Przybyła https://orcid.org/0000-0003-0074-677X
Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
e-mail: wprzybyla@ahe.lodz.pl

Recenzja książki Beaty Ecler-Nocoń i Magdy Jaskulskiej *Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny*[*]

Review of Beata Ecler-Nocoń's and Magda Jaskulska's monograph *Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny*

https://doi.org/10.25312/CH.125

Recenzowana praca stanowi efekt badań dwóch badaczek Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego. Pierwsza z nich, dr hab. Beata Ecler-Nocoń, z perspektywy teorii wychowania eksplorowała wcześniej zagadnienia postaw rodzicielskich, kultury pedagogicznej rodziny czy też problemy małżeństwa i wspólnoty (między innymi: B. Ecler-Nocoń, *Wyprawa na Górę Maslowa. Rozważania o procesie wychowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021; *Wychowanie a płciowość osób w relacjach międzyludzkich z perspektywy pedagogiki personalistycznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013). Z kolei dr Magda Jaskulska jest autorką bardzo ciekawej

[*] Ecler-Nocoń B., Jaskulska M., *Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2025.

i dobrze ocenionej rozprawy doktorskiej *Obraz świadomości wychowawczej nauczyciela w badaniach pedagogicznych* (Uniwersytet Śląski, 2022). Sam tytuł publikacji zarówno dla badaczy prawideł nomotetycznych, jak i praktyków wychowania brzmi niezwykle obiecująco. Jak słusznie konkludują autorki we wprowadzeniu, obowiązki wychowawcze (ergo świadomość wychowawcza) bywają organicznie i niejako genetycznie przynależne rodzicom. Efektem usadowienia problematyki wychowawczej w rodzinie jest nierównowaga pomiędzy naukowym piśmiennictwem poświęconym zagadnieniom wychowania w rodzinie a badaniem dyspozycji wychowawczych nauczycieli.

Niestety obserwacje zawodowe obu autorów niniejszej recenzji potwierdzają inną konstatację autorek publikacji: w praktyce szkolnej (szerzej: edukacyjnej) cele i metodyka wychowania – mimo szczerych deklaracji instytucjonalnych i środowiskowych – stanowią często dodatek do ambicji kształceniowych rozumianych jako wyposażenie ucznia/wychowanka w wiedzę i umiejętności będące profesjonalistycznym orężem w przyszłym życiu społecznym. Dziś szkołę traktuje się najczęściej jako środowisko nauczania, w którym liczą się przede wszystkim zadania dydaktyczne, czyli rozwijanie sfery poznawczej. Z wychowaniem jakoś to będzie, wszak każda klasa ma wychowawcę, najczęściej troskliwego i sympatycznego, w planie lekcyjnym jest cotygodniowa godzina wychowawcza, regularnie wychowawca szkolny spotyka się z „pierwszymi wychowawcami", czyli rodzicami lub opiekunami prawnymi. Poza wszystkim jednak, jak piszą nie bez ironii autorki (s. 10), z racji obranej profesji każdy nauczyciel jest świadomy wychowawczo, bo… wszak z uprawomocnienia społecznego jest nauczycielem i basta, na wychowaniu zna się jak nikt inny.

Jeśli jednak przywołać klasyczną definicję Wincentego Okonia, wychowanie jest „świadomie organizowaną działalnością społeczną, opartą na stosunku wychowawczym między wychowankiem a wychowawcą, której celem jest wywołanie zamierzonych zmian w osobowości wychowanka"[1]. Na duże uznanie zasługuje motywacja badawcza autorek. Po pierwsze, podjęły one trud wypełnienia luki naukowej poprzez zainicjowanie badań nad fenomenem świadomości wychowawczej nauczyciela, nie obawiając się zarówno wyzwań metodologicznych, jak i prognozowanych wyników badań. Po drugie, adresują tę publikację nie tylko do koleżanek i kolegów z uniwersyteckich katedr, lecz także do nauczycieli, wychowawców, pedagogów, zachęcając ich do namysłu nad własną świadomością wychowawczą.

W części teoretycznej książki autorki budują bardzo przejrzystą mapę pojęciową. Wyjaśniają, powołując się na funkcjonalnie przywołaną literaturę przedmiotu, meandry pojęciowo-definicyjne tak skomplikowanych i niejednoznacznych konstruktów, jak świadomość i wychowanie. W rozdziale poświęconym świadomości nie spłaszczają dyskusji psychologów nad typologiami świadomościowymi, w których mieszczą się tak nieostre terminy, jak samowykrywanie, samomonitorowanie, samorozpoznanie, metaświadomość, samowiedza (s. 25–26). Co ciekawe, w rozdziale omawiającym naukowe ujęcia procesu wychowania nacisk został położony na osobę wychowawcy, co paradoksalnie wiąże się

[1] W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2001, s. 445.

z niezrealizowanym marzeniem o wypracowaniu „obiektywnie najlepszej" i aplikacyjnej koncepcji wychowania. W obliczu różnorodności projektów pedagogicznych wychowawca nie otrzymuje gotowego „przepisu" na wychowanie. W tym miejscu Ewa Ecler-Nocoń i Magda Jaskulska formułują postulat wysoce idealistyczny, będący przygotowaniem do badań empirycznych: „Wymaga to od nauczyciela szerokiej wiedzy naukowej popartej refleksją, która pozwoli odnaleźć się w każdej doświadczanej sytuacji wychowawczej. Nauczyciel, który wie, jakie zakłada cele wychowania, z jednej strony, zyskuje świadomość potrzebnych mu umiejętności wychowawczych, a także przyjmowanych zasad, metod i konkretnych działań. Zyskuje poczucie pewności w swoich działaniach. Chroni się przed zagubieniem w różnorodności propozycji wychowawczych i bezrefleksyjnym przyjmowaniem nowinek wychowawczych. Z drugiej strony będzie śledził najnowsze badania i rozwiązania mogące udoskonalić jego pracę wychowawczą" (s. 29). To jest z kolei przepis na „wychowawcę refleksyjnego", a zatem takiego, który wypracował w sobie tytułową „świadomość" w oddziaływaniach wychowawczych. Łatwo oczywiście zdyskredytować utopistyczną sylwetkę wychowawcy w zderzeniu ze skrzeczącą rzeczywistością szkolną, oczekiwaniami formułowanymi wobec nauczyciela, coraz bardziej nieabsorbowalną komplikacją uwarunkowań społecznych czy pedeutologiczną odpornością na arcytrudne misje edukacyjne.

Autorki mają rację, kiedy stawiają przed wychowawcami konkretne cele. Zamiast deklarowanych intencji zaangażowania oczekują ukierunkowanych działań związanych z wychowaniem ucznia, w miejsce intuicyjnego wdrażania w życie ogólnych idei zalecają wypracowanie własnej perspektywy wychowawczej, opartej na naukowych zasobach wiedzy i umiejętności. Stąd ukoronowaniem części teoretycznej recenzowanej pracy jest rozdział dający czytelnikowi wgląd w pojęcie świadomości wychowawczej nauczycieli. Badaczki podkreślają, że rozpoznanie tej kategorii pedagogicznej wciąż jawi się jako trud prekursorski: „Nawet studium światowej literatury przedmiotu nie doprowadziło nas do pozycji, gdzie znalazłyby się badania dotykające świadomości nauczyciela z interesującej nas perspektywy" (s. 42). Niedostatek tradycji badawczej powoduje, że autorki częściowo ekstrapolują ustalenia dotyczące świadomości wychowawczej rodziców (dobrze zbadanej i nadal badanej) na sferę świadomościową nauczyciela-wychowawcy. Efektem naukowego namysłu nad kategorią świadomości wychowawczej nauczyciela jest definicja kluczowej w książce kategorii, która brzmi następująco: „Stan zdawania sobie sprawy z elementów procesu wychowania przed i podczas działania wychowawczego, który ugruntowany jest w indywidualnej wiedzy oraz w refleksyjnym stosunku do działania ukierunkowanego na rozwój ucznia" (s. 47–48). Zacytowana definicja – mimo że nie urzeka urodą języka – daje silny fundament do badań empirycznych głównie z uwagi na podkreślenie procesualnego charakteru wychowania. Oto wychowawca to świadomy i przygotowany – nie zaś przygotowujący się na bieżąco i już po otrzymaniu angażu – partner na różnych etapach rozwoju ucznia, dokonujący nieustannej refleksji nad zastosowanymi działaniami wychowawczymi.

Główne pytanie badawcze, jakie postawiły pedagożki z Uniwersytetu Śląskiego w części empirycznej ich pracy, brzmi: „Jaki jest obraz świadomości wychowawczej nauczyciela?". Warto podkreślić okoliczność, iż badania zostały przeprowadzone w warunkach

pandemicznych, co wymagało od badaczek dodatkowej mobilizacji i pokonywania utrudnień, między innymi związanych z efektywnym zrealizowaniem sondażu diagnostycznego, wywiadów nieustrukturyzowanych czy warsztatów pracy z filmem. Łącznie badaniem objęto 123 nauczycieli, co stanowi wiarygodną próbę, zwłaszcza że respondenci pochodzili z różnych stron Polski. Nie miejsce tu na referowanie metod i technik badawczych; o wiele ciekawsze okazują się wyniki uzyskane w toku badań przez autorki. Bardzo wnikliwa i wielostronna analiza uzyskanych odpowiedzi, komentarzy, a nawet inspiracji jest pożywną lekturą wskazującą na zróżnicowanie poziomu świadomości wychowawczej nauczycieli. Widoczna w badaniach amplituda postaw pomiędzy manifestacją braku zainteresowania dla działań wychowawczych a postawą znamionującą wysoką wiedzę, pasję i zaangażowanie wychowawców odmalowuje w dużym przybliżeniu wychowawczy krajobraz polskiej szkoły. Z uznaniem należy ocenić sposób prezentacji wyników badań nieograniczający się do prostego zreferowania zagregowanych danych. Autorki formułują bowiem szereg motywacji i diagnoz, co pozwala czytelnikowi na bieżąco problematyzować dany wycinek badań, a jeśli czytelnik jest nauczycielem – konfrontować własne podejście do zadań wychowawczych z odpowiedziami/komentarzami respondentów.

Cenne jest w recenzowanej publikacji nie tylko niuansowanie stanu świadomości wychowawczej nauczycieli, ale także dość elegancki, acz nietransakcyjny weredyzm wniosków końcowych. Autorki wyodrębniają bowiem stosunkowo wąską grupę świadomych wychowawców, którzy w efekcie wątłości liczebnej stanowią radośnie witaną forpocztę misjonarzy. Cały środek jest przeciętny i dość koniunkturalny. Ogromna większość nauczycieli traktuje bowiem zadania wychowawcze jako służebne wobec prawa oświatowego czy władz szkolnych. Takie są normy limitacyjne, których wypełnianie jest funkcją obaw o pozycję nauczyciela w szkole i zapewnienie mu status quo.

Autorki parokrotnie powołują się zresztą na myśl Viktora Emila Frankla, ważnego psychologa naszych czasów, i cytują jego arcyważną w kontekście omawianej publikacji konstatację: „Frankl pisze o dwóch rodzajach ludzi – budzicielach (*pacemakers*) i tłumicielach (*peacemakers*). Budziciele – kiedy odniesiemy to do naszych rozważań – to wychowawcy, którzy konfrontują dzieci z wartościami i sensem, podsuwają ich woli motywację i sens. To nauczyciele zaangażowani. Natomiast drudzy, tzw. tłumiciele, próbują ich uwolnić od ciężaru jakiejkolwiek konfrontacji z sensem, dbają o poczucie bezpieczeństwa i komfortu. To w pewnym stopniu nauczyciele dystansujący się do roli wychowawczej" (s. 131). Zawarte w ostatnich zdaniach książki przytomne i racjonalnie oszacowane rekomendacje zmierzają w stronę formowania wychowawców budzicieli albo przynajmniej tworzenia warunków do takiego formowania.

Badaczki w konkluzji (oraz w jednym z pytań sondażowych) dostrzegają rolę przygotowania nauczycieli „przed", czyli nieprzeceniony wkład bądź brak wkładu uczelni w kształtowanie kompetencji wychowawczych absolwentów kierunków nauczycielskich. Nieco jednak – dla pełnego obrazu świadomości wychowawczej nauczycieli – zabrakło pogłębionej perspektywy akademicko-dydaktycznej w tych rozważaniach – książka „zaczyna się" brzmieniem pierwszego dzwonka wzywającego nauczyciela na lekcję, bez podjęcia analizy programu studiów nauczycielskich o charakterze kwalifikacyjnym. Oczywiście uwaga ta stanowi jedynie zachętę do naukowej refleksji nad kształceniem

akademickim przyszłych nauczycieli, nie zarzucając metodologicznego deficytu, gdyż nie takie były zamierzenia zrealizowane w recenzowanej publikacji.

Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny Beaty Ecler-Nocoń i Magdy Jaskulskiej to publikacja istotna badawczo i niehermetyczna odbiorczo. Jeśli uda się autorkom zachęcić nauczycieli do lektury tej książki, można liczyć na czytelniczą refleksję, nieodłączną i wierną siostrę świadomości. Jak przekonują badaczki – co nie jest tak oczywiste – impulsem do bycia świadomym wychowawcą nie jest ani kuratorium oświaty, ani dyrekcja szkoły, ani też ukończona uczelnia. Ich przepis na dobrego wychowawcę mieści się bowiem w personalistycznej wizji wychowania, gdzie persona-wychowawca i persona-uczeń ważą równo i spotykają się na wspólnym trakcie.

Bibliografia

Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2001.

Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe.

Open Access

Patrycja Plich
Socjalizm utopijny, niekontrolowany rozwój i współczesne realizacje niemożliwego
Katarzyna Grabarczyk
Ewolucja podejścia Europejskiego Trybunału Praw Człowieka do problemu ochrony środowiska. Zarys problemu
Camila Albuja
Analysis of the Indigenous Guard in Ecuador as a system of territorial defence and self-determination in a plurinational state
Martyna Świetlińska
Równość w posiadaniu żon. Problemy życia codziennego w islamskich małżeństwach i jak Koran każe postępować w ich przypadku
Julia Machowska
Normalizacja nagości w przestrzeni publicznej: postęp czy zagrożenie?
Damazy Stasiak
Przegląd i ocena stanowisk w debacie o paradoksie fikcji
Beata Muraszko
Muzyka elektroakustyczna a ruch: aktualizacja metody Émile'a Jaques'a-Dalcroze'a w polskiej praktyce performatywnej
Dagmara Sobczak
Gry komputerowe – zagrożenie czy wsparcie rozwoju?
Maja Ciepłuch, Marzena Anioł
Zakażenia HIV – uwarunkowania psychospołeczne i profilaktyka
Michał Ledwosiński
Znaczenie umiejętności miękkich tłumacza w kontekście rozwoju technologii
Marcin Grąbkowski
Optymizm i jego znaczenie w życiu człowieka
Anna Lubrańska, Patrycja Kusiak
Poczucie koherencji wśród singli i osób w związkach – perspektywa wieku i płci
Makary Krzysztof Stasiak, Wiesław Przybyła
Recenzja książki Marcina Klika i Anny Cierpki *Rodzinne uwarunkowania kreatywności*
Joanna Paul-Kańska
Recenzja książki Bogdana Wojciszkego i Marcina Rotkiewicza *Homo nie całkiem sapiens. O automatyzmach myślenia, nadętych politykach, narzekaniu Polaków i pułapkach moralności*
Andrzej Zbonikowski
Recenzja książki Agnieszki Kozak i Jacka Wasilewskiego *Uwięzieni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono nam w dzieciństwie*
Krzysztof Kamiński, Wiesław Przybyła
Recenzja książki Beaty Ecler-Nocoń i Magdy Jaskulskiej *Świadomość wychowawcza współczesnego nauczyciela – tryptyk pedagogiczny*

WYDAWNICTWO
AKADEMII HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNEJ
W ŁODZI