

Beata Kostrubiec

Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie

PSYCHOLOGIA OBECNOŚCI

WSTĘP

U podstaw psychologii społecznej leży założenie, że człowiek ze swej natury wchodzi w relacje z innymi ludźmi (Aronson, 1995; Grzesiuk, 1994). Jeżeli tak się dzieje, to dlatego, że życie w samej swej istocie jest społeczne. Nie jest możliwe, aby człowiek całkowicie odizolował się od innych. Zawsze, nawet na pustyni lub na bezludnej wyspie wszędzie tam zabierze ze sobą dziedzictwo swojego życia. Zabierze innych w swojej psychice, w doświadczeniach, w sposobie spostrzegania, myślenia, wartościowania, stylu życia. Drugi człowiek będzie funkcjonował w różnych sferach psychiki, chociaż nie będzie obecny faktycznie. Co sprawia, że w człowieku budzi się tęsknota obecności drugiej osoby? Dlaczego nawet najbardziej żywe wspomnienia nie zastąpią żyjącej osoby? W których etapach życia człowieka najbardziej potrzebny jest drugi człowiek, a w których osoba ludzka może się obejść bez obecności innych? Jakie skutki przynosi brak obecności innych ludzi na różnych etapach życia? Czym dla zdrowia psychicznego są inni ludzie? Są to pytania, które skłoniły mnie do podjęcia rozważań na temat znaczenia fizycznej obecności człowieka dla człowieka.

PRZEDMIOT PSYCHOLOGII OBECNOŚCI

Aby zajmować się psychologią obecności należy określić, co stanowi jej przedmiot. U podstaw myślenia o obecności jako o specjalnym sposobie „funkcjonowania” człowieka leży przekonanie, że „bycie” jednej osoby przy drugiej, nie da się sprowadzić do żadnego innego sposobu kontaktowania się ludzi. Aby podać dłoń na powitanie przyjaciela lub wyrazić swój zachwyt nad rysunkiem dziecka np. mimiką, trzeba przede wszystkim być przy tej osobie. Jest to tak oczywiste, że umyka naszej uwadze. Obecność jest świadomym fizycznym i psychicznym współistnieniem z drugim człowiekiem w tym samym czasie i prze-

strzeni. Dla odróżnienia: nie można nazwać obecnością fotografii, chociaż dana osoba jest widoczna i odbiera się jej obraz zmysłem wzroku. Obrazu telewizyjnego też nie nazwiemy obecnością, mimo iż istnieje możliwość bezpośredniej transmisji. Nie jest też obecnością kartka zatknięta za drzwi, chociaż stanowi ona oznakę pamięci o nas i zawiera informację, którą nadawca zapewne chciał przekazać ustnie.

To co zastanawia, to fakt, że o obecności najlepiej jest mówić, gdy dotykamy problemu nieobecności. Chodzi tu być może o negatywną definicję obecności. To tak, jak zdrowie psychiczne najlepiej określać, gdy wie się co oznacza jego brak. Szereg zaburzeń psychicznych, i bogactwo ich symptomów kierują naszą uwagę na stan pożądany, tj. na zdrowie. I tak jak w przypadku owego zdrowia najpierw w literaturze opisane zostały różne objawy zaburzeń, a dopiero później lekarze i psycholodzy zastanawiali się, co sprzyja brakowi patologii, czyli co warunkuje tak pożądany dobrostan. Podobnie w przypadku obecności: wiadomo dziś o skutkach nieobecności człowieka w życiu drugiego człowieka, pominięto ją samą, jej wartość dla szeroko pojętego zdrowia psychicznego. Drugim zastanawiającym faktem jest ulotność „obecności”, jej granice, i różne przejawy. Czyjś brak często bywa wyrażany w postaci wiersza, listu, telegramu Z obecnością jest trochę tak jak z Litwą w „Inwokacji” Adama Mickiewicza:

„Ile cię trzeba cenić ten tylko się dowie –
kto cię stracił. Dziś piękność twą w całej ozdobie
widzę i opisuję, bo tęsknię po tobie”

(A. Mickiewicz, 1986)

Dopiero utrata obecności odkrywa jej wagę. W sferze konotacyjnej wiąże się ona zazwyczaj z uczuciem tęsknoty (jeśli dana osoba była nam droga), choć wyraża też ulgę (jeśli dana osoba była niepożądana) lub nie budzi większych emocji (jeśli kontakty z tą osobą są stabilne i regularne).

Pisanie listów, prócz informacyjnej funkcji, zaspokajają właśnie tęsknotę. Analiza listów obrazuje stan psychiczny w sytuacji rozłąki. List można analizować wielokrotnie. Stanowi on jakieś niedoskonałe zastępstwo obecności.

Nową formę kontaktu z drugą osobą stanowi rozmowa telefoniczna. Nie wyraża pełnej obecności, a jednak różni się od jej braku. Za pomocą tak popularnego dzisiaj środka porozumiewania się doświadczyć można pewnych aspektów obecności: wspólnego czasu (list, nawet ekspres, jest zapisywany i odczytywany w różnych datach) współdziałania: przez nadawanie i odbieranie informacji. Pojawia się znajomy głos, sposób wypowiedzi (list często nie oddaje charakteru osoby, jest formą literackiej wypowiedzi, następuje zmiana stylu, a nawet posługiwanie się gotowymi sformułowaniami). Kontakt telefoniczny ma swoje wielkie ograniczenia. Brak mu wizji, dotyku, głos bywa zniekształcony, zagłuszony.

Czasami rozmowę cechuje pośpiech z uwagi na opłaty telefoniczne, co może zakłócać komunikację. I tym sposobem współczesna technika potrafi łączyć pośrednio osoby na odległość wielu tysięcy kilometrów. Z „obecności” jednego człowieka zabierane jest to, co da się przełożyć na język elektroniki. Są też próby, by do „fonii” dołączyć „wizję”. Ciekawe jest to, że zmysły słuchu i wzroku są telereceptorami, tj. zmysłami nastawionymi na odbiór bodźców nadsyłanych z pewnej odległości wielu metrów czy kilometrów (Strojnowski, 1992). Słyszalność głosu z dalekich przestrzeni jest kwestią jego wzmocnienia. To czego nie da się przesłać to owa egzystencja, byt, owo „tu i teraz”. Kontakt przez dotyk zawiera element bliskości i obecności. Dotyk jest kontaktoreceptorem. Na dziś trudno sobie wyobrazić, jak przez tysiące kilometrów „przesłać” kontakt fizyczny z drugą osobą. Jego odbiór zakłada właśnie „obecność” adresata komunikatu. Fenomen telefonu przegrywa z listem właśnie na płaszczyźnie obecności: list można odczytywać wielokrotnie, stanowi materialny, dotykalny dowód istnienia kogoś. Rozmowa telefoniczna trwa w czasie, kończy się z chwilą położenia słuchawki na widełki. Później zacierają się w pamięci szczegóły rozmowy. Współczesna technika znów radzi sobie na swój sposób: wynaleziono automatyczne sekretarki, które przedłużają „pamięć” dialogu i umożliwiają wielokrotne odtwarzanie. Nagranie staje się słyszalnym dowodem na istnienie kogoś.

Dołączę jeszcze garść przemyśleń z terenu filozofii. Już Arystoteles doszedł do wniosku, że zło stanowi brak dobra (Krapiec, 1984). W aspekcie psychologii obecności odczytuje to analogicznie; jeśli dobrem jest dla człowieka obecność drugiego (który jako byt zawsze jest dobry) to jego brak oznacza zawsze jakąś niepełność, jakieś zło.

Moja refleksja nad „obecnością” człowieka w życiu człowieka przebiega głównie w oparciu o relację wychowawczą dorośli – dzieci. Nieuniknione jest jednak czasem odwołanie się do świata ludzi dorosłych.

U ŹRÓDEŁ PSYCHOLOGII OBECNOŚCI

Obecność drugiego człowieka w życiu każdego jest tak dawna, jak jego istnienie. Można nawet obrazowo określić ją jako „wsobna”. Przywołam tu obraz poczętego dziecka. Znajduje się ono w ciele matki. Matka nosi „w sobie” dziecko. Jej fizyczna obecność jest tu oczywista. Tak więc dla rodzącego się dziecka obecność drugiej osoby jest pierwszym doświadczeniem życia. W psychologii panował kiedyś pogląd, że matka uczy dziecko kontaktu z innym człowiekiem. Najnowsze badania, między innymi analizy filmowanych interakcji matka - noworodek oraz badania neurofizjologicznych zmian w organizmach matki i dziecka w czasie wzajemnego kontaktu, udowodniły, że rodzi się ono gotowe do ta-

kiego kontaktu i poszukuje go. (Kornas-Biela, 1993). Dziecko wpływa także na psychikę matki. Świadome macierzyństwo nastawia kobietę na odbiór wielu doznań z okresu ciąży, jako informacji o specyficznej, ale już osobowej relacji matka-dziecko. Powszechne dziś szkoły rodzenia uczą czytania komunikatów, które „nadaje” nie narodzone (Fijałkowski, 1988; De Lyser, 1990). Zaprasza się też ojców, aby włączyli się do tej interakcji (Fijałkowski, 1988; Kornas-Biela, 1993; DeLyser, 1990). Dopiero niedawno w podręcznikach przygotowujących młode matki do przyjścia dziecka zaistniały rozdziały na temat roli ojca i jego relacji z nie narodzonym dzieckiem (Kornas-Biela, 1993; Relier, 1994). Do wspólnoty matki i dziecka dołącza się w tym ważnym czasie osoba ojca. Oczywiście istniał on wcześniej, jednak od niedawna zapraszany jest do podejmowania tej roli świadomie, do uczestniczenia w rodzicielstwie od najwcześniejszych chwil, a nie dopiero od narodzin. To świadome wchodzenie w psychiczną i fizyczną egzystencję z dzieckiem, pozwala dopiero teraz mówić o obecności ojca przy początku, a jeszcze nie narodzonym człowieku. Jak pokazują badania prowadzone w Gwatemali na kilkusetosobowej próbie kobiet, obecność jednej stałej osoby (nie musi to być ojciec) wpływa na przebieg porodu: skraca jego czas, zmniejsza się liczba powikłań, noworodki mają mniej problemów zdrowotnych (Kornas-Biela, 1993). Podobne dane przytacza W. Fijałkowski (1988).

W okresie prenatalnym ciała matki i dziecka zawierają się w sobie. Matka jest dziś zapraszana do nawiązywania kontaktu z nie narodzonym dzieckiem przez mówienie do niego, głaskanie powłok brzusznych, odpowiadanie na jego zachowania. Matka obserwuje wówczas reakcje dziecka na swoje reakcje. Nawiązuje się szczególna więź, która nosi cechy relacji osobowej. Dziecko w okresie płodowym odbiera w specyficzny sposób myśl, słowo, śpiew i dotyk. Obecność dziecka, mimo iż tak oczywista, przez przygotowanie w szkołach rodzenia zaczyna być świadomie przeżywana. „Dziecko w dialogu z matką i ojcem odnajduje swoje miejsce w świecie. Od poczęcia staje się kimś realnym i obecnym, rozwija się w poczuciu, że jest kochane” (Kornas-Biela, 1993, s. 60). Moment narodzin zmienia tę jedyną w swoim rodzaju bliskość. Spotkanie z nowo narodzonym dla wielu rodziców należy do gatunku przeżyć „pik expirients”.

Kolejną sprawą jest obecność drugiego człowieka we wzroście, dojrzewaniu dziecka. Obecne pokolenie jest dopiero drugim lub trzecim, które doświadcza zmienionej sytuacji rodzinnej. W 1931 roku 1060 tys. kobiet było zatrudnionych jako pracownice najemne poza rolnictwem, z czego 16% stanowiły mężatki. W 1980 roku 75% mężatek pracowało zawodowo (Adamski, 1984). W 1993 roku pracowało zawodowo 5 ml 213 tys. kobiet w wieku 25-54 lat (Rocznik Statystyczny, 1994). Cywilizacja idzie w kierunku zmiany roli kobiety w rodzinie. Do jej zadań jako matki doszły jeszcze obowiązki zawodowe. Ich istnienie nie musi stać w sprzeczności z dobrem rodziny, jednak nie należy pomijać faktu wpływu roli zawodowej kobiety na rodzinę. Brak lub zmieniony sposób stałej obecności

kobiety w domu, zmienił nie tylko strukturę społeczną rodziny, lecz przyczynił się do odmiennego wychowania dzieci. Dziś zdarzają się ojcowie, którzy podejmują się wychowania dzieci. Pryncypium obecności kogoś przy dziecku otrzymało nową egzemplifikację. Osobą biorącą urlop wychowawczy może dzisiaj być również ojciec. Inną formą rozwiązania opieki nad dzieckiem jest pomoc dziadków. Czasami przedłuża się ona poza czas pracy rodziców. Nie są znane badania nad dziećmi, które mając swoich rodziców wychowywane były przez osoby z rodziny o dwa pokolenia starsze. Podobnie w sytuacji, gdzie główną opiekę podjął ojciec.

GDZIE JESTEŚ? – PATOLOGIA PSYCHOLOGII OBECNOŚCI

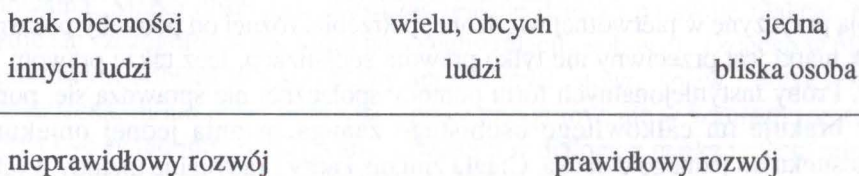
Skutki nieobecności mogą być długofalowe. Liczne doświadczenia szkół rodzenia wskazują na to, że świadome rodzicielstwo i uczestniczenie obojga rodziców w oczekiwaniu na przyjście dziecka owocuje lepszym przechodzeniem przez samą ciążę (Relier, 1994), jak mniej bolesnym porodem (Fijałkowski, 1988; Kornas-Biela, 1993), a nawet warunkuje lepsze, głębsze relacje małżeńskie (Kornas-Biela, 1993).

Drastycznym obrazem braku obecności wybranej, bliskiej osoby w późniejszym życiu małego dziecka, jest choroba sieroca u wychowanków Małego Dziecka i Państwowych Domów Dziecka. Rene Zazzo (1978) uważa, że przywiązanie ma swoją przyczynę w pierwotnej wrodzonej potrzebie, różnej od potrzeby pokarmu. Brak matki jest przeciwny nie tylko prawom socjalizacji, lecz także prawom natury. Próby instytucjonalnych form pomocy społecznej nie sprawdzają się, ponieważ brakuje im całkowitego osobistego zaangażowania jednej opiekunki w stosunku do jednego dziecka. Ciągła zmiana kadry i radykalne metody wychowawcze, stosowane pod pozorem „nierozpieszczania” dzieci przynoszą w efekcie pustkę emocjonalną. „Był taki pogląd w pedagogice opiekuńczej, że dziecku bez rodziców wystarczą dobrzy wychowawcy i kolektyw równieśniczy. Życie poparte badaniami wykazało, że nie wystarczą. W im liczniejszej dziecko przebywa grupie, tym bardziej czuło się zagubione i osamotnione” (Łopatkowa, 1989). W efekcie różnych starań pedagogów i psychologów dochodzi się nieustannie do wniosku, że dziecku do prawidłowego rozwoju potrzebna jest nie tyle troskliwa opieka socjalna, ile obecność i zainteresowanie pojedynczych osób. Do tego wymogu dochodzi jeszcze konieczność zaistnienia relacji wyłącznej. Dziecko nie może nieskończoną ilość razy nawiązywać nowych, głębokich kontaktów. Możliwość powstania takowych jest ograniczona. Kredyt zaufania zostaje dany ze strony dziecka około trzech razy. Co dzieje się, kiedy zaufanie zostaje zawiedzione? Dziecko nabywa trwałą niezdolność do nawiązywania bliskich i dojrzałych kontaktów z ludźmi. Bardzo dobrze rozumiał tę potrzebę lekarz i pedagog Janusz

Korczak. Nie opuścił on swoich wychowanków nawet w chwili zagrożenia jego własnego życia (Jakubowski, 1978).

W ontogenetycznym rozwoju dziecka są chwile, gdy zauważa ono w sposób świadomy wagność bliskich mu osób. Na pewnym etapie rozwoju pojawia się lęk separacyjny (7-8 miesiąc życia; Kaiper, 1984). Jest on odpowiedzią na rozłączenie z bliskimi, z którymi nawiązało ono wyłączny kontakt. Jego przeciwieństwem jest „stan radosnego ożywienia” (Przetacznikowa, 1975; s. 331), występujący już u dwumiesięcznych niemowląt. Jest to reakcja na widok znanej osoby, wyrażająca się poruszaniem całego ciała, uśmiechem, gruchaniem. P.G.Zimbaro (1994) przytacza szereg badań, które dokumentują zgubne skutki deprywacji emocjonalnej. Obecność opiekunki przy dziecku musi być komunikowana w języku, który jest ono w stanie odczytać. Nie wystarcza dobra opieka, kaloryczne pożywienie, higieniczne warunki. Komunikat „jestem przy tobie” powinien być nadany w taki sposób, aby dziecko miało stałą pewność, że ktoś jest obecny przy nim. Ten rozumiały język nadaje w formie dotyku, ciepłych słów i radosnych twarzy. Dla dziecka, które przeżywa silnie „tu i teraz” obecność to bliskość czasowo-przestrzenna osoby z jednoczesnym kontaktem słownym i dotykowym.

Sumując: dziecko wymaga stałej obecności bliskiej osoby. Potrzeba kontaktu rozkłada się następująco (por. schemat 1.).



Schemat 1. Prawidłowy rozwój dziecka a kontakt z ludźmi

Wiele uwagi w psychologii poświęcono dzieciom powracającym do zdrowia w warunkach szpitalnych. Na proces zdrowienia nakłada się specyfika sytuacji rozłąki z najbliższymi i brak poczucia bezpieczeństwa w nowym środowisku. Wiele chorób wymaga dłuższego czasu leczenia i odłączenia od matki. Im dziecko jest młodsze, tym bardziej nie rozumie powodów, dla których zostaje odłączone od matki. Jako odpowiedź na separację powstają urazy objawiające się nieufnością, drażliwością, tikami, które nie sprzyjają zanikowi choroby, czasami utrzymują się po powrocie do domu (Romańczuk, 1984).

Okres dorastania obfituje w zachowania nacechowane potrzebą obecności. Młody człowiek szuka zrozumienia w swoich rodzicach w obliczu ciągłych zmian, których doświadcza, a które nie zawsze rozumie. Potrzebna jest obecność

dorosłych w sprawach młodzieży. To, że tak często mówi się o nieufności dorastających młodych do rodziców ma swoje źródło głównie w braku elastyczności starszych w dostosowaniu się do zmian, którym podlegają nastolatki. Przeszkodę stanowią też niewłaściwe metody wychowawcze. W sytuacji sporu czy konfliktu łatwiej jest zastosować przemoc lub postraszyć wycofaniem miłości niż wyjaśnić zasadę właściwego postępowania (Gordon, 1991; 1995). Ta ostatnia metoda wychowawcza wymaga od rodziców czasu i świadomego trwania przy rosnącym dziecku. Kontakt oparty na aktywnym słuchaniu wymaga właśnie cierpliwej obecności. Rodzic nie stara się dawać dobre rady, lecz towarzyszy dziecku w odnajdywaniu samodzielnego rozwiązania. Okres młodzieńczy sprzyja zawiązywaniu nowych znajomości i pogłębianiu już istniejących. Od chwili pójścia do szkoły poszerza się krąg ludzi, z którymi kontaktuje się nastolatek. Jako normę traktuje się wchodzenie w „paczki”, grupy towarzyskie. W tym czasie zauważa się już samotników z wyboru lub konieczności. Krystalizująca się osobowość ujawnia już ewentualne cechy introwersji lub powstałą wskutek wychowania nieumiejętność nawiązywania bliskich relacji. O ile introwertyk czuje się sam ze sobą dobrze, o tyle „samotnicy z konieczności” cierpią z powodu swojej sytuacji. Ogromna potrzeba świadomej obecności drugiego człowieka sprawia, że stają się oni często autorami rozpaczliwych listów typu „mam 15 lat i czuję się bardzo samotny ...”.

Z wielkiego osamotnienia wynikają liczne cierpienia. Osoba przebywająca sam na sam ze swoimi myślami niejednokrotnie tak bardzo się na nich koncentruje, że pojawiają się myśli samobójcze. Brakuje kogoś, kto mógłby trudność ocenić krytycznie, kto z zewnątrz spojrzalby na dręczący problem i pomysł w jego zobiektywizowaniu. Brakuje czyjejś obecności. Naprzeciw temu wychodzą telefony zaufania i ośrodki interwencji kryzysowej. Tam gdzie brakuje kogoś bliskiego z rodziny, czy przyjaciół, istnieje jeszcze szansa, że ktoś obcy, lecz bardzo życzliwy, gotowy do pomocy i zgadzający się towarzyszyć w rozwiązaniu problemu, będzie obecny przy człowieku. Podobną rolę pełnią hospicja. Są bowiem sytuacje w życiu człowieka, gdzie problemowo, zadaniowo nie da się usunąć cierpienia. Pozostaje trwanie z chorym czy nawet umierającym, tak aby jego życie nie traciło sensu i ludzkiego wymiaru. Taki cierpiący człowiek niczego nie może uczynić, nie może czasami świadomie kontaktować się z otoczeniem, jednak pozostawienie go samemu sobie jest czymś nieludzkim. Wydaje się, że godne umieranie to umieranie wśród ludzi. Nawet odchodzenie ze świata żywych powinno odbywać się w obecności innych ludzi. Gro pracowników w hospicjach stanowią wolontariusze. Odkryli cenę obecności człowieka przy człowieku. Tam gdzie nie można już niczego dać, niczego zdziałać, gdzie medycyna staje się bezsilna pozostaje jeszcze trwanie, czuwanie przy drugim człowieku.

Szczególnym wyrazem obecności jest relacja małżeńska. Jej zawiązanie poprzedza świadoma i wolna decyzja na wspólne życie. Poczucie niezadowolenia

z małżeństwa i nieumiejętność porozumiewania się sprawiają, że w obliczu narastających konfliktów jedna ze stron decyduje się na odejście. Tak jak wcześniej deklarowała wolę swojej obecności, tak teraz jej odmawia. Separacja i rozwód są właśnie takim komunikatem i jego wykonaniem: „nie chcę z tobą być”, „twoja obecność nie jest mi potrzebna”, „nasza wspólna droga nie ma sensu”. Silny stres, jaki towarzyszy tym wydarzeniom sprawia, że po zakończeniu procesu rozwodowego następuje uczucie pozornej ulgi (poza przypadkami przemocy fizycznej, gdzie naruszane są podstawowe prawa człowieka). Poczucie szczęścia zazwyczaj towarzyszy zawieraniu związku małżeńskiego. Po rozwodzie, mimo iż może podnieść się samopoczucie (w porównaniu z samopoczuciem sprzed rozwodu), to jednak nikt nie traktuje tego faktu jako sukcesu życiowego. Jakkolwiek nieudane byłoby małżeństwo, to jego rozpad zawsze pozostanie przegraną partią. Odmowa obecności osoby dla drugiej nie może podnosić satysfakcji życiowej. Całość można podsumować stwierdzeniem: w małżeństwie zdarzają się szczęśliwi i nieszczęśliwi ludzie, po rozwodzie spotyka się już tylko nieszczęśliwych.

Brak obecności jednego z rodziców wpływa na dzieci. W Stanach Zjednoczonych około dziesięcioletnie dziecko ma 38% szans, że przed ukończeniem 18-go roku życia jego rodzice rozwiodą się (Puig, 1994). Zatem jego szanse na brak obecności w dalszym życiu matki lub ojca są duże. Z badań wynika, że osiemnastolatki, których rodzice rozeszli się przed 10-ciu laty lękają się bliskich relacji i mają wielkie obawy, że zaangażują się w nieszczęśliwy związek małżeński. Na osoby dwudziestokilkuletnie także ma ogromny wpływ rozwód ich rodziców sprzed 10-ciu lat. Są one przytłumione, smutne, mają poczucie krzywdy w związku ze wzrastaniem w niepełnej rodzinie. Mają wiele problemów wewnętrznych, czują się zagubione. Dziewczęta często boją się zdrady (Puig, 1994).

Rozwód i śmierć nasuwają pewne skojarzenia. Częściowo są one uzasadnione. W drugim przypadku zniknięcie rodzica jest trwałe. Rozwód niesie ze sobą możliwość kontaktów, choć psychologicznie mogą one być dla dziecka trudniejsze od definitywnej utraty rodzica. Śmierć niesie ze sobą nieodwracalność. Fakt żałoby to cały proces adaptacji do nowej sytuacji (Hecht, 1971; Parkes, 1972; Vachon, 1982 por. Makselon, 1988). Sytuacja braku obecności na początku powoduje szok, pustkę, zakłopotanie i smutek. Kolejna faza niesie ze sobą zmaganie o nowe miejsce w życiu jako wdowa, wdowiec, sierota. Odzyskanie równowagi następuje po pewnym czasie. Trwa to około roku. Następuje przystosowanie się do nowej sytuacji. Odnajduje się radość w życiu takim jakie ono jest. Niektórzy ludzie nie przechodzą tak łatwo do porządku dziennego nad „nieobecnością” swoich najbliższych. Patologicznie przeżywana żałoba obfituje w żal i tęsknotę.

Myśli takich osób stale są zajęte kimś już fizycznie nie istniejącym (Makselon 1988). I znów: niejednokrotnie, gdy słowa nie przynoszą pocieszenia, najlepszym wyrazem współczucia jest obecność przy żałobniku.

Wiele jest jeszcze sytuacji, kiedy to obecność nie da się zastąpić żadną najlepszą poradą. Niezastępowalność konkretnego, ludzkiego „istnienia” jest faktem. Wystarczy porozmawiać z wdową, sierotą, zawiedzionym w miłości lub przyjaźni. Nie można jednak pominąć tych, którzy dobrowolnie decydują się na samotne życie, poświęcając się samotniczemu życiu, gdzieś na odludziu. Ich motywacja jest wewnętrznym wyborem, wolnym, świadomym. Może wyphywać ze zgorzknienia, chęci uniknięcia bliskich kontaktów z ludźmi lub też być sposobem na pracę twórczą, medytację, dojrzewanie do ważniejszych zadań. Zabierają oni w swoje odosobnienie doświadczenia z interakcji z innymi ludźmi. Stanowią jakościowo inny przypadek, dowodzący faktu, że człowiek jest całkowicie wolny i nie zdeterminowany (na tym etapie rozwoju) „potrzebą obecności”.

POSTULATY WYCHOWAWCZE I PSYCHOTERAPEUTYCZNE W ASPEKTCIE PSYCHOLOGII OBECNOŚCI

Powstaje pytanie co zatem można zrobić dla tyłu zawiedzionych, tęskniących i rozczarowanych? Jak pomóc zranionym emocjonalnie dzieciom rozwiedzionych rodziców, zrozpaczonym wdowom, ludziom zranionym przez niedojrzałe przyjaźnie?

Jeśli spojrzy się na skutki „nieobecności” w życiu człowieka, zwłaszcza młodego, to należy się spodziewać, że mają one tym większy zasięg, im wcześniej nastąpiła rozłąka. Jeśli dziecko zostało odrzucone przez swoich rodziców i wychowane w chłodnej atmosferze domu dziecka, to trudno od niego oczekiwać dojrzałych postaw rodzicielskich w przyszłości. Są znane przypadki, że w tym samym domu dziecka wychowankowie są drugim pokoleniem ... , jego Rodzice dochodzą po czasie do wniosku, że sami to przeżyli, ale nie radząc sobie nie widzą innego wyjścia i oddają swoje dzieci państwu na wychowanie. Istnieje też niebezpieczeństwo drugiej skrajności – nadmierna koncentracja na dzieciach, jako rekompensata za własne niedostatki. Jak zatem wychowywać dzieci w placówkach publicznych, w naszych przepełnionych domach dziecka? Odpowiedzią wydaje się być troskliwa opieka, indywidualne traktowanie, mniejsze, mniej anonimowe grupy i usprawnienie procedur adaptacyjnych, tak by rodzice byli dobierani starannie, a czas oczekiwania na rodzinę zastępczą lub adopcyjną nie był tak długi. Nic bowiem nie zastąpi troskliwej obecności prawdziwej czy przybranej rodziny przy dziecku.

Licznym niepowodzeniom w kontaktach interpersonalnych towarzyszy rosnące poczucie niezadowolenia i niewiara w możliwość szczęśliwego i pogodnego życia. Następuje generalizacja zachowań. Nauka samotności pochodzi z głębi doświadczeń, jest efektem licznych zawiedzionych nadziei. Wydaje się, że w ob-

liczu takiego dziedzictwa, praca z pacjentem polegać ma na uczeniu go psychologicznego dystansu do własnych doświadczeń: „moim rodzicom się nie udało, ale ja zasługuję na dobre małżeństwo”; „umarł mój ukochany mąż, lecz warto żyć dla dzieci, wnuków i przyjaciół”. Chodzi o naukę transgresji (Kozielecki, 1988, 1991), o takie przekraczanie swoich uwarunkowań, które jest właściwe tylko ludziom, szukania wolności wyboru tam, gdzie może wydaje się ona być ograniczona (Popielski, 1994).

Potrzebna jest też szeroka profilaktyka. Do niej zaliczyłabym szkoły rodzenia, gdzie pod okiem psychologów, lekarzy i trenerów można nauczyć się cieszyć obecnością drugiego człowieka od najwcześniejszych chwil jego istnienia. Należy do profilaktyki nauka umiejętności interpersonalnych, prowadzona w różnych formach dla młodzieży w szkołach, na kursach przedmałżeńskich, na seminariach małżeńskich. Dojrzały człowiek, który jest zdolny do głębokich relacji z innymi, mający wielu przyjaciół, nie potrzebuje w momencie kryzysu porad telefonu zaufania czy poradni zdrowia psychicznego. Jego „psychoanalitykami” są jego przyjaciele.

Zdarzają się jednak sytuacje śmierci, choroby, ogromnych kryzysówowościowych czy małżeńskich, gdzie pomoc osób z zewnątrz jest nieodzowna. Tam potrzeba ogromnej wrażliwości i wycucia sposobu dotarcia do utrudzonego, spragnionego obecności drugiej osoby, człowieka. Może potrzeba większej popularyzacji, lepszej informacji na temat telefonów zaufania. Ostatnio nastąpił ich liczebny rozwój oraz szeroka specjalizacja (TZ dla dzieci, TZ dla młodzieży, TZ duszpasterskie, TZ dla chorych na AIDS, TZ dla alkoholików i ich rodzin itd.). Jeśli powstają to znaczy, że są potrzebne i znajdują się ludzie potrzebujący, szukający obecności drugiego człowieka w swoich trudnych sprawach.

W terapii warto się odwołać do świata wartości pacjenta. Dziś mówi się coraz powszechniej o leczniczej roli religii, a nawet religioterapii. „Jung podsumowując swoją wieloletnią praktykę psychoterapeutyczną, powiedział, że żaden z jego pacjentów nie wyzdrowiał, jeśli uprzednio nie odzyskał swojego religijnego poglądu na świat” (cyt. za: Kozielecki, 1991). Odwołanie się do obecności „kogoś więcej” niż otaczający świat może nadać nowy sens życiu człowieka (Frankl, 1976).

Zmienia się i jeszcze potrzebuje zmian służba zdrowia. Placówkom służby zdrowia zaleca się, aby pozwalała na jak najczęstszy kontakt dziecka z rodzicami, dążenie do tego, aby dzieckiem zajmowała się jak najmniejsza liczba osób, aby dzieci i rodzice traktowani byli jak najbardziej delikatnie i w sposób wyrozumiały (Romańczuk, 1984). Sprzyja to procesowi zdrowienia, a te placówki temu przecież służą. Jeśli natomiast chodzi o dorosłych rozwija się w Polsce ruch hospicyjny, dzięki któremu chorzy zwłaszcza terminalnie, doświadczają bezinteresownej opieki i obecności ze strony drugiego człowieka.

ZAKOŃCZENIE

„Kochasz dlatego, że kochasz. Kocha się bez przyczyny. Lekarstwem może być tylko tworzenie, gdyż zbudujesz ludzką jedność przez wspólne bicie serc” - pisze Antoine de Saint-Exupéry. Obecność przy drugim człowieku zawsze będzie wyrazem jego zaangażowania, troski i bliskości. Zdrowie jest wartością wypracowaną przez pokolenia, te, które zachowywały dobre, bliskie relacje, te które zmagaly się z niedostatkiem, cierpieniem, lecz zachowywały status obecności we wspólnych sprawach. Gdzie solidarność stanowi wyraz trwania człowieka przy człowieku.

BIBLIOGRAFIA

- Adamski, F., (1984) Niektóre symptomy kryzysowej sytuacji rodziny w Polsce. [w:] *Z badań nad rodziną*. Kukołowicz, T. (Red.), 113-130, Lublin: RW KUL.
- Aronson, E., (1995) *Człowiek istota społeczna*, Warszawa: PWN.
- De Lyser, F., (1990) *Jane Fonda przyszłym matkom. Ćwiczenia w ciąży i połogu. Przygotowanie do porodu*, Warszawa: Alfa.
- Fijałkowski, W., (1988) *Dar rodzenia*, Warszawa: PAX.
- Frankl V.E., (1976) *Homo patiens*, Warszawa: PAX.
- Gordon, T., (1991) *Wychowanie bez porażek*, Warszawa: PAX.
- Gordon, T., (1995) *Wychowanie bez porażek w praktyce*, Warszawa: PAX.
- Grzesiuk, L., (1994) *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*, Warszawa: PWN.
- Jakubowski, M., (1978) Janusz Korczak po latach. [w:] *Prace naukowe WSP*, 1.
- Kaiper, M., (1984) Potrzeba matki - podstawową potrzebą małego dziecka, [w:] *Psychologia Wychowawcza*, 4.
- Kozielecki, J., (1988) *O człowieku wielowymiarowym. Eseje psychologiczne*, Warszawa: PWN.
- Kozielecki, J., (1991) *Z Bogiem albo bez Boga*, Warszawa: PWN.
- Krąpiec, M.A., (1984) *Metafizyka*, Lublin: TN KUL.

- Makselon, J., (1988) Z psychologicznej problematyki żałoby, [w:] *Wykłady z psychologii w KUL*, Biela, A., Uchnast, Z., Witkowski, T. (Red.), Lublin: RW KUL.
- Łopatkowa, M., (1989) *Samotność dziecka*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Popielski, K., (1994) *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin: RW KUL.
- Przetacznikowa, M., Spionek, H., (1975) Wiek niemowlęcy, [w:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Żebrowska, M., (Red.), 285 - 341, Warszawa: PWN.
- Puing, M., (1994) *Dla szczęścia dzieci*, Warszawa: KAI. Gus 1995.
- Relier, J.P., (1994) *Pokochać je nim się narodzi*. Warszawa: Ancher.
- Romańczuk, E., (1984) Dzieci w szpitalu, [w:] *Przyjaciel dziecka*, 6, 8-9.
- Strojnowski, J., (1992) *Biologiczne mechanizmy zachowania.*, Lublin: TN KUL.
- Zazzo, R., (1978) *Przywiązanie*, Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P.G., Ruch, F.L., (1994) *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

SUMMARY

PSYCHOLOGY OF PRESENCE

Beata Kostrubiec

The paper contains reflections on different aspects of presence in human life; presence being understood as a specific irreplaceable form of contact between people.

People accompany one another from the moment of birth until the moment of death. Certain moments in human life require indispensable presence of other people, whereas other moments give opportunity for free choice that only a homo sapiens is capable of. Lack of presence, conscious, physical and psychical existence, results in many negative effects like depression, anxiety, loss of sense of life, somatic diseases. Lack of presence can only be compensated by other presence.