

Dagmara Łupicka-Szcześnik

Uniwersytet Zielonogórski

WALORY EDUKACYJNE I BIBLIOTERAPEUTYCZNE WYBRANEJ LITERATURY GÓRSKIEJ I PODRÓŻNICZEJ W KSZTAŁTOWANIU ODPORNOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ MŁODEGO CZŁOWIEKA (DZIAŁANIA WARSZTATOWE)

EDUCATIONAL AND BIBLIOTHERAPY VALORS OF SELECTED MOUNTAIN AND TRAVELLER LITERATURE IN PROCESS OF DEVELOPING YOUNG MEN PSYHOPHISICAL RESISTANCE (WORKSHOP ACTIVITY)

Summary. Mountain and traveller activity in wide understanding of these subjects have been of interest for many years, inspiring many reserachers and put into analisis fields of such a scien-tific disciplines as psychology, sociology, medicine, geography with also some inputs from geology, antropology, bottany or physics. Human beings have always been attracted by unknown, not typical, difficult, virgin to explore, or unquenchable things. Taking for account our country geopolitical situation after 1989 it has been noted an unprecedentedial progress in numbers of so different sorts of trips with possibility to reach spots available for many years only for very few. It has been a time to compare imaginations created by literature to reality of picture one has met in reality. That was a moment when a person might felt himself like his or her favourite mountain climber or a traveller. That people return to mountain and travellers' literature are accompanied by actual events with link to wars, catastrophies or natural disasters. Many places which no longer exist but still are available to see on pictures or described in text are particullary influential for a youngsters imagination and widen their geographical knowledge about the world in broad historical context.

Keywords: bibliotherapy, mental resilience, mountain and traveller literature, personal development

Streszczenie. Prowadzenie działalności górskiej i podróżniczej szeroko rozumianej jest od wielu lat tematem ciekawym, inspirującym wielu badaczy i wciąż analizowanym w obrębie wielu dyscyplin naukowych, m.in. w psychologii, socjologii, medycynie, geografii, jak również w geologii, antropologii, botanice czy fizyce. Jednostki ludzkie zawsze pociągało to, co nieznane, nietypowe, trudne, dziewicze czy nieujarzmione. Biorąc pod uwagę sytuację geopolityczną naszego kraju, po 1989 roku nastąpił wręcz wysyp różnego typu wyjazdów, możliwości dotarcia do tych miejsc, do których dostęp przez lata mieli tylko nieliczni. To czas, który zaczął sprzyjać konfrontacji wyobrażeń tworzonych pod wpływem lektury z rzeczywistym, zastanym obrazem. To moment, w którym osoba mogła poczuć się jak jej ulubiony autor – wspinacz górski czy podróżnik. Powrotem do piśmiennictwa górskiego i podróżniczego towarzyszą także aktualne wydarzenia, czy to związane z inwazją (konflikty zbrojne),

czy katastrofy i kataklizmy. Wiele miejsc, które już nie istnieją, pozostaje na fotografiach w publikacjach lub ich opisie, szczególnie działając na wyobraźnię młodego człowieka i poszerzając jego geograficzną wiedzę o świecie i historycznym kontekście.

Słowa kluczowe: biblioterapia, odporność psychiczna, literatura górską i podróżniczą, rozwój osobisty

Postępowanie biblioterapeutyczne w pracy rozwojowej

Biblioterapia – inaczej terapia czytelnicza – wspomaga proces leczenia, w ramach którego tekst staje się najważniejszym elementem oddziaływania leczniczego. To specyficzna forma komunikacji pomiędzy biblioterapeutą a osobą odsłaniającą swoje problemy życiowe, w której możliwa jest dyskusja, wymiana myśli, doświadczeń, spostrzeżeń przy użyciu odpowiednio dobranego tekstu lub jego fragmentów (por. Matras-Mastalerz 2012). Biblioterapia jest wykorzystywana w pracy z osobami niewidomymi i niedowidzącymi, z osobami starszymi, niepełnosprawnymi fizycznie i intelektualnie, uzależnionymi, przewlekłe chorymi, z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi z różnymi problemami osobistymi i trudnościami, z osobami w hospicjum.

Według Gostyńskiej istnieją trzy rodzaje materiału biblioterapeutycznego: relaksujący – literatura przygodowa, młodzieżowa, baśnie, humorystyczna; pobudzający (stymulujący) – literatura wojenna, podróżnicza, popularnonaukowa; refleksyjny – literatura obyczajowa, biograficzna, o charakterze psychologicznym i socjologicznym (por. Marek 2004 w: Knapik, Sacher 2004).

Zadania, które spełnia książka w leczeniu (oczywiście należy uwzględnić potrzeby, strukturę psychiczną odbiorcy, jego problemy, aktualną sytuację, w jakiej się znajduje, a także wiedzę i kompetencje osoby prowadzącej zajęcia), są następujące:

- uświadomienie odbiorcy książki (tekstu, tekstu poetyckiego), że nie jest jedyną osobą przeżywającą trudności;
- znalezienie rozwiązania; ukazanie wielu rozwiązań danego problemu;
- zrozumienie postępowania ludzi;
- znaczenie doświadczenia w rozwiązywaniu sytuacji trudnych;
- stworzenie czytelnikowi szans w możliwości prześledzenia kolejnych kroków w rozwiązaniu danego problemu;
- motywowanie do zmierzania się z trudnościami, odwołanie do realizmu;
- poprawa nastroju, identyfikacja z bohaterem;
- dla osób hospitalizowanych literatura, prasa to możliwość bycia w świecie, utrzymywanie łączności ze światem zewnętrznym, rozbudzanie zainteresowań, zmiana tematyki myślenia (por. Szulc 1994).

Zasady postępowania biblioterapeutycznego

W ramach postępowania biblioterapeutycznego wyróżnić należy cztery podstawowe zasady. Pierwsza z nich stanowi oddziaływanie przygotowawcze podejmowane w stosunku do osób, które nie są przyzwyczajone do sięgania po literaturę, nie mają nawyku czytania. Praca biblioterapeuty w tym wypadku polega na próbie namówienia do czytania. W ramach drugiej zasady, którą stanowi oddziaływanie doraźne, praca biblioterapeuty dotyczy sytuacji, w których coś się dzieje, coś zaistniało, coś nieoczekiwanego pojawiło się w życiu ewentualnego odbiorcy. W związku z tym nie ma tutaj ścisłego planu oddziaływania, literatura związana jest z potrzebą chwili (przeżywana trudność, określony problem). Może to być literatura uspokajająca lub pobudzająca do działania. Ustalenie preferencji odbywa się na podstawie rozmowy. Trzecią zasadą jest oddziaływanie reorientujące, czyli wykorzystanie takiej literatury, która może pomóc w przypadku chronicznego schorzenia, niepełnosprawności, trwałych powikłań zdrowotnych, w przypadku bardzo trudnych sytuacji życiowych. Literatura ma dopomóc pacjentowi w nakierowaniu myśli, skonfrontowaniu się, stać się pewną formą wsparcia przy wykorzystaniu innych form oddziaływań. Ostatnia zasada dotyczy oddziaływań rozwojowych, czyli szeroko rozumianej pomocy w znalezieniu sensu życia, wpłynięcia na samorozwój osoby, przeorganizowania hierarchii wartości (por. Szulc 1994). Takie rozumienie towarzyszyło podjęciu analizy literatury górskiej i podróżniczej. Stąd pomysł na wyodrębnienie określonych kategorii tematycznych i przyporządkowanie odpowiednich fragmentów tekstu, które mogą zostać wykorzystane w budowie scenariusza zajęć.

Osoba odpowiedzialna za prowadzenie tej formy oddziaływań terapeutycznych zmuszona jest do zaznajomienia się z odpowiednimi pozycjami z danego zakresu literatury, powinna umiejętnie zachęcać do sięgnięcia po daną publikację, potrafić uzmysłować korzyści z tego płynące, a przy wyborze odpowiednich publikacji wziąć pod uwagę potrzeby, możliwości percepcyjne, poziom techniki czytania (por. Szulc 1994). A następnie pobudzać do dyskusji i dzielenia się refleksjami oraz pamiętać o tym, by nie polecać książek mogących przynieść szkody zamiast korzyści (por. Szulc 1994).

Na potrzeby tej analizy biblioterapia rozumiana jest jako forma wspomagająca proces psychoedukacyjny o charakterze psychoprofilaktycznym. Grupą odbiorców są przede wszystkim bardzo młodzi ludzie, którzy znajdują się na etapie bycia w procesie rozwoju osobowego. W związku z tym teksty osób zajmujących się wspinaniem lub podróżowaniem (tzw. mała narracja) obejmują interpretację faktów, wydarzeń dotyczącą podejmowanych wyborów, wchodzenia w określone role społeczne, budowania relacji z innymi, pogłębiania aktywności poznawczej czy możliwości zadbania o swój rozwój.

Ten typ literatury jest specyficzny – autorzy z reguły nie są anonimowi, podejmują taki rodzaj działań i wyzwań, które najczęściej dotyczą rzeczywistości, w której młody

człowiek porusza się lub nie ma takiej możliwości, a jest nią zafascynowany. Ponadto ten rodzaj literatury stanowi tzw. metaforę bycia w drodze rozwoju osobowego, wprowadzania zmian w kontekście doskonalenia siebie, budowania relacji z innymi. Poszczególne teksty nie stanowią tylko raportu w ukazaniu określonych faktów czy dokładnego opisu wydarzeń. Teksty są swoistym rodzajem przesłania autora-narratora, jego osobistych zdarzeń i doświadczeń z tym związanych wraz z subiektywną interpretacją, bardzo często z pewnej perspektywy czasowej. W literaturze górskiej i podróżniczej ten zapis jest zawsze w określonym kontekście, co pozwala na wniknięcie w świat przeżyć osoby go opisującej. Tekst to zapis doświadczeń, które są wypadkową „zauważonych, zapamiętanych i zinterpretowanych zdarzeń” (Dryll 2010).

Sposób opowiadania uzależniony jest w dużej mierze od okoliczności życiowych, upływu czasu, przyjęcia określonego sposobu narracji. Aspekt psychoprofilaktyczny przejawia się głównie w dawaniu wzorców, czyli sposobie funkcjonowania autorów poszczególnych tekstów (w tym również osób z niepełnosprawnością fizyczną), hierarchii wartości, priorytetów wyznaczających kierunek działania i ich realizacji, w elementach preorientacji zawodowej, w zagospodarowaniu czasu wolnego czy w elemencie poznawczym rozumianym jako znaczne poszerzenie wiedzy o świecie, o osobach odmiennych kulturowo, a także w zdystansowaniu się do wiedzy potocznej (stereotypowej).

Ten typ literatury warunkuje otwarcie kolosalnych możliwości w konstruowaniu scenariuszy zajęć czy też programów profilaktycznych. Znajomość literatury górskiej i podróżniczej pozwala na wydzielenie odpowiednich kategorii tematycznych, które jednocześnie mogą się stać zasadniczym motywem zajęć lub warsztatu. „Obróbce” tematycznej może podlegać utwór jako całość (na przykład publikacje Beaty Pawlikowskiej: *W dżungli życia*, *W dżungli niepewności* czy *Samotne wyprawy*, książka Małgorzaty Wach: *Kilimandżaro* czy Jana Meli: *Poza horyzonty*) lub pojedyncze fragmenty tekstu zebrane pod kątem obranej tematyki i odpowiednio skompilowane. Nad tak przygotowanym materiałem czytelniczym odbiorca pracuje (dostając odpowiednie polecenia i sugestie), właściwie go interpretuje, a następnie sam zaczyna poszerzać te aspekty o nowe fragmenty oraz poddawać interpretacji. Poprzez tego typu zabieg odkrywa nowe znaczenie, sens lub kojarzy zupełnie nowe kategorie tematyczne, ich powiązanie wcześniej nieakcentowane.

Problematyka odporności psychofizycznej – wyjaśnienie pojęcia

Odporność psychofizyczna najczęściej kojarzy się z wytrzymałością, wytrwałością, radzeniem sobie z sytuacjami trudnymi, podejmowaniem nowych wyzwań, zachowaniem optymizmu, wiary w siebie i swoje możliwości. Bardzo ważnym aspektem

jest znajomość swoich możliwości oraz ich wykorzystanie (por. Syrek-Kosowska w: Olekszyk 2020).

Odporność psychofizyczna to jedna z cech osobowości, które w dużym stopniu odpowiadają za to, jak człowiek radzi sobie z presją, stresem, wyzwaniem niezależnie od okoliczności, od tego, w jakim stanie psychofizycznym aktualnie się znajduje (por. Syrek-Kosowska w: Olekszyk 2020).

Reasumując: odporność wiąże się z posiadaniem przez osobę umiejętności intra- i interpsychicznych, które mają jej zapewnić stabilność emocjonalną, wytrwałość, otwartość na wyzwania. To daje ogromne możliwości na przyszłość. Osoba, która jest odporna, będzie mogła efektywnie działać w obliczu presji czasu, stawianych wymagań czy oczekiwań. Niewątpliwie będzie w stanie wyrażać, regulować i nazywać swój stan emocjonalny, wykazywać konsekwencję w myśleniu i działaniu. Cechujący ją optymizm oraz akceptacja jest niezwykle pomocna w realizacji wcześniej postawionych celów, planowaniu przyszłości czy budowaniu relacji (por. Syrek-Kosowska w: Olekszyk 2020).

Podstawowymi filarami odporności psychofizycznej są wyzwania (traktowane jako szansa), pewność siebie, zaangażowanie i poczucie wpływu (por. Syrek-Kosowska w: Olekszyk 2020).

Nie można zapominać, iż kształtowanie odporności u młodych ludzi w procesie wychowawczym i edukacyjnym wymaga od świata dorosłych dawania wsparcia z jednej strony, a z drugiej informacji zwrotnych co do możliwości i umiejętności. Ta wiedza dla młodego człowieka jest bardzo istotna w pracy osobistej, w zakresie tego, kim jest i ile wie o sobie, jakie są jego relacje ze światem zewnętrznym, co robi i czym się zajmuje, co wyznacza kierunek jego działania, jak reaguje na swoje sukcesy, porażki, co stanowi największy sukces i komu może go przypisać, czy wie, co ma do pracy własnej, a co stanowi jego mocną stronę. To pociąga za sobą kolejne pytania, motywując do dalszej analizy. Co jest powodem, dla którego nie konfrontuje się z tym, co słyszy na swój temat lub konfrontuje, ale nie ufa temu, co mają do powiedzenia rówieśnicy lub osoby dorosłe czy opiekunowie. Co stanowi przyczynę, że niektórzy młodzi ludzie nie domagają się uzyskania konkretnej wiedzy na temat siebie, swojego potencjału od tych osób, które pełniąc funkcję edukatora, wychowawcy dla dobra rozwoju osobistego swoich podopiecznych powinni udzielić tego typu informacji zwrotnych.

Oddziaływania podjęte w ramach biblioterapii edukacyjnej mogą ułatwić młodej osobie przyjrzenie się sobie, pozostanie w konfrontacji z samym sobą. Biblioterapeuta nie jest tutaj osobą inwazyjną, porusza się w tej relacji za pomocą odpowiednich fragmentów tekstu, które są interpretowane przez samą osobę zainteresowaną i na tej podstawie może wyłonić się dyskusja, danie sugestii do pracy własnej, podjęcie konkretnych zobowiązań czy postawienie sobie kolejnych pytań, które będą niezwykle

pomocne dla dalszej pracy nad sobą. Ta forma pracy stanowi wskazanie, że taką drogą można podążać w ramach samorozwoju.

Doświadczenia alpinistyczne i podróżnicze w wybranych publikacjach wspomnieniowych

Celem analizy wybranego piśmiennictwa górskiego i podróżniczego jest nie tylko dokonanie kategoryzacji sytuacji, w których może znaleźć się wspinacz bądź podróżnik, ale również pokazanie, iż tego typu zdarzenia wymuszają na jednostce określony sposób adaptacyjności przy jednoczesnym ponoszeniu różnorodnych konsekwencji fizycznych (utrata zdrowia, kalectwo, śmierć) lub (bądź również) psychologicznych (zmienność nastroju, wrogie bądź agresywne zachowania wynikające z deprywacji potrzeb, obniżenie sprawności umysłowej, spadek odporności, podwyższony lęk itp.) (por. Terelak 1981, 1982, 1987, 1995; Gwóźdź 1994; Ryn 2000; Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Przeprowadzenie analizy wybranego piśmiennictwa alpinistycznego i podróżniczego pozwala na wyodrębnienie aspektu psychoedukacyjnego, który może zostać uwzględniony w pracy biblioterapeutycznej. Dla alpinisty bądź podróżnika ważny jest nie tylko czas wyprawy, ale również okres przygotowań do niej. Ten etap przedwyprawowy (tak szczególnie akcentowany w literaturze z lat 60., 70. i 80. oraz również z lat 2000–2010, dotyczy to zwłaszcza piśmiennictwa wspomnieniowego alpinistów-himalaistów polskich z tzw. psychologii biegu życia – retrospektywna analiza zdarzeń i doświadczeń życiowych) jest przygotowaniem się nie tylko od strony logistycznej, ale także czasem oceny swoich zasobów odpornościowych w kontekście wcześniejszych doświadczeń.

W ramach rozważań należy wyeksponować te aspekty działalności wspinaczkowej i podróżniczej, które w dużym stopniu przyczyniają się do rozwoju osobowego¹ (por. Łupicka-Szczęśnik D. 2003, 2009, 2010, 2018).

Uczestnicy wypraw alpinistycznych i podróżniczych z racji podjętej działalności dobrowolnie wchodzą również w sytuacje specyficznych uwarunkowań fizycznych,

¹ „Większość moich ekspedycji także polegała na absolutnym ponoszeniu odpowiedzialności. Już po samotnym wejściu na Mount Everest marzyłem o wielkiej wyprawie na pustynię. Myślałem wówczas o Gobi. Odłożyłem jednak tę podróż ze względu na polityczne wyizolowanie Chin i Mongolii. Potem wyprawilem się na biegun południowy i o Gobi zapomniałem. Dopiero teraz, kiedy więcej czasu spędzałem, siedząc, niż maszerując, stary pomysł powrócił, by już mnie nie opuścić. Tak mocno zadomowił się w mojej głowie, że jeśli go nie zrealizuję, nigdy się od niego nie uwolnię”. Messner R., *Gobi. Pustynia we mnie*, Wrocław 2007, s. 9.

„I była Birma, a potem wiele innych krajów. Jak zawsze krok po kroczku, od marzenia do realizacji. I te, i inne jeszcze podróże upiększały życie. Na pewno warte były wszystkie pieniądze”. Sawicka M., *Zapach monsunu*, Wrocław 1992, s. 132.

fizjologicznych, psychologicznych czy wreszcie socjologicznych. Oznacza to, iż przez czas trwania wyprawy osoba będzie skoncentrowana wyłącznie na tych aspektach, a jej kontakty społeczne będą związane głównie z współuczestnikami, z dala od większych grup społecznych, od własnego kraju, rodziny, pracy. Biorąc pod uwagę, iż działalność ta ma charakter dobrowolny, wiąże się z realizacją celu nadrzędnego (zdobycie szczytu, eksploracja dziewiczego obszaru), to kontakty w grupie mogą ulegać zmianom w zależności od warunków zewnętrznych, w jakich będzie przebiegać działalność (czynniki fizyczne – określone warunki klimatyczne) – im bardziej sprzyjające warunki pogodowe, tym większe prawdopodobieństwo zrealizowania celu przedsięwzięcia, tym większe zadowolenie uczestników z samego przebiegu działalności, mniej konfliktów i w związku z tym mniej dotkliwie znoszona jest izolacja (por. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Ukazanie tych czynników ma na celu pokazanie, na jak ekstremalne warunki dobrowolnie decyduje się osoba podejmująca wspinaczkę wysokogórską czy działalność podróżniczą, jakie predyspozycje psychofizyczne powinna posiadać, by móc zaadaptować się i być zdolną do realizacji postawionych celów. Niewątpliwie przystosowanie się do tego, co wiąże się z takim typem działalności, i konstruktywne wypełnianie postawionych zadań staje się dla tych osób wyzwaniem. W związku z tym zarówno sam alpinizm, jak i podróżowanie należy traktować jako wyzwanie, działalność, dzięki której wspinacz czy podróżnik kształtuje swoje kompetencje, by ją kontynuować (przez wybór dróg o wyższym stopniu trudności bądź wyższych gór, podejmowanie się eksploracji nowych, mało dostępnych rejonów), kształtować swoje możliwości, umiejętności techniczne, poszerzać swoją wiedzę teoretyczną i techniczną po to, by coraz lepiej radzić sobie w sytuacjach zagrożenia. Z tego wynika, iż alpinista i podróżnik do swojej działalności podchodzi w sposób aktywny i racjonalny. Otwarty jest nie tylko na wyzwania, jakie niosą ze sobą konkretne sytuacje zadaniowe (otwartością w tym wypadku jest zaakceptowanie ich i „wchodzenie” w nie), ale także chce poznawać siebie (np. granice swoich możliwości, funkcjonowanie w samotności – wspinanie i podróżowanie samemu, stawianie zupełnie nowych celów), kształtować siebie, wprowadzać zmiany, czyli jeszcze bardziej usprawnić swoje kompetencje do realizacji tych wyzwań. Należy dostrzec w tym aspekt edukacyjny, który można wykorzystać w oddziaływaniach opiekuńczo-wychowawczych, ale również biblioterapeutycznych o charakterze psychoedukacyjnym (por. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Można to odnieść do życia każdego człowieka, gdyż każdy z nas podejmuje różnorodne wyzwania, próbuje je realizować; stanowią one bowiem twórczy aspekt naszej egzystencji. Dzięki nim człowiek ma poczucie, że ma wpływ na swoje życie, kieruje nim, wzbogaca je. Niemniej jednak należy pamiętać, iż pomimo że człowiek podejmuje wyzwania i dla każdej osoby jej wyzwanie jest najważniejsze, to one same różnią

się między sobą jakościowo i sposobem ich realizacji. I w tym zawarte jest aktywne podejście do sytuacji życiowej, czyli twórczy aspekt życia, który należy szczególnie wyeksponować np. w takich sytuacjach oddziaływań wychowawczych, gdy podejmujemy rozmowę edukacyjną bądź konstruujemy scenariusz biblioterapeutyczny na temat radzenia sobie z trudnościami, problemami i stresem. Poszczególne fragmenty literatury wspomnieniowej alpinistów i podróżników stanowią swego rodzaju przekaz dla młodego człowieka dotyczący radzenia sobie z podejmowanymi zadaniami i występującymi przeszkodami oraz studium rozwijania kompetencji potrzebnych do prowadzenia tego typu działalności (por. Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Sytuacje wyzwań podejmowanych przez alpinistów i podróżników są na pewno jakościowo odmienne od tych sytuacji, z którymi ma do czynienia przeciętna osoba. Wspinacze i podróżnicy poruszają się praktycznie na granicy ryzyka, mają świadomość ewentualnego zagrożenia utratą zdrowia, kalectwem, a nawet śmiercią, dlatego też ich działanie przebiega w wysokim napięciu psychicznym i koncentracji na podejmowanym zadaniu. Wyzwaniem staje się realizacja tych zadań przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia i życia, również dla tych, którzy z różnych powodów tę pełnosprawność utracili (czy to na wyprawach, czy przed w zupełnie odmiennych okolicznościach).

W związku z tym nie należy zawężać tej literatury tylko do tych młodych odbiorców, którzy taki typ działalności pragną podjąć i realizować, ale proponować ją oraz wykorzystywać na różnego typu zajęciach – geografia, etyka, scenariusze godzin wychowawczych itp. Przybliżenie jej może być inspiracją nie tylko dla osoby dorastającej, ale także dla kogoś już na dalszym etapie rozwoju (np. dla rodziców tych dzieci, by zrozumieć ich motywację do działania) (por. Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Praktyczna strona przygotowania warsztatu

Celem analizy jest „ogłęd” materiału (w tym wypadku tekstów literackich, publikowanych wywiadów, pamiętników) polegający na wyodrębnieniu poszczególnych fragmentów – sekwencji składających się na całość opisywanych doświadczeń. Ten zabieg badawczy wymaga nierzadko wielokrotnego porządkowania i segregowania danych, szczególnie w sytuacji, gdy zbieranie informacji nie zostało jeszcze zakończone bądź w międzyczasie pojawiły się nowe, istotne w naszej ocenie fakty (por. Bartosz 1995; Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Następnym krokiem jest wzięcie pod uwagę długości poszczególnych sekwencji, powiązań między nimi, kontekstu, w jakim się pojawiają, tematyki, jakiej dotyczą.

Kolejne zadanie biblioterapeuty (takie jak u badacza) to zestawienie tematów powiązanych ze sobą oraz ustalenie ich frekwencji w całości tekstu. Uzyskujemy wtedy pewność, jakie sytuacje, wydarzenia są dla narratora istotne. Ponadto dzięki temu

jesteśmy w stanie określić grupę indywidualnych doświadczeń i otrzymujemy w konsekwencji kontekst przeżyć, do jakiego narrator się odwołuje. Ważna więc staje się analiza autokomentarzy, dzięki którym tworzymy swoistą autoprezentację osoby. Ukazuje nam ona, jak narrator „widzi” siebie, w jaki sposób definiuje siebie w kontekście subiektywnych doświadczeń (por. Bartosz 1995; Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018). Autoprezentacja dotyczy: działania, oceny, postaw, wyobrażeń, uczuć, potrzeb, decyzji, możliwości, umiejętności, zdolności, ale także oceny siebie z perspektywy upływającego czasu i zmieniających się warunków socjoekonomicznych. Ponadto bierzemy również w analizie pod uwagę wyrażenia dotyczące zaimka „my” – czyli autoidentyfikacja. Pozwala to na zrozumienie, jak osoba interpretuje rolę innych osób w swoim życiu, i ich wpływ na nie.

Piśmiennictwo wspomnieniowe alpinistów i podróżników stanowi swego rodzaju biografię tematyczną – niezwykle uniwersalną w mojej ocenie, w której autorzy ukazują konkretne zdarzenia, fakty związane przede wszystkim z prowadzoną przez nich działalnością i ich subiektywną interpretację. Zaznajamiając się z nimi, odbiorca poznaje pewien obszar aktywności ludzkiej i jej kluczowe momenty. Dzięki temu ma możliwość prześledzenia życia danej osoby w tym akurat obszarze, poznania wycinka rzeczywistości, w jakiej ona działa, zdobycia informacji (w przypadku tego typu literatury są to informacje dotyczące konkretnego rejonu geograficznego – miejsca wypraw, warunków klimatycznych i atmosferycznych, norm kulturowych, społecznych, nierzadko również informacje socjalno-bytowe). Ponadto odbiorca ustosunkowuje się do przekazywanych treści, może zostać zainspirowany do wprowadzenia zmian w swoim życiu lub do podjęcia działalności dokładnie takiej samej bądź o podobnym charakterze (por. Włodarek, Ziółkowski 1990). W ten sposób poznajemy subiektywną perspektywę osób związanych ze wspinaczką wysokogórską i działalnością podróżniczą oraz na podstawie ich punktów widzenia możemy skonstruować uogólnienie teoretyczne (por. Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2010, 2018).

Alpinizm i podróżowanie wiąże się z ciągłym wytyczaniem nowych dróg, poszukiwaniem rejonów jeszcze niepoddanych eksploracji, poznawaniem nie tylko swoich możliwości fizycznych, psychicznych i technicznych, by zachować bezpieczeństwo czy pomóc sobie i innym w sytuacjach ekstremalnych, ale również z systematycznym zdobywaniem wiedzy o miejscach, w których dana wyprawa ma działać bądź działa aktualnie; to uszanowanie i dostosowanie się do określonych norm preferowanych przez partnerów podróży czy wspinaczkowych z zagranicy czy kraju, w którym aktualnie działa wyprawa. Przebywając w otoczeniu odmiennym kulturowo, pod względem położenia geograficznego, warunków klimatycznych, przyjętych norm, zasad funkcjonowania, wspinacz i podróżnik poszerza swoją wiedzę ogólną, zakres swoich doświadczeń, które może ponownie wykorzystać w podobnych warunkach.

Autorzy wyraźnie podkreślają, iż dla nich zajęcie się podróżowaniem czy uprawianie alpinizmu stanowi sposób na życie i wyznacza styl życia. Sens ujawnia się nie tylko w podporządkowaniu wszystkich płaszczyzn funkcjonowania osoby działalności wysokogórskiej oraz podróżniczej, ale przede wszystkim autorzy upatrują go w ciągłym powrocie w góry, w różnego typu obszarach, w ciągłych opracowaniach logistycznych kolejnych wypraw pomimo często traumatycznych przeżyć (wypadki, kalectwo własne bądź innych czy śmierć kolegi), w podejmowaniu kolejnych wyzwań (coraz wyższe góry, drogi o większym stopniu trudności, doskonalenie techniki wspinaczkowej, tereny coraz bardziej dziewicze lub niebezpieczne ze względu na sytuację geopolityczną czy kataklizmy). Kategoria ta stanowi wyznacznik wszystkich mechanizmów funkcjonowania osoby wspinającej i podróżującej, zawartych w opisanych kategoriach. Stanowi niejako ich kwintesencję² (por. Łupicka-Szczęśnik 2003, 2009, 2018).

² „Nigdy nie planowałem jeżdżenia w góry tak często ani na tak długo, ale zaczynałem rozumieć, że za każdym razem odkrywam tam coś nowego i innego i że dopóki tak będzie, będzie mnie tam ciągnąć. Istnieje wszak nieskończona ilość nowych wyzwań, nęcących problemów do rozwiązania, trudności do pokonania. Jeżdżenie w góry stało się dla mnie czymś więcej niż tylko odpajkowaniem kolejnych sukcesów czy zaliczeniem kolejnych szczytów – to był sposób na życie”. Tasker J., *Dzika arena*, Kraków 1995, s. 293.

„Musisz skończyć szkołę, żeby móc normalnie żyć – przekonywali rodzice. Przyznawałem im rację, tyle że »normalnie żyć« znaczyło dla mnie »wspinać się«. Tamże, s. 108.

„Powołanie do wojska odbieram jako życiową klęskę, oderwanie na dwa lata od tego, co stało się dla mnie sensem i pełnią życia, od gór”. Kukuczka J., *Mój pionowy świat*, Londyn 1995, s. 7.

„Po drugie tamta praca [w kopalni], podobnie jak wspinaczka, była podjętym wyzwaniem i nadała sens codziennemu działaniu”. Roskelley J., *Opowieści ze ścian*, Warszawa 1996, s. 41.

„Doświadczenia zdobyte na Dhaulagiri umocniły moje przekonanie, że wspinanie się jest życiem samym w sobie. Mimo miesięcy wypełnionych stresem, zimnem i ryzykiem okaleczeń moja nagroda – odkrycie wewnętrznej siły – zachęciła mnie do uczestnictwa w następnych wyprawach w Himalaje. Dwadzieścia lat później myślę tak samo – nagroda wciąż jest warta wielkiego wysiłku”. Tamże, s. 63.

„Są chwile szczęścia w uśmiechu dziecka, w skośnym locie liścia, w pracy. Krótkie chwile. Są chwile szczęścia intensywnego w osiągnięciu słowa, w balansie na skalnej listwie, w przerzuceniu na przewieszce – w spojrzeniu ze szczytu”. Karaś R., *Himalajska tragedia*, Warszawa 1987, s. 7.

„To prawda, że ludzie często w górach giną. I jak widać, nie zawsze dotyczy to młodych i niedoświadczonych. Ale każdy z nas uprawiających alpinizm jest głęboko przeświadczony, iż nic złego mu się w górach stać nie może. My nie godzimy się ze śmiercią, pragniemy żyć bardziej nawet niż inni, gdyż często zbliżamy się do Granicy i dzięki temu znamy dobrze wartość i piękno życia”. Lwow A., *Wybrałem góry. Z Sudetów w Himalaje*, Warszawa–Kraków 1990, s. 95.

„Góry potrafią zauroczyć. Przebywanie na wysokości 8000 metrów ma szczególny smak. Nie jest to tylko smak wiatru, przestrzeni, świadomości, że wszystkich ludzi ma się u stóp. Jest to uczucie, które nosi się w sobie jeszcze długo potem już po powrocie w doliny. Całe życie, które kręci się tam wokół nas, nie wydaje się już takie ważne, a może raczej nie takie trudne. Wszystko wydaje się niczym w porównaniu z tym, co robiło się tam, w górach. Szara rzeczywistość z biegiem czasu zaciera jednak tę świadomość, dlatego być może w góry wraca się tak chętnie, a ponieważ tempo dnia dzisiejszego staje się coraz bardziej zawrotne, to i w górach chcemy być jak najczęściej, już nie raz na dwa, trzy lata, ale dwa, trzy razy do roku. W końcu, aby było to możliwe, próbuje się doprowadzić do takiego stanu, aby móc z alpinizmu wyżyć” Hajzer A., *Atak rozpacz*, Gliwice 1994, s. 128.

Implikacje dla oddziaływań edukacyjno-profilaktycznych w propozycji pracy biblioterapeutycznej

Wyniki analizy piśmiennictwa wspomnieniowego alpinistów i podróżników umożliwiają zwrócenie uwagi na implikacje edukacyjno-wychowawcze, a tym samym wykorzystanie warsztatu biblioterapeutycznego.

Prowadzona działalność może stać się inspiracją dla wyborów życiowych młodego człowieka, dla poszukiwania własnej drogi życiowej, sposobu na życie (dowodem na to może być wysoka frekwencja młodych ludzi na spotkaniach ze znanymi polskimi himalaistami, alpinistami, podróżnikami, na organizowanych „slajdowiskach”, diaporamach, festiwalach filmowych poświęconych działalności wyprawowej, wspinaniu, tematyce trekkingowej oraz duże zainteresowanie literaturą i czasopismami poświęconymi tematyce górskiej i podróżniczej). Działalność tego typu może stać się przeciwwagą dla tego, co modne, na topie, a nie zawsze jest dobre, właściwe i konstruktywne, dlatego też warto zwrócić uwagę na jego zarówno edukacyjny, jak i wychowawczy charakter (por. Łupicka-Szczeńnik 2003, 2009, 2018).

Dziecko w drugiej fazie rozwojowej okresu wczesnoszkolnego (przedział 9–11 lat) i na etapie dorastania skoncentrowane jest na poszerzaniu dotychczasowej wiedzy, posiadaniu coraz lepszej orientacji w otoczeniu oraz nastawione na poznawanie i budowanie satysfakcjonujących go relacji z rówieśnikami. Takie działania umożliwiają dziecku podnoszenie poziomu wiedzy na temat rzeczywistości, w której żyje, umiejętności i możliwości, jak również zapewniają sprawniejsze funkcjonowanie w różnorodnych sytuacjach. Badania zagraniczne wskazują, iż większość młodych osób wzrastających w niekorzystnych warunkach, zmagających się w związku z tym z negatywnymi doświadczeniami i przeżyciami wyniesionymi z destruktywnego środowiska rodzinnego czy społecznego, funkcjonuje i rozwija się normalnie (por. McWhirter i in. 2001, 2007). Są to osoby odporne, czyli o silnej konstrukcji psychofizycznej, przejawiające wysokie możliwości radzenia sobie z niekorzystnymi uwarunkowaniami zewnętrznymi i wewnętrznymi. W konsekwencji mamy do czynienia z ludźmi niezależnymi,

„Większość czasu poświęcałem marzeniom, a następnie realizacji marzeń o wspinaczkach na odległe góry Alaski i Kanady, strome i przerażające szczyty, o których nikt na świecie, oprócz garstki fanatyków, nie słyszał. Miało to swoje dobre strony. Koncentrując się na kolejnych szczytach, zdołałem zachować trzeźwość umysłu w gęstej mgle po okresie dojrzewania. Liczyła się tylko wspinaczka”. Krakauer J., *Wszystko za życie*, Warszawa 1998, s. 154.

„Beyer stwierdził, że nie znajdzie w życiu żadnego ważniejszego celu niż wspinanie. O ile wcześniej zaniechał wspinaczki z obawy, aby zawężony sposób widzenia świata nie uczynił z niego człowieka niezdolnego do życia w normalnym społeczeństwie, teraz powrócił do niej jako najbardziej wzbogacającego stylu życia”. Child G., *Mieszane uczucia*, Kraków 1994, s. 220.

posiadającymi wysokie kompetencje społeczne i wykazującymi się skutecznością w rozwiązywaniu sytuacji trudnych (por. Łupicka-Szczęśnik 2010, 2018).

Niemniej zarówno rodzice, jak i nauczyciele doskonale zdają sobie sprawę z tego, iż nie zawsze młody, dorastający człowiek będzie aktywnie podchodził do negatywnych doświadczeń życiowych, weryfikował je i wykorzystywał jako inspirację do przeprowadzenia konstruktywnych zmian. Częściej tego typu osoby są narażone na modelowanie zachowań aspołecznych, a tym samym na przejaw braków w zakresie umiejętności społecznych czy psychologicznych, które znacząco rzutują na ich adaptacyjność.

W związku z tym rodzi się pytanie: „Jak ukierunkować młodego człowieka w ramach procesu edukacyjnego i podejmowanych oddziaływań opiekuńczo-wychowawczych, by potrafił samodzielnie zadbać o swój rozwój psychofizyczny?”

Programy wychowawcze, profilaktyczne, plany wychowawcze stworzone dla poszczególnych klas przez wychowawców zawierają wiele propozycji dotyczących pozytywnego ukierunkowania rozwoju. Wykorzystanie piśmiennictwa alpinistycznego i podróżniczego może stanowić zupełnie oddzielną opcję tematyczną bądź dopełnienie (wzbogacenie) zaplanowanych i rozpisanych scenariuszy zajęć.

Odwołując się do przedstawionej analizy piśmiennictwa ze względu na różnorodne uwarunkowania, chciałabym w tym miejscu zwrócić uwagę na korzyści płynące z zainspirowania młodej osoby tą lekturą (por. Łupicka-Szczęśnik 2010, 2018).

Piśmiennictwo alpinistyczne i podróżnicze wyraźnie wskazuje, że podjęcie tego typu działalności stanowi pewien proces, w ramach którego osoba (podmiot) kształtuje i rozwija siebie. Wspinanie i podróżowanie wymaga od osoby pewnej systematyczności, podejmowania wszechstronnych działań, zaangażowania w pełni, czego konsekwencją jest ukierunkowanie własnego życia. Ponadto, analizując wiele fragmentów, można zauważyć, iż narratorzy poprzez swoje doświadczenia zachęcają do kształcenia rozumianego jako poszerzanie horyzontów myślowych, otwartość i dążenie do poznawania innych, odmiennych uwarunkowań socjokulturowych, pobudzanie własnej ciekawości poznawczej. Literatura tego typu może motywować młodych ludzi nie tylko do realizacji siebie w tym kierunku, ale także do nauki języków obcych, nabywania nowych sprawności i kompetencji, traktowania sytuacji trudnych, problemowych jako swoistego rodzaju wyzwań, w ramach których osoba podejmuje trud konstruktywnego zmierzania się z barierami³ (por. Łupicka-Szczęśnik 2010, 2018).

Bycie wspinaczem, podróżnikiem wymaga otwarcia się na innego człowieka, poznania go, zrozumienia motywów jego postępowania. Wykorzystanie fragmentów tekstów

³ „poznawanie świata jest wysiłkiem. To nie jest żadna przyjemność, ale wysiłek wymagający pewnego skupienia, pewnej koncentracji, pewnego dążenia do poznawania innych ludzi, kultur itd. To może robić tylko człowiek, który jest na tym wysiłku skupiony. Musi więc być sam; wszelka praca twórcza wymaga skupienia i samotności”. Kapuściński R., *Autoportret reportera*, Warszawa 2008, s. 13.

np. podczas zajęć poświęconych omówieniu stereotypów, uprzedzeń, tolerancji, może uzmysłwić młodym ludziom, iż świat pełen jest różnorodności, dlatego też posiadanie oraz kierowanie się w kontaktach międzyludzkich prywatnymi teoriami osobowości na temat innych stanowi dość duże uproszczenie w relacjach społecznych.

Analizowane typy działalności wiążą się z ciągłą możliwością spotykania innych ludzi, a to wymaga nawiązania kontaktu, budowania relacji czyli rozwijania kompetencji komunikacyjnych. W związku z tym niestety nie każdy predestynowany jest do tego, by prowadzić taki styl życia. Nie chodzi tu tylko o możliwości psychiczne czy fizyczne, ale przede wszystkim o kwestie ustosunkowania do innych ludzi: na ile ciekawi mnie drugi człowiek i jego świat, na ile stać mnie na zaakceptowanie jego sposobu widzenia i życia⁴.

Kolejny aspekt analizowanego piśmiennictwa wiąże się z podejmowaną przez narratorów aktywnością zawodową. W ramach tych publikacji znajdujemy opisy dotyczące funkcjonowania w określonych rolach zawodowych w odmiennych kontekstach społeczno-kulturowych (innych niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni)⁵. Fragmenty tekstów obejmujących tę tematykę mogą stanowić inspirację dla dorastającego odbiorcy w wyborze określonej aktywności zawodowej i uświadomić, że również w taki sposób człowiek ma szansę na samorealizację. Młodemu człowiekowi dotarcie do różnorodności jest niezbędne w rozpatrzeniu, jaki kierunek życia powinien zostać przez niego obrany i w jaki sposób mógłby się realizować, by doświadczyć sensu swojego życia.

Stosowne fragmenty literatury alpinistycznej i podróźniczej mogą zostać wykorzystane do przeprowadzenia wizualizacji – bogate opisy przyrody, krajobrazów, funkcjonowania zwierząt. Wizualizacja w powiązaniu z relaksacją stanowi istotną propozycję formy pomocy w radzeniu sobie ze stresem. Równocześnie może stać się także techniką rozwijającą wyobrażenia i myślenie twórcze.

Prowadzenie działalności wysokogórskiej czy podróźniczej nie było wcale takie łatwe i proste. Bardzo często (biorąc pod uwagę lata 60., 70., 80.), by osoba mogła wyjechać z kraju, dołączyć do wyprawy, musiała przedstawić konkretną propozycję wraz z argumentacją – nowy wyczyn sportowy mający światowe znaczenie, tematyka prowadzonych badań naukowych, eksploracja, a w perspektywie opis dziewiczego

⁴ „Gdy jestem wśród nomadów na Saharze, mam dla nich wielki szacunek, bo gdybym to ja był na ich miejscu, bez znajomości ich kultury, ich sposobów na przeżycie, po prostu bym zginął. Cała cywilizacja europejska niewiele by mi pomogła. Moja wiedza, to, że czytałem Spinozę czy Kanta, do niczego tam się nie przyda. Muszę tam osiąść zupełnie inny rodzaj wiedzy, żebym wiedział, jak przeżyć. Tylko przeżyć, powtarzam, nie żeby jeszcze coś zrobić. Samo życie jest wysiłkiem maksymalnym w tamtych warunkach. Ta wiedza oczywiście nie jest twórcza, nie wytwarza nowej generacji komputerów, nowych odkryć naukowych, ale jest ona nie mniej godna szacunku”. Tamże, s. 40.

⁵ Chodzi o osoby zrzeszone w określonych fundacjach, stowarzyszeniach czy organizacjach humanitarnych, na przykład publikacje Bogdana Szczygła (*Reportaże afrykańskie. Wybór*, Kraków 1986; *Tubib wśród Nomadów*, Warszawa 1966; Zadrowska J., *Nie zabiłam słonia*, Warszawa 1970).

terenu bądź powiązanie z określoną profesją zawodową: medycyna, dziennikarstwo, archeologia itp. Współczesne relacje z podróży, obecna literatura bogate są w treści, które wyraźnie sugerują, iż właściwie każdy, kto chce i jest odpowiednio zdeterminowany, może organizować wyprawy górskie, podróżować. Natomiast w literaturze przeszłej (pozwolę sobie na użycie takiego określenia) nie jest to tak oczywiste: okazuje się, że zawsze istniały określone uwarunkowania, które osoba musiała przezwyciężyć, by osiągnąć swój cel. Niemniej może to stać się cenną informacją dla młodego odbiorcy. Narratorzy wskazują na korzyści płynące z sukcesywnego realizowania i dochodzenia do celu, podejmowania uporządkowanych działań, dookreślenia siebie w tych przedsięwzięciach (jakiego zakresu prac mogę się podjąć, na ile mnie stać, czy mam ku temu określone zasoby i kompetencje oraz czy rzeczywiście te działania, które podejmuję, są dla mnie istotne). W dobie dzisiejszego chaosu, niepewności, niezdecydowania, podejmowania się często krótkodystansowych działań ta literatura wskazuje, że można to, co się dzieje w życiu, uporządkować, że istnieje pewna systematyczność w dochodzeniu do realizacji postawionych zamierzeń i ma to kolosalne znaczenie dla podnoszenia jakości życia osoby.

Jest jeszcze jeden aspekt, dla którego niewątpliwie nastąpi powrót do tzw. starej literatury górskiej i podróżniczej: to aspekt językowy, związany z precyzją formułowania myśli, jak również fakt, że w wyniku zbrojnych konfliktów, wojen i kataklizmów wiele opisywanych miejsc na chwilę obecną już nie istnieje. Tak więc te publikacje wzbogacone zapisem fotograficznym to jedyny dowód na ich bytność i egzystencję ludzi.

Bibliografia

- Bartosz B. (1995), *Perspektywa hermeneutyczna w psychologii*, [w:] M. Straś-Romanowska (red.), *Na tropach psychologii jako nauki humanistycznej*, PWN, Warszawa–Wrocław, s. 50–67.
- Dryll E. (2010), *Wielkie i małe narracje w życiu człowieka*, [w:] M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko (red.), *Badania narracyjne w psychologii*, ENETEIA, Warszawa, s. 163–182.
- Gwóźdź B. (1994), *Życie i praca człowieka w warunkach wysokogórskich*, „Ergonomia”, 17, 1, s. 27–43.
- Łupicka-Szczeńnik D. (2003), *Psychologiczne aspekty poczucia realizacji sensu życia u alpinistów*, Lublin (niepublikowana w całości praca doktorska).
- Łupicka-Szczeńnik D. (2009), *Literatura górską i podróżniczą. Komunikacja jako tekst w oddziaływaniach edukacyjno-profilaktycznych*, [w:] M. Nowak-Dziemianowicz, K. Czerwiński, W.J. Maliszewski (red.), *Komunikacja społeczna w edukacji: inspiracje, analizy, działania*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, s. 196–211.
- Łupicka-Szczeńnik D. (2010), *Doskonalenie zajęć psychoedukacyjnych. Propozycja warsztatu z wykorzystaniem narracji*, [w:] J. Łukasik, I. Nowosad, M.J. Szymański (red.), *Edukacja. Równość czy jakość?*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, s. 187–219.

- Łupicka-Szczęśnik D. (2018), *Literatura górska i podróźnicza jako propozycja edukacyjno-profilaktyczna w oddziaływaniach biblioterapeutycznych*, „Biblioterapeuta. Biuletyn Informacyjny PTB”, nr 4 (85), s. 1–18.
- Marek E. (2004), *Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą*, [w:] M. Knapik, W.A. Sacher (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, s. 104–119.
- Matras-Mastalerz W. (2012), *Biblioterapeuta i jego warsztat biblioterapeutyczny*, [w:] K. Hrycyk (red.), *O potrzebie biblioterapii*, PTB&PPSKAKiB „SKiBA”, Wrocław, s. 43–60.
- McWhirter J.J., McWhirter B.T., McWhirter A.M., McWhirter E.H. (2001), *Zagrożona młodzież*, PARPA, Warszawa.
- McWhirter J.J., McWhirter B.T., McWhirter A.M., McWhirter E.H. (2007), *Zagrożona młodzież*, PARPA, Warszawa.
- Olekszyk J. (2020), *Odporność psychiczna – czym jest i jak ją wzmacniać*. Wywiad z Anną Syrek-Kosowską, <https://zwierciadlo.pl/psychologia/199034,1,odpornosc-psychiczna-czym-jest-i-jak-ja-wzmacniac,read> [dostęp: 10.08.2025].
- Ryn Z. (2000), *Mieszkańcy Andów*, „Góry i Alpinizm”, 77, 6, s. 8–9.
- Szulc W. (1994), *Kulturoterapia: wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu*, Wydawnictwa Uczelniane AM, Poznań.
- Terelak J. (1981), *Problemy psychologiczne długotrwałej izolacji w strefach polarnych*, „Przegląd Psychologiczny”, 24, 4, s. 754–766.
- Terelak J. (1982), *Człowiek w sytuacji zagrożenia. Izolacja antarktyczna*, MON, Warszawa.
- Terelak J. (1982 b), *Introspekcje antarktyczne*, MON, Warszawa.
- Terelak J. (1987), *Kierunki badań w polskiej psychologii lotniczej i kosmicznej w latach 1981–1986*, „Przegląd Psychologiczny”, 30, 4, s. 947–967.
- Terelak J. (1995), *Psychologiczne efekty stresu ekstremalnego związanego z niedoborem stymulacji*, „Ergonomia”, 18, 2, s. 245–258.
- Włodarek J., Ziółkowski M. (1990), *Teoretyczny i empiryczny status metody biograficznej we współczesnej psychologii*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w psychologii*, PWN, Warszawa–Poznań.

Bibliografia dotycząca wykorzystanych cytatów w tekście

- Child G., *Mieszane uczucia*, At Hudowski&Marcisz, Kraków 1994.
- Hajzer A., *Atak rozpaczy*, EXPLO, Gliwice 1994.
- Kapuściński R., *Autoportret reportera*, Biblioteka „Gazety Wyborczej”, Agora, Warszawa 2008.
- Karaś R., *Himalajska tragedia*, wydawnictwo Alma-Press, Warszawa 1987.
- Kukuczka J., *Mój pionowy świat*, Wydawnictwo Mac System, Londyn 1995.
- Kraukauer J., *Wszystko za życie*, Prószyński i spółka, Warszawa 1998.
- Lwow A., *Wybrałem góry. Z Sudetów w Himalaje*, Wydawnictwo Kraj, Warszawa–Kraków 1990.
- Messner R., *Gobi. Pustynia we mnie*, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2007.
- Roskelley J., *Opowieści ze ściany*, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, seria wydawnicza Obieży-swiat, Warszawa 1996.
- Sawicka M., *Zapach monsunu*, Oficyna Wydawnicza „SUDETY”, Wrocław 1992.
- Tasker J., *Dzika arena*, Wydawnictwo At Hudowski&Marcisz, Kraków 1995.

Aneks

Załącznik

TOLERANCJA – CZY JESTEM TOLERANCYJNY?

Czas trwania zajęć – 90 minut

Zajęcia przeznaczone dla uczniów w wieku 11–15 lat (Uwaga: grupa jest znana osobie prowadzącej, więc nie przeprowadza ona zajęć o charakterze integracyjnym. W innym wypadku byłyby one niezbędne ze względu na zdiagnozowanie klimatu panującego w grupie, ustalenie ewentualnego występowania sytuacji konfliktowych bądź dyskredytowania ucznia/uczniów przez pozostałych członków grupy oraz w celu ustalenia umiejętności i możliwości dzieci związanych z czytaniem i rozumieniem tekstu).

Grupa powinna liczyć od 10 do 12 osób, podczas zajęć grupa zostanie podzielona na dwie, trzy grupy.

Cele:

- uczeń potrafi zdefiniować następujące terminy: „tolerancja”, „stereotyp”, „uprzedzenie”
- uczeń jest świadomy, jakie zachowania nie są tolerowane
- uczeń potrafi wskazać te zachowania, które nie mogą być tolerowane

Pomoce: fragmenty tekstów pochodzące z literatury podróżniczej i piśmiennictwa alpinistycznego, szary papier, markery

1. Wstęp. Wprowadzenie uczniów w temat – dlaczego będziemy się zajmować zagadnieniem dotyczącym tolerancji. Zwrócenie uwagi, iż w obecnym czasie jest to pojęcie bardzo popularne, praktycznie codziennie uczniowie stykają się z takimi sformułowaniami: „że ktoś jest nietolerancyjny”, „ktoś wykazał się dużą tolerancją”, „nie, takiego zachowania nie można w żadnym wypadku tolerować” itp.
2. Praca w dwóch lub trzech grupach. Prośba skierowana do uczniów: „zastanówcie się i spróbujcie dookreślić, czym jest dla was tolerancja (ważne jest, by po zakończeniu pracy dzieci podsumować ich pracę – czym jest tolerancja; tolerancja – jej istotę stanowi uznanie, że każdy człowiek ma prawo do zachowań zgodnych z jego przekonaniami, nawet w takiej sytuacji, gdy nam te zachowania czy przekonania nie odpowiadają. Tak więc osoba tolerancyjna potrafi uszanować wierzenia, poglądy, upodobania, zwyczaje odmienne od znanych jej i utrwalonych w procesie socjalizacji. Osoba tolerancyjna to taka, która nie dyskredytuje innych za kolor skóry, wygląd zewnętrzny czy sposób bycia). Prosimy, by wszystkie pomysły zostały zapisane na

karcie papieru. Prosimy dzieci, by zapisywały wszystko, a dopiero po zakończeniu pracy poddały ocenie to, co zostało przez grupę wypracowane. Następnie grupy przedstawiają swoje stanowisko i na tablicy zostają zapisane najlepiej sprecyzowane stanowiska dotyczące rozumienia tolerancji.

3. Uczniowie podzieleni zostają na grupy (2 lub 3) i w tych grupach dyskutują oraz próbują przygotować listę czynników, od których według nich zależy, czy ktoś jest tolerancyjny, czy nie (przysłuchiwanie się tej dyskusji, ona sama w sobie stanowi swego rodzaju ćwiczenie w byciu tolerancyjnym – uznanie czyjegoś zdania, wysłuchanie argumentów, kolejna sytuacja głębszego poznawania siebie nawzajem). Zwracamy się z prośbą, by uczniowie zapisali to na kartach papieru. Następnie przygotowane listy czynników zostają przedstawione przez poszczególne grupy i wywieszane na tablicy.
4. Ćwiczenie w grupach uzmysławiające uczniom, że bycie osobą tolerancyjną to nie jest bycie kimś, kto daje zgodę na każde zachowanie. Dookreślenie przez uczniów, jakie zachowania można tolerować, a jakich się szczególnie nie powinno (bo mogą mieć negatywne konsekwencje). Prosimy uczniów o wypunktowanie zachowań, które są akceptowane społecznie i w związku z tym tolerowane przez większość ludzi oraz o wypunktowanie także tych, które nie są akceptowane i jakie konsekwencje z tym się wiążą.

Prosimy uczniów, by sobie wyobrazili, że dają wyraźnie odczuć, iż danego lub danych zachowań nie przyjmują, nie akceptują, jaka wówczas może być reakcja otoczenia i jakie to może mieć dla nich konsekwencje. Prosimy, by się zastanowili nad tym, czy byli w przeszłości w takiej sytuacji i jak sobie w niej poradzili. W jaki sposób zareagowali i jakie to miało konsekwencje dla ich myślenia o sobie samych? Czy to spowodowało zmiany ich zachowania?

5. Osoba prowadząca zajęcia wprowadza w tematykę stereotypów i uprzedzeń, dlaczego tych pojęć nie można pominąć, podejmując problematykę tolerancji oraz jakie mogą być pozorne „korzyści” z kierowania się w swoim życiu stereotypami i uprzedzeniami. Następnie zwraca się do uczniów z zapytaniem: jakie są im najbardziej znane stereotypy i uprzedzenia oraz w jakich sytuacjach udało im się to zaobserwować i jaka była ich reakcja, jak się czuli, będąc świadkami takich sytuacji.

Po wypowiedzi podopiecznych osoba prowadząca dokonuje podsumowania.

6. Uczniowie zostają podzieleni na grupy (2 lub 3). Każda z grup otrzymuje zestaw podanych fragmentów tekstu. Ich zadaniem jest przeczytanie i poddanie dyskusji, a następnie spisanie refleksji na karcie papieru.

Prośba o próbę odpowiedzi na pytania:

- co sądzą na temat opinii podróżników dotyczących ludzi innych ras, odmiennego sposobu życia i funkcjonowania; czy tego typu myślenie jest popularne, prośba o uargumentowanie odpowiedzi na tak lub nie;
- co sądzą na temat podziału zadań według płci?
- co sądzą na temat uprzedzeń wobec osób o określonym kolorze skóry, przebywania, mieszkania na określonym kontynencie, prowadzenia w określony sposób egzystencji uzależnionej od warunków?
- co sądzą na temat uprzedzeń i stereotypów dotyczących osób niepełnosprawnych fizycznie?
- jaką funkcję pełnią stereotypy i uprzedzenia w życiu ludzi?
- od czego zależy, że człowiek nie ulegnie stereotypom i uprzedzeniom?
- w jaki sposób uczniowie jako młodzi ludzie mogą się przeciwstawiać stereotypom i uprzedzeniom?

Po dyskusji w grupach i zapisie istotnych spostrzeżeń uczniowie dokonują podsumowania wraz z prowadzącym.

► Wbrew pozorom Murzyni potrafią obserwować i sprawiedliwie oceniać. Choć sami niechętnie pracują, szanują czyjąś pracę. Są sprawiedliwi i okazują głęboką, wzruszającą wdzięczność za ulgę w cierpieniu. (Budrewicz O., *Równoleżnik zero*, Iskry, Warszawa 1965, s. 64).

► Niekiedy przepływa obok samotna piroga z wylęknionymi, wiosłującymi na stojąco nagusami. Czasem wynurza się, prychając, gruby hipo, innym razem spływa w wodę torpeda aligatora. Jest identycznie jak przed tysiącem i dziesięcioma tysiącami lat.

W moim dalekim świecie są zegary, kalendarze, podręczniki historii, epoki w sztuce, style w architekturze, moda w strojach, postęp w technice – tu nie ma żadnej miary przemijania: coś się rodzi, starzeje, umiera i na tym koniec... (Tamże, s. 108).

► Nastąpił wykład filozofii życia. O gonitwie za groszem w świecie cywilizowanym zachodniej Europy, o niewolnictwie konwenansów towarzyskich, o oglupieniu techniką i motoryzacją. A potem o urokach Afryki, jej wspaniałych, prawdziwie wolnych ludziach, o zwierzętach i lasach. (...) ocena życia w Afryce była pierwszym dla mnie dowodem fascynacji Czarnym Kontynentem. Później odbyłem dziesiątki rozmów z białymi mieszkańcami zachodniej i środkowej Afryki; z wyjątkiem przelotnych ptaków i prymitywnych groszorbów, wszyscy inni ulegli magii tego ładu. (...) Ale w rejonie równika skupiło się też wiele ludzi, którzy dokonali świadomego wyboru między wygodami cywilizacji a urokiem nieskażonej gazami spalinowymi natury. (Tamże, s. 110–111).

► Od chwili wejścia w mokry tunel lasu jasne się stało, że Pigmeje tutaj dopiero znajdują się w swoim naturalnym środowisku – wszyscy inni, biali i czarni, przemieniali się w niepewne, łąkające opieki i pomocy dzieci. (Tamże, s. 150).

► Sytuacja rozwijała się powoli, acz nieubłagane. Najpierw okazało się, że Bulwa ma solidny lęk przestrzeni, nad którym za cholerę nie potrafi zapanować i dostaje całkiem paraliżujących go drgawek, gdy tylko lina nie ciągnie go prosto do góry. Żeby nie rozwałać kursu, każdy, kto się z nim wiązał, miłosiernie prowadził najtrudniejsze wyciągi za niego. (...) Potem okazało

się, że Łysy opornie bądź wybiórczo przyswaja bezcenne wskazówki Papugi, błędząc, jak to miał w zwyczaju, sobie tylko znanymi myślościeżkami. (...) W rezultacie Papuga raz za razem zaburzał ekologiczną równowagę Tatr Wysokich, przeganiając kozice na słowacką stronę swoim niecenzuralnym rykiem. (Hreczuch T., *Prostowanie zwojów*, Stapis Annapurna, Katowice 2006, s. 49).

► bez rozmów, ustaleń, jakoś naturalnie zostało przyjęte, że jestem żeglarzem, jednym z nich, i tak mnie traktują. Sama również nie domagam się żadnych przywilejów, staram się wykonywać wszystkie prace, które do mnie należą, łącznie z myciem zęb. Ale oni wszyscy pracują w stoczni i mają poza żeglarstwem wspólne tematy, ja zaś wyszłam z innego środowiska i trochę nie bardzo umiem się znaleźć. (Pieńkawa I.M., *Otago, Otago na zdrowie*, Wydawnictwo Morskie, Gdańsk 1975, s. 27).

► Wychowałam się z radiem, telewizją, pralką, czystą łazienką, równym chodnikiem, w bezpiecznym domu zbudowanym z betonu, gdzie jak było ciemno, to wystarczyło zapalić światło, jak było zimno, to podkręcić kaloryfery, a jak za gorąco – to włączyć wiatrak albo zjeść lody. Ja po prostu nie wiedziałam, że może być inaczej.

Potem zaczęłam mieszkać w dżungli amazońskiej. Okazało się, że życie może być znacznie trudniejsze, niż mi się wydawało – a jednocześnie dużo bardziej niezwykle, bogate i pełne. Nagle włączyły mi się wszystkie zmysły. W dżungli musiałam przebijać wzrokiem ciemność i gęstą, splątaną ze sobą roślinność; (...) Szczęścia, jakiego zaznałam na widok pieczonych mrówek, które po tygodniu głodowania wojownicy przynieśli na obiad, nie da się porównać z niczym, co przeżyłam wcześniej w Polsce czy w Londynie. (...) Warto było przeżyć wszystko, co przeżyłam, żeby to zrozumieć. (Pawlikowska B., *Blondynka śpiewa w Ukajali*, National Geographic, Warszawa 2005, s. 177–178).

► Często płakałam z bezsilności. Nieraz zastanawiałem się, po co ja jeszcze żyję. Ale rodzice nie odpuszczali, mówili: „Jasiek, możesz, potrafisz, nauczysz się”. (...) Pamiętam, jak pojechaliśmy z tatą na zgrupowanie kadry paraolimpijskiej w Białogardzie. Pierwszy raz zobaczyłem tak dużo ludzi z różnego rodzaju niepełnosprawnościami: po amputacjach, na wózkach, niewidomych. Żaden z nich nie krył swojego kalectwa. (...) No i te uśmiechnięte gęby! Z czego oni tak się cieszą? Z takiego życia? – pytałem sam siebie. Ale wróciłem do domu i nie mogłem o nich zapomnieć. Czulem, że dali mi porządną lekcję. Taką najlepszą, bez słów. Zaczęło do mnie docierać, że bycie szczęśliwym nie zależy od ilości rąk czy nóg. Bariery są tylko w naszych głowach. Postanowiłem, że zdobędę ten cholerny biegun. Stać mnie na to! (Jan Mela w: Wach M., *Kilimandżaro*, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 2008, s. 52).

7. Podsumowanie pracy uczniów na zajęciach i wypunktowanie najważniejszych wypracowanych przez nich treści związanych z problematyką tolerancji.