

W PRZESTRZENI STRESU I LĘKU.

**TRZY SIOSTRY LĘKU:
AGRESJA, NIENAWIŚĆ I TRAUMA**

***THREE SISTERS OF FEAR:
AGGRESSION, HATRED
AND TRAUMA***

Na okładce zaprojektowanej przez Agatę Norek umieszczona została jej praca „Tarcza - mój tata mnie kocha i nigdy by mi nie zrobił żadnej krzywdy“ pochodząca z cyklu 27 prac stanowiących doktorat w dziedzinie sztuk plastycznych w Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach.

VOGUE

1/2015

Artystka Agata Norek buduje „Tarcze przeciw przemocy”.

Ból przeobraża w piękno – nie umniejszając siły ani jemu, ani przemocy, która go wywołała.

Artystka, pochodząca z Polski i mieszkająca w Augsburgu, w symboliczny sposób przekuwa doświadczenia przemocy, które stały się udziałem wielu kobiet – również jej samej – w złożony projekt o wielkich walorach artystycznych.

Bernd Skupin: Jaka idea towarzyszy „Shields Against Violence” – „Tarczom obronnym”?

Agata Norek: Projekt jest przełożeniem doświadczenia traumatycznego na dzieła sztuki. Ogromne znaczenie ma w tym kontekście wykorzystanie symboliki tarczy – okrągłej i wypukłej, przypominającej kobiecą pierś.

Ten zabieg ma skierować uwagę na niewidzialne oblicza oraz ukryte skutki przemocy, bo te widoczne na ciele zwykle są łatwiejsze do wyleczenia i goją się znacznie szybciej.

B.S: Nie tylko pokazuje pani te eksponaty podczas wystaw, lecz także pracuje pani nad projektem „Tarcze obronne”. Co jest jego zadaniem?

A.N.: Przede wszystkim pragniemy ułatwić psychotraumatologiczne uporanie się z doświadczeniami przemocy osobom, których ona dotknęła.

Pod okiem psychotraumatologa oraz moim uczestnicy bądź uczestniczki projektu będą budować własne „Tarcze obronne”, przenosząc na nie swe trudne wspomnienia i jednocześnie przezwyciężając przykre doświadczenia zarówno podczas samego aktu tworzenia, jak i poprzez opowiadanie o nim.

Informacje o projekcie:

www.shields-against-violence.com

W PRZESTRZENI STRESU I LĘKU.

**TRZY SIOSTRY LĘKU:
AGRESJA, NIENAWIŚĆ I TRAUMA**

***THREE SISTERS OF FEAR:
AGGRESSION, HATRED
AND TRAUMA***

pod redakcją
prof. Jadwigi Joško – Ochojskiej



Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 2018

Recenzent

prof. dr hab. n. med. Andrzej Wiczkowski

Redakcja

prof. zw. dr hab. n. med. Jadwiga Joško – Ochojska

Wydanie I**Copyright © Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2018**

Wszelkie prawa zastrzeżone

Dzieło może być wykorzystane tylko na użytek własny, do celów naukowych, dydaktycznych lub edukacyjnych. Zabroniona jest niezgodna z prawem autorskim reprodukcja, redystrybucja lub odsprzedaż.

ISBN

978-83-7509-360-5

Projekt okładki

Agata Norek

Skład

Infopakt s.c. D. Stańczyk, M. Padewski
44-206 Rybnik, ul. Przewozowa 4,
tel. (032) 423 85 51

Druk i oprawa

Drukarnia EXDRUK Wojciech Żuchowski,
ul. Rysia 6, 87-800 Włocławek

SPIS TREŚCI

- 7 - 24** **NARODZINY ZŁA. MEDYCZNE MECHANIZMY NIENAWIŚCI.**
25 - 44 ***GENESIS OF EVIL. MEDICAL MECHANISMS OF HATRED.***
Jadwiga Joško – Ochojska
-
- 45 - 54** **DZIECKO MOLESTOWANE W ASPEKcie GINEKOLOGICZNO
– SEKSUALNYM.**
Agnieszka Droszól – Cop, Agnieszka Białka
-
- 55 - 60** **AGRESJA JAKO ODPOWIEDŹ NA WYSTĄPIENIE LĘKU.**
Irena Krupka – Matuszczyk, Maciej Matuszczyk
-
- 61 - 73** **ARTRAUMA[®] – PROCES ARTYSTYCZNO – TERAPEUTYCZNY
W POKONYWANIU LĘKÓW ORAZ BLOKAD ZWIĄZANYCH
Z TRAUMĄ PRZY ZASTOSOWANIU SYMBOLU ORAZ BUDOWIE
INDYWIDUALNEJ „TARCZY OBRONNEJ”.**
- 74 - 92** ***ARTRAUMA[®] - AN ARTISTIC AND THERAPEUTIC PROCESS IN
OVERCOMING FEARS AND BLOCKAGES ASSOCIATED WITH
TRAUMA, UTILISING THE „DEFENSE SHIELD” AS BOTH A SYMBOL
AND A CONSTRUCTION.***
Agata Norek
-
- 93 - 106** **STRACH I LĘK DZIECI I MŁODZIEŻY. Z DOŚWIADCZEŃ
DUSZPASTERZA I PSYCHOLOGA.**
***FEAR AND ANXIETY IN CHILDREN AND TEENAGERS. FROM
EXPERIENCE OF A PRIEST – PSYCHOLOGIST.***
Jerzy Smoleń
-
- 107 - 125** **WSZYSCY JESTEŚMY ZARAŻENI. O EPIDEMII ZŁA W POWIEŚCI
ANDRZEJA SZCZYPIORSKIEGO „MSZA ZA MIASTO ARRAS”.**
- 126 - 146** ***WE ARE ALL INFECTED. ON THE EPIDEMIC OF EVIL IN A CERTAIN
FRENCH TOWN***
Andrzej Ochojski
-
- 147 - 160** **HEJT W ŚWIECIE MATRIXA. EMDR JAKO SKUTECZNA METODA
LECZENIA OBJAWÓW LĘKOWYCH WYNIKAJĄCYCH
Z CYBERPRZEMOCY.**
- 161 - 172** ***HATE IN THE WORLD OF THE MATRIX. EMDR AS AN EFFECTIVE
METHOD OF TREATING DEPRESSION AND ANXIETY SYMPTOMS
TRIGGERED BY CYBERBULLYING.***
Bernadeta Głębińska

**173 - 185 DROGA DO WYZWOLENIA: BEZPIECZEŃSTWO, ODNOWA
I ODRODZENIE OSOBY DOŚWIADCZAJĄCEJ PRZEMOCY.
*THE WAY TO A NEW LIFE OF A PERSON UNDER VIOLENCE
EXPERIENCE*
Eliza Cieślikowska**

prof. dr hab. n. med. Jadwiga Joško – Ochojska
Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym w Zabrze
Katedra i Zakład Medycyny i Epidemiologii Środowiskowej
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

*prof. Jadwiga Joško – Ochojska, M.D., Ph.D.
School of Medicine with the Division of Dentistry in Zabrze
Chair and Department of Environmental Medicine and Epidemiology
Medical University of Silesia in Katowice*

NARODZINY ZŁA. MEDYCZNE MECHANIZMY NIENAWIŚCI.

GENESIS OF EVIL. MEDICAL MECHANISMS OF HATRED.

Streszczenie

Od bardzo dawna staramy się poznać przyczyny ludzkiego okrucieństwa. Wiele można zrozumieć i wyjaśnić spoglądając na ten problem z medycznego punktu widzenia.

Zło może mieć swoją genezę już w akcie prokreacji, bowiem poczęcie może być aktem przemocy również dla dziecka. Wiemy także, że dziecko w łonie matki postrzega, rozpoznaje i czuje, w związku z czym okres życia płodowego może być dla dziecka tak samo trudnym czasem, jak dla jego matki, jeżeli ona w czasie ciąży przeżywa traumatyczne wydarzenia. Dochodzi wówczas do zmian w anatomii i fizjologii mózgu zarówno u matki jak i u dziecka. Jeżeli konsekwencją takiego przewlekłego, silnego stresu będą deficyty w mózgu, to z powodu spadku liczby neuronów jak i ich nieprawidłowego funkcjonowania, zaczyna rodzić się zło. Podobne efekty obserwuje się w późniejszym wieku, a nawet w rezultacie transmisji międzypokoleniowej u kolejnych pokoleń. Do nienawiści może prowadzić uszkodzenie bądź hamowanie aktywności neuronów lustrzanych. Poziom empatii jest wtedy niski i czynienie zła odbywa się bez odczuwania wyrzutów sumienia. Wiele wyjaśnia stwierdzone uszkodzenie kory przedczołowej, w której następuje rozpoznawanie dobra i zła. U osób odczuwających nienawiść, przy użyciu funkcjonalnego rezonansu magnetycznego wyraźnie wskazano na nieprawidłowości związane z budową i funkcjonowaniem określonych neuronów, co w kontekście nienawiści stało się podstawą do stworzenia unikalnego wzoru aktywności w mózgu. Ponadto, przy użyciu tomografii emisyjnej pojedynczych fotonów, stworzono mapy przepływu/metabolizmu mózgowego na trójwymiarowych obrazach. Dowiedziono w ten sposób, że istnieją charakterystyczne zmiany w mózgu osób, które stosują przemoc i że zmiany te pojawiają się w każdym przypadku u osób przejawiających anomalie w zachowaniu. Niestety, mimo że posiadamy „mózg moralny”, czyli w czasie popełniania zła aktywowane są neurony w konkretnych okolicach mózgu informując nas o tym, że „coś jest nie w porządku”, czasami ta informacja do nas nie dociera. U osób z uszkodzonymi neuronami to swoiste „sumienie” nie działa. Ale nawet jeżeli neurony nie są uszkodzone, to empatia może być blokowana w pewnych

sytuacjach poprzez zmniejszenie aktywności neuronów lustrzanych. Pytanie pozostaje otwarte, jak do tego nie dopuścić.

WSTĘP

Od bardzo dawna staramy się zrozumieć przyczyny ludzkiego okrucieństwa. Jak to możliwe, że niektórzy ludzie wyrządzają zło, często bez przyczyny, bez uzasadnienia, nawet bez własnej korzyści, jak gdyby bezinteresownie, nie odczuwając współczucia, traktując innych jak przedmioty?

Nie sposób znaleźć pełną odpowiedź na to pytanie. Wyniki badań i dociekań naukowców z różnych dziedzin, choć dużo już wyjaśniają, to jednocześnie przynoszą więcej pytań niż odpowiedzi.

Wiele można zrozumieć i wyjaśnić spoglądając na ten problem z medycznego punktu widzenia. Najnowsze, ogłoszone w ostatnich latach wyniki badań neurobiologicznych mózgu wyraźnie wskazują na nieprawidłowości związane z budową i funkcjonowaniem niektórych neuronów (np. spadek liczby kolców dendrytycznych, spadek aktywności), bezpośrednio wpływających na odczuwanie negatywnych emocji i „rodzenie się” zła. Bardzo często ścieżka „rodzenia się” zła wyznaczana jest przez następujący schemat (Rys. 1.):



Rys. 1. Medyczne rozumienie genezy zła.

Charakterystyczną cechą tego schematu jest to, że jego ostatni element łączy się z pierwszym, zamykając całość w swoiste „błędne koło”. Działanie wywołuje kolejny negatywny skutek o coraz większej sile. Tak właśnie tłumaczy się fakt, że wraz z upływem czasu następuje eskalacja agresji [1,2]. Ponadto, badania neuroobrazowe mózgu dostarczają dowodów na to, że im większe natężenie cech psychopatycznych, tym mniej aktywne neurony lustrzane odpowiedzialne za empatię [3]. Taka jednostka może łatwiej wchodzić na „ścieżkę zła” i uruchamiając mechanizm „błędne koło” znacznie bardziej wzmacniać siłę kolejnych jego skutków.

Analizując prezentowany powyżej schemat należy zwrócić uwagę, że elementem startowym, uru-

chamiającym jego dynamikę jest stres.

Różne stresory (czynniki wywołujące stres) oddziałujące na człowieka mogą wywoływać poważne konsekwencje w postaci:

1. zahamowania neurogenezy (powstawania nowych neuronów) w hipokampie.

Ekspozycja na stres, na niemożliwe do uniknięcia stresujące sytuacje, a nawet, jak wykazują badania, stan oczekiwania na spodziewaną sytuację stresową powodują spadek neurogenezy w hipokampie. Oprócz tego dochodzi do zmian w morfologii dendrytów w neuronach hipokampa, co powoduje zmniejszenie jego objętości [4,5]. Ma to ogromne znaczenie, bowiem hipokamp odpowiada między innymi za rozpoznawanie emocji i kierowanie nimi, pamięć, uczenie się, zachowanie rytmów dobowych (m.in. za prawidłowy sen). Uszkodzenia hipokampa wywołane są przez hormony steroidowe (hormony stresu), których wzrost powoduje spadek liczby proliferujących komórek.

2. atrofii neuronów w hipokampie.

Dodatkowo, zmniejszenie objętości hipokampa spowodowane jest atrofią komórek piramidalnych CA3. Innymi słowy, w przewlekłym stresie, nawet te neurony, które już powstały wcześniej, ulegają zniszczeniu. Utrata objętości hipokampa jest charakterystyczną cechą depresji klinicznej, bowiem przewlekły, nieprzewidywany stres już w ciągu 4 tygodni przyczynia się do zmniejszenia całkowitej objętości hipokampa [6].

3. uszkodzenia kory przedczołowej.

Przy użyciu rezonansu magnetycznego analizowano gęstość i morfologię kolców dendrytycznych w neuronach piramidowych kory przedczołowej. Dowiedziono, że im większy poziom lęku i agresji, tym mniejsza gęstość kolców [7]. Warto przypomnieć, że na szczycie tych kolców znajdują się synapsy, które stanowią połączenia z innymi neuronami służące do przekazywania informacji. Mniejsza ilość kolców, to mniej połączeń, mniejsza sprawność przepływu informacji w całym układzie. Pamiętajmy, że to właśnie w korze przedczołowej rozpoznajemy dobro i zło. Uszkodzenie tej okolicy jest niewątpliwie przyczyną „rodzącego się” zła.

4. powiększenia jąder migdałowatych.

W jądrach migdałowatych odpowiedzialnych za agresję i lęk zachodzi zjawisko odwrotne. Z licznych badań naukowych na temat neurobiologii mózgu wiemy, że przewlekły stres może spowodować tam rozrost dendrytów i wzrost liczby kolców synaptycznych. Zwiększa się więc sprawność układu odpowiedzialnego za agresję i lęk. Efektem przerostu jąder migdałowatych jest więc zwiększona agresja, a z jej wzrostem jednocześnie nasila się lęk [8, 9, 10]. Nagromadzenie kompleksów wynikających z lęków i traum nabytych w dzieciństwie i późniejsze silne dążenie do pokonania własnego poczucia niższości może spowodować, że dziecko w przyszłości zajmie pozycję agresora.

5. spadku liczby komórek gleju.

Zmiany degeneracyjne gleju oraz jego niewłaściwa i nadmierna aktywacja przyczyniają się do wielu patologicznych stanów i mogą stanowić poważne zagrożenie dla poprawnego funkcjonowania układu nerwowego. Astrocyty (zaliczane do makrogleju) wydzielają substancje wzrostowe (nerwowy czynnik wzrostu – NGF, neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego – BDNF), a pod wpływem agresji ich liczba zmniejsza się już po 3 tygodniach, co skutkuje pojawieniem się zaburzeń depresyjnych. [11]. Liczne badania dowodzą, że w stresie obniża się żywotność i aktywacja astrocytów, spada liczba oligodendrycytów w jądrach migdałowatych i jednocześnie zwiększa ekspresja kwaśnego białka włókninkowego gleju GFAP (Glial fibrillary acidic protein) [12,13]. W stresie zaburzona komunikacja pomiędzy neuronami i komórkami gleju w korze przedczołowej, prowadzi zaś do immunosupresji [14].

6. spadku ekspresji BDNF (neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego, brain-derived neurotrophic factor).

W stresie spada także ekspresja BDNF oraz podjednostek NR-2A i NR-2B receptora NMDA w hipokampie, a czynniki powyższe odpowiadają między innymi za powstawanie i plastyczność neuronów, co ma znaczenie w uczeniu przestrzennym i zapamiętywaniu. Takie zaburzenie funkcjonalne przyczynia się do zmniejszenia zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach [15].

Przewlekły stres może więc zmienić anatomię, fizjologię i biochemię mózgu, przyczyniając się

do spadku empatii i powstania zachowań agresywnych wobec siebie (autoagresja) bądź drugiego człowieka [16]. Zmiany te wpływają na zachowania człowieka, a często rzutują na jego całe życie.

NIENAWIŚĆ W MÓZGU

BADANIA PRZY UŻYCIU FUNKCJONALNEGO REZONANSU MAGNETYCZNEGO

Wykonując badania naukowe funkcjonalnym rezonansem magnetycznym obserwuje się wzmożoną aktywność neuronów w mózgu osoby odczuwającej nienawiść do konkretnej osoby podczas oglądania jej na fotografii. Osoba badana deklaruje swoje subiektywne odczucia w kwestionariuszach psychologicznych i wówczas porównuje się nasilenie nienawiści ze zmianami w funkcjonalnym rezonansie magnetycznym (fMRI). W 2008 roku Zeki S. z zespołem udowodnił przy użyciu fMRI, że u wszystkich badanych osób odczuwających nienawiść wystąpiła aktywacja neuronów w przyśrodkowym zakręcie czołowym, w skorupie, obustronnie w korze przedruchowej i obustronnie w przyśrodkowej części wyspy. Widok znieprawionej osoby mobilizował u nich układ neuronów motorycznych do ataku lub obrony, choć podczas badania ani atak, ani obrona nie były potrzebne. Ponadto zaobserwowano zaangażowanie bieguna czołowego, a więc miejsca odpowiedzialnego za przewidywanie działania innych osób, ważnego w konfrontacji ze znieprawioną osobą. Inne aktywne miejsca przedomóżgowia to skorupa, struktura, która jest również zaangażowana w percepcję pogardy i obrzydzenia [17]. Jednakże skorupa może się również angażować w planowanie agresywnych zachowań motorycznych w sytuacji nie wynikającej z nienawiści, lecz z rodzącej się zazdrości – na przykład, gdy uznaje się inną osobę za rywala stwarzającego zagrożenie dla przeżywanego miłości [18]. Dowiedziono również, że istnieje zależność między zwiększonym stopniem nienawiści a zwiększoną aktywnością neuronów. Ciekawym było stwierdzenie, że dla nienawiści charakterystyczny jest nie tylko wzrost aktywacji, lecz także, przeciwnie, w niektórych strukturach osłabienie lub całkowity brak aktywności neuronów (np. w prawym, górnym zakręcie czołowym).

Wyniki powyższych badań dowodzą, że **istnieje unikalny wzór aktywności w mózgu w kontekście nienawiści. Wiemy już, które neurony stają się aktywne przy odczuwaniu nienawiści.** Najbardziej zaskakujący jest jednak fakt, że dochodzi również do wzrostu aktywności neuronów w skorupie i wyspie, a więc w tych regionach, które są prawie identyczne z aktywowanymi przez namiętną, romantyczną miłość. Nie ulega wątpliwości, że w sensie behawioralnym istnieje silne powiązanie między tymi dwoma uczuciami, a jedno z nich może łatwo przekształcić się w drugie [17]. Spostrzeżenie o bliskości nienawiści i miłości jest od dawna zakorzenione w świadomości społecznej, lecz badania naukowe wykazują jego empiryczne podstawy.

BADANIA NEURONÓW LUSTRZANYCH – BADANIA EMPATII

Odkrycie neuronów lustrzanych w mózgu [19] rozszerzyło nasze poznanie uczucia nienawiści i jego genety. Dowiedziono także, że niejednokrotnie źródłem zła rodzącego się w człowieku jest sam uszkodzony mózg [20].

Neurony lustrzane są odpowiedzialne za empatię. Empatia zaś jest składową inteligencji emocjonalnej, jedną z najważniejszych zdolności, jakimi dysponuje człowiek. To umiejętność współodczuwania stanów emocjonalnych drugiego człowieka i przyjmowania jego perspektywy widzenia świata, aby zrozumieć motywację jego działań, zachowań i zamiarów [21]. **Profesor Simon Baron-Cohen, który zajmuje się badaniem empatii od 30 lat uznaje ją za najważniejszą wartość naszego świata, a jej brak – za przyczynę zła.** Twierdzi, że wskutek deficytów empatii poznawczej i emocjonalnej oraz braku zasad moralnych pojawiają się różne zaburzenia identyfikowane szeroko, poczynając od psychopatii a kończąc na zespole Aspergera. Zaburzenia te podzielił na dwie grupy: zero – negatywne i zero – pozytywne. Za zero – negatywne uznał te, których skutkiem jest czynienie zła, zaś zero – pozytywne

te, gdzie mimo zaburzeń, zło nie musi wystąpić. Do zaburzeń zero-negatywnych zaliczył osobowość z pogranicza (borderline), psychopatię i narcyzm, a do zero-pozytywnych zespół Aspergera i autyzm. Wspólną cechą we wszystkich tych grupach jest brak empatii emocjonalnej, podczas, gdy empatia poznawcza, moralność oraz tendencja do systematyzacji występują z różną siłą tworząc różne konfiguracje działań i zachowań [22]. Według Barona – Cohena, jeżeli u człowieka występuje całkowity brak empatii (poziom 0 w skali empatii), to popełnia on zabójstwa, napaści, gwałty, tortury i nie ma żadnego poczucia winy, żadnych wyrzutów sumienia. U osób, u których pojawia się niewielka aktywność neuronów lustrzanych (poziom 1 i 2 w skali empatii), także występuje zdolność do krzywdzenia innych, ale pojawia się już żal za popełnione haniebne czyny. Osoby na poziomie 3 w skali empatii ranią innych, ale zdają sobie sprawę, że zrobiły coś złego, często popełniają liczne gafy i takie zachowania mogą być przyczyną zerwania związków lub utraty pracy. Im bardziej aktywne neurony lustrzane, tym poziom empatii wyższy (aż do poziomu 6) [22].

Przez współodczuwanie człowiek rozumie zły aspekt swego potencjalnego działania, hamuje je lub zdecydowanie odrzuca. Wtedy możliwość dopuszczenia się okrucieństwa staje się mniejsza.

W badaniach naukowych z ostatnich lat podkreśla się, że ludzie z niskim poziomem empatii najczęściej byli krzywdzeni w dzieciństwie. Nowoczesne badania prospektywne, polegające na badaniach mózgow osób przed wielu laty krzywdzonych w dzieciństwie wykazały, że w ich mózgach doszło do dużych zmian anatomicznych i funkcjonalnych w obrębie obwodu empatii. Stwierdzono mniejszą ilość istoty szarej w obrębie kory skroniowej, zmniejszoną objętość hipokampa i kory przedczołowej [23, 24]. Taki ciąg przyczynowo – skutkowy może być, jak dowodzą inne badania, nie tylko przerwany, ale nawet odwrócony. Czynnikiem naprawczym, odwracającym złą tendencję jest miłość. W mózgu człowieka otoczonego miłością może dojść do odbudowy niektórych neuronów i funkcjonalnej poprawy.

Nauka pokazuje światło w tunelu. **Nie jesteśmy skazani na zło.**

BADANIA PRZY UŻYCIU METODY SPECT (TOMOGRAFII EMISYJNEJ POJEDYNYCH FOTONÓW)

Neuropsychiatra Daniel G. Amen, po wykonaniu ponad 5000 badań metodą SPECT (metoda badawcza z dziedziny medycyny nuklearnej) stworzył mapy przepływu/metabolizmu mózgowego na trójwymiarowych obrazach i wskazał na charakterystyczne zmiany w mózgu osób, które stosują przemoc [25]:

- **obniżoną aktywność w korze przedczołowej.**

Z powodu występujących wtedy kłopotów z myśleniem, słabej oceny sytuacji i impulsywności osoby agresywne często interpretują błędnie różne sytuacje i dlatego stają się jeszcze bardziej agresywne.

- **podwyższoną aktywność w zakręcie obręczy.**

Charakterystyczne dla tego zaburzenia jest blokowanie się na pewnych (czasem urojonych) myślach, problemach i analizowanie w kółko tego samego, co w konsekwencji wzmacnia agresję. Zdarza się, że osoby z taką anomalią prześladują innych.

- **zogniskowaną podniesioną lub obniżoną aktywność w lewym płacie skroniowym.**

Lewa półkula często jest uszkodzona u ludzi szczególnie wybuchowych, drażliwych, zaburzenia w prawej półkuli raczej dotyczą osób wycofanych, lękliwych.

- **zogniskowaną podwyższoną aktywność w jądrach podstawnych i (lub) w układzie limbicznym.**

U osób z tą zmianą charakterystyczny jest niepokój i wahania nastrojów.

Doktor Amen podkreśla często, żeby nie przypisywać działań ludzi ich złemu charakterowi, gdyż mogą one nie wynikać z ich wyboru, ale z problemów zaburzonej fizjologii mózgu [25]. Powyższa sugestia dr Amena powinna stać się punktem wyjścia do refleksji nad wieloma, wydawałoby się ostatecznie rozwiązanymi problemami życia społecznego. Wymaga to już interdyscyplinarnego zaangażowania.

GENEZA ZŁA JUŻ W AKCIE ZAPŁODNIENIA

Nasze życie psychiczne rozpoczyna się jeszcze przed narodzinami. Od niedawna istnieje pojęcie **wczesnej traumy**. Jest to okres od momentu poczęcia, poprzez ciążę, poród aż do pierwszego roku życia. Ludzie mogą doświadczać traumy już przed narodzinami, w ich trakcie lub krótko po. **Zło MOŻE mieć swoją genezę już w akcie prokreacji.**

Chciałoby się krzyknąć: „Och jak dobrze byłoby być poczętym przez rodziców, którzy się kochają i pragną mieć dziecko!”. Niestety czasami zdarza się inaczej. Jeżeli kobieta została zgwałcona, bądź zaszła w ciążę w innych dramatycznych okolicznościach, nie godząc się na ciążę, jeżeli akt zapłodnienia był aktem rozpaczki po śmierci poprzedniego dziecka, lub formą zmuszenia partnera do pozostania w związku, lub jeszcze coś innego, to rozwój dziecka w okresie płodowym MOŻE być nieprawidłowy. Jego matka, kobieta w ciąży spowodowanej sytuacjami wymienionymi powyżej raczej nie powie: „Jestem przy nadziei”. Najczęściej przeżywa w tym czasie wiele negatywnych emocji, jak: smutek, rozpacz, osamotnienie, niepewność, lęk, panika, pustka, gniew, złość, agresja, wrogość, poczucie winy, bezradność, wewnętrzny chaos, napady niepokoju, bunt, zakłopotanie, poczucie wstydu, niedowierzanie, protest, uczucie niesprawiedliwości i wiele innych. Według badaczy zajmujących się wczesną traumą poczęte dziecko odczuwa razem z matką jej negatywne emocje. Jeśli tak, to skutki takich emocji od początku obciążają dziecko. Marta Thorsheim opisuje pacjentów, którzy wiedzą o tym, że zostali spłodzeni w wyniku gwałtu i w swoim dorosłym już życiu cierpią na niezrozumiałe ataki lęku i agresji, niewspółmierne do przeżywanych realnie sytuacji [26].

Okazuje się więc, że poczęcie może być aktem przemocy również dla dziecka!!!

Złe emocje MOGĄ nieść za sobą wszystkie konsekwencje traumatycznych przeżyć podczas ciąży pod postacią zniszczenia neuronów w mózgu, które są odpowiedzialne za rozpoznawanie dobra i zła. Jeżeli traumatyczne przeżycia matki spowodują u niej opisywane wcześniej zmiany anatomiczne i funkcjonalne w korze przedczołowej spowodowane hormonami stresu, to w konsekwencji zmniejszy się jej zdolność do rozpoznawania dobra i zła, a także zdolność do miłości wobec własnego dziecka. Te same hormony stresu, przedostając się do organizmu dziecka w okresie płodowym, wywołują podobne zmiany z analogicznymi konsekwencjami. To bardzo poważne konsekwencje. Trudno bowiem od kogoś, kto ma zmiany anatomiczne w mózgu, wymagać, żeby kochał. Obdarzać miłością można przecież tylko w wtedy, gdy się jest do niej zdolnym.

Słowo MOGĄ odgrywa jednak w biologii, a więc również w medycynie ogromne znaczenie. MOGĄ nie oznacza, że tak na pewno się stanie. Trzeba jednak pamiętać, że prawdopodobna jest taka możliwość. Uważam, że dzięki wiedzy, jaką posiadamy w wyniku rozwoju badań neurobiologicznych, możemy zminimalizować katastrofalne skutki przewlekłego stresu i długotrwałych negatywnych emocji. Praktyczną wiedzę na ten temat należy przekazywać każdemu, szczególnie zaś osobom stojącym w obliczu zagrożeń.

Niewątpliwie otwartym jeszcze zagadnieniem, z uwagi na brak rzetelnych opracowań naukowych, pozostają akty zapłodnienia w procesie wspomaganego rozrodu. Techniki wspomaganego rozrodu (ang. assisted reproductive technology, ART) stosuje się, gdy inne metody leczenia (np. farmakologiczne) nie przyniosły rezultatu lub w przypadku chorób genetycznych albo zakaźnych. Bezspornym jednak jest fakt, że metody te są stresorodne zarówno dla przyszłej matki jak i ojca (hormonalne wywoływanie owulacji, pobieranie komórek jajowych pod krótką narkozą, podawanie środków przeciwbólowych, badania USG dojrzewających komórek jajowych, cały wachlarz naprzemiennych silnych negatywnych i pozytywnych emocji, presja, pod jaką przyszli ojcowie oddają spermę, itd.), a przewlekły stres może wiązać się z licznymi konsekwencjami opisanymi w tym artykule.

Zawsze jednak należy sobie zadać pytanie: Czy na pewno wszystkie możliwości fizjologicznego zapłodnienia zostały wcześniej zastosowane? Badanie kobiet, które przy problemach z zajściem w ciążę regularnie stosowały techniki relaksacyjne wykazało, że 50% z nich zaszło w ciążę [27].

GENEZA ZŁA W OKRESIE CIĄŻY

Okresowi ciąży może towarzyszyć zbieg różnych, skrajnie niekorzystnych, traumatycznych wydarzeń, na przykład: odejście męża, utrata pracy i związane z tym problemy egzystencjalne, ciężka choroba drugiego dziecka, śmierć bliskiej osoby, klęska żywiołowa, maltretowanie, itd. Wtedy przewlekły stres wpływa na ciążę, może rodzić komplikacje, skutkować bardzo ciężkim porodem z koniecznością interwencji chirurgicznej, itp.

Niestety, niekorzystne okoliczności wywierają ogromny wpływ na dziecko. Mogą spowodować zahamowanie prawidłowego rozwoju już w prenatalnej fazie jego życia.

Psycholodzy, badacze wczesnej traumy uważają, że dziecko, działając w samoobronie, stara się o separację psychiczną od środowiska, które je traumatyzuje, od matki, by przetrwać okres traumy. Reakcje typowe dla dziecka niezagrożonego, rozwijającego się normalnie, rzec by można reakcje zdrowe, w tym przypadku spychane są na dalszy plan. To zrozumiałe. Chodzi przecież o przeżycie w sytuacji zagrożenia.

Jeszcze gorzej, gdy matka w ciąży psychicznie odrzuca dziecko. Musi ono wtedy chronić swą chęć przeżycia nawet kosztem strat we własnym rozwoju. W rezultacie rodzi się ze zredukowaną masą ciała, znaczną niedowagą, bądź zmianami patologicznymi będącymi skutkiem swoistego „biologicznego kompromisu” na rzecz przetrwania [28].

Zdarza się, że traumatyczne sytuacje powodują, iż ciężar nagromadzonych negatywnych emocji jest dla kobiety tak wielki, że zamiast radzić sobie z nową sytuacją, staje na progu rozpacz. Trudno tu winą obarczać matkę. Czasami przecież jej przeżycia są niezwykle dramatyczne, nie do uniesienia. Jak wymagać więc od niej, by sobie poradziła z kolejną trudną sytuacją, kiedy dotychczasowe zdarzenia już przywiodły ją na skraj rozpacz.

Niezwykle silny stres występuje także wtedy, gdy dziecko z różnych przyczyn jest niechciane przez matkę. Nie potrafi ona go zaakceptować i pokochać podczas ciąży, a czasem również po urodzeniu. Wówczas stres jako czynnik wywołujący szereg anomalii w organizmie na wszystkich poziomach, (fizycznym, psychicznym i duchowym), prowadzi między innymi do zmian w ośrodkowym układzie nerwowym, zmieniając jego fizjologię, a nawet anatomię. W przypadku kobiet ciężarnych zmiany te zachodzą zarówno u matki jak i u płodu i predysponują do licznych zaburzeń psychicznych jak i chorób somatycznych [29].

Najnowsze badania dostarczają nam dowodów naukowych na to, że dziecko **w łonie matki postrzega, rozpoznaje i czuje** i choć nie pamięta traumy, to „nosi” ją w swoim ciele. Między innymi poprzez zmiany epigenetyczne, które zachodzą w komórkach, w genomie i współtworzą w psychice przyszłe wzorce reakcji emocjonalnych, schematy myślenia i zachowania. Wspomnienia te przechowywane są w tzw. *pamięci ukrytej*, w której nie ma wspomnień konkretnych wydarzeń, tylko zapis reakcji strachu czy bólu, który pozostaje gdzieś w układzie nerwowym.

Warto poświęcić więcej uwagi zmianom fizjologicznym, biochemicznym i anatomicznym, jakie zachodzą w mózgach nienarodzonych jeszcze dzieci. Mogą doprowadzić do takich zmian neurorozwojowych, które będą wiązały się ze zmniejszoną liczbą bądź zmniejszoną aktywnością neuronów lustrzanych, a więc zmniejszoną empatią. Brak empatii, jak już wspomniałam, jest podstawą formowania się szeregu niekorzystnych zachowań w przyszłości, począwszy od prostych dysfunkcji po zachowania antysocjalne, narcystyczne, czy skrajnie patologiczne.

W wielu badaniach eksperymentalnych u zwierząt i w badaniach neuroobrazowych u ludzi, dowiedziono, że w przewlekłym stresie dochodzi do rozrostu dendrytów i wzrostu liczby kolców synaptycznych w jądrach migdałowatych, co przyczynia się do zwiększenia potencjalnej agresji, silnego lęku i paniki. Jest to naturalne działanie obronne organizmu, czynnik wykształcony ewolucyjnie, gdyż w sytuacji zagrożenia, odpowiedzią jednostki może być jedynie zdeterminowana agresja, bądź ucieczka spowodowana silnym lękiem. Organizm usiłuje odpowiadać na adekwatnie silne bodźce. To właśnie dlatego dokonują się powyższe zmiany. Jest to bowiem nie tylko reakcja ale i przygotowanie do wzmożonego działania i aktywnej obrony wobec kolejnego zagrożenia. Skutki tych przygotowań obronnych

pozostają, bo przecież każde kolejne zagrożenie jest nie tylko możliwe, ale jego skala może być większa od poprzedniego. W rezultacie, powiązanie między agresją i lękiem a sytuacją, która go wywołała, pozostaje w ciele migdałowatym na całe życie, nawet wtedy, gdy reakcja zostanie całkowicie wygaszona. Nigdy nie ma pewności, że się nie odnowi w okolicznościach, które nie są żadnym zagrożeniem – właśnie dlatego, że w jądrach migdałowatych stale utrzymuje się jej reprezentacja dyspozycyjna [30].

Dla rozwijającego się płodu macica, a raczej organizm matki jest najbliższym środowiskiem. Rozwijają się w nim harmonijnie w sprzyjających warunkach, a w niesprzyjających stara się przystosować mając na celu przetrwanie.

Niekorzystne warunki to m. in. skutki stresu, niewłaściwego trybu życia matki czy ogólniej negatywny wpływ środowiska, w którym ona funkcjonuje. Proces adaptacyjny do trudnych warunków w okresie płodowym może prowadzić u dziecka do trwałych zmian w strukturze i fizjologii. W ten sposób może dojść do „programowania” płodu na ryzyko złego stanu zdrowia w późniejszym życiu po urodzeniu. Badania epidemiologiczne wykazały związek między niską masą urodzeniową, niekorzystnym środowiskiem wewnątrzmacicznym oraz szeregiem chorób w dorosłym życiu, w tym chorób kardiometabolicznych i psychiatrycznych. Związki te nie dotyczą wyłącznie niemowląt o niskiej masie urodzeniowej, ale także noworodków o prawidłowej masie. **Stres we wczesnym okresie życia jest kluczowym czynnikiem, który może mieć nie tylko wpływ na zdrowie konkretnego osobnika [30], ale także na zdrowie jego potomstwa [31].**

Badania naukowe wykazały, że mogą występować różnice reakcji płci na programowanie osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza) w odpowiedzi na stresory prenatalne. Przeprowadzono metaanalizę badań epidemiologicznych w bazach: Embase, MEDLINE i Web of Science od momentu ich powstania do 31 października 2016. Skonstatowano, że potomstwo płci żeńskiej wystawione na stresory miało zwiększoną reaktywność osi HPA w porównaniu z potomstwem płci męskiej i chociaż istnieją pewne dowody na to, że męska podatność na zaburzenia prowadzi do zmienionego dziennego wydzielania kortyzolu, żeńska oś HPA jest bardziej podatna na programowanie, szczególnie pod względem jej reaktywności. Wyniki te sugerują, że jest to mechanizm leżący u podstaw różnic płciowych w późniejszych zaburzeniach psychicznych i chorobach somatycznych [32].

GENEZA ZŁA POPRZEZ DZIEDZICZENIE

Pamięć o traumie przenosi się z pokolenia na pokolenie. Może to rzutować na przyszłe relacje w rodzinie i w otoczeniu jednostki, która tę pamięć odziedziczyła. Często, na skutek pamięci o traumie i zmian w mózgu, ofiara przeistacza się w sprawcę – agresora. Przychodzi to tym łatwiej, że wcześniej zaistniałe zmiany w mózgu predestynują ją bardziej do takich zachowań. W wielu przypadkach prawdziwe przyczyny zachowania tak zwanych „trudnych dzieci” sięgają odziedziczonej historii poprzednich pokoleń, które doświadczyły traumatycznych przeżyć. Gdy człowiek cierpi z powodu objawów określanych jako: stany lękowe, depresje, zaburzenia osobowości czy nawet psychozy, można i należy poszukiwać przyczyn tych stanów w odległej przeszłości, nawet przed narodzinami pacjenta [28].

Coraz więcej badań naukowych dowodzi, że matki lub ojcowie, którzy w dzieciństwie byli maltretowani (fizycznie bądź psychicznie) ponoszą konsekwencje maltretowania przez całe życie, a nawet przekazują je następnemu pokoleniu. Mechanizmy takiego stanu rzeczy tłumaczy się przez transmisję międzypokoleniową, w której psychologiczne, behawioralne, fizjologiczne i anatomiczne następstwa rodzicielskiego maltretowania w dzieciństwie wpływają na proces programowania nie tylko ryzyka zdrowia i choroby ich przyszłego dziecka, ale również jego zachowania. Okres życia zarodkowego i płodowego stanowi szczególnie wrażliwy czas dla transmisji międzypokoleniowej, a rozwijający się mózg ze wszystkich rozwijających się narządów jest najważniejszy, bo steruje ich pracą. Jeśli on zostanie uszkodzony, to prowadzi to do uszkodzeń pozostałych części organizmu. Największych odkryć dotyczących dziedziczenia traumy dokonano w ostatnim dziesięcioleciu [31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40].

W celu wyjaśnienia transmisji międzypokoleniowej, naukowcy coraz częściej stosują zaawansowane metody neuroobrazowania i badań epigenetycznych. Te nowoczesne sposoby badań rzucają nowe światło na ontogenezę złożonych cech behawioralnych (lęk, agresja) i chorób oraz zaburzeń psychicznych, które są dziedziczne.

Wiadomo już dzisiaj, że **międzypokoleniowe dziedziczenie odbywa się na poziomie molekularnym: genetycznym i epigenetycznym, a zmiany biologiczne zachodzące w czasie transmisji międzypokoleniowej mają wpływ na potomstwo poprzez zmiany w gametach i środowisku w macicy ciężarnej [31, 41, 42].**

Psycholog Nora Moog wraz ze współpracownikami dowiodła, że u matek, które przeżyły traumę w dzieciństwie, stężenie kortykoliberyny (CRH) w łożysku pod koniec ciąży było większe o 25% w porównaniu z grupą kontrolną, którą stanowiły matki bez takich przeżyć. Odkrycie to łączy ekspozycję matek na traumę z fizjologią łożyska i płodu, wskazując potencjalną ścieżkę biologiczną transmisji międzypokoleniowej, która może działać już w czasie życia wewnątrzmacicznego [43]. Poza tym Nora Moog w swoich późniejszych badaniach dowiodła jeszcze czegoś więcej. Zbadała międzypokoleniowy wpływ ekspozycji matek, które były maltretowane jeszcze w swoim dzieciństwie na anatomię mózgową ich dzieci. Trudno tu bezrefleksyjnie przyjąć szokujący fakt, że według jej badań 35% wszystkich badanych matek było w dzieciństwie maltretowanych. Wykazała, że dzieci matek maltretowanych mają mniejszą objętość wewnątrzczaszkową ($F_{1,70} = 6,84, p = 0,011$), co było głównie spowodowane różnicą w ilości substancji szarej w korze mózgowej zaobserwowaną w badaniu neuroobrazowym mózgu ($F_{1,70} = 9,10, p = 0,004$). Wynik badań okazał się niezależny od potencjalnych zmiennych zakłócających, w tym statusu społeczno-ekonomicznego matki, powikłań położniczych, otyłości, niedawnej przemocy interpersonalnej, stresu przed- i wczesnego po porodzie, wieku ciążowego w chwili urodzenia, płci niemowląt i wieku poporodowego w badaniu obrazowania rezonansu magnetycznego. Obserwowana różnica objętości mózgu między grupami potomków matek maltretowanych w porównaniu z matkami bez takich przeżyć wynosiła aż 6%.

Jest to jedno z wielu już doniesień naukowych, dokumentujących fakt, że maltretowanie dziewczynki w dzieciństwie powoduje dalekosiężne skutki. Po latach, kiedy dziewczynka staje się kobietą i matką, rezultatem jej przeszłych traum są zmiany anatomiczne w mózgu jej dziecka powstające jeszcze przed jego narodzeniem. Badania te dowodzą, że zmniejszenie się liczby neuronów w substancji szarej może powstać już podczas okresu życia wewnątrzmacicznego dziecka i mieć dalsze neurorozwojowe konsekwencje [44]. Podobne fakty prezentowałam już wcześniej w neurobiologicznej analizie zagadnień relacji kat – ofiara, czy też w artykule o dziedziczeniu traumy, lecz są one nadal aktualną podstawą do najnowszych poszukiwań naukowych.

Kanadyjski profesor psychologii Richard Tremblay, laureat nagrody Stockholm Prize, zwanej „Nagrodą Nobla w dziedzinie kryminologii” w artykule opublikowanym w 2018 roku promuje model **bio – psycho – socjalny**, bowiem uważa, że także agresja fizyczna ma swoje źródła w transmisji międzypokoleniowej, czego dowodem są molekularne badania genetyczne i badania bliźniąt oraz badania epigenetyczne. Dziedziczymy nie tylko fizyczne cechy ale również wpływy społeczne i środowiskowe, które utrudniają funkcjonowanie mózgu i prowadzą do użycia fizycznej agresji do rozwiązywania problemów. Z tego powodu prof. Richard Tremblay apeluje o **wczesną profilaktykę agresji, już w życiu płodowym, aby zapobiegać agresji fizycznej u dziecka, które dopiero się urodzi [45].**

Z kolei pani prof. psychologii z Los Angeles Darbe Saxbe uważa, że istnieje utrwalany przez pokolenia cykl przemocy w rodzinie, który można tłumaczyć zmianami w aktywności neuronalnej w mózgu. Badała ona agresję dzieci rodziców, którzy sami byli agresywni wobec nich oraz agresję dzieci, które nie doświadczyły agresji ze strony rodziców. Okazało się, że dzieci agresywnych rodziców są również agresywne w stosunku do nich. W drugiej grupie, gdzie nie było agresji rodziców, nie było również agresji dzieci w ich kierunku. W badaniach z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego Darbe Saxbe dowiodła, że im bardziej agresywne były zachowania nastolatków w stosunku do rodziców, tym mniejsza pojawiała się aktywność neuronalna w ich mózgach, w tym malała także u nich aktywność neuronów odpowiedzialnych za empatię [46]. Wyniki te korelują wprost proporcjonalnie z agresją

rodziców w stosunku do ich nastoletnich dzieci, co oznacza, że im większa agresja rodziców w stosunku do dziecka, tym bardziej uszkadza się funkcja neuronów w jego mózgu, co skutkuje zaburzeniami pamięci, snu, nadpobudliwością, agresją, lękiem i zmniejszoną empatią. Prof. Saxbe uważa, że obniżenie aktywności obszarów mózgowych odpowiedzialnych za emocje i empatię wskazuje na potencjalny mechanizm łączący bieżącą agresję z agresją okazywaną w przyszłości, kiedy sami nastolatki staną się rodzicami i będą powielać agresywne zachowania w następnych pokoleniach [46].

Nowością i szczególnym walorem przytoczonych powyżej badań jest odkrycie faktu, iż nie następuje wyłącznie „powielanie zachowań” znanych z dzieciństwa, jak dotąd twierdzono z psychologicznego punktu widzenia. Dowiedziono bowiem, międzypokoleniowe „przeniesienie agresji” następuje głównie w wyniku zmian anatomicznych i funkcjonalnych w mózgu. Zmiany te mogą być transmitowane drogą dziedziczenia epigenetycznego.

Po raz kolejny nasuwa się wniosek, że należy interweniować jak najwcześniej, aby uprzedzić międzypokoleniowe przekazywanie agresji rodzinnej [46].

Dziedziczenie predyspozycji do zachowań agresywnych wywiera skutki dalekosiężne, obserwowane w społeczeństwie w postaci „cyklu przemocy” w rodzinie.

W ostatnich latach pojawia się także coraz więcej badań, w których opisywane są skutki traumy wojennej w postaci epigenetycznego dziedziczenia różnych patologii w następnych pokoleniach [47, 48, 49, 50, 51, 31].

Ogólne wnioski z wielu prac na ten temat wskazują, że zarówno matki jak i ojcowie, którzy przeżyli traumę wojenną mogą stanowić zagrożenie dla swoich przyszłych dzieci, bowiem mogą przekazywać im, poprzez dziedziczenie epigenetyczne, swoje lęki, negatywne emocje, agresję, patologiczne zmiany w wydzielaniu hormonów, neuroprzekaźników, depresję, PTSD, choroby psychiczne, zmiany anatomiczne w mózgu, uszkodzenia układu immunologicznego i wiele jeszcze innych zaburzeń.

Do tego dodać należy jeszcze jeden, godny podkreślenia, aspekt skutków traumy: dowiedziono, że ojcowie, którzy przeżyli traumatyczne wydarzenia w przeszłości, mogą stanowić duże zagrożenie dla swoich dzieci w postaci psychicznego znęcania się nad nimi. Psychiczne jak i fizyczne znęcanie się powoduje uszkodzenie mózgu i predysponuje do tego, aby w przyszłości, w dorosłym już wieku molestowane osoby same stawały się katami [51, 16].

ZŁO SPOWODOWANE POSŁUSZEŃSTWEM WOBEC AUTORYTETU.

Stanley Milgram wykonał w latach 1960-1963, na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Yale, badania, które na długo wstrząsnęły światem nauki, bowiem udowodniły przeczuwaną prawdę, że **posłuszeństwo wobec autorytetu może okazać się mechanizmem spustowym zła.**

Głównym założeniem i celem przeprowadzenia tego typu badań było zadawane sobie przez Milgrama pytanie o przyczyny ślepego posłuszeństwa wobec zbrodniczych rozkazów, które zmieniło „zwyyczajnych” wydawałoby się ludzi w oprawców zdolnych do ludobójstwa np. w obozach koncentracyjnych podczas II wojny światowej.

W eksperymencie Milgrama wzięły udział osoby, którym wyznaczono rolę nauczycieli i inne, które grały rolę uczniów. Metodyka eksperymentu polegała na tym, że „nauczyciel” czytał „uczniowi” pary wyrazów, które „uczeń” miał zapamiętać. „Nauczyciel” mógł stosować kary wobec „ucznia”, czyli serię wstrząsów elektrycznych o rosnącej sile (zagrożających nawet zdrowiu lub życiu) za błędne powtórzenie żądanej pary wyrazów. Wszystko odbywało się pod okiem eksperymentatora, który każdorazowo nalegał na kontynuację procedury do samego końca. Tak naprawdę jednak obiektem obserwacji był sam „nauczyciel” oraz jego skłonność do wypełniania poleceń eksperymentatora - osoby mającej autorytet. Przypomnijmy, że „nauczyciel” miał za zadanie wyegzekwować od „ucznia” zapamiętanie podanych wyrazów i **dysponował według swej woli sankcją** w postaci elektrowstrząsów. Jego zależność wobec nadzorującego go eksperymentatora polegała jedynie na tym, że **uznawał jego autorytet** w tym badaniu i starał się spełnić jego żądanie, by nie przerywać eksperymentu i stanowczo doprowa-

dzić go do końca.

Przed ogłoszeniem wyników swoich badań, Milgram zadał pytanie kilkudziesięciu psychologom amerykańskim: „Jak myślicie, jaki procent osób badanych nacisnęło na przycisk powodujący zadanie najsilniejszego bólu?” Wtedy wszyscy odpowiedzieli, że pewnie 1%, bowiem taki procent sadystów notowany jest w USA. Mylili się. Wynik eksperymentu okazał się szokujący. **Najsilniejszy ból zaaplikowało „uczniom” 65% badanych „nauczycieli”.**

Żaden z „nauczycieli” nie cofnął się przed uruchamianiem elektrowstrząsów, przed zadaniem bólu, ani wtedy, gdy ofiara wyraźnie o to prosiła, ani wtedy, gdy wydawała okrzyki pełne bólu i wołała o pomoc. Nawet, kiedy „uczeń” zgłaszał, że ma kłopoty z sercem i krzychał „Pozwólcie mi stąd wyjść!”, 80% „nauczycieli” nadal aplikowało elektrowstrząsy [52]. **Ważnym jest podkreślenie, że w rzeczywistości wstrząsy były fikcyjne, protesty zaś i krzyki „ucznia” (współpracownika eksperymentatora) – symulowane, o czym „nauczyciele” nie mieli pojęcia.**

Wyniki eksperymentu głęboko poruszyły samego Milgrama i stały się początkiem wielu kolejnych badań wśród osób o innej narodowości, m.in. w Holandii, Niemczech, Hiszpanii, Włoszech, Australii i Jordanii. Okazało się, że wyniki zawsze były podobne [53].

Skłonność do podporządkowywania się jest wszędzie podobna i nie zależy nie tylko od narodowości, ale nawet od cech osobowościowych. Ani jedna spośród nielicznych osób, które przerwały eksperyment nie weszła później do sali ucznia, aby udzielić mu pomocy i odpiąć od krzesła, do którego był przywiązany. Nikt z badanych nie zawiadomił również władz uniwersytetu o tym, że w laboratorium razi się ludzi prądem. Wynik eksperymentu interpretuje się jako objaw skłonności ludzi do podporządkowania się autorytetom. Skłonność ta ma olbrzymi zasięg, bowiem w niektórych wariantach badania nawet 93% osób stosowało najsilniejsze bodźce bólowe poprzez rażenie prądem.

W jaki sposób możemy wytłumaczyć fakt, że krzywdzi się i naraża na ból inną osobę wbrew jej krzykom i protestom? Milgram wyklucza hipotezę o wrodzonej agresji człowieka. Jego zdaniem, choć skłonności agresywne są częścią naszej natury, to jednak nie mają wiele wspólnego z zachowaniami obserwowanymi zarówno w jego eksperymencie, jak i np. z sytuacją posłuszeństwa żołnierzy w czasie wojny. Jednoznacznej i pewnej odpowiedzi na to pytanie jeszcze nie znaleziono. W jej poszukiwaniach powinni oprócz psychologów bardziej zaangażować się inni specjaliści, jak: neurofizjolodzy, neurobiolodzy, genetycy, epigenetycy, fizycy, a także etycy i filozofowie.

Kilka lat po eksperymencie Milgrama (w 1971 roku) Philip Zimbardo przeprowadził inny eksperyment, zwany Stanfordzkim Eksperymentem Więziennym (SPE - Stanford Prison Experiment) [54]. Eksperyment Zimbardo zwanym także „Efektem Lucyfera” był jednak dużo bardziej drastyczny, bowiem wszystkie reakcje ludzi były przeżywane w rzeczywistości, a nie symulowane, jak w eksperymencie Milgrama. 24 losowo wybranym studentom przedstawiono konkretne zadanie. Jedni mieli wcielić się w rolę strażników więziennych a inni wejść w rolę więźniów i swoje role odegrać możliwie realistycznie. Zaplanowany na dwa tygodnie eksperyment przerwany został już po sześciu dniach ze względu na brutalne zachowania osób, które przyjęły rolę strażników. Amerykański psycholog uznał, że **ludzie zdrowi psychicznie w specyficznych warunkach szybko wcielają się w rolę oprawców.** Powodów takich zachowań upatruje on nie w zaburzeniach ludzkiej psychiki, lecz we wpływie otoczenia na jednostkę.

Badania dotyczące nienawiści i genezy zła są bardzo trudne do przeprowadzenia u ludzi z uwagi na oczywiste bariery etyczne uniemożliwiające ich przeprowadzenie. Z tego powodu wykorzystuje się rozwój technologii i zmienia się metodologię badań naukowych.

Slater i wsp. [55] wprowadzili paradygmat posłuszeństwa do „wirtualnego życia” w badaniu wykorzystującym **technologię rzeczywistości wirtualnej (VR)**. Celem badania było ustalenie w jakim stopniu badani reagowaliby na skrajną sytuację społeczną tak, jakby była prawdziwa, pomimo ich wiedzy, że poruszają się w świecie wirtualnym. Podobnie więc jak w eksperymencie Milgrama, badani zostali poproszeni o odczytywanie par wyrazów wirtualnym kobietom, które reprezentowały nieznaną osobę. Kiedy wirtualna kobieta podała błędną odpowiedź, uczestnicy zostali poinstruowani, że mogą porazić ją prądem, zwiększając napięcie za każdym razem. Wirtualna kobieta reagowała rosnącym

dyskomfortem i protestami, ostatecznie domagając się zakończenia eksperymentu.

Wszyscy uczestnicy wiedzieli na pewno, że zarówno badana osoba jak i wstrząsy nie są rzeczywiste, a pomimo to reagowali na tę sytuację na poziomie behawioralnym i fizjologicznym, jak gdyby rzecz działa się w realnym świecie [55].

Wynik powyższych badań otworzył drogę do kolejnych eksperymentów dotyczących posłuszeństwa w ekstremalnych sytuacjach społecznych, a więc tego obszaru badań, który w innym przypadku nie byłby możliwy z powodów etycznych.

Należy jednak pamiętać o ograniczeniach wynikających z faktu, że rzeczywiste warunki eksperymentów Milgrama nie mogą być dokładnie odwzorowane w rzeczywistości wirtualnej, ponieważ uczestnicy zawsze będą wiedzieli, że sytuacja jest nierealna. Jak podkreślała jedna z uczestniczek – musiała ciągle przypominać sobie, że jest to rzeczywistość wirtualna i że nikt nie jest ranny.

Podążając dalej tym tropem, Cheetham i wsp. wykonali podobny eksperyment, używając jednak dodatkowo funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI) do pomiaru aktywności mózgu u zdrowych osób badanych [56]. W **technologii rzeczywistości wirtualnej (VR)** wywołanej wirtualnym bólem kobiecego awatara, badano paradygmat posłuszeństwa. Na ekranie pojawiał się awatar, któremu zadawano ból. Badani odczuwali dyskomfort i wzmożone pobudzenie. Niektórzy wyrażali chęć przerwania lub faktycznie zaprzestawali stosować ból u awatara. U wszystkich zaobserwowano pobudzenie takich obszarów mózgu, jak: przednia część kory obręczy (ACC) i wyspa. Biorąc pod uwagę wirtualną naturę otoczenia, wirtualną ofiarę i jej ból, zadano sobie pytanie: Czy obserwacja bólu u awatara wywołuje aktywność mózgu zgodną z silnym uczuciem niepokoju, czy z empatyczną troską o awatara? Wyniki wskazały, że postrzeganie skojarzonego bólu związanego z ciałem i wyrazem twarzy oraz wokalizacja bólu wywoływały aktywność neuronalną w rozproszonej sieci obszarów mózgu, o których wiadomo, że są zaangażowane w przetwarzanie emocji. Nie zaobserwowano natomiast zmian w obszarach związanych z empatią [56].

Wyniki tego badania są zgodne z ideą, że oparty na VR paradygmat posłuszeństwa wywołał samozachodzący stan osobistego niepokoju badanego w odpowiedzi na obserwowanie awatara w bólu. Wyjaśnienia wymaga jeszcze wiele aspektów tego społecznego dylematu, ale rzucając nieco światła na neuronalne podstawy jednego aspektu i związanego z nim doświadczenia afektywnego, ustalono punkt wyjścia do bardziej wnikliwych badań.

MIZOFONIA (SELECTIVE SOUND SENSITIVITY SYNDROME) – NIENAWIŚĆ DO DŹWIĘKÓW.

Mizofonia jest dolegliwością, która została odkryta kilka lat temu. Dotychczas jest mało zbadana i na razie nieuznana jeszcze za jednostkę chorobową [57, 58, 59].

Chory na mizofonię doznaje silnie negatywnej emocjonalnej reakcji w odpowiedzi na określone odgłosy, szczególnie te wydawane przez innych ludzi, jak np.: głośny oddech, chrapanie, mlaskanie, pociąganie nosem, chrząkanie itp. Reakcję tę opisuje się często jako niemożliwą do opanowania **mieszanię złości, nienawiści i lęku**, połączoną z psychicznymi i somatycznymi objawami, narastającym gniewem nieproporcjonalnym do bodźca, czasem atakiem fizycznym lub słownym na źródło dźwięku lub chęć ucieczki. Doświadczenie jest bardzo silne i nieprzyjemne. **Silne emocje takie jak lęk, wściekłość, panika** pojawiające się w reakcji na dźwięki mogą pojawić się już przy przewidywaniu konfrontacji z dźwiękiem, np. podczas patrzenia na osobę, która dopiero rozpoczyna jedzenie.

Najnowsze badania z 2017 roku dowodzą, że w reakcji na dźwięki mlaskania i oddychania drugiej osoby (najczęściej członka rodziny), część mózgu odpowiedzialna za połączenie między bodźcem zewnętrznym (np. dźwiękiem), a reakcją ciała i emocjami była zdecydowanie bardziej aktywna u osób z mizofonią niż u osób z grupy kontrolnej. Wyniki wskazują, że osoby z mizofonią nadają nieadekwatnie duże znaczenie irytującym dźwiękom, przez co w zetknięciu z nimi włącza się ich system walki lub ucieczki. Nie zanotowano różnic między grupami w reakcji mózgu na dźwięki neutralne oraz ogólnie

nieprzyjemne – np. płacz dziecka. Zmiany w mózgu w czasie badania funkcjonalnym rezonansem magnetycznym polegają głównie na nadaktywności w przedniej części kory wyspy (AIC) po obu stronach, co szczególnie implikuje wybuchy gniewu. U osób z mizofonią obserwuje się także większą funkcjonalną łączność AIC z brzuszo-środkową korą przedczołową (vmPFC), korzeniem boczno-przyśrodkowym zakrętu obręczy, hipokampem i ciałem migdałowatym.

Nieprawidłowe funkcjonalne połączenia pomiędzy korą czołową a wyspą sugerują, że istnieje nieprawidłowa mielinizacja w korze czołowej przyśrodkowej i że nieprawidłowa odpowiedź nerwowa pośredniczy w emocjonalnym zabarwieniu i pobudzeniu, które towarzyszy mizofonicznym doświadczeniom [60].

Wartym podkreślenia jest fakt, że chorzy nie zgłaszają swoich dolegliwości z obawy przed piętnem, które może powodować, a klinicyści są powszechnie nieświadomi tego typu zaburzeń. Ważne jest jednak zauważenie problemu, szczególnie u dzieci, które mogą nie być świadome źródła swojego stresu. Dziecko uciekające od posiłku, rozdrażnione w klasie może cierpieć na mizofonię i reagować na dźwięk jedzenia, przysuwanych do stołu krzeseł, kredy piszczałki po tablicy, czy klikania długopisem przez kolegę. Odnalezienie źródła silnej reakcji, okazanie zrozumienia i wsparcie w poradzeniu sobie z nią, a także zadbanie o dobry sen może mieć zbawienny wpływ na poprawę ogólnego funkcjonowania dziecka w klasie czy w rodzinie. Doraźnie mogą pomóc zatyczki do uszu lub wyciszanie dźwięków poprzez słuchawki z muzyką lub neutralnymi dźwiękami.

W innym badaniu z 2017 roku opisano rodzinę, w której 15 członków w 3 pokoleniach cierpiało na mizofonię. Osoby te zgłaszały **nienawiść, złość, drażliwość i niepokój** w odpowiedzi na dźwięki i stawały czoła sytuacji, prosząc o zatrzymanie dźwięku lub opuszczenie miejsca, a czasem podejmowały fizyczny atak. Objawy jakie towarzyszyły złości i agresji, to: lęk (91,3%), szum w uszach (50%), zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (41,6%), depresja (33,3%) i nadwrażliwość na dźwięki (25%). Wysoka częstość występowania mizofonii w tym szczególnym rozkładzie rodzinnym sugeruje, że może być bardziej powszechna niż się spodziewano i stwarza możliwość dziedzicznej etiologii [61].

SUMIENIE I NIENAWIŚĆ

W dobie badań neuroobrazowych mózgu możemy powiedzieć, że zbliżamy się już do badania sumienia ludzkiego, bowiem komórki nerwowe w mózgu są pobudzone zarówno przez emocje podstawowe jak i przez emocje o treści moralnej. Neurony te znajdują się w substancji szarej okołowodociągowej, jądrach migdałowatych, korze wyspy i przednim zakręcie obręczy. Aby przeżycia moralne były zgodne z poznawczą oceną działań, dodatkowo aktywowana jest część przyśrodkowa kory czołowo – orbitalnej na brzusznej powierzchni płata czołowego, kora przedczołowa i bruzda skroniowa górna [62, 63].

Jesteśmy tak skonstruowani, że w trakcie nieuczciwych zachowań dochodzi do wzrostu aktywności neuronów w grzbietowo – bocznej korze przedczołowej (DLPFC) oraz przedniej części zakrętu obręczy (ACC). U uruchamiany jest wtedy sygnał o tym, że „coś jest nie w porządku”. Sumienie chroni człowieka od przeżywania dyskomfortu psychicznego.

Co ciekawe, w tych samych strukturach (DLPFC i ACC) znajdują się także neurony lustrzane odpowiedzialne za empatię, stąd pojawia się u człowieka pytanie: „Czy mam się koncentrować na własnych korzyściach, czy na korzyściach innych ludzi, nawet własnym kosztem?” Jednocześnie oba te obszary biorą udział w antycypacji nagrody i kary. Ma to duże znaczenie dla człowieka, bowiem jeżeli człowiek już w młodym wieku wyrobi sobie odruch warunkowy pod postacią nagrody, to jeszcze przed konkretnym wydarzeniem będzie odczuwał przyjemność z nagrody, która go czeka po właściwym zachowaniu. Jeżeli natomiast wyrobi sobie odruch warunkowy pod postacią kary, to zablokuje wydarzenie, które miałyby się wydarzyć. Mechanizm ten może odegrać ogromną rolę w uczeniu dzieci i dorosłych do motywowania konkretnych działań. Jednym z przykładów takiej motywacji jest krzewienie heroizmu, czyli propagowanie zwykłych, codziennych bohaterów w otaczającym nas świecie. **Projekt Bohaterskiej Wyobraźni („Heroic Imagination Project” – HIP)** został zaproponowany i jest systematycznie

polecany przez Philipa Zimbardo [64]. Jest to **międzynarodowy program edukacyjny** słynnego profesora Uniwersytetu Stanforda, psychologa społecznego, który jest już wdrażany i rozwijany w kilku krajach. Charakterystyczną cechą programu jest to, że uczestnicy treningu rozpoznają, jak odnaleźć w sobie Bohatera. Udział w Programie powoduje zmianę w nastawieniu ludzi do samych siebie i otaczającego świata. Oznacza transformację egocentrycznego „ja” w kierunku socjocentrycznego „my”. Edukacja przestaje promować rywalizację, a staje się edukacją prospołeczną, wspierającą współpracę, dzielenie się wiedzą. W tym projekcie każdy może być nauczycielem – także uczeń staje się nauczycielem, zamiast być tylko biernym odbiorcą izolującym się od innych. Zdobywa wiedzę na tyle obszerną, aby samemu móc uczyć pewnych elementów i aby mieć przy tym pełne poczucie sprawczości i satysfakcji. A wszystko po to, aby ograniczyć takie zjawiska, jak: wykluczanie społeczne, brak zaangażowania, konformizm i uprzedzenia i zastępować je empatycznym współodczuwaniem oraz działaniami wspierającymi prospołeczne i zaangażowane postawy człowieka [65].

ZAKOŃCZENIE

Po wielu latach od czasu przeprowadzenia eksperymentów Milgrama i Zimbardo, pozostaje więcej pytań niż odpowiedzi. Począwszy od doboru grupy badawczej. W jaki sposób uczestnicy badania zostali zbadani przed eksperymentem i zakwalifikowani do grupy „zwykłych” uczestników badania? Ponieważ w czasie przeprowadzania eksperymentów nie istniał jeszcze funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI), więc uczestnicy nie mieli wykonanych badań neuroobrazowych mózgu. Tym samym nic nie wiemy o stanie anatomicznym i funkcjonalnym ich neuronów i nie wiemy, czy nie występowały u nich jakieś nieprawidłowości. Nasuwa się kolejne pytanie. Czy to była „zwykła” reprezentacja społeczeństwa amerykańskiego? Co oznacza zatem „zwykły” człowiek? Powołując się na badania dr Amena, który zbadał przy użyciu badania SPECT tysiące osób z różnymi zaburzeniami osobowości i chorobami mózgu, warto przytoczyć jego opinię: **„Jestem przekonany, że kiedy zachowanie przekracza pewne granice, trzeba zbadać mózg. To organ mający olbrzymi wpływ na zachowanie, myśli i uczucia. Te przypadki, jak wiele innych, są dla mnie kolejnymi dowodami na to, by naciskać na badanie mózgow osób przejawiających anomalie w zachowaniu. Potrzebujemy więcej wiedzy i zrozumienia, a mniej osądzania”** [25].

A może trzeba każdorazowo zbadać aktywność neuronów lustrzanych odpowiadających za empatię? Z badań neurofizjologicznych wiemy, że za **blokowanie empatii** odpowiedzialne są neurony zlokalizowane w skrzyżowaniu skroniowo – ciemieniowym (temporo-parietal junction, TPJ). **Mózg człowieka posiada niezwykłą umiejętność blokowania automatycznych reakcji na ból i cierpienie u innych osób, poprzez jednoczesne zwiększenie koncentracji i uwagi na wykonywanym zadaniu.** [25, 66, 67]

Zarówno w eksperymentach Milgrama jak i Zimbardo badani byli skoncentrowani na swoich zadaniach. Może doszło u nich do blokowania empatii?

Ciekawe byłoby przeprowadzenie eksperymentu Milgrama, jako etycznie do zaakceptowania, jeszcze raz. Tym razem jednak z równoczesnym badaniem mózgu przy użyciu funkcjonalnego rezonansu magnetycznego w celu opisanego aktywności neuronów odpowiedzialnych za empatię. Ponadto u tych samych badanych osób dobrze byłoby przeprowadzić badania epigenetyczne. W ten sposób można by ujawnić funkcjonowanie ich genów i ewentualnie wskazać te osoby, które odziedziczyły traumę i mają w związku z tym większe predyspozycje do agresji i lęków.

Może w ten sposób uzyskalibyśmy o wiele więcej odpowiedzi na zadawane od lat ciągle to samo pytanie o bezinteresowne, bezsensowne zło.

Jak bowiem wytłumaczyć fakt, że w tych samych obozach koncentracyjnych, w których najczęściej dochodziło do okrutnych czynów, jednocześnie pojawiali się ludzie zachowujący się zupełnie inaczej, czasem heroicznie? Czy to budowa naszego mózgu i jego funkcjonowanie przez całe pokolenia determinują zachowanie w skrajnie trudnych sytuacjach? A może jeszcze coś więcej? Może zmiany ewo-

lucyjne naszego mózgu są zbyt wolne w stosunku do gwałtownie zmieniającego się świata i poprzez tworzenie norm społecznych i prawnych musimy „manipulować” swoim sumieniem zamiast wsłuchiwać się w nie? Dopóki będziemy powielać znane już metodologie i nie wyjdziemy poza zakres biologii, fizjologii, anatomii, genetyki, psychologii, itd..., będziemy mieli niewielkie szanse na większe zrozumienie genetyki zła. Najwyższy czas, aby rozwój innych nauk, np. fizyki dostarczył nowych metod badawczych umożliwiających nowe spojrzenie na człowieka.

PIŚMIENNICTWO

1. Agustin-Pavon C., Braesicke K., Shiba Y., Santangelo A.M., Mikheenko Y., Cockroft G., Asma F., Clarke H., Man M.S., Roberts A.C. Lesions of ventrolateral prefrontal or anterior orbito-frontal cortex in primates heighten negative emotion. *Biol Psychiatry*. 2012. 15, 72(4): 266-72.
2. Joško – Ochojska J. Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. W: *W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny*. Red. Joško-Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2014.
3. Fecteau S, Pascual-Leone A, Theoret H. Psychopathy and the mirror neuron system: preliminary findings from a non-psychiatric sample. *Psychiatry Res*. 2008. 15, 160(2): 137-44.
4. Karten Y.J., Olariu A., Cameron H.A. Stress in early life inhibits neurogenesis in adulthood. *Trends Neurosci*. 2005. 28: 171-2.
5. Lemaire V., Koehl M., Le Moal M., Abrous D.N. Prenatal stress produces learning deficits associated with an inhibition of neurogenesis in the hippocampus. *Proc Natl Acad Sci USA* 2000. 97: 11032–11037.
6. Schoenfeld T.J., McCausland H.C., Morris H.D., Padmanaban V., Cameron H.A. Stress and Loss of Adult Neurogenesis Differentially Reduce Hippocampal Volume. *Biol Psychiatry*. 2017. 5;82(12):914-923.
7. Soztutar E., Colak E., Ulupinar E. Gender- and anxiety level-dependent effects of perinatal stress exposure on medial prefrontal cortex. *Exp Neurol*. 2016. 275. 2:274-84.
8. Le Doux J. *Mózg emocjonalny*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 2000.
9. Lupien S.J., Parent S., Evans A.C. et al. Larger amygdala but no change in hippocampal volume in 10-year-old children exposed to maternal depressive symptomatology since birth. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2011. 108: 14324-14329.
10. Spitz RA. *Hospitalism — An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood*. Psychoanalytic Study of the Child. 1945. 1: 53-74.
11. Rappeneau V., Blaker A., Petro J.R., Yamamoto B.K., Shimamoto A. Disruption of the Glutamate-Glutamine Cycle Involving Astrocytes in an Animal Model of Depression for Males and Females. *Front Behav Neurosci*. 2016. 6;10:231.
12. Sowa J.E., Ślusarczyk J., Trojan E., Chamera K., Leśkiewicz M., Regulaska M., Kotarska K., Basta-Kaim A. Prenatal stress affects viability, activation, and chemokine signaling in astroglial cultures. *J Neuroimmunol*. 2017. 15. 311:79-87.
13. Rajkowska G., Miguel – Hidalgo J.J. Gliogenesis and glial pathology in depression. *CNS Neurol Disord Drug Targets*. 2007. 6: 219-33.
14. Zhao H., Xiao S., Kong X., et al. Neuron-glia cell communication in the traumatic stress-induced immunomodulation. *Synapse*. 2011. 65: 433-40.
15. Roceri M., Hendriks W., Racagni G., Ellenbroek B. A., Riva M.A. Early maternal deprivation reduces the expression of BDNF and NMDA receptor subunits in rat hippocampus. *Molecular Psychiatry*. 2002. 7, 609–616.

16. Joško – Ochojska J. Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. W: W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny. Red. Joško-Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2014.
17. Zeki S., Romaya J.P. Neural correlates of hate. *PLoS One*. 2008. 3(10):e3556.
18. Bartels A., Zeki S. The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage*. 2004. 21, 3, 1155-1166.
19. Rizzolatti G., Fadiga L., Gallese V., Fogassi L. Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*. 1996. 3.131-141.
20. Joško – Ochojska J. Neurofizjologia empatii – o tym, jak człowiek kształtuje człowieka. W: Zrozumieć drugiego człowieka. Empatia w medycynie i komunikacji społecznej. Red. Joško – Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2015.
21. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annu Rev Psychol* 2000. 51: 665-697.
22. Baron – Cohen S. Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa. Smak Słowa. Sopot 2014.
23. Brambilla P., Soloff P.H., Sala M., Nicoletti M.A., Keshavan M.S., Soares J.C. Anatomical MRI study of borderline personality disorder patients. *Psychiatry Research*. 2004. 131. 125-133.
24. Fertuck E.A., Jekal A., Song I., Wyman B., Morris M.C., Wilson S.T., Brodsky B.S., Stanley B. Enhanced „Reading the Mind in the Eyes” in border-line personality disorder compared to healthy controls. *Psychological Medicine*. 2009. 39. 1979-1988.
25. Amen D. G. Zmień swój mózg, zmień swoje życie. Laurum. MT Biznes Sp. z o.o. ul. Kolejowa 9/11, 01-217 Warszawa. 2009.
26. Thorsheim M. Poczęcie jako punkt początkowy wczesnej traumy. W: Ruppert F. Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie. Praca zbiorowa pod redakcją Franza Rupperta. Wydawnictwo Virgo. 2016.
27. Denk A. Niespełnione pragnienie posiadania dziecka. W: Ruppert F. Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie. Praca zbiorowa pod redakcją Franza Rupperta. Wydawnictwo Virgo. 2016.
28. Ruppert F. Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie. Praca zbiorowa pod redakcją Franza Rupperta. Wydawnictwo Virgo. 2016.
29. Joško – Ochojska J. Wpływ dramatycznych przeżyć i lęków matki ciężarnej na losy jej dziecka. W: Lęk – nieodłączny towarzysz człowieka od początku aż do śmierci. Red. Joško – Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2013.
30. Reynolds R.M., Labad J., Buss C., Ghaemmaghami P., Räikkönen K. Transmitting biological effects of stress in utero: implications for mother and offspring. *Psychoneuroendocrinology*. 2013. 38(9):1843-9.
31. Joško – Ochojska J. Dziedziczenie traumy. Epigenetyczny „list” do przyszłych pokoleń. W: Medyczne i społeczne aspekty traumy. pod redakcją prof. dr hab. n. med. Jadwigi Joško-Ochojskiej, wydawnictwo : Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2016 r. Joško – Ochojska J. Inheritance of trauma. Epigenetic “letter” to future generations. In: Medical and social aspects of trauma. Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2016 r.
32. Carpenter T., Grecian S.M., Reynolds R.M. Sex differences in early-life programming of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in humans suggest increased vulnerability in females: a systematic review. *J Dev Orig Health Dis*. 2017. 8(2):244-255.
33. Debiec J., Sullivan R.M. Intergenerational transmission of emotional trauma through amygdala-dependent mother-to-infant transfer of specific fear. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2014. 19. 111. 33:12222-7.
34. Dias B.G., Ressler K.J. Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. *Nature Neuroscience* 2014. 17. 89–96.
35. Skinner M.K., Anway M.D., Savenkova M.I., Gore A.C., Crews D. Transgenerational epigenetic programming of the brain transcriptome and anxiety behaviour. *PLoS ONE*. 2008. 11. 3745.

36. Bosch O.J., Neumann I.D. Brain vasopressin is an important regulator of maternal behavior independent of dam's trait anxiety. *PNAS*. 2008. 105.
37. Mansuy I.M., Masdoodh R., Champagne F.A. Transgenerational Inheritance in Mammals. In: *Epigenetic Regulation in the Nervous System Basic Mechanisms and Clinical Impact*. Academic Press. 2013. 323–338.
38. Mychasiuk R., Harker A., Ilnytsky S., Gibb R. Paternal stress prior to conception alters DNA methylation and behaviour of developing rat offspring, *Neuroscience*. 2013. 241. 100-105.
39. Palosaari E., Punamäki R.L., Qouta S., Diab M: Intergenerational effects of war trauma among Palestinian families mediated via psychological maltreatment. *Child Abuse Negl*. 2013. 37:955–968.
40. Yehuda R., Daskalakis N.P., Lehrner A., Desarnaud F., Bader H.N., Makotkine I., Flory J.D., Bierer L.M., Meaney M.J. Influences of maternal and paternal PTSD on epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene in Holocaust survivor offspring. *Am J Psychiatry*. 2014. 171. 8:872-80.
41. Bowers M.E., Yehuda R. Intergenerational Transmission of Stress in Humans. *Neuropsychopharmacology*. 2016. 41. 1:232-44.
42. Buss C., Entringer S., Moog N. K., Toepfer P., Fair D.A., Simhan H.N., Heim C.M., Wadhwa P.D. Intergenerational Transmission of Maternal Childhood Maltreatment Exposure: Implications for Fetal Brain Development. 2017. 56, 5, 373-382.
43. Moog N.K., Buss C., Entringer S., Shahbaba B., Gillen D.L., Hobel C.J., Wadhwa P.D. Maternal Exposure to Childhood Trauma Is Associated During Pregnancy with Placental-Fetal Stress Physiology. *Biol Psychiatry*. 2016. 15, 79 (10), 831-839.
44. Moog N.K., Entringer S., Rasmussen J.M., Styner M., Gilmore J.H., Kathmann N., Heim C.M., Wadhwa P.D., Buss C. Intergenerational Effect of Maternal Exposure to Childhood Maltreatment on Newborn Brain Anatomy. 2017. Article in Press, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2017.07.009>.
45. Tremblay R.E., Vitaro F., Côté S.M. The Development of Chronic Physical Aggression: A Bio-Psycho-Social Model for the Next Generation of Preventive Interventions. *Annu Rev Psychol*. 2018. 4;69:383-407.
46. Saxbe D., Del Piero L.B., Immordino-Yang M.H., Kaplan J.T., Margolin G. Neural mediators of the intergenerational transmission of family aggression. *Dev Psychopathol*. 2016. 28(2):595-606.
47. Yehuda R., Bierer L.M. Transgenerational transmission of cortisol and PTSD risk. *Prog Brain Res*. 2008. 167: 121-135.
48. Yehuda R., Engel S.M., Brand S.R., Seckl J., Marcus S.M., Berkowitz G.S. Transgenerational effects of PTSD in babies of mothers exposed the WTC attacks during pregnancy. *J. Clin. Endocrinol. Metab*. 2005. 90. 4115–4118.
49. Yehuda R., Nikolaos P., Daskalakis N.P., Bierer L.M., Bader H.N., Bader, Klengel T., Holsboer F., Binder E.B. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation. *Biological Psychiatry*. 2016. 1, 80, Issue 5, Pages 372–380.
50. Yehuda R., Daskalakis N.P., Lehrner A., Desarnaud F., Bader H.N., Makotkine I., Flory J.D., Bierer L.M., Meaney M.J. Influences of maternal and paternal PTSD on epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene in Holocaust survivor offspring. *Am J Psychiatry*. 2014. 171. 8:872-80.
51. Palosaari E., Punamäki R.L., Qouta S., Diab M: Intergenerational effects of war trauma among Palestinian families mediated via psychological maltreatment. *Child Abuse Negl*. 2013. 37:955–968.
52. Milgram S, Behavioral study of obedience. „*Journal of Abnormal and Social Psychology*”. 1963. 67, 371-378.
53. Meeus W.J.H., Raaijmakers Q.A.W. Administrative obedience: Carrying out orders to use psy-

- chological-administrative violence. „European Journal of Social Psychology”. 1986. 16, 311-324.
54. Zimbardo P. Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło, tłum. A. Cybulko i in., PWN, Warszawa 2008.
 55. Slater M., Antley A., Davison A., Swapp D., Guger C., Barker C., Pistrang N., Sanchez-Vives M. V. A virtual reprise of the Stanley Milgram obedience experiments. PLoS ONE. 2006. 1, e39.10.1371/journal.pone.0000039.
 56. Cheetham M., Pedroni A.F., Antley A., Slater M., Jäncke L. Virtual Milgram: empathic concern or personal distress? Evidence from functional MRI and dispositional measures. Front Hum Neurosci. 2009. Oct 20;3:29.
 57. Kumar, S., Hancock, O., Cope, T., Sedley, W., Winston, J., and Griffiths, T.D. Misophonia: a disorder of emotion processing of sounds. J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry. 2014. 85, e3.
 58. Edelstein, M., Brang, D., Rouw, R., and Ramachandran, V.S. Misophonia: physiological investigations and case descriptions. Front. Hum. Neurosci. 2013. 7, 296. 3.
 59. Schroder, A., Vulink, N., and Denys, D. Misophonia: diagnostic criteria for a new psychiatric disorder. PLoS ONE. 2013. 8, e54706.
 60. Kumar S., Tansley-Hancock O., Sedley W., Winston J.S., Callaghan F., Allen M., Cope T.E., Gander P.E., Bamiou D.E., Griffiths T.D. The Brain Basis for Misophonia. Current Biology. February 2017. misophonia.com
 61. Sanchez T.G., Silva F.E.D. Familial misophonia or Selective Sound Sensitivity Syndrome: evidence for autosomal dominant inheritance? Braz J Otorhinolaryngol. 2017 Jul 29. pii: S1808-8694(17)30114-3. doi: 10.1016/j.bjorl.2017.06.014. [Epub ahead of print]
 62. Moll J., de Oliveira-Souza R., Eslinger P., Bramatu I., Mourao-Miranda J., Andreiuolo P., Pessoa L. The Neural Correlates of Moral Sensitivity: A Functional Magnetic Resonance Imaging Investigation of Basic and Moral Emotions. „The Journal of Neuroscience”. 2002. 22 (7), 2730–2736.
 63. Stach R. Sumienie i mózg. O wewnętrznym regulatorze zachowań moralnych. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wydanie I. Kraków. 2012.
 64. www.heroicimagination.org
 65. <http://hip.org.pl/projekt/>
 66. Decety J. Yang C.Y., Cheng Y. Physicians Down-Regulate Their Pain-Empathy Response: An ERP Study. Neuroimage. 2010. 50/4, 1676-1682.
 67. Abu-Akel, A; Shamay-Tsoory, S. Neuroanatomical and neurochemical bases of theory of mind. Neuropsychologie. 2011. 49 (11): 2976.

Abstract

For a long time, people have tried to understand causes of human cruelty. However, looking at this problem from a medical point of view, we can better understand and explain this topic.

“Evil” can already have its genesis during the procreation act, since the procreation may also be the act violence for an unborn child. We are also aware of the fact that the unborn child in the mother’s womb is capable of perception, and emotional recognition, and thus, a prenatal period can be for a child as difficult as for his/her mother, especially if, during the pregnancy, the mother suffers from some traumatic events. Under these circumstances, some serious changes in anatomy and physiology of the brain occur both in the mother’s and child.

If, a consequence of such a chronic, intense stress will be deficits in the brain, than, as a result of decrease of the number of neurons, as well as their malfunctioning, the evil may start to emerge. Similar effects can also be observed in the latter age, or even, as a result of transgenerational transmission, in subsequent generations. In addition, a damage or inhibition of activity of mirror neurons may also lead to hatred. In this case, empathy level is low, and acts of evil are being performed without any remorse. Recent research studies have revealed that a damage of the prefrontal cortex (PFC), which is an area, where a distinction between good and bad (“evil”) occurs, can offer some explanations. Currently, due to application of some modern research methodology, such as functional magnetic resonance (fMRI), in persons, who strongly experience hatred, the use of fMRI has clearly shown abnormalities related with structure and function of certain neurons. Moreover, in context of hatred, these findings created a basis to a unique model (“matrix”) of activity for some negative emotions in the brain. In addition, by using the Single Photon Emission Computed Tomography (SPECT) method, special maps of cerebral flow/metabolism, in three-dimensional (3D) imaging have been created. In this way, some characteristic changes in the brains of persons, who were violence had been found. Furthermore, such changes occur in each case, in persons displaying anomalies in their behavior. Unfortunately, despite that humans have their „moral brain”, meaning that, during committing „wrong” or „evil” acts, certain neurons, located in specific brain areas are being activated, informing us about the fact that „something is wrong”. Sometimes, however, this information is not clearly conveyed to us. In persons with specific neuronal damage, this particular „consciousness” is not working. Nevertheless, even if these neurons are intact, still the empathy can be blocked in some situations, due to a decline of the activity of mirror neurons. An open question still remains: how to prevent it?

INTRODUCTION

For a long time, people have attempted to understand genesis of human cruelty. How is it possible that some people do evil things, often without any reason or justification, or even without any personal benefit, and at the same time, they don’t feel any compassion, treating others just as they were objects?

There is no easy way to find a comprehensive response to this question. Results of many scientific explorations, and studies of scientists from various disciplines, on the one hand, have elucidated a lot of potential mechanisms of these phenomena, but, on the one hand, they have created more questions than answers...

Fortunately, it is possible to gain a deeper understanding, and better explain these issues, looking at this problem from a medical point of view. The newest results of neurobiological studies of the brain clearly indicate that some abnormalities, related with the structure and function of certain neurons (e.g.: decline of dendritic spines’ number, or decline of their activity), can directly affect the perception of negative emotions, and in this way, contribute to the „genesis” of evil. The following graph (Fig. 1.) illustrates a very common pattern of the „genesis” of evil.

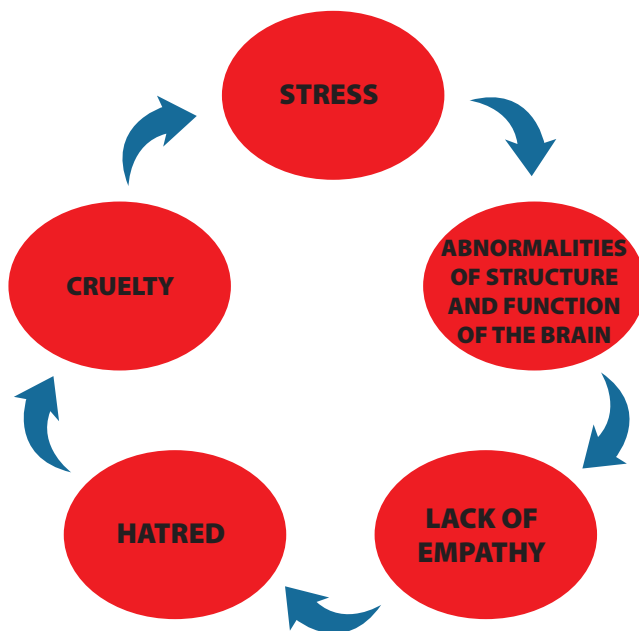


Fig. 1. Medical understanding of the „genesis” of evil.

A characteristic feature of this graph is that its last element is connected with the first one, closing this entire chain, and forming a specific „vicious circle”. It should be highlighted that at each point, one action evokes another negative consequence, with an increasing magnitude. This explains the fact that with time, aggression has usually been escalated [1,2]. In addition, brain neuroimaging provides evidence that the higher is the intensity of psychopathic characteristics, the lower is the activity of mirror neurons, which are responsible for empathy [3]. In practical terms, such an individual can much easier enter on the „path of evil”, and then, by activating the „vicious circle” mechanism, he or she may more intensely reinforce the magnitude of subsequent results. In analyzing of the presented above graph, one should pay particular attention to the fact that stress represents the initiating element, triggering the dynamics of complex behavioral abnormalities.

Various stressors (factors causing stress) acting upon a person can evoke serious consequences, such as:

1. inhibition of neurogenesis (creation of new neurons) in hippocampus.

Exposition on stress, like for instance, on unavoidable stressful situations, and even (according to some research studies) a state of anticipation of expected stressful situation, result in decline of neurogenesis in hippocampus. In addition, some morphological changes occur within dendrites, in hippocampus neurons, causing reduction of its volume [4,5]. This is particularly important, since hippocampus is responsible (among its other functions) for emotional recognition and control, memory, learning, maintenance of circadian rhythms (e.g., sleep and wakefulness cycle). Damage of hippocampus, caused by increased levels of steroid hormones (stress hormones) is related to a decline of the number of proliferating cells.

2. Atrophy of neurons in hippocampus.

Additionally, a reduction of the hippocampus volume is caused by atrophy of pyramidal cells CA3. In other words, in chronic stress, even the neurons, which had already been functioning, undergo destruction. Loss of the hippocampus volume is a characteristic feature of clinical depression, since chronic, unpredictable stress, lasting for 4 weeks contributes to the reduction of total volume of the hippocampus [6].

3. Damage of prefrontal cortex (PFC).

By using of the magnetic resonance imaging (MRI), a density and morphology of dendritic spines in pyramidal neurons of prefrontal cortex (PFC) were analyzed. It was found that the higher is the level of fear and aggression, the lower is the density of these spines [7]. It should be reminded that on the top of these spines are located synapses, which are connected with other neurons that convey information. A smaller number of spines means less synaptic connections, and in turn, a lower efficiency of the information flow in the entire system. It should be emphasized that the prefrontal cortex (PFC) is a particular area, in which one can recognize “good” and “bad”. Therefore, any damage to this region can certainly be considered as a cause of „evolving evil”.

4. Increase of amygdala.

In amygdala, a part of brain limbic system, responsible for fear and aggression, an opposite phenomenon occurs. According to numerous research studies on brain neurobiology, it is known that the chronic stress can cause development of new dendrites and growth of a number of the synaptic spines. In this way, efficiency of the system responsible for fear and aggression increases. In consequence, an augmented amygdala causes higher aggression, which in turn, escalates an associated fear [8, 9, 10]. Accumulation of memories, caused by prior fears and traumas, acquired in childhood, as well as later strong striving to overcome one's low self-esteem may cause that for instance, a child can in the future take an aggressor's position.

5. Decline of number of glial cells.

Degenerative changes of glial cells, and its abnormal and excessive activation contribute to many pathological states, and may create a serious risk to proper functioning of the nervous system. Astrocytes (as a part of microglia) secrete certain growth factors (e.g.: nerve growth factor – NGF, brain-derived neurotrophic factor – BDNF). However, as a consequence of aggression, their number can be reduced, already after 3 weeks, and this may result in emerging depressive disorders. [11]. Several research studies have found that in stress, activity of astrocytes, and their ability to survive are decreased, a number of oligodendrocytes in amygdala is reduced, and simultaneously, an expression of glial fibrillary acidic protein (GFAP) [12,13] is increased. Also, in stress, a communication between neurons and glial cells, in the prefrontal cortex (PFC) is disturbed, leading to immunosuppression [14].

6. Decreased expression of BDNF (brain-derived neurotrophic factor).

In state of stress, the expression of BDNF, and subunits NR-2A and NR-2B of NMDA receptor in hippocampus are also reduced. These factors are responsible for the development and plasticity of neurons that play an important role in learning (e.g., navigation in space), memory, and recall. Such a functional disorder contributes to decreased ability of successful coping in difficult situations [15].

Therefore, chronic stress may indeed change anatomy, physiology and biochemistry of the brain, contributing to decrease of empathy, and emergence of aggressive behaviors toward oneself (auto-aggression) or another person [16]. Such changes have influence upon human behavior, and often have impact on his entire life.

HATRED IN THE BRAIN

RESEARCH STUDIES USING FUNCTIONAL MAGNETIC RESONANCE

In conducting research studies with the use of functional magnetic resonance (fMRI), an increased activity of neurons in the brain of a person, who feels hatred toward a specific individual, during watching of his/her photograph has been observed. An examined study participant declares his/her subjective perceptions in psychological questionnaires, and at that time, an intensity of hatred is being compared with the changes in the fMRI. In 2008, Zeki et al. has found ,with the use of fMRI, that in all study participants, who reported feelings of hatred, an activation of neurons in central frontal gyrus, in putamen, in pre-motor cortex (bilaterally), and in central part of insula (bilaterally), has occurred. An image of a hated person has mobilized in them a circuit of motor neurons for readiness to an attack or

defense, even though during an examination, neither attack, nor defense were needed. Furthermore, it was noted that the engagement of forebrain, which is an area responsible for prediction of putamen actions of another person, important in a confrontation with the hated person. Some other active regions of forebrain include putamen, that is a structure, which is also engaged in perception of despise and disgust. [17]. However, can also be engaged in planning of aggressive motor behaviors, in a situation that is not caused by hatred, but is due to evolving envy – for instance, when another person is considered to be a competitor, creating a potential danger to feeling of love [18]. It has also been found that there is a correlation between increased level of hatred, and increased neuronal activity. Interestingly, it has been found that for hatred, not only increased activation is characteristic, but also, in a contrary, in some structures, a decrease or a total lack of neuronal activity (e.g., in right upper frontal gyrus) can be present.

Results of the above studies indicate that **there is an unique pattern of brain activity, in context of hatred. Also, it is known, which neurons become active during feeling of hatred.** However, the most surprising is the fact that the increased activity occurs also in neurons within putamen and insula, meaning the regions, which are almost identical with the ones that are being activated by passionate, romantic love. There is no doubt that in the behavioral sense, there is strong association between these two feelings, and one of them can easily be transformed to another. [17]. An observation about a close connection between love and hate has been deeply rooted in social consciousness, and now, scientific research has indicated its empirical foundation.

RESEARCH ON MIRROR NEURONS – STUDIES ON EMPATHY

Discovery of mirror neurons in the brain [19] expanded horizons of our knowledge on feelings of hatred, and its genesis. It has also been found that quite often, the source of emerging “evil” in a human being is the damaged brain itself [20].

The mirror neurons are responsible for empathy. Empathy, in turn, is a component of emotional intelligence that represents one of the most important abilities, available to a human being. This ability allows to feel emotional states of another person and taking his/her perspective of the world, in order to understand a motivation to his/her actions, behaviors and intentions [21]. **Professor Simon Baron-Cohen, who has conducted research on empathy for over 30 years, considers it to be the most crucial value of our world, and its lack – to be a cause of “evil”.** He believes that due to deficits of cognitive and emotional empathy, and because of lack of the moral rules, a broad spectrum of various abnormalities can occur, including a wide range from psychopathic behaviors, to Asperger’s syndrome. He divided these abnormalities in two groups: zero – negative, and zero – positive. According to this classification, zero – negative - represent those, resulting in doing „evil” or „bad” things, and zero – positive - represent those, in which, despite negative circumstances, „evil” does not have to happen. Zero – negative abnormalities include a borderline personality, psychopathy, and narcissism, and do zero - positive include the Asperger’s syndrome and autism. A common feature for all of these groups is lack of the emotional empathy, while the cognitive empathy, moral values, and tendency toward systematization exist, with various degree of intensity, creating different configurations of actions and behaviors [22]. According to Baron – Cohen’s, if in a given person there is an absolute lack of empathy (e.g., a level zero on the empathy scale), such an individual can commit murders, assaults, rapes, or inflict tortures to other people, without any feelings of guilt or remorse. In persons with a minimal activity of mirror neurons (e.g., a level 1 and 2 on the empathy scale), also an ability to harm other people exists, however, they experience and manifest feelings of guilt for the committed shameful deeds. Persons at a level 3 on the empathy scale can harm other people, but they realize that they did something wrong. Such individuals often make numerous mistakes, and their behavior may lead to breaking personal relationships or loss of professional occupation. The higher is the activity of mirror neurons, the higher is the empathy level (e.g., until a level of 6) [22]. Empathic sensation allows a person to understand

a wrong or negative aspect of his/her potential action, and can inhibit it, or definitely reject it. In such circumstances, an ability to commit any violent or cruel action decreases.

The latest scientific research highlights that the individuals with low empathy level had often been abused during their childhood. Some modern prospective studies, based on examinations of brains of persons, who were abused, many years ago, in their childhood, have revealed that in their brains, some substantial anatomical and functional changes occurred, in cerebral areas, considered to belong to the "empathy circle". In particular, a decrease in amount of grey matter in the temporal cortex area, as well as reduced hippocampus volume and a decrease of grey matter in the prefrontal cortex were found [23, 24]. This chain of cause-and-event pattern can be, based on some research studies, not only interrupted, but also reversed. In particular, it should be underscored that the remedy, which could potentially "repair" this detrimental neurobiological tendency is love. This is because, in the brain of person surrounded by love, some neurons can be regenerated, leading to functional improvement.

Therefore, emerging science shows us a light at the end of tunnel, so that **we are not condemned on "evil"**.

STUDIES USING SPECT (SINGLE PHOTONE EMISSION COMPUTED TOMOGRAPHY) METHOD

A neuropsychiatrist Daniel G. Amen, after conducting over 5000 examinations, using the SPECT method (a nuclear medicine diagnostic method) he designed maps of cerebral flow/metabolism on three dimensional (3D) images, and indicated some characteristic changes in brains of individuals, who display violent behaviors [25]:

- **decreased activity in prefrontal cortex.**

Due to some co-existing difficulties with clear thinking, poor judgement of current situation, and excessive impulsivity, many aggressive people often erroneously interpret various situations, and thus, they become even more aggressive.

- **increased activity in cingulate cortex.**

Characteristic for this abnormality is getting „stuck on” some (often unreal) ideas, thoughts, or problems, and constant analyzing these issues over and over, that in consequence intensifies aggression. It is not uncommon that individuals with such an anomaly persecute others.

- **focused, increased or decreased activity in left temporal lobe.**

Left hemisphere has often been damaged in people, who are particularly irritable, and prone to burst out in anger. In contrast, damage in right hemisphere are more typical for people, who are rather withdrawn or anxious.

- **focused, increased activity in basal ganglia and/or in the limbic system.**

In individuals with this type of cerebral lesion, anxiety, hesitation and labile moods are characteristic.

Doctor Amen often emphasizes that **the human actions should not be „automatically” attributed to their „bad character”, since in reality, they may not be caused by their choice, but could be related to some complex problems, due to abnormal brain physiology [25].** The above suggestion of doctor Amen should become a starting point toward reflections on many, apparently resolved problems of social life. These complex issues certainly require an interdisciplinary engagement of many scientific experts worldwide.

GENESIS OF EVIL ALREADY IN ACT OF CONCEPTION

Our psychological life foundation starts before the moment of our physical birth. Since recently, a new, scientific term of **early trauma** has been used. This is a period of time from the moment of con-

ception, throughout pregnancy and delivery, until the first year of life. People may already experience trauma, before their birth, or shortly after delivery. **The “evil” CAN have its genesis already in the act of procreation.**

One would like to exclaim: „Oh, it would be so wonderful to be conceived by parents, who are in love, and wish to have a child!“. Unfortunately, quite often, the reality is different. For instance, if a woman was raped, or became pregnant in some other, dramatic circumstances, without her voluntary consent to be pregnant, if an act of conception was an act of despair, after death of previous child, or a form of forcing a partner to remain in a relationship, or some other adverse circumstances, then the development of a child in prenatal period CAN be abnormal. Pregnant mother, who carries a pregnancy that is a result the above mentioned situations, would rather not say: „I’m expecting a child“. To the contrary, she most often experiences many negative emotions, such as: sadness, despair, solitude, insecurity, fear, panic, emptiness, anger, spite, aggression, hostility, guilt, helplessness, interior chaos, anxiety spells, mutiny, embarrassment, shame, protest, feeling of injustice, and many other negative emotions, at that time. According to some researchers specializing in early childhood trauma, a conceived child is able to feel, together with the mother, her negative emotions. If this is so, then the consequences of such emotions, from the very beginning have a negative impact upon a child. As an illustration of that, Marta Thorsheim describes some patients, who had known that they were conceived, as a result of rape, and then, in their adult life, they suffer from inexplicable attacks of fear and aggression, that are out of proportion to real situations, which they experience on a daily basis [26].

Therefore, conception may also be an act of violence toward a child!!!

Destructive emotions CAN carry all the consequences of traumatic events, experienced during pregnancy, is a form of damage of neurons in the brain, which are responsible for recognition of good and bad. If the mother’s traumatic experiences cause for her a previously described anatomical lesions, and functional changes in prefrontal cortex, due to actions of stress hormones, then, as a consequence, her ability to distinguish between good and bad will be decreased, and also, her capacity to love her own child can be reduced. The same stress hormones, penetrating to a child’s organism during embryonic period, cause similar cerebral changes, associated with analogical, very serious consequences. Therefore, it is difficult to expect someone to be able love, if such a person has anatomical lesions in the brain. In addition, reciprocating love is possible only from someone, who experienced this feeling, and is capable of sharing it.

A word CAN plays in biology, and also in medicine a very important role. It should be highlighted that “CAN” does not mean any certainty. However, it should be kept in mind, that some probability for a desirable option exists. It is reasonable to believe that based on current knowledge from neurobiology research, we can possibly minimize many catastrophic results of chronic stress, and long-lasting negative emotions. Practical knowledge on this subject should be conveyed to everyone, and in particular, to persons, who are at the highest risk of detrimental consequences.

One of the open issues, due to lack of valid scientific evidence, remains act of conception, in process of assisted reproductive technology (ART). ART. techniques are being used when other therapeutic methods (e.g., pharmacologic) were unsuccessful, or in case of genetic or infectious diseases. However, the unquestionable fact is that these methods are stressful for both future mothers and fathers, since they involve procedures, such as: hormonal evoking of ovulation, harvesting of eggs under short – time anesthesia, using analgesic medications, USG examination of maturing egg cells, as well as a whole spectrum of alternating, strong negative and positive emotions, or pressure, under which “future fathers” give sperm. Furthermore, a chronic stress can be linked with numerous, late consequences of many relevant events, presented in this article. In any case, it is worthwhile to always pose a question: have we really considered, explored, and used all the possibilities of physiologic conception? An illustration of a possible solution to this difficult problem can be a study on women, who had difficulties with becoming pregnant. Results of this study have revealed that the regular use of relaxation techniques was helpful, so that 50% of the participants become pregnant [27].

GENESIS OF EVIL DURING PREGNANCY

Pregnancy can be accompanied by a cluster of various, critically disadvantageous, traumatic events, such as: abandonment by a husband, loss of job, and related with that existential problems, serious illness of another child, death of a close relative, state of natural cataclysm, abuse or violence, etc. Under such circumstances, chronic stress affects pregnancy, and can cause complications, or contribute to some difficulties with delivery that may necessitate a surgical intervention. Unfortunately, such adverse circumstances have a profound impact on a child, and may inhibit normal development, already in prenatal phase of life.

Psychologists specialized in early trauma believe that a child that is acting in self-defense, attempts to psychologically separate from an environment, which is traumatic to him, and also from a mother; in order to survive the trauma period. At this point, typical, healthy reactions of a normally developing (not-endangered) child, in this case are being shifted to a "second position". This is understandable, since survival is the main priority in dangerous situation. Even worse scenario is when a pregnant mother mentally or emotionally rejects a child. In this instance, the child must defend his/her desire of survival, event at the cost of some losses in own development. In result, such a child can be born with a reduced body mass, significant underweight, or pathological changes, which represent the consequences of a particular „biological compromise” in order to survive [28].

It happens that the traumatic situations cause that the burden of accumulated negative emotions is for a woman so overwhelming, that instead of coping with a new situation, she steps on a threshold of despair. At this point, the mother should not be blamed for adversities. For anybody, it would be extremely difficult to cope with such dramatic factors. Therefore, there it would be unrealistic to require of her to successfully cope with another challenging situation, when previous experiences or events have already brought her at a verge of despair.

An extremely intense stress also occurs when a child, due to various reasons is not accepted or rejected by a mother. This can happen, when she is unable to accept and love a child during pregnancy, and sometimes, also after a delivery. At this point, stress as a factor that triggers a series of anomalies in the organism, on multiple levels (e.g.: physical, psychological, and spiritual) leads to changes in central nervous system, altering its physiology, and even anatomy. In case of pregnant women, such changes are present both in mother and her fetus, and predispose to several mental disorders and somatic diseases, in later life [29].

*Furthermore, the newest research provides a scientific evidence that the unborn child is able to **notice, recognize, and feel**, and even though does not remember prior trauma, still "carry" it in his/her body. This can probably be explained by some epigenetic changes that occur in the cells, and in genome, and can collaborate in developing of future patterns for emotional reactions, thinking and behavior. These recollections are stored in so called **hidden memory**, in which there are no recollections of concrete events, but only a trace of reactions, such as fear or pain, which remains in the nervous system. It should be highlighted that many*

physiologic, biochemical and anatomic changes that occur in the brains of children in prenatal period can have an important role in the development of future abnormalities. For instance, they can lead to some neurodevelopmental disorders, which will be related with reduced number or decreased activity of mirror neurons, and thus, with a decreased empathy level. As previously mentioned, lack of empathy is a baseline for formation of a series of maladaptive behaviors in the future, starting from simple behavioral dysfunctions to antisocial or narcissistic personalities, and finally to serious mental pathologies.

In many experimental animal studies, and in human neuroimaging studies, it was found that in the chronic stress, an excessive growth of dendrites, and an increase of a number of synaptic spines in the amygdala occur; that in turn, contributes to augmenting of potential aggression, strong fear and panic. This is a natural defensive action of the organism, representing a factor that was shaped by evolution, because in a state of danger; the only response of an individual could only be a determined aggres-

sion, or escape, caused by strong fear. This is due to the fact that the organism attempts to adequately respond to strong stimuli. That's exactly why the above changes happen. This pattern represents not only a reaction to a stimulus, but also a preparation to intense activity and strong defense in face of subsequent danger. Results of these defensive preparations remain, because every upcoming danger is not only possible, but also, its scale can be bigger, compared to a previous one. In result, a connection between aggression and fear, and a situation that triggered it remains in amygdala for the entire lifetime, even when, the triggering reaction is totally extinguished. However, there is no certainty that this reaction will not be repeated, in circumstances that are not related to any danger. Due to a potential risk of another, possibly dangerous challenge, amygdala constantly maintains a disposable representation of this evolutionary response pattern [30].

For a developing embryo, the womb (or rather the mother's organism) is the closest environment. The embryo develops over there harmoniously, in favorable circumstances. On the other hand, in adverse circumstances, the embryo strives to adapt, in order to survive.

Adverse conditions include, among others, the consequences of stress, inappropriate lifestyle of a mother; or in general, a negative impact of her environment. An adaptation process, to survive in difficult conditions, during embryonic life, can lead in a developing child to permanent changes in his/her body structures and functions. In this way, a „programming” of the embryo for potential risk of poor health in adult life can occur. Some epidemiological studies have reported a relations between a low body mass at birth, adverse environment in the womb, and a series of diseases in adult life, including cardio-metabolic and psychiatric diseases. These relations have been encountered not only among neonates with a low birth mass, but also among those, with a normal birth mass. **It should be highlighted that stress in an early period of human life is a key factor that can have impact not only on the health of any particular individual [31], but also, on the health of his/her offspring [33].**

Numerous research studies have revealed that in response to prenatal stressors, some gender differences, relevant to the prenatal programming of HPA (hypothalamus-pituitary-adrenals) axis have occurred. According to a metaanalysis of epidemiological studies, conducted in: Embase, MEDLINE, and Web of Science data bases, up to October 2016, it has been determined that the female offspring, while exposed to stressors had increased activity of the HPA axis, as compared to male offspring. Although there is some evidence that the male sensitivity to disorders leads to changes in diurnal cortisol secretion, the female HPA axis is more susceptible to programming, especially with regard to its reactivity. These findings suggest that this is an underlying mechanism, determining sex differences, which may occur in latter mental disorders and somatic diseases [32].

GENESIS OF EVIL VIA INHERITANCE

Memory of trauma is carried on from one generation to another. This pattern of inheritance can have an influence on the future relations in family and environment of an individual, who inherited such a memory. It often happens that due to memories of trauma, followed by some alteration in brain structure, a victim can be transformed into a perpetrator – an aggressor. This behavior can be facilitated, because some previous changes in the brain predispose such a person to perpetuation of the abnormal behavior. In many cases, the true causes of behavior of so-called „difficult children” are deeply rooted in the inherited history of previous generations, who experienced serious trauma. When a person suffers from symptoms, such as: anxiety, depressed mood, personality disorders, or even psychotic features, the etiology of these conditions should often be searched in distant past, even before the patient's birth [28].

More and more research studies indicate that the mothers or fathers, who during childhood had been molested (physically or mentally) suffer from consequences of molesting during their entire life, and can even convey this features to the next generation. Underlying mechanisms of this „status quo” can be explained by intergenerational transmission, in which, psychological, behavioral, physiologi-

cal, and anatomical consequences of parental abuse in childhood have an impact on programming process not only with regard to the health or disease risk of their future child, but also with relation to behavioral issues. It should be emphasized that the period of embryonic and fetal live consists of particularly sensitive time period for the intergenerational transmission, and the developing brain is the most important element, among developing organs, since it governs their functions. If the brain gets damaged, then the other body parts can also sustain various damages. The biggest discoveries relevant to the inheritance of trauma have been made over the last decade [33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41].

In order to elucidate the most important features of intergenerational transmission, scientists more and more often have been using advanced methods of neuroimaging and epigenetic testing. These modern methodologies shine a new light at the ontogenesis of complex behavioral features (e.g.: fear, anxiety, or aggression), and mental diseases or disorders that have been inherited in this fashion.

Today, it is commonly known that the **intergenerational genetic transmission takes place at the molecular level: both genetic and epigenetic. In addition, biological changes that occur during intergenerational transmission have impact on offspring via alterations in gametes, and in the pregnant womb environment [33, 42, 43].**

A psychologist Nora Moog et al. has revealed that in mothers, who survived trauma in childhood, the corticoliberin (CRH) concentration in placenta, at the end of pregnancy was 25% higher, in comparison to a control group, which consisted of mothers without such experiences. This particular finding, links an exposition of mothers on trauma, with physiology of a placenta and an embryo, indicating a potential biological path of intergenerational transmission that can already be active during intrauterine life [44]. In addition, Nora Moog in her later research studies, has found some additional features. She examined intergenerational influence of maternal exposure, who were molested during their childhood on the brain anatomy of their children. According to her study findings, 35% of all the examined mothers, had been molested in childhood. In addition, she has found that the children of molested mothers had lower intracranial volume ($F(1,70) = 6,84, p = 0,011$), that has been mostly caused by a difference in quantity of gray matter in the cerebral cortex, as evidenced on brain neuroimaging studies ($F(1,70) = 9,10, p = 0,004$). It should be underscored that the results of this study are independent from variables, such as: mother's socio- economic status, obstetric complications, obesity, recent interpersonal violence, pre- and post – partum stress, pregnancy term at the time of birth, neonatal sex, and postpartum MRI result. The observed difference in intracranial volume between groups of offspring from molested mothers, in comparison to mothers without such adverse experiences was 6%.

This is one of many scientific reports, documenting the fact that the molesting of a girl in childhood causes long-term consequences. After many years, when a girl becomes a mature woman and a mother, as a result of her previous trauma, some anatomical changes (developed during pregnancy, long time before birth) in the brain of her child can occur. These studies indicate that the decline of neuron's number in the cortical grey matter may occur already during intrauterine life of a child, and this can have further adverse neurodevelopmental consequences [45]. Similar evidence has already been presented previously, with relevance to the neurobiological analysis of the issues concerning a relation: perpetrator – victim, as well as in the article about inheritance of trauma. It should be underlined that the above work still represents a current basis for the newest scientific research in this area.

A Canadian professor of psychology, Richard Tremblay, a laureate of Stockholm Prize, which has been known as „Nobel prize in criminology”, in his recent article (published in 2018) proposes a **bio – psycho – social** model. This is related to his opinion, according to which, a physical aggression has also its source in intergenerational transmission of trauma, that has been supported by evidence from molecular genetic research studies, as well as by studies on twins, and epigenetic research. In this way, we inherit not only physical characteristics, but also some social and environmental trends that can deteriorate normal brain functioning, and lead to using a physical aggression to solve problems. For this reason, prof. Richard Tremblay appeal for an **early prophylaxis of aggression that should start already during prenatal life, in order to prevent a potential physical aggression of a child, prior to his/her birth [46].**

Similarly, another professor of psychology, Darbe Saxbe from Los Angeles, CA believes that there is a reinforced through generation a cycle of violence in family, which can be explained by changes in the neuronal activity of the brain. In particular, she examined levels of aggression in children of the parents, who were aggressive toward them, and levels of aggression in children, who did not experience aggression from their parents. Results of her study have revealed that the children of the aggressive parents, were also aggressive toward them. In contrast, in the second group, in which there was no aggression from the parents, there was also no aggression, directed from the children toward their parents. Furthermore, in her studies with the use of fMRI, Darbe Saxbe has found that the more aggressive was behavior of teenagers toward their parents, the lower was the neuronal activity in their brains, including a reduced activity of mirror neurons, responsible for empathy [47]. These findings are positively correlated with parental aggression toward their teenage children, which means that the higher is the aggression level from the parents toward the child, the more functional damage of neurons occurs in the child's brain, resulting in memory disorders, insomnia, irritability, aggression, fear, anxiety, and diminished empathy. Moreover, prof. Saxbe believes that the reduction of activity of the cerebral areas responsible for emotions and empathy indicates a potential mechanism linking current aggression with the aggression expressed in the future, when these teenagers will be parents themselves, and will perpetuate aggressive behaviors in future generations [47].

A novel and unique value of the above mentioned studies is a discovery that in addition to just "making a copy" of the behavior known from childhood (as was previously considered, from a psychological point of view), there are some other possible explanations.

In particular, it was found that the intergenerational „transfer of aggression" occurs mostly as the result of anatomical and functional changes in the brain. These changes can in fact be transmitted via epigenetic inheritance.

This represents another practical conclusion that the prompt intervention, in order to eliminate intergenerational „transfer of aggression" within a family, should be implemented as early as possible [47].

Inherited predispositions toward aggressive behaviors cause long-lasting consequences that are observed in society as a form of the „ violence cycle " in families.

In recent years, more research studies have emerged, which describe consequences of war trauma, with particular relevance to the epigenetic inheritance of various pathologies that were transferred to next generations [48, 49, 50, 51, 52, 33].

Some general conclusions from many studies on this subject indicate that both mothers and fathers, who survived war trauma may pose some risk for their future children. This can be due to a possibility of transferring to them, via epigenetic inheritance, their fears, negative emotions, aggression, pathological changes in secretion of hormones or neuromodulators, depression, posttraumatic stress disorder (PTSD), various mental diseases, cerebral anatomical changes, damages of immunological system, and many other disorders.

Furthermore, another aspect of the consequences of trauma in family should be highlighted. Based on research studies, it was found that the fathers, who experienced traumatic events in the past, may present a significant hazard for their children, in form of mental cruelty. Both mental and physical cruelty (as a form of molesting) can cause cerebral damages. In addition, such a cruelty predisposes a molested child to become a perpetrator, in adult life [52, 16].

EVIL CAUSED BY OBEDIENCE TOWARD AUTHORITIES

Stanley Milgram conducted in the years 1960-1963, at the Psychology Department of the Yale University some research studies that, for a long time have shocked and revolutionized a scientific community, since they have found that the **obedience toward authority may turn into a triggering mechanism for evil.**

The main purpose of conducting this type of studies was a research question, posed by Milgram,

concerning the causes of absolute („blind”) obedience toward criminal orders, which have turned apparently “ordinary” people into perpetrators, capable of murder (genocide), like for instance in concentration camps, during world war II.

Participants in the Milgram’s experiment were divided into two groups. Subjects in the first group were assigned to play roles of teachers, and in the second group – to play roles of students. Methodology of this experiment was designed as follows: a „teacher” read to a „student” pairs of words, which the „student” was supposed to remember. The „teacher” could use punishment for the „student”, in a form of the series of electric shocks, with increasing strength (that created danger to one’s health, or was even threatening) for making an error in repetition of a particular pair of words. The study was supervised by a researcher; who, each time, required to continue the study procedures until the very end. In fact, the main object of the study observation was the „teacher” himself, and his inclination to obey orders of the researcher – a person with authority. It should be reminded that the „teacher” was supposed to exact from the „student” recall of the given words, and **the „teacher” based on his will could enforce sanctions, in form of electric shocks** (in case of an incorrect answer). In this study, the „teacher’s” relation with the supervising researcher was such, that the „teacher” was obedient to the researcher’s authority, and strived to fulfill every request, in order to finish the experiment, without interruptions.

Before publishing the results of his studies, Milgram posed to several American psychologists the following question: „what do you think, what percent of the examined participants pressed a button, which caused infliction of the strongest pain?” All the responders answered that probably 1%, since such a percent is consisted with a reported number of sadists in the USA. However, they were wrong. The results of this experiment were really shocking. **The strongest pain was inflicted to the „ students” by 65% of the „ teachers”.**

None of the „teachers” had any hesitations before triggering electric shocks, or before inflicting pain, and even when a “victim” was clearly asking to stop this procedure, or when was screaming from pain and calling for help. Even when a „student” reported that he had cardiac problems, and was screaming: „ Let me out!”, 80% of the „ teacher” still had continued application of electric shocks [53]. **It should be emphasized that in reality, the electric shocks were fictitious, and protests and screaming of the „ student” (collaborating with the researcher) – were simulated. However, the “teachers” did not know about that.**

The results of this experiment deeply moved even Milgram himself, and initiated several studies, in many countries, including for example: Holland, Germany, Spain, Italy, Australia and Jordan. It turned out that the results were always similar, across the different countries [54].

Therefore, an inclination to obedience has been similar, and independent from nationality. Furthermore, it was also independent from personal characteristics of the participants. It should be underscored that none of the group of participants, who survived this experiment, went latter on to the „student’s” room, in order to help him, or to unfasten him from a chair (to which he was fasten). Moreover, none from the participants informed the university faculty about the fact that in the laboratory, people were receiving electric shocks. It should be emphasized that the findings of this experiment have been interpreted as a sign of inclination to obedience toward authorities. This inclination has a large spectrum, based on some variants of the study, in which even 93% of participants were using the strongest pain stimuli via electric shocks. How can we explain the fact that someone can harm or expose to pain another person, despite his/her screaming and protesting? Milgram excludes a hypothesis about an inborn human aggression. In his opinion, aggressive predispositions are part of our human nature; however, they have very little in common with abnormal behaviors, observed both in his experiment, and in exemplary situation, relevant to the obedience of soldiers during the war time. Unfortunately, at present, there is still no unambiguous and certain answer to this question. It appears that in this quest, in addition to psychologists, also some other specialists, such as: neurophysiologists, neurobiologists, geneticists, epigeneticists, physicists, as well as ethicists and philosophers should be engaged.

In 1971, a few years after the Milgram’s experiment, another American psychologist, Philip Zimbar-

do, conducted another experimental study, known as the Stanford Prison Experiment (SPE) [55]. However, in this experiment, also known as the „Lucifer Effect”, Zimbardo was even much more drastic, since, according to his design, all human reactions were experienced in real life, in contrast to only a simulation, like in the Milgram's experiment. In this study, 24 randomly selected students were given a specific assignment. One group was supposed to play a role of prison guards, and the other group was supposed to play a role of prisoners, and play their roles very realistically. However, this experiment, which was originally planned to last about two weeks, had been interrupted already after six days, due to extremely brutal behavior of students, who were playing the roles of the prison guards. Zimbardo concluded, that the **normal, mentally healthy people, under specific circumstances, can rapidly turn into perpetrators**. He believes that the reasons of such behaviors are related not with the human mental disorders, but with the influence of the surrounding circumstances upon an individual. Furthermore, it should be pointed out that the research studies, relevant to hatred and genesis of evil, are very difficult to conduct in humans, due to obvious ethical barriers. For this reason, due to the development of new diagnostic technologies, many emerging, modern research methodologies have currently been utilized in this field.

For instance, Slater et al. have introduced a paradigm of obedience to „virtual life” in their study, using a **virtual reality (VR) technology**. The aim of this study was to establish to what degree, the study participants would react on a given extreme social situation, as it were real, despite knowing that they act in the virtual world. Similarly to the Milgram's experiment, the participants were asked to read the pairs of words to virtual women, who represented unknown persons. When a virtual woman had submitted a wrong answer, the participants were instructed that they could use an electric shock for the responder, increasing voltage, at each, consecutive error. The virtual woman was reacting with increasing discomfort and protest, finally requesting termination of this experiment.

All of the participants had known for sure that both the examined person, and the electric shocks were not real, but, nevertheless, they reacted to this situation at the behavioral and physiological level, as if the study circumstances and actions were happening in the real world [56].

The results of the above study have paved the way to many subsequent experiments, relevant to obedience in extreme social situations. It should be highlighted that the above study represents a great progress in the research field, which otherwise, would be impossible to explore, due to ethical reasons.

However, it should be remembered that there are some important limitations, due to the fact, that the real circumstances of the Milgram's experiments' cannot be exactly replicated in the virtual reality, since the participants will always be aware that the situation is unreal. According to one of the participants, she had to constantly remind herself that this is only a virtual reality, and nobody has been hurt.

In agreement with this pattern, Cheetham et al. conducted a similar experiment, but with an additional use of the functional magnetic resonance (fMRI), to measure the brain activity in healthy people, participating in this study [57]. **In virtual reality (VR) technology**, evoked by virtual pain of female avatar, a paradigm of obedience has been examined. On a screen, the avatar, to whom the pain was inflicted, has been shown. The participants experienced discomfort and increased agitation. Some of them have expressed their will to interrupt or have really stopped inflicting pain to the avatar. In all of the participants an activation of the brain areas, including: anterior cingulate cortex (ACC) an insula was observed. Considering virtual nature of the study circumstances, as well as a virtual victim and her pain, the following question has been posed: Does the observation of pain in the avatar evokes the brain activity that is consistent with strong anxiety, or with emphatic concern for the avatar? The study findings have indicated that the perception of pain, associated with the body, the facial expression, and with the vocalization, have evoked a neuronal activity in some neural networks, located in various brain areas, which have been known to be engaged in emotional processing. However, no changes in the neuronal activity in the brain areas, related with empathy have been noted [57].

The results of this study are consistent with an idea, that based on the VR paradigm of obedience, a self-induced state of personal anxiety has been created in the examined person, in response to observing the avatar, who is in pain. Moreover, there are still many aspects of this social dilemma, which

deserve to be elucidated. Nevertheless, these studies have flashed some light on the neuronal basis of one such aspect, and related with it affective experience that can serve as a starting point to more advanced research in this area.

MISOPHONIA (SELECTIVE SOUND SENSITIVITY SYNDROME) – HATERED TOWARD SOUNDS

Misophonia is a condition that has been discovered a few years ago. It is still an underinvestigated condition, which has not yet been recognized as a psychiatric disorder [58, 59, 60].

*A person, who suffers from misophonia experiences a strong, negative emotional reaction, in response to certain sounds, especially the ones, which are being emitted by other people, such as: loud breathing, snoring, slurping, sniffing, grunting, etc. This reaction has often been described **as impossible to control combination of anger, hatred and anxiety**, linked with psycho-somatic symptoms, and increasing anger (out of proportion to a stimulus), or sometimes, a physical or verbal attack on the source of sound, or a wish to escape. These experiences are very intense and unpleasant. In addition, **strong emotions, such as fear, rage, or panic** that occur as a reaction to certain sounds, can also occur upon a predicted or anticipated confrontation with some sounds (e.g., while watching a person, who just starts eating).*

The newest studies, from 2017, have found that in reaction to slurping and breathing of another person (most often a family member), a part of the brain responsible for connection between an external stimulus (e.g., a sound), and a bodily reaction, and emotions has definitely been more active in persons with misophonia, as compared with persons in the control group (without misophonia). These results indicate that the persons with misophonia give an inadequately high importance to the irritating sounds. As a result of this particular confrontation, the “fight or flight” system is being activated. No differences, between the two groups, in the brain reactions to neutral, and generally unpleasant sounds (e.g., crying of a child) have been reported. Changes in the brain, observed during examination using fMRI, have mostly revealed a hyperactivity in the anterior part of insula cortex (AIC), bilaterally, that is characteristic for implication of bursts of anger. In addition, in persons with misophonia, a higher functional connectivity of AIC with ventral-medial prefrontal cortex (vmPFC), lateral-medial cingulate gyrus, hippocampus, and amygdala has also been observed.

Abnormal functional connectivity between frontal cortex and of insula suggest that there is abnormal myelination process in the medial frontal cortex, and that the inappropriate neuronal pattern mediates in emotional tone and activation, that accompanies experimental studies related to misophonia [61]. It should be underscored that many persons, who suffer from misophonia do not report their symptoms. This is because, on the one hand, they are afraid of a potential stigma, and, on the one hand, they realize that many clinicians are not well acquainted with this type of disorders. However, it is important to notice this problem, particularly in children, who may not be aware of their source of stress. For instance, a child, who is running away from a meal, or is often agitated in a classroom, may in fact suffer from misophonia, and react in such an abnormal way to some sounds of eating, chairs pushed to a table, chalk screeching on a board, or click of a colleague’s ballpoint pen. Finding a source of such a strong reaction, showing understanding, and giving support in coping with this difficult situation, as well as providing a good night sleep may have extremely beneficial influence on improvement of general functioning of a child both in school and in family. Some immediate help may be provided by stoppers, used for the ears, or silencing of sounds via headphones with music or neutral sounds.

*In another recent study (2017), a family was described, in which 15 members, in 3 generations have suffered from a misophonia. These persons reported **hatred, anger, irritability, and anxiety** in response to sounds, and attempted to cope with this situation, by asking to stop making sounds, by leaving noisy places, or by making physical attacks. Symptoms that accompanied hatred and aggression included: fear (91,3%), tinnitus (50%), obsessive – compulsive disorders (41,6%), depression (33,3%), and hy-*

peractivity to sounds (25%). High frequency of misophonia, in this particular family, suggests that this condition can be more common than it has previously been expected, and also that it can possibly be hereditary [62].

CONSCIOUSNESS AND HATRED

In the current era of neuroimaging studies of the brain, it is possible to envision that the scientific research is getting closer to examining the human consciousness, since the brain cells can be stimulated by both basic emotions, and by moral feelings. These neurons are located in gray matter of para-aqueductal cortex, amygdala, insula, and anterior cingulate cortex. In order to properly align moral experiences with cognitive appraisal of one's actions, there is an additionally activated cerebral pathway that includes: the medial part of frontal-orbital cortex, on ventral surface of the frontal lobe, prefrontal cortex, and upper temporal sulcus [63, 64].

Humans are "designed" in such a way that during their dishonest conduct, there is an increase of the activity of neurons in dorsal-lateral prefrontal cortex (DLPFC), and in anterior cingulate cortex (ACC). At that time, a particular signal is being activated, informing that „something is wrong". In other words, consciousness protects a person from experiencing mental or psychological discomfort. Interestingly, in the same cerebral structures (DLPFC and ACC) are also located the mirror neurons, which are responsible for empathy. Therefore, many people ask themselves: „Should I be concentrated on my own advantages, or on advantages of other people, even at my own expense?" Both of these cerebral areas simultaneously take part in anticipation of the reward and punishment. This is critically important for each person, because if someone, already in young age will develop a conditioned reflex in form of reward, then, even before a particular event, he/she will experience pleasure from the reward that will be given to him/her, after proper behavior. In contrast, if a person will develop a conditioned reflex in form of punishment, then he/she will block a potential event that could have happened. This mechanism can play an enormous role in teaching children and adults motivation for concrete actions. One of the examples of such motivation is promoting heroism, meaning propagation of ordinary, everyday heroes in the surrounding world. As an illustration of this approach, the „**Heroic Imagination Project**" (HIP) has been proposed, and then, systematically recommended by Philip Zimbardo [65]. This is an **international educational program**, created by a renown social psychologist, and professor of the Stanford University, which has already been implemented in several countries, worldwide. A characteristic feature of this program is that the participants of the relevant training courses are learning how to find a Hero in himself/ herself. Participation in the HIP causes changes in an attitude toward other people, surrounding world, and oneself. This means transformation of the egocentric „I" in a direction of sociocentric „we". In consequence, education stops promoting competition, and becomes a prosocial education that supports collaboration, and real sharing of knowledge. In this project, everybody can be a teacher. Every student can also be a teacher; instead of being only a passive „receiver", disconnected from other people. In fact each student can acquire such a comprehensive knowledge, that he/she is capable to teach others, and at the same time, feels creative and satisfied. All these efforts should be made, in order to limit some common, negative phenomena, such as: social isolation, lack of engagement, conformism, and prejudice. Furthermore, these phenomena should be substituted by empathy, and actions that support prosocial, and fully engaged human attitudes. [66].

SUMMARY

After many years that elapsed since the experimental studies, conducted by Milgram and Zimbardo, still there have been more questions than answers. For instance, there are some important methodological issues, starting from a selection of the experimental group. It still remains unclear how the candi-

dates to the study had been examined before the experiment, and how they were qualified or assigned to a group of the „ordinary” study subjects. Since fMRI was not available at the time of conducting these experiments, there were no brain neuroimaging exams. Therefore, no data exist with regard to anatomy and function of their neurons, or possible cerebral abnormalities. There is also another question, whether or not this was an „ordinary” representation of the American society. Furthermore, what does it mean an „ordinary” person? Based on research studies of doctor Amen, in which, the Single Photon Emission Computed Tomography (SPECT) method was used to examine hundreds of people with various personality disorders, and cerebral diseases, the author’s opinion: **„I’m convinced that when a behavior is out of normal limits, then the brain needs to be examined. This is an organ that has profound impact on our behavior, thoughts, and feelings. These cases, as well as many others, are for me another evidence for requesting the brain examination in individuals, who present behavioral anomalies. We need more knowledge and understanding, and less judgement”** should be highlighted [25].

And perhaps, every time, an activity of mirror neurons, responsible for empathy should be examined? Neurophysiological studies indicate that the neurons localized in the temporo-parietal junction (TPJ) are responsible for **blocking empathy. Human brain has a unique ability to block the automatic reactions to pain and suffering in other people, by concurrent increase of concentration and attention on a performed task.** [25, 67, 68,]

Both in experiments by Milgram and Zimbardo, the examined participants were concentrated on their tasks. Was their empathy blocked?

It would be interesting to conduct the Milgram’s experiment, as an ethically acceptable study, once again. However, at this time, with concurrent brain examination, using fMRI in order to describe activity of the mirror neurons. In addition, in the same study population, it would be helpful to conduct epigenetic examination. In this way, it would be possible to explore, to some degree, functioning of their genes, and possibly to indicate some individuals, who inherited trauma, and thus, have higher predispositions to aggression and fear.

Perhaps, in this way, it would be possible to achieve much more answers to the same, but still unanswered, old question about nonsensical evil.

How can we explain the fact that in the same concentration camps, in which the most often the brutal crimes were taking place, simultaneously, some people displayed a completely different, sometimes heroic behavior? Is it related to the structure of our brain, and its functioning, for the entire generations, that determine behavior in extremely difficult situations? Or may be even more than that? Perhaps, some evolutionary changes in our brain are too slow in relations to dynamically changing world, through creating of social and legal norms that compel us to „manipulate” our consciousness, instead of listening to it? As long as we continue to repeat the same patterns, or methodologies, and we will not go beyond the limits of biology, physiology, anatomy, genetics, psychology, etc..., we will have only minor chances for comprehensive, scientific understanding of the genesis of evil. Now is time for a possible development of some other disciplines (e.g., physics), that can provide us with innovative research methods, so that we can have a new look at the complexity of human nature.

Acknowledgments

I would like to thank my husband, Andrzej Ochojski, for his editorial help during preparation of this article. I’m also grateful to dr Katarzyna Rygiel for her English translation and editing of this manuscript.

REFERENCES

1. Agustin-Pavon C., Braesicke K., Shiba Y., Santangelo A.M., Mikheenko Y., Cockroft G., Asma F., Clarke H., Man M.S., Roberts A.C. Lesions of ventrolateral prefrontal or anterior orbito-frontal cortex in primates heighten negative emotion. *Biol Psychiatry*. 2012. 15, 72(4): 266-72.
2. Joško – Ochojska J. Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. W: W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny. Red. Joško-Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2014.
3. Fecteau S, Pascual-Leone A, Theoret H. Psychopathy and the mirror neuron system: preliminary findings from a non-psychiatric sample. *Psychiatry Res*. 2008. 15, 160(2): 137-44.
4. Karten Y.J., Olariu A., Cameron H.A. Stress in early life inhibits neurogenesis in adulthood. *Trends Neurosci*. 2005. 28: 171-2.
5. Lemaire V., Koehl M., Le Moal M., Abrous D.N. Prenatal stress produces learning deficits associated with an inhibition of neurogenesis in the hippocampus. *Proc Natl Acad Sci USA* 2000. 97: 11032–11037.
6. Schoenfeld T.J., McCausland H.C., Morris H.D., Padmanaban V., Cameron H.A. Stress and Loss of Adult Neurogenesis Differentially Reduce Hippocampal Volume. *Biol Psychiatry*. 2017. 5;82(12):914-923.
7. Soztutar E., Colak E., Ulupinar E. Gender- and anxiety level-dependent effects of perinatal stress exposure on medial prefrontal cortex. *Exp Neurol*. 2016. 275. 2:274-84.
8. Le Doux J. *Mózg emocjonalny*. Wyd. Media Rodzina, Poznań 2000.
9. Lupien S.J., Parent S., Evans A.C. et al. Larger amygdala but no change in hippocampal volume in 10-year-old children exposed to maternal depressive symptomatology since birth. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2011. 108: 14324-14329.
10. Spitz RA. Hospitalism — An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1945. 1: 53-74.
11. Rappeneau V., Blaker A., Petro J.R., Yamamoto B.K., Shimamoto A. Disruption of the Glutamate-Glutamine Cycle Involving Astrocytes in an Animal Model of Depression for Males and Females. *Front Behav Neurosci*. 2016. 6;10:231.
12. Sowa J.E., Ślusarczyk J., Trojan E., Chamera K., Leśkiewicz M., Regulska M., Kotarska K., Basta-Kaim A. Prenatal stress affects viability, activation, and chemokine signaling in astroglial cultures. *J Neuroimmunol*. 2017. 15. 311:79-87.
13. Rajkowska G., Miguel – Hidalgo J.J. Gliogenesis and glial pathology in depression. *CNS Neurol Disord Drug Targets*. 2007. 6: 219-33.
14. Zhao H., Xiao S., Kong X., et al. Neuron-glia cell communication in the traumatic stress-induced immunomodulation. *Synapse*. 2011. 65: 433-40.
15. Roceri M., Hendriks W., Racagni G., Ellenbroek B. A., Riva M.A. Early maternal deprivation reduces the expression of BDNF and NMDA receptor subunits in rat hippocampus. *Molecular Psychiatry*. 2002. 7, 609–616.
16. Joško – Ochojska J. Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. W: W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny. Red. Joško-Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2014.
17. Zeki S., Romaya J.P. Neural correlates of hate. *PLoS One*. 2008. 3(10):e3556.
18. Bartels A., Zeki S. The neural correlates of maternal and romantic love. *NeuroImage*. 2004. 21, 3, 1155-1166.
19. Rizzolatti G., Fadiga L., Gallese V., Fogassi L. Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*. 1996. 3.131-141.
20. Joško – Ochojska J. Neurofizjologia empatii – o tym, jak człowiek kształtuje człowieka. W: Zrozumieć drugiego człowieka. Empatia w medycynie i komunikacji społecznej. Red. Joško –

- Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2015.
21. Eisenberg N. Emotion, regulation, and moral development. *Annu Rev Psychol* 2000. 51: 665-697.
 22. Baron – Cohen S. Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa. Smak Słowa. Sopot 2014.
 23. Brambilla P., Soloff P.H., Sala M., Nicoletti M.A., Keshavan M.S., Soares J.C. Anatomical MRI study of borderline personality disorder patients. *Psychiatry Research*. 2004. 131. 125-133.
 24. Fertuck E.A., Jekal A., Song I., Wyman B., Morris M.C., Wilson S.T., Brodsky B.S., Stanley B. Enhanced „Reading the Mind in the Eyes” in border-line personality disorder compared to healthy controls. *Psychological Medicine*. 2009. 39. 1979-1988.
 25. Amen D. G. Zmień swój mózg, zmień swoje życie. Laurum. MT Biznes Sp. z o.o. ul. Kolejowa 9/11, 01-217 Warszawa. 2009.
 26. Thorsheim M. Poczęcie jako punkt początkowy wczesnej traumy. W: Ruppert F. Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie. Praca zbiorowa pod redakcją Franza Rupperta. Wydawnictwo Virgo. 2016.
 27. Denk A. Niespełnione pragnienie posiadania dziecka. W: Ruppert F. Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie. Praca zbiorowa pod redakcją Franza Rupperta. Wydawnictwo Virgo. 2016.
 28. Ruppert F. Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie. Praca zbiorowa pod redakcją Franza Rupperta. Wydawnictwo Virgo. 2016.
 29. Joško – Ochojska J. Wpływ dramatycznych przeżyć i lęków matki ciężarnej na losy jej dziecka. W: Lęk – nieodłączny towarzysz człowieka od początku aż do śmierci. Red. Joško – Ochojska J. Śląski Uniwersytet Medyczny. Katowice. 2013.
 30. Reynolds R.M., Labad J., Buss C., Ghaemmaghami P., Räikkönen K. Transmitting biological effects of stress in utero: implications for mother and offspring. *Psychoneuroendocrinology*. 2013. 38(9):1843-9.
 31. Joško – Ochojska J. Dziedziczenie traumy. Epigenetyczny „list” do przyszłych pokoleń. W: Medyczne i społeczne aspekty traumy. pod redakcją prof. dr hab. n. med. Jadwigi Joško-Ochojskiej, wydawnictwo : Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2016 r. Joško – Ochojska J. Inheritance of trauma. Epigenetic “letter” to future generations. In: Medical and social aspects of trauma. Śląski Uniwersytet Medyczny, Katowice 2016 r.
 32. Carpenter T., Grecian S.M., Reynolds R.M. Sex differences in early-life programming of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in humans suggest increased vulnerability in females: a systematic review. *J Dev Orig Health Dis*. 2017. 8(2):244-255.
 33. Debiec J., Sullivan R.M. Intergenerational transmission of emotional trauma through amygdala-dependent mother-to-infant transfer of specific fear. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2014. 19. 111. 33:12222-7.
 34. Dias B.G., Ressler K.J. Parental olfactory experience influences behavior and neural structure in subsequent generations. *Nature Neuroscience* 2014. 17. 89–96.
 35. Skinner M.K., Anway M.D., Savenkova M.I., Gore A.C., Crews D. Transgenerational epigenetic programming of the brain transcriptome and anxiety behaviour. *PLoS ONE*. 2008. 11. 3745.
 36. Bosch O.J., Neumann I.D. Brain vasopressin is an important regulator of maternal behavior independent of dam’s trait anxiety. *PNAS*. 2008. 105.
 37. Mansuy I.M., Masdoodh R., Champagne F.A. Transgenerational Inheritance in Mammals. In: Epigenetic Regulation in the Nervous System Basic Mechanisms and Clinical Impact. Academic Press. 2013. 323–338.
 38. Mychasiuk R., Harker A., Ilnytsky S. Gibb R. Paternal stress prior to conception alters DNA methylation and behaviour of developing rat offspring. *Neuroscience*. 2013. 241. 100-105.
 39. Palosaari E., Punamäki R.L., Qouta S., Diab M: Intergenerational effects of war trauma among Palestinian families mediated via psychological maltreatment. *Child Abuse Negl*. 2013. 37:955–968.

40. Yehuda R., Daskalakis N.P., Lehrner A., Desarnaud F., Bader H.N., Makotkine I., Flory J.D., Bierer L.M., Meaney M.J. Influences of maternal and paternal PTSD on epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene in Holocaust survivor offspring. *Am J Psychiatry*. 2014. 171. 8:872-80.
41. Bowers M.E., Yehuda R. Intergenerational Transmission of Stress in Humans. *Neuropsychopharmacology*. 2016. 41. 1:232-44.
42. Buss C., Entringer S., Moog N. K., Toepfer P., Fair D.A., Simhan H.N., Heim C.M., Wadhwa P.D. Intergenerational Transmission of Maternal Childhood Maltreatment Exposure: Implications for Fetal Brain Development. 2017. 56, 5, 373-382.
43. Moog N.K., Buss C., Entringer S., Shahbaba B., Gillen D.L., Hobel C.J., Wadhwa P.D. Maternal Exposure to Childhood Trauma Is Associated During Pregnancy with Placental-Fetal Stress Physiology. *Biol Psychiatry*. 2016. 15, 79 (10), 831-839.
44. Moog N.K., Entringer S., Rasmussen J.M., Styner M., Gilmore J.H., Kathmann N., Heim C.M., Wadhwa P.D., Buss C. Intergenerational Effect of Maternal Exposure to Childhood Maltreatment on Newborn Brain Anatomy. 2017. Article in Press, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2017.07.009>.
45. Tremblay R.E., Vitaro F., Côté S.M. The Development of Chronic Physical Aggression: A Bio-Psycho-Social Model for the Next Generation of Preventive Interventions. *Annu Rev Psychol*. 2018. 4:69:383-407.
46. Saxbe D., Del Piero L.B., Immordino-Yang M.H., Kaplan J.T., Margolin G. Neural mediators of the intergenerational transmission of family aggression. *Dev Psychopathol*. 2016. 28(2):595-606.
47. Yehuda R., Bierer L.M. Transgenerational transmission of cortisol and PTSD risk. *Prog Brain Res*. 2008. 167: 121-135.
48. Yehuda R., Engel S.M., Brand S.R., Seckl J., Marcus S.M., Berkowitz G.S. Transgenerational effects of PTSD in babies of mothers exposed the WTC attacks during pregnancy. *J. Clin. Endocrinol. Metab*. 2005. 90. 4115–4118.
49. Yehuda R., Nikolaos P., Daskalakis N.P., Bierer L.M., Bader H.N., Bader, Klengel T., Holsboer F., Binder E.B. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation. *Biological Psychiatry*. 2016. 1, 80, Issue 5, Pages 372–380.
50. Yehuda R., Daskalakis N.P., Lehrner A., Desarnaud F., Bader H.N., Makotkine I., Flory J.D., Bierer L.M., Meaney M.J. Influences of maternal and paternal PTSD on epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene in Holocaust survivor offspring. *Am J Psychiatry*. 2014. 171. 8:872-80.
51. Palosaari E., Punamäki R.L., Qouta S., Diab M: Intergenerational effects of war trauma among Palestinian families mediated via psychological maltreatment. *Child Abuse Negl*. 2013. 37:955–968.
52. Milgram S, Behavioral study of obedience. „*Journal of Abnormal and Social Psychology*”. 1963. 67, 371-378.
53. Meeus W.J.H., Raaijmakers Q.A.W. Administrative obedience: Carrying out orders to use psychological-administrative violence. „*European Journal of Social Psychology*”. 1986. 16, 311-324.
54. Zimbardo P. *Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło*, tłum. A. Cybulko i in., PWN, Warszawa 2008.
55. Slater M., Antley A., Davison A., Swapp D., Guger C., Barker C., Pistrang N., Sanchez-Vives M. V. A virtual reprise of the Stanley Milgram obedience experiments. *PLoS ONE*. 2006. 1, e39.10.1371/journal.pone.0000039.
56. Cheetham M., Pedroni A.F., Antley A., Slater M., Jäncke L. Virtual Milgram: empathic concern or personal distress? Evidence from functional MRI and dispositional measures. *Front Hum Neurosci*. 2009. Oct 20;3:29.

57. Kumar, S., Hancock, O., Cope, T., Sedley, W., Winston, J., and Griffiths, T.D. Misophonia: a disorder of emotion processing of sounds. *J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry*. 2014. 85, e3.
58. Edelstein, M., Brang, D., Rouw, R., and Ramachandran, V.S. Misophonia: physiological investigations and case descriptions. *Front. Hum. Neurosci*. 2013. 7, 296. 3.
59. Schroder, A., Vulink, N., and Denys, D. Misophonia: diagnostic criteria for a new psychiatric disorder. *PLoS ONE*. 2013. 8, e54706.
60. Kumar S., Tansley-Hancock O., Sedley W., Winston J.S., Callaghan F., Allen M., Cope T.E., Gander P.E., Bamiou D.E., Griffiths T.D. The Brain Basis for Misophonia. *Current Biology*. February 2017. misophonia.com
61. Sanchez T.G., Silva F.E.D. Familial misophonia or Selective Sound Sensitivity Syndrome: evidence for autosomal dominant inheritance? *Braz J Otorhinolaryngol*. 2017 Jul 29. pii: S1808-8694(17)30114-3. doi: 10.1016/j.bjorl.2017.06.014. [Epub ahead of print]
62. Moll J., de Oliveira-Souza R., Eslinger P., Bramatu I., Mourao-Miranda J., Andreiuolo P., Pessoa L. The Neural Correlates of Moral Sensitivity: A Functional Magnetic Resonance Imaging Investigation of Basic and Moral Emotions. „*The Journal of Neuroscience*”. 2002. 22 (7), 2730–2736.
63. Stach R. Sumienie i mózg. O wewnętrznym regulatorze zachowań moralnych. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wydanie I. Kraków. 2012.
64. www.heroicimagination.org
65. <http://hip.org.pl/projekt/>
66. Decety J. Yang C.Y., Cheng Y. Physicians Down-Regulate Their Pain-Empathy Response: An ERP Study. *Neuroimage*. 2010. 50/4, 1676-1682.
67. Abu-Akel, A; Shamay-Tsoory, S. Neuroanatomical and neurochemical bases of theory of mind. *Neuropsychologie*. 2011. 49 (11): 2976.

dr hab. n. med. Agnieszka Droszól-Cop, dr n. med. Agnieszka Białka
Zakład Patologii Ciąży, Katedra Zdrowia Kobiety, Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach,
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

DZIECKO MOLESTOWANE W ASPEKTCIE GINEKOLOGICZNO - SEKSUALNYM

Streszczenie

Ofiarami molestowania seksualnego padają dzieci w każdym wieku, zarówno chłopcy, jak i dziewczynki. Bardzo często sprawcami są osoby dobrze znane dziecku, a nawet takie, z którymi ofiary czują związek emocjonalny. Według definicji WHO, wykorzystywanie seksualne dziecka to włączanie dziecka w aktywność seksualną, której nie jest ono w stanie w pełni zrozumieć i udzielić na nią świadomej zgody i/lub, na którą nie jest dojrzałe rozwojowo i nie może zgodzić się w ważny prawnie sposób i/lub, która jest niezgodna z normami prawnymi lub obyczajowymi danego społeczeństwa. Według danych szacunkowych, głównie retrospektywnych, na świecie średnio 1 dziewczynka na 4 i 1 chłopiec na 6 był wykorzystywany seksualnie przed ukończeniem 18 roku życia. 20% dzieci zostało wykorzystanych seksualnie za pośrednictwem internetu. Dzieci, które doświadczyły wykorzystania seksualnego, nierzadko prezentują zaburzone zachowania seksualne. U ofiar często występuje także zwiększony poziom zachowań agresywnych. Tendencja ta nierzadko utrzymuje się również w dorosłym życiu. Według badań ofiary przemocy seksualnej są bardziej skłonne do seksualnego wykorzystywania innych.

Abstract

Victims of sexual abuse are children of all ages, both boys and girls. Very often the torturers are people well-known to the child, and even those with whom the victims feel an emotional connection. According to the WHO definition, sexual abuse of a child is the inclusion of a child in sexual activity, which he or she is unable to fully understand and give to the informed consent and / or for which he / she is not developmentally mature and can not agree in a valid manner and / or which is inconsistent with the legal or moral norms of a given society. According to estimates, mainly retrospective, in the world an average of 1 girl in 4 and 1 boy in 6 was sexually abused before the age of 18. 20% of children were sexually abused via the internet. Children who have experienced sexual abuse often display disturbed sexual behavior. The victims also often have an increased level of aggressive behavior. This trend is often maintained in adult life. According to studies on victims of sexual violence, they are more likely to become torturers.

Wstęp

W 1979 r. Finkelhor w zespół maltretowanego dziecka włączył problem wykorzystywania seksualnego. Obecnie powszechnie uznaje się, że przemoc seksualna jest stresorem traumatycznym, a więc takim działaniem, w wyniku którego ofiara doświadcza ekstremalnie silnych negatywnych emocji. Z obserwacji wynika, że wobec wzrostu poziomu społecznej wrażliwości na krzywdę dziecka coraz częściej ujawniane są przestępstwa wobec dzieci [1,2].

Ofiarami molestowania seksualnego padają dzieci w każdym wieku, zarówno chłopcy, jak i dziewczynki.

czynki. Bardzo często sprawcami są osoby dobrze znane dziecku, a nawet takie, z którymi ofiary czują związek emocjonalny. Oprawcy zwykle w innych sferach życia funkcjonują prawidłowo. Pozornie niczym się nie różnią od innych. Nie ma znaczenia środowisko, z jakiego pochodzą, wykształcenie ani status majątkowy [3].

Definicje

Przemoc seksualna obok przemocy fizycznej, emocjonalnej i zaniedbywania, jest najcięższym w skutkach wymiarem krzywdzenia dziecka. Według klasyfikacji ICD 10 problemy związane z molestowaniem seksualnym dzieci obejmują następujące rozpoznania:

- Z 61.4. Problemy związane z domniemanym nadużywaniem seksualnym dziecka przez osobę z najbliższej rodziny;
- Z 61.5. Problemy związane z domniemanym nadużywaniem seksualnym dziecka przez osobę spoza najbliższej rodziny [3].

Aby jednak móc zakwalifikować czyn do konkretnego rozpoznania, należy się zastanowić, czym właściwie jest nadużywanie seksualne dziecka. Według definicji z 1984 roku wykorzystywanie seksualne, to wciąganie w aktywność seksualną dzieci w wieku poniżej 13. roku życia z osobami starszymi od nich o co najmniej 5 lat, oraz dzieci w wieku 13.–16. lat z osobami co najmniej 10 lat starszymi [4].

Standing Committee on Sexually Abused Children (SCOSAC) proponuje swoją definicję, według której za dziecko wykorzystywane seksualnie uznać można każdą jednostkę w wieku bezwzględnej ochrony, jeżeli osoba dojrzała seksualnie, czy to przez świadome działanie, czy też przez zaniedbanie swoich społecznych obowiązków lub obowiązków wynikających ze specyficznej odpowiedzialności za dziecko, dopuszcza do zaangażowania go w jakąkolwiek aktywność natury seksualnej, której intencją jest seksualne zaspokojenie osoby dorosłej [4].

Najbardziej precyzyjna wydaje się być definicja opracowana przez WHO. Według niej wykorzystywanie seksualne dziecka to włączenie dziecka w aktywność seksualną, której nie jest ono w stanie w pełni zrozumieć i udzielić na nią świadomej zgody i/lub, na którą nie jest dojrzałe rozwojowo i nie może zgodzić się w ważny prawnie sposób i/lub, która jest niezgodna z normami prawnymi lub obyczajowymi danego społeczeństwa. Z wykorzystaniem seksualnym mamy więc do czynienia, bez względu na to, czy taka aktywność wystąpi pomiędzy dzieckiem a dorosłym, czy dzieckiem i dzieckiem, jeżeli te osoby ze względu na wiek, bądź stopień rozwoju pozostają w relacji opieki, zależności, władzy. Celem tej aktywności jest zaspokojenie potrzeb innej osoby. Może ona polegać na:

- Namawianiu lub zmuszaniu dziecka do zaangażowania się w prawnie zabronione czynności seksualne.
- Wykorzystywaniu dziecka do prostytucji lub innych prawnie zakazanych praktyk o charakterze seksualnym.
- Wykorzystywaniu dziecka do produkcji materiałów lub przedstawień o charakterze pornograficznym [4].

Rodzaje przemocy seksualnej wobec dzieci

Można uznać, że zaangażowanie dziecka w jakąkolwiek aktywność, która ma w założeniu doprowadzić do zaspokojenia seksualnego osoby dorosłej, powinniśmy traktować jako nadużycie seksualne wobec dziecka. Nie musi ono wiązać się z gwałtem ani bezpośrednią penetracją. Także pieszczoty, dotykanie, pokazywanie genitaliów dziecku, lub zmuszanie go do czynnej, lub biernej masturbacji jest formą molestowania. Ponadto odbywanie stosunku seksualnego w obecności dziecka, obnażanie się przed nim lub pokazywanie zdjęć czy filmów pornograficznych uznaje się za nadużycie seksualne [3].

Istnieją następujące typy przemocy seksualnej wobec dzieci:

1. Bez kontaktu fizycznego:
 - rozmowy o treści pornograficznej
 - ekspozycja anatomii i czynności seksualnych
 - oglądactwo
2. Pobudzenie intymnych części ciała
3. Kontakty oralno-genitalne
4. Stosunki udowe
5. Pełna penetracja seksualna (w tym gwałt)
6. Seksualne wyzyskiwanie dzieci dla pornografii i prostytucji
7. Dewiacje typu kaprofagia, urolagnia [3].

Skala zjawiska

Badania amerykańskie z 2002 roku wykazały, że w grupie kilkuset tysięcy dzieci, które były ofiarami przemocy, 58,5% stanowiły przypadki zaniedbywania, 18,6% doznało przemocy fizycznej, 9,9% było molestowanych seksualnie, a 6,5% maltretowano emocjonalnie lub psychicznie [2].

Według danych szacunkowych, głównie retrospektywnych, na świecie średnio 1 dziewczynka na 4 i 1 chłopiec na 6 był wykorzystywany seksualnie przed ukończeniem 18 roku życia. 20% dzieci zostało wykorzystanych seksualnie za pośrednictwem internetu. Według Komitetu Ochrony Praw Dziecka, w Polsce co piąta dziewczynka (ok. 20%) i co piętnasty chłopiec (ok. 6%) poniżej 15 roku życia przeżywa jakąś formę nadużycia seksualnego. Należy zdawać sobie sprawę, że wiele z tych spraw nie figuruje w policyjnych kartotekach. Co gorsze przypadki z tak zwanej „szarej strefy” tego zjawiska nie mogą liczyć na pomoc, dopóki nie ujrzą światła dziennego, a wiele ofiar nigdy tego nie doczeka. Tylko 15-35% ofiar gwałtów zgłasza te zdarzenia organom ścigania, a jedynie 15-45% osób zgłasza się do lekarza po napaści o charakterze seksualnej. Osoby, które doświadczyły tego typu przemocy, są wystraszone, zdruzgotane emocjonalnie i boją się stygmatyzacji [1,5,6,7].

Blisko 70% wszystkich odnotowanych przypadków nadużyć seksualnych (w tym i osób dorosłych) miało miejsce w dzieciństwie, przed ukończeniem 17 roku życia. Statystyki wskazują, że grupą największego ryzyka są dzieci w wieku 6–12 lat. W ostatnich latach zanotowano wzrost liczby ofiar przemocy we wszystkich kategoriach wiekowych, jednakże najbardziej niepokojące dane dotyczą dzieci do lat 13 [1,5,6,7].

Wykorzystywanie seksualne częściej dotyczy dziewczynek, jednak nadużycie seksualne wobec chłopców częściej łączy się z użyciem przemocy. 30-40% dzieci jest wykorzystywanych seksualnie przez członka rodziny. Z badań wynika, że ze względu na więź pokrewieństwa, konsekwencje kazirodztwa są dla ofiary dużo bardziej dotkliwe, niż w przypadku innych czynów o charakterze pedofilskim. Zależność sprawia, że utrudniona jest możliwość obrony, ucieczki czy izolacji od sprawcy. Oprawca dysponuje większą swobodą działania, cały proceder trwa dłużej i rzadko ma charakter epizodyczny. Dziecko zazwyczaj zmuszone jest do uruchomienia długotrwałych strategii zaradczych, pozwalających na pozostanie w rodzinie, która jest zarówno źródłem patologii, jak i oparcia [4,5,6,7].

Akty prawne

Kwestia powiadomienia Prokuratury lub Policji o wykorzystywaniu seksualnym dziecka budzi wśród lekarzy wiele kontrowersji. W Tabeli 1 przedstawiono najważniejsze akty prawne [8].

Lekarz ginekolog zetknąwszy się w swojej praktyce zawodowej z ofiarami przestępstw przeciwko wolności seksualnej, jest, poza wszelkimi wątpliwościami, zwolniony z obowiązku zachowania tajemnicy lekarskiej w konkretnych sytuacjach. Po pierwsze, gdy zachowanie tajemnicy może stanowić

niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia pacjenta, lub innych osób. Po drugie, gdy pacjent lub jego przedstawiciel ustawowy wyraża zgodę na ujawnienie tajemnicy. A także, gdy istnieje podejrzenie o popełnieniu przestępstwa z użyciem przemocy w rodzinie [9,10,11].

Numer artykułu	Treść artykułu
Art. 200 kk	§1. Kto doprowadza małoletniego poniżej lat 15 do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10. §2. Tej samej karze podlega, kto utrwała treści pornograficzne z udziałem takiej osoby.
Art. 201 kk	Kto dopuszcza się obcowania płciowego w stosunku do wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.
Art. 304 kpk	§1. Każdy dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub policję. §2. Instytucje państwowe i samorządowe, które w związku ze swoją działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie powiadomić o tym prokuratora lub policję.

Tabela 1. Wybrane akty prawne dotyczące wykorzystywania seksualnego dzieci [8].

Rola lekarza

Badanie dziecka wykorzystywanego seksualnie stanowi duży problem diagnostyczny, psychologiczny, prawny, a nawet moralny. Przemoc seksualna jest najcięższą w skutkach formą krzywdzenia dziecka. Należy jednak pamiętać, że pierwszą i najważniejszą rolą lekarza jest udzielenie pomocy o charakterze medycznym osobom potrzebującym. Dlatego też lekarz ma absolutne prawo, aby najpierw w pełni skoncentrować się na czynnościach medycznych, a dopiero w następnej kolejności zastanawiać się, czy ciąży na nim obowiązek zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa [1,9,10,11].

Ze względu na niezwykle trudną sytuację, w jakiej znalazła się pacjentka, osoby, co do których zachodzi przypuszczenie, że są ofiarami nadużycia seksualnego, powinny zostać niezwłocznie przyjęte do izby przyjęć i skierowane do ustronnego pomieszczenia, w celu zapewnienia im prywatności i intymności. Niezbędna może okazać się także pomoc psychologa klinicznego, zarówno dla ofiary, jak i jej rodziców [9,10,11].

Naszą obserwację zachowania dziecka powinniśmy rozpocząć jeszcze przed samym badaniem. Dziecko niewykorzystywane zazwyczaj zdradza naturalny rodzaj obawy przed nową sytuacją, jaką jest badanie lekarskie. Zbyt chętnie przystąpienie do takiego badania, może budzić podejrzenia ginekologa, że dziecko było molestowane. W tym jednak przypadku oprawca, nie działał brutalnie, wręcz przeciwnie stosował nagrody. Natomiast dziecko, które panicznie boi się badania sfer genitalnych mogło być wykorzystywane przez sprawcę działającego brutalnie, z użyciem siły [1].

Pierwszym etapem każdego badania lekarskiego jest dobrze przeprowadzony wywiad. Bez względu

na sytuację, nie można od niego odstąpić, ponieważ ograniczy to użyteczność naszych końcowych wniosków. Osoba przeprowadzająca wywiad powinna jednak wykazać się empatią i dać pacjentowi odpowiednią ilość czasu na udzielenie odpowiedzi. Najważniejsze informacje, które powinien obejmować wywiad, znajdują się w Tabeli 2. Wszystkie informacje powinny zostać rzetelnie udokumentowane [9,10,11].

Podstawowe dane	Wiek i dane identyfikacyjne ofiary, opiekuna prawnego oraz domniemanego sprawcy (powiązanie z ofiarą)
	Data, godzina, miejsce i okoliczności zdarzenia
	Data i godzina badania
Szczegóły dotyczące wykorzystania seksualnego	Konkretne akty seksualne
	Użycie przemocy fizycznej - przymus, broń
	Wystąpienie wytrysku
	Spożycie alkoholu, stosowanie leków, narkotyków przez ofiarę lub sprawcę przed wystąpieniem zdarzenia
Czynności wykonane przez ofiarę po zdarzeniu/napaści	Zmiana odzieży
	Kąpiel, prysznic
	Oddanie moczu
Wywiad ginekologiczny	Data pierwszej i ostatniej miesiączki
	Stosowana antykoncepcja
	Infekcje przenoszone drogą płciową (STI)
	Przebyte operacje
	Ostatni dobrowolny kontakt seksualny

Tabela 2. Zagadnienia, które powinien zawierać wywiad lekarski, przeprowadzany z osobą, co do której istnieje podejrzenie, że jest ofiarą nadużycia seksualnego [9,10,11].

Następnym etapem jest badanie fizykalne. W przypadku osób małoletnich badanie powinno zostać przeprowadzone w obecności przedstawiciela ustawowego lub opiekuna faktycznego. Osoba małoletnia może poprosić o przeprowadzenie badania ginekologicznego w warunkach intymnych- bez obecności osób trzecich, także przedstawiciela ustawowego, co powinno zostać odnotowane w dokumentacji medycznej. Jeśli nie wyrazi on jednak zgody na badanie bez jego obecności, należy fakt ten również odnotować w dokumentacji medycznej i przeprowadzić badanie w obecności przedstawiciela. W przypadku podejrzenia, iż osoba małoletnia jest ofiarą przestępstwa przeciwko wolności seksualnej, lekarz może przeprowadzić badanie tej osoby bez zgody przedstawiciela, gdy kontakt jest z nim niemożliwy. Jego sprzeciw można natomiast przełamać zgodą sądu opiekuńczego. Ofiara nadużycia seksualnego oraz jej przedstawiciel ustawowy powinni wyrazić zgodę na badanie i procedury lecznicze w formie pisemnej [9,10,11].

Badanie przedmiotowe powinno odbywać się także w obecności osoby asystującej, którą może być drugi lekarz, położna lub pielęgniarka. Należy zapewnić warunki komfortu i intymności. Analizę medyczno-sądową powinno się przeprowadzić do 72 godzin od aktu seksualnego, im wcześniej nastąpi badanie i pobranie próbek, tym większe prawdopodobieństwo prawidłowego zabezpieczenia dowodów [9,10,11].

Wszystkie obrażenia ciała, zlokalizowane poza narządami płciowymi, powinny być dokładnie opisane w karcie obdukcji. Badanie narządów płciowych powinno stanowić ostatni etap badania fizykalnego dziecka, które zostało ofiarą przemocy seksualnej. Pozycję, w której przeprowadzone zostanie badanie ginekologiczne, należy uzależnić od wieku dziewczynki, jej komfortu i możliwości pobrania materiału.

Akceptowane są: pozycja „żabia”, kolankowo-piersiowa, litotomijna na fotelu ginekologicznym lub na kolanach matki. W wybranych przypadkach klinicznych należy wykonać pełne badanie ginekologiczne w znieczuleniu ogólnym. Do pobierania materiału dowodowego powinien być wykorzystany specjalny zestaw (jego skład został wymieniony w Tabeli 3). Do badania ginekologicznego można użyć odpowiednio dobranych wzierników. W przypadku podejrzenia penetracji analnej należy wykonać także badanie przez odbyt [9,10,11].

Element zestawu	Ilość	Cel
Jałowe wymazówki ze stałym dostępem powietrza	6-8 sztuk	wymaz z przedsionka pochwy, wymaz z pochwy i ujścia zewnętrznego szyjki macicy. wymaz z odbytu, wydzielina pochwowa, wymaz z jamy ustnej, wymaz z ujścia zewnętrznego cewki moczowej
Plastikowe pipety i probówki	2 sztuki	popłuczyny pochwowe
Zestaw do pobierania cytologii	1 sztuka	rozmaż cytologiczny z tarczy części pochwowej szyjki macicy i kanału szyjki.
Szkiełka podstawowe	8-10 sztuk	rozmaż cytologiczny z tarczy części pochwowej szyjki macicy i kanału szyjki.
Jałowy pojemnik na mocz	1 sztuka	popłuczyny z jamy ustnej
Roztwory: 100ml 0,9% NaCl i 100ml 10% etanolu.		popłuczyny pochwowe popłuczyny z jamy ustnej

Tabela 3. Skład zestawu do badania ofiary przemyśle seksualnej i pobrania materiału dowodowego [3-5].

Wszystkie obrażenia narządów płciowych powinny być dokładnie opisane w karcie badania, a gdy zachodzi taka konieczność także zilustrowane. W trakcie badania, za pomocą odpowiedniej wymazówki zapewniającej stały dostęp powietrza, u młodszych dziewczynek należy pobrać wymaz z przedsionka pochwy, natomiast u starszych, aktywnych seksualnie, z pochwy i ujścia zewnętrznego szyjki macicy. U wszystkich dziewczynek, za pomocą takiej samej wymazówki należy także pobrać wymaz z odbytu. W przypadku podejrzenia penetracji konieczne jest pobranie wydzieliny pochwowej lub popłuczyn pochwowych (niewielka ilość jałowego 0,9% NaCl), rozmażu cytologicznego z tarczy części pochwowej szyjki macicy i kanału szyjki. W przypadku podejrzenia kontaktów genitalno-oralnych zebranie materiału dowodowego polega na pobraniu wymazu z jamy ustnej i popłuczyn z jamy ustnej. 10% roztworu etanolu utrzuwa kwas DNA i zapobiega rozwojowi bakterii. Należy podkreślić, iż nasienie ulega szybkiemu zniszczeniu pod wpływem enzymów śliny, a zatem ustalenie, czy wytrysk nastąpił w jamie ustnej, jest niezwykle trudne. W przypadku przemyśle seksualnej wobec chłopca należy pobrać wymaz z ujścia zewnętrznego cewki moczowej i okolicy odbytu [9,10,11].

Każda próbka pobranego materiału powinna zawierać na etykiecie informacje dotyczące: rodzaju materiału, daty i czasu pobrania, danych identyfikacyjnych ofiary oraz osoby, która dokonała pobrania materiału. Wydając próbki Policji, powinniśmy otrzymać protokół odbioru dowodów rzeczowych [3-5].

U ofiar gwałtu zaleca się wykonanie diagnostycznych badań mikologicznych, w kierunku rzeżączki, chlamydiozy, kiły, a także HIV (który należy powtórzyć po 6 tygodniach). Szacowane ryzyko zakażenia infekcją przenoszoną drogą płciową w następstwie wymuszonego kontaktu seksualnego, w grupie dziewcząt aktywnych seksualnie w ciągu ostatnich 3 miesięcy, wynosi około 14,4%, w wśród dzieci i dziewcząt nieaktywnych seksualnie - około 4,3%. W zależności od indywidualnych wskazań zaleca się profilaktyczną antybiotykoterapię. U wszystkich ofiar zgwałcenia zaleca się wdrożenie profilaktycznego leczenia antyretrowirusowego w ciągu 72 godzin (Zidowudyna i Lamivudyna 2 razy dziennie przez 28 dni - dawkowanie w zależności od wieku i masy ciała) [9,10,11].

Szacowane ryzyko zajścia w ciążę w następstwie aktu przemocy seksualnej wynosi około 5%, dlatego do rutynowego postępowania podczas badania nastoletniej ofiary przemocy seksualnej należy wykonanie testu ciążyowego. Zgodnie z indywidualnymi wskazaniami, należy także umożliwić pacjentce zastosowanie antykoncepcji postkoitalnej [9,10,11].

Konsekwencje przemocy seksualnej wobec małoletnich

Do pewnego czasu potencjalne skutki doświadczenia przez dzieci wykorzystania seksualnego opisywane były jedynie na podstawie badań retrospektywnych. Prowadzono je wśród osób dorosłych opisujących swoje przeżycia sprzed wielu lat. Zdecydowanie później zaczęto realizować badania wśród dzieci, choć i tak na początku opierano się głównie na wywiadzie z rodzicami lub klinicystami opiekującymi się pacjentem. Prowadzone badania pozwoliły na poznanie konsekwencji typowych dla dzieci, a także krótkotrwałych, występujących bezpośrednio po akcie przemocy [12].

W przeprowadzonych badaniach zapytano dorosłe osoby, ofiary wykorzystywania w dzieciństwie, o subiektywną ocenę wpływu, jaki miało ono na ich życie. 54% ogółu uznało wpływ za negatywny. Odsetek ten wzrastał do 67%, gdy zdarzenie zaistniało w rodzinie, a nawet do 75%, gdy sprawcą był ojciec. Wśród badanych 4% osób stwierdziło, że doświadczenie wykorzystywania poprawiło ich jakość życia, jednak żadna z nich nie doświadczyła przemocy wewnątrzrodzinnej [12].

W zależności od badań, u 21 do 49% ofiar przemocy seksualnej, w badaniu pediatrycznym nie stwierdzono żadnych objawów. Sugeruje się, iż badacze mogli nie uwzględnić wszystkich potencjalnych objawów, lub też nie użyli wystarczająco czułych narzędzi. Być może dzieci miały objawy, które w ogóle nie były brane pod uwagę, lub jeszcze się nie rozwinęły. Istnieje także możliwość, że jest grupa dzieci, u których z różnych względów doświadczenie wykorzystania nie doprowadza do powstania objawów. Każde dziecko inaczej przeżywa traumę, w Tabeli 4 przedstawiono klasyfikację objawów [4,12].

Poziom	Rodzaj komunikacji	Opis
I poziom	Komunikacja bezpośrednia	Dziecko mówi o swoich przeżyciach, potrafi to pokazać na sobie; może pokazać np. siniaki na ciele, plamę nasienia.
II poziom	Komunikacja pośrednia	Dziecko przeżywa lęk, napięcie, podejmuje zabawy o treści erotycznej.
III poziom	Ostre urazowe objawy	Dziecko cierpi na zaburzenia snu, moczenie nocne, zaburzenia łaknienia, płaczliwość, problemy szkolne.
IV poziom	Objawy stresu chronicznego	Dziecko ma zaburzenia psychosomatyczne, depresję, izoluje się, podejmuje próby samobójcze.

Tabela 4. Klasyfikacja objawów przemocy seksualnej wg Frances Sink [4].

Objawy występujące u dzieci, które doświadczyły molestowania seksualnego, można podzielić na kilka grup, ze względu na sferę życia, której dotyczą. Najczęstsze objawy wymienione zostały w Tabeli 5. Na podstawie badań stwierdzono, że objawy występujące u ofiar molestowania, zależą od wieku dziecka. Większość analiz wskazuje na tendencję, zgodnie z którą im młodsze jest dziecko, tym poważniejsze są konsekwencje wykorzystania. Wśród dzieci przedszkolnych najczęściej występowały: niepokój, koszmary nocne, PTSD, internalizacja, eksternalizacja i nieodpowiednie zachowania seksualne. U dzieci szkolnych, w wieku 7-12 lat, najczęściej stwierdzano: lęk, nerwicę i ogólną chorobę psychiczną, agresję, koszmary, problemy szkolne, hiperaktywność i zachowania regresywne. Natomiast u nastolatków występowały: depresja, wycofanie, tendencje samobójcze, samouszkodzenia,

skargi somatyczne, akty przestępcze, ucieczki z domu i nadużywanie substancji psychoaktywnych. Jednocześnie stwierdzono, że depresja, PTSD, zaburzenia lękowe, zaburzenia związane z nasileniem złości i agresji oraz zaburzone zachowania seksualne zauważano szczególnie często bez względu na grupę wiekową. Objawy te nie są jednakże ani konieczne, ani wystarczające do jednoznacznej oceny, czy dane dziecko doświadczyło przemocy seksualnej. Nie możemy mówić o „syndromie dziecka wykorzystanego seksualnie”, a więc zespole objawów, których pojawienie się pozwalałoby jednoznacznie stwierdzić, iż jednostka doświadczyła molestowania. Jedynie ciąża oraz choroby weneryczne pozwalają z pewnością stwierdzić, że dane dziecko doświadczyło wykorzystania [12].

Sfera życia	Objawy
Sfera somatyczna	Urazy zewnętrznych narządów płciowych oraz okołoodbytnicze
	Urazy pochwy, przerwanie błony dziewiczej
	Infekcje moczowo- płciowe i choroby weneryczne
	Ciąża
	Urazy ciała
	Bóle głowy
	Bóle brzucha, nudności, wymioty
	Trudności w oddawaniu moczu
	Zaburzenia jedzenia
	Zaburzenia snu
Sfera psychiczna	Lęki, fobie
	Koszmary i lęki nocne
	Depresja, przygnębienie
	Hipomania, nadpobudliwość ruchowa
	Drażliwość, złość
	Wstyd i poczucie winy
	Obniżenie poczucia własnej wartości, negatywna samoocena
Sfera seksualna	Prowokacyjne zachowania seksualne
	Publiczna masturbacja
	Nietypowe zachowania seksualne wobec rówieśników
	Erotyczna twórczość dziecka
	Nadmierne zainteresowanie seksualnością
Sfera społeczna	Zachowania regresywne (np. moczenie nocne)
	Izolowanie się
	Problemy z nauką, wagary
	Ucieczki z domu
	Agresywność, konfliktowość, okrucieństwo
	Samouszkodzenia

Tabela 5. Możliwe wczesne konsekwencje wykorzystania seksualnego pojawiające się u dzieci [12].

Niezwykle trudną dla dziecka sytuacją, do której dochodzi w jego domu rodzinnym, jest kazirodztwo. Wówczas, gdy jeden rodzic manipuluje seksualnie dzieckiem, drugi zazwyczaj nie może być

źródłem wsparcia. W efekcie dziecko dochodzi do wniosku, że jest to rodzaj miłości. Tata jest tylko miły wtedy, gdy „mnie pieści tam”, a mama to w ogóle nie jest dla mnie miła. Taka sytuacja powoduje zagubienie dziecka, które z jednej strony cierpi podczas wykorzystywania, z drugiej jednak strony nie chce tego przerywać, bo traktuje jako oznakę miłości [4].

Dzieci, które doświadczyły wykorzystania seksualnego, nierzadko prezentują zaburzone zachowania seksualne. U ofiar często występuje także zwiększony poziom zachowań agresywnych. Tendencja ta nierzadko utrzymuje się również w dorosłym życiu. Według badań ofiary przemocy seksualnej są bardziej skłonne do seksualnego wykorzystywania innych [12]. Część molestowanych kobiet zostaje współsprawczyniami. Są to kobiety pasywne, pozbawionej własnej inicjatywy, o niskim ilorazie inteligencji i poziomie samooceny. Nie potrafią przeciwstawić się mężowi, który powiela schemat znany im z dzieciństwa. Współsprawczynie są uzależnione od partnera i są skłonne zrobić wszystko, aby zatrzymać go przy sobie. Innym rodzajem oprawców są kobiety psychotyczne, cechujące się dużą brutalnością i agresją wobec dzieci. Traktują swoje ofiary instrumentalnie jak narzędzie zemsty za wyrządzone im krzywdy. Często pochodzą z rodzin, gdzie kazirodztwo obejmowało wielu członków rodziny. W życiu dorosłym otaczają się dużą liczbą partnerów. Narastająca agresja przelana w końcu zostaje na dziecko, a wykorzystywanie seksualne zostaje połączone z maltretowaniem fizycznym i zaniedbywaniem [4].

Według badań profesora Rogera Collinsa, 77% ofiar pedofilów ma kłopoty z założeniem rodziny, 49% nadużywa przemocy, 35% dopuszcza się praktyk seksualnych, 28% wymaga opieki psychologicznej, a 9% staje się osobami bezdomnymi i nieprzystosowanymi. Kobiety, które w okresie dzieciństwa były molestowane jako dorosłe, nawet w 58% uprawiają prostytucję. Natomiast 53% molestowanych chłopców staje się również pedofilami. Ofiary stają się często emocjonalnymi kalekami, których celem jest wyłącznie przetrwanie. Dawniej dzieci – ofiary, wybierały życie w odosobnieniu, np. w klasztorach o zaostrozonym rygorze [4].

Programy zapobiegania wykorzystywaniu seksualnemu dzieci

Programy, których celem jest zapobieganie wykorzystywaniu seksualnemu dzieci, charakteryzują się dwoma podstawowymi założeniami. Po pierwsze są one adresowane do potencjalnych ofiar, a nie do sprawców. Po drugie kładzie się w nich nacisk przede wszystkim na prewencję pierwotną, a nie wtórną bądź trzeciego stopnia. W znacznej mierze polega ona na zmianie zachowań dzieci, poprzez uczenie ich, zwykle w grupie, jak mogą się bronić przed napaścią seksualną lub wykorzystywaniem seksualnym i jak powinny na nie reagować. Z przeprowadzonych badań wynika, że dzieciom trudniej jest zaakceptować myśl, że sprawcą krzywdzenia może być ktoś, kogo znają, niż informację, iż takiego czynu może się dopuścić osoba nieznajoma [13].

W pięciu spośród sześciu szkół, w których zrealizowano programy prewencyjne, w ciągu sześciu miesięcy po zakończeniu programu pedagogy szkolni odnotowali dwadzieścia potwierdzonych relacji dotyczących niewłaściwego dotyku o charakterze seksualnym lub fizycznym. W szkole kontrolnej (w której nie realizowano działań prewencyjnych) uczniowie nie zgłosili ani jednego takiego przypadku. W innym badaniu ośmioro dzieci ujawniło aktualne, a dwadzieścioro przeszłe doświadczenie wykorzystywania seksualnego w ciągu sześciu tygodni od zakończenia programu prewencyjnego [13].

Posumowanie

Pedofilia jest najbardziej okrutnym doświadczeniem człowieka, ponieważ odziera go z dzieciństwa i wrodzonej ufności [4]. Dla każdego dziecka kontakt o charakterze seksualnym jest urazem. Na ogół nie mówi ono o tym, co mu się zdarzyło z powodu wstydu, obawy przed karą, poczucia winy. Często jednak jego zachowanie się zmienia. W ten sposób próbuje ono prosić otoczenie o pomoc. Pomimo tak

dużej liczby osób pokrzywdzonych, w Polsce ciągle jeszcze nie istnieje system instytucji, który swoim zasięgiem objąłby cały kraj. Dzięki takiemu systemowi ofiary przestępstw zostałyby objęte różnorodną pomocą specjalistów, którzy działaliby według wspólnie wypracowanych standardów.

Piśmiennictwo

1. Jarząbek G, Pawlaczyk M, Sowińska-Przepiera E, et al. Problem ofiar przemocy seksualnej w praktyce ginekologii wieku rozwojowego. *Seksuologia Polska*. 2005; 3(2):64–68.
2. Otto–Buczowska E, Szczepański J. Zanim zdarzy się nieszczęście - różne formy maltretowania dzieci. *Family Medicine & Primary Care Review* 2009; 11, 1:61–67.
3. Jarząbek G, Kapczuk K, Pawlaczyk M, et al. Ofiary przemocy seksualnej – problem ginekologii wieku rozwojowego. *Gin Prakt* 2005; 84, 4:58-62.
4. Jarząbek G, Grętkiewicz-Tomczyk A. Problem przemocy seksualnej wobec dzieci. *Ginekol Prakt* 2007; 2:30-33.
5. World Health Organization. Division for the Advancement of Women.: Violence against women: a statistical overview, challenges and gaps in data collection and methodology and approaches for overcoming them. Expert group meeting, DAW, ECE and WHO. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva 2005, (www.un.org/womenwatch/daw/egm/vaw-stat-2005).
6. Pinheiro P.S.: World Report on Violence Against Children. United Nations Secretary- General's Study on Violence against Children. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva 2006.
7. World Health Organization.: Gender and Women's Health, Family and Community Health Injuries and Violence Prevention, Noncommunicable Diseases and Mental Health. Guidelines for medico-legal care for victims of sexual violence. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva 2003.
8. Kodeks Karny. Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o., Warszawa 2010, 87-92.
9. World Health Organization/United Nations High Commissioner for Refugees.: Clinical Management of Rape Survivors. Developing protocols for use with refugees and internally displaced persons. Revised edition. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva 2004.
10. Leder R.R., Emans S.J.: Sexual Abuse in the Child and Adolescent. w: *Pediatric and Adolescent Gynecology* (red. S.J. Emans, M.R. Laufer, D.P. Golgstein). 5th Edition. Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia 2005, 939-975.
11. Skrzypulec-Plinta V., Drosdzol-Cop A., Rumińska J., Ciupa M., Cop W.: Rekomendacje Sekcji Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej PTG dla lekarzy w zakresie postępowania z ofiarami przestępstw przeciwko wolności seksualnej i przemocy w rodzinie. w: *Wybrane aspekty prawne w ginekologii dziecięcej i dziewczęcej* (red. V. Skrzypulec-Plinta, A. Drosdzol-Cop). Medical Project, Bielsko-Biała 2014, 103-131.
12. Izdebska A. Konsekwencje przemocy seksualnej wobec dzieci. *Dziecko krzywdzone*. 2009; 4(29):37-55.
13. Daro D, Donnelly A. Zapobieganie krzywdzeniu dzieci: osiągnięcia i wyzwania. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*. 2004; 4(9):40–58.

prof. dr hab. n. med. Irena Krupka-Matuszczyk
Śląska Wyższa Szkoła Medyczna w Katowicach
dr n. med. Maciej Matuszczyk
Centrum Psychiatrii w Tychach

AGRESJA JAKO ODPOWIEDŹ NA WYSTĄPIENIE LĘKU

Streszczenie

Agresja i lęk są stanami psychicznego podniecenia i wzmożonej aktywności u najczęściej zestresowanego lub chorego człowieka. Ponadto ich przyczynami mogą być: zaburzenia psychiczne, neurologiczne, ciężkie stany somatyczne, używanie substancji psychoaktywnych lub ich odstawienie. Jądra migdałowe regulują zachowania agresywne oraz lęk, co podkreśla wspólne podłoże neuroanatomiczne.

Summary

Aggression and anxiety are conditions of mental agitation and increased activity most commonly observed in a stressed or ill person. Moreover, their causes may be: mental and neurological disorders, severe somatic states, taking psychoactive drugs or discontinuation of such. Amygdalae regulate aggressive behaviour and anxiety, which also points to common neuroanatomical background.

Wstęp

Zdrowie psychiczne jest stanem wewnętrznej równowagi, która umożliwia osobom wykorzystywanie ich umiejętności w zgodzie z uniwersalnymi wartościami społecznymi [Galderisi i in.2015]. Stan równowagi wewnętrznej to podstawowe umiejętności poznawcze i społeczne, zdolność rozpoznawania, wyrażania i modulowania własnych emocji, a także współczucia dla innych, elastyczność i zdolność radzenia sobie z niekorzystnymi zdarzeniami w życiu i pełnienia funkcji w rolach społecznych, a także harmonijny związek między ciałem a umysłem [1].

Lęk i agresja

Agresja i lęk, oba określenia dominujące w naszych zachowaniach emocjonalnych, wyrażają emocje wydawałoby się o przeciwnych biegunach. „Agresja idzie w parze z lękiem, stanowi jednocześnie antidotum na lęk. W agresji człowiek wychodzi z lękowej pozycji zaszczucia i maksymalnego skurczenia się własnej czasoprzestrzeni, ze wściekłością i rozpaczą uderza w świat otaczający”- tak powiedział prof. Kępiński [2].

Lęk jest to stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem, a obja-

wiający się niepokojem, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia [3].

Lęk staje się patologią, gdy dominuje w zachowaniu i nie pozwala na uczucie wolności oraz swobody i w konsekwencji prowadzi do zaburzeń psychicznych czy somatycznych. Reakcje lękowe tracą swoją przystosowawczą funkcję i są nieadekwatne do bodźców, a niepokój wywołują zdarzenia niemające znamion zagrożenia. Lęk staje się podłożem dla innych objawów i przybiera postać depresji czy doznań psychosomatycznych [3].

Lęk przed stratą jest zawsze związany z przewidywaną stratą. Lęk natomiast wywołuje agresję (z tym, że nie zawsze musi ją wywołać, ale jeśli już ona się pojawia, to zawsze jako skutek lęku), która jest reakcją i ma zapobiec przewidywanej stracie. Nie bez powodu mówi się, że najlepszą obroną jest atak. Słowem, im więcej lęku, tym więcej agresji, a tym więcej lęku im mniej jesteśmy pewni tego, że nie stracimy, co mamy i do czego jesteśmy przywiązani. To się też może wiązać z wcześniej poniesionymi stratami i potrzebą uniknięcia kolejnych [4].

Natomiast regresywna forma zachowania, w której dochodzi do działania skierowanego przeciwko integralności innych osób za pomocą użycia siły fizycznej lub wpływów psychologicznych to agresja. Działania takie mogą być spontaniczne lub zorganizowane, indywidualne lub grupowe. Zachowanie takie może wymykać się spod kontroli osoby agresywnej i zostać skierowane na inną osobę lub zostać przemieszczone na środek trwały, np. stół czy ścianę [5]. Inna definicja przedstawia, iż jest działaniem nacechowanym siłą fizyczną, słowem lub symbolem. Może być uzasadnione okolicznościami zewnętrznymi, gdy służy samoobronie, zachowaniu zdrowia bądź życia lub może przybrać formę wrogiego, destrukcyjnego działania [4, 6]. Agresja może być wymierzona przeciwko otoczeniu, a także w kierunku innych osób, bądź własnej osoby. Agresja jest pojęciem bardzo szerokim, obejmującym różne typy zachowania, które ogólnie charakteryzuje to, że są intencjonalne i zmierzają do wyrządzenia szkody celowi agresji, chociaż jej wyrządzenie nie musi być celem, ale tylko środkiem do realizacji innego celu (na przykład zabicie zwierzęcia na pokarm). Agresja ludzka, agresywne zachowanie antyspołeczne, jest zjawiskiem złożonym. [3, 6]. Agresja idzie w parze z lękiem, stanowi ona jednocześnie antidotum na lęk. W agresji bowiem człowiek wychodzi z lękowej pozycji zaszczucia i maksymalnego skurczenia się własnej czasoprzestrzeni, ze wściekłością i rozpaczą uderza w świat otaczający [7]. Amerykańscy badacze Yochelson i Samenow (1982) wykazali na podstawie długoletnich badań ukryty lęk jako źródło zaburzeń u 145 przestępców, a byli to: zabójcy seryjni, zabójcy na tle seksualnym. Sprawcy zabójstw wyjątkowo okrutnych, cechują się wysokim poziomem lęku, mimo że ich zewnętrzne reakcje i działanie oraz myślenie sugerują, że emocje lęku są im obce i nie mają do nich dostępu. Badania oparte o psychoanalityczny model zbierania danych, dowiodły, że ich lęk został całkowicie wyparty ze sfery świadomości, nie pojawia się w formie werbalnej, a w strukturach psychicznych zastąpiony jest wysokim poziomem ryzyka, brawurą, demonstrowaną odwagą, odpornością na ból, a wreszcie brutalnym atakowaniem otaczającej rzeczywistości [8].

Przemoc to nie to samo, co agresja. To, co odróżnia przemoc od agresji, to przewaga sił jednej ze stron, natomiast w agresji siły obu stron są jednak wyrównane. Każdy ma szanse wygrać [9]. Świetnie tę sytuację wyczuwał i rozumiał Janusz Korczak, który gdy widział silniejszego i słabszego, zawsze interweniował propozycją: „jeśliś taki silny - zmierz się ze mną” lub gdy spotykał „godnych siebie przeciwników” organizował „ring”, ustalał „zasady”, wyznaczał „sędziów” [10].

W przemocy jest ona zawsze po stronie sprawcy, w przypadku agresji staje się zrównoważoną regułą walki. Przemoc jest intencjonalnym działaniem lub zaniechaniem działania, a jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą. Działanie lub zaniechanie jednego człowieka narusza prawa i dobra osobiste drugiego, jego prywatność. Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia oraz szkód fizycznych i psychicznych, głównie pod postacią lęku. Stosujący przemoc to sprawca, a doznający - ofiara. Te pojęcia nie określają tego jakimi są to ludzie, lecz wyłącznie rolę, którą przyjmują w konkretnej relacji międzyludzkiej. Kobieta można być np. ofiarą w relacji z mężem, a jednocześnie być sprawczynią przemocy wobec własnych dzieci. Role - „sprawcy” i „ofiary”, dokładnie pokazują, kto co robi: sprawca - sprawuje przemoc, ofiara ponosi szkody, sprawca jest w ataku, a ofiara w obronie. Kto ma przewagę i za pomocą siły stara się zmusić drugą osobę do określonego zachowania - stosuje

przemoc. I to on jest odpowiedzialny za swoje zachowanie, niezależnie od tego, co robił, i jak reagowała ofiara. Rozróżnienie przemocy od agresji jest ważne, bo od tego, z którym ze zjawisk mamy do czynienia, będzie zależało dalsze działanie prawne, pedagogiczne, psychologiczne czy medyczne [9].

Mohandas Karamchand Gandhi (1869–1948) tak wyraził się o przemocy: „najgorszą formą przemocy jest bieda. Ubóstwo, jeśli współistnieje z bogactwem innych, wywołuje bezradność, która w konsekwencji może prowadzić do przemocy. Zwycięstwo osiągnięte przy użyciu przemocy jest równoznaczne z porażką, gdyż jest chwilowe” [11].

Oba typy postaw: lęk i agresja są charakterystyczne nie tylko dla człowieka, ale także dla wielu zwierząt. Są ewolucyjnie stare, ale oba stany są pożyteczne dla propagacji genów i przeżycia gatunku, ponieważ są wykorzystywane w walce o byt. Mają swoje określone podłoże neurobiologiczne i często wzajemnie się przeplatają. Ten związek agresji i lęku ma ważne znaczenie dla zachowania społecznego i służy do podejmowania pożytecznych czy szkodliwych działań dla siebie lub innych [7].

Neuroanatomia lęku

W typowej reakcji lęku u ssaków, informacja czuciowa dociera do jądra migdałowatego poprzez przednią część wzgórza, wywołując w jądrze rozpoczęcie behawioralnych i autonomicznych reakcji systemu nerwowego poprzez projekcję do części motorycznych oraz jądra pnia mózgu [12].

Neuroanatomia agresji

Przypisywanie form agresji określonym strukturom mózgu rozpoczęły badania Alan Siegel. Jego badania wykazały, że tzw. agresja chłodna (łowcza) związana jest z podwzgórzem, natomiast agresja emocjonalna z podwzgórzem, jądrem migdałowatym i substancją szarą okołowodociągową [13].

Przemoc i agresja w stosunku do osób starszych

Definicja przemocy WHO wskazuje, że jest to jednorazowy lub powtarzający się akt, który staje się przyczyną zranienia lub niesie za sobą ryzyko zranienia osoby starszej pozostającej w opiece opiekuna lub ze strony innych osób, będących z nią w relacjach, które powinny zapewnić zaufanie, a w rzeczywistości są źródłem zranienia i lęku u osoby starszej [9]. Ks. Jerzy Popiełuszko powiedział, w czasie jednego z kazań, iż przemoc nie jest oznaką siły, lecz słabości i może przyjmować formę przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej, seksualnej, zaniedbania, porzucenia lub opuszczenia osoby starszej.

Gdyby zadać pytanie do czego prowadzi przemoc i agresja u ofiary to usłyszymy odpowiedź, że najczęściej do braku wiary we własne możliwości, lęku, depresji, poczucia niesprawiedliwości, cierpienia psychicznego i fizycznego czy bólu. Stosowanie przemocy wynika zwykle z niemożności rozwiązania przez ludzi podstawowych problemów swojego życia, z niemożności kochania innych, nieumiejętności zrealizowania własnych możliwości. Nie mogąc kochać ludzi, człowiek zaczyna poniżać innych i sprawia im ból [5]

Najczęstsze przyczyny pobudzenia i lęku w wieku podeszłym to upośledzenie umysłowe, otępienie (organiczne zaburzenia typu Alzheimerera, naczyniowe, mieszane, w przebiegu choroby Parkinsona, choroby Huntingtona), guz mózgu, stwardnienie rozsiane, udar mózgu, zapalenie mózgu, opon mózgowo-rdzeniowych, uraz głowy, urazy wielonarządowe z zaburzeniami świadomości: majaczeniem, zamroczeniem czy splątaniem. Kolejnymi czynnikami sprawczymi mogą być: zaburzenia endokrynologiczne szczególnie zaburzenia funkcji tarczycy, zmiany metaboliczne np. hipoglikemia, hipoksja, kwasica, niedobory witamin (np. witaminy B12), porfiria, stosowane leki: sympatykomimetyki, cholinolityki, digoksyna, zatrucie ostre lub przewlekłe alkoholem lub środkami psychoaktywnymi, zespół odstawienny alkoholowy czy po nagłym odstawieniu leków psychotropowych, zwłaszcza benzodiazepin [2].

Postępowanie diagnostyczne lęku i agresji

Należy ocenić objawy wskazujących na psychozę (urojenia, omamy, lęk, spłylenie afektu, dezorganizacja myślenia), objawy wskazujących na otępienie (odhamowanie, zaburzenia pamięci i uwagi, lęk, drażliwość, dysforia, chwiejność afektu), objawy wskazujące na zaburzenia osobowości (impulsywność, brak kontroli afektu, zachowania dysocjalne).

Kolejnym krokiem jest eliminowanie jakościowych zaburzeń świadomości (majaczenia, zamroczenia i splątania - pobudzenie psychoruchowe, niepokój, dezorientacja allopsychiczna i autopsychiczna, objawy psychopatologiczne: omamy, urojenia) z koniecznością wykluczenia ostrego zatrucia [3].

Diagnozowanie agresji

Przydatnym do zastosowania jest kwestionariusz Agresji Bussa i Perry'ego, który został stworzonych do oceny zachowania agresywnego. Jednakże, w tym narzędziu, położono nacisk na reaktywne, bardziej niż na instrumentalne formy agresji, pomimo tego, że mężczyźni w szczególności mogą postrzegać zachowanie agresywne jako atrakcyjne. Jeśli chodzi o systematyczną ocenę skłonności do agresji, żaden kwestionariusz czy wywiad ustrukturyzowany nie jest jeszcze dostępny.

Celem oceny kwestionariuszem Agresji Bussa i Perry'ego jest stwierdzenie skłonności do brutalnych i zaplanowanych form agresji oparty na relacjach byłych żołnierzy opisujący skłonności do przemocy i właściwości instrumentalnej agresji opisanych w literaturze. Stanowi łatwe w użyciu narzędzie do oceny skłonności do przemocy [14].

Postępowanie z osobą agresywną

Zalecenia

1. Należy unikać przebywania z osobą agresywną w zamkniętym pomieszczeniu i zbliżania się na bliską odległość (wyciągniętych ramion).

2. Koniecznie wezwać na pomoc domowników, sąsiadów, personel czy policję w zależności od miejsca spotkania z osobą pobudzoną agresywnie czy w lęku.

3. Wskazane jest ograniczenie pobudzonemu dostępu do niebezpiecznych przedmiotów.

4. Dla zapewnienia bezpieczeństwa dla otoczenia i własnej osoby zastosowanie środków przymusu bezpośredniego, co reguluje Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego art. 18 z1994 [15]) oraz rozporządzenia Ministra Zdrowia [16,17].

Do środków przymusu bezpośredniego należą następujące czynności: przytrzymanie, izolacja, podanie leku, założenie kaftana bezpieczeństwa, pasów bezpieczeństwa i unieruchomienie w łóżku.

Warto pamiętać, że istnieją techniki słowne i bezsłowne przeciwdziałające pobudzeniu, lękowi i agresji, które należy zastosować.

Wskazane jest

1. nieprzejawianie konfrontacyjnego zachowania, unikanie sporów, zachowania prowokującego,

2. wykazywanie spokoju i opanowania, nie okazywanie strachu,

3. przedstawienie się i przekonanie pobudzonego o chęci działania na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa obecnym,

4. mówienie łagodnym, dość cichym głosem,

5. zadeklarowanie chęci pomocy i nawiązanie kontaktu słownego i wzrokowego, co powoduje odroczenie zachowania lękowego czy agresywnego oraz ukierunkowanie agresji na przedmiot (3).

Farmakoterapia agresji wymaga zlecenia leku w postaci doustnej lub w iniekcji [18]

• haloperidol 1–5 mg p.o., dawka maksymalna: 30 mg tabletki 1, 5 mg,

- krople 2 mg/ml, 2,5–5 mg i.m. lub i.v. roztwór do iniekcji ampułki 5 mg/ml
- zyklopentiksol 10–25 mg, dawka maksymalna: 10–50 mg. Tabletki 10, 25 mg (10–25 mg) Octan zyklopentiksolu 50–150 mg i.m. i Dekanian zyklopentiksolu i.m. ampułki 200 mg/ml
 - risperidon 0,5–2 mg, dawka maksymalna: 6–10 mg, tabletki 1, 2, 3, 4 mg
 - olanzapina 2,5–10 mg, dawka maksymalna: 20–30 mg, tabletki 5, 7,5, 10 mg
 - tiapridal 50-100 mg, dawka maksymalna: 200-300 mg, tabletki 100 mg (23)

Terapia lęku - farmakoterapia i psychoterapia [18]

Farmakoterapia zaburzeń lękowych nie zawsze jest konieczna – o tym decyduje lekarz. W przypadku farmakoterapii lęku (w różnych jego odmianach) lub zespołów lękowych (zespół lęku napadowego – tzw. „napady paniki”, zespół lęku uogólnionego, fobia społeczna, nerwica natręctw) podstawą terapii są leki przeciwdepresyjne.

Natomiast jeśli wystąpi napad lęku wskazane podawanie jest jednorazowo lub przez krótki okres czasu (do jednego miesiąca) następujących leków:

- klonazepam tabletki 0,5 i 2 mg, ampułki 1 mg, dawka maksymalna: 1,5–8 mg
- lorazepam tabletki 1 i 2,5 mg, dawka maksymalna: 1 – 7,5 mg
- klorazepat tabletki 5, 10 mg, ampułki 20, 50, 100 mg, dawka maksymalna: 30mg
- klometiazol tabletki 300 mg

Psychoterapia poznawczo-behawioralna jest skuteczną metodą pomocy osobom przeżywającym lęk w różnej postaci.

Podsumowanie

Agresja i lęk są stanami psychicznego podniecenia i wzmożonej aktywności u najczęściej zestresowanego lub chorego człowieka. Ponadto jego przyczynami mogą być: zaburzenia psychiczne, neurologiczne, ciężki stan somatyczny, używanie substancji psychoaktywnych lub ich odstawienie. Przemoc to wywieranie wpływu na proces myślowy, emocje, zachowanie lub stan fizyczny osoby pomimo braku przyzwolenia tej osoby na taki wpływ. Warto pamiętać, że agresja i lęk zabierają moc (czyli siłę), a moc stanowi „paliwo” do życia i działania. Trzeba więc, z całych sił, bronić się przed doznawaniem lęku i stosowaniem przemocy czy agresji. Pobudzenie jest stanem nagłym, który zwykle kończy się agresją (słowną, fizyczną) w stosunku do otoczenia lub autoagresją. Pracownicy służby zdrowia powinni znać zasady postępowania diagnostycznego i terapeutycznego w takich przypadkach i dołożyć starań o własne bezpieczeństwo.

Piśmiennictwo

1. Silvana Galderisi 1 , Andreas Heinz 2 , Marianne Kastrup 3 , Julian Beezhold 4 , Norman Sartorius Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego Psychiatr. Pol. 2017; 51(3): 407–411
2. Kępiński, Antoni Lęk. PZWL Warszawa 1977
3. Stanisław Pużyński, Janusz Rybakowski, Jacek Wciórka Psychiatria t.I i III Wydawnictwo: Urban&Partner Wrocław 2012, s392-398, 136-140, 194-342
4. Butcher, J.N., Hooley, J.M., Mineka, S.. Psychologia zaburzeń. Napady paniki, lęk, obsesje i powiązane z nimi zaburzenia. w: Psychologia zaburzeń, GWP Sopot:2017 s.217-221.
5. Golec S, Kokoszka A Postępowanie w nagłych zaburzeniach psychicznych - podstawy psychiatrii interwencyjnej dla lekarza praktyka Mp 2002
6. Shahrokh N., Hales R .Amerykański słownik psychiatryczny Wrocław 2009 s.4, 83
7. Vetulani J Neurochemia impulsywności i agresji Psychiatr. Pol. 2013, VII, 1, 103–115
8. Yochelson S. Samenow S The Criminal Personality. Volume I: A Profile for Change. Lanham:

- Rowman & Littlefield Publishers. 1982, s 407-482.
9. Ciesielska M. Zjawisko przemocy we współczesnym świecie. Wybrane aspekty, pod red. J. Maciaszek, Instytut Socjologii, Stalowa Wola 2010.
 10. Janusz Korczak, Dzieła, tom 7: Jak kochać dziecko. Dziecko w rodzinie, Oficyna Wydawnicza Latona, Warszawa 1993.
 11. Alan A.: Mahatma Gandhi lider 14 przewodnich zasad inspirujących współczesnych liderów 2012 Explanato
 12. Siegel A, Roeling TAP, Gregg TR, Kruk MR. Neuropharmacology of brain-stimulation-evoked aggression. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 1999; 23: 359–389.
 13. Siegel A, Douard J. Who's flying the plane: Serotonin levels, aggression and free will. *Int. J. Law Psychiatry* 2011; 34: 20–29
 14. Aranowska E., Rytel J.,: Struktura czynnikowa kwestionariusza agresji Bussa i Perry'ego (BPQA) w populacji polskiej. *Studia Psychologica UKSW* 12(2) 2012 s. 135-151
 15. USTAWA z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego. *Dziennik Ustaw. z dnia 20 października 1994 r.*
 16. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 28 czerwca 2012 r. w sprawie sposobu stosowania i dokumentowania zastosowania przymusu bezpośredniego oraz dokonywania oceny zasadności jego zastosowania. Data ogłoszenia: 2012-06-29. *Dziennik Ustaw. Rok: 2012.*
 17. Rozporządzenie Ministra Zdrowia Zastosowania przymusu bezpośredniego. Na podstawie art. 39 ust. 7 ustawy Z dnia 22 listopada 2013 r. O postępowaniu wobec. Osób z zaburzeniami psychicznymi stwarzających zagrożenie życia, zdrowia.
 18. Marek Jarema: Standardy leczenia farmakologicznego niektórych zaburzeń psychicznych. *Via-Medica, Gdańsk:2012, s. 170*

dr Agata Norek

Przewodnicząca stowarzyszenia Shields Against Violence SAV e.V.

Dr Agata Norek

President of the association Shields Against Violence SAV e.V.

ARTRAUMA® – PROCES ARTYSTYCZNO – TERAPEUTYCZNY W POKONYWANIU LĘKÓW ORAZ BLOKAD ZWIĄZANYCH Z TRAUMĄ PRZY ZASTOSOWANIU SYMBOLU ORAZ BUDOWIE INDYWIDUALNEJ „TARCZY OBRONNEJ”.

ARTRAUMA® - AN ARTISTIC AND THERAPEUTIC PROCESS IN OVERCOMING FEARS AND BLOCKAGES ASSOCIATED WITH TRAUMA, UTILISING THE „DEFENSE SHIELD” AS BOTH A SYMBOL AND A CONSTRUCTION.

Streszczenie

ARTrauma® to innowacyjna metoda, która pierwotnie zrodziła się w wyniku potrzeby znalezienia ratunku dla siebie samej oraz w oparciu o własne emocjonalne problemy. To z kolei było przyczyną oraz początkiem cyklu dwudziestu siedmiu Tarcz Obronnych, stanowiących podstawę mojego doktoratu ze sztuki plastycznych. Po wieloletnim przepracowaniu dręczących mnie tematów pojawił się automatyczny impuls oraz pragnienie podzielenia się moimi doświadczeniami z innymi osobami, cierpiącymi na zespół stresu pourazowego. Wykorzystując symbol Tarczy oraz metodę arterapii, przy wsparciu psychologicznym, metoda ARTrauma® ma pomóc w leczeniu traum, w poprawie samopoczucia psychicznego i fizycznego osób dotkniętych traumą.

Tarcza to od wieków znane ludzkości narzędzie ochrony przed napastnikiem. Dlatego też może stać się ona symbolem wytworzonego przez psychikę mechanizmu obronnego, pomagającego się uporać z traumatycznym doświadczeniem i jego skutkami, tak psychicznymi, jak i fizycznymi. Każda Tarcza wygląda inaczej, stworzona jest z innych materiałów plastycznych, przez co daje wyraz innemu rodzajowi doznanej przemocy oraz innemu mechanizmowi obronnemu psychiki. ARTrauma® ma ogromny potencjał psychoterapeutyczny, jednak aby mógł on przynieść odpowiednie rezultaty, konieczne wydaje się zorganizowanie nie jednorazowych warsztatów z grupą ofiar przemocy, ale całego ich cyklu, jak również przeprowadzenie przez psychologa i psychiatrę szczegółowych badań na temat wpływu tej metody na pacjentów i uczestników projektu. Z pewnością ich wyniki mogłyby stanowić cenną wskazówkę na temat mocnych i słabych stron tej metody oraz dróg jej dalszego rozwoju.

Zdjęcia z warsztatów ARTrauma®, część pozostałych Tarcz oraz dodatkowe informacje na temat projektu znajdziecie Państwo na stronie: www.shields-against-violence.com

ARTrauma® to innowacyjna metoda, powstała z myślą o ofiarach przemocy, cierpiących na zespół stresu pourazowego. Wykorzystując symbol Tarczy oraz metodę arterapii, przy wsparciu psychologicznym, ma ona pomóc pacjentom w leczeniu ich traum, w poprawie ich samopoczucia psychicznego i fizycznego.

CZĘŚĆ 1 – TARCZE OBRONNE

Zespół stresu pourazowego

Jak zauważa Babette Ritchild, „trauma to doświadczenie psychofizyczne, nawet jeśli traumatyczne zdarzenie nie powoduje bezpośredniego uszkodzenia ciała” [1]. Opierając się na tym założeniu, ARTrauma® postrzega pacjenta w sposób holistyczny, starając się wywrzeć pozytywny wpływ zarazem na jego sferę psychiczną, jak i fizyczną. Do traumatycznych zdarzeń zaliczają się: „walka, napad seksualna lub fizyczna, bycie przetrzymywanym w charakterze zakładnika lub uwięzienie, akt terroryzmu, torturowanie, kłęski żywiołowe i katastrofy spowodowane przez człowieka, wypadki i dowiedzenie się o zagrażającej życiu chorobie”. Podobne przeżycia u osoby, która ich doświadczyła, mogą zaowocować powstaniem zespołu stresu pourazowego, czyli PTSD. „Do objawów związanych z PTSD należą: 1) powtórne przeżywanie zdarzenia w rozmaitych formach sensorycznych (flashbacks), 2) unikanie bodźców przypominających o traumie oraz 3) przewlekłe nadmierne pobudzenie autonomicznego układu nerwowego” [2]. Jak podkreśla badaczka, „tego rodzaju objawy są czymś normalnym w bezpośrednim następstwie traumatycznego zdarzenia. Diagnozę PTSD stawia się wtedy, gdy objawy te utrzymują się ponad miesiąc i występują w połączeniu z utratą funkcji w takich sferach, jak praca lub relacje społeczne” [3]. W takiej sytuacji nieodzowna jest odpowiednio dobrana do indywidualnych potrzeb pacjenta terapia, w której zostaną wykorzystane zasoby pacjenta – zarówno funkcjonalne, jak też fizyczne, psychiczne, interpersonalne i duchowe [4]. W metodzie ARTrauma®, podobnie jak w innych działaniach z zakresu terapii poprzez sztukę, szczególnie istotne okazują się zasoby psychiczne, do których zaliczają się: inteligencja, poczucie humoru, ciekawość, kreatywność (w tym talenty plastyczne i muzyczne) i niemal wszystkie mechanizmy obronne [5]. Największe znaczenie w moim projekcie mają te dwa ostatnie zasoby – kreatywność i mechanizmy obronne.

Terapia poprzez sztukę

Terapia poprzez sztukę, nazywana również arterapią, jest coraz chętniej stosowaną metodą leczenia, również osób dotkniętych zespołem stresu pourazowego. Wedle słów Wiesława Karolaka, „arterapia najczęściej oznacza wszelkie formy i metody pomocy terapeutycznej, przy których wykorzystuje się różne dziedziny sztuki: malarstwo, rysunek, literaturę, muzykę, taniec, dramę. Najkrócej definiuje się ją jako terapię za pomocą sztuki, jako wyspecjalizowaną, komplementarną formę psychoterapeutyczną, wykorzystującą wytwory sztuki do poprawy kondycji fizycznej i psychicznej jednostki” [6]. Sztuka może służyć procesowi psychoterapeutycznemu nie tylko u zawodowego artysty, ale każdego człowieka, bowiem „każdy człowiek, zarówno kształcony, jak i niekształcony w dziedzinie sztuki, posiada ukrytą zdolność do projekcji swoich wewnętrznych konfliktów w postaci wizualnej” [7]. Arterapia pozwala uzyskać szereg pozytywnych efektów, mających ogromne znaczenie dla procesu uzdrawiania osoby, która doświadczyła traumatycznych przeżyć: „W wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje, zmniejsza się poziom napięcia, zostaje uaktywniona sfera komunikacji niewerbalnej, wzmacnia się poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa, zwiększa się poziom samoświadomości i samoakceptacji, wzmacnia się świadomość motywów własnych działań i zachowań, uaktywnia się ekspresja samego siebie i spontaniczność” [8].

Tarcze Obronne

Pomysł na stworzenie cyklu dwudziestu siedmiu Tarcz Obronnych, które stały się później podstawą dla mojego doktoratu w dziedzinie sztuk plastycznych, wziął się z własnego doświadczenia, ale również obserwacji przemocy oraz zespołu stresu pourazowego u innych. Narzędzia, jakie otrzymywałam od przyjaciół czy specjalistów, w celu radzenia sobie ze skutkami doświadczonej przemocy, okazały się niewystarczające. Musiałam znaleźć własną drogę uporania się z psychicznymi i fizycznymi skutkami doznanej traumy. W związku z tym, że byłam studentką Akademii Sztuk Pięknych, drogę tę wskazały mi moja wyobraźnia, talent i kreatywność, czyli moje własne, indywidualne zasoby oraz sztuka. Nie wiem, czy bez zbudowania Tarcz udałoby mi się uporać z wewnętrznymi demonami. Sztuka okazała się najodpowiedniejszym dla mnie rodzajem terapii.

Symbol tarczy, czyli przedmiotu, który zarazem chroni, jak i nosi na sobie ślady przebytej walki, wydał mi się najodpowiedniejszy dla przedstawienia mechanizmów obronnych, z pomocą których radzimy sobie z sytuacjami traumatycznymi bądź które w trakcie sytuacji traumatycznej ulegają zniszczeniu.

Chociaż od wieków budowano zarówno tarcze o kształcie koła, jak i prostokąta, zarówno wypukłe, jak i płaskie, ja zdecydowałam się na formę okrągłą i równocześnie wypukłą. Taki kształt, zwłaszcza w połączeniu z umieszczonym po środku umbem (wypukłością, za którą kryje się miejsce na trzymającą tarczę dłoń) ewidentnie przypomina pierś. Pierś to symbol kobiety, która najczęściej staje się ofiarą przemocy, a zarazem symbol odżywczego pokarmu, mocy twórczej. Jak zauważyła Melanie Klein, niemowlę przeżywa pozytywne uczucia jako posiadanie „dobrej piersi”, a negatywne jako posiadanie „złej piersi”, gdyż zgodnie z teorią psychoanalizy pierś, jako źródło zarazem pokarmu, jak i czułości, stanowi dla niego pierwszy obiekt pożądania [9].

Kształt moich własnych Tarcz nawiązuje również do mandali. Bogdan Topor w recenzji mojej pracy doktorskiej zauważył: „Skorzystam z pomocy Carla Gustawa Junga, który w kreśleniu mandali przez osoby skłonne do dezintegracji osobowości widzi próby jej zespolenia. Poprzez zbudowanie centralnego punktu będącego punktem odniesienia lub poprzez koncentryczne ułożenie nieuporządkowanej różnorodności i sprzecznych treści, ten okrągły obraz równoważy chaos i zamieszanie. Funkcjonalne znaczenie mandali jako instrumentu medytacji, koncentracji i zanurzenia się w sobie opiera się równocześnie na wytwarzaniu wewnętrznego porządku i dlatego właśnie pojawiają się one seriami, następują po stanach chaotycznych, odznaczających się konfliktami i niepokojami. Wyrażają ideę bezpiecznego schronienia, wewnętrznego pogodzenia się i kompletności. Obrazy te wywierają ogromny wpływ terapeutyczny na autora” [10].

Chociaż moje Tarcze łączy jeden wyjściowy kształt, to jednak każda z nich jest inna, każda obrazuje odmienny rodzaj przemocy, jakiego w szczególności doznają kobiety i dzieci – przemocy seksualnej, fizycznej, psychicznej, ekonomicznej. Do każdej z nich wykorzystałam materiał adekwatny do zjawiska, jakie obrazuje. Tak więc „Tarcza przeciwko przemocy ekonomicznej” została wykonana z monet, „Tarcza Erotyka Mózgu” z bielizny, „Tarcza Gołębicą Pokoju” z piór, a „Tarcza Dzikuski” z futra.

Każdą Tarczę, będącą dziełem plastycznym, uzupełniłam krótkim opisem, stanowiącym jej integralną część. W ten sposób mój projekt, w drodze do wyzdrowienia posługiwał się zarówno sztuką wizualną, jak też przekazem werbalnym, który opisywał proces dochodzenia do Tarczy. Jak zauważa Bessler van der Kolk: „Dla osób strauumatyzowanych jest w zasadzie niemożliwym ubrać w słowa ich doświadczenia traumatyczne (...). Początkowe wrażenia, które spowodowały wydarzenia z 11 września 2001, nie były opowieściami, lecz obrazami: ludzie, którzy w panice biegli wzdłuż ulic, ich twarze pokryte sadzą, samolot, który uderzył w pierwszą wieżę i eksplodował, trzymający się za rękę ludzie, którzy wyskakiwali z wieży. Dopiero media pomogły ułożyć opowieść, która pomogła wszystkim zrozumieć, co się stało”. W swojej książce T. S. Lawrence *Siedem filarów prawdy* pisze o swoich wojennych przeżyciach: „doświadczyliśmy, że są wstrząsy tak potężne, cierpienie tak głębokie, ekstazy tak wysokie, że są zbyt potężne dla naszego śmiertelnego ja, aby w ogóle mogły zostać opowiedziane”. (...) Podczas kiedy trauma czyni nas niemymi, droga z niej usłana jest słowami, które, starannie złożone ze sobą

kawałek po kawałku, ostatecznie tworzą możliwą do komunikowania historię” [11]. Joanna Imielska w recenzji mojego doktoratu skomentowała moje dzieła: „Jednak te wszystkie artystyczne działania nie są uwalnianiem od przeszłości, ale jej przypominaniem. Ta przeszłość daje impuls do działania, bo – jak mówi Miljenko Jergovic: Tylko w przeszłości da się rozwiązać coś, co się w przeszłości zdarzyło” [12].

Moje Tarcze Obronne stanowią symbol nadziei, a zarazem rachunek wystawiony oprawcom. Niosą z sobą doświadczenie i wiedzę, jak, z pomocą swoich wewnętrznych zasobów, a zatem kreatywności i odpowiednich mechanizmów obronnych, wyjść z zespołu stresu pourazowego i co zrobić, aby nie narazić się na kolejny.

Wybrane przykłady Tarcz

W reakcji na przemoc i inne traumatyczne doświadczenia wytwarzamy mechanizmy obronne, takie jak szukanie sojusznika w kimkolwiek, nawet we wrogu, czy jak wyparcie, stłumienie negatywnych emocji do czasu, gdy nie czujemy się na tyle bezpiecznie, aby móc je bez obaw wyrazić. Tego rodzaju reakcje obronne mogą okazać się przydatne jedynie doraźnie. Gdy zaś nadejdzie odpowiedni moment, należy z tych mechanizmów zrezygnować, odłożyć symbolizujące je Tarcze i poszukać nowych, bardziej adekwatnych do aktualnego stanu naszego wewnętrznego rozwoju i potrzeb.

Jak zauważa Babette Ritchild, mechanizm obronny może zarówno pomagać, jak i przeszkadzać, bo jest utrwalonym nawykiem, którego trudno się pozbyć w sytuacji, gdy się nie sprawdza [13]. Jednakże „rozwiązaniem nie jest usunięcie ograniczającego mechanizmu obronnego, ale rozwinięcie jego przeciwności dla zapewnienia zarówno równowagi, jak i możliwości wyboru” [14].

Zjawisko to dobrze obrazuje wykonana z drewna „Tarcza Arka”, nawiązująca do biblijnej opowieści o potopie. Dołączony do niej opis mówi:

„Mam oble ciało drewnianej arki. Nie pamiętam, kiedy zaczął się potop. Był taki szum, że walcząc o przetrwanie, nie czułam, kogo wpuściłam w swoje wnętrze i co zagnieździło się na pokładzie. Dopiero po opadnięciu wód i wschodzie słońca, z nadejściem bezpieczeństwa i nastaniem lata na suchy ląd zaczęły wychodzić pary skorpionów, żmij i jadowitych pająków. Demony traumy, które znalazły schronienie w moim wnętrzu, kiedy o drewniane ciało arki uderzały fale i wiatr”.

Bessler van der Kolk zauważa, że „trauma jest czymś dużo większym, aniżeli historią o tym, co wydarzyło się dawno temu. Emocje oraz fizyczne doznania, które człowiek w trakcie doświadczenia traumatycznego przeżył, pojawiają się u niego później nie jako wspomnienia, ale jako przeszkadzające i uciążliwe reakcje ciała występujące w życiu obecnym. Aby ponownie móc przejąć życie w swoje ręce, ludzie z traumą ponownie muszą się skonfrontować z doświadczeniem traumatycznym: prędzej czy później będą musieli się z tym, co im się przydarzyło, zmierzyć, ale dopiero wtedy, kiedy znowu czują się bezpieczni i kiedy jest jasne, że poprzez ponowną konfrontację nie zostaną ponownie strauumatyzowani” [15].

Podobne zjawisko obrazuje również mówiąca o przemocy w rodzinie „Tarcza - Mój tata mnie kocha i nigdy nie zrobiłby mi żadnej krzywdy”, wykonana ze szkolnych zeszytów, na których ręka dziecka napisała niezliczoną ilość razy tytułowe zdanie. Dołączony do Tarczy opis mówi: „*Czy przerażone dziecko musi jedno i to samo zdanie przepisywać tak długo, aż uwierzy w coś, co jest mu narzucane i czego się od niego wymaga? Czy z lękiem podnosząc głowę znad zeszytu, w swoją ucząca się psychikę, musi monotonicznie wbijać wizję świata, która nie jest prawdziwa? Czy może powtarza coś, za czym tęskni, wierząc, że powtarzana w nieskończoność – jak mantra – wizja świata wbrew wszystkiemu w końcu się zrealizuje? Czy zapelniając zeszyty marzeniem, tworzy dla siebie alternatywny, piękniejszy świat?”.*

Jak zauważył Bruno Bettelheim, dziecko nie potrafi uporać się z myślą, że rodzic czy opiekun, będący autorytetem oraz szafarzem pozytywnych doświadczeń i wartości, może zarazem mieć ciemną stronę, stawać się przyczyną cierpienia, gniewu, żalu, strachu. Baśnie pomagają dziecku uporać się z tym problemem, oferując mu rozszczepienie rodzica na dwie osoby, np. Dobrą Wróżkę i Złą Macochę [16]. „Rozszczepienie jednej osoby na dwie przeciwstawne postacie, co ma na celu zachowanie

dobrego obrazu tej osoby – i występuje nie tylko w świecie baśniowym – dokonywane jest przez wiele dzieci wówczas, kiedy jakaś więź sprawia zbyt wiele trudności i staje się zawila” [17]. Z pewnością tak się dzieje w przypadku, gdy dziecko doświadcza w domu jakiegokolwiek formy przemocy – psychicznej, fizycznej bądź seksualnej.

Klasyczną baśnią, stanowiącą przykład tego rodzaju mechanizmu obronnego, jest historia Kopciuszka. Jak zauważa Bruno Bettelheim, „jeżeli dziecko ma sobie poradzić z przeświadczeniem, że jest niegodne i z poczuciem niższości, potrzebuje pomocy w zrozumieniu, o co w tych przeżyciach chodzi. Nadto, potrzebna mu jest pewność, i to zarówno w sferze świadomej, jak i nieświadomej, że zdoła wydobyć się ze swojego trudnego położenia. Do wielkich zalet baśni o Kopciuszku zalicza się to, że dziecko rozumie, że niezależnie od otrzymanej przez bohaterkę czarodziejskiej pomocy, w istotnej mierze zawdzięcza ona pokonanie trudność przeszkód i niezwykle wyniesienie swoim własnym wysiłkiem oraz wartościom własnej osobowości” [18].

Wśród dwudziestu siedmiu zbudowanych przeze mnie Tarcz znalazła się również „Tarcza Kopciuszka”, wykonana z maku i piasku. Dołączony do niej opis mówi: *„Mam oddzielić mak od piasku. Sprostać nierealnym macoszom oczekiwaniom. Odnaleźć się w natłoku bolesnych informacji, w które mnie uwikłała. Wyznaczając mi to zadanie, pragnęła zablokować wszelkie drogi mojego rozwoju, nie pozwalając mi założyć sukni i iść na bal.*

Cierpiałaby, gdyby ktoś mnie pokochał, moja radość byłaby jej przekleństwem. Mam pozostać na kolanach. Gotować, szorować i być na każde jej zawołanie. W zapłatę otrzymuję pogardę.

Zgrabnymi, pracowitymi palcami i nieugiętą wytrwałością dokonuję niemożliwego. Na dwie strony rozdzielam maleńkie ziarenka. Wielkie są trwoga, kłeska i strach. Nie przypuszczała, że biedną, opuszczoną sierotę będzie na to stać. Nie wiedziała, że w jej przekleństwie tkwiło rozwiązanie. Determinacja, która miała zniszczyć, uwolniła mnie.

Jako przyszła królowa podnoszę się z kolan i idę na bal”.

Zarówno „Tarcza Arka”, jak też „Tarcza Kopciuszka” nawiązują do dawnych, archetypicznych opowieści, w których kryje się wskazówka, jak radzić sobie z traumą. Jak zauważyła Clarisa Pinkola Estes, „baśnie, mity i legendy dają nam zdolność rozumienia, które tak wyostrza wzrok, że dostrzegamy ścieżkę przetartą przez pierwotną naturę i podążamy nią. Wskazówki zawarte w takich opowieściach i legendach dodają pewności, że ścieżka się nie urwie, nie zaniknie, ale będzie prowadzić coraz dalej i dalej, do głębokiej mądrości” [19].

„Tarcza Kopciuszka” może okazać się skutecznym mechanizmem obronnym dla wielu dziewczynek wychowanych w patriarchalnym społeczeństwie i będących w konflikcie ze swoimi unieszczęśliwionymi przez ten system matkami. Jak zauważa Simone de Beauvoir, w takim układzie matka często traktuje córkę gorzej od syna, gdyż czuje się zarazem zawiedziona i winna, że urodziła dziewczynkę. Ograniczając ją, mści się za to, czego albo sama nie miała, albo czego nie może mieć z powodu utraty młodości i urody – jedynych atutów, które w myśl ideologii patriarchalnej może posiadać kobieta. Nieszczęśliwa matka unieszczęśliwia córkę, zamiast jej sprzymierzeńcem, staje się, przynajmniej w niektórych momentach, wrogiem, typową złą macochą z bajki, rywalką, oprawczynią. Chce kontrolować córkę, aby powetować sobie brak władzy i sukcesów w innych sferach życia [20].

Matki toksyczne, na ogół z powodu własnych traum, matki-macochy, często stają się strażniczkami porządku, który krzywdzi je same. Wspólnie z tym porządkiem i w jego imię skazują córki na powielanie własnego losu. O tym problemie mówi między innymi „Tarcza przeciw obrzezaniu kobiet”, wykonana ze skóry i kołców akacjowych. Dołączony do Tarczy opis mówi: *„Dziewczynkę przytrzymuje najczęściej jej matka. Zewnętrzne i wewnętrzne wargi sromowe oraz lechtaczka wycinane są brudną żyłką bądź kawałkami szkła przez specjalnie do tego wyznaczona kobietę. Zdarzają się przypadki usunięcia naskórka ze ścianek pochwy. Kołcem akacji w skórze przekłuwa się dziury, a następnie pochwę zszywa tak, aby pozostawić jedynie niewielki otwór umożliwiający wydostawanie się krwi menstruacyjnej. W efekcie strasznych warunków higienicznych często dochodzi do groźnych powikłań, zakażenia lub wykrwawienia, które kończy się śmiercią.*

Obrzezanie kobiet, czyli klitoridektomię, praktykuje się wśród wielu ludów Afryki, Ameryki Połu-

dniowej, nowej Gwinei, Australii oraz wysp Pacyfiku. Na świecie żyje około 120 milionów obrzezanych kobiet, a rocznie dokonuje się około 2 milionów aktów obrzezania, co daje liczbę 5,5 tysięcy dziennie. Obrzezaniu poddaje się najczęściej kilkudniowe niemowlęta, ale są przypadki, gdy zabiegu dokonano na dziewczynkach mających 6-10 lat, nastolatkach albo dorosłych kobietach. Znaczenie obrzezania ma znaczenie religijne i kulturowe. Tradycyjne wierzenia upatrują w tym akcie metodę na kontrolowanie seksualności kobiet, która ma gwarantować dochowanie dziewictwa oraz wierność małżeńską. Zaszyta częściowo pochwa może zostać otwarta dopiero przez męża. Okaleczenie ma na celu uprzedmiotowienie kobiety, obniżenie jej wartości poprzez pozbawienie części ciała, które są odpowiedzialne za funkcje seksualne. W niektórych kulturach klitoridektomii towarzyszy kolejne okrucieństwo w postaci zadawania dodatkowego bólu rytualnego, który według wierzeń ma przynieść efekt podwójnego oczyszczenia.

Tarcza jest dedykowana Waris Dirie, której książka „Kwiat pustyni” zainspirowała mnie do stworzenia tej Tarczy”.

Patriarchalny antropolog Jean-Paul Roux dostrzega źródło zwyczaju obrzezania w arbitralnych podziałach na męskie i żeńskie: „Łechtaczka jest małym członkiem, a zatem dowodem męskości w ciele kobiety, a napletek – małą pochwą, a zatem świadectwem kobiecości w męskim organie płciowym, ich usunięcie likwiduje to, co każdy mężczyzna czy kobieta posiada z płci odmiernej – podkreśla męskość jednej, a kobiecość drugiej strony, a w krańcowym przypadku pozwala każdemu, jeśli nie wybrać, to przynajmniej potwierdzić się w swojej płci” [21]. Badacz ten niestety nie widzi okrucieństwa obrzędu obrzezania kobiet, który, w przeciwieństwie do analogicznego zabiegu na męskich genitaliach, pozbawia możliwości doświadczania orgazmu: „Utrzymywanie, że usunięcie łechtaczki to zabieg narzucony przez „zazdrosnych i egoistycznych mężczyzn”, pragnących zmniejszyć rozkosz seksualną kobiet, oznacza całkowitą nieznamość etnologii i religii” [22]. Jean-Paul Roux nie dostrzega, że źródłem zwyczajów oraz religijnych doktryn jest ideologia nie Boga, ale człowieka, który dąży do podporządkowania preferowanemu modelowi członków danej kultury.

Na szczęście wielu innych badaczy, i to nie tylko tych wywodzących się z kręgów feministycznych, widzi w rytuale obrzezania okrutną praktykę, zmierzającą do upokorzenia i zniewolenia kobiet. Wśród nich znajduje się również Bruno Bettelheim. Podkreśla on jednak, że istnieją ludy, u których stosuje się odwrotne praktyki, to jest wydłużanie masowaniem warg sromowych, co pokazuje społeczną aprobatę dla masturbacji oraz zwiększenia satysfakcji seksualnej kobiet [23].

Jednym z pozytywnych przesłań, jakie niosą z sobą moje Tarcze Obronne, jest myśl, że poza opresyjnym macierzyństwem spod znaku macochy, dążącym wspólnie z całym porządkiem kulturowym do ubezwłasnowolnienia młodych dziewcząt, możliwe jest też zupełnie inne macierzyństwo. Jak zauważa Simone de Beauvoir, „niektóre kobiety są wystarczająco zadowolone ze swojego życia, by nie pragnąć ponownego wcielenia się w córkę lub przynajmniej by przyjąć córkę bez uczucia zawodu; takie matki chcą zwykle dać swemu dziecku te możliwości, które miały same, jak również te, których nie miały – i stwarzają im szczęśliwą młodość” [24].

Ten model macierzyństwa, macierzyństwa, które może uzbroić dziecko w realny mechanizm obrony, symbolizuje „Tarcza dla Mii”, którą stworzyłam z myślą o mojej córeczce. To jedyna Tarcza, której nie wieszka się na ścianie, lecz kładzie płasko. Na tę Tarczę nałożyłam zamek z drewnianych klocków. Dołączony do niej opis mówi: „W cudownej atmosferze narodzin mała córeczka otrzymuje od swojej mamy wspaniałą zamek na wzgórze. Dopóki pozostanie małą dziewczynką, na jego dziedzińcu będzie się bawić licznymi książeczkami. Jako młoda i ciekawska Królowna, kiedy stanie się wystarczająco silna, podniesie wzgórze i po jego drugiej stronie odkryje uchwyt. Wreszcie Zamek stanie się orężem wspaniałej Królowej, stojącej w obronie swoich wartości. Kobięcy prezent i królewskie dziedzictwo na całe życie, broń z ostrymi szpicami zamkowych wież”.

Moje Tarcze Obronne to swoiste rytuały. Rytuały na oswojenie traumy, na odegnanie widm przeszłości, na znalezienie w sobie siły. Jak zauważa Paweł Możdżyński, współcześni artyści często poprzez sztukę dokonują symbolicznego zejścia do piekła – po to, aby następnie zmartwychwstać. Poruszają tematy trudne i kontrowersyjne, buntują się przeciwko zastanym schematom, chcą nie tylko tworzyć przedmioty estetyczne, ale też szokować, poruszać, wydobywać na światło dzienne to, co na co dzień

ukryte, wręcz zamiecione pod dywan [25]. Sztuka, jak zauważa Beuys, to łączenie dwóch światów, materialnego i duchowego, profanum i sacrum [26]. Moje Tarcze Obronne to przedmioty bardzo estetyczne, jednak ich ukryte znaczenia, wychodzące na światło dzienne w dołączonych do nich opisach, są przerażające, obrzydliwe, bolesne i trudne. Katharsis można osiągnąć tylko w taki sposób – przechodząc przez bramę piekieł. Moje Tarcze należą do świata kultury, lecz mówią o tym, co głęboko cielesne, żywiołowe, o dzikiej, nieokiełzanej naturze, która zarazem może krzywdzić, jak też pomagać wychodzić od doświadczenia krzywdy do procesu ozdrowienia.

Podobnie wyglądała sztuka artystek będących dla mnie wielką inspiracją – Mariny Abramovic oraz Niki de Saint Phalle, które w swojej sztuce również dokonywały swoistych rytuałów, wchodziły w głęboki kontakt ze swoimi ciałami, aby zrozumieć to, co duchowe, emocjonalne, psychiczne. Nie wahały się dotykać doświadczenia strachu, bólu, traumy, lecz wręcz przeciwnie – obficie z nich czerpały, tłumaczyły na język artystyczny. Pierwsza z nich w ramach sprzeciwu wobec dyktatu norm estetycznych nad tym, co realne, cielesne, często od tych norm odbiegające, stworzyła performance „Artist must be beautiful”, polegający na czesaniu włosów aż do utworzenia na głowie krwawiącej rany. Druga, ofiara gwałtu, dokonywała samooczyszczenia poprzez strzelanie do białych płócien, we wnętrzu których znajdowały się puszki z farbą. Dopiero na skutek strzału białe przestrzenie zaczynały wypełniać kolory, tak jak człowieka dopiero po ekstremalnych przejściach zaczynają wypełniać ekstremalne emocje. Jak zauważa Grzegorz Dziamski, w performance „elementy czerpane z rozmaitych minionych i żywych rytuałów, traktowane są jako nasycony archetypowymi znaczeniami sposób obrazowania sprzyjający katharsis. Treścią tych rytuałów, tym co nadaje im znaczenie, nie jest jakiś konkretny mit, lecz silnie przeżyte przez wykonawcę wydarzenie o charakterze granicznym” [27].

CZĘŚĆ 2 – ARTRAUMA®

Warsztaty ARTraumy®

Doświadczwszy wielu pozytywnych, leczniczych właściwości moich Tarcz Obronnych, postanowiłam wykorzystać je do tego, aby pomagać również innym osobom, będącym ofiarami przemocy. Stąd wziął się pomysł na warsztaty ARTraumy®, podczas których uczestnicy bądź uczestniczki mogą budować własne Tarcze Obronne i w ten sposób wyzwać się z traumatycznych doświadczeń bądź przeobrażać je.

ARTrauma® to innowacyjna metoda arterapii, która w oparciu o tworzenie dzieła plastycznego, w ścisłym połączeniu z procesem psychoterapeutycznym oraz przy zastosowaniu symbolu Tarczy Obronnej, ma wspierać proces leczenia, a w idealnym przypadku leczyć skutki doznanych urazów.

Grupą docelową projektu są przede wszystkim ofiary przemocy. Jednym z naczelných problemów takich osób jest nieumiejętność adekwatnego wyrażenia, przepracowania doświadczonego wydarzenia oraz jego psychofizycznych skutków. Przemoc powoduje, że nierzadko jej ofiary wstydzą się własnych przeżyć bądź nie znajdują sposobów ani środków, aby o nich mówić. Brakuje im umiejętności oraz narzędzi do wyrażenia targających nimi emocji oraz poradzenia sobie z ich intensywnością. Jednym z naczelných problemów jest również utrata zaufania oraz poczucia bezpieczeństwa, a czasem tak głębokie wyparcie traumatycznego zdarzenia, że znajduje się ono całkowicie poza świadomością.

Główne cele i założenia projektu:

1. Budowa Tarcz Obronnych przez uczestników projektu, przy równoczesnym badaniu oraz naukowym opracowywaniu ARTraumy®, w ścisłej współpracy artysty z lekarzami oraz psychologami, jako nowej i skutecznej metody w leczeniu skutków urazów związanych z doświadczeniem przemocy.

2. Skierowanie uwagi uczestników na świat emocji, wewnętrznych uczuć i obrazów związanych z negatywnym doświadczeniem, nawiązanie z nimi kontaktu i odzwierciedlenie ich poprzez sztukę. Pogłębienie procesu samopoznania i wyrażenie emocji w sposób niewerbalny. Odzyskiwanie poczucia utraconej integralności oraz tożsamości.

3. Uświadomienie i asocjacja wypartych emocji, obrazów, zdarzeń, które uległy wyparciu.
4. Asymilacja wypartych aspektów osobowości poprzez obrazy oraz narzędzia sztuki.
5. Wsparcie w powrocie do zdrowia psychicznego po przeżytych urazach. Odzyskiwanie poczucia własnej wartości, odbudowywanie poczucia bezpieczeństwa oraz poprawa jakości życia.
6. Wsparcie w akceptacji własnej kondycji psychicznej uczestników poprzez zilustrowanie bólu oraz słabości.
7. Przełamywanie schematów zachowań destrukcyjnych.
8. Projekt pomaga unaoocnić, zmaterializować ból i strach, a tym samym pomaga w przejmowaniu władzy nad destrukcyjnymi emocjami, pogłębiając i utrwalając kontakt z emocjami pozytywnymi.
9. Budowa tarczy Obronnej, czyli obiektu będącego wyrazem indywidualnego przeżycia, łączy się z odzwierciedleniem świata wewnętrznego oraz przeżyć osoby dotkniętej doświadczeniem przemocy. Budowa Tarczy staje się doświadczeniem oraz wyrazem zdobywania siły oraz władzy nad urazem oraz jego skutkami.
10. Stworzenie symbolicznego obiektu artystycznego związanego z ochroną, umiejętnością wyznaczenia granic oraz ochrony przed ciosem, w tym przemocą psychiczną, sprzyja odbudowywaniu poczucia samodecydowania, przejmowania kontroli oraz bezpieczeństwa.
11. Zwiększenie u uczestników projektu psychicznej i psychosocjalnej stabilizacji.
12. Wsparcie uczestnika w wychodzeniu z pozycji ofiary.
13. Uczestnictwo w projekcie pomaga zmaterializować oraz uświadomić sobie przemoc psychiczną jako taką, która co prawda nie pozostawia śladów fizycznych, lecz w psychice potrafi pozostawiać trwałe zmiany.
14. Uczestnictwo w projekcie oraz zgoda na upublicznienie swojej pracy (na życzenie anonimowo) jest świadomą decyzją przyczynienia się do ściągania zasłony tabu z problemu przemocy. Uczestnictwo w projekcie, decyzja o zilustrowaniu swojego przeżycia i w ramach wystawy pokazania go publicznie mają szansę stać się ogromnym krokiem w stronę pokonania lęków, obaw oraz zahamowań.
15. Końcowa wystawa prac uczestników projektu ma również na celu uczulanie społeczeństwa na potrzeby ofiar przemocy, uwrażliwianie na konieczność oraz rozwój pracy nad i z traumą. Celem projektu jest również edukacja na temat wieloletnich, rozległych skutków przemocy celem zmniejszenia lekceważenia oraz wypierania problemów psychicznych w społeczeństwie.

Jak zauważa Tadeusz Kantor, „siły ciemne i żywiołowe, porażające absurdem i nonsensem, wybuchające buntem i negacją, płynne, niedające się ująć w żadne rygory, kapryśne i nieobliczalne, a rozdzierająca się od czasu do czasu zasłona ukazywała pejzaż niezrozumiały naszym naskórkowym doznaniom, obcy i groźny, przerażający nasze utylitarne pojęcia. U progu tego świata kapitulował intelekt i doraźne doświadczenie [...]. Instrumentem, który zdolny był ten świat zbadać i ujawniać, stała się wyobraźnia wyzwolona od krępującego ją intelektu i doświadczenia. Sztuka zmierzyła się tym razem z podświadomością, instynktem, absurdem i nonsensem, pokazała ich naturę i mechanizm” [28]. W taki właśnie sposób działa ARTrauma®.

Maria Anna Potocka dodaje natomiast: „Tym, co człowiek „posiada najbardziej” jest jego narastająca biografia. Umiejętność korzystania z biografii, umiejętność uwolnienia się od pewnych aspektów biografii, to część geniuszu życia. Nikt tego nie uczy, nie ma tego w zapisie genetycznym, nikt nie przekazuje doświadczeń związanych z obsługą biografii. Dlatego w tej dziedzinie panuje ogromna nieporadność. (...) Jeżeli uda się zdjąć ze wspomnień „ciągnięcie w przeszłość”, jeżeli wspomnienie przestaje być gwoździem mocującym nas w przeszłości, wtedy zaczyna się nad nim panować, wtedy możemy uzyskać pełną wartość wspomnienia” [29].

W zależności od doświadczeń uczestnika ARTrauma® zakłada różne postawy i podejścia do indywidualnych osób ze względu na ich wrażliwość, doświadczenia, historię życiową, płeć, co z kolei wymaga ogromnego wyczucia, doświadczenia, wrażliwości oraz współgrania zespołu prowadzącego projekt, jak i regularnej wymiany informacji w zespole.

Surowce i materiały, formy i struktury, kolory służące do budowy Tarczy są odpowiednikami treści i stają się odzwierciedleniem procesów psychicznych. Twardość bądź miękkość materiałów, sposób ich

obróbki, łączenia jest odbiciem treści psychologicznych.

Zadaniem ARTraumy® jest również pokazanie, że wszystkie siły drzemiące w człowieku, zarówno te destrukcyjne, niszczące, jak również twórcze, kreatywne i leczące są wewnątrz indywidualnego człowieka. ARTrauma® odwołuje się i szuka relacji z tymi siłami.

ARTrauma® spełnia wszelkie wymogi stawiane przed arterapią. Jak zauważył Wiesław Karolak, „zakłada się, że arterapie pozwalają na rozwijanie się własnych działań twórczych, pozawerbalne porozumiewanie się, uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć, zaspokojenie takich potrzeb, jak akceptacja, bezpieczeństwo, współuczestniczenie, bycie rozumianym i docenianym, zrozumienie własnych pragnień i potrzeb, pobudzenie sensoryczne – wielozmysłowe postrzeganie świata, poznanie innych – zmiana optyki widzenia swoich problemów, akceptacja siebie i innych, kreowanie przestrzeni, poznanie dystansu i granic, tworzenie pozytywnych nawyków i reakcji, relaks, przyjemność, uczestnictwo w twórczym działaniu, wreszcie nadanie sensu życiu ludzi zdrowych i niepełnosprawnych. Twórczy kontakt ze sztuką jest bardzo ważnym ogniwem w procesie profilaktyki, leczenia i rehabilitacji” [30].

Metody ARTraumy® pozwalają na zwerbalizowanie dotąd nie uświadomionych czy nie do końca uświadomionych emocji i uczuć, a myśl zasady Besslera van der Kolka, który mówi: „Kwintesencją terapeutycznej więzi jest: znaleźć słowa tam, gdzie wcześniej słów nie było i z ich pomocą innemu człowiekowi zakomunikować najgłębszy ból oraz najgłębsze uczucia. To jest jedno z najgłębszych przeżyć, których możemy doświadczyć i tego rodzaj współdziałanie, które umożliwia odkrycie do tej pory niewypowiedzianych słów, zakomunikowanie ich i odbiór, jest dla wyleczenia charakterystycznego dla traumy stanu izolacji podstawą – szczególnie jeśli inni ludzie w naszym życiu nas ignorowali bądź do milczenia zmusili. Pozbawiona przeszkód i blokad umiejętność komunikacji jest przeciwieństwem stanu potraumatycznego” [31]. Tym samym prowadzą one do wyzdrowienia znękanym syndromem stresu pourazowego duszy i ciała.

Refleksje powarsztatowe

16 września 2016 roku odbyły się pierwsze warsztaty budowy Tarcz Obronnych. W trzygodzinnych warsztatach udział wzięło piętnaście kobiet. Warsztaty odbyły się pod moją opieką artystyczną oraz psychologiczną Justyny Rutkowskiej, w Galerii StrefArt w Tychach.

Po wprowadzeniu w projekt przez Justynę uczestniczki mówiły o tym jak rozumieją pojęcie przemocy psychicznej. Mówiły o swoich doświadczeniach związanych z brakiem umiejętności stawiania psychicznych i fizycznych granic, mówiły o umniejszaniu i zaprzeczaniu ich psychicznemu cierpieniu przez nie same, jak i przez ich otoczenie, rodzinę. Mówiły o braku umiejętności adekwatnego i kompetentnego wyrażania złości oraz gniewu, o braku wiary w swoje siły oraz argumenty. Mówiły o problemie, jakim jest dla nich brak kompetencji w mówieniu o uczuciach. Mówiły również o psychosomatycznych objawach, na które cierpią z powodu chronicznego stresu czy wypalenia zawodowego.

Kiedy odniosłam wrażenie, że problemy, o których opowiedziały uczestniczki, zostały wystarczająco omówione, z rozmowy o uczuciach i obciążających emocjach przeszłyśmy do myślenia o tym, co mogłoby stanowić antidotum na ich problemy, jakiej Tarczy potrzebowałyby w sytuacjach, o których mówiły. Pytałam, z jakimi materiałami kojarzą im się ich emocje oraz problemy oraz z jakich materiałów, struktur powinna być tarcza, której potrzebowałyby w danych sytuacjach. To było działanie bardzo intuicyjne.

W ten sposób z myślenia o problemie w kontekście bezradności, niemocy oraz bycia narażoną i wystawioną na oddziaływanie emocji otoczenia, niektóre uczestniczki nagle zaczęły nazywać mechanizmy obronne oraz indywidualne strategie rozwiązywania problemów, o których jeszcze przed chwilą mówiły jako o czymś, z czym nie potrafią sobie poradzić. Swoje pomysły na zmierzenie się z problemem lub jego rozwiązaniem zaczęły definiować w postaci Tarcz. Obserwowałam, jak wyobrażenia uczestniczek i ich własne siły zaczęły im podpowiadać i formułować rozwiązania oraz odpowiedzi.

Z sytuacji bierności i niemocy część z nich płynnie przeszła w myślenie o strategiach zabezpieczania się, odgradzania, dystansu i decyzyjności.

W ten sposób powstała np. Tarcza, którą, w zależności od potrzeb i stanu psychicznego jej autorki w danym dniu, będzie można zmniejszać bądź powiększać. W ten sposób uczestniczka, która bała się otwartej konfrontacji z problemem, zdała sobie sprawę, że może regulować konieczny dla siebie dystans, czas i siły po to, żeby umieć ocenić i ostatecznie zmierzyć się z rozwiązaniem swojego problemu. Dającą regulować swoją średnicę Tarcza uświadomiła jej poczucie decyzyjności oraz pomogła zdjąć z siebie poczucie przymusu mówiące o tym, że swój problem musi czy powinna rozwiązać jak najszybciej. Mówiła, że zbudowanie Tarczy pomogło jej zrozumieć, że do rozwiązania problemu potrzebuje jeszcze czasu oraz, że zdała sobie również sprawę, że w jej mocy jest ocena swoich sił oraz szans na poradzenie sobie z problemem i że może się przygotować na jego rozwiązanie w przez siebie wybranym czasie oraz tempie. Budowa Tarczy „zwolniła ją” z przymusu szybkiego decydowania i dokonywania wyborów.

Powstała również Tarcza Przejroczysta, która daje uczestniczce, dla niej świadome, a dla innych niewidzialne, poczucie ochrony. Jej autorka powiedziała, że tarcza ta chroni ją i daje poczucie bezpieczeństwa, nie ograniczając równocześnie widoku ani oglądu rzeczywistości. Cieszyła ją świadomość tego, że ma ochronę, której inni nie widzą. Właśnie tego potrzebowała. Dla innych jest tą samą osobą, którą była, ona z kolei wie, że jest chroniona i bogatsza o nowe doświadczenie.

Powstała również Tarcza, po której wszystko spływa, czyli Tarcza obojętności. Zbudowała ją uczestniczka, która początkowo twierdziła, że nie potrzebuje żadnej Tarczy. Zapytałam ją, co się dzieje, jeżeli w życiu spotykają ją negatywne sytuacje, emocje? Jak radzi sobie z negatywnymi zachowaniami innych, ponieważ nikt nie jest wolny od takich przeżyć? Zapytałam, czy negatywne doświadczenia odbijają się od jej psychiki jak od ściany, czy może wchłania je jak gąbka? Wówczas powiedziała, że spływają po niej, wykonując przy tym odpowiedni gest.

Wówczas inna z uczestniczek szybko podsunęła plastyczne rozwiązanie dla tego mechanizmu. Powiedziała, że dlatego mówi się, że coś „spływa jak po kacze”, ponieważ jej pióra są tłuste, co uniemożliwia przenikanie przez nie wilgoci. Wówczas obydwie uczestniczki wstały ze swoich miejsc, zaczęły wycinać symboliczne, kacze pióra z papieru i budować Tarczę.

Kolejna z uczestniczek opowiedziała o tym, jak przez lata uśmiechała się do wszystkich, w każdej sytuacji, nawet niekorzystnej dla siebie. Opowiedziała o tym, że niedawno, po latach tłumienia smutku i złości, wybuchła. Przychodząc na warsztaty powiedziała, że jej otoczenie jest w szoku, ponieważ pokazała inną niż do tej pory twarz i stwierdziła, że nie chce się już dłużej tylko uśmiechać. Zbudowała Tarczę z uśmiechem po środku, w którą od tyłu powbijają pinezki. Powiedziała, że pinezki to jej złość i że nawet jeżeli dalej będzie się uśmiechała, to ktoś, kto się do niej zbliży, oprócz jej uśmiechu będzie mógł doświadczyć również gniewu. Była poruszona, opisując, jakim uczuciem było dla niej wbijanie pinezek w tarczę, co potwierdzało odkrycie i uwolnienie swojego gniewu.

W trakcie warsztatów niektóre uczestniczki uświadomiły sobie istniejące w nich siły pozwalające im na inne, niż do tej pory, radzenie sobie z własnymi emocjami, jak i wymaganiami otoczenia. Nawiązując do symbolu Tarczy uaktywniły swoją pomysłowość i poprzez zbudowanie jej nadały fizycznych cech procesom do tej pory nieświadomym i niewidzialnym. Przez nadanie fizyczności emocjom i myślom zdały sobie sprawę, jakie psychiczne Tarcze są w stanie stosować w sytuacjach niekorzystnych i jak cenne mechanizmy są w stanie świadomie wykorzystywać. Część z nich nawiązała relacje z siłami do jakich, w podobnych sytuacjach przyszłości, będą mogły się odwoływać.

W związku z tym, że były to pierwsze warsztaty ARTraumy®, zaskoczyło mnie, jak bardzo siła i kreatywność uczestniczek podpowiadały im strategie zachowań, nowe sposoby myślenia, a wyobraźnia dyktowała im rozwiązania.

Część uczestniczek na własne życzenie pozostała obserwatorami i nie stworzyła żadnych tarcz. W trakcie kolejnych, 3-osobowych warsztatów uczestniczki te nie wyszły z roli obserwatorów.

Marta, uczestniczka pierwszych warsztatów, opisuje je następująco: „To było połączenie sztuki i psychologii. Na początku zastanawialiśmy się, co to jest przemoc, próbowaliśmy ją nazwać, powiedzieć

jak ją rozumiemy. Mowa była oczywiście nie tylko o przemocy fizycznej, bo tą łatwo zdefiniować, ale też o formach przemocy emocjonalnej, która w społeczeństwie jest przemilczana, niedostrzegana i trywializowana. Potem w ramach eksperymentu próbowałyśmy stworzyć własne tarcze obronne. Ja sama byłam zaskoczona tym do czego doszłam. Zbudowanie Tarczy, zdefiniowanie problemu puściło emocje. Uważam, że te warsztaty miały wymiar nie tylko edukacyjny ale też oczyszczający i terapeutyczny“.

Danuta Fastnacht, psycholog i mediator, pracująca z ofiarami i sprawcami przemocy stwierdziła: „Myślę, że to bardzo ciekawe przedsięwzięcie. Problem przemocy jest tu pokazany inaczej, niż my psychologowie do tego przywykliśmy. To pokazuje, że czasem nie trzeba wielu rzeczy mówić, żeby skonfrontować się wewnętrznie z problemem i poszukać drogi wyjścia z niego. Myślę, że ta strona artystyczna pozwala to właśnie robić. Terapia może mieć jak widać różny wymiar. Na tej wystawie jest pokazany alternatywny sposób radzenia sobie z problemami, właśnie poprzez sztukę“.

We wrześniu 2017 roku zrealizowałam warsztaty Tarcz we współpracy z niemiecką sekcją międzynarodowej organizacji pomagającej seksualnie nadużytym dzieciom, walczącej z siatkami pedofilskimi oraz pornografią dziecięcą w internecie - Innocence in Danger e.V.

Przez tydzień mieszkaliśmy i pracowaliśmy w prywatnym pałacu pod Berlinem, należącym do dwóch członków zarządu organizacji. Uczestniczkami projektu były cztery młode matki, mieszkanki ośrodka w Berlinie, w którym sprawdzane są ich kompetencje rodzicielskie. Kobiety te trafiły do ośrodka z powodu obaw, czy są w stanie zapewnić bezpieczeństwo swoim dzieciom. Od ich opiekunek dowiedziałam się, że nigdy nie pracowały. Większość z nich skończyła żadnych szkół. Były mocno zdystansowane, swoją fatalną sytuację obracały w żart. Prześmiewczo nazywały same siebie „królowymi chaosu” i mówiły, że nawet jeśli uporządkują jeden chaos, rodzi się drugi i ta sytuacja nie ma końca. Zastanawiałam się, w jaki sposób do nich dotrę.

Zacząłam im opowiadać, jak wpadłam na pomysł budowy Tarcz, krótko omówiłam to, czym Tarcze dla człowieka były od zawsze oraz co symbolizują i mają reprezentować w naszym projekcie. Po jakimś czasie poprosiłam, żeby zastanowiły się, w jakiej swojej aktualnej sytuacji życiowej potrzebowałyby tarczę bądź może, gdzie taką Tarczę noszą, mimo że nie jest im już potrzebna.

Potężna, na pierwszy rzut oka agresywna Doris, której nie podejrzewałam o szybkie otwarcie się wobec mnie, zaczęła opowiadać o ośrodku, w którym żyją. Mówiła szczerze i z serca. Zaczęła płakać. Na moją prośbę, zaczęła spisywać swoje myśli i w ten sposób napisała swoisty list do opiekunów ośrodka. Pisała, że pobyt w ośrodku, który powinien stanowić ochronę dla niej i jej dzieci, stał się więzieniem. Kiedy dba o swoje dzieci, od opiekunów słyszy, że jest dobrą aktorką. Kiedy z kolei okazuje złość, słyszy, że jest nieobliczalna. Czuje się z góry skreślona, zaklasyfikowana jako zła matka, czegokolwiek by nie zrobiła. Pisząc o tym wszystkim, prawie bez przerwy, płakała.

Zapytałam wówczas Doris, jak wygląda bądź miałaby wyglądać w tej sytuacji Tarcza, która by jej pomogła tę sytuację przetrzymać bądź czy chce po prostu pokazać i opowiedzieć, w jakim stanie jej własna Tarcza w związku z istniejącymi okolicznościami wygląda. Powiedziałam jej, że to, czym my się teraz zajmujemy, to sztuka i że nikt jej emocji nie będzie oceniał, blokował ani hamował bądź cenzurował tego, co chce powiedzieć. Zapewniłam, że jestem po to, żeby pomóc jej wyrazić wszystko do końca – pokazać i nazwać to, co ją w aktualnej sytuacji męczy i dusi, z powodu czego dodatkowo cierpi.

Doris powiedziała, że chce zbudować Tarczę Więzienie, ponieważ tak właśnie się czuje i tak swoje położenie widzi. To, co ma ją chronić – tak napisała też w tekście – stało się jej więzieniem, z którego nie widzi drogi wyjścia.

Spontanicznie zaczęliśmy szukać materiałów, które mogłyby zobrazować taką Tarczę. Jako że warsztaty odbywały się w stodole, koło nas znajdowało się wiele rekwizytów związanych z wsią. Na pobliskiej łące Doris znalazła kawałek starego, zardzewiałego, metalowego płotu. Przyniosła go do stodoły. Widziałam, że chce działać. Była pełna gotowości. Zdawałam sobie sprawę, że nie ostateczna wartość estetyczna tego obiektu będzie ważna, ale włożenie emocji Doris w ten obiekt. Stąd szybko ustaliliśmy kształt Tarczy Więzienie, ponieważ nie chciałam, żeby jej gotowość do działania i determinacja zma-

łały. Była pełna złości. Z papierosem w ustach Doris zabrała się do cięcia płotu piłą elektryczną, nie okazując żadnego strachu czy oporu. Myślę, że to narzędzie dobrze odzwierciedlało jej wściekłość „na cały świat”. Jako że była potężną kobietą, ciężar materiału, jaki wybrała dla swojej Tarczy, nie stanowił dla niej przeszkody. Przez cały czas paląc papierosa, ze starego płotu stworzyła swoją Tarczę. Kiedy kształt był wycięty, Doris własnymi rękoma zaczęła wyginać metalowe pręty w taki sposób, żeby Tarcza nie była prosta, ale uzyskała wypukłość. Jej wysiłki wywołały ciekawość, radość i zainteresowanie innych uczestniczek projektu. Tarcza Doris była bardzo szybko gotowa. Wtedy wzięła metalową puszkę ze srebrnym sprayem i przemaalowała zardzewiałe pręty. W ten sposób jej Tarcza uzyskała świeży wygląd. Zrobiła to dlatego, jak mówiła, że sytuacja, w której żyje, jest sytuacją aktualną, świeżą, a nie sytuacją, która minęła. Doris była zadowolona z siebie. Kiedy Tarcza była skończona, wróciliśmy do tekstu. Doris nie chciała swojego tekstu jednak korygować ani poprawiać, ponieważ stwierdziła, że w pierwszym momencie wyraziła wszystkie swoje uczucia i myśli. Odwaga, szczerość, spontaniczności i dobitność Doris poruszyły mnie. Najbardziej jednak ujęła mnie chyba tym, że dwa dni później przysłała do mnie z gotowym tekstem, który tym razem wyrażał jej konflikt ze światem zewnętrznym. Poprosiła mnie, żebym pomogła jej zbudować Tarczę do jej opisu. Ucieszyło mnie ogromnie, że w projekcie znalazła kanał na lokowanie i kanalizowanie swoich potężnych emocji. Pozostałe uczestniczki warsztatów również stworzyły swoje Tarcze, jednak przypadek Doris poruszył mnie szczególnie.

Od jednej z opiekunek usłyszałam, że zupełnie nowym i mocnym przeżyciem dla tych dziewczyn było spotkanie z artystą prezentującym postawę nieoceniającą. Myślę, że to był jeden z czynników, który wzbudził ich zaufanie.

Wnioski

Tarcze Obronne to symbol, który reprezentuje tysiące znaczeń oraz jest w stanie zastąpić mnóstwo słów. To forma ochrony przed przemocą, wyraz buntu przeciwko niej, a zarazem opowieść o cierpieniu. To obiekty przede wszystkim emocjonalno-intelektualne, lecz zarazem nie sposób pominąć ich fizycznej strony.

Aby ARTrauma® mogła przynieść odpowiednie rezultaty, konieczne wydaje się zorganizowanie nie jednorazowych warsztatów z grupą ofiar przemocy, ale całego ich cyklu, jak również przeprowadzenie przez psychologa i psychiatrę szczegółowych badań na temat wpływu tej metody na uczestników oraz uczestniczki. Z pewnością ich wyniki mogłyby stanowić cenną wskazówkę na temat mocnych i słabych stron tej metody oraz dróg jej dalszego rozwoju.

Zdjęcia z warsztatów ARTraumy®, część pozostałych Tarcz oraz dodatkowe informacje na temat projektu znajdziecie Państwo na stronie: www.shields-against-violence.com

Piśmiennictwo:

1. Rotchild B. Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym. Tłum. Robert Andruszko. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2014. S. 23.
2. Ibidem. S. 26.
3. Ibidem. S. 26.
4. Ibidem. S. 118.
5. Ibidem. S. 120.
6. Karolak W. Arterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce. Wydawnictwo Difin SA. Warszawa 2014. S. 9.
7. Ibidem. S. 126.
8. Ibidem. S. 120.

9. <http://isphs.pl/o-psychoanalizie/> Dostęp: 18.01.2017.
10. Norek A. Tarcze Obronne. Wydawnictwo SAV e.V. Augsburg 2015. S. 18.
11. Kolk B. Verkörperter Schrecken. Traumaspueren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. G.P. Probst Verlag GmbH, Lichtenau/Westf. 2015 (Na potrzeby niniejszego artykułu tłumaczenia dokonała Autorka). S. 276-277
12. Norek A. Op. Cit. S.14.
13. Rotchild B. Op. Cit. S. 120.
14. Ibidem. S. 121.
15. Kolk B. Op. Cit. , S. 244 – 245.
16. Bettelheim B., Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni. Tłum. Danuta Danek. Wydawnictwo WAB. Warszawa 2010. S. 115-125.
17. Ibidem. S. 116.
18. Ibidem. S. 378.
19. Estes C.P. Biegająca z wilkami. Wydawnictwo Zysk i Spółka. Warszawa 2012. S. 17.
20. Beauvoir S. Druga płeć. Tłum. Gabriela Mycielska. Wydawnictwo Jacek Santorski. Warszawa 2003. S. 576-582.
21. Roux J.P. Krew. Mity, symbole, rzeczywistość. Kraków 1994. S. 89.
22. Ibidem. S. 90.
23. Bettelheim B.. Rany symboliczne. Rytuały inicjacji i zazdrość męska. Warszawa 1989. S. 130.
24. Beauvoir S. Op. Cit. S. 577.
25. Moźdzysłowski P. Rytualna sztuka współczesna. [W:] Irena Borowik, Maria Libiszowska-Żółtkowska, Jan Doktor . Oblicza religii i religijności. Wydawnictwo NOMOS. Kraków 2008. S. 2.
26. Ibidem. S. 10.
27. Dziamski G. Performance – tradycje, źródła, obce i rodzime przejawy. Rozpoznanie zjawiska. 1984. S. 36-37.
28. Wybrane fragmenty tekstu T. Kantora, O sztuce informel, zamieszczonego w : Życie literackie nr.50, 1955r.
29. Potocka A.M.. Rzeźbiarz i biografia. O Alinie Szapocznikow.
30. Karolak W. Op. Cit. S. 20.
31. Kolk B. Op. Cit. S. 281.

Summary

Since prehistoric times, the shield has been a tool used as protection against assailants. As a result, the shield can be viewed as a symbol of the defense mechanism created by the psyche; a tool to help cope with traumatic experiences and their effects, both psychological and physical. ARTrauma® is an innovative method that was originally born as a result of emotional issues and the need to exercise self-help. This, in turn, was the beginning of a series of twenty-seven Shields Against Violence, forming the basis of my PhD in fine arts. After many years of working through my own issues, I had the desire to share my experiences with other people suffering from post-traumatic stress disorder. Together with psychological support, using art therapy and the symbol of the Shield, the ARTrauma® method is intended to help treat trauma, as well as improving the mental and physical well-being of people affected by trauma. Each Shield looks different, is made of different materials, expressing different aspects and types of violence, and thus mental defense mechanism. The ARTrauma® method has enormous psychotherapeutic potential. However, in order for it to bring the right results, it is not simply a matter of one-off workshops with a single group of victims of violence, but an entire cycle of workshops as well as detailed psychological and psychiatric studies on the impact of this method on patients and project participants. These results would provide a valuable indication of the strengths and weaknesses of this method, as well as avenues for further development.

ARTrauma® - an artistic and therapeutic process in overcoming fears and blockages associated with trauma, utilising the „Defense Shield” as both a symbol and a construction.

ARTrauma® is an innovative method, created for the victims of violence, suffering from post-traumatic stress disorder. Using the Shield symbol and art therapy, with psychological support, this method helps patients treat their trauma, thus improving their mental and physical well-being.

PART 1 - DEFENSIVE SHIELDS

Post-traumatic stress disorder

As noted by Babette Ritchild, „trauma is a psychophysical experience, even if a traumatic event does not cause direct bodily injury” [1]. Based on this assumption, ARTrauma® perceives the patient in a holistic way, and attempts to exert a positive influence both on their psychological and physical state. Traumatic events include: „fight, sexual or physical assault, being held as a hostage or imprisonment, act of terrorism, torture, natural disasters and man-made disasters, accidents and learning about life-threatening illness”. A person who experienced these types of traumas may develop post-traumatic stress disorder, PTSD. „The symptoms associated with PTSD include: 1) repeated experiencing of the event in various sensory forms (flashbacks), 2) avoiding stimuli resembling trauma, and 3) chronic over-stimulation of the autonomic nervous system” [2]. As the researcher points out, „these types of symptoms are something normal in the immediate aftermath of a traumatic event. A diagnosis of PTSD is made when these symptoms persist for a period of over a month and occur in together with loss of function in areas such as work or social relations „[3]. In such a situation, a therapy tailored to the individual patient’s needs is necessary, in which the patient’s assets and own resources will be used - functional, as well as physical, psychological, interpersonal and spiritual [4]. In the ARTrauma® method, as in other activities in the field of therapy through art, mental resources are particularly important, including: intelligence, sense of humor, curiosity, creativity (including artistic and musical talents) as well as defense mechanisms [5]. The last two resources - creativity and defensive mechanisms - are of the greatest importance in my project.

Therapy through art

Therapy through art, also called art therapy, is becoming an increasingly more popular method of treatment, including the treatment of those suffering from post-traumatic stress disorder. According to the words of Wiesław Karolak, „art therapy usually means all forms and methods of therapeutic help, where various fields of art are used: painting, drawing, literature, music, dance, drama. The shortest is defined as therapy with the help of art, as a specialised, complementary psychotherapeutic form, using art products to improve the physical and mental condition of the individual” [6]. Art can serve the psychotherapeutic process not only for a professional artist, but for every human being, because „everyone, both educated and uneducated in the field of art, has a hidden ability to project their internal conflicts in a visual form” [7]. Art therapy allows one to obtain a number of positive effects. This, in turn, greatly affects the healing process of a person who has experienced trauma: „As a result of the creative process, the accumulated emotions are released and alleviated, tension decreases, the sphere of non-verbal communication becomes active, self-esteem strengthens, the level of self-awareness and self-acceptance increases, the awareness of the motives of one’s actions and behaviours is strengthened, and self-expression and spontaneity is activated „[8].

Defensive Shields

The idea to create a series of twenty seven Defensive Shields, which later became the basis for my doctorate in the field of fine arts, came from my own experiences, but also the observation of abuse and post-traumatic stress disorder in others. The tools that I received from friends or specialists in order to deal with the effects of the abuse I experienced were insufficient. I needed to find my own way to deal with the psychological and physical consequences of trauma. Owing to the fact that I was a student at the Academy of Fine Arts, my imagination, talent and creativity, these being my own, individual resources and art showed me the path to healing. I’m not sure that, without constructing these Shields, I would have been able to deal with my own internal demons with such finality. Art turned out to be the most suitable therapy for me.

The symbol of the shield, i.e. an object that both protects and carries the traces of the fight, seemed to me the most suitable for depicting defense mechanisms with which we deal with traumatic situations or which are destroyed during traumatic situations.

Despite the fact that for centuries both circular and rectangular shields have been made and they have been both convex and flat, I decided on a round, convex form of shield. This shape, particularly when combined with the shield boss, or umbo (placed in the middle), which hides the shield’s hand-hold, evidently resembles the breast. The breast is both a symbol of a woman who, most often, is the victim of violence and abuse, and a symbol of nourishment, creative power. As Melanie Klein pointed out, babies experiencing positive feelings as having an object relationship of a „good” breast and negative as being „bad” breast experiences. According to this theory of psychoanalysis the breast, as a source of both food and tenderness, is for a baby the first object of desire [9].

The shape of my own Shields also refer to mandalas. Bogdan Topor in the review of my doctoral thesis noted: „I will use the help of Carl Gustav Jung, who in the drawing of mandalas by persons prone to disintegration of personality sees attempts for its consolidation. By creating a central point of reference or by the concentric arrangement of chaotic diversity and contradictory content, this round picture balances chaos and confusion. The functional meaning of the mandala as an instrument of meditation, concentration and immersion is based simultaneously on the production of internal order; which is why they appear in series, following chaotic states characterised by conflicts and anxieties. They express the idea of safe shelter, inner reconciliation and completeness. These paintings exert enormous therapeutic influence on the author „[10].

Although my Shields have one initial shape, each is different, each illustrates a different kind of violence that women and children, in particular, experience - sexual, physical, psychological and eco-

omic violence. For each, I used materials adequate to the phenomenon they depict. Thus, the „Shield against Economic Violence” was made of coins, „Shield of Eroticism of the Brain” was made of underwear, „Shield of the Dove of Peace” from feathers, and „Shield of Savagery” of fur.

Each Shield includes a short description, which forms an integral part of the shield. In this way, in the process healing, my project used both visual art and verbal communication, describing the process of how each Shield was developed. As Bessler van der Kolk states: „It is virtually impossible for people who are traumatised to put in their traumatic experience into words (...). The initial impressions resulting from the September 11, 2001 events were not tales but images: people running along the streets in panic, their faces covered with soot, an airplane that hit the first tower and exploded, people holding hands as they jumped from the tower. It was the media that helped put together a story that helped everyone understand what had happened. In his book *Seven Pillars of Wisdom*, T. E. Lawrence, writes about his wartime experiences: „we have experienced shocks so powerful, suffering so deep, ecstasies so high that they are too powerful for our mortal self to be told at all.” (...) While trauma makes us dumb, the road from it is strewn with words that, piecemeal and carefully pieced together, eventually create a communicable story” [11]. Joanna Imielska in her review of my doctoral thesis commented on my works: „Nevertheless, all these art works are not only a release from the past, but a reminder of it. This past gives impetus to action, because - says Miljenko Jergovic: Only in the past can something that happened in the past, be solved” [12].

My Defensive Shields are a symbol of hope and, at the same time, an invoice of sorts, issued to oppressors. The shields carry with them the experience and knowledge of how to, with the help of internal resources, of creativity and appropriate defense mechanisms, ease and alleviate post-traumatic stress disorder, and how to avoid remission.

Shields – Selected examples

In reaction to violence and other traumatic experiences, we create defense mechanisms, such as seeking an ally in anyone, even in the enemy, or we repress, suppressing negative emotions until we feel safe enough to be able to express them without fear. Such defensive reactions may be useful, but only temporarily. When the right moment arrives, one should give up these mechanisms, put down the Shields symbolising them and look towards coping mechanisms more adequate to the current state of our internal development and needs.

As Babette Ritchild points out, defense mechanisms can both help and hinder, as it is a fixed habit that is difficult to get rid of when it does not work [13]. However, „the solution is not the removal of the limiting defense mechanism, but to develop its opposite to ensure both balance and choice” [14].

This phenomenon is well illustrated by the „Ark Shield” made of wood, referring to the biblical story of the flood. The description attached to it states:

„I have the curved body of a wooden ark.

I know not when the deluge began. An uproar so deafening that fighting for survival, I did not feel who I let inside and what it was that embedded itself on board. It was only after the waters had retreated and the sun had risen that with the advent of security and the arrival of summer, pairs of scorpions, vipers and poisonous spiders began emerging onto the dry land. The demons of trauma that had found refuge in my interior when the wind and waves thrashed at the wooden body of the ark.”

Bessler van der Kolk notes that „trauma is much more than a story about what happened a long time ago. Emotions and physical sensations that a man experienced during his traumatic experience appear later not as memories but as disturbing and troublesome bodily reactions occurring in the present life. In order to once again be able take control over their lives, people with trauma again need to confront their traumatic experiences: sooner or later they will have to face what has happened to them, but

only when they feel safe again and when it is clear, that by confronting it again they will not again be traumatised „[15].

A similar phenomenon is also illustrated by the „Shield - My Daddy loves me and would never hurt me”, made of the pages from school notebooks, on which a child's hand wrote the title sentence countless times. The description attached to the Shield says:

„Does a terrified child need to write a single statement over and over again, until it believes what it is that is imposed on it and what is required of it? Must this child, raising its head from its notebook in fear and anxiety, with its developing psyche, monotonously drive in a vision of a world that is not real?

Or maybe it is rewriting something that it longs for, believing that the vision of the world repeated into infinity - like a mantra - will ultimately materialise in spite of everything? Does filling up notebooks with a dream create an alternative, more beautiful world for itself? „

As Bruno Bettelheim remarked, a child cannot cope with the idea that a parent or guardian who is an authority and a steward of positive experiences and values is also able to have a dark side, causing suffering, anger, regret, fear. Fairy tales help the child deal with this problem by offering, in story form, the splitting of the parent into two people, for example, the Good Fairy and the Wicked Stepmother [16]. „Splitting one person into two opposing figures, aiming to preserve the good image of this person - occurring not only in the world of fairy-tales - is made by many children when a bond causes too many difficulties and becomes complex” [17]. This is certainly the case when a child experiences any form of violence at home - psychological, physical or sexual.

The classic fairy tale, which is an example of this type of defense mechanism, is the story of Cinderella. As Bruno Bettelheim points out, „if a child is to cope with the conviction that it is worthless and inferior, it needs help in understanding what these experiences mean. Moreover, it needs certainty, both in the conscious as well as the subconscious state that it will manage to get out of its difficult position. The great advantages of the fairy tale about Cinderella include the fact that the child understands that regardless of the fairy godmother's help, it largely owes the difficulty of obstacles and extraordinary elevation to its own efforts and own personal values and personality „[18].

Among the twenty-seven Shields I made, there was also a „Cinderella Shield” made of poppy seeds and sand. The description attached to it says:

„I must separate the poppy seeds from the sand. I must strive to meet my stepmother's unrealistic expectations. I must discover my true self in this web of painful information that she has dragged me into. In setting me this menial task, she hoped to block all the paths towards my development, and not let me to put on a dress and go to the ball.

She would suffer if someone were to fall in love me. My joy would be her curse. I must stay on my knees. I must cook, scrub and be at her beck and call. Contempt is my payment.

Nimble, hard-working fingers and an unyielding persistence make the seemingly impossible, possible. I divide the tiny grains into two piles. Dread, defeat and fear are immense. She did not envision the possibility of a poor, abandoned orphan's success; unaware that her very curse was the solution. Determination to destroy me, ultimately freed me.

As the future queen, I rise from my knees and go to the ball. „

Both the „Ark Shield” and „Cinderella Shield” refer to ancient, archetypal stories, which conceal in them a clue as to how to deal with trauma. As Clarisa Pinkola Estes suggests, „fairy tales, myths and legends provide us with an ability to understand, sharpening our eyes to such an extent that we can see the path we saw in our primordial nature, and follow it. The guidelines bound in such stories and legends add confidence and belief that the path will not break away, will not disappear, but will lead further and further, to deep wisdom „[19].

The „Cinderella Shield” may prove to be an effective defense mechanism for many girls raised in

a patriarchal society and in conflict with their unhappy mothers. As Simone de Beauvoir points out, in such an arrangement the mother often treats her daughter worse than her son, because she feels disappointed and guilty that she gave birth to a girl. By limiting her, she avenges herself for what she herself did not have or could not have because of the loss of her youth and beauty - the only assets that a woman can have in a woman's patriarchal ideology. An unhappy mother makes her daughter unhappy, instead of becoming her ally, she becomes, at least at some moments, an enemy, the typical evil stepmother from a fairy tale, a rival, a perpetrator. She wants to control her daughter to make up for the lack of power and success in other aspects of her life [20].

Toxic mothers, usually owing to their own trauma, mother-stepmother, often become guardians of order that hurts them alone. Together with this order and in its name, they condemn daughters to the duplication of their own fate. This problem is mentioned, among others, by the „Shield against female circumcision” made of leather and acacia spines. The description attached to the Shield says:

„The girl is usually held by her mother. The inner and outer labia and the clitoris are cut with a dirty razor or a shard of glass by a specially appointed woman. There are cases in which the epidermis from the vaginal walls is also removed. The acacia spines pierce the skin, and then the hole is sutured in such a way as to leave only a small hole allowing the menstrual blood to escape. As a result of extremely poor hygiene conditions, serious complications, infections or hemorrhages often occur, leading in death.

Female circumcision, or female genital mutilation, is practiced among many peoples of Africa, South America, New Guinea, Australia and the Pacific Islands. Around 120 million circumcised women live in the world, and about 2 million acts of circumcision are performed every year, which translates to 5 500 each and every day. Most often, babies only a few days old are subjected to circumcision, but there are cases when the procedure is performed on girls aged 6-10, teenagers or even adult women. The significance of circumcision is religious and cultural. Traditional beliefs see it as a method of controlling women's sexuality, which strives to guarantee virginity and marital fidelity. A partially sewn vagina can only be opened by her husband. The mutilation aims to objectify a woman, lowering her value by depriving the body parts that are responsible for sexual function. In some cultures, clitoridectomy serves another cruel purpose in that its aim is to inflict additional ritual pain. This additional pain, according to beliefs results in 'double purification'. The shield is dedicated to Waris Dirie, whose book „Desert Flower” inspired me to create this Shield.”

Patriarchal anthropologist Jean-Paul Roux sees the source of circumcision in arbitrary divisions between what is male and what is female: „The clitoris is a small penis, and therefore proof of masculinity in the woman's body, and the foreskin - a small vagina, and therefore a testimony of femininity in the male genitals. Their removal eliminates what every man or woman possesses from the opposite sex - it emphasises the masculinity of one and the femininity of the other, and in extreme cases, it allows everyone, if not to choose, then to at least confirm their own gender „[21]. Unfortunately, this researcher does not see the cruelty of the rite of female circumcision, which, unlike analogous surgery on male genitalia, deprives the possibility of experiencing orgasms: „Maintaining that clitoral removal is a procedure imposed by” jealous and selfish men „wishing to reduce the sexual pleasure of women, means a total ignorance of ethnology and religion „[22]. Jean-Paul Roux does not see that the source of customs and religious doctrines is not God's ideology, but those of people who strive to subordinate the preferred model of members of a given culture.

Fortunately, many other researchers, and not only those from feminist circles, see the cruel practice of the circumcision ritual, as one that aims to humiliate and enslave women. Among them is Bruno Bettelheim. He emphasises, however, that there are peoples who use reverse practices, that is, lengthening the labia by massaging, which shows social approval for masturbation and the increased sexual satisfaction of women [23].

One of the positive messages that my Defensive Shields carry is the idea that apart from oppressive motherhood headed by the evil stepmother, striving (along with the entire cultural order) to incapa-

cite young girls, a completely different motherhood is also possible. As Simone de Beauvoir points out, „some women are satisfied enough with their lives so as not to want to be reincarnated, or at least to accept their daughters without feeling disappointed; such mothers usually want to give their child the opportunities that they had themselves, as well as those they did not have - and create for them a happy childhood „[24].

This model of motherhood, motherhood that can arm the child with a real and tangible defense mechanism, is encapsulated in the „Shield for Mia”, which I created for my own daughter. It is the only shield that is not hung on a wall, but is laid flat. I put a castle made of wooden blocks on top of this Shield. The description attached to it says:

„In the remarkable atmosphere of birth, a little daughter receives from her mother a magnificent castle on a hill. For as long as she remains a little girl, she will play with her many princess friends in its courtyard. As a young and curious princess, when she becomes strong enough, she will raise the hill and discover the handle on the other side. Finally, the Castle will become the weapon of a glorious Queen willing to defend her values. A woman's gift, a royal legacy for life, and the castle's sharp spires, its weapons.”

My Defensive Shields are, in themselves, rituals of sorts. Rituals to acquaint trauma, to banish the shadows of the past, to find strength in oneself. As Paweł Możdżyński notes, contemporary artists frequently make a symbolic descent into hell through art - in order to later be resurrected. They touch on difficult and controversial topics, rebel against the existing schemas, want not only to create aesthetic objects, but also to shock, move, bring to light what is often hidden, even swept under the carpet [25]. Art, as Beuys states, is the combination of two worlds, the material and the spiritual, the sacred and the profane [26]. My Defensive Shields are highly aesthetic objects, but their hidden meanings, which come to light in the descriptions attached to them, are terrifying, disgusting, painful and difficult. Catharsis can only be achieved in this way - by passing through the gates of hell. My Shields belong to the world of culture, but they speak about what is deeply carnal, elemental, of a wild, untamed nature, which at the same time can hurt, as well as help to recover from the experience of harm, ultimately leading to the process of healing.

The art of the artists who were a great inspiration to me - Marina Abramovic and Niki de Saint Phalle, who in their art also performed specific rituals, came into deep contact with their bodies to understand what is spiritual, emotional and psychological. They did not hesitate to touch the experience of fear, pain, trauma. On the contrary - they drew profusely from them, translated them into artistic language. Abramovic, in opposition to the edict of aesthetic norms over what is real, carnal, often deviating from these norms, created the performance „Art must be beautiful; Artist must be beautiful”, consisting of combing hair until a bleeding wound was formed on the head. De Saint Phalle, a rape victim, performed a self-cleansing ritual by shooting white canvases, inside which there were cans of paint. It was only as a result of the shot that the white spaces began to fill colour, just as human beings only begin to perform extreme emotions after the extreme passes. As Grzegorz Dziamski notes, in the performance „elements derived from various past and vivid rituals, are treated as a way of imaging catharsis saturated with archetypal meanings. The content of these rituals, what gives meaning to them, is not a specific myth, but a border event of a performer that is experienced by the performer „[27].

PART 2 - ARTRAUMA®

ARTrauma® Workshops

Having experienced the many positive, healing properties of my Defense Shields, I decided to use them to help other people who were, themselves, victims of violence and abuse. This is how the idea for the ARTrauma® workshop came about; workshops during which participants could build their own Defensive Shields and in this way free themselves from traumatic experiences and transform them and

themselves.

ARTrauma® is an innovative method of art therapy, which is based on the creation of a visual work, in close conjunction with the psychotherapeutic process and use of the Defense Shield symbol is intended to support the healing process and, ideally, treat the effects of injuries.

The target group of the project is, first and foremost, victims of violence. One of the main problems these people possess is the inability to adequately express, work through their experience and its psychophysical effects. Very often, violence results in its victims being ashamed of what they have experienced or find no means or means to talk about them. They lack the skills and tools to express their emotions and to cope with the intensity of these emotions and reactions. Another significant problem is the loss of trust and sense of security. Sometimes such deep repression of a traumatic event is completely blocked out by consciousness. **The main goals and assumptions of the project are:**

1. The construction of Defensive Shields by project participants, with the simultaneous examination and scientific development of ARTrauma®, with close cooperation between the artist, physicians and psychologists, as a new and effective method to treat the effects of injuries related to the experience of violence.

2. Directing participants' attention to the world of emotions, internal feelings and images related to negative experiences, establishing contact with these emotions and channelling them through art. Delving into the process of self-discovery and expressing emotions in a non-verbal manner. Recovering the sense of lost integrity and identity.

3. An awareness and association of repressed emotions, images, and events that have been suppressed.

4. The assimilation of repressed aspects of personality through images and artistic tools.

5. Support in returning to a state of mental health following a traumatic experience. Recovering self-esteem, rebuilding a sense of security and improving quality of life.

6. Support in participants accepting their own mental condition by illustrating pain and weakness.

7. Breaking the patterns of destructive behavior.

8. Aiding the visualisation of pain and fear, thus helping reclaim control over destructive emotions, deepening and consolidating the contact with positive emotions.

9. The construction of a Defense Shield, an object that is the expression of an individual experience, is connected with the reflection of the internal world and the experience of a person affected by the experience of violence. The construction of the Shield becomes the an expression of the experience and a method of gaining strength and power over the injury and its consequences.

10. The creation of a symbolic artistic object related to protection, the ability to set boundaries and protection against hard hits, including those of a psychological nature, favors the rebuilding of the sense of self-decisiveness, relinquishing control and security.

11. Increasing mental and psychosocial stability in project participants.

12. Participant support in breaking out of the situation of being a victim.

13. The project allows participants realise that mental abuse one that does not leave physical marks, but can leave permanent changes in the psyche.

14. Participation in the project and permission to publicise their work (on request and anonymously) is a conscious decision to contribute to the eradication of the taboo from the problem of violence. Participation in the project, the decision to illustrate personal experiences and public display in the context of the exhibition provides participants with the chance to take a huge step towards overcoming fears and inhibitions.

15. The final exhibition of the project participants' work is also aimed at sensitising society to the needs of the victims of violence, sensitising to the necessity and development of work on and with trauma. The aim of the project is also to educate about the long-term, extensive effects of violence and abuse in order to reduce disrespect and displace psychological problems in society.

As Tadeusz Kantor notes, „dark and primitive forces, shocking with absurdity and nonsense, exploding with rebellion and negation, fluid, unfathomable, capricious and unpredictable, and yet the occasional unveiling of the curtain showed a landscape incomprehensible to our sensations, alien and

threatening, terrifying to our utilitarian concepts. At the dawn of this world intellect and short-term experience capitulated [...]. The instrument that was able to explore and reveal this world became the imagination freed from the intellect and experience that suppressed it. Art met, this time, with the subconscious, instinct, absurd and nonsense, and showed their nature and mechanism „[28]. This is how ARTrauma® works.

Maria Anna Potocka, on the other hand, adds: „What man has the most” is his growing biography: The ability to use biography, the ability to free himself from certain aspects of biography is part of the genius of life. No one learns this, it is not in the genetic code, no-one passes the experience of handling a biography, which is why there is a lot of helplessness in this area. (...) If you can pull off the memories of „pulling back to the past”, if the memory ceases to be a nail fixing us in the past, then it starts to dominate it, then we can get the full value of the memories „[29].

Depending on the experience of the participant, ARTrauma® assumes different attitudes and approaches to individual people keeping in mind their sensitivity, experience, life history, gender, which in turn requires a great sensitivity, experience, and co-operation of the project team, as well as regular information exchange within the team.

Raw materials and fabrics, forms and structures, and colors used to build the Shields are the equivalent of their content and become a reflection of mental processes. The hardness or softness of materials, the way they are processed and combined become a reflection of psychological content.

The task of ARTrauma® is to also show that all the forces dormant in a person, both destructive, and damaging, as well as artistic, creative and healing are inside each individual human being. ARTrauma® appeals and looks for relationships between these forces.

ARTrauma® meets all the requirements of art therapy. As Wiesław Karolak remarked, „it is assumed that art therapies allow the development of one’s own creative activities, non-verbal communication, externalising the world of one’s own experiences and feelings, satisfying such needs as acceptance, security, participation, being understood and appreciated, understanding one’s own desires and needs, sensory stimulation – a multi-sensory perception of the world, meeting others – changes in point of view of one’s own problems, accepting themselves and others, creating scope, learning to distance oneself and form healthy boundaries, creating positive habits and reactions, relaxation, pleasure, participation in a creative activity, and finally restoring meaning of life for both healthy and disabled people. Creative contact with art is a very important link in the process of prevention, treatment and rehabilitation „[30].

The ARTrauma® methods allow participants verbalise feelings and emotions of which they may have even been unaware, and the idea of Bessler van der Kolk, who says: „The quintessence of a therapeutic relationship is: find words where words were not available and communicate with other people the deepest pain and the deepest feelings. This is one of the deepest experiences that we can experience, and this kind of interaction, which enables us to discover untold words, communicate them and receive them, is a cure for the traumatic condition of isolation - especially if other people in our lives ignore us or to have been forced to remain silent. The ability to communicate, which is free of obstacles and blockages, is the opposite of the post-traumatic state „[31]. Thus, they lead to the recovery of the post-traumatic stress disorder of the soul and body.

Post-workshop reflections

On September 16, 2016, the first workshop involving the construction of Defensive Shields took place. Fifteen women participated in the three-hour workshop. The workshop at Galeria StrefArt, in Tychy, took place under my artistic, and Justyna Rutkowska’s psychological, care. Following an introduction by Justyna, participants talked about what they understood by the concept of psychological violence and abuse. They talked about their experiences connected with the lack of the ability to set mental and physical boundaries, they talked about belittling and the denial of their psychological suffering not only

by their families, the people surrounding them, but by themselves, as well. They talked about the inability to adequately and competently express anger and resentment, their lack of faith in their own strength and arguments. They discussed the problem of their lack of competence in talking about feelings. They also talked about psychosomatic symptoms that they had been suffering, from chronic stress to burnout.

When I got the impression that the problems that the participants talked about had been discussed sufficiently, from conversations about emotions and aggravated emotional states, we moved on to consider what could be an antidote to their problems and what kind of Shield they would need in the situations they had discussed. I asked what materials they associated with their emotions and problems, and what materials or structure should the shield they would need in their situations have. It was a highly intuitive activity.

In this way, from thinking about the problem in the context of helplessness and being unmasked and exposed to their own emotions and that of their environment, some participants suddenly began to name the defensive mechanisms and individual strategies for solving problems, which they had just said were things they couldn't deal with. They began to define their ideas for dealing with the issue or its solution in the form of Shields. I watched the participants' imagination grow and their own strengths begin to prompt and prod them towards formulating solutions and answers. From a situation and stance of detachment, passiveness and powerlessness, some of them fluidly moved into considering strategies of securing, separating, distancing and decisiveness.

In this way, for example, a Shield was created which, depending on the needs and mental state of its author on a given day, could be reduced or enlarged. In this way, a participant who was afraid of an open confrontation with the problem realised that she could regulate the distance, time and strength necessary for her to be able to assess and ultimately face the solution to her problem. The Shield, which was able to be regulated in diameter, made her realise her power of decision-making and helped remove the sense of pressure that she must solve her problem as quickly as possible. She said that building the Shield helped her understand that she still needed time to solve the problem and that she also realised that she was able to assess her strength and prospects of dealing with the problem and that she could prepare herself for solving it by herself at a selected time and pace set by herself. The construction of the Shield „set her free” from the obligation to decide and make choices quickly.

A Transparent Shield was also created, whose transparency gives the participant conscious protection for her and an invisible sense of protection from others. Its author said that this shield protects her and gives her a sense of security without limiting her view or reality. She was happy about the fact that she has protection that others cannot see. That's what she needed. For others, she is the same person she was, but now she knows that she is protected, enriched by her new experiences.

A shield was also created off which everything flows, or the Shield of Indifference. It was built by a participant who initially claimed that she did not need a Shield. I asked her what was happened when she faced the negative situations and emotions in her life? How did she cope with the negative behaviour of others because no one is ever free from such experiences? I asked if the negative experiences bounce off her psyche as though off a wall, or perhaps she absorbed them like a sponge? She answered that they washed right off her, and gestured to illustrate her point.

Another participant quickly provided an artistic solution for this mechanism. She said that the reason why things wash like off a duck's back is because her feathers are greasy, thus preventing moisture from penetrating them. Then, both participants got up from their seats, started cutting out symbolic duck feathers and began to build a Shield.

Another participant talked about how for years she had always smiled at everyone, in every situation, even those situations and towards those people who were hostile towards herself. She told us that recently, after years of suppressing sadness and anger, she had broken out. Coming to the workshop she said that her the people around her are in shock because she showed a different face than before and said she did not want to just smile anymore. She built a Shield with a smile in the middle. She stuck thumb tacks from the back of the shield through the smile. She said that the tacks are her anger and that even if she continues to smile, someone who approaches her will still be able to see her smile, but will also be able

to experience her anger. She was agitated, describing what the feeling of sticking pins into the shield was for her. This was a very vivid and real confirmation of the discovery and release of her anger.

During the workshop, some participants realised the strength they had inside them, allowing them to deal with their own emotions in a different way than before. Referring to the Shield symbol, their ingenuity was activated and, by building it up, gave physical features to a processes previously unconscious and invisible. By giving their emotions and thoughts a physical and tangible form, they realised what mental Shields they were able to use in adverse situations and how they were able to consciously call up on these valuable mechanisms. Several of them have established a connection with forces to which, they would be able to turn to in similar situations in the future.

Owing to the fact that this was the first ARTrauma® workshop, what surprised me most was the extent to which the participants' strength and creativity suggested behavioural strategies, new ways of thinking, and solutions their imaginations dictated.

Some of the participants, on their own request, remained observers and did not create any shields. Over the following three-person workshops, these participants did not relinquish their roles as observers.

Marta, a participant of the first workshop, describes it as follows: „It was a combination of art and psychology. At the beginning we were considering what violence was, we tried to name it, find words to say what we understood it to be. Of course, the talk was not only about physical violence, because this is one is relatively easy to define, but also about the forms of emotional violence and abuse, which in society is very often silenced, overlooked and trivialised. Then, as part of the experiment, we attempted to create our own defensive shields. I surprised even myself with what I came up with. The construction of the Shield, defining the problem, letting go of emotions. I believe that this workshop was not only educational, but also cleansing and therapeutic.”

Danuta Fastnacht, psychologist and mediator, working with both victims and perpetrators of abuse and violence stated: „I think it is a very interesting undertaking. The problem of violence is shown here differently than we psychologists have become accustomed to. This shows that sometimes you do not need to say a lot of things to confront yourself with the problem and look for a way out of it. I think this aspect of art allows you to do just that. Therapy can have a different dimension, as you can see. This exhibition presents an alternative way of dealing with problems, precisely through art.”

In September 2017, I conducted the Shield workshop in cooperation with the German section of an international organisation helping sexually abused children, fighting against pedophilia and child pornography on the Internet - Innocence in Danger e.V.

For a week, we lived and worked in a private palace near Berlin, belonging to two members of the organisation's board. Participating in the project were four young mothers, residents of the center in Berlin, whose parental competences were being reviewed. These women went to the center because of concerns that they are unable to ensure the safety of their children. I learned from their attendants that they had never worked. Most of them had not completed any formal schooling. They were extremely distant, turning their dire situation into a joke. They mocked themselves, called themselves „the queens of chaos,” and said that even if they put one part of their chaos into order, another was born, and the vicious circle kept turning. I wondered how I could possibly get through to them.

I started by telling them how I came up with the idea of building the Shield, I briefly discussed what, historically, Shields were for people, what they symbolised and represented in our project. After some time I asked them to think about what part of their current life situation would need a shield, or perhaps where they still carry a Shield, even though they may not need it anymore.

Larger than life Doris, who at first glance exerted a high level of aggression, and a person I would not have suspected of opening up to me, began to talk about the center in which they lived. She spoke honestly and from the heart. She began to cry. At my request, she began to write down her thoughts and in this way wrote a letter to the guardians of the centre. She wrote that staying in a centre that should protect her and her children had become a prison. When she's taking care of her children, she keeps hearing from the attendants that she is a good actress. When in turn, she is angry, she hears that she is unpredictable. She feels as though she has been categorised as a bad mother, regardless of what she

did. She cried almost throughout the entire time she was writing.

I asked Doris what shield she had or would she have, to help her survive this particular situation, or if she just wanted to show and tell us what her own Shield in connection with the existing circumstances looked like. I told her that what we were now dealing with was art and that no one would be assessing her emotions, nor would they block, or inhibit, or censor what she wanted to say.

I assured her that I was right there to help her express everything to the end - to show and name what torments and suffocates her in the current situation, that is causing her suffering.

Doris said she wanted to build a Shield Prison, because that's how she felt and saw her position. What was supposed to protect her - as she wrote in the text - had become her prison, from which she could not see a way out.

Spontaneously, we began looking for materials that could be used to depict a Shield Prison. As the workshop was being held in a barn, there were many items connected with country and farm life. Doris found a piece of an old, rusty, metal fence in a nearby meadow. She brought it back with her to the barn. I saw that she wanted to act and create. She was full of readiness. I realised that it wasn't the final aesthetic value of this object that would be important, but rather its ability to put Doris's emotions into this object. From here, we quickly established the shape of the Shield Prison, because I did not want her willingness to act and determination to diminish. She was full of anger. With a cigarette in her mouth Doris took to cutting the fence with an electric saw, showing no fear or resistance. I think that this tool well reflected her rage towards „the entire world.“ Since she was a powerful woman, the weight of the material she chose for her Shield was not an obstacle to her. All the while smoking a cigarette, she created her Shield from the old piece fence. When the shape was cut out, Doris began to bend the metal rods with her own hands in such a way that the Shield was not straight but became rounded.

Her efforts aroused the curiosity, joy and interest of other project participants. Doris's shield was very quickly ready. Then she took a metal can with silver spray and repainted the rusty rods. In this way, her Shield gained a fresh look. She did this because she said that the situation she lives in is a current, fresh situation, not a situation that has passed. Doris was satisfied with herself. When the Shield was finished, we returned to the text. Doris did not want to correct or change her text, because she stated that she had expressed all her feelings and thoughts in the first draft.

Doris's courage, honesty, spontaneity and explicitness moved me. What captivated me most, however, was the fact that two days later she came to me with a ready text, which this time expressed her conflict with the outside world. She asked me to help her build a Shield for this description and expression. It pleased me greatly that she had found a channel for locating and channeling her powerful emotions in the project. The other workshop participants also created their own Shields, but Doris's situation, expression and result, was for me, particularly poignant.

I heard from one of the attendants that for these girls, meeting an artist with a non-judgemental attitude, was a completely new and powerful experience. I think it was one of the factors encouraged their trust and participation.

Conclusions

Defensive Shields are a symbol representing thousands of meanings and are able to replace a multitude of words. It is a form of protection against violence, a word of rebellion against it, but is also a story of suffering. This suffering is mainly emotional and intellectual, but at the same time it is impossible to ignore its physical aspect.

In order for ARTrauma® to bring appropriate results, it would be necessary to organise not single separate unconnected workshops with a group of victims of violence, but an entire cycle, together with thorough psychological and psychiatric research on the impact of this method on participants. This research could certainly provide valuable indication as to the strengths and weaknesses of this method and the ways in which it could be further developed.

Summary

Since prehistoric times, the shield has been a tool used as protection against assailants. As a result, the shield can be viewed as a symbol of the defense mechanism created by the psyche; a tool to help cope with traumatic experiences and their effects, both psychological and physical. ARTrauma® is an innovative method that was originally born as a result of emotional issues and the need to exercise self-help. This, in turn, was the beginning of a series of twenty-seven Shields Against Violence, forming the basis of my PhD in fine arts. After many years of working through my own issues, I had the desire to share my experiences with other people suffering from post-traumatic stress disorder. Together with psychological support, using art therapy and the symbol of the Shield, the ARTrauma® method is intended to help treat trauma, as well as improving the mental and physical well-being of people affected by trauma. Each Shield looks different, is made of different materials, expressing different aspects and types of violence, and thus mental defense mechanism. The ARTrauma® method has enormous psychotherapeutic potential. However, in order for it to bring the right results, it is not simply a matter of one-off workshops with a single group of victims of violence, but an entire cycle of workshops as well as detailed psychological and psychiatric studies on the impact of this method on patients and project participants. These results would provide a valuable indication of the strengths and weaknesses of this method, as well as avenues for further development.

Photographs from the ARTrauma® workshops, and several other Shields as well as additional information about the project are available at www.shields-against-violence.com

Literature:

1. Rotchild B. *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*. Tłum. Robert Andruszko. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2014. S. 23.
2. *Ibidem*. S. 26.
3. *Ibidem*. S. 26.
4. *Ibidem*. S. 118.
5. *Ibidem*. S. 120.
6. Karolak W. *Arterapie. Język wizualny w terapiach, twórczości i sztuce*. Wydawnictwo Difin SA. Warszawa 2014. S. 9.
7. *Ibidem*. S. 126.
8. *Ibidem*. S. 120.
9. <http://isphs.pl/o-psychoanalizie/> Dostęp: 18.01.2017.
10. Norek A. *Tarcze Obronne*. Wydawnictwo SAV e.V. Augsburg 2015. S. 18.
11. Kolk B. *Verkörperter Schrecken. Traumas Spuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*. G.P. Probst Verlag GmbH, Lichtenau/Westf. 2015 (For the purposes of the present article, the text was translated by the author). S. 276-277
12. Norek A. *Op. Cit.* S.14.
13. Rotchild B. *Op. Cit.* S. 120.
14. *Ibidem*. S. 121.
15. Kolk B. *Op. Cit.* , S. 244 – 245.
16. Bettelheim B., *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*. Tłum. Danuta Danek. Wydawnictwo WAB. Warszawa 2010. S. 115-125.
17. *Ibidem*. S. 116.
18. *Ibidem*. S. 378.
19. Estes C.P. *Biegnąca z wilkami*. Wydawnictwo Zysk i Spółka. Warszawa 2012. S. 17.
20. Beauvoir S. *Druga pleć*. Tłum. Gabriela Mycielska. Wydawnictwo Jacek Santorski. Warszawa

2003. S. 576-582.
21. Roux J.P. *Krew. Mity, symbole, rzeczywistość*. Kraków 1994. S. 89.
 22. *Ibidem*. S. 90.
 23. Bettelheim B.. *Rany symboliczne. Rytuały inicjacji i zazdrość męska*. Warszawa 1989. S. 130.
 24. Beauvoir S. *Op. Cit.* S. 577.
 25. Możdżyński P. *Rytualna sztuka współczesna*. [W:] Irena Borowik, Maria Libiszowska-Żółtkowska, Jan Doktor . *Oblicza religii i religijności*. Wydawnictwo NOMOS. Kraków 2008. S. 2.
 26. *Ibidem*. S. 10.
 27. Dziamski G. *Performance – tradycje, źródła, obce i rodzime przejawy*. *Rozpoznanie zjawiska*. 1984. S. 36-37.
 28. *Wybrane fragmenty tekstu T. Kantora, O sztuce informel, zamieszczonego w : Życie literackie nr.50, 1955r.*
 29. Potocka A.M.. *Rzeźbiarz i biografia. O Alinie Szapocznikow*.
 30. Karolak W. *Op. Cit.* S. 20.
 31. Kolk B. *Op. Cit.* S. 281.



TARCZA ARKA

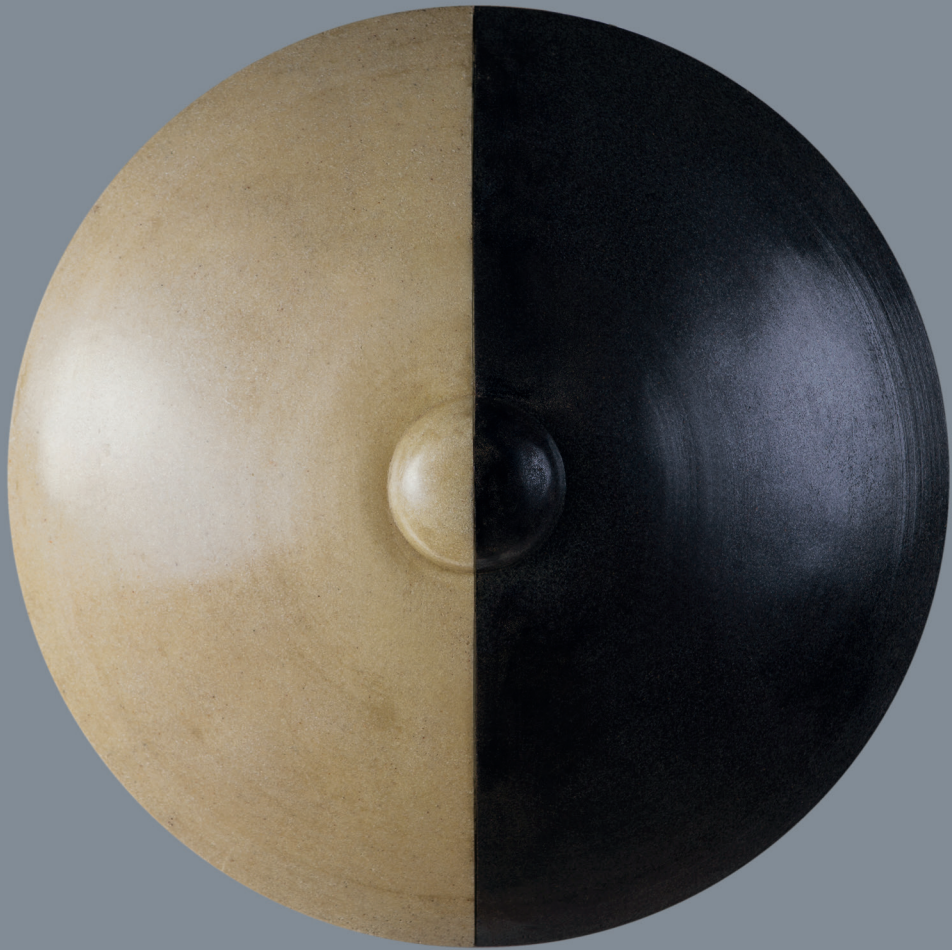
71×71×160 cm
Drewno olchy, klej (2012 r.)



TARCZA DLA MII

70×70×40 cm

Drewno olchy, balsy oraz jodły, klej (2012 r.)



TARCZA KOPCIUSZKA

70×70×35 cm

Mak, piasek, żywica epoksydowa (2011 r.)



TARCZA „MÓJ TATA MNIE KOCHA I NIGDY BY MI NIE ZROBIŁ ŻADNEJ KRZYWDY”

78×84×37 cm

Papier, żyłka wędkarska, żywica epoksydowa, włókno szklane (2013 r.)



TARCZA PRZECIW OBRZĘZANIU KOBIEC

70×70×35 cm

Skóra zwierzęca, kolce akacji, żywica epoksydowa, kleje, pigmenty, włókno szklane (2011 r.)

Ks. dr Jerzy Smoleń
Instytut Psychologii
Katedra Psychologii Społecznej i Komunikacji Interpersonalnej
Akademia Ignatianum w Krakowie

*Ks. dr Jerzy Smoleń
Institute of Psychology
Chair of Social Psychology and Interpersonal Communication
Jesuit University Ignatianum in Krakow*

STRACH I LĘK U DZIECI I MŁODZIEŻY. Z DOŚWIADCZEŃ KSIĘDZA - PSYCHOLOGA

FEAR AND ANXIETY IN CHILDREN AND TEENAGERS. FROM EXPERIENCE OF A PRIEST - PSYCHOLOGIST

Streszczenie

Strach i lęk, to dwa pojęcia zamiennie używane, a przecież każde z nich oznacza coś innego. Różnica pomiędzy tymi pojęciami jest istotna. Strach, jest niepokojem przed czymś, co stanowi konkretne, realne zagrożenie, niebezpieczeństwo. Jest reakcją na aktualne zagrożenie. Lęk natomiast to niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu i przykrości. Zazwyczaj jest stanem pozbawionym obiektu.

Strach i lęk w życiu dzieci i młodzieży mają różne przyczyny, ale sprowadzają się one najczęściej do trzech obszarów życia: rodzinnego, szkolnego i religijnego. Brzmi to paradoksalnie, gdyż te trzy instytucje: rodzina, szkoła, kościół, powinny dawać najwięcej wsparcia i siły każdemu człowiekowi, a zwłaszcza dzieciom i młodzieży. Tymczasem bywa różnie.

W środowisku rodzinnym dużym problemem są rozłąki z ojcami pracującymi poza granicami kraju, lub też w Polsce, ale pojawiającymi się w domu dwa razy w miesiącu, albo od święta. Ponadto brak czasu na wspólną obecność w życiu codziennym, wspólne omawianie trudnych życiowych kwestii, wspólną radość i wspólny smutek. Młody człowiek bardzo często pozostaje sam ze swoimi dylematami rozwojowymi. Duża jest samotność dzieci i młodzieży. Duże są też oczekiwania rodziców wobec dzieci (perfekcjonizm wyników). Wzrasta również liczba młodych matek, które bardziej cenią sobie niezależność, fitness, rozrywkę niż troskę o prawidłowy rozwój dziecka.

W środowisku szkolnym strach i lęk generują zarówno warunki szkolne, jak jakość sal lekcyjnych (zbyt małe są to pomieszczenia a duża liczba uczniów), liczba godzin (nawet 38 godzin lekcyjnych tygodniowo w szkole bez dodatkowych zajęć poza szkołą), jak również sposób bycia nauczycieli (nie zawsze życzliwi, kompetentni, sprawiedliwi, delikatni), a także relacje pomiędzy uczniami (rywalizacja, wykluczenie rówieśnicze, nastawienie na osobisty sukces za wszelką cenę).

W środowisku religijnym źródłem wielkiego niepokoju, lęku jest najczęściej spowiedź święta (żeby wszystko powiedzieć, niczego nie zapomnieć, żeby powiedzieć tak jak trzeba powiedzieć, stąd kartka z grzechami prawie zawsze jest wsparciem), a także rachunek sumienia (dokładność przygotowania wydłużająca się w czasie nawet do kilkunastu czy kilkudziesięciu godzin, ocena moralna grzechu czy

jest lekki czy ciężki, maksymalna skrupulatność w podejściu do analizy zachowań). Takie sytuacje są bardzo stresujące, nerwicogenne dla wszystkich a dla dzieci i młodzieży szczególnie. Brak natychmiastowego wsparcia w tej kwestii, generuje zaburzenia lękowe dotyczące życia sakramentalnego, bardzo często do końca życia.

Te trzy obszary powinny więc być poddane pogłębionej analizie naukowej, aby wypracować modelowe wzorce prawidłowego wsparcia rozwoju dzieci i młodzieży. Gdyż od ich kondycji psychofizycznej-duchowej zależy kondycja całego społeczeństwa nie tylko dziś, ale przede wszystkim jutro.

Summary

Fear and anxiety are terms used interchangeably, but each of them refers to something different. The difference is crucial. Fear is a feeling to something which seems to be specific, real threat and danger. It is a reaction to current danger. On the other hand, anxiety is an unclear and unpleasant emotional response characterized by feeling bad, fear, anxiety and stress. It is usually a situation deprived of an object.

Fear and anxiety in children and teenagers' life may be caused by many reasons but they amount to three spheres of life: family life, school life and religious life. It sounds paradoxical because the three institutions: family, school and church should give more support and strength to every single person and especially to children and teenagers. However, it happens differently.

In a family environment, the big problems are separations from fathers who work abroad or even in Poland but appear at home twice a month or even more rarely. Moreover, no time for common presence in everyday life, discussing life's matters together, sharing happiness and sorrow. A young person is very often left with its own development dilemmas. Children and teenagers' loneliness is big. There are also big parents expectations from their children (grades perfectionism). There is still growing a number of young mothers who value their independence, fitness and fun more than concern about normal child development.

In a school environment fear and anxiety are caused by school conditions as well as quality of classrooms (too small rooms and a big number of students), a number of lessons (even 38 hours per week at school without extra lessons out of schools) plus teachers attitude (not always kind, competent, fair, sensitive) and relations among students (competition, peers excluding, attitude to own success at all costs).

In a religious environment the source of big anxiety and fear are mostly confession (to tell everything, don't forget anything, to tell everything as it should be said, this is why a piece of paper with sins is almost always support), and examination of conscience (accuracy of preparation extending for even few hours, moral assessment of sin if it is venial sin or mortal sin, maximum of thoroughness in an attitude toward an analysis of behavior). Such situations are very stressing, they cause neurosis in everyone and especially in children and teenagers. Lack of immediate support in this issue, may be the reason of anxiety disorder concerning sacramental life, very often for life.

The three spheres should be therefore the subject of detailed scientific analysis to work out model examples of correct children and teenagers' development support. A condition of a whole community depends on their psychophysical – spiritual condition not only today but above all tomorrow.

Wstęp

Pracując na co dzień w Poradni Zdrowia Psychicznego, jak również w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej oraz Gminnych Ośrodkach Pomocy Społecznej, spotykam się z ludźmi w różnym wieku i z różnymi doświadczeniami dnia codziennego. Na potrzeby niniejszego artykułu zostały wykorzystane wywiady i rozmowy z dziećmi szkół podstawowych i gimnazjów, przeprowadzone w ramach

praktyki psychologicznej w latach 2011-2017. Przedział wiekowy rozmówców to 8-16 lat. Łącznie wszystkich pacjentów w wymienionym przedziale wiekowym było 753. Zdecydowana większość, to dzieci szkół podstawowych (542 dzieci). Pozostała grupa, 211 uczniów, to gimnazjaliści. Jeżeli chodzi o płeć, to proporcje rozkładają się podobnie. Zarówno w szkole podstawowej jak i gimnazjum przeważają chłopcy potrzebujący wsparcia psychologicznego.

Obserwacje i przeprowadzone rozmowy, jak i pisane listy w ramach psychoterapii, pozwalają mi postawić tezę, że strach i lęk, pojęcia zamiennie używane, a jest to błąd, gdyż istotnie różnią się od siebie, co wykażę w dalszej części niniejszego artykułu, opisują kondycję dzisiejszego młodego społeczeństwa. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i młodzieży. Dostrzec można ponadto mocne osłabienie kondycji psychicznej współczesnego społeczeństwa ludzi dorosłych, co przekłada się istotnie na kondycję psychiczną młodego pokolenia, które dopiero co wkracza w życie. Wskazują na to, chociażby, statystyki policyjne, mówiące o wzrastającej liczbie zachowań suicydalnych, również wśród dzieci i młodych ludzi. [1] Przyczyn takiego stanu należy upatrywać zarówno w środowisku szkolnym, rodzinnym, jak i religijnym. Każdy z tych trzech obszarów ma swój udział w generowaniu strachu i lęku wśród dzieci i młodzieży, chociaż wydaje się, że powinno być zdecydowanie inaczej. Właśnie te trzy środowiska powinny budzić nadzieję i odwagę do bycia, a tymczasem to one stają się, i to nierzadko, powodem do smutku, bólu, trudnych przeżyć, trudnych doświadczeń, wielkich kryzysów, wielkich lęków i wielkiego strachu.

Strach i lęk

Pojęcia te bardzo często, zarówno w potocznej komunikacji międzyludzkiej, jak i zdarza się, że w naukowym dyskursie, używane są zamiennie. Czegoś się boimy i czegoś się lękamy, i nie dostrzegamy w tych sformułowaniach żadnej różnicy. Jednak, jak napisałem wyżej, różnią się te pojęcia między sobą istotnie.

Strach – w Słowniku Psychologii – określany jest jako *stan emocjonalny pojawiający się w obecności lub przy oczekiwaniu niebezpiecznego albo szkodliwego bodźca (...) jest zawsze strachem przed czymś, kimś lub jakimś zdarzeniem.*[2] Strach jest niepokojem przed czymś, co stanowi konkretne, realne zagrożenie, niebezpieczeństwo. Jest reakcją na aktualne zagrożenie. [3] Natomiast lęk definiowany jest jako *niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu i przykrości (...). Zazwyczaj, jak mówią niektórzy, bądź zawsze, jak mówią inni jest stanem pozbawionym obiektu.*[4] Wymienia się też różnego rodzaju lęki. Specjaliści naliczyli ponad 700 rodzajów lęku, fobii, przygotowując nawet ich Leksykon. [5] Poniżej zostały zaprezentowane tylko te, które związane są z omawianym w tytule artykułu zagadnieniem, które pojawiały się w rozmowach, które stały się przedmiotem terapii zarówno dzieci, jak i młodzieży. Są to:

- aidsfobia - lęk przed zachorowaniem na AIDS,
- algofobia - lęk przed bólem,
- amathofobia - lęk przed kurzem,
- arachibutyrofobia - lęk przed zarazkami,
- bakteriofobia - lęk przed bakteriami,
- hematofobia - lęk przed widokiem krwi,
- mysofobia / rupofobia - lęk przed brudem,
- odontofobia - lęk przed stomatologiem,
- tanatofobia - lęk przed śmiercią,
- androfobia - lęk przed mężczyznami,
- antropofobia - lęk przed ludźmi,
- gamofobia - lęk przed małżeństwem,
- gerontofobia - lęk przed starością,
- gynefobia - lęk przed kobietami,

ksenofobia - lęk przed obcymi ludźmi,
 monofobia - lęk przed samotnością,
 nekrofobia - lęk przed umarłymi,
 ochlofobia - lęk przed tłokiem,
 brontofobia - lęk przed burzą,
 chinofobia - lęk przed śniegiem,
 fonofobia - lęk przed hałasem,
 homichlofobia - lęk przed mgłą,
 hydrofobia - lęk przed wodą,
 pirofobia - lęk przed ogniem,
 aerofobia - lęk przed powietrzem (m.in. przed wiatrem, przeciągiem, lataniem),
 agorafobia - lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni,
 akrofobia - lęk przed wysokością,
 amaksofobia - lęk przed jazdą samochodem,
 awiofobia - lęk przed lataniem samolotem,
 batofobia - lęk przed głębokością, tunelami,
 dromofobia - lęk przed podróżowaniem,
 erytrofobia - lęk przed czerwienieniem się,
 fagofobia - lęk przed jedzeniem,
 gefyrofobia - lęk przed przekraczaniem mostów,
 hipnofobia - lęk przed snem,
 klaustrofobia - lęk przed przebywaniem w zamkniętych, ciasnych pomieszczeniach,
 nyktofobia - lęk przed ciemnością,
 skolionofobia, didaskaleinofobia - lęk przed szkołą,
 tafefobia - lęk przed pogrzebaniem żywcem,
 testofobia - lęk przed rozwiązywaniem testów
 zoofobia - lęk przed zwierzętami
 arachnofobia - lęk przed pajakami,
 apiofobia - lęk przed pszczołami,
 batrachofobia - lęk przed żabami,
 kynofobia - lęk przed psami,
 ofidofobia - lęk przed wężami,
 demonofobia - lęk przed duchami, demonami,
 fobofobia - lęk przed lękiem,
 pantafobia - lęk przed wszystkim,
 teofobia - lęk przed Bogiem.
 confesiofobia – lęk przed spowiedzią świętą
 sacerdofobia – lęk przed księdzem

Nie wszystkie z wymienionych fobii są powszechne. Wiele z nich występuje sporadycznie. Nie można więc wygenerować wielkich statystyk tych fobii, ale jednak, nie można ich pominąć skoro występują, jak chociażby sacerdofobia, która powiązana jest z confesiofobią.

Podsumowując tę część rozważań, należy stwierdzić jednoznacznie, że strach, wskazuje na konkretne, realne niebezpieczeństwo, zaś lęk na uogólnioną bojaźń. [6] Każdy z nas inaczej doświadcza lęku. Jedni częściej i intensywniej, inni rzadziej i zdecydowanie z mniejszym natężeniem. Zależy to od następujących czynników:

1. genetycznych i epigenetycznych uwarunkowań,
2. substancji chemicznych aktywnych w mózgu,
3. życiowych przeżyć, doświadczeń,
4. cech osobowości. [7]

Czy lęku należy się obawiać? Pytanie to stawiamy bardzo często wówczas, gdy patrzymy na ludzi

doświadczających lęków, fobii, jak zmagają się z nimi na co dzień. Dla wielu z nich jest to wielki koszmar. Bardzo niepokoi, gdy dotyczy to dzieci i młodzieży. Według L. Schab, jeśli doświadczamy lęku, to znaczy, że rozwijamy się normalnie, *gdyż każdemu z nas czasami towarzyszy uczucie lęku. Jest ono jeszcze bardziej powszechne w okresie dojrzewania, ponieważ wówczas w ciele, umyśle i sferze emocjonalnej dochodzi do tak wielu zmian. Odczuwanie lęku to częsty i uleczalny stan.* [8]

Trudno nie zgodzić się z tezą L. Schab. Potrzebna jest tylko właściwa, umiejętna i kompetentna pomoc. Człowiek nie zawsze jest w stanie sam poradzić sobie ze stresem czy lękiem, zwłaszcza młody człowiek czy dziecko. Wiele razy potrzebuje dobrego nauczyciela, gdyż pozostając z własnymi myślami może nie znaleźć innej drogi rozwiązania, jak tylko tę jedną wskazywaną przez lęk.

Środowisko szkolne źródłem strachu i lęku

Szkoła jest miejscem gdzie dzieci i młodzież spędzają największą część swojego życia poza domem rodzinnym. Dlatego powinno dołożyć się wszelkich starań, aby wszyscy czuli się w niej bezpiecznie. Tymczasem, jak wynika z analizy wypowiedzi dzieci i młodzieży, szkoła i to wszystko, co jest z nią związane, potrafi również budzić lęki i strach. Badana grupa, zarówno szkół podstawowych jak i gimnazjów, wskazywała jednoznacznie, że są nimi:

1. Zbyt duża liczba godzin lekcyjnych

Okazuje się, że uczniowie tygodniowo mają ponad 30 godzin lekcyjnych. W klasie sportowej tych godzin jest nawet 38. Zbyt duże obciążenie zajęciami w samej szkole przekłada się na zmęczenie w domu i brak chęci do nauki, której i tak jest bardzo dużo. Jeżeli dodamy do tych godzin zajęcia pozalekcyjne, jak grę na instrumencie, naukę języka obcego, czy inne aktywności, to okaże się, że dzieci i młodzież mają zbyt duże obciążenie zajęciami, a w wielu przypadkach porównywalne ono jest z godzinami pracy ich rodziców.

2. Zbyt duże liczebnie szkoły i klasy

To skutkuje dużym poziomem krzyku, hałasu. Mniejsza jest również zdolność nauczycieli do utrzymania dyscypliny, dostrzeżenia zachowań konfliktowych wśród uczniów. W tłumie bardzo łatwo można krzywdzić izolowaniem od grupy, wykluczeniem z grupy. To rodzi rozdrażnienie, niepokój, strach i lęk. Ponadto same sale nie zawsze są dostosowane do poziomu i potrzeb słuchaczy. Są zbyt smutne, zimne, z poniszczonym sprzętem, bez współczesnych technologii umożliwiających komunikowanie się jak chociażby projektory multimedialne, co czyniłoby zajęcia bardziej atrakcyjne, a nie nużące.

3. Zbyt wczesna pora rozpoczynania zajęć lekcyjnych

We wszystkich wypowiedziach dzieci i młodzieży bardzo mocno wybrzmiał ten problem. Okazało się jednak, że jest szkoła, ale tylko jedna, w której zajęcia rozpoczynają się o godzinie 9.00. W pozostałych szkołach zajęcia rozpoczynają się o 7.30. Na marginesie mogę dodać, że są szkoły średnie w których zajęcia rozpoczynają się już o 7.00. Ta pora jest zdecydowanie nie do przyjęcia. Trzeba wziąć pod uwagę również godzinę wybudzenia się i czas na dotarcie do szkoły. Okaże się, że uczniowie wstają nawet o 5.30-6.00. To zdecydowanie zawczasu. Młodzi Pacjenci mocno akcentowali, że o tak wczesnej porze są oni zaspani, rozdrażnieni, bez koncentracji. Smutna może być konkluzja takiego stanu rzeczy, że tak naprawdę to dorośli wyznaczając te godziny myślą tylko o sobie. Wyznaczanie zajęć w tych godzinach, nie jest wyrazem troski o dzieci czy młodzież.

4. Zadania domowe zadawane nawet na czas świąteczny, feryjny, na weekendy

Cieszy fakt, że rozpoczyna się publiczna dyskusja nad sensem zadań domowych na czas świąteczny, na weekendy, ferie. Jeszcze bardziej cieszy fakt, że w niektórych częściach Polski jest już zakaz zadawania zadań domowych na te, wyżej wymienione, okresy. To bardzo logiczne, gdyż nie można

zawsze mieć zadań do zrobienia. Dorośli kiedy idą na urlop, to idą na urlop. W tym czasie nie wykonują prac zawodowych np. nauczyciele nie mają zadań zleconych przez dyrekcję na ferie, na święta, na weekendy. Muszą odpocząć, a dzieci i młodzież? Kiedy oni mają odpocząć? *Dolce far niente*, jak mówią Włosi, czyli *słodkie nic nierobienie*, jest potrzebne do prawidłowego rozwoju człowieka. O czym ostatnio bardzo wyraźnie piszą psychologowie. [9] Twierdzą oni, że **Nicnierobienie**, *oczywiście w rozsądnych dawkach, nie takie, które polega na leżeniu na kanapie cały dzień, daje dziecku niemal pole do popisu. Nieprzwyyczajone do takiej samodzielności, jeśli tylko w końcu mu na to pozwolimy, nauczy się świetnie ją wykorzystywać. Dziecko będzie wiedziało, że ma czas tylko dla siebie, więc da upust swojej kreatywności i nieograniczonej chęci poznawania świata. Nie bez przyczyny, wspominając swoje dzieciństwo, mamy przed oczami skakanie po kałużach, zbieranie kasztanów w parku, zabawy z kolegami czy dewastowanie domowej kuchni podczas bawienia się w kucharkę. Warto dodać, że w takim **nicnierobieniu** może dziecku towarzyszyć rodzic. Ważne, by oboje pozwolili sobie na swobodę, a najlepiej, by to dziecko zaproponowało, co będą robić. Wspólne rysowanie, układanie klocków czy spacer.* [10] Przemęczenie potrafi bardzo skutecznie generować strach i różnego rodzaju lęki, i co ważniejsze - utrwalać je. Nadmiar obowiązków, często sprawia, że wiele dzieci nie ma już czasu na swoje zainteresowania, hobby, na rozwijanie swoich talentów. Nie ma też zwyczajnie na to sił.

5. Perfekcjonizm wyników

Stawianie wymagań jest potrzebne. Każdemu z nas potrzebne są zasady, które usprawniają funkcjonowanie. Przewidywalność daje poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji. Żeby jednak miało to swoją skuteczność wychowawczą, to musi zostać spełniony jeden warunek, musi to być czynione z mądrością, ze znajomością psychiki konkretnego młodego człowieka. Aktywizowanie uczniów do działania, z ukierunkowaniem tylko na sukces, że on ma największe znaczenie w ich rozwoju, nie przynosi niczego dobrego. Młody człowiek czy dorastające dziecko, nie umie wówczas radzić sobie z porażkami. Perfekcjonizm wyników naprawdę działa destrukcyjnie zarówno na dzieci, jak i młodzież. Ponadto otwarte deprecjonowanie przez nauczycieli ocen otrzymanych przez poszczególnych uczniów w stylu: *tylko dostateczny*, albo *stać cię na więcej*, czy też odraczanie nagrody *jak tak dalej będziesz się uczył, to na koniec roku otrzymasz tę a tę ocenę*, jest bardzo frustrujące dla młodego człowieka czy dziecka. Mało kto z dorosłych ma świadomość, że perfekcjonizm wyników jest jedną z przyczyn zaburzeń obsesyjno - kompulsyjnych dzieci i młodzieży.

6. Zachowanie nauczyciela

Oдноśnie do zachowania nauczycieli, to przez dzieci podnoszona była na pierwszym miejscu kwestia, że najwięcej lęku i strachu wywołuje w nich krzyk nauczyciela. Nie musi on krzyczeć bezpośrednio na dane dziecko, ale wystarczy, że krzyczy na jego kolegę czy koleżankę, to wystarczający powód, aby się bać, aby nie chcieć pójść do szkoły.

Następnie, badania pokazały różne aspekty funkcjonowania nauczyciela, które mają wpływ na powstawanie lęków u dzieci i młodzieży. Ująłem je w następujące grupy zagadnień:

- **brak przejrzystości w wymaganiach stawianych uczniom.** Młody człowiek potrzebuje znać zasady wzajemnego funkcjonowania w obszarze szkolnym, a więc zasady oceniania, zasady stawiania wymagań. To mobilizuje go do działania. Nie do przyjęcia jest zmienianie zasad oceniania w trakcie pisania przez uczniów sprawdzianu, czy też już po napisaniu w trakcie oceniania przez nauczyciela;

- **brak sprawiedliwości wobec wszystkich.** Tutaj nie ma miejsca na podział na tych, co do których mamy większe zrozumienie dla ich niedoskonałości, ze względu na jakąś przyjaźń, sympatię czy zwykłą znajomość, i na tych, co do których wymagania te są stawiane w sposób bezwzględny;

- **brak dotrzymywania słowa.** Jeśli nauczyciel umawia się z uczniami na konkretny termin i na konkretne zadanie, to powinien z tego się wywiązać. Złym zwyczajem jest oddalanie w nieskończoność, a czasem do następnego sprawdzianu, oddania uczniom poprawionych ich kartkówki, sprawdzianów. Ambitny uczeń żyje swoimi zajęciami, osiągnięciami i na bieżąco się do nich przygotowuje, dlatego takie zachowanie ze strony nauczyciela wywołuje w nim niepokój, niepewność, a czasem rozczarowa-

nie zachowaniem nauczyciela, który dotychczas uchodził za osobę konkretną;

- **brak konsekwencji działania.** Mam tutaj na myśli, między innymi, ocenianie zadań, które uczniowie mają do wykonania w domu. Nie może być sytuacji, że nauczyciel nagminnie nie ocenia tych zadań, tłumacząc uczniom, że to oni mają obowiązek zadania odrabiać, a on wybiórczo będzie je oceniał przez, jak to często się słyszy, „zaskoczenie”. Takie zachowanie bardzo wyraźnie sygnalizuje albo lenistwo nauczyciela, albo niepoważne traktowanie uczniów i poleceń zadań domowych, albo jedno i drugie. Na pewno nie ma ono nic wspólnego z właściwym procesem wychowania młodego człowieka.

Podsumowując, trzeba zauważyć, że młody człowiek ma potrzebę bycia traktowanym poważnie, konkretnie, z szacunkiem pomimo tego, iż sam wiele razy zachowuje się niepoważnie.

7. Zachowania uczniów

Rówieśnicy mają duży wpływ na poczucie bezpieczeństwa, bądź jego brak u dzieci, młodzieży. To oni potrafią skutecznie wywoływać strach, lęk w swoim dziecięcym, młodzieżowym otoczeniu. Do form zachowań, na które skarżyli się młodzi Pacjenci należą przede wszystkim:

- izolowanie ich przez grupę,
- stosowanie wobec nich przemocy, zarówno fizycznej jak i psychicznej,

Sygnalizując te zachowania, zgłaszali również żal wobec nauczycieli, że nie rozumieli oni ich cierpienia związanego z zachowaniem rówieśników, że wiele razy nie chcieli się angażować w rozwiązanie rówieśniczych konfliktów. Taka postawa dorosłych była dla nich wielkim rozczarowaniem, gdyż liczyli, że przede wszystkim u nauczycieli znajdą zrozumienie i wsparcie.

Rodzina źródłem strachu i lęku

To brzmi paradoksalnie. Rodzina, która z natury swojej jest miejscem otwarcia się na życie, może być miejscem odbierania odwagi do życia, poprzez generowanie strachu, lęku w jej członkach, a zwłaszcza w najbardziej bezbronnych, jakimi są dzieci. Przyczyn jest wiele. Oto te pojawiające się najczęściej, czyli, jak je nazwałem, z pierwszej dziesiątki.

1. Samotność dziecka jako konsekwencja dużego zaangażowania się rodziców w pracę zawodową i brak czasu na bycie ze swoimi dziećmi. Przez to dzieci ciągle słyszą *jutro, nie teraz, potem*. Dziwią się rodzice, kiedy z czasem dostrzegają, że dzieci nie chcą z nimi rozmawiać, albo że mają zdecydowanie lepszy kontakt z innymi członkami rodziny niż z nimi, albo z całkiem obcymi osobami, jak np. panem od WF, czy wychowawcą klasy. Ponadto ucieczka w świat wirtualny jest konsekwencją samotności dzieci i młodzieży. Człowiek nie jest stworzony do samotności, potrzebuje drugiego człowieka. Jedna z gimnazjalistek do swojej mamy w terapeutycznym liście napisała:

Kiedy poszłam do szkoły to koszmar osamotnienia pogłębił się do kolosalnych rozmiarów. Już od zerówki – byłam sama. Ty byłeś często niezadowolony z wyników – a nauczyciele nie starali się nam pomagać. Idąc do szkoły modliłam się żeby nie dostać złej noty, a wracając do domu, żebyś za bardzo nie krzyczał. Czulałam się sama, nie rozumiana – myślałam, że wszyscy tak mają... [11]

2. Rozłąka rodziców. Dorosli często nie biorą pod uwagę odczuć dziecka przy rozstawaniu się. A przecież ono kocha zarówno mamę, jak i tatę, oczywiście poza wyjątkami przemocy. Dopuszczając do sytuacji, w której dziecko musi dokonać wyboru przy którym z rodziców chce pozostać, skazujemy je na długie cierpienia psychosomatyczne. Lęk w takich sytuacjach doprowadza do trudnych myśli, a nawet zachowań, jak chociażby samookaleczenia, czy ucieczki z domu. Dziecko tymi zachowaniami zwraca na siebie uwagę, że nie radzi sobie z tym, co aktualnie przeżywa, że jest to dla niego zbyt obciążające.

Dużą trudnością dla dzieci jest również rozłąka z rodzicami spowodowana migracją zarobkową. Dostępne na rynku opracowania naukowe wskazują na jej przerażające skutki. [12] Dostrzegamy

je także na co dzień w pracy z dziećmi i młodzieżą. Podczas nieobecności, zwłaszcza ojca, wzrasta u dzieci strach i lęk. Gdy tylko ojcowie pojawiają się w domach, poziom strachu i lęku minimalizuje się, albo całkowicie zanika.

3. Brak czułości w okazywaniu miłości, bliskości. Dzieci bardzo często sygnalizują, że boją się tego, że rodzice ich nie kochają, bo ich nigdy nie przytulają. Czuli dotyk daje poczucie akceptacji, wyjątkowości i miłości. Rodzice współcześni rzadko też wprost mówią swojemu dziecku, że je kochają. Prawie w 100% moi Pacjenci, z zawstyżeniem, sygnalizują ten problem. Dla zilustrowania, chciałybym przytoczyć fragment listu, który napisał młody człowiek do swojego ojca, w ramach terapii:

Szczerze mówiąc, nie wiem czym powinien się rozpocząć taki list. Wyczuwam, że będzie trudno – nie tylko ze względu na dobór sformułowań. Nie piszę tego listu, by sprawić ci przykrość. Gdyby miał być jedynie destrukcyjną erupcją żalu, to wolałbym żeby nie powstał wcale. Bo ostatecznie nie o żal tutaj chodzi, a o skruszenie narosłej między nami ściany, która kładzie się cieniem na naszej relacji właściwie odkąd sięgam pamięcią. „Pamięć” - to zagadnienie powraca do mnie niezwykle często w ostatnim czasie. Na nasze szczęście, lub nie szczęście, nie jesteśmy w stanie „sformatować” naszych wspomnień jak szwankującego dysku, ba nie jesteśmy nawet w stanie wymazać pojedynczych wspomnień. To, między innymi dlatego, wciąż powraca do mnie wspomnienie tamtego wieczoru. Biegłem do Ciebie, licząc na ciepłe słowo w dniu urodzin a jedyne co otrzymałem to zimne - „nie lubię cię”, które będzie później powracać całym latami jak złe echo. [13]

4. Perfekcjonizm w oczekiwaniach wobec dzieci, wyrażający się przede wszystkim w wynikach szkolnych, a także w sposobie zachowania, w sposobie wyglądu zewnętrznego. Wielu dorosłych nie dopuszcza innych ocen jak 5.0 i 6.0. Jeżeli oceny są niższe, zaczyna się problem. Rodzice potrafią wówczas tak wiele zakazać dziecku, nawet odbierać na jakiś czas, najczęściej do momentu poprawienia ocen, komputera, telefonu, spotkań z koleżankami czy kolegami. Podczas wielu rozmów z dziećmi przy ich rodzicach proponowałem, abyśmy wspólnie napisali list do pani minister, aby zlikwidowała pozostałe oceny, skoro są one tak bardzo złe, skoro znaczenie mają tylko te najwyższe. Nikt z rodziców do dzisiaj nie odpowiedział pozytywnie na ten pomysł. Perfekcjonizm w oczekiwaniach, wynika również z niespełnionych ambicji rodziców. Podświadomie, albo i całkiem świadomie, zapisują oni swoje dzieci na te dodatkowe zajęcia, które kiedyś były ich marzeniami, a które w młodości się nie spełniły. Zaś dzisiaj są już poza ich zasięgiem. Zdumiewa, wiele razy, i fakt, że rodzice bardzo stanowczo sygnalizują swoją wiedzę na temat tego, co będzie dla dziecka dobre czy bardzo dobre w zajęciach dodatkowych, nigdy nie pytając dziecka o zdanie. Dlatego tyle oporu, frustracji u dzieci i młodzieży. Tyle lęku generującego agresję, jak i autoagresję.

5. Ciągłe niezadowolenie z zachowania dziecka wyrażające się w dezaprobie sygnalizowanej przy każdej okazji poprzez ocenianie, poprawianie, pouczanie, moralizowanie, lekceważenie. Dla prawidłowego rozwoju, słowa pochwały są bardzo potrzebne. Każdy człowiek chce mieć tę pewność, że nie wszystko w życiu robi źle. Tymczasem znowu mało jest słów: *jestem z Ciebie dumny, to świetne jest, co zrobiłeś*. Pamiętam łzy gimnazjalisty, któremu powiedziałem: chciałybym mieć takiego syna jak ty. A jedna z gimnazjalistek w czasie terapii w liście do mamy napisała:

Jak byłem mała nie miałaś prawa mówić mi, że odejdziesz jeżeli nie będę grzeczna lub nie będę się uczyła. Nie powinnaś mnie i siostrę wychowywać bardzo surowo i rygorystycznie – byliśmy małe, chciałyśmy być wolne i psocić. Jest mi smutno, że prawie nigdy nie słyszałam, że kochasz i akceptujesz mnie taką jaka jestem, że jesteś ze mnie dumna. Musiałyśmy być cicho i słuchać Cię bezwzględnie. [14]

6. Częste porównywanie dziecka z pozostałym rodzeństwem, a także z rówieśnikami, jest dużym błędem i rodziców, i nauczycieli. Takie zachowanie z czasem rodzi złość i gniew na tych z którymi jesteśmy porównywani. Nie spełnianie oczekiwań rodziców, bycie ciągle za kimś, jest bardzo trudne do zaakceptowania. Lęk paraliżuje swobodę twórczego myślenia. Myśli się wtedy tylko o tym, by spro-

stać wymaganiami rodziców, by nie zawieść ich oczekiwań, a przez to zasłużyć sobie na ich akceptację i miłość.

7. Ośmieszanie, ironizowanie np. z wyglądu dziecka, z zachowania. Bardzo niebezpiecznym zjawiskiem, prowadzącym do anoreksji czy bulimii jest ośmieszanie wyglądu dziecka, zwracając się do niego prześmiewczo, *ty pulpeciku, albo kiedy ty w końcu schudniesz, nie widzisz jak wyglądają twoi koledzy, twoje koleżanki?* To są słowa przytaczane przez dzieci i młodzież. Powtarzane ciągle przez rodziców utrwaliły w nich przekonanie, że takimi naprawdę są, że ich wyglądu trzeba się wstydić, że są życiowymi nieudacznikami. Również zwyczajne, codzienne problemy dzieci i młodzieży są bagatelizowane przez rodziców. Wzruszający jest list dorastającego chłopca do swoich rodziców, napisany w ramach wsparcia psychologicznego. Oto jego fragment:

Nie wiedzieliście o pustce, którą nosilem w sobie przez wszystkie kolejne lata. Nie wiedzieliście, że pogrążam się w poczuciu bezsensu, odstraszając ludzi agresywną muzyką. Nie wiedzieliście, bo nigdy ze sobą nie rozmawialiśmy. Bałem się awantury i skreślenia w waszych oczach, więc rosła pomiędzy nami tajemnica coraz większa i większa. Z biegiem czasu przestałem mówić też o tym co się udawało, bo miałem poczucie, że nawet osiągnięcia nie są w stanie zwrócić waszej uwagi na dłużej niż krótką chwilę. Nie mówiłem wam o zmianach, które przechodziłem i tym co zmieniało się w moim myśleniu. To nie zmieniło się do dnia dzisiejszego. Wszystko to, czego nie jestem pewny wolę ukryć, by nie narazić się na wyśmianie i lekceważenie. Boli mnie kiedy próbuję wam przekazać trochę mojego świata a ten nie jest dla was istotny. Boli mnie, że nie mogę opowiedzieć wam o tym co mnie cieszy i z czym muszę się zmagać. Boję się mówić o tym co we mnie jest wrażliwe, by nie stało się obiektem ataku – jak wtedy gdy jako dziecko budowałem małe domki z kartonu i to było dla was infantylne, na tyle by praca małych rąk została wyrzucona przez okno w śnieg.

Miałem do was żal przez długie lata, widząc jak powierzchownie traktujecie wiele spraw. Jak wiele spraw wykonujecie bez zaangażowania i automatycznie. Miałem do was żal, że nie próbujecie pójść głębiej, szukać czegoś więcej. Całymi latami patrzyłem jak odgrywacie radość przed gośćmi, która kończyła się z wyjściem ostatniego z nich i szary świat wracał na swoje zwykłe tory.

Nie potrafię przyjąć, kiedy stawiacie się w roli nadrzędnego trybunału – zdolnego jedynie wydawać, bezapelacyjne, wyroki. To nie uczy nas myślenia, a jest jedynie zarzewiem kłótni. Zwłaszcza jeśli tak jak to ma miejsce w ostatnich latach wyraźnie wskazujecie swojego życiowego faworyta.

Pisałem ten list bardzo długo. Wiele razy myślałem, że nie uda mi się go dokończyć, ale wyrzuciłem z siebie ogrom żalu, który we mnie zalegał. Nawet jeżeli nigdy nie odczytam wam treści, to wierzę, że sam proces pisania pozwolił mi nazwać wiele spraw po imieniu i zmierzyć się z nimi. Przede mną jeszcze dużo zmagania, ale wierzę, że ten list jest ważnym krokiem na drodze do uwolnienia się od wszystkiego co dotąd nosilem ze sobą. Kiedy pozbyć się tego bagażu jeśli nie teraz, na progu dorosłości?[15]

8. Brak wiary w możliwości dziecka poprzez krzywdzenie słowami, które odbierają odwagę do życia, w stylu *nie poradzisz sobie z tym, za słaby jesteś, by to osiągnąć, z czym do ludzi, z tobą są tylko same kłopoty*. Wiele razy słuchając dziecięcych i młodzieńczych wypowiedzi, odczuwa się potrzebę zapytania kim jest ten dorosły człowiek, który potrafi tak dosadnie ranić własne dziecko, zwrotami, których nie da się wymazać z pamięci. Jedno z dzieci potrafiło przytoczyć, podsłuchaną, rozmowę rodziców, którzy rozliczali się wzajemnie ile pieniędzy wydają na jego utrzymanie, jak mogłoby wyglądać ich życie, gdyby żona nie upierała się, że muszą mieć dziecko.

9. Zabranianie kontaktów z rówieśnikami

Najczęściej powodem odmowy spotykania się z przyjaciółmi jest jakieś nieposłuszeństwo dziecka, czyli kara za złe zachowanie. Kolejną przyczyną jest nadopiekuńczość rodziców. Lękając się o swoje dziecko, zabraniają mu wszystkiego, co mogłoby mieć negatywny wpływ na jego rozwój. Wszędzie go zawiozą, z każdego miejsca przywiozą. Dziecko nie uczy się wówczas samodzielności. A to jest złe, gdyż kontakt z rówieśnikami jest nieocenionym darem, którego nikt nie może zastąpić. Dziecko obser-

wując rówieśników uczy się zasada społecznego funkcjonowanie w grupie, w społeczeństwie. Uczy się drugiego człowieka, poznając jego prawa. Uczy się wrażliwości na jego potrzeby.

10. Klótnie, krzyki rodziców

Podobnie jak w sytuacji szkolnej, tak i w domowej dzieci nie akceptują klótni i krzyków dorosłych. Zwłaszcza w tych sytuacjach dzieci i młodzież oskarżają siebie, że to ich wina, że rodzice są w złym nastroju, że nie mogą się porozumieć, że na pewno się rozwiodą. Ciągły krzyk, mocno podniesiony ton głosu, destabilizują funkcjonowanie nie tylko dziecka ale całej rodziny, całego domu. Nasze badania, obserwacje potwierdzają publikowane artykuły na ten temat. [16] Dorośli zatracili w sobie tę subtelność, wrażliwość na obecność dziecka, które nigdy nie powinno być partnerem do klótni, ani świadkiem rodzicielskich klótni.

Religia źródłem strachu i lęku

Prowokacyjnie brzmią słowa, że religia może być źródłem strachu i lęku wśród dzieci i młodzieży. Religia, praktyki religijne, przede wszystkim powinny dawać wyciszenie, siły, pokój serca, odwagę do działania, do bycia. I tak najczęściej jest. Kontakt z Bogiem jest dla ludzi wyjątkową siłą w zmaganiu się z różnymi trudnościami dnia codziennego. Coraz częściej podkreśla się znaczenie duchowości w rozwoju człowieka.

Na kartach Pisma Świętego aż 365 razy Pan Bóg powtarza „nie lękaj się”. [17] To wyjątkowe przesłanie dla współczesnego, załknionego człowieka. Wynika z tego, że każdego dnia w ciągu roku, Bóg mówi do człowieka nie lękaj się. Pomimo tego, boimy się spotkania z Bogiem zwłaszcza w sakramencie pokuty i pojednania. Lękamy się spowiedzi, my dorośli, z różnych powodów i to udziela się dzieciom i młodzieży. Obserwując nasze zachowanie, przejmują one nasz lęk, strach i nasz dystans do spowiedzi świętej.

Boją się dzieci spowiedzi, gdyż czują wstyd przed spowiednikiem, bo ich zna, bo jest przyjacielem domu, bo uczy ich religii. Włącza się wówczas myślenie, że będzie pamiętał nasze grzechy, że źle sobie o nas pomyśli, że się rozczaruje naszym zachowaniem. Dlatego nie mając możliwości wyspowiadania się u innego księdza, rezygnują ze spowiedzi nawet na dłuższy czas. To z kolei wywołuje lęk przed kolejną spowiedzią. I tak tworzy się błędne koło.

Boją się dzieci spowiedzi, bo wstydzą się swoich grzechów, a tymczasem nie ma takiego grzechu, który zamykałby człowieka na miłosierdzie Boże, jeśli człowiek żałuje.

Boją się dzieci spowiedzi, bo przeraża je przygotowanie do niej poprzez rachunek sumienia. Jego skrupulatność często dla dzieci jest tak trudna, że staje się koszmarem. Nie potrafią zakończyć przygotowania, bo mają wrażenie, że o czymś zapomniały, że muszą powtórzyć przygotowanie, że powinny odmówić wszystkie modlitwy przed spowiedzią zapisane w książeczce, to wtedy będą miały pewność, że dobrze się przygotowały. Dodają więc kolejne modlitwy, a pokoju jak nie było, tak nie ma.

Boją się dzieci spowiedzi, bo wszystko uważają za grzech i wszystko jest dla nich grzechem ciężkim, nawet popatrzenie się w kościele do tyłu na innych ludzi uważają za brak skupienia i zaliczają do grzechu, a w rzeczywistości tak nie jest. To uwrażliwianie dzieci na czystość serca wywołuje w nich przekonanie o nieustannej grzeszności, a przez to niegodności przyjmowania Komunii świętej. I smutne jest to, że oddalają przystępowanie do Komunii świętej ze względu na źle uformowane sumienie.

Boją się dzieci spowiedzi, bo lękają się czy o czymś nie zapomną podczas spowiadania się. Więc piszą wszystko na kartce, sprawdzają po kilka razy, a po spowiedzi nie słuchają tego, co mówi spowiednik, tylko zastanawiają się czy wszystko zostało powiedziane, czy nie trzeba byłoby coś jeszcze dopowiedzieć, a wcześniej dopisać na kartce. Ileż razy dzieci przeżywają dramat, kiedy zaraz po odejściu od konfesjonału, coś sobie jeszcze przypomniały i odczuwają ogromny niepokój i potrzebę powrotu do spowiednika, by to dopowiedzieć.

Boją się dzieci spowiedzi, bo przeraża je odprawianie pokuty. Dzieci z nerwicą natręctw zawsze

mają problem, czy odprawiły pokutę, czy nie. Większość z nich zapisuje to w kalendarzu. Inni uważają, że pokuta jest zbyt mała, więc sami od siebie coś dodatkowego postanawiają, by zadośćuczynić Panu Bogu. Z czasem wszystko wydaje się, za mało, więc i pomysły się wyczerpały na kolejne formy pokuty, a lęk czyni spustoszenie w psychice, w somatyce, jak i w duchowości.

Boją się dzieci spowiedzi, bo mają wielki dylemat, czy naprawdę grzechy zostały im odpuszczone? Jak to możliwe, że po spowiedzi zaczynamy na nowo. Czy naprawdę Bóg tego nie pamięta? Dlatego często pytają, czy mogą się spowiadać z całego życia, żeby powtórzyć grzechy z których się już spowiadały, a nie mają pewności, czy wszystko zostało powiedziane dobrze i nie mają pewności czy też spowiednik zrozumiał dobrze, co chciały powiedzieć.

Te dziecięce dramaty duchowe wymagają od nas dorosłych wielkiej wiedzy, ale nade wszystko wielkiej mądrości, by właściwie pomóc dziecku.[18] Dlatego pozwolę sobie w tym miejscu na kilka wypowiedzi.

1. Jeżeli dziecko z nerwicą natręctw mówi, że coś złego zrobiło i ma pewność na 99%, to znaczy, że tego nie zrobiło.

2. Jeżeli dziecko ma wątpliwość, czy popełniło grzech ciężki, to trzeba pamiętać, że dziecko z nerwicą natręctw nie jest w stanie popełnić grzechu ciężkiego. Dorosły też.

3. Nie wolno rozbudzać w dziecku praktyki dodawania po spowiedzi świętej, do pokuty nalożonej przez spowiednika innych modlitw. Praktyka ta jeszcze bardziej zasiewa kolejny niepokój w dziecku, czy aby wystarczy tylko ta dodatkowa modlitwa, czy nie potrzeba jeszcze czegoś więcej? Warto wspomnieć i to, że spowiednik może sam wypełnić pokutę za Penitenta, albo razem z nim podczas spowiedzi. Taka praktyka bardzo pomaga w zmaganiach z nerwicą natręctw na tle religijnym.

4. Nie wolno uczyć dziecka pisania grzechów na kartce. Praktyka ta pozornie daje pokój, że nie muszę myśleć, czy wszystko powiedziałem, bo mam to na kartce, ale z czasem generuje jeszcze większy lęk, czy na pewno wszystko zapisałem na tej kartce? Co więcej, praktyka ta generuje również jeszcze większy perfekcjonizm w zapisywaniu. I tak z jednej karki, z czasem robią się dwie kartki i kilka kartek.

5. Warto pamiętać, że dziecko czy dorosły z nerwicą natręctw może codziennie przystępować do Komunii świętej, pomiędzy kolejnymi spowiedziami. To bardzo ważne, gdyż osoby te bardzo często praktykują tylko jednorazowe przystąpienie do Komunii świętej zaraz po spowiedzi. Potem już czują się niegodne ze względu na swoją grzeszność.

6. Osoba z nerwicą natręctw nigdy nie jest zadowolona ze swojego skupienia na Mszy świętej, czy podczas modlitw, dlatego odczuwa pragnienie powtarzania tych modlitw po kilka razy, ludząc się, że przez tę praktykę zdobędzie umiejętność idealnego skupienia podczas modlitwy. Spowiednik powinien bardzo wyraźnie zakazać tej praktyki.

7. Bardzo ważne jest i to, że w wyjątkowych stanach nerwicy natręctw, spowiednik może osobę zwolnić z wyznawania grzechów.

8. Osoby z nerwicą natręctw potrzebują dyrektywnego podejścia. Muszą otrzymywać bardzo wyraźne komunikaty. Kiedy dajemy im możliwość wyboru, to możemy być pewni, że tego nie dokonają. Z każdą minutą zastanawiania się będą mieć więcej wątpliwości niż pewności.

9. Warto podjąć sztukę uczenia się nie wchodzenia w dialog z własnymi myślami przez osoby z nerwicą natręctw. Warto pamiętać, że przy tych zmaganiach potrzebna jest wyjątkowa cierpliwość i konsekwencja.

10. Znajomi osób ze skrupułami, powinni pamiętać, że nie można im ulegać, odpowiadając na wszystkie ich zapytania, wątpliwości, na ich drobiazgowość. Spełnianie próśb tylko pogłębia ich zachowania obsesyjno-kompulsyjne.

11. Choroba ta nie mija samoistnie. Ona musi być leczona.

12. Warto mieć świadomość tego, że aż 15 % osób zmagających się z nerwicą natręctw popełnia samobójstwo.

Podsumowując chciałbym, aby mocno wybrzmiało to, że to nie religia sama w sobie jest źródłem strachu i lęku wśród dzieci i młodzieży, tylko niewłaściwe jej rozumienie i niewłaściwe podejście do praktyk religijnych. Życie pokazuje, że dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Ponadto każda grupa społeczna jest na to narażona. Z tą chorobą zmagają się wszyscy i duchowni, i świeccy.

Zakończenie

Strach i lęk u dzieci i młodzieży, to problematyka wymagająca dalszych pogłębionych refleksji naukowych, gdyż zjawisko to jest bardzo rozwojowe. Zarówno środowisko szkolne, jak i rodzinne potrzebują wsparcia w budowaniu u dzieci i młodzieży poczucia pokoju, pewności w sobie, gdyż tylko to daje im odwagę do życia. Potrzeba, aby nauczyciele i rodzice byli otwarci na tę współpracę. Środowisko rodzinne jak i środowisko szkolne są środowiskami, które powinny być dla dziecka zawsze najbardziej bezpiecznymi i najbardziej twórczymi w prawidłowym rozwoju osobowości.

Łatwo zasiać niepokój, łatwo rozdrażnić, a jakże trudno jest wszystko na nowo skierować na właściwe drogi. Potrzeba więc dzisiaj, większego niż kiedyś, zaangażowania się dorosłych w proces wychowawczy dzieci i młodzieży. Potrzebne jest mądre zaangażowanie, które pozwoli młodemu człowiekowi dobrze wejść w życie, tak aby każde jutro, niosło ze sobą radość i odwagę, a nie strach i lęk.

Piśmiennictwo

1. <http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze>, data dostępu 15.02.2018.
2. Reber A.S. Słownik Psychologii, SCHOLAR Warszawa. 2000, s. 340, 711.
3. Goban-Klas T. Strachy i terroryzm w globalnej wiosce. W: Strach, wstręt, wstyd i inne fobie. Red. Czapięga M., Konarska K. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego. Wrocław. 2017.
4. Reber A.S. Słownik Psychologii, SCHOLAR Warszawa. 2000, s. 340.
5. http://www.mojafobia.pl/lista_fobii.html, data dostępu 3.02.2018.
6. Lerner H. Fear vs. Anxiety, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-dance-connection/200910/fear-vs-anxiety>, data dostępu 10.02.2018.
7. Schab L.M. Lęk i zamartwianie się u nastolatków. Poradnik z ćwiczeniami, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2017.
8. Tamże, s. 7.
9. Zob.http://www.mjakmama24.pl/dziecko/gry-i-zabawy-dla-dzieci/nicnierobienie-dlaczego-jest-dziecku-potrzebne,564_7712.html, data dostępu 12.02.2018; Zob.https://web.facebook.com/pages/Nicnierobienie-Twórcze-Tworzenie/105317086262538?_rdc=1&_rdr, data dostępu 12.02.2018.
10. http://www.mjakmama24.pl/dziecko/gry-i-zabawy-dla-dzieci/nicnierobienie-dlaczego-jest-dziecku-potrzebne,564_7712.html, data dostępu 12.02.2018.
11. List znajduje się w posiadaniu autora niniejszego opracowania. Przygotowywany jest do druku w książce „Listoterapia”.
12. Kozak S. Patologia eurosieroctwa w Polsce. Skutki migracji zarobkowej dla dzieci i ich rodzin, Difin Warszawa 2010.
13. List w posiadaniu autora artykułu. Został przytoczony anonimowo za zgodą jego autorki. Również znajduje się w książce „Listoterapia”, przygotowywanej do druku.
14. List w posiadaniu autora artykułu. Został przytoczony anonimowo za zgodą jego autorki. Również znajduje się w książce „Listoterapia”, przygotowywanej do druku.
15. List w posiadaniu autora artykułu. Został przytoczony anonimowo za zgodą jego autorki. Również znajduje się w książce „Listoterapia”, przygotowywanej do druku.

16. http://czasdzieci.pl/domowa-akademia/rodzice-artykuly/id,614-klotnie_rodzicow_jaki.html, data dostępu 15.02.2018.
17. Piekarz D. (Nie) bój się Boga. Co Biblia mówi o lęku?, Wydawnictwo WAM, Kraków 2017.
18. Działo E. Skrupulatam na ratunek, Wydawnictwo W Drodze, Kraków 2002.

mgr Andrzej Ochojski
Stowarzyszenie Wspierania Wiedzy Medycznej

M.Sc. Andrzej Ochojski
Association for Medical Knowledge Improvement

WSZYSCY JESTEŚMY ZARAŻENI. O EPIDEMII ZŁA NA PODSTAWIE POWIEŚCI ANDRZEJA SZCZYPIORSKIEGO „MSZA ZA MIASTO ARRAS”.

WE ARE ALL INFECTED. ON THE EPIDEMIC OF EVIL IN A CERTAIN FRENCH TOWN

STRESZCZENIE

„Msza za miasto Arras” Andrzeja Szczypiorskiego jest literackim opisem zaraźliwie szerzącego się zła, zarówno w wymiarze indywidualnym jak i społecznym. Zło – kategoria moralna – przemożnie kojarzy się tu z chorobą, bakterią, wirusem. To skojarzenie jest tym bardziej uprawnione, że powieściowe zdarzenia, dziejące się we francuskim mieście w latach 1458-1461, to ciąg klęsk zaczynających się od zaskakującego wybuchu epidemii dżumy, przez apokaliptyczny głód aż po równie nieoczekiwany, jak wcześniej dżuma, wybuch szaleńczych polowań na czarownice, pogromów rzekomych wrogów miasta pomawianych o sprawstwo wcześniejszych nieszczęść.

Porównanie zła, które rozzarzyło się jak iskra z błędnego pomówienia, a wkrótce roznieciło stopy ze skazańcami i ogarnęło pożogą całe dzielnice, z epidemią czarnej śmierci pozwala na próbę wyjaśnienia zjawiska „vauderie” – szaleństwa samosądów i szaleństwa precyzyjnie sterowanego terronu.

Bakteria *yersinia pestis* atakowała wszystkich ludzi, a jednak, choć średniowieczna Wielka Zaraza wywołała przerażającą hekatombę, choć zmarła trzecia część populacji ludzkiej, „czarna śmierć” nie zabiła wszystkich. Każda choroba najłatwiej rozwija się w organizmie z osłabionym układem odpornościowym i w nim czyni największe szkody.

Traktując „zło” jako wirusa, którym wszyscy jesteśmy zarażeni, rzec można, iż osłabienie zespołu odpornościowego jakim jest moralność, etyka, sumienie, a także wiedza, prowadzi do katastrofy zarówno poszczególne jednostki jak i całe społeczeństwa. Zaczyna się od moralnego lenistwa, ulegania wpływom, zrzucania odpowiedzialności na innych aż do „zaczadzenia” złem, utraty zdolności odróżniania zła od dobra i w rezultacie do świadomego popełniania czynów obiektywnie złych. Skazona rzeczywistość społeczna to świat zamienionych znaczeń, gdzie zło jest dobrem a uczciwość i dobro – przestępstwem.

Ludzkość od swych początków stale przeżywa coraz groźniejsze „epidemie zła”, stale ulega czarowi dyktatorów, budząc się, gdy jest za późno. Jedynym lekiem na całe zło drzemiące w człowieku jest miłość.

ZAMIAST WSTĘPU. NIESZCZĘŚCIA ŚREDNIOWIECZNEGO ARRAS.

„ Wiosną roku 1458 miasto Arras nawiedzone zostało klęską zarazy i głodu. W ciągu miesiąca niemal piątą część obywateli straciła życie.

W październiku roku 1461 z niewyjaśnionych przyczyn nastąpiło słynne „Vauderie d’Arras”. Były to okrutne prześladowania Żydów i czarownic, procesy o herezje, a także wybuch łupiestwa i zbrodni.”¹

Arras, miasto na północy Francji, którego początki sięgają I wieku p.n.e., już w średniowieczu było bogatym ośrodkiem rzemiosła i handlu, a do dziś znane jest jako miejsce wytwarzania szczególnie cennego rodzaju tkanin dekoracyjnych. Tkane na krosnach, odwzorowywały projekty artystów malarzy. Bogato zdobiono je dużą ilością srebrnych, złotych i jedwabnych nici.

Jak to możliwe, że tam, gdzie żyło się dobrze i dostatnio, gdzie rodziło się podziwiane po dzień dzisiejszy piękno, nieoczekiwanie nastąpił wybuch agresji, nienawiści, okrucieństwa – zła w czystej postaci? Jak to możliwe, że stało się to w „dobrym mieście Arras” – jak określali je ówczesni mieszkańcy?

W średniowieczu często zdarzały się epidemie. „Wielką zarazą” była w latach 1337-1353 „czarna śmierć” - dżuma zawleczona prawdopodobnie z Dalekiego Wschodu. Przeszła z Chin do Europy „jedwabnym szlakiem” i szybko rozprzestrzeniając się po całym kontynencie przybrała rozmiary pandemii, która pochłonęła około 150 milionów ofiar z ludzkiej populacji szacowanej na 450 milionów przed tragedią. Później wracała wielokrotnie, pojawiając się niespodziewanie w różnych miejscach i z różnym nasileniem.

Czternastowieczna pandemia dżumy, gigantyczna trauma ówczesnej ludzkości, oprócz strat fizycznych, doprowadziła także nieuchronnie do spustoszeń psychicznych dotyczących nie tylko jednostek ale całej populacji Europy. Ludziom załamał się porządek świata oparty na dotychczasowej hierarchii i wyznawanych wartościach. Nieznana wówczas etiologia zarazy i brak możliwości przeciwstawienia się jej siłami ludzkimi to źródło największych lęków całego ówczesnego świata. Doświadczano działania mocy, której nic nie było w stanie się przeciwstawić. Na nic cnotliwe, chrześcijańskie życie, na nic bogactwo i rycerska siła, na nic modły i procesje z relikwiami – śmierć szydziła ze wszystkiego i wszystkich w swoim „dance macabre”. Nieodparte i pozostające bez jednoznacznej odpowiedzi pytanie o przyczynę tragedii zachwiało wiarą w dotychczasowe autorytety, pozycją i znaczeniem hierarchicznego Kościoła i spowodowało podejmowanie działań, które w przekonaniu ówczesnych mogłyby przynajmniej zapobiegać nawrotowi zarazy w przyszłości.

Z jednej strony zyskiwali chętnych wyznawców kaznodzieje wzywający do „powrotu do źródeł wiary”, ascezy i rygorysty, często wchodzący w konflikt lub dopuszczający się ostrej krytyki oficjalnej władzy duchownej. Z drugiej strony narastała agresja i chęć wykrycia winnych nieszczęść. Prowadziło to do prześladowań mniejszości np. Żydów, tropienia „wspólników szatana”, procesów o czary i stosów. Niepewność przeżycia kolejnego dnia prowadziła czasem do porzucenia wszelkich zasad, by bronić tylko swego istnienia, a gdy to okazywało się niemożliwe, „przeżycia chwili” tak, by doznać wszelkich możliwych przyjemności nawet za cenę zbrodni i zaprzeczenia istoty człowieczeństwa.

Dzisiaj, analizując te wydarzenia z medycznego punktu widzenia, można wiele wyjaśnić, z dużym prawdopodobieństwem określić szkody i zmiany w mózgu wywołane tak wielką traumą, a identyfikując kolejne skutki i ich przyczyny, próbować zrozumieć mechanizm zdarzeń.

Rodzi się wszakże pytanie: Czy dzisiejsza wiedza epidemiologiczna i współczesna świadomość procesów zachodzących w mózgu człowieka stanowią wystarczające zabezpieczenie nie tylko przed potencjalną epidemią jakiejś choroby, ale także przed grożącą człowiekowi i stałe możliwą pandemią zła?

Pod koniec XIX stulecia, wieku niezwykłych odkryć, gwałtownego rozwoju nauki i techniki, szczytowych osiągnięć cywilizacji poeta zadał dramatyczne pytania:

*„Cóż więc jest? Co zostało nam, co wszystko wiemy,
dla których żadna z dawnych wiar już nie wystarcza?
Jakaż jest przeciw włócznie złego twoja tarcza,
człowiecze z końca wieku?... Głowę zwiesił niemy.”*

Kazimierz Przerwa-Tetmajer „Koniec wieku XIX”

¹ Andrzej Szczypiorski: *Msza za miasto Arras*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA S.A., Warszawa 2016, s.5. Dalsze cytaty z powieści Szczypiorskiego pochodzą z tego samego wydania i dla porządku będą oznaczane w tekście jedynie numerem strony.

Czy mógł wówczas wiedzieć, że wkrótce ludzka pycha i brak samozachowawczej czujności staną się przyczyną śmierci około 70 mln ludzi w rezultacie dwóch wojen światowych? Diabeł podszeptuje, że na razie „wielka zaraza” sprawniej od człowieka dziesiątkowała ludzkość. Jak długo jeszcze?

DLACZEGO ARRAS?

Dlaczego właśnie miasto Arras w północnej Francji wybrano jako historyczny plan do zamierzonej analizy zła? Odpowiadając na to pytanie, przypomnijmy, że pewien genialny francuski gimnazjalista Alfred Jarry 130 lat temu napisał sztukę, która dzieje się „w Polsce czyli nigdzie”². Przywołując, nieco przewrotnie, to skojarzenie, rzecz można już całkiem serio, że to, co działo się w „dobrym mieście Arras” w latach 1458-1461, w jednym z wielu miast średniowiecznej Europy mogło się wydarzyć wszędzie, gdziekolwiek bądź. Z żalem przyznać trzeba, że historia późniejszych stuleci potwierdza zaistnienie zjawisk o podobnym przebiegu niezależnie od różnic czasu i lokalizacji.

Starając się jednak dowieść słuszności wyboru i przydatności tego miejsca jako modelowej lokalizacji dla próby poddania analizie zjawiska niespodziewanego rodzenia się i gwałtownego rozwoju zła, które tam nastąpiło należy bliżej scharakteryzować czas i lokalizację zamierzonej próby. Miasto Arras było podówczas jednym z wielu miast leżących „na uboczu zdarzeń”. Nie miało specjalnego wpływu na przemiany polityczne i społeczne, samo separowało się od przemian zachowując daleko posunięty konserwatyzm. Leżąc dokładnie pośrodku drogi z Paryża do Gandawy, bliżej czuło się spokrewnione z Flandrią, obecnie regionem kojarzonym z częścią Belgii, niż z Królestwem Francji, a i do Londynu mieszkańcom Arras było geograficznie i emocjonalnie niedaleko. Jak większość ówczesnych miast posiadało swoje założycielskie mity, spośród których szczególnie ważne dla średniowiecznych mieszkańców były te z początków chrystianizacji. Wszyscy znali więc heroiczne czyny św. Vaast’a, pierwszego biskupa Arras³ i wspominali go wdzięcznie za wydanie skutecznego rozkazu straszemu niedźwiedziowi pustoszącemu miasto, by sobie poszedł raz na zawsze i nigdy nie wracał.⁴

Wiadomym też było powszechnie o „cudzie świętej świecy”, który uratował miasto przed śmiertelnymi skutkami zatrucia sporyszem – toksycznym przetrwalnikiem grzyba – buławinki czerwonej, szkodnika zbóż. Zatrucia sporyszem, określane jako „ogień świętego Antoniego” lub „święty ogień” często zdarzające się późną wiosną, kiedy zjadano już ostatnie zapasy ziarna z poprzedniego sezonu, prowadziły do masowych halucynacji i zgonów. „Cud świętej świecy” miał, oprócz fizycznego uzdrowienia, jeszcze jeden, szczególny aspekt, rzecz by można, pedagogiczny.

W nocy z 24 na 25 maja 1105 r. dwóm minstreloom, wędrownym poetom, grajkom i śpiewakom indywidualnie i niezależnie od siebie ukazała się biała dama, która poleciła im udać się razem do katedry w Arras, gdzie umieszczono 144 osoby umierające na wywołany przez sporysz „wewnętrzny ogień”. Dla człowieka średniowiecza zjawa nie była niczym specjalnie wyjątkowym, więc najczęściej gotów był spełnić żądanie posłanniczki z zaświatów. Tym razem jednak minstrele Itier i Norman pałali do siebie tak głęboką nienawiścią, że zlekceważyli polecenie wspólnego udania się do katedry. Biała dama zmuszona była pojawić się ponownie krocząc przez mrok z zapaloną świecą. Zmusiła ich do tego, by się ze sobą spotkali a następnie, używając swej mocy, doprowadziła do ich zgody. W końcu pokazała jak kapiący ze świecy wosk mieszać z wodą, by przygotować napój uzdrawiający chorych. Cud „świętej świecy” po pokolenia zapadł w pamięć mieszkańców Arras, choć do dziś nie wiadomo, czy na

² Alfred Jarry: *Ubu Król czyli Polacy (Ubu Roi ou les Polonais)*, 1896. T. Żeleński (Boy) w przedmowie od tłumacza podaje, że Jarry napisał tę sztukę mając lat 15, w roku 1888.

³ Wedast z Arras lub Vedastus, znany również, w zależności od języka i dialektu, jako św. Vaast, Saint-Waast, św. Gaston lub św. Foster znany był z cudownych uzdrowień, nawracania i świętego życia. Gdy umarł 6 lutego 539 r. miejscowi zobaczyli świetlistą chmurę wznoszącą się z jego domu, najwyraźniej niosącą duszę Vedasta.

⁴ Heroiczne czyny świętego opisuje *Legenda Aurea*, autorstwa Jacopo da Voragine, włoskiego dominikanina, a następnie arcybiskupa Genui, uważana za doskonale ucieleśnienie ducha późnego średniowiecza.

większy ich podziw zasłużyło niezwykle uzdrowienie, czy raczej ostateczne pogrzebanie śmiertelnej nienawiści pomiędzy minstrelami. Przywołanie tego cudu ma tu szczególne znaczenie, bowiem pokazuje siłę nienawiści, której pokonanie wymagało aż interwencji czynnika nadprzyrodzonego.

Tymczasem w XIII wieku Arras liczące około 35 000 mieszkańców⁵, żyło dostatnio i spokojnie wytwarzając tkaniny nazywane w Italii arrazi, a w Anglii i nieco później w Polsce sławne pod nazwą arras, budując kościoły, wznosząc piękną katedrę i przyjmując statut miasta, który stał się wzorcem prawa dla miast Flandrii. Nie dziwi więc, że ten pomyślny okres nazywa się czasem „promiennego miasta”⁶ Czternastowieczna wojna o tron francuski, której najlepiej znanym fragmentem są dzieje Joanny d’Arc, tyle tylko dotknęła Arras, że w tym spokojnym mieście zawarto w 1435 roku pokój kończący prawie stuletni okres wojny z Anglikami.

Można więc dla celów badawczych uznać, że przed wybuchem zarazy dżumy i epidemii zła podczas „vauderie”, ówczesne Arras miało się równie dobrze jak zdrowy szczur laboratoryjny zakwalifikowany do medycznych eksperymentów.

Dla historyka dokumentacja zdarzeń z tego okresu jest bardzo skąpa. O epidemii dżumy w 1458 r. źródła ledwie wspominają, bo na tle „wielkiej zarazy” sprzed wieku, z lat 1337-1353, była ledwie odpryskiem, nieznaczącym epizodem. Badacze tego okresu wskazują na znaczący fakt, że zachowała się dokumentacja z wielu procesów o czary, zaś po procesach w Arras nie pozostało nic. Jedynym przekazem o tym, co się działo są *Wspomnienia* Jacques’a Du Clercq’a piętnastowiecznego kronikarza, mieszkańca miasta Arras w latach 1444-1469.⁷

Francuski mediewista, profesor Uniwersytetu w Rennes Franck Mercier zwrócił uwagę na nietypowy charakter wydarzeń w Arras i z perspektywy wiedzy historycznej dokonał rewizji ich dotychczasowego widzenia i oceny. Stwierdził, że gwałtowne i okrutne prześladowania określane mianem „Vauderie d’Arras” były wyjątkiem, swoistą anomalią w historycznym kontekście polowań na czarownice. Podczas, gdy zwykle czarownice „wykrywano” na obszarach wiejskich, wśród najniższych warstw ówczesnych społeczności, inkwizytor w Arras oskarżał o pójście na „vauderie”, czyli na sabat czarowników, mieszkańców miasta, bogatych kupców, radnych, a nawet, co już niebывałe, wysoko postawionych przedstawicieli szlachty.⁸

Konkludując, Mercier stwierdza, że analizowane zjawisko, zredukowane dotąd do rozmiarów prostej anegdoty, dotyczącej przede wszystkim lokalnej historii, ma zupełnie inny wymiar. W swej pracy *La Vauderie d’Arras* wydanej w 2006 r. nie poprzestał na dotychczasowym, powierzchownym traktowaniu „vauderie” jako typowych procesów o czary, lecz osadził je w kontekście społeczno-politycznym. Dramatyczne zdarzenia pokazał jako efekt działania mechanizmów „pokojowej”, bo dziającej się w czasie pokoju, walki o władzę nad miastem między królem Francji, a potężnym diukiem Valois z Burgundii. Pokojowej, ale nie mniej od wojny bezlitosnej i krwawej.

Już wiele lat wcześniej, przed opublikowaniem pracy Mercier’a, w 1971 r. wybitny polski pisarz Andrzej Szczypiorski podobnie szeroko postrzegał zdarzenia w „dobrym mieście Arras”. Wspomnienia piętnastowiecznego kronikarza wzbogacił o traumatyczne doświadczenia własnego życia i wiedzy o mechanizmach tyranii z czasów reżimów totalitarnych. W swej powieści *Msza za miasto Arras*⁹ stworzył literacki model rodzenia się zła, który stanowi podstawowy materiał niniejszej analizy. W modelu tym pragnienie władzy stało się czynnikiem spustowym epidemii zła.

Jest więc *Msza za miasto Arras* opowieścią twardo trzymającą się realiów, historycznych faktów,

⁵ *Pas-de-Calais: Histoire d’un renouveau*. [red.:] C’Artouche, Librairie Arthème Fayard, 2000, s. 27 i 28.

⁶ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Arras>, dostęp 28.01.2018.

⁷ *Memoires de Jacques Du Clercq*, [w:] *Collection complète des mémoires relatifs à l’histoire de France*. Paris 1826.

⁸ Franck Mercier: *La Vauderie d’Arras. Une chasse aux sorcières à l’automne du Moyen Âge*, Rennes (Presses universitaires de Rennes) 2006.

⁹ *Msza za miasto Arras*, wydana w 1971 r. w rezultacie „niedopatrzania” cenzury, być może wskutek pewnej „odwilży” po Grudniu 1970, odniosła niebывały rozgłos, również zagraniczny. Została przetłumaczona na wiele języków, w tym na język francuski, a w rok po opublikowaniu dostała nagrodę polskiego PEN - Clubu.

wśród których poruszają się postacie ożywione wprawdzie talentem twórcy, lecz będące „cieniami” tamtych prawdziwych, minionych. Narrator Jan w powieści to Jacques Du Clercq – kronikarz Arras. Płomienny kaznodzieja Albert to istniejący naprawdę inkwizytor, dominikanin Pierre de Broussart. Przyjaciel narratora, hrabia Farias de Saxe to kawaler Colard de Beaufort, rycerz, radny miasta Arras i szambelan księcia Burgundii skazany za czary i spalony żywcem na stosie w 1561 r. Zaś powieściowy Żyd Celus pomówiony o rzucenie uroku na konia, to prawdziwy Jehan Le Febvre, który powiesił się w celi przed nieuchronnym skazaniem.¹⁰ Szczypiorski, przedstawiając w powieści ich losy, skorzystał z daru wrażliwości właściwego artyście, pozwalającego mu na empatyczne „wejście w buty” opisywanych postaci i dokonanie swoistej rekonstrukcji ich emocji i przeżyć. Owe „rekonstrukcji”, dokonanej przez polskiego pisarza, nie tylko nie podważają ogłoszone po latach wyniki naukowych badań Franck’a Mercier’a i Marie-Ève Rodrigue. Przeciwnie, tworzą z nią spójną całość dowodząc, jak często się zdarza, że synergia działań wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej artysty i odpowiadającej jej poziomem inteligencji racjonalnej naukowca przynosi znakomite efekty. Biorąc to wszystko pod uwagę, uprawnionym się wydaje potraktowanie powieści Szczypiorskiego mniej jako fikcji literackiej, a bardziej jak paradoksalny dokument. Pierwszoosobowa narracja Jana, świadka wszystkich zdarzeń staje się tu czymś pomiędzy spowiedzią a zapisem z wywiadu lekarskiego, dokumentacją powstawania i rozwoju choroby całego miasta. Choroby zła.

NA POCZĄTKU BYŁ LĘK

Epidemia dżumy, „czarnej śmierci”, która wybuchła w Arras nagle, wiosną 1458 r., spustoszyła miasto i na zawsze zburzyła spokój jego mieszkańców i ich odwieczny porządek świata. Jak podaje kronikarz, kiedy zaczęło padać bydło, wkrótce i ludzie zaczęli umierać. Zmarłych jednak przybywało tak szybko, że nie było żadnych wątpliwości. Zaraza! Podjęto natychmiastowe kroki zaradcze: bito w kościelne dzwony i wychodzono z liturgicznymi procesjami. Cóż więcej było w mocy człowieka uczynić? Wszak śmierć jest przybyszem spoza ludzkiego świata.

„Ciała [...] rozkładały się niezmiernie szybko, były szerniałe i opuchnięte. Zaduch nie pozwalał oddychać tym, którzy czynili zmarłym ostatnią posługę. Niemal natychmiast potem wybuchły pożary. Strawiły mnóstwo ludzkiego dobra, nade wszystko zaś zapasy żywności zgromadzone na przednówek.” (s.37)

Nadzieja pojawiła się, gdy do Arras przyjechał biskup Utrechtu, książę Dawid, z pysznym pocztem, „uzbrojony” przeciw zarazie w relikwiarz z kroplą krwi świętego Idziego. Liczono, że wysoki dostojnik kościoła przepędzi szatańskie zło, wszak on wie jak mocą religijnych obrzędów i siłą relikwii pokonać śmiertelną zarazę zesłaną na ludzi przez „księcia ciemności” i przywrócić czas „promiennego miasta”. Niestety, nawet biskup nie dokonał cudu. Upadła nadzieja, a jej miejsce zajęło zwątpienie szeroko otwierające drzwi lękowi. Więcej nawet, ostatnia deska ratunku okazała się ciosem dla mieszkańców, gdy biskup wydał miastu surowe i niezrozumiałe rozkazy. Były to wprawdzie racjonalne, jak na owe czasy, i słuszne działania, lecz nie rozumieli ich mieszkańcy miasta, przyjmując je jako wymierzone przeciw nim szkany.

Książę Dawid nakazał pod karą śmierci spalić zarażoną żywność, zamknął bramy miasta i wystawił na zewnątrz swą zbrojną straż izolując Arras od świata zewnętrznego.¹¹ Wzburzyli się mieszkańcy, lecz wkrótce opanowało ich poczucie opuszczenia wiodące ku rezygnacji i depresji. Marnym pocieszeniem

¹⁰ Nazwiska ofiar tych wydarzeń zamieszcza w aneksie do swej rozprawy doktorskiej kanadyjska badaczka Marie-Ève Rodrigue: *La Vauderie d'Arras, un épisode de chasse aux sorcières au Nord de la France, de 1459 à 1460*, Département d'Histoire de la Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, 2010.

¹¹ Kwarantannę znano już od XIV. w. W związku z epidemią „czarnej śmierci” wprowadzono ją po raz pierwszy w Dubrowniku, porcie należącym podówczas do Wenecji, jako obowiązek odczekania 40 dni zanim ze statku można zejść na ląd. *Czterdzieści dni to „quaranta giorni” w języku włoskim, dialekcie weneckim.*

było, że biskup jednocześnie zorganizował z zewnątrz dostawy żywności dla miasta. Nie wystarczyło jej, a na dodatek, dostawy były zuchwale rabowane przez krążących wokół zbójców. Głód w mieście przybrał straszne rozmiary. Upadały, jedna po drugiej, zasady moralności, kruszyły się nawet najtrwalsze tabu. Odnotowano przypadki pożerania zwłok wykopanych na cmentarzu, a szczytem głodowej determinacji był przypadek kobiety, która urodzone niemowlę udusiła, ugotowała i zjadła karmiąc przy tym inne swoje dzieci. Skazano ją na ścięcie mieczem.

Przy okazji egzekucji doszło jednak do niezwykłego zdarzenia. Ojciec Albert, kaznodzieja, którego duchowy autorytet uznawali wszyscy mieszkańcy, publicznie odmówił skazanej rozgrzeszenia i mimo protestów doprowadził do jej ścięcia. Naruszone zostało fundamentalne tabu głoszące, że skazańcowi nie odmawia się rozgrzeszenia, gdyż inaczej skazuje się go na wieczne męki piekielne. Protestowali wszyscy, od biedoty, przez mieszczan, po szlachtę. Ojciec Albert był nieugięty i wbrew wszystkim postawił na swoim, choć nie bardzo było wiadomo, dlaczego mu na tym zależało. Wina kobiety była niewątpliwa, wszyscy zgodnie ją potępili mimo, że zdawali sobie sprawę, iż do zbrodni pchnął ją straszliwy głód, który odczuwano powszechnie. Zbrodnię karze prawo i obyczaj. To ludzka sprawiedliwość. Ale każdy skazaniec w obliczu śmierci, jakkolwiek zbrodnię popełnił, ma prawo do rozgrzeszenia – uważali obywatele Arras. To nienaruszalne prawo człowieka. Tak twierdzili wszyscy: miejscy radni i pospólstwo, pan de Saxe, a nawet sam kat. Nieszczęsna winowajczyni wołała do ojca Alberta:

„Litości!!! Niechaj mnie żywcem spalą, koźmi rozwłóczą, ale nie odmawiaj mi tej ostatniej pociechy. Zawiniłam, to prawda, lecz nie czyń zemsty tak okrutnej.” (s.41)

Wszyscy wiedzieli jak godzi się uczynić, że wysłanie skazańca na tamten świat bez wiatyku jest zemstą najokrutniejszą z okrutnych, bo na wieczność skazuje go na mękę bez żadnej nadziei. Wszyscy wiedzieli, wiedział i Albert, wszak zapewne zawsze tak czynił, skoro tym razem jego odmowa wzbudziła tak wielkie zdziwienie, a potem gwałtowne, powszechne oburzenie. O cóż mu chodziło? Dlaczego więc tym razem się uparł? Tylko on wiedział dlaczego.

Był to jego pierwszy, zasadniczy krok ku pełni władzy. Choć czuli wszyscy, że narusza się prawo człowieka, chociaż tylko skazańca, nikt, poza nim samym, nie zdawał sobie sprawy z konsekwencji tego, co się stało. Oskarżenia, że narusza prawo, że przez niego nieszczęsna musi na wieki trafić do piekła zdruzgotał mistrzowskim wykładem hipokryzji i cynizmu. Nie potrafili zaprzeczyć prawdziwości jego argumentów:

„A czemu to musi?! Czy sądzisz, że zawarł z Bogiem umowę, wedle którego nie śmie on zmienić moich postanowień? [...] A tyś myślał, nędzny robaku, że ja mam kontrakt z Bogiem [...] To prawda, że jestem sługą bożym, ale gdzie jest napisane, [...] że Bogu zwiążę ręce, podejmując takie czy inne decyzje!” (s.41-42)

Pozawerbalne aspekty tego komunikatu nie były już tak jednoznacznie czyste. Przeczył mu kontekst, wszak dotychczasowej praktyki rozgrzeszania sam przestrzegał. A już szyderstwo, jawnie okazywana pogarda dla wszystkich innych i nieograniczona pewność siebie każą inaczej czytać przekaz adresowany do „nędznego robaka”. Wzgardą przygwoździwszy przeciwnika do ziemi, pozwolił sobie ojciec Albert, jak gdyby mimowolnie powtórzyć frazy, nic to, że w funkcji zaprzeczeń: „*żem zawarł z Bogiem umowę*”, „*że ja mam kontrakt z Bogiem*”. Kończąc zaś kaznodzieja już tylko stanowczo i dumnie przypomniał: „*jestem sługą bożym*”. Tak oto narzucił obecnym niepodważalny, hierarchiczny schemat: oni - mieszkańcy miasta, profani, „nędzne robaki”, on - ojciec Albert, wysoko ponad nimi, blisko obcujący z Bogiem, sługa boży, jedyny i niezbędny im pośrednik. A Boga oddalił od nich jeszcze bardziej, bo tylko on przecież jest w stanie pojąć Jego dzieła i zamysły.

Ojciec Albert wygrał, a mieszkańcy Arras poczuli się opuszczeni tym bardziej, że w nim pokładali ostatnią nadzieję na wsparcie i chrześcijańskie miłosierdzie. Odarł ich ze złudzeń. Miał dla nich tylko zimne prawo i wyniosłą sprawiedliwość. Choć początkowo wielu twierdziło, że sprzeniewierzył się miastu, później zaczęto odczuwać wobec niego mieszaninę lęku i czci, bo „*chodził po mieście Arras opancerzony swoją wiarą, tak skromny, że niemal pyszny, tak mądry, że niemal głupi, tak zacny, że niemal nikczemny.*” (s.19)

Arras pozostało samo. Bezbronne, bez nadziei, pogrążone w śmiertelnym lęku.

OKRUCIEŃSTWO I POTRZEBA USPRAWIEDLIWIENIA.

Wyrok na dzieciobójczyni był ostatnim aktem rządów prawa. Później było już tylko gorzej. W poczuciu całkowitego opuszczenia przez Boga i ludzi rozpoczęło się bezprawie okrutnie zgłodniałych.

„Ludzie [...] pozostawali sobą w każdym słowie i geście, ale wychodził z nich też ktoś drugi, towarzyszy życia, dotychczas uwięziony i milczący, który teraz – w godzinie najstraszliwszej – stawał się im równy i którego dopuszczali do swego boku, zmiierzając ku śmierci.” (s.52)

Nastał czas terroru dzikości i szaleństw. Najpierw spalono uczone księgi gromadzone przez wieki w klasztorze Dominikanów. Potem niszczoneo wszystko, co nie nadawało się do jedzenia. W końcu jedni mordowali drugich dla świeżego mięsa. Rozpacz, wywołana beznadzieją i nieodwołalnym wyrokiem śmierci na każdego, niezależnie od stanu, zburzyła wszystkie normy i zakazy. Powszechnie były mordy, bluźnierstwa i najwyuzdańsze swawole, którym oddawali się przykładni mieszczanie, cnotliwe kobiety, a nawet mnisi żyjący dotąd w zamknięciu, na modłach, postach i pokucie. Nieliczni zaś, czujący się już poza życiem, doznawali wzniosłych „objawień i wiedli rozmowy z niebieskimi patronami.” Jednakże wszyscy, w owym czasie upadku człowieczeństwa, odczuwali dojmującą potrzebę usprawiedliwienia. Odnótował to kronikarz Jan:

„Co zaś wydać się może najbardziej osobliwe, to fakt, że każdy człowiek w Arras miał wtenczas w zanadrzu roztropne wyjaśnienie swej metamorfozy. Myślę, że nigdy jeszcze rozum nie święcił takich tryumfów jak w tamtych czasach powszechnego upadku wartości. Dla każdej wzniosłości i nieprawości ludzie umieli znaleźć uzasadnienie.” (s.52)

Współczesna nauka, psychologia i neurofizjologia, potwierdzają szkody, jakie uczynić może nieproporcjonalny, nadmierny rozwój inteligencji racjonalnej nad inteligencją emocjonalną.

Czy mieszkańcy Arras, w owym czasie, wyzbyli się całkowicie tej drugiej, z należącego do niej normami moralnymi, empatią i współczuciem? Na pewno nie. Dowodzi tego tak gwałtownie rozwijająca się „sztuka usprawiedliwiania”. Potrzebę uzasadniania swego postępowania ma przecież ktoś, kto uważa to za konieczne. Konieczne dla otoczenia, a więc przypuszcza, że ktoś z zewnątrz może mieć wątpliwości co do jego czynów i trzeba go przekonać. Konieczne także dla niego samego, skoro przyszło mu do głowy takie przypuszczenie. W okresie największego nasilenia zła podczas zarazy sztuka uzasadniania stała się miarą, jedyną zasadą porządkującą.

„Rzecz znamienita, że precyzja tych uzasadnień czyniła jednych mniej, a innych bardziej równymi. I ten fakt znów przywracał miary naszemu życiu w Arras. Bo oto okazywało się, że niepodobna istnieć bez pewnych miar wartościujących [...]” (s.52)

Nagle i niespodziewanie dla wszystkich zaraza wygasła. Z dnia na dzień malała liczba umierających, z nieznanymi powodami zniknęli rabusie, a dostawy żywności skutecznie pokonywały głód. Zmieniali się także pozostali przy życiu mieszkańcy. Uczucie beznadziei i rozpacz ustąpiło miejsca wstydu za to wszystko, co się stało. Wstyd zaś stał się przyczyną kolejnego przewartościowania postaw. Znamienne, że:

„Ci, co wiedli dysputy ze świętymi patronami teraz szydzili z niebios, ci zaś, którzy wygrażali Bogu biczowali się przed wrotami kościołów. [...] Dla niektórych wstyd był czymś trudniejszym do zniesienia niżeli zaraza. Choć powszechnie wybaczenie ogarnęło miasto i ludzie udawali, że nie stało się nic uwłaczającego ich czci, to jednak noce w Arras były niespokojne, pełne złych snów, rozpaczliwych wspomnień i upokarzających łez. Już wtedy Arras pragnęło oczyszczenia, już wtedy poszukiwało formuły, która byłaby wyjaśnieniem całego dramatu.” (s. 53-54)

Zdawało się, że po ustąpieniu zagrożenia, po przejściu przez piekło powróci do Arras spokój i normalne życie, lecz przeżyte dramatyczne chwile pozostawiły trwałe ślady. Mimo, że życie miasta wróciło do swych utartych kolein to każdy z mieszkańców, który oparł się „czarnej śmierci”, został trwale zarażony. I nie chodzi tu wcale o nosicielstwo *yersinia pestis* – bakterii dżumy, lecz o coś znacznie groźniejszego, o wirusa zła, który w tamtych tragicznych dniach uwolnił się jak dżin z butelki. Rozprzestrzenił się po mieście znajdując licznych żywicieli i dogodne warunki do rozwoju, a w końcu, po wygaśnięciu epidemii, nie zniknął, lecz przeszedł w stadium utajone, trwając w swych nosicielach

w oczekiwaniu na warunki umożliwiające kolejny rozwój. Ludzie czuli, że coś złego w nich pozostało. Czuli potrzebę oczyszczenia lub co najmniej wyjaśnienia, uzasadnienia przyczyn i mechanizmu dramatu, który się wydarzył. Przeżyta trauma pozostawiła niezatarte piętno, choć mijające kolejne miesiące i lata zmieniały sposób postrzegania przeszłości. Coraz bardziej utrzymywało się magiczne myślenie, że mieszkańcy Arras poddani zostali wtedy działaniu nieznanym, potężnym, zewnętrznym sił, którym oprzeć się nie było w ludzkiej mocy. Łatwo więc dochodzili do wniosku, że wszystko co się z nimi działo, włączywszy w to także ich własne postępowanie, było wynikiem sprawstwa zewnętrznego, a nie ich woli i decyzji. Zatem i okrucieństw, podłych czynów nie oni byli winni, lecz owo „coś” z zewnątrz. Prowadziło ich to do przekonania, że w istocie oni sami pozostali niewinni, byli tylko ofiarami. Jedyną zaś ich powinnością wobec tragicznej przeszłości pozostało „odkrycie prawdy”, znalezienie winnego, ustalenie owej siły sprawczej. Tak dało się pokonać wstyd i wyrzuty sumienia, żyć w „dobrym mieście Arras” przez kolejne trzy lata.

CZAS POLOWAŃ

Wydawało się, że jesienią 1461 r. rozpoczął się oczekiwany czas oczyszczenia, zwycięstwa dobra, bo wreszcie znaleziono przyczynę minionego zła, więcej nawet, bo ustalono winnych. Zaczęło się od drobnego, na pozór, wydarzenia. Tak dzieje się zwykle w każdej rewolucji – z niewielkiej, lekceważonej iskry rozpała się pożar.¹² Iskrą w Arras była drobnostka.

Z niewiadomych przyczyn padł w nocy koń sukienikowi Gerwazemu. Życzliwy sąsiad stwierdził, iż widział w nocy jak na dom Gerwazego rzucał przekleństwo skonfliktowany z nim Żyd Celus. Wściekły Gerwazy zgłosił skargę w Radzie miasta, a tam uznano domniemanie winy Żyda za wystarczające, by go uwięzić jeszcze przed procesem.

Niestety więzień, po wstępnych, agresywnych przesłuchaniach, pewien wyroku skazującego, powiesił się w celi. Wywołało to wielkie poruszenie w mieście, tym bardziej, że w powszechnym przekonaniu do samobójstwa przyczynił się ojciec Albert, który naruszył zwyczaj przejmując kierowanie przesłuchaniem i jednoznacznie zasugerował winę Żyda oskarżając go dodatkowo o zbrodnię z okresu zarazy. Na próżno Celus wyjaśniał, że uniewinniono go wtedy. Albert i tak mu zarzucił, że nienawidzi miasta Arras.

Śmierć Celusa, mimo niechęci jaką do Żydów z Arras żywili obywatele miasta, spowodowała powszechne wyrzuty sumienia i „*niemal wszyscy obywatele uznali się współwinnymi zabójstwa.*” (s. 28) Obwiniając ojca Alberta postanowili nawet zwrócić się o pomoc do biskupa Dawida, a jednak do tego nie doszło. Albert, który od ponad dwudziestu lat zabiegał o względy Arras, miał już w mieście silną pozycję, a biskup był daleko. Kiedy zaś Albert dowiedział się o rezygnacji z zamiaru złożenia na niego skargi u księcia Dawida poczuł się jeszcze silniejszy. Bał się bowiem tylko jego, a skoro zagrożenie nie nastąpiło poczuł się już wszechwładny. Był wszakże tak przebiegły, że postanowił zrezygnować z bezpośredniego, samodzielnego sprawowania władzy. Pozornie skromnie stanął pośród obywateli jako jeden z nich. Zaprosił do Rady zwykłych, przeciętnych mieszczan, a sam pozostał jedynie jako jej członek, choć przewodniczący obradom z racji mądrości i stanu, umacniając tym samym swą pozycję najwyższego autorytetu moralnego i społecznego.

Gdy gmina żydowska ośmieliła się prosić Radę o wydanie ciała Celusa, ta uznała, poddając się sugestiom, pomówieniom i znaczącym niedopowiedzeniom ojca Alberta, iż sam fakt przybycia poselstwa stanowi obrazę jej majestatu. Wprawdzie postanowiono wydać ciało samobójcy, lecz sprawnie i bez sprzeciwów uznano Żydów w Arras za narzędzia w ręku szatana, winnych zarazy i wszystkich przeszłych nieszczęść.

¹² „*Z iskry rozgorzeje płomień*” – cytat z wiersza rosyjskiego poety-dekabrysty Aleksandra Odojewskiego stał się mottem gazety „Iskra” założonej i redagowanej przez Lenina, późniejszego przywódcę rewolucji bolszewickiej w Rosji, która tragicznie zaważyła na losach świata.

„Nie może być, żeby Bóg bez żadnej przyczyny tak srodze ukarał dobre miasto Arras. Nie stało się to wszystko za sprawą niebios, ale z przyczyny sztuk diabelskich. Któż w świecie widział, aby pobożni ludzie dopuszczali się takich bezceństw i nieprawości jako my wszyscy w roku zarazy i głodu? [...] Czyż nasze serca byłyby do tego zdolne, gdyby nie sieć diabelska w jaką wpadło miasto? [...] Popatrzcie dzisiaj po sobie... [...] Jesteśmy dobrymi ludźmi, w naszych sercach mieszka Jezus Chrystus. A wtedy? [...] Czemu to przypisać, jeśli nie sztukom diabelskim, które owładnęły miastem na skutek żydowskiej klątwy... „ (s. 85-86)

Żydowski poseł Icchak spłonął na stosie, a wkrótce potem postanowiono, że należy Arras „oczyszczyć z diabelstwa”. Niezależnie od sądów sprawowanych przez Radę i kończących się dla Żydów wyrokami śmierci, mieszkańcy sami chętnie podjęli się „oczyszczania miasta”. W imię walki ze złem rozpoczęły się pogromy, rabunki, podpalenia i mordy.

Wkrótce jednak ojciec Albert zwrócił uwagę, że wrogów Arras, sprawców zła trzeba szukać także wśród chrześcijańskich mieszkańców miasta. Podczas posiedzenia Rady zadał znamienne pytanie:

„[...] czy wyrwijając żydowskie zło, wyrrywamy również te jego korzenie, które wrosły w chrześcijańskie dusze? [...] Niektórzy obywatele przypuszczają, że mogą się schować za żydowskie trupy [...] Podpalając domy żydowskie ludzka się, że ten ogień, jak w czyścicu, wybieli ich dusze. Kieruje nimi strach, chcą za wszelką cenę uniknąć sprawiedliwego sądu.” (s. 104-105)

I stało się. Najpierw oskarżony został hrabia Farias de Saxe. Wydawałoby się to niemożliwe, wszak pan de Saxe był wzorem uczciwości, któremu z pełnym zaufaniem powierzyło miasto podział dostaw żywności w czasie zarazy i nikt, w najgorszych nawet chwilach, nie kwestionował jego postępowania i decyzji. Teraz zaś syci, niezagrożeni zarazą, lecz opanowani rewolucyjną gorączką wykorzenienia zła obywatele, za sprawą Alberta oskarżyli hrabiego, że on właśnie podczas kwarantanny sprowadził zbójców pod mury miasta, by dla niego rabowali biskupie dostawy. Sam Albert „pokornie” uznał wolę Rady, która szybko skazała Fariasa de Saxe. Gdy płonął na stosie, szlachetny ojciec Albert był usatysfakcjonowany. Pozbył się swego największego w mieście przeciwnika, człowieka uczciwego, jedyne, który mógł podważyć jego pozycję „sumienia Arras”.

Potem terror rozszalał się na dobre. Wirus zła, nie napotyając żadnych przeszkód, rozpanoszył się w mieście. Po spaleniu pana de Saxe przyszła kolej na innych. Skazano jego włodarza, że wystąpił w obronie swego pana, a nawet kata za to, że po podpaleniu stosu wbił hrabiemu nóż w serce pozwalając mu uniknąć cierpień.

„Nie minęły dwa dni od śmierci grabiego de Saxe, jak całe Arras rozbrzmiewało dzikością i mordem. Procesy o czary, herezje i najpodlejsze zbrocenia ogarnęły miasto. Nikt nie był pewny dnia i godziny. Jedne sprawy trafiały do Rady, inne obywateli się bez jej wyroków.” (s.127)

W wyniku samosądu zginął pan de Vielle, a nawet Gerwazy Damascenczyk, od którego wszystko się zaczęło. Rewolucja zaczęła pożerać własne dzieci, jak wieki później powiedział Georges Danton, jeden z przywódców Rewolucji Francuskiej w latach 1789-1799.

GDY ZŁO STAJE SIĘ DOBREM. DIABELSKA SZTUKA MANIPULACJI.

Swoistym znakiem historii jest fakt, iż w tym samym Arras, trzysta lat po „vauderie”, urodził się i rozpoczął działalność Maksymilian Robespierre. Ten popularny adwokat, zawdzięczający miastu swe wykształcenie, zwany „Nieprzekupnym” ze względu na nieposzlakowaną uczciwość, był najpierw przeciwnikiem kary śmierci, a potem głównym ideologiem Rewolucji Francuskiej i gorącym rzecznikiem krwawego terroru w walce z wrogami Republiki¹³. Gilotyna pod jego rządami pracowała prak-

¹³ Paweł Jasienica, *Rozważania o wojnie domowej: Zdobyć władzy ułatwiła Robespierre’owi okoliczność zasługująca na szczególną uwagę, bo należąca do zjawisk monotonnie powtarzających się w historii. Dyktator nosił przydomek Nieprzekupnego.(...) Nigdy w życiu nie wziął łapówki, o pieniądze nie dbał, od kobiet stronił, nie pił, nie grał w karty. W dodatku jeszcze mieszkał nie w skonfiskowanym pałacu, lecz u stolarza. Wynajmował u niego pokój i był przez rodzinę gospodarza otoczony czcią.*

tycznie bez przerwy osiągając rekordy wydajności do 70 osób na dobę. Wkrótce jednak pod ostrzem noża gilotyiny, na którą wcześniej wysłał Dantona, sam stracił głowę¹⁴.

Postać Robespierre'a, przerażający, kanoniczny wzór tyrana – rewolucjonisty, nieprzypadkowo, choć może niespodziewanie, pojawia się podczas analizy zdarzeń w piętnastowiecznym Arras. Szczypiorski wykreował w powieści postać ojca Alberta w sposób nasuwający takie skojarzenie. Czy taki był zamiar twórcy? To bez znaczenia. Historia udowadnia, że pokolenia krwawych tyranów we wszystkich zakątkach świata aż po dzień dzisiejszy nie odbiegają od wzoru krwawego jakobina wybranego legalnie przez obywateli Arras jako swego delegata do Paryża.

Pragnienie władzy

Nie ulega wątpliwości, że ojciec Albert był tyranem dla miasta Arras. Chciał władzy tylko dla siebie i zdobył ją *per fas et nefas*¹⁵. Owszem, kreował się na tyrana, lecz działającego, jak w starożytnej Grecji, dla dobra ludu¹⁶, tyrana bez dzisiejszego, negatywnego znaczenia, choć wcale nie zamierzał takim być. Od lat uchodził w Arras za świętego starca, obdarzonego niepospolitym umysłem dostojnego człowieka. Opinię taką zyskał i ugruntował dzięki świetnie opanowanej erystyce – znanej od starożytności sztuce nieuczciwego prowadzenia sporów tak, by udając dążenie do prawdy, uzyskiwać zawsze korzystne dla siebie rozwiązania. Opanował do perfekcji sztukę manipulacji i skrytego kierowania postępowaniem innych. Mimo, iż czasami wyczuwali oni nieprawdę, niewłaściwość, nieuczciwość po prostu, to nie potrafili tego odkryć, bo Albert nigdy nie pozwalał sobie na zdjęcie maski, na jawne demonstrowanie zła, a używając erystycznej dialektyki potrafił wykazać prawdziwość każdej prezentowanej przez siebie tezy. Arras było dla niego, skrytego agresora, znakomitym miejscem do uprawiania sztuki przewrotnego nauczania. Jak powiedział książę biskup Dawid:

„Arras zawsze było skłonne do pewnej przesady [...] Jest to miasto o pięknych scholastycznych tradycjach, gdzie się kiedyś spierano o ilość włosów w ogonie Belzebuba.” (s.56)

Wszyscy wiedzieli, że ojciec Albert jest pyszny, wyniosły i chytry, nie potrafili się jednak oprzeć jego urokowi, łagodnemu głosowi i sztuce wymowy. Przejrzał go tylko pan Farias de Saxe kiedy powiedział:

„Tacy jak ten, są zawsze najgorsi. Zabijają bezgrzesznie.” (s.27-28)

Niestety nie podjął walki z Albertem. Nie chciał stosować jego podstępnych metod. Usunął się na bok żywiąc złudne przekonanie, że wszyscy inni w końcu też dostrzegą fałsz, obłudę i kłamstwo. Naiwną wiarę przyplacił życiem. Pozostali członkowie Rady bądź to ulegli urokowi Alberta oczarowani jego wymową, bądź też sparaliżowani strachem złożyli swój los w jego ręce. On zaś, kawałek po kawałku zdobywał miasto, by wreszcie móc powiedzieć:

„[...] nie istnieje granica, która by oddzielała mnie od miasta. Ja jestem nim, a ono jest mną. [...] kto walczy ze mną, występuje przeciwko miastu.” (s.34)

Z takiej pozycji mógł pozwolić sobie na moralny szantaż, który zręcznie łągodził wywołując iluzję egalitaryzmu:

„Winięś miastu Arras nie tylko wdzięczność, ale także solidarność w trudnych chwilach. [...] Sami jesteśmy panami Arras i tylko w naszych rękach jest los tego miasta...” (s.35)

Zaznaczona tu równość i powszechność dotyczyła jednak, co istotne, wyłącznie odpowiedzialności, a nie władzy. Wszyscy byli odpowiedzialni za los miasta, a przecież naprawdę decydował tylko ojciec Albert. Jak do tego doszło, jak było to możliwe, że nikt w porę nie przejrzał zamiarów tyrana?

¹⁴ Według przekazów, na nagrobku Robespierre'a umieszczono napis: „Przechodniu, nie płacz nad moją śmiercią. Gdybym żył, ty byłbyś martwy.” Robespierre nie posiada jednak nagrobka, bo jego ciało wrzucono do zbiorowej mogiły i zalano wapnem, by je całkowicie zniszczyć. Po latach, mimo poszukiwań jego zwolenników, nie udało się odnaleźć żadnego śladu.

¹⁵ *per fas et nefas* – lac., w wolnym tłumaczeniu: prawem i bezprawiem, tj. nie przebierając w środkach.

¹⁶ „Tyran” pojawia się po raz pierwszy w VII w. p.n.e. w wierszach Archilocha z Paros. W tych czasach tyran był zwykle przywódcą ludu w walce z oligarchami. Rządy takich tyranów zapewniały często rozkwit miastom greckim.

Sztuka manipulacji

Było to trudne, bo przecież na początku ojciec Albert, kaznodzieja, osoba duchowna i światła, głosił tylko konieczność troski o zbawienie duszy. Nauczał, piętnował grzechy, nawoływał do pokuty. Często jednak szczytne cele przesłaniane były coraz gwałtowniejszymi metodami walki o zbawienie dusz. Już był gotów, w szlachetnym uniesieniu krzyknąć, upokorzyć, spoliczkować, a nawet wybatożyć grzesznika. Nie budziło to sprzeciwu, wszak walczył o dobro. W tej walce lokował siebie coraz wyżej i wyżej sącząc zło, kłamstwo udające prawdę. On stał się jedynym prawdziwym interpretatorem wiary, Kościoła i zamysłów Boga. Nie przeszkadzało mu, że nieraz popadał w sprzeczność z sobą samym. Kiedy było mu to potrzebne występował jako reprezentant Kościoła, prezentujący wolę Boga:

„Łaska niebieska zмага się w tobie z podszeptami piekła. Gdziez znajdujesz potwierdzenie, że twoja chroma myśl [...] może być bardziej jasna i skuteczniejsza w poznawaniu zamiarów Boga niżli nauka Kościoła?” (s.12)

Kiedy indziej zaś, gdy mu to było potrzebne do krytyki biskupa Dawida, stwierdzał bez zażenowania: *„Nauki Kościoła tylko w części pochodzą od Boga, a w części są dziełem ludzi.”* (s.43-44), by w końcu pokrętnie oświadczyć, że *„Nie wszystko, czego Bóg pragnie, zostało zapisane w księgach, i nie wszystko, co Bóg zamyslił, jest wiadome człowiekowi, choćby należał do książąt Kościoła.”* (s. 14), co miało w domyśle znaczyć, iż tylko on – Albert - wyklada prawdziwe boskie zamiary.

Demonstracja siły

Pierwszą poważną próbą siły jego władzy było odmówienie rozgrzeszenia skazanej dzieciobójczyni. Pokrętną erystyką zapewnił sobie zwycięstwo. Nie spodobało się to współobywatelom, lecz choć czuli fałsz, nie umieli mu przedstawić mocnych zarzutów. Ojciec Albert usunął się potem w cień, przeczekał, aż nadarzyła się kolejna okazja - przesłuchanie Żyda Celusa. Mimo, że, jak wskazywał biegły w prawie pan de Saxe, osoba duchowna nie powinna w Radzie miasta rozsądzać spraw dotyczących mieszczan, ojciec Albert *„nigdy nie rezygnował z rozkoszy wymierzania sprawiedliwości.”* (s.26) Nie bacząc na ostrzeżenia o manipulowaniu miastem użył klasycznego argumentu erystycznego:

„Gdziez jest napisane, że miejskie trybunały winny sądzić Żyda? Żyda sądzić może każdy!” (s.26)

Przywłaszczając sobie to prawo, uzurpatorsko stanął na czele Rady i poprowadził przesłuchanie. A priori przyjął winę oskarżonego. Pytaniami „nie wprost” sugerował, że to mądry Żyd, więc potrafi rzucić klątwy, że nienawidzi Gerwazego, więc jest sprawcą, że już przed trzema laty zohydził chrześcijańskie zwłoki. Wprawdzie Żyd przypomniiał, że nie było go wtedy w mieście, co wykazało śledztwo, lecz Albert z niezmaconym spokojem zapytał: *„Jednakże nie zaprzeczysz, że byłeś wmiieszany w tamtą sprawę.”* (s.27) Tej oczywistości zaprzeczyć się nie dało. Dalsze oskarżenia stawały się coraz bardziej absurdalne. Celus zaprzeczył, jakoby sprzeciwiał się goszczeniu pana de Saxe i stwierdził, że nigdy nie obraził jego praw. Albert oskarżał coraz agresywniej:

„- Ale nie uważasz tych praw za godziwe.

- Nie do mnie należy wyrokować, co jest godziwe w mieście Arras, a co nie jest godziwe...

- Czyżby to miało oznaczać, że obce ci jest to miasto?

- Tegom nie powiedział, Wasza Wielmożność.

- Aleś tak pomyślał, Celusie.

- Za pozwoleniem, skąd Wasza wielmożność zna moje myśli!

- Nie jesteś od zadawania pytań, ale od udzielania odpowiedzi...” (s.27)

Zarażeni złem

Wobec takiego poziomu agresji i przewrotności szlachetnego pana Alberta pozostali członkowie Rady nie chcieli się mieszać do sprawy, milcząco godząc się z tezą, że wina Żyda jest oczywista. Wi-

rus zła, identyfikując sprzyjające dla siebie warunki, znów zaczął się rozwijać i mnożyć. Wprawdzie napotkał opór, bo po samobójstwie Celusa pojawiły się w mieście wyrzuty sumienia i ludzie mówili: „*Pan Albert niesprawiedliwie z nim sobie poczynał... Biada nam, bo Bóg nie odpuszcza takich niecnych grzechów.*” (s. 29), lecz zło, zaszczerpione przez ojca Alberta w umysłach i duszach jego uczniów było już wystarczająco silne, by zwyciężyć. Nawet kronikarz Jan, w którym kaznodzieja widział swego następcę, niezauważenie dla siebie zaczął mówić językiem swego mentora:

„*Przyszlście do mnie wzburzeni z powodu rzekomej niegodziwości, jakiej dopuścił się pan Albert. Jest to świadectwem waszego chrześcijaństwa. Jednakowoż pomyślałem sobie, że wasza zacność podszyta jest pychą. Krzyżować wyroki boskie nie jest naszą sprawą.[...] Nie ulega przecież kwestii, że Żyd Celus rzucił przekleństwo na dom Gerwazego. [...] Lecz dla spokoju sumień Rada postanowiła przeprowadzić drobiazgowe śledztwo. Nie zapadł więc wyrok na Celusa i nikt nie wyrzekł słowa „Winien!” [...] Lecz on zemknął sądowni i miastu, pozbawiając się życia. [...] Czyż człowiek czysty chroni się w śmierć przed sprawiedliwością?*” (s. 62-63)

Obronił Alberta, oddalił zagrożenie interwencji biskupa, a gdy dumny ze swego prawego czynu wyznał wszystko mentorowi spotkał się z podejrzliwą reakcją. Albert bowiem, jak każdy fanatyczny przywódca, nie wierzył nikomu. O zdradę podejrzewał nawet najbliższych, a sam obłudny, nieustający w knowaniach, chytry i przebiegły, zarzucił to Janowi:

„*No, to brzmi mądrze co prawda, ale w twoich ustach, Janie, jest obłudą! Czyżby śmierć tego Żyda miała cię skłonić do solidarności z miastem, której dotychczas nigdy nie odczuwałeś? [...] Nagle, w chwili tak groźnej, kiedy otwiera się sposobność interwencji Dawida w nasze sprawy [...] Kiedy wreszcie powstał spór pomiędzy mną i obywatelami i nadarzyła się świetna sposobność, by mnie wydać na pośmiewisko, wydrwić i poniżyć w oczach ludzi [...] ty, Janie okazujesz mi wyrozumiałość?*” (s.32-33)

Cóż innego mógł pomyśleć Albert? Opanowany przez zło, kierujący się złem i mający je za jedyny wyznacznik inteligencji. W pewnym momencie nawet odsłonił się mimowolnie: „*A może ty wiesz?! [...] Powiedz szczerze, Janie! Możesz ty zrozumiał, o co tutaj idzie!?*” (s.33) Jan oczywiście nie wiedział, o co chodzi. Nie pomyślał nawet, że Albert podejrzewał go przez chwilę o to, iż przejrzał jego grę i postanowił ugrać coś dla siebie stosując zasady postępowania dostojnego starca.

Starczyło jednak Albertowi jedno spojrzenie, by przekonać się, że przecenił inteligencję swego ucznia. I nie ulga była uczuciem, które go wtedy opanowało, lecz nieukrywana, bezmierna pogarda wobec kogoś, kto nie jest mu równy, kto może być tylko narzędziem. Jego narzędziem.

Pozory władzy ludu

Z tego zdarzenia wyciągnął pan Albert istotny dla siebie wniosek, iż należy jeszcze jedną iluzję stworzyć „dobremu miastu Arras”. Decydując w Radzie, zdecydował o Radzie i zaprosił do uczestnictwa w niej przedstawicieli najniższych warstw.

„*Powroźnicy i cieśla weszli do Rady, aby wspólnie rządzić. Ulica wchłonęła wielebnego ojca, lub też on wchłonął ulicę. [...] zapanowała harmonia. Była to pierwsza klątwa niebios rzucona na Arras.[...] Kim jest cieśla w swoim domu? cieśla w swoim domu jest panem. Kim jest cieśla na ulicy? Cieśla na ulicy jest obywatelem. A kim jest cieśla w Radzie? Cieśla w Radzie jest pokornym milczkiem.*” (s.71-72)

Albert okazał się mistrzem manipulacji. Pozornie przeszedł na drugi plan i demokratycznie poszerzył krąg decydentów. Naprawdę jednak „[...] chytrąścią [...] osiągnął rzecz, o jakiej marzą wszyscy władcy. Cedując część władzy na prosty lud – zdobył władzę niepodzielną. Dzieląc ją z głupcami- zatrzymał w całości dla siebie!” (s. 73-74)

Podzielił się, owszem, lecz nie władzą, a odpowiedzialnością, z wszystkimi członkami Rady. Znając ich wiedział, że łatwo przeprowadzi to, co zechce, że oni sami skrepowani własną głupotą, nienawykli do myślenia i podejmowania decyzji zgodzą się już zawsze z tym, co im podpowie, wskaże lub zasugeruje. Zabawą dla jego chytrej inteligencji stało się odtąd takie prowadzenie obrad, by nawet nie musiał

niczego wskazywać, by prości członkowie Rady sami wpadli na to, czego on oczekuje, by nauczyli się odgadywać jego życzenia. To dało im pozór samodzielności, a resztki niepokoju sumień przytłumił sobie dumą z zaszczytu zasiadania w Radzie.

Wielebny Albert potrzebował więcej. Uczniów, w rodzaju Jana, był pewien - przydadzą mu się zawsze, lecz mu nie zagrożą. A po cóż mu byli zwykli, prości, głupi ludzie? Potrzebował rzeszy wykonawców swych przewrotnych zamiarów, których liczba i siła fizyczna, wyzwolona z ograniczeń intelektu i sumienia zmultiplikuje jego siłę. Przyjmując poselstwo żydowskie proszące o wydanie ciała Celusa, wypróbował sprawność działania swojej już Rady. Znowu odezwał się agresywnie, lecz łagodnym głosem, jakby zwracając tylko Radzie uwagę na drobiazg:

„*Cóż to! - powiedział Albert.- Żydzi dyktują swoje prawa Radzie miasta Arras?*” (s. 75)

To wystarczyło, by ledwo nobilitowani powroźnicy, cieśle i kołodzieje poczuli się wielcy. Albert pozwolił im być wielkimi, lecz miarą ich wielkości mogła być tylko różnica dzieląca ich pozycję od zgiętego w pokornym ukłonie Żyda Icchaka. W górę, w kierunku kaznodziei nie mogli mierzyć. Pozostało im przygnieść Żyda do ziemi, by powiększyć swoją wielkość. Zaczęli więc, naśladując czcigodnego, na wyścigi poniżać posłańca i wnet „[...] *zasiadający w Radzie na życzenie Alberta, po raz pierwszy w życiu zaznali podobnej rozkoszy.*” (s. 76)

Nieposkromione zło wybuchło w nich jak gwałtowny pożar i wkrótce uznali, że to Żyd jest winien, bo obraził Radę, a dowodzenie tego faktu było zbyt proste. Ten pierwszy wyrok okazał się prosty, a jego wydanie tak przyjemne, że poczuli się godni urzędu i przygotowani do jego sprawowania.

Łagodny i sprawiedliwy ojciec duchowny złożył wkrótce na ich barki następne brzemienie. Przypominał, jak wielkie nieszczęścia spotkały ostatnio ich dobre miasto i zręcznie zasiał podejrzenie, kto mógł być narzędziem szatana. Swą mądrą mową zmusił nawet pana de Saxe do przyznania: „*To prawda, że Żyd, jako że wydrążony z nauk Kościoła Bożego, łatwiej ulega podszeptom piekielnym.*” (s. 85) Kiedy zaś radni z ust czcigodnego kaznodziei usłyszeli słowa: „*Nie czynię ich winnymi. [...] Powiadam tylko, że każdy może być narzędziem Boga i każdy może być narzędziem szatana. Ale czyż nie łatwiej diabłu omotać żydowską duszę i uczynić z niej oręż zguby dla prawych chrześcijan?*” (s. 85) to wystarczyło, by to oni sami z zapalem zaczęli przekonywać Alberta do „samodzielnie” odkrytej przez nich prawdy o niepodważalnej winie całej gminy żydowskiej za minione nieszczęścia. Ze wzburzeniem wynajdywali dowody, przypominali sobie fakty, które niechybnie na to wskazywać musiały.

Inżynieria dusz u progu „nowego porządku”¹⁷

Albert chciał być pewien efektów swej indoktrynacji, pewien przekonania swej rewolucyjnej gwardii. Jak w grze w karty mówi się: - Sprawdzam! - tak teraz on zapytał Radę:

„*Jeśli zaś nie jest to żydowskim dziełem i srodze skrzywdzimy niewinnych? Wtedy Bóg nam odpuści, bo działamy w intencji zbawienia naszych dusz... - odparł z wielką powagą sukiennik Yvonet.*” (s. 87)

Po takiej odpowiedzi mógł być spokojny, że jego nauczanie przyniosło efekty. Już wszyscy zaczęli mówić jego językiem, językiem prawdy à rebours, na opak. Językiem, w którym zło stało się dobrem, fałszywe oskarżenie - prawdą, a człowiek uczciwy - przestępcą, wrogiem miasta. Wprawdzie trzech panów ze szlachty opuściło obrady, ale któż by się tym przejmował. Ich dni były już policzone, bo Albert nie wybaczał i nie zapominał niczego.

A uczniowie Alberta, wśród których najbardziej obiecującym był kronikarz Jan, przyswoiwszy nauki wielebnego ojca, coraz lepiej radzili sobie z samodzielnym dookreśleniem świata opartego na porządku zła ubranego w skórę baranka. Na nowo zdefiniowali zło i dobro:

¹⁷ Ten tytuł nieprzypadkowo nasuwa skojarzenie z pamiętnym toastem „za pisarzy, inżynierów ludzkich dusz”, jaki wznosił Józef Stalin na spotkaniu z czołowymi pisarzami radzieckimi w październiku 1932 r. w czasie największego nasilenia bolszewickiego „Wielkiego Terroru”.

„Zaprawdę nieświadomość grzechu nawet grzesznym otwiera bramy niebieskie. Jeśli czynię złe, ale mniemam, że czynię dobrze – wówczas czynię dobrze. A jeśli czynię dobrze, lecz mniemam, że grzeszę – wówczas grzeszę.” (s.66)

W ślad za tym poszła nowa definicja sprawiedliwości, „naszej” sprawiedliwości:

„Miasto Arras ma własną Radę, własne sądy i własną sprawiedliwość. Jeśli nawet nie jesteśmy sprawiedliwi, to nie jesteśmy sprawiedliwi na naszą miarę i rachunek.” (s.65)

Uczniów Alberta, którym dane było decydować o Arras, przepełniała tak wielka duma z ich własnego miasta, że wartością samoistną stała się dla nich „naszość”. „Obcość” zaś tylko tyle była potrzebna, ile wystarczała jako przeciwieństwo, które dookreśla „naszość”, wyznacza jej ramy.

„Na cóż nam obcy?! Potrzebni są tylko na tyle byśmy mogli dać wyraz negacji. [...] Być sobą – znaczy wołać nieustannie, że się nie jest kim innym.” (s.66)

Skoro więc „naszość” jest najlepszą cechą, to i my, nią przepełnieni jesteśmy najlepsi – zauważyli mieszkańcy Arras. Pora przeregulować sumienia i może za jednym razem Boga i szatana zamienić miejscami?

„A czyż miasta Arras nie stać na własne sumienie? Czyż Bóg nie gości w naszych sercach i czyż nie staramy się obcować z Nim na naszą miarę, to znaczy tak właśnie, jak Jemu się podoba? Jesteśmy tacy, jakimi Bóg nas uczynił.” (s.66)

Skoro więc nie dobro i zło są miarami odległości od Boga, to jedyną taką miarą pozostaje „naszość” – jedyna prawdziwa droga do zbawienia.

„Skąd zatem bierze się w nas przekonanie, że wiara i sprawiedliwość księcia są lepsze od naszej wiary i sprawiedliwości. Ale nawet jeśli są lepsze - nie są nasze! A skoro nie są nasze, nie mogą stanowić naszej wiary i sprawiedliwości. Obracają się w swoje zaprzeczenie, stają się zwątpieniem i niegodziwością.[...] Kto wyzbywa się swoich praw i ceduje swoją wiarę na obcych, powierzając im poszukiwanie Boga – ten wyrzeka się zbawienia...” (s. 66-67)

Zarządzanie przez terror

Wspomniany wcześniej Maksymilian Robespierre, uzasadniając swój krwawy terror twierdził: „Terror bez cnoty jest zgubny, cnota bez terroru jest bezsilna”. Ojciec Albert z powieści Szczypiorskiego nie tylko miał świadomość konsekwencji, jakie przynosiła szerzona przez niego zaraza zła, lecz celowo dążył do powszechnego terroru, jako najwyższej formy jej rozwoju. Poczul, że potrafi tym żywiołem kierować i wykorzystywać go do własnych celów.

Wystarczyło mu teraz zasugerować, że sprawcami nieszczęść miasta, wrogami ludu – jak się to określało w epokach późniejszych, nie muszą być wyłącznie Żydzi, obywatele gorszego gatunku. Dużo groźniejsi są wrogowie ukryci nawet wśród szlachetnie urodzonych członków Rady. To wystarczyło, by Rada pospiesznie wydała wyrok śmierci na najuczciwszego i najmądrzejszego wśród nich – pana hrabiego Fariasa de Saxe.

Jak to możliwe, skoro pamiętano szlachetność tego człowieka z niedawnych czasów zarazy i głodu, jego niepodważalny autorytet moralny? Zadziałała inżynieria dusz. Sumienia sędziów były już przebudowane. Pamięć o czynach, których dopuścili się w przeszłości została przemieniona. Nie oni byli winni, ale zewnętrzne zło sprowadzone przez zdrajców miasta. W takiej logice jakże przebiegłym musiał być pan de Saxe, jeśli nigdy nie dopuścił się nikczemności? Jakże musiał być dwulicowy, skoro wydawał się tak uczciwy? Jak bardzo zaprzedał się szatanowi, skoro ten nie przymusił go do czynienia zła tak, jak to uczynił z większością zacnych mieszczan dobrego Arras? Heroiczna postawa Fariasa de Saxe w obliczu śmierci nie mogła już uzdrowić zatrutego sumienia miasta. Ojciec Albert trwał niezagrożony. Ostatecznie usunął największego oponenta, jedyne spośród obywateli, którego nie potrafił zarazić, jedyne uczciwego i mądrego, który mógłby mu w przyszłości zagrozić. Teraz zaś swoim narzędziem uczynił terror pospółstwa, przebiegłe nim sterując. To nic, że Rada coraz pośpieszniej wydawała bezpodstawne wyroki śmierci, to nic, że w jej imieniu rozpoczęły się samosądy sankcjonowane

prawem bezprawia, a motywowane porachunkami osobistymi, żądzą zemsty i łupiestwa. Ojciec Albert nieustająco dolewał oliwy do szalejącego pożaru.

„Albert powiedział na Radzie, że tylko prostaczkowie wejdą do nieba, co się zaraz obróciło przeciwko wszystkim dobrze urodzonym. [...] Po prostu ludziom się wydawało, że co wyżej stojący – bardziej zaplątani są w diabelskie pokusy.” (s.127)

Wkrótce ponownie „oświecił” Radę, stwierdzając, że nikt przecież nie jest bez winy, że znając się wzajemnie, znają wszyscy własne grzechy i każdego oskarżyć można... Każdego, lecz nie ojca Alberta, bo już nikomu by to nie przyszło do głowy. On stał ponad nimi, ponad ich prawem i wszelkim prawem. Co bardziej gorliwi natychmiast podjęli się samooskarżeń. Albert jakby na to czekał. Nie wybaczał i nie zapominał nigdy, ale miłosiernie odraczał rozliczanie z grzechów tym, którzy byli mu jeszcze potrzebni. Śmiertelny strach, dziecko terroru, opanował wszystkich. Ponieważ zaś szpiegowanie i donosicielstwo przekroczyło już wszelką miarę, każdy bał się każdego.

Otdąd byli już jednomyślni. Albert także. Zręcznie udawał, że w niektórych sprawach, choć nie był do końca przekonany, ulegał pod naciskiem Rady. Ulegał dla pozoru, bardziej dla podkreślenia swej mądrości, która wewnątrz rozważa wszelkie racje, ale nawet najtrudniejszą decyzję musi przyjąć dla dobra ogółu. Zastępował w ten sposób sumienia obywateli, zadowolonych, że wyzwała ich od myślenia. Mógł sobie pozwolić na udawanie uległości, bo przecież decyzje podejmowane jednomyślnie przez Radę służyły wyprzedzaniu jego życzenia.

„I nikt wśród nich nie pomyślał nawet, że nie ma w świecie bardziej tyrańskiej tyranii jak jednomyślność, nie ma ciemniejszej ciemnoty jak jednomyślność, nie ma głępszej głupoty jak jednomyślność.” (s.137)

W końcu zaś szaleństwo oskarżeń dosięgło nawet Jana, uważanego za ucznia Alberta. Wyrzuconego już wcześniej z Rady oskarżono, jak wielu innych, o zdradę Arras i zaocznie, jednomyślnie skazano na śmierć. Jednomyślnie, więc za zgodą ojca Alberta, który na wyrok „przystał pod naciskiem Rady”. (s.137). Przystał, więc z jednej strony dowiódł swego oddania miastu, jakoby poświęcając swego najbliższego ucznia, lecz z drugiej strony Jan nie był mu już potrzebny, miał zbyt wiele wątpliwości i ostatecznie zawiódł swego mentora jako kandydat na jego następcę. Jan, oczekując w więzieniu karni, przypadkiem dowiedział się od strażnika jaką zbrodnię popełnił. Zmawiał się podobno przeciwko miastu z uwięzionym już panem de Saxe. Ten dał mu ponoć list do biskupa Dawida i księcia Filipa.

„- Jakże mógł mi dać pisma, skoro siedział w ciemnościach, gdzie nie miał ani pergaminu, ani piór?! [...]”

- Tego nie wiem. Lecz ponad wszelką wątpliwość dał ci pisma do księcia Dawida.

- Więc gdzie są teraz? Niechaj mi przedstawią dowód.

[...] nie wiadomo, gdzie są teraz. Ale każdy to wie, że grabia de Saxe pisał, a ty ukryłeś pisma, aby je oddać księciu biskupowi.” (s.153)

Obląkańcza idea świata nienawiści

Świat był już inny. Przebudowany przez Alberta i wiernych mu fanatyków, zanurzony w bagnie absurdu, oparty na kulcie zła i najbardziej wrogim człowiekowi uczuciu - nienawiści¹⁸. W takim świecie powyższa argumentacja strażnika była niepodważalną prawdą podzielaną powszechnie.

Gdy uwięzienie i skazanie Jana było już postanowione ojciec Albert po raz ostatni odwiedził swego ucznia. Zarzucił mu zdradę miasta, zamiar potajemnej ucieczki i sprowadzenia na pomoc biskupa Dawida. Zdesperowany Jan zdobył się na otwarte, rozpaczliwe pytanie:

„Ojcze! [...] Czegoż chcesz ode mnie i od tego miasta? Jaki diabeł tobą kieruje i do czego zmierzasz,

¹⁸ Współczesna nauka dowiodła, że uczucie nienawiści jest niszczące dla tego, kto je odczuwa. Prof. Jadwiga Joško-Ochojska wielokrotnie pisze, iż negatywne uczucia, a nienawiść jest najsilniejszym z nich, uszkodzają neurony w korze przedczołowej i hipokampie.

rozpalając tu stosy i oddając katu najzacniejszych ludzi?” (s.143)

Albert miał przed sobą jedyne, pozostałego przy życiu, rozsądnego człowieka, który jeszcze myślał, czuł, miał wątpliwości i wyrzuty sumienia. Już tylko te cechy Jana wystarczyły, by posłać go na śmierć. Ale paradoksalnie, te same cechy sprawiły, że Albert mógł i chciał z nim rozmawiać, jak z partnerem, któremu mógł przedstawić cel swoich działań. Teraz, gdy Jan miał wkrótce zginąć, jego mentor mógł raz jeden pozwolić sobie na otwartość. Chciałoby się powiedzieć „na szczerłość”, lecz cisnące się tu na usta słowo „szczerłość” nie może być użyte w odniesieniu do człowieka, który budował świat na kłamstwie, nienawiści i czystym złu. Szczerłość łączy się z prawdą, a on sam już jej nie rozpoznawał, pogrążony w swym świecie knowań, chytrych podstępów, nawykły do fałszowania, zapętłony w swym przebiegłym języku.

Odparł, że jego misją jest wyzwolenie mieszkańców Arras z beznadziei codzienności, zgnuszenia i zwątpień. Zdawało mu się – wyjaśniał Janowi - że przeszedłszy przez piekło zarazy, ludzie staną się inni, oczyszczeni ogniem, odrzucający ten świat i dążący do raju, który on im wskazywał. Niestety, mieszkańcy miasta wrócili do znanej im codzienności, czego on zaakceptować nie potrafił.

„Czasem i to nie wystarczy i musi uderzyć ognisty piorun z nieba, wypalić wszystko dokoła, obalić drzewo, zamienić je w dymiący stos, aby na drugi rok zakiełkowało zdrowe ziarno na pogorzeliśku...” (s.145)

I wreszcie, w wizjonerskim zapale, wyznał ojciec Albert to, do czego niepohamowanie, bez skrupułów dążył:

„Trzeba to miasto wysmagać do krwi, podpalić z czterech stron świata, zamienić w siedlisko bestii, aby się odsłoniło prawdziwe oblicze człowieka. Niczego tak bardzo ludzie tutaj nie pragnęli, jak zmiany! Choćby to miał być okrutny ból – pragnęli go, bo wszystko, co stanowiło o ich życiu, było płaskie, cuchnące, niemrawe, zgnile i bez smaku.” (s.146)

Tak oto czcigodny ojciec Albert ukochał miasto Arras! Perwersyjny sadyzm zwany przez niego miłością to podwaliny świata, w którym zło jest dobrem, a dobro złem. Apokaliptyczna wizja jest w tej rozmowie czymś w rodzaju objawienia dla Jana. Albert, lokujący się już ponad rzeczywistym światem, zawłaszczył sobie na koniec władzę demiurga, czynnika sprawczego, boskiego prawie i na chwilę przed śmiercią swego najzdolniejszego ucznia uchylił mu zasłonę przyszłości¹⁹. Nieuchronne pytanie Jana o motywację, proste pytanie - Dlaczego? - Albert uprzedził odpowiedzią:

„Kiedy wreszcie można uznać trwałość pewnych wartości? Gdy się spadło na dno, gdzie już nic nie jest trwałe i nic nie jest warte... Tak oto prowadzę to miasto do prawdziwej wolności...” (s.147)

Przerażony objawieniem Jan zapytał jeszcze naiwnie:

„Na czym polega wolność jaką dałeś miastu Arras? Jest to najokrutniejsza niewola gwałtu, delatorstwa, stosów, zaklęć i nędznych urojeń...” (s. 148)

Demiurg Albert i na to znalazł odpowiedź, wypowiadając się już jak sam Bóg. Objawił moc swego słowa. Moc zamiany znaczeń. Diabelską moc kłamstwa.

„Nie to jest ważne, co jest, ale jakie imię nosi. [...] Czym jest gwałt, który nazwiesz karą? Jest karą. A czym jest urojenie, które nazwiesz wiarą w zbawienie? Jest wiarą w zbawienie! [...] Co nie ma nazwy – nie istnieje. A co istnieje – istnieje dzięki swojemu imieniu. [...] Powiadasz – diabeł! Ruszże głową... I daj temu inne imię, a wnet co innego usłyszysz. [...] Powiadam ci, że kiedy mówisz >>ja<< - grzeszysz, a skoro tak powiadam – grzeszysz! [...] To, co się dzieje w Arras, nazwałem wolnością, i inni, za moim przykładem nazwali to wolnością – a więc jest wolnością i niczym innym jak tylko wolnością. [...] Zmusiłem ich, aby czynili, co każę, a oni odnajdują w tym własną ochotę i radość. Jeśli to nie jest wolnością – nic nią nie jest.” (s.148-149)

¹⁹ Wydaje się, że nie bez powodu narrator powieści „Msza za miasto Arras”, najzdolniejszy uczeń Alberta nosi imię Jan. Dramatyczna przyszłość miasta objawiona mu przez jego mentora nasuwa nieodpartą analogię z „Apokalipsą św. Jana”, zwaną wcześniej „Objawieniem Jana”, gdzie przedstawiona jest zagłada świata i Sąd Ostateczny.

Życie z wirusem zła

Oto mamy kliniczny obraz choroby. Choroby zaczynającej się od duszy i szybko opanowującej całego człowieka, a bez profilaktyki i przeciwdziałania, łatwo ogarniającej społeczeństwa i narody. Grożącej śmiercią zarażonym, ale zadającej ją najpierw zdrowym. Ludzkość boryka się z nią od zarania. Wygnanie z raju, otwarcie puszek Pandory to przekazy sięgające początków dziejów i przestrzegające przyszłe pokolenia przed wirusem zła, którym wszyscy jesteśmy zarażeni. Mimo powtarzających się przez wieki dramatycznych zdarzeń, doświadczeń tyranii, terroru i zła, mimo milionów ofiar niewiele uczymy się z historii tej choroby. Nadal, jak mieszkańcom Arras, wydaje się nam, że zło, które nas otacza, które sami czynimy, to wina czynników zewnętrznych, nie nas samych. Bo my sami jesteśmy przecież bez winy. Naprawdę?

Historia toczy się w nieznanym nam kierunku, ale z zadziwiającą częstotliwością, w każdej epoce, w każdym miejscu na ziemi powtarza się ten sam cykl upadku człowieczeństwa, negacji wartości, zamiany prawdy na fałsz i w końcu kataklizmu. Ciesząc się rozwojem cywilizacji nie zauważamy, że to tylko rozwój technologiczny, nie zaś duchowy, który stale jest zaniedbywany. Dumni z osiągnięć medycyny, z umiejętności radzenia sobie z licznymi chorobami somatycznymi, nie dostrzegamy największego zagrożenia, uśpionego wirusa zła, który ma dziś większe możliwości szkodzenia niż w XIV wieku.

Dzięki zdolnościom systemu odpornościowego człowieka, podczas Wielkiej Zarazy na dżumę nie umarli wszyscy. Z wirusem zła też mamy pewne szanse, dzięki miejscu w korze przedczołowej mózgu, które jest odpowiedzialne za rozpoznawanie dobra i zła. By ono zadziało właściwie potrzebna jest wola człowieka, zgoda na elementarny wysiłek ducha i posiadanie narzędzia - etyki, kształtowanej i weryfikowanej stale wrażliwości na dobro i czujności wobec zła.

Zło jest kuszące. Pociąga zewnętrznym urokiem, czasem oczarowuje inteligencją, podsuwa łatwe wyjaśnienia drobnych kompromisów, uwodzi pochlebstwem. Początki choroby bywają więc przyjemne i zniechęcające do przeciwdziałania,²⁰ lecz pamiętać przysłowie Salomona, że „pycha kroczy przed upadkiem, a wyniosłość ducha przed ruiną”.²¹

Zło zaczyna się od kłamstwa. Czasem pozornie nic nie znaczącego. W języku istnieje wiele określeń łagodzących zło kłamstwa, jak choćby: bujda, bajeczka, blaga, lipa, kłamstewko, niedopowiedzenie, pic, ploteczka, półprawda, ściema, zmyłka. Bywa, że z wygodnictwa, konformizmu, a często z obawy przed narażeniem się na krytykę uciekamy się do takich określeń, unikając nazywania kłamstwa po imieniu. Ale rodzi się lęk, który wymusza ukrywanie poglądów, godzenie się na zło i usprawiedliwianie go wyższą koniecznością. Brak sprzeciwu wobec kłamstwa to otwarcie drzwi do cenzurowania poglądów, narzucania jedynie słusznych, a w końcu do wymierzania kar za inne myślenie.

Zło chętnie wyrasta także na, żyznej dla niego, glebie ludzkiej głupoty. Lenistwo duchowe i intelektualne, niechęć do samodzielnego myślenia, nieumiejętność uczciwej, racjonalnej dyskusji to pożywka dla wirusa reprodukującego fanatycznego wyznawcę jedynej idei, jedyne go guru, jedyne go drogi postępowania. Taki fanatyzm prowadzi wyznawców przekonanych, że czynią dobro, do fizycznego unicestwienia inaczej myślących. Człowiek, który nie wie, że nie wie, nie boi się niczego. Boże, broń nas od takich ludzi! Parafrazując Szczypiorskiego można by rzec, że chodzą wśród nas opancerzeni wyobrażeniami o sobie, tak głupi, że bez wstydu kreują się na mądrych, tak pyszni, że skromności przy nich staje się niewybaczalną winą, tak nikczemni, że uczciwość staje się w ich oczach przestępstwem.

Zło rozwija się w człowieku bezrefleksyjnie przyjmującym cudze poglądy, dającym się łatwo manipulować krzykliwą reklamą, propagandą, chwytliwymi tezami demagogicznych przywódców. Fermentuje w nim coraz gwałtowniej, jak drożdże w moszczu winogron, lecz zamiast szlachetnego wina, zalewa mózg i duszę trującym octem nienawiści.

²⁰ Wielki teolog i mistyk Ewargiusz z Pontu (345-399 r. n.e) mówił o namiętnych, złych myślach, które należy zwalczać w umyśle, aby osiągnąć stan wolności. Nazywał je także wadami lub chorobami duszy. W zachodnim chrześcijaństwie przyjęło się nazywać je „grzechami głównymi”.

²¹ Biblia Warszawska: Księga Przysłów, (prz. 16, wers 18)

Nienawiść to czyste zło, codziennie obecne w życiu, tak toksyczne, że aż dziw bierze, że jeszcze żyjemy. „*Jakaż jest przeciw włócznie złego twoja tarcza, człowiecze [...] ?*” – pytał dekadenski poeta. Otóż jest! Tą tarczą jest miłość!

Współczesna medycyna przy pomocy badań doświadczalnych dowiodła fundamentalnego znaczenia miłości dla zdrowia i życia człowieka. Zdrowienie chorego, otoczonego miłością potwierdzają niezliczone przypadki. Zaś negatywne emocje, z najsilniejszą z nich – nienawiścią – wywołują zmiany anatomiczne układu nerwowego, uszkodzenia i ubytki w mózgu. Mogą powodować poważne choroby kończące się nawet śmiercią. Do czego zaś może prowadzić niepoohamowana nienawiść w wymiarze społecznym, przez wieki pokazują fanatycy, tyrani i zbrodniarze.

Mieszkańcy Arras nazywający siebie chrześcijanami, zapomnieli o miłości zupełnie. Ich wiara opierała się na starotestamentowej wizji Boga: zagniewanego, strasznego, mszczącego się na człowieku przez kilka pokoleń. Taką wizję przekazywał im Kościół, a ojciec Albert jeszcze tylko potęgował ich lęk. Lęk przed niewyobrażalnymi, wiecznymi cierpieniami piekielnymi z jednej strony i strasliwym gniewem surowego, mściwego Boga stale domagającego się ofiar i krwi.

Prawdziwe chrześcijaństwo to coś zupełnie innego. Jeśli traktować serio nauczanie Jezusa z Nazaretu, podstawą Nowego Przymierza, podstawą całego chrześcijaństwa jest miłość. Wszak Jezus zapytany, jakie przykazanie jest fundamentalne odpowiedział w sposób nie budzący żadnej wątpliwości, iż miłość do Boga i bliźniego, każdego innego człowieka, jest przykazaniem największym, z którego wszystkie inne biorą początek. Jeśli zatem miłość jest wartością najwyższą przez Boga cenioną, to nie może On kierować się gniewem, mściwością, a cześć i uwielbienie wymuszać dla siebie lękiem przed karą.

Miłość to nie tylko tarcza. To także miernik pozytywnych wartości. Mówimy: miłość prawdziwa, choć tylko taka jest miłość – siostra prawdy i szczerości. Mówimy: dobra miłość, bo tylko miłość niosąca dobro może zwać się miłością.

W średniowieczu znany był od wieków *Hymn o miłości z I Listu do Koryntian* św. Pawła. A jednak, jak się wydaje, nikt go mieszkańcom Arras z ambony nie czytał. Warto przypominać go zawsze jako latarnię rozpraszającą mgłę i mrok nienawiści:

„*Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, [...] byłbym niczym.*”

Piśmiennictwo:

1. Szczypiorski Andrzej: *Msza za miasto Arras*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA S.A., Warszawa 2016,
2. Przerwa-Tetmajer Kazimierz: *Koniec wieku XIX*. <http://literat.ug.edu.pl/tetmajer/013.html>, dostęp: 02.01.2018.
3. Jarry Alfred: *Ubu Król czyli Polacy*. <http://wolnelektury.pl/katalog/lektura/ubu-krol.html>, dostęp: 02.01.2018.
4. De Voragine Jakub: *Złota legenda*. Instytut Wydawniczy PAX, 1983.
5. RODRIGUE MARIE-EVE: *La Vauderie d'Arras, un épisode de chasse aux sorcières au Nord de la France, de 1459 à 1460*. Université de Sherbrooke, Avril 2010.
6. DU CLERCQ, Jacques: *Collection complète des Mémoires relatifs à l'Histoire de France, par M. Petitot, Tome XI, Paris 1826*.
7. MERCIER, Franck: *La Vauderie d'Arras. Une chasse aux sorcières à l'Automne du Moyen Âge*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2006.
8. SINGER, Gordon Andreas: *La Vauderie d'Arras (1459-1491): an episode of witchcraft in later medieval France*, Maryland, Université du Maryland 1975.
9. LLETTE, Pierre. *La sorcellerie et sa répression dans le Nord de la France*, Paris 1976.
10. <http://dzieje.pl/rozmaitosci/665-lat-temu-w-europie-wybuchla-epidemia-czarnej-smierci>, dostęp: 02.01.2018.

11. Abramczyk Karol, Gałązka Anna: Zabójcze drobnoustroje – mikroorganizmy wykorzystywane jako broń biologiczna. [w:] Postępy mikrobiologii. Tom 56, Zeszyt 4, 2017.
12. Warczok Tomasz: W poszukiwaniu bezpieczeństwa. Społeczne zmagania z traumą globalizacyjną. Rozprawa doktorska. Uniwersytet Śląski, Katowice 2008.
13. Pastuszka Wojciech: DNA czarnej śmierci. „Wiedza i Życie” nr 11/2014.
14. Kucmin Tomasz, Kucmin Adriana, Nogalski Adam, Sojczuk Sebastian, Jojczuk Mariusz: Historia traumy i zaburzeń potraumatycznych w literaturze. [w:] Psychiatria Polska 2016. <https://pdfs.semanticscholar.org/f2a7/07aab48865c5660b13ac3d3812a74d39613d.pdf> , dostęp: 02.01.2018.
15. Haensch Stephanie, Bianucci Raffaella, Signoli Michel, Rajerison Minoarisoa, Schultz Michael, Kacki Sacha, Vermunt Marco, Weston Darlene A., Hurst Derek, Achtman Mark, Carniel Elisabeth, Bramanti Barbara: Distinct clones of *Yersinia pestis* caused the black death., <http://journals.plos.org/plospathogens/article?id=10.1371/journal.ppat.1001134#s2>
16. dostęp: 02.01.2018., 16. Russell J. B.: Witchcraft in the Middle Ages, New York 1984.
17. Doliński Dariusz, Grzyb Tomasz: posłuszni do bólu. O uległości wobec autorytetu w 50 lat po eksperymencie Milgrama. Sopot 2017.
18. Pas de Calais: Histoire d'un renouveau. [red.:] C'Artouche, Librairie Arthème Fayard, 2000.
19. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Arras> , dostęp: 02.01.2018.
20. <http://www.slownik-online.pl/kopalinski/C0D533FE7517B543C12565E7006C2E26.php>, dostęp: 02.01.2018.
21. Jasienica Paweł: Rozważania o wojnie domowej. Warszawa 2008.
22. Milewska Monika: Ocet i łyż. Terror Wielkiej Rewolucji Francuskiej jako doświadczenie traumatyczne. Gdańsk 2001., <https://pl.wikipedia.org/wiki/Archiloch> , dostęp: 02.01.2018., <https://pl.wikipedia.org/wiki/Erystyka> , dostęp: 02.01.2018.
23. Montefiore Simon Sebag: Stalin. Dwór czerwonego cara. Warszawa 2012.
24. Joško-Ochojska Jadwiga: Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. [w:] W przestrzeni strasu i lęku. Stres nasz codzienny. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach 2014., http://medsrod.sum.edu.pl/uploaded/dokumenty/2014_Stres_nasz_codzienny.pdf, dostęp: 02.01.2018., https://pl.wikipedia.org/wiki/Ewagriusz_z_Pontu, dostęp: 02.01.2018.
25. Pismo święte Starego i Nowego Testamentu. Praca zbiorowa. Edycja Świętego Pawła 2008.

In place of introduction. Misfortunes of the medieval town of Arras

“In the spring of 1458, the town of Arras was visited by the disasters of plague and hunger. In the course of a month, nearly a fifth of the citizens lost their lives.

For reasons that remain unclear, the famous Vauderie d’Arras took place in October 1461. Jews and witches were subjected to cruel persecution; there were trials for supposed heresies, as well as an outbreak of looting and crime.”¹

Arras, a town in the north of France, tracing its beginnings to the 1st century BC, in the Middle Ages was already a wealthy centre of craft and commerce and to this day is well-known as a place of manufacture of exceptionally precious decorative textiles. Woven on looms, tapestries reproduced artistic projects created by painters. They were rich in ornamentation with many silver, gold and silk threads woven into them.

How was it possible that in a place where people lived good and prosperous lives, where beauty, still admired today, flourished, there suddenly occurred an outbreak of aggression, hatred, cruelty – evil in the pure form? How was it possible that this happened in ‘the good town of Arras,’ as contemporary citizens named it?

Epidemic outbreaks happened often in the Middle Ages. Plague, brought probably from the Far East, in the years 1337-1353 became known as the Great Plague or the Black Death. The illness was transported from China to Europe by the Silk Road and rapidly spread throughout the continent, transforming into a pandemic that took lives of 150 million people of the human population estimated before the tragedy at 450 million. It later returned numerous, appearing unexpectedly in various places and attacking with varied intensity.

Beside physical losses, the 14th century pandemic of plague, the gigantic trauma of contemporary humanity, inevitably lead also to psychic havoc wrought not only on individuals but on the entire population of Europe. Built on the contemporary hierarchy and values, the order of the world as people had known it, collapsed. Unknown etiology of the epidemic and inability to defy it constituted at that time the source of the biggest fears of the entire world. People experienced workings of power against which nothing could oppose. A pious Christian life, riches and chivalry, prayers and processions with relics – all proved worthless as everything and everybody was held in scorn by death and her dance macabre. The question about the cause of the tragedy, inevitable and left without an unequivocal answer, shook the position and significance of the hierarchical Church and the faith in former role models. It also drove people to undertake actions which in their opinion could at least prevent the recurrence of plague in the future.

On the one hand, preachers urging ‘the return to the origins of faith,’ asceticism and rigorism, oftentimes allowing themselves harsh criticism of the clergy or even coming into conflict with it, gained fervent followers. On the other hand, aggression and the need to find perpetrators of the miseries were growing in strength. This led to the persecution of minorities, e.g. Jews, to chasing ‘Satan’s accomplices’, to witchcraft trials and burnings at the stakes. Unsure of tomorrow, people were many times led to abandon all rules only to save their own existence, and when this became impossible, to ‘live the moment’ in such a way as to experience all possible pleasures, even for the price of crime and negation of the essence of humanity.

Today, looking at these events from a medical point of view, one can explain a lot and with a high probability define the scope of damage and changes in the brain, caused by such an enormous trauma. By identifying the subsequent effects and their causes, one may try to understand the mechanism of events.

Still, a question arises: Does the epidemiologic knowledge of today as well as our contemporary

¹ Andrzej Szczypiorski, *A Mass for Arras*, Richard Lourie (trans.) (New York: Grove Press, 1993), p. 4. All further quotations from Szczypiorski’s novel come from the same edition and for clarity they are marked in the text only with a page number.

awareness of the processes happening within the human brain provide sufficient protection not only against a potential epidemic of some disease but also against the pandemic of evil, ever-threatening to mankind and probable all the time?

At the end of the 19th century, the age of extraordinary discoveries, the rapid science and technology development, the peak achievements of civilization, one poet asked some distressing questions:

“So what is left? In all the faiths of yore
we find no comfort. Things for us are clear.
What is your shield against the evil’s spear,
man of the fin-de-siècle? ... He spoke no more.”
Kazimierz Przerwa-Tetmajer, *The End of the 19th Century*²

Could he then know that before long human pride and lack of vigilant self-preservation would become the cause of death of 70 million people, as a result of two world wars? The devil whispers that until today it is the Great Plague and not man, who decimated mankind more efficiently. But for how long this will stay true?

Why Arras?

At this point, for the sake of honesty, the arising following question must be answered: Why is the town of Arras chosen as the historic background for the phenomena analysis? The question is even more justified as the place is mentioned in the title only under the periphrasis: “in a certain French town.” The author’s response could be short: The choice of location was determined by his fascination with Andrzej Szczępiński’s *A Mass for Arras*, a text which shall serve here as the basis for examination. What about the periphrasis in the title? It is nothing original. Well, 130 years ago a brilliant French junior high school student Alfred Jarry wrote a play, which takes place “in Poland or nowhere.”³ Hence, this is an involuntary blow for blow, an assumption that what was happening in ‘the good town of Arras’ in the years 1458-1461, was happening in a certain French town, therefore it could have happened ‘everywhere, anywhere.’

To validate the place as the right and useful choice of a model location for an attempt to examine the phenomenon of unexpected birth and abrupt development of evil which occurred there, first the time and the said location shall be described in more detail. At the time of events, the town of Arras was one of many settlements situated off the beaten track. It did not have any influence on political and social changes, even more, it isolated itself from changes, preserving far-reaching conservatism. Located precisely in the middle of the road from Paris to Ghent, Arras felt closer to Flanders, currently a region associated with a part of Belgium, than to the Kingdom of France; also to London it was geographical-ly and emotionally not far for Arras citizens. Like most of the towns of that time, Arras had its founding myths, of which the ones from the beginning of Christianization were particularly important for the medieval inhabitants. Therefore, everyone knew the heroic deeds of Saint Vaast, the first bishop of Arras⁴

² Kazimierz Przerwa-Tetmajer, ‘The End of the 19th Century,’ 1901, in Jarek Zawadzki (trans.), *Selected Masterpieces of Polish Poetry in English*, 2009 < <https://archive.org/details/PolishPoetryInEnglish> > [accessed 20 February 2018].

³ Alfred Jarry, ‘Ubu Rex,’ 1896, in Cyril Connolly, Simon Watson Taylor (trans.), *The Ubu Plays*, 1969 <<https://archive.org/details/ubuplays00jarr>> [accessed 20 February 2018]. As stated in the book introduction, Jarry wrote the play at the age of 15, in 1888.

⁴ Vedast of Arras or Vedastus, also called, depending on language and dialect, Saint Vaast, Saint Waast, Saint Gaston or Saint Foster. He was known for miraculous healings, acts of conversion and his holy life. On the night he died, 6 February 539, the locals saw a luminous cloud ascending from his house, supposedly carrying away the soul of Vaast.

and remembered him with gratitude for issuing an effective order to a terrible bear, once devastating the town, to go away once and for all and never come back.⁵

Furthermore, the miracle of the Holy Candle was commonly known. It saved the town from the fatal consequences of poisoning due to the consumption of ergot – a toxic sclerotium of rye ergot fungus, *Claviceps purpurea*, a cereal disease. Ergot poisoning was called ‘Saint Anthony’s fire’ or ‘holy fire’ and typically occurred in late spring, when the last reserves of grain from the previous season were being eaten. It led to hallucinations and deaths on a massive scale. In addition to the healing of the body, the miracle of the Holy Candle had one more extraordinary aspect, an educational one, one could say.

During the night of 24/25 of May 1105, two minstrels (travelling poets, musicians and singers) individually and independently of each other experienced an appearance of a White Lady. She ordered them to go together to the cathedral in Arras, where 144 people dying of ‘holy fire’ caused by ergot consumption had been put. To a Medieval man a ghost was nothing extraordinary, hence he was usually ready to fulfil the requirement of the messenger from the beyond. However in this case Itier and Norman hated each other so deeply that they ignored the order to visit the cathedral together. The White Lady had to appear again, walking through darkness with a lighted candle. She forced them to meet and then, via her power, she led them to reconcile. Finally, she showed how to mix the wax dripping from a candle with water to prepare a medicine for the sick. The miracle of the Holy Candle was remembered by many generations of Arras inhabitants, though it is still unsure whether it was the curing of the sick or rather the final obliteration of the deadly hatred of the minstrels that was regarded with higher admiration. The reference to this miracle is of particular importance here, as it shows the power of hatred, to overcome which the intervention of a supernatural power was required.

Meanwhile, during the 13th century, the town of Arras of about 35,000 citizens⁶ led a wealthy and peaceful existence, manufacturing textiles known in Italy as *arrazi*, in England and some time later in Poland famous under the name of *arras*, building churches, erecting a beautiful cathedral; it also adopted a town charter which would later become a model of the law for other towns of Flanders. It is therefore not surprising that this successful period is sometimes called the age of the ‘radiant city.’⁷ The fourteenth-century war for the throne of France, of which the best-known fragment is the story of Joan of Arc, impacted Arras only through the fact that this peaceful town served as a location for making peace in 1435 and finishing the almost century-long period of war with the English.

Consequently, for the purposes of this study, it may be assumed that before the outbreak of plague and the epidemic of evil during the *Vauderie d’Arras*, the contemporary Arras was in as good shape as a healthy laboratory rat, qualified for medical tests.

From the point of view of a historian, the documentation of the events from this period is very sparse. The sources barely mention the plague epidemic of 1458. In comparison to the Great Plague of the previous century, of the years 1337-1353, it was just an incident, a non-significant episode. Researchers specialising in this period point to a noteworthy fact that documentation on many witchcraft trials has survived, yet there is nothing left in relation to the trials in Arras. The only record of what was happening then is *Mémoires* by Jacques Du Clercq, a fifteenth-century chronicler, a citizen of Arras in the years 1444-1469.⁸

French medievalist, professor at the University of Rennes, Franck Mercier drew attention to the unusual nature of the events in Arras and, from the perspective of historical knowledge, revised the previous perception and assessment. He stated that the violent and cruel persecutions named the *Vau-*

⁵ The heroic deeds of the saint are described in *Legenda Aurea* by Jacobus da Varagine, an Italian Dominican and later the archbishop of Genoa. *Legenda Aurea* is considered a perfect embodiment of the spirit of the late Middle Ages.

⁶ C’Artouche, *Librairie Arthème Fayard, Pas-de-Calais: Histoire d’un renouveau*, 2000, pp. 27-28.

⁷ Wikipedia <<https://fr.wikipedia.org/wiki/Arras>> [accessed 28 January 2018].

⁸ *Mémoires de Jacques Du Clercq* in *Collection complète des mémoires relatifs à l’histoire de France* (Paris: Focault, 1826).

derie d'Arras were an exception, a peculiar anomaly in the historical context of witch-hunt. Whereas witches were 'identified' mostly in the countryside, among the lowest social strata of the time, the inquisitor in Arras accused inhabitants of the town, wealthy merchants, members of the council and, what is absolutely untypical, even representatives of high rank nobility of partaking in sorcery.⁹

*In conclusion, Mercier states that the examined phenomenon, until now reduced to a straightforward anecdote, related mostly to the local history, is of a totally different dimension. In his study, *La Vauderie d'Arras*, published in 2006, he did not rest with the previous, superficial assessment of the Vauderie as typical witchcraft trials, but he put it in a social-political context. He presented the tragic events as an effect of mechanisms of a 'peaceful' struggle, as taking place during the times of peace, for power over the town, which ensued between the king of France and the powerful Duke Valois from Burgundy. The struggle was peaceful, though not less merciless and bloody than a war would be.*

*Even many years earlier, prior to the publication of Mercier's work, in 1971 a superb Polish writer Andrzej Szczypiorski perceived the events in 'the good town of Arras' in a similarly broad perspective. He supplemented the memoirs of the fifteenth-century chronicler with the traumatic experiences of his own life and his knowledge on tyranny apparatuses from the times of totalitarian regimes. In his novel *A Mass for Arras*,¹⁰ Szczypiorski created a literary model of the birth of evil and this is what constitutes the fundamental material of the present study. In this model the desire for power became the trigger instigating the epidemic of evil.*

A Mass for Arras is thus a story firmly grounded in reality, in historical facts, amongst which emerge characters who, though brought to life by means of the author's talent, are the 'shadows' of those real people, long gone. Jan, the narrator of the novel, is in fact Jacques Du Clercq, the chronicler of Arras. The passionate preacher Albert of the story is the actual Dominican inquisitor, Pierre de Broussart. The narrator's friend, the Count Farias de Saxe is chevalier Colard de Beaufort, a member of the council of Arras and chamberlain of the Duke of Burgundy, sentenced for sorcery and burnt alive at the stake in 1561. And the Jew Tselus from the novel, accused of casting a curse on a horse, in reality is Jehan Le Febvre, who hanged himself in his cell prior to an inevitable conviction.¹¹

Depicting those characters in the novel, Szczypiorski employed his empathy and artistic sensitivity to stand in the shoes of the described people and to create a peculiar reconstruction of their emotions and experiences. This 'reconstruction' by the Polish writer is by no means undermined by the results of Franck Mercier's and Marie-Ève Rodrigue's scientific research, made public many years later: On the contrary, it merges into a coherent whole with the researchers' conclusions, thus proving that synergy of efforts of the highly developed emotional intelligence of artist and accordingly high rational intelligence of men of science brings excellent effects. Taking all into consideration, it seems justified to consider Szczypiorski's novel less a literary fiction and more a semidocumentary. The first-person narration of Jan, the witness of all events, becomes something in between a confession and a medical record, a documentation of the inception and development of the disease spread around the entire town. It is the disease of evil.

⁹ Franck Mercier, *La Vauderie d'Arras. Une chasse aux sorcières à l'automne du Moyen Âge* (Rennes: Presses universitaires de Rennes, 2006).

¹⁰ *A Mass for Arras*, published in 1971, as a result of an 'oversight' of censorship or perhaps due to the liberalising 'thaw' following the protests in Poland in December 1970, gained unprecedented publicity, also abroad. It has been translated into many languages, including French. A year after its publication it received the Polish PEN Club Award.

¹¹ The names of the victims of these events are included by a Canadian researcher Marie-Ève Rodrigue in the annex to her doctoral dissertation. Marie-Ève Rodrigue, *La Vauderie d'Arras, un épisode de chasse aux sorcières au Nord de la France, de 1459 à 1460* (Département d'Histoire de la Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, 2010).

In the beginning was the fear

Plague, the Black Death epidemic which broke out suddenly in Arras in spring 1458 ravaged the city and forever destroyed the peace of its citizens, as well as their immemorial order of the world. The chronicler records that as soon as cattle started to die, people began to pass away too. As the number of dead rose rapidly, there was no doubt –plague! Immediately some remedies were implemented: church bells were rung and liturgical processions made. What else was in the power of men? The death was a visitor from outside the human world.

“The bodies decomposed with tremendous speed, becoming black and swollen. Those who performed the last rites could not breathe because of the stench. Almost immediately fires began breaking out, consuming much property, especially the stores of provisions laid up against lean times.” (p. 35)

Hope appeared when the bishop of Utrecht, Prince David arrived to Arras, accompanied with a grand retinue and ‘armoured’ against plague with a reliquary containing a drop of Saint Aegidius’s blood. It was assumed that the Church dignitary of high rank would expel the satanic evil. He must have known how to use the power of religious rites and relics to combat the deadly pest, sent on people by the ‘Prince of Darkness,’ and how to restore the age of the ‘radiant city.’ Unfortunately, even the bishop could not make a miracle. All hope was gone and doubt took its place, leading the way to fear. Yet more, the last resort struck a blow at citizens when the bishop gave harsh and unconceivable orders. Although the proceedings were rational and right at that time, the citizens of Arras showed no understanding and saw them exclusively as chicanery against themselves.

Prince David ordered that all infected food was to be burned, under threat of capital punishment, and the town gates were to be closed. Outside he set up his armed guard, thus isolating Arras from the outside world.¹² At first, the citizens were enraged, but soon were overcome by the feeling of abandonment and subsequent resignation and depression. It was of little consolation that at the same time the bishop organized food supplies from outside of the city. There was too little of it. Moreover, it was being stolen on a regular basis by daring robbers moving near the city. In the town there was hunger on a horrific scale. The rules of morality were collapsing one by one, crushing even the most enduring taboos. There were cases of corpses dug out and eaten in the cemetery. And the peak of hunger-driven determination was the instance of a woman who delivered a baby, suffocated it, boiled and ate it, feeding her other children at this occasion. She was sentenced to beheading with a sword.

On the time of the execution, an extraordinary event happened. Father Albert, the preacher whose spiritual authority was recognized by all citizens, publicly refused to grant the sentenced woman absolution and in spite of protests, he ordered decapitation. In this way he violated the fundamental taboo, that of never refusing absolution to a convict, as otherwise the person is unavoidably sentenced to eternal torments in Hell. Everybody protested: the peasants, the artisans and the lords. Father Albert remained unbending and against all, he had it his way, although in fact nobody knew why he cared so strongly about this matter. There was no question of the woman’s guilt, she was universally condemned, even though everybody knew that it was terrible hunger, which they were all experiencing, that pushed her into crime. And crime was always punished by means of the law and tradition. This was human justice. However, every convict facing death, whatever crime the person had committed, was allowed to be granted absolution – said the citizens of Arras. It was the inviolable human right – said them all: town councillors and commoners, Monsieur de Saxe and even the headsman. The unfortunate woman cried out to father Albert:

“Have pity on me! Let me be burned alive, torn apart by horses, but do not refuse me that final consolation. It is true I have done wrong but do not take such a cruel revenge.” (p. 39)

¹² Quarantine has been known since the 14th century. Due to the Black Death epidemic, it was introduced for the first time in Dubrovnik, a port owned at that time by the Venetians. It obliged everybody to wait forty days before disembarking the ship. Forty days is quaranta giorni in the Venetian dialect of the Italian language.

Everyone knew how it should have been done in a decent manner and how sending a convict to the other world without viaticum was the cruellest of all cruel revenge means, bringing on eternal agonies to the hopeless soul. Everyone knew that and so did Albert, he must have had always done that, otherwise why would his refusal this time induced such a great amazement and then the rapid common indignation. What was his point? Why was he so stubborn about this matter? Only he knew the answer.

This was Albert's first fundamental step towards the absolute power. Despite the fact that everyone felt that a human right had been trespassed, even though the human herself was just a convict, nobody except for Albert, comprehended the true consequences of what had happened. Accusations regarding the law violation and the fact that he was the reason for the woman to spend eternity in Hell, Albert crushed with a master speech, constructed on hypocrisy and cynicism. There was no one who could defy his arguments:

"'Must she [spend eternity in Hell]?' said Albert with a mocking smile. 'Why must she? Do you think that I have concluded a compact with God that makes Him afraid to repeal my decisions? [...] You miserable worm, do you think that I have a contract with God [...]. It is true that I serve God, but where is it written that by taking one decision or another I thereby tie God's hands!'" (p. 40)

Nonverbal aspects of this statement were not at all unambiguously clean. The context contradicted his words, as formerly Albert himself followed the rule of granting absolution. What is more, the sneer, the openly displayed contempt for each and every one, as well as the unlimited self-confidence conveyed a different meaning of Albert's message to the 'miserable worm.' Having nailed the opponent to the ground with his disdain, father Albert allowed himself to involuntarily repeat such expressions as: "I have concluded a compact with God," "I have a contract with God;" the fact that those were uttered in the function of negation being of no meaning. To conclude, the preacher firmly and proudly reminded: "I serve God." Therefore he imposed on all people present the irrefutable, hierarchic structure: they – the citizens of the town, the profane, the 'miserable worms' and he – father Albert, high above them all, in close connection to God, the God's servant, the only and indispensable intermediary. Thus he distanced them even further from God, rendering himself the only one capable of comprehending His undertakings and plans.

Father Albert won and the people of Arras felt even more abandoned as he was their last hope of support and Christian mercy. He stripped them of their illusions. The cold law and towering justice were all he had for them. Initially many citizens claimed that he betrayed the town. After some time, however, people started to perceive Albert with a mixture of fear and reverence as "[h]e would walk about the city of Arras in the armor of his faith, so modest he was almost haughty, so wise he was almost foolish, so good he was almost base." (p. 16) Arras was left alone. Helpless, hopeless, lost in mortal fear.

Cruelty and the need for justification

The sentence passed on the infanticide was the last act of the rule of law. Later, it only got worse. Immersed in the feeling of total abandonment by God and outside people, the horribly hungry began the rule of lawlessness.

"[P]eople remained themselves in every word and gesture, but someone else had emerged from within, a life companion hitherto confined and silent, who now, in that most terrible hour, had become their equal, allowed to accompany them as they headed toward their death." (p. 50)

Thus began the terror times of wildness and frenzy. First, the learned books, which had been collected for centuries in the Dominican monastery, were set on fire. Then, everything that was not fit for consumption was being destroyed. Finally, people murdered each other for fresh meat. Desolation brought by the lack of hope and the inevitable death sentence which awaited every person, regardless of his rank, smashed all standards and prohibitions. Murders, blasphemies and the most obscene acts of debauchery were widespread and performed by respectable burghers, virtuous women, even monks who until then lived in confinement, praying, fasting and repenting. Some people who believed they

were already outside the earthly existence, experienced “revelations and conducted conversations with their patron saints in Heaven.” (p. 50) All of them, however, in these times of the fall of humanity, felt the acute need for justification. Jan, the chronicler, recorded as follows:

“But what might seem most strange was that every person in Arras had in reserve some sensible explanation for his own metamorphosis. I think that reason had never before known such brilliant triumphs as in those days when values were everywhere in decline. People were able to find a justification for every sublimity and misdeed.” (p. 51)

Modern science, psychology and neurophysiology confirm the damage which can be made by the disproportionate, excessive development of rational intelligence over emotional intelligence.

Did Arras citizens at that time totally discard the latter, along with moral standards, empathy and compassion incorporated in it? Certainly not – the ‘art of justification,’ emerging suddenly, proves that. The need to vindicate one’s conduct appears when someone considers it necessary. Necessary for the environment, as the person assumes that an outsider may have doubts regarding the person’s deeds and must be therefore set straight. Necessary also for the very person, owing to the fact that such an assumption occurred to them in the first place. In the period of the highest intensity of evil, during plague, the ‘art of justification’ became the sole measure, the exclusive ordering principle.

“It was characteristic that the precision of those justifications made some people more equal and others less. And that returned some sense of measure to our life in Arras. It became evident that it was impossible to live without some standards of value [...]” (p. 51)

Abruptly and unexpectedly for everybody plague ended. Every day the number of dead diminished, robbers disappeared for unknown reasons and food deliveries successfully defeated hunger. The surviving citizens altered as well. The feelings of hopelessness and despair gave way to shame for everything that had happened. And it was shame which triggered another re-evaluation of standpoints. It seems noteworthy that:

“Those who had disputed with their patron saints now scoffed at Heaven, while those who had threatened God now flagellated themselves before church gates. [...] For some shame was harder to bear than plague. Even though an air of forgiveness enveloped the town, and people pretended that nothing had happened to sully their honor, still nights were uneasy in Arras, full of bad dreams, desperate memories, and humiliating tears. By then Arras desired purification and sought a formula to explain the crisis that it had lived through.” (pp. 52-53)

It seemed that once the menace was gone, Arras, having survived Hell, would resume its normal, peaceful existence. But the tragic moments the city had endured, left permanent marks on Arras. Although the town life returned to its daily routine, every citizen who had not given in to the Black Death was forever infected. Yet, it was not *Yersinia pestis*, the plague bacteria they carried, but something much more dangerous – the virus of evil. In those tragic days it freed itself like a genie from a bottle. It spread around the city, finding numerous hosts and conditions favourable for growth. Finally, when the epidemic ended, the virus did not disappear but went into a latent state, residing in its hosts, awaiting suitable conditions for another period of development. People felt that an evil element remained inside them. They felt the need of purification or, at least, of some explanation, a justification for the reasons and process of the tragedy they had undergone. The trauma left an inefaceable mark, albeit the passing months and years were altering the perception of the past. More and more established was the magical thinking that the inhabitants of Arras had been subjected to workings of certain unknown, powerful, external forces and it had not been in the human power to repel them. People subsequently quickly assumed that everything that had happened, including their own conduct, was of external authorship and was not the effect of their own will and decision. Hence, the cruelty and villainy was also nothing of their fault, to blame was that certain ‘something’ from outside. From this perspective, people remained innocent, in fact, they were the victims. Their sole duty regarding the drama of the past was to ‘discover the truth,’ that was to find that driving force, the culprit. This was the way to overcome shame and pangs of conscience and continue living in ‘the good town of Arras’ for the next three years.

The time of the hunt

It appeared that in the autumn of 1461 the much-awaited time of purification, the triumph of the good arrived. The source of the past evil was finally revealed, even more, the guilty parties were established. It all started with a seemingly inconsequential event, as usually happens in case of revolutions – a small, disregarded spark initiates the fire.¹³ The spark in Arras was a trifling matter.

For unknown reasons a horse died at night. It belonged to a clothier named Gervais. A helpful neighbour claimed that he had seen a Jew, Tselus, who had remained in conflict with Gervais, hurling curses at Gervais's household that night. Outraged Gervais lodged a complaint with the town council, and there the assumption of the Jew's guilt was considered sufficient to imprison Tselus even prior to the trial.

Unfortunately, after the initial, aggressive interrogation, the prisoner, certain about his upcoming conviction, hanged himself in the cell. The incident caused great uproar in the city, particularly due to the fact that it was father Albert who, in common belief, contributed to the suicide. Albert violated the convention, taking over the hearing and openly implied the Jew's guilt, on the occasion accusing him of a crime conducted during the time of plague. Tselus's explanation of how he had been acquitted was in vain. Albert charged him with hatred against Arras anyway.

Tselus's death, despite the lack of sympathy for Jews in Arras, caused widespread pangs of conscience and "nearly every citizen admitted complicity in his death." (p. 26) Laying blame on father Albert, people even decided to turn to bishop David for help. Still, it did not happen. Albert spent twenty years soliciting Arras's admiration, he already had a strong position in the city and the bishop was far away. When Albert was informed that the intention of complaining about him to Prince David had been abandoned, he felt even more powerful. David was the only person of whom Albert was afraid, thus when the threat vanished, Albert immediately considered himself omnipotent. However, he was cunning enough to resign from the direct, independent exercise of power. Seemingly he stood humbly amongst the townsmen, like one of them. He invited ordinary, common burghers to sit on the council, he himself remaining only a member, though presiding at the meetings, owing to his wisdom and social standing. Thereby he strengthened his position of the highest moral and social authority.

When the Jewish community dared to ask the council to hand over Tselus's body, the council, prone to the suggestions, slanders and meaningful understatements of father Albert, came to the conclusion that the very fact of the emissary's arrival represented an insult to the majesty of the council. Even though it was decided that the body of the suicide would be handed over, still the council, effectively and unanimously, found the Jews in Arras guilty of plague and all past misfortunes, considering them a tool in the hands of Satan.

"It cannot be that God punished the good town Arras so severely for no reason. It didn't happen because of Heaven's will, but because of the devil's tricks. Has anyone in all the world ever seen pious people commit such infamies and iniquities as those we committed in the year of plague and hunger? [...] Would our hearts have been capable of that if our town had not been ensnared by the devil? [...] Look at yourselves today. [...] We are good people, Jesus Christ lives in our hearts. But back then? [...] What can this be ascribed to, if not the devil's tricks that had taken possession of the town as a result of the Jew's curse." (p. 84)

The Jewish emissary Itzak was burned at the stake. Soon afterwards it was resolved that Arras had to be 'purged of diabolism.' Irrespectively of the trials held by the council and ending with capital punishment for the Jews, the citizens themselves became enthusiastic about the 'purification of the town.' In

¹³"One spark will start a flame" is a quotation from a poem by the Russian poet, one of the leading figures of the Decembrist revolt, Alexander Odoevsky. The phrase later became a motto for the newspaper *Iskra*, i.e. *Spark*, founded and edited by Lenin, the later leader of the Bolshevik revolution in Russia, the revolution which tragically influenced the fate of the world.

the name of the battle with evil, they commenced massacres, robberies, arsons and murders.

Before long father Albert reminded them that the enemies of Arras, the perpetrators of evil had to be sought out among the Christian inhabitants of the city as well. During the council meeting he asked:

"[I]n tearing out the Jewish evil, do we also tear out its roots that took hold in Christian souls? [...] Certain citizens suppose that they can hide behind Jewish corpses [...]. In setting Jewish houses on fire, they delude themselves that, as in Purgatory, the fire will whiten their souls. They are moved by fear and wish to avoid true judgment at any cost." (p. 103)

And thus it happened. At first, it was the Count Farias de Saxe who faced charges. It seemed impossible, as Monsieur de Saxe exemplified honesty and was the one whom the town trusted with the distribution of food deliveries in the time of plague and no one, not even in the worst moments, questioned de Saxe's conduct and decisions. However at this time, satisfied and no longer hungry, unthreatened by plague but overwhelmed by the revolutionary fever of uprooting evil, the citizens of Arras, swayed by father Albert, accused the Count that it had been him and nobody else who had brought the robbers near the town walls during the quarantine to steal from the bishop's deliveries for him. Albert humbly accepted the will of the council, which swiftly sentenced Farias de Saxe to death. When the Count was being burnt at the stake, noble father Albert was contented. He got rid of his biggest opponent in the town, an upright man, the only one who would have been able to undermine Albert's position of the 'conscience of Arras.'

Then the terror raged for good. The virus of evil, meeting no obstacles, spread around the city. After Monsieur de Saxe's execution, it was time to find others. His steward was executed because he had defended his master, and even the headsman was put to death for plunging the knife into the Count's heart to shorten his sufferings at the stake.

"Two days had not passed since the death of de Saxe when all Arras resounded with savagery and murder. The town was swept by trials for witchcraft, heresy, and the most abominable perversion. Life lost all certainty. Some cases reached the council; others were handled outside its jurisdiction." (p. 125)

Monsieur de Vielle was lynched and so was Gervais the Damascene, from whom everything started. The revolution began to devour its own children, as centuries later said Georges Danton, one of the leaders of the French Revolution in 1789-1799.

When evil becomes good – the devilish art of manipulation

It is a certain sign of history that in the very same town of Arras three hundred years after the Vaudeirie, Maximilien Robespierre was born and started his activity. This popular lawyer, indebted to the city for the education he had received, was called 'The Incorruptible,' due to his unimpeachable integrity. Initially he was opposed to the capital punishment, later on, however, he became the lead ideologist of the French Revolution and an ardent proponent of the bloody terror used in the fight against the enemies of the Republic.¹⁴ In fact, under his rule the guillotine was working almost nonstop, with the peak efficiency of 70 persons per day. Yet, the guillotine blade, to which he had earlier sentenced Danton, soon cut Robespierre's head off as well.¹⁵

¹⁴ Pawel Jasienica, *Thoughts on Civil War*: "What made it easier for Robespierre to gain power was a circumstance worthy of special attention, as it is one of the phenomena that tediously repeat throughout history. The dictator had a nickname the Incorruptible. [...] He never took a bribe in his life, he did not care about money, he was not a womanizer, not a drunk, not a card player. What is more, he lived not in a confiscated palace but at a carpenter's. He was renting a room there and the carpenter's family treated him with reverence." Trans. B. Ochojska-Kubik

¹⁵ There are records that the following inscription was placed on Robespierre's tombstone:

*"Lament not, that I lie in my last bed,
For, were I living, friend, you would be dead."*

The figure of Robespierre, the terrifying, canonical model of a tyrant – revolutionist is deliberately, though perhaps surprisingly called forth in the analysis of events in the fifteenth-century Arras. It is Szczypiorski's construction of the character of father Albert that brings the association. Was it the intention of the writer? In fact, it is of no meaning. History proves that generations of blood-thirsty tyrants from all corners of the world until this day are not much different from the model of the blood-stained Jacobin, legitimately chosen by the citizens of Arras as their delegate to Paris.

The desire for power

Undeniably, father Albert was the tyrant of Arras. He wanted power exclusively for himself and gained it per fas et nefas.¹⁶ Obviously, he shaped himself into the form of a tyrant, but the one acting for the good of the people,¹⁷ like in the ancient Greece; it was the tyrant without the contemporary negative meaning, the tyrant whom Albert never intended to be in reality. In Arras, for many years he passed for a holy old man, a dignified man of an exceptional mind. Albert created and established his image thanks to his superb command of eristic, i.e. the ancient art of unfair argument, aiming at outcomes beneficial to one side, although masked as a search for truth. Albert mastered to perfection the art of manipulation and clandestine management of the conduct of others. Although people occasionally sensed the untruth, impropriety, plain dishonesty, they were not able to discover it, as Albert never allowed himself to take off the mask and display his wickedness openly. Moreover, through his use of the dialectics of eristic he was capable of demonstrating correctness of any thesis he would present. For him, a covert aggressor; Arras served as a perfect site for practicing the art of perverse teaching. Correspondingly, Prince bishop David observed the following:

"Arras was always inclined to exaggerate. [...] It's a town with exquisite scholastic traditions where once there were disputes over the number of hairs in Beelzebub's tail." (p. 55)

Everybody knew that father Albert was proud, conceited and shrewd, still, they could not resist his charm, gentle voice and the art of discourse. It was only Monsieur Farias de Saxe who exposed Albert, when he said:

"People like him are always the worst. They kill in innocence." (p. 25)

Unluckily, de Saxe did not go to war with Albert. He did not want to utilise Albert's cunning methods. Instead, he stepped aside, believing in vain that one day others will finally discern the falsehood, hypocrisy and mendacity. His naivety cost him life. The other members of the council were either under the spell of Albert's charisma and rhetoric, or paralysed with fear, put their lives in his hands. As for Albert, he conquered the city piece by piece and was finally able to say:

"[T]here is no boundary separating me from the town and the town from me. I am the town, the town is me. [...] [A]nyone who contests me, speaks against the town." (pp. 31-32)

Then he was in the position to conduct moral blackmail, which he adroitly softened by making the illusion of egalitarianism:

"You must not only display gratitude to the town of Arras but show accord in its times of trouble. [...] We alone are masters of Arras, and the fate of the town lies solely in our hands." (p. 33)

However, what is significant, the equality and commonness signified above referred merely to responsibility and not authority. All people were held responsible for the fate of the town, and yet, only father Albert made real decisions. How did it come to that, how was it possible that not one person recognized the intentions of the tyrant in good time?

¹⁶ *Per fas et nefas* – Latin for "through right and wrong," i.e. in any way possible.

¹⁷ The word "tyrant" appeared for the first time in the 7th century BC, in the poems of Archilochus of Paros. Then, a tyrant was usually the leader of the people in the fight against the oligarchs. Under the rule of such tyrants Greek cities often flourished.

The art of manipulation

The detection was difficult because initially father Albert, a preacher, a spiritual and wise man, spoke only on the necessity of caring about the salvation of the soul. He educated others, condemned their sins and called for repentance. Oftentimes, however, his honourable goals were obscured by increasingly violent practices of fighting for the salvation of souls. At some point in his noble fervour, he was already up to humiliate, slap, yell at and even whip the sinner. It did not provoke any opposition as Albert was purportedly struggling for the good. In this struggle he put himself in a higher and higher position, pouring evil, lies disguised as the truth. He became the exclusive interpreter of faith, of the Church and of God's ideas. It did not bother him that on many occasions he contradicted himself. Whenever he needed to represent the Church, he presented God's will:

"[T]he progress of your mind seems to result from a constant struggle – Heaven's grace grapples with the promptings of Hell. Where do you find confirmation that your halting mind [...] could be clearer and more able in its knowledge of God's intentions than the teachings of the Church?" (pp. 9-10)

At other times, when he needed to criticise bishop David, Albert stated without embarrassment: "The teachings of the Church come in part from God and in part are the work of men." (p. 42) And then he deviously declared that "not everything God desires is found in books, and not everything God intends is known to man, even if he be one of the princes of the Church." (p. 11) Thus Albert meant to signify that he and only he could elaborate on God's intentions.

Demonstration of power

The first serious trial of the strength of Albert's authority was the refusal of granting absolution to the sentenced infanticide. He won by means of his tricky eristic line of reasoning. The townsmen did not like it, as they could sense the falsehood. Nevertheless they were not able to present any strong arguments against him. Albert then moved into the shadow, awaiting another occasion, which happened to be the interrogation of the Jew Tselus. Contrary to the opinion of the expert in law, Monsieur de Saxe, indicating that a clergyman was not entitled to settle matters concerning townspeople within the capacity of the town council, Albert persisted as he "had never renounced the pleasure of meting out justice" (p. 23) Disregarding the warnings of manipulating the city, he used a classic eristic argument: "Where is it written that municipal courts should try a Jew? Anyone can sit in judgment on a Jew!" (p. 23)

Albert appropriated law for himself, led the town council like a true usurper and conducted the hearing accordingly. He assumed the guilt of the defendant a priori. By means of indirect questions he suggested that Tselus was a wise Jew who was able to cast curses, that Tselus hated Gervais therefore was the culprit and that already three years ago he desecrated Christian corpses. Even though the Jew reminded Albert that at that time Tselus was not present in the town, a fact which the investigation confirmed, unperturbed Albert stated: "Yet you do not deny that you were implicated in that affair." (p. 24) This obviousness could not have been negated. Further accusations became even more absurd. Tselus rebutted charges that he had refused lodging to Monsieur de Saxe and claimed that he had never denied him his rights. Still, Albert accused him more and more aggressively:

"But you don't consider those rights to be fair?"

'It is not for me to pass judgment on what is fair and not fair in the town of Arras.'

'Should that be taken to mean that you find the city alien?'

'That's not what I said, Your Honor.'

'But it's what you think, Tselus.'

'With all due respect, how does Your Honor know what I think?'

'You are not here to ask questions but to answer them.'" (pp. 24-25)

Infected with evil

Faced with such aggression and slyness as demonstrated by noble Albert, the other members of the council did not want to take part in the proceedings and gave their tacit approval to the thesis of the Jew's guilt being obvious. The virus of evil recognized favourable conditions and began to develop and multiply yet again. It encountered some resistance because following Tselus's suicide the townspeople felt pangs of conscience and commented: "Albert did not treat him justly. Woe to us, for God does not forgive such infamous sins." (p. 26) Nevertheless, the evil instilled by father Albert into the minds and souls of his disciples was potent enough to prevail. Even Jan, the chronicler, in whom the preacher saw his successor, did not notice when he started to imitate his mentor's manner of speech:

"You have come to me troubled because of the apparent transgression Albert has committed. And that is testimony to your Christianity. Still, I thought to myself that your goodness has a lining of pride. To interfere with God's orders is not in our authority. [...] After all, there is no question that the Jew Tselus cast a curse on Gervais' house. [...] But, for the sake of a clear conscience, the council decided to conduct a thorough investigation. So, no sentence was passed on Tselus, no one uttered the word 'Guilty!' [...] But he eluded the trial and the town by taking his own life. [...] Does an innocent person take refuge from justice in death?" (pp. 60-61)¹⁸

Jan successfully defended Albert and removed the threat of the bishop's intervention. Proud of his righteous deed, he confessed everything to the mentor and was faced with disbelief. Albert, like any fanatic leader, trusted no one. He suspected even his closest accomplices of treachery. Himself twofaced, incessant in scheming, sly and devious, of all this he accused Jan:

"That does indeed sound wise, but on your lips, Jan, it smacks of hypocrisy! Is the death of that Jew going to bring you in accord with this town as you never were before? [...] Suddenly, at this dangerous moment, when there is occasion for David to intervene in our affairs [...]. When at last a dispute arising between myself and the citizens has provided David with an excellent opportunity to make me a laughing-stock, to mock and humiliate me in the eyes of the people [...], you choose to show me forbearance, Jan!" (pp. 30-31)

Gripped by evil, led by evil and perceiving evil as the sole measure of intelligence, what else could have Albert thought? At one point, he even involuntarily uncovered himself: "But do you understand? [...] Be sincere, Jan! Have you understood what's taking place here?" (p. 31) Obviously, Jan did not understand what was going on. It did not even occur to Jan that Albert had for a second suspected him of discovering Albert's scheme and of attempting to gain something for himself by employing the code of conduct of the dignified greybeard.

For Albert one look was enough, however, to make sure that he overestimated his pupil's intelligence. And it was not a feeling of relief that overcame him at that moment, but rather of unmasked, limitless disdain for someone who was not equal to him, who could be utilized only as a tool. That is, Albert's tool.

A semblance of the rule of the people

The lesson Albert had learnt from this event was that one more illusion had to be created for 'the good town of Arras.' Having the decisive voice in the council, he decided about the council and invited representatives of the lowest estates to sit on it.

"Ropemakers and carpenters entered the council to deliberate there. Either the street had swallowed up the Reverend Father, or he had swallowed up the street. [...] Harmony reigned. That was the first curse Heaven cast on Arras. [...] Who is a carpenter in his own home? In his own home a carpenter is lord and master. And who is a carpenter in the street? In the street a carpenter is a citizen. And who is a carpenter on the council? A carpenter on the council is a humble close-mouthed person." (pp. 69-70)

¹⁸ Trans. B. Ochojska-Kubik

Albert proved to be a master of manipulation. Seemingly he moved to the background and democratically widened the circle of decision-makers. In truth, "by his cunning [...], he achieved something of which all rulers dream. By ceding a measure of power to the common people, he attained absolute power. By sharing it with fools, he kept it all for himself!" (p. 72)

Albert shared indeed, but not the authority, but rather the accountability, with all the members of the council. Because he knew these people, he was sure that it would be easy to execute his plan. And that they, constrained by their own stupidity, not used to analysing and decision making, would always follow his prompts, clues and suggestions. A new entertainment for his cunning intelligence became chairing the meetings in such a way as not to even be obligated to indicate anything, to let the common-folk members of the council predict his expectations, to teach them to guess his wishes. In this way the appearances of independence were installed. And any anxieties of conscience the members could have experienced, they covered with pride which they felt due to the honour of sitting on the council.

Reverend Albert needed more. Of his followers, like Jan, he was sure – they would always prove useful, and would not threaten him. But for what purpose were the ordinary, the simple, the unwise? He needed a mass of executioners of his cunning tactics, whose number and physical strength, set free from the limits of conscience and intelligent mind, would multiply his power. During the meeting with the Jew emissary, requesting the body of Tselus to be handed over, Albert tried out the effectiveness of his own council. He remarked aggressively, but with a gentle voice, as if only pointing the council's attention to a tiny detail: "What's this!" said Albert softly. 'Are the Jews now dictating their rights to the Town Council of Arras?'" (p. 73)

This was enough for the barely ennobled ropemakers, carpenters and wheelwrights to feel supreme. Albert allowed them to feel supreme but the measure of their supremacy could have been only the difference between their social standing and that of the Jew Itzak, who stood before them, bowing humbly. No one was, however, ever allowed to look up and measure themselves against the preacher. They were therefore left to crush the Jew to the ground and hence augment their own potency. And so they started, by imitating the reverend, to hurriedly humiliate the emissary. Thus, "those commoners sitting on the council, on account of Albert, were experiencing such delights for the first time in their life." (p. 74)

Unbridled evil exploded in them like a powerful fire. Quickly they came to the conclusion that the Jew was in fact guilty of humiliating the council; no justification for the accusation was required. Passing this first sentence was done easily and brought so much pleasure that the new members of the council felt worthy of the office and well-prepared for their function.

The gentle and just spiritual father soon laid another burden on their shoulders. He reminded them what terrible miseries had not much time ago occurred in their 'good town of Arras' and dexterously insinuated who had been capable of acting as the tool in the hands of Satan. With his clever speech, Albert forced even Monsieur de Saxe to admit: "It is true that the Jew, devoid of the teachings of God's Church, is more easily subject to the promptings of Hell." (p. 83) Subsequently, the following words were uttered by the preacher: "I'm not saying they're guilty [...]. I'm only saying that anyone can be the instrument of God, and anyone can be the instrument of Satan. And is it not easier for the devil to ensnare a Jewish soul than a Christian one, and use it as a weapon of destruction against true Christians?" (p. 83) For the councillors it was sufficient encouragement to eagerly start convincing Albert to the truth they discovered 'by themselves,' regarding the irrefutable blame for the misfortunes past, which had to be ascribed to the entire Jew community. With indignation they invented evidence and recalled some facts which must have pointed out to the truth.

*Engineering of souls on the verge of the 'new order'*¹⁹

Albert wanted to make sure of the effects of his indoctrination, to be certain about the beliefs of his revolutionary guard. As a card player says 'Check!', Albert said to the council:

"But what if this is not the Jews' doing, and we do grievous wrong to the innocent?"

¹⁹ The title is not an accidental association with the memorable toast "to writers, the engineers of human souls," which Joseph Stalin made in the meeting with the leading Soviet writers in October 1932, during the most intensive Bolshevik Great Terror.

'Then God will absolve us because we acted with the intent of saving our souls,' replied the clothier Yvonnet with great gravity." (p. 85)

Having obtained such an answer, he could be confident that his teachings produced the required effects. Everybody already spoke his language, the language of the truth à rebours, i.e. backwards. This is a language in which the evil became the good, a false accusation – the truth, and an honest person – a criminal, an alien to the town. Although three men of the nobility left the meeting, the rest did not care about it. The days of the three were already numbered, because Albert never forgave and never forgot anything.

As for Albert's pupils, among whom the most promising was Jan the chronicler; they had learnt the teachings of the Reverend Father and were getting better in making independent descriptions of the world, the world which was based on the order of evil dressed in sheep's clothing. De novo they defined the bad and the good:

"In truth, the ignorance of sin will open the gates of Heaven, even to sinners. If I do evil but think I do good, then I am doing good. If I do good but think I do evil, then I sin." (p. 64)

What followed was the new definition of justice, or rather of 'our justice':

"The town of Arras has its own council, its own courts, and its own justice. [...] Even if we are not just, we are unjust by our own standards and on our own account." (p. 63)

Those of Albert's pupils, who were supposed to make decisions concerning Arras, were so very much proud of their own town that 'ours-ness' became for them a value of its own. 'Strange-ness,' on the other hand, was necessary only as an antonym of 'ours-ness' and a determinant of its frames.

"What do we need a stranger for? Strangers are needed only so that we can express negation. [...] To be yourself means constantly to cry out that you are not someone else." (p. 65)²⁰

Consequently, if 'ours-ness' is our best feature, therefore we, as filled with it, must be the best – was the conclusion of the citizens of Arras. Was it not the perfect time to readjust their conscience and, on the occasion, swap the positions of God and Satan?

"So what is it you want? [...] [F]or the town of Arras not to stand by its own conscience? Does God not visit our hearts, and do we not try to commune with Him in our own way, meaning the way that pleases Him? We are as God made us." (p. 64)

Since good and evil were no longer useful as measures of distance to God, hence, the only measure that was left was 'ours-ness' – the exclusive road to salvation.

"Then what is the source of our conviction that the bishop's faith and justice are better than our faith and justice? And even if they are better; they are not ours! And since they are not ours, they cannot determine our faith and justice. They turn into their own contradiction; they become despair and wickedness. [...] [A]nyone who divests himself of his rights and surrenders his faith to others, entrusting them to seek God, that person renounces salvation..." (p. 65)

Management by terror

Aforementioned Maximilien Robespierre once justified his bloody rule of terror with the following words: "Terror without virtue is fatal; virtue without terror is impotent." Father Albert of Szczypiorski's novel was not only aware of the consequences brought by plague of evil spread by himself, but he also with determination aspired to universal terror; as the highest form of development of the virus. He felt that he was capable of managing this force and employ it to his own purposes.

At that point it was sufficient when Albert hinted that the originators of the miseries of the town, the enemies of the people, as they were called later in the history of the world, had not necessarily been only the Jews, citizens of inferior quality. Much more dangerous enemies could have been hidden even among the well-born members of the council. Such a suggestion proved as much as necessary for the

²⁰ Trans. B. Ochojska-Kubik

council to hurriedly sentence to death the Count Farias de Saxe, the most upstanding and wisest man of them all.

How was it possible in view of this person's worthiness, which everyone remembered from the recent times of plague and hunger; in the context of his unquestionable moral authority? Engineering of souls was up and running flawlessly. Judges had their conscience rebuilt. Their memories of deeds they had done were successfully altered. They were not the guilty party; it was the outside evil, brought by the traitors of the city, which was to blame. In this state of logic how cunning must have been Monsieur de Saxe to never perform an act of maliciousness? How very much two-faced to appear so honest? How deeply must have he been entangled in Satan's operations that Satan did not force him to do evil as he forced most of the respectable burghers of 'the good town of Arras?'

The heroic conduct of Farias de Saxe when he faced death was not of sufficient healing power to save the poisoned conscience of the city. Father Albert remained secure. He finally removed the most potent opponent, the only citizen whom he could not infect, and the only decent and prudent man who would be able to threaten him in the future. For the time being, Albert used the terror of the commoners as his instrument and object of smart management. Never mind groundless death sentences, issued more and more hastily by the council, never mind lynching on behalf of the council, sanctioned by the law of lawlessness and justified by settling personal accounts, the lust for revenge and plunder. Father Albert was incessant in adding fuel to the fire.

"At the council, Albert had said that only the simple folk would enter Heaven, words that were immediately turned against all the wellborn. [...] It was just that the people thought that those of higher station must be more entangled in the devil's snares than those of lower." (pp. 125-126)

Before long Albert once again 'enlightened' the council, announcing that in a matter of fact no one was blameless and since they all knew each other, they all knew their sins and were able to accuse anyone... Anyone, except for father Albert; nobody would ever dare to think of that. His position was way above them, above their law, above all law. Hence, the most devout of them immediately self-incriminated themselves. Albert seemed to be waiting for that. He did not forgive and never forgot, but he mercifully deferred reviewing the sins of those whom he still needed. Mortal fear, the child of terror, filled everybody. And since spying and denunciation had already exceeded all limits, one was constantly afraid of the other.

From then on, they became unanimous, including Albert. Every now and then he skilfully pretended to succumb to the pressure of the council, even though he was apparently not entirely convinced. Under pretence of conceding, he emphasized his wisdom, in which he was obliged to consider all arguments, yet for the common good, had to accept even the most difficult decision. Thus he substituted the conscience of citizens who, in fact, were pleased to be freed from thinking. He could afford to imitate submission as all resolutions were made unanimously by the council and, servilely, in advance of his wishes.

"And it had not occurred to any of them that there was no more tyrannical tyranny in all the world than unanimity, no darkness darker than unanimity, no stupidity more stupid than unanimity!" (p. 135)

Ultimately, the madness of accusations reached Jan, who was generally considered Albert's pupil. He had already been expelled from the council, now he was additionally accused of betraying Arras and, in absentia, unanimously sentenced to death, just like many others before him. Jan was convicted unanimously, that meant – with approval from father Albert, who "has yielded to pressure from the council." (p. 135) The Reverend Father accepted the sentence and thus, on the one hand, he proved his loyalty to the city by sacrificing his closest follower; but on the other hand, he let go of Jan, as no longer useful, having too many doubts and, in conclusion, falling short of the mentor's expectations of a possible successor. Only in prison, awaiting death, Jan learnt from the guard what crime he had committed. Allegedly he had been in cahoots with Monsieur de Saxe, at that moment already imprisoned, plotting against the town. De Saxe supposedly gave Jan letters for Prince David and Prince Philip.

“‘How could he give me letters when he was in a dark cell without paper or pen?’ [...] ‘That I don’t know. But there’s no doubt he gave you letters for Prince David.’ ‘So then where are they now? Proof should be presented.’ [...] ‘[N]o one knows where they are now. But everyone knows that the Count de Saxe wrote the letters, and that you hid them to give to the bishop later.’” (p. 151)

The insane notion of the world of hatred

The world has been changed. It has been rebuilt by Albert and his devoted followers, drowned in a bog of absurdity, erected on the cult of evil and the vilest of all human feelings – hatred.²¹ In such a world the above quoted line of reasoning of the guard constituted an undisputable truth, commonly shared.

When Jan’s imprisonment and execution were decided, father Albert paid the last visit to his pupil. He accused him of betraying the city and plotting a secret plan of escaping and bringing back bishop David with help. In despair, Jan decided to ask openly:

“Father! [...] What do you want from me and this town? What devil is driving you, and what do you hope to accomplish by burning people at the stake, by handing the best people over to be executed?” (p. 141)

Before him, Albert saw the only living sensible man who was still capable of thinking, feeling, doubting and experiencing pangs of conscience. These features only rendered Jan a desirable target of execution. Paradoxically, the same features caused Albert to be able and inclined to talk to Jan as if to a partner, whom Albert could present the goal of his actions. This once, when Jan stood on the verge of death, his mentor allowed himself to be honest. Actually, one would like to use the term ‘honest,’ but it cannot be employed with relation to a person who constructed his reality on deception, hatred and pure evil. Honesty is associated with truth, a phenomenon which Albert was then incapacitated to discern, as he was submerged in the realm of cunning manoeuvres and plotting, used to misrepresentation, entangled in his malicious language.

He replied that his mission was to free the citizens of Arras from the hopelessness of everyday life, their sluggishness and their doubts. He explained to Jan how he imagined people, once they had gone through the Hell of plague, to become different, cleansed by fire, to reject the world as it was and strive for the Paradise, which he was pointing to them. Unfortunately for the townsmen, they returned to their familiar routine. That Albert could not tolerate.

“Yet sometimes even that’s not enough, and a fiery lightning bolt from Heaven must strike and consume everything around it, topple the tree and turn it into a smoking pyre so that the following year a healthy seed may sprout at the site of the blaze.” (pp. 143-144)

And finally, in the fervent of his vision, father Albert confessed the aim which he so persistently and without scruples pursued:

“I swear that this town must be flogged till it bleeds, burned from every quarter, turned into the dwelling place of the beast, so that the true face of man may be revealed. People here wanted nothing more than change! They wanted it even at the cost of terrible pain, because everything in their lives was empty, flat, fetid, torpid, rotten, and insipid.” (p. 145)

Thus the Reverend Father Albert loved the town of Arras! His perverse sadism, which he called love was the foundation of the world where evil is good and good is evil. In this conversation, the apocalyptic vision of Albert’s is something of a revelation for Jan. Albert saw himself already above the

²¹ Modern science has proven that the feeling of hatred is destructive to whoever experiences it. Professor Jadwiga Joško-Ochojska wrote repeatedly that negative emotions, among which hatred is the strongest, damage neurons in the prefrontal cortex and the hippocampus.

realm of the material world and in the end he appropriated the power of a demiurge, an almost divine causative factor. The moment before the death of the most talented pupil of his, Albert drew the curtains open and showed Jan the future.²² Jan's inevitable question about Albert's motivation, the simple question – why? – Albert anticipated by saying:

“When can a person finally recognize that certain values are enduring? When he has hit the lowest depths, where nothing endures and nothing has value. And that is my way of leading this town to true freedom.” (p. 145)

Terrified by the revelation, Jan asked naively:

“What is the freedom you have given the town of Arras? It is the cruelest of all slaveries – of violence, accusation, the stake, spells and pathetic delusion.” (p. 146)

The demiurge Albert had his answer ready for that question as well, and pronounced it like God himself. He revealed the power of his words. The power of altered meanings. The devilish power of lies.

“[I]t does not matter what things are, but what they're called. [...] What is violence that is called 'punishment'? It is punishment. And what is a delusion that is called 'belief in salvation'? It is the belief in salvation! [...] What has no name does not exist. And what does exist, exists because of its name. [...] You say it's the devil! Turn your head a little and give it another name, and you'll hear something different. [...] I'm telling you that when you say 'I, you sin; and since I say so, it is so! [...] What's happening now in Arras I call 'freedom,' and others have followed my example and called it 'freedom' too – and so it is freedom and nothing but freedom. [...] I forced them to obey my orders, and in obeying them, they discovered they own free will and joy. And if that isn't freedom, nothing is.” (pp. 146-148)

Living with the virus of evil

Here is a clinical case study of the disease. The disease starts in the soul and quickly spreads across the entire human body and, without prevention and counteraction, easily overcomes societies and nations. It threatens the infected with death but attacks the healthy first. Since the beginning of life, humankind has been struggling with this disease. The banishment from the Paradise, the opening of Pandora's box are the records dating back to the beginning of history, warning the future generations against the virus of evil, with which we are all infected. Despite dramatic events recurring throughout history, despite our experiences of tyranny, terror and evil, and regardless of millions of victims, we do not want to draw conclusions from the medical record of the disease. Just like the citizens of Arras, we still perceive the surrounding evil, the evil we ourselves create, as the fault of outside factors and not ours. Indeed we are blameless. Are we really?

The history of the world follows an unknown path, yet, with an astonishing regularity the same cycle of the fall of mankind, negation of values, exchange of good for evil and the ultimate catastrophe repeats itself in every historical period and in every corner of the world. Pleased about the development of civilization, we do not notice that it is in fact only a technological development and not a spiritual one. This one is constantly being neglected. Proud of achievements of medicine, of the ability to counter a multitude of somatic diseases, we do not recognize the biggest danger, the latent virus of evil. Today, it has even better opportunities for its harmful activity than it had in the 15th century.

Owing to the capabilities of the human immune system, not everybody died of plague in the times of the Black Death. In our struggle against the virus, the odds are also stacked in our favour, thanks to the brain area in the prefrontal cortex, responsible for good and evil recognition. In order for it to work properly, the necessary elements are required: human will, acceptance of basic effort of the spirit and

²² It seems intentional that the narrator of *A Mass for Arras*, the most talented of Albert's pupils is called Jan. The dramatic future of the city, revealed to Jan by his mentor, immediately brings to mind the Apocalypse of John, earlier called the Revelation to John, in which the end of the world and the Last Judgement are presented.

possession of the instrument of ethics – a constantly moulded and verified sensitivity to goodness and vigilance against evil.

Evil is alluring. It tempts with its outside charm, at times bewitches with intelligence, suggests suitable explanations of small compromises, seduces with flattery. Therefore, the initial stage of the disease is usually gratifying and discourages one from any counteraction.²³ One must nevertheless remember the following Solomon's proverb: Pride goes before destruction, a haughty spirit before a fall.²⁴

Evil starts with a lie. Oftentimes a lie is of seemingly no meaning. Our language knows many descriptions softening the evil aspect of a lie, such as: a story, a fairy tale, a fish story, a whopper, a half-truth, a fib, a tarradiddle, a white lie, a fake, a gossip or hearsay. Instead of calling a lie by its name, we often happen to use such terms because it is the easy way, because of conformity or out of fear of being subjected to criticism. Then, anxiety is born, which forces one to keep their views secret, accept evil and justify it by some higher necessity. The lack of disapproval of falsehood means opening the door to censorship of views, imposing the only right views and finally punishing any views which vary from the ones given.

Evil also grows quickly on the 'fertile' soil of human foolishness. Spiritual and intellectual laziness, aversion to independent thinking, inability to participate in an honest, rational discussion is a perfect breeding ground for the virus which reproduces a fanatical follower of the only conception, the only guru or the only manner of conduct. Such fanaticism leads its devotees, convinced of their virtuousness, to physically annihilate people who have other views. A man who does not know he does not know is not afraid of anything. God, save us from such people! Paraphrasing Szczypiorski, one may say that such people walk about our cities in the armour of their self-image, so stupid they shamelessly fashion themselves as wise, so haughty that modesty becomes an inexcusable fault for them, so wicked that righteousness is a crime in their eyes.

Evil flourishes in a man who thoughtlessly accepts somebody else's opinions, who is easily manipulated by gaudy advertisements, propaganda or catchy statements of demagogic leaders. Then it ferments in the person more and more violently, like yeast in the must of grapes, but instead of fine wine, it floods the brain and soul with the poisonous vinegar of hatred.

Hatred is pure evil present in the everyday life. It is of such enormous toxicity it seems unbelievable we still exist. "What is your shield against the evil's spear?" – asked the decadent poet. Indeed, there is a shield! The shield is love!

Contemporary medicine has proved by means of experimental research the fundamental significance of love to human health and life. The recovery of a patient surrounded by love is illustrated by innumerable cases. And the negative emotions, among which hatred is the strongest – cause anatomical changes in the nervous system, losses in the brain and brain damage. They may also cause serious diseases and even end in death. Then again, the effects of unrestrained hatred in the realm of society have been for centuries demonstrated by fanatics, tyrants and criminals.

The citizens of Arras called themselves Christians, even though they entirely forgot about love. Their faith was based on the depiction of God from the Old Testament and it was that of God outraged, terrifying, taking revenge on humans for several centuries. This was God's portrait as painted by the Church, and father Albert only magnified people's fear. It was, on the one hand, the fear of unimaginable, eternal suffering and, on the other hand, of horrible anger of stern, vengeful God, constantly demanding sacrifices and blood.

Real Christianity is of a completely different nature. If the teachings of Jesus from Nazareth are

²³ Evagrius Ponticus (345-399 AD), a great theologian and mystic, spoke about passionate, evil thoughts that must be fought one's mind to achieve a state of freedom. He also called them 'defects' or 'diseases of the soul.' Western Christianity classifies them as the 'cardinal sins.'

²⁴ Holy Bible. New International Version, Proverbs 16:18 <<http://biblehub.com/niv/proverbs/16.htm>> [accessed 28 February 2018].

considered seriously, then the foundation of the New Covenant, the foundation of all Christianity is love. After all, when Jesus was asked which commandment was fundamental, he answered in a way that raised no doubt that it was love for God and another man, any other man, that was the Great Commandment, serving as the origin of all others. Therefore, since love is valued the most by God, He cannot be guided by anger, vengeance and force out reverence and adoration from people out of their fear of punishment.

Love is not just a shield. It is also a measure of positive values. We say: true love, even though love must be true to be itself – a sister of truth and honesty. We say: good love, because only love which brings goodness may be called love.

In the Middle Ages, Paul's Hymn on Love from the First Epistle to the Corinthians was already known for centuries. Still, it seems that nobody read it from the pulpit to the citizens of Arras. It is good to recall the hymn as often as possible and thus use it like a lantern to clear the fog and darkness of hatred:

References:

1. Szczypiorski Andrzej: Msza za miasto Arras. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA S.A., Warszawa 2016,
2. Przerwa-Tetmajer Kazimierz: Koniec wieku XIX. <http://literat.ug.edu.pl/tetmajer/013.html>, dostęp: 02.01.2018.
3. Jarry Alfred: Ubu Król czyli Polacy. <http://wolnelektury.pl/katalog/lektura/ubu-krol.html>, dostęp: 02.01.2018.
4. De Voragine Jakub: Złota legenda. Instytut Wydawniczy PAX, 1983.
5. RODRIGUE MARIE-EVE: La Vauderie d'Arras, un épisode de chasse aux sorcières au Nord de la France, de 1459 à 1460. Université de Sherbrooke, Avril 2010.
6. DU CLERCQ, Jacques: Collection complète des Mémoires relatifs à l'Histoire de France, par M. Petitot, Tome XI, Paris 1826.
7. MERCIER, Franck: La Vauderie d'Arras. Une chasse aux sorcières à l'Automne du Moyen Âge, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, 2006.
8. SINGER, Gordon Andreas: La Vauderie d'Arras (1459-1491): an episode of witchcraft in later medieval France, Maryland, Université du Maryland 1975.
9. LLETTE, Pierre. La sorcellerie et sa répression dans le Nord de la France, Paris 1976.
10. <http://dzieje.pl/rozmaitosci/665-lat-temu-w-europie-wybuchla-epidemia-czarnej-smierci>, dostęp: 02.01.2018.
11. Abramczyk Karol, Gałązka Anna: Zabójcze drobnoustroje – mikroorganizmy wykorzystywane jako broń biologiczna. [w:] Postępy mikrobiologii. Tom 56, Zeszyt 4, 2017.
12. Warczuk Tomasz: W poszukiwaniu bezpieczeństwa. Społeczne zmagania z traumą globalizacyjną. Rozprawa doktorska. Uniwersytet Śląski, Katowice 2008.
13. Pastuszka Wojciech: DNA czarnej śmierci. „Wiedza i Życie” nr 11/2014.
14. Kucmin Tomasz, Kucmin Adriana, Nogalski Adam, Sojczuk Sebastian, Jojczuk Mariusz: Historia traumy i zaburzeń potraumatycznych w literaturze. [w:] Psychiatria Polska 2016. <https://pdfs.semanticscholar.org/f2a7/07aab48865c5660b13ac3d3812a74d39613d.pdf> , dostęp: 02.01.2018.
15. Haensch Stephanie, Bianucci Raffaella, Signoli Michel, Rajerison Minoarisoa, Schultz Michael, Kacki Sacha, Vermunt Marco, Weston Darlene A., Hurst Derek, Achtman Mark, Carniel Elisabeth, Bramanti Barbara: Distinct clones of Yersinia pestis caused the black death., <http://journals.plos.org/plospathogens/article?id=10.1371/journal.ppat.1001134#s2>
16. dostęp: 02.01.2018., 16. Russell J. B.: Witchcraft in the Middle Ages, New York 1984.
17. Doliński Dariusz, Grzyb Tomasz: posłuszni do bólu. O uległości wobec autorytetu w 50 lat po

- eksperymentem Milgrama. Sopot 2017.
18. Pas de Calais: Histoire d'un renouveau. [red.:] C'Artouche, Librairie Arthème Fayard, 2000.
 19. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Arras> , dostęp: 02.01.2018.
 20. <http://www.slownik-online.pl/kopalinski/C0D533FE7517B543C12565E7006C2E26.php>,
dostęp: 02.01.2018.
 21. Jasienica Paweł: Rozważania o wojnie domowej. Warszawa 2008.
 22. Milewska Monika: Ocet i łzy. Terror Wielkiej Rewolucji Francuskiej jako doświadczenie traumatyczne. Gdańsk 2001., <https://pl.wikipedia.org/wiki/Archiloch> , dostęp: 02.01.2018.,
<https://pl.wikipedia.org/wiki/Erystyka> , dostęp: 02.01.2018.
 23. Montefiore Simon Sebag: Stalin. Dwór czerwonego cara. Warszawa 2012.
 24. Joško-Ochojska Jadwiga: Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. [w:] W przestrzeni strasu i lęku. Stres nasz codzienny. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach 2014., http://medsrod.sum.edu.pl/uploaded/dokumenty/2014_Stres_nasz_codzienny.pdf,
dostęp: 02.01.2018., https://pl.wikipedia.org/wiki/Ewagriusz_z_Pontu,
dostęp: 02.01.2018.
 25. Pismo święte Starego i Nowego Testamentu. Praca zbiorowa. Edycja Świętego Pawła 2008.

mgr Bernadeta Głębińska
Medyczo-Psychologiczna Pracownia Wczesnej Interwencji „Nadzieja”
ul. Błękitna 44c Warszawa Wawer

HEJT W ŚWIECIE MATRIXA. EMDR JAKO SKUTECZNA METODA LECZENIA DEPRESJI I OBJAWÓW LĘKOWYCH WYNIKAJĄCYCH Z CYBERPRZEMOCY.

HATE IN THE WORLD OF THE MATRIX. EMDR AS AN EFFECTIVE METHOD OF TREATING DEPRESSION AND ANXIETY SYMPTOMS TRIGGERED BY CYBERBULLYING

Streszczenie

Granice pomiędzy światem wirtualnym a realnym coraz bardziej się zacierają. Przestrzeń internetowa przestaje być postrzegana jako nieprawdziwa i symulacyjna, mocno wpływając na życie człowieka. Uczestnicy współczesnej kultury żyją w świecie Matrixa, który nie stanowi już tylko iluzji, wkraczając w sferę prawdziwości, stając się jej integralnym elementem. Decyzje, które podejmowane są w cyberprzestrzeni, jak i emocje towarzyszące przebywaniu w nierzeczywistym świecie internetowym, niosą za sobą namacalne konsekwencje, mając faktyczny wpływ na psychikę człowieka.

Zjawiskiem ściśle powiązanim z przestrzenią wirtualną, zyskującym rangę pojęcia kulturowo-społecznego, jest hejt. Stanowi on formę cyberprzemocy polegającą na umieszczaniu w sieci internetowej obraźliwych i nienawistnych wpisów o określonej osobie lub konkretnej rzeczy. Hejt stanowi działanie, którego w cyberprzestrzeni doświadcza ogromna liczba osób, w tym przeważnie młodych ludzi. Choć część jednostek, które stają się ofiarami mowy nienawiści w sieci, jest obojętna na jej przejawy, spora grupa osób systematycznie nękanych i obrażanych odczuwa szereg negatywnych emocji, takich jak zdenerwowanie, przykrość, lęk, poniżenie czy wstyd. Wyrządzana jednostce krzywda społeczna, moralna i psychiczna nierzadko przeradza się w depresję i zaburzenia lękowe, w ostatecznych przypadkach prowadząc nawet do samobójstw.

Wsparcie dla osób znajdujących się w złej kondycji psychicznej w związku z doświadczeniem cyberprzemocy i zapobieganie dramatom w postaci samobójstw popełnianych przez młodych ludzi wiążą się z koniecznością poszukiwania skutecznej metody pomocy. Zaproponowaną terapią leczenia ofiar cy-

berprzemocy jest EMDR (ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* - terapia odwrażliwiania/desentyzacji za pomocą ruchu gałek ocznych). Opiera się ona na pozytywnym wpływie stymulacji mającej na celu odwrażliwienie i przetwarzanie informacji znajdujących się w mózgu. Ukierunkowana jest na modyfikowanie przechowywanych w umyśle wspomnień, poprzez nadanie im nowego znaczenia, co obniża odczuwany poziom negatywnych emocji oraz wspiera odczucia pozytywne. Wykazano, iż terapia EMDR przynosi korzystne efekty leczenia u osób wykazujących stany lękowe i cierpiących na depresję. Badania empiryczne potwierdziły szybsze osiągnięcie pozytywnych wyników terapeutycznych dzięki EMDR u osób dotkniętych różnymi schorzeniami o neurobiologicznym, jak i psychologicznym podłożu, w porównaniu do rezultatów wynikających z podejść tradycyjnych. Pozwala to przypuszczać, iż terapia desentyzacji za pomocą ruchów gałek ocznych może przynieść korzyści także w leczeniu ofiar cyberprzemocy.

Słowa klucze: Matrix, świat wirtualny, hejt, mowa nienawiści, cyberprzemoc, depresja, objawy lękowe, terapia EMDR.

Tytułem wstępu: człowiek w świecie Matrixa

„Weź niebieską pigułkę, a historia się skończy, obudzisz się we własnym łóżku i uwierzysz we wszystko, w co zechcesz. Weź czerwoną pigułkę, a zostaniesz w krainie czarów i pokażę ci, dokąd prowadzi królicza nora” – takimi słowami zwraca się Morfeusz do Neo w kultowym filmie w reżyserii rodzeństwa Wachowskich „Matrix” z 1999 roku. Propozycja ta wiąże się z dokonaniem wyboru pomiędzy światem realnym a światem iluzji, będąc znamienną metaforą dylematów i wyzwań, przed jakimi staje człowiek w związku z gwałtownym rozwojem technologii i przenoszeniem szeregu sfer życia do przestrzeni wirtualnej [1].

Pojęcia wirtualności, świata wirtualnego czy wirtualnej rzeczywistości, stanowią obecnie określenia analizowane na płaszczyźnie różnorodnych nauk, w tym socjologii badającej istotę i kształt współcześnie nawiązywanych relacji oraz ich skutków. Pojęciem ściśle związanym ze światem wirtualnym jest cyberprzestrzeń, czy też rzeczywistość cybernetyczna, która obejmuje sferę mediów cyfrowych przeznaczonych do kontaktów społecznych. Rozbudowane środowisko Internetu, w którym partycypuje przez wiele godzin współczesny człowiek, stanowi świat wirtualny, określane jako „inny”, „alternatywny” czy „sztucznie wykreowany”. Jednak cyberprzestrzeń w tym samym czasie jest i nie ma miejsca, będąc zarówno środkiem przekazu, jak i środowiskiem ukierunkowanym na komunikację [2].

Pojęcie cyberprzestrzeni zostało ukute po raz pierwszy w 1982 roku przez W. Gibbsona w powieści „Neuromancer” [3]. Ten sam autor w 1984 roku w dziele „Burning Chrome” określił cyberprzestrzeń jako matrycę, podkreślając przede wszystkim jej społeczny wymiar. Współcześnie termin „cyberprzestrzeń” stosowany jest w odniesieniu do wirtualnej przestrzeni, w której komputery i media cyfrowe są połączone za sprawą globalnego systemu komunikacji, jakim jest Internet [4]. R. Grosset wskazuje, że cyberprzestrzeń to konglomerat powiązań w sferze ludzkiej działalności wraz z technologiami informacyjno-komunikacyjnymi [5]. A. Adamski opiera natomiast cyberprzestrzeń na realnej geografii politycznej świata, podkreślając, że wyraża ona wpływy określonych podmiotów [6].

Badacze współczesnej kultury zauważają, że granice pomiędzy pojęciami: realny – wirtualny coraz bardziej się zacierają. Obecnie kształtowane modele pracy, wzorce kreowania kontaktów międzyludzkich i sposoby spędzania wolnego czasu w coraz większym stopniu zorientowane są na świat wirtualny. Co ciekawe, coraz więcej instytucji funkcjonujących w sieci nie posiada swojego odpowiednika w świecie rzeczywistym, co sprawia, że ich istnienie nie wiąże się z „przestrzenią dotykającą”. Tym samym wątpliwe staje się traktowanie świata internetowego jako nieprawdziwego, mającego jedynie charakter symulacyjny. Dziś cyberprzestrzeń nie jest odbiciem rzeczywistości poza sieciowej, stając się jej wzorcem i mocno wpływając na zachodzące w niej przeobrażenia. Tym samym decyzje, które podejmuje człowiek w świecie Internetu, jak i emocje towarzyszące przebywaniu w cyberprzestrzeni, są jak najbardziej prawdziwe, niosąc za sobą prawdziwe konsekwencje i mając faktyczny wpływ na

jednostkę [7].

W związku ze wzrastającym znaczeniem cyberprzestrzeni w życiu człowieka, istotne znaczenie mają skutki wiążące się zarówno z jej możliwościami, jak i stworzonymi przez nią zagrożeniami [8]. Przestrzeń internetowa rozwija środki komunikacji społecznej, przynosi za sobą innowacyjne rozwiązania dla gospodarki, przyczynia się do powstawania nowych narzędzi edukacyjnych. Odnotowuje się jednak także niebezpieczne skutki zjawisk kreowanych w cyberprzestrzeni, jak cyberinwigilacja, cyberwiojna, cyberprzestępczość czy cyberterrorizm [9]. Szczególnego rodzaju zagrożeniem, które może negatywnie wpływać na kondycję psychiczną użytkowników przestrzeni wirtualnej, jest cyberprzemoc, obejmująca szereg odmiennych zjawisk, w tym zachowań antyspołecznych o znamionach agresji i przemocy rówieśniczej w odwołaniu do zastosowania w tym zakresie środków nowoczesnego przekazu [10]. Pojęcie „cyberprzemoc” wywodzi się od angielskiego określenia „cyberbullying”. W polskiej literaturze pedagogicznej, socjologicznej oraz w dokumentach publicznych termin ten pojawił się na przełomie XX i XXI wieku, w związku z rozpowszechnieniem współczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych [11].

Zrozumienie pojęcia „cyberprzemoc” warunkowane jest zdefiniowaniem takich określeń, jak „przemoc” i „agresja”. Przemoc rozumieć można jako nieprzypadkowe, wykraczające poza społeczne normy akty, opierające się na przewadze sprawcy, prowadzące do godzenia w wolność osobistą jednostki, co przyczynia się do fizycznej lub psychicznej szkody [12]. Przemoc ma zawsze cechy intencjonalne, godząc w prawo i dobra osobiste człowieka. Sprawca przemocy posiada poczucie bezkarności, kierując się potrzebą wyrządzenia krzywdy innej osobom [13]. Agresja natomiast oznacza werbalne lub fizyczne zachowanie o charakterze celowym zorientowane na zranienie bądź sprawienie bólu [14]. Wyróżnić można szereg odmiennych rodzajów agresji, w tym agresję fizyczną, słowną, zorientowaną na ludzi lub samego siebie, agresję indywidualną, grupową, bezpośrednią lub pośrednią, czynną bądź bierną, jawną i ukrytą, frustracyjną, a także zamierzoną i niezamierzoną. W literaturze przedmiotu wskazuje się również na agresję pobudzaną przez wewnętrzną potrzebę sprawiania bólu, która wynika z niepowodzeń we własnym działaniu [15].

Na bazie tych definicji można stwierdzić, że cyberprzemoc związana jest z aktami agresji i przemocy polegającymi na negatywnym i krzywdzącym zachowaniu wobec ofiar z wykorzystaniem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. W tym zakresie wykorzystywane są takie funkcje Internetu, jak poczta elektroniczna, czaty, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe oraz komunikatory [10]. Polscy badacze definiując pojęcie cyberprzemocy, uwzględniają znaczenie dwóch angielskich słów, takich jak „cyber” i „bully”. Określenie „cyber” oznacza komputerowe lub elektroniczne sterowanie. „Bully” natomiast wiąże się z brutalnością, terroryzowaniem, nękaniami i znęcaniem nad słabszymi. W takim kontekście cyberprzemoc postrzegana jest jako skomplikowane zjawisko, obejmujące szereg odmiennego rodzaju zachowań, które realizowane są z zastosowaniem Internetu i telefonii komórkowej [16]. Może ono przyjmować różne formy, tak jak nękanie, straszenie czy szantażowanie z użyciem sieci. Najczęściej przejawia się jako przemoc werbalna oraz publikowanie bądź masowe rozsyłanie zdjęć i filmów mających charakter ośmieszający i kompromitujący [17]. Trzeba podkreślić, że tego typu działania korelowane są przede wszystkim z przemocą rówieśniczą, znaną dla dzieci i młodzieży [18].

Dynamicznie i wielokierunkowo zachodząca rewolucja technologiczna prowadzi do powstawania nowych wyzwań, zarówno w życiu społecznym, jak i psychicznym człowieka. Zachodzące w tym zakresie zmiany w pewnym zakresie przebiegają w sposób niezauważalny, składając się z niewielkich elementów, które ostatecznie kształtują nowe zjawisko społeczne. Niekiedy dochodzi do burzliwych i raptownych przemian, warunkujących rzeczywistość, w której funkcjonuje człowiek [19]. Dziś świat wirtualny w bardzo mocnym stopniu odciska piętno na rzeczywistości realnej. Sytuacje, które mają miejsce w świecie Matrixa, nie są postrzegane jako symulowane, niemające swojego przełożenia na świat namacalny. Współczesny człowiek coraz rzadziej dostaje wybór, czy chce uczestniczyć w przestrzeni wirtualnej, która z impetem wkroczyła do rzeczywistości, przestając być jej odbiciem i stając się niejako jej wzorcem. Tym samym wydarzenia mające miejsce w sieci mają prawdziwe odbicie w rela-

cjach interpersonalnych nawiązywanych w przestrzeni życiowej, a ból i cierpienie wyrządzane ludziom w sieci znajdują swoje odzwierciedlenie w kondycji psychicznej człowieka.

Hejt jako forma cyberprzemocy

Kluczowym mechanizmem warunkującym powstawanie pejoratywnych emocji jest strach. W historii możemy znaleźć szereg przykładów wyraźnej eskalacji nienawiści, której źródłem były odmiennego rodzaju lęki. Dzisiejsza wrogość ma przede wszystkim charakter egzogeny, co oznacza, że ukierunkowana jest przede wszystkim wobec osób obcych lub innych [20].

We współczesnym, dynamicznie przeobrażającym się, stechnicyzowanym świecie, otwierającym możliwości kształtowania sieci anonimowych kontaktów, bardzo często można natknąć się na mowę nienawiści, która przybiera postać coraz bardziej wyrafinowanych form przekazu [21]. Relacje kształtowane w Internecie przyczyniają się do budowania szczególnego rodzaju podmiotowości użytkownika. Brak identyfikowalności w cyberprzestrzeni sprawia, że osoby nie starają się kreować odpowiedniej prezentacji własnego wizerunku, nie dbając również o opinie innych jednostek. Implikuje to tzw. internetowy efekt odhamowania (ang. *disinhibition*), który polega na zrzucaniu hamulców czy też ograniczeń dla zachowań niezgodnych z zasadami współżycia społecznego. Tym samym osoby (z reguły anonimowe, ulegają rozhamowaniu, ponieważ w świecie realnym bałyby się takiego zachowania) nie zachowują się w sposób analogiczny do sytuacji bezpośredniego kontaktu z innym człowiekiem. Pozwalają sobie na obrażanie użytkowników przestrzeni wirtualnej, dopiero później zastanawiając się nad swoimi działaniami, co staje się asumptem do internetowej agresji [17].

Powszechność zjawiska negatywnego komentowania wydarzeń i wykorzystywania obraźliwych określeń wobec osób publicznych, znajomych lub nieznajomych w sieci, sprawiła, że ukonstytuowano pojęcie „kultury obrażania”, w której naczelną kategorią jest „mowa nienawiści”, wywodząca się od angielskiego sformułowania „*hate speech*” [22]. A. Bulandra, J. Kościółek i M. Zimnoch odwołują się tutaj również do określenia „przemysł pogardy”, jako semantycznie zbliżonego do pojęcia mowy nienawiści. W dyskursie naukowym, jak i społeczno-politycznym nie ukształtowano dotychczas homogenicznej definicji zjawiska mowy nienawiści, która w sposób systematyczny i niezawodny umożliwiłaby klasyfikowanie określonych przejawów nienawiści jako wpisujących się w to pojęcie. Niewątpliwie mowa nienawiści posiada rodowód lewicowy i wolnościowy, będąc przeważnie krytykowaną przez środowiska konserwatywne i prawicowe opcją, w związku z twierdzeniem o implikowaniu przez nią licznych zagrożeń [23].

Mowa nienawiści w najprostszym ujęciu odnosi się do przypisywania wyjątkowo pejoratywnych cech lub nakłaniania do podjęcia dyskryminujących działań przeciwko pewnej kategorii społecznej, przede wszystkim wobec tych, których przynależność nie ma podłoża naturalnego, lecz podyktowana jest wyborem [22]. Łobodziński (2003) wskazuje, że mowa nienawiści stanowi wypowiedzi ustne i pisemne, jak również reprezentacje ikoniczne o charakterze oskarżającym, lżącym, wyszydzającym i poniżającym, skierowane wobec grup lub jednostek przeważnie z powodów, które nie są od nich zależne, jak przynależność rasowa, etniczna czy religijna, jak i płeć, orientacja seksualna, kalectwo czy wykonywanie danego zawodu. Mowa nienawiści stanowi przemoc werbalną dokonującą się w przestrzeni publicznej, będącą uzewnętrznieniem nienawiści kolektywnej, zorientowanej wobec „zbiorowości naturalnych” [24]. Nijakowski (2008) zdefiniował sześć znamienych cech mowy nienawiści, a mianowicie:

- Zbytnie generalizowanie negatywnej cechy – akcentowanie stereotypów dotyczących grup obcych;
- Nadawanie osobom lub grupom wyjątkowo negatywnych cech bądź przypisywanie im szczególnie źle odbieranych uczynków;
- Stosowanie uwłaczającej leksyki, w tym analogii i metafor, prowadzących do dehumanizacji człowieka;
- Wykazywanie postawy polegającej na lekceważeniu lub podważaniu słuszności szanowania osoby,

poprzez protekcyjne traktowanie, okazywanie wyższości czy niedopuszczanie do głosu;

- Tworzenie katalogów i zestawień demaskujących danej grupy, jak katalogi demaskujące „Żydów”;
- Konkretnie definiowanie przedmiotu nienawiści, poprzez wskazanie określonych cech osób czy grup, wobec których kierowane są negatywne działania werbalne.

Szczególnym przejawem mowy nienawiści, ściśle powiązanych z rzeczywistością wirtualną, jest „hejt”. Hejt w przestrzeni internetowej często postrzegany jest jako zjawisko kulturowe, które w niezwykle szybkim tempie poddało się procesowi oswojenia. Dowodem wejścia tego fenomenu na stałe do polskiego życia społecznego jest spolszczenie oryginalnego zapisu angielskiego słowa „hate”. Hejt przyjmuje się obecnie jako produkt uboczny społeczeństwa ery cyfrowej, funkcjonującego we wciąż rozrastającej się sieci [20].

Pojęcie „hejt” w dosłownym tłumaczeniu oznacza nienawiść. W kontekście zjawiska kulturowo-społecznego związane jest z napastliwymi komentarzami, które nie zawierają treści o charakterze merytorycznym [25]. Hejtowanie to publikowanie nienawistnych komentarzy na forach internetowych [26]. Hejt jest w sposób jednoznaczny nacechowany pejoratywnie, przekraczając kategorię żartu. To obywatelskie stwierdzenie, w którym zawarte są negatywne poglądy o określonych wydarzeniach, zjawiskach lub ludziach, z wyrażenia których osoba hejtująca czerpie przyjemność. Jako hejt traktuje się umieszczanie w sieci internetowej obraźliwych i nienawistnych wpisów o określonej osobie lub konkretnej rzeczy. Za wyrazy bliskoznaczne terminu „hejt” przyjmuje się takie słowa, jak: atak, krytyka, nienawiść, pomówienie, wylewanie pompy, zniesławienie, zniewaga czy znieważenie [27]. Hejt może występować w formie wyśmiewania opinii, poglądów, przekonań, religii czy pochodzenia, narzucania innym swojego zdania, nieustanne poddawanie ocenie i krytyce, suponowanie choroby psychicznej, izolowanie, obejmowanie kontrolą, wymuszanie posłuszeństwa i podporządkowania, wyzywanie, używanie wobec kogoś lub czegoś wulgarnych, obraźliwych słów, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb oraz szantażowanie [28]. Autor wpisów o nienawistnym zabarwieniu, które publikowane są w Internecie, to hejter, który szuka okazji do wyrażania swojego niezadowolenia i negatywnego stosunku wobec ludzi i zjawisk [27].

Omawiając pojęcie hejtu, odnieść można się również do terminu „trollowanie”. Za trolla uznaje się osobę, która zamieszcza obraźliwe wpisy atakujące konkretne osoby. Ma to na celu sprowokowanie do kłótni odbywającej się na forum [29].

Hejt bezsprzecznie stanowi rodzaj przemocy psychicznej stosowanej w sieci internetowej. Nienawiść w sieci stanowi siłę niszczącą, powiązaną z destrukcją, niechęcią i wrogością [30]. Ofiary nienawiści w sieci często czują się poniżeni, upokorzeni i odrzuceni, co wpływa na ich sposób myślenia o sobie i świecie oraz uczucia i zachowania. Cyberprzemoc nierazko skutkuje depresją i stanami lękowymi, w skrajnych przypadkach prowadząc do samobójstw [31].

Intensywność nienawistnych zachowań i postaw w cyberprzestrzeni ciągle wzrasta, a nienawiść staje się jedną ze zmiennych życia społecznego, mocno przekładając się na jego jakość. Współczesny człowiek żyje w demokratycznym państwie, w wydawałoby się stabilnej i pełnej dobrobytu kulturze konsumpcyjnej. Jednak pomimo warunków znacznie lepszych pod względem materialnym od sytuacji, jaka była w przeszłości, poziom nienawiści w sferze wirtualnej nieustannie rośnie. Jak zauważyła J. Mysona Byrska: „Przyczyną rozprzestrzeniających się współcześnie nienawistnych uczuć i zawistnych zachowań wydaje się być – szczególnie w rzeczywistości świata konsumpcji – szereg możliwości generowanych przez konsumpcjonizm i jego przejawy” [32].

Skala problemu

Kultura obrażania kształtująca się w Internecie ewokuje powstawanie nowych form cyberprzemocy, za jaką uznać można hejt. Badania opinii społecznej z 2007 roku pokazują, że 40% Polaków przynajmniej raz w swoim życiu spotkało się z mową nienawiści, co pozwala stwierdzić, że jest to obecnie szczególnie istotny problem społeczny. 78% badanych osób podkreśliło, że czuje się dyskomfortowo

stykając się z dyskryminującymi i obraźliwymi treściami w przestrzeni publicznej [21]. Badanie zrealizowane na zlecenie Rady Europy w 2012 roku wśród młodzieży francuskiej i brytyjskiej wykazało, że aż 78% respondentów miało kontakt z mową nienawiści w sieci, przy czym 6% osób badanych wskazało, że z mową nienawiści konfrontuje się za każdym razem, gdy korzysta z Internetu, 37% stwierdziło, że spotyka się z mową nienawiści w sposób regularny, a tylko 12% uznało, że mowa nienawiści w sieci to zjawisko rzadkie [33].

Ł. Wojtasik (2009) przeprowadził badanie wśród 2981 internautów. Okazało się, że co druga osoba biorąca udział w badaniu (52%) doświadczyła przynajmniej jednego rodzaju przemocy werbalnej w Internecie lub poprzez telefon komórkowy, przede wszystkim padając ofiarą wulgarnego wyzywania. Internet i telefony komórkowe stanowiły narzędzia do realizowania takich form agresji werbalnej, nierzadko korelowanych z przemocą psychiczną, jak ośmieszanie, poniżanie lub upokarzanie (21%), oraz straszenie i szantaż (16%). Co więcej, ponad połowa badanych była obiektem wykonanych wbrew ich woli zdjęć lub filmów [34].

J. Barlińska, opierając się na wynikach badań z 2010 roku, szacuje, że aż około 85% osób znajdujących się w wieku dorastania miało już pewne doświadczenia z cyberprzemocą. Dane świadczące o skali i rozpowszechnieniu zjawiska cyberprzemocy oscylują pomiędzy 10 a 42% dla doświadczania krzywd i szkód w wyniku zdarzeń zachodzących w przestrzeni cybernetycznej oraz pomiędzy 3 a 23% dla doświadczania sprawstwa przemocy elektronicznej. Taka rozbieżność danych wynika ze stosowania różnych podejść metodologicznych i sposobu definiowania omawianego zjawiska [10].

Znaczenie problemu hejtu w Internecie podkreśla Fundacja Dzieci Niczyje. Podczas systematycznie odbywających się spotkań z młodzieżą (*Youth Panel*) bardzo często rozmawia się o coraz częściej uzewewnętrzniających się przejawach mowy nienawiści. Problematyka ta staje się ponadto bardzo powszechna w zgłoszeniach do fundacyjnego projektu Helpline.org.pl, którego celem jest świadczenie pomocy dzieciom, młodzieży, rodzicom oraz osobom pracującym z dziećmi w razie pojawiania się zagrożeń dla młodych ludzi w sieci internetowej [22].

Fundacja Dzieci Niczyje w ramach projektu EU NET ADB przeprowadziła w 2013 roku badania, które wykazały, że aż 40% młodych ludzi znajdujących się w wieku 14–17 lat było narażonych na konfrontację z przejawami mowy nienawiści w Internecie, przybierających postać negatywnych komentarzy pod zdjęciami, filmikami lub wpisami, a także obraźliwych ocen i wyzwisk pojawiających się w dyskusjach prowadzonych na forach. W grupie wiekowej 16–17 lat odsetek takich osób sięgnął nawet 45%. Badanie potwierdziło, że osoby mające kontakt z przekazami nasyconymi nienawiścią w Internecie, cechowały się zdecydowanie wyższym poziomem skłonności do depresji oraz wykazywały zachowania lękowe [22].

O wzrastającej skali zjawiska cyberprzemocy świadczy raport firmy McAfee (Intel-Security) z 2014 roku. Przedstawione w nim badania wykazały, że aż 87% młodzieży było świadkiem cyberprzemocy, kiedy jeszcze rok wcześniej współczynnik ten wyniósł 27%. Zgodnie z badaniami opublikowanymi przez *The Children's Research Centre* (CRC), sama młodzież uważa, że zjawisko hejtu i innego rodzaju nadużyć w przestrzeni wirtualnej ciągle wzrasta i rozszerza swoje granice. W 2015 roku Fundacja *CyberSmile* we współpracy z *Sugarscape* przeprowadziła badania pod hasłem: Stop Cyberprzemocy (ang: *Stop CyberbullyingDay*), które wykazały, że ponad połowa osób badanych zetknęła się ze zjawiskiem cyberprzemocy, która w opinii respondentów jest najbardziej zauważalna na takich portalach społecznościowych, jak Facebook, Twitter, Ask.Fm, Instagram, Tumblr, Snapchat, Google+ [21].

Skutki cyberprzemocy

Cyberprzemoc stanowi działanie nierzadko prowadzące do wyrządzenia jednostce krzywdy społecznej, moralnej i psychicznej. Ł. Wojtasik (2009) przeprowadził badania wśród internautów, którzy doświadczyli w rzeczywistości internetowej poniżania, ośmieszania lub upokorzenia. Okazało się, że 1/3 respondentów zadeklarowała obojętność wobec tego typu sytuacji, jednak 2/3 ofiar wskazało na szereg

negatywnych emocji, które towarzyszyły tym wydarzeniom. Na zdenerwowanie wskazało 59% osób badanych, uczucia przykrości doznało 42% respondentów, 18% odczuwało strach, zaś 13% wstyd. Co ciekawe, niemal połowa osób ankietowanych nie szukała w takich przypadkach wsparcia, nie informując nikogo o zdarzeniu i pozostając sama ze swoimi negatywnymi doznaniem. Osoby, które odważyły się powiedzieć komuś o zajściu, ufały w tym względzie jedynie rówieśnikom, nie prosząc o pomoc nikogo dorosłego [34].

Trzeba wskazać, że akty agresji realizowane za pomocą współczesnych technologii komunikacyjnych mogą mieć charakter wybiórczy, jednak często zdarza się tak, że zachowania wpisujące się w kategorię cyberprzemocy są powtarzane, regularne i skierowane wciąż wobec tej samej osoby [35]. Sprawia to, że odczucia takie jak zdenerwowanie, przykrość, strach czy wstyd ewokują kształtowanie się poważnych zaburzeń psychicznych,

Badania epidemiologiczne wskazują, że częstość zachorowań na depresję wśród osób będących ofiarami cyberprzemocy w ostatnim okresie mocno wzrasta. Obok depresji u pacjentów coraz częściej diagnozuje się również zaburzenia lękowe, które niedawno zostały wyróżnione jako osobne jednostki diagnostyczne z grupy stanów psychopatologicznych definiowanych jako zaburzenia nerwicowe. Przykładowo badania zrealizowane przez Fundację Dzieci Niczyje w 2013 roku potwierdziły, że osoby mające kontakt z przekazami nasyconymi nienawiścią w Internecie, cechowały się zdecydowanie wyższym poziomem skłonności do depresji oraz wykazywały zachowania lękowe [22].

Lęk stanowi zjawisko mające szereg odmiennych definicji. W nurcie psychoanalitycznym wypracowanym przez Z. Freuda wyróżnia się lęk normalny (obiektywny), stanowiący reakcję na rzeczywiste niebezpieczeństwo, jak i lęk neurotyczny, będący nieadekwatnym do konkretnego zagrożenia. W koncepcjach behawiorystycznych lęk traktowany jest jako reakcja wyuczona, będąca zjawiskiem psychicznym. Lęk definiowany jest tutaj jako strach, którego podłoże nie jest w sposób jasny określony lub „zaciemniony przez wyparcie”. Natomiast w poznawczej koncepcji lęku badacze wychodzą z założenia, że lęk skorelowany jest z działaniem systemu poznawczego człowieka, który jest odpowiedzialny za odbieranie, przetwarzanie, magazynowanie i odtwarzanie informacji [36]. Jak wskazują M.E.P. Seligman, E.F. Walker i D.L. Rosenhan, lęk składa się z tych samych elementów, co strach, różniąc się od niego jedynie składnikiem poznawczym. W sytuacji strachu składnikiem poznawczym jest myśl, że istnieje konkretne i jasno sprecyzowane niebezpieczeństwo. W kontekście lęku aspektem o tym charakterze jest oczekiwanie bardziej rozproszonego i niejasnego zagrożenia [37]. Z perspektywy neurofizjologicznej lęk uznaje się za skutek szczególnego stanu wzbudzenia układu limbicznego oraz części aktywującej układ siatkowy [36].

Zgodnie z klasyfikacją ICD 10 zaburzenia lękowe wpisują się w zaburzenia nerwicowe, obejmując takie dwie grupy, jak: zaburzenia lękowe w formie fobii, w tym agorafobia, fobie społeczne i izolowane postaci fobii, oraz grupę innych zaburzeń lękowych, w zakres których zalicza się przykładowo zaburzenia lękowe z napadami lęku (epizodyczny lęk napadowy) oraz zaburzenia lękowe uogólnione. W związku z odmiennymi obrazami klinicznymi zaburzenia lękowe ciężko postrzegać w ujęciu całościowym. Grupa ta nie jest bowiem spójna, odnosząc się do różnorodnych jednostek chorobowych [38].

Depresja z kolei to choroba, która coraz częściej postrzegana jest jako proces zapalny ciała, inicjowany chorobą fizyczną, emocjonalnym urazem lub poczuciem rozpaczcy [39]. Przyczyny depresji mogą być różne. Depresja wynikać może z nierównowagi chemicznej, tłumionych wspomnień, jak i negatywnych wzorców myślenia [40].

Podkreślić trzeba, że zespoły depresyjne i lękowe znamionują się wysokim stopniem współwystępowania, co przekłada się na określenie „spektrum depresyjno-lękowe”. Wyróżnia się „czyste” stany lękowe, którym nie towarzyszy depresja, jednak w znacznej mierze stany depresyjne powiązane są z zespołami lękowymi [41].

Skutki cyberprzemocy, w tym w postaci hejtu w przestrzeni internetowej skierowanego wobec dzieci i młodzieży, w sposób najbardziej dosadny i radykalny objawiają się w doniesieniach prasowych, informujących o popełnieniu samobójstw przez młode osoby padające ofiarami nienawiści w Internecie. W Wielkiej Brytanii tylko w pierwszej połowie 2013 roku samobójstwo wynikające z doświadczenia

cyberprzemocy popełniło pięcioro nastolatków. Zdecydowana część tych osób zetknęła się z takimi zachowaniami w sieci, jak zastraszenie, wyśmiewanie lub szantaż. Wskazać można na przypadek 17-letniego Daniela Perry'ego, który skoczył z mostu po otrzymaniu gróźb ze strony anonimowego internauty [31], czy historię 15-letniej Holly Grogan, która skoczyła z 10-metrowego wiaduktu prosto na ruchliwą dwupasmową drogę, ginąc pod kołami przejeżdżających samochodów, w związku z negatywnymi komentarzami na jej temat publikowanymi na portalu społecznościowym Facebook [42].

Takie przypadki mają miejsce w różnych państwach wysoko rozwiniętych i rozwijających się. W Kanadzie głośno mówiło się o śmierci 17-letniej Rehtaeh Parsons w 2015 roku, która popełniła samobójstwo w związku z drwinami na temat krążących w sieci zdjęć imitujących gwałt na dziewczynie. W Stanach Zjednoczonych najgłośniejsza ze spraw dotyczyła 15-letniej Amandy Todd, której zdjęcie topless bez jej zgody rozeszło się po sieci [31], wywołując falę krytyki, drwin i negatywnych komentarzy. Dziewczyna wpadła w depresję, miała zaburzenia lękowe, nie wychodziła z domu. Ostatecznie popełniła samobójstwo [43]. Amanda pozostawiła po sobie pożegnalny film na portalu YouTube, który obejrzało ponad 12 mln osób [31].

Znamienną egzemplifikacją skutków cyberprzemocy w Polsce było samobójstwo 14-letniej Ani z Gdańska w 2006 roku, która była wyśmiewana na portalach społecznościowych. Do śmierci ostatecznie popchnęła ją groźba udostępnienia nagranych telefonem komórkowym filmików, na którym Ania była molestowana przez kolegów z klasy. W 2015 roku samobójstwo popełnił uczeń gimnazjum z Bieżunia, który doświadczał przemocy w cyberprzestrzeni. W 2017 roku miała miejsce tragedia w Górczynie, gdzie samobójstwo popełnił wyśmiewany w Internecie z powodu swojego wyglądu i domniemanej orientacji seksualnej 14-latek [31].

Jak można zauważyć, zjawisko nienawiści w sieci stanowi nie tylko swoistą grę czy zabawę rozgrywającą się w przestrzeni internetowej, a rzeczywisty problem mający niezwykle negatywne skutki dla psychiki człowieka. Eksperti do spraw bezpieczeństwa dzieci przy ostrożnych szacunkach wskazują, że pomocy w związku z cyberprzemocą potrzebuje co piąty uczeń [31]. Tym samym bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na dostępność skutecznych metod leczenia depresji i objawów lękowych u ofiar przemocy w sieci, których podjęcie może zapobiec kolejnym tragediom.

Terapia EMDR jako metoda leczenia depresji i objawów lękowych wynikających z cyberprzemocy

Terapia EMDR (ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), w polskim dyskursie naukowym zazwyczaj określana jako „terapia odwrażliwiania/desentyzacji za pomocą ruchu gałek ocznych”, to metoda odnosząca się do efektów stymulacji mających na celu odwrażliwianie i przetwarzanie informacji znajdujących się w mózgu. Ukierunkowana jest ona na modyfikowanie przechowywanych w umyśle wspomnień, poprzez nadanie im nowego znaczenia. Prowadzi to do zmniejszenia poziomu odczuwanych negatywnych emocji oraz wspierania odczuć pozytywnych [45].

Za twórcę terapii EMDR uznaje się F. Shapiro, która w 1987 roku opisała genезę powstania metody polegającej na wystawieniu na ekspozycję i systematyczną desensytyzację w publikacji zatytułowanej „*Chance discovery*” [46]. Badaczka wskazała, iż idąc przez park i rozmyślając o przykrym doświadczeniu, zauważyła, że negatywne emocje ją opuszczają. Zwróciła uwagę na to, że jednocześnie jej oczy poruszały się szybko w górę i w dół po przekątnej, w tzw. ruchu sakkadowym. Autorka zaczęła zachęcać znajomych, **by podczas myślenia o smutnych rzeczach, w tym samym czasie poruszali oczami z jednej strony na drugą**. Okazało się, że w momencie, gdy ruchy stawały się szybsze, wolniejsze bądź zmieniały kierunek, nieprzyjemne odczucia zaczęły opadać [47]. W 1989 roku przeprowadzono pierwsze badania, w których analizowano zakres skuteczności tego innowacyjnego podejścia. W 1991 roku koncepcja Shapiro została rozszerzona, poprzez zaakcentowanie perspektywy przetwarzania. Doprowadziło to do powstania Modelu Adaptacyjnego Przetwarzania Informacji (ang. *The Adaptive Information Processing Model*) [45].

Od końca lat osiemdziesiątych XX wieku leczenie z wykorzystaniem metody EMDR przeprowadziło ponad 18 000 terapeutów z całego świata. Korzystne efekty zastosowaniu EMDR w latach dziewięćdziesiątych XX wieku zostały potwierdzone przez badaczy zajmujących się tematyką odporności psychicznej weteranów wojennych (Lipke&Botkin, 1992; Daniels, Lipke, Richardson & Silver, 1992), fobii (Kleinknecht 1992, 1993), zaburzeń lękowych (Goldstein, 1992), kwestiami związanymi z kondycją psychiczną ofiar zbrodni (Baker & McBride, 1991; Kleinknecht, 1992; Page & Crino, 1993), ofiar utraty i rozpacz (Puk, 1991), strauumatyzowanych dzieci (Shapiro, 1991), ofiar przemocy seksualnej (Cohn, 1993; Parnell, 1994, Puk, 1991), ofiar pożarów (McCann, 1992), ofiar zaburzeń seksualnych (Levin, 1993; Wernick, 1993), zaburzeń dysocjacyjnych (Paulsen, Vogelmann-Sine, Lazrove & Young, 1993), jak i pacjentów o zdiagnozowanych w różnorodny sposób (Marquis, 1991) [47]. Również badania realizowane w ostatnich latach potwierdziły skuteczność terapii EMDR w leczeniu różnych schorzeń wynikających z negatywnych wspomnień. Wykazano przy tym, że regularne i powtarzalne ruchy gałek ocznych pobudzane w trakcie odczytywania awersyjnych wspomnień przyczyniają się do zmniejszenia ich wagi emocjonalnej i modyfikacji ich natury. Można w tym miejscu przytoczyć choćby badania takich autorów, jak van den Hout, Muris, Salemink, & Kindt (2001), Barrowcliff, Gray, Freeman, & MacCulloch (2004), Kemps & Tiggenmann (2007), Gunter & Bodner (2008) oraz van Uijen, & van den Hout (2010) [48].

Terapia EMDR zaczęła być coraz częściej wykorzystywaną formą leczenia osób wykazujących zaburzenia lękowe, w tym fobie. Badania zrealizowane w latach dziewięćdziesiątych XX wieku analizujące skuteczność stosowania EMDR u osób mających różne fobie, potwierdziły, że tego rodzaju terapia skutkuje osiągnięciem dużej poprawy stanu psychicznego pacjenta już w trakcie ograniczonej liczby sesji [49]. Badania kliniczne przeprowadzane w ostatnich latach również przyniosły podobne wnioski. De Jongh (2011) wykazał, że terapia EMDR przynosi korzyści w leczeniu osób dotkniętych fobiami na tle podróżowania czy prowadzenia pojazdów. Nazari (2011) natomiast uzyskał wyniki świadczące o powodzeniu EMDR w leczeniu osób z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. Badacz porównał przy tym efekty uzyskiwane poprzez zastosowanie terapii odwracania za pomocą ruchu gałek ocznych z korzyściami wynikającymi z wykorzystania farmakoterapii. W tym kontekście okazało się, że terapia EMDR doprowadziła do uzewnętrznienia szeregu pozytywnych zmian w myśleniu pacjenta w znacznie krótszym okresie w zestawieniu z efektami farmakologii osiągniętymi w analogicznym czasie [45].

Badacze przeprowadzili również badania związane ze skutecznością zastosowania EMDR w leczeniu depresji. Depresja zazwyczaj leczona jest w odwołaniu do takich form medycznych, jak farmakoterapia, postępowanie emocjonalne, rozwiązywanie problemów i terapia poznawcza. Wyniki zrealizowanych postępowań badawczych wykazały jednak również skuteczność terapii desentyzacji na pomocą ruchów gałek ocznych. Klinicyści odwoływali się do terapii EMDR w leczeniu depresji już na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku. Ostatnie badania mocno skupiły się na leczeniu za pomocą EMDR osób dotkniętych zespołem stresu pourazowego (PTSD). Wykazano przy tym szereg pozytywnych efektów osiągniętych przez pacjentów z PTSD. Van der Kolk i in. (2007) zbadali poziom skuteczności EMDR w leczeniu depresji w zestawieniu z wynikami terapii polegającej na przyjmowaniu przez grupę chorych leków placebo. Okazało się, że terapia EMDR przyniosła wiele korzyści. Ho i Lee (2012) natomiast przeprowadzili badania, których wyniki pozwalają stwierdzić, iż w leczeniu depresji EMDR ma silniejszy wpływ na pacjentów niż psychoterapia poznawczo-behawioralna (ang. *Cognitive Behavioral Therapy* – CBT), choć ostateczny efekt leczenia był analogiczny [50].

Przez ostatnie trzy dekady terapia EMDR wzbudzała duże zainteresowanie, stając się przede wszystkim przedmiotem badań w kontekście efektywnego leczenia traumy [51]. Założenia metodologiczne tej techniki leczenia stały się przyczynkiem do pojawienia się wielu kontrowersji i sceptycyzmu pewnych grup badaczy [52]. Osiągane wyniki empiryczne coraz bardziej ostudzały krytykę kół naukowych. Okazało się ponadto, że konstrukt teoretyczny EMDR związany z mechanizmami pamięci odpowiada założeniom najnowszych koncepcji neurobiologicznych [46].

Korzystny wpływ terapii EMDR opierającej się na stymulacji obustronnej wyjaśniany jest w różnorodny sposób. Nocosia (1995) przykładowo zauważył, że rytmiczne, powtarzalne ruchy gałek ocznych

prowadzą do ponownej synchronizacji prawej i lewej półkuli dzięki naśladowaniu mechanizmu rozrusznika serca w korze mózgowej. Armstrong i Vaughan (1996) oraz MacCulloch i Feldman (1996) tłumaczą natomiast ten proces uruchamianiem odruchu orientacyjnego, poprzez który w szybszym tempie kreowana jest nowa ocena, ostudzająca reakcję warunkową. Wskazać można też na konstatację Stickgolda (2002), który zwrócił uwagę na analogię szybkich ruchów gałek ocznych i procesów odbywających się w trakcie fazy snu REM, kiedy zachodzi mechanizm przechowywania i modyfikowania informacji. Shapiro (2014) z kolei akcentuje, że przetwarzanie prowadzi do przeniesienia doświadczenia z niejawnej pamięci epizodycznej do systemów pamięci o jawnym i semantycznym charakterze. Kolejni badacze zainteresowani problematyką terapii EMDR nieustannie podejmują próby odpowiedzi na pytanie, z czego wynika skuteczność jej wykorzystania [45].

Procedura terapii EMDR wobec osób wykazujących zaburzenia lękowe i depresje w związku z cyberprzemocą

Procedura leczenia opierająca się na desensytyzacji za pomocą ruchu gałek ocznych mocno ewoluowała w ostatniej dekadzie [53]. Czas trwania terapii nie jest z góry ustalony, będąc zależnym od doświadczeń i potrzeb pacjenta. W całościowym ujęciu terapia EMDR opiera się na trzech płaszczyznach wyznaczających działanie, a mianowicie na pamięci traumy, występujących w danym momencie problemach oraz przyszłym postępowaniu [48]. EMDR to terapia mająca ustrukturyzowany charakter, co oznacza, że przeprowadzana jest stosownie do wystandaryzowanego protokołu [44], składającego się z ośmiu faz, w tym: 1. Przeszłość i planowanie leczenia; 2. Przygotowanie; 3. Ocena i przetwarzanie; 4. Desensytyzacja, 5. Instalacja, 6. „Skanowanie ciała”; 7. Zamknięcie; 8. Przewartościowanie [54].

Faza pierwsza: „Przeszłość i planowanie leczenia” związana jest ze zbieraniem historii pacjenta. Terapeuta stara się w tym zakresie zbudować pozytywną i bliską więź z chorym, kolekcjonując wszelkiego rodzaju informacje towarzyszące, które pozwalają stwierdzić, czy terapia EMDR jest właściwą metodą leczenia w danym przypadku. Następnie opracowywany jest plan leczenia, a przypadek formułowany jest pod kątem Modelu Adaptacyjnego Przetwarzania Informacji. Terapeuta na tym etapie powinien wyłowić z historii pacjenta elementy świadczące o pozytywnych zasobach oraz możliwych punktach oparcia. Osoba realizująca leczenie powinna wykazać się umiejętnością dopasowania się do pacjenta, przeprowadzić standardowy wywiad kliniczny i medyczny z zastosowaniem narzędzi psychometrycznych, a także uwzględnić kryteria świadczące o celowości wykorzystania terapii EMDR lub wyborze alternatywnego sposobu leczenia. Zadaniem terapeuty jest także zdefiniowanie przyszłych, terażniejszych i przeszłych celów, jak i skrupulatne zebranie dowodów i przetestowanie zasobów [54].

Faza przygotowawcza EMDR związana jest z działaniem polegającym na szerokim spojrzeniu na wybraną metodę leczenia. Terapeuta na tej płaszczyźnie powinien wesprzeć pacjenta w przygotowaniu do poddania się procesowi przetwarzania wspomnienia z wykorzystaniem EMDR. W tym zakresie terapeuta powinien zastosować psychoedukację, nawiązując do uzewnętrzniających się symptomów choroby. Istotne jest przy tym zadbanie o równowagę pacjenta i zapewnienie mu dużego dostępu do pozytywnych odczuć i doświadczeń. W związku z tym uwzględniane są tutaj techniki sprzyjające stabilizacji chorego i podnoszeniu poziomu jego poczucia sprawstwa i kontroli [54]. Można posłużyć się przykładowo technikami wizualizacyjnymi, jak „Bezpieczne Miejsce”, a zatem techniką pozwalającą na szybkie przemieszczenie się w umyśle do wcześniej wypracowanego w wyobraźni przyjaznego miejsca (kiedyś metodę tą, opisaną przez Lecha Emfazego Stefańskiego w książce „Od magii do psychotroniki”, wykorzystywano w zajęciach tzw. „doskonalenia umysłu”). Inną skuteczną techniką wizualizacyjną jest „Pudełko”. Polega ona na możliwości przerwania sesji w dowolnym czasie przez wyobrażenie sobie zamknięcia przetwarzanego problemu w pudełku, w którym problem jest trzymamy do chwili ponownego przystąpienia do sesji [55].

Trzecia faza terapii EMDR powiązana jest z dokonaniem oceny lub postawieniem diagnozy, co ukierunkowane jest na określenie konkretnego celu, jaki ma być przetwarzany [45]. Zadaniem terapeuty

staje się wyłowienie wspomnienia będącego kluczowym aspektem leczenia terapeutycznego. Dzieje się to poprzez nawiązanie do fundamentalnych cech wspomnień. Procedura realizowana w tym zakresie bierze pod uwagę takie elementy, jak wydobycie obrazu, wskazanie obecnych przekonań o negatywnym zabarwieniu, określenie pożądaných przekonań mających pozytywne konteksty, zdiagnozowanie aktualnych emocji i odczuć fizycznych oraz stworzenie skal wyjściowych [54].

Czwarta faza EMDR polega na desensytyzacji, w związku z tym ten etap leczenia określa się jako fazę odwróżliwiania lub odczulania. Ważne jest tutaj zwrócenie uwagi na pejoratywne odczucia i emocje pacjenta oraz celowe i pełne świadomości zdefiniowanie, jakie elementy pojawiają się w trakcie przetwarzania. Osoba poddawana terapii proszona jest o umysłowe skupienie się na celu i podążanie wzrokiem za dłońią terapeuty. Jednocześnie klient przywołuje obraz i słowa, starając się jasno wskazać, w którym miejscu ciała je odczuwa. Przetwarzanie wspomnień odbywa się do momentu znalezienia adaptacyjnego rozwiązania. Przetwarzaniu trzeba poddać wszystkie kanały, pozwalając na całkowitą asymilację wspomnień. Kolejnym krokiem jest włączenie wzorców pozytywnych doświadczeń [56].

Piąta faza EMDR okreśłana jest jako „instalacja”. Kluczowym dążeniem na tej płaszczyźnie jest zainstalowanie oraz pogłębienie oddziaływania myśli o pozytywnym charakterze, które wystąpiło u pacjenta jako zastęstwo wyjściowego przekonania o znamionach negatywnych [55]. Na etapie instalacji realizowane są dwie podstawowe procedury, a mianowicie wyłapywanie najbardziej pożądaných, dobrych przekonań i podnoszenie poczucia, że mają one rzeczywisty wymiar [54].

Skanowanie ciała wpisuje się w szóstą fazę leczenia EMDR. Celem tego działania jest całkowite przetworzenie doświadczanego dyskomfortu wynikającego ze wspomnień. Chodzi tutaj o zdefiniowanie i zmodyfikowanie jakiegokolwiek odczucia fizycznego o negatywnym zabarwieniu, jakie jeszcze pojawia się u pacjenta [54]. W razie uświadomienia sobie przez pacjenta w trakcie przeglądu ciała, że nie ma już napięcia w rejonach, w których występowało ono czasami w okresie wieloletnim, następuje poprawa nastroju oraz zwiększa się motywacja do dalszej pracy [55].

Síódmą fazę leczenia za pomocą odwróżliwienia ruchów gałek ocznych jest zamknięcie. Terapeuta zyskuje pewność, że po zakończeniu sesji oraz pomiędzy spotkaniami pacjent znajduje się w stanie równowagi psychicznej. W tym kontekście wykorzystuje on techniki postrzegania siebie, zwięźle wskazując na oczekiwania i dalsze zmiany, jakie powinny być wdrażane pomiędzy wizytami [54].

Ostatnią fazę terapii EMDR jest ponowna ocena. Terapeuta prosi pacjenta o odwołanie się do przetworzonych wspomnień, wartościując jego reakcje. Ma to na celu zdiagnozowanie poziomu trwałości osiągniętych wyników leczenia. Sprawdzenie należy przeprowadzać na początku każdej nowej sesji [55].

Dotychczas terapia ukierunkowana na leczenie depresji, stanów lękowych czy traum wiązała się przede wszystkim z rozmową, relaksacją czy przedłużoną ekspozycją. Obecnie na tej płaszczyźnie coraz bardziej docenia się terapię EMDR [45], która osiąga pozytywne wyniki empiryczne świadczące o jej skuteczności [46]. Potwierdzają one, że omawiana metoda leczenia posiada szereg zalet, umożliwiając szybsze osiągnięcie korzystnych efektów w porównaniu z farmakologicznymi i kognitywnymi sposobami konfrontowania się z problemami.

Zakończenie

Cyberprzemoc, w tym jej werbalna forma, stanowi coraz bardziej narastający problem społeczny. Szerząca się w przestrzeni internetowej nienawiść, przejawiająca się w obelżywych, krzywdzących i ośmieszających komentarzach, posiada swoje realne skutki, mając skrajnie negatywny wpływ na psychikę użytkowników Internetu, w tym w szczególności młodych ludzi. Wszechobecny hejt, nierzadko praktykowany wobec jednostki w sposób systematyczny i ciągły, może prowadzić do depresji i zwiększać ryzyko popadania w stany lękowe. W skrajnych przypadkach cyberprzemoc staje się przyczyną samobójstw popełnianých przez dręczone i zdesperowane ofiary.

Warunkiem przeciwdziałania kolejnym tragediom, jest skupienie się badaczy na problematyce po-

mocy, jakiej można udzielić ofiarom cyberprzemocy. W literaturze przedmiotu coraz częściej wspomina się o istocie i konsekwencjach hejtu w przestrzeni internetowej, pomijając jednak zagadnienie sposobów leczenia osób, które znajdują się w złej kondycji psychicznej w związku z doświadczeniami agresji werbalnej i multimedialnej w Internecie. Metodą leczenia zaproponowaną przez autora artykułu jest terapia EMDR.

Badania związane z innowacyjną terapią EMDR wykazały, że odwracanie za pomocą ruchu gałek ocznych może być zastosowane wobec pacjentów dotkniętych różnymi schorzeniami, zarówno o neurobiologicznym, jak i psychologicznym podłożu. Zakres i charakter realizowanych prac badawczych w ostatniej dekadzie mocno ewoluowały. Choć dotychczas nie udało się naukowo wyjaśnić podstaw mechanizmu obustronnej stymulacji, wyniki empiryczne potwierdzają skuteczność wykorzystania terapii EMDR w leczeniu PTSD, chronicznego bólu, emocjonalnego podejścia do chorób onkologicznych, dysocjacji osobowości i uzależnień. Badacze zwracają tutaj przede wszystkim uwagę na szybsze osiągnięcie korzystnych efektów terapeutycznych dzięki EMDR w porównaniu do rezultatów wynikających z podejść tradycyjnych.

Wyniki badań empirycznych potwierdziły również wysoką skuteczność wykorzystania terapii EDMD wobec osób cierpiących na depresję i zaburzenia lękowe. Pozwala to przypuszczać, iż terapia desentyzacji na pomocą ruchów gałek ocznych może przynieść korzyści także w leczeniu ofiar cyberprzemocy. Hipoteza ta powinna stać się asumptem dla podjęcia dokładnych badań zorientowanych na tę problematykę.

Bibliografia

1. Siwak W. Matrix i pół-Matrix czyli rzeczywistość wirtualna i rzeczywistość rozszerzona jako wyzwania dla tożsamości, kultury, sztuki i edukacji. *Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji*. 2016; 11.
2. Kieszek I. Wirtualizacja rzeczywistości i nowe technologie jako temat filmowy Matrix Wachowskich i Kongres Folmana. *Do Źródeł. Rocznik Humanistyczny*. 2016; 12/14.
3. Martofel A. Cyberterrorizm i propaganda jako nowe wymiary zagrożenia terrorystycznego. *e-Politikon*. 2016; XX.
4. Pala M. Wybrane aspekty bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni. *Desecuritate.uph.edu.pl*. 2015; 1.
5. Grosset R. (red.). Zabić tysiące, przestraszyć miliony: zagrożenia terrorystyczne i szanse na skuteczną obronę. *Wyższa Szkoła Zarządzania i Prawa im. Heleny Chodakowskiej*. Warszawa 2009.
6. Adamski A. Internet i komputery – historia, funkcjonowanie, oddziaływanie [w:] Adamski A. (red.). *Media w analogowym i cyfrowym świecie. Wpływ cyfrowej rewolucji na rekonfigurację komunikacji społecznej*. Dom wydawniczy Elipsa. Warszawa 2012.
7. Ostrowicki M. *Ontoelektronika*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2013.
8. Płoszyński Z. Przystępność internetowa. *Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa*. 2012; 3.
9. Sienkiewicz P. Terroryzm w cybernetycznej przestrzeni [w:] Jemioła T., Kisielnicki J., Rajchel K. (red.). *Cyberterrorizm-nowe wyzwania XXI wieku*. Wyższa Szk. Informatyki, Zarządzania i Administracji. Warszawa 2009.
10. Barlińska J. Cyberprzemoc u adolescentów – o roli medium, własnych doświadczeń i empatii w zachowaniach świadków rówieśniczej przemocy elektronicznej. *Uniwersytet Warszawski. Wydział psychologii*. Warszawa 2013.
11. Zellma A. Współpraca policji z rodziną w przeciwdziałaniu cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży – możliwość czy utopia?. *Studia Warmińskie*. 2014; 51.
12. Pospiszyl I. *Przemoc w rodzinie* [w:] Urban B., Stanik J.M. (red.). *Resocjalizacja t. 2*. WN PWN. Warszawa 2008.
13. Surzykiewicz J. *Agresja i przemoc w szkole. Uwarunkowania socjoekologiczne*. CMPP. Warszawa 2000.

14. Aronson E. Człowiek – istota społeczna. WN PWN. Warszawa 1997.
15. Barłóg K., Tłuczek-Tadla E., Żak M. Wprowadzenie [w:] Barłóg K., Tłuczek-Tadla E., Żak M. (red.). Przemoc i agresja jako zagrożenie bezpieczeństwa i rozwoju dziecka. Dyskurs Pedagogiczny. 2013; t.7.
16. Bębas S. Patologie społeczne w sieci. Wydawnictwo Edukacyjne Akapit. Toruń 2013.
17. Barlińska J. Wpływ kontaktu zapośredniczonego przez komputer na nasilenie zachowań antyspołecznych i cyberprzemocy. Cyberprzemoc. 2009; 1(26).
18. Słomka-Michalak K. Cyberprzemoc: przegląd badań [w:] Bartkowicz, A. Węgliński, A Lewicka (red.). Powinności i kompetencje w wychowaniu osób niedostosowanych społecznie. Wydawnictwo UMCS. Lublin 2010.
19. Wysocka-Pleczyk M., Świeży B. Człowiek zalogowany. Creative Commons. Kraków 2013.
20. Stasiewicz S. Hejt - zło odwieczne czy kulturowy nowotwór? [w:] Dynkowska J., Lemann N., Wróblewski M., Zator A. (red.). Hejterstwo. Nowa praktyka kulturowa. Geneza, przypadki, diagnozy. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź 2017.
21. Szymczak E. Hejting jako przykład współczesnego zagrożenia w przestrzeni społecznej. Studia Edukacyjne. 2015; 37.
22. Włodarczyk J. Mowa nienawiści w internecie w doświadczeniu polskiej młodzieży. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka. 2014; 2.
23. Bulandra A., Kościółek J., Zimnoch M. Mowa nienawiści w przestrzeni publicznej. Raport z badań prasy w 2014 roku. Stowarzyszenie Interkulturalni.pl. Fundacja Dialog-Pheniben. Kraków 2015.
24. Łodziński S. Problemy dyskryminacji osób należących do mniejszości narodowych i etnicznych w Polsce (polityka państwa, regulacje prawne i nastawienia społeczne). Wydział Analiz Ekonomicznych i Społecznych. Warszawa 2003.
25. Gołata K. Hejt w sieci a wizerunek przedsiębiorcy. Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. 2017; 313.
26. Niepytalska-Osiecka A. O fejku, lajku i hejcie w polszczyźnie internetowej. Język Polski. 2014; 4.
27. Brzezińska-Waleszczyk M. Granica pomiędzy beką a hejtem w sieci. Próba odpowiedzi na podstawie wybranych przykładów. Kultura – Media – Teologia. 2016; 25.
28. Hejt a zaburzenia psychiczne. <http://psycholog-pisze.pl/hejt-a-zaburzenia-psychiczne/> [dostęp z dnia 11.12.17].
29. Kwiecień J. O trollach internetowych słów kilka. <http://socjomania.pl/o-trollach-internetowych-slow-kilka> [dostęp z dnia: 11. 12.17].
30. Wilk E., Cieśla J. Zazdrość, niechęć, wrogość: polskie wady narodowe. Zawiśliśmy w zawiści. Polityka. 2015; 8.
31. Wójtowicz P. Wirtualne słowa, rzeczywisty ból. Jak cyberprzemoc niszczy życie dzieci. Wprost. <https://www.wprost.pl/nauka-i-technika/10083561/wirtualne-slowa-rzeczywisty-bol-jak-cyberprzemoc-niszczy-zycie-dzieci.html> [dostęp z dnia: 13.12.17].
32. Mysona Byrska J. Nienawiść – ważna zmienna życia publicznego. Kultura i Wartości. 2016; 17.
33. Bilewicz M., Stefaniak A. Hejt w Polsce. Diagnoza, <http://uprzedzuprzedzenia.org/czym-mowa-nienawisci/hejt-w-polsce-diagnoza/> [dostęp z dnia 11.12.17].
34. Wojtasik Ł. Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne. Cyberprzemoc. 2009; 1(26).
35. Pyżalski J. Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska. Kwartalnik Dziecko Krzywdzone. 2009; 1(26). 12-27.
36. Heitzman J. Stres w etiologii przestępstw agresywnych. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2002.
37. Seligman M.E.P., Walker E.F., Rosenhan D.L. Psychopatologia. Zysk i S-ka Wydawnictwo. Poznań 2017.
38. Nitka-Siemska A. Zaburzenia lękowe - charakterystyka i zasady leczenia. Forum Medycyny Rodzinnej. 2014; 8(1).

39. Shapiro R., Hofmann A., Grey E. Case Consultation: Unremitting Depression., *Journal of EMDR Practice and Research*. 2013; 1.
40. Hofmann A., Hilgers A., Lehnung M., Liebermann P., Ostacoli L., Schneider W., Hase M. Eye Movement Desensitization and Reprocessing as an Adjunctive Treatment of Unipolar Depression: A Controlled Study. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2014; 3.
41. Rybakowski J. Możliwości leczenia zaburzeń depresyjnych i lękowych przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotne. „*Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej*”. 2001; 1.
42. Śmiertelna ofiara cyberprzemocy. <http://wiadomosci.onet.pl/kiosk/smiertelna-ofiara-cyberprzemocy/vjs76> [dostęp z dnia: 13.12.17].
43. Kowalik J. Cyberprzemoc, czyli zagrożenie z sieci. <http://www.newsweek.pl/swiat/cyberprzemoc-czyli-zagrozenie-z-sieci,artykuly,365884,1.html> [dostęp z dnia: 13.12.17].
44. Reber A. Słownik psychologii, pod redakcją naukową prof. dr hab. Idy Kurcz i prof. dr hab. Krystyny Skarżyńskiej. Wydawnictwo Scholar Sp. z o.o. Warszawa 2002.
45. Chomska-Saja M. Eye Movement Desensitization and Reprocessing w leczeniu traumy I zaburzeń bazujących na jej objawach. *Terapia*. 2015; 4.
46. Jeśka M. Od fazy snu REM do terapii EMDR. *Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny*. 2012; 4.
47. Parnell J. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and Spiritual Unfolding. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 1996; 2.
48. van den Hout M.A., Engelhard I.M., Rijkeboer M.M., Koekebakker J., Hornsveld H., A. Leer, M.B.J. Toffolo, Akse N. EMDR: Eye movements superior to beeps in taxing working memory and reducing vividness of recollections. *Behaviour Research and Therapy*. 2011; 49.
49. De Jongh A., Broeke E.T., Renssen M.R. Treatment of Specific Phobias with Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Protocol, Empirical Status, and Conceptual Issues. *Journal of Anxiety Disorders* 1999; 1–2.
50. Hofmann A., Hilgers A., Lehnung M., Liebermann P., Ostacoli L., Schneider W., Hase M. Eye Movement Desensitization and Reprocessing as an Adjunctive Treatment of Unipolar Depression: A Controlled Study. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2014; 8; 3.
51. Luber M. Preface [w:] Luber M. (red.). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Scripted Protocols: Basics and Special Situations*. Springer Publishing Company. New York 2009.
52. Hout van den M.A., Engelhard I.M. How does EMDR work?. *Journal of Experimental Psychopathology*. 2012; 3; 5.
53. Fernandez I., Solomon R.M. Neurophysiological Components of EMDR Treatment. *Neuropsychophysiology and Behavioural Intervention*, 2015; 9.
54. Farrell D. EMDR. Szkolenie w terapii. Poziom 2 – Polska – luty 2014. Polskie Towarzystwo Terapii EMDR.
55. Berezowska-Pogoń J. Zastosowanie techniki EMDR w pracy z pacjentami kardiologicznymi. *Sztuka Leczenia*, 2003; 3-4.
56. Farrell D. EMDR Level 1 Training Accredited by EMDR Europe.

Abstract

The boundaries between the virtual and the real world are getting blurred. The Internet ceases to be perceived as untrue and it affects our lives in a great way. Contemporary culture participants live in the world of the Matrix, which is no longer just an illusion, as it permeates the real world, becoming its integral element. The decisions made in cyberspace, as well as emotions accompanying one's presence in the unreal online world, bring tangible consequences that have a real impact on the human psyche.

Hate is a phenomenon closely related to virtual space, and it has gained the rank of a cultural and social concept. It is a form of cyberbullying manifested as publishing offensive and hateful posts against a specific person or thing. Online hate is encountered by a huge number of people, mostly adolescents. Although some individuals who fall victim to online hate speech are indifferent to it, a large group of people systematically harassed and insulted experience numerous negative emotions, such as nervousness, distress, anxiety, humiliation or shame. The social, moral and psychological harm done to an individual often triggers depression and anxiety disorders, ultimately leading even to suicides.

If we are to support people with mental health problems triggered by their experience with cyberbullying and to prevent future tragedies such as suicides committed by young people, we need to search for an effective way to help them. The therapy proposed in this paper, Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) can be used to treat victims of cyberbullying. In EMDR therapy, the client is exposed to a certain stimulus that helps desensitise and reprocess information in the brain. It is focused on modifying the memories stored in the mind by giving them a new meaning, which reduces the level of negative emotions and supports positive feelings. It has been proved that EMDR therapy has positive effects among people with anxiety disorders and depression. Empirical studies have confirmed that positive therapeutic results of EMDR therapy among people suffering from diseases of neurobiological and psychological background are achieved faster, in comparison with the results of traditional approaches. This allows us to presume that EMDR therapy can also help treat victims of cyberbullying.

Keywords: Matrix, virtual world, hate, hate speech, cyberbullying, depression, anxiety symptoms, EMDR therapy.

Introduction: a man in the Matrix

*"You take the blue pill, the story ends. You wake up in your bed and believe whatever you want to believe. You take the red pill, you stay in Wonderland, and I show you how deep the rabbit hole goes," said Morpheus to Neo in the cult classic *The Matrix* directed by the Wachowskis in 1999. This offer makes one choose between the real world and the world of illusion, which is an appropriate metaphor for the dilemmas and challenges that people face as the technology is developing quickly and more and more parts of our lives are being brought to the the virtual realm [1].*

The concepts of virtuality, virtual world or virtual reality are now being analysed by scientists from various fields, including sociologists examining the essence and shape of contemporary relationships and their results. Cyberspace is a concept closely related to the virtual world, as it refers to digital social media. The complex Internet environment, in which contemporary people spend many hours, is a virtual world, referred to as 'different', 'alternative' or 'artificially created'. However, cyberspace at the same time exists and does not exist, it is both a medium of communication and an environment focused on communication [2].

*The term 'cyberspace' was coined for the first time in 1982 by William Gibson in his novel *Neuromancer* [3]. In 1984, in the short story *Burning Chrome*, he described cyberspace as a matrix, emphasising, first of all, its social dimension. Nowadays, the term 'cyberspace' is used in reference to the virtual space in which computers and digital media are connected through a global communication system, the Internet [4]. Grosset points out that cyberspace is a conglomeration of connections between human activity and information and communication technologies [5]. Adamski bases cyberspace on the real*

political geography of the world, stressing that it expresses the influence of specific entities [6].

Contemporary culture researchers note that the boundaries between 'real' and 'virtual' are getting blurred. The currently developed work management models, interpersonal interaction patterns and ways of spending free time are increasingly focused on the virtual world. What is interesting, more and more online institutions do not have their counterpart in the real world, which means that their existence is not related to the 'tangible world'. Thus, it is questionable to treat the Internet world as untrue, having only a simulative character. Today, cyberspace is not a reflection of the offline reality, it is its model and it strongly affects the transformations taking place in it. Thus, the decisions that a person makes online, as well as the emotions that accompany being in cyberspace, are true and have real consequences and a real impact on the individual [7].

Due to the growing importance of cyberspace in our lives, the consequences concerning both its potential and the threats it presents are of crucial importance [8]. The Internet develops means of social communication, brings innovative solutions for the economy, contributes to the emergence of new educational tools. However, there is also a dangerous side of cyberspace, such as cybersurveillance, cyberwar, cybercrime or cyberterrorism [9]. There is also a very special kind of threat that can negatively affect the mental health of Internet users - cyberbullying; it refers to numerous phenomena, for instance aggressive antisocial behaviours and online peer violence [10]. The term 'cyberbullying' comes from English, and it appeared in Polish pedagogical, sociological and public documents at the turn of the 21st century as the modern information and communication technologies became more popular [11].

To understand the term 'cyberbullying', we need to define such terms as 'violence' and 'aggression'. Violence can be understood as an intentional deviation from social norms, based on the superiority of the perpetrator and threatening the individual's personal freedom, which contributes to his physical or mental damage [12]. Violence is always intentional, and it affects the personal rights of a person. The perpetrator of violence has a sense of impunity and he is driven by the need to harm other people [13]. Aggression, on the other hand, refers to an intentional verbal or physical behaviour whose aim is to inflict injury or pain. [14] We can distinguish a number of different types of aggression, including physical/verbal, against others/oneself, individual/group, direct/indirect, active/passive, overt/hidden, frustrated, and intentional/unintentional. The literature on the subject also points to aggression triggered by the internal need to inflict pain as a result of one's failures [15].

On the basis of these definitions, we can conclude that cyber violence refers to acts of violence and aggression that use information and communication technologies. Such Internet functions as e-mail, chats, websites, blogs, social networks and instant messaging are used [10]. Polish researchers, defining the concept of cyberbullying, take into account the meaning of the English words 'cyber' and 'bully'. The term 'cyber' refers to a computer or electronic control. 'Bully', on the other hand, is associated with brutality, terrorisation, harassment and bullying of the weaker. In this context, cyberbullying is perceived as a complex phenomenon, encompassing a series of different types of behaviours that are implemented with the use of the Internet and mobile telephony [16]. It can take forms of online harassing, threatening or blackmailing. Most often, it manifests itself as verbal violence and publishing or distributing photographs and films that are humiliating and compromising [17]. It should be emphasised that such activities are mainly correlated with peer violence, typical for children and adolescents [18].

The dynamical and multidirectional technological revolution leads to the emergence of new challenges, both in our social and psychological life. These changes occur to a certain extent in an unnoticeable way, consisting of small elements that ultimately shape a new social phenomenon. Sometimes the changes are turbulent and rapid and they condition the reality in which we live [19]. Today, the virtual world has a very strong impact on real life. The situations that take place in the world of the Matrix are not seen as simulated ones, or ones that cannot be translated into a tangible world. The contemporary man less and less often gets the choice of whether he wants to participate in the virtual world, which burst into the reality, ceasing to be its reflection and becoming its model. Thus, what takes place online has its reflection in interpersonal relationships of the real world, and the pain and suffering inflicted on people online are reflected in their mental condition.

Online hate as a form of cyberbullying

The key mechanism behind the emergence of negative emotions is fear. In history, we can find numerous examples of a distinct escalation of hatred, which originated from different types of fear. Today's hostility is primarily of an exogenous nature, which means that it is primarily directed towards strangers or people who are different in a given way [20].

We can often encounter hate speech in this modern, dynamically transforming technical world that opens the chance of creating a network of anonymous contacts, and see that it takes more and more sophisticated forms of communication [21]. Relationships developed on the Internet contribute to building a specific type of subjectivity of the user. Lack of traceability in cyberspace does not make people try to present themselves in a proper way or care about the opinions of others. It implies the so-called online disinhibition effect, which refers to removing any inhibitions or restrictions regarding behaviours inconsistent with the principles of social coexistence. Thus, people do not behave in a manner analogous to the one that would be applied in a direct contact with another person; they are usually anonymous and choose such behaviour, though in the real world they would be afraid to act in this way. They allow themselves to first insult Internet users and then, later, reflect upon their actions, which becomes an incentive for Internet aggression [17].

Negative comments on events and the use of offensive words against public figures, friends or strangers online has been so popular that the concept of 'insult-culture' has been created, with 'hate speech' being its main category [22]. Bulandra, Kościólek and Zimnoch also refer to the term 'contempt industry', a concept semantically similar to hate speech. In the scientific and socio-political discourse, there has not, so far, appeared a homogenous definition of hate speech, which would make it possible to classify specific manifestations of hatred as part of this concept in a systematic and reliable manner. Undoubtedly, hate speech has a leftist and libertarian origin, being mostly criticised by the conservative and right-wing circles that claim it implies numerous threats [23].

Hate speech, in the simplest way, refers to attributing extremely negative features or inciting to take discriminatory actions against a certain social category, above all towards those people whose certain characteristic is not natural, but has been chosen [22]. Łobodziński (2003) indicates that hate speech is expressed in an oral, written, or iconic manner and is of an offending, abusive, mocking and humiliating nature, directed towards groups or individuals mostly for reasons that are independent of them, such as race, ethnicity, religion, gender, sexual orientation, disability or occupation. Hate speech is verbal violence taking place in public space, which is an externalisation of collective hatred, oriented towards 'natural communities' [24]. Nijakowski (2008) defined six typical qualities of hate speech:

- *Overgeneralising a negative trait - stressing stereotypes about groups of strangers;*
- *Giving individuals or groups exceptionally negative traits or assigning them particularly evil deeds;*
- *Using derogatory vocabulary, including analogies and metaphors suggesting dehumanisation;*
- *Neglecting or undermining a person's right to be respected by treating them in a condescending way, showing superiority or not letting them speak;*
- *Creating catalogues and lists of members of a given group, such as catalogues of 'Jews';*
- *Defining the object of hatred by indicating specific characteristics of people or groups against whom negative verbal actions are directed.*

A particular manifestation of hate speech, closely related to virtual reality, is „hate.” Hate on the Internet is often perceived as a cultural phenomenon that people have grown accustomed to very fast. The proof that this phenomenon has permanently entered the Polish social life is the fact that the original English word “hate” is spelt in Polish the way it is pronounced (hejt). Hate is now accepted as a by-product of the digital age society, functioning in an ever-expanding network [20].

Hate, as a cultural and social phenomenon, is expressed through harassing comments that do not contain substantive content [25]. 'Hating' refers to publishing aggressive comments on forums [26].

Hate has unequivocally pejorative connotations and is more than just a joke. This is a civic statement containing negative views about specific events, phenomena or people, the expressions of which gives the 'hater' some satisfaction. Publishing abusive and aggressive posts about a specific person or thing is seen as hate. The synonyms of this word include an attack, criticism, hatred, libel, defamation or insult [27]. Hate may appear in the form of ridiculing one's opinions, views, beliefs, religions or origin, imposing opinions on others, constantly evaluating and criticising, suggesting a mental disorder, isolating, taking control, exacting obedience and subordination, calling names, using vulgar, offensive words against someone or something, humiliating, shaming, threatening and blackmailing [28]. The author of hateful posts, which are published on the Internet, is a 'hater' who seeks opportunities to express his or her dissatisfaction and negative attitude towards people and phenomena [27].

As we discuss the concept of hate, we can also refer to the term 'trolling'. A troll is a person who posts offensive entries against specific individuals. The aim here is to provoke an argument that takes place on the forum [29].

Online hate is undoubtedly a type of psychological violence. It is a destructive force associated with aversion and hostility [30]. Victims of online hate often feel humiliated and rejected, which affects their way of thinking about themselves and the world as well as their feelings and behaviour. Cyberbullying often triggers depression and anxiety, and in extreme cases it leads to suicide [31].

The intensity of hateful behaviours and attitudes in cyberspace is constantly increasing, and hate is becoming one of the variables of social life, strongly affecting its quality. The contemporary man lives in a democratic state, in a seemingly stable and prosperous consumer culture. However, despite the living standards being much better than in the past, the level of hatred in the virtual world is constantly growing. As Mysona Byrska notes: „The reason for hateful feelings and loathsome behaviour spread nowadays seems to be - especially in the world of consumption - a range of possibilities generated by consumerism and its manifestations” [32].

The scale of the problem

The insult culture on the Internet helps emerge new forms of cyberbullying, such as hate. Public opinion surveys from 2007 show that 40% of Poles have experienced hate speech at least once in their lives, which allows us to say that this is currently a particularly important social problem. Seventy-eight percent of the respondents emphasised that they had felt uncomfortable when they had encountered discriminatory and offensive content in public space [21]. A study commissioned by the Council of Europe in 2012 among the French and British youth showed that as many as 78% of respondents had encountered hate speech online, with 6% of the respondents indicating that they face hate speech each time they use the Internet. Thirty-seven percent said that they experience hate speech on a regular basis, and only 12% said that hate speech is not seen often [33].

Wojtasik (2009) conducted a survey among 2981 Internet users. It turned out that every second person participating in the study (52%) had experienced at least one type of verbal abuse on the Internet or through a mobile phone, usually falling victim to vulgar abuse. The Internet and mobile phones were tools to implement such forms of verbal aggression, often correlated with psychological violence, such as ridiculing or humiliating (21%), as well as threatening and blackmailing (16%). Moreover, more than half of the respondents were taken pictures or films against their will [34].

Barlińska, basing on the results of the research from 2010, estimates that as many as 85% of adolescents have already had some experience with cyberbullying. The data demonstrating the scale and dissemination of cyberbullying oscillate between 10% and 42% (experiencing harm and damage as a result of events taking place on the Internet) and between 3% and 23% (experiencing electronic violence). Such discrepancies in data result from applying different methodological approaches and the way of defining the discussed phenomenon [10].

The importance of the problem of hate on the Internet is stressed by Fundacja Dzieci Niczyje. During

regular meetings with young people (Youth Panels), they very often talk about the increasingly popular hate speech. In addition, this problem was quite often reported on the website helpline.org.pl, which was a project run by this organisation to help children, adolescents, parents and people working with children should they encounter any threats against young people on the Internet [22].

Fundacja Dzieci Niczyje conducted a study in 2013 as part of the EU NET ADB project. It showed that as many as 40% of young people aged 14-17 were exposed to hate speech on the Internet in the form of negative comments on photos, videos or posts, as well as offensive judgments and insults on forums. In the group of 16- and 17-year-olds, the percentage of such people reached even 45%. The study confirmed that people who had encountered hateful messages on the Internet were characterised by a definitely higher level of depression and anxiety behaviours [22].

The McAfee (Intel-Security) report from 2014 proves that the scale of cyberbullying is increasing. It showed that as many as 87% of adolescents encountered cyberbullying, when the year before it was 27%. According to the study published by The Children's Research Center (CRC), young people themselves believe that hate and other types of abuse in the virtual world are constantly growing and expanding its boundaries. In 2015, The Cybersmile Foundation in cooperation with Sugarscape carried out a research called "Stop Cyberbullying Day", which showed that more than half of the respondents had encountered cyberbullying, and that it was noticed mostly on such social networks as Facebook, Twitter, Ask.Fm, Instagram, Tumblr, Snapchat, and Google + [21].

The effects of cyberbullying

Cyberbullying often leads to doing an individual social, moral and psychological harm. Wojtasik (2009) conducted a research among Internet users who had been humiliated or ridiculed online. It turned out that 1/3 of the respondents declared indifference towards such situations, but 2/3 of the victims indicated a number of negative emotions that accompanied these events. Fifty-nine percent of the respondents indicated nervousness, 42% of them felt distressed, 18% were afraid, and 13% were ashamed. Interestingly enough, almost half of the respondents did not look for support, nor did they inform anyone about the incidents; they were left alone with their negative experiences. People who dared to tell someone about what had happened trusted only their peers and did not ask any adult for help [34].

It must be pointed out that acts of aggression carried out using modern communication technologies can be selective, yet it often happens that the behaviours that are seen as cyberbullying are repeated, regular and directed towards the same person [35]. This makes feelings such as nervousness, distress, fear and shame help trigger serious mental disorders.

Epidemiological studies show that the incidence of depression among people who have been victims of cyberbullying has recently been growing significantly. In addition to depression, clients are more and more often diagnosed with anxiety disorders, which have recently been distinguished as separate diagnostic units from the group of psychopathological states defined as neurotic disorders. For example, studies carried out by Fundacja Dzieci Niczyje in 2013 confirmed that people who had encountered hate speech on the Internet were characterised by a significantly higher level of depressive tendencies and anxiety behaviours [22].

Anxiety is a phenomenon with numerous definitions. Psychoanalysis developed by Freud distinguishes between real (objective) fear, which is a reaction to a real danger, and neurotic fear, which is inappropriate to a given threat. Behaviourists see anxiety as a learned response, which is a mental phenomenon. Anxiety is defined as fear whose origins are not clearly defined or not clearly visible due to displacement. In the cognitive concept of anxiety, researchers assume that anxiety is correlated with the activity of the human cognitive system, which is responsible for receiving, processing, storing and reproducing information [36]. As Seligman, Walker and Rosenhan show, anxiety consists of the same elements as fear, differing from it only in the cognitive component. In fear, the idea that there is a specific and clearly defined danger is its cognitive component; in anxiety, it is the expectation of a more

unclear and vague threat [37]. In neurophysiology, anxiety is seen as a result of a particular state of disorder in the limbic system and the part activating the reticular formation [36].

According to the ICD-10 classification, anxiety disorders are part of neurotic disorders, including the following two groups: phobic anxiety disorders including agoraphobia, social phobias and specific isolated phobias, and a group of other anxiety disorders including, for example, panic disorder (episodic paroxysmal anxiety) and generalised anxiety disorder. Due to different clinical pictures, anxiety disorders are difficult to perceive as a whole. This group is not consistent and refers to various disease entities [38].

Depression, in turn, is a disease that is more and more often perceived as an inflammatory condition of the body, initiated by a physical illness, emotional trauma or a sense of despair [39]. The causes of depression differ; it may result from a chemical imbalance, suppressed memories or negative thinking patterns [40].

It should be emphasised that depressive and anxiety syndromes are characterised by a high degree of comorbidity, which is described as an anxiety-depression spectrum. There are 'clean' states of anxiety that are not accompanied by depression, but depressive states are mostly associated with anxiety disorders [41].

The results of cyberbullying, including online hate directed towards children and adolescents, are most blatantly and radically manifested in press reports on suicides committed by young people who had been victims of online hate. In the United Kingdom, only in the first half of 2013, five teenagers committed suicide as a consequence of being bullied online. The vast majority of these people experienced intimidation, ridicule or blackmail. One of them was 17-year-old Daniel Perry, who jumped to his death from a bridge after receiving threats from an anonymous Internet user [31] or 15-year-old Holly Grogan who, because of negative comments posted about her on Facebook, jumped from a 10-metre bridge straight into a busy dual-carriageway and died [42].

Such cases take place in various highly developed and developing countries. In Canada, the death of 17-year-old Rehtaeh Parsons in 2015 hit the headlines. She committed suicide because she was bullied after some pictures of an alleged rape on her had been distributed online. In the USA, the case of Amanda Todd was very controversial. She was a 15-year-old girl, whose topless picture was spread over the Internet without her consent [31], triggering a wave of criticism, derision and negative comments. The girl got depressed, had anxiety disorders and would not leave the house. She eventually committed suicide [43]. Amanda left a farewell movie on YouTube, and it has been watched by over 12 million people [31].

An example of the results of cyberbullying in Poland was the suicide of a 14-year-old Ania from Gdańsk in 2006, who had been ridiculed on social media. Her decision to take her life followed a threat of sharing a video recorded on a cell phone, where Ania was molested by her classmates. A junior high school student from Biežuń, who had experienced violence in cyberspace, committed suicide in 2015. In 2017, a tragedy took place in Gorczyn, where a 14-year-old boy committed suicide after being ridiculed on the Internet because of his appearance and alleged sexual orientation [31].

As one can see, the phenomenon of online hate is not only a kind of a game or play taking place on the Internet, but a real problem that has an extremely negative effect on the human psyche. Experts in the field of child safety cautiously estimate that every fifth pupil needs help with cyberbullying [31]. Therefore, it is very important to pay attention to what effective methods of treating depression and anxiety symptoms in victims of online violence are available, as it may prevent further tragedies.

EMDR therapy as a method of treating depression and anxiety symptoms triggered by cyberbullying

The Eye Movement Desensitisation and Reprocessing therapy (EMDR) is a method in which information in the brain is desensitised and reprocessed after being exposed to a certain stimulus. Its aim is

to modify the memories stored in the mind by giving them a new meaning. This leads to a decrease in the level of negative emotions and supports positive feelings [45].

Francine Shapiro, who created the EMDR therapy, described how it started in Chance discovery in 1987 [46]. She said that while she walking through the park and thinking about an unpleasant experience, she noticed negative emotions leave her. She pointed out that at the same time her eyes were moving diagonally up and down at a high speed in the so-called saccade. She began to encourage her friends to think about sad things while moving their eyes from one side to another. It turned out that at the moment when the movements became faster, slower or changed their direction, unpleasant sensations began to decline [47]. In 1989, first research was carried out to analyse the effectiveness of this innovative approach. In 1991, Shapiro's concept was extended by emphasising the processing perspective. This led to creating the Adaptive Information Processing Model [45].

Since the late 1980s, more than 18,000 therapists from around the world have used EMDR in their treatment. The beneficial effects of EMDR in 1990s were confirmed by researchers dealing with the subject of psychological resistance of war veterans (Lipke & Botkin, 1992; Daniels, Lipke, Richardson & Silver, 1992), phobias (Kleinknecht 1992, 1993), anxiety disorders (Goldstein, 1992), issues related to the mental health of crime victims (Baker & McBride, 1991; Kleinknecht, 1992; Page & Crino, 1993), victims of loss and despair (Puk, 1991), traumatised children (Shapiro, 1991), victims of sexual violence (Cohn 1993, Parnell, 1994, Puk, 1991), victims of fire (McCann, 1992), victims of sexual abuse (Levin, 1993, Wernick, 1993), dissociative disorders (Paulsen, Vogelmann-Sine, Lazrove & Young, 1993), as well as and clients diagnosed in various ways (Marquis, 1991) [47]. Studies carried out in recent years have also confirmed the effectiveness of EMDR therapy in the treatment of various diseases resulting from negative memories. It has been shown that regular and repetitive eye movements stimulated while reading aversive memories contribute to reducing their emotional weight and modifying their nature. We can cite here, for example, the studies of such authors as van den Hout, Muris, Salemink, & Kindt (2001), Barrowcliff, Gray, Freeman, & MacCulloch (2004), Kemps & Tiggenmann (2007), Gunter & Bodner (2008) and van Uijen, & van den Hout (2010) [48].

EMDR therapy is more and more often used to treat people with anxiety disorders, including phobias. Studies carried out in the 1990s analysing the effectiveness of EMDR among people with different phobias confirmed that this type of therapy helps achieve a significant improvement of the client's mental health during a limited number of sessions [49]. Clinical trials carried out in recent years also brought similar conclusions. De Jongh (2011) showed that EMDR therapy is beneficial in treating people affected by travelling or driving phobias. Nazari (2011) proved the success of EMDR in the treatment of people with obsessive-compulsive disorders. He also compared the effects of EMDR with with the effects of pharmacotherapy. It turned out that the EMDR therapy led to a number of positive changes in the client's thinking in a much shorter period compared with the pharmacological effects achieved at the same time [45].

Researchers also carried out studies related to the efficacy of EMDR in the treatment of depression. Depression is usually treated with pharmacotherapy, emotional management, problem solving and cognitive therapy. However, the results of this research have also demonstrated the effectiveness of EMDR. Clinicians already referred to EMDR therapy in the treatment of depression in the 1990s. Recent research has strongly focused on the treatment of people with post-traumatic stress disorder (PTSD) with EMDR and numerous positive effects were shown. Van der Kolk et al. (2007) examined the level of the effectiveness of EMDR in the treatment of depression in comparison with the results of a placebo therapy. It turned out that EMDR therapy was highly successful. Ho and Lee (2012) conducted studies whose results show that EMDR has a stronger impact on clients in the treatment of depression than the Cognitive Behavioural Therapy (CBT), although the final effect of the treatment was the same [50].

Over the last three decades, EMDR therapy has attracted great interest, becoming primarily the subject of research in the context of the effective treatment of trauma [51]. The methodological principles of this therapy have contributed to the appearance of many controversies and skepticism of certain

groups of researchers [52]. The empirical results, however, deflect the criticism of scientific circles. It has also turned out that the theoretical construct of EMDR related to memory mechanisms corresponds to the assumptions of the latest neurobiological concepts [46].

The positive effect of EMDR therapy based on bilateral stimulation is explained in a variety of ways. Nocosia (1995), for example, noted that rhythmic, repetitive eye movements lead to the resynchronisation of the right and left hemispheres by mimicking the mechanism of the pacemaker in the cerebral cortex. Armstrong and Vaughan (1996), as well as MacCulloch and Feldman (1996), explain this process as triggering the orienting response thanks to which a new assessment is created at a faster pace, slowing down the conditioned response. We can also point to the statement by Stickgold (2002), who drew attention to the analogy of fast eye movements and processes taking place during the REM sleep phase, when storing and modifying information takes place. Shapiro (2014), in turn, emphasises that the processing leads to transferring experience from the episodic memory to the semantic memory. More researchers interested in EMDR therapy are constantly trying to answer the question of the effectiveness of its use [45].

EMDR therapy procedure for people suffering from anxiety disorders and depression triggered by cyberbullying

The EMDR treatment procedure has evolved a lot in the last decade [53]. The duration of this therapy is not predetermined as it depends on the client's experience and needs. EMDR therapy is based on three levels that determine what to do: the memory of trauma, current problems and future behaviour [48]. EMDR is a structured therapy, which means that it is carried out according to a standardised protocol [44], consisting of eight phases: 1. Client history and treatment planning; 2. Preparation; 3. Assessment and processing; 4. Desensitisation, 5. Installation, 6. Body scanning; 7. Closure; 8. Re-evaluation [54].

In the first phase, 'Client history and treatment planning', the therapist collects information about the client's past. He tries to build a positive and close relationship with the client, collecting all kinds of information that allow to determine whether EMDR therapy is the right method of treatment in that case. Then, a treatment plan is developed, and the case is formulated according to the Adaptive Information Processing Model. At this stage, the therapist should elicit those elements of the client's history that expose his positive inner resources and areas that can support him. The therapist should demonstrate the ability to adapt to the client, conduct a standard clinical and medical interview using psychometric tools, and also take into account the criteria assessing whether EMDR therapy or an alternative treatment should be chosen. The therapist's task is also to define the future, present and past goals, to gather all the evidence diligently and to test the resources [54].

In the second, preparatory phase, the therapist should look at the whole process from a broad perspective and support the client and help him prepare for reprocessing his memories. The therapist should use psychoeducational tools, referring to the external symptoms of the disease. It is important to take care of the client's mental balance and provide him with a good access to positive feelings and experiences. Therefore, any techniques that help stabilise the client and increase the level of his sense of influence and control are welcome [54]. For example, the 'safe place' visualisation technique can be used, as it allows you to move your mind quickly to a previously imagined friendly place (this method was once described by Lech Emfazy Stefański in his book *Od magii do psychotroniki*, "From magic to psychotronics", and it was used in the lessons to 'perfect the mind'). Another effective visualisation technique is 'the box', which allows you to interrupt the session at any time and imagine closing the problem that is being processed in a box, in which it is kept until the next session [55].

In the third phase of EMDR therapy, the therapist gives an assessment or a diagnosis, which defines a specific goal to be processed [45]. The therapist's task is to extract memories that are a key aspect of the therapeutic treatment. This can be done through referring to the fundamental characteristics of

memories. This procedure takes into account such elements as extracting an image, pointing to current negative beliefs, determining desired positive beliefs, diagnosing current emotions and physical feelings, and creating output scales [54].

In the fourth phase of EMDR, the desensitisation, it is important to pay attention to the client's negative feelings and emotions and to be fully aware of what elements appear during the processing. The client is asked to mentally focus on a target and follow the therapist's hand. At the same time, the client brings back images and words, trying to clearly indicate where he feels them in the body. Processing the memories takes place until an adaptive solution is found. All channels must be processed, allowing a complete assimilation of memories. The next step is to activate positive experience patterns [56].

The fifth phase of EMDR is referred to as 'installation'. The key aim here is to install and deepen the impact of positive thoughts that was triggered in the client as a substitute for the initial negative beliefs [55]. At this stage, two basic procedures are implemented: eliciting the most desirable, positive beliefs and heightening the sense that they are real [54].

Body scanning is part of the sixth phase of EMDR treatment. Its purpose is to completely transform the discomfort coming from the memories. The point here is to define and modify any negative physical feeling that still appears in the client [54]. If, during a body scan, the client sees that there is no tension in the areas where it sometimes appeared over many years, he feels better and his motivation for further work increases [55].

To ensure that the client has returned to the state of equilibrium and will stay in it until the next session, the therapist needs to close the session in the seventh phase of EMDR. He uses self-perception techniques and briefs the expectations and further changes that should be implemented between the sessions [54].

The last phase of EMDR therapy is re-evaluation. The therapist asks the client to refer to the processed memories, assessing his reactions. The purpose of this phase is to see how permanent the results of the treatment are. This examination should be carried out at the beginning of each new session [55].

So far, a therapy focused on the treatment of depression, anxiety and trauma was associated primarily with conversation, relaxation or prolonged exposure. Currently, EMDR therapy is more and more valued in this field [45], as it achieves positive empirical results demonstrating its effectiveness [46]. The results confirm that this method has a number of advantages, allowing the client to achieve positive effects faster than with pharmacological and cognitive methods of confronting problems.

Summary

Cyberbullying, including its verbal form, is an increasing social problem. Online hate, expressed in abusive, harmful and ridiculing comments, has an extremely negative impact on the psyche of Internet users, adolescents in particular. Omnipresent hate, often directed towards an individual in a systematic and continuous manner, can lead to depression and increase the risk of anxiety disorders. In extreme cases, cyberbullying is a direct cause of suicides committed by desperate victims.

If further tragedies are to be prevented, researchers need to focus on what kind of help can be given to victims of cyberbullying. In the literature on the subject, the essence and consequences of online hate are mentioned more and more frequently, while the question how to treat people who are in a poor mental state due to online verbal aggression is omitted. The author of this paper proposes EMDR therapy as a way to help them.

Research related to the innovative EMDR therapy has shown that the desensitisation with eye movement can be applied to people suffering from various diseases, both of neurobiological and psychological background. The scope and nature of the research carried out in the last decade have evolved significantly. Although the mechanism of bilateral stimulation has not been scientifically explained yet, the empirical results confirm the effectiveness of using EMDR therapy in the treatment of PTSD, chronic pain, emotional approach to cancer, dissociative identity disorders and addictions. Research

chers, above all, pay attention to the fact that positive therapeutic effects are achieved faster than in traditional approaches.

The results of empirical studies have also confirmed the high effectiveness of EMDR therapy among people suffering from depression and anxiety disorders. This allows us to presume that EMDR therapy can also help treat victims of cyberbullying. This hypothesis should become an incentive to undertake thorough research on this issue.

Bibliography

1. Andrzej Szczypiorski: *A Mass of Arras*. Richard Lourie (trans.), New York 1993.
2. Kieszek I. *Wirtualizacja rzeczywistości i nowe technologie jako temat filmowy Matrix Wachowskich i Kongres Folmana. Do Źródeł. Rocznik Humanistyczny*. 2016; 12/14.
3. Martofel A. *Cyberterroryzm i propaganda jako nowe wymiary zagrożenia terrorystycznego. e-Politikon*. 2016; XX.
4. Pala M. *Wybrane aspekty bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni. Desecuritate.uph.edu.pl*. 2015; 1.
5. Grosset R. (red.). *Zabić tysiące, przestraszyć miliony: zagrożenia terrorystyczne i szanse na skuteczną obronę. Wyższa Szkoła Zarządzania i Prawa im. Heleny Chodakowskiej*. Warszawa 2009.
6. Adamski A. *Internet i komputery – historia, funkcjonowanie, oddziaływanie [w:] Adamski A. (red.). Media w analogowym i cyfrowym świecie. Wpływ cyfrowej rewolucji na rekonfigurację komunikacji społecznej. Dom wydawniczy Elipsa*. Warszawa 2012.
7. Ostrowicki M. *Ontoelektronika. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego*. Kraków 2013.
8. Płoszyński Z. *Przestępczość internetowa. Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa*. 2012; 3.
9. Sienkiewicz P. *Terroryzm w cybernetycznej przestrzeni [w:] Jemiola T., Kistelniecki J., Rajchel K. (red.). Cyberterroryzm-nowe wyzwania XXI wieku. Wyższa Szk. Informatyki, Zarządzania i Administracji*. Warszawa 2009.
10. Barlińska J. *Cyberprzemoc u adolescentów – o roli medium, własnych doświadczeń i empatii w zachowaniach świadków rówieśniczej przemocy elektronicznej. Uniwersytet Warszawski. Wydział psychologii*. Warszawa 2013.
11. Zellna A. *Współpraca policji z rodziną w przeciwdziałaniu cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży – możliwość czy utopia?. Studia Warmińskie*. 2014; 51.
12. Pospiszyl I. *Przemoc w rodzinie [w:] Urban B., Stanik J.M. (red.). Resocjalizacja t. 2. WN PWN*. Warszawa 2008.
13. Surzykiewicz J. *Agresja i przemoc w szkole. Uwarunkowania socjoekologiczne. CMPP*. Warszawa 2000.
14. Aronson E. *Człowiek – istota społeczna. WN PWN*. Warszawa 1997.
15. Barłóg K., Tłuczek-Tadla E., Żak M. *Wprowadzenie [w:] Barłóg K., Tłuczek-Tadla E., Żak M. (red.). Przemoc i agresja jako zagrożenie bezpieczeństwa i rozwoju dziecka. Dyskurs Pedagogiczny*. 2013; t.7.
16. Bębas S. *Patologie społeczne w sieci. Wydawnictwo Edukacyjne Akapit. Toruń 2013*.
17. Barlińska J. *Wpływ kontaktu zapośredniczonego przez komputer na nasilenie zachowań antyspołecznych i cyberprzemocy. Cyberprzemoc*. 2009; 1(26).
18. Słomka-Michalak K. *Cyberprzemoc: przegląd badań [w:] Bartkiewicz, A. Węgliński, A Lewicka (red.). Powinności i kompetencje w wychowaniu osób niedostosowanych społecznie. Wydawnictwo UMCS. Lublin 2010*.
19. Wysocka-Pleczyk M., Świeży B. *Człowiek załogowany. Creative Commons*. Kraków 2013.
20. Stasiewicz S. *Hejt - zło odwieczne czy kulturowy nowotwór? [w:] Dynkowska J., Lemann N., Wróblewski M., Zator A. (red.). Hejterstwo. Nowa praktyka kulturowa. Geneza, przypadki, dia-*

- gnozy. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Łódź 2017.
21. Szymczak E. Hejting jako przykład współczesnego zagrożenia w przestrzeni społecznej. *Studia Edukacyjne*. 2015; 37.
 22. Włodarczyk J. Mowa nienawiści w internecie w doświadczeniu polskiej młodzieży. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*. 2014; 2.
 23. Bulandra A., Kościółek J., Zimnoch M. Mowa nienawiści w przestrzeni publicznej. Raport z badań prasy w 2014 roku. *Stowarzyszenie Interkulturalni.pl. Fundacja Dialog-Pheniben*. Kraków 2015.
 24. Łodziński S. *Problemy dyskryminacji osób należących do mniejszości narodowych i etnicznych w Polsce (polityka państwa, regulacje prawne i nastawienia społeczne)*. Wydział Analiz Ekonomicznych i Społecznych. Warszawa 2003.
 25. Gołata K. Hejt w sieci a wizerunek przedsiębiorcy. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*. 2017; 313.
 26. Niepytalska-Osiecka A. O fejkju, lajku i hejcie w polszczyźnie internetowej. *Język Polski*. 2014; 4.
 27. Brzezińska-Waleszczyk M. Granica pomiędzy beką a hejtem w sieci. Próba odpowiedzi na podstawie wybranych przykładów. *Kultura – Media – Teologia*. 2016; 25.
 28. Hejt a zaburzenia psychiczne. <http://psycholog-pisze.pl/hejt-a-zaburzenia-psychiczne/> [dostęp z dnia 11.12.17].
 29. Kwiecień J. O trollach internetowych słów kilka. <http://socjomania.pl/o-trollach-internetowych-slow-kilka> [dostęp z dnia: 11. 12.17].
 30. Wilk E., Cieśla J. Zazdrość, niechęć, wrogość: polskie wady narodowe. *Zawiśliśmy w zawiści*. *Polityka*. 2015; 8.
 31. Wójtowicz P. Wirtualne słowa, rzeczywisty ból. Jak cyberprzemoc niszczy życie dzieci. *Wprost*. <https://www.wprost.pl/nauka-i-technika/10083561/wirtualne-slowa-rzeczywisty-bol-jak-cyberprzemoc-niszczyc-zycie-dzieci.html> [dostęp z dnia: 13.12.17].
 32. Mysona Byrska J. Nienawiść – ważna zmienna życia publicznego. *Kultura i Wartości*. 2016; 17.
 33. Bilewicz M., Stefaniak A. Hejt w Polsce. Diagnostyka, <http://uprzedzuprzedzenia.org/czym-mowa-nienawisci/hejt-w-polsce-diagnoza/> [dostęp z dnia 11.12.17].
 34. Wojtasik Ł. Przemoc rówieśnicza a media elektroniczne. *Cyberprzemoc*. 2009; 1(26).
 35. Pyżalski J. Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska. *Kwartalnik Dziecko Krzywdzone*. 2009; 1(26). 12-27.
 36. Heitzman J. *Stres w etiologii przestępstw agresywnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków 2002.
 37. Seligman M.E.P., Walker E.F., Rosenhan D.L. *Psychopatologia*. Zysk i S-ka Wydawnictwo. Poznań 2017.
 38. Nitka-Siemieńska A. Zaburzenia lękowe - charakterystyka i zasady leczenia. *Forum Medycyny Rodzinnej*. 2014; 8(1).
 39. Shapiro R., Hofmann A., Grey E. Case Consultation: Unremitting Depression., *Journal of EMDR Practice and Research*. 2013; 1.
 40. Hofmann A., Hilgers A., Lehnung M., Liebermann P., Ostacoli L., Schneider W., Hase M. Eye Movement Desensitization and Reprocessing as an Adjunctive Treatment of Unipolar Depression: A Controlled Study. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2014; 3.
 41. Rybakowski J. Możliwości leczenia zaburzeń depresyjnych i lękowych przez lekarzy podstawowej opieki zdrowotne. „*Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej*”. 2001; 1.
 42. Śmiertelna ofiara cyberprzemocy. <http://wiadomosci.onet.pl/kiosk/smiertelna-ofiara-cyberprzemocy/vjs76> [dostęp z dnia: 13.12.17].
 43. Kowalik J. Cyberprzemoc, czyli zagrożenie z sieci. <http://www.newsweek.pl/swiat/cyberprzemoc-czyli-zagrozenie-z-sieci,artykuly,365884,1.html> [dostęp z dnia: 13.12.17].
 44. Reber A. *Słownik psychologii, pod redakcją naukową prof. dr hab. Idy Kurecz i prof. dr hab.*

- Krystyny Skarżyńskiej. Wydawnictwo Scholar Sp. z o.o. Warszawa 2002.
45. Chomska-Saja M. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing w leczeniu traumy i zaburzeń bazujących na jej objawach. Terapia.* 2015; 4.
 46. Jeśka M. *Od fazy snu REM do terapii EMDR. Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny.* 2012; 4.
 47. Parnell J. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) and Spiritual Unfolding. The Journal of Transpersonal Psychology.* 1996; 2.
 48. van den Hout M.A., Engelhard I.M., Rijkeboer M.M., Koekebakker J., Hornsveld H., A. Leer, M.B.J. Toffolo, Akse N. *EMDR: Eye movements superior to beeps in taxing working memory and reducing vividness of recollections. Behaviour Research and Therapy.* 2011; 49.
 49. De Jongh A., Broeke E.T., Renssen M.R. *Treatment of Specific Phobias with Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Protocol, Empirical Status, and Conceptual Issues. Journal of Anxiety Disorders* 1999; 1–2.
 50. Hofmann A., Hilgers A., Lehnung M., Liebermann P., Ostacoli L., Schneider W., Hase M. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing as an Adjunctive Treatment of Unipolar Depression: A Controlled Study. Journal of EMDR Practice and Research.* 2014; 8; 3.
 51. Luber M. Preface [w:] Luber M. (red.). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Scripted Protocols: Basics and Special Situations. Springer Publishing Company. New York* 2009.
 52. Hout van den M.A., Engelhard I.M. *How does EMDR work?. Journal of Experimental Psychopathology.* 2012; 3; 5.
 53. Fernandez I., Solomon R.M. *Neurophysiological Components of EMDR Treatment. Neuropsychophysiology and Behavioural Intervention,* 2015; 9.
 54. Farrell D. *EMDR. Szkolenie w terapii. Poziom 2 – Polska – luty 2014. Polskie Towarzystwo Terapii EMDR.*
 55. Berezowska-Pogoń J. *Zastosowanie techniki EMDR w pracy z pacjentami kardiologicznymi. Sztuka Leczenia,* 2003; 3-4.
 56. Farrell D. *EMDR Level 1 Training Accredited by EMDR Europe.*

mgr psychologii Eliza Cieślikowska
kierownik Ośrodka Interwencji Kryzysowej MOPS Tychy

DROGA DO NOWEGO ŻYCIA OSOBY DOŚWIADCZAJĄCEJ PRZEMOCY

THE WAY TO A NEW LIFE OF A PERSON UNDER VIOLENCE EXPERIENCE

Streszczenie

Rodzina stanowi podstawową komórkę społeczną, która powinna stanowić naturalne środowisko funkcjonowania i rozwoju każdej osoby w niej funkcjonującej.

Jednak proces rozwoju cywilizacji przynosi wiele pozytywnych jak i negatywnych skutków gospodarczych i społecznych. Jednym z tych negatywnych wydaje się rozwój przemocy w rodzinie. Rośnie też świadomość ofiar przemocy i sposoby przeciwdziałaniu jej.

Autorka określa profil psychologiczny osoby doświadczającej przemocy w rodzinie i wskazuje drogi wyjścia ze związku przemocowego. W artykule odniesiono się do literatury przedmiotu, wskazując kluczowe pojęcia (wraz z ich definicjami) związane z przemocą w rodzinie, a także przedawniono zachowania osób doświadczających przemocy.

Kobiecie, która doświadczała przemocy ze strony partnera, potrzebna jest kompleksowa pomoc (tzw.: „całościowa zmiana”), która może obejmować: proces terapeutyczny, psychoedukację na temat przemocy w relacjach między płciami, kontakt z lekarzem i farmakoterapia, czy też pomoc prawną. Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie jest zadaniem trudnym, wymaga wielu profesjonalnych (specjalistycznych i systemowych) działań skierowanych do osób doświadczających i stosujących przemoc na co zwraca szczególną uwagę autorka artykułu.

Abstract

The family is the basic social cell in which it should be a natural environment for the functioning and development of every person functioning in it.

However, the process of civilization development brings many positive and negative economic and social consequences. One of those negative impacts seems to be the development of domestic violence.

There is also growing awareness of victims of violence and ways to counteract it.

The author defines the psychological profile of a person experiencing domestic violence and indicates the way out of the violence contract. The article refers to the literature on the subject, indicating the key concepts (along with their definitions) related to domestic violence, as well as the behavior of people experiencing violence.

A woman who experienced partner violence needs comprehensive assistance (so-called „total change”), which may include: a therapeutic process, psychoeducation concentrated on violence in relations between the sexes, contact with a doctor and pharmacotherapy, or legal assistance. Counteracting do-

mestic violence is a difficult task, requiring many professional (specialist and systemic) activities directed at people experiencing and using violence, emphasizes the author of the article.

Wstęp

Wraz z rozwojem cywilizacji i narastającymi problemami życia codziennego jednostki (człowieka) we współczesnym świecie, nasila się zjawisko przemocy w rodzinie. Wydaje się, że występowało ono zawsze, jednak w ostatnich latach m.in. za sprawą mediów, staje się przedmiotem zainteresowania różnych grup społecznych. Różne dysfunkcje rodziny (traktowanej jako podstawowa komórka społeczna) prowadzą do eskalacji problemu przemocy. Postępujący proces rozwoju cywilizacji przynosi wiele skutków gospodarczych i społecznych, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Przemoc jest zjawiskiem powszechnym w każdym rejonie świata. Jest problemem globalnym i dotyczy całych społeczeństw. [1] Pewne zachowania człowieka wynikają z jego natury i relacji, a nawet interakcji z innymi ludźmi; w różnych grupach powodują frustrację, agresję i mogą doprowadzić także do przemocy.

Celem artykułu jest przedstawienie profilu psychologicznego osoby doświadczającej przemocy w rodzinie i wskazanie drogi wyjścia ze związku przemocowego.

Autorka dokonuje analizy literatury przedmiotu, wskazując kluczowe pojęcia (wraz z ich definicjami) związane z przemocą w rodzinie, jako przedmiotem różnych badań, a także analizuje zachowania osób doświadczających przemocy na podstawie obserwacji własnych.

Przemoc w rodzinie

Pojęcie przemocy powszechnie utożsamiane jest z agresją. Nie jest to jednak słuszne. W przemocy przewaga sił zawsze występuje po stronie sprawcy, w przypadku agresji – siły są zrównoważone. [2] Agresywne zachowania mogą być skierowane na zewnątrz - przeciwko określonym osobom lub rzeczom, jak też zachowania te mogą być skierowane przeciw samemu sobie. Ponadto mogą to być zachowania przybierające formę izolacji, jak też polegające na demonstracji lub ataku.

W ujęciu węższym, zachowaniami agresywnymi są w szczególności zachowania skierowane na zewnątrz, przeciw określonym osobom lub rzeczom. [3] Celem agresji jest zaszkodzenie ofierze, podczas gdy celem przemocy jest wywarcie pewnego rodzaju wpływu na jednostkę. Poza tym warto pamiętać, że istotnym aspektem odróżnienia przemocy od agresji jest dysproporcja sił w relacji stron: sprawca wykorzystuje swoją przewagę siły nad słabszą ofiarą. [4]

Przemoc jest szeroko definiowana w literaturze przedmiotu. W „Słowniku frazeologicznym języka polskiego” przemoc określona jest jako gwałt, przewaga z użyciem siły fizycznej wbrew czyjejś woli. [5] Definicje słownikowe stanowią pewien punkt wyjścia do bardziej szczegółowych analiz i podziałów.

W literaturze psychologicznej oraz socjologicznej termin „przemoc” zamiennie jest używany jako „przemoc w rodzinie” lub „przemoc domowa” lub „molestowanie moralne”. W tej pracy autorka konsekwentnie będzie używać terminu „przemoc” głównie w odniesieniu do problemów w rodzinie. Zwraca się uwagę na to, że stosowanie tego pojęcia powinno obejmować nie tylko partnerów związku: żona - mąż, konkubent – konkubina, jak i te osoby, które stają się ofiarą przez innych członków rodziny. [6] Najczęstszymi osobami doświadczającymi przemocy są kobiety. [7]

Naranch definiuje przemoc domową wobec kobiet jako każde nadużycie fizyczne, psychologiczne lub emocjonalne, którego sprawcą jest partner intymnego związku z kobietą, niezależnie od tego czy jest ona jego żoną, byłą żoną, dziewczyną, przyjaciółką. Określenie „domowa” odnosi się nie tylko do przemocy wydarzającej się w fizycznej przestrzeni domu, lecz do tego co wydarzy się w ramach danej relacji. [8] Przemoc w rodzinie staje się sprawą intymną, mniej istotną, pozostającą często w gestii samych zainteresowanych, co wydaje się dużym wyzwaniem dla organizacji i instytucji wyznaczonych

do zwalczania przemocy w rodzinie. W Polsce Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie [9] definiuje przemoc jako jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny (a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą. Wszelkie zachowanie o charakterze nadużycia (gest, słowo, czyn, postawa) będące przez swą powtarzalność lub systematyczny charakter, naruszeniem godności oraz integralności psychicznej lub fizycznej jednostki jest nazywane „molestowaniem moralnym”. [10]

Jak wspomniano, to głównie kobiety są osobami doświadczającymi przemocy. Nie oznacza to jednak, że sprawcami są tylko mężczyźni. Nie mniej należy się zgodzić z tym, że przemoc wobec kobiet jest groźnym zjawiskiem społecznym, a nie problemem „chorych albo spaczonych jednostek”. [11]

Pospiszyl [12] definiuje przemoc jako „wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w wolność osobistą jednostki lub przyczyniające się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby wykraczającej poza społeczne zasady wzajemnych relacji”. W przytoczonej definicji zawiera się zarówno intencjonalność działania sprawcy, jak i skutki przemocy w postaci naruszenia praw innej osoby i wyrządzenie jej krzywdy.

Niezależnie od tego, kim są sprawcy i ofiary przemocy w rodzinie, przemoc jest naruszeniem praw i dóbr osobistych jednostki w taki sposób, że uniemożliwia jej samoobronę. Przemoc jest zawsze intencjonalna, a powtarza się dzięki temu, że sprawca czuje się bezkarny. Odpowiedzialność za przemoc spoczywa wyłącznie na osobie stosującej przemoc, a nie na osobie doświadczającej, niezależnie od tego, co zrobiła. [13, 14]

Jarosz [15] definiując przemoc rodzinną zwraca uwagę nie tylko na podejmowane działania przez sprawcę, ale również wskazuje, że jedną z jej form (zaniedbanie) może być niepodejmowanie żadnych działań wspierających osoby pokrzywdzone. Przemoc w rodzinie określana jest jako „wszelkie formy działań lub zaniechań (powstrzymanie się od działań należnych, koniecznych) wobec członków rodziny które godzą w osobistą wolność i przyczyniają się do ich szkody psychicznej lub fizycznej, które są niezgodne ze społecznymi wartościami dotyczącymi wzajemnych relacji w rodzinie oraz/ lub są uznawane za niewłaściwe lub szkodliwe przez wiedzę profesjonalną”.

Przemoc jest zjawiskiem przewidywalnym i problemem, przeciw któremu można podjąć działania zapobiegawcze. Przemoc stanowi także przedmiot zainteresowań wielu organizacji i instytucji publicznych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2002 roku przyjęła definicję przemocy określając to zjawisko jako jednorazowy lub powtarzający się akt, który stanowi celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiście zrealizowane, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co powoduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenia rozwoju lub depryzację. [16]

W dniu 6 lutego 2015 r. Sejm Rzeczypospolitej Polski przyjął ustawę dotyczącą ratyfikacji konwencji Rady Europy o przeciwdziałaniu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Zdefiniowano w niej także pojęcie „przemocy domowej”. Przemoc ta oznacza wszelkie akty fizycznej, seksualnej, psychologicznej lub ekonomicznej przemocy występujące w rodzinie lub gospodarstwie domowym lub pomiędzy byłymi lub obecnymi małżonkami lub partnerami, niezależnie od tego, czy sprawca i ofiara dzielą miejsce zamieszkania, czy też nie. [17]

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” definiuje przemoc w rodzinie jako „zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie, przeciw członkom rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste powodujące cierpienie i szkody”. Przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym że:

- jest intencjonalna (przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary),
- siły są nierówne (w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą – ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy),

- narusza prawa i dobra osobiste (sprawca wykorzystuje przewagę sił, narusza podstawowe prawa ofiary np. prawo do nietykalności fizycznej godności szacunku),
- powoduje cierpienie i ból (sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody; doświadczenie bólu i cierpienia sprawia że ofiara ma mniejszą zdolność do samoobrony). [18]

W oparciu o literaturę [19, 20] dotyczącą zjawiska przemocy w rodzinie można wyróżnić różne rodzaje przemocy: przemoc fizyczną, przemoc psychiczną, przemoc seksualną, przemoc ekonomiczną, zaniedbywanie.

Na przemoc fizyczną składają się „intencjonalne zachowania, niosące ryzyko uszkodzenia ciała, niezależnie, czy do tego dochodzi” [21] oraz obrażenia poniesione przez daną osobę, które nie są wynikiem wypadku. Przemoc fizyczna polega na różnej gamie form zachowania o różnym stopniu nasilenia np. wymierzaniu policzków, biciu, kopaniu, uderzeniu pięścią. [22]

Przemoc psychiczna, zwana również przemocą emocjonalną, to słowne lub niewerbalne groźby użycia przemocy wobec osoby lub tego, co do niej należy. [23] Mellibruda zauważa, że przemoc fizycznej zawsze towarzyszy przemoc psychiczna, lecz przemoc psychiczna może występować bez fizycznych aktów przemocy. [24] Przemoc psychiczną stanowią „wszelkie słowa, zachowania werbalne i niewerbalne czy postawy mające na celu utrzymanie pełnej kontroli nad drugą osobą, poprzez obniżenie jej poczucia wartości i wzbudzenie bezsilności oraz zaburzenie sensu jej życia. Takie działania sprawcy są intencjonalne. Sprawca robi wszystko, żeby zapanować nad emocjami i myślami drugiej osoby, aby zaspokoić własne potrzeby”. [25] Ten rodzaj przemocy przejawia się zastraszaniem, oskarżaniem, poniżaniem, grożeniem, zawstydzaniem, obrażaniem, ciągłą krytyką, karaniem dystansem emocjonalnym. [26, 27, 28] Przemoc psychiczna bywa trudna do uchwycenia, zarówno dla osoby, która jej doświadcza, jak i dla zewnętrznego obserwatora. Nie jest jednorazowym aktem, lecz ciągłym, narastającym umniejszaniem i kontrolowaniem drugiej osoby.

Przemoc seksualna oznacza zmuszanie do określonych zachowań i kontaktów seksualnych (np. gwałt, zmuszanie do oglądania filmów, zdjęć pornograficznych) i współwystępuje razem z przemocą psychiczną oraz fizyczną. [29, 30]

Przemoc ekonomiczna, inaczej materialna to odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwienie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, ale również niszczenie przedmiotów. [31]

Innym rodzajem przemocy jest zaniedbanie, czyli niezapewnienie lub uniemożliwienie zaspokojenia potrzeb jednostce zależnej. [32]

Mazur [33] wyróżnia dwuczynnikową klasyfikację przemocy w rodzinie (tab. 1.). Stosując dwa kryteria podziału (postawa wobec zachowań przemocowych oraz obszary przemocy) wyodrębniła sześć grup przemocy w rodzinie.

Tabela 1. Dwuczynnikowa klasyfikacja przemocy w rodzinie

	Przemoc fizyczna	Przemoc psychiczna	Przemoc seksualna
Aktywne nadużycie	Zniewolenie z użyciem siły i uwięzienie. Obrażenia, które nie są skutkiem wypadku.	Poniżanie. Pozbawienie środków materialnych.	Kazirodztwo. Napad i gwałt
Bierne zaniedbanie	Brak opieki zdrowotnej. Fizyczne zaniedbanie.	Nieokazywanie uczuć. Lekceważenie emocjonalne. Lekceważenie potrzeb materialnych.	Brak należytej opieki. Prostytucja.

Źródło: J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2002, s. 39. [33]

W tabeli 1. przemoc materialna (lekceważenie potrzeb materialnych) została zaliczona do przemocy psychicznej.

W swoich badaniach Stark wskazuje, że w wielu wypadkach zaprzestanie fizycznej przemocy nie tylko nie prowadzi do poprawy lecz w pewnych przypadkach wręcz wiąże się z pogorszeniem stanu psychicznego kobiet. Stark argumentuje, że „przemoc fizyczna zostaje zastąpiona przez wywoływanie mentalnego chaosu i inne formy zniewalania i kontroli. [34]

Zatem ogólnie można powiedzieć, że przemoc to zjawisko polegające na takim zachowaniu jednostki lub grupy, w wyniku którego inne osoby ponoszą uszczerbek na ciele lub w zakresie funkcji psychicznych. [35] Przemoc to takie działania, które niezależnie od formy upośledzają ostatecznie moc kogoś, kto jest obiektem. Taki też jest cel przemocy, uczynić z człowieka (ofiary) istotę bezwolną. [36].

Zjawisko to będzie występowało zawsze i w różnych środowiskach i z różnym nasileniem, a zadaniem instytucji i organizacji odpowiedzialnych za zwalczanie przemocy i pomoc ofiarom będzie też identyfikacja przyczyn i ich ograniczanie, szczególnie w odniesieniu do rodziny, jako bardzo ważnej grupy społecznej.

OSOBA DOŚWIADCZAJĄCA PRZEMOCY

Jednorodna charakterystyka osoby doświadczającej przemocy nie jest możliwa. Trudno stworzyć uniwersalny jej portret z uwagi na to, iż zjawisko przemocy pojawia się w różnych rodzinach. Potwierdza to Lipowska-Teutsch [37], która podkreśla, że przemoc mężczyzn w stosunku do związanych z nimi kobiet pojawia się we wszystkich grupach społecznych i nie jest zależna od rasy, zamożności, wykształcenia czy stanu zdrowia. Z badań wynika, że nie istnieje żaden szczególnie profil psychologiczny osoby doświadczającej przemocy. Ofiarą może stać się każdy. Może to być osoba najsilniejsza psychicznie w rodzinie, umiejąca poradzić sobie ze stresem lub przeciwnie: osoba najsłabsza. [38]

Badania pokazują, że większość kobiet doświadczających przemocy ze strony partnera doznawała przemocy w dzieciństwie [39], nie oznacza to jednak, że w związkach przemocowych pozostają tylko takie osoby. W praktyce psychologicznej spotyka się zarówno kobiety, które powtarzały wzorce wyniesione z domu, jak i takie, które wychowywały się w przychylniej atmosferze rodzinnej (pełnej akceptacji i zrozumienia), i do czasu kontaktu z agresorem spostrzegane były przez siebie (i innych) jako silne i niezależne. Herman zauważa, że „jakkolwiek niektóre kobiety rzeczywiście zdradzały trudności psychiczne, które nie pozwalały im się bronić przed prześladowcą, większość jednak nie wykazywała żadnych poważniejszych zaburzeń - dopóki nie zaczęto ich maltretować”. [40]

Niektórzy autorzy podkreślają, że bardzo często kobiety „wynoszą” z domu rodzinnego stereotypy zezwalające na przemoc oraz wzór relacji opartej na dominującym mężczyźnie i uległej kobiecie. [41] Wychowanie w przekonaniach opartych na wskazaniach religijnych o nierozzerwalności związku małżeńskiego sprawia, że kobiety pozostają często w związku z agresorem. Zdecydowana większość kobiet jest nieświadoma swojej wartości i nie wierzy, że można żyć inaczej.

Doświadczeniu przemocy nieodłącznie towarzyszy cierpienie; przemoc narusza podstawowy sposób porozumienia i wartościowania świata. „Tam gdzie powinno być dobro, pojawia się zło, gdzie powinno być sprawiedliwie, zwycięża niesprawiedliwość”. [42] Osoba doświadczająca przemocy sama nie ma dość siły i możliwości by się obronić, nie potrafi prosić o pomoc i wsparcie osób obcych. Z czasem przyzwyczajają się do zachowań przemocowych, nie podejmuje działań obronnych, zmierzających do zmiany zachowania agresora. Kobieta w związkach przemocowych czuje się bezradna wobec tego kto ją krzywdzi, ale też samotna i opuszczona, ponieważ nikt nie staje w jej obronie. Brak reakcji ze strony innych osób stwarza wrażenie, że taki już jest porządek świata i wzmaga jej poczucie bezsilności. [43, 44]

Kobiety doświadczające przemocy w rodzinie posiadają psychologiczne następstwa maltretowania. [45] Charakterystyczny jest u nich obniżony nastrój, nadwrażliwość na wszelkie sygnały odrzucenia oraz brak zaufania do osób obcych, a w szczególności brak zaufania w bliskich relacjach. Ponadto

autorka jednoznacznie stwierdza, iż w życiu codziennym kobietom towarzyszy ciągły strach o siebie i dzieci, który powoduje, że nie czują się bezpieczne. Przeżywają poczucie społecznej i psychicznej izolacji, która wynika ze wstydu i obawy przed partnerem, a także nadmiernej kontroli ze strony sprawcy.

Podstawowym doświadczeniem emocjonalnym w związkach przemocowych jest lęk kobiet, który prowadzi do utraty poczucia wpływu i sprawczości. Lęk ma bardzo różne formy. Bywa bardzo konkretnym strachem o zdrowie i życie, strachem przed siłą fizyczną. Przemoc psychiczna wiąże się z życiem w ciągłym napięciu i niepokoju. W pewnym momencie kobiety przestają zauważać, że ciągle obecny lęk nie jest normalnym stanem psychofizycznym.

Zdarza się, że te same osoby w innych obszarach (np. zawodowym), a także w innych relacjach (np. przyjacielskich) stawiają sobie jasne cele, podejmują działania i konsekwentnie je realizują. Niestety w wielu wypadkach, z czasem i te obszary zostają zarażone niepewnością i poczuciem niemożności planowania. Stopniowo poczucie siły kobiet doświadczających przemocy słabnie. Kiedy kobiety próbują korzystać z własnej, autonomicznej siły bardzo często spotykają się z karą - w tych właśnie momentach narażone są na odrzucenie, groźby i pobicie.

Przemoc domową cechują poważne konsekwencje zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Doznawanie długoterminowej przemocy wiąże się z doświadczaniem poczucia zagrożenia i bezbronności i dlatego często następstwem przemocy są objawy lękowe, takie jak ataki paniki, fobie lub objawy lęku uogólnionego. Ponadto zdarza się, że objawy przemocy mogą przerodzić się w PTSD (zespół stresu pourazowego). Osoby doznające przemocy często rozwijają również zaburzenia somatyzacyjne, uskarżając się na objawy bólowe, żołądkowo-jelitowe, neurologiczne. Wszystkie te symptomy mają somatyczny charakter i nie można znaleźć ich typowo medycznej przyczyny. Warto zauważyć, że osoby doznające przemocy często nadużywają substancji psychoaktywnych, które traktują jako swoisty lek na cierpienie pourazowe, a w następstwie uzależniają się od nich. [46] Kobiety te częściej korzystają z opieki medycznej, wymagają pomocy w trybie ostrym oraz częściej wymagają leczenia psychiatrycznego. Kontakt z przemocą może pozostawiać w umyśle człowieka znaczące ślady, kiedy przez długi okres kontaktuje się on z przemocą. Czasem bezpośrednia przemoc się kończy, ale zniewolenie umysłu pozostaje. [47]

Kobieta doświadczająca przemocy ma trudność w zobaczeniu własnych zasobów, możliwości i sytuacji, w których dysponuje siłą i realnym wpływem na innych. Powoduje to poczucie zależności, bycie słabą i bezbronną, nasila lęk i obniża poczucie własnej wartości.

ZWIĄZEK PRZEMOCOWY

Zjawisko przemocy w rodzinie to zazwyczaj proces rozwijający się przez wiele lat. W początkowym etapie związku pierwsze przejawy kontroli ze strony sprawcy bywają niezauważalne, a szczególnie te, które mogą być również oznakami zainteresowania i troski (np. zabieganie o względy, potrzeba bliskości, poświęcenie czasu i uwagi). Nie są one na tyle dokuczliwe, aby nazywać je przemocą. [48, 49] Z czasem jednak kobieta doświadczająca przemocy staje się coraz bardziej zdezorientowana. Jej własne autonomiczne działania są karane: partner jednostronnie decyduje w wielu sprawach codziennych i obraża się, kiedy kobieta ma własne zdanie. Niejednokrotnie kobieta dla dobra relacji ustępuje, rezygnując z własnego systemu wartości. Cały proces przebiega stopniowo, prawie niezauważalnie. Osoba doświadczająca przemocy mogłaby sama sobie pomóc, gdyby tylko wiedziała dokładnie z czym ma do czynienia, gdyby umiała nazwać to, co ją spotyka. [50] Zachowania sprawcy nie są opatrzone etykietką „przemoc” i w dodatku partner robi wszystko, by do takiego zdefiniowania sytuacji nie dopuścić.

Dopiero efekt kumulacji trudnych sytuacji prowadzi, że zmiany w związku stają się zauważalne. Wówczas większość kobiet zaczyna reagować: stawiają granice i mówią o swoich uczuciach. Najczęściej jednak te reakcje tylko pogarszają sytuację, po których kobiety czują się zagubione i winne. Często po pierwszych awanturach lub pobiciach kobiety próbują odejść. W klasycznych cyklach przemocy demonstrowane przeprosiny sprawcy, okazane przez niego poczucie winy i samooskarżenia

odnoszą natychmiastowy skutek - kobieta reaguje współczuciem i bardzo łatwo wybacza. Po chwilach miodowego miesiąca, sprawca wydaje się być na chwilę lepszym. W przypadku narastającej przemocy psychicznej, gdzie nie ma gwałtownych wybuchów agresji wprost (a zatem nie ma również momentów skruchy i przeprosiny ze strony sprawcy), pojawiają się chwile ulgi i względnej normalności, takie jak na początku związku; powraca nadzieja na ocalenie miłości. [51]

Kobiety doświadczające przemocy mają trudności emocjonalne utrudniające im zerwanie ze sprawcą. Wyniki badań [52] wskazują, że momenty, w których kobiety próbują odejść od partnera stosującego przemoc, wydają się najlepszym i najzdrowszym rozwiązaniem, jednak jest to najbardziej niebezpieczny czas w związku. Z perspektywy sprawcy jest to rzeczywista utrata kontroli, więc sprawca podejmuje działania, których celem jest nakłonienie partnerki do powrotu. Zachowania sprawcy, takie jak groźby, obietnice i szantaż, w mistrzowski sposób wykorzystują słabe punkty ofiary. Wielu autorów podkreśla, że nie jest prawdą iż kobiety poddawane zniewoleniu i kontroli „pozwalają na przemoc”, a wręcz przeciwnie: fakt, że próbują reagować prowadzi do zaciskania pułapki. [53, 54] Bezsilność jest efektem sytuacji, a nie cechą osobowości kobiety.

Wielokrotnie kobiety doświadczające przemocy podejmują próbę ratowania swojego związku i niejednokrotnie trudno jest zrozumieć związek, w którym mężczyzna znęca się nad kobietą, a ona od niego nie odchodzi. W miarę rozwoju związku samoocena kobiety doświadczającej przemocy staje się coraz bardziej negatywna. Codzienna krytyka powtarzana przez partnera i jego zarzuty stają się dla kobiety najważniejszym elementem obrazu siebie. Krytyka, odrzucenie, poczucie braku wpływu prowadzą nieuchronnie do obniżenia poczucia własnej wartości. Im kobieta posiadała niższą i chwiejną samoocenę na początku związku, tym łatwiej jest ją stracić. Kobiety o wysokim poczuciu wartości w pewnym momencie również zaczynają w siebie wątpić.

W trakcie trwania związku kobieta doświadczająca przemocy próbuje znaleźć sens w tym co ją spotyka, w celu zrozumienia związku i swojej w nim roli. Kobiety próbują zrozumieć siebie na różnych etapach: korzystają z podpowiedzi rodziny, znajomych, porównują się z innymi, wypełniają rolę kobiety wpasowując się społeczne oczekiwania. Kobieta stosuje techniki zaprzeczeń, które pozwalają jej utrzymać system rodzinny w niezmiennym stanie. Przekonania, którymi posługuje się kobieta, są społeczną konstrukcją, która w niebezpieczny sposób przerzuca całą odpowiedzialność za przemoc na konkretną kobietę, zdejmując odpowiedzialność zarówno ze sprawcy, jak i ze społeczeństwa. Kiedy kobiecie uda się nazwać „przemoc” i wytrwać w swojej decyzji o zmianie, jest to zwykle duży krok ku wyzwoleniu z przemocowego związku.

NOWE ŻYCIE BEZ PRZEMOCY

Kobieta, która przetrwała okres przemocy, to kobieta, która wykazała siłę i odporność nawet w najtrudniejszych chwilach. Po rozstaniu ze sprawcą kobieta ujawnia głęboko skrywane lęki, rozpacz i żal. Zadaje sobie pytania o sens życia. Czuje się wyczerpana tym, co wycierpiała; nie ma na nic ochoty. Jej poczucie własnej godności, jako kobiety i jako człowieka zostało zniszczone. Zjawisko przemocy w rodzinie jest jednym z najbardziej destrukcyjnych problemów społecznych z uwagi na to, że posiada „niezwykłą moc wywierania wpływu na całe funkcjonowanie człowieka, na pracę jego umysłu, na jego procesy emocjonalne oraz na cały jego świat wewnętrzny. [55]

Mellibruda [56] zwraca uwagę, że przemoc domowa to jeden z najpoważniejszych czynników wywołujących poczucie krzywdy, które stanowi poważne zagrożenie dla funkcjonowania człowieka. Odnosi się to do doświadczania cierpienia, ograniczenia zdolności podejmowania decyzji oraz burzenia porządku, który odnosi się do poczucia sprawiedliwości. Rozważając konsekwencje przemocy i możliwość poradzenia sobie z nią, ważne jest, aby osoba doświadczająca przemocy wiedziała co musi zrobić, aby uwolnić się od przemocy i przywrócić poczucie wpływu. Takim uzdrawiającym procesem jest wybaczenie, które uwalnia osobę doświadczającą przemocy spod władzy sprawcy i doświadczania przemocy, a w rezultacie pozwala odzyskać poczucie wpływu na własne życie.

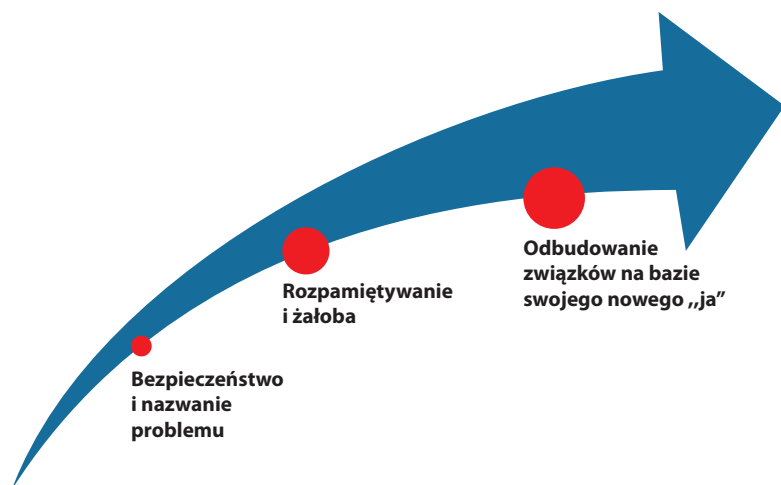
Zmiana, prowadząca do nowego życia, którą przechodzi osoba doświadczająca przemocy, stanowi wieloetapową sekwencję oddziaływań terapeutycznych. Ofiara, aby wybaczyć, musi odbudować swoje życie. Zanim kobieta rozpocznie terapię dla osób doświadczających przemocy, musi w pełni zdać sobie sprawę z faktu, że jest ofiarą przestępstwa. [57]

Herman [58] wyróżnia trzy etapy powrotu do zdrowia – do nowego życia bez przemocy.

Pierwszym krokiem kobiety, która doświadczała przemocy, na drodze do nowego życia, jest zapewnienie sobie (i dzieciom) bezpieczeństwa, nazwanie problemu i minimalnej przewidywalności. Jest to potrzebne, aby działać i planować przyszłość. Ten etap jest trudny, ponieważ jego celem jest odkrycie rzeczywistych powodów złego samopoczucia, przyznanie, że jest kobietą krzywdzoną i ujawnienie doświadczeń, które mocno skrywała przed samą sobą. Ważnym krokiem jest także przywrócenie poczucia kontroli nad własnymi uczuciami, ciałem i otoczeniem.

Kolejny etap to rozpamiętywanie i żałoba, które odnoszą się do ujawniania i ponownego przeżywania sytuacji przemocowych. Na tym etapie następuje rekonstrukcja historii urazu, przekształcenie traumatycznych wspomnień i wydobywanie tego co zostało zapomniane, aby lepiej zrozumieć swoje doświadczenie. Przeżywanie smutku i żałoba po stracie przemocy to ważny krok do zdrowienia.

Trzecim etapem, kończącym proces, jest odbudowywanie związków na bazie swojego nowego „ja”. Osoba, która doświadczała przemocy, potrzebuje nauczyć się walczyć o siebie, wyznaczać swoje granice, chronić siebie i odzyskiwać kontakt z innymi ludźmi, aby budować swoje nowe życie – wolne od przemocy.



Rys. Etapy powrotu do zdrowia – do nowego życia bez przemocy.
Opracowanie na podstawie Herman. [58]

Głównym celem pracy z osobami doświadczającymi przemocy jest „powstrzymanie przemocy, zapewnienie bezpieczeństwa, pomoc zaspokojeniu podstawowych potrzeb, leczenie skutków przemocy oraz przywrócenie ofierze równowagi i zdolności do samodzielnego radzenia sobie”. [59] Praca powinna sprawić, by osoba krzywdzona lepiej rozumiała siebie i swoje stosunki z innymi, a także potrafiła wykorzystać zasoby własne oraz najbliższego otoczenia w rozwiązywaniu własnego problemu. [60]

Podczas „całościowej zmiany” kobieta, która kiedyś doświadczała przemocy, powinna - z pomocą specjalistów w procesie terapeutycznym - odkryć u siebie i uznać „syndrom wyuczonej bezradności” i „syndrom sztokholmski”, jako następstwo doświadczanej przemocy w rodzinie. Ważne jest, aby kobieta przestała usprawiedliwiać sprawcę, minimalizować krzywdy, które sprawca wyrządził i zdemistyfikowała „bohatera” swojego życia, a uwierzyła, że prawdziwą bohaterką jest ona sama. Kobięcie

może się wydawać, że już przezwyciężyła skutki maltretowania, jednak pojęcia wpojone kobiecie przez byłego partnera, który ją krzywdził, nadal wywierają na nią wpływ. Niejednokrotnie kobieta powiela negatywne stwierdzenia o sobie samej, jakie partner ciągle jej powtarzał, co powoduje u niej uczucia i zachowania, które dla niej samej są niezrozumiałe. „Pranie mózgu”, któremu partner ją poddawał, i które nadal daje o sobie znać może zwalczyć, jedynie zastępując złe myśli pozytywnymi stwierdzeniami, godnością, poczuciem bezpieczeństwa i obojętnością w stosunku do byłego partnera. Możliwość korzystania z pomocy w formie terapii indywidualnej lub grupowej czy też grup wsparcia nie tylko ułatwia proces „leczenia ran”, ale może być głęboką rozwojową podróżą w głąb siebie, ułatwiającą odkrywanie i wykorzystywanie własnego potencjału. Warto zachęcać, aby kobieta, przy odpowiednim specjalistycznym wsparciu, przeanalizowała swoje przeżycia. Jeśli odzyska własne wspomnienia, nawet najbardziej bolesne, będzie mogła zaleczyć rany i nauczyć się, jak uniknąć w przyszłości przemocowych sytuacji. Praca terapeutyczna nad wzmocnieniem i odzyskiwaniem własnej siły połączona z psychoedukacją może trwać latami; jest długotrwałym i często żmudnym procesem.

Wyparte lub nienazwane uczucia i wspomnienia zazwyczaj ujawniają się na poziomie somatycznym (układ pokarmowy, chroniczne bóle, objawy sercowo-płucne, objawy ze strony układu moczowo-płciowego) lub na poziomie zachowania (niekontrolowane impulsy: autodestrukcja, samobójstwo, ryzykowne zachowania, rozwiązłość seksualna, agresja wobec innych osób). Ważne jest, aby zidentyfikować somatyzację i wyrazić ukryte emocje. Należy także zwrócić uwagę na możliwe zaburzenia pokarmowe w rodzaju anoreksji lub bulimii. Nałogi, jako forma ucieczki przed przeżyciami, utrudniają proces zmiany i komplikują podstawowy problem. Należy pokazać kobiecie, że fizyczne i psychiczne objawy i zaburzenia, na które cierpi, nie wynikają z choroby psychicznej a są skutkiem maltretowania i konsekwencją przestępstwa.

Kobieta, która padła ofiarą przemocy ze strony najbliższego mężczyzny, nie może spędzić reszty życia na omawianiu swojego traumatycznego doświadczenia. Powinna dokonać czegoś, co będzie symbolizowało jej tryumf nad bezradnością i rozpaczą, co może stać się dla niej początkiem nowego życia. To bardzo ważne, aby poczuła, że robi coś dobrze, by cieszyć się życiem i samą sobą. Podejmowanie różnorodnych działań podnosi poczucie własnej wartości.

Wychodzenie poza przemoc jest procesem długofalowym, angażującym działania na wielu poziomach. Zaczyna się często od interwencji kryzysowej związanej z konkretnym drastycznym epizodem przemocy lub z pozornie drobnym wydarzeniem, stającym się przysłowiową kroplą, która przelewa czarę. Korzystanie z pomocy osób i instytucji rozumiejących istotę zjawiska przemocy jest niezwykle ważne dla osób doświadczających przemocy. W Polsce istnieje sprawnie funkcjonujący system przeciwdziałania przemocy. Gminy mają obowiązek podejmowania działań na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie w ramach pracy Zespołów Interdyscyplinarnych. Należą do nich przedstawiciele jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych oraz kuratorzy sądowi. Istnieją procedury pozwalające na szybką interwencję oraz monitorowanie rodziny z problemem przemocy (procedura „Niebieskiej Karty”). Są instytucje takie jak „Pogotowie Niebieska Linia” czy „Fundacja Centrum Praw Kobiet”, Ośrodki Interwencji Kryzysowej, które zajmują się kobietami doznającymi przemocy i zapewniają im niezbędną pomoc psychologiczną oraz prawną. U osób korzystających z pomocy instytucjonalnej, pojawiają się także problemy prawne, mieszkaniowe, finansowe, organizacyjne.

Zauważa się trzy grupy kobiet:

- grupa I - kobiety, które szybko orientują się, że związek jest toksyczny i podejmują decyzję o odejściu zanim zaczną działać niszczące mechanizmy przemocowe,
- grupa II - kobiety samodzielnie lub przy wsparciu bliskich osób stawiają partnera przed koniecznością zmiany lub zrywają związek,
- grupa III - kobiety, które latami pozostają w toksycznym związku i próbują zrozumieć to co się dzieje.

Każda kobieta, z każdej opisanej grupy może przyjść na terapię. Jednak na pierwszym spotkaniu należy rozpoznać, do której grupy zalicza się kobieta doświadczająca przemocy. Praktyka terapii psy-

chologicznej wskazuje, że kobiety z grupy drugiej i trzeciej wymagają największej pomocy. Będą wymagały także mocnego wsparcia z wykorzystaniem różnych rozwiązań systemowych wynikających z ustawodawstwa polskiego.

PODSUMOWANIE

Przemoc jest przejawem kryzysu współczesnej rodziny, sygnałem świadczącym o braku dyscypliny rodzinnej oraz braku wzorców społecznych. Rodzina jest najmniejszą grupą społeczną, która dba o interesy każdego z jej członków, jednak w praktyce bywa przestrzenią do zawłaszczenia terytorium osób delikatniejszych, bardziej wrażliwych oraz zaspokajania swoich potrzeb ich kosztem. Warto przy tym zasignalizować fakt, iż osobę doświadczającą i stosującą przemoc domową łączy pewien związek osobisty, szeroko rozumiane relacje, formalne, jak i nieformalne. [61] Więzy te można określić jako toksyczne, niszczące związek czy zniewalające partnerów. W tym kontekście bliskości i szczególnej relacji między członkami rodziny, przemoc staje się pewną tajemnicą. Głęboko skrywana sprawa, iż osoba doświadczająca przemocy ma duże trudności, aby zwrócić się o pomoc do jakiegokolwiek instytucji. Należy zwrócić uwagę na duże znaczenie dla osób doświadczających przemocy na fakt, iż pomoc rodzinie „z zewnątrz” tworzy warunki bezpieczeństwa i angażuje obrońców dla pokrzywdzonych. [62]

Związki przemocowe tworzą pułapkę, która działa jak niewidzialne więzienie, z którego więźniowie nie będą łatwo wychodzić ze swoich cel; nie ma tam przestrzeni wolności pozwalającej na podejmowanie autonomicznych decyzji. Kraty, za którymi tkwią osoby doświadczające przemocy nie są widzialne; często kobiety same nie są w stanie ich dostrzec. [63]

Osoba, która kiedyś doświadczała przemocy ze strony najbliższej osoby, aby poradzić sobie z traumatycznymi doświadczeniami i uwolnić się od groźnej przeszłości, musi zbudować bezpieczne otoczenie i poczucie wpływu na własne życie. Czując się bezpiecznie i niezależnie może przeżyć proces wybaczenia i zadośćuczynienia.

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie jest zatem zadaniem trudnym, wymaga wielu profesjonalnych (specjalistycznych i systemowych) działań skierowanych do osób doświadczających, jak i stosujących przemoc. Wrogie nastawienie sprawców i niechęć do zmian, strach i niepewność osób krzywdzonych, a jednocześnie wiele z informacji przekazywanych przez media, zawierających drastyczne przypadki przemocy wobec najbliższych i beczynność najbliższego środowiska powoduje, że specjaliści muszą podejmować interdyscyplinarną pracę z rodziną. [64] Praca z rodziną, dotkniętą przemocą domową, jest obszarem, który wymaga interdyscyplinarnego podejścia. Ważne jest dobre merytoryczne przygotowanie specjalistów, którzy powinni systematycznie podnosić swoje kwalifikacje i aktualizować wiedzę o obowiązującym stanie prawnym w zakresie przeciwdziałania przemocy.

Ciągle powszechne jest przekonanie, że „nie należy się wtrącać w sprawy rodzinne innych osób”. Brak reakcji ze strony innych jest jednym z elementów doświadczanych nadużyć. Najbliższe środowisko życia rodziny doświadczającej przemocy powinno interweniować w konkretnych przypadkach, a nie być obojętnym. Ważne jest, aby osoba doświadczająca przemocy w swojej drodze do nowego życia nie czuła się bezsilna, samotna i opuszczona, a także bezradna wobec tego, kto ją krzywdzi.

PIŚMIENNICTWO

1. Global and regional estimates of violence against women. Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. World Health Organization (WHO), Department of Reproductive Health and Research, London School of Hygiene and Tropical Medicine, South African Medical Research Council 2013.
2. Paszkiewicz W., Wiechcińska A., Przemoc to nie to samo, co agresja. <http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzynie/7-przemoc-a-agresja> (19.11.2013).

3. Miłkowska-Olejniczak G., Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku. Tom.1. Warszawa 2003, s. 41.
4. Kłos A., Interwencja w sytuacjach kryzysowych. „Praca socjalna” nr 2 2008, s. 61.
5. Skorupka S., Słownik frazeologiczny języka polskiego. Wiedza Powszechna, t.1, Warszawa 1974, s. 764.
6. Majchrzyk Z.,: Motywacje zabójczyń. Alkohol i przemoc w rodzinie. PARPA, Warszawa 1995; A. Lipowska-Teutsch: Przemoc wobec kobiet. w: Kubacka-Jasiecka D., Lipowska-Teutsch A. (red.) Wobec przemocy, Wydawnictwo ALL, Kraków 1997, s.11-45.
7. Cieślukowska E., Ochrona osób doświadczających przemocy w rodzinie – informacja o sytuacji w mieście. Na przykładzie Ośrodka Interwencji Kryzysowej MOPS Tychy. UM Tychy, Tychy 2017 (bip.umtychy.pl).
8. Naranch L., Naming and Framing the Issues: Demanding Full Citisenships for Women. W: Daniels C. R. (ed.), Feminists Negotiate the State: The Politics of Domestic Violence. Lanham: University Press of America 1997, s.23.
9. Ustawa z dnia 10 czerwca 2010 roku o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2010 r. Nr 125, poz. 842).
10. Hirigoyen M.F., Malaise dans le travail. Harcelement moral.demeler le vrai du faux. Syros, Paris 2001, w: Joško-Ochojska J., W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katowice 2014.
11. Katz J., Paradoks macho. Dlaczego niektórzy mężczyźni nienawidzą kobiet i co wszyscy mężczyźni mogą z tym zrobić. Czarna Owca; Fundacja Feminoteka, Warszawa 2012, s. 50.
12. Pospiszyl I., Przemoc w rodzinie, w: Urban B., Stanik J.M. (red.) Resocjalizacja, tom 2, PWN, Warszawa 2008, s. 57.
13. Mellibruda J., Oblicza przemocy, Remedium, Warszawa 1993, s. 3.
14. Surzykiewicz J., Agresja i przemoc w szkole: uwarunkowania socjoekologiczne. CMPPP, Warszawa 2000, s. 57.
15. Jarosz E., Dom, który krzywdzi. Śląsk, Katowice 2001, s. 57.
16. World Report On Violence And Health: Summary . World Health Organization (WHO), Geneva 2002, s. 4.
17. Konwencja o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. s. 5.
18. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia, <http://www.niebieskaLinia.pl/edukacja/podstawowe-informacje-o-przemocy/definicje/3987-przemoc-w-rodzinie-definicja>.
19. Mazur J., Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość. Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2002, s. 37-40.
20. Kłos A., Interwencja w sytuacjach kryzysowych. „Praca socjalna” nr 2 2008, s. 61.
21. Badura-Madej W., Dobrzyńska-Madterhazy A., 2000, s. 14.
22. Mazur J., Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość. Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2002, s. 41.
23. Stożek M., Przemoc w rodzinie. Zapobieganie w świetle przepisów prawa. Instytut Psychologii i Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2009, s. 22.
24. Mellibruda J., Przemoc domowa, [w:] Mellibruda J., Durda R., Sasal H.D.(red.) O przemocy domowej. Poradnik dla lekarza pediatry, Wyd. Edukacyjne PARPA, Warszawa 1998.
25. Widera-Wysoczańska A., Mechanizmy przemocy w rodzinie. Z pokolenia na pokolenie. Difin, Warszawa 2010, s. 37.
26. Badura-Madej W., Dobrzyńska-Madterhazy A., Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia. Wyd. UJ, Kraków 2000, s.15.
27. Widera-Wysoczańska A., Mechanizmy przemocy w rodzinie. Z pokolenia na pokolenie. Difin, Warszawa 2010, s. 38-42.
28. Pospiszyl I., Przemoc w rodzinie. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994, s. 104.

29. Jaszczak-Kuźmińska D., Michalska K., Przemoc w Rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2010, s. 11.
30. Badura-Madej W., Dobrzyńska-Maderhazy A., Przemoc w rodzinie. Interwencja kryzysowa i psychoterapia. Wyd. UJ, Kraków 2000, s. 15.
31. Jaszczak-Kuźmińska D., Michalska K., Przemoc w Rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu., Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2010, s. 11.
32. Pospiszyl I., Przemoc w rodzinie. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1994, s. 114.
33. Mazur J., Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2002, s. 3.
34. Stark E., Coercive Control. The Entrapment of Women in Personal Life. Oxford University Press, New York 2007, s. 60-72.
35. Papież J., Płukis A., Przemoc dzieci i młodzieży w perspektywie polskiej transformacji. Wyd. A. Marszałek, Toruń 2001, s. 49.
36. Lipowska-Teutsch A., Wychować, wyleczyć, wyzwolić, Wyd. PARPA, Warszawa 1998.
37. Sztander W., Na czym polega pomaganie ofiarom przemocy. Niebieska Linia nr 5/99, Warszawa 1999, s. 18.
38. Joško-Ochojska J., Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. W: W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katowice 2014, s. 30.
39. Gruszczyńska B., Przemoc wobec kobiet w Polsce. Aspekty prawno-kryminologiczne. Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2007.
40. Herman J., Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998, s. 127.
41. Mazur J., Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2002, s. 4.
42. Mellibruda J., Umysł zniewolony przemocą [Niebieska Linia 2/2000]. W: Durda R. (red.) Mapa pomagania. Jak rozpoznać przemoc w rodzinie i skutecznie jej przeciwdziałać (s. 11-20), Wydawnictwo Zielony Liść. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2014, s. 13.
43. Mindell A., Siedząc w ogniu. Wykorzystanie konfliktów i różnic między ludźmi dla transformacji dużych grup. Nuit Magique, Warszawa 1998.
44. Szymkiewicz B., Duda M., W polu nadużyć. W: Szymkiewicz B. (red) Psychologia procesu. Teoria i praktyka. ENETEIA, Warszawa 2013.
45. Walker L.E., How battering happens and how to stop it, [w:] The Battered Woman, Harper & Row Publishers, New York 1979, s. 59-78.
46. Briere J., Scott C., Podstawy terapii traumy. Diagnoza i metody terapeutyczne. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2010.
47. Mellibruda J., Umysł zniewalany przemocą. Niebieska Linia, Warszawa 2/2000, s.15.
48. Stark E., Coercive Control. The Entrapment of Women in Personal Life. Oxford University Press, New York 2007.
49. Craven P., Living with the Dominator. A book about the Freedom Programme. Knighton: Freedom Publishing 2008.
50. Joško-Ochojska J., Kat w domu, czyli o molestowaniu moralnym w rodzinie. W: W przestrzeni stresu i lęku. Stres nasz codzienny. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Katowice 2014, s. 23.
51. Krzywicka L., Przemoc w rodzinie – specyfika pracy socjalnej z ofiarami przemocy. [w:] Pawlas-Czyż S. (red.) Praca socjalna wobec współczesnych problemów społecznych, Wyd. Edukacyjne Akapit, Toruń 2007, s. 122-123.

52. James R.K., Gilliland B.E., *Strategie interwencji kryzysowej*. Parpamedia, Warszawa 2008.
53. Stark E., *Coercive Control. The Entrapment of Women in Personal Life*. Oxford University Press, New York 2007.
54. Szymkiewicz B., *Zniewolenie i kontrola. Przemoc domowa jako łamanie praw człowieka*. Niebieska Linia, Warszawa 5/2009.
55. Mellibruda J., *Przeciwdziałanie przemocy domowej*. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2009, s. 99.
56. Mellibruda J., *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP, Warszawa 1995.
57. Briere J., Scott C., *Podstawy terapii traumy. Diagnoza i metody terapeutyczne*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2010
58. Herman J., *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998.
59. Filipek A., *Przemoc w rodzinie. Realizacja ról rodzicielskich*. W: Szymanowska J. (red.) *Wyzwania współczesnego dzieciństwa i rodzicielstwa. Praca socjalna w perspektywie działań wychowawczych*. Adam Marszałek, Toruń 2014, s. 108.
60. Krzywicka L., *Przemoc w rodzinie – specyfika pracy socjalnej z ofiarami przemocy*. [w:] Pawlas-Czyż S. (red.) *Praca socjalna wobec współczesnych problemów społecznych*, Wyd. Edukacyjne Akapit, Toruń 2007, s. 131-132.
61. Lewicka-Zelent A., *Przemoc rodzinna. aspekty psychologiczne, pedagogiczne i prawne*. Difin, Warszawa 2017.
62. Madanes C., *Seks, miłość, przemoc - psychoterapia sprawców i ofiar*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999, s. 22.
63. Stark E., *Coercive Control. The Entrapment of Women in Personal Life*. Oxford University Press, New York 2007.
64. Jaszczuk-Kuźmińska D., Michalska K., *Podsumowanie*. W: Jaszczuk-Kuźmińska D., Michalska K. (red.) *Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Poradnik dla pracowników pierwszego kontaktu*. Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Warszawa 2010, s. 199.