



CISZA

Refleksje nie tylko pedagogiczne

Teresa Olearczyk

Teresa Olearczyk

CISZA

Refleksje nie tylko pedagogiczne

Kraków 2022

Rada Wydawnicza Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego:
Klemens Budzowski, Maria Kapiszewska, Zbigniew Maciąg, Jacek M. Majchrowski

Publikacja powstała w ramach projektu badawczego WPiNH/PEDAG/SUB/5/2022

Recenzje wydawnicze:
prof. dr hab. Elżbieta Osewska
prof. dr hab. Tadeusz Aleksander

Redaktor prowadzący: Halina Baszak Jaroń

Redakcja i korekta: Filip Rekucki-Szczurek

Zdjęcie na okładce, projekt okładki i skład: Oleg Aleksejczuk

Indeks nazwisk: Sara Koziół

ISBN 978-83-67491-02-0
e-ISBN 978-83-67491-03-7

Copyright© by Teresa Olearczyk & Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
Kraków 2022

Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani magazynowana
w sposób umożliwiający ponowne wykorzystanie,
ani też rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie
za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, kopiujących,
nagrywających i innych, bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich

Na zlecenie:



Krakowskiej Akademii
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
www.ka.edu.pl

Wydawca: Oficyna Wydawnicza KAAFM, Kraków 2022

*Szukaj ciszy! Zagłębiaj się w jej tajemnicę.
W niej znajdzie twoje serce odpowiedzi,
których rozum znaleźć nie potrafi...*

Phil Bosmans

Spis treści

Wprowadzenie.....	9
I. Słowo o kulturze ciszy.....	13
1. Parametry ciszy.....	14
2. Cisza w wymiarze językowym.....	15
3. Różnorodność ciszy.....	21
4. Cisza jako zjawisko akustyczne.....	23
5. Cisza jako zjawisko psychologiczne i psychosomatyczne.....	26
II. Uniwersum ciszy.....	29
1. Refleksje nie tylko pedagogiczne. Wstęp do rozważań.....	29
2. Pedagogiczny wymiar ciszy.....	30
Aleksander Nalaskowski, <i>Cisza i milczenie</i>	31
3. Dobra (zdrowa) cisza i zła cisza.....	36
Tadeusz Ostrowski, <i>Znaczenia ciszy w życiu człowieka</i>	37
Krystyna Ablewicz, <i>Cisza w relacji</i>	40
Mikołaj Spodaryk.....	44
Andrzej Marycz, <i>Cisza z perspektywy psychiatry</i>	47
Richard Cleveland.....	50
4. Cisza a religia.....	54
Ojciec Leon Knabit.....	55
Matka Stefania Polkowska, <i>Cisza wedle reguły św. Benedykta</i>	57
Tadeusz Jakubowicz.....	60
Ksiądz Lucjan Szczepaniak, „ <i>W ciszy i ufności leży wasza siła</i> ”, <i>Iz 30,15</i>	61

5. Różnorodność doświadczenia ciszy	64
Krzysztof Zanussi	65
Ryszard Tadeusiewicz, <i>Cisza w wymiarze astrofizycznym</i>	66
Krzysztof Ingarden	69
Andrzej K. Kłosak	71
Mirosław Różański	73
Katarzyna Zawodnik, <i>Cisza osób głuchych i niewidomych</i>	75
6. <i>Sound of Silence</i>	77
Stanisław Krawczyński, <i>Muzyka ciszy</i>	78
Wojciech Widłak, <i>Rewers dźwięku, czyli co mówią kamienie</i>	83
III. Cisza w rozwoju i życiu codziennym człowieka	91
1. Cisza w różnych okresach życia.....	91
2. Koncentracja, refleksja i modlitwa	98
3. Kultura ciszy w świecie hałasu.....	109
4. Medytacja jako metoda ciszy	114
5. Funkcje ciszy we współczesnej pedagogice	118
IV. Projekt zaPUSZCZAMy korzenie	127
1. Moc ciszy świata przyrody	127
2. Wielowymiarowa cisza Puszczy Niepołomickiej – <i>case study</i>	134
V. Naturalne i kulturowe aspekty ciszy w literaturze parentingowej	149
1. Rodzicielstwo bliskości.....	157
2. Chaos idei Jespera Juula a metoda self-reg Stuarta Shankera	161
3. Pozytywny wymiar dyscypliny ciszy	181
4. „Lubię ciszę”. Blog Ojciec	193
Podsumowanie	203
Bibliografia	207
Notka o autorce	223
Indeks nazwisk	225

Wprowadzenie

Cisza nie przestaje fascynować i jako zjawisko przyrodnicze, i jako fenomen kulturowy, a także wciąż pozostaje problemem wieloznacznym i otwartym. Powinniśmy poszukiwać odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób możemy ją wprowadzać do naszego życia, edukacji, komunikacji, do wychowania i kultury zachowań. Należałoby przy tym uwzględnić zarówno możliwości, jak i potrzeby społeczne oraz specyfikę świata, w którym żyjemy i w którym przyjdzie nam żyć.

Cisza była ważnym tematem mojej dotychczasowej pracy, m.in. w takich monografiach jak *Pedagogia ciszy* z 2010 roku¹, *Cisza w edukacji szkolnej* z 2016 roku², *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej* z 2020 roku³ czy w publikacji pod moją redakcją *Cisza w teorii i praktyce. Obraz dyscyplinarny* z 2014 roku⁴, w której na temat zjawiska wypowiedzieli się specjaliści z różnych dziedzin. Oprócz tego efekty mojej refleksji nad zagadnieniami związanymi z ciszą prezentowałam w artykułach publikowanych w naukowych periodykach, stąd w studium tym wykorzystuję przemyślenia i sformułowania zawarte w moich wcześniejszych opracowaniach, jednak każde uzupełniam, udoskonalam i zapewne

¹ T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010.

² *Eadem*, *Cisza w edukacji szkolnej*, Kraków 2016.

³ *Eadem*, *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków 2020.

⁴ *Cisza w teorii i praktyce. Obraz dyscyplinarny*, red. *eadem*, Kraków 2014.

będę kontynuować. Jak słusznie zauważa Barbara Skarga, tekstu naukowego się nie pisze, lecz się nad nim pracuje, i jest to proces długofalowy. Prowadzone rozważania mają charakter interdyscyplinarny, dotyczą zagadnień z pogranicza filozofii, filologii, psychologii i pedagogiki.

Do napisania tej książki skłoniła mnie obserwacja życia codziennego, społecznego, akademickiego, a także rodzinnego i szkolnego. Przeładowane podstawy programowe, nadmierne obciążenie nauczycieli obowiązkami sprawozdawczymi, a przede wszystkim szkoły przekazujące głównie podręcznikową wiedzę sprzyjają temu, że mniej uwagi zwraca się na zachowanie. Od wielu lat stosuje się w szkolnej edukacji te same metody dydaktyczne i wychowawcze. Wymaga się odtwarzania, powielania przekazywanego materiału, co ogranicza zdolność refleksji i samodzielność myślenia. Nie przystaje to do oczekiwań zarówno młodych, jak i dorosłych, którzy czują się zagubieni w otaczającym ich świecie. Wiele dawnych metod zdezaktualizowało się, a nowe rozwiązania i myśli wymagają sprawdzenia i weryfikacji. Cisza jako wartość może pomóc w rozróżnianiu idei wartościowych od tych prowadzących na życiowe i duchowe manowce.

W czasach tak niezwykle szybko zachodzących zmian, sięgających prawie wszystkich sfer, nadmiernego i wszechobecnego hałasu zagrażającego zdrowiu i życiu, ludziom niezbędną jest intelektualna i samodzielna wiedza oraz kultura zachowania ciszy, umiejętność komunikacji, współpracy i poszanowania prawa.

W książce założonej jako monografia wielowątkowa na temat ciszy – ciszy jako wielowymiarowej mozaiki – przedstawiam świadomość własnej niewiedzy na temat jej wielu aspektów, stąd mnogość podejmowanych wątków i punktów widzenia. Ukazuję tym razem możliwości tkwiące w ciszy, zdolność operowania wiedzą i zastosowania ciszy, wrażliwość moralną i intelektualną, która rodzi się w ciszy, a także umiejętność kultury zachowania się.

W rozdziale pierwszym dokonałam prezentacji i rekapitulacji moich doświadczeń związanych z kulturą ciszy. W rozdziale drugim

oddawałam głos osobom wybitnym i powszechnie znanym. Po tych autorskich wypowiedziach, swoistej esencji na temat ciszy, o które poprosiłam współczesne autorytety, w rozdziale trzecim przedstawiłam i przeanalizowałam obraz ciszy w rozwoju i życiu codziennym człowieka. W rozdziale czwartym dociekałam siły i znaczenia ciszy świata przyrody, do czego zainspirował mnie projekt *zaPUSZCZAMy korzenie*. W rozdziale piątym wyszłam poza ramy pedagogiki akademickiej i dokonałam przeglądu tzw. literatury parentingowej w poszukiwaniu w niej etosu ciszy.

Odnosząc ciszę do metod wychowawczych, warto przypomnieć, że ma ona na celu nie tylko, choć i to jest ważne, obniżenie poziomu napięcia, ale także – a może przede wszystkim – umożliwienie człowiekowi uzyskania wewnętrznego spokoju, równowagi i umiejętności stosowania ciszy jako elementu kultury zachowania. Niestety coraz częściej pomija się całą sferę obrzędów i zwyczajów (np. w tradycji, komunikacji, *savoir-vivre* czy religii), w których cisza ma szczególną wymowę. A w ciszy jest jeszcze wiele do rozeznania! Cisza ma znaczącą rolę nie tylko w procesie wychowania, ale także w rozwoju każdego człowieka, ma wiele „twarzy” i odsłon i często zależy od kontekstu. We współczesnym świecie jednym z głównych celów powinno być wyrobienie intelektualnej, refleksyjnej i moralnej samodzielności człowieka oraz kultury zachowań nie tylko prospołecznych.

Tym razem nad refleksjami o ciszy unosi się też cień pandemii. Było to doświadczenie, które na trwale zmieniło nasze postrzeganie świata, ale także spokoju oraz ciszy. Podczas tzw. pierwszej fali na wiosnę 2020 roku myślałam o tym, że przestrzeń, w której żyjemy, możemy potraktować jak wielką salę koncertową. Od czasu, gdy wybuchła pandemia, zmniejszyła się zdecydowanie liczba przelatujących samolotów i przejeżdżających aut. Można było wreszcie swobodnie posłuchać budzącej się do życia wiosny pomimo obowiązujących zakazów opuszczania domów. Szczęśliwcy mogli posłuchać koncertu fal morskich, wody w potokach czy wiatru grającego

w koronach drzew. Te dźwięki przyrody są nam potrzebne, bo dźwięki natury nie zakłócają ciszy.

Jak to doświadczenie, z jednej strony ciszy spokoju i samotności, a z drugiej – chaosu i lęku, wpłynęło na społeczeństwo, w tym na dorastającą młodzież, będzie pytaniem, na które wielu badaczy, zwłaszcza pedagogów, psychologów, filozofów i socjologów, spróbuje odpowiedzieć w najbliższych latach. Pozwolę sobie jednak mieć nadzieję, że to wyjątkowe doświadczenie ciszy pozytywnie wpłynie na kondycję moralną i duchową doświadczającego jej człowieka.

Lista osób, które przyczyniły się do napisania tego studium, jest długa i nie jestem w stanie przytoczyć jej tu w całości. Za umacnianie mnie w poczuciu sensowności zajęcia się tym tematem dziękuję pani dr Joannie Aksman. Zaciągnęłam dług wdzięczności wobec moich wyjątkowych Rozmówców, którzy przy licznych obowiązkach i pełnionych funkcjach znaleźli czas i zechcieli podzielić się swoimi refleksjami. Dziękuję im za życzliwość. Wiele zawdzięczam moim studentom, którzy zwracali uwagę na różne aspekty ciszy.

Słowa wdzięczności kieruję do pani profesor dr hab. Elżbiety Osewskiej i do pana profesora dra hab. Tadeusza Aleksandra – recenzentów wydawniczych książki, których uwagi przyczyniły się do jej udoskonalenia.

Wyrazy wdzięczności kieruję pod adresem Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, w której znalazłam godne warunki do pracy naukowej nad edukacją ciszy.

Jestem bardzo wdzięczna panu redaktorowi Filipowi Rekuckiemu-Szczurkowi za czas poświęcony na dyskusje. Serdeczne podziękowania dla pani redaktor Haliny Baszak Jaroń za niewyczerpaną cierpliwość i życzliwość.

Wdzięczność umysłu i serca wyrażam moim Najbliższym, moim dzieciom i wnukom.

Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej publikacji.

Teresa Olearczyk

I. Słowo o kulturze ciszy

Cisza stanowiła i stanowi przedmiot zainteresowania teologów, filozofów, psychologów, a także pedagogów. Cisza jest niezbędna w komunikacji międzyludzkiej. Chociaż dla zrozumienia fenomenu ciszy czy milczenia konieczne jest ustalenie ram definicyjnych, to jest to zadanie bardzo trudne, do dziś istnieją spore rozbieżności, czym ona naprawdę jest. Pojęcie ciszy może występować w różnych aspektach: statycznym, dynamicznym, aksjologicznym, systemowym, psychologicznym, organizacyjnym, prawnym, językowym, ideologicznym, ale także historyczno-geograficznym, historyczno-socjologicznym czy politycznym. Często pojęcia ciszy i milczenia używane są zamiennie¹.

Bez jasnego określenia tego, czym jest cisza, nie tylko nie znajdziemy właściwych odpowiedzi na inne pytania dotyczące rozmaitych jej aspektów i nie zbliżymy się nawet do badania czy przekonującego spekulowania na temat jej ważności. Najprościej można powiedzieć, że cisza jest elementem niezbędnym do życia każdego człowieka, umożliwia skupienie, chroni przed utratą tożsamości, sprzyja kreacji i twórczości.

¹ Zob. T. Paszkowska, *Silentium – polisemiczna wartość i sprawność. Studium teologiczno-duchowościowe*, Lublin 2020, *passim*.

1. Parametry ciszy

Cisza często pozostaje trochę nieokreślona, a trudności definicyjne mogą wynikać z tego, że jest ona pojęciem ambiwalentnym, zależy od sytuacji, w której występuje. Jest ona bardziej wyrazem okoliczności niż faktycznego stanu². Istotą ciszy jest niemożność jej określenia w kategoriach ostatecznych definicji. Ten brak określoności wskazuje zarazem na „otwartość” ciszy, czyli na taki jej charakter, który wyklucza ujmowanie jej w kategoriach dogmatycznych.

Pojęciem ciszy posługujemy się w różnych kontekstach, czasem bardzo trudno znaleźć dla nich wspólny mianownik. Mówiąc o ciszy, niekiedy mówimy o tym, co akurat czujemy, a niekiedy o tym, czego bardzo pragniemy. Czasami używamy tego pojęcia jako synonimu dla określenia braku spokoju (nadmiernego hałasu), innym razem gotowi jesteśmy bronić postawy ciszy jako postawy właściwej, racjonalnej, jako elementu kultury zachowania lub relaksu.

Czy ciszę możemy postrzegać jako racjonalność? W niektórych przypadkach tak, np. jako spełnienie naszych pragnień (stylu życia, medytacji, relaksu czy terapii). Oznacza to intencjonalne zawieszenie działań tak, jakby osiągnięcie celu (jakim jest pozostawanie w ciszy w dłuższym lub krótszym okresie) było realne i pozostawało w naszej mocy.

² J. Tischner, za: J. Szacki, *Dylematy idei dobra wspólnego*, [w:] *idem, Dylematy historiografii idei oraz inne szkica i studia*, Warszawa 1991, s. 436.

2. Cisza w wymiarze językowym

„Kto ostrożny w języku – jest mądry”. Prz 10, 19–20

O ciszy moglibyśmy w ogóle nie mówić, gdyby nie została ona nazwana. Idea, że rzeczy i pojęcia nienazwane nie istnieją, przewija się w tradycji europejskiej, a jej wyraz dał jeden z największych językoznawców, Ferdinand de Saussure, podkreślając związek między tym, co jest opisywane, nazywane, znaczone (franc. *signifié*) a znakiem graficznym, dźwiękowym, znaczącym, określającym (*signifiant*). Jeśli w naszym języku nie istniałby znak graficzny „cisza” [czy w innych europejskich językach: *silence* (angielski, francuski), *Stille* (niemiecki), *silentium* (łacina), *silenzio* (włoski), *sessizlik* (turecki), *tišina* (czeski), *csend* (węgierski), *tystnad* (szwedzki), *silencio* (hiszpański), *stilhed* (duński)], to nie mielibyśmy odniesienia do pojęcia, idei, zjawiska i fenomenu, jakim jest cisza³.

Dzięki językowi możemy zarówno opisywać, jak i rozumieć rzeczywistość. Warto więc sięgnąć do słowników języka polskiego, i tych współczesnych, i tych historycznych, żeby zobaczyć, jak cisza była i jak jest opisywana. Rozważenia wymaga, czy na przestrzeni ostatnich dekad postrzeganie ciszy zmieniło się w taki sposób, że zostało to utrwalone w słownikach, które nie są kompasem mód językowych, lecz rejestrują rzeczywiste zmiany, jakie zachodzą w języku.

Pierwszym słownikiem, który w całości został poświęcony tylko i wyłącznie językowi polskiemu, był *Słownik języka polskiego* autorstwa Samuela Bogumiła Lindego, wybitnego językoznawcy, tłumacza i bibliotekarza⁴. W sześciotomowym, potężnym dziele znajdujemy słowo „cisza”, które zostaje omówione w wyczerpujący sposób. Według Lindego cisza to przede wszystkim „umilkłość,

³ Zob. F. de Saussure, *Kurs językoznawstwa ogólnego*, tłum. K. Kasprzyk, Warszawa 1961, *passim*.

⁴ B.S. Linde, *Słownik języka polskiego*, t. 1, Warszawa 1807, s. 311.

skutek milczenia i neruchu, cichość, spokojność, cichy i spokojny czas, ciche i spokojne miejsce”⁵, a także: „ustronie, prywatne życie, schronienie, przytułek”⁶. Co ciekawe, Linde, oprócz definiowania ciszy jako stanu spokoju, co nie budzi zastrzeżeń, podaje także znaczenie, które zostało zapomniane: cisza to nie tylko stan, ale także miejsce. Reminiscencje tego znaczenia pobrzmiewają współcześnie w słowie „zacisze”. Człowieka XXI wieku może dziwić określenie prywatnego życia jako ciszy, nasuwa to jednak myśli o tym, że obecnie tak trudno znaleźć przestrzeń życiową zupełnie odseparowaną od hałasu i chaosu tego świata.

W słowniku Lindego pojawiają się również wyrazy pochodne od ciszy, które odeszły już zupełnie w zapomnienie, takie jak: „ciszeć” (ciższym się stawać), „ciszyć” (ściszyć, uspokajać, śmierzyć, ciższym czynić) czy ciszyciel (uciszający, uciszyciel, pociszyciel). Czytając dzisiaj te słowa, można powiedzieć, że język polski dużo stracił wraz z zanikiem tych słów, a rozważania snute na temat tego, jak hałas i chaos degradowały zarówno świat wokół, jak i świat kultury, myśli i języka, mogą doprowadzić do konstatacji, że dawniej człowiek był bardziej uważny i wyczulony na otaczającą rzeczywistość, potrafiąc niuansować zjawiska duchowe i fizyczne. W XXI wieku, szczególnie wśród młodszych pokoleń, język ubożeje, staje się pośpieszny, pełen skrótów, można rzec – bałaganiarski i pełen chaosu.

Słownik Lindego stara się przedstawić słowo w różnych kontekstach. Linde przy każdym haśle podaje tłumaczenia słowa na wybrane języki obce. I tak, przerzucając pożółkłe karty tego dzieła, możemy również obcować z *signifiant* ciszy w innych językach: *Stille* (niemiecki), *tissina* (czeski), *tchischina* (łużycki), *potih* (etnolekt krański/goreński), *tiscina* (bośniacki), *tiscina*, *tihocchia* (etnolekt raguzański), *tissina*, *tihocha* (chorwacki) i *тисшина* (rosyjski)⁷. Co ciekawe, nazwy ciszy nie zostały podane w najpopularniejszych językach

⁵ *Ibidem*.

⁶ *Ibidem*.

⁷ Pisownia według oryginalnego tekstu Lindego, może ona nie odpowiadać oryginalnemu zapisowi danych języków (brak znaków diakrytycznych).

tamtych czasów (brakuje np. łaciny, greki, ale i języka francuskiego czy węgierskiego), jest za to bogaty wybór języków słowiańskich, pojawiają się tu dialekty zupełnie nam obce, które trudne byłoby rozpoznać bez sięgnięcia do odpowiedniej literatury przedmiotu⁸.

Linde podaje też przykłady użycia słów w literaturze. Podobnie jak w przypadku języków obcych pojawiających się w słowniku cytaty oznaczone enigmatycznymi skrótami można również rozszyfrować dzięki odpowiedniej literaturze przedmiotu⁹. Osadzenie słów w kontekście daje nam bardzo dużą wiedzę o funkcjonowaniu słowa i postrzeganiu go. W tym przypadku cisza przestaje być abstrakcyjnym pojęciem, lecz opisuje otaczający nas świat.

Pierwszy wybrany cytat brzmi: „Świat ma rozrywki, ciszę ma zakąt domowy”¹⁰ i pochodzi z czasopisma literackiego „Zabawy Przyjemne i Pożyteczne”, które tworzyli wybitni przedstawiciele polskiego oświecenia, np. Ignacy Krasicki, Adam Naruszewicz czy król Stanisław August Poniatowski. Powyższe zdanie wciąż wydaje się aktualne, doskonale nawiązuje do rozważań snutych w dalszej części niniejszej książki, o dychotomii hałas–cisza, chaos–harmonia, a także nieokiełznany postęp – tradycja, czy właśnie świat–dom. Nie jest niczym nowym, że życie zawodowe, towarzyskie, dworskie, miejskie itd. łączyło się z hałasem, a symbolem ciszy od zawsze był domowy kąt¹¹.

Drugi cytat to: „Po spokojnej przez czas niejaki ciszy morza przypada nawalność” z książki *Lucjusza Anneusza Seneki listy do Luciliusza* w przekładzie Dawida Pilchowskiego (XVIII-wiecznego jezuita, biskupa wileńskiego i tłumacza z języków klasycznych)¹².

⁸ Zob. J. Bilińska, *Wielojęzyczność Słownika języka polskiego S.B. Lindego w oparciu o wydanie drugie*, bc.klf.uw.edu.pl/384/1/2014_Glosa_jb.pdf [dostęp: 12.07.2021].

⁹ Zob. S. Hrabec, F. Pełowski, *Wiadomości o autorach i dziełach cytowanych w słowniku Lindego*, Warszawa 1963.

¹⁰ Pisownię cytatów dostosowano do zasad współczesnej polskiej ortografii (np. j zamiast i czy y), zachowując jednak charakterystyczną, dawną formę niektórych słów, tu np.: zakąt, a nie zakątek.

¹¹ S. Hrabec, F. Pełowski, *Wiadomości o autorach...*, *op. cit.*, s. 235–236.

¹² *Ibidem*, s. 159–160.

Znów mamy do czynienia z przeciwieństwem ciszy i hałasu, lecz w tym przypadku nie są one zestawione w funkcjach protagonisty i antagonisty, lecz jako pojęcia się uzupełniające, tworzące pewien naturalny cykl. W takim kontekście ciszę i burzę można interpretować nie tylko w kategoriach prawie że manichejskich, takich jak dobro i zło, światło i ciemność, cnota i grzech, lecz jako pewien rytm przyrody, ale i życia człowieka, a nawet całej ludzkości, co pięknie oddaje mądrość Koheleta, którą warto w tym miejscu w ramach dygresji, ubogacającej rozważania o ciszy, przytoczyć:

Wszystko ma swój czas,
i jest wyznaczona godzina
na wszystkie sprawy pod niebem:
Jest czas rodzenia i czas umierania,
czas sadzenia i czas wrywania tego, co zasadzono,
czas zabijania i czas leczenia,
czas burzenia i czas budowania,
czas płaczu i czas śmiechu,
czas zawodzenia i czas płasów,
czas rzucania kamieni i czas ich zbierania,
czas pieszczoł cielesnych i czas wstrzymywania się od nich,
czas szukania i czas tracenia,
czas zachowania i czas wyrzucania,
czas rozdzierania i czas zszywania,
czas milczenia i czas mówienia, [podkr. – T.O.]
czas miłowania i czas nienawiści,
czas wojny i czas pokoju¹³.

W cytacie z Seneki nie ma mowy o charakterystycznej ciszy przed burzą, lecz o naturalnej spokojnej pogodzie, która bywa przeplatana gwałtownymi nawałnicami. Tak jak po dniu przychodzi noc, po

¹³ Księga Koheleta 3, 1–8. Wszystkie cytaty z Pisma Świętego za Biblią Tysiąclecia: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, oprac. zespół biblistów polskich z inicjatywy Benedyktów Tynieckich, Poznań 2007.

(cichej) jesieni i zimie – wiosna i lato, tak po burzy przychodzi cisza i znów po ciszy burza. W naturze często przeciwieństwa nie oznaczają wartości i antywartości, co jest cechą wydaje się ludzką, lecz tworzą pewną harmonię chwil bardziej cichych i gwałtowniejszych koniecznych dla do wypełniania Boskiego Planu, tak jak to jest u Koheleeta, „czas sadzenia i czas wrywania tego, co zasadzono”.

Linde w swoim słowniku w sposób wyczerpujący opisuje ciszę. W kolejnych, niewątpliwie wartościowych, słownikach, niestety nie doświadczymy już takiego bogactwa opisu poszczególnych haseł.

I tak w *Wileńskim słowniku języka polskiego z 1861 roku* pojawiają się skromne informacje na temat ciszy, powtórzone za słownikiem Lindego, cisza to w 1. znaczeniu: cichość, spokojność, cisza morska, w 2. znaczeniu: ustronie, prywatne życie¹⁴.

W kolejnym pomnikowym opracowaniu – *Słowniku języka polskiego* pod redakcją Jana Karłowicza z 1900 roku – pojawiają się nowe znaczenia ciszy:

1. cichość, milczenie spokój
2. spokojność, spokój, brak nadzwyczajnych wypadków
3. beczynność w sprawach publicznych, życie prywatne
4. przen. ustronie, zacisze, ciche miejsce, zakątek, przytułek
5. komórka, komnata
6. nieruchomość powietrza, brak wiatrów¹⁵.

Wydarzenia pierwszej połowy XX wieku, dwie wojny światowe, odzyskanie przez Polskę niepodległości, zmiany ustrojowe, społeczne i obyczajowe sprawiły, że zmieniał się świat i zmieniał się również język. Ogromną rolę w zmianach językowych odegrała wielka reforma ortograficzna z 1936 roku¹⁶. Pisownię według nowych

¹⁴ *Słownik języka polskiego*, red. A. Zdanowicz, Wilno 1861, s. 172.

¹⁵ *Słownik języka polskiego*, red. J. Karłowicz, A. Kryński, W. Niedźwiedzki, t. 1, Warszawa 1900, s. 340.

¹⁶ Zob. Rozporządzenie ministra wyznań religijnych i oświecenia publicznego o wprowadzeniu w szkołach nowych zasad ortografii z dnia 24 czerwca 1936 r. (Dz.Urz. MWRiOP z 1966 r. Nr 4).

zasad, uwzględniającą przemiany, które dokonały się w ciągu 50 lat od wydania słownika Karłowicza, uwzględnił 11-tomowy słownik pod redakcją Witolda Doroszewskiego, który ukazywał się w latach 1958–1969. Opis haseł u Doroszewskiego stał się także podstawą popularnego, trzytomowego *Słownika języka polskiego* PWN pod redakcją Mieczysława Szymczaka. Definicja w nim zawarta jest zatem kluczowa dla współczesnego odbiorcy. I tak cisza to:

1. „brak wszelkich dźwięków, odgłosów, hałasów; cichość, milczenie”: uroczysta, niczym niezmacona, głucha, grobowa, śmiertelna cisza. Cisza, aż w uszach dzwoni. Mącić, zakłócać ciszę. Cisza panuje, zapada. Cisza zalega coś. W takiej ciszy – tak ucho natężam ciekawie, że słyszałbym głos z Litwy (Mick.); fraz. Cisza jak makiem siał (zasiał) „absolutna, zupełna cisza”; przen. a) „spokojne życie, spokojny czas bez zaburzeń, niezwykłych wydarzeń i wstrząsów; okres pokoju” Cisza domowego ogniska. Cisza klasztornego życia. Chwilowa cisza w czasie bitwy. b) „wewnętrzny spokój, równowaga duchowa; ukojenie, uspokojenie”: Cisza w czyimś sercu, w czyjejś duszy. Twarz pełna ciszy.
2. „wezwanie do uciszenia się, milczenia, zachowania spokoju; cicho!”: Cisza – krzyknął ostro na dzieci.
3. „stan atmosfery bez wiatru lub z bardzo słabym powiewem”: bezwietrzna, martwa cisza. Cisza morska, cisza na morzu. Cisza w przyrodzie. Pas, strefa ciszy. fraz. Cisza przed burzą „pozorny spokój pełen napięcia, zdenerwowania, poprzedzający jakieś oczekiwane przykre wydarzenie”¹⁷.

¹⁷ *Słownik języka polskiego*, t. 1, red. M. Szymczak, Warszawa 1978, s. 308.

3. Różnorodność ciszy

W mówieniu o ciszy łatwiej czasami od definiowania, czym ona jest, napisać, jaka ona może być, mamy bowiem do czynienia z wielką różnorodnością typów i doświadczeń ciszy, które oddziałują na ludzkie życie. Poszukiwanie rodzajów ciszy w książkach, internecie, ale także w codziennych rozmowach, prowadzi do stworzenia pewnego rodzaju katalogu ciszy. Co prawda tego rodzaju lista nigdy nie będzie zamkniętym zbiorem, warto jednak podjąć próbę, żeby spróbować uchwycić fenomen opisywanego w niniejszej książce zjawiska. I tak możemy wyróżnić takie rodzaje ciszy jak: cisza fizyczna (akustyczna), czyli doświadczenie braku hałasu zewnętrznego; cisza psychiczna; cisza wewnętrzna (immamentna, duchowa); cisza całkowita; cisza głęboka; przerwana cisza; złamana cisza; cisza wirtualna; cisza poranna; cisza wieczorna; cisza oczekiwania; cisza rezygnacji; cisza kontemplacji; cisza twórcza; cisza złowroga; krępująca cisza; cisza racjonalna; cisza emocjonalna; cisza mediów; cisza czasów (np. okresów zaborów); cisza dialogu; cisza obecności (cisza jako współbrzmienie dwójga osób); cisza nieobecności (cisza jako brak obecności); cisza samotności; cisza obojętności; cisza jako brak reakcji; cisza przestrzeni (architektoniczna); cisza otoczenia kształtującego ciszę (przestrzeń architektoniczna); cisza przestrzeni do słuchania (sala koncertowa); cisza przyzwoitości (powstrzymanie się od mówienia w trudnych chwilach); cisza przyrody; cisza koncentracji (cisza twórcza); cisza medytacji; cisza jako element zachowania (łączy się z milczeniem, dyskrecją); cisza po katastrofie; wielka cisza; przejmująca cisza; przerażająca cisza; przytłaczająca cisza; cisza cmentarna; cisza śmierci; rozdarta cisza; cisza złowieszcza; cisza grobowa; cisza opuszczenia; cisza ostateczna (cisza mózgu, ustanie funkcji życiowych); cisza jako błogosławieństwo („Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadą ziemię” Mt 5,5); cisza jako brak odpowiedzi; cisza jako brak dźwięku; wyciszenie; cisza zupełna, kompletna

(bardzo rzadki przypadek); martwa cisza; głucha cisza; uroczysta cisza; cisza nocna; cisza morska; cisza zimowa; cisza grudniowa; cisza listopadowa; cisza kamienna; cisza w eterze; błoga cisza; cisza doskonała; pozorna cisza; względna cisza; pusta cisza; niezręczna cisza; kłopotliwa cisza; wroga cisza; domowa cisza; górską cisza; cisza przed świtem; cisza przed burzą; cisza po burzy; cisza klasztor-
na; cisza filozoficzna; biała cisza¹⁸.

¹⁸ T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, *op. cit.*, s. 22–23.

4. Cisza jako zjawisko akustyczne

„Przystąpili więc do Niego i obudzili Go, wołając: „Mistrzu, Mistrzu, giniemy!”, Lecz On wstał, rozkazał wichrowi i wzburzonej fali: uspokoiły się i nastąpiła cisza. A do nich rzekł: „Gdzie jest wasza wiara?”. Oni zaś przestraszeni i pełni podziwu mówili nawzajem do siebie: „Kim właściwie On jest, że nawet wichrom i wodzie rozkazuje, a są Mu posłuszne”. Mt 8, 24–25

Naukę, która zajmuje się wytwarzaniem, kontrolowaniem, transmisją, odbieraniem oraz oddziaływaniem dźwięków, nazywamy akustyką. Ogólnie akustykę można podzielić na kilka działów, z których najważniejsze to akustyka budowlana, środowiska i muzyczna. Ta pierwsza skupiona jest na zachowaniu się fal dźwiękowych w pomieszczeniach zamkniętych. Najlepszym przykładem jest odpowiednie projektowanie sal koncertowych czy audytoriów, gdzie jakość i czystość dźwięku, bez pogłosu, jest najważniejsza.

Akustyka środowiska zajmuje się m.in. problemami kontroli hałasu w otoczeniu i ograniczeniem jego form, wpływających na skażenia środowiska, natomiast akustyka muzyczna zajmuje się zasadami projektowania, budowy i wydobywania dźwięku z instrumentów muzycznych oraz – co najważniejsze – oddziaływaniem muzyki na słuchacza. Ważną częścią tej dziedziny jest elektroakustyka, zajmująca się głównie rozwojem odpowiednich systemów i urządzeń do wiernego nagrywania i odtwarzania dźwięków¹⁹.

Człowiek, zanim zanurzy się w ciszy jako pojęciu symbolicznym, metaforycznym, metafizycznym, odbiera przede wszystkim ciszę jako zjawisko fizyczne. Czym jest zatem cisza rozpatrywana pod kątem nauk przyrodniczych? Na to kluczowe w kwestiach definicyjnych pytanie próbował odpowiedzieć Ryszard Tadeusiewicz,

¹⁹ Na podstawie rozmowy z dr. Adamem Michalcem z Młodzieżowego Ośrodka Astronomicznego w Niepołomicach.

który z ciszą mierzył się jako profesor nauk technicznych, automatyk i akustyk²⁰.

Być może zaskakującą dla humanisty konstatacją Tadeusiewicza jest to, że cisza w przyrodzie w zasadzie nie istnieje, gdyż to, co powszechnie kojarzy się z ciszą, czyli las, dom na odludziu, z punktu widzenia akustyki wcale nie jest przestrzenią ciszy. Każdy szmer, odgłos, szept, szelest czy poszept powodują znaczące, mierzalne przekroczenie norm, według których cisza „to stan środowiska, w którym poziom ciśnienia akustycznego jest na poziomie 20 mikropaskali (lub mniej)”²¹, a także „aby akustyk mógł powiedzieć, że mamy do czynienia z ciszą, musi stwierdzić, że natężenie dźwięku jest mniejsze niż 10^{-12} W/m²”²². Dla osoby nieorientowanej w wartościach fizycznych wzorów pojawia się wyjaśnienie, że za tym skromnym wzorem kryją się skrajnie niskie liczby. Wzór bowiem wskazuje, że z każdego metra kwadratowego badanej przestrzeni „nie może docierać więcej energii w postaci fali dźwiękowej niż energia typowej żarówki podzielona przez 1 000 000 000 000 000”²³. Ta tajemnicza cyfra z piętnastoma zerami, większa od miliona i miliarda, nazywa się w skali krótkiej (obowiązującej m.in. w Polsce) biliard, a w skali długiej – kwadrylion (obowiązującej np. w Stanach Zjednoczonych). Nawet na osobie nieznającej się na fizyce tak ogromnie niskie parametry mogą robić duże wrażenie. Taka cisza nie występuje zresztą naturalnie w przyrodzie, żeby ją osiągnąć budowane są specjalne komory ciszy.

Dla akustyka czy fizyka cisza, tak jak się ją potocznie, intuicyjnie rozumie, nie jest zatem zagadnieniem fizycznym, ale bardziej psychologicznym. Żeby bowiem mówić o ciszy, musi być też człowiek, który może ją nazwać, zbadać i opisać. W innym przypadku można mówić bardziej o braku dźwięku, a taki absolutny brak dźwięku panuje np. na Księżycu.

²⁰ Zob. R. Tadeusiewicz, *Problematyka ciszy z punktu widzenia nauk przyrodniczych*, [w:] *Cisza w teorii i praktyce...*, op. cit., s. 17–23.

²¹ *Ibidem*.

²² *Ibidem*.

²³ *Ibidem*.

Pojęcie dźwięku i ciszy jest ściśle związane z anatomią i zmysłami człowieka. Za odbieranie dźwięków, a także tych wrażeń, które intuicyjnie nazywamy ciszą, odpowiada system słuchowy. Ucho jest swego rodzaju pośrednikiem między obiektywnym światem zjawisk fizycznych a subiektywnym światem wrażeń zmysłowych. Skala fal akustycznych, która może być odbierana przez ludzkie ucho, jest bardzo mała. Dźwięki słyszalne, a więc te odbierane przez ucho, zawierają się w częstotliwości 16 Hz a 20 kHz, dźwięki poniżej 16 Hz to infradźwięki, powyżej 20 kHz to ultradźwięki, a ponad 10^{10} Hz to hiperdźwięki. Ludzkie ucho jest zatem organem niezwykle ważnym, drugim najważniejszym zmysłem, ale jednocześnie mocno ograniczonym. Dla przykładu niektóre zwierzęta (jak nietoperze czy psy) są w stanie odbierać ultradźwięki. To, że człowiek nie słyszy żadnego dźwięku, wcale zatem nie oznacza, że taki dźwięk nie rozlega się w otaczającej go przestrzeni.

5. Cisza jako zjawisko psychologiczne i psychosomatyczne

„Dusza bowiem człowieka zwykła czasem więcej objawić niż siedem chat siedzących wysoko dla wypatrywania”. Syr 37, 14

Fale akustyczne stają się zatem istotne dla człowieka w momencie, kiedy docierają do ucha, są przesyłane przez system nerwowy i przetwarzane na wrażenia zmysłowe. Według akustyka z ciszą mamy do czynienia wtedy, gdy nie ma sygnałów dźwiękowych, według fizjologa – wtedy gdy brakuje wrażeń zmysłowych, ale dopiero psycholog może pochylić się nad taką ciszą, która jest intuicyjnie postrzegana przez większość ludzi, niezajmujących się naukowo zagadnieniem.

Czym jest więc cisza w ujęciu psychologicznym? Czy tylko brakiem dźwięków? Owszem, ale nie tylko. Cisza jest bowiem wartością, o czym można przekonać się, zestawiając ją z innymi zjawiskami. Cisza przyczynia się do organizacji i porządkowania innych wrażeń zmysłowych, jest niezbędna dla klarownej krystalizacji myśli, jest składnikiem procesów psychicznych o trudnej do przecenienia roli. Wartość ciszy jako składnika przekazu odkryli muzycy, gdyż pauza w utworze jest równie ważna jak nuta, nadaje rytm, eksponuje niektóre dźwięki, buduje melodię.

Podobnie jak w muzyce tak samo w procesach psychicznych cisza stanowi ważny składnik działań dydaktycznych i wychowawczych – ma swoją wartość. Cisza jest zawsze wypełniona jakąś treścią, ale na to, jaka to jest treść, wpływa otoczenie niebędące ciszą. W umiejętny sposób aranżując ciszę z otoczeniem, można za jej pomocą przekazać konkretną treść²⁴.

Patrząc na ciszę zarówno z punktu widzenia akustyki, jak i fizjologii słuchu czy psychologii, musimy także zastanowić się, czym ona jest dla ludzkiego mózgu. Z tym zagadnieniem zmierzyła się

²⁴ R. Tadeusiewicz, *Problematyka ciszy...*, *op. cit.*

Maria Pąchalska, neuropsycholog, opierając swoje twierdzenia na odkryciach neuronauki²⁵.

Generalnie dla mózgu brak ciszy jest stanem naturalnym, a cisza oznacza, że mózg nie działa prawidłowo. Mówiąc w sposób jak najprostszy, to cały mózg z układem nerwowym porozumiewa się za pomocą dwóch kodów: biochemicznego (przesyłane są sygnały elektryczne) i bioelektrycznego (przesyłane są sygnały elektryczne). Jeśli mózg jest zdrowy, to komunikacja jest ciągła, a neurony przez cały czas rozmawiają ze sobą.

Ciszą mózgu można nazwać brak elektrycznej aktywności mózgu, którą można śledzić na zapisie EEG. Co ciekawe, według najnowszych badań, brak takiej aktywności nie musi oznaczać śmierci mózgu. Niemniej jednak spłaszczenie linii EEG, czyli cisza mózgu, jest najczęściej związana bądź to z śpiączką, bądź z śmiercią mózgu.

Śpiączka to bardzo specyficzny stan ciszy mózgu. Według Jerome'a Posnera i Freda Pluma²⁶ śpiączka to patologiczny stan związany z ciężką i długotrwałą dysfunkcją czujności i świadomości. Jej cechy dystynktywne to: stały brak otwarcia oczu, brak fiksacji wzroku (nawet w przypadku podniesienia powiek pacjenta przez osoby trzecie), brak inicjowania celowych zachowań, reakcje behawioralne ograniczone tylko do odruchów. Śpiączka trwa od 2 do 4 tygodni, potem można mówić o stanie wegetatywnym.

Jak pisałam na początku rozdziału, cisza wymyka się próbom precyzyjnego opisu, ale mimo to należy starać się, jak najdokładniej ją opisać. Poszukiwaniom znaczenia ciszy sprzyja podejście interdyscyplinarne. W zależności od tego, jaką dziedzinę naukową ktoś reprezentuje, tak też będzie opisywał ciszę, a przecież fenomen ciszy może być tematem badań tak samo fizyków, astronomów czy

²⁵ M. Pąchalska, *Cisza: zjawisko mózgowie czy stan umysłu?*, [w:] *Cisza w teorii i praktyce...*, op. cit., s. 51–86.

²⁶ F. Plum, J. Posner, *The diagnosis of stupor and coma*, Philadelphia 1966.

biologów, jak i filozofów, filologów czy teologów. Konfrontując się z różnymi spojrzeniami, wyrabiamy sobie wszechstronne pojęcie o ciszy. Przy tym warto pamiętać, że w zgłębianiu sensu ciszy ważna jest też intuicja, przeczucie i otwarcie się na nieoczywiste jej konteksty pojawiające się w zwykłych rozmowach dnia codziennego.

II. Uniwersum ciszy

1. Refleksje nie tylko pedagogiczne. Wstęp do rozważań

Aby nie pozostawać w moich dociekaniu tylko w nurcie badań od-
twarzających lub o charakterze antycypacji teorii do warunków
współczesnych, pokusiłam się o swoisty przegląd miejsca ciszy
w świecie nam współczesnym. Poprosiłam o refleksje na temat zna-
czenia, odbioru i zapamiętywania ciszy różnych rozmówców, oso-
by, których zdanie uważam za warte zaprezentowania, które do-
świadczyły jej w swoim życiu, tak prywatnym, jak i zawodowym
w bardzo różny sposób. Poniżej przywołuję te niezwykle warto-
ściowe wypowiedzi. Zakładam, że będą nie tylko cenne poznawczo,
ale przełożą się też na jakość życia czytelników. Autorzy wypowie-
dzi reprezentują różne środowiska badawcze, dydaktyczne i zawo-
dowe, a jednocześnie dysponują odmiennym doświadczeniem, co
sprawia, że czytelnik otrzymuje bogactwo spojrzeń na ciszę. Zapro-
szając osoby wybitne i powszechnie znane, dałam im możliwość
swobodnej wypowiedzi i wybrania najbardziej odpowiadającej im
formy, stąd pojawiają się tu zarówno rozmowy, krótkie refleksje, jak
i artykuły naukowe.

2. Pedagogiczny wymiar ciszy

Doświadczenie pedagogiczne zawsze było punktem wyjścia dla moich rozważań nad naturą ciszy. Fenomen ciszy jest jednak bardzo zróżnicowany, dlatego nieraz wkraczam na tereny zupełnie innych dziedzin, zarówno nauk ścisłych, jak i humanistycznych. Mam jednak w pamięci, że przede wszystkim odniesieniem jest dla mnie pedagogika, a celem – poszukiwanie wartościowych metod kształtowania młodego człowieka opartych na etosie ciszy.

Chcąc skonfrontować swoje refleksje naukowe na temat ciszy, zaprosiłam do wypowiedzi prof. dr. hab. Aleksandra Nalaskowskiego, wybitnego pedagoga związanego od wielu lat z Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu, który dla wielu naukowców, w tym dla mnie, jest dużym autorytetem.

Cisza i milczenie

Naukowe rozważania o ciszy mają dwa oblicza. Różne oblicza. Z jednej strony są nęcące, bo cisza jest zupełnie inną retoryką, którą nam wpajano od starożytności, a z drugiej wiodą najczęściej na naukowe manowce. Prowadzą tam, gdzie nie ma definicji, nie ma jednoznaczności, gdzie tak naprawdę nauka (będąca wytworem ludzkiego rozumu spowitego pychą) się kończy. Z ciszą mamy bowiem niemały kłopot. Kłopot jest o tyle duży, że wiedzie nas ku oksymoronom, jak u Elizabeth Flock w powieści *Krzyk ciszy* czy w piosenkach znakomitego duetu Simon & Garfunkel *The Sound o Silence*. Zupełnie tak, jakbyśmy byli w stanie pojąć ciszę dopiero wówczas, gdy ona zabrzmi, gdy stanie się własnym przeciwieństwem, gdy da się złamać, a nawet upokorzyć, da się zmusić do ekspresji.

Dźwięk jest informacją rzeczywistą, a takich informacji potrzebujemy, aby móc normalnie funkcjonować. Informacyjność ciszy jest domyślna i mocno zależna od interpretacji, bo w swej istocie nie niesie żadnych informacji, poza tym czego możemy się domyślać. Wiedza jednak w żaden sposób nie wynika z braku informacji, ale z ich dostatku. Dlatego ciszę oswajamy, udomowiamy, łasimy się do niej i zalecamy. Dlatego właśnie słyszymy „głos wewnętrzny”, albo „głos sumienia”, które w istocie nie są głosem, ale myślą. Myśl jest jednak ulotna, z definicji niematerialna, nieodbieralna zmysłami, z których to uczyniliśmy fetysz i narzędzie poznawania prawdy. Głos jest dowodem, a zatem i podpowiedzią i sprowadzony do

¹ Profesor doktor habilitowany, pedagog.

metafory może się stać „słyszalnym” argumentem. Wszak stwierdzenie „myślę, że” jest daleko słabsze dowodowo niż „usłyszałem”.

Cisza sprowadzona do parametrów fizycznych, do drgań powietrza jest w humanistyce nienośna. Jest bowiem brakiem dźwięków słyszalnych dla ucha. Aby tak nie było, cisza musi zostać nazwana, doprecyzowana, humanistycznie konsekrowana. I dopiero wówczas staje się milczeniem, odmową, protestem, kontemplacją. Stać się może też elementem rozpoznawanego rytuału (np. cisza kamedulska). Lecz w każdym z tych przypadków jest tylko instrumentem, medium. To w tym miejscu znajduje się wąska szczelina, w której może lokować się epistemologicznie pedagogika. Wszystkie inne cisze, te „przed burzą”, „złowrogi”, „zdumione”, „cisze na morzach”, „cisze brzmiące” to tylko metafory, które dla pedagoga mogą być jedynie pułapką i przyczynkiem do rozważań tyleż literackich co próżnych. Tak naprawdę z punktu widzenia pedagogiki i pedagogii cisza oznacza świadome milczenie, a więc istotne ograniczenie ekspresji na rzecz (w domyśle) recepcji. Mówienie lokuje nas bowiem w centrum jakiejś przestrzeni, czyni z nas nadawcę sygnału dla różnie pojmowanego otoczenia. Milczenie – jak sądzimy – zmienia nas w odbiorców. Trudno powiedzieć, czy bardziej otwiera na otoczenie, bo jak dotąd nie zostało to przez nikogo zbadane, a tym samym nie wiemy, jak milczenie powoduje, że słuchamy. Milcząc wszak, można równie dobrze nie słuchać, a nawet nie słyszeć. Człowiek milczący nie jest jednak całkowicie bezgłośny. Oddycha, ma bijące serce, przełyka ślinę, porusza się, lecz sam fakt niemówienia czyni zeń autora ciszy.

Przez dwadzieścia pięć lat prowadzenia własnej szkoły średniej strzegłem zwyczaju milczenia uczniów przy posiłkach. W odróżnieniu od refektarzy zakonnych w tym czasie nie słuchali oni lektora czytającego *Pismo święte*, lecz towarzyszyła im muzyka poważna. Dla nastolatków milczenie przy posiłku, niemożność głośnego biesiadowania było niemal wbrew naturze, ale nigdy nie wzbudzało to postulatów zniesienia restrykcji czy buntu. W założeniu miało stanowić swoisty trening w ujarzmianiu nawyków wyniesionych

z panującej kultury. Wszak to tam rozmowa przy jedzeniu jest czymś naturalnym i ważnym. Tutaj spożywanie wspólnego posiłku było jak wspólna modlitwa. Odległym celem wychowawczym nie było niemówienie lecz wybór milczenia. Niemówienie to zamykanie ust jak wrót zamku, przez które mogłyby się wydostać słowa. Milczenie zaś to słowa, które żadną miarą nie chcą tej warowni opuszczać. To słowa, których umysł za pomocą ust nie chce urodzić. Jak widać i ja musiałem tu skorzystać z metafory.

Rozważania o ciszy uginają się pod ciężarem utyskiwań na wrzask świata, na zgiełk miejski, na huk bomb i odgłosy wystrzałów, na krzyk stadionów i skandowanie manifestacji „za” albo „przeciw”. To naturalna i obecna w człowieku od zawsze niechęć do hałasu. Bo hałas to dyskomfort, a dyskomfort to pewna odmiana bólu. Jak głód czy bezsenność. Uciekając od hałasu, wędrujemy po lesie, który bynajmniej nie jest ciszą, słuchamy szumu morza albo wyprawiamy się wysoko w góry. Ale nigdzie tam nie ma ciszy, a jedynie odgłosy, które nie sprawiają nam dyskomfortu.

Mój ogród od wielu lat upodobały sobie kosy i kukułki. Potrafią swoim śpiewem narobić sporego rabanu, ale słucham tego niewątpliwego hałasu z dużą przyjemnością. Jednocześnie irytuje mnie odgłos młodzieżowej deskorolki, która wcale nie jest głośniejsza niż to moje ptactwo. Podobnie jest z szumem wiatru i szumem autostrady. W decybelach mogą być identyczne, a jednak inaczej je odbieramy. Oba łamią ciszę. Lecz wobec natury zachowujemy pokorę, wobec cywilizacji zaś obieramy rolę rywala. Drażnią nas pracujące silniki aut, lecz silnik własnego samochodu kochamy, bo jego miarowy dźwięk informuje, że mechanizm jest sprawny.

Ludzki słuch ma ogromną inteligencję. Potrafi wyławiać dźwięki, które chce usłyszeć i tłumić, odpychać te, których słyszeć nie chce. Jesteśmy w stanie na koncercie symfonicznym tak „przestać” własne słyszenie, że ucho wyłowi tylko smyczki albo mosiądz czy sekcję rytmiczną. Rozmawiając z kimś na ulicy, potrafimy wytłumić jej dźwięk, a tym samym znikają klaksony, odgłosy tramwaju, rozmowy przechodniów. Nasz słuch potrafi w takich razach

wytworzyć ciszę-niszę, w której doskonale słyszymy tylko głos rozmówcy. Podobnie jest z ciszą. Ciszą jest tym, co uznajemy za ciszę. Tak właśnie tworzymy ciszę leśną czy ciszę łąk. W ten sposób zaspokajamy pragnienie ciszy. Cisza zbliżona do absolutnej, a taka jest możliwa jedynie w warunkach laboratoryjnych, jest dla człowieka taką samą torturą jak wielodecybelowy łoskot. Onegdaj czytałem wspomnienia człowieka, który uciekł z gułagu. Przemierzał samotnie wielokilometrowe pustynie śnieżne, których cisza była dlań tak samo dotkliwa jak głód i mróz.

O tym, czy cisza jest kojąca, czy złowroga, decyduje nasza ufność wobec niej. Mamy skłonność do upodmiotawiania ciszy, nadawania jej charakteru bytu nie tylko obdarzonego swoistą „cielesnością” (kształtem, wielkością), ale i bytu „myślącego” oddziałującego na nas niemal świadomie. Tak jest zwłaszcza z ciszą natury, na którą – podobnie jak na wszelkie prawa natury – nie mamy wpływu. Ulegamy przekonaniu, że cisza – wszak zawsze tylko względna, o czym już wcześniej wspominałem – „chce” nam coś powiedzieć. Natomiast milczenie, czy nawet zawieszenie głosu w jakimś momencie, jest wynikiem decyzji człowieka. Podsumowując, cisza, której doznajemy w naturze, jest rodzajem „podmiotu”, bytem samym w sobie, nieomal osobą. Milczenie jest zaś tylko ekspresją jakiegoś podmiotu, a nie bytem samoistnym. Jest instrumentem podległym czyjejś woli.

Mówienie we wszystkich swoich formach wiąże się z zaznaczeniem swojej obecności, a gdzieś za tym w tle bliższym lub dalszym jest podbijanie, zawłaszczanie czy anektowanie kawałka świata. Niekiedy też mówienie jest obroną zdobytego, tu traktowanego wielce umownie, terytorium. Wystarczy popatrzeć na młodzież, która z reguły głośno mówi, nie hamuje ekspresji, nie milczy. Ileż to razy mogliśmy przeczytać w dzienniku szkolnym uwagę, że „Kowalski rozmawia na lekcji”. Młodym ludziom niezwykle trudno pohamować ekspresję. A szkoła wymaga, aby milczeli. Ze specjalistycznych badań wynika, że uczeń III klasy szkoły podstawowej ma możliwość wypowiedzenia się przez 2 minuty i 27 sekund

w tygodniu, co stanowi zaledwie 0,3% całego czasu spędzanego tygodniowo w szkole. Niecałe 2 minuty! Tylko tyle w okresie produkującym nadwyżkę potrzeby wyrażania siebie. Niekiedy sposoby egzekwowania ciszy są dość drakońskie. Gdy byłem przedszkolakiem, to jednego razu za „gadanie” wychowawczyni zakleiła mi usta plastrem. Moja babcia zwykła mawiać, że przy niedzielnym obiedzie dzieci mogą się odzywać dopiero przy deserze. W brytyjskich szkołach w połowie lat 90. ubiegłego wieku mogłem zauważyć, jak nauczyciele uciszali klasę nieprawdopodobnym, jakby specjalnie wyćwiczonym, wrzaskiem! Odnosiłem wrażenie, że wrzasków jest kompletnie pozbawionym emocji, powszechnie przyjętym instrumentem wychowania. Nieco kolokwializując, można by powiedzieć, że milczenie jest od najmłodszych lat skutecznie obrzydzane, uznawane za karę, za narzędzie opresji. Z drugiej zaś strony wszelkie formy nauczania audytoryjnego nie są w stanie zapewnić skuteczności procesu dydaktycznego bez milczenia i słuchania uczniów. Tu oczywiście milczenie identyfikowane jest dość bezkrytycznie ze skupieniem uwagi i motywacją do uczenia się.

Czy milczenie może być instrumentem wychowawczym? To, że jest narzędziem dyscyplinowania, wydaje się oczywiste, ale pomiędzy dyscyplinowaniem, mocno ukorzenionym w socjalizacji pierwotnej, a wychowaniem jest przepaść wielkości Kanionu Kolorado. Tu bowiem pojawiają się pewne pytania. Czy milczeniem można jednakowo wychowywać dziecko nadaktywne, gadatliwe, ekstrawertyczne i dziecko zamknięte w sobie, stojące na uboczu i introwertyczne? Czy cisza nie jest zawsze ciszą „od czegoś”? Czy nie polega ona na tym, że czegoś nie chcemy słyszeć? A jeśli tak jest, to czy cisza nie jest tak bardzo indywidualna, że rozważania o niej są skazane wyłącznie na metaforyzację i ogólniki? A może cisza jest jak piękno, którego nie daje się opisać, co w żaden sposób nie kwestionuje jego istnienia?

3. Dobra (zdrowa) cisza i zła cisza

Ostatnie dwa lata upłynęły przede wszystkim pod znakiem pandemii COVID-19. Na początku 2020 roku świat, który znaliśmy, nagle zmienił się nie do poznania. Okazało się, że to, co jest niewyobrażalne, z dnia na dzień stało się naszą rzeczywistością. Wraz z nadchodzącym zagrożeniem epidemiologicznym nikt nie wiedział, jak to wszystko się skończy i jak skutecznie bronić się przed niewidzialnym wrogiem. Jednym z pierwszych działań wprowadzanych na masową skalę w większości krajów na świecie było ogłaszanie lockdownów. Miejsca przeznaczone dla masowego odbiorcy zostały całkowicie zamknięte, a możliwość indywidualnego opuszczania własnego domu została poddana ścisłemu rygorowi. Miasta się zatrzymały, wielu ludzi musiało się zmierzyć z ciszą i samotnością aż do odwołania. Nad wszystkim unosiło się widmo strachu przed chorobą i śmiercią.

Pandemia to czas ciągłych debat na temat zdrowia i choroby. Bardzo szybko jednak okazało się, że problemem nie jest tylko rozprzestrzeniający się wirus, ale także gwałtownie rosnące problemy psychiczne związane z życiem w strachu, zamknięciu i surowych ograniczeniach. Przez wielu cisza zaczęła być postrzegana nie tylko jako wartość, ale jako coś złowieszczonego. Obserwacja świata pandemicznego skłoniła mnie do dania w tej książce szczególnej przestrzeni osobom związanym z medycyną i psychologią, którzy zwracają uwagę na dobre i złe doświadczenie ciszy oraz jakie ono ma wpływ na nasze zdrowie.

Znaczenia ciszy w życiu człowieka

Tol. Jakie zdaniem Pana Profesora znaczenie ma cisza w życiu człowieka?

T.O. Cisza w życiu człowieka ma ogromne znaczenie, ale głównie jako tło różnorodnej aktywności wymagającej skupienia czy kontemplacji. Wówczas jest sprzymierzeńcem człowieka, jego jedynym wiernym przyjacielem w pustym pomieszczeniu.

Są osoby, dla których cisza jest czymś więcej niż tłem. Jest aktorem pierwszego planu. To są ludzie, którzy szukają ciszy dla niej samej, delektują się tym, „jak tu cicho”, ale takie doświadczanie ciszy nie jest częste.

Tol. Kiedy i dlaczego potrzebujemy ciszy?

T.O. Dla wielu osób cisza jest warunkiem skupienia się w pracy, koncentracji w aktywności duchowej, takiej jak modlitwa czy kontemplacja. Może być elementem pięknego, wieczornego czy nocnego krajobrazu.

Cisza towarzyszy również odseparowaniu się od świata, zwłaszcza społecznego. Jest potrzebna ludziom w smutku, w żałobie. W ciszy łatwiej usłyszeć nieobecnych.

Pozytywne funkcje ciszy przeplatają się czasami z negatywnymi, kiedy cisza, jako unikanie kontaktu, stanowi swego rodzaju karę wymierzoną osobom bliskim. Ciche dni w rodzinie, w małżeństwie

² Doktor habilitowany, profesor KAAFm, psycholog.

są rodzajem pasywnej agresji i równocześnie jedną z najbardziej patogenicznych form współżycia społecznego.

Tol. Co cisza zmienia w człowieku i w jego relacjach z innymi ludźmi?

T.O. Cisza może sprzyjać rozwojowi duchowemu, zwłaszcza gdy jest zamierzonym atrybutem odosobnienia, np. w klasztorze. Wówczas kieruje uwagę ku transcendencji, przez co zmienia jakość kontaktu z ludźmi, poprawia go, ale przenosi na inną płaszczyznę, w której stopniowo coraz większą rolę pełni sacrum.

Równocześnie cisza otaczająca człowieka odosobnionego, wbrew jego woli, np. w więzieniu, jest czynnikiem z czasem upośledzającym jego aktywność umysłową i psychiczną.

Tol. Czy zdaniem Pana Profesora cisza może być narzędziem instrumentalnej sprawczości pedagogicznej, a jeśli tak, to w jakich sytuacjach?

T.O. W aktywności pedagogicznej cisza może być koniecznym warunkiem efektywności w zajęciach szkolnych. Pełni wówczas funkcję tła, w którym odbywają się różne szkolne aktywności.

Równocześnie można pomyśleć o ciszy jako formie aktywne-go oddziaływania pedagogicznego. Współczesne dzieci i młodzież są przeciążone nadmierną stymulacją sensoryczną, m.in. hałasem. Wartościowe może być zwrócenie uwagi na ciszę jako unikalną właściwość życia szkolnego. W tym celu możliwe jest zaplanowanie treningu z cyklu „oswajamy się z ciszą”, w którym cała klasa przez określony czas próbuje zachować całkowitą ciszę. Na początku może to być minuta, później może być dłużej. Dzieci doświadczają ciszy w sposób dotąd im nieznanym, stwierdzają, jak długo w tych warunkach trwa minuta i jak trudno zachować pełną ciszę. W rezultacie mają nowe doświadczenie przemijania czasu, ćwiczą samokontrolę, a niektóre mogą być zrelaksowane po treningu. Piszę „niektóre”, ponieważ dla wielu próba zachowania ciszy może być bardzo uciążliwa.

Tol. Jakie wymagania stawia cisza jednostce, a jakie społeczności?

T.O. O ciszę trzeba się postarać, stworzyć odpowiednie warunki, w których się pojawia. Rzadziej jest naturalną cechą otoczenia, ale jeśli już się tak zdarzy, może wówczas zachwycić lub przerazić. Jednostka zabiegająca o ciszę musi odpowiednio ukształtować swoje otoczenie, eliminując dźwięki i zakłócenia.

Społeczność doświadcza ciszy w inny sposób. Zazwyczaj cisza jest wynikiem umowy społecznej, w której przyjęto określoną normę (np. cisza nocna). Tego rodzaju zasady są doprowadzone do maksimum w niektórych społecznościach zakonnych, w których cisza towarzyszy większości zajęć w ciągu dnia.

Cisza w relacji

W którymś ze swoich tekstów Józef Tischner napisał, że matka wychowuje zarówno wtedy, kiedy mówi, jak i wtedy, kiedy milczy. Zapewne. Cisza milczenia posiada bowiem swoje znaczenia niewypowiedzianych słów. I w tej ciszy inaczej aniżeli w ciszy, która pozwala wyłonić się dźwiękom. Na przykład tej, dzięki której człowiek słyszy śpiew ptaków, szum strumyka, szelest liści i cykady konika. W takiej ciszy wszystko jest jasne i jednoznaczne. Cisza taka współgra z głosem, jest tuż obok niego, ogarnia go, dopełnia. Taka cisza „otwarcia” pozwala też człowiekowi na usłyszenie siebie. Korzystając z języka psychoanalizy, pozwala na usłyszenie *self* pośród głosów wycofującego się w takiej chwili *ego*. I tu więc cisza daje przestrzeń na ujawnienie się dźwiękom i głosom trudnym do usłyszenia w rozmaitych i dynamicznych brzmieniach dnia codziennego. Taka cisza jest świętem, o które trzeba szczególnie i świadomie zadbać.

Z ciszą w międzyludzkiej relacji może być tak jak powyżej, lecz często jest inaczej. Jak wspomniałam, cisza ta zarazem milczy i coś wymawia. Oczywiście, nie sama cisza milczy i wymawia, lecz człowiek, który używa ciszy jako narzędzia w komunikacji z innymi osobami. Cisza otrzymuje wtedy intencjonalnie wyznaczone zadanie: „ma coś powiedzieć” albo inaczej: „ma dać do myślenia”, albo jeszcze inaczej i bardziej precyzyjnie: „ma dać do domyślenia się”. Człowiek nie komunikuje wprost, o co mu chodzi, lecz robi to nie wprost, przez ciszę.

³ Doktor habilitowany, profesor UJ, pedagog, psycholog.

Cisza w relacji międzyosobowej może pochodzić ode mnie lub od ciebie lub od nas razem. Może być jednostronna i nieodwzajemniona i może być dwustronna i odwzajemniona. Ma ona siłę konstytuowania relacji pomiędzy fragmentami tego, co zostaje wypowiedziane werbalnie i pozawerbalnie. Staje się figurą relacji, a domysł jej tłem⁴. Lecz tylko na chwilę, ponieważ w następnym momencie na plan pierwszy wysuwa się ze swoją wieloznacznością domysł.

Ciszą można grać i manipulować, bo tak za każdym razem się dzieje w komunikatach nie wprost. Cisza ma „dać coś drugiemu do zrozumienia”, lecz nie pada, co to jest. A nie zostaje nagłośnione z tego względu, że drugi „powinien” wiedzieć... Do relacji międzyludzkiej dostają się przypuszczenia, lecz nieznaczące nic konkretnie dla mnie, i drugiego słowa czy gesty. Te przypuszczenia składają się z moich i drugiego wyobrażeń nie tylko na temat tego, co druga osoba aktualnie myśli i przeżywa, lecz i tego, co powinna myśleć i przeżywać w związku z moimi potrzebami i oczekiwaniami.

„Mówiąca” cisza – w odróżnieniu od ciszy faktycznie milczącej i otwierającej na inność na to, co różne od niej – bazując na przypuszczeniach, może stać się ciszą „zagarniającą”. Milczący „zagarnia” bowiem mentalnie i emocjonalnie słuchającego owego milczenia we własny świat myśli i przeżyć. Nie dzieli się nim, nie zaprasza do jego poznania, lecz oczekuje podążania za nim aż do utożsamienia się z jej „mówieniem”. „Milczę, lecz powinnaś wiedzieć, czego od ciebie chcę czy oczekuję: jakiego zachowania, słów, gestów, uczuć, itp.”

Skąd bierze się ta cisza mówiąca nie wprost i wychodząca z przekonania, że ja wiem, co u ciebie, a ty powinieneś wiedzieć, co u mnie? Skąd to pragnienie byś ty mnie odgadywał i zarazem dał mi prawo do odgadywania ciebie?

⁴ Korzystam tu z jednego z narzędzi analitycznych wykorzystywanych do diagnozy w relacji psychoterapeutycznej w nurcie Gestalt. Inny termin zapożyczony z tej teorii, a dotyczący procesów zaburzających relację, to „konfluencja”. Najkrócej opisać ją można przez zjawisko „stapiania” osobowości własnej z osobowością innego człowieka.

Trzeba w tym momencie wrócić do czasu, kiedy człowiek jest niemowlęciem, a jego potrzeby są odczytywane i nazywane przez otoczenie. Dorośli, inni wiedzą lepiej, czego niemowlakowi potrzeba. To oni w pełni są odpowiedzialni za wszelkie podejmowane działania. To opiekunowie wiedzą, że trzeba przewinać, znają czas, kiedy nakarmić i odgadują oraz nazywają dziecku po raz pierwszy jego stany emocjonalne. Że to, czego doznaje w ciele i kielkującej psychice, to gniew, smutek, radość lub strach. Symbioza opiekuna i dziecka jest w tym okresie niezbędna do prawidłowego rozwoju, a przede wszystkim do budowania wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, które w przyszłości jest podstawą pewności siebie i szacunku wobec własnych uczuć. Daje ona też dziecku poczucie bezwzględного bezpieczeństwa, lecz przy okazji poczucie wszechwiedzy, które czerpie z dorosłego i od niego się uczy. W relacji zaczyna funkcjonować przekaz: „nie potrzebuję mówić, żeby inny wiedział, czego potrzebuję i spełniał to”. Jednakże przedłużający się okres symbiozy oraz zaniedbywany proces separacji wzmacniają relację zależności emocjonalnej oraz konfluencji, która w życiu dorosłym przejawia się wszechobecnym komunikatem „my” oraz mówieniem nie „o drugim”, lecz „za drugiego”. Zaznaczenie własnej odrębności napawa niepokojem. Z trudem są wypowiedziane „ja” i „moje”. Zwłaszcza kiedy dotyczą osobistego świata przeżywanego. Z trudem, ponieważ wiąże się z tym poczucie samotności i odpowiedzialności.

Cisza będzie więc zależna od tego, jakiego siebie człowiek wniesie do relacji i z jakich własnych stanów emocjonalnych oraz intencji będzie współtworzył relacyjne, dynamiczne „pomiędzy”. Nie jest więc tym, co dane po dźwięku, lecz tym, co otwierane przez uczestników relacji. Będą więc cisze „słuchające” i w tym nawzajem się dopełniające. Pozwalające drugiemu być i drugiego ciekawe. Lecz będą też cisze nastawione na domysł, wypełnione

niezwerbalizowanym oczekiwaniem, a następnie wypełniane pretensją, roszczeniem, żalem i gniewem.

Po tej krótkiej fenomenologii ciszy w międzyludzkiej relacji (i niewyczerpującej oczywście tematu) mam wątpliwość co do jednoznacznie pozytywnej wychowawczo uwagi Józefa Tischnera. Milczenie ma awers i rewers, jest wieloznaczne i tym samym zaburzające stabilność relacji. A w procesie wychowania szczególnie niebezpieczne wtedy, kiedy ma karać, „przemawiać” jako emocjonalny szantaż oraz manipulacja dziecięcymi i młodzieńczymi uczuciami. Wszystko po to, by zrobiło ono to, co dorosły uznaje w swym przekonaniu za oczywiste i jest nie dziecku, lecz właśnie jemu potrzebne. Wtedy cisza staje się przemocą, w której milczącemu opiekunowi bardziej zależy na utrzymaniu dominacji aniżeli na szczerości podbudowanej szacunkiem i ciekawością rozwijającego się organizmu. I jednocześnie na takiej ciszy, która wzmacnia poczucie osobistej tożsamości we wspólnym i wzajemnym przebywaniu razem.

Przyjmując zaproszenie do dyskusji, czym jest cisza i jakie jest jej znaczenie, nie zdawałem sobie sprawy, że to zjawisko tak oczywiste sprawi mi olbrzymi problem. Dużo łatwiej byłoby omówić hałas i jego wpływ na organizm człowieka.

Już na etapie definicji, jeżeli zastanowimy się, czym jest cisza, nie możemy udzielić prostej odpowiedzi. Cisza – zgodnie z logiką i prostym rozumieniem – jest brakiem dźwięków. Sprawa jednak nie jest taka prosta, ponieważ zjawisko absolutnej ciszy w medycynie nie występuje. A i rozumienie znaczenia ciszy sprawy nie ułatwia, ponieważ nie staje się określeniem jednoznacznym.

Jak rozumieć powiedzenie „nastąpiła cisza, aż w uszach dzwoni” lub „cisza aż w głowie dudni”?

Jeżeli przyjmiemy, że słowo zbudowane z pięciu liter „c”, „i”, „s”, „z”, „a” powinno kodować powszechnie rozumiane pojęcie, z którym spotyka się każdy codziennie, to w przypadku ciszy już tak nie jest. Oczywistość i jednoznaczność tak powszechnego – jakby się wydawało – zjawiska nie staje się ani oczywiste, ani jednoznaczne, pozostając pojęciem trudnym do definiowania oraz wieloznacznym. Ta wieloznaczność powoduje trudność rozumienia zjawiska i wymaga postrzegania go przez łączność z kontekstem sytuacji.

Tak więc kontekstowość pojęcia ciszy staje się jedynie słusznym rozumieniem tego zjawiska fizycznego.

„Cisza” to słowo, które słyszymy od urodzenia. Matka opiekująca się noworodkiem, mówiąc: „jest chwila ciszy – może będzie spał”, definiuje swoje oczekiwanie i nadzieję na krótki odpoczynek i wytchnienie. Pojęcie sytuacyjne niejednoznacznie definiuje brak aktywności dziecka, może jego odpoczynek lub sen, a dla matki – związane z tym chwilowy brak konieczności zajmowania

⁵ Doktor habilitowany nauk medycznych, profesor KAAFM, kierownik Oddziału Leczenia Żywnościowego w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie.

się wyłącznie dzieckiem. Podobne stwierdzenie w jej ustach: „jest cisza – śpi spokojnie” – jako element już nie tylko spokoju, ale i bezpieczeństwa.

Od żłobka, przez przedszkole, aż po szkołę, na każdym etapie edukacji słyszymy: „proszę o ciszę” jako apel do zachowania spokoju lub większego skupienia. Apel o ciszę poprzedzający przedstawienie istotnych zagadnień lub czynów staje się więc zapowiedzią czegoś o specjalnym znaczeniu, podkreślając wagę następujących po tym apelu wydarzeń.

Brak dźwięku i innych bodźców odbieranych przez narządy zmysłów to silne oddziaływanie deprivacji sensorycznej, prowadzącej do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Deprivacja sensoryczna jest zamierzonym wyeliminowaniem bodźców pobudzających w sposób specyficzny narządy zmysłów. Takimi bodźcami są dotyk, odczucie ciepła/zimna, doznania wzrokowe ciemno/jasno, kolor; zapach, smak poczucie grawitacji i dźwięk. Deprivację sensoryczną o kontrolowanym przebiegu stosuje się w eksperymentach neurobiologicznych i psychologicznych. Bywa także wykorzystywana jako narzędzie tortur.

Trwająca krótko – kilka minut do kilku godzin (indywidualna wrażliwość) – deprivacja sensoryczna z wyłączeniem choćby jednego bodźca, np. dźwięku, może przynosić prozdrowotne efekty, uspokajające i relaksujące. Natomiast w przypadku długotrwałego braku oddziaływania bodźców deprivacja staje się przyczyną ciężkich zaburzeń przebiegających z napadami lęku, niepokoju, niekontrolowanego natłoku nękających myśli, zachowań agresywnych z autoagresją włącznie.

Tak więc cisza o charakterze deprivacyjnym może prowadzić do halucynacji i procesów depresyjnych, tym samym stając się czynnikiem wyzwalającym chorobę. Cisza w rozumieniu braku bodźców oddziałujących na narząd słuchu w rozwoju dziecka

hamuje powstawanie mowy oraz mechanizmów poznawczych, mając istotny wpływ na kształtowanie dojrzewania osobniczego.

Dla lekarza zjawisko ciszy także nie jest pojęciem jednoznacznym. Brak zjawisk akustycznych – zwanych osłuchowymi – nad sercem świadczy o braku aktywności skurczowej, a więc o ustaniu czynności serca i umieraniu. Zciszenie szmerów oddechowych nad polami płucnymi to brak skutecznej wentylacji płuc lub obecność płynu w jamie opłucnowej. Dawne określenie medyczne „złowróbna cisza” nad jamą brzuszną odnosiło się do wczesnego objawu rozwijającej się niedrożności przewodu pokarmowego i porażenia perystaltyki jelitowej jako obraz zapalenia otrzewnej lub zaburzeń elektrolitowych. Cichy pacjent to ten, który budzi u lekarza wiele obaw, ponieważ jego stan jest na tyle ciężki, że nie ma siły zgłaszać dolegliwości.

A po całodobowym dyżurze każdy lekarz pragnie chwili ciszy, pozostaje tylko zadać pytanie, o jaką *ciszę* chodzi?

Cisza z perspektywy psychiatrii

Człowiek XXI wieku żyje w świecie pełnym hałasu, jest na tyle przyzwyczajony do jego nieustannej obecności w codziennym życiu, że próba zmniejszenia jego natężenia, próba osiągnięcia pewnego poziomu wyciszenia wzbudza poczucie dyskomfortu i niepokoju. Niektóre osoby twierdzą wręcz, że nie potrafią żyć w ciszy, czują się źle, kiedy dociera do nich zbyt mało bodźców. Natychmiast po obudzeniu się włączają telewizor lub komputer, żeby nie pozostawać w ciszy. Nawet swoje urlopy spędzają w hałaśliwych kurortach, które nie śpią całą dobę.

Z drugiej strony, te same osoby często skarżą się na brak wewnętrznego spokoju, trudności w skupieniu uwagi, niespokojny sen wynikający ze zbyt dużej liczby bodźców. Victor Frankl wspomina o tzw. nerwicy niedzielnej jako rodzaju depresji, która występuje u osób świadomych bezsensu własnego życia, która występuje pod koniec hałaśliwego tygodnia, zanurzając ich w wewnętrzną pustkę.

Zgłaszając się do psychiatrii, osoby te często mówią o swojej tęsknocie za chwilą ciszy, której jednak bardzo się obawiają. Obawiają się własnych uczuć, myśli i pragnień, które mogłyby się ujawnić w chwilach ciszy. Twierdzą, że życie we współczesnym świecie pełnym hałasu pozwala im nadać pewien rytm: mają zaplanowany dzień, wstając rano, wiedzą, jak będzie wyglądać ich kolejny dzień

⁶ Lekarz psychiatra, ordynator Dziennego Oddziału Psychiatrycznego Kraków Podgórze I w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego SP ZOZ w Krakowie.

w korporacji, do domu wrócą późnym wieczorem, wypiją kufel piwa, żeby zmniejszyć napięcie i stres związany z codziennym życiem. Po pewnym czasie stwierdzają jednak, że tak zaplanowane życie tylko pozornie ma sens. Sens życia został narzucony z zewnątrz. Coraz bardziej doskwiera im życie w hałasie, poszukują dróg wyjścia, jednak gdy pojawia się chwila wyciszenia, czują się nieswojo. W takim stanie rozbicia wewnętrznego, z objawami depresji i lęku, często zgłaszają się do gabinetu psychiatrii.

Warto pochylić się nad pytaniem, czym jest cisza i jakie jest jej znaczenie dla psychiatrii i jego pacjenta. Według niektórych definicji cisza może być interpretowana jako całkowity brak jakiegokolwiek dźwięków. Taki rodzaj ciszy kojarzy się raczej z brakiem życia, a człowiek, jako istota społeczna, potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania relacji z innymi. Taki rodzaj ciszy, zwłaszcza trwającej zbyt długo, miałby zgubny wpływ na człowieka. Nie tej ciszy pragną pacjenci w gabinecie psychiatrii.

Mówiąc o ciszy w kontekście psychiatrii, myślimy raczej o pewnej równowadze pomiędzy napływem bodźców zewnętrznych a poziomem wyciszenia. Równowadze, która pozwoli człowiekowi spojrzeć w głąb własnego wnętrza, nie rezygnując z kontaktów ze światem zewnętrznym. Tak rozumiana cisza ma korzystny wpływ na samopoczucie człowieka: poprawie ulega sen, zmniejsza się poziom napięcia wewnętrznego, polepsza się nastrój, koncentracja uwagi i procesów uczenia się, normuje się ciśnienie tętnicze krwi.

W kontekście terapii psychiatrycznej najważniejszym aspektem jest uzyskanie kontaktu z własnym życiem wewnętrznym. W tym procesie wyciszenie odgrywa istotną rolę. Pacjent ma możliwość dostrzec własne uczucia, impulsy, pragnienia. To spoglądanie do własnego wnętrza może być dla człowieka bolesne, powodować początkowo przykre uczucia w postaci lęku, niepokoju, napięcia, obawy przed zmianą, ale jest niezbędnym warunkiem skutecznej terapii. Wielu pacjentów po zakończeniu leczenia stwierdziło, że praca nad sobą była najtrudniejszym rodzajem pracy, jaką w swoim życiu wykonywali. Marek Aureliusz pisał, że najtrudniej jest dotrzeć do

siebie samego. Ten żmudny proces odbywa się w najbardziej tajemniczej i fascynującej przestrzeni: w ciszy własnego wnętrza.

Znaczenie ciszy w procesie wychowania i kształtowania zdrowej osobowości akcentowała Maria Montessori: „Cisza przynosi nam często wiedzę, której jeszcze całkiem nie pojęliśmy, że mianowicie posiadamy życie wewnętrzne. Poprzez ciszę dziecko być może po raz pierwszy spostrzega własne życie wewnętrzne. Cisza przygotowuje duszę na określone doświadczenia”.

A tym najważniejszym doświadczeniem dla każdego człowieka jest odnalezienie sensu własnego życia.

Tol. Z wielką ciekawością słuchałam wykładu *Dzieci i cisza*, bo wskazałeś pomijane i niedoceniane do tej pory aspekty ciszy i milczenia. Czy wszechogarniający nas hałas spowodował, że rezultat braku ciszy widoczny jest w gabinetach psychiatrów i psychologów? Porozmawiajmy o ciszy.

R.C. Lubię przebywać z innymi i w towarzystwie przyjaciół, jednak zawsze lubiłem spędzać czas w samotności, aby się zastanowić i „naładować”. Myślę, że to jest część tego, co doprowadziło mnie do samotności i ciszy. Jako lekarz, zawodowy doradca szkolny i licencjonowany doradca zawodowy, dostrzegam szkodliwe skutki samotności, ostracyzmu, przymusowego uciszania. Zapoznanie się z naukowcami i praktykami badającymi zdrowe aspekty samotności i milczenia było dość interesujące. Wspomniałeś o przepełnieniu bodźcami sensorycznymi, ciągłym pośpiechu i niepokoju i uważam, że jest to trafny opis wielu współczesnych dzieci i młodzieży. Nie wiem, czy my jako ludzie jesteśmy gotowi działać w tak szaleńczym tempie. Szczerze wierzę, że potrzebujemy pustych przestrzeni.

Tol. Co rozumiesz przez „puste przestrzenie”?

R.C. Czas, miejsca, doświadczenia, w których jesteśmy wolni od nawału hałasu, bodźców i gorączkowych interakcji. Mówiąc to, zdaję sobie sprawę, że prawdopodobnie nigdy nie jesteśmy naprawdę wolni od bodźców. Podobnie literatura dotycząca ciszy wskazuje, że brak hałasu nie jest całkowitą próżnią ani „nic”, ale sam w sobie „czymś”. Ale ponieważ jestem raczej doradcą niż filozofem, na razie odłożę ten argument na bok i skupię się na przekonaniu, że doświadczanie zdrowej samotności i zdrowej ciszy przynosi terapeutyczne korzyści. Cisza to złożone, wieloaspektowe zjawisko.

⁷ Associate professor (College of Education, Georgia Southern University), klinicysta zdrowia psychicznego, trener praktyk kontemplacyjnych i mindfulness w edukacji.

Tol. W swoim wykładzie użyłeś zwrotu „zdrowa cisza”. Czym jest zdrowa cisza?

R.C. Mówiąc wprost, wierzę, że zdrowa cisza, milczenie jest determinowane przez podmiotowość lub autonomię. Czy ja jako jednostka posiadam autonomię? Czy mam wybór? Spróbuję to wyjaśnić. Postrzegam trzy sposoby konceptualizacji ciszy: *narzucone milczenie*; *autonomiczne milczenie* oraz *wybrane milczenie*.

Narzucone milczenie jest prawdopodobnie tym, o czym myśli większość ludzi, gdy słyszą o milczeniu. Mówi się o tym lub zmusza się do milczenia. Bibliotekarz każe ci zachowywać się cicho w bibliotece. Nauczyciel każe ci przestać mówić. Rodzic, który każe być cicho w kościele. Oczywiście, aby biblioteka, klasa szkolna właściwie funkcjonowały, a nabożeństwo mogło się odbyć, potrzebny jest porządek i zbiór norm, zasad zachowań. Jeśli jednak ktoś doświadcza jedynie narzuconego milczenia, wówczas nigdy nie jest w stanie wykorzystać własnej woli w podejmowaniu decyzji: czy milczeć, czy nie.

Cisza autonomiczna to cisza poza sobą, zewnętrzna, która jest doświadczana. Może to być spacer po lesie i podziwianie przyrody, rozgwieżdżonego nieba, szumu morza itp. Może to być wejście do katedry i „odczucie” ciszy. Jednostka napotyka na autonomiczną ciszę, *osobistą ciszę*. Wreszcie *wybrane milczenie* ma miejsce wtedy, gdy jednostka postanawia szukać, praktykować lub angażować się w milczenie. Może to być poszukiwanie doświadczeń autonomicznej ciszy. Może to być celowe odejście od grupy osób. We wszystkich przypadkach autonomiczne milczenie ma miejsce wtedy, gdy jednostka swobodnie działa zgodnie ze swoim pragnieniem doświadczenia milczenia/ciszy.

Tol. Cisza sprzyja myśleniu, refleksji, koncentracji. Czy widzisz podobieństwa, związki między uważnością a samotnością, koncentracją i ciszą?

R.C. Myślę o dwóch połączeniach: logistyce oraz świadomości. Istnieje wiele podobieństw w logistyce i w działaniu tych praktyk.

Wiele praktyk uważności można wykonać samodzielnie. Uważność wiąże się z wyborem milczenia. To dla mnie bardzo ekscytujące, że te trzy refleksje, zorientowane na rozkwit praktyk, mogą być ze sobą powiązane. I oczywiście wszystkie te trzy praktyki (uważność, samotność i milczenie) wymagają intencji. Jednostka decyduje się na zaangażowanie się w te praktyki. Myślę także o twoim pierwszym pytaniu dotyczącym „hałasu” naszej obecnej kultury. Wszystkie trzy z tych praktyk oferują jednostce doświadczenie „odłączenia się” od szybkiego tempa naszego coraz bardziej cyfrowego świata. Mogę mieć niesamowitą przepustowość, nieograniczoną ilość danych i wiele aplikacji, które nie tylko odbierają dane, ale także zestawiają i ustalają priorytety dla wszystkich tych bodźców. Mogę zostać „powiadomiony” o tych danych dźwiękowo przez słuchawki, wizualnie przez wyświetlacz telefonu i fizycznie, gdy zegarek wibruje. Jednak nawet przy wszystkich tych cyfrowych nośnikach jednostka może przyjąć tylko ograniczoną liczbę bodźców. Niemożliwe jest, abym jako człowiek był świadomy wszystkiego, co się wokół mnie dzieje przez cały czas. Co poświęcam w wyścigu, pośpiechu, aby nadążyć za szybkim cyfrowym tempem? Czy naprawdę rozumiem każdy punkt danych? Czy tylko pobieżnie rzucam okiem? Czy poświęcam inne aspekty przetwarzania lub refleksji, aby utrzymać tempo?

Te trzy praktyki „zmuszają” jednostkę do zwolnienia tempa. Proszę zauważyć, że użyłem tutaj słowa „siła” w cudzysłowie, aby zauważyć, że tak naprawdę nie jest to zmuszanie, ponieważ dana osoba decyduje się zaangażować w uważność, samotność lub milczenie wysiłkiem własnej woli, swoją decyzją. Jednakże, gdy dana osoba zdecyduje się celowo zaangażować w praktykę, zostaje usunięta z szybkiego nurtu.

Tol. Jaki współcześnie jest wpływ kultury na nasze rozumienie ciszy/milczenia jako elementu edukacji i wychowania?

R.C. Mówiłem już o moich obawach dotyczących świata cyfrowego. Innym aspektem wpływu kultury, szczególnie w odniesieniu do edukacji i wychowania, jest koszt milczenia. Nie mam na myśli

konkretnego kosztu pieniężnego ani dramatycznej traumy; uważność, milczenie i samotność wymagają celowego działania.

Tol. Uważam, że kwestia zdrowia psychicznego młodzieży jest uniwersalna, niezależnie od różnic kulturowych. Jaka byłaby twoja rada dla nauczycieli i rodziców?

R.C. Kiedy rozmawiam z nauczycielami i rodzicami, zachęcam ich do postrzegania czasu jako ostatecznej waluty. Nie pieniądze, nie media, nie „lajki” czy „poglądy”, ale *czas*. Ponieważ nasza kultura stale staje się cyfrowa, szybsza i wydajniejsza, łatwo jest oczekiwać, że wszystkie aspekty naszego ludzkiego funkcjonowania będą działać podobnie. Zdrowie psychiczne jest poważnym problemem, współczesnego społeczeństwa, szczególnie dzieci. Obawiam się, że w Stanach Zjednoczonych pragnienie szybkiego, skutecznego rozwiązania skłania jednostki do poszukiwania interwencji obiecujących szybkie rezultaty. W podobny sposób jednostki podchodzą do rozwiązywania problemów ze zdrowiem psychicznym. Wraz z żoną uważamy nasze dzieci za najbardziej ryzykowne „inwestycje”. Podobnie jak inwestycja finansowa każda interakcja (wpłata lub wypłata) bez względu na to, jak duży lub mały, ma wpływ na ich rozwój. Ponadto mogę doświadczyć krótkotrwałego wzrostu, ale rzadko te efekty są trwałe. Długotrwały wzrost wymaga czasu; czasu na poprawienie poprzednich, nieraz niezdrowych „transakcji”, a także wprowadzenie nowych zdrowych „transakcji”.

4. Cisza a religia

Zawsze, gdy piszę o człowieku, myślę o nim w sposób holistyczny, uwzględniając jego duchową naturę. W rozważaniach o ciszy – odnoszonej w końcu do ludzkiej egzystencji – musiały się zatem znaleźć wątki duchowe i religijne. Do wypowiedzi zaprosiłam dwie osoby związane z światem benedyktyńskim, ojca Leona Knabita i matkę Stefanię Polkowską (reguła św. Benedykta szczególnie uwagę zwraca na ciszę i milczenie), oraz kapelana szpitala dziecięcego Lucjana Szczepaniaka, a także naszego starszego brata w wierze Tadeusza Jakubowicza, który o ciszy opowiedział w sposób szczególny, przez doświadczenie Zagłady. Ta różnorodna opowieść osób związanych z wiarą daje fascynujący obraz tego, jak cisza może przynosić nadzieję, ale i niepokój.

Przed wieloma już laty pewien młody kapłan przyjechał na trzy dni do klasztoru tynieckiego. Wyjechał na drugi dzień. „Nie mogę wytrzymać tej ciszy. Przyjadę, gdy dojrzeję”.

A jednak do dzisiaj wielu ludzi duchownych i świeckich, mężczyzn i kobiet, przyjeżdża do Tyńca właśnie po ciszę. I nie tylko do Tyńca, ale do różnych domów rekolekcyjnych, w których można się skupić, odcinając się od codziennego gwaru albo nawet przeżyć parę dni w absolutnym milczeniu. Zresztą mądrzy ludzie ustanawiają strefy ciszy, aby umożliwić człowiekowi dotarcie do Absolutu.

Reguła św. Benedykta mówi, że zakonnicy powinni przestrzegać milczenia w każdym czasie. Dlaczego? Bo szukają Boga. A w hałasie nie odnajdzie się ani siebie, ani Boga. A Bóg jest na początku milczeniem, a dopiero później głosem. Świadcami Bożego milczenia są istniejące od tysiącleci milczące góry, a to i lasy oraz tafle jezior w bezwietrzne dni. W tynieckim klasztorze miejscami szczególnie ciszy są korytarze. Nie słyhać na nich żadnych głośnych rozmów, a jeśli z jakiejś celi słyhać coś głośniejszego, rychło jest uciszane. Pamiętamy, że w klasztorze powinna zawsze panować cisza przerywana koniecznymi rozmowami, a nie gwar rozmów przerywany niekiedy milczeniem. Barok, także i współczesny barok tyniecki, jest krzyczący licznymi złoceniami. Z tym, że u nas jest on tonowany gotyckimi oknami w prezbiterium, romańską ścianą krużganka, a nade wszystko modlitwami i gregoriańskim śpiewem mnichów.

Melodie gregoriańskie są wprawdzie już głosem, ale zakorzenione głęboko w Bogu, którego szukamy, napęlniają duszę głęboką refleksją, a gdy ucichną, cisza po nich jest jakby głębsza. Jest o czym milczeć. Człowiek, który ma o czym milczeć, rychło się w ciszy rozmiłuje. O ciszy, o milczeniu powiedziano i napisano paradoksalnie tyle, że to rozważanie, a i cała książka, to tylko niewielkie

⁸ Były przeor Opactwa Benedyktynów w Tyńcu, publicysta.

przyczynki do bardzo rozległego problemu. Warto jeszcze wspomnieć o złym milczeniu jak ciche dni domowe, o wzdurliwym, tak poniżającym człowieka, o bezradnym po zaciągnięciu świadomej winy. I może jeszcze na koniec trzy sytuacje z Pisma świętego. Prorok Eliasz, zapalony gorliwością o kult Boga żywego i prawdziwego, stoi wobec spoganiałego ludu izraelskiego i pyta: „Komu więc chcecie służyć? Baalowi czy Jahwe?”. A tłum milczał. I dalej. Jezus pyta: „Przyjacielu, jakżeś tu wszedł, nie mając szaty godowej?”. A on milczał. I wreszcie sam Jezus milczał przed Herodem, choć temu wiele pytań zadawał.

Konkluzja obejmie całego człowieka: Szukajcie Boga (i sprawiedliwości Jego), a *wszystko* to będzie wam przydane.

Cisza wedle reguły św. Benedykta

Cisza jest zauważalna, bo jest różnica dźwiękowa pomiędzy życiem na zewnątrz i wewnątrz klasztoru. Szybko okazuje się, że to jest cisza pełna pokoju, uspakaja, wprowadza nowy, inny, bogatszy świat.

Cisza zewnętrzna jest potrzebna człowiekowi po to, by umiał wejść w swoje wnętrze, po to by umiał wewnętrznym uchem usłyszeć Pana Boga. Zaczyna słyszeć, zauważa to, czego wcześniej nie zauważał. U nas nie jest tak jak u trapistów, że się nic nie mówi. Rozmawiamy, spokojnie i umiarkowanie, by nie przeszkadzać innym i sobie, by nie zakłócać, nie burzyć ciszy. Nie zaczepiam innej siostry, cenię intymność ciszy.

Samo milczenie dla milczenia nie ma wartości. Mówienie trzeba czymś zastąpić, nie może być pustki, cisza zastępuje niepotrzebne mówienie, ale nie jest pustką. Jak się wstępuje do klasztoru, to słyszy się, że jest cicho, ale człowiek przychodzi z hałasu, wnosi ze sobą hałas, którego nie wypowiada na zewnątrz, są to myśli, dyskusje, niedopowiedane pretensje, rozproszenie. Na początku milczenie jest po to, by uciszyć siebie i usłyszeć swoje wnętrze. Przez ciszę następuje przemiana człowieka. Jeżeli nie wytrzyma tej wewnętrznej ciszy, odejdzie z klasztoru.

Cisza nie jest ciężarem, tylko odnajdywaniem Pana Boga w każdym człowieku i w każdej pracy. Przed pójściem do klasztoru pojechałam do Puszczy Piskiej pożegnać się drzewami, z puszczą, potem pojechałam do Gdańska, pożegnać się z miastem i z morzem.

⁹ Ksieni Opactwa św. Wojciecha Mniszek Benedyktynek w Staniątkach.

Ogród klasztorny, róże. Uczylaam się odnajdować Pana Boga w przyrodzie. Różne zapachy, śpiew ptaków, który nie rozprasza, nie niszczy ciszy, a zachwyca. W ciszy zaczyna się zauważać to, co Boże, żeby to znaleźć, trzeba odejść od hałasu. Pana Boga trzeba usłyszeć, ale Pan Bóg mówi w ciszy lepiej, wyraźniej na łonie natury. W tym jest głębia.

Cisza początkowo jest zewnętrzną, ale potem przez lata życia zakonnego oczyszcza się z wewnętrznego hałasu, pewnych myśli, wyobrażeń. Cisza jest jednym z przepisów życiowych, ale nie jest to milczenie dla milczenia, wyciszamy się po to, by spędzać czas ze sobą, z Panem Bogiem, bo nie można zostawić pustki.

W klasztorze jest cisza po to, żeby wybrzmiały teksty, słowa usłyszane. Wychodząc ze wspólnych modlitw, niosę jeszcze te teksty, które potrzeba „przetrawiać”, przemyśleć, żyć według nich, modlić się w sercu. U nas cisza obowiązuje po komplecie, ostatniej modlitwie dnia, aż do Mszy świętej porannej, by zachować sakralność.

Pomimo że jesteśmy klasztorem kontemplacyjnym żyjemy także życiem zewnętrznym. Mamy u siebie 70 uchodźców z Ukrainy. Życie czynne współcześnie staje się częścią naszego życia, w którym jest cisza, ta wewnętrzna bardzo pomocna, wszystko jedno, jakie obowiązki trzeba wypełniać, jak umie się żyć w ciszy z Bogiem. Dobre przeżyty postulat uczy skupienia i spokoju. Podstawa jest początkiem życia zakonnego. Tak jak dzieciństwo i wczesna młodość ważne jest wychowanie młodego człowieka. Nie jest obojętnie, czy będzie wzrastał w hałasie, czy w spokoju.

Nie da się nauczyć ciszy, można powiedzieć, obowiązuje cisza, musi więc być potrzeba wewnętrzna. Można obserwować, ale będzie krzyk w środku, jeżeli ktoś szuka tylko ciszy, to nie wytrzyma w klasztorze. Ciszy potrzebujemy, żeby odnaleźć Pana Boga i odwrotnie, jeżeli nie będziemy w ciszy wewnętrznej, to nie znajdziemy.

Spokój wychodzi z ciszy, emanuje z człowieka. Cisza musi być normalnością, nie może być tworem opartym na przepisach. Na początku przepis zachowania ciszy może być potrzebny, wystarczy, ale później trzeba rozumieć ciszę, zrozumieć, żeby odsunąć wewnętrzny hałas.

Wchodząc do klasztoru, słyszymy i niemal „widzimy”, że panuje w nim cisza, ona jest wewnątrz w człowieku i emanuje na zewnątrz, stąd odczuwa się, że jest cicho. W ciszy jest większa wrażliwość na dźwięki. Dostrzega się dźwięki, które w świecie codziennym nie są dostrzegane, a tworzą hałas, słyszy się dźwięki, które dla świeckich są obce, niezauważalne.

Żyję w ciszy, żeby nie „zagadać” Pana Boga, żyję w świecie takim, jaki jest. Cisza niesie zdrowie psychiczne. Warto zauważyć, że jest różnica między „cicho” a „ciszą”. Jeżeli człowiek jest na swoim miejscu, akceptuje życie, jakie jest. Intencja odpowiednia wszystko się znosi.

Cisza stanowi przestrzeń rozwoju osobistego, wsparcie osoby w wyciszaniu umysłu, uważność. „Światło i cisza” to jest statyczność. Nasza reguła nazywa klasztor „szkołą służby Pańskiej”. Szkołą, czyli uczymy się. My same nie jesteśmy gromadą świętych, ale wspólnotą słabych ludzi, wdzięcznych Bogu, że mimo tej słabości mogą tu żyć dla Niego: sługi nieużyteczne, ale bardzo szczęśliwe, że służyć mogą. Modlitwa, której uczymy się w klasztorze jako w „szkole służby Pańskiej”, jest nie tylko naszym wołaniem do Boga, ale także naszym słuchaniem słowa Bożego.

Reguła św. Benedykta jest dla ludzi o wielu zaletach. A te bardzo rzadko można znaleźć wszystkie w jednym człowieku. Znajomość dróg modlitwy i wrodzony talent organizacyjny, talent pedagogiczny i umiłowanie prawa Bożego, znajomość praktycznej psychologii, a także wielce przydatne są także dobre zdrowie i silne nerwy. Na ogół nie można było znaleźć nikogo, kto by wszystkie te cechy posiadał w równym stopniu. Toteż w dziejach klasztorów bywały ksienie matki duchowne i ksienie gospodynie, te ostatnie zwłaszcza w okresach powojennej odbudowy i ponownej organizacji tak regularnego życia zakonnego po tułaczce. Wszystkie niezależnie od czasów żyły i działały w ciszy.

Współcześni mówią dużo, za dużo niepotrzebnych, bolesnych słów, niechętnie słuchają, boją się ciszy, a ona jest potrzebą ciała i duszy człowieka.

Cisza w życiu człowieka jest potrzebna jak tlen i powietrze do oddychania. Cisza działa szalenie uspakajająco. Wystarczy, by udać się samemu lub niedużą grupą do lasu. Ta cisza i spokój działają tak, że osoby przebywające w tym miejscu mówią do siebie, często nie zastanawiając się nad tym dlaczego, cicho a nawet szeptem. Dlaczego ludzie mający możliwość szukają miejsca z dala od miast? Szukają ciszy.

Moje przeżycia związane z ciszą wspominam źle, a nawet bardzo źle. Jako młody człowiek musiałem żyć w absolutnej ciszy. Począwszy od Getta, Obozu Płaszów i ukrywając się w lasach. Musiałem trwać w ciszy, inaczej naraziłbym siebie i innych na pewną śmierć. Po wyzwoleniu chciałem zabrane mi dzieciństwo nadrobić. Bywały momenty, żeby się wykrzyczeć, co sprawiało mi radość. Dzisiaj jednak lubię żyć w ciszy i spokoju.

¹⁰ Przewodniczący Zarządu Gminy Wyznaniowej Żydowskiej w Krakowie.

„W ciszy i ufności leży wasza siła”, Iz 30,15

W codziennym zmaganiu się z cierpieniem dzieci i ich najbliższych doświadczam pewnego stopniowania relacji z Bogiem. Natężenie ich narasta od trudnego do zniesienia krzyku rozpacz: „Dlaczego mnie to spotkało?“, następującej po nim gorzkiej skargi na Stwórcę obwinianego o obojętność na ludzkie cierpienie, przez natarczywą modlitwę o uzdrowienie, często graniczącą z szantażowaniem Boga groźbą: „Jak nie ocalisz mojego dziecka, to przestanę w Ciebie wierzyć!“, aż do zupełnego wygaszenia emocji potokiem łez bezsilności, zwątpienia lub szczęśliwego zakończenia ludzkiego dramatu. Jest nią bowiem upragniona, ale zawsze zaskakująca – uzdrawiająca moc wiary w Chrystusa, a także pokładanych w Nim nadziei i miłości silniejszych od cierpienia, grzechu i śmierci.

A wszystko to dzieje się w głębi cierpiącej duszy, której tajemnice i zmagania niedostępne są dla innych stworzeń. Pozostaje ona bowiem w wyłącznym władaniu Miłosiernego Boga. Przypomina to niezmaczoną ciszę głębi oceanu, na którego powierzchni panuje niebezpieczny sztorm zmagają o ocalenie ludzkiego życia w wymiarze doczesnym i nadprzyrodzonym.

Wielu ludzi jest nieświadomych tej głębokiej ciszy, która jest w nich. Jednak pośrednio wskazuje na jej obecność tęsknota za nią, będąca w istocie pragnieniem Boga. Doskonale oddał to psalmista:

¹¹ Doktor habilitowany teologii, lekarz, poeta, kapelan w Uniwersyteckim Szpitalu Dziecięcym w Krakowie.

„Wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza” (Ps 131, 2).

Sama cisza zewnętrzna i powstrzymanie się od wypowiedzania słów nie są tożsame z brakiem aktywności duchowej, będącej źródłem czynów o charakterze moralnym. Człowiek, milcząc, wciąż może aktywnie podejmować decyzje i opowiadać się po stronie dobra lub zła, o czym przed laty pisałem w wierszu *Milczenie*¹².

Wielu spośród rodziców cierpiących dzieci boi się ciszy i unika jej, zwłaszcza tej ciszy wewnętrznej – duchowej. Sprzyja bowiem ona konfrontacji z własnymi przeżyciami oraz z sumieniem i może wzbudzać bolesną refleksję nad swoim życiem. Stąd też na wszelkie dostępne im sposoby zagłuszają ten uciążliwy stan swego rodzaju „rachunku sumienia”. Czynią to chociażby przez niekończące się rozmowy o swoim cierpieniu i błędach popełnionych przez innych ludzi. Niestety zwierzenia te przynoszą im ulgę tylko na krótki czas. Wówczas nawet, jeśli wołają o pomoc do Boga, to nie słyszą Jego odpowiedzi, ponieważ On łagodnie przemawia właśnie w ciszy serca, chociaż dla ratowania człowieka może również wykorzystać każdy inny sposób.

Przekonał się o tym prorok Eliasz prześladowany przez Izebel, żonę króla Achaba i przeżywający kryzys załamania się zleconej mu przez Boga misji. Obawiając się o swoje życie, uciekł na pustynię, gdzie nie mogąc liczyć na pomoc ze strony ludzi, pozbawiony pożywienia i wody, doświadczył jednak szczególnej bliskości i opieki ze strony Boga, który go ocalił. Tam też Bóg nauczył go w praktyczny sposób, że przychodzi do człowieka w ciszy: „A oto Pan przechodził. Gwałtowna wichura rozwalająca góry i druzgocąca skały [szła] przed Panem; ale Pan nie był w wichurze. A po wichurze – trzęsienie ziemi: Pan nie był w trzęsieniu ziemi. Po trzęsieniu ziemi powstał ogień: Pan nie był w ogniu. A po tym ogniu – szmer łagodnego powiewu. Kiedy tylko Eliasz go usłyszał, zasłoniwszy twarz płaszczem, wyszedł i stanął przy wejściu do grotty” (1 Krl 19, 11–13).

¹² Zob. tomiki poezji: *Łzy Boga. Wiersze*, Kraków 2000; *Bo byłem chory. Poezje szpitalne*, Kraków 2005.

W swojej posłudze spotykam małe dzieci, które wyróżniają się szczególną wiarą i ufnością pokładaną w Bogu. Podziwiam ich skupienie na modlitwie, prostolinijność, czystość serca i ciszę napełnioną miłością do Boga i rodziców.

Dziecko, śmiertelnie chore na raka, wyjaśnia mi, jak z nim postępować i czego najbardziej potrzebuje. Jest to cisza gestów i słów, w której w pełni objawia się tęsknota za Bogiem, z którym wkrótce się spotka. Joanna, 14-letnia pacjentka, również śmiertelnie chora na raka spostrzegła, że: „w szpitalu jedynym przyjemnym miejscem jest kaplica. W niej można, choć na chwilę, zapomnieć o cierpieniu i porozmawiać z Bogiem”. Kaplica jest bowiem oazą ciszy, w której chorzy i ich opiekunowie odnajdują siebie w Bogu nawet w najtrudniejszych chwilach cierpienia.

Umierające dziecko doświadcza miłującej obecności Boga. Miłosierny Ojciec obejmuje je w głębokiej ciszy, której nie może zakłócić już żaden krzyk i zgiełk. W tej ciszy spełnia się stopniowo rzeczywistość zapowiedziana w Apokalipsie. „I [Bóg] otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już [odtąd] nie będzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły. I rzekł Zasiadający na tronie: «Oto czynię wszystko nowe»” (Ap 21, 4–5). Zanim się to stanie, każdy człowiek musi przejść przez zasłonę śmierci spowitą światłem prawdy i niezmaconą ciszą.

5. Różnorodność doświadczenia ciszy

Każde doświadczenie ciszy jest cenne, dlatego wciąż próbując niuansować problem, postanowiłam porozmawiać ze znanymi osobami, które na co dzień nie zajmują się tym fenomenem. Spojrzanie ludzi cechujących się wyjątkowo byстрым umysłem, ale jednak mierzących się z tematem na świeżo, prowadzi do zaskakujących spostrzeżeń. Mimo że wszyscy mówią o ciszy, to dla każdego jest ona czymś innym, a można się o tym przekonać, czytając poniższe rozważania reżysera filmowego, generała, architektów, a także informatyka zajmującego się astrofizyką oraz osoby niewidomej.

W zagonieniu, które mnie nie wypuszcza ze swej władzy, odpowiadam pospiesznie na Pani pytanie o ciszę: o dobrą i złą stronę ciszy. O ciszy można myśleć dobrze i źle. To błogosławiona chwila, której zwykle towarzyszy samotność. Cisza jako wyzwolenie spod dyktatury zgiełku utrapionych hałasów, nieporządku (tylko cisza bywa uporządkowana). Cisza to urlop od niechcianych zaczepiek.

Kiedyś w audycji telewizyjnej prowadzonej przez Tomasza Mana narzekaliśmy na medialny *horror vacui*, czyli strach pustki. Dla żartu postanowiliśmy pomilczeć. W programie transmitowanym na żywo milczący telewizor! W końcu pytanie prowadzącego: „czy mi się dobrze milczało?”

O ciszy źle: to siostra śmierci, cisza cmentarna i cisza kosmosu. Cisza martwego miasta (taka zapamiętana z dzieciństwa w Warszawie). Cisza, kiedy zamilkł ukochany głos... Groza, kiedy nie słyhać życia: serce stanęło, zniknął świszczący oddech. Złowroga cisza przed wybuchem, cisza po błyskawicy, a przed grzmotem, wreszcie cisza w roli tortury... Natura znosi ciszę tylko jako interwał wśród dźwięków.

Cisza w obliczu Boga? Milczenie Boga. Czarna noc. Otchłań, rozpacz. Błaganie o przełamanie ciszy. Bóg, który nie grzmi, mimo że naszym zdaniem powinien. Cisza przekłeta niczym pustka, nic i śmierć.

A jednak cisza fascynuje i niepokoi kompozytorów, np. *Il silenzio* – włoski utwór instrumentalny, skomponowany w 1964 roku przez Niniego Rosso i Willy'ego Brezzę, wykonany w 1965 roku przez Rosso na trąbce z krótkim, mówionym tekstem.

Uciekamy w ciszę i uciekamy od ciszy. Logika życia nie jest dwuwartościowa.

¹³ Profesor sztuk filmowych, reżyser, scenarzysta, producent filmowy.

Cisza w wymiarze astrofizycznym

Tol. Czy można mówić o ciszy w Kosmosie?

R.T. I tak, i nie.

Tol. Jak to rozumieć?

R.T. Odpowiedź „tak” wynika z tego, że nie rejestrujemy żadnych sygnałów dźwiękowych dobiegających z Kosmosu. Na Ziemi ani żadne ucho, ani żadna aparatura naukowa nie odebrały nigdy żadnego sygnału dźwiękowego, którego źródło można by było lokalizować w Kosmosie. Również astronauta w pojazdach kosmicznych – na przykład podczas lotu na Księżyc albo podczas pobytu na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej – nie zarejestrowali nigdy żadnego dźwięku dobiegającego z zewnątrz, z otchłani Kosmosu. A skoro cisza jest brakiem dźwięku – to musimy stwierdzić, że Kosmos wypełniony jest ciszą.

Tol. Z czego to wynika?

R.T. Z braku środowiska, w którym mogłyby się rozprzestrzeniać dźwięk. Kosmos wypełnia próżnia. Poprzez tę próżnię mogą docierać – także na Ziemię – fale elektromagnetyczne. I korzystamy z tego, bo dzięki temu możemy odbierać sygnały ze sztucznych satelitów, rozmowy ludzi przebywających w Kosmosie, sygnały radiowe wytwarzane przez potężne procesy fizyczne na Słońcu, na

¹⁴ Profesor doktor habilitowany, automatyk, informatyk, były rektor Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie.

innych planetach i na odległych gwiazdach, w jądrze naszej galaktyki i w innych galaktykach odległych od nas o miliony lat świetlnych. Odbieramy te sygnały. Każdy widział zapewne przynamniej na zdjęciach ogromne anteny radioteleskopów wycelowane w niebo. Więc Kosmos przemawia do nas – ale za pomocą fal radiowych. Natomiast dźwięków, które z samej swojej natury są wibracjami mechanicznymi, próżnia kosmiczna nie przepuszcza.

Tol. Powiedział Pan jednak również „nie”. Jak to rozumieć?

R.T. W Kosmosie toczą się ustawicznie procesy, które są źródłem dźwięków. Gigantyczne wybuchy na Słońcu, potężne tajfuny i burze szalejące w atmosferze Jowisza, dźwięki powstające, gdy asteroidy zderzają się ze sobą – to są przepotężne głosy, które ustawicznie są tworzone „pod dyktando” praw astrofizyki. Nie docierają one do nas z powodu wspomnianego wcześniej nieprzepuszczającego dźwięków środowiska, jakim jest wypełniająca Kosmos próżnia. Ale postęp astronautyki doprowadzi do tego, że te dźwięki dotrą także do ludzkich uszu, przerywając odwieczną ciszę Kosmosu.

Pierwszym takim doświadczeniem, gdzie usiłowano posłuchać dźwięków z Kosmosu, żeby sprawdzić, czy naprawdę wypełnia go cisza, były wyprawy radzieckich sond kosmicznych Wenera 13 i 14, które lądowały na powierzchni Wenus. Na pokładzie tych lądowników było urządzenie do rejestracji dźwięków rozchodzących się w gęstej i trującej atmosferze Wenus. Taki zapis z marca 1982 roku z Wenera 14 jest dostępny w sieci. Można posłuchać szumu wiatru wiejącego w tym pozaziemskim świecie. Ale nic więcej. Można więc powiedzieć, że na tej nieprzyjaznej planecie (temperatura powierzchni Wenus to ponad 460 stopni, a ciśnienie atmosferyczne jest 92 razy większe niż na Ziemi) można usłyszeć tylko szum wiatru.

Tol. A są jeszcze inne dźwięki przełamujące ciszę Kosmosu?

R.T. Tak, drugim takim nasłuchiowaniem pozaziemskich światów było lądowanie sondy Huygens na powierzchni Tytana,

największego księżycy Saturna. Tytan posiada atmosferę, czyli środowisko, w którym mogą się rozprzestrzeniać dźwięki. Dlatego lądownik Huygens obok aparatów fotograficznych dokumentujących jego opadanie na powierzchnię Tytana miał także mikrofony pozwalające podsłuchać tego, co nam ma do powiedzenia ten daleki świat. Naprawdę daleki – odległość z Ziemi do Tytana to 1 653 000 000 kilometrów. A jednak posłaliśmy tam nasze systemy nasłuchu, żeby dowiedzieć się, jakie dźwięki pojawiają się w jego atmosferze. 14 stycznia 2005 roku. I znowu usłyszeliśmy szum wiatru i nic więcej, chociaż warunki na Tytanie są diametralnie odmienne niż na Wenus – na przykład temperatura wynosi minus 200 stopni.

Tol. A Mars? Często się słyszy o kolejnych wyprawach sond kosmicznych na tę planetę.

R.T. Mars jest rzeczywiście intensywnie badany. Mamy już setki zdjęć z powierzchni tej planety, udało się zrobić różne analizy gruntu, ale nie dołożono wystarczająco dużo starań do tego, żeby posłuchać, co ów czerwony „bóg wojny” ma nam do powiedzenia. Pierwszą próbę nagrania dźwięków z jego powierzchni podjęto w grudniu 1999 roku, ale sonda Mars Polar Lander, która miała na pokładzie między innymi mikrofony rozbiła się przy lądowaniu. W mikrofon wyposażono też sondę Phoenix, która dotarła na Marsa w maju 2008, ale podczas lądowania nie włączono go, ponieważ skupiono uwagę na obrazach z kamer. Lądowanie było udane, ale mikrofonu nie włączono także później, bo konieczna była zmiana oprogramowania, a nie było na to funduszy.

Tol. Czyli nie mamy dowodów, że Kosmos wypełniony jest ciszą?

R.T. Tak – i to jest jego dominująca cecha.

Tol. Znaczenie ciszy w przestrzeni architektonicznej wiąże się z...

K.I. Z komfortem. Cisza to komfort, spokój, skupienie i odpoczynek. Architektura musi spełniać rolę świadomego mediatora pomiędzy naszymi zmysłami a światem zewnętrznym. Odpowiednio zaprojektowane ustroje akustyczne pomieszczeń muszą nas chronić przed zbytnim hałasem, zapewniać odpowiedni poziom tłumienia dźwięków – odpowiedni do charakteru i funkcji danej przestrzeni. Odczuwamy zmęczenie w takich przestrzeniach jak dworce, centra handlowe, tłoczne restauracje, jeśli poziom hałasu jest zbyt wysoki. Czujemy się komfortowo w sali koncertowej, w której dźwięki zewnętrzne są ograniczone do minimum i w tej wielkiej przestrzeni ciszy zabrzmie czysty i delikatny dźwięk instrumentu. Cisza podkreśla też moment szczególnie ważny, kulminację, kojarzy się z nieskończonością przestrzeni, ale też z momentem tuż przed burzą!

Jednocześnie możemy czuć się niekomfortowo w przestrzeni całkowicie odizolowanej akustycznie, w absolutnej ciszy. Ogarnia nas lęk, niepewność i zdziwienie, do takiej sytuacji nie jesteśmy przyzwyczajeni. Całkowity brak bodźców akustycznych jest więc sytuacją ekstremalną i nienaturalną.

Tol. Czy cisza zmienia człowieka i jego relacje z innymi ludźmi?

K.I. Sądzę, że jest to kwestia uwarunkowana kulturowo. Cisza w relacjach pomiędzy ludźmi w kulturze zachodniej może być uznawana za rezultat nieporozumienia i za niezręczność w sztuce prowadzenia konwersacji. Natomiast cisza w relacjach pomiędzy na przykład Japończykami, a takie sytuacje można często obserwować w kawiarniach w Tokio, świadczyć może o pełnym komforcie ich relacji i porozumieniu bez słów.

¹⁵ Doktor habilitowany inżynier architekt, profesor Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, dziekan Wydziału Architektury i Sztuk Pięknych KAAF, Generalny Konsul Honorowy Japonii w Krakowie.

Czy cisza może być narzędziem instrumentalnej sprawności pedagogicznej?

K.I. Moje doświadczenia pedagogiczne, a myślę i większości nauczycieli, wskazują na to, iż hałas w pomieszczeniu, jak też i często nadmiar słów wypowiedzianych przez nauczyciela, powoduje, iż studenci nie są w stanie utrzymać skupienia i w rezultacie słabiej przyswajają przekazywane informacje. Nadmiar dźwięków i słów może powodować rozkojarzenie. Przerwy ciszy, zamknięcie okien w celu eliminacji nadmiaru dźwięków z zewnątrz, pomagają skupić się ponownie.

Tol. Jakie znaczenie ma cisza w życiu człowieka?

A.K.K. Można podejść z dwóch punktów widzenia – musimy doświadczyć ciszy najpierw, żeby ją docenić. Przy projekcie Polskiego Pawilonu na XIII Biennale Architektury w Wenecji pracowaliśmy w ciszy, w Wenecji nie ma ruchu samochodowego. Doświadczyliśmy nieobecności hałasu. W architekturze doświadczamy ciszy w wnętrzach zaprojektowanych, na przykład w centrum kongresowym. Widzimy ludzi, wzrok podpowiada, że powinien być hałas, ruch, a zaprojektowanie powoduje, że dźwięk „wchodzi” w materiały dźwiękochłonne. Nasza sieć neuronowa jest tak skonstruowana, że mając wrażenia wzrokowe, mózg uczy się, że im towarzyszą wrażenia audytywne. Po pobycie w ciszy, doświadczając hałasu, doceniamy ją. Musimy być w obszarze, gdzie tego hałasu nie ma, wchodząc w codzienność hałaśliwą zauważamy brak ciszy. Przyzwyczajamy się do hałasu, niszczymy ciszę.

Tol. Jakie wymagania stawia cisza jednostce, a jakie społeczeństwu?

A.K.K. Cisza jest przyjemnością i komfortem doznania. Dobrze jest wybrać miejsca w oddali od skupisk ludzkich, nasycone ciszą przyrody. Pandemia w pierwszym okresie „pokazała” brzmienie ciszy: samoloty nie latały, ludzie nie wychodzili z domów, w mieście słyhać było tylko przejeżdżające karetki. Z punktu widzenia społecznego cisza jest utrudnieniem dla rozwoju, dopiero rozwinięte, bogate społeczeństwa myślą o ekologii ciszy, ale dla społeczeństw rozwijających się hałas jest tym, w czym żyją, nie jest więc problemem do pewnego czasu.

¹⁶ Doktor habilitowany inżynier architekt, profesor Politechniki Krakowskiej im. Tadeusza Kościuszki.

Dla jednostki – to bardzo indywidualne, zależy od osoby. Dla ludzi zapracowanych, zabieganych, żyjących w hałasie hałas nie jest odczuwalny, nie zauważają go, z czasem słuch się przytępia. Dopiero dla społeczeństw bogatych, rozwiniętych ważny jest komfort życia, żeby wewnątrz dostosować do ciszy.

Tol. Gdyby ciszy nadać imię kobiety, jakie by Pan Profesor wybrał?
A.K.K. Cisza kojarzy mi się z harfą – to bardzo delikatny instrument, wymaga ciszy, oddaje naturę kobiety.

Tol. Czy nie jest nietaktem pytanie o ciszę, kiedy trwa wojna na Ukrainie?

M.R. Wojsko jest strukturą, która funkcjonuje głośno! To pierwsza refleksja. Po poszukiwaniach wyobraźnia moja przywołała powieść Borysa Wasiliewa *Tak tu cicho o zmierzchu*. Sceny z tej powieści przywróciły wspomnienia związane z wykonywaniem zadań w ramach VIII zmiany Polskiego Kontyngentu Wojskowego w Iraku. Powierzona mi była misja dowodzenia kontyngentem, którego bazą było Al-Kut w prowincji Wasit. Wspominając kilkumiesięczny pobyt w Iraku, odnalazłem tam ciszę. Pełnienie służby w warunkach realnego zagrożenia wyostrza zmysły, człowiek słyszy nawet ciszę. Każdej misji towarzyszy strach. Strach, który może paraliżować, ale również mobilizować i wyostrzyć zmysły.

Moje doświadczenie wyniesione z misji w Iraku identyfikuje ciszę potęgującą niepokój, budzącą emocje, wywołującą uczucie niepewności oraz ciszę oczekiwaną i pożądaną. Niejednokrotnie podejmowałem decyzje o przeprowadzeniu operacji związanej z dostarczeniem pomocy humanitarnej do szpitali, szkół czy domów dziecka, w postaci sprzętu i wyposażenia przekazywanego z kraju. Konwoje musiały pokonać rejony, gdzie prowadziły działalność ugrupowania Muktady as-Sadra, wrogo nastawione do sił koalicyjnych, wspierających władze lokalne. W takim terenie obowiązywała cisza radiowa, aby nie zdradzić położenia naszych żołnierzy. Była to cisza, której czas znaliśmy, ale świadomość niebezpieczeństwa potęgowała emocje oczekiwania na meldunek: „Fokstrot opuścił Alfa”; ta cisza powodowała krople potu na skroniach oficerów w połączonym centrum operacyjnym.

¹⁷ Generał broni rezerwy Wojska Polskiego, doktor nauk o obronności, były Dowódca Generalny Rodzajów Sił Zbrojnych.

Najbardziej wyczerpujące były misje bojowe. Zapamiętam jedną z nich realizowaną nad granicą iracko-irańską w rejonie miejscowości Zurbatiyah. Konwój moich żołnierzy, aby dotrzeć w rejon operacji, pokonać musiał odcinek blisko 20 kilometrów, gdzie nie można było ustanowić łączności, swoista puszcza Faradaya. Ten brak komunikacji miał trwać kilkanaście minut – ale w tym czasie wydarzyć się mogło wszystko: uderzenie przeciwnika, wypadek komunikacyjny, awaria pojazdu. Kolejna sekwencja ciszy złowieszczej, wywołującej stres i negatywne emocje.

Ta misja była konsekwencją decyzji politycznych. Żołnierze byli przekonani, że wyjeżdżają, by wspierać lokalne społeczeństwo, by pomagać władzom regionu, prowincji. A my, umundurowani, z bronią u boku, wyjeżdżaliśmy do obcego kraju. Byliśmy obcy i dawano temu wyraz, okazując nam niechęć, bywało, że z użyciem broni. Najczęściej do tego typu sytuacji dochodziło nocą. Noce na Bliskim Wschodzie są specyficzne, dzień zamienia się z nocą, przepastną wręcz, wrogą i pobudzającą wyobraźnię. Kiedy ta cisza nocy przerywana jest świstem zbliżającego się obiektu i eksplozją, której towarzyszy drżenie ścian spotęgowane uderzeniami metalowych odłamków, to emocje są kompilacją strachu i przyspieszonego myślenia, którego celem jest ochrona własnego życia i powierzonych opiece podwładnych. Zazwyczaj po kolejnych ostrzałach człowiek postępuje automatycznie według wyuczonych procedur i oczekuje ciszy, tej ciszy, którą wcześniej postrzegał jako mroczną i nieprzyjazną.

U mnie uczestnictwo w wojnie i ten mobilizujący strach wyostrzyły zmysły: na zawsze pozostały wspomnienia, jak można „czytać” ciszę. Przez kilka lat po misji emocjonalnie reagowałem na hałas, z czasem przestałem, ale pozostał nawyk wsłuchiwania się w ciszę.

Cisza osób głuchych i niewidomych

Tol. Czym jest cisza dla niesłyszącego i niewidomego? Co Pani zmysły odczuwają?

K.Z. Niesłyszenie jest brakiem fal. Cisza dla niewidomego to brak orientacji w otoczeniu. Ciszy przypisujemy zdolności słuchowe. Osoby niewidome bardziej męczą się, bo nastawione są na dźwięk (90% informacji uzyskują z dźwięku). Uwaga osoby niewidzącej potrzebuje dźwięku dla orientacji w terenie. Ponadto cisza pełni ważną funkcję, ułatwia koncentrację, pozwala się skupić (cisza w nas). Dźwięki są ważne dla niewidomych, dotyk, dźwięk, słuch zastępuje oczy.

Tol. Jakie znaczenie ma cisza dla osoby niewidzącej?

K.Z. Osoba niewidoma szuka ciszy sensorycznej bardziej niż widząca. Choć może właściwie nie tyle ciszy, ile braku hałasu, bo o prawdziwą sensoryczną ciszę niezmiernie trudno. Ale jeśli wystarczający poziom ciszy zdefiniujemy jako brak hałasu, to takiej ciszy szukamy bardziej, bo hałas dla nas jest czymś takim jak dla widzącej osoby zgaszenie światła w pomieszczeniu bez okien.

Cisza pomaga zrozumieć sytuację. Zupełnie prozaiczna rzecz: zawiesza się laptop, czytnik ekranu przestaje mówić. Najpierw nasłuchujemy odgłosu silnika lub wentylatora, żeby wiedzieć, czy tylko rozładowała się bateria, czy laptop nadal działa. Potem

¹⁸ Transkryptor, absolwentka filologii polskiej na Uniwersytecie Jagiellońskim.

wyłączamy go guzikiem „power” i słuchamy, nawet przykładając ucho do obudowy, czy już się wyłączył.

Wciąż nasłuchujemy świata. Gdy zasypiam, muszę mieć ciszę idealną. Mimo że mieszkam sama, zamykam drzwi, żeby nie słyszeć, jak włącza się lodówka, a jeśli jeszcze nie zasnę w pełni, budzi mnie szum wody w rurach, choć to może być moja osobnicza cecha.

Trudno mi jest dostrzec jakiegokolwiek inne znaczenie ciszy mentalnej, duchowej, które różniłoby się od doświadczeń osoby widzącej. Tak ważny jest dla mnie dźwięk, że gdy myślę „cisza”, to od razu narzuca mi się ta sensoryczna. Gdy się nad tym zastanawiam, dostrzegam, że gdy szukam wyciszenia, rzadko nazywam je w ten sposób. Raczej mówię o spokoju, samotności, możliwości niemyślenia o niczym, a nie o wyciszeniu. Podkreślę tu jednak, że mówię o sobie. Nie potrafię reprezentować wszystkich niewidomych w tym zakresie, bo wyciszanie się przez nas jest tak samo indywidualne jak w przypadku widzących.

Na pewno wyciszający może być przyjemny dźwięk lub inne zmysłowe doświadczenie albo brak dźwięków lub w ogóle jakiegokolwiek zewnętrznych i wewnętrznych silnych bodźców, czyli spokój w ciele, głowie i duszy, a zatem tak jak u wszystkich ludzi. U nas do tego dochodzi jeszcze aspekt bezpieczeństwa fizycznego, czyli pewność, że nie muszę nasłuchiwać. Dlatego łatwiej czyta mi się książki w domu niż w podróży. W domu nie myślę, na jakim etapie drogi jestem i kiedy trzeba wysiąść. Znam jednak osoby, które czytają nawet podczas krótkich podróży, choćby w tramwaju.

Stąd płynie wniosek, że wyciszanie się niewidomych jest indywidualne i dokładnie takie samo jak u widzących. W dużej mierze zależy od umiejętności znajdowania ciszy, poczucia bezpieczeństwa i wewnętrznej równowagi, a sposób każdy ma swój. Cisza może też być brakiem odpowiedzi, ale wtedy jest ona milczeniem osoby, a wokoło zalega cisza.

6. *Sound of Silence*

Na początku tego rozdziału profesor Nalaskowski zwrócił uwagę na pewien paradoks ciszy: w zasadzie można ją zrozumieć dopiero wtedy, gdy ją usłyszymy, a zatem gdy stanie się przeciwieństwem siebie samej. I tak w kulturze popularnej jednym z symboli ciszy jest piosenka *Sound of Silence* napisana przez Paula Simona, a nagrana i wykonywana w duecie z Artem Garfunkelem. W rozważaniach o ciszy zawsze więc dochodzimy do kwestii dźwięku i muzyki, dlatego pragnęłam, żeby wypowiedzi gości zwieńczyli dwaj wybitni muzykolodzy związani z Akademią Muzyczną w Krakowie, którzy jako fachowcy wyjaśnią, jak naprawdę ma się relacja między ciszą a muzyką.

Stanisław Krawczyński¹⁹

Muzyka ciszy

„Cisza jest głosów – zbieraniem”

C.K. Norwid – *Laur dojrzały*

Muzyka od zawsze towarzyszyła człowiekowi, stając się najczęściej artystycznym uzewnętrznieniem jego emocji. Emocjonalność zawarta w zapisie kompozytorskim wzbogacana była i nadal jest dodatkowymi odczuciami wykonawców, przedstawiających słuchaczowi indywidualną interpretację prezentowanego dzieła. Poruszając się w strukturach dźwiękowych utworu, umiejscawiają je w przebiegu czasowym jako ciąg uszeregowanych zdarzeń akustycznych, pomiędzy którymi często odnajdujemy wolną przestrzeń w postaci pauz, zatrzymań, zawiesznień. To cisza – nieodłączny element towarzyszący każdemu dziełu muzycznemu. Jej użycie może powodować gromadzenie lub rozładowywanie napięcia. Niejednokrotnie staje się kulminacją, w której emocje grają na najwyższych strunach naszych odczuć. Możemy zatem w muzyce mieć do czynienia z brzmieniem lub jego brakiem – z konstrukcją dźwiękową lub ciszą.

Czym więc jest owa cisza? Czy tylko chwilą, w której brak dźwięku? Czy w ogóle możemy ją określić jako brak?

Myślę, że za niezwykle trafną odpowiedź na te pytania można uznać słowa Johna Cage’a, amerykańskiego, XX-wiecznego

¹⁹ Profesor doktor habilitowany, wieloletni rektor Akademii Muzycznej w Krakowie.

kompozytora, który po premierze swojego utworu 4'33" – będącego eksperymentalną kompozycją, w której wykonawcy, nie grając, odczekują tytułowy czas (4 min i 33 sekund), a następnie schodzą z estrady. Cage powiedział: „Nie ma czegoś takiego jak cisza. To co publiczność uważała za ciszę, bo nie umieli słuchać, było pełne przypadkowych dźwięków. Słyszał było wiatr poruszający się na zewnątrz podczas pierwszej części, w czasie drugiej krople deszczu zaczęły uderzać w dach, a w trzeciej sami wydawali różne ciekawe dźwięki, rozmawiając lub wychodząc”²⁰.

Tak więc muzyczna cisza jest pojęciem względnym, uwarunkowanym rolą, jaką nadaje jej twórca w swoim utworze jako aspekt bierny lub czynny. Przykładem niech będzie muzyka baroku, gdzie w używanych przez kompozytorów figurach retorycznych, przedstawiających różne uczucia, zobrazowane są właśnie ciszą (pauzami) różne emocje. Figury *aposiopesis*²¹, *abruptio*²² czy *suspiratio*²³ wykorzystują ciszę jako nośnik ekscytacji, tworząc nią napięcie oddające szeroki wachlarz uczuć.

Funkcje ciszy w muzyce są tak wielorakie, że nie sposób jest jednoznacznie określić ich znaczenia, zawsze jednak odcinki ciszy zajmują swoje miejsce w czasie, w którym również znajduje się wykonywane dzieło. Wkomponowanie jej w przebieg czasowy utworu tworzy z niej oraz dźwięków integralną i nierozzerwalną całość. Niezależnie, czy jest to cisza tuż przed utworem – kiedy dyrygent skupia nią uwagę wykonawców i słuchaczy, czy w trakcie jego trwania, gdy jako zatrzymanie muzycznej narracji staje się istotnym elementem konstrukcji wykonywanego dzieła, czy wreszcie po wybrzmieniu ostatniego dźwięku kompozycji, kiedy prowadzący,

²⁰ R. Kostelanetz, *Conversing with Cage*, New York 2003.

²¹ Figura stosowana do wyrażenia rozłąki, używana jako pauza generalna we wszystkich głosach kompozycji.

²² Figura wyrażająca grozę, oburzenie, strach – jej zastosowanie polegało na zawieszeniu myśli muzycznej na kwarcie (IV stopniu tonacji) przed zwrotem kadencyjnym.

²³ Figura oznacza westchnienie i wiąże się z zastosowaniem pauzy, która przerywa słowo imitując wzdychanie.

wstrzymując aplauz publiczności, pozwala muzyce zapaść głęboko w ich serca. Zawsze cisza staje się bezgłosną mową, której język bez słów pomaga nam odczuć przesłanie ukryte w dźwiękach.

Cisza „przed” rozpoczyna utwór lub jego frazę, wyłania go z obszaru niesłyszalności, przywołuje niejako do obecności w chwili, kiedy zaczynamy postrzegać go zmysłem słuchu. Doskonałym przykładem takiego rozumienia ciszy jest *Partita* Krzysztofa Pendereckiego na klawesyn, gitarę elektryczną, gitarę basową, harfę, kontrabas i orkiestrę kameralną²⁴. Kompozycja powstała w 1971 roku w okresie prowadzonych przez kompozytora eksperymentów sonorystycznych, kiedy dźwiękowość jego utworów podporządkowana była bogatej i niezwykle zróżnicowanej paletce barw znajdujących się w możliwościach zespołu wykonawczego. Jedną z fraz rozpoczynają skrzypce, altówki, wiolonczele i kontrabasy, prowadząc smyczki nad strunami, nie dotykając ich. Powoduje to efekt wizualny, dzięki któremu słuchacze widzą mechanikę wydobywania dźwięku, ale go nie słyszą. Dopiero po kilku taktach pojawiają się pierwsze współbrzmienia, wyłaniając się z ciszy naszej wyobraźni. Niezwykła ich emocjonalność, genialne umiejscowienie w „bezglósni” wykonania, działa na zmysłowość słuchaczy, tworząc wyjątkową relację odnajdywanych w niej emocji.

Cisza „podczas” – w trakcie trwania utworu może stać się nośnikiem wielorakich znaczeń; pojawia się w postaci pauz i cezur, potrafi kumulować napięcie lub je wygaszać. Tworzy wraz zapisanymi dźwiękami konstrukcję emocji dzieła. W zależności od umiejscowienia przyjmuje różną rolę, jest integralną częścią struktury formy. Szukając przykładu „podczas”, przychodzi na myśl muzyka „mistrza czasu” – Henryka Mikołaja Góreckiego, genialnie budującego hierarchię napięć w swoich utworach repetycyjnymi ogniwami dzielonymi odcinkami ciszy. Pojawiają się one jako zatrzymania

²⁴ Utwór skomponowany został na zamówienie Eastman School of Music w Rochester w stanie Nowy York z okazji 50-lecia powstania uczelni. Pierwszymi wykonawcami byli Felicja Blumental – pianistka polskiego pochodzenia, uczennica prof. Z. Drzewieckiego w Konserwatorium Warszawskim, i dyrygent Walter Hendl.

wypełnione oczekiwaniem słuchacza na coś nieuchronnego, następującego w ciągu logicznej konstrukcji dzieła. W kompozycji *Totus tuus*²⁵ umieszcza takty pauz generalnych emitujących bezdźwięk, nieoddzielających, a łączących brakiem fonii nagromadzone napięcie. Kulminacja kompozycji osiągnięta jest w takcie ciszy, do którego Górecki dąży poprzez *crescendo* od dynamiki *mf* do potęgowanego dalej *fff*, oraz dookreślenie: *sempre più espressivo e pochissimo avanti*, uzyskując w końcowej fazie budowania maksymalną ekspresję (*molto expression*). Kompozytor osiąga apogeum emocji odbieranych przez słuchaczy zmysłowo, wynosząc te odczucia jeszcze wyżej przez skumulowanie emocji w następującym na zakończenie takcie ciszy, która „zbiera” dźwięki w najwyższym uniesieniu emocji. „Mistrz czasu” pozwala swym utworom zawiesić się w przestrzeni trwania, bez wyzbycia się ich realnej rzeczywistości.

Cisza „po” to chwila, kiedy wybrzmiały ostatnie dźwięki utworu, ale wciąż czujemy ich wibrację, ciągle grają w naszej świadomości, dalej podążamy za ich ostatnim przebiegiem. Zazwyczaj niedoceniana przez wykonawców ma ogromne znaczenie dla percepcji wykonanego dzieła. Przez nią każdy utwór kończy się w nas, w tych kilku chwilach, kiedy otaczający nas czas zastyga, zatapiając słuchaczy w ostatniej frazie wybrzmiałej muzyki. Wagę ciszy „po” łatwo można zrozumieć, poznając historię 45. *Symfonii fis-moll* Josepha Haydna, zwanej *Pożegnalną*²⁶.

W czasie, kiedy powstawał utwór, Haydn pełnił funkcję nadwornego kompozytora i kapelmistrza orkiestry pałacowej u hrabiego Mikłósa Józsefa Esterházego. Ten miał zwyczaj wyjeżdżać w okresie letnim do pałacu Esterháza w Fertőd, zabierając ze sobą zespół orkiestrowy. Kiedy w 1772 roku wakacyjny pobyt przedłużał się,

²⁵ Utwór na chór *a cappella* powstał w 1987 roku z okazji trzeciej pielgrzymki Ojca Świętego Jana Pawła II do ojczyzny. Pierwsze wykonanie miało miejsce 8 czerwca tego roku na warszawskim lotnisku podczas przywitania papieża. Wykonawcą był Chór Warszawskiej Akademii Teologicznej.

²⁶ Utwór powstał w 1772 roku (datowanie określone na podstawie autografu) i oznaczony został numerem katalogowym Hob. I, nr 45. Jego czas trwania to ok. 25 min.

muzycy zaczęli się niepokoić o pozostawione w domach rodziny. Na pytania o termin powrotu książe nie odpowiadał. Wtedy Haydn postanowił w komponowanej właśnie symfonii zawrzeć aluzję do zaistniałej sytuacji. W ostatniej części utworu kolejni muzycy przedstawiali grać, gasili świecę oświetlającą pulpit i wychodzili z sali. W orkiestrze pozostawało coraz mniej wykonawców, wreszcie w ciemności zostało dwóch ostatnich skrzypków. Kiedy i oni skończyli grać, zapanowała cisza – cisza „po”, która tak wiele znaczyła. Książe zrozumiał aluzję i następnego dnia zarządził wyjazd.

Powiązanie ciszy i dźwięku jest więc fenomenem zależności mimo właściwie przeciwstawnych funkcji jakie pełnią w utworze. Muzyka i jej cisza tworzą jedność, nie tylko na poziomie brzmienia, ale również wyrazu i estetyki, stając się materią tworzącą całe jej piękno.

Rewers dźwięku, czyli co mówią kamienie²⁸

Nieprzypadkowo swoje wystąpienie rozpocząłem fragmentem cyklu *Silenzio* (1991) Sofii Gubajduliny²⁹. John Cage na tym miejscu z pewnością zrobiłby coś zupełnie innego. (Przypomnijmy sobie jego słynny *Odczyt o niczym* z 1949 roku, w którym rytm słów i cichy pełni kluczową rolę formotwórczą i wyrazową, nie mówiąc już o 4'33" z 1952 roku)³⁰. W przypadku dzieła Gubajduliny „cyklu pięciu utworów na akordeon, skrzypce i wiolonczelę, w większej części [granych] *pianissimo*, intencją autorki nie było wyrażenie ciszy ani stworzenie jej wrażenia. Cisza jest [...] podstawą, na której coś wyrasta”³¹. Zwróćmy uwagę, że w całej części I nie ma ani jednej chwili prawdziwej ciszy: melodia grana przez skrzypce jest wprawdzie utkana z niewielu dźwięków – takich minifraz co rusz przedzielanych pauzami, jednak pauzy te posiadają tło w postaci

²⁷ Profesor doktor habilitowany, kompozytor, profesor, rektor Akademii Muzycznej im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie.

²⁸ Tekst wygłoszony 12 stycznia 2012 roku podczas V Ogólnopolskiego Forum Kompozytorów w Poznaniu, organizowanego przez Akademię Muzyczną im. Ignacego Paderewskiego w Poznaniu i Związek Kompozytorów Polskich – Oddział w Poznaniu.

²⁹ Przykład 1: Sofia Gubajdulina, *Silenzio* (1991), kompozycja na akordeon, skrzypce i wiolonczelę, cz. 1 (4'15").

³⁰ Por. R. Łosiak, *O estetyce ciszy*, „Tematy z Szewskiej” 2007, nr 1, s. 90–92; *Cisza / Silence*, red. G. Dąbrowski, A. Paluch, Wrocław 2007.

³¹ K. Anderson, komentarz do CD 8.553557, Naxos.

dźwięków przejmowanych przez wiolonczelę (akordeon) na zasadzie echa-pogłosu. To cisza nieistniejąca, acz obecna gdzieś pomiędzy partiami instrumentów... Oto przykład wielowymiarowości muzyki współczesnej, która zyskuje dzięki „niesłyszalnemu tłu ciszy”, jeśli tylko jest ono umiejętnie wykorzystane, niekiedy nawet odsłonięte. Na marginesie: swoistym kontrapunktem dla tego tła „dźwięcznej ciszy” jest unison, drogowskaz ukazujący nieskończenie wiele kierunków, ku którym kompozytor (a za nim i słuchacz) może podążać.

A zatem cisza w pierwszym odruchu jawi się jako coś, co istnieje stale, co jest *constans*, jakby pierwszy, „zerowy” kontekst dla każdego dźwięku, wyidealizowany punkt oparcia. Ten wymiar ciszy „separującej” odnajdujemy np. w technice punktualistycznej Antona Weberna, nadającej każdemu dźwiękowi swego rodzaju „obiektywny” status i charakter (*obiektywny*, a więc i *przedmiotowy*). W szerszym ujęciu ciszę można zinterpretować jako surowe, „bezwyzrazowe” wnętrze ram (formy) utworu, wypełniane w określonym stopniu indywidualnym brzmieniem. Jest ona w zasadzie tym dla utworu muzycznego, czym gołe płótno dla obrazu. Owa cisza może być bezbarwna, pozbawiona wyrazu, jednak, choć będąc sama kontekstem dla dźwięków (brzmień), ona również, splatając się z nimi, odnajduje w nich własny kontekst, zabarwienie emocjonalne, znaczenie. Wszak to, co brzmi przed ciszą, rzutuje na odbiór i wydźwięk owej ciszy. Jej obecność może być znacząca i budzić określone oczekiwania. W muzyce Tomasza Sikorskiego pełniła funkcję swoistego *rezonatora*, pogłosu, echa, niezbędnego składnika „muzyki wybrzmiewania”. W *Kwartecie smyczkowym* Eugeniusza Knapika³² (notabene autora *Up into the Silence*, czyli *W górę, w ciszę*) liczne momenty ciszy (szczególnie w początkowym fragmencie części I) są istotnym czynnikiem formotwórczym, spoiwem łączącym „mowę różnych języków” w jeden, jakże silny w swej autentyczności przekaz. Może to ten sam rodzaj ciszy,

³² Przykład 2: Eugeniusz Knapik, *Kwartet smyczkowy* (1980), cz. 1, *Lento, misterioso* (3'17").

w której niegdyś Bolesław Szabelski i Henryk Mikołaj Górecki pili herbatki, rozumiejąc się bez słowa?

Muzyka rezonująca w ciszy... A więc to właśnie cisza pomaga słuchaczowi przenieść się ze świata realnego w paralelny świat muzyczny. Nieznośna cisza „dzwoni w uszach”, kołacze do drzwi mej jaźni, każąc oderwać się od rzeczywistości, skupić myśli. Taka cisza jako *katharsis* potrafi oczyścić z hałasu – a ta jej rola nabiera szczególnego znaczenia w czasach dzisiejszych. Witold Lutosławski niejednokrotnie wyrażał swoje obawy co do przyszłości muzyki, widząc podstawowy problem we wszechobecnym tle muzycznym, które określił mianem „szarańczy dźwięków”. W dłuższej perspektywie działa ono na ludzi znieczulająco, a dla kompozytora jest prawdziwym przekleństwem: „Środowisko w szczególności w krajach zamożnych – jest systematycznie zatrutowane przez wszechobecną quasi-muzykę. [...] Najczęściej jest to mdła papka dźwiękowa, która wrażliwego na muzykę człowieka wprawia natychmiast w stan swoistego smętku, zaś po dłuższej chwili – dotkliwie irytuje. Niestety, wrażliwych na muzykę ludzi jest o wiele mniej niż tych, którym ten stan rzeczy nie przeszkadza. A będzie ich coraz mniej, ponieważ natrętna »muzyka-tło«, którą słyszy się w pociągu, restauracji, w windzie hotelowej, na statku i w dziesiątkach innych miejsc powoli, ale systematycznie stępieja wrażliwość na muzykę i trudno sobie wyobrazić, aby człowiek wychowany w takich warunkach był jeszcze zdolny do wysłuchania z uwagą i satysfakcją kwartetu Beethovena czy preludium Debussy'ego”³³. Trudno nie zgodzić się i dziś z tą diagnozą: wszyscy jesteśmy świadkami stępienia wrażliwości na dźwięk, wszyscy jesteśmy atakowani nadmiarem bodźców. Równocześnie dochodzi do spłylenia przekazu, który coraz częściej i coraz bardziej przypomina na pozór jednostajny szum, nawet bełkot. Mamy do czynienia z zagęszczeniem impulsów przy jednoczesnym ich skracaniu. W potoku bodźców nie ma miejsca na przerwę, pauzę, ciszę... Tak, jak przekaz słowny

³³ D. Gwizdalanka, K. Meyer, *Lutosławski. Droga do mistrzostwa*, Kraków 2004, s. 293–295.

jest włączany w ciasny gorset SMS-a czy 140 znaków *tweeta*, odbiór muzyki w przypadku coraz szerszego grona osób sprowadza się – w najlepszym razie – do fragmentu bądź części utworu (*casus* RMF Classic), a znacznie częściej – do krótkiej piosenki o powtarzalnej, regularnej, zwrotkowej strukturze. Znamienne, że kolejne „porcje” muzyki nadawane w radiu rzadko kiedy są przedzielane ciszą – z reguły zachodzą na siebie lub np. są łączone z sygnałem radiostacji... Czyżby cisza była niewygodna, przeszkadzała i dlatego trzeba ją zagłuszyć?

Tym bardziej nie dajmy się wcisnąć w narzucane nam ramy hałasu i jego brata bliźniaka, pośpiechu. Potrzebna nam jest cisza jako remedium na te dwie bolączki współczesności, jako sposób na zachowanie „ekologii słuchu”. Wszak cisza jako to, co tak trwałe, jako *constans* istnieje od zawsze, nieuchwytna dla człowieka, który chyba oddala się od niej coraz bardziej. Takie właśnie „ekologiczne” znaczenie ma dla mnie cisza w utworach unistycznych Zygmunta Krauzego. Z kolei w quasi-kolażowej części IV *Winternacht* Hansa Abrahamsena nieuchwytnie tło (podstawa) ciszy sprawia, że możemy wsłuchać się w muzykę jako tę obecną (a raczej zjawiającą się) na pierwszym planie, rozpoznać jej warstwy, barwy, metamorfozy³⁴. Cisza współuczestniczy w nadaniu muzyce formy, wymiaru, treści, wyrazu... Dzięki niej możemy być gościami we wnętrzu utworu lub – na odwrót – możemy tę muzykę, przepływającą obok nas, ugościć.

Wielość znaczeń i ról, jakie mogła i może wnieść w muzykę cisza, udowodniał swoją muzyką Henryk Mikołaj Górecki. Przypomnijmy sobie początkowy, inwokacyjny fragment *Ad Matrem*, porażający siłą wyrazu za sprawą tak niezwykłego brzmienia bębna wielkiego, jak i momentów zastygnięcia w pauzach generalnych. Tenże Górecki był jednak również autorem dzieł chóralnych *Amen* czy *Totus Tuus*, w których także pauzy pełnią zgoła inną rolę, wpisując się w medytacyjny, refleksyjny, modlitewny charakter kompozycji.

³⁴ Przykład 3: Hans Abrahamsen, *Winternacht*, kompozycja na 7 instrumentów (1976–1978), cz. IV (2'25").

W psalmie *Beatus vir* odnajdujemy różne rodzaje zastosowania pauz – ciszy: dramatycznych, refleksyjnych, modlitewnych, wielbiących. Niektóre z nich są przestrzenią, w której dochodzi do metamorfozy wyrazu i przesłania. Muzyka Henryka Mikołaja Góreckiego jest dobitną egzemplifikacją *ciszy* odnoszącej się do sfery duchowej, dotykającej i ukazującej *sacrum*.

Odmienne wydźwięk mają fragmenty ciszy oraz pauzy jako środek dekonstrukcyjny. Nie bez powodu procesowi dekonstrukcji w środkowym fragmencie *II Symfonii* Pawła Mykietyna towarzyszą „okruchy ciszy” będące przeciwieństwem, jakby rewersem, muzyki ciągłych brzmień (organów Hammonda i orkiestry)³⁵. Zresztą liczne pauzy w partiach poszczególnych instrumentów nie przekładają się tu w istocie na coś, co można by nazwać ciszą. W każdym razie – w świetle powyższych refleksji nad teraźniejszością – cisza wydaje się mieć również konotacje związane z niebytem, nicością, pustką, zagubieniem...

W ciszy słuchasz i możesz być słuchany. W ciszy możesz jednak też doświadczać samotności. Tak jak Tomasz Sikorski, potrafiący przy swoim fortepianie „długo wsłuchiwać się w jedno wielokrotnie powtarzane współbrzmienie lub połączenie akordu”³⁶. W jego muzyce zwraca uwagę „wyrazowa rola ciszy, dramaturgia pauz, które potęgują nastrój napiętego oczekiwania, nasłuchiwania”³⁷. Jednak najbardziej wyczuwalna jest bezdźwięczna nuta samotności, lęku, inności.

Z drugiej strony cisza może być czynnikiem dramaturgicznym o zróżnicowanej sile oddziaływania. Buduje napięcie przez efekt kontrastu w stosunku do skrajnie natężonego brzmienia. Zatrzymuje narrację muzyczną, dając impuls do spożytkowania efektu retencji przez indywidualną projekcję zachodzącą w wyobraźni pojedynczego słuchacza. Stwarza przestrzeń dla snucia domysłów; jest

³⁵ Przykład 4: Paweł Mykietyń, *II Symfonia* (2007) (9’46”–12’23”).

³⁶ E. Wójtowicz, *Sylwetka Tomasza Sikorskiego (1939–88)*, [w:] *Muzyka polska 1945–95. Materiały z sesji naukowej Kraków 6–10 XII 1995*, Kraków 1996, s. 284.

³⁷ *Ibidem*, 285.

momentem zawieszenia, wyczekiwania. Daje możliwość oderwania od siebie poszczególnych fragmentów muzyki i ponownego ich scalenia w taki sposób, by powstało złudzenie koegzystencji wielu warstw, a nawet form. Oddala, a więc i pozwala zbliżyć się. Jest cisza znacząca, zachwyty i pustka. Jest możliwość oddechu. Moment kontemplacji, refleksji, uspokojenia bądź wprowadzenia w niepokój. I wreszcie – wyjście z ciszy oraz dążenie do ciszy.

Kiedyś, na początku studiów, zainspirował mnie wiersz Thomasa Mertona *W ciszy*³⁸. Utwór (*Kamienie ciszy* na mezzosopran i zespół instrumentalny), który wtedy napisałem, dziś zapomniany leży na dnie szafy. Skupiając myśli nad niniejszą refleksją, przypomniałem sobie o nim właśnie z uwagi na wiersz pustelnika z Getsemani³⁹. Wiersz ten prowokuje do stawiania wielu pytań, m.in. o to: czy muzyka może być swą własną ciszą? Czy cisza może być tej muzyki idealnym wspomnieniem? Czy muzyka jest ciszy wypełnieniem, a cisza – muzyki dopełnieniem? Czy też tam, gdzie zaczyna się cisza, kończy się muzyka? I – co to za *cisza*?

Jeżeli muzyka jest rodzajem mowy przy użyciu dźwięków, to w obu sposobach komunikacji istnieje cisza – w formie pauz i milczenia. Bywa, że ktoś milczy, bo nie ma nic do powiedzenia. Kto inny robi pauzę bądź milczy w chwilach znaczących. Czy więc redukcja jako środek muzyczny prowadzi do granicy, ściany, za którą jest już tylko cisza jako milczenie?

Małgorzata Dyrlica w artykule *Cisza a muzyka* pisze o 4'33" Cage'a: „utwór [...] będący precyzyjnie odmierzaną ciszą. [...] Jakkolwiek – jak sądzę – dziełem muzycznym nie jest – nie posiada bowiem (w sobie) żadnej struktury, ani nie posiada żadnej cechy, która mogłaby być zidentyfikowana w procesie słuchania, a to właśnie jest właściwy sposób percepcji dzieł muzycznych, niewątpliwie jest nośnikiem sensu”⁴⁰. „Oto tradycyjna materia muzyki została

³⁸ Przykład 5: Wojciech Wiślak, *Shortly on Line* (2001/07) na orkiestrę kameralną (5'42").

³⁹ T. Merton, *W ciszy*, [w:] *idem, Wybór wierszy*, Kraków 1986.

⁴⁰ M. Dyrlica, *Cisza a muzyka*, „Tematy z Szewskiej” 2007, nr 1, s. 87–89; *Cisza / Silence*, *op. cit.*

zastąpiona jej przeciwieństwem. (...) Dziełem ma być **cisza wyłuskiwana z dźwięku**. [podkr. – W.W.]⁴¹. W domyśle: muzyka jest wyłuskiwaniem dźwięków z ciszy?

Może brzmienie i cisza są jak awers i rewers tego, co nazywamy muzyką. Tak jak są barwne kwiaty, szumiące drzewa, śpiewające ptaki i inne dające głos istoty na ziemi, a obok nich są również nieruchome skały, głązy i kamienie. W wierszu Thomasa Mertona kamienie też mówią, płoną, parzą, żyją. Może więc są one „*wiecznotrwałą ciszą*” w nieskończenie złożonej „*muzyce – harmonii stworzenia*”?⁴².

⁴¹ *Ibidem*.

⁴² Przykład 6: Krzysztof Penderecki, *Polimorfia* (1961), kompozycja na 48 instrumentów smyczkowych (od 8'25" do końca).

III. Cisza w rozwoju i życiu codziennym człowieka

1. Cisza w różnych okresach życia

Cisza odgrywa bardzo istotną rolę w procesie rozwoju człowieka. Każdy etap życia wiąże się z jakimś aspektem ciszy. Inaczej postrzega ciszę dorastający nastolatek, a inaczej osoba w podeszłym wieku. Inne jest rozumienie, ale też inna potrzeby ciszy w zależności od okresu życia. Bardzo często też cisza wiąże się z biologią człowieka.

Dziecko, które przychodzi na świat, posiada już bardzo dobrze rozwinięty słuch, który jednak wciąż jeszcze się kształtuje¹. Zmysł słuchu rozwija się bardzo dynamicznie w okresie płodowym. Odbieranie dźwięków w okresie prenatalnym można podzielić na trzy fazy: dziecko najpierw odbiera wyłącznie wibracje, potem całe dźwięki, a na koniec odróżnia melodie i rozróżnia głosy żeńskie od męskich. Pierwsze reakcje ruchowe na dźwięki zarejestrowano u dzieci w 24. tygodniu ciąży. Samo kształtowanie się ucha wygląda następująco: w 3. tygodniu ciąży formują się pęcherzyki słuchowe, które są zaczątkami późniejszego ucha, w 6. tygodniu ciąży ucho wewnętrzne jest już rozwinięte, a w 7. tygodniu ciąży jest już ukształtowana małżowina, również w okolicy 7. tygodnia ciąży dziecko w łonie matki rozpoznaje już głosy rodziców. Część

¹ B. Sukta, *Rozwój zmysłów w życiu prenatalnym*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Paedagogica” 2020, t. 13, s. 37–46.

dźwięków odbieranych przez dziecko w brzuchu postrzega ono jako przyjemne, jest to głos mamy, szum krwi czy bicie serca. Jak wykazano w badaniach przytaczanych przez Barbarę Suktę, to właśnie te dźwięki działają uspokajająco na dziecko już po urodzeniu. Dziecko słyszące szept mamy i wsłuchujące się w odgłos jej serca staje się spokojniejsze, dobrze się rozwija, a także lepiej uczy się i zapamiętuje nowe informacje ze świata. Na dziecko dobrze także wpływa łagodna i harmonijna muzyka, natomiast negatywnie działa zbyt głośna i zbyt energetyczna².

Dla noworodka zupełna cisza jest zjawiskiem obcym. Okres płodowy nie jest czasem ciszy, lecz czasem regularnych, miarowych i naturalnych, ale ciągłych dźwięków, bowiem odgłosy przepływu krwi i bicia serca nigdy nie ustają. Sztuczna cisza nie jest zatem dobra dla dziecka, podobnie jak hałas, ale też tzw. biały szum, który może powodować brak zróżnicowania map w korze mózgowej i przyczyniać się do padaczki. Wiedza o tym jest szczególnie ważna, ponieważ bardzo popularne są wśród rodziców nowo narodzonych dzieci tzw. misie szumisie czy też nagrania z internetu ze sztucznym białym szumem. Pomaga on niewątpliwie w usypianiu, lecz – jak wykazano w badaniach – może on powodować zaburzenia w rozwoju.

Po przyjściu na świat dziecka słuch dalej się doskonali, lecz w pierwszych dniach życia dziecko nie reaguje na słabe i średnie dźwięki ze względu na to, że w jego uszach jest jeszcze obecny płyn owodniowy. Dziecko zaczyna słyszeć słabe dźwięki około 2., 3. tygodnia życia³.

Słuch odgrywa fundamentalną rolę w procesie uczenia się. Istnieją złożone zależności między językiem, pamięcią, koncentracją a rozumieniem, które wpływają na proces nauki pisania i czytania. Słuch wpływa również na stany emocjonalne, a – co warto podkreślić – około 60% energii dostarczanej do mózgu pochodzi z dźwięków⁴.

² *Ibidem*, s. 38.

³ *Ibidem*, s. 37.

⁴ *Zob. ibidem*, s. 3.

Okres niemowlęcy, przedszkolny, wczesnoszkolny i okres dojrzewania to czas intensywnego rozwoju na płaszczyźnie fizjologicznej, psychologicznej i emocjonalnej. Szczególnie u dzieci widać, że człowiek stanowi pewną doskonałą całość, żadna część ciała nie działa samodzielnie, i to, co wpływa na emocje i psychikę dziecka, ma później wpływ na jego ciało. Narażenie na hałas, dysharmonię, ciągle pobudzenie i przebodźcowanie przyczynia się do wystąpienia zaburzeń i chorób psychicznych, a także do problemów w komunikacji zarówno z innymi dziećmi, jak i dorosłymi.

Głównym obowiązkiem dzieci w wieku 6–15 lata jest edukacja szkolna, która dla większości z nich jest sporym wyzwaniem. W trakcie wieloletniej edukacji dzieci są pod stałą presją, wymaga się od nich zdobywania wiedzy, doskonalenia umiejętności, rozwijania kompetencji społecznych, trudu intelektualnego i fizycznego, a także porównuje się i ocenia ich postępy. Żeby dzieci mogły w sposób zdrowy mierzyć się z tymi wyzwaniami, muszą posiadać dobrą koncentrację, uważność i przede wszystkim zdrowie, dlatego niezwykle ważne dla dziecka są: spokój, cisza, cierpliwość i akceptacja otoczenia. Przyczyny problemów z koncentracją i uwagą mają charakter złożony i często występują wspólnie, pogłębiając defekty w zakresie przebiegu procesów podzielności uwagi, czujności, selekcji treści, aktywnego poszukiwania pola percepcyjnego.

Do najczęściej występujących czynników ułatwiających skupienie należą: uwarunkowanie genetyczne, np. temperament, odpowiedni styl uczenia, ale i cisza. Tym, co z kolei utrudnia naukę, koncentrację, a zatem i prawidłowy rozwój, to: hałas, brak umiejętności uczenia się, przemęczenie, przeżywanie silnych emocji, niedożywienie i niekorzystne warunki zdrowotne⁵.

Na koncentrację w pewnym sensie wpływa też rodzaju temperamentu (sangwinik, melancholik, flegmatyk, choleryk). Dany rodzaj temperamentu warunkuje inną odporność na stres, tolerancję na zmiany i wiąże się z inną wrażliwością. Dekoncentracji sprzyjają też intensywne uczucia, zarówno pozytywne (ekscytacja czy euforia),

⁵ *Ibidem*.

jak i negatywne (lęk, stres, strach czy cierpienie). Każdemu dziecku, a szczególnie takiemu o nadmiernej pobudliwości, może pomóc wyciszenie, techniki relaksacyjne i stabilizujące oddech⁶.

Wśród czynników zewnętrznych sprzyjających koncentracji wymienia się odpowiedni klimat do nauki: przewietrzony pokój, właściwe oświetlenie, ciszę, spokój, optymalną temperaturę pomieszczenia, uporządkowane biurko, ład i przygotowanie niezbędnych przyborów do nauki, ustalenie czasu pracy (stworzenie tzw. planu dnia; wtedy wiadomo, kiedy jest czas na obowiązki, a kiedy na przyjemność i odpoczynek), zbilansowaną dietę (pokarmy dziecka powinny być bogate w nienasycone kwasy, tłuszcze omega-3, -6 i -9, które sprzyjają koncentracji uwagi. Dzięki zadbaniu o otoczenie, aby było ciche i harmonijne, oraz o dobre samopoczucie można unikać sytuacji wyczerpania, zmęczenia, dekoncentracji⁷.

Życie dorosłego człowieka zazwyczaj ogniskuje się wokół pracy zawodowej i rodziny, którą tworzy i którą się opiekuje. Trudno w tym miejscu omawiać wszystkie, bardzo liczne i różnorodne wyjątki od tej reguły, dlatego odniesieniem do rozważań będzie wciąż najpowszechniejszy model dorosłego człowieka, który łączy dwa trudne zadania: wypełnianie obowiązków związanych z pracą i realizowanie misji, którą jest troska o rodzinę.

Aby praca była efektywna i dobrze wykonywana, to potrzebna jest koncentracja, skupienie i uważność. Środowisko hałaśliwie, pełne chaosu – także w wymiarze relacji międzyludzkich – prowadzi do spadku formy, rozproszenia uwagi, niedokładności, ograniczenia sprawności i wydajności pracy, wpływa na pogorszenie się komunikacji, zmniejsza wrażliwość na odbiór sygnałów optycznych, sprzyja sytuacjom konfliktogennym, a w przypadku permanentnego utrzymywania się może prowadzić do silnego stresu, a co za tym idzie – do zaburzeń emocjonalnych, psychicznych,

⁶ Zob. B.F. Harwas-Napierała, J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa 2006, *passim*; E. Nęcka, *Procesy uwagi*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańsk 2004, *passim*.

⁷ *Ibidem*.

a w konsekwencji do wypalenia zawodowego i uszczerbku na zdrowiu, ponadto ogranicza sprawność działania i wydajność⁸.

Jakkolwiek wielu osobom aktywnym zawodowo postulat o pracy w ciszy i harmonii może się wydawać pobożnym życzeniem, niemożliwym do zrealizowania, to jednak upominanie się o ciszę i harmonię jest naszym obowiązkiem. Praca w zanieczyszczonym środowisku (różnymi czynnikami: dźwiękiem, obrazem, negatywnymi emocjami, konsumpcyjnymi „wartościami”, kultem pieniądza przy braku poszanowaniu drugiego człowieka, materializmem podważającym duchową naturę człowieka i jego łączność z Bogiem) prędzej czy później doprowadza do negatywnych skutków, które wyniszczają człowieka, a w konsekwencji destrukcyjnie wpływają na jego rodzinę i najbliższe jemu środowisko⁹.

Tak samo ważna jest też troska o środowisko ciszy i harmonii w domu rodzinnym. Przestrzeń domowa powinna być szczególnie oazą spokoju, naturalnym miejscem do regeneracji sił i wypoczynku. W przypadku posiadania dzieci jest to oczywiście trudne do zachowania, jednak umiejętne operowanie ciszą przyczynia się do łagodzenia konfliktów i stabilizacji emocji. Jak zostało to podkreślone w rozdziale 5, szczególnie w częściach o pozytywnej dyscyplinie i metodzie self-reg, wypowiadając się o procesie wychowywania dzieci, bardzo łatwo zapomnieć, że nie tylko dzieciom należy się spokój, możliwość regeneracji i regulacji, ale także ta

⁸ A. Woźny, M. Dobosz, A. Pacana, *Wpływ hałasu na jakość pracy*, „Humanities and Social Sciences” 2014, vol. 19, t. 21, nr 2, s. 251–258; S. Kolawa, D. Hadryś, *Hałas jako czynnik środowiska pracy nauczyciela*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach” 2016, nr 1, s. 60–73.

⁹ M. Kraczlą, *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie” 2013, nr 2, s. 69–81; S.M. Litzke, H. Schuh, *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, tłum. M. Wojdak-Piątkowska Gdańsk 2007; S.E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność*, Gdańsk 2006; Ł. Baka, *Konflikt między pracą i rodziną a wypalenie zawodowe. Pośrednicząca rola zasobów osobowych*, „Psychologia Społeczna” 2001, nr 19, s. 367–374.

potrzeba dotyczy rodziców. Trudno dorosłym jako rodzicom będzie poradzić sobie z trudnymi emocjami dzieci, sytuacjami konfliktowymi, jeśli sami najpierw nie będą spokojni. A trzeba pamiętać, że odpowiedzialność za prawidłowe rozwiązywanie problemów w rodzinie spoczywa na dorosłych. W pierwszej kolejności to rodzice powinni być świadomi, jak ważną rolę w procesie wychowania, ale i harmonijnego życia, odgrywa cisza, spokój i wystrzeganie się nadmiernych bodźców. Dopiero gdy rodzice sami będą stosować dobre metody i znać wartość ciszy i pokoju, wtedy dopiero mogą przekazać tę wiedzę dzieciom, które będąc narażone na wyjątkowe kuszące hałasy (bajki czy filmiki w internecie pełne szybkiej muzyki, niespodziewanych wydarzeń, niesamowitych przygód), same nie odnajdą w ciszy remedium na swoje problemy.

Jesień życia w sposób naturalny kojarzy się z ciszą. Sama metafora wieku dojrzałego i starszego odwołująca się do trzeciej pory roku ma w sobie coś z ciszy. Jesień to w końcu czas, gdy natura zaczyna się wyciszać, niektóre ptaki odlatują do ciepłych krajów, a te, które zostają, milczą aż do wiosny, część zwierząt szuka miejsca na sen zimowy, światło słońca staje się mniej jaskrawe, stonowane, a kolory natury, mimo że przez chwilę stają się intensywnie czerwone, rude, rdzawe, żółte, pomarańczowe i złote, to po chwili ustępują wszechobecnej i milczącej – rzec by można – szarzyźnie.

W związku ze zmianami w fizjologii człowieka seniorzy nie są już tak sprawni, zdrowie jest coraz słabsze, brakuje energii, a więc i ruchy stają się wolniejsze, tryb życia spokojniejszy, ton głosu – cichszy. Niestety starość jest często czasem, w którym człowiek mierzy się z ciszą rozumianą negatywnie, powszechne są problemy ze słuchem, które mogą przybierać formę mniej lub bardziej zaawansowanej głuchoty. Dużym problemem jest też niechciana cisza, wynikająca ze samotności: gdy żony lub małżonka nie ma już na tym świecie, a dzieci odeszły, żeby żyć własnym życiem, tworzyć swoje rodziny.

Często cisza wiąże się z obcością i obojętnością otoczenia. Szczególnie jest to widoczne w miastach, w których naturalne struktury społeczne są zdegradowane, a często samotnym, starszym osobom

przychodzi żyć anonimowo w blokach, w których nie znają nawet imion swoich sąsiadów.

Oczywiście cisza może mieć też pozytywne aspekty i być źródłem wytchnienia. Jeśli zdrowie pozwala, łatwiej jest się cieszyć ciszą natury, dysponując wolnym czasem, gdy inni pracują. Można odnaleźć ukojenie w ciszy modlitwy. Nie od dziś wiadomo, że jesień życia to dobry czas, żeby zwrócić się ku Bogu i móc z nim podjąć dialog. Cisza sprzyja modlitwie, ale i medytacji czy też lekturze książek. Oczywiście ważne jest, żeby w tym wszystkim była także obecna cisza wynikająca ze spotkania z drugim człowiekiem w harmonii, w zgodzie i spokojnej rozmowie.

Świat ulega obecnie szybkim przeobrażeniom i nic nie wskazuje na to, by prędkość tych zmian zmalała. Dynamika przemian stawia jednostkę przed okolicznościami, które wymagają nowych, innych kompetencji niż dawniej, m.in. uzyskania intelektualnej niezależności refleksyjnego myślenia, a temu sprzyja cisza.

2. Koncentracja, refleksja i modlitwa

Kiedy prowadzimy rozważania o ciszy, jej naturze, konotacjach, aspektach filozoficznych i jej ogólnym wpływie na naturę człowieka, cały czas musimy pamiętać, żeby odnosić się także do codzienności. Cisza oprócz swej mocy zmieniania duszy ma także moc ulepszania codziennego życia, sprawiania, że żyje się łatwiej, prościej, spokojniej. Filarami codziennej ciszy w takim przypadku są: koncentracja, refleksja i modlitwa. Znalezienie równowagi między tymi czynnościami/umiejętnościami może wprowadzić codzienną rutynę harmonię, która przyniesie owoce w postaci pracy wykonanej efektywnie, a jednocześnie bez wyczerpania, a także w postaci poprawy relacji z bliskimi.

Żyjemy obecnie w świecie z jednej strony przesyconym informacjami, chaosem i hałasem, mediami społecznościowymi i stymulującymi zewsząd rozpraszaćcymi bodźcami, a z drugiej strony w sytuacji zagrożenia epidemicznego, kiedy to wielu z nas pracuje i uczy się zdalnie. Z zagadnieniami *home office*, pracy i nauki zdalnej wiążą się pojęcia zarządzania czasem, samodyscypliny i koncentracji. Koncentracja w znaczeniu psychologicznym to według *Słownika języka polskiego*: „ześrodkowanie, skupienie i wzrost intensywności uwagi skierowanej na wybrany przedmiot, zjawisko lub sytuację”¹⁰. Z kolei według Eberharda Heuela, autora podręczników poświęconych technikom koncentracji jest to: „zjawisko polegające na skupieniu, ześrodkowaniu uwagi (w domyśle: świadomości), skierowaniu jej na określoną myśl, przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko i utrzymywaniu w czasie”¹¹.

Koncentracja jest pewnego rodzaju umiejętnością, można ją zatem ćwiczyć i rozwijać, jest ona również podstawą tzw. pracy

¹⁰ *Refleksja* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego...*, red. M. Szymczak, t. 1, s. 982.

¹¹ Zob. E. Heuel, *Trening koncentracji. 10-dniowy program usprawniający*, Warszawa 2006, *passim*.

głębokiej, którą Cal Newport, zajmujący się tą kwestią, określił jako „czynności zawodowe, wykonywane w stanie koncentracji, przy maksymalnym wykorzystaniu zdolności poznawczych”¹². Jest też osiąą tzw. stanu *flow*, którym zajmował się Mihály Csíkszentmihályi, amerykański psycholog węgierskiego pochodzenia. Stan *flow* – przepływ – polega na całkowitym skupieniu się na wykonywanej czynności, w którym nie docierają do nas żadne bodźce zewnętrzne¹³.

Koncentracja może występować zarówno jako działanie świadome i planowane, jak i jako działanie samoistne. W trakcie świadomego działania człowiek kieruje i intensyfikuje swoją uwagę na danej czynności lub myśli. Kiedy wzrasta koncentracja, dochodzi do oddzielenia percepcji od otoczenia, które jest ignorowane. Następuje tzw. wyłączenie się. W zachowaniu koncentracji sprzyjają różne czynniki. Ważne jest np. osobne miejsce do pracy i przede wszystkim brak rozpraszaczy. Obecnie największy problem stanowią smartfony z bardzo łatwym dostępem do mediów społecznościowych. Oprócz wiadomości tekstowych i głosowych, telefon powiadamia o aktywności obserwowanych stron i użytkowników, odpowiedziach na komentarzy itp. Natomiast koncentracji i skupieniu na celu sprzyja stworzenie listy zadań, harmonogramu pracy. Warto w pracy unikać głośnej muzyki, zbyt agresywnych kolorów i innych intensywnych bodźców¹⁴.

Kwestia koncentracji jest szczególnie ważna w czasach pandemii i lockdownów, kiedy to wiele osób nie może wykonywać swojej pracy w biurach, które w samym założeniu stanowią przestrzeń poświęconą głównie na pracę, lecz musi wykonywać czynności zawodowe w ramach pracy zdalnej, w swoich domach, gdzie trudno oddzielić sferę zawodową od prywatnej, gdzie rozpraszaczy jest dużo więcej, a oprócz rozmów zawodowych siłą rzeczy pojawiają się rozmowy

¹² C. Newport, *Praca głęboka. Jak odnieść sukces w świecie, w którym ciągle coś nas rozprasza*, tłum. W. Jeżewski, Warszawa 2018.

¹³ M. Csíkszentmihályi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, tłum. M. Wajda-Kacmajar, Taszów 2005.

¹⁴ B. Carey, *Jak się uczyć?*, tłum. D. Wójtowicz, Kraków 2015.

z domownikami dotyczące spraw rodzinnych. W dłuższej perspektywie praca zdalna może mieć ujemny wpływ na jakość pracy, ale i przyczyniać się do przemęczenia i wypalenia zawodowego¹⁵.

Koniecznością staje się więc, mimo tych trudnych warunków (albo lepiej: ze względu właśnie na nie!), w obecnych czasach zatrzymanie nad kwestią koncentracji, a w związku z tym i ciszy, bez koncentracji trudno o wydajność, produktywność, sukces i osiągnięcie celu, bardzo łatwo za to popaść w stres, przemęczenie i wypalenie zawodowe¹⁶.

Może wydawać się, że w codziennym życiu, w pracy, w domu czy w szkole refleksja nie jest aż tak istotna jak analizowana powyżej koncentracja. Nic bardziej mylnego! Mimo zabiegania, natłoku obowiązków, a nawet i problemów, i stresów, właśnie chwila refleksji staje się niczym obowiązkowa, długo wyczekiwana przerwa, pozwalająca na regenerację sił, zebranie myśli i namysł nad tym, dokąd się pędzi, czy na pewno we właściwym kierunku. A może w rutynie i codziennym pędzie między pracą a domem właśnie umyka coś, co najważniejsze?

Jako ludzie nie mamy tylko gonić za jedzeniem, domem niczym zwierzęta, lecz także mamy obowiązek kształtować swoje człowieczeństwo, żeby móc się rozwijać jako ludzie, co przynosi owoce zarówno nam samym, bliskim, jak i społeczeństwu, którego jesteśmy częścią. Troska o duszę, emocje, intelekt, relacje są fundamentalne dla nas ludzi, obojętne, jaką wyznajemy religię czy też światopogląd. Refleksja jest więc dla każdego, a chwile przemyślenia, zamyślenia i namysłu mogą być wręcz nazywane cechami dystynktywnymi

¹⁵ Zob. A. Jeran, *Praca zdalna jako źródło problemów realizacji funkcji pracy*, „Opuscula Sociologica” 2016, nr 2, s. 49–61; K. Sęczkowska, *Konsekwencje psychospołeczne pracy zdalnej*, „Problemy Nauk Humanistycznych i Społecznych” 2019, nr 2, s. 10–16.

¹⁶ Zob. M. Michalska, *Archiwum – żałoba – cisza. O nagrywaniu pandemii*, „Audiosfera. Koncepcje – Badania – Praktyki” 2020, nr 8, s. 10–16.

ludzi, wszak jesteśmy *Homo sapiens* – czyli człowiekiem rozumnym, myślącym.

Według internetowego *Słownik języka polskiego* refleksja to:

1. głębsze zastanowienie się nad czymś, wywołane silnym przeżyciem
2. myśl lub wypowiedź, będąca wynikiem takiego zastanowienia się
3. filoz. zwrócenie się podmiotu myślącego ku własnej aktywności
4. filoz. czynnik aktu świadomości stanowiący o tym, że spełniając go, uprzytamniamy sobie jego zachodzenie¹⁷.

Samo słowo pochodzi z łaciny, od *reflectare*, oznaczającego odginanie, odkręcanie, odwracanie się od czegoś¹⁸, co wskazuje, że akt refleksji łączy się z odwróceniem, odcięciem od świata, od bodźców zewnętrznych. Trudno zdobyć się na refleksję nad jakimś środowiskiem, będąc w nim, nad emocjami, jeśli cały czas się je przeżywa, nad miejscem, jeśli nie popatrzy się na nie z boku. Źródłowe znaczenie słowa wskazuje nam znów na trop ciszy, zatrzymania. Żeby przeprowadzić skuteczny, twórczy i owocny proces myślowy nie da się być w pędzie, trzeba powiedzieć stop, zatrzymać się, wycofać i spojrzeć na daną rzecz, sytuację z dystansu, z perspektywy ciszy.

Słowo „refleksja” posiada wiele synonimów i wyrazów bliskoznacznych. Mamy więc takie słowa jak: medytacja, myśl, namysł, pomysł, przemyślenie, rozważanie, zaduma czy zastanowienie. Bogactwo synonimów, wyrazów bliskoznacznych i odcieni danego słowa wskazuje na żywotność i pojęcia w danej społeczności. Nasza kultura, zarówno ta łacińska, jak i polska, opiera się na refleksji – warto o tym pamiętać! Refleksja najczęściej określana jest za pomocą przymiotników, które wskazują na jej istotę. Refleksja może więc być głębsza, pogłębiona, poważna, twórcza, krytyczna, retoryczna, filozoficzna, historyczna, intelektualna, metodologiczna, moralna,

¹⁷ *Refleksja* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, sjp.pwn.pl/szukaj/refleksja.html [dostęp: 12.12.2021].

¹⁸ *Reflectare* [hasło], [w:] *Nowy słownik podręczny łacińsko-polski opracowany podług najnowszych źródeł*, oprac. Ł. Koncewicz, Lwów 1932, s. 730.

religijna, teoretyczna, chłodna, gorzka, przykra, smutna, bolesna, niewesoła czy życiowa¹⁹.

Ważną rolę akt refleksji odgrywa także w praktyce pedagogicznej. Dla prawidłowego toku rozwoju konieczny jest namysł nad własnym doświadczeniem, stanem swojej wiedzy, rodzajem trudności, jakich się doświadcza, i na tej podstawie wyznaczanie działań udoskonalających. Warto w tym miejscu wspomnieć o pracy Joanny Szymczak, która stworzyła typologię refleksji nauczycieli wczesniej edukacji dotyczącej pracy z uczniami. Rodzaje refleksji zostały podzielone ze względu na treść i modalność. Ze względu na treść Szymczak wyróżniła refleksję dydaktyczną (dotyczącą aspektów związanych z organizowaniem dla uczniów warunków uczenia się), wychowawczą (dotyczącą problemów związanych z obszarem wychowawczym pracy w szkole), egzystencjalną (dotyczącą bycia człowiekiem i bycia nauczycielem, związaną z życiem osobistym i zawodowym) i metapoznawczą (dotyczącą samego procesu myślenia, refleksji). Z kolei ze względu na modalność autorka dzieli refleksję na: introaktywną (polegającą na spoglądaniu przez nauczyciela na siebie z dystansem), komparatystyczną (polegającą na porównywaniu metod pracy, tych z przeszłości z tymi z teraźniejszości, własnych z innymi itd.), pytającą (polegającą na konstruowaniu przez nauczyciela pytań i adresowaniu ich do siebie), retrospektywną (polegającą na mentalnym wracaniu do przeszłości), ewaluacyjną (polegającą na wartościowaniu i ocenie), prospektywną (zorientowaną na przyszłość), narracyjną (przejawiającą się w formie mówienia do siebie na głos) i identyfikującą (dążącej do nazwania problemu)²⁰.

Przedstawione powyżej koncepcje i typologia mogą być drogowskazem dla tego, kto nie tylko nieświadomie snuje refleksje, ale też poszukuje nowych dróg, aby rozmyślania były w jakiś sposób

¹⁹ *Refleksja* [hasło], [w:] M. Bańko, *Słownik dobrego stylu*, Warszawa 2006, s. 235; J. Szymczak, *Typologia nauczycielskiej refleksji dotyczącej pracy z uczniami*, „Problemy Wczesnej Edukacji” 2017, nr 3, s. 50–60.

²⁰ J. Szymczak, *Typologia nauczycielskiej refleksji...*, *op. cit.*, s. 54–57.

uporządkowane i prowadziły do nowych, konstruktywnych wniosków, ponieważ refleksja może też przybrać formę błędnego koła i zapętlenia się w tych samych, natrętnych myślach, co prowadzi do samoudręczenia a nie rozwoju intelektualnego i duchowego.

Modlitwa według *Słownika języka polskiego* to: „podstawowy obok ofiary akt kultu religijnego pojmowany jako myślowy lub słowny kontakt z bóstwem, powszechny we wszystkich religiach”²¹. Interesująca jest też etymologia tego słowa:

dziś ‘modlitwa’, dawniej ‘ofiara’ i ‘świątynia bałwochwalcza’, nawet ‘bałwan’ (w psalterzach i bibliji); modlić się, madlać, modlitwa, modlitewnik [...]. Ogólnie słowiańskie (Ruś i Południe, Serbowie itd., wyrzucają d: molić, molitwa); powstało przestawką z pierwotnego *molda, istniejącego do dziś u Litwy: małda, ‘prośba’, małdyti, ‘prosić’ (z innymi samogłoskami: meldzu, melsti, ‘prosić’; miłdus, ‘nabożny’). Niepewny dalszy wywód; ind. mardati, ‘kruszy, trzeć, o »sercu skruszonym«, z pogańskimi wyobrażeniami się nie łączy, raczej gdyby o ofiarowaniu, t.j. o zabijaniu ofiarnego zwierzęcia wolno było myśleć²².

W językach słowiańskich słowo oznaczające „akt kultu religijnego pojmowany jako myślowy lub słowny kontakt z bóstwem, powszechny we wszystkich religiach” ma podobny źródłosłów: *motlitba* (po czesku), *motlitba* (po słowacku), *molitva* (po chorwacku), *molumba* (po ukraińsku), *molumba* (po rosyjsku). W językach romańskich i germańskich z kolei ta sama czynność, akt pochodzą od łacińskiego słowa *prex* (lm. *preces*), oznaczającego błagalną prośbę, modlitwę, klątwę, złorzeczenie, ale i życzenie pomysłności²³: angielski (*prayer*), francuski (*prière*), włoski (*pregiera*).

²¹ *Modlitwa* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego...*, red. M. Szymczak, t. 2, s. 201.

²² A. Brückner, *Słownik etymologiczny języka polskiego*, t. 1, Kraków 1927, s. 256.

²³ *Prex* [hasło], [w:] *Mały słownik polsko-łaciński*, red. L. Winniczuk, Warszawa 2007, s. 495.

Modlitwa jest więc czymś uniwersalnym dla różnych cywilizacji. W każdej znanej nam kulturze jest ona obecna, choć przybiera oczywiście różne formy. W judaizmie np. życie religijne Żydów, i to społeczne, i to osobiste, jest nieustannie związane z modlitwą²⁴. Kluczową rolę odgrywa w modlitwie Żydów oczywiście Biblia, która jest fundamentem wiary:

Jeśli Biblię słusznie nazywa się słowem Boga skierowanym do człowieka, to trzeba jeszcze dodać, że jest ona również modlitwą ludzi skierowaną do Boga. Na niej uczyły się modlitewnej mowy niezliczone pokolenia ludzi, żyjących w różnych czasach i różnych warunkach społeczno-politycznych²⁵.

Judaizm jest jedną z najstarszych wciąż trwających kultur, dlatego zwyczaje modlitewne oczywiście zmieniały się w ciągu tych kilku tysięcy lat i różniły się w zależności od miejsc, w których znajdowała się diaspora, i w zależności od odłamu. Nakazy co do modlitwy opierają się jednak zawsze na Biblii i Talmudzie. Modlitwa w judaizmie była obowiązkowa dla wszystkich dorosłych Żydów (po 13. roku życia). W trakcie przemian pojawiały się stałe pory modlitw: modlitwa poranna (*szacharit*), popołudniowa (*mincha*) i wieczorna (*maariw*).

Porządek modlitw odwołuje się do porządku składania ofiar w zburzonej w 70 roku po Chrystusie świątyni jerozolimskiej. W judaizmie nie było obostrzeń co do modlitwy codziennej:

Nie było ścisłych przepisów co do miejsca, gdzie pobożny Żyd miał odmawiać codzienną modlitwę. Charakterystyczna w tym względzie jest wypowiedź Rabbiego Eleazara, którą podaje tradycja żydowska: „Rabbi Eleazar ben Jaakob (ok. 150 r. po Chr.) powiedział: Bóg mówi do Izraela, a ja tobie to powtarzam: kiedy masz się modlić, idź do synagogi w tym mieście; jeżeli nie możesz modlić się w synagodze, módl się na twoim polu; jeżeli nie możesz modlić się na twoim polu

²⁴ H. Lempa, *Modlitwa codzienna w judaizmie*, „Wrocławski Przegląd Teologiczny” 1996, nr 4/1, s. 47–61.

²⁵ *Ibidem*, s. 47.

modł się w twoim domu; jeżeli nie możesz modlić się w twoim domu, modł się w łóżku i tam przynajmniej mów do Boga i zachowaj ciszę²⁶.

W islamie modlitwa należy do fundamentów religii, na które składają się: wyznanie wiary (szahada), modlitwa (salat), post (saum), jałmużnę (zakat) i pielgrzymka (hadżdż). Są to nie tylko podstawy religii, ale także obowiązki, których wypełnianie według muzułmanów wiąże się z Bożą nagrodą lub karą²⁷.

Charakterystyczna dla islamu jest tzw. modlitwa kanoniczna, którą w odłamie sunnickim odmawia się pięć razy dziennie, a w szyickim trzy razy dziennie. Oprócz tego w islamie praktykowana jest także osobista modlitwa o formie błagalnej, wyrażana własnymi słowami lub równie często gotowymi formułami, w tym wersetami z Koranu²⁸.

W katolicyzmie, które wciąż jest dominującym wyznaniem w Polsce, istnieje całe bogactwo modlitw i cała filozofia modlitwy. W oficjalnym kompendium wiary, jakim jest Katechizm Kościoła Katolickiego, cała czwarta część jest poświęcona modlitwie²⁹. W jednym z pierwszych akapitów możemy przeczytać, że „modlitwa jest wzniesieniem duszy do Boga lub prośbą skierowaną do Niego o stosowne dobra”³⁰. W kolejnych wersach następuje wyczerpujące opisanie modlitwy i jej różnych aspektów. Opisana jest tradycja modlitwy. Wyróżnione zostają najważniejsze rodzaje modlitw. Pierwsza z nich to błogosławieństwo i adoracja:

Błogosławieństwo jest wyrazem głębokiego dążenia modlitwy chrześcijańskiej: jest ono spotkaniem Boga i człowieka; w błogosławieństwie dar Boga i przyjęcie go przez człowieka przyzywają się nawzajem i jednoczą. Modlitwa błogosławieństwa jest odpowiedzią

²⁶ *Ibidem*, s. 50.

²⁷ A. Kuriata, K. Sadowa, *Podstawy ideologiczne islamu – filary wiary. Zarys tematyki*, „Acta Ersamiana. Varia II” 2015, s. 183–202.

²⁸ *Ibidem*, s. 187.

²⁹ Zob. Katechizm Kościoła Katolickiego, katechizm.opoka.org.pl [dostęp: 12.12.2021].

³⁰ *Ibidem*, ust. 2559.

człowieka na dary Boże. Ponieważ Bóg błogosławi, serce człowieka może z kolei błogosławić Tego, który jest źródłem wszelkiego błogosławieństwa. [...]

Adoracja jest zasadniczą postawą człowieka, który uznaje się za stworzenie przed swoim Stwórcą. Wysławia wielkość Pana, który nas stworzył, oraz wszechmoc Zbawiciela, który wyzwala nas od zła. Jest uniżeniem się ducha przed Królem chwały (Ps 24, 9–10) i pełnym czci milczeniem przed Bogiem, który jest zawsze większy³¹.

Na drugim miejscu specjalną uwagę zwrócono na modlitwę prośby, która jednocześnie jest jedną z najczęstszych form używanych przez zwykłych wiernych, co w zbiorowej świadomości utrwaliło się nawet w formie przysłowia: „Jak trwoga, to do Boga”:

Najbardziej jednak zwyczajną formą błagania, ponieważ najbardziej spontaniczną, jest prośba. Przez modlitwę prośby wyrażamy świadomość naszego związku z Bogiem: jako stworzenia nie decydujemy o naszym początku, nie jesteśmy panami naszego losu; nie stanowimy sami dla siebie celu; ponadto jako chrześcijanie wiemy, że – będąc ludźmi grzesznymi – odwracamy się od naszego Ojca. Prośba jest już powrotem do Niego³².

Pewnego rodzaju rozwinięciem modlitwy prośby jest modlitwa wstawiennicza. Wierny, chcąc, aby modlitwa miała większą moc, prosi o wstawiennictwo innych, bliskich lub kapłanów, lub sam modli się za wstawiennictwem Matki Boskiej lub jednego spośród rzeszy świętych Kościoła katolickiego:

Wstawianie się za innymi, prośba o coś dla innych, jest – od czasu Abrahama – czymś właściwym dla serca pozostającego w harmonii z miłosierdziem Bożym. W czasie Kościoła wstawiennictwo chrześcijańskie uczestniczy we wstawiennictwie Chrystusa: jest wyrazem komunii świętych. We wstawiennictwie ten, kto się modli, „niech ma

³¹ *Ibidem*, ust. 2626 i 2628.

³² *Ibidem*, ust. 2629.

na oku nie tylko swoje własne sprawy, ale też i drugich” (Flp 2, 4), do tego stopnia, aby modlił się za tych, którzy wyrządzają mu zło³³.

Bardzo ważną modlitwą jest modlitwa dziękczynna. W osobistej praktyce religijnej występuje ona zazwyczaj po modlitwie prośby, jako podziękowanie za wysłuchanie. Warto zaznaczyć, że dla chrześcijanina powinna ona być stałym elementem rozmowy z Bogiem, gdyż Bogu zawdzięcza on znacznie więcej, niż to, o co prosił. W Katechizmie jest ona wyróżniona jako szczególna forma modlitwy całego Kościoła.

Dziękczynienie jest cechą charakterystyczną modlitwy Kościoła, który celebrując Eucharystię, ukazuje się i staje bardziej tym, czym jest. Istotnie, w dziele zbawienia Chrystus wyzwala stworzenie od grzechu i od śmierci, by je na nowo poświęcić i zwrócić Ojcu na Jego chwałę. Dziękczynienie członków Ciała uczestniczy w dziękczynieniu ich Głowy³⁴.

Ostatnia modlitwa – modlitwa uwielbienia – jest wyrazem dojrzałej wiary (która oczywiście może wiązać się z niezwykłą prostotą, odwołując się chociażby do postaci św. Teresy od Dzieciątka Jezus, czy też samych słów Jezusa: „Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy królestwo Boże. Zaprawdę, powiadam wam: Kto nie przyjmie królestwa Bożego jak dziecko, ten nie wejdzie do niego”; Mk 10,14–15) i polega na uwielbieniu Boga z samej racji Jego istnienia:

Uwielbienie jest tą formą modlitwy, w której człowiek najbardziej bezpośrednio uznaje, iż Bóg jest Bogiem. Wysławia Go dla Niego samego, oddaje Mu chwałę nie ze względu na to, co On czyni, ale dlatego że ON JEST³⁵.

Modlitwa jest jednym z fundamentów chrześcijaństwa, przestrzenią spotkania człowieka z Bogiem i własnym sumieniem.

³³ *Ibidem*, ust. 2635.

³⁴ *Ibidem*, ust. 2637.

³⁵ *Ibidem*, ust. 2639.

Tradycja modlitewna oferuje wiele pięknych formuł, osobnych gatunków (litanie, nieszpory, hymny itd.), może być odmawiana w wieloosobowych wspólnotach, w rodzinie i przede wszystkim indywidualnie. Warto pamiętać właśnie o tej indywidualnej modlitwie jako często pierwszym spotkaniu z ciszą, dzięki której można naprawdę spojrzeć w głąb siebie, otworzyć się na świat duchowy i Boga, ale także świat intelektualny, emocjonalny i na innych ludzi.

3. Kultura ciszy w świecie hałasu

„On ich uwolnił od trwogi. [...].
Radowali się z tego, że nastąpiła cisza.”
Ps 107(106), 28–30

Cisza wiąże się z kulturą, ma za sobą tysiące lat tradycji. Szacunek do ciszy, milczenie, rozważa nad wypowiedzianymi słowami, oszczędność w mowie, medytacja, kontemplacja, modlitwa, refleksja, namysł, zastanowienie – to wszystko było mocno obecne w judaizmie, filozofii antycznej, chrześcijańskiej Europie, a także w dalekich kulturach: buddyzmie czy konfucjanizmie. Dziedzictwo kultury i filozofii europejskiej opiera się na słowie: starannie dobiebranym, ważonym, przemyślanym. Słowo do słowa i tak powstawała kultura, która była ciągłym dialogiem z przeszłością i teraźniejszością. Nie zawsze były to spokojne rozmowy, kultura europejska aż kipi od mocnych dialogów, przeciwstawnych wizji, począwszy od sporów Arystotelesa z Platonem, po spory klasyków z romantykami. Można powiedzieć jednak, że całe dziedzictwo umysłowe, religijne i kulturowe Europy tworzy pewną harmonię. Kontestacja tradycji nie jest też niczym nowym, nawet ta bardzo fundamentalna. Ale chyba nigdy w historii kultury sama jej istota nie była poddana aż takiemu atakowi i dezintegracji, jak to się dzieje od czasów powojennych. Nawet największy *enfant terrible* europejskiej filozofii, Fryderyk Nietzsche, głosząc radykalne tezy śmierci Boga i kresu dotychczasowych wartości, proponował nową jakość,

nowe rozwiązania. Jego historia pokazała, że zresztą ten rodzaj walki z przeszłością, jest burzliwym, lecz twórczym dialogiem.

W drugiej połowie XX wieku nastąpiło jednak zupełne zaprzeczenie dziedzictwu. Tradycja, kultura, cała cywilizacja zaczęła być postrzegana jako źródło opresji, zacofania, pojęcia dobra, piękna i prawdy nie tyle zostały przedefiniowane, lecz w ogóle wyśmiane. Wartościowanie czegokolwiek stało się *passé*. Na poziomie kultury medialnej, popularnej nastąpiło zrównanie przekazów uznawanych do tej pory za wartościowe z tymi najbardziej niskimi, cechującymi się złym smakiem i ekshibicjonizmem. Autorytety z różnych dziedzin nie tyle zostały zrównane z antyautorytetami, ale wręcz przez antyautorytety zostały wyparte. Doszliśmy do takiego momentu, że już mało kogo zaskakują kariery w mediach społecznościowych osób z kryminalną, gangsterską przeszłością³⁶.

Antykultura hałasu-chaosu to oczywiście coś więcej niż postmodernizm, skrajne ideologie, przearanżowanie kultury i struktur społecznych i korzystające z tej dekonstrukcji media, które są nastawione tylko na zysk, ale to także: atakujące zewsząd reklamy, agresywne obrazy, konsumpcja i przesyt dobrami materialnymi. Hałas jest nie tylko w świecie, ale również w duszach ludzi.

Człowiek rzucony w taki świat, mimo że jest łudzony hasłami o wolności, emancypacji, na końcu zostaje sam w starciu z chaosem-hałasem, z którym nawet mędrcomi byłoby trudno się zmierzyć. W świecie hałasu-chaosu trudno bowiem o ciszę, ale i dogłębną rozmowę i zrozumienie. W takich okolicznościach panuje obojętność, brak trwałych relacji, pustka po Bogu, której na dłuższą metę nie jest w stanie zastąpić jakakolwiek skrajnie liberalna idea. Jediną ciszą, która w takiej przestrzeni może się pojawić, jest negatywna cisza – pusta przestrzeń, gdzie nikt nie słyszy wołania o pomoc. Odrzucenie, niezrozumienie i często po prostu zaburzenia psychiczne stają

³⁶ J. Dąbrowska-Cydzik, *Były gangster „Słowik” na czele MMA-VIP. „Liczy się głównie aspekt komercyjny”*, 11.01.2022, wirtualnemedia.pl/arttykul/andrzej-zielinski-gangster-slowik-szef-mma-vip-marcin-najman-krytyka [dostęp: 12.07.2022].

się plagą XXI wieku. Cisza jako metoda, ale i cisza rozumiana jako etyka i oparcie się na tradycji, wartościach, kulturze, przeszłości i odwiecznych relacjach społecznych takich jak rodzina³⁷.

Kiedy mówimy o ciszy, nieustannie pojawia się w myślach jej antynomia, czyli hałas. Wśród wielu zdań, które można powiedzieć o ciszy, bez wątpienia jest również to: cisza jest tym, czym nie jest hałas. A czym zatem jest? *Słownik języka polskiego* tak definiuje to zjawisko:

nieskoordynowane, zakłócające spokój głośne dźwięki, głośny stuk, trzask, huk, głośna rozmowa, krzyki; wrzawa, harmider: dokuczliwy, dziki, ogłuszający, piekielny hałas. Hałas uliczny. Hałas wielkiego miasta. [...]. przen. rozgłos nadany jakiejś sprawie; zamieszanie, poruszenie³⁸.

Z kolei w interesującej książce *Hałas drogowy* „hałasem przyjęto nazywać każdy dźwięk, który w danych warunkach jest określany jako szkodliwy, uciążliwy lub przeszkadzający, niezależnie od jego parametrów fizycznych”. W dalszej części pojawiają się również takie wnioski:

– każdy hałas jest dźwiękiem, jednak nie każdy dźwięk jest hałasem,

– ten sam dźwięk, w zależności od oceniającego, może być pożądanym z jednej strony, a jednocześnie określany przez drugą osobę jako uciążliwy lub szkodliwy, a więc hałas³⁹.

³⁷ J. Pracka, *Samobójstwo plagą naszych czasów uderzającą w dzieci i młodzież?*, fundacjamatuzalem.pl/wp-content/uploads/2022/01/Matuzalem_Samobojstwa.pdf [dostęp: 12.07.2022]; R. Gaidamowicz *et al.*, *ADHD – plaga XXI wieku?*, „Psychiatria Polska” 2018, vol. 52, no. 2, s. 287–307; M. Osińska *et al.*, *Depresja – choroba cywilizacyjna XXI wieku*, „Geriatrics” 2017, nr 11, s. 123–129; M. Dycht, L. Marszałek, *Mass media i reklama a choroby cywilizacyjne: anoreksja i bulimia*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2011, nr 30, s. 147–158.

³⁸ *Słownik języka polskiego...*, red. M. Szymczak, t. 1, s. 722.

³⁹ R.J. Kucharski, *Hałas drogowy*, Warszawa 1979, *passim*.

Na podstawie tych kryteriów hałas dzieli się na obiektywny bezpośredni (środowiskowy); subiektywny bezpośredni (wynikający z fizjologii konkretnego człowieka); obiektywny pośredni: hałas w komunikacji, hałas informacyjny, a także na skutek niewłaściwego wychowania; subiektywny: osobista ocena uciążliwości dźwięku.

Hałas jest wszechobecny, tak że trudno go czasami w ogóle dostrzec. Nie jest on związany tylko z ruchem samochodowym, z miejskim życiem, lecz także z życiem domowym, które jest zdominowane przez telewizory, sprzęt muzyczny, ale i nowe urządzenia techniczne jak telefony komórkowe, tablety, smartfony, a w przypadku dzieci – także grające, piszczące i „śpiewające” zabawki.

Człowiek przyzwyczajony do hałasu nie oszuka jednak natury. Hałas będzie na niego działał negatywnie, bowiem w historii ludzkości takie jego natężenie jest stosunkowo nowym zjawiskiem, które na dobrą sprawę rozpoczęło się na przełomie XVIII i XIX wieku w czasach rewolucji przemysłowej i wciąż narasta wraz z kolejnymi technologicznymi przemianami. Środowisko naturalne człowieka przez tysiąclecia było środowiskiem jeśli nie zupełnej ciszy, to przynajmniej spokoju. Hałas wiązał się w pradziejach z gwałtownymi zjawiskami przyrodniczymi, jak burze, wichry czy sztormy, z zagrożeniami ze strony drapieżników (ryk lwów czy wycie wilków), a w trakcie rozwoju cywilizacji z zagęszczaniem ludzkich siedlisk (nieliczne miasta wśród wciąż dzikiej przyrody i niezliczonych wsi). Pierwotny umysł człowieka wciąż zatem odbiera hałas i niespodziewane dźwięki jako zagrożenie. I chociaż na poziomie świadomym nieustannie sobie to tłumaczymy, to nasza podświadomość i tzw. gadzi mózg wciąż odbiera hałas jako sygnał zagrożenia. Co prawda bezpośrednio niebezpieczeństwo nam nie grozi, jednak nasza psychika ulega dezorientacji na skutek tego, że ciągle odbiera sygnały alarmowe, które nie mają realnego odniesienia.

Hałas ma destrukcyjny wpływ na ciało człowieka, a zwłaszcza na kształtujący się organizm dziecka czy nastolatka. Hałas oddziałuje na wielu płaszczyznach, bezpośrednio – na narządy słuchu, pośrednio – na układ nerwowy i psychikę. Oprócz tak oczywistego

uszczerbku na zdrowiu jak uszkodzenie słuchu, narażenie na hałas powoduje zmęczenie, zaburzenia koncentracji, rozproszenie, drażliwość, niepokój, bóle i zawroty głowy. Długotrwałe skutki hałasu mogą być natomiast następujące: stres, depresja, zachowania agresywne, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia snu i inne problemy psychiczne.

Szczególnie na negatywne skutki hałasu narażone są dzieci, których organizm i psychika dopiero rozwijają się i są one delikatniejsze i bardziej podatne na destrukcyjny wpływ środowiska. Wciąż za mało mówi się o niszczącym wpływie hałasu na młodzież, często w oczywistych okolicznościach pomija się jego znaczenie. Osobę wyczuloną na kwestie ciszy i hałasu może dziwić, jak wychowawcy czy rodzice, a nawet psychologowie, nie rozumieją niektórych zachowań dzieci i są skłonni doszukiwać się dosyć pokrętnej etiologii tych zachowań, przy czym wiele z nich wynika – albo nasila się – właśnie ze względu na hałaśliwe otoczenie i przebodźcowanie nie tylko dźwiękiem, ale i obrazem, emocjami i innymi wrażeniami.

Cisza może mieć wiele niepokojących aspektów, ale w przeważającej mierze wiąże się ze spokojem, harmonią i dobrem. Dzięki swojemu bogactwu i różnorodności jest ona skutecznym lekarstwem na zaburzenia spowodowane hałasem i może odgrywać fundamentalną rolę w rozwoju człowieka i w jego wychowaniu, o czym jest mowa w kolejnych rozdziałach.

4. Medytacja jako metoda ciszy

Metoda, która wykorzystuje ciszę i która może być z powodzeniem stosowana w codziennym życiu, to medytacja. Praktyka medytacji, która wejdzie w rutynę życia, może być jednym z ważniejszych narzędzi rozwoju człowieka, zarówno na płaszczyźnie duchowej, moralnej, emocjonalnej, jak i fizycznej. Znana łacińska sentencja autorstwa rzymskiego poety Juwenalisa brzmi: „w zdrowym ciele zdrowy duch” (*mens sana in corpore sano*⁴⁰), a odnosząc się do medytacji, można by odwrócić tę myśl i powiedzieć, że zdrowy duch wpływa także na prawidłową kondycję cielesną⁴¹.

Metodę medytacji można znaleźć we wszystkich praktykach religijnych. Uczenie się korzystania z ciszy jest pewnym doświadczeniem duchowym, jest to wartość powszechna, która przekracza wszelkie kultury. Medytacja to inaczej kontemplacja zupełnej ciszy i idealnego spokoju. Medytacja towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów, niezależnie od jego wiary i miejsca zamieszkiwania. W tradycji chrześcijańskiej miejsce medytacji nigdy nie było tak ważne (choć bardzo ważną rolę odgrywała chociażby wśród pierwszych chrześcijańskich mnichów, których duchowość wciąż jest mocno obecna w Kościele prawosławnym), jak ma to miejsce w duchowych tradycjach Wschodu, a zatem medytacja ukształtowała inny typ mentalnościowy człowieka. Wyciszony Wschód i hałaśliwy Zachód⁴².

Monastycyzm katolicki zawsze podkreślał wagę cichej medytacji nad słowem. Nawet Dietrich Bonhoeffer⁴³ podkreślał wagę ciszy. W listach więziennych pisał o niechęci, jaką odczuwał wobec

⁴⁰ *Słownik cytatów łacińskich: wyrażenia, sentencje, przysłowia*, oprac. Z. Landowski, K. Woś, Kraków 2016, s. 87.

⁴¹ Zob. M. Popiela, *Medytacja a mózg*, „Wszecchiświat” 2016, t. 117, s. 214–219.

⁴² Zob. H. Cierieszko, *Medytacja chrześcijańska*, „Studia Teologiczne” 1994, nr 12, s. 249–263; T. Dajczer, *Medytacja w buddyzmie zen*, „Studia Theologica Varsaviensia” 1994, vol. 32, nr 1, s. 129–151.

⁴³ Dietrich Bonhoeffer, niemiecki duchowny ewangelicki, teolog i antyfaszysta.

plotkarskiego ekshibicjonizmu współwzięniów. W zakłopotanie wprawiał go sposób, w jaki ludzie „poniżają siebie” słowem:

Tutaj wszyscy bez wyjątku zdają się plotkować o swoich prywatnych sprawach, bez względu na to, czy ktoś odczuje zainteresowanie, czy nie. Jedynie po to, by usłyszeć swój głos. Jest to niemal fizyczny pęd, ale jeśli zdołasz zdusić go przez kilka godzin, czujesz się zadowolony z tego, że się mu nie poddałeś⁴⁴.

W przedmowie do polskiego wydania książki Johna Maina *Cisza i trwanie*⁴⁵ o. Bernard Sawicki, benedyktyn z opactwa tynieckiego, wskazuje na zalety medytacji i jej bogactwo. Sam Main podkreśla, że ważniejsze jest regularne praktykowanie niż rozprawianie o medytacji. Nie rozważa medytacji w kontekście nauki duchowości czy psychologii, nie tworzy teorii czy systemu, ale zaprasza do uczestnictwa, dając konkretne wskazówki. Dzieli się refleksjami i spostrzeżeniami.

Medytacja jest egalitarna i każdy może ją praktykować. Umożliwia rozwój, koncentrację, wyposaża w umiejętność panowania nad sobą w sytuacji ciągłych zmian i w nieustannym pędzie życia. Uczy pokoju, cierpliwości, życzliwości, wrażliwości, łagodności i opanowania. Działa dobroczynnie na emocje, psychikę, mózg i duszę. „Wyłącza” pewne obwody w mózgu, te, które domagają się zabawy, hałasu, fajerwerków i skrajnych emocji.

Ważną rzeczą jest umiejętność odcinania się od źródła rozproszeń. Tego uczy praktyka medytacji, która może stać się osią życia duchowego, a nie tylko remedium na stresujące życiowe sytuacje. Ważne by nauczyć się zatrzymania w „biegu”, pośpiechu, przebywania w bezruchu, a nie tylko być cicho. Nie jest przesadą stwierdzenie, że przyszłość ludzkości zależy od powrotu do ciszy. Cisza jest elementem kształtowania osobowości.

⁴⁴ D. Bonhoeffer, *Wybór pism*, oprac. A. Morawska, Warszawa 1970, s. 239–240.

⁴⁵ J. Main, *Czas i trwanie. Czytania na każdy dzień*, tłum. A. Ziółkowski, T. Lubowiecka, Tyniec 2007, s. 13–17.

Człowiekowi żyjącemu w nieustannym gwarze i hałasie potrzebne jest takie wejście w przestrzeń ciszy. Z ciszą należy się oswoić, zaadaptować do współczesnych standardów. Cisza (medytacja) pozwala na lepsze poznanie i zrozumienie siebie. Takie chwile ciszy systematycznie wprowadzone i praktykowane w życiu tworzą określony rytm życia.

Konsumpcyjny świat oczywiście daje gotowe rozwiązania na problem chaosu i hałasu: „zażyj pigułkę, to uspokoisz się”. Oczywiście jest to, że takie rozwiązanie tylko maskuje problem, lecz go nie rozwiązuje, dlatego wielu ludzi poszukuje dalej i stara się szukać metod, które na głębszym poziomie pozwolą się uspokoić, wyciszyć i naprawdę zmienić na bardziej wartościowsze swoje życie. Cisza jako proces integralnego wzrastania to uwolnienie się od hałasu, balastu myśli. Cisza korzystniej oddziałuje na system nerwowy niż reklamowane leki uspokajające.

Wyciszenie, codzienne czytanie, modlitwa, medytacja, korzystanie z korzeni duchowości wzbogacają osobowość człowieka, sprzyjają jego rozwojowi i mądrości. Z ciszą wiąże się pokora, która jest formą godności, lecz nielubianym pojęciem współczesnego człowieka pełnego buty, zachłanności, spieszącego często bez celu z braku czasu na zastanowienie. Cisza i spokój nie jest brakiem myśli, uczuć czy odczuć w ciele fizycznym, lecz to stan równowagi doskonałej.

Współcześnie w niektórych szkołach w Australii i Wielkiej Brytanii, a także w Polsce, wprowadza się medytacje. W niektórych szkołach dzieci medytują regularnie przynajmniej raz w tygodniu. Co prawda program ten propagowany jest przez Światową Wspólnotę Medytacji Chrześcijańskiej, ale jej przedstawiciele przekonują, że techniki medytacji mogą być z powodzeniem stosowane także w szkołach świeckich i klasach mieszanych wyznaniowo. Większość z nich określa medytację jako relaksację i wyciszenie. Takie sesje poprawiają koncentrację, a także wpływają na postępy w nauce⁴⁶.

⁴⁶ E. Christie, *Medytacja chrześcijańska w szkole. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, Kielce 2012.

Wszyscy jesteśmy narażeni na przytłaczający nadmiar słów, doświadczeń, bodźców. Ta nadobfitość słowa sprawia, że nawet mądre i ważne myśli giną w zalewie dostarczanych nam informacji. Medytacja stawia tamę potokowi słów, sprzyja koncentracji, dając wytchnienie umysłu i serca. Podsumowując, medytacja jest przydatna jako umiejętność koncentracji, uważności czy relaksu, możliwość pracy nad swoją fizycznością, nad kształtowaniem i rozumieniem swojego systemu wartości oraz działaniem w sposób spójny z nim.

5. Funkcje ciszy we współczesnej pedagogice

„Kto wychowuje swego syna, będzie miał z niego pociechę i dumny będzie z niego między znajomymi. Kto kształci swego syna, budzi zazdrość u wroga, a wobec przyjaciół będzie się nim cieszył.”

Syr 30, 2–3

Jednym z podstawowych celów pedagogiki jest kształtowanie myśli, idei, dzięki którym możliwy jest prawidłowy rozwój duchowy, intelektualny, emocjonalny i społeczny młodego człowieka. Obecność ciszy jako zjawiska i metody jest zatem bardzo pożądana zarówno w teorii, jak i praktyce wychowawczej. Poszukiwania pedagogiczne i prace naukowo-badawcze dotyczące ciszy łączą się z ideą i założeniami pedagogiki otwartej, inspirowanej myślą personalistyczną i realizmem filozoficznym, które uznają jako warunek autentycznego procesu wychowawczego poszanowanie godności osobowej człowieka, uznanie jego prawa do edukacji, wychowania, podjęcia obowiązków, kultury zachowań oraz wolności. Podejmowana jest też refleksja nad fenomenem i rodzajami ciszy w odniesieniu wprost i pośrednio do rzeczywistości edukacyjnej⁴⁷.

W edukacji swoista etyka ciszy powinna łączyć się z otwarciem na drugiego człowieka, odejściem od egocentryzmu i wybraniem z klasycznej dychotomii postawy „być” a nie „mieć”, a także z takimi cechami jak dyskrecja, słowność, uprzejmość, punktualność i umiejętność słuchania⁴⁸. Fundamentalną rolę w kształtowaniu takich postaw i cech ma nauczyciel czy wychowawca.

Z ciszą związane jest także „kształcenie oka i uważności” uczniowskiej jako warunek zaistnienia przeżycia estetycznego. A wychowanie do wrażliwości na prawdę i dobro, kształtowanie

⁴⁷ Zob. T. Aleksander, *Wykorzystanie pracy do stymulowania rozwoju dzieci i młodzieży w systemach wychowawczych XX wieku*, „Horyzonty Wychowania” 2015, nr 30, s. 31–46; *Procesy edukacyjne i wychowawcze w dobie przemian*, red. T. Aleksander, S. Majewski, Ostrowiec Świętokrzyski 2004, *passim*.

⁴⁸ Zob. E. Fromm, *Mieć czy być?*, tłum. J. Karłowski, Poznań 2012.

właściwych postaw szlachetności i dbałości o zdrowie są jednymi z podstawowych założeń edukacji. Chodzi o to, by spojrzeć na problemy i niepokoje, na wartość ciszy oraz nadzieje współczesnego człowieka. Warto sobie uświadomić, że cisza to nie tylko czas pomiędzy. Cisza to wieloaspektowy i całościowy proces wspierania rozwoju człowieka.

Cisza jest konieczna do poznania prawdy o sobie samym. Samopoznanie i akceptacja siebie prowadzi do prawdy o człowieku i dokonuje się właśnie podczas milczenia, ostatecznie wpływa na to, że osoba ludzka osiąga szczęście. Cisza sprzyja takim działaniom jak umiejętność panowania nad sobą, właściwa komunikacja interpersonalna. Cisza jest też pomocna w podejmowaniu przemyślanych, własnych wyborów i decyzji⁴⁹.

Pomimo narastania hałasu we współczesnym życiu, który oddziałując na człowieka, rodzi pewnego rodzaju przyzwyczajenie i tolerancję, oraz pomimo tego, że zazwyczaj w walce z hałasem i w dbałości o ekologię akustyczną zwraca się uwagę zwłaszcza na negatywne skutki nadmiaru bodźców dźwiękowych, zauważyć możemy wzrost zainteresowania ciszą jako wartością nie tylko negatywną (czyli taką, która ma stawiać opór hegemonii hałasu), ale jako wartością pozytywną (czyli taką, która ma prowadzić do rozwoju potencjału ludzkiego). Coraz częściej daje o sobie znać tendencja, która wskazuje na ciszę jako na czynnik pozytywnie wpływający na rozwój duchowy, intelektualny i moralny człowieka⁵⁰. Tendencja owa najbardziej jaskrawo jest dostrzegalna w niektórych nurtach pedagogicznych lub teoriach i praktykach związanych z pedagogiką, które w elementy swojej metodyki włączają wykorzystanie przestrzeni ciszy.

⁴⁹ M. Czerepaniak-Walczak, *Przesłanki integracji społecznej i kulturowej – pułapki izonomii*, [w:] *Pedagogika specjalna – aktualne osiągnięcia i wyzwania*, red. T. Żółkowska, Szczecin 2005, s. 11.

⁵⁰ Zob. *ibidem*.

Jedną z najbardziej znanych przedstawicielek pedagogiki, która doceniła ciszę, jest Maria Montessori, co wiąże się z tym, że jest ona pierwszą, która w sposób świadomy i zamierzony włączyła ją w działania pedagogiczne⁵¹. Według Montessori przestrzeń pedagogiczna ma być odwzorowaniem naturalnej przestrzeni życia człowieka. Znamienne w takim kontekście jest to, że również cisza znajduje istotne miejsce w jej uniwersum. Wynika to, jak się wydaje, z jej integralnego spojrzenia na kwestię wychowania. Montessori na wychowanie nie patrzy jedynie jak na zbiór działań i umiejętności, które dziecko powinno przyswoić, by móc prawidłowo egzystować w świecie, ale spogląda na pedagogikę jak na kształtowanie człowieka w integralności jego natury, a kształtowanie to odbywa się w integralności z przestrzenią jego życia. Nie dziwi zatem, że w takiej optyce istotne staje się także życie wewnętrzne człowieka. Cisza tymczasem jest elementem, który pozwala człowiekowi uzmysłwić sobie i wejść w życie wewnętrzne. Dostrzeżenie życia wewnętrznego jest natomiast jedną z fundamentalnych umiejętności, które sprawią, że wszelkie inne aktywności i aspekty stają się odmienione⁵².

Odkrycie i dowartościowanie ciszy w procesie pedagogicznym, uwzględniający, że praktyka milczenia może być rozbudzana i umacniana zarówno przez ćwiczenia, jak i indywidualne starania, prowadzi do wniosku, że kształtowanie wolności oraz rozwijanie spontaniczności są dwoma aspektami tej samej rzeczywistości, które nie wykluczają się, lecz uzupełniają⁵³.

W systemie Montessori jednym z wyróżników są tzw. lekcje ciszy. W czasie tych lekcji na sygnał wychowawcy włącza się relaksacyjną muzykę i zasłania okna. Na tablicy widnieje napisane słowo „cisza”

⁵¹ Zob. T. Olearczyk, *Cisza w teorii i praktyce pedagogicznej: obraz interdyscyplinarny*, [w:] *Cisza w teorii i praktyce...*, op. cit., s. 41.

⁵² Zob. M. Miksza, *Zrozumieć Montessori*, Kraków 1998, s. 49–52; *Aktywność i cisza w pedagogice Marii Montessori*, red. M. Miksza, Łódź 2019.

⁵³ Zob. *Przemilczane, niewypowiedziane... O związkach między słowem a milczeniem*, red. G. Różańska, Ustka–Bydgoszcz 2019, *passim*.

a dzieci, przerwawszy swoje zajęcia, zamykają oczy, rozluźniają się i relaksują. Te momenty odprężenia i wyciszenia mają służyć integracji i skupieniu dziecka⁵⁴. Dziecko biorące udział w takich lekcjach staje się bardziej zdyscyplinowane i wrażliwe na potrzebę ciszy w innych miejscach i okolicznościach. Spośród długofalowych skutków lekcji ciszy można wymienić: zwiększoną wrażliwość w sferze słyszenia i rozumienia słów i dźwięków, wewnętrzną dyscyplinę, wzmożoną empatię oraz otwarcie na nowe doświadczenia⁵⁵.

Szczególne znaczenie ciszy dostrzec możemy w jej aplikacji w przestrzeni edukacji muzycznej. Zmysł ruchu, słuch i cisza stanowią nierozłączną całość. Pielęgnowanie ciszy lub wprowadzanie lekcji ciszy, które są preludium do lekcji muzycznych, prowadzą do integracji tych trzech czynników. Cisza natomiast jest tutaj jakby elementem spajającym, który prowadzi do wyostrenia i aktywizacji doświadczenia słuchu i ruchu⁵⁶. Podczas tychże lekcji ciszy, jak píše o tym sama Montessori:

Uwaga dzieci skupiona jest na każdej części ciała, trwają w niecierpliwej chęci osiągnięcia bezruchu. Podczas gdy próbują swoich sił w tym zadaniu, można rzeczywiście usłyszeć inną ciszę od tej, którą powierzchownie nazywa się ciszą. Wydaje się, że stopniowo zanika życie, że sala powoli staje się pusta, jakby już nikogo w niej nie było. I nagle zaczyna się słyszeć tik-tak zegara na ścianie, i ten dźwięk tik-tak zdaje się, że robi się coraz bardziej intensywny, kiedy cisza staje się absolutna. Z zewnątrz, z dziedzińca, który wydawał się spokojny, zaczynają dobiegać różne dźwięki – świergoczącego ptaka, przechodzącego dziecka. Dzieci są zafascynowane tą ciszą, jakby była ich prawdziwą zdobyczą⁵⁷.

⁵⁴ Zob. *ibidem*.

⁵⁵ Zob. T. Olearczyk, *Cisza w teorii i praktyce...*, *op. cit.*, s. 42.

⁵⁶ Zob. B. Surma, *Edukacja muzyczna w systemie pedagogicznym Marii Montessori w teorii i praktyce*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, 2013, t. 30, nr 4, s. 121.

⁵⁷ M. Montessori, *La scoperta del bambino*, Garzanti, Rzym 1993, s. 147, cyt. za: *ibidem*.

Widzimy tutaj, że cisza nie jest jakby jednym z elementów uniwersum, nie jest też jednym ze składników konstrukcji wychowania muzycznego, ale jakby jest przestrzenią i warunkiem tej edukacji. To wyjątkowe znaczenie ciszy nie dotyczy jedynie edukacji muzycznej. Dla Montessori cisza, obok samodzielności, stanowiła nadrzędny warunek prowadzący do realizacji nauczania zgodnego z upodobaniami i umiejętnościami uczniów⁵⁸.

Kolejnym nurtem pedagogicznym, który wykorzystuje elementy ciszy, jest pedagogika Rudolfa Steinera, która swoje urzeczywistnienie i realizację odnajduje w waldorfskich ośrodkach wychowania. Abstrahując od kontrowersyjnych założeń teozoficznych i okultystycznych systemu Steinera, w programie wychowania zaproponowanym przez niego dostrzec możemy duży nacisk na harmonię, która ma dotyczyć zarówno wnętrza człowieka, jak i sfery zewnętrznej (otoczenia). Jednym z przedmiotów obowiązkowych w szkołach waldorfskich jest eurytmia, która służyć ma nauce harmonizowania i wyrażania mowy oraz ruchu, czasami w połączeniu z atrybutami innych zmysłów⁵⁹.

Harmonia, o czym wiedzieli już starożytni, polega na odpowiedniej mierze i proporcji. Niemniej jednak w kontekście dźwięku, muzyki lub mowy odpowiedniość i proporcja zakłada umieszczenie elementów tychże mediów w przestrzeni ciszy. Cisza jest zatem poniekąd elementem strukturalnym harmonii.

Jeśli spojrzymy na kategorie inne niż fonetyczne czy werbalne (jak np. ruch czy barwa), na które według Steinera można przełożyć mowę czy dźwięk lub przynajmniej je z nimi zharmonizować, to wydaje się, że powinien w kategoriach właściwych tych fonetycznych sposobów wyrazu istnieć również jakiś ekwiwalent ciszy, który możemy utożsamić z ciszą metafizyczną. W obszarze ruchu przybierze ona oczywiście wyraz bezruchu czy spokoju. Niemniej same zajęcia, które posiadają nieco synestetyczny

⁵⁸ Zob. T. Olearczyk, *Cisza w teorii i praktyce...*, *op. cit.*, s. 41.

⁵⁹ Zob. *ibidem*, s. 46.

charakter, a w swojej wewnętrznej treści koncentrują się i dążą do osiągnięcia harmonii, wydają się świadczyć o być może intuicyjnym dowartościowaniu przestrzeni ciszy i spokoju w efektywnym układaniu i porządkowaniu życia człowieka.

Wyżej wskazaną intuicję dostrzegamy zresztą nie tylko w zajęciach eurytmicznych, ale w całości kompozycji zajęć w pedagogice Steinera. Cisza wydaje się wkomponowana w całą strukturę zajęć, co odbija się rezonowaniem tejże harmonii na poziomie woli i intelektu. To z kolei rzeczywiście może budować wewnętrzną harmonię i pokój⁶⁰.

Pewne elementy ciszy dostrzec też możemy w pedagogice Janusza Korczaka. W jego ujęciu cisza co prawda nie posiada tak totalnego czy paradygmatycznego znaczenia, ale wydaje się jednak bardzo dowartościowana jako coś niezbędnego. Korczak uważał, że człowiek musi posiadać jakąś przestrzeń, która zapewni mu możliwość zdystansowania się i odejścia od codziennych zajęć. Stąd też wprowadzał w swojej pracy tzw. pokoje ciszy, które były miejscami, gdzie dzieci mogły w skupieniu oddawać się takim zajęciom jak czytanie, pisanie, rozmyślanie czy nauka⁶¹.

Kąciki ciszy miały pełnić zadanie nie tylko utylitarne i pragmatyczne. We wprowadzeniu kącików chodziło również o otwarcie i uprzyśpieszenie przestrzeni ciszy ze względu na jej walory pozytywne. Chodziło zatem o doświadczenie jej aksjologicznego wymiaru⁶². Pokój ciszy miał zapewniać dziecku przestrzeń spokoju do realizacji pozytywnych celów. Jednocześnie było to miejsce, w którym dziecko zranione mogło odnajdywać wewnętrzną ciszę, czyli miało poniekąd działanie terapeutyczne. Co więcej sam Korczak twierdził, że to miejsce może też służyć budowaniu intymnej relacji dziecka z Bogiem. Dziecko, które zostało

⁶⁰ Zob. *ibidem*, s. 48.

⁶¹ Zob. *eadem*, *Cisza w edukacji szkolnej...*, *op. cit.*, s. 54.

⁶² Zob. E. Rogalska, *Pedagogika milczenia w odniesieniu do „kącików ciszy” w szkołach a poglądy Janusza Korczaka*, „Nauczyciel i Szkoła” 2018, t. 4, nr 68, s. 55.

porzucone, które przeżywało traumę, w pokoju ciszy może cały swój ból wypowiedzieć Bogu⁶³.

Oprócz tych bezpośrednich prób włączania elementów ciszy i milczenia w obręb pedagogiki istnieją również działania związane z pedagogiką pośrednio, których celem jest promowanie stosowania ciszy w procesie wychowania. Przykładem takiego pośredniego zaangażowania mogą być tezy zgłaszane przez Raymonda M. Schafera, który choć nie był pedagogiem w ścisłym tego słowa znaczeniu, lecz kompozytorem i badaczem pejzażu muzycznego, to jednak angażował się również na polu pedagogicznym, promując ideę ekologii akustycznej⁶⁴.

Dla Schafera kwestia ekologii akustycznej była nie tyle kwestią wprowadzenia jakiejś zasady czy działań, które miałyby jedynie uśmierzyć coraz bardziej przytłaczającą wszechobecność hałasu, lecz była to kwestia przywrócenia pewnej przestrzeni, która stanowiła istotny element naszego dziedzictwa duchowego. Twierdził on, że przez swoje działania pragnie powrócić do pojmowania ciszy i kontemplacji, które stanowiło dziedzictwo szczególnie duchowej myśli chrześcijańskiej, a które poczęło zanikać w XIII wieku wraz z odejściem wielkich mistyków chrześcijańskich. Zatem przywrócenie ciszy w jego rozumieniu jest przywróceniem jej głębokiego i na wskroś pozytywnego znaczenia⁶⁵.

Jednakże wartość ciszy według Schafera nie sprowadzała się tylko do jej immanentnych cech. Właściwie celem tego kompozytora było oczyszczenie pejzażu muzycznego człowieka – czyli przestrzeni wszystkich dźwięków, które nas otaczają. Aby tego dokonać, należy człowieka uwrażliwić na wszelkie dźwięki, nauczyć je rozpoznawać, a nawet kontemplować. Cisza w takim zabiegu jawi

⁶³ Zob. I. Kabzińska, *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*, „Etnografia Polska” 2018, t. 62, nr 1–2, s. 14.

⁶⁴ Zob. M. Sasin, *Ekologia akustyczna – nieobecny dyskurs w pedagogice*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja” 2019, t. 22, nr 1, s. 40.

⁶⁵ Zob. E. Schreiber, *Muzyka i metafora: koncepcje kompozytorskie Pierrea Schaeffera, Raymonda Murraya Schafera i Gérarda Griseya*, Warszawa 2012, s. 243.

się jako niezbędne narzędzie nie tylko wyostrzające zmysł słuchu, ale jako przestrzeń uwrażliwiająca kontemplacyjne nastawienie na świat dźwięków⁶⁶.

Z tych kilku przykładów możemy wyciągnąć wniosek, że rzeczywistość cisza zaczyna być coraz bardziej doceniana w obrębie działań pedagogicznych. Jej wprowadzanie rzeczywistości usankcjonowane jest właściwymi argumentami, a jej praktyka przynosi konkretne i spodziewane rezultaty. Jednocześnie jednak zauważyć można wprowadzanie ciszy w bardzo ograniczonym stopniu. Niemniej nawet te ograniczone próby sprawiają, że cisza w pewien sposób sama zaczyna bronić swojego znaczenia i je ukazywać. Nawet bowiem ograniczone próby jej adaptacji w procesie wychowawczym pokazują jej uniwersalne i pozytywne znaczenie, podobnie jak jej wprowadzanie ze względów na jedynie negatywne skutki hałasu natychmiast ukazuje jej własne pozytywne oddziaływanie. Zatem te drobne próby włączania ciszy w proces pedagogiczny mocno dowodzą jej stosowności w tymże procesie, jednocześnie otwierając całe przestrzenie jej pozytywnego działania, które domagają się pogłębionego studium, by można było ciszę jeszcze skuteczniej i efektywniej wykorzystać.

⁶⁶ *Ibidem.*

IV. Projekt zaPUSZCZAmy korzenie

1. Moc ciszy świata przyrody

Cisza często jest związana z samotnością, odosobnieniem, utożsamianym z zaciszem domowym, jednak – na szczęście – nie tylko tam możemy jej doświadczać. W niniejszym rozdziale wychodzę poza obszar osobistej refleksji i staram się pokazać, że cisza wcale nie musi wiązać się z odległymi miejscami, że można ją znaleźć bardzo blisko, i nawet człowiek mieszkający w mieście może jej zaznać, co pokazuję na przykładzie rodzinnego Krakowa.

Najważniejszą przestrzenią ciszy jest przede wszystkim przyroda. Co prawda żyjemy w świecie mocno zurbanizowanym, ale wciąż istnieje wiele miejsc, do których można uciec, żeby zaczerpnąć ciszy. Wielką wartością, a jednocześnie ostoją ciszy, są w naszym kraju lasy. Lesistość Polski wynosi zresztą 30,8% i jest nieco wyższa niż przeciętna lesistość świata (30,6%)¹. Bogactwo polskiej natury o wysokich walorach krajobrazowych bardzo czytelnie opisują liczby. W Polsce mamy 23 parki narodowe: Biebrzański Park Narodowy, Kampinoski Park Narodowy, Bieszczadzki Park Narodowy, Słowiński Park Narodowy, Tatrzański Park Narodowy, Magurski Park Narodowy, Wigierski Park Narodowy,

¹ *Lasy na świecie i w Europie*, bdl.lasy.gov.pl/portal/lasy-na-swiecie [dostęp: 12.12.2021].

Drawieński Park Narodowy, Białowiecki Park Narodowy, Poleski Park Narodowy, Roztoczański Park Narodowy, Woliński Park Narodowy, Park Narodowy „Ujście Warty”, Świętokrzyski Park Narodowy, Wielkopolski Park Narodowy, Narwiański Park Narodowy, Gorczański Park Narodowy, Park Narodowy Gór Stołowych, Karonoski Park Narodowy, Park Narodowy „Bory Tucholskie”, Babio-górski, Pieniński Park Narodowy i Ojcowski Park Narodowy².

Parki Narodowe stanowią szczególne wyróżnienie na mapie przyrodniczej Polski, oprócz nich mamy też parki krajobrazowe, które wyznaczają nam przyrodniczo cenne miejsca. Jest ich aż 125, a najstojniejsze pośród nich to: Bielańsko-Tyniecki Park Krajobrazowy, Ciężkowicko-Rożnowski Park Krajobrazowy, Dolinki Krakowskie, Popradzki Park Krajobrazowy, Tenczyński Park Krajobrazowy, Wiśnicko-Lipnicki Park Krajobrazowy, Park Krajobrazowy Orlich Gniazd, Park Krajobrazowy Beskidu Małego, Nadburzański Park Krajobrazowy, Góra św. Anny, Góry Opawskie, Park Krajobrazowy Doliny Sanu, Park Krajobrazowy Pogórza Przemyskiego, Mierzeja Wiślana, Park Krajobrazowy Beskidu Śląskiego, Nadniziański Park Krajobrazowy, Nadwarciański Park Krajobrazowy, Drawski Park Krajobrazowy, Szczeciński Park Krajobrazowy, Park Krajobrazowy Doliny Bobru, Park Krajobrazowy Gór Sowich, Ślążański Park Krajobrazowy, Śnieżnicki Park Krajobrazowy, Nadwiślański Park Krajobrazowy, Mazurski Park Krajobrazowy, Nadwieprzański Park Krajobrazowy i Poleski Park Krajobrazowy.

Ponadto o skali polskiej natury niech zaświadczy to, że znajduje się u nas 1498 rezerwatów przyrody, 386 obszary chronionego krajobrazu, 990 obszarów „Natura 2000”, 7661 użytki ekologiczne, 352 zespoły przyrodniczo-krajobrazowe i 36 232 pomników przyrody. Warto zaznaczyć, że wiele tych obszarów dotyczy także większych miast. Na przykład sam Kraków znajduje się w granicach Bielańsko-Tynieckiego Parku Krajobrazowego.

² *Parki narodowe w Polsce*, pl.wikipedia.org/wiki/Parki_narodowe_w_Polsce [dostęp: 12.12.2021].

Ciszę można zatem odnaleźć nie tylko pośród na terenach nie-zurbanizowanych lub słabo zurbanizowanych, ale też w samym mieście, gdzie oazy natury występują w postaci lasów, parków, skwerów, ale i dzikich terenów. W samym Krakowie mimo ogólnego niskiego zadrzewienia (5,3% powierzchni) występuje różnorodność terenów zielonych, największym krakowskim lasem jest Las Wolski, ale oprócz niego, jak podaje Zarząd Zieleni Miejskiej, jest 34 kompleksów leśnych, nad którymi ta jednostka miejska sprawuje opiekę (np. Las Witkowski, Las Borkowski, Skałki Twardowskiego, Tonie, Las Łęgowski czy Sikornik) i 53 parki, które zajmują około 1% powierzchni miasta (najważniejsze to: Planty Krakowskie, Park Strzelecki, Park Jordana, Park im. Wojciecha Bednarskiego, Łąki Nowohuckie, Zakrzówek, Bulwary Wiślane czy Park Lotników Polskich). Oprócz tego na terenie Krakowa znajdują się użytki ekologiczne, ogrody i tzw. parki kieszonkowe (obecnie jest ich 25, ale ich liczba stale się powiększa)³.

Powyższe sprawozdanie geograficzne ma na celu pokazanie, że osoba szukająca przestrzeni spokoju w mieście również ma takie możliwości. Często, żeby odnaleźć ciszę, nie trzeba koniecznie uciekać w głąb lasu, lecz warto jej poszukać w sobie, a miejsca jej sprzyjające znajdują się często o krok od nas.

Ciszy sprzyja nie tylko natura, ale także religia. Nie wolno zapominać, że miejscami w samym sercu miasta, które są oazami ciszy i przestrzenią do spotkania z Bogiem i z własnym sumieniem, są kościoły, jako miejsca modlitwy, skupienia, medytacji i kontemplacji. Ten rodzaj ciszy, który można zaczerpnąć w świątyniach, jest zupełnie innym rodzajem ciszy. To cisza, która od razu konfrontuje człowieka z jego duchową naturą i prowadzi do pełnego skupienia spotkania w modlitwie z Bogiem⁴.

³ *Parki kieszonkowe*, zsm.krakow.pl/parki-kieszonkowe.html; *Lasy*, zsm.krakow.pl/zsm/lasy/219-lasy.html; *Parki*, zsm.krakow.pl/parki.html [dostęp: 12.12.2021].

⁴ *Bóg, cisza, prostota. Brat Marek z Taizé w rozmowie z Piotrem Żyłką*, Kraków 2019.

Wielkim szczęściem naszych miast jest to, że bramy świątyn pozostały otwarte przez większą część dnia. W obrębie samego Krakowa znajduje się aż 136 kościołów rzymskokatolickich, w tym wiele z nich to kościoły zabytkowe. Stare mury, obrazy, polichromie, zapach wieków i siła łacińskiej cywilizacji, która jest niczym górska opoka, wprawiają w nastrój zadumy, skupienia, zachwytu i refleksji. Oczywiście wiele z krakowskich kościołów to miejsca bardzo popularne wśród turystów (np. kościół Mariacki, katedra na Wawelu, kościół franciszkanów czy dominikanów), ale jest też wiele równie pięknych kościołów, które nie są tak oblegane, a które przemawiają do modlących się przez milczące słowa wieków zaklęte w gotyckich murach (np. kościół Świętego Krzyża czy kościół św. Marka) czy w innych pięknych świątyniach, które są rozsiane także poza murami starego Krakowa (od kościoła św. Floriana na Kleparzu, przez kościół Bożego Ciała na Kazimierzu po stare kościoły na obrzeżach Krakowa – cystersów w Mogile, kamedułów na Bielanych czy benedyktynów w Tyńcu)⁵.

Po przestrzeni przyrody i przestrzeni sakralnej trzecią przestrzenią ciszy mogą być miejsca związane w kulturą. Obcowanie ze sztuką, historią, dziedzictwem wieków stanowi kolejny czynnik sprzyjający wyciszeniu, refleksji, skupieniu i oderwaniu się od hałasu miasta. Spotkanie się z przeszłością zaklętą w artefaktach pozwala zmierzyć się kwestiami przemijania, wartości, fundamentów, ale także z pytaniami o własną tożsamość i zagadnieniami, skąd przychodzimy, dokąd zmierzamy i co po nas pozostanie. Świat mediów w przeważającej mierze oferuje bezrefleksyjną rozrywkę. Różne programy matrymonialne, randkowe i reality show żerują z jednej strony na zazwyczaj nieświadomym ekshibicjonizmie emocjonalnym uczestników, a z drugiej strony pokusie podglądactwa

⁵ Dla uzupełnienia informacji o miejscach sakralnych należy podać, że oprócz kościołów w Krakowie znajduje się 28 kaplic wolno stojących, dwie czynne synagogi (Remuh i Tempel), cerkiew greckokatolicka św. Norberta i ogólnodostępny kościół św. Marcina Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego. Pozostałe świątynie i domy modlitw pozostałych wyznań nie są łatwo dostępne.

u widzów, a seriale paradokumentalne, kręcone tanim kosztem dzięki zatrudnianiu amatorów, sprzedają tanie, sensacyjne treści, mające wzbudzać szok, bez cienia refleksji⁶.

W takim świecie ważne zadanie mają muzea, które przechowują to, co najcenniejsze z historii, i jednocześnie udostępniają swoje zbiory, by te mogły cały czas żyć i wpływać na świadomego odbiorcę. Mnogość muzeów w Polsce, zwłaszcza w Krakowie, sprawia, że każdy może znaleźć coś interesującego, stosownego do swojej wrażliwości i zainteresowań.

W Krakowie znajduje się kilkadziesiąt muzeów, przyjmując, że każdy oddział większego muzeum jest osobną jednostką. Dla konserwatorów sztuki ważnym miejscem jest Muzeum Narodowe w Krakowie, w którym można zadumać się nad dziełami sztuki największych polskich artystów: Jana Matejki, Jacka Malczewskiego, Władysława Podkowińskiego, Leona Wyczółkowskiego, Aleksandra Gierymskiego, Stanisława Wyspiańskiego czy Henryka Siemiradzkiego, a także nad wyjątkowymi w polskich zbiorach dziełami mistrzów światowego malarstwa takich jak Leonardo da Vinci, Lorenzo Lotto czy Rembrandt⁷. Wyjątkowym miejscem, przez wielu uznawanym wręcz za magiczne, jest Zamek Królewski na Wawelu, który wraz z katedrą wawelską może być źródłem wielu estetycznych i duchowych wrażeń.

⁶ Zob. K. Księżopolska, *Między szokiem a nudą, czyli o wartości paradokumentów i programów typu reality show w ujęciu teorii krytycznej i kultury obnażania*, [w:] *Seriale w kontekście kulturowym. Format, intertekst, adaptacja*, red. D. Bruszczyńska-Przytuła, A. Krawczyk-Łaskarzewska, P. Przytuła, s. 101–111; P. Osak, K.M. Tomala, *Czego uczy „Szkoła”? O relacjach między telenowelą dokumentalną a rzeczywistością*, [w:] *Seriale w kontekście kulturowym...*, *op. cit.*, s. 112–121; M. Gruchoła, *Charakterystyka wątków skandalizujących w telewizyjnych programach reality show*, [w:] *Współczesne media. Gatunki w mediach. Prace dedykowane Profesor Marii Wojtak*, t. 2, *Gatunki w mediach elektronicznych*, red. I. Hofman, D. Kępa-Figura, Lublin 2017, s. 181–198.

⁷ J. Wałek, D. Dec, *Europeum*, Kraków 2013; M. Chramiec, *Muzeum Książąt Czartoryskich*, Kraków 2019; *Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach*, red. B. Ciciora, A. Krypczyk, Kraków 2010.

Dla osób poszukujących spotkania z historią podwawelskiego grodu miejscem godnym uwagi jest Muzeum Krakowa (do 2019 roku Muzeum Historyczne Miasta), które posiada aż 16 oddziałów. Muzeum historyczne dostarcza zupełnie innych wrażeń niż muzeum sztuki, wystawy są rodzajem scenograficznej narracji o dziejach miasta. Poszczególne ekspozycje przenoszą nas w czasie, w ciszy możemy więc dotknąć nie tylko sztuki, jak w przypadku innych muzeów, lecz także historii. W oddziale Rynek Podziemny wchodzimy pod płytę Rynku Głównego, by tam zanurzyć się zaginiony przez wieki średniowieczny świat, na wystawie w Kamienicy Hipolitów pośród zapachu starych mebli, delikatnej muzyki tykających zegarów i „głośnego” skrzypienia podłogi można poczuć się jak XIX-wieczny mieszczanin. Z kolei w Domu Zwierzynieckim, znajdującym się w dawnej podkrakowskiej wsi Zwierzyniec, możemy poczuć klimat przedmieść krakowskich przed 100 lat, oprócz wystawy, na której można zobaczyć dwa stare piece, sprzęty domowe, które wielu pamięta jeszcze z czasów dzieciństwa i odpocząć w kameralnym ogrodzie⁸.

Ostatnim rodzajem miejsca związanym z ciszą w mieście, które chcę opisać, są cmentarze⁹. Stanowią one przestrzeń łączności natury, kultury, *profanum* i *sacrum*. Cmentarz w kulturze łacińskiej łączy się z ciszą, zadumą i milczeniem. Najbardziej cichym dniami w roku jest Święto Wszystkich Świętych wraz z Zaduszkami, kiedy to ludzie odwiedzają swoich bliskich zmarłych.

Cmentarz jest według tradycji miejscem spoczynku umarłych, ale również stanowi odpowiednie miejsce do wyciszenia i namysłu dla żyjących. Spacery cmentarnymi alejkami nie tylko mogą się łączyć z odwiedzaniem grobów bliskich, ale i z ogólnoludzką

⁸ *Muzeum Historyczne Miasta Krakowa. Przewodnik po oddziałach*, red. A. Biedrzycka, K. Jurewicz, Kraków 2010.

⁹ Słowo „cmentarz” w swojej etymologii jest związane ze spokojem i ciszą. Jak podaje *Słownik etymologiczny* Aleksandra Brücknera: „cmentarz, cmentarz, cmyntarz (r. 1415), mylnie smętarz (niby od smętny); z łac. cimiterium i cimiterium, z grec. koimētērion, ‘miejsce spokoju’ (koimē)”; zob. hasło *Cmentarz*, [w:] A. Brückner, *Słownik etymologiczny...*, op. cit., t. 1, s. 76.

refleksją na temat przemijania i śmierci. W takich okolicznościach możemy zmierzyć się z tematem marności świata, ulotności życia, pamięci o zmarłych i wizją tego, że nasze doczesne życie kiedyś również się skończy, co zmusza do oceny wartości swojej ziemskiej drogi i pytań o to, co dalej.

Wiele polskich cmentarzy to obiekty zabytkowe, posiadające wspaniałe założenia planistyczne, niezwykłą architekturę, z cennymi rzeźbami i wanitatywną symboliką, a to wszystko splecione z naturą. Można więc pokusić się o nazwanie starych cmentarzy sanktuariami zadumy. Oprócz cmentarzy komunalnych i parafialnych mamy cmentarze wojskowe i wojenne, a także żydowskie kirkuty, które są wyjątkowym świadectwem tragedii i zmuszają do refleksji i zamilknięcia – w obliczu niewyobrażalnej historii, której są niemymi świadkami.

2. Wielowymiarowa cisza Puszczy Niepołomickiej – case study

We współczesnym świecie jesteśmy bombardowani różnymi bodźcami, począwszy od lawiny wiadomości (często zbędnych), przez nachalne reklamy wszechobecne w industrialnej przestrzeni „nowoczesnego człowieka”, po niewłaściwe relacje, które oddziałują na nas niewątpliwie negatywnie. Co jest dla nas w tej sytuacji potrzebne dla zdrowia? Bez wątpienia swoistego rodzaju wyciszenie, którego możemy doświadczyć podczas wszelakiego rodzaju aktywności fizycznej w środowisku naturalnym, kiedy obcujemy ze światem przyrody. Swoisty rodzaj ciszy panującej w lesie pozytywnie wpływa na organizm człowieka. Tego typu refleksje przyświecały autorom projektu *zaPUSZCZAMY korzenie*, którzy zwrócili uwagę, że podkrakowska Puszcza Niepołomicka należy do najważniejszych polskich kompleksów leśnych, a obcowanie z przyrodą puszczy od wieków pomaga ludziom przywrócić naturalną, pierwotną równowagę organizmu.

Projekt to rezultat działalności wielu podmiotów, inicjatorów, takich jak: Społeczna Szkoła Podstawowa im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach, Przedszkole Samorządowe im. św. Kingi w Podłężu oraz Fundacja Szkoła Dialogu, partnerów, takich jak: Stowarzyszenie Zielony Puszczyk, Grupa Orły Historii, Nadleśnictwo Niepołomice, Stowarzyszenie NSSA, oraz fundatora: Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, i realizatora: Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce¹⁰.

Szkoła im. Lady Sue Ryder to placówka, która współpracuje z Krakowską Akademią im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, a jej dyrektor, mgr Tomasz Donatowicz, jest wielkim zwolennikiem innowacji, miłośnikiem ciszy oraz przyrody. Dyrektor posiada patent sternika, dzięki czemu może upowszechniać wśród uczniów pasję do żeglarstwa¹¹.

¹⁰ *zaPUSZCZAMY korzenie. O programie*, zapuszczamykorzenie.pl/o-programie [dostęp: 12.07.2022].

¹¹ Społeczna Szkoła Podstawowa im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach, sueryder.pl [dostęp: 12.07.2022].

Przedszkole Samorządowe im. św. Kingi w Podłężu powstało w 1948 roku. Priorytety przedszkola to: wychowanie, opiekuńczość, dydaktyka. Przedszkole św. Kingi zawsze pozostawało i pozostaje bezgranicznie oddane dzieciom – tu czują się bezpiecznie, rozwijają swoje zainteresowania i przez zabawę zdobywają wiedzę. To we wczesnym dzieciństwie kształtują się cechy charakteru dziecka, które tworzą rdzeń późniejszej osobowości¹².

Szkoła Dialogu to z kolei fundacja z Sieprawia zajmująca się szkoleniami z zakresu prawidłowej komunikacji w rodzinie. Fundacja opiera się na ideach amerykańskich autorek książek parentingowych: Adele Faber i Elaine Mazlish, znanych przede wszystkim z książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*¹³.

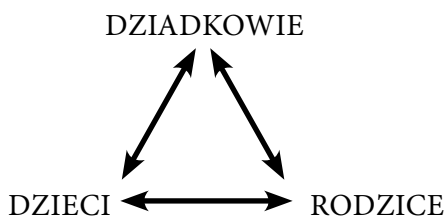
Przystępując do realizacji projektu *zaPUSZCZAmy korzenie*, inicjatorzy poszukiwali odpowiedzi na pytanie: co jest dobrem wspólnym w kontekście otaczającej nas przestrzeni i gdzie w świecie chaosu można znaleźć ciszę? Inicjatorzy zgodnie doszli do wniosku, że wspólnym dobrem jest Puszcza Niepołomicka, która otulona ciszą kryje w sobie tajemnice piękna i przeszłości, czekające na poznanie. Puszcza jest pełna dźwięków, ale na szczęście takich, które tworzą harmonijną muzykę ciszy. Puszcza jest środowiskiem ciszy, które można eksplorować na wiele sposobów, począwszy od krótkich spacerów, a skończywszy na długich wycieczkach rowerowych.

Puszcza Niepołomicka jest znakomitym miejscem do poznania przeszłości i zbliżenia pokoleń, służy aktywności, wspomaga uważność. Cisza pełni wiele funkcji: wychowawczą, edukacyjną, informacyjną, relaksacyjną. Błędem byłoby niekorzystanie z pokładów zawartych w ciszy puszczy i wielowiekowych doświadczeń kształtujących moralnie pożądaną postawę.

¹² Przedszkole Samorządowe im. św. Kingi w Podłężu, przedszkolekingi.szkolnastrona.pl [dostęp: 12.07.2022].

¹³ Szkoła Dialogu, szkoladlarodzicow.com [dostęp: 12.07.2022]; A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, tłum. M. Więznowska, B. Horosiewicz, Poznań 2013.

Kontakt z puszcą daje potrzebne wyciszenie, sprzyja regeneracji systemu nerwowego, a wspólne wędrówki prowadzą do poprawy naszych relacji i poznania nowych miejsc. W trakcie rodzinnych spacerów może dochodzić do jakże ważnego międzypokoleniowego oddziaływania dziadkowie–rodzice–dzieci. Obecność, wspólny spacer, obserwacja, wspólne poznawanie nieznanego świata prowadzi do poprawy, do zacieśnienia rodzinnych relacji. Wspólny wielopokoleniowy spacer w ciszy lasu jest czymś niedocenionym i nieocenionym w procesie wychowawczym i edukacyjnym¹⁴.



Projekt *zaPUSZCZAmy korzenie* skierowany jest głównie do uczniów i mieszkańców gminy Niepołomice, którzy chcą poznać głębię i ciszę Puszczy Niepołomickiej. Cały projekt można nazwać wielką promocją ciszy, refleksji, wiedzy i mądrości, a także kształtowania wyobraźni i pobudzania inspiracji twórczych. Na przełomie 2019 i 2020 roku zorganizowano łącznie 12 wydarzeń i opracowano 6 przyrodniczo-historycznych tras na terenie Puszczy Niepołomickiej i gminy Niepołomice.

Zamiarem organizatorów było odkrycie piękna ciszy puszczy i ukrytych w niej tajemnic. Każdy człowiek potrzebuje zakorzenienia i każdy ma swoją przeszłość zapisaną w życiu przodków, a omawiany projekt daje okazję do zakorzeniania się, interpretacji dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego oraz doświadczania w ciszy obecności wszystkiego, co nas otacza.

¹⁴ Zob. także: J. Modrzewski, *(Poza)pedagogiczne formy aktywizacji społeczności i zbiorowości terytorialnych*, [w:] *Animacja w środowisku. O potrzebie kreowania działań lokalnych. Teoria a praktyka społeczna*, red. K. Segiet et al., Poznań 2017, s. 63–75.

Korzenie rosną w ciszy i choć ich samych nie widać, to nie sposób nie zobaczyć we właściwym czasie rozkwitających kwiatów – zachwycających efektów rozwoju drzewa. Korzenie karmią, korzenie podtrzymują (zakotwiczą) i zapewniają życie. Zapuszczanie korzeni to proces życiodajny, a jednocześnie powolny, długotrwały i wymagający troski, czasem trudny, np. wtedy, gdy korzenie drzewa spotykają się ze skałą, betonem, gruzem czy zagęszczoną ziemią ubogą w glebowe powietrze. Obraz drzewa i jego korzeni jest oczywiście piękną metaforą człowieka, który dla prawidłowego rozwoju również potrzebuje zakotwiczenia w fundamencie, którym jest rodzina, przodkowie i rodzima społeczność, z własną kulturą i historią.

Kontemplacja puszczy najpierw pomaga odnaleźć ciszę i zobaczyć piękno dzikiej przyrody, a następnie prowadzi do refleksji o głębszej naturze świata – jego duchowym, moralnym i historycznym wymiarze. Cykl wydarzeń w ramach projektu ma na celu wielopoziomowe oddziaływanie na ludzi, począwszy od umożliwienia uczestnikom pierwszego zachwytu pięknem i ciszą, aż po skierowanie ich uwagi ku takim sprawom niematerialnym jak dziedzictwo przyrodnicze i kulturowe i duchowy wymiar istnienia człowieka.

Projekt w dwóch edycjach obfitował w wydarzenia organizowane w terenie oraz działalność edukacyjną, w tym w wydanie specjalnego przewodnika po puszczy. Do najważniejszych imprez organizowanych należały następujące przedsięwzięcia:

W lutym 2021 roku w środku lockdownu, przy ograniczonych możliwościach spotykania się, odbyły się zajęcia ornitologiczne w Puszczy, a dokładnie w Wielkim Błocie. Uczestnicy dzięki członkom Stowarzyszenia Zielony Puszczyk mogli poszerzyć swoją wiedzę o ptakach występujących na terenie puszczy. W trakcie zajęć przeprowadzono akcje obrączkowania ptaków, które, jak piszą autorzy: „mają badawczy charakter i mogą nam dostarczyć bezcennych informacji na temat m.in. kierunku migracji, tras wędrówek, długości życia ptaków, ich kondycji, itp. Są również sposobem na

prowadzenie ciekawej edukacji¹⁵. W trakcie akcji udało się zaobserwować 34 ptaki z takich gatunków jak czyż, mazurek, sikora bogatka i sikora modraszka, udało się również zaobserwować wiele innych gatunków, m.in. zięby, sójki, dzięcioły, czarnogłówki czy też krogulce¹⁶.

Kolejnym lockdownowym wydarzeniem był spacer śladami *Inwentarza ekonomii niepołomskiej* z 1736 roku, czyli spisu majątku królewskiego na ziemi niepołomickiej. Spacer prowadzony przez pasjonata Krzysztofa Sojkę uwrażliwiał uczestników na bogatą historię terenów, które wciąż kryją wiele reliktyw minionych wieków. Jednym z celów spaceru było odnalezienie dawnej pustelni Michała Ruszkiewicza, co sprzyjało rozmowom o religijnym wymiarze ciszy¹⁷.

Innym wydarzeniem związanym z religijnym wymiarem ciszy było zwiedzanie klasztoru sióstr benedyktynek w Staniątkach, który od prawie 800 lat stanowi niezwykle miejsce na ziemi niepołomickiej. Mniszki przez stulecia ukryte przy puszczy oddawały (i nadal oddają się) się pracy, modlitwie i ascezie¹⁸. Oprócz tego odbyły się spacer w takie miejsca jak Topolowe Góry (w poszukiwaniu śladów epoki lodowcowej), Dzikie Błoto (puszczańskie torfowisko) czy Zamek Królewski w Niepołomicach.

Projektowi *zaPUSZCZAMY korzenie* przyświeca idea promocji puszczy jako unikalnego dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego, ale i przestrzeni ciszy. Zadania projektowe realizowano, korzystając z bogactwa form i starając się dotrzeć do różnego rodzaju odbiorców. Pamiętając, że w inicjatywę mocno zaangażowani byli ludzie ze szkoły podstawowej w Niepołomicach i przedszkola w Podłężu, odbyły się też wydarzenia skierowane wyłącznie do dzieci. Szczególnym

¹⁵ P. Woś, D. Sowa, *Wystartowaliśmy terenowo!*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ P. Woś, K. Sojka, P. Szelerewicz-Gładys, *Spacer śladami Inwentarza Ekonomii Niepołomskiej z 1736 r. – Ciekawostki historyczne o Puszczy Niepołomickiej*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].

¹⁸ P. Siwek, *Opactwo Benedyktynek w Staniątkach*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].

świętem były przedszkolne rajdy rowerowe po puszczy, które okazały się wyjątkowym przeżyciem, co poświadcza relacja z II Przedszkolnego Rajdu Rowerowego z 22 maja 2021 roku:

Trasa rajdu wiodła przez Puszcze Niepołomicką, a celem był „Czarny Staw”. Choć rozpoczęliśmy Rajd w kroplach deszczu, ciekawość uczestników była większa niż obawa przed zmoknięciem. Czarny Staw ukazał nam się w przepięknej scenerii tworząc niezwykłą aurę. Zachwyceni tym przyrodniczym, malowniczym obrazem rozpoczęliśmy prowadzenie badań. Z ochotą zamieniliśmy się w prawdziwych badaczy, wyposażeni w różnorodne narzędzia badawcze pod opieką nauczycieli obserwowaliśmy napotkane owady, ciekawe rośliny. Przeprowadziliśmy badanie składu wody i gleby. Pobraliśmy również próbki do dokładniejszej obserwacji w przedszkolu¹⁹.

Interesującą inicjatywą był trening uważności według metody Rogera Vittoza przeprowadzony w Izbie Regionalnej w Niepołomicach przez psycholog Jadwigę Prokop, która specjalizuje się w tejże metodzie i opisuje ją następującymi słowami:

Mózg ma dwie funkcje:

- przyjmuje informacje – to funkcja receptywności (réceptivité)
- tworzy odpowiedzi poznawcze (kognitywne), afektywne, i behawioralne – to funkcja którą nazwał emisyjnością (émissivité).

Główne elementy metody terapeutycznej Rogera Vittoza to:

1. rozwijanie receptywności, czyli
 - A) świadomego odbierania zmysłami rzeczywistości zewnętrznej,
 - B) świadomości własnego ciała
 - C) aktów świadomych, czyli włączania świadomości w proste czynności codziennego życia (z reguły wykonywane automatycznie).
2. rozwijanie emisyjności, czyli umiejętności koncentracji myśli oraz posługiwania się wolą. Wola dla Vittoza to możliwość (mechanizm) świadomego i dowolnego ukierunkowania energii

¹⁹ II Przedszkolny rajd rowerowy w ramach projektu „ZaPUSZCZAmy korzenie”, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].

organizmu. Możliwość dysponowania wolą jest też wg niego warunkiem wolności²⁰.

Równolegle do prowadzonych wydarzeń został wydany przewodnik ze specjalnie przygotowanymi trasami po Puszczy Niepołomickiej. Część tras jest dostępna dla osób mających problemy z poruszaniem się, a także dla osób niewidzących. Na terenie puszczy znajduje się sześć rezerwatów przyrody, do których nie można wchodzić, ale w pobliżu trzech przebiegają trasy ścieżek wycieczkowych.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że zwykły i prosty kontakt z przyrodą nie jest tylko oderwaniem się od miejskiej rzeczywistości, oglądaniem kwiatków i słuchaniem ptaszków, lecz ma głębszy wymiar filozoficzny. Kontakt człowieka z przyrodą jest częstym motywem poezji, od tej starożytnej, np. pieśni Horacego²¹, aż do czasów współczesnych, np. Małgorzaty Lebdy, laureatki Nagrody im. Wisławy Szymborskiej w 2022 roku, która opisuje niezwykle bliski kontakt człowieka z naturą²².

Zwykły spacer po lesie doczekał się też szczególnego dowartościowania w filozofii romantycznej, szczególnie zaś u Friedricha Schellinga, który uważał za podstawę nauk przyrodniczych ideę, że przyroda jest zbiorem obrazów poetyckich i duchowych i że niemożliwe jest badanie naukowe i filozoficzne zjawisk przyrodniczych bez spojrzenia literackiego, poetyckiego. I tak:

Schelling wybiera jako swojego mistrza las, a nie rozum. To właśnie otaczająca nas rzeczywistość, w której w poszczególnych szczelinach rozgałęziają się bez wyjątku wszystkie naturalne formy, oferuje najlepsze możliwe narzędzia filozoficznej refleksji, pozwalające na odczytanie istnienia. **Żaden wykład akademicki nie jest w stanie**

²⁰ J. Prokop, *Trwa trening uważnej obecności wg metody Vittoza – FoVea®*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022]; *eadem*, *Roger Vittoz*, vittoz.pl/roger-vittoz [dostęp: 12.07.2022].

²¹ Zob. Horacy, *Wybór poezji*, oprac. J. Krókowski, Wrocław 2007.

²² Zob. M. Lebda, *Mer de Glace*, Wrocław 2021.

dorównać lekcji pedagogicznej wynikającej z prostoty krajobrazu wiejskiego [podkr. – T.O.]²³.

Mając na uwadze ostatnie zdanie wyrażające idee Schellinga, warto wykorzystać spacer zaproponowane przez autorów projektu *zaPUSZCZAmy korzenie*, by odebrać cenną lekcję pedagogiczną w naturze, co jest wartością nie do wyrażenia, o czym dzisiejszy świat zapomina, nawet ten akademicki.

Pierwszy spacer

Pierwsza trasa wiedzie poprzez Wielkie Błoto, a rozpoczyna się przy tablicy upamiętniającej nieistniejący Dąb Batorego na Sitowcu. Przez kładkę, pokonując potok Łane Błoto, wchodzi się w las w ciszy, uważnie przyglądając się mijanym skarbom przyrody. Autorami trasy, której długość wynosi około 5,6 km, są Paulina Szelerewicz-Gładysz i Piotr Woś. Trasa rozpoczyna się w miejscu, gdzie do 2003 roku rósł pradawny Dąb Króla Stefana Batorego. Tutaj znajduje się też zabytkowy cmentarz wojenny nr 325 Wola Batorska-Sitowiec, będący świadkiem krwawych walk frontu wschodniego, który przetoczył się przez ziemię niepołomicką w listopadzie i grudniu 1914 roku:

Zbiorowa mogiła – austriacki cmentarz wojenny z okresu I wojny światowej, zaprojektowany przez Franza Starka. Pochowano tu 27 żołnierzy austro-węgierskich i 16 rosyjskich. Na nagrobkach – krzyże Ludwiga, zwane tak od nazwiska niemieckiego architekta okresu I wojny światowej – Gustawa Ludwiga, który stworzył wzory zdobionych ażurowych krzyży na nagrobki mogił zbiorowych – różne dla żołnierzy niemieckich, rosyjskich i austriackich²⁴.

Kolejne miejsce na trasie to polana mająca 350 hektarów. Miejsce to zwane Wielkim Błotem jest związane z innym polskim królem,

²³ D. Sisto, *Schelling. Między naturą a melancholią*, tłum. J. Miksztajn, Warszawa 2020, s. 32–33.

²⁴ K. Sojka *et al.*, *Puszcza Niepołomicka. Pomysły na spacer*, Niepołomice 2019, s. 9.

który często bywał gościem Puszczy Niepołomickiej: Zygmuntem Starym. Przedostatni z Jagiellonów podczas polowania zabrnął w wyjątkowo nieprzystępne tereny i o mało nie utonął. Życie królowi uratował jednak ubogi smolarz, który usłyszał wołanie o pomoc. Chcąc odwdzińczyć się smolarzowi, Zygmunt Stary obiecał mu oddać tyle ziemi, ile on zdoła zaorać w ciągu dnia. Smolarz o świcie zaprzął do pracy woły, ale jeden z wołów wieczorem padł ze zmęczenia, a zaorane pole zostało nazwane Wielkim Błotem.

Polana zwana Wielkim Błotem została zakwalifikowana do programu Natura 2000, który ma ochraniać szczególnie cenne obszary przyrodnicze. Wielkie Błoto jest zwłaszcza cenne jako siedlisko takich motyli jak: modraszka telejus, modraszka nausitous i czerwończyk nieparek. Na Wielkim Błocie pojawiają się także jelenie i sarny, mają tu swoje legowiska dziki i jest to również ostoja dzikich ptaków:

Na Wielkim Błocie spotykać można ptactwo związane z terenami podmokłymi, bagnami, torfowiskami. Odnotowano tu kszczyka, zwanego „beksem” lub „barankiem”, który w Polsce jest nielicznym ptakiem lęgowym. Potoczna nazwa tego ptaka odnosi się do dźwięku, jaki wydaje podczas lotu godowego. Na wiosnę można posłuchać niezwykłego śpiewu żurawi, zwanego klangorem. Na pojedynczych drzewach na polanie można zaobserwować czatującego krogulca, czy kołującego nad polanami myszołowa oraz wiele innych ptaków²⁵.

Godne uwagi poznawczo i pozwalające na relaks lekcje w ciszy przyrody zapamięta się na całe życie.

Drugi spacer

Trasa zaczyna się i kończy w okolicy leśniczówki Hysne w Zabierzowie Bocheńskim. Autorem trasy, której długość wynosi 12 km, jest Wojciech Wimmer.

Drugi szlak został wyznaczony w ten sposób, żeby można było zobaczyć najsłynniejszą puszczańską ścieżkę, czyli żubrostradę

²⁵ *Ibidem*, s. 10.

(inaczej zwaną drogą mikluszewską), a także największy rezerwat przyrody Gibiel i Ośrodek Zachowawczej Hodowli Żubrów, do którego pierwsze zwierzęta zaczęto sprowadzać w 1938 roku. Jest to niezwykle cenne miejsca stworzone z myślą o chronieniu tego rzadkiego i niezwykle cennego gatunku:

Przez te lata urodziło się tutaj 255 żubrów. Na przestrzeni tych lat żubry z Niepołomic były przemieszczane nie tylko do ośrodków hodowli w kraju, ale i do wielu krajów Europy. Można powiedzieć, że ich „zasięg” rozciąga się od Pirenejów po Ural i od Skandynawii po Bałkany. Jeden nawet „zawędrował” za ocean, do Toronto w Kanadzie. OHŻ w Niepołomicach brał czynny udział w procesie odtworzenia populacji tego zagrożonego wyginieciem gatunku. I chociaż populacja żubra jest na tyle duża, że nie jest on już zwierzęciem bardzo rzadkim, to jednak ze względu na bardzo wąską pulę genową nie można być do końca pewnym, że nic mu nie zagraża. Istnienie takich ośrodków jak w Niepołomicach, o charakterze hodowli zachowawczej, wydaje się być jak najbardziej uzasadnione²⁶.

Na trasie znajduje się wiele unikalnych – ze względów przyrodniczych, historycznych lub krajobrazowych – miejsc: wał przeciwpowodziowy rzeczki Drwinia (dawniej spiętrzona woda napędzała młyn wodny), śródleśne łąki zwane Olszynami i powalony pomnik przyrody – Dąb Jagielloński, a także obszar szczególny, czyli wspomniany Rezerwat Gibiel, do którego nie można wchodzić, ale można go podziwiać z szlaku biegnącego z boku.

Spacer trzeci

Trzecia trasa zaczyna się przy leśniczówce Ispina, a kończy się nad brzegiem Wisły. Autorem trasy, której długość wynosi 7,5 km, jest również Wojciech Wimmer.

Wytyczony szlak wiedzie przez tereny, które *de facto* tworzą niezależny od Puszczy Niepołomickiej kompleks leśny charakteryzujący

²⁶ R. Gwiżdż, B. Młynarczyk, *Ośrodek Hodowli Żubrów w Niepołomicach*, „European Bison Conservation” 2008, vol. 1, s. 110–116.

się tym, że jest poprzecinany starorzeczami Wisły, i to woda, Wisła i starorzecza patrolują tę trasę. W dawnych czasach był to teren bardziej niedostępny niż sama puszcza, o czym daje świadectwo cytowana przez autorów przewodnika XVIII-wieczna notatka:

Ta kwatery grobelska ze wszystkich w całej puszczy jest najlepsza i najbardziej ja podczas ostatnich zawieruch szanowano, bo tam są miejsca błotniste, do których nie podobna mieć dostępu, chyba podczas wielkiego mrozu²⁷.

Na trasie znajdują takie interesujące miejsca jak: pomnikowe dęby z żerowiskami chronionego chrząszcza kozioroga dębosza, śródleśna łąka Warsztaciska i rezerwat Wiślisko z uroczyskiem Wilczy Dół, które powstało na skutek działania wiru wodnego w czasach, kiedy płynęły tędy Wisła. Od uroczyska odchodzi rów, który miał odprowadzać wodę ze starorzecza. Miejsce na skutek działalności człowieka stopniowo schnie i traci swoje cenne walory przyrodnicze.

Spacer czwarty

Trasa rozpoczyna się w Olszynach nad Drwinką na wschód od Chobotu i kończy się w tym samym miejscu. Autorami trasy, której długość wynosi 5,6 km, są Paulina Szelerewicz-Gładysz i Piotr Woś.

Głównym punktem na tej dosyć krótkiej trasie jest rezerwat Lipówka, czasami nazywany najpiękniejszym rezerwatem Puszczy Niepołomickiej, mającym powierzchnię około 26 hektarów. Rezerwat jest wyjątkowo cennym miejscem w skali całego kraju, jego wartość puszczańską porównuje się z Puszczą Białowieską, miejsce bytowania mają tu ściśle chronione gatunki ptaków, takie jak: derkacz, bocian czarny, puszczyk uralski czy dzięcioł czarnych. Z gatunków chronionych żyje tu również nietoperz nocek duży, płaz kumak nizinny oraz owady pachnica dębowa i kozioróg dębosz.

²⁷ K. Sojka *et al.*, *Puszcza Niepołomicka...*, *op. cit.*, s. 15.

Spacer piąty

Trasa piąta oraz szósta są związane z historią. Spotkania z przeszłością zaklętą w milczących kilkusetletnich murach również może łączyć się z kontemplacją ciszy, tak jak to ma miejsce w przypadku peregrynacji ku naturze.

Autorem trasy piątej, której długość wynosi 7,2 km, jest Krzysztof Sojka. Wędrówka rozpoczyna się przy gotyckim kościele Dzieśięciu Tysięcy Męczenników w Niepołomicach, który należy do jednych z najstarszych i najcenniejszych zabytków w tej okolicy. Na trasie spaceru znajdują się przede wszystkim miejsca związane z tragiczną historią XX wieku – Wielką Wojną i II wojną światową.

Drugim przystankiem na trasie jest kirkut, czyli cmentarz żydowski, który z racji tego, że spoczywa na niej również żołnierz armii austriacko-węgierskiej zabity w trakcie walk frontu wschodniego w 1914 roku, został sklasyfikowany jako cmentarz wojenny nr 328. Obecnie na cmentarzu znajduje się zaledwie kilka macew, całość jest zarośnięta i ukryta za nowymi domami. W tym miejscu szczególnie można odczuć inny rodzaj ciszy – złowrogą ciszę nieobecności społeczności żydowskiej, która została zgładzona podczas II wojny światowej.

Żydzi byli obecni w Niepołomicach od XVIII wieku, ale nie stanowili wielkiej społeczności (około 5% ludności – stan w 1939 roku), posiadali swoją synagogę, cmentarz, zajmowali się przede wszystkim handlem, prowadzili także karczmy i piekarnie²⁸. Tuż przed wybuchem wojny w Niepołomicach mieszkało około 480 Żydów. W lipcu 1942 roku w Niepołomicach było Żydów aż około 2500, a ich liczba zwiększyła się z tego powodu, że Żydzi uciekający z Krakowa (po utworzeniu getta w Podgórzu) i innych miejscowości szukali schronienia na prowincji, w miejscach, które z różnych przyczyn uznawali za bardziej bezpieczne. W sierpniu 1942 roku Żydzi z Niepołomic w liczbie 2400 zostali przesiedleni

²⁸ *Historia społeczności*, sztetl.org.pl/pl/miejscowosci/n/536-niepolomice/99-historia-spoeczności/137739-historia-spoeczności [dostęp: 22.07.2022].

do Wieliczki. Pozostała część wraz z innymi Żydami z okolic (około 700 osób) została zamordowana na Kozich Górkach w Puszczy Niepołomiczkiej. Niepołomiccy Żydzi, którzy pierwotnie trafili do Wieliczki, zostali wraz z wielickimi Żydami wysłani do obozu koncentracyjnego w Bełżcu. Część osób w trakcie przesiedleń ukrywała się w okolicy. Przeżyć udało się niewielu. Spośród przedwojennych Żydów z Niepołomic wiadomo, że ocalili jedynie po wojnie Moniek Warmann i Adam Kutz²⁹.

Jednym z kolejnych przystanków są właśnie Kozie Górki, miejsce dokonania mordów przez Niemców. Informacje o tym, jak wyglądały egzekucje na Kozich Górkach pozostają owiane tajemnicą. Wiadomo o liczbie 700 osób zabitych i przywiezionych z więzienia przy ul. Montelupich w Krakowie, a także o 700 Żydach z Niepołomic, Wieliczki i okolic. Wobec niewyobrażalnej zbrodni, która dokonana się w tym miejscu i mając w pamięci całą niepołomiczką społeczność żydowską, która została unicestwiona, najlepszą możliwą reakcją jest zamilknięcie, oddanie się zadumie, modlitwie i... ciszy.

Spacer szósty

Szósta trasa zaczyna się w miejscu nieistniejącego mostu na Wiśle w miejscowości Grabie, a kończy się na wale wiślanym w Mszęcinie będącym częścią Niepołomic. Autorem trasy, wynoszącej 4,2 km, jest Krzysztof Sojka.

Niniejsza trasa historyczna wiąże się z epoką zaborów. Niepołomice, wraz z innymi miejscowościami znajdującymi się na południe od Krakowa, od 1772 roku weszły w skład Cesarstwa Austriackiego i znajdowały się aż 146 lat pod zaborem. Zaanektowana przez Austrię część Małopolski została nazwana Galicją, której dziedzictwo do dziś jest obecne w świadomości mieszkańców Niepołomic i okolic³⁰. Miejsca na trasie to zatem zarówno zabytki związane z monarchią Habsburgów, jak i z walką Polaków o niepodległość.

²⁹ *Dalej jest noc. Losy Żydów w wybranych powiatach okupowanej Polski*, t. 2, red. B. Engelking, J. Grabowski, Warszawa 2018, s. 532–557.

³⁰ *Zob. Mit Galicji*, red. J. Purchla *et al.*, Kraków 2014, *passim*.

I tak wzdłuż bulwarów znajduje się miejsce dawnego mostu, który został wysadzony w grudniu 1914 roku przez Rosjan napierających na Kraków, port Artura, skład solny, dawna przeprawa promowa, trójstyk granic z lat 1815–1846, kiedy to u ujścia potoku kościelnickiego do Wisły znajdowała się granica między Austrią, Rosją a Wolnym Miastem Krakowem, a także miejsce marszu Pułk Jazdy Wołyńskiej Karola Różyckiego podczas powstania listopadowego.

Drugi spacer historyczny skłania do zadumy nad gwałtownymi wydarzeniami historii, które odciskają piętno także na naszej najbliższej okolicy. Każda chwała, każde mocarstwo i armia kiedyś przemijają. Pozostaje jedynie odwieczna refleksja nad kruchością człowieka i jego czynów. Pozostaje cisza i westchnienie za Koheletem: „Marność nad marnościami i wszystko marność”.

Rezultaty

Głównym efektem projektu było uświadomienie mieszkańcom, jak wielką wartość stanowi Puszcza Niepołomska, o czym można się przekonać, spacerując wytyczonymi trasami. W trakcie spacerów rośnie poczucie więzi w lokalnej społeczności, starzy mieszkańcy Niepołomic mogą się też zintegrować z tymi nowo przybyłymi. Projekt częściowo był realizowany w trakcie pandemii COVID-19, jej ważnym elementem było zatem przeciwdziałanie negatywnym skutkom pandemii dla zdrowia psychicznego. W czasie lockdownów wielu z nas mierzyło się z wymuszoną samotnością i niechcianą ciszą. Takie projekty jak *zaPUSZCZAMy korzenie* pozwala jednak na nowo odnaleźć pośród natury i z dala od zgiełku pozytywne wartości ciszy i odosobnienia, które nie musi oznaczać zupełnej alienacji, lecz kameralne spotkania oparte na wartości kontemplacji i bardzo ważonego słowa, które w obliczu majestatu pradawnej przyrody wydaje się tak kruche.

V. Naturalne i kulturowe aspekty ciszy w literaturze parentingowej

„Synu mój, słuchaj napomnień ojca i nie odrzucaj nauk swej matki, gdyż one ci są wieńcem powabnym dla głowy”. Prz 1, 8–9

Zagadnienie ciszy i milczenia we współczesnej pedagogice jest wciąż aktualne, a niniejsza publikacja dostarcza wielu argumentów na poparcie tej tezy. Już w starożytności w milczeniu dopatrywano się dużej wartości i choć nie było ono bezpośrednio związane z wychowaniem, to ujmowano je jako nieodzowny i metafizyczny element świata. Milczenie, nie tylko fonetyczne, ale i metafizyczne, w refleksji filozoficznej jawi się jako warunek porządku i harmonii, przestrzeń brzmienia słowa, ale też jako struktura tego, co może w środowisku wybrzmieć pozytywną treścią¹.

Dzięki takiemu ujęciu możemy na ciszę spojrzeć nie tylko jak na narzędzie czy element twórczy wychowania, ale także jako na strukturalny i niezbędny – bo naturalny – element toposu ludzkiego istnienia. Cisza zatem nie jest czymś ekskluzywnym, czymś fakultatywnym, ale jest organicznie związana z naturą wszechświata, a przez to – z naturą człowieka. Natura ludzka nie jest czymś odizolowanym od świata i czymś absolutnie plastycznym, bowiem

¹ Zob. A. Corbin, *Historia ciszy i milczenia. Od renesansu do naszych dni*, tłum. K. Kot-Simon, Warszawa 2019, *passim*.

ukszałtowała się w świecie i od świata jest zależna. Wydaje się, że osadzenie człowieka w środowisku, które jest z nim organicznie związane, jest czymś nieodzownym dla jego prawidłowego rozwoju².

Szczególnie wyraźnie widać aktualność problemu ciszy w kontekście przemian współczesności, cechujących się deficytem tejże ciszy. Brak ciszy i związany z tym nadmiar hałasu stwarzają zupełnie mierzalne problemy i prowadzą do dezorganizacji i dezintegracji życia wewnętrznego. I chociaż może się wydawać, że współcześni ludzie przyzwyczajają się do hałasu i braku ciszy, to jednak można to zjawisko interpretować nie jako adaptację, lecz jako reakcję obronną, gdyż nie zachodzi tu pozytywny proces nabycia nowych zdolności, które pozyskujemy w środowisku ciszy, ale raczej dochodzi do uniewrażliwienia na nadmiar hałasu, które – chociaż jest konieczną strategią obronną – jest jednak zjawiskiem negatywnym, gdyż prowadzi do przytępienia percepcji³. Znając negatywne skutki braku ciszy, jego wpływu na percepcję, wnioskowanie czy jakość dyskursywnego myślenia, a także wzmożonego hałasu, który prowadzi do rozdrażnienia, emocjonalnego rozchwiania, agresji, a w dłuższej perspektywie do zaburzeń psychicznych, to szczególnie musimy mieć na uwadze ciszę jako element wychowania.

W ostatnich dziesięcioleciach zauważyć możemy próby adaptacji przestrzeni ciszy do systemów pedagogicznych. Następuje pewnego rodzaju intuicyjne dowartościowanie ciszy, które jednak natychmiast skutkuje weryfikowalnymi dobrymi rezultatami. Samo zwrócenie uwagi na potrzebę ciszy wiąże się nie tyle ze znajomością jej dobroczynnych skutków, ile z bolesnym doświadczeniem negatywnych skutków hałasu. Jako pierwsze pojawia się działania zmierzające do redukcji dyskomfortu i negatywnych skutków

² Zob. M. Wójcik, R. Żak, *Cisza*, Warszawa 2017, *passim*.

³ M. Kaźmierska, *Kiedy cisza wśród uczniów staje się milczeniem uczniów – implikacje dla praktyki pedagogicznej*, [w:] *Milczenie szkoły szkice o trudach porozumiewania się w przestrzeni szkolnej i akademickiej*, red. W. Heller *et al.*, Poznań–Kalisz 2018, s. 44–60.

hałasu, gdyż brak ciszy po prostu uniemożliwia kontynuowanie procesu wychowawczego czy edukacyjnego. Dopiero wtórnie dochodzi do rozpoznania pozytywnych skutków oddziaływania ciszy⁴.

W nowych prądach pedagogicznych oprócz celu, jakim jest poradzenie sobie z fatalnymi skutkami hałasu, zauważyć możemy dowartościowanie ciszy jako elementu porządkującego wewnętrzny świat dziecka. Cisza, chociaż jest wykorzystywana jako element czy składnik całego instrumentum pedagogicznego, to jednak ma przede wszystkim uniwersalny czy nawet holistyczny wymiar. W ciszy wewnętrzny świat dziecka ulega porządkowaniu, wzmaga się jego wrażliwość i empatia. Dziecko odkrywa swój wewnętrzny świat i zaczyna go porządkować, a refleksja nad sobą i światem ulega pogłębieniu⁵, a rozdrobnione i oddzielone sfery ludzkiej egzystencji dążą do integracji. Dzięki ciszy świat zewnętrzny i wewnętrzny staje się dla dziecka bardziej spójny i zrozumiały.

Pomimo wykorzystania elementów ciszy w pedagogice, brakuje cały czas metanarracji nad samym zagadnieniem ciszy. O ile jeszcze pojawiają się sposoby wychowywania przez ciszę, o tyle w ogóle brakuje wychowania do ciszy i edukacji związanej z ważkością tego tematu⁶. Niestety cały czas wydaje się, że traktujemy ciszę jako jeden z dowolnych elementów, który jest pomocny, ale nie konieczny, a przecież filozoficzne rozważania prowadzą do konstatacji, że cisza w stosunku do słowa jest niczym noc w stosunku do dnia. Należy zwrócić uwagę na te pozytywne aspekty ciszy, które są jeszcze niedoceniane lub pomijane. Jednym z nich jest metafizyczny aspekt ciszy. Świadomość potrzeby metafizycznej ciszy przecież nie jest tak powszechna jak świadomość, że spoczynek nocny jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu⁷.

⁴ D. Brzostek, *Ściszejąc radio w sypialni Marcela Prousta tuż obok stadionu żużlowego. Cisza jako (niemożliwy) postulat*, „Audiosfera. Koncepcje – Badania – Praktyki” 2020, nr 7, s. 6–8.

⁵ Zob. T. Olearczyk, *Cisza w edukacji szkolnej...*, *op. cit.*, s. 54.

⁶ Zob. A. Lepa, *Pedagogia galenosfery człowieka...*, *op. cit.*, s. 164.

⁷ Zob. T.N. Hanh, *Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku*, tłum. J.P. Li-stwan, Warszawa 2022, *passim*.

Zwłaszcza sztuka i estetyka wskazują nie tylko na opozycyjny względem pozytywnej treści fonetycznej walor ciszy, ale wręcz na jej nadpozytywny walor poznawczy. Cisza może nieść nadznaczenie, do którego pozytywny wyraz nie ma dostępu. Ten aspekt wydaje się niemal niewykorzystywany w procesie wychowawczym, a jeśli już jest, to jedynie intuicyjnie, a prawdopodobnie podkreślenie go mogłoby skutkować bardzo istotnymi formami pedagogicznymi, np. wykorzystaniem milczenia jako przestrzeni wolności prowadzącej do otwarcia się dziecka albo bardziej świadomym wykorzystaniem zabaw związanych z milczeniem (np. pantomimy) w celu rozbudzenia pozawerbalnych środków ekspresji, które pozwalałyby dzieciom bardziej świadomie wykorzystywać komunikację przekraczającą to, co mieści się w dyskursie słownym⁸.

Wciąż mało dowartościowanym elementem jest element duchowy. Tutaj można odnieść się do dziedzictwa myśli chrześcijańskiej, która milczenie, szczególnie pielęgnowane w klasztorach, wykorzystywała wprost w kontekście wychowawczym. Współczesność mocno nakierowana na pragmatyzm życia i doczesność coraz mniej docenia aspekt duchowy. Można to oczywiście usprawiedliwić wolnością religijną, jednakże abstrahując od konkretnej religijności, wydaje się, że człowiek w swojej istocie jest naznaczony jakąś uniwersalną skłonnością do przekraczania tego, co materialne i doczesne, i że to dążenie jest istotnym elementem człowieczeństwa i rozwoju ludzkiego. Natomiast dostęp do tejże duchowej sfery staje się coraz bardziej ograniczony na skutek braku ciszy. Zatem cisza, nawet nie odwołując się do przesłanek religijnych, wydaje się elementem, który może czynić człowieka bardziej ludzkim, tzn. przekraczającym to, co w nim stanowi jedynie pierwiastek biologiczny.

Dowartościowania, na początek przynajmniej na gruncie teoretycznym, domagają się liczne psychologiczne skutki ciszy. Wzmoczenie empatii, wrażliwości czy uważności, zdolność głębszej, wielopłaszczyznowej refleksji czy lepsza umiejętność posługiwania się

⁸ Zob. *Droga – cisza – ślad. Dotykanie rzeczywistości poprzez sztuki wizualne*, red. U. Ślusarczyk, K. Urbańska, R. Urbański, Kielce 2019, *passim*.

słowem to potencjalne rezultaty obcowania z ciszą. Jednakże zakres i powiązanie ich z ciszą domaga się intensywnych, bardzo precyzyjnych i długofalowych badań, podobnie jak terapeutyczna rola cisza⁹.

Wszystkie wymienione pozytywne skutki ciszy, zarówno już wdrażane w proces pedagogiczny, jak i te czekające na pogłębioną refleksję i badania, stanowią zbiór otwarty, który można uzupełniać o nowe walory ciszy możliwe do wykorzystania w pedagogice. Jeśli świadomie i odpowiedzialnie chcemy wdrażać elementy ciszy w przestrzeń wychowawczą, to opracowania domagają się w pierwszej kolejności formy, w których można by było wprowadzać ciszę skutecznie i w sposób atrakcyjny¹⁰. Na przykład formy zabawy z ciszą czy nauki ciszy powinny uwzględnić współczesny klimat kulturowy, czyli również zjawisko częściowego zatracenia potrzeby ciszy przez dzieci. Poszukiwanie czy wypracowanie konkretnych form wdrażania ciszy w proces wychowania wymaga połączenia kompetencji naukowych (teoretycznych) z praktycznymi. Stąd też wydaje się, że pierwszym etapem pracy nad tak ważką kwestią jest edukacja przyszłych pedagogów w kwestii potrzeby i znaczenia ciszy w pedagogice.

Pogłębione studium powinno koncentrować się szczególnie na pozytywnych aspektach ciszy. Dostrzeżenie jedynie negatywnych skutków braku ciszy wydaje się niewystarczające i może w pewnym sensie wypaczyć znaczenie ciszy w pedagogice i prowadzić do stosowania ciszy negatywnej (opresyjnej), która ma być jedynie środkiem dyscyplinującym i która wpływa negatywnie na percepcję i zdolności dzieci. W tym kontekście należy zadać sobie pytanie, dlaczego, skoro cisza posiada tak pozytywne walory, jest ona w szkole uważana za karę? Czy nie dlatego, że zazwyczaj cisza w szkole jest ciszą negatywną, a nie pozytywną? Z drugiej strony zapytać należy, czy wszelkie działania, które nie są atrakcyjne

⁹ Zob. *ibidem*; T. Olearczyk, *Cisza w edukacji szkolnej...*, *op. cit.*, s. 56.

¹⁰ Zob. A. Lepa, *Pedagogia galenosfery człowieka*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 2011, nr 20, s. 164.

i chciane przez dzieci są czymś złym w istocie? Czy wprowadzanie elementów ciszy w wychowaniu, wiążąc się organicznie z dyscypliną, nie powinno być w pewnej mierze czymś pożądanym¹¹? Te pytania prowadzą nas do następnego istotnego pola badawczego. W trakcie analiz poczyniono spostrzeżenia, że zwłaszcza na polu psychologii cisza jawi się jako dwuznaczna. Cisza mogła prowadzić do wyzwolenia i otwarcia kogoś zamkniętego przez traumatyczne przeżycia, ale mogła też stanowić narzędzie opresji lub formę ukrycia¹². Wydaje się zatem, że zwłaszcza w czasach, kiedy szczególnie dostrzegamy negatywne skutki hałasu i nasze dążenie do ciszy jest zdeterminowane pragnieniem poskromienia hałasu, należy dowartościować namysł i badania nad kwestią rozróżnienia i zdefiniowania warunków zaistnienia ciszy o potencjale pozytywnym od tej, która posiada znaczenie negatywne i destrukcyjne.

W ostatnich 30 latach w Polsce nastąpiły gwałtowne przeobrażenia w myśleniu o rodzicielstwie, o dzieciach i ich wychowaniu. Proces ten ma bardzo wiele źródeł, przede wszystkim transformacja ustrojowa spowodowała, że Polacy uzyskali nieskrępowany dostęp do zachodniego świata. Idee, które rozwijały się w powojennej Europie i Stanach Zjednoczonych, mogły po 1989 roku być swobodnie propagowane w naszym kraju. Wolność ekonomiczna, ale i wolność myślenia doprowadziła do szybkich zmian społecznych, obyczajowych i rodzinnych. Rewolucja technologiczna, informatyczna przyniosła wiele korzyści, jeśli chodzi o rozwój materialny, ale też przyczyniła się do zmiany myślenia o otoczeniu i o relacjach międzyludzkich. Procesy demokratyzacji, emancypacji na pewno przyczyniły się pluralizacji życia społecznego, ale tym samym nastąpiło osłabienie roli instytucji, a także zawodów związanych z wychowywaniem. Szkoła, uniwersytety, Kościół, instytucje kultury,

¹¹ Zob. T. Olearczyk, *Cisza w edukacji szkolnej...*, *op. cit.*, s. 56.

¹² Zob. *ibidem*, s. 54.

nauczyciele, wychowawcy i sami rodzice bardzo stracili na autorytecie. Ich głos w przestrzeni publicznej został zrównany z głosem mass-mediów, gwiazd popkultury, a w ostatnim czasie także celebrytów i anonimowych osób, które nagle zdobywają popularność dzięki mediom społecznościowym¹³.

W ciągu 30 lat wszystkie zmiany mocno wpływały na rodzinę. Trudno w tym miejscu wymieniać je wszystkie, każda jednak, czy ta związana ze zmianami technologicznymi, czy też ta związana chociażby z reformą szkolnictwa, miała duży wpływ na podstawową komórkę społeczną, jaką jest rodzina. Bardzo zmieniło się podejście do wychowania, co wynika często także z większej samoświadomości rodziców. Część rodziców, chcąc odpowiedzialnie sprostać wyzwaniom rodzicielstwa, sama poszukuje książek, porad, jak wychowywać dzieci, żeby zapewnić im prawidłowy rozwój i by stworzyć szczęśliwą rodzinę. Dla części rodziców poszukiwanie wiedzy w książkach czy w internecie jest koniecznością w obliczu braku wzorców, co może wynikać z tego, że młodzi rodzice, szczególnie w miastach, są odcięci od rodzinnego środowiska i macierzystej społeczności: dziadków, wujków czy zaprzyjaźnionych sąsiadów. Trudno też o realne wsparcie pedagogiczne szczególnie w okresie żłobkowym czy przedszkolnym w placówkach prywatnych, gdzie rotacja kadry wychowawczo-opiekuńczej jest bardzo duża.

Kluczowa dla niniejszego rozdziału jest konstatacja, że tradycyjnie rozumiana pedagogika ma wpływ przede wszystkim na środowisko akademickie, a młodzi rodzice, posiadający chęć doskonalenia się w zakresie wychowania, poszukują wiedzy przede wszystkim w tzw. literaturze parentingowej (zarówno publikowanej tradycyjnie, jak i rozproszonej w internecie). W ostatnich dwóch dekadach można zaobserwować ogromny wzrost zainteresowania

¹³ Zob. m.in.: A. Nalaskowski, *Rozważania o chaosie i wychowaniu*, „Studia z Teorii Wychowania. Półrocznik Zespołu Teorii Wychowania Komitetu Nauk Pedagogicznych” 2013, nr 4, s. 22–38; *idem*, *Co nazwiemy pedagogiką? Pesymistyczny esej*, „Studia z Teorii Wychowania. Rozprawy” 2020, t. 11, nr 2, s. 11–24.

tego rodzaju literaturą. Jest wiele wydawnictw, które zajmują się wyłącznie tym tematem.

Ciszę w pedagogice możemy postrzegać jako stan fizyczny – spokoju, braku niepożądanych bodźców i harmonii natury, ale możemy też ciszę postrzegać jako rodzaj harmonii duchowej, możliwość rozwoju w uporządkowanym społecznie, rodzinnie i duchowo środowisku, ze wsparciem autorytetów, korzeniami, tradycją, wartościami i mocnym poczuciem tożsamości. Pojęcia ciszy naturalnej i ciszy kulturowej, które mogą być też zwane harmonią naturalną i harmonią kulturową, opisane w rozdziale pierwszym, są ideami, które według autorki sprzyjają prawidłowemu rozwojowi człowieka. Cisza postrzegana jest jako wartość aż od kilku tysięcy lat. Czy tak jest dalej? Czy w nowych i modnych książkach mierzących się z trudnym i delikatnym tematem kształtowania młodego człowieka można znaleźć reminiscencje tych idei? Czy możemy odnaleźć ciszę w myśli wykwitającej niestety bez wątpienia hałaśliwego i pędzącego świata?

Do analizy wybrano jedne z najpopularniejszych książek na polskim rynku, które są polecane na stronach internetowych¹⁴. Przyjmując swoistą autorską metodologię ciszy, podjęta została próba uważnej i krytycznej lektury w poszukiwaniu etyki ciszy, rozumianej zarówno w sensie naturalnym, jak i kulturowym.

¹⁴ M. Tuzimek, *Dobre książki o wychowaniu dzieci. TOP 10 poradników dla rodziców*, mjakmama24.pl/dziecko/wychowanie/dobre-ksiazki-o-wychowaniu-dzieci-top-10-poradnikow-dla-rodzicow-aa-4sRZ-H4G1-3J8a.html [dostęp: 12.07.2021]; E. Zając, *Najlepsze książki dla rodziców – część pierwsza*, edytazajac.pl/najlepsze-ksiazki-dla-rodzicow [dostęp: 12.07.2021]; A. Jankowska, *33 poradniki (i nie tylko) dla rodziców*, nietylkodlamam.pl/ksiazki-dla-rodzicow-poradniki-o-wychowaniu [dostęp: 12.07.2021].

1. Rodzicielstwo bliskości

„Jeśli się nie odmienicie i nie staniecie jak dzieci, nie wejdziecie do królestwa niebieskiego”. Mt 18, 2–4

Pojęcie rodzicielstwa bliskości (ang. *attachment parenting*) zostało wprowadzone do literatury przez amerykańskich autorów książek dla rodziców. William Sears jest z wykształcenia pediatrą, natomiast Martha Sears – pielęgniarką i doradczynią laktacyjną. Małżeństwo publikowało książki o wychowaniu już w latach 80. XX wieku, jednak najgłośniejszą książką stała *The Attachment Parenting Book* wydana w 2001 roku¹⁵.

Mimo że pojęcie rodzicielstwa bliskości jest stosunkowo nowe, to podejście prezentowane przez Searsów, które zostało omówione w niniejszym podrozdziale, było znane i praktykowane w przeszłości, choć trudno mówić tu jakimś nurcie, lecz po prostu o intuicyjnym podejściu matek do swoich dzieci, które czuły, że długie karmienie piersią, noszenie i wspólne spanie jest dla dziecka

¹⁵ Swoistą biblią rodzicielstwa bliskości jest następująca książka: W. Sears, M. Sears, *Księga rodzicielstwa bliskości*, tłum. M. Szewczyk, G. Chamielec, Warszawa 2013. Ta klasyczna pozycja Searsów ukazała się po raz pierwszy w 2002 roku w języku angielskim. Dla polskojęzycznych czytelników jest dostępna od 2013 roku, wydana przez wydawnictwo Mamania, które propaguje ten model rodzicielstwa. Wśród innych tytułów dostępnych w naszym kraju znajdują się: *eidem, Księga wymagającego dziecka. Pomocna rodzicom dzieci, które więcej płaczą, trudniej zasypiają, częściej się złością – od narodzin do piątego roku życia*, tłum. M. Panek, Warszawa 2015 [wyd. II jako: *Twoje wymagające dziecko. High-need baby od narodzin do piątego roku życia*]; Sears et al., *Księga dziecka od narodzin do drugiego roku życia*, tłum. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Warszawa 2013; zob. także: M. Samorańska, *Rodzicielstwo bliskości według Williama i Marthy Searsów – próba pedagogicznej oceny*, „Roczniki Pedagogiczne” 2016, t. 8, nr 4, s. 97–113; A. Karłowicz, *Rodzicielstwo bliskości wyzwaniem dla współczesnych rodziców*, [w:] *Wychowanie – socjalizacja – edukacja. Księga jubileuszowa dedykowana prof. dr. hab. Michałowi de Tchorzewskiemu z okazji 75. rocznicy urodzin i 50-lecia pracy naukowej*, red. M. Chrost, K. Jakubiak, Kraków 2018, s. 689–700.

najlepsze. W polskiej tradycji pedagogicznej podobną myśl reprezentował Janusz Korczak¹⁶.

Zanim książki Searsów zostały przetłumaczone na język polski, propagatorką tego modelu rodzicielstwa była Agnieszka Stein, która w swoich książkach przybliżała polskim rodzicom idee bliskościowe¹⁷. Obecnie wielu autorów rozwija idee Searsów i coraz więcej książek o tej tematyce jest dostępnych na rynku wydawniczym¹⁸. Według samych Searsów rodzicielstwo nie może być traktowane jako zbiór ścisłych reguł i bardziej istotna jest ogólna myśl i podejście w procesie wychowania niż szczegółowe instrukcje:

Rodzicielstwo bliskości oznacza przede wszystkim otwarcie serca i umysłu na indywidualne potrzeby twojego dziecka. Twoja wiedza o dziecku będzie przewodnikiem, pomagającym każdorazowo podejmować decyzje o tym, co będzie najlepsze dla dziecka i dla ciebie. Podsumowując, rodzicielstwo bliskości to nauka odczytywania znaków, dawanych przez twoje dziecko i odpowiedniego na nie reagowania¹⁹.

W świetle powyższych słów można pokusić się o stwierdzenie, że rodzicielstwo bliskości jest swego rodzaju pedagogiką otwartego serca i pedagogiką pierwotnych emocji związanych z macierzyństwem. Bardzo dużą rolę odgrywa tu komunikacja pozawerbalna, język instynktów i komunikacji na linii potrzeba–zaspokojenie

¹⁶ Zob. J. Korczak, *Jak kochać dziecko. Dziecko w rodzinie*, Kraków–Warszawa 1919, a także: J. Modrzewski *et al.*, *Społeczny wymiar dzieciństwa*, [w:] *Pedagogika dziecka. Podręcznik akademicki*, red. H. Krauze-Sikorska, M. Klitchowski, Poznań 2020, s. 267–286.

¹⁷ Najważniejsze książki autorki dotyczące rodzicielstwa bliskości to: A. Stein, *Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację*, Warszawa 2012; *eadem*, *Dziecko z bliska idzie w świat. Rodzina – szkoła – relacje*, Warszawa 2014; *eadem*, *Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem*, Warszawa 2016; *eadem*, M. Stańczyk, *Potrzebna cała wioska*, Warszawa 2015.

¹⁸ Zob. np.: C. González, *Mocno mnie przytul. Jak zbudować i utrzymać silną więź w rodzinie*, tłum. J. Maksymowicz-Hamann, B. Ulanicka, Warszawa 2016; *idem*, *Wspólne dorastanie. Miłość i szacunek w rodzinie*, tłum. J. Maksymowicz-Hamann, Warszawa 2018; E. Kirkilionis, *Więź daje siłę. Emocjonalne bezpieczeństwo na dobry start*, tłum. J. Maksymowicz-Hamann, B. Ulanicka, Warszawa 2011.

¹⁹ W. Sears, M. Sears, *Księga rodzicielstwa...*, *op. cit.*, s. 10.

potrzeby. Koncepcje te można odnieść do Roussewskiej idei pierwotnej niewinności i harmonii²⁰.

Rodzicielstwo bliskości to przede wszystkim podejście to relacji rodziców i dzieci w okresie niemowlęcym, a główne zasady są określone w tzw. siedmiu filarach, które przyjmują formę wskazówek/zaleceń:

- bądź blisko od porodu,
- karm piersią,
- noś dziecko przy sobie,
- śpij przy dziecku,
- słuchaj płaczu swojego dziecka,
- pamiętaj o równowadze i wyznaczaniu granic,
- strzeż się trenerów dzieci²¹.

Przyjęcie tego modelu, według twórców, powinno zaowocować wykształceniem w dziecku pewności siebie, odpowiedzialności, opiekuńczości, umiejętności tworzenia trwałych więzi z innymi i prawidłowej komunikacji. Takie wychowanie wpływa na kształtowanie empatii, współczucia, uczuciowości i delikatności. Oprócz tego autorzy wymieniają cechy, które będą opisywać dziecko wychowywane w duchu rodzicielstwa bliskości. Takie dziecko powinno być zręczne, godne podziwu, godne zaufania czy też – co może zaskakiwać – „przytulaśne”. Kluczowe dla tego nurtu jest pojęcie więzi, które przez Searsów definiowane jest na różnych poziomach:

Więź to specjalny rodzaj bliskości między rodzicem i dzieckiem, uczucie magnetycznego przyciągania do niemowlęcia. Dla matki zaczyna się ono jeszcze w ciąży, wraz z poczuciem, że dziecko jest jej częścią. Po porodzie, gdy więź dalej się rozwija, matka czuje się kompletna tylko wówczas, gdy jest blisko swojego dziecka²².

²⁰ Zob. J.J. Rousseau, *Rozprawa o pochodzeniu i podstawach nierówności między ludźmi*, [w:] *Trzy rozprawy z filozofii społecznej*, tłum. H. Elzenberg, Warszawa 1956, s. 160–168.

²¹ W. Sears, M. Sears, *Księga rodzicielstwa...*, *op. cit.*

²² *Ibidem*, s. 16.

Więź jest też określana za pomocą krótkich fraz, sentencji: więź to harmonia, więź to poczucie połączenia, więź to znajomość drugiego człowieka, w więzi chodzi o pasowanie do siebie.

Księga rodzicielstwa bliskości została napisana językiem bardzo prostym, co sprawia, że jest przystępna w odbiorze. Z pewnością jest to duża zaleta dla rodziców nowo narodzonych dzieci, którzy szukają wśród książek pomocy, a którym jednocześnie tak trudno znaleźć czas i moment ciszy, gdy dopiero odnajdują się w nowej roli. Książka przedstawia ogólne założenia, opisuje najważniejsze punkty, brakuje tu jednak rozwinięcia pojęć i rozbudowanych przykładów czy dyskusji.

W książce brakuje bezpośredniego odwołania do ciszy, ale można pokusić się o interpretację, że w idei rodzicielstwa bliskości rezonuje filozofia ciszy. Kultura ciszy to przecież także umiejętność zamilknięcia i wsłuchania się w drugiego człowieka. Bez wątpienia przewodnią myślą rodzicielstwa bliskości jest wsłuchanie się w potrzeby dziecka, które jeszcze nie umie mówić i komunikuje się jedynie za pomocą płaczu, gestów i innych niewerbalnych sygnałów. Postawa wsłuchania się i otwarcia swojej duszy na potrzeby dziecka tworzy więc fundament mocnej więzi i duchowej łączności między rodzicami a dzieckiem.

Bliskość, karmienie piersią, noszenie na rękach wywołują zresztą podświadomie skojarzenia ze spokojem, ciszą i harmonią. Dla polskiego czytelnika dobrym symbolem tej idei może być obraz Stanisława Wyspiańskiego *Macierzyństwo*. Odczucia i spokojny namysł nad rodzicielstwem bliskości doprowadzają do konstatacji, że przedstawiana przez Searsów metoda jest wartościowa i jak najbardziej można ją wpisać w tradycję ciszy.

2. Chaos idei Jespera Juula a metoda self-reg Stuarta Shankera

„Człowieka poniżej jego pycha, pokorny zdobędzie uznanie”.

Prz 29, 23

Jesper Juul (1948–2019) należy do najpopularniejszych współczesnych autorów książek o wychowaniu, urodził się i żył w Danii, a jego książki zostały napisane w języku duńskim. Juul z zawodu był terapeutą rodzinnym, stworzył fundację FamilyLab, promującą jego idee. Jest najbardziej znanym przedstawicielem wychowania demokratycznego i antyautorytarnego²³.

W trakcie poszukiwania książek do analizy na wysoko pozycjonowanych stronach internetowych dotyczących rodzicielstwa pojawiały się różne nazwiska autorów, jednak na każdej liście autorów, których warto znać, znajdował się Juul²⁴.

Wydawca reklamuje jedną z jego książek napisem na górze okładki: „europejski autorytet w dziedzinie wychowania”, choć sam Juul mówił o sobie, że nie jest ekspertem od wychowania i że w wychowaniu nie ma jednej drogi. Według Duńczyka to relacje w rodzinie są najważniejsze dla rozwoju dziecka, a on sam z dystansem podchodzi do pojęcia „wychowanie”, z jednej strony odcinając się od niego, z drugiej strony pisząc, że pojmuje je zupełnie inaczej, niż jest ono powszechnie rozumiane: wychowanie jest dla niego tożsame z relacją, a podstawą rozwoju człowieka jest budowanie osobowych relacji pomiędzy dwoma równymi sobie podmiotami: rodzicem a dziećmi.

Wyrwane z kontekstu myśli Juula są bardzo często cytowane w internecie. Jego koncepcje składają się zatem na pewien zestaw internetowych sentencji. Można nawet pokusić się o pewne

²³ *Jesper Juul* [hasło], de.wikipedia.org/wiki/Jesper_Juul [dostęp: 12.07.2021].

²⁴ M. Tuzimek, *Dobre książki o wychowaniu dzieci...*, op. cit.; E. Zając, *Najlepsze książki dla rodziców...*, op. cit.

ironiczne spostrzeżenie, że jest on Paulem Coelho współczesnej pedagogiki:

Tylko wtedy możemy mówić szczerze TAK do innych i do siebie, kiedy jesteśmy w stanie także szczerze powiedzieć NIE.

Miłość to nie to samo, co obsługa.

Człowiek niepotrafiący zadbać o własne granice, jest jak ogród bez ogrodzenia, z którego każdy może korzystać, kiedy tylko mu się podoba.

Język miłości nie powinien być ani pozytywny, ani negatywny – tylko osobisty.

Każdy człowiek jest inny – dotyczy to po równi dzieci i dorosłych – i dlatego trzeba szukać takich sposobów okazywania miłości innym, żeby mogła być przez nich odbierana jako miłość.

Kiedy dziecko – lub człowiek dorosły – nie czuje się wartościowe, staje się drażliwe, agresywne i sfrustrowane.

Kiedy gaśnie spontaniczna radość z dawania i brania, znikają również miłość i wzajemne zaufanie²⁵.

Warto jednak sobie zadać pytanie: czy wychowanie, rozumiane nawet podług nowoczesnych standardów, ma się opierać na truizmach i złotych myślach? Oczywiście nie, dlatego też warto sięgnąć do samych ksiązek Juula i przeanalizować, jak Duńczyk postrzega świat i jaki system tworzą jego myśli.

W swojej najważniejszej książce *Twoje kompetentne dziecko* Juul zaczyna od kontestacji zastanego porządku:

Innymi słowy uważamy, że musimy wychowywać dzieci w taki sposób, który pozwoli im przyswoić sobie wzory zachowania prawdziwego – czyli dorosłego – człowieka. Zidentyfikowaliśmy także pewne metody wychowawcze i nadaliśmy im nazwy pewnego spektrum: od wychowania liberalnego po despotyczne. Jednak nigdy nie przyszło nam na myśl, by zakwestionować słuszność naszych założeń.

²⁵ J. Pachla, *Jesper Juul: Cytaty i książki, które musisz znać*, 25.07.2019, joannapachla.com/kultura/jesper-juul-cytaty [dostęp: 12.12.2021].

Już sam początek książki wzbudza niepokój. Za pomocą użytych środków retorycznych autor usypia czujność czytelnika, żeby przemycić bardzo rewolucyjne treści. Jesper Juul nie występuje, tak jak to ma miejsce w przypadku antypedagogiki/postpedagogiki Hubertusa von Schoenebecka²⁶ wprost z deklaracją, że tradycja pedagogiczna wymaga dekonstrukcji i kontestacji, lecz próbuje uspić czujność rodzica, pedagoga truizmami w stylu „nie ma jednej dobrej metody wychowania”. Podczas pogłębionej lektury łatwo zauważyć, że mimo kokieteryjnego stwierdzenia, że „nie ma dobrej metody wychowania” nie pozostawia on miejsca na polemikę ze swoimi własnymi koncepcjami i uważa je za jedyne słuszne, nazywając je w bardzo wysublimowany sposób: „nasze wychowanie” czy „nasze podejście”. W pewnym momencie już bez ogródek wyraża swoją opinię co do całej tradycji pedagogicznej, przeciw której występuje: „większość tego, co tradycyjnie rozumiemy pod pojęciem wychowania, jest zarówno niepotrzebne, jak i szkodliwe”²⁷.

Jesper Juul ani nie podejmuje trudu merytorycznej polemiki z innymi metodami czy też nurtami, ani nie wskazuje na niedociągnięcia, potrzebę rozwinięcia, przewartościowania pewnych koncepcji, lecz po prostu w jednym zdaniu przekreśla całe dziedzictwo kulturowe i pedagogiczne zarówno teoretyków, jak i praktyków. W świetle powyższego zdania, jak i innych słów można wysnuć wniosek, że w omawianej książce nie pobrzmiewają osobiste refleksje wynikające z praktyki pracy pedagogicznej i terapeutycznej, lecz po prostu głoszone są idee postmodernizmu, dekonstrukcjonizmu i neomarksizmu takie jak: relatywizacja wartości, brak pojęcia prawdy, równoważność wszystkich idei,

²⁶ Zob. m.in. H. von Schoenebeck, *Antypedagogika: być i wspierać zamiast wychowywać*, tłum. N. Szymańska, Warszawa 1995; *idem*, *Wolność od wychowania*, tłum. G. Sowiński, Kraków 2008; *idem*, *Postpedagogika: od antypedagogiki do amication*, tłum. A. Murzyn, Kraków 2009.

²⁷ J. Juul, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej*, tłum. B. Hellmann, B. Baczyńska, Podkowa Leśna 2011, s. 10.

traktowanie dziedzictwa i tradycji jako porządku, który należy obalić, sprowadzanie rodziny do roli tworu kulturowego²⁸.

Już na początku analizy myśli Juula można wysnuć refleksję, że Duńczyk prezentuje postawę godzącą w założenia filozofii ciszy, rozumianej jako harmonii, rozwoju na bazie tradycji i umiejętności wsłuchiwania się w głos innych. Dziedzictwo i tradycja nie są jednolite, przez wieki ciągle ścierają się z sobą różne światopoglądy, idee czy podejścia. Juul jednak nie próbuje niuansować w żaden sposób tego, co było przed nim. Od całej przeszłości odcina się w kilku zdaniach. W tej postawie jest coś bardzo krzykliwego: autor próbuje zakrzyczeć przeszłość, łudząc się, że w ten sposób może ją zniszczyć lub sprawić, żeby była niesłyszalna. To bardzo pyszałkowata postawa. Gdyby autor chciał w ciszy wsłuchać się w tradycję, to z pewnością odkryłby w tej polifonii głosy pedagogów i wychowawców, którzy już wcześniej podkreślali to, o czym on mówi tonem osoby, której wydaje się że jako pierwsza odkryła, że wychowanie można traktować jako formę relacji między rodzicem a młodym człowiekiem. W wielu miejscach Juul podkreśla, że dzieci są kompetentne, że są pełnoprawnymi ludźmi, a mówił o tym przecież chociażby Janusz Korczak, piszący książki na długo przed tym, jak urodził się Duńczyk, czy Maria Montessori²⁹.

Warto czasami zamilknąć i wsłuchać się w głosy z przeszłości, nie trzeba tworzyć czegoś zupełnie nowego, lecz wystarczy nie niszczyć tego, co jest, a co może po prostu zostało niesłusznie zapomniane. Jak wynika zaś z poniższych słów, autor jest przekonany o tym, że tworzy rewolucyjne treści, burzy zastany porządek świata i jest sprawcą epokowych przemian:

²⁸ Zob. K. Karoń, *Historia antykultury*, Warszawa 2019, *passim*.

²⁹ Zob. m.in. M. Montessori, *Odkrycie dziecka*, tłum. A. Pluta, Łódź 2014; *eadem*, *Sekret dzieciństwa*, tłum. L. Krolczuk-Wyganowska, Warszawa 2018; *eadem*, *Co powinieneś wiedzieć o swoim dziecku*, tłum. O. Siara, Warszawa 2020; *eadem*, *Dziecko w rodzinie*, tłum. L. Krolczuk-Wyganowska, Warszawa 2020; *eadem*, *O kształtowaniu się człowieka*, tłum. L. Krolczuk-Wyganowska, Warszawa 2019.

Dopiero teraz jesteśmy w stanie stworzyć prawdziwe relacje, które taką samą godnością obdarują mężczyzn i kobiety, dorosłych i dzieci. Nigdy dotąd w historii ludzkości nie działo się to na taką skalę. Poszanowanie godności każdego człowieka oznacza również otwarcie się na odmienność, co z kolei znaczy, że musimy zarzucić wiele naszych dotychczasowych przekonań na temat tego, co jest dobre, a co złe. Nie możemy jedynie zmodyfikować naszych błędnych założeń. Wraz z naszymi dziećmi i wnukami wyznaczamy granice nowego terytorium³⁰.

Powyższe zdania wymagają wzmożonej czujności. Historia jest pełna postaci, którym wydawało się, że jako pierwsze są w stanie na nowo wytyczać granice między tym co złe a dobre, na nowo zdefiniować te kategorie i tworzyć „nowy wspaniały świat”. W związku z powyższym raczej nie powinno dziwić uważnego czytelnika to, że po manifestie antypedagogicznej rewolucji autor atakuje rodzinę, w której widzi przeżytek minionych czasów, widząc w niej nie naturalną, podstawową komórkę społeczną, lecz opresyjny konstrukt społeczny, narzędzie totalitarnej (!!!) władzy, w których pobrzmiewają koncepcje Michela Foucault³¹:

Przez wieki rodzina była strukturą władzy, w której – w kategoriach społecznych, politycznych i psychologicznych mieli absolutną kontrolę nad kobietami, a dorośli kontrolę nad dziećmi. [...] Oczywiście cel wychowania dzieci stanowiło przystosowanie ich do tego, by stały się posłuszne sprawującym władzę. [...] Tak jak w innych strukturach totalitarnych ideałem jest sytuacja, w której nie wybuchają otwarte konflikty. [...] Dla tych, którzy wiedzieli, jak się przystosować, rodzina stawała się bezpieczną bazą, lecz ci, u których mocniejszy był indywidualizm, cierpieli z powodu jej destrukcyjnego wpływu. [...] Trzeba przyznać, że istniały przyjemne i pogodne aspekty tradycyjnego życia rodzinnego. Ludzie kochali się nawzajem. Na pewnym poziomie ci, którym udało się przystosować i poddać strukturze władzy,

³⁰ J. Juul, *Twoje kompetentne dziecko...*, *op. cit.*, s. 12.

³¹ Zob. M. Foucault, *Nadzorować i karać*, tłum. T. Komendant, Warszawa 1993.

mieli poczucie bezpieczeństwa szczególnego typu – takiego, jakiego doświadczają dobrze przystosowani obywatele społeczeństw totalitarnych. Niektórzy z nas być może odczuwają tęsknotę za „dobrą, starą tradycyjną rodziną”, jednak trzeba przyznać, że niezwykle rzadko wywierała ona pozytywny wpływ na pomyślność i rozwój jednostki. Te rodziny pozornie wydawały się często szczęśliwe, ale patologia, jaką wywoływały, czaiła się pod powierzchnią³².

Autorka niniejszej pracy nie specjalizuje się w historii społeczności skandynawskich i przyjmuje, że w tamtym kręgu kulturowym mogło dochodzić do wielu aberracji, o których myśli Juul, pisząc o rodzinie. Wyrażając to zastrzeżenie, jednocześnie należy wskazać, że takie absolutyzujące sądy są podwójnie krzywdzące. Po pierwsze, obraz rodzin, który znamy z literatury, jak i z przekazów rodzinnych różni się bardzo od tez narzucanych przez Duńczyka, a po drugie Duńczyk podważa zdolności osądu całych pokoleń, pisząc o pozornym szczęściu tychże rodzin.

Znowu w tym miejscu warto zwrócić uwagę, jak bardzo brakuje autorowi kultury ciszy. Odwołując się do Księgi Koheleta, należy „zbliżyć się, aby słuchać”³³. Żeby zrozumieć innych, trzeba się zbliżyć, otworzyć się na inność. Inność doświadczeń, poglądów, tradycji. I mimo że autor z chęcią mówi o „otwarceniu się na odmienność”, to zdaje się ona oznaczać dla niego odmienność rozumianą jedynie jako zestaw cech podobających się autorowi. Ci odmienni, którzy odnajdują szczęście w tradycyjnie pojmowanej rodzinie, w tradycyjnych rolach, nie znajdują zrozumienia o Juula, gdyż według jego słów są tylko pozornie szczęśliwi, wybierają pokój, żeby nie walczyć z totalitaryzmem. Autor więc nawet nie udaje, że słucha, lecz projektuje swoje poglądy na wszystkich ludzi, nie dopuszczając do wartościowej polifonii głosów, które mogłyby się uzupełniać, wymieniać doświadczenia na zasadzie rozwijania tego, co dobre i korygowania tego, co rzeczywiście stanowi problem.

³² J. Juul, *Twoje kompetentne dziecko...*, *op. cit.*, s. 18–19.

³³ Koh. 4, 17.

Jesper Juul nie słyszy polifonii ludzkiego dziedzictwa: różnorodnych doświadczeń, odrębnej historii poszczególnych społeczności, mozaiki kultury, a także tygla myśli pedagogicznej, lecz czasy sprzed okresu rewolucji kulturowej lat 60. i 70. kwituje krótkimi deprecjującymi zdaniem. Jaki fałszywy i krzywdzący obraz człowieka jawi się z chociażby na podstawie poniższych słów:

Przez tysiąclecia kobietom odmawiano podstawowych praw, a jednak udało im się zachować – w różnym stopniu – ludzkie przymioty. Mężczyźni – odizolowani w roli żywicieli – **zdystansowali się od swych ludzkich cech**³⁴ [podkr. – T.O].

Patrząc szerzej na idee Juula, oczywiście trudno nie dostrzec również wartościowych treści. Tworzenie relacji z dziećmi, podejście pełne szacunku, wsłuchiwanie się w głos dziecka, dbanie o jego potrzeby to oczywiście dobre idee. Wiele z myśli może być przyjmowanych jako dobre drogowskazy wychowawcze:

Dzieci traktowane z szacunkiem innych traktują też z szacunkiem

Dzieci, o które się dba, dbają o innych

Dzieci, których integralności się nie narusza, same nie naruszają cudzej integralności³⁵

Dzieci, które są często krytykowane, stają się krytyczne wobec innych albo wobec siebie

Dzieci, które wychowują się w domach, gdzie panuje agresja, same stają się agresywne albo wykazują zachowania autodestrukcyjne³⁶.

Wiele rozważań Juula ogniskuje się wokół – według niego nad-rzędne – konfliktu między współdziałaniem a integralnością. Dziecko młodsze i starsze ciągle mierzy się z tym, na ile może pozostać sobą, na ile jego potrzeby, oczekiwania i cele mogą być zrealizowane, a na ile musi dostosować się do rodziny, grupy czy większej

³⁴ J. Juul, *Twoje kompetentne dziecko...*, *op. cit.*, s. 35.

³⁵ *Ibidem*, s. 48.

³⁶ *Ibidem*, s. 51.

społeczności. Dziecko balansuje między integracją a współpracą oraz między indywidualizmem a przynależnością do grupy³⁷.

Duńczyk mocno podkreśla, jak bardzo ważne jest rozwijanie w dziecku poczucia własnej wartości. Osoba o dobrze rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się z sobą komfortowo, jest niezależna i może wchodzić w zdrowe, równe relacje z innymi ludźmi. Juul zwraca uwagę na coś, co można przez metaforę ciszy określić jako umiejętność wsłuchania się w głos serca. Wiara w siebie ujawnia się przez to, że człowiek jest przez cały czas w kontakcie ze swoim wewnętrznym głosem, zna swoją wartość, zalety i wady, a głosy z zewnątrz nie są w stanie zagłuszyć prawdy o człowieku, która jest gdzieś w nim samym. Na brak poczucia własnej wartości, a także na fałszywą ocenę własnej osoby wpływa nie tylko krytykanctwo, ale i puste pochlebstwo.

Co do samej ciszy to w analizowanych tekstach Juula brakuje tego pojęcia, cisza czy hałas nie pojawiają się nawet w przykładach. Same założenia „pedagogiki” Juula należy uznać za niepokojące i wpisujące się w antykulturę hałasu-chaosu. Autor mimo buńczucznych wypowiedzi negujących tradycję daje się w wielu miejscach poznać od dobrej strony, w tym także jako uważny obserwator i człowiek, który umie słuchać innych. Zmysł dostrzegania i zdolność wsłuchiwania można zaobserwować w momencie, kiedy odchodzi od ideologizowania, lecz po prostu opisuje sytuacje z życia codziennego. Dobrym przykładem jest chociażby historia 3,5-letniego Larry’ego, który razem ze swoim tatą czeka na powrót mamy z pracy. Zachęcony przez swojego ojca Larry rysuje dla mamy rysunek. Kiedy mama wraca z pracy, Larry wita ją z radością, pokazując, co narysował dla niej. Mama chwali rysunek, że jest naprawdę dobry i mówi, że jest on utalentowanym rysownikiem. Mimo to dziecko nie poczuło, żeby nawiązało kontakt z matką. Jak się okazuje, dziecku nie zależało na ocenie umiejętności, lecz na wyrażeniu radości ze spotkania z mamą i na nawiązaniu z nią kontaktu.

³⁷ *Ibidem*, s. 70.

Autor wskazuje, że dziecko oczekiwało bardziej słów: „Dziękuję, sprawiłeś mi radość”, „cześć, stęskniłam się za tobą”³⁸.

Juul bardzo wiele pisze na temat trudności komunikacyjnych między rodzicami a dziećmi, wskazując, że dobrym rozwiązaniem jest mówienie otwarcie o swoich potrzebach i oczekiwaniach. Należy jednak wyrazić rozczarowanie, że przy okazji tych rozważań nie wspomniał on w ogóle o ciszy. Żeby komunikacja odbywała się w sposób prawidłowy – warto to często podkreślać – potrzebna jest też cisza, rozumiana jako wolna przestrzeń do spotkania i otwarcia się na drugiego człowieka, w tym rodzica i dziecka

Z aspektów pokrewnych ciszy w książce „*Nie*” z *miłości* pojawia się kwestia milczenia, jednak tylko w negatywnym kontekście. Duńczyk wskazuje na to, że nastolatki przestają słuchać rodziców, a ich częstą reakcją na słowa dorosłych jest milczenie. Juul interpretuje to jako formę sprzeciwu wobec niezrozumiałych wypowiedzi, jakie padają z ust rodziców, młodzież oczekuje bowiem, żeby mówić do nich wprost, czego od nich się oczekuje³⁹.

Jak można zauważyć, są w książkach Juula ciekawe refleksje, ważne myśli. Popularność jego książek oczywiście nie wzięła się ze względu na rewolucyjne założenia, lecz dlatego że w prostych słowach potrafi on pisać o szacunku do dzieci i sile relacji. Kiedy jednak analizuje się tego autora, posiadając rozległą wiedzę na temat tradycji pedagogicznych, warto podkreślić, że Jesper Juul nie jest ani pierwszym, ani jedynym, ani nawet najbardziej wybitnym pedagogiem poruszającym temat szacunku do dzieci.

Na podstawie refleksji snuty w tym podrozdziale Juul jawi się jako autor bardzo kontrowersyjny (co w ogóle nie jest podkreślane ani w literaturze, ani tym bardziej w internecie). Jego książki są przyjmowane bez cienia krytyki, dystansu i rzeczowej oceny. Głos krytyczny, acz sprawiedliwy, jest zatem potrzebny w dyskusji. Doceniając wkład autora dla krzewienia szacunku dla dzieci, jeszcze

³⁸ Zob. *Ibidem*, s. 102.

³⁹ Zob. *idem*, „*Nie*” z *miłości*. *Mądrzy rodzice – silne dzieci*, tłum. D. Syska, Podkowa Leśna 2011, s. 38–39.

raz trzeba podkreślić, że podstawy jego idei noszą znamiona ideologiczne, przesycane są prądami rewolucyjnymi i antykulturowymi, tym, co można nazwać antykulturą hałasu-chaosu.

Bardzo nietypową metodą, która stała się popularna w ostatnich latach, jest tzw. self-reg⁴⁰. Koncepcja self-reg jest coraz częściej wykorzystywana nie tylko w procesie wychowywania, ale i samorozwoju rodzica. Głównym twórcą metody, a zarazem autorem książki *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, jest kanadyjski doktor filozofii i psychologii Stuart Shanker. Zawodowo był związany z York University w Toronto, University of Toronto i z Uniwersytetem Oksfordzkim, jest założycielem i dyrektorem generalnym Self-reg Institut w kanadyjskim Peterborough. Współautorką książki jest amerykańska dziennikarka i psycholog Teresa Barker⁴¹.

Założenia metody self-reg nie wynikają, jak to często bywa w nurtach wychowawczych, z koncepcji pedagogicznych, antropologicznych, psychologicznych czy też filozoficznych lub religijnych, lecz mają swoje źródło w neuronauce. Według autorów to badania nad strukturą mózgu pozwalają na nowo zdiagnozować wiele zachowań i – co niezwykle ważne – wskazać skuteczne rozwiązania oparte na **samoregulacji**, czyli kluczowym pojęciu/narzędziu w self-reg.

Założenia ideologiczne metody self-reg można streścić w sformułowaniu, że nie ma niegrzecznych dzieci, lecz są wyłącznie dzieci zestresowane i przebodźcowane. Już same założenia dają powód do przypuszczeń, że w metodzie cisza ogrywa ważną rolę. Tak jest też w istocie. Kwestia hałasu i ciszy pojawia się już w rozdziale 1

⁴⁰ S. Shanker, T. Barker, *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, tłum. N. Fedan, Warszawa 2016; oprócz tej fundamentalnej dla metody self-reg książki dostępna jest jeszcze tylko jedna książka Shankera i Barker, zob. *eidem*, *Samoregulacja w szkole: spokój, koncentracja i nauka*, tłum. N. Fedan, A. Piskozub-Piwosz, Warszawa 2019; książki dotyczące self-reg wydaje wydawnictwo Mamania.

⁴¹ *Stuart Shanker* [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Stuart_Shanker [dostęp: 12.07.2021].

Self-reg, w którym w sposób niepowierzchowny, acz przystępny, zostało omówione działanie mózgu. Autorzy podkreślają, jak hałas i nadmiar bodźców destrukcyjnie wpływają na ludzi, a szczególnie na dzieci i młodzież. Hałas jest odbierany przez najbardziej pierwotne części mózgu jako sygnał zagrożenia. Mózg ludzki, będąc narażony na nadmierny hałas i zbyt dużą liczbę bodźców, po prostu broni się, czego skutkiem bywa „niegrzeczne” zachowanie⁴².

Fundamentalną rolę dla sformułowania założeń *self-reg* ma neuronauka, w tym badania Josepha LeDoux dotyczące znajdującego się pod korą przedczołową mózgu układu limbicznego (składającego się m.in. z ciała migdałowatego, hipokampu i podwzgórze), czyli tzw. mózgu emocjonalnego, który odpowiada za emocje i instynkty⁴³. Metoda *self-reg* odwołuje się też do teoretycznego modelu mózgu Paula MacLeana, który udowodnił, że ludzki mózg składa się w zasadzie z trzech samodzielnych mózgów – kory nowej (najmłodsza w rozumieniu ewolucyjnym część ośrodkowego układu nerwowego) odpowiedzialnej za bardziej skomplikowane funkcje jak myślenie, czytanie czy **samokontrola**; paleolitycznego mózgu ssaczego (zawierającego układ limbiczny), odpowiadającego za emocje i instynkty, oraz najbardziej prymitywnego mózgu gadziego, ściśle związanego z układem limbicznym, odpowiedzialnego za regulację pobudzenia i czujności⁴⁴.

Przytoczone badania i modele są kluczowe dla podstawowej dychotomii metody *self-reg*, czyli samokontroli i samoregulacji. Autorzy krytycznie odnoszą się do założeń, których źródła dostrzegają już w myśli Sokratesa i Platona, jakoby samokontrola była idealnym narzędziem do zmagania się z problemami. Według autorów, zastrzegających, że oczywiście samokontrola jest również potrzebna, skupianie się wyłącznie na niej może przynieść wręcz odwrotne skutki: jeśli człowiek coraz bardziej próbuje się kontrolować, to

⁴² S. Shanker, T. Barker, *Self-reg...*, *op. cit.*, s. 20–33.

⁴³ Zob. J. LeDoux, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Poznań 2000.

⁴⁴ Zob. P.D. MacLean, V.A. Kral, *A triune concept of the brain and behaviour*, Toronto 1993.

będzie się to wiązało z coraz większym trudem i pogłębiającym się stresem, co oddala człowieka od skutecznych zmian w zachowaniu⁴⁵. Receptą na negatywny wpływ stresu jest samoregulacja, która:

odnosi się do sposobu, w jaki autonomiczny układ nerwowy (AUN) reaguje na stres, uruchamiając procesy metaboliczne, które zużywają energię, a następnie włączając procesy kompensacji, które umożliwiają odzyskanie równowagi i rozwój. Im większe obciążenie stresem, tym mniej mamy zasobów, żeby odzyskać kontrolę, i tym mocniej odczuwamy różne impulsy⁴⁶.

O ile więc kora przedczołowa odpowiada za proces samokontroli – racjonalizacji, powstrzymywania popędów, to gadzi mózg, a dokładnie podwzgórze, odpowiada za procesy regulacji różnych procesów: pragnienia, głodu, zmęczenia, tętna oddychania, trawienia czy metabolizmu, ale także kwestii słyszenia, mowy, tzw. intuicji, uczuć rodzicielskich i więzi⁴⁷:

Te różne funkcje są związane z najbardziej prymitywną reakcją mózgu na wszystko – od najmniejszych bodźców, aż po zagrożenia na wielką skalę – albo przynajmniej na to, co nasz układ limbiczny „uzna” za zagrożenie. Dopiero gdy potrafimy wyciszyć tę reakcję, będzie możliwa harmonizacja pozostałych procesów samoregulacji⁴⁸.

Autorzy w prostych słowach podsumowują dychotomię samokontroli i samoregulacji w ten sposób, że owszem, samokontrola

⁴⁵ O zagadnieniu samokontroli i samoregulacji w psychologii zob. także: R. Kadzikowska-Wrzosek, *Wolna wola w świetle badań współczesnej psychologii nad procesami samoregulacji i samokontroli*, „Psychologia Społeczna” 2010, nr 15, s. 330–344; K. Krzyżewski, *Samoregulacja i samokontrola jako przedmiot psychologii*, [w:] *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, red. A. Niedźwieńska, Kraków 2008, s. 15–32; B. Pastwa-Wojciechowska, *Samoregulacja i samokontrola a psychopatyczne zaburzenia osobowości*, „Czasopismo Psychologiczne” 2008, t. 14, nr 2, s. 247–254; A. Chuderski, *Poznawcze mechanizmy samokontroli i samoregulacji*, [w:] *Samoregulacja w poznaniu...*, *op. cit.*, s. 33–51.

⁴⁶ S. Shanker, T. Barker, *Self-reg...*, *op. cit.*, s. 20.

⁴⁷ Zob. *Ibidem*, s. 23.

⁴⁸ *Ibidem*.

jest bardzo istotna, ale podstawą silnego i zdrowego organizmu jest jednak samoregulacja⁴⁹. Podobnie jak u dzieci również u dorosłych za niepożądane, emocjonalne, pełne złości zachowania odpowiada gadzi mózg, stąd wynika oczywista w świetle lektury tej książki konstatacja, że metoda self-reg jest strategią osiągnięcia ciszy dla każdego, bez względu na wiek:

Przypomnij sobie chwile odczuwania totalnej wściekłości na swojego ośmiolatka z powodu czegoś, co zrobił, mimo że tysiące razy słyszał, że nie powinien. Jak bardzo racjonalne było twoje zachowanie? Czy nie wystąpiły kłopoty z mową, a może nawet z myśleniem? W momentach wściekłości zazwyczaj mamy trudności z wysłowieniem się, ponieważ przejmują nad nami kontrolę mózgi gadzi i ssaczy, a lewa strona naszej kory przedczołowej zostaje wykluczona z gry. Tracimy te wszystkie wspaniałe wyższe funkcje, które działają dzięki korze przedczołowej: język, myślenie refleksyjne, „czytanie w myślach” na podstawie wskazówek społecznych i emocjonalnych, empatia oraz oczywiście samokontrola!⁵⁰

Biolodzy molekularni dokonują fascynujących odkryć dotyczących tego, które funkcje są wyłączane w trybie walki lub ucieczki. Na przykład nagły silny stres powoduje kurczenie się mięśni w uchu środkowym, wyciszając częstotliwości charakterystyczne dla głosu ludzkiego i wzmacniając wrażliwość na dźwięki o niskich częstotliwościach. Dla mózgu gadziego i ssaczego ma to sens: dźwięki o niskiej częstotliwości mogą oznaczać obecność drapieżnika w krzaskach. Jednak dla nas jest to wyjaśnienie, dlaczego nasze zestresowane lub rozkojarzone dzieci wydają się nas ignorować, dopóki nie stanemy bezpośrednio przed nimi. A jeśli staniemy nad nimi, prawdopodobnie nasz ton głosu i mowa ciała dodatkowo zwiększą poczucie zagrożenia⁵¹.

Autorzy tłumaczą wiele zachowań pewnego rodzaju zahamowaniem mózgu w sytuacjach stresowych lub konfliktowych.

⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ *Ibidem*, s. 26

⁵¹ *Ibidem*.

Uruchamia się wtedy tryb walki, który wyłącza myślenie społeczne i włącza prehistoryczne obszary mózgu związane z mechanizmami przetrwania zagrożonego zwierzęcia, związane z czasami, gdy nie wykształcił się jeszcze język⁵². Charakterystyczna dla trybu walki jest nie tylko nadaktywność, ale i otępienie, drugi rodzaj zachowania często nie świadczy więc o jakimś zaburzeniu, lecz jest jedną z możliwych reakcji na ogromny stres⁵³.

Po obszernych wyjaśnieniach na temat funkcjonowania ludzkiego mózgu (czy też w języku autorów – mózgów), opisu niepożądanых zachowań oraz ich źródeł autorzy przedstawiają tajniki metody self-reg, która według podstawowego opisu składa się z pięciu kroków, które wyglądają następująco:

1. Odczytaj sygnały i przeformuj zachowanie
2. Zidentyfikuj stresory
3. Zredukuj stresory
4. Uświadom sobie, kiedy jesteś zestresowany
5. Zorientuj się, co pomaga ci się uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii⁵⁴.

Bardzo ciekawe i ważne – skoro w niniejszej książce przede wszystkim podkreślamy znaczenie ciszy, a zatem i szkodliwą rolę hałasu – jest to, że autorzy po wielekroć dostrzegają, jak wielkim stresorem jest hałas i chaos: „dla niektórych stresorem o dużym znaczeniu może być hałas albo określony rodzaj dźwięku”⁵⁵, i dużą uwagę przywiązują do otoczenia, w jakim rozwijają się dzieci. Są oni przekonani, że narażenie na hałas i chaos mają kluczowe wpływ na zachowania ludzi, zarówno dzieci, jak i dorosłych⁵⁶.

⁵² Zob. *ibidem*.

⁵³ *Ibidem*, s. 29.

⁵⁴ *Ibidem*, s. 35.

⁵⁵ *Ibidem*; zob. J. Uchyła-Zroski, *Cisza jako atrybut muzyczny i pedagogiczny*, [w:] *Muzyka w duecie z edukacją*, Łódź 2020, s. 113–125.

⁵⁶ Zob. T. Aleksander, *Andragogika. Podręcznik akademicki*, Kraków 2009, *passim*.

Nie tylko oddziaływanie zbyt głośnych lub dysharmonicznych dźwięków jest szkodliwe, ale i wszelkie inne przebodźcowanie, np. nadmiernym tłokiem, zbyt silnym zapachem czy też szumem informacyjnym⁵⁷. Przemyslenia na ten temat pozwoliły autorom na kontestację słynnego eksperymentu *marshmallow*, nazywanego też testem odroczonej gratyfikacji, który miał miejsce w latach 60. XX wieku na Uniwersytecie Stanforda. Według Waltera Mischela, pomysłodawcy testu, dzieci, które oparły się pokusie zjedzenia piasek i były gotowe poczekać dłuższy czas, żeby dostać ich więcej, cechowały się lepszą samokontrolą, a w późniejszym życiu lepiej radziły sobie w szkole, pracy i życiu prywatnym⁵⁸. Autorzy wskazują, że kluczowe dla odroczonej gratyfikacji jest kwestia stanu, w jakim znajduje się dziecko (ale i dorosły). W przypadku, jeśli dziecko jest zmęczone, zdenerwowane (a nic nie wiadomo o stanie dzieci w momencie przystępowania do eksperymentu), narażone na hałas, tłok, zbyt silne bodźce, a także emocje, to trudno jest im odroczyć gratyfikację, chociaż w normalnych warunkach nie stanowiłoby to problemu. Kluczowe dla oceny wyników tego testu jest ocena całości życia uczestników. Być może byli oni stale narażeni na hałas, chaos, przebodźcowanie i to było źródłem nieradzenia sobie ze stresem i pogłębianiem się problemów⁵⁹.

Autorzy na kwestię ciszy i hałasu są bardzo wrażliwi. Podkreślają, że jako społeczeństwo przyzwyczailiśmy się do szumu wokół i przestajemy na niego zwracać uwagę, ale są jednostki, dla których wciąż zwyczajny, codzienny hałas oznacza zagrożenie i ogromny stres. Takim przykładem daje historia Jonathana:

Wkrótce potem odwiedziłem szkołę Jonathana. Nigdy wcześniej nie spotkałem dziecka, które równie łatwo można było wystraszyć. Wystarczyło, że ktoś kichnął na korytarzu, a on niemal wyskakiwał ze skóry.

⁵⁷ *Ibidem*, s. 42.

⁵⁸ *Stanford marshmallow experiment* [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment [dostęp: 12.07.2021].

⁵⁹ T. Aleksander, *Andragogika...*, *op. cit.*, s. 42.

Wyczulony na najmniejszy hałas, przypominał mi mojego kota. Jego matka, Nan, powiedziała mi, że **chłopczyk zawsze wydawał się wrażliwszy na hałas niż inne dzieci**. Kiedy zapraszano go na przyjęcie urodzinowe, praktycznie musiała go tam zaciągnąć, a gdy już tam się znalazł, błagał, by wrócić do domu. **Po prostu wołał ciszę** [podkr. – T.O.]⁶⁰.

W dalszej części historii Jonathana dowiadujemy się, że rozwiązanie problemów nastąpiło w momencie, gdy udostępniono uczniowi w szkole przestrzeń, w której mógł pobyc w ciszy, odpocząć od hałasu, a przez to poczuć się bezpieczniej i lepiej radzić sobie ze szkolnymi obowiązkami. Jest to rozwiązanie bardzo pouczające i warte naśladowania. Niestety w naszych szkołach wciąż zdarza się, że takie oczekiwania są traktowane jako fanaberia, a przecież strefy ciszy są prostym i pięknym sposobem na odzyskanie spokoju zarówno przez uczniów, jak i nauczycieli. A potrzeba ciszy i spokoju nigdy nie jest fanaberią, lecz należy do naturalnych i podstawowych potrzeb człowieka, bez realizacji których nie jest w stanie normalnie funkcjonować⁶¹.

Mimo że wyeliminowanie zupełnie hałasu nie jest możliwe, to są jednak rozwiązania, które mogą pomóc tym najwrażliwszym dzieciom uchronić się przed skutkami hałasu. W książce jako pomocne w takich sytuacjach wymieniane są zatyczki do uszu lub słuchawki wygłuszające, ale także sugerowane jest rozwiązanie, że można po prostu zastąpić tradycyjne dzwonki emitowanymi z głośników spokojnymi melodiami. Warto też sprawdzić, czy przestrzeń nie wygląda „hałaśliwie” i wprowadzać zmiany, które są kojące nie tylko dla słuchu, ale i wzroku.

Autorzy, próbując pomóc dzieciom, starannie analizują otoczenie i zauważają, jak wiele problemów wynika nie z tego, jakoby dzieci były z natury niegrzeczne, złe czy przekorne, lecz z tego, że otaczające środowisko, które w dużej mierze kształtują dorośli, nie

⁶⁰ *Ibidem*, s. 80.

⁶¹ *Ibidem*, s. 93.

sprzyja ich rozwojowi, oferując szybkie i chaotyczne narzędzia, np. media społecznościowe, które są idealnym symbolem natłoku, szybkości i chaosu. Self-reg na poziomie jednostki może przynieść wiele zadawalających rezultatów, ale potrzebne jest zupełne rozplątanie pętli stresu i chaosu, w jaką wpadły dzieci, jak to obrazowo zostało napisane w omawianej książce⁶².

Ogromnymi stresorami są zatem: hałas, nieodpowiednia dieta, brak odpowiedniej długości i jakości snu, ruchu, nadmierne bodźce czy też zanieczyszczenie środowiska. To wszystko składa się na to, że wiele zachowań dzieci nie wynika ze złej woli, lecz z nadmiernego stresu⁶³. Aby dziecko mogło dobrze funkcjonować, konieczne jest redukcja stresorów i negatywnych bodźców przez rodziców. Należy też wyszukiwać rzeczy i zjawiska, które pomagają się uspokoić i odpocząć. Autorzy niejednokrotnie wskazują ciszę, w jej rozmaitych wariantach, jako narzędzie sprzyjające samoregulacji, odpoczynkowi i odstresowaniu.

Kolejną interesującą historią przedstawioną w książce jest opowieść o małej Rosie, która była wyjątkowo nadpobudliwym dzieckiem, wyczulona na hałas i zbyt silne wrażenia zmysłowe. Receptą na nasilające się ataki furii okazało się wprowadzenie całego rytuału, który można nazwać rytuałem ciszy. Żeby dziewczynka mogła się uspokoić, matka szła razem z Rosie do pokoju, gasiła światło, trwała w cichej obecności przy córce, przytulała ją i mówiła tylko: „kocham cię”. Chwila w ciszy, wspólnej zadumy, łączności duchowej może sprawić więcej niż powtarzane – lub wykrzykiwane – wciąż te same pouczenia.

Cisza nie musi być zawsze pozytywna. Shanker i Barker również dostrzegają to zagrożenie i przestrzegają rodziców i wychowawców, że nie wszystko, co doraźnie uspokaja, działa długofalowo. Skutki mogą być wręcz odwrotne. Taki efekt wywołują telefony komórkowe, szczególnie smartfony, gry komputerowe, telewizor i inne tzw. ogłupiacze. Owszem sprawiają one, że przez chwilę dziecko jest

⁶² *Ibidem*, s. 81.

⁶³ *Ibidem*, s. 82.

cicho, ale finalnie doprowadzają do otępienia i zaburzeń psychicznych. W analizowanej książce pojawia się zresztą mocne porównanie gier wideo do leków uspokajających. A prawdziwe, wartościowe uspokojenie jest czymś zupełnie innym:

Spokój to zupełnie inny stan niż zahipnotyzowanie filmem czy grą wideo. Spokojne dziecko jest zrelaksowane, świadome tego, co się dzieje w jego wnętrzu i wokół niego, a stan, w jakim się znajduje, jest dla niego przyjemny. Te trzy składniki – fizyczny, poznawczy i emocjonalny – stanowią cechy charakterystyczne definiujące spokój⁶⁴.

Kluczowym narzędziem w self-reg, stanowiącym rozwinięcie 5 wskazówek, jest 3 razy R: rozpoznanie, redukcja, regulacja. Sytuacja ataku złości jest bardzo trudna do opanowania, dlatego warto wykształcić w sobie umiejętność rozpoznawania symptomów narastającego stresu. W porę zauważony zbliżający się stres można na bieżąco zredukować, trzeba zadbać o regenerację i wtedy odzyska się energię. W chwilach wybuchów nie da się nic wytłumaczyć. Priorytetem jest odzyskanie spokoju zarówno przez dziecko, jak i dorosłego, wtedy dopiero można podjąć dalsze kroki.

Kolejną metodą, która w długim czasie ma zapewnić lepszą samoregulację i ogólne wyciszenie jest medytacja uważności. Shan-ker i Barker wskazują, że czym innym jest zachowanie ciszy, a czym innym zachowanie spokoju. Do osiągnięcia stanu ogólnego spokoju przydaje się właśnie medytacja uważności. Być może nazwa mylnie może kojarzyć się buddyjskimi praktykami, a chodzi po prostu o nauczenie dziecka obserwacji własnych emocji i reakcji ciała. W bardzo wczesnym wieku wielu dzieciom trudno rozpoznać, czy są zmęczone, niewyspane, głodne, co prowadzi często do dantejskich scen: wyczerpane trzylatki, niewiedzące, co się z nimi dzieje, mogą wpadać w gwałtowne ataki hysterii. Praca nad emocjami i rozumieniem siebie wymaga czasu i namysłu, ale warto zatrzymywać się, zwracać uwagę i rozmawiać z dzieckiem na temat tego, co czuje, myśli i jaki jest ciąg przyczynowo-skutkowy.

⁶⁴ *Ibidem*, s. 115.

Dziecku, jak wskazują autorzy, trudno „być cicho”, „uspokoić się”, gdyż zazwyczaj nie wie, czym naprawdę jest cisza i spokój. Najpierw dziecko musi zrozumieć, czym jest spokój i „jak to jest odczuwać spokój”, a pomoc w tym może właśnie medytacja uważności i zwracanie uwagi na stany, w których dziecko czuje się spokojne. Warto zaznaczyć, że już sam proces obserwacji i medytacji wymaga skupienia i ciszy, a pomaga on w efekcie zaprowadzić kulturę ciszy na innych obszarach życia⁶⁵.

Shanker i Barker są uważnymi obserwatorami, bardzo niuansującymi obrazy dzieci, dostrzegają ich różnorodność i pewną oczywistość, że każde dziecko jest inne, o czym zdają się zapominać autorzy wielu poradników dla rodziców, którym wydaje się, że konkretne zdania i zachowania są uniwersalne i pasują do każdego dziecka i każdej sytuacji. Autorzy szczególną uwagę zwracają właśnie na dzieci, do których często „dobre rady” nie pasują, na dzieci wysoko wrażliwe czy też nadpobudliwe:

Dzieci, które mają trudności z utrzymaniem uwagi, zazwyczaj nie odczuwają tego, co się dzieje w ich wnętrzach, ani tego, co się dzieje wokół nich, ponieważ jako niemowlęta nie wykształciły w pełni umiejętności dostrzegania schematów, czyli łączenia chaosu w pewną całość. Dzieci z poważnymi problemami w zakresie uwagi być może nie doświadczyły spokoju w natłoku informacji docierających z różnych receptorów. Zamiast tego być może przyzwyczyły się do wewnętrznego chaosu i stał się on ich normą, a ich zachowanie to odzwierciedla. Do chwili, kiedy naprawdę doświadczą spokoju, nie wiedzą, czym on jest. Kiedy już go doświadczą, następnym krokiem jest pomóc im wykształcić samoświadomość, aby mogły zapoznać, kiedy potrzebują się uspokoić, i wiedziały, jak to zrobić⁶⁶.

W omawianej książce jeszcze wielokrotnie pojawiają kwestie ciszy, spokoju i zgubnego wpływu chaosu i hałasu. Nie sposób w tym miejscu odnieść się do wszystkich takich fragmentów.

⁶⁵ *Ibidem*, s. 160–161.

⁶⁶ *Ibidem*.

Podsumowując, należy ocenić bardzo pozytywnie metodę self-reg oraz podstawową książkę przedstawiającą założenia metody. Cisza jest tu mocno obecna i jako etos, i jako metoda. Autorzy odwołują się do niej często i robią to na różne sposoby, korzystając z jej złożonego piękna. Dużą wartością jest to, że filozofię ciszy potrafią przekuć w praktykę ciszy i dają bardzo konkretne narzędzia i wskazówki, jak ją osiągnąć.

3. Pozytywny wymiar dyscypliny ciszy

Sztandarowa książka amerykańskiej autorki Jane Nelsen *Pozytywna dyscyplina* ukazała się już 40 lat temu, jednak w tłumaczeniu polskim pojawiła się dopiero w 2000 roku⁶⁷. Autorka określa samą siebie przede wszystkim jako żonę i matkę siedmiorga dzieci. Wykształcenie wyższe zdobyła na Uniwersytecie Brigham Younga, uczelni należącej do mormonów (czyli członków Kościoła Jezusa Chrystusa Świątych w Dniach Ostatnich), w Provo w stanie Utah, a doktorat z psychologii na jezuickim University of San Francisco⁶⁸.

Już we wstępie *Pozytywnej dyscypliny* Nelsen informuje, że inspiracją dla jej książki i podjęcia zmiany w metodach wychowania własnych dzieci była psychologia Alfreda Adlera i nauka Rudolfa Dreikursa. Szczególny wpływ na myśl Nelson wywarł zwłaszcza Adler, którego koncepcje w omawianej książce są przywoływane wielokrotnie. Sam Adler był wybitnym psychiatrą, psychologiem i pedagogiem, przez wiele lat współpracował z Zygmuntem Freudem,

⁶⁷ Pierwsze polskie wydanie ukazało się nakładem wydawnictwa Rebis, zob. J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina*, tłum. H. Kustron, Poznań 2000; kolejne wydanie tego tytułu w nowym tłumaczeniu ukazało się dzięki wydawnictwu CoJaNaTo, które podjęło się zadania promowania idei J. Nelsen w Polsce; zob. *eadem*, *Pozytywna dyscyplina*, tłum. A. Czechowska, A. Rosiak, Warszawa 2015; inne pozycje autorki dostępne w Polsce to: *eadem*, *Pozytywna dyscyplina. Pierwsze 3 lata życia: od niemowlaka do przedszkolaka – budowanie fundamentów pod wychowanie kompletnego, pewnego siebie i szczęśliwego dziecka*, tłum. D. Jakubowska-Kurzec, Milanówek 2020; *eadem*, Ch. Erwin, R.A. Duffy, *Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków. Dzieci 3–6 lat*, tłum. A. Czechowska, A. Szuba, Warszawa 2018; *eadem*, L. Lott, S. Glenn, *Pozytywna dyscyplina w klasie. Jak rozwijać wzajemny szacunek, współpracę i odpowiedzialność w szkole*, tłum. A. Milik, Milanówek 2019; *eadem*, *Pozytywna dyscyplina dla nastolatków*, tłum. P. Luboński, Warszawa 2018. W Polsce badania na wpływ metody na rozwój dzieci zostały podsumowane w następujących wydawnictwach: A. Wilczyńska, *Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym*, Katowice 2013; *Młodzież na biegunach życia społecznego*, red. *eadem*, Warszawa 2014.

⁶⁸ *Jane Nelsen* [hasło], everipedia.org/wiki/lang_en/Jane_Nelsen [dostęp: 12.07.2021].

w końcu jednak odszedł od psychoanalizy i stworzył własną teorię osobowości⁶⁹. Podstawowe założenia Adlera, na które powołuje się autorka, to: dzieci są istotami społecznymi; zachowanie dzieci ma konkretny cel; głównym celem dzieci jest poczucie przynależności i poczucie bycia ważnym; dzieci niegrzeczne to dzieci zniechęcone; idea poczucia wspólnoty, odpowiedzialności społecznej (niem. *Gemeinschaftsgefühl*), idea równości i równouprawnienia; błędy traktowane są jako okazja do nauki i doskonalenia się; przekaz miłości⁷⁰. Dreikurs był z kolei kontynuatorem metody Adlera, do jego osiągnięć należało rozwinięcie koncepcji terapii grupowej, był też orędownikiem relacji opartych na szacunku. Niestety książki Dreikursa nie zostały przetłumaczone na język polski.

Powracając do książki, mając na uwadze etykę ciszy, przykuwa uwagę już sama przedmowa H. Stephena Glenna⁷¹. Amerykański pedagog piszący te słowa w połowie lat 80. trafnie zwraca uwagę, że w tamtejszym społeczeństwie bardzo negatywną rolę na proces kształtowania pokolenia powojennego wpłynęła masowa migracja ze wsi do miast. Spowodowało to naruszenie naturalnych więzi rodzinnych i społecznych. Młodzi rodzice migrujący do miast często byli zdani sami na siebie, jeśli chodzi o wychowanie dzieci, nie mogli już bowiem korzystać ani z wiedzy, ani z pomocy rodziców, dziadków, wujków czy cioć, którzy w dawnych czasach również włączali się w proces kształtowania dzieci i młodych ludzi⁷².

⁶⁹ Temat wpływu myśli Adlera na współczesną psychologię, a także na pedagogikę jest obszerny. Na gruncie polskim warto zaznajomić się z takimi tłumaczonymi dziełami austriackiego psychologa jak: *idem*, *Znajomość człowieka. Charakter*, brak tłum., Warszawa–Poznań–Kraków–Lwów 1934; *idem*, *Psychologia indywidualna w wychowaniu*, tłum. M. Kreczkowska, Kraków 1946; o wpływie teorii Adlera na wychowanie zob. W. Słomski, *Społeczne źródła tożsamości w psychologii indywidualnej Adlera*, „Albo Albo” 2000, z. 2, s. 37–49; L. Niebrzydowski, *Możliwości wykorzystania wiedzy psychologicznej w wychowaniu rodzinnym (w nawiązaniu do indywidualnej psychologii Alfreda Adlera)*, „Piotrkowskie Studia Pedagogiczne” 1999, t. 6, s. 31–41.

⁷⁰ J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina...*, *op. cit.*, s. 67–80.

⁷¹ Amerykański pedagog, doktor, współautor wielu książek z J. Nelsen.

⁷² H.S. Glenn, *Przedmowa do wydania amerykańskiego*, [w:] J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina...*, *op. cit.*, s. 11–13.

Problemy, które porusza wymieniony pedagog zza oceanu, są bardzo podobne do tych, z którymi mierzą się ludzie w Polsce. Proces urbanizacji i migracji ze wsi do miast nie jest niczym nowym⁷³, ale dla ludzi u progu lat 20. XXI wieku wciąż jest dużym problemem. Naturalna chęć rozwoju osobistego i zawodowego sprawia, że młodzi ludzie opuszczają swoje rodzinne miejscowości i udają się do miast, w których możliwe jest studiowanie i podjęcie dobrze płatnej pracy. Wielkie miasta, takie jak Kraków, Warszawa czy Wrocław, przyciągają młodych wizją studiowania na znamienitych uczelniach lub pracy w korporacjach, które dają możliwość szybkiego awansu i wysokich zarobków. Taki model życia: studia w mieście, praca w korporacji (lub jakiegokolwiek innej firmie na etat), zobowiązania kredytowe, sprawia, że młodzi rodzice mogą czuć się zagubieni w nowej roli. Bardzo trudno jest pogodzić pełnoetatową pracę (czasem i z nadgodzinami) z dobrym wychowaniem dzieci.

Obecna sytuacja, którą możemy obserwować zarówno w skali mikro, jak i makro, pokazuje, że został naruszony pewien porządek świata ciszy i harmonii. Wielopokoleniowe, a często i wielodzietne rodziny, wychowujące się wspólnie w strukturach społecznych, które trwają od pokoleń, mogą wydawać się na pierwszy rzut oka hałaśliwe. Ich cisza jednak dotyczy głębszej warstwy. Warto przypomnieć, że wartościowa cisza nie jest ciszą bezwzględną, głuchą ciszą, lecz harmonią różnych dźwięków i głosów. W archetypowym obrazie wiejskiej rodziny możemy dostrzec polifonię głosów różnych pokoleń i życie w rytmie natury. Świat miejski, nawet jeśli da się uciec od szumu samochodów, jest światem hałasu-chaosu, nieustanne tempo, natłok wrażeń i wciąż nowych zadań i kreowanych potrzeb nie ma nic wspólnego z etosem ciszy, co najwyżej sprzyja raczej osamotnieniu.

Rodzice postawieni w sytuacji odcięcia od korzeni stoją przed nie lada wyzwaniem. Wraz z narodzinami dziecka świat nie zwalnia, nie daje wolnego rodzicom na poświęcenie się rodzicielstwu.

⁷³ Zob. np. A. Winiarczyk-Rażniak, P. Raźniak, *Migracje wewnętrzne ludności w polskich obszarach metropolitalnych u progu XXI wieku*, Kraków 2012.

A dzieci, nieświadome przez długi czas reguł systemu, nie rozumieją go, mają po prostu swoje potrzeby, które dorośli muszą zaspokoić. W sytuacji, gdy nie ma obok innych bliskich – dziadków, wujków, dobrych znajomych – którzy mogliby wesprzeć rodziców i dzieci, chaos się potęguje. Dorastające dzieci potrzebują uwagi dorosłych do zdrowego rozwoju, a rodzice często nie są w stanie usłyszeć ani ich, ani nawet samych siebie.

Porzucając dygresję dotyczącą świata, w którym trudno odnaleźć ciszę w jej duchowym wymiarze, należy przyjrzeć się, czym w ogóle jest pozytywna dyscyplina. Jej założenia opierają się na tzw. siedmiu ważnych przekonaniach i umiejętnościach sformułowanych przez Nelsen i Glenna⁷⁴, które powinien wyznawać lub posiadać dobrze rozwijający się człowiek:

1. Człowiek powinien mieć świadomość, że posiada w sobie naturalne zdolności, które może rozwijać.
2. Człowiek powinien mieć świadomość swojego niepowtarzalnego znaczenia w relacjach z najbliższymi osobami.
3. Człowiek powinien mieć świadomość, że ma osobistą moc i realny wpływ na własne życie.
- 4.-5. Człowiek powinien mieć rozwinięte umiejętności interpersonalne: 4. dobrze rozumieć własne emocje i 5. dobrze rozumieć emocje innych.
6. Człowiek powinien mieć dobrze rozwiniętą umiejętność systemowego podejścia do życia.
7. Człowiek powinien posiadać dobrze rozwiniętą umiejętność oceny⁷⁵.

Początkowe partie książki, które wprowadzają czytelników w autorską metodę, dają także zarys światopoglądu autorki i jej opinii na temat tradycji. Zupełnie inaczej niż Juul, który – warto przypomnieć – postrzegał przeszłość jako okres wyłącznie ucisku

⁷⁴ H.S. Glenn, J. Nelsen, *Raising self-reliant children in self-indulgent World*, za: J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina...*, *op. cit.*, s. 36.

⁷⁵ *Ibidem*.

i niewoli, a tradycyjną rodzinę jako element opresji – Nelsen potrafi uważnie wsłuchać się w głos minionych pokoleń, dostrzec harmonię i dobre owoce wychowawcze:

Dzieci nabywały tych przekonań [**siedem przekonań**] i umiejętności w sposób naturalny, gdy pozwalano im pracować ramię w ramię z rodzicami. Można powiedzieć, że były kimś w rodzaju stażystów i w znaczący sposób kształtowały styl rodziny. Ironia polega na tym, że w **dawnych dobrych czasach** [wyróżnienie – T.O.] dzieci miały mnóstwo okazji, by rozwijać umiejętności życiowe, a mało, by wprowadzać je w życie. Dziś zaś świat jest pełen okazji i wyzwań, na które niewiele dzieci jest gotowych⁷⁶.

Słowo „dyscyplina” może wzbudzać kontrowersje. Jak pisze sama autorka, utożsamia się często to pojęcie z karą, co może wynikać chociażby ze skojarzenia z przedmiotem o nazwie dyscyplina, czyli batem o kilku rzemieniach, używanym do wymierzania kar cielesnych. Autorka wskazuje, że słowo „dyscyplina” jest związane z łacińskimi *disciplus* i *disciplini*, które oznaczają podążających za prawdą, nauczycielem lub zasadami. Według *Małego słownika łacińsko-polskiego* zaś *disciplina* to po prostu: uczenie, nauczanie, kształcenie, studiowanie, nauka czy też w drugim znaczeniu: nauka, wiedza, gałąź nauki⁷⁷; z kolei według *Słownika polsko-łacińskiego* Łukasza Koncewicza *disciplina* to przede wszystkim: nauka, wychowanie, a także sposób życia, myślenia, zasady, metoda⁷⁸. *Discipula* i *Discipulos* to zatem po prostu uczeń i uczennica, w języku polskim też dawniej było używane słowo „dyscypuł” oznaczające ucznia⁷⁹. Kluczowe dla całej książki pojęcie odnosi się zatem nie do pojęcia kary, lecz do idei nauki i wychowania.

⁷⁶ J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina...*, *op. cit.*, s. 37.

⁷⁷ *Disciplina* [hasło], [w:] *Mały słownik łacińsko-polski*, red. J. Korpanty, Warszawa 2004, s. 205.

⁷⁸ *Disciplina* [hasło], [w:] *Nowy słownik podręczny łacińsko-polski opracowany...*, *op. cit.*, s. 254.

⁷⁹ *Dyscypuł* [hasło], [w:] M. Arct, *Słownik wyrazów obcych*, Warszawa 1947, s. 63; *dyscypuł* [hasło], *sjp.pwn.pl* [dostęp: 12.07.2021].

Sama metoda ma być swego rodzaju złotym środkiem w wychowaniu. Nelsen krytycznie odnosi się zarówno do podejścia surowego, związanego z nadmierną kontrolą (porządek bez miłości, brak wyboru), jak i podejścia pobłażliwego, związanego z brakiem granic (wolność bez porządku, nieograniczony wybór). Cechami immanentnymi pozytywnej dyscypliny jest uprzejmość i stanowczość i cechuje się ona wolnością i porządkiem oraz ograniczonym wyborem, przy czym stanowczość jest rozumiana jako oznaka szacunku dla siebie i wymagań sytuacji, a uprzejmość jako szacunek dla siebie samego i dziecka⁸⁰.

W *Pozytywnej dyscyplinie* cisza jako metoda pojawia się wielokrotnie. Jedno z kluczowych pojęć nieustannie powracających w książce to pozytywna przerwa, którą można metaforycznie i opisowo nazwać pozytywną ciszą. Pozytywna przerwa to bowiem przede wszystkim czas na wyciszenie, przerwanie samonapędzającego się koła kłótni, złości i hałasu. Zanim autorka wyjaśnia dokładnie, czym jest pozytywna przerwa, określa, czym ona nie jest, przedstawiając sytuację, które moglibyśmy nazwać negatywną przerwą, negatywną ciszą, gdzie zamiast ciszy jako przestrzeni dialogu pojawia się milczenie, złowroga cisza, np. zmuszenie drugiej strony do przemyślenia czegoś w ciszy i odmowa wyjaśnienia, jakie ma się wobec niej zarzuty:

Jak byś się czuł, co byś myślał i co byś zrobił, gdyby twoja żona czy mąż lub kolega z pracy powiedział Ci: „Nie podoba mi się, co zrobiłeś. Idź i przemyśl swoje zachowanie”. Czy okazałbyś wdzięczność za pomoc, czy raczej oburzenie? Czy pomyślałbyś: „Rany, ale wsparcie otrzymałem!”, czy raczej: „Jak tak można? Za kogo ty się w ogóle uważasz?” Czy zdecydowałbyś się opowiedzieć tej osobie o innych problemach i poszukać u niej pomocy, czy też wycofałbyś się i poszukał innej partnerki (partnera)? [...]

Często pytam rodziców i nauczycieli, dlaczego niemądrze jest mówić dziecku: „Idź, przemyśl to, co zrobiłeś”. Bezsensowność tego

⁸⁰ J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina...*, *op. cit.*, s. 47–48.

polecenia wynika z kryjącego się za nim przekonania, że dorośli mogą kontrolować dziecięce myśli. Nie mogą. Mało prawdopodobne, że wysłane do pokoju dziecko myśli o tym, co przeszkrobało. Myśli raczej o tym, co zrobił rodzic i jak bardzo to jest nie fair. Niektóre dzieci czują złość i niechęć i zastanawiają się, jak wyrównać rachunki z rodzicem albo nie dać się złapać następnym razem. W najgorszym wypadku wysłanie do pokoju może zaniżyć samoocenę lub poczucie własnej wartości dziecka⁸¹.

Pozytywna przerwa zdaniem autorki nie może być więc utożsamiana z karą, posłaniem do kąta czy tzw. karnym językiem, który na gruncie polskim został rozpropagowany przede wszystkim przez TVN-owski program „Superniania”, prowadzony przez psycholog rozwojową i autorkę książek o wychowaniu Dorotę Zawadzką. Celem pozytywnej przerwy nie jest pokazanie dziecku, że coś zrobiło źle, lecz umożliwienie mu poprawy samopoczucia dzięki stworzeniu przestrzeni ciszy, co w efekcie spowoduje, że po opadnięciu emocji uzyska ono dostęp do racjonalnej części mózgu i wtedy dopiero będzie w stanie konstruktywnie myśleć i komunikować się z rodzicem w celu rozwiązania problemu⁸².

Autorka szeroko omawia pojęcie pozytywnej przerwy, sięgając zarówno do przykładów z życia wziętych, jak i dając konkretne wskazówki, instrukcje, czym pozytywna przerwa jest i w jaki sposób jako metoda powinna być wdrażana w życie rodzinne. Bardzo istotne, godne uwagi i docenienia, jest to, że autorka wskazuje na metodę pozytywnej przerwy, ciszy jako uniwersalne rozwiązanie, które nie jest pomocne tylko w uspokajaniu dzieci, lecz także pomaga wyciszyć się rodzicom i innym dorosłym w różnych okolicznościach, pełnych hałasu, stresu i chaosu. Warto przytoczyć więc w tym miejscu dosłownie autorkę, która wyjaśnia założenia pozytywnej przerwy:

⁸¹ *Ibidem*, s. 174.

⁸² Koncepcje dotyczące wyłączania się racjonalnego myślenia w czasie podwyższonych emocji, instynktu walki, mózgu gadziego i racjonalnego szerzej wyłożono w ramach omawiania metody self-reg.

1. Poświęć czas na uczenie. Zanim wykorzystasz pozytywną przerwę, opowiedz o wynikających z niej korzyściach. Podkreśl, że rozwiązywanie konfliktów i poszukiwanie rozwiązań jest możliwe tylko wtedy, kiedy wszyscy są spokojni i mają dobry nastrój.

Dobrym sposobem na przekonanie dziecka do pozytywnej przerwy jest po prostu korzystanie z niej na co dzień. W sytuacjach kryzysowych rodzic może zniknąć na parę minut w łazience, gdzie trzyma ulubioną książkę, i wychodzić z niej w lepszym nastroju.

2. Pozwól dziecku stworzyć własną przestrzeń do pozytywnej przerwy, czyli miejsce, które pomoże mu się lepiej poczuć, a w efekcie lepiej się zachowywać. Ważne, by dziecko tworzyło lub współtworzyło przestrzeń do własnej pozytywnej przerwy. [...]

Koncepcja pozytywnej przerwy jako czasu i przestrzeni, w której dziecko angażuje się w sprawiające mu przyjemność czynności, jest nie do przyjęcia dla wielu rodziców i nauczycieli. Ich zdaniem pozwalanie dziecku na zabawę, czytanie, odpoczynek lub słuchanie muzyki to nagradzanie nieodpowiedniego zachowania. Kurczowo trzymają się przekonania, że tylko kara (czyli pogorszenie samopoczucia dziecka) prowadzi do poprawy zachowania. Jest zupełnie na odwrót – dziecko zachowuje się lepiej, kiedy czuje się lepiej.

3. Wraz z dziećmi (uczniami) stwórz zawczasu plan dotyczący wykorzystania przestrzeni do pozytywnej przerwy. Wyjaśnij dziecku, że przed próbą rozwiązania problematycznej sytuacji warto najpierw się uspokoić. Rodzice i nauczyciele przyznają, że czasem pozytywna przerwa przydaje im się bardziej niż dzieciom, nawet jeśli oznacza tylko kilka głębszych oddechów.

4. Powiedz dzieciom, że kiedy czują się lepiej, mogą zastanowić się nad rozwiązaniem problemu lub spróbować naprawić wyniki z jego powodu szkody. Dorośli, którzy nie akceptują koncepcji pozytywnej przerwy jako czasu przyjemnego dla dziecka, nie mają świadomości istnienia tej ostatniej wskazówki⁸³.

⁸³ J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina...*, *op. cit.*, s. 174–178.

Większość rodziców i nauczycieli nie zna skutecznych alternatywnych rozwiązań dla kary, a nawet kiedy je poznają, ich podejście pełne jest sceptycyzmu, dlatego warto uświadomić rodzicom i nauczycielom, że stworzenie dziecku tuż po okresie złości, konfliktu, „złego zachowania” przestrzeni na wyciszenie się nie jest ani pobłażliwością, ani uległością. Pozytywne metody wychowawcze, które są uprzejme i stanowcze jednocześnie, zaczynają nabierać sensu, kiedy zrozumie się mechanizmy ludzkiego zachowania oraz długofalowe skutki pozytywnej dyscypliny. Czasem sama pozytywna przerwa nie wystarczy. Kolejnym krokiem powinno być znalezienie rozwiązania problemu.

Trzeba zwrócić uwagę, że w podsumowaniu założeń pozytywnej dyscypliny opisane są konkretne metody, które ułatwiają rozwiązywanie konfliktowych sytuacji i chwil napięcia, a które stanowią rozwinięcie koncepcji pozytywnej przerwy. Są to m.in.: metoda łązienki, metoda książki, zachowanie emocjonalnego dystansu, unikanie porannych kłótni, unikanie wieczornych kłótni, rozmowy przed snem, unikanie kłótni podczas posiłków, angażowanie dzieci, niewtrącanie się dziecięce kłótnie czy wykorzystanie sygnałów niewerbalnych. Wymienione sposoby w znaczącym stopniu wykorzystują narzędzia etosu ciszy: samą ciszę, harmonię, dialog, uspokojenie się, wycofanie czy rezygnację z potęgujących chaos metod.

Interesującym rozwinięciem pozytywnej przerwy jest metoda łązienki, która polega przede wszystkim na wybraniu w domu pewnej przestrzeni, która będzie miejscem, gdzie zmęczony rodzic może udać się, żeby się wyciszyć, побыć w chwili ciszy, niezbędnej do powrotu do stanu równowagi emocjonalnej.

Pamiętaj, że ma ona [pozytywna przerwa – T.O.] służyć odczekaniu, aż wszyscy będą w stanie działać, używając racjonalnego myślenia, a nie próbować rozwiązać konflikt, bazując na emocjach i instynkcie. Dlatego właśnie warto na chwilę się wycofać. Ważne jest również, by zamiast zastanawiać się nad tym, jak uspokoić dzieci, rodzice dali czas najpierw na ochłonięcie sobie⁸⁴.

⁸⁴ *Ibidem*, s. 321.

Łazienka jako dobre miejsce na pozytywną przerwę została wybrana nieprzypadkowo. Zazwyczaj w domach jest to jedyne miejsce zamykane na klucz. Sam akt wejścia do łazienki jest w naszym społeczeństwie powszechnie odczytywany jako znak, że dana osoba potrzebuje być sama i to jej intymny czas. W związku z tym łazienka naturalnie nadaje się jako przestrzeń na pozytywną przerwę. Autorka za Dreikursem wyróżnia łazienkę jako miejsce szczególne:

W całym procesie uspokajania się bardzo ważny jest szacunek dla drugiej strony. Możesz na przykład powiedzieć: Potrzebuję chwili dla siebie, żeby ochłonać. Wiem, że będę w stanie lepiej się dogadać, gdy będę się lepiej czuł. Powiedz dzieciom, że nie odchodzisz od nich dlatego, że chcesz je zostawić, tylko dlatego, żeby pobyć chwilę sam ze sobą. Wiesz bowiem, że kiedy wszyscy będą czuli się lepiej, wasz problem uda się rozwiązać w atmosferze szacunku i współpracy⁸⁵.

Z kolei szczególnie nauczycielom polecana jest metoda książki. W związku z tym, że nauczyciele nie mogą opuszczać klasy w trakcie lekcji, żeby zrobić sobie pozytywną przerwę, to alternatywnym rozwiązaniem jest dla nich sięgnięcie po książkę. Oczywiście, żeby ta metoda była skuteczna, muszą zostać spełnione różne warunki. Nauczyciel musi cieszyć się szacunkiem, mieć wytworzone dobre relacje z uczniami, a pozytywna przerwa z książką musi być metodą wcześniej uzgodnioną i omówioną. Wszyscy muszą wiedzieć, co ona oznacza. Łatwo bowiem sobie wyobrazić sytuację, że nagle wycofanie się przez nauczyciela w świat lektury może być odebrane przez dzieci jako objaw bezradności i może być wykorzystane do całkowitej dezorganizacji zajęć.

Nelsen, odnosząc się do metody książki i metody łazienki, zwraca uwagę, polemizując z krytycznymi głosami, że wycofanie się rodzica lub zaprowadzenie dziecka do pokoju, gdzie może się wyciszyć, jest nagradzaniem złego zachowania, wyjaśnia, że jest wręcz przeciwnie – jest to podejście pełne szacunku, które pozwala dziecku uświadomić, że ma prawo do wszystkich uczuć, ale nie może

⁸⁵ *Ibidem*, s. 322.

jednak robić wszystkiego, co chce. Są to dosyć czytelne granice. Żeby jednak dziecko zrozumiało problem, konieczne jest przeczekanie etapu, kiedy włącza się tzw. gadzi mózg, i omówienie sytuacji w okolicznościach, które pomagają dziecku zrozumieć, zaakceptować i zgodzić się na określone przez rodzica zasady.

W sytuacjach, w których niemożliwe jest wycofanie się do osobnego pomieszczenia, a emocje są zbyt duże, dobrym rozwiązaniem jest zachowanie emocjonalnego dystansu. Żeby przerwać błędne koło złości, kłótni, napięcia, walki o władzę lub kontynuowania cyklu zemsty, warto powiedzieć sobie „stop”, wyłączyć się i próbować odciąć się od rozgrywającej się sytuacji. Jest to oczywiście bardzo trudne do, ale wysiłek przynosi dobre rezultaty. Można do tego wykorzystać takie proste metody jak liczenie na głos lub w myślach, spojrzenie przez okno, wzięcie oddechu czy odmówienie modlitwy w przypadku osoby wierzącej⁸⁶.

Żeby rozmowa była owocna, a dialog prawdziwy, należy najpierw spotkać się w ciszy. Rozmowa musi być prowadzona z poszanowaniem drugiej strony, a cisza umożliwia zatrzymanie się we własnym wielosłowniu i otwarcie wolnej przestrzeni, koniecznej do tego, żeby druga strona mogła się wypowiedzieć. Według Nelsen jedną z ważniejszych rozmów, jakie rodzice odbywają z dziećmi, jest ta prowadzona przed snem. Czas przed snem jest szczególnym momentem, kiedy to zarówno rodzice, jak i dzieci są zmęczone, choć inaczej to przejawia się u jednych, a inaczej u drugich: u rodziców to zazwyczaj rozdrażnienie, zniecierpliwienie i frustracja związana z pragnieniem spokoju i ciszy, która pojawia się z momentem zaśnięcia dziecka; u dzieci natomiast zmęczenie może objawiać się marudzeniem, nadmiernym zwracaniem uwagi na siebie, a także złością, płaczem i nadpobudliwym zachowaniem. Spotkanie w rozmowie jest więc dobrym rozwiązaniem, żeby wyciszyć się, ale także by móc wytłumaczyć dzieciom, że czas ciszy dla rodziców, ich wycofania się jest troską o ich własne potrzeby, a nie wiąże się z odrzuceniem dzieci.

⁸⁶ Zob. P. Lacout, *Bóg jest ciszą*, tłum. M. Trzcińska, Warszawa 2020, *passim*.

Pośród wielu aspektów ciszy obecnych w *Pozytywnej dyscyplinie* pojawia się także pojęcie sygnałów niewerbalnych. Autorka słusznie zauważa, jak wiele emocji i myśli ujawnia się nie w komunikacji językowej, lecz właśnie w sygnałach wysyłanych przez ciało. To bardzo ważna konstatacja, która nieraz umyka autorom książek dotyczących wychowania. Tutaj zaś pojawia się wprost wyrażona myśl, że opisanie metody zakłada wykorzystanie rozmaitych sygnałów niewerbalnych, i że akcent na działanie jest ważniejszy niż akcent na mówienie. Zalecone jest po prostu, by słów nawet gdy są potrzebne, było jak najmniej. Może się to wydawać wręcz szokujące, ale w czasach rozpowszechnionego gadulstwa, bełkotu i nieszanowania słowa taka postawa wymaga namysłu i rozwinięcia jako dająca nadzieję na powrót do idei, że to cisza jest wartością, a słowo, żeby było wartościowe, powinno być wyważone i dobrze przemyślane, żeby nie wyrządzić najpierw szkody.

Podsumowując metodę pozytywnej dyscypliny, w której fundamentalną rolę odgrywa tzw. pozytywna przerwa, zwana metaforycznie w niniejszym rozdziale pozytywną ciszą, należy ocenić ją jako bardzo wartościową. Uznanie budzi już sam duch metody, wyrażający się szacunkiem do tradycji, dziedzictwa, rodziny i – co nie jest wyrażone *explicite* – wartości chrześcijańskich. Dążenie do harmonii, dialogu, nastawienie nie na niszczenie zastanego porządku (jak to jest chociażby u Juula), ale na odbudowę tego, co było dobre, a co zostało zniszczone w wyniku przemian cywilizacyjnych działających destrukcyjnie na tradycyjne więzi społeczne i rodzinne, wpisuje się w etos ciszy. Szczególnie cenne w pozytywnej dyscyplinie jest to, że cisza nie jest postrzegana tylko jako pewien rodzaj etosu, ale także jako nieocenione narzędzie, które w różnorodny sposób jest wykorzystywane zarówno w odniesieniu do dzieci, jak i do samych rodziców. Cisza jest narzędziem, metodą i wartością uniwersalną, która przynosi dobre owoce wszystkim ludziom niezależnie od ich wieku, statusu czy też roli w rodzinie i społeczeństwie.

4. „Lubię ciszę”. Blog Ojciec

Na marginesie rozważań o literaturze parentingowej należy również wspomnieć, że w ostatnich dziesięciu latach popularność uzyskały strony internetowe zajmujące się tematyką rodzicielstwa, wychowania, rodziny i dzieci. Strony o tematyce rodzicielskiej przyjmują różne formy, od klasycznych stron internetowych, przez blogi, po profile i kanały na najpopularniejszych u progu lat 20. XXI wieku serwisach internetowych, np. na Facebooku⁸⁷. O tym, dlaczego ogromną popularnością cieszą się strony internetowe związane z tematyką rodzicielstwa, trafnie pisze pedagog Anna Mitręga:

Media społecznościowe stały się przestrzenią swobodnej i bezpiecznej dyskusji, wymiany, konstruowania znaczeń związanych z wychowaniem dzieci. Przestrzeń ta jest traktowana przez rodziców jako miejsce czerpania zróżnicowanej wiedzy. Łatwość założenia strony i zarządzania nią sprawia, że wiele osób ma szansę na publiczne dzielenie się swoją działalnością i inspirowanie dyskusji w określonym zakresie. Inni natomiast stają się odbiorcami i wyrażają własne poglądy. Rola i zadania spełniane przez matki i ojców, a także różnorodność możliwości ich realizacji w naturalny sposób predestynują tematykę rodzicielstwa do szerokiego odzewu⁸⁸.

Przestrzeń internetowa zmienia się bardzo dynamicznie. Stron i profili podejmujących tematy wychowania i rodzicielstwa jest bardzo dużo. Rankingi na najlepsze blogi parentingowe cechują się subiektywnymi, trudnymi do weryfikacji kryteriami⁸⁹, zatem

⁸⁷ Zob. M. Łosiewicz, *Blogi parentingowe jako platforma (auto)prezentacji współczesnej polskiej rodziny*, „Horyzonty Wychowania” 2020, vol. 19, no. 49, s. 127–139; O. Furtak, E. Kubiak-Szymborska, *Wizerunki dziecka kreowane przez strony parentingowe*, „Wychowanie w Rodzinie” 2018, t. 17, nr 1, s. 259–275.

⁸⁸ A. Mitręga, *Rodzice w mediach społecznościowych – krystalizowanie się znaczeń istotnych w procesie wychowania. Komunikacja a zmiana społeczna*, red. J. Kędzior et al., Wrocław 2018, s. 126.

⁸⁹ *Top 10 – rodzicielskie blogi, które musisz zacząć czytać!*, 25.07.2019, rodzicowo.pl/artykuly/top-10-rodzicielskie-blogi-ktore-musisz-zaczac-czytac [dostęp: 27.08.2022].

w celu określenia popularności konkretnych stron autorka sięgnęła do ogólnie dostępnych i łatwo weryfikowalnych danych na Facebooku. Tu rekordzistą jest Blog Ojciec: 723 tys. obserwujących. Ponad 500 tys. obserwujących mają: [szczesliwa.pl](https://www.szczesliwa.pl) (506 tys.) i *Moje Dzieci Kreatywnie* (513 tys.)⁹⁰.

Portale parentingowe wymagają wnikliwej, interdyscyplinarnej analizy, uwzględniającej nie tylko wiedzę pedagogiczną, ale i socjologiczną, psychologiczną, antropologiczną, a także badania z zakresu oddziaływania nowych mediów. Trudno w tym miejscu chociażby zarysować idee, które przewijają się na wymienionych blogach i stronach. Są one znacznie zróżnicowane, a materiał badawczy jest bardzo obszerny. W związku z powyższym autorka postanowiła przyrzeć się jedynie ideom promowanym przez autora strony Blog Ojciec, będącej obecnie najpopularniejszym serwisem o rodzicielstwie w polskim internecie, przy czym podstawowym źródłem jest książka *Idealny rodzic nie istnieje*⁹¹, dzięki której można zapoznać się z najważniejszymi poglądami autora. Trzeba też wspomnieć o materiałach z internetu, jednak rozbudowany system wpisów blogowych i facebookowych wymaga zupełnie innej metodologii niż ta przyjęta w książce. Przewodnym motywem niniejszej monografii jest cisza, dlatego wnioski z lektury książki *Idealny rodzic nie istnieje* obejmują one również odpowiedź na pytanie, czy zawiera ona odniesienia do problemu hałasu i chaosu we współczesnym świecie.

Autorem książki *Idealny rodzic nie istnieje* i strony o nazwie Blog Ojciec jest Kamil Nowak, mąż, ojciec trójki dzieci, który otwarcie przyznaje, że do wychowania dzieci nadawał się tak samo jak do projektowania promów kosmicznych, a zainteresowanie rodzicielstwem i tacierzyństwem pojawiło się u niego dopiero w chwili, gdy na świat przyszło jego pierwsze dziecko i zbiegło się to z prowadzeniem bloga:

⁹⁰ *Ranking blogów parentingowych*, [szczesliwa.pl/ranking-blogow-parentingowych-grudzien-2016](https://www.szczesliwa.pl/ranking-blogow-parentingowych-grudzien-2016) [dostęp: 27.08.2022].

⁹¹ K. Nowak, *Rodzic idealny nie istnieje*, Bielsko-Biała 2019.

Początkowo blog miał być raczej miejscem nieco bardziej wszechstronnym, podejmującym więcej tematów. Po pewnym czasie okazało się jednak, że to właśnie te „ojcowskie” wpisy są najchętniej czytane, a ja sam zauważyłem, że mam mnóstwo do nadrobienia w tym temacie, więc połączyłem jedno i drugie. Uczyłem się o tym, jak być lepszym rodzicem, a to, co uznałem za ciekawe, posyłałem dalej w świat właśnie na blogu. Dzięki temu mogłem zaobserwować, jak inni na to reagują i sam z czasem wiele się nauczyłem od moich czytelników – chyba przede wszystkim otwartości na różne podejścia⁹².

Nowak zazwyczaj wypowiada się o sobie samym z poczuciem humoru i dystansem, a także daleki jest od szkolnego, akademickiego czy też korporacyjnego stylu prezentowania się przez pryzmat osiągnięć, tytułów czy ukończonych kursów. Na swojej autorskiej stronie Blog Ojciec (powiązanej z mediami społecznościowymi oznaczonymi również jako Blog Ojciec) w poście *41 faktów o mnie, które nie są powszechnie znane*⁹³ co ciekawe znalazło się też miejsce dla ciszy. Autor wprost napisał, że:

12. Lubię ciszę

Nie potrafię pracować w hałasie i nie dam rady zasnąć, gdy ktoś obok chociażby głośno oddycha. Jak już potrzebuję pracować w domu, to zakładam słuchawki i włączam sobie dźwięki lasu albo jakiegoś wodospadu⁹⁴.

W dalszej części wyliczenia autor jeszcze raz wraca do tego tematu w punkcie 38:

Słyszę elektronikę. Co jest przekleństwem, bo potrafi mnie obudzić zasilacz niewyciągnięty z gniazdka, emitujący dźwięki na granicy słyszalności. A jak pisałem w punkcie 11, **lubię ciszę** [podkr. – T.O.].

⁹² *Ibidem*.

⁹³ *Idem*, *41 faktów o mnie, które nie są powszechnie znane*, blogojciec.pl/dzieci/41-faktow-o-mnie-ktore-nie-sa-powszechnie-znane [dostęp: 22.08.2022].

⁹⁴ *Ibidem*.

Można wnioskować z powyższych słów, że autor jest osobą wysoko wrażliwą i unika mocniejszych bodźców. Taka natura w oczywisty sposób predestynuje do zwracania uwagi na harmonię, spokój i korzyści, jakie płyną z ciszy⁹⁵.

Książka *Rodzic idealny nie istnieje* została wydana niejako na marginesie działalności blogerskiej. Dla Nowaka podstawowym miejscem do dzielenia się refleksjami i wiedzą jest internet, w związku z czym książka jest zaledwie krótkim przewodnikiem po ideach, które wyznaje i propaguje autor. Według autora rodzic nowo narodzonego dziecka jest przede wszystkim przemęczony i zagubiony, dlatego lektura grubych książek o wychowaniu jest dla niego zbyt wymagającym zadaniem. We własnej publikacji Nowak zawarł zatem najważniejsze spostrzeżenia, którymi dzieli się jako doświadczony już ojciec i w razie zainteresowania odsyła dalej, zarówno do materiałów drukowanych, jak i internetowych:

„Idealny rodzic nie istnieje” to opis mojej drogi jako rodzica, która trwa już ponad dekadę. To opis moich błędów, moich porażek oraz wielu wyciągniętych z nich wniosków, wspartych doświadczeniami tysięcy rodziców, z którymi miałem kontakt w trakcie prowadzenia bloga. Pisząc tą książkę przyświecała mi jedna idea – stworzyć książkę dla rodziców, którzy na co dzień poradników rodzicielskich nie czytają, a mimo to chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej i zrobić krok w stronę przyjemniejszego i spokojniejszego rodzicielstwa⁹⁶.

Książka jest zatem nie tyle kompendium, lecz drogowskazem, który pokazuje, gdzie udać się w poszukiwaniu wiedzy. I tak w tej skromnej, jeśli chodzi o ilość tekstu, książeczce pada wiele nazwisk i tytułów. Jako źródła inspiracji Nowak podaje takich autorów jak:

⁹⁵ Zob. C. Petitcollin, *Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, tłum. K. Arustowicz, Łódź 2019; *eadem*, *Jak lepiej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, tłum. K. Arustowicz, Warszawa 2020.

⁹⁶ K. Nowak, *Rodzic idealny...*, *op. cit.*, okładka.

Lawrence Cohen⁹⁷, Adele Faber i Elaine Mazlish⁹⁸, Gerald Hüthera i Uli Hauser⁹⁹, Jane Nelsen¹⁰⁰, Gordon Neufeld i Maté Gabor¹⁰¹, Agnieszka Stein¹⁰² i Zofię Żuczowska¹⁰³, a także podobnych do niego polskich blogerów, takich jak: Anita Janeczek-Romanowska¹⁰⁴, Małgorzata Musiał¹⁰⁵, Agata Aleksandrowicz¹⁰⁶, Alicja Kost i Danka Kozłowska-Rup¹⁰⁷, Joanna Jaskółka¹⁰⁸ oraz Natalię Tur¹⁰⁹. Autor często posługuje się cytatami, np. znanych osób jak Albert Einstein, ks. Jacek Stryczek czy Janusz Korczak, a także innych autorów książek parentingowych, takich jak: Jasper Juul czy Bunmi Laditan. Książka została podzielona na 10 rozdziałów, które oprócz tytułów mają zwięzły opis idei, którą mają przybliżyć. Z uwagi na temat niniejszej książki zwrócono przede wszystkim uwagę na przewijające się motywy ciszy.

W rozdziale 1 (*Jesteśmy ważni* – „Jesteśmy wystarczająco dobrzy i damy sobie radę, a jeśli natrafimy na problem, to poszukiwanie odpowiedzi czy poradzenie się specjalisty nie będzie powodem do wstydu [wręcz przeciwnie¹¹⁰]”) autor porusza fundamentalną kwestię, że chaos, hałas i wszystko to, co w dzisiejszej cywilizacji pełnej

⁹⁷ Zob. L.J. Cohen, *Rodzicielstwo przez zabawę*, tłum. A. Rogozińska, Warszawa 2012.

⁹⁸ Zob. A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały...*, *op. cit.*

⁹⁹ Zob. G. Hüther, U. Hauser, *Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty*, tłum. A. Lipiński, Słupsk 2014.

¹⁰⁰ Zob. więcej w rozdziale 5.3.

¹⁰¹ G. Neufeld, M. Gabor, *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*, tłum. P. Cieślak, Łódź 2016.

¹⁰² Zob. więcej w rozdziale 5.1.

¹⁰³ Zob. Z.A. Żuczowska, *Dialog zamiast kar*, Podkowa Leśna 2015.

¹⁰⁴ Psycholog dziecięcy, autorka bloga bycbliżej.pl.

¹⁰⁵ Pedagog, autorka bloga dobrarelacja.pl.

¹⁰⁶ Specjalistka z zakresu komunikacji społecznej i PR oraz dyplomowana promotor karmienia piersią, autorka bloga hafija.pl.

¹⁰⁷ Alicja Kost jest z wykształcenia biotechnologiem, autorka książki *Pierwsze lata życia matki*; Danka Kozłowska-Rup, położna, certyfikowany doradca laktacyjny, doktor nauk medycznych, obie są współautorkami bloga mataja.pl.

¹⁰⁸ Z wykształcenia polonistka, autorka bloga matkatylkojedna.pl

¹⁰⁹ Z wykształcenia socjolog, autorka bloga nishka.pl.

¹¹⁰ K. Nowak, *Rodzic idealny...*, *op. cit.*, s. 7 i 250.

pośpiechu wytrąca nas ze spokoju, prowadzi do wyczerpania człowieka, rodzica, i ma to bezpośredni wpływ na dziecko, ponieważ gdy rodzic sam jest przemęczony, to nie jest w stanie efektywnie pomóc dziecku. Oprócz hałasu i chaosu związanego z charakterem współczesnego stechnicyzowanego świata autor zwraca uwagę, że sam trud wychowania dzieci wiąże się z narażeniem na nieustanny hałas i chaos:

Na początku bywa chaotycznie i nie wszystko przychodzi łatwo, bo nie dość, że jesteśmy w kompletnie nowej sytuacji, to jeszcze brak snu wzmacnia nasz stres. Zresztą deprivacja snu bywała jedną ze sztuk torturowania więźniów, którzy pozbawieni jego regenerującej mocy, zaczynali wariować¹¹¹.

Nie tylko chaos i hałas bywa problemem. Rodzice często muszą mierzyć się z trudną do pojęcia ciszą, negatywną ciszą, która wynika z tego, że na słowa, prośby, tłumaczenia dziecko odpowiada milczeniem i wydaje się zupełnie ignorować to, co się do niego mówi. Trafnie oddana została bezradność, z jaką mierzy się rodzic, za pomocą cytatu amerykańskiego blogera Rodneya Lacroix: „Świetnym sposobem, aby przygotować się do roli rodzica jest rozmawianie z kamieniami. Mają podobną do dzieci umiejętność słuchania”¹¹².

Kilka stron dalej pojawia się wyróżniona myśl autora: „Bycie rodzicem to posiadanie umiejętności bezszelestnego otwierania każdego batonika”¹¹³. Cisza pojawia się tu w jeszcze innym, zupełnie zaskakującym aspekcie, jako cisza ukrywającego się rodzica, potajemnie próbującego zrobić coś w tajemnicy przed dzieckiem. Każdy z nas bowiem potrzebuje posiadać pewną sferę intymną, ale i osobisty czas, w którym może być zupełnie „nagi” ze swoimi myślami i emocjami.

W rozdziale 3 (*Rodzice są fundamentem*) autor podkreśla, jak ważna jest umiejętność komunikacji, a zwłaszcza słuchania: „Gdy

¹¹¹ *Ibidem*, s. 33.

¹¹² *Ibidem*, s. 34.

¹¹³ *Ibidem*, s. 42.

mówimy, powtarzamy jedynie to, co już wiemy. Gdy słuchamy, mamy szansę nauczyć się czegoś nowego¹¹⁴ oraz: „Wręcz przeraża mnie, jak często ktoś słucha drugiej osoby nie dlatego, że interesuje go, co mówi, lecz by doczekać zakończenia wypowiedzi i móc mówić o tym, co naprawdę go interesuje. Nie tak tworzy się dojrzałe relacje”¹¹⁵.

W rozdziale 4 (*Poznaj swojego gada*) przywołana została koncepcja podziału mózgu na część racjonalną, gadzią i ssaczą¹¹⁶. W sytuacji zagrożenia, przemęczenia następuje uśpienie bardziej rozwiniętych części mózgu i uaktywnia się mózg gadzi, którego reakcją obronną jest atak, ucieczka lub znieruchomienie. Dobrym rozwiązaniem w takich napiętych sytuacjach jest wycofanie się rodzica, uspokojenie się i pobycie chwilę w ciszy, w poprzednich rozdziałach było to nazywane „pozytywną przerwą”.

W rozdziale 5 mimo kontestacyjnego tytułu *Tradycyjne nie znaczy lepsze* („Tradycyjne nie zawsze znaczy lepsze. Czasami oznacza jedynie, że we wcześniejszych latach ludzie nie mieli dostępu do wiedzy w danym zakresie. Tak jak nie siedzimy już w jaskiniach, tak samo nie musimy stosować wychowania, które było popularne”¹¹⁷), nie dochodzi jednak do radykalnego odrzucenia tradycji, jak to miało miejsce w przypadku książek Jespera Juula, lecz krytyczne podejście, które pozwala odejść od niektórych tradycyjnych rozwiązań, jeśli nauka udowodniła, że są one szkodliwe dla rozwoju człowieka, chodzi tu przede wszystkim o bicie. Proces wzajemnego słuchania jest tu fundamentem, co oczywiście jak najbardziej wpisuje się w metodologię ciszy.

Na interesującą rzecz zwraca uwagę autor w rozdziale 7 (*Przygotuj teren i obserwuj*):

Żyjemy w erze konsumpcjonizmu. W przeciętnym amerykańskim domu znajduje się **300 tysięcy przedmiotów** [podkr. – T.O.]. Ile jest

¹¹⁴ *Ibidem*, s. 48.

¹¹⁵ *Ibidem*, s. 49.

¹¹⁶ Zob. rozdział o metodzie self-reg.

¹¹⁷ *Ibidem*, s. 60 i 250.

w przeciętnym amerykańskim dziecięcym pokoju? Dokładnej liczby nie znam, ale mogą być pewny jednej rzeczy: zdecydowanie za dużo. Oczywiście to problem nie tylko Ameryki, ale i wielu innych rozwiniętych i rozwijających się krajów, naszego również¹¹⁸.

W rozdziale został przywołany eksperyment, dzięki któremu udowodniono, że mniej znaczy lepiej. W jednym z przedszkoli postanowiono na trzy miesiące zabrać wszystkie zabawki. Na początku dzieci były zdezorientowane, ale po jakimś czasie okazało się, że świetnie odnalazły się w nowej sytuacji, bawiły się częściej razem, wymyślały różne zabawy i korzystały z wyobraźni. Po zakończeniu eksperymentu tylko jedno dziecko na pięć chciało powrotu zabawek. Nawiązując do wciąż aktualnego Frommowskiego pytania „mieć czy być?”, warto też przytoczyć refleksje ojca obserwującego dzieci:

Mając mniej, dzieci zaczynają mniej skupiać się na otoczeniu, a bardziej na poznawaniu samego siebie, dzięki czemu łatwiej jest im odkryć pasje i talenty, które w nich drzemią. Takie dzieci chętniej też czytają, piszą czy malują¹¹⁹.

Pozwalając sobie rozwinąć myśl autora, droga ciszy prowadzi właśnie do myślenia twórczego związanego z pisaniem i malowaniem, ale jest też na odwrót droga twórczości prowadzi również do ciszy, która ma zbawienny wpływ na wszystkie sfery życia człowieka, w tym oczywiście dziecka.

Ostatnia myśl zawarta w książce, która odwołuje się do idei ciszy, jest też – jak sam autor podkreśla – jedną z najważniejszych recept wychowawczych. Autor bardzo propaguje kontakt z naturą jako lekarstwo na wiele bolączek wychowawczych i problemów twego świata:

Przepis na szczęśliwe dzieciństwo. Składniki: 1 duża trawiasta łąka, 6 dzieci, 3 małe psy, kilka drzew, dużo kwiatów, wąski strumyk z kamieniami, letnie słońce, czyste, niebieskie niebo¹²⁰.

¹¹⁸ *Ibidem*, s. 137.

¹¹⁹ *Ibidem*, s. 144.

¹²⁰ *Ibidem*, s. 152.

Podsumowując, Kamil Nowak, autor najpopularniejszego polskiego bloga parentingowego i książki *Idealny rodzice nie istnieje* niezwykle dużą wagę przywiązuje do ciszy rozumianej jako zjawisko przyrodnicze. Autor często podkreśla, jak hałas i chaos wzmagają trudy dnia codziennego i wychowania w ogóle. Harmonia otoczenia, ale i środowiska emocjonalnego jest receptą na dobry rozwój. Ważne w procesie wychowania jest przede wszystkim stworzenie emocjonalnej więzi między rodzicem a dzieckiem, która jest naturalnie rozwijana w trakcie dialogu, gdy dziecko słucha rodzica, a z drugiej strony rodzic słucha dziecka, jakie są jego emocje, marzenia i lęki.

Podsumowanie

Hałas i zgiełk staje się powoli naturalnym środowiskiem współczesnego człowieka. Tak jakby człowiek, uciekając od ciszy, uciekał od siebie, zagłuszał własne pytania dotyczące egzystencji i rozumienia świata¹.

Człowiek jako istota psychiczna, fizyczna i duchowa nabywa różnorodnych sprawności w procesie wychowania od wczesnego dzieciństwa, poprzez młodość i dojrzałość. Patrząc na człowieka jako integralną całość, jego wielopoziomowe wnętrze, postawy i działania zewnętrzne, można pytać o sprawność wymowy i milczenia, o potrzebę ciszy i umiejętność obcowania z własnymi myślami i z samym sobą, oraz kontemplowania piękna zewnętrznego.

Cisza ma charakter złożony i wymaga odpowiedniej dociekliwości. Różne są doświadczenia ciszy, wszak w różnej ciszy jesteśmy (przebywamy/bywamy) i jesteśmy „naszej” ciszy kulturowo nauczeni. Jest cisza wokoło nas i cisza w człowieku. Moja cisza nie jest twoją ciszą. Jest cisza Wschodu i cisza Zachodu. Cisza aglomeracji i cisza gór. Cisza budowana przez dystans między ludźmi. Jest cisza kultury elitarnej, gdzie milczenie wprzęgnięte jest w sztukę oratorską, i cisza kultury ludowej – ufająca byciu w ciszy i kondensowaniu języka.

¹ Z. Bohdan, *Czy cisza jest walorem czy klęską medycyny (o medycznych aspektach ciszy)*, [w:] *Dziecko przewlekle chore – problemy medyczne, psychologiczne i pedagogiczne. Heurystyczny wymiar ludzkiej egzystencji*, red. B. Antoszevska, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2011, s. 139.

Cisza coraz mniej znana jest współczesnemu człowiekowi, który z jednej strony się jej boi, z drugiej jej pragnie. W pracy nad sobą potrzebne jest wyciszenie, uwolnienie od nadmiaru emocji, uspokojenie umysłu. Jeśli człowiek pozna siebie, wie kim jest. Cisza jest o tyle cenna, że nie mamy możliwości łatwego wyłączenia się z percepcji dźwięku. W przypadku obrazu wystarczy zamknąć oczy, słuch nie daje nam takich możliwości z oczywistych powodów. Cisy potrzebuje człowiek na każdym etapie swojego życia, niemniej wrażliwy system nerwowy dziecka potrzebuje przemienności aktywności i spokoju.

Dokuczliwość hałasu jest tak wielka, że coraz częściej wyznacza się miejsca, do których hałas nie ma dostępu. W wielu szkołach docenia się znaczenie ciszy, podejmowane są działania w celu obniżenia poziomu hałasu. Powstają także różne projekty i strefy ciszy.

Coraz częściej u dzieci i młodzieży pojawiają się niekorzystne stany psychiczne: nadpobudliwość, rozpacz, trwoga, lęk, depresja, a nawet desperacja tak nieopisana jak akty samobójcze. Trwałość tych przeżyć zależy od czasu trwania sytuacji, wieku, cech osobowościowych – wrażliwości podmiotu. Cisza nie wynika ani ze stanu psychologicznego, ani z technik osiągania uspokojenia, jest to bowiem spokój na poziomie duchowym. Najpierw trzeba znaleźć ciszę wokół siebie, by dojść do ciszy w sobie.

Współczesne media przez reklamy podsuwają różne środki uspokajające i pobudzające. Pilnie poszukiwani są psychologowie i psychiatrzy, żeby nieść pomoc dzieciom „rozstrojonym” przez hałas i samotność (nieobecność rodziców – oboje coraz dłużej pracują)².

Przyjęcie postawy „wychowania bezstresowego” było brzemiennej pomyłką – co wyraziło się zwłaszcza w powszechnie występujących zachowaniach i zaburzeniach zachowania, stało się

² E. Osewska, *Rodzina i szkoła w Polsce wobec współczesnych wyzwań wychowawczych*, Kraków 2020.

źródłem kryzysów, w konsekwencji zagrożenia dla formacji całego pokolenia. Dziecko potrzebuje wyraźnych ram, granic pomiędzy dobrem a złem, właściwością, a jej brakiem, potrzebuje i aktywności, i spokoju, pewnej rytmiczności, która pozwala na rozwój.

Takie postawienie sprawy, że wolność bez granic, prawa bez obowiązków, bezstresowość jest sposobem na wychowanie musiało pociągnąć wiele istotnych konsekwencji dla młodego pokolenia. Nauczycielom stawia się wymagania nie zawsze mające na celu wartość, jaką ma wychowanie i edukacja społeczeństwa, oczekuje się od nich realizowania planów, wykonywania poleceń, wprowadzania i przestrzegania zarządzeń, ustaw, programów... i sprawozdawczości.

Poszliśmy za hasłami, a brakło ciszy refleksji.

Bibliografia

- Adamek I., *Podstawy edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków 1997.
- Adele Faber* [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Adele_Faber [dostęp: 12.07.2021].
- Adele Faber* [hasło], mediarodzina.pl/autor/adele-faber [dostęp: 12.07.2021].
- Adler A., *Psychologia indywidualna w wychowaniu*, tłum. M. Kreczkowska, Kraków 1946.
- Adler A., *Znajomość człowieka. Charakter*, brak tłum., Warszawa–Poznań–Kraków–Lwów 1934.
- Aktywność i cisza w pedagogice Marii Montessori*, red. M. Miksza, Łódź 2019.
- Aleksander T., *Andragogika. Podręcznik akademicki*, Kraków 2009.
- Aleksander T., *Wykorzystanie pracy do stymulowania rozwoju dzieci i młodzieży w systemach wychowawczych XX wieku*, „Horyzonty Wychowania” 2015, nr 30, s. 31–46.
- Aleksandrowicz J., Duda H., *U progu medycyny jutra*, Warszawa 1988.
- Andrukowicz W., *By dziecko było geniuszem. Wprowadzenie do edukacji komplementarnej*, Kraków 2012.
- Antropologia audiowizualna jako przedmiot i metoda badań*, red. J. Harbanowicz, A. Janiak, Wrocław 2011.
- Badura-Strzelczyk G., *Pomóż mi samemu to zrobić*, Kraków 1998.
- Baka Ł., *Konflikt między pracą i rodziną a wypalenie zawodowe. Pośrednicząca rola zasobów osobowych*, „Psychologia Społeczna” 2001, nr 19, s. 367–374.

- Bilińska J., *Wielojęzyczność Słownika języka polskiego S.B. Lindego w oparciu o wydanie drugie*, bc.klf.uw.edu.pl/384/1/2014_Glosa_jb.pdf [dostęp: 12.07.2021].
- Bonhoeffer D., *Wybór pism*, oprac. A. Morawska, Warszawa 1970.
- Bóg, cisza, prostota. Brat Marek z Taizé w rozmowie z Piotrem Żyłką*, Kraków 2019.
- Brańpiel J., Górnicka B., *Rodzina w kręgu ponowoczesnych przemian i wyzwań*, Kraków 2020.
- Brzostek D., *Nasłuchiwanie hałasu. Audioantropologia między ekspresją a doświadczeniem*, Toruń 2014.
- Brzostek D., *Ścisząc radio w sypialni Marcela Prousta tuż obok stadionu żużlowego. Cisza jako (niemożliwy) postulat*, „Audiosfera. Koncepcje – Badania – Praktyki” 2020, nr 7, s. 6–8.
- Bula D., *Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i szkole – recenzja*, „Z Teorii i Praktyki Dydaktycznej Języka Polskiego” 1999, t. 15, s. 182–185.
- Była jedną z najpopularniejszych blogerek modowych, dziś sprzedaje kadzidła i szamańskie bębny*, 3.08.2022, szczecinskie24.pl/byla-jedna-z-najpopularniejszych-blogerek-modowych-dzis-sprzedaje-kadzidla-i-szamanskie-bebny [dostęp: 27.08.2022].
- Cain S., *Ciszej proszę... Siła introwersji w świecie, który nie może przestać gadać*, tłum. J. Korpanty, Warszawa 2019.
- Carey B., *Jak się uczyć?*, tłum. D. Wójtowicz, Kraków 2015.
- Chramiec M., *Muzeum Książy Czartoryskich*, Kraków 2019.
- Christie E., *Medytacja chrześcijańska w szkole. Przewodnik dla nauczycieli i rodziców*, tłum. H. Mijas, P. Żak, Kielce 2012.
- Chuderski A., *Poznawcze mechanizmy samokontroli i samoregulacji*, [w:] *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, red. A. Niedźwieńska, Kraków 2008, s. 33–51.
- Ciereszko H., *Medytacja chrześcijańska*, „Studia Teologiczne” 1994, nr 12, s. 249–263.
- Cisza* [hasło], [w:] S.B. Linde, *Słownik języka polskiego*, t. 1, Warszawa 1807, s. 311.
- Cisza* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, red. J. Karłowicz, A. Kryński, W. Niedźwiedzki, t. 1, Warszawa 1900, s. 340.

- Cisza [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, red. A. Zdanowicz, Wilno 1861, s. 172.
- Cisza [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, t. 1, red. M. Szymczak, Warszawa 1978, s. 308.
- Cisza i milczenie. Społeczno-kulturowe mechanizmy kreowania emocji*, red. B. Płonka-Syroka, K. Marchel, Wrocław 2010.
- Cisza w teorii i praktyce. Obraz interdyscyplinarny*, red. T. Olearczyk, Kraków 2014.
- Cmentarz [hasło], [w:] A. Brückner, *Słownik etymologiczny języka polskiego*, t. 1, Kraków 1927, s. 76.
- Cohen L.J., *Rodzicielstwo przez zabawę*, tłum. A. Rogozińska, Warszawa 2012.
- Corbin A., *Historia ciszy i milczenia. Od renesansu do naszych dni*, tłum. K. Kot-Simon, Warszawa 2019.
- Csikszentmihályi M., *Przeptyw. Psychologia optymalnego doświadczenia*, tłum. M. Wajda-Kacmajor, Taszów 2005.
- Czerepaniak-Walczak M., *Przesłanki integracji społecznej i kulturowej – pułapki izonomii*, [w:] *Pedagogika specjalna – aktualne osiągnięcia i wyzwania*, red. T. Żółkowska, Szczecin, 2005, s. 10–16.
- Czubkowska S., Wątor J., Regucka M., *Opium dla mas. Jak influencerzy stali się bogami*, 22.08.2022, spidersweb.pl/plus/2022/08/influencerzy-bogowie-marketing [dostęp: 22.08.2022].
- Dajczer T., *Medytacja w buddyźmie zen*, „*Studia Theologica Varsoviensia*” 1994, vol. 32, nr 1, s. 129–151.
- Dalej jest noc. Losy Żydów w wybranych powiatach okupowanej Polski*, t. 2, red. B. Engelking, J. Grabowski, Warszawa 2018.
- Dawidowicz A., *Zdrowie ludzkie w czasie i przestrzeni*, Warszawa 1970.
- Dąbrowska-Cydzik J., *Były gangster „Słowik” na czele MMA-VIP. „Liczy się głównie aspekt komercyjny”*, 11.01.2022, wirtualnemediapl/artikul/andrzej-zielinski-gangster-slowik-szef-mma-vip-marcin-najman-krytyka [dostęp: 12.07.2022].
- Disciplina* [hasło], [w:] *Mały słownik łacińsko-polski*, red. J. Korpanaty, Warszawa 2004, s. 205.

- Disciplina* [hasło], [w:] *Nowy słownik podręczny łacińsko-polski opracowany podług najnowszych źródeł*, oprac. Ł. Koncewicz, Lwów 1932, s. 254.
- Droga – cisza – ślad. Dotykanie rzeczywistości poprzez sztuki wizualne*, red. U. Ślusarczyk, K. Urbańska, R. Urbański, Kielce 2019.
- Dycht M., Marszałek L., *Mass media i reklama a choroby cywilizacyjne: anoreksja i bulimia*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2011, nr 30, s. 147–158.
- Dyscypuł* [hasło], sjp.pwn.pl [dostęp: 12.07.2021].
- Dyscypuł* [hasło], [w:] M. Arct, *Słownik wyrazów obcych*, Warszawa 1947, s. 63.
- Dziecko chore na astmę. Integracja działań pedagogicznych, medycznych i psychologicznych*, red. R. Kurzawa, J. Wyczęsany, Kraków 1995.
- Edmunds F., *Pedagogika Rudolfa Steinera. Szkoły waldorfskie na świecie i w Polsce*, tłum. A. Konczewska, Warszawa 1996.
- Elaine Mazlish* [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Elaine_Mazlish [dostęp: 12.07.2021].
- Elaine Mazlish* [hasło], mediarodzina.pl/autor/elaine-mazlish [dostęp: 12.07.2021].
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, tłum. M. Więżnowska, B. Horosiewicz, Poznań 2013.
- Faber A., Mazlish E., *Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością*, tłum. B. Rumatowska, Poznań 1997.
- Faber A., Mazlish E., *Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci. Twoja droga do szczęśliwszej rodziny*, tłum. B. Rumatowska, Poznań 2012.
- Foucault M., *Nadzorować i karać*, tłum. T. Komendant, Warszawa 1993.
- Fromm E., *Mieć czy być?*, tłum. J. Karłowski, Poznań 2012.
- Furtak O., Kubiak-Szymborska E., *Wizerunki dziecka kreowane przez strony parentingowe*, „Wychowanie w Rodzinie” 2018, t. 17, nr 1, s. 259–275.

- Gabrowska E., Spodaryk M., *Wiem, co je moje dziecko*, Kraków 2012.
- Gadamska M., *Jak być rodzicem, jakim zawsze chciałeś być – recenzja*, „Kwartalnik Edukacyjny” 2019, nr 1, s. 103–107.
- Gaidamowicz R. *et al.*, *ADHD – plaga XXI wieku?*, „Psychiatria Polska” 2018, vol. 52, no. 2, s. 287–307.
- Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach*, red. B. Ciciora, A. Krypczyk, Kraków 2010.
- Glenn H.S., *Przedmowa do wydania amerykańskiego*, [w:] J. Nelsen, *Pozytywna dyscyplina*, tłum. A. Czechowska, A. Rosiak, Warszawa 2015, s. 11–13.
- Gogolewska-Tońska M., *Pedagogizacja rodziców z udziałem dzieci: (na podstawie książki A. Faber i E. Mazlish „Jak mówić...”)*, „Nowa Szkoła” 2011, R. 67, nr 7, s. 28–31.
- González C., *Mocno mnie przytul. Jak zbudować i utrzymać silną więź w rodzinie*, tłum. J. Maksymowicz-Hamann, B. Ulanicka, Warszawa 2016.
- González C., *Wspólne dorastanie. Miłość i szacunek w rodzinie*, tłum. J. Maksymowicz-Hamann, Warszawa 2018.
- Gruchoła M., *Charakterystyka wątków skandalizujących w telewizyjnych programach reality show*, [w:] *Współczesne media. Gatunki w mediach. Prace dedykowane Profesor Marii Wojtak*, t. 2, *Gatunki w mediach elektronicznych*, red. I. Hofman, D. Kępa-Figura, Lublin 2017, s. 181–198.
- Grün A., *Potrzeba milczenia*, tłum. Benedyktyni Tynieccy, Kraków 2019.
- Guz S., *Edukacja w systemie Montessori*, t. 1 i 2, Lublin 1998.
- Guz S., *Metoda Montessori w przedszkolu i szkole*, Lublin 2006.
- Gwiżdż R., Młynarczyk B., *Ósrodek Hodowli Żubrów w Niepołomicach*, „European Bison Conservation” 2008, vol 1, s. 110–116.
- Haim Ginott* [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Haim_Ginott [dostęp: 12.07.2021].
- Hałas* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, t. 1, red. M. Szymczak, Warszawa 1978, s. 722.
- Hałas K., *Wartość osoby i wartość przyrody aksjologiczną podstawą pracy wychowawczo-dydaktycznej w świetle Encykliki „Laudato*

- Si”, [w:] *Edukačné výzvy a úlohy vo svetle Encykliky Laudato Si*, red. B. Akimjakowa, V. Hašková, Ružomberok 2016.
- Hanh T.N., *Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku*, tłum. J.P. Li-stwan, Warszawa 2022.
- Harwas-Napierała B.F., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa 2006.
- Heuel E., *Trening koncentracji. 10-dniowy program usprawniający*, Warszawa 2006.
- Historia społeczności*, sztetl.org.pl/pl/miejscowosci/n/536-niepolomice/99-historia-spoeczności/137739-historia-spoeczności [dostęp: 22.07.2022].
- Hobfoll S.E., *Stres, kultura i społeczność*, Gdańsk 2006.
- Horacy, *Wybór poezji*, oprac. J. Krókowski, Wrocław 2007.
- Hrabec S., Peplowski F., *Wiadomości o autorach i dziełach cytowanych w słowniku Lindego*, Warszawa 1963.
- Hüther G., Hauser U., *Wszystkie dzieci są zdolne. Jak marnujemy wrodzone talenty*, tłum. A. Lipiński, Słupsk 2014.
- Jaffke F., *Zabawa i praca w przedszkolu waldorfskim*, Warszawa 1992.
- Jane Nelsen [hasło], everipedia.org/wiki/lang_en/Jane_Nelsen [dostęp: 12.07.2021].
- Jankowska A., *33 poradniki (i nie tylko) dla rodziców*, nietylkodlamam.pl/ksiazki-dla-rodzicow-poradniki-o-wychowaniu [dostęp: 12.07.2021].
- Jeran A., *Praca zdalna jako źródło problemów realizacji funkcji pracy*, „Opuscula Sociologica” 2016, nr 2, s. 49–61.
- Jesper Juul [hasło], de.wikipedia.org/wiki/Jesper_Juul [dostęp: 12.07.2021].
- Juul J., *„Nie” z miłości. Mądrzy rodzice – silne dzieci*, tłum. D. Syska, Podkowa Leśna 2011.
- Juul J., *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej*, tłum. B. Hellmann, B. Baczyńska, Podkowa Leśna 2011.
- Kabzińska I., *O ciszy i hałasie, ich doświadczaniu, definiowaniu i sposobach opisywania*, „Etnografia Polska”, 2018, t. 62, nr 1–2, s. 5–23.

- Kadzikowska-Wrzosek R., *Wolna wola w świetle badań współczesnej psychologii nad procesami samoregulacji i samokontroli*, „Psychologia Społeczna” 2010, nr 15, s. 330–344.
- Karłowicz A., *Rodzicielstwo bliskości wyzwaniem dla współczesnych rodziców*, [w:] *Wychowanie – socjalizacja – edukacja. Księga jubileuszowa dedykowana prof. dr. hab. Michałowi de Tchorzewskiemu z okazji 75. rocznicy urodzin i 50-lecia pracy naukowej*, red. M. Chrost, K. Jakubiak, Kraków 2018, s. 689–700.
- Karoń K., *Historia antykultury*, Warszawa 2019.
- Katechizm Kościoła Katolickiego, katechizm.opoka.org.pl [dostęp: 12.12.2021].
- Kawula S., Brągiel J., Janke A.W., *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Toruń 2022.
- Kaźmierska M., *Kiedy cisza wśród uczniów staje się milczeniem uczniów – implikacje dla praktyki pedagogicznej*, [w:] *Milczenie szkoły szkice o trudach porozumiewania się w przestrzeni szkolnej i akademickiej*, red. W. Heller et al., Poznań–Kalisz 2018, s. 44–60.
- Kiersch J., *Pedagogika waldorfska. Wprowadzenie do pedagogiki Rudolfa Steinera*, tłum. B. Kowalewska, Kraków 2008.
- Kirkilionis E., *Więź daje siłę. Emocjonalne bezpieczeństwo na dobry start*, tłum. J. Maksymowicz-Hamann, B. Ulanicka, Warszawa 2011.
- Kolawa S., Hadryś D., *Hałas jako czynnik środowiska pracy nauczyciela*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach” 2016, nr 1, s. 60–73.
- Koncentracja* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, t. 1, red. M. Szymczak, s. 982.
- Korczak J., *Jak kochać dziecko. Dziecko w rodzinie*, Kraków–Warszawa 1919.
- Kraczła M., *Wypalenie zawodowe jako efekt długotrwałego stresu*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Zarządzanie” 2013, nr 2, s. 69–81.
- Krzyżewski K., *Samoregulacja i samokontrola jako przedmiot psychologii*, [w:] *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*, red. A. Niedźwieńska, Kraków 2008, s. 15–32.

- Księżopolska K., *Między szokiem a nudą, czyli o wartości paradokumentów i programów typu reality show w ujęciu teorii krytycznej i kultury obnażania*, [w:] *Seriale w kontekście kulturowym. Format, intertekst, adaptacja*, red. D. Bruszevska-Przytuła, A. Krawczyk-Łaskarzewska, P. Przytuła, s. 101–111.
- Kucharski R.J., *Hałas drogowy*, Warszawa 1979.
- Kuriata A., Sadowa K., *Podstawy ideologiczne islamu – filary wiary. Zarys tematyki*, „Acta Ersamiana. Varia II” 2015, s. 183–202.
- Lacout P., *Bóg jest ciszą*, tłum. M. Trzczińska, Warszawa 2020.
- Lasy, zsm.krakow.pl/zsm/lasy/219-lasy.html [dostęp: 12.12.2021].
- Lasy na świecie i w Europie, bdl.lasy.gov.pl/portal/lasy-na-swiecie [dostęp: 12.12.2021].
- Lebda M., *Mer de Glace*, Wrocław 2021.
- LeDoux J., *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, tłum. A. Jankowski, Poznań 2000.
- Lempa H., *Modlitwa codzienna w judaizmie*, „Wrocławski Przegląd Teologiczny” 1996, nr 4/1, s. 47–61.
- Litzke S.M., Schuh H., *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe*, tłum. M. Wojdak-Piątkowska, Gdańsk 2007.
- Łosiak R., *Cisza w doświadczeniu audiosfery współczesnej*, [w:] *Przestrzeń ciszy. Przestrzenie wizualne i akustyczne człowieka. Antropologia audiowizualna jako przedmiot i metoda badań*, Wrocław 2011, s. 57–64.
- Łosiewicz M., *Blogi parentingowe jako platforma (auto)prezentacji współczesnej polskiej rodziny*, „Horyzonty Wychowania” 2020, vol. 19, no. 49, s. 127–139.
- MacLean P.D., Kral V.A., *A triune concept of the brain and behaviour*, Toronto 1993.
- Main J., *Czas i trwanie. Czytania na każdy dzień*, tłum. A. Ziółkowski, T. Lubowiecka, Tyniec 2007.
- Michalska M., *Archiwum – żałoba – cisza. O nagrywaniu pandemii*, „Audiosfera. Konceptje – Badania – Praktyki” 2020, nr 8, s. 10–16.
- Miksza M., *Zrozumieć Montessori. Czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka*, Kraków 2005.
- Mit Galicji*, red. J. Purchla et al., Kraków 2014.

- Mitrega A., *Rodzice w mediach społecznościowych – krystalizowanie się znaczeń istotnych w procesie wychowania, Komunikacja a zmiana społeczna*, red. J. Kędzior et al., Wrocław 2018.
- Młodzież na biegunach życia społecznego*, red. A. Wilczyńska, Warszawa 2014.
- Modlitwa* [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, t. 2, red. M. Szymczak, Warszawa 1978, s. 201.
- Modrzewski J., *(Poza)pedagogiczne formy aktywizacji społeczności i zbiorowości terytorialnych*, [w:] *Animacja w środowisku. O potrzebie kreowania działań lokalnych. Teoria a praktyka społeczna*, red. K. Segiet et al., Poznań 2017, s. 63–75.
- Modrzewski J. et al., *Społeczny wymiar dzieciństwa*, [w:] *Pedagogika dziecka. Podręcznik akademicki*, red. H. Krauze-Sikorska, M. Klichowski, Poznań 2020, s. 267–286.
- Montessori M., *Co powinieneś wiedzieć o swoim dziecku*, tłum. O. Siara, Warszawa 2020.
- Montessori M., „*Domy dziecięce*” („*Le Case dei Bambini*”). *Metoda pedagogiki nowej stosowana w wychowaniu najmłodszych dzieci*, Warszawa 1913.
- Montessori M., *Dziecko w rodzinie*, tłum. L. Krolczuk-Wyganowska, Warszawa 2020.
- Montessori M., *O kształtowaniu się człowieka*, tłum. L. Krolczuk-Wyganowska, Warszawa 2019.
- Montessori M., *Odkrycie dziecka*, tłum. A. Pluta, Łódź 2014.
- Montessori M., *Sekret dzieciństwa*, tłum. L. Krolczuk-Wyganowska, Warszawa 2018.
- Muzeum Historyczne Miasta Krakowa. Przewodnik po oddziałach*, red. A. Biedrzycka, K. Jurewicz, Kraków 2010.
- Najlepsze blogi parentingowe w 2021*, 22.09.2021, <https://www.twinkl.pl/blog/najlepsze-blogi-parentingowe-w-2021> [dostęp: 27.08.2022].
- Nalaskowski A., *Co nazwiemy pedagogiką? Pesymistyczny esej*, „*Studia z Teorii Wychowania. Rozprawy*” 2020, t. 11, nr 2, s. 11–24.

- Nalaskowski A., *Rozważania o chaosie i wychowaniu*, „Studia z Teorii Wychowania. Półrocznik Zespołu Teorii Wychowania Komitetu Nauk Pedagogicznych” 2013, nr 4, s. 22–38.
- NaszaKlasa.pl kończy swój żywot. „Polski Facebook” zniknie z sieci, 26.05.2021, dobreprogramy.pl/naszaklasa-pl-konczy-swoj-zywot-polski-facebook-zniknie-z-sieci,6643883615648384a [dostęp: 27.08.2022].
- Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina*, tłum. A. Czechowska, A. Rosiak, Warszawa 2015.
- Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina*, tłum. H. Kustroń, Poznań 2000.
- Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina dla nastolatków*, tłum. P. Luboński, Warszawa 2018.
- Nelsen J., *Pozytywna dyscyplina. Pierwsze 3 lata życia: od niemowlaka do przedszkolaka – budowanie fundamentów pod wychowanie kompletnego, pewnego siebie i szczęśliwego dziecka*, tłum. D. Jakubowska-Kurzec, Milanówek 2020.
- Nelsen J., Erwin Ch., Duffy R.A., *Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków. Dzieci 3–6 lat*, tłum. A. Czechowska, A. Szuba, Warszawa 2018.
- Nelsen J., Lott L., Glenn S., *Pozytywna dyscyplina w klasie. Jak rozwijać wzajemny szacunek, współpracę i odpowiedzialność w szkole*, tłum. A. Milik, Milanówek 2019.
- Neufeld G., Gabor M., *Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów*, tłum. P. Cieślak, Łódź 2016.
- Newport C., *Praca głęboka. Jak odnieść sukces w świecie, w którym ciągle coś nas rozprasza*, tłum. W. Jeżewski, Warszawa 2018.
- Niebrzydowski L., *Możliwości wykorzystania wiedzy psychologicznej w wychowaniu rodzinnym (w nawiązaniu do indywidualnej psychologii Alfreda Adlera)*, „Piotrkowskie Studia Pedagogiczne” 1999, t. 6, s. 31–41.
- Nowak K., *Rodzic idealny nie istnieje*, Bielsko-Biała 2019.
- Nowak K., *41 faktów o mnie, które nie są powszechnie znane*, blogojciec.pl/dzieci/41-faktow-o-mnie-ktore-nie-sa-powszechnie-znane [dostęp: 22.08.2022].

- Olearczyk T., *Cisza w edukacji szkolnej*, Kraków 2016.
- Olearczyk T., *Cisza w teorii i praktyce pedagogicznej. Obraz interdyscyplinarny*, [w:] *Cisza w teorii i praktyce pedagogicznej. Obraz interdyscyplinarny*, red. eadem, Kraków 2014, s. 24–50.
- Olearczyk T., *Między hałasem a ciszą*, Kraków 2021.
- Olearczyk T., *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010.
- Olearczyk T., *Rodzina między starym a nowym paradygmatem*, Kraków 2013.
- Olech J., *Jak naprawić rodziców*, „Tygodnik Powszechny” 2006, nr 26, dod., s. 20.
- Osewska E., *Rodzina i szkoła w Polsce wobec współczesnych wyzwań wychowawczych*, Kraków 2020.
- Osak P., Tomala K.M., *Czego uczy „Szkoła”? O relacjach między telenowelą dokumentalną a rzeczywistością*, [w:] *Seriale w kontekście kulturowym. Format, intertekst, adaptacja*, red. D. Bruszevska-Przytuła, A. Krawczyk-Łaskarzewska, P. Przytuła, s. 112–121.
- Osińska M. et al., *Depresja – choroba cywilizacyjna XXI wieku*, „Geriatrics” 2017, nr 11, s. 123–129.
- Ozga K., *Koncepcja modelu interakcji werbalnej A. Faber i E. Mazlish w świetle analizy komunikacyjnej*, [w:] *Komunikatywizm. Przyszłość nauki XXI wieku*, red. G. Habrajska, Łódź, 2016, s. 394–419.
- Pachla J., *Jesper Juul. Cytaty i książki, które musisz znać*, 25.07.2019, joannapachla.com/kultura/jesper-juul-cytaty [dostęp: 12.12.2021].
- Parki*, zzm.krakow.pl/parki.html [dostęp: 12.12.2021].
- Parki kieszonkowe*, zzm.krakow.pl/parki-kieszonkowe.html [dostęp: 12.12.2021].
- Parki narodowe w Polsce*, pl.wikipedia.org/wiki/Parki_narodowe_w_Polsce [dostęp: 12.12.2021].
- Pastwa-Wojciechowska B., *Samoregulacja i samokontrola a psychopatyczne zaburzenia osobowości*, „Czasopismo Psychologiczne” 2008, t. 14, nr 2, s. 247–254.
- Paszkowska T., *Silentium – polisemiczna wartość i sprawność. Studium teologiczno-duchowościowe*, Lublin 2020.

- Pąchalska M., *Cisza: zjawisko mózgowe czy stan umysłu?*, [w:] *Cisza w teorii i praktyce. Obraz interdyscyplinarny*, red. T. Olearczyk, Kraków 2014, s. 51–86.
- Pedagogika u progu trzeciego tysiąclecia. Materiały pokonferencyjne*, red. A. Nalaskowski, K. Rubacha, Toruń 2001.
- Petitcollin C., *Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, tłum. K. Arustowicz, Łódź 2019.
- Petitcollin C., *Jak lepiej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*, tłum. K. Arustowicz, Warszawa 2020.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, oprac. zespół biblistów polskich z inicjatywy Benedyktów Tynieckich, Poznań 2007.
- Plum F., Posner J., *The diagnosis of stupor and coma*, Philadelphia 1966.
- Popiela M., *Medytacja a mózg*, „Wszechświat” 2016, t. 117, s. 214–219.
- Pracka J., *Samobójstwo plagą naszych czasów uderzającą w dzieci i młodzież?*, fundacjamatuzalem.pl/wp-content/uploads/2022/01/Matuzalem_Samobojstwa.pdf [dostęp: 12.07.2022].
- Prex [hasło], [w:] *Mały słownik polsko-laciński*, red. L. Winniczuk, Warszawa 2007, s. 495.
- Procesy edukacyjne i wychowawcze w dobie przemian*, red. T. Aleksander, S. Majewski, Ostrowiec Świętokrzyski 2004.
- Prokop J., *Roger Vittoz*, vittoz.pl/roger-vittoz [dostęp: 12.07.2022].
- Prokop J., *Trwa trening uważnej obecności wg metody Vittoza – FoVe^a*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022]
- Przedszkole Samorządowe im. św. Kingi w Podłężu, przedszkolekin-gi.szkolnastrona.pl [dostęp: 12.07.2022].
- Przemilczane, niewypowiedziane... O związkach między słowem a milczeniem*, red. G. Różańska, Ustka–Bydgoszcz 2019.
- Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa 2006.
- Ranking blogów parentingowych*, szczesliwa.pl/ranking-blogow-parentingowych-grudzien-2016 [dostęp: 27.08.2022].

- Reflectare* [hasło], [w:] *Nowy słownik podręczny łacińsko-polski opracowany podług najnowszych źródeł*, oprac. Ł. Koncewicz, Lwów 1932, s. 730.
- Refleksja* [hasło], <https://sjp.pwn.pl/szukaj/refleksja.html> [dostęp: 12.12.2021].
- Refleksja* [hasło], [w:] M. Bańko, *Słownik dobrego stylu*, Warszawa 2006, s. 235.
- Rodzicielstwo w trzech słowach*. Wywiad z Kamilem Nowakiem, domowa.edu.pl/rodzicielstwo-w-trzech-slowach-wywiad-z-kamilem-nowakiem-blogojciec [dostęp: 22.08.2022].
- Rogalska E., *Pedagogika milczenia w odniesieniu do „kącików ciszy” w szkołach a poglądy Janusza Korczaka*, „Nauczyciel i Szkoła”, 2018, t. 4, nr 68, s. 53–63.
- Rousseau J.J., *Rozprawa o pochodzeniu i podstawach nierówności między ludźmi*, [w:] *Trzy rozprawy z filozofii społecznej*, tłum. H. Elzenberg, Warszawa 1956, s. 160–168.
- Rozporządzenie ministra wyznań religijnych i oświecenia publicznego o wprowadzeniu w szkołach nowych zasad ortografii z dnia 24 czerwca 1936 r. (Dz.Urz. MWRiOP z 1966 r. Nr 4).
- Samorańska M., *Rodzicielstwo bliskości według Williama i Marthy Searsów – próba pedagogicznej oceny*, „Roczniki Pedagogiczne” 2016, t. 8, nr 4, s. 97–113.
- Sasin M., *Ekologia akustyczna – nieobecny dyskurs w pedagogice*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja”, 2019, t. 22, nr 1, s. 31–48.
- Saussure F. de, *Kurs językoznawstwa ogólnego*, tłum. K. Kasprzyk, Warszawa 1961.
- Schoenebeck H. von, *Antypedagogika: być i wspierać zamiast wychowywać*, tłum. N. Szymańska, Warszawa 1995.
- Schoenebeck H. von, *Pospedagogika: od antypedagogiki do amication*, tłum. A. Murzyn, Kraków 2009.
- Schoenebeck H. von, *Wolność od wychowania*, tłum. G. Sowiński, Kraków 2008.

- Schreiber E., *Muzyka i metafora: koncepcje kompozytorskie Pierrea Schaeffera, Raymonda Murraya Schafera i Gérarda Griseya*, Warszawa 2012.
- Sears W., Sears M., *Księga rodzicielstwa bliskości*, tłum. M. Szewczyk, G. Chamielec, Warszawa 2013.
- Sears W., Sears M., *Księga wymagającego dziecka. Pomocna rodzicom dzieci, które więcej płaczą, trudniej zasypiają, częściej się złością – od narodzin do piątego roku życia*, tłum. M. Panek, Warszawa 2015.
- Sears W., Sears M., *Twoje wymagające dziecko. High-need baby od narodzin do piątego roku życia*, Warszawa 2019.
- Sears W. et al., *Księga dziecka od narodzin do drugiego roku życia*, tłum. A. Sylwestrzak-Wszelaki, Warszawa 2013.
- Sęczkowska K., *Konsekwencje psychospołeczne pracy zdalnej*, „Problemy Nauk Humanistycznych i Społecznych” 2019, nr 2, s. 10–16.
- Shanker S., Barker T., *Samoregulacja w szkole: spokój, koncentracja i nauka*, tłum. N. Fedan, A. Piskozub-Piwosz, Warszawa 2019.
- Shanker S., Barker T., *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, tłum. N. Fedan, Warszawa 2016.
- Sisto D., *Schelling. Między naturą a melancholią*, tłum. J. Miksztajn, Warszawa 2020.
- Siwek P., *Opactwo Benedyktyn w Staniątkach*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].
- Słomski W., *Społeczne źródła tożsamości w psychologii indywidualnej Adlera*, „Albo Albo” 2000, z. 2, s. 37–49.
- Słownik cytatów łacińskich: wyrażenia, sentencje, przysłowia*, oprac. Z. Landowski, K. Woś, Kraków 2016.
- Sojka K. et al., *Puszcza Niepołomska. Pomysły na spacer*, Niepołomice 2019.
- Społeczna Szkoła Podstawowa im. Lady Sue Ryder w Niepołomicach, sueryder.pl [dostęp: 12.07.2022].
- Stanford marshmallow experiment* [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment [dostęp: 12.07.2021].
- Stein A., *Akcja adaptacja. Jak pomóc dziecku i sobie w zaprzyjaźnieniu się z przedszkolem*, Warszawa 2016.

- Stein A., *Dziecko z bliska idzie w świat. Rodzina – szkoła – relacje*, Warszawa 2014.
- Stein A., *Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację*, Warszawa 2012.
- Stein A., Stańczyk M., *Potrzebna cała wioska*, Warszawa 2015.
- Stein B., *Teoria i praktyka pedagogiki Marii Montessori w szkole podstawowej*, Kielce 2003.
- Stuart Shanker [hasło], en.wikipedia.org/wiki/Stuart_Shanker [dostęp: 12.07.2021].
- Sukta B., *Rozwój zmysłów w życiu prenatalnym*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Paedagogica” 2020, t. 13, s. 37–46.
- Surma B., *Edukacja muzyczna w systemie pedagogicznym Marii Montessori w teorii i praktyce*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce” 2013, t. 30, nr 4, s. 119–132.
- Szacki J., *Dylematy idei dobra wspólnego*, [w:] *idem, Dylematy historiografii idei oraz inne szkice i studia*, Warszawa 1991, s. 436.
- Szkoła Dialogu, szkoladlarodzicow.com [dostęp: 12.07.2022].
- Szymczak J., *Typologia nauczycielskiej refleksji dotyczącej pracy z uczniami*, „Problemy Wczesnej Edukacji” 2017, nr 3, s. 50–60.
- Śpiewak Z., *List do czytelnika polskiego*, [w:] A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, tłum. M. Więżnowska, B. Horosiewicz, Poznań 2013, s. 9–10.
- Tadeusiewicz R., *Problematyka ciszy z punktu widzenia nauk przyrodniczych*, [w:] *Cisza w teorii i praktyce. Obraz dyscyplinarny*, red. T. Olearczyk, Kraków 2014, s. 17–23.
- The Contemporary Family: Local and European Perspectives*, red. E. Osewska, J. Stala, Kraków 2015.
- Top 10 – rodzicielskie blogi, które musisz zacząć czytać!*, 25.07.2019, rodzicowo.pl/artykuly/top-10-rodzicielskie-blogi-ktore-musisz-zaczac-czytac [dostęp: 27.08.2022].
- Tuzimek M., *Dobre książki o wychowaniu dzieci. TOP 10 poradników dla rodziców*, mjakmama24.pl/dziecko/wychowanie/

- dobre-ksiazki-o-wychowaniu-dzieci-top-10-poradnikow-dla-rodzicow-aa-4sRZ-H4G1-3J8a.html [dostęp: 12.07.2021].
- Uchyla-Zroski J., *Cisza jako atrybut muzyczny i pedagogiczny*, [w:] *Muzyka w duecie z edukacją*, Łódź 2020, s. 113–125.
- Wałek J., Dec D., *Europeum*, Kraków 2013.
- Wilczyńska A., *Uwarunkowania radzenia sobie młodzieży w sytuacjach zagrożenia wykluczeniem społecznym*, Katowice 2013.
- Winiarczyk-Rażniak A., Raźniak P., *Migracje wewnętrzne ludności w polskich obszarach metropolitalnych u progu XXI wieku*, Kraków 2012.
- Woś P., Sowa D., *Wystartowaliśmy terenowo!*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].
- Woś P., Sojka K., Szelerewicz-Gładys P., *Spacer śladami Inwentarza Ekonomii Niepołomskiej z 1736 r. – Ciekawostki historyczne o Puszczy Niepołomickiej*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].
- Woźny A., Dobosz M., Pacana A., *Wpływ hałasu na jakość pracy*, „Humanities and Social Sciences” 2014, vol. 19, t. 21, nr 2, s. 251–258.
- Wójcik M., Żak R., *Cisza*, Warszawa 2020.
- Zajac E., *Najlepsze książki dla rodziców – część pierwsza*, edytazajac.pl/najlepsze-ksiazki-dla-rodzicow [dostęp: 12.07.2021].
- zaPUSZCZAMY korzenie. *O programie*, zapuszczamykorzenie.pl/o-programie [dostęp: 12.07.2022].
- Żuczowska Z.A., *Dialog zamiast kar*, Podkowa Leśna 2015.
- II *Przedszkolny rajd rowerowy w ramach projektu „ZaPUSZCZAMY korzenie”*, zapuszczamykorzenie.pl/wydarzenia [dostęp: 12.07.2022].

Notka o autorce

Teresa Olearczyk z urodzenia warszawianka, z wyboru krakowianka. Absolwentka Wydziału Filozoficzno-Historycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Doktor habilitowany; nauczyciel akademicki w krakowskich uczelniach: w Akademii Pedagogicznej im. Komisji Edukacji Narodowej (Uniwersytet Pedagogiczny), Wyższej Szkole Filozoficzno-Pedagogicznej (Akademia Ignatianum), Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego (Krakowska Szkoła Wyższa). Przewodnicząca Rady Nauki Dyscypliny Pedagogika w KAAFM (od maja 2020); członek Rady Redakcyjnej „Hejnału Oświatowego”; inicjator i prowadząca Salon Edukacyjny Krakowa (od 2006 w KAAFM) oraz Akademię Dobrych Manier (w Zamku w Niepołomicach od 2012). Matka pięciu synów i dwóch córek oraz pięciu synowych i dwóch zięciów; doczekała się piętnastu wnuków i trzynastu prawnuków.

Autorka publikacji z zakresu pedagogiki, teorii wychowania, pedagogiki rodziny, pedagogiki ciszy, m.in.: *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*, Kraków 2007; *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010; *Rodzina między starym a nowym paradygmatem*, Rużomberok 2013; *Cisza w teorii i praktyce. Obraz interdyscyplinarny*, red. eadem, Kraków 2014; *Cisza w edukacji szkolnej*, Kraków 2016; *Kształcenie elementarne w szkołach na ziemi niepołomickiej*, Niepołomice 2018; *Cisza w dialogu rodzinnym*,

„Roczniki Pedagogiczne” 2020, t. 12 (48), nr 4, s. 45–61; *Oświata na ziemi niepołomickiej*, Kraków 2020; *Między hałasem a ciszą. Wartość ciszy we współczesnej edukacji wczesnoszkolnej*, Kraków 2021; *Silence and Human Development*, „Paedagogia Christiana” 2020, vol. 45, no. 1, s. 53–64; *Podstawowe wartości w życiu społecznym*, [w:] *Z Janem Pawłem od przeszłości ku przyszłości*, red. Z. Zarębianka, Kraków 2021, s. 85–98; *Creativity, Concentration and Silence*, [w:] *The Bloomsbury Handbook of Solitude, Silence and Loneliness*, eds. J. Stern, M. Wałęjko, C.A. Sink, W.P. Ho, London 2022, s. 162–173.

Indeks nazwisk

- Ablewicz Krystyna 5, 40–43
Abrahamsen Hans 86
Achab, król 62
Adamek Irena 207
Adler Alfred 181–182, 207
Akimjakowa Beata 212
Aksman Joanna 12
Aleksander Tadeusz 12, 118, 174,
207, 218
Aleksandrowicz Agata 197
Aleksandrowicz Julian 207
Anderson Keith 83
Andrukowicz Wiesław 207
Antoszevska Beata 203
Arct Michał 185, 210
Arustowicz Krystyna 196, 218
Arystoteles 109

Babiński Józef 47
Baczyńska Barbara 163, 212
Badura-Strzelczyk Gabriela 207
Baka Łukasz 95, 207
Bańko Mirosław 102, 219

Barker Teresa 170–172, 177–179,
220
Baszak Jaroń Halina 12
Batory Stefan 141
Bednarski Wojciech 129
Beethoven Ludwig 85
Benedykt św. 54–55, 57, 59
Biedrzycka Anna 132, 215
Bilińska Joanna 17, 208
Blumental Felicja 80
Bohdan Zbigniew 203
Bonhoeffer Dietrich 114, 115, 208
Bosmans Phil 5
Bragiel Józefa 208, 213
Brezza Willy 65
Bruszevska-Przytuła Daria 131,
214, 217
Brzostek Dariusz 151, 208
Brückner Aleksander 103, 132,
209
Bula Danuta 208

Cage John 78–79, 83, 88

- Cain Susan 208
 Carey Benedict 99, 208
 Chamielec Grażyna 157, 220
 Chramiec Mateusz 131, 208
 Christie Ernie 116, 208
 Chrost Marzena 157, 213
 Chuderski Adam 172, 208
 Ciciora Barbara 131, 211
 Ciereszko Henryk 114, 208
 Cieślak Piotr 197, 216
 Cleveland Richard 5, 50–53
 Coelho Paulo 162
 Cohen Lawrence 197, 209
 Corbin Alain 149, 209
 Csíkszentmihályi Mihály 99, 209
 Czechowska Anna 181, 211, 216
 Czerepaniak-Walczak Maria 119,
 209
 Czubkowska Sylwia 209
- Dajczer Tadeusz 114, 209
 Dawidowicz Aleksander 209
 Dąbrowska-Cydzik Justyna 110,
 209
 Dąbrowski Grzegorz 83
 Debussy Claude 85
 Dec Dorota 131, 222
 Dobosz Magdalena 95, 222
 Donatowicz Tomasz 134
 Doroszewski Witold 20
 Dreikurs Rudolf 181–182, 190
 Drzewiecki Zbigniew 80
 Duda Harry 207
 Duffy Roslyn Ann 181, 216
- Dycht Marzena 111, 210
 Dyrlica Małgorzata 88
- Edmunds Francis 210
 Einstein Albert 197
 Elzenberg Henryk 159, 219
 Engelking Barbara 146, 209
 Erwin Cheryl L. 181, 216
 Esterházy Miklós József 81
- Faber Adele 135, 197, 207, 210,
 221
 Fedan Natalia 170, 220
 Flock Elizabeth 31
 Foucault Michel 165, 210
 Frankl Victor 47
 Freud Zygmunt 181
 Fromm Erich 118, 210
 Furtak Olga 193, 210
- Gabor Maté 197, 216
 Gabrowska Elżbieta 211
 Gadamska Magdalena 211
 Gaidamowicz Rima 111, 211
 Garfunkel Art 31, 77
 Gieryski Aleksander 131
 Ginott Haim G. 211
 Glenn H. Stephen 181–182, 184,
 211, 216
 Gogolewska-Tońska Małgorzata
 211
 Gonzalez Carlos 158, 211
 Górecki Henryk Mikołaj 80–81,
 85–87

- Górnicka Beata 208
 Grabowski Jan 146, 209
 Gruchoła Małgorzata 131, 211
 Grün Anselm 211
 Gubajdulina Sofia 83
 Guz Sabina 211
 Gwizdalanka Danuta 85
 Gwiżdż Ryszard 143, 211
- Habrajska Grażyna 217
 Hadryś Damian 95, 213
 Hałas Krystyna 211
 Hanh Thich Nhat 151, 212
 Harwas-Napierała Barbara F. 94, 212, 218
 Hašková Veronika 212
 Hauser Uli 197, 212
 Haydn Joseph 81–82
 Heller Włodzimierz 150, 213
 Hellmann Beata 163, 212
 Hendl Walter 80
 Ho Wong Ping 224
 Heuel Eberhard 98, 212
 Hobfoll Stevan E. 95, 212
 Hofman Iwona 131, 211
 Horacy 140, 212
 Horosiewicz Beata 135, 210, 221
 Hrabec Stefan 17, 212
 Hüther Gerald 197, 212
- Ingarden Krzysztof 6, 69–70
- Jaakob Eleazar ben 104
 Jaffke Freya 212
- Jakubiak Krzysztof 157, 213
 Jakubowicz Tadeusz 6, 54, 60
 Jakubowska-Kurzec Dorota 181, 216
 Jan Paweł II 81
 Janeczek-Romanowska Anita 197
 Janke Andrzej W. 213
 Jankowska Anna 156, 212
 Jankowski Andrzej 214
 Jaskółka Joanna 197
 Jeran Agnieszka 100, 212
 Jeżewski Władysław 99, 216
 Jurewicz Kamil 132, 215
 Juul Jesper 6, 161–169, 184, 192, 197, 199, 212
 Juwenalis z Akwinu 114
- Kabzińska Iwona 124, 212
 Kadzikowska-Wrzosek Romana 172, 213
 Karłowicz Agnieszka 157, 213
 Karłowicz Jan 19–20, 208
 Karłowski Jan 118, 210
 Karoń Krzysztof 164, 213
 Kasprzyk Krystyna 15, 219
 Kawula Stanisław 213
 Kaźmierska Marlena 150, 213
 Kędzior Jolanta 193, 215
 Kępa-Figura Danuta 131, 211
 Kiersch Johannes 213
 Kirkilionis Evelin 158, 213
 Klichowski Michał 158, 215
 Kłosak Andrzej K. 6, 71–72
 Knabit Leon 5, 54–56

- Knapik Eugeniusz 84
 Kohelet Ekklesiastes, Eklezjastes
 18–19, 147, 166
 Kolawa Sandra 95, 213
 Komendant Tadeusz 165, 210
 Koncewicz Łukasz 101, 185, 210,
 219
 Konczewska Anna 210
 Kopernik Mikołaj 30
 Korczak Janusz 123, 158, 164, 197,
 213
 Korpanty Jerzy 208
 Korpanty Józef 185, 209
 Kost Alicja 197
 Kostelanetz Richard 79
 Kot-Simon Karolina 149, 209
 Kowalewska Barbara 213
 Kozłowska-Rup Danka 197
 Kraczlą Magdalena 95, 213
 Kral Vojtech Adalbert 171, 214
 Krasicki Ignacy 17
 Krauze Zygmunt 86
 Krauze-Sikorska Hanna 158, 215
 Krawczyk-Łaskarzewska Anna
 131, 214, 217
 Krawczyński Stanisław 6, 78
 Kreczkowska Maria [właśc. Maria
 Feldmanowa] 182, 207
 Krolczuk-Wyganowska Luiza 164,
 215
 Krókowski Jerzy 140, 212
 Kryński Adam Antoni 19, 208
 Krypczyk Aleksandra 131, 211
 Krzyżewski Krzysztof 172, 213
 Księżopolska Katarzyna 131, 214
 Kubiak-Szymborska Ewa 193, 210
 Kucharski Radosław J. 111, 214
 Kuriata Agnieszka 105, 214
 Kurzawa Ryszard 210
 Kustroń Hanna 181, 216
 Kutz Adam 146
 Lacout Pierre 191, 214
 Lacroix Rodney 198
 Laditan Bunmi 197
 Landowski Zbigniew 114, 220
 Lebda Małgorzata 140, 214
 LeDoux Joseph 171, 214
 Lempa Henryk 104, 214
 Lepa Adam 151, 153
 Linde Samuel Bogusław 15–17,
 19, 208
 Lipiński Andrzej 197, 212
 Listwan Jerzy Paweł 151, 212
 Litzke Sven Max 95, 214
 Lott Lynn 181, 216
 Lotto Lorenzo 131
 Luboński Paweł 181, 216
 Lubowiecka Teresa 115, 214
 Lucjusz Anneusz Kornutus 17
 Ludwig Gustaw 141
 Lutosławski Witold 85
 Łosiak Robert 83, 214
 Łosiewicz Małgorzata 193, 214
 MacLean Paul D. 171, 214
 Main John OSB 115, 214

- Majewski Stanisław 118, 218
- Maksymowicz-Hamann Jowita 158, 211, 213
- Malczewski Jacek 131
- Man Tomasz 65
- Marchel Kaia 209
- Marek Aureliusz 48
- Marek z Taizé 129
- Marszałek Lidia 111, 210
- Marycz Andrzej 5, 47–49
- Matejko Jan 131
- Mazlish Elaine 135, 197, 210, 221
- Merton Thomas 88–89
- Meyer Krzysztof 85
- Michalec Adam 23
- Michalska Marta 100, 214
- Mijas Hanna 116, 208
- Miksza Małgorzata 120, 207, 214
- Miksztajn Julia 141, 220
- Milik Artur 181, 216
- Mischel Walter 175
- Mitręga Anna 193, 215
- Młynarczyk Bogusław 143, 211
- Modrzewski Jerzy 136, 158, 215
- Montessori Maria 49, 120–122, 164, 215
- Morawska Anna 115, 208
- Muktada as-Sadr 73
- Murzyn Andrzej 163, 219
- Musiał Małgorzata 197
- Mykietyn Paweł 87
- Nalaskowski Aleksander 5, 30–36, 77, 155, 215–216, 218
- Naruszewicz Adam 17
- Nelsen Jane 181–182, 184–186, 188, 190–191, 197, 211–212, 216
- Neufeld Gordon 197, 216
- Newport Cal 99, 216
- Nęcka Edward 94
- Niebrzydowski Leon 182, 216
- Niedźwiedzki Władysław 19, 208
- Niedźwieńska Agnieszka 172, 208, 213
- Nietzsche Fryderyk 109
- Norwid Cyprian Kamil 78
- Nowak Kamil 194–197, 201, 216, 219
- Olearczyk Teresa 9, 12, 22, 37–39, 66–68, 120–122, 151, 153–154, 209, 217–218, 221, 223
- Olech Joanna 217
- Osak Paulina 131, 217
- Osewska Elżbieta 12, 204, 217, 221
- Osińska Milena 111, 217
- Ostrowski Tadeusz 5, 37–39
- Ozga Krzysztof 217
- Pacana Andrzej 95, 222
- Pachla Joanna 162, 217
- Paluch Adam 83
- Panek Marta 157, 220
- Pastwa-Wojciechowska Beata 172, 217
- Paszowska Teresa 13, 218
- Pąchalska Maria 27, 218
- Penderecki Krzysztof 80, 89

- Peplowski Franciszek 17, 212
 Petitcollin Christel 196, 218
 Pilchowski Dawid 17
 Piskozub-Piwosz Agnieszka 170,
 220
 Platon 109, 171
 Plum Fred 27, 218
 Pluta Aleksandra 164, 215
 Płonka-Syroka Bożena 209
 Podkowiński Władysław 131
 Polkowska Stefania 5, 54, 57–59
 Poniatowski Stanisław August 17
 Popieła Magdalena 114, 218
 Posner Jerome B. 27, 218
 Pracka Joanna 111, 218
 Prokop Jadwiga 139–140, 218
 Przytuła Piotr 131, 214, 217
 Purchla Jacek 146, 214

 Raźniak Piotr 183, 222
 Regucka Maria 209
 Rekucki-Szczurek Filip 12
 Rembrandt Harmenszoon van
 Rijn 131
 Rogalska Elżbieta 123, 219
 Rogozińska Anna 197, 209
 Rosiak Anna 181, 211, 216
 Rosso Ninio 65
 Rousseau Jan Jakub 159, 219
 Różańska Grażyna 120, 218
 Różański Mirosław 6, 73–74
 Różycki Karol 147
 Rubacha Krzysztof 218
 Rumatowska Beata 210

 Ruszkiewicz Michał 138

 Sadowa Katarzyna 105, 214
 Samorańska Marta 157, 219
 Sasin Magdalena 124, 219
 Saussure de Ferdinand 15, 219
 Sawicki Bernard 115
 Schaeffer Pierre 124, 220
 Schafer Raymond Murray 124,
 220
 Schelling Friedrich 140–141, 220
 Schoenebeck Hubertus von 163,
 219
 Schreiber Ewa 124, 220
 Schuh Horst 95, 214
 Sears Martha 157–160, 220
 Sears William 157–160, 220
 Segiet Katarzyna 136, 215
 Seneka Lucius A. 17–18
 Sęczkowska Karolina 100, 220
 Shanker Stuart 6, 161, 170–172,
 177–179, 220–221
 Siara Olga 164, 215
 Siemiradzki Henryk 131
 Sikorski Tomasz 84, 87
 Simon Paul 31, 77
 Sink Christopher A. 224
 Sisto Davide 141, 220
 Siwek Piotr 138, 220
 Skarga Barbara 10
 Słomski Wojciech 182, 220
 Sojka Krzysztof 138, 141, 144–
 146, 220, 222
 Sokrates 171

- Sowa Dominika 138, 222
 Sowiński Grzegorz 163, 219
 Spodaryk Mikołaj 5, 44–46, 211
 Stala Józef 221
 Stańczyk Małgorzata 158, 221
 Stark Franz 141
 Stein Agnieszka 158, 197, 220–221
 Steiner Rudolf 122–123
 Stern Julian 224
 Strelau Jan 94
 Stryczek Jacek 197
 Sukta Barbara 91–92, 221
 Surma Barbara 121, 221
 Sylwestrzak-Wszelaki Agata 157, 220
 Syska Dariusz 169, 212
 Szabelski Bolesław 85
 Szacki Jerzy 14, 221
 Szczepaniak Lucjan 6, 54, 61–63
 Szelerewicz-Gładysz Paulina 138, 141, 144, 222
 Szewczyk Matylda 157, 220
 Szuba Aleksandra 181, 216
 Szymańska Natasza 163, 219
 Szymczak Joanna 102, 221
 Szymczak Mieczysław 20, 98, 103, 111, 209, 211, 213, 215
 Ślusarczyk Urszula 152, 210
 Śpiewak Zofia 221
 Tadeusiewicz Ryszard 6, 23–24, 26, 66–68, 221
 Tchorzewski Andrzej Michał de 157
 Teresa św. (Teresa z Lisieux) 107
 Tischner Józef 14, 40, 43
 Tomala Krystian Maciej 131, 217
 Trempała Janusz 94, 212, 218
 Trzcińska Martyna 191, 214
 Tur Natalia 197
 Tuzimek Milena 156, 161, 221
 Uchyla-Zroski Jadwiga 174, 222
 Ulanicka Beata 158, 211, 213
 Urbańska Karolina 152, 210
 Urbański Robert 152, 210
 Vinci Leonardo da 131
 Vittoza Roger 139
 Wajda-Kacmajor Magdalena 99, 209
 Wałęjko Małgorzata 224
 Wałek Janusz 131, 222
 Warmann Moniek 146
 Wasiliew Borys 73
 Wątor Jakub 209
 Webern Anton 84
 Widłak Wojciech 6, 83–89
 Więżnowska Mariola 135, 210, 221
 Wilczyńska Agnieszka 181, 215, 222
 Wimmer Wojciech 142–143
 Winiarczyk-Rażniak Anna 183, 222

Winniczuk Lidia 103, 218
Wojdak-Piątkowska Magdalena
95, 214
Woś Krystyna 114, 220
Woś Piotr 138, 141, 144, 222
Woźny Artur 95, 222
Wójcik Małgorzata 150, 222
Wójtowicz Dariusz 99, 208
Wójtowicz Ewa 87
Wyczęsany Janina 210
Wyczółkowski Leon 131
Wypiański Stanisław 131, 160
Zajac Edyta 156, 161, 222
Zanussi Krzysztof 6, 65
Zawadzka Dorota 187
Zawodnik Katarzyna 6, 75–76
Zdanowicz Aleksander 19, 209
Ziółkowski Andrzej 115, 214
Zygmunt Stary, król 142
Żak Piotr 116, 208
Żak Rafał 150, 222
Żółkowska Teresa 119, 209
Żuczkowska Zofia Aleksandra
197, 222