

## RECENZJE

EDUKACJA HUMANISTYCZNA nr 1 (38), 2018  
Szczecin 2018

### **seria *Jakość życia*:**

***Jakość życia*, red. Piotr Żak, ss. 136**

***Dobry sen*, red. Adam Cedro, ss. 152**

***Jedź na zdrowie*, red. Piotr Żak, ss. 136**

**Jacek Krzysztofowicz, *Czasem trudne, zawsze dobre*, ss. 208**

***Rodzina po ludzku*, red. Piotr Żak, ss. 144**

***W związku z ciałem*, red. Adam Cedro, ss. 160**

***O lęku bez strachu*, red. Piotr Żak, ss. 144**

***Kłótnia na zgodę*, red. Adam Cedro, ss. 168**

***Poukładaj sobie życie*, red. Piotr Żak, ss. 168**

**Katarzyna Klimek-Michno, *Przyjaźń na 102*, ss. 128**

***Na lepszy początek*, red. Piotr Żak, ss. 160**

***Bierz siły na zamiary*, red. Adam Cedro, ss. 200**

**Wydawnictwo „Charaktery”, Kielce 2017**

Czasopismo „Charaktery” od ponad dwudziestu lat jest jednym z najbardziej znanych i wysoko cenionych pism branżowych. Twórcy tego miesięcznika – psycholodzy, psychiatrzy, psychoterapeuci, seksuolodzy, coachowie – zajmują się szeroko rozumianą tematyką psychologiczną (między innymi: relacje międzyludzkie i relacje w związkach, emocje, choroby psychiczne, zagadnienia rozwojowe, wychowywanie, uzależnienia, zagrożenia dla psychiki we współczesnym świecie). Warto podkreślić, że poza polskimi nazwiskami pojawia się tu wiele nazwisk zagranicznych, szczególnie europejskich i amerykańskich, które stanowią ważny głos we współczesnym dyskursie psychologicznym. Merytoryczny poziom czasopisma jest bardzo wysoki, a poruszane przez nie kwestie – wyjątkowo aktualne. Dodatkową zaletą jest stosowany w „Charakterach” język – popularnonaukowy, uwzględniający i wprowadzający określenia profesjonalne, wolny jednak hermetyczności języka *stricte* naukowego. To istotna cecha, związana bezpośrednio z zakładanym odbiorcą; „Charaktery” są bowiem przeznaczone nie tylko dla fachowców oraz studentów psychologii i kierunków pokrewnych, lecz również – a może przede wszystkim – dla każdej osoby zainteresowanej psychologią, samorozwojem i tajemnicami ludzkiej psychiki. Utrzymanie odpowiedniej równowagi między naukowością a popularyzowaniem nauki to z pewnością niełatwe zadanie; „Charaktery” potrafią jednak sprostać mu w sposób wysoce satysfakcjonujący zarówno dla naukowej, jak i nienaukowej części czytelników.

Poza czasopiśmie można znaleźć na rynku także pozycje książkowe wydawane przez Wydawnictwo „Charaktery”: książki polskich i zagranicznych autorów z zakresu wspomnianej tematyki. Wydawnictwo zaczęło ponadto konstruować własne serie. Jedną z nich jest *Jakość życia*, wydawana od stycznia do grudnia 2017 roku.

*Jakość życia* to dwanaście tomów poświęconych wybranym zagadnieniom tworzącym tytułową jakość naszego codziennego życia: *Jakość życia* (red. Piotr Żak), *Dobry sen* (z podtytułem: *Jak zasnąć i spać, by wypocząć*, red. Adam Cedro), *Jedź na zdrowie* (podtytuł: *Jak jeść, by się najeść i nie utyć*, red. Piotr Żak), *Czasem trudne, zawsze dobre* (podtytuł: *Jak zrozumieć i pokochać własne emocje*), *Rodzina po ludzku* (podtytuł: *Jak być niezłym rodzicem*, red. Piotr Żak), *W związku z ciałem* (podtytuł: *Jak zrozumieć własne ciało*, red. Adam Cedro), *O lęku bez strachu* (podtytuł: *Jak bać się tyle, ile trzeba*, red. Piotr Żak), *Kłótnia na zgodę* (podtytuł: *Jak się spierać, żeby się zrozumieć*, red. Adam Cedro), *Poukładaj sobie życie* (podtytuł: *Jak uporządkować siebie i swój świat*, red. Piotr Żak), *Przyjaźń na 102* (podtytuł: *Jak siebie cenić i szanować*), *Na lepszy początek* (podtytuł: *Jak dobrze kończyć, żeby lepiej zaczynać*, red. Piotr Żak), *Bierz siły na zamiary* (podtytuł: *Jak i gdzie szukać energii do codziennego życia*, red. Adam Cedro).

Większość z nich, sygnowana nazwiskiem redaktora, to przedruki tekstów już niegdyś publikowanych w różnych numerach „Charakterów”; tu jednak zostają zebrane tematycznie, zgodnie z tytułem danego tomu, i poukładane tak, aby ich lektura dawała możliwie najpełniejszy ogląd danego zagadnienia. Tylko dwa tomy to publikacje autorskie, przygotowane specjalnie na potrzeby serii: *Czasem trudne, zawsze dobre* Jacka Krzysztofowicza oraz *Przyjaźń na 102* Katarzyny Klimek-Michno, zbiór jej własnych tekstów oraz rozmów przeprowadzonych z psychologami, socjologami, coachami i doradcami.

Metoda przedrukowywania opublikowanych wcześniej artykułów nie jest dla Wydawnictwa „Charaktery” nowością (zastosowano ją już w poprzedniej serii, *Oblicza*). Nie powinno to jednak budzić wątpliwości; wielce wartościowe okazuje się bowiem przypomnienie tekstów starszych, w wielu wypadkach trudniej dostępnych lub wręcz niedostępnych dla młodszych czy mniej regularnych czytelników czasopisma. Z kolei tomy przygotowane specjalnie na potrzeby tej serii wnoszą powiew świeżości, a zarazem stanowią dodatkowe spotkanie ze znanymi już z czasopisma autorami (podobny zabieg wydawniczy zastosowano w *Obliczach*).

Każdy tom kończy się krótkimi biogramami autorów; w przypadku pozycji zbiorowych pojawiają się także informacje, w którym numerze „Charakterów” każdy z tekstów ukazał się pierwotnie. To jeszcze jeden sposób zachęcenia czytelnika do sięgnięcia po czasopismo i dalsze samodzielne zgłębianie tematu.

Co znajdziemy w poszczególnych tomach? Szczegółowe omawianie każdego artykułu miałyoby się z celem, warto jednak pokrótce naszkicować zawartość dwunastu tytułów tworzących całą serię.

Otwierający całość tom *Jakość życia* pod redakcją Piotra Żaka stanowi wprowadzenie w samo pojęcie jakości życia. Zamieszczone tu artykuły poruszają tematy dotyczące dobrostanu, miejsca relacji z ludźmi w naszej codzienności, treningu uważności oraz umiejętności doceniania rozlicznych elementów składających się na tytułową jakość.

*Dobry sen* pod redakcją Adama Cedry przypomina niebagatelną, a jakże często w dzisiejszym świecie niedocenianą rolę snu. Na sen autorzy spoglądają i w kontekście biologicznym (ciało), i psychologicznym (umysł, rozumienie). Pojawia się również ćwiczenie – *body scan*, czyli przegląd ciała – które służy rozluźnieniu, zapanowaniu nad chaosem myśli i zyskaniu umiejętności samoobserwacji własnego ciała.

Podobnie jak ważność snu, przypomniana zostaje waga dobrego odżywiania. *Jedz na zdrowie* pod redakcją Piotra Żaka, mimo podtytułu *Jak jeść, by się najeść i nie utyć*, nie stanowi typowego poradnika dietetycznego, lecz pozwala spojrzeć na jedzenie, niejedzenie i przejadanie się przez pryzmat naszej psychiki. Czemu jemy, czemu objadamy się niezdrowo i na pociechę, czemu nie jemy i czemu odchudzanie się stanowi niekiedy podstawę naszego życia (lub przynajmniej myślenia) – o tym można się dowiedzieć z lektury poszczególnych artykułów. Ale nie tylko; w tym tomie wśród rozmówców znaleźli się też technolodzy żywienia i lekarze, którzy dodają kilka słów na temat praktycznych aspektów zdrowego pożywienia.

Autorski tom *Czasem trudne, zawsze dobre* Jacek Krzysztofowicz poświęcił siedmiu emocjom: złości, smutkowi, bólowi, lękowi, wstydom, bezsilności i napięciu. Ta „parszywa siódemka” to uczucia, z którymi mamy wyjątkowe problemy. Dziecko już w wczesnym etapie rozwoju „często otrzymuje od swoich najbliższych informację, że to, co czuje, nie zawsze jest w porządku. Uczucia, które są najczęściej nieakceptowane, to smutek, lęk i złość – ta ostatnia nie dość, że jest oceniana bardzo surowo, to jeszcze okazujące ją dziecko często jest karane” (s. 15). Tak przygotowane do odbioru „brzydkich uczuć”, dziecko staje się dorosłym – dorosłym, który nie potrafi okazać złości, nie radzi sobie ze smutkiem i lękiem, czuje się obezwładniony wstydem i bezsilnością, a napięcie stara się rozładować w nierządno destrukcyjny sposób. Nie rozumie – ba, nie wie – że owe „złe emocje” wcale złe nie są, za to są równie potrzebne i przydatne, jak te „ładne”. Nie wie, bo w młodości się tego nie dowiedział. Dopiero teraz, po latach, musi nadrobić lekcje z emocji, których nie potrafili udzielić rodzice, nauczyciele ani rówieśnicy. „Nie ma uczuć nieważnych”, pisze Krzysztofowicz, „nie możemy sobie pozwolić na stratę żadnego z nich. Każde – a zwłaszcza te najtrudniejsze – potrzebuje opieki. Jeżeli zaś zostało gdzieś w ciągu naszego życia zagubione, to czas najwyższy, by wyruszyć na jego poszukiwanie” (s. 18).

*Rodzina po ludzku* pod redakcją Piotra Żaka stanowi swego rodzaju realizację koncepcji „wystarczająco dobrej matki” Donalda Woodsa Winnicotta i zaczyna się przewrotną rozmową z Isabelle Filliozat *Pozwól dziecku być dzieckiem*. „Im bardziej chcemy być doskonałymi rodzicami, tym bardziej mija się to z celem!” – mówi Filliozat (s. 9) i tymi słowami wyznacza kierunek całego tomu. Modne i niemodne metody wychowawcze, rodziny z jednym dzieckiem i wielodzietne, dzieci upośledzone fizycznie i umysłowo, wartości przekazów

rodziny – bez względu na temat danego artykułu, w każdym powtarza się mniej lub bardziej wyraźnie ta sama sugestia: po pierwsze, nie da się być idealnym rodzicem. Po drugie, nie warto. Po trzecie – rodzic powinien dać sobie prawo do popełniania błędów, tak samo jak powinien dać to prawo dziecku.

*W związku z ciałem* pod redakcją Adama Cedry koncentruje się na naszym sposobie psychicznego i fizycznego odbierania ciała. Co oznacza ból i jak go słuchać? Jakie wnioski i wskazówki wyciągnąć ze zmęczenia? Co ciało mówi, dlaczego mówi i czemu jest godne szacunku po prostu jako nasze ciało? Wyjątkowo ciekawym rozdziałem jest rozmowa z rolferem, osobą, która „pracuje manualnie z powięzią, żeby zintegrować ciało, zbalansować je, wprowadzić w jedną linię, pomóc odnaleźć wsparcie na stopach” (s. 98). Bez względu na to, jak egzotycznie i tajemniczo brzmi słowo „rolfer”, to, co dotyczy różnorodnych aspektów ciała okazuje się dla nas jeszcze bardziej tajemnicze, choć pozornie jest tak zwyczajne i codzienne.

*O lęku bez strachu* pod redakcją Piotra Żaka porusza temat obaw i strachów dzieci oraz dorosłych, fobii, współczesnych niepokojów uzasadnionych i nieuzasadnionych, a także lęku pojawiającego się w bliskich relacjach. Jeden ze szczególnie interesujących artykułów to tekst Katarzyny Klimek-Michno *W sieci internetowych lęków*, który doskonale pokazuje, jak współczesne przebodźcowanie informacyjne wywołuje w nas stan permanentnego niepokojów i dyskomfortu psychicznego.

Jeden z początkowych tekstów otwierających tom *Kłótnia na zgodę* pod redakcją Adama Cedry to rozmowa z Marshalllem Rosenbergiem, twórcą koncepcji porozumienia bez przemocy. *Jak żyrafa rozmawia z szakalem* okazuje się opowieścią ze wszech miar wciąż aktualną, potrzebną – i niewykorzystaną. Propozycja zamiany języka agresji (języka szakala) na język empatii, zrozumienia (dla innych i dla siebie) oraz szacunku nadal stanowi raczej postulat niż praktykę komunikacyjną. Nasze podejście do konfliktu, jak można wywnioskować na podstawie tego i pozostałych artykułów, wciąż naznaczone jest negatywnymi stereotypami, brakiem umiejętności rzeczowego rozmawiania... i strachem. Potoczne przekonania – między innymi twierdzenia, że „udane pary się nie kłócą”, a spór z małżonkiem, przyjaciółką, dzieckiem czy współpracownikiem może być tylko i wyłącznie destrukcyjny – niszczą szansę poszukiwania rozwiązań. Wskazówki, jak traktować konflikt w sposób twórczy oraz jak budować komunikaty jasne, wolne od niebezpiecznych podtekstów i tworzące zrozumienie, stanowią wyjątkowy walor tego tomu.

*Poukładaj sobie życie* pod redakcją Piotra Żaka to doskonała lektura dla wszystkich czytelników zmagających się z poczuciem bałaganu – w domu, w miejscu pracy, w relacji z bliskimi i w kontakcie z samym sobą. Otwierający zbiór tekstów Hanny Hamer *Warto porządkować życie, by nie przegapić tego, co ważne* stanowi motto i w zasadzie podsumowanie całości. Poza analizą wartości porządku i sposobu jego wprowadzania w różnych dziedzinach życia uwagę odbiorcy przykuć powinna rozmowa *Klucz do zmiany*, podczas której Charles Duhigg wyjaśnia istotę naszych nawyków oraz sposoby, za pomocą których można je zmienić zgodnie z indywidualnymi potrzebami.

*Przyjaźń na 102* Katarzyny Klimek-Michno to psychologiczna opowieść o najważniejszej przyjaźni w życiu każdego człowieka – przyjaźni z samym, samą sobą. To przyjaźń, o której zazwyczaj milczy wielka literatura, niewiele mówi popkultura i zupełnie nie potrafi mówić kultura masowa; to relacja, która najczęściej pojawia się w banalnych żartach czy anegdotach utrzymanych w klimatach filmów Woody’ego Allena. Jak często jednak obywamy poważne rozmowy z innymi ludźmi – rodzicami, nauczycielami, partnerami, przyjaciółmi – o przyjaźni z samym sobą, o lubieniu, szanowaniu samej siebie? Bycie dobrym dla siebie odbierane było przez wiele wieków jako przejaw egoizmu, coś złego i zaprzeczającego wartościowym relacjom. Współcześnie przyjaźń ze sobą przestała być czymś niewłaściwym, zyskała status autorelacji dobrej, wręcz pożądanej. Nadal jednak podejście to ma raczej formę idealistycznego założenia niż codziennej praktyki. Josef Kirschner w książce *Jak być egoistą* (o znaczącym podtytule: *Czyli jak żyć szczęśliwie, nawet jeśli innym to się nie podoba*) zwracał uwagę, że lubienie siebie i dbanie o siebie jest po prostu całkowicie nie na rękę innym ludziom. Człowiek, który dba o własne dobro, nie daje się wykorzystać – jest więc mało atrakcyjny, nie tylko dla manipulatorów i ludzi o złych zamiarach, lecz właściwie dla każdego, kto chce od nas czegoś wbrew naszej woli i naszemu interesowi. Katarzyna Klimek-Michno zwraca zatem uwagę na aspekty tworzące nasze postrzeganie siebie (takie jak wpływ rodziny, dobór odpowiednich słów, uwolnienie się od porównań i ocen), na zakończenie zaś proponuje *Pozytywny alfabet*, który stworzy „Słownik Dobrych Myśli”. Pojawia się tu między innymi: asertywność, bliscy, cel, empatia, inspiracje, nadzieja, pro aktywność, starania, wdzięczność i zgoda (s. 107–116). Sens tego alfabetu-słownika autorka wyjaśnia już w otwierającym tom tekście *Dobrze, czyli jak?*: „To [budowanie dobrych myśli] trudniejsze niż ogólne narzekanie, że »jesteśmy głupi, beznadziejni, kiepscy, żałośni« i generalizowanie, że »zawsze« coś nam się nie udaje. Warto jednak podjąć taki wysiłek i popracować nad samym nastawieniem. To inwestycja, która rzutuje na wiele sfer naszego życia” (s. 18).

*Na lepszy początek* pod redakcją Piotra Żaka stanowi wielogłosowy traktat o trudzie, wartości i konieczności zamykania różnych spraw. Czy to zakończenie związku, czy wyjście z okresu dzieciństwa / nastoletniości i wejście w dorosłość, czy też pozostawianie za sobą różnych spraw, w tym niespełnionych marzeń, wywołujących poczucie winy niezrealizowanych celów albo toksycznych znajomości – za każdym razem powiedzenie innym (a tym bardziej sobie): „To koniec” okazuje się wielkim wyzwaniem. Zarazem zaś otwiera – na nowe relacje, nowe doświadczenia, nowe marzenia. Tu na szczególną uwagę zasługuje rozmowa, jaką toczą Jacqui Marson, Agnieszka Chrzanowska, Dorota Krzemionka i Paulina Pająk. *Przekleństwo bycia miłym* porusza bowiem jedną z bolączek bardzo dużej części społeczeństwa: poczucie spętania cudzymi oczekiwaniami, obawę przed gniewem, rozczarowaniem i niezadowoleniem innych, niedocenianie siebie i nieumiejętność stawiania granic, bronienia własnego terenu. Wydawałoby się, że w czasach skrajnego indywidualizmu i prawa do zdrowego egoizmu problem ten w ogóle nie powinien istnieć – a jednak jest obecny i „dla niejednego Mięgo wiąże się [...] z ogromnymi kosztami” (s. 76).

Zamykający serię tom *Bierz siły na zamiary* pod redakcją Adama Cedry to z kolei poszukiwanie rozmaitych źródeł energii do życia: emocjonalnych (Dorota Szczygieł, *Jak*

z emocji czerpać moc; Katarzyna Schier, *Wampiry emocjonalne*), zawodowych (Anna Kowalczyk-Kroenke, *Czas wypalenia*), rodzinnych (Anna Polcyn-Radomska, *W kręgu rodzinnym*) i relacyjnych (Jerzy Vetulani, *Para do życia*), fizycznych (Maria Gaj, *Jak się zmęczysz, to biegnij*). Warto wspomnieć także o rozmowie z Julie Holland, *Humory i hormony*, dotyczącej wpływu biologicznych aspektów funkcjonowania organizmu kobiety na jej stan psychiczny. W zamykającej całość dyskusji Jolanty Białek z Magdą Umer *Przydatność daje siłę* pada stwierdzenie: „Aby być dobrym dla innych, trzeba przede wszystkim być dobrym dla siebie? – Oczywiście, to podstawa” (s. 193). Ten pozorny truizm doskonale podsumowuje zarówno ostatni tom, jak i całą serię: lepsze poznanie siebie umożliwia utrzymanie lepszej relacji i lepszych kontaktów. To oczywiście banał – ale banał ten, niestety, wciąż musimy sobie uświadamiać i przypominać, aby stał się naturalnym elementem naszego postrzegania siebie i ludzi wokół.

Z punktu widzenia poruszanych zagadnień seria *Jakość życia* z pewnością nie stanowi szczególnego *novum* na rynku wydawniczym, pełnym pozycji poświęconych emocjom, zarządzaniu czasem, diecie i zdrowemu trybowi życia, radzeniu sobie ze stresem i podobnym tematami. Dlaczego zatem warto zwrócić na nią uwagę? Z trzech powodów. Po pierwsze, prezentowane treści cechują się wysokim poziomem merytoryczności i praktyczności – połączenia szczególnie ważnego dla dzisiejszego odbiorcy (o oba te elementy, szczególnie zaś stronę merytoryczną, „Charaktery” dbają wyjątkowo troskliwie – stąd ich wieloletni sukces na rynku czasopism). Po drugie, wspomniane wcześniej wieloaspektowe rozpatrywanie każdego tytułowego zagadnienia pozwala czytelnikowi na wyrobienie sobie holistycznej wizji danego tematu czy problemu. Po trzecie – i ten argument wydaje się szczególnie istotny w kontekście humanistycznej edukacji XXI wieku – publikowane w serii *Jakość życia* artykuły są wyjątkowo efektywną realizacją koncepcji edukowania humanistycznego, popularyzowania nauki i wiedzy humanistycznej wśród odbiorców o różnorodnym wykształceniu, odmiennych obszarach zainteresowań, życiowych doświadczeń i oczekiwań dotyczących pozyskiwanych informacji. To wartościowa lektura zarówno dla pracujących na co dzień w zawodzie psychologów, psychoterapeutów czy coachów, jak również dla studentów psychologii, pedagogiki, filologii, socjologii, prawa, a także dla osób, które wybrały kierunki „mniej humanistyczne” – nauki przyrodnicze, nauki ścisłe lub ekonomiczne. To wreszcie przydatny materiał dla osób pracujących z ludźmi, wychowujących dzieci, zainteresowanych samorozwojem, a także dla grup, które często bywają zapominane w codziennym potocznym myśleniu o psychologii – młodzieży oraz seniorów. Przyjęta przez „Charaktery” formuła mówienia o psychologii pozwala znaleźć coś dla siebie każdej kategorii odbiorców. Jedynym wymogiem jest choćby minimalne zaciekawienie tym, „co się dzieje w mojej i twojej głowie”. Jak można zaś wnioskować na podstawie bogatej i wciąż poszerzanej oferty wydawniczej poświęconej psychologii oraz rosnącemu popytowi na różnorodne usługi szkoleniowo-edukacyjne z zakresu samorozwoju – zaciekawienie to okazujemy coraz śmielej i coraz wyraźniej. Spotkanie z psychologią jako nauką i psychologią jako praktyką, prowadzone

językiem przystępnym dla niefachowego odbiorcy, pod kierunkiem cenionych i doświadczonych praktyków oraz naukowców, okazuje się wyjątkowo ważnym doświadczeniem dla edukacji postrzeganej przez pryzmat humanistyki.

Barbara Popiel