

CISZA  
W TEORII I PRAKTYCE  
Obraz interdyscyplinarny



# CISZA W TEORII I PRAKTYCE

Obraz interdyscyplinarny

redakcja naukowa Teresa Olearczyk

Kraków 2014

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

Recenzje:

prof. zw. dr hab. Katarzyna Olbrycht, Uniwersytet Śląski,  
prof. zw. dr hab. Stanisław Palka, Uniwersytet Jagielloński

Adiustacja

Małgorzata Poźniak, Kamila Zimnicka-Warchoł

Projekt okładki: Oleg Aleksejczuk

Na pierwszej stronie okładki: Stanisław Rodziński, *Cisza*, 2014, Kurozwęki

ISBN 978-83-7571-352-7

Copyright© by Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego  
Kraków 2014

Na zlecenie:

Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego  
[www.ka.edu.pl](http://www.ka.edu.pl)

Wydawca:

Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o. – Oficyna Wydawnicza AFM,  
Kraków 2014

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.

Sprzedaż detaliczną, hurtową i wysyłkową prowadzi:

Księgarnia u Frycza

Kampus Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

ul. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego 1, 30-705 Kraków

tel./faks: (12) 252 45 93

e-mail: [ksiegarnia@kte.pl](mailto:ksiegarnia@kte.pl)

Skład: MarWar

Druk i oprawa: Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o.

# Spis treści

Przedmowa .....	7
-----------------	---

## Część pierwsza

### Fenomen ciszy w aspekcie psychologicznym i pedagogicznym

Ryszard Tadeusiewicz

Problem ciszy z punktu widzenia nauk przyrodniczych .....	17
---	----

Teresa Olearczyk

Cisza w teorii i praktyce pedagogicznej. Obraz interdyscyplinarny .....	24
---	----

Maria Pąchalska

Cisza: zjawisko mózgowe czy stan umysłu .....	51
---	----

Roman Solecki

Cisza w dobie hipertekstualnej samotności .....	87
---	----

Bożena Grochmal-Bach

Cisza i milczenie w wychowaniu i terapii.....	106
---	-----

Ewa Wilczek-Rużyczka

Cisza i milczenie w terapii .....	121
-----------------------------------	-----

Andrzej Ryk

Wychowawcze aspekty ciszy .....	134
---------------------------------	-----

Jan Wnęk

Problem ciszy w refleksji pedagogicznej.....	153
--	-----

## **Część druga**

### **Rozważania na temat zasięgu ciszy**

<b>Stanisław Rodziński</b> Sztuka ciszy .....	179
<b>Jan Szmyd</b> Cisza i hałas w środowisku życia ludzkiego – wymiar cywilizacyjny, społeczny i egzystencjalny .....	182
<b>Teresa Lityńska-Konieczny</b> Cisza w tradycji i obyczaju polskim .....	210
<b>Anna Czekaj</b> Oblicza ciszy w poezji na wybranych przykładach .....	240
<b>Henryk Krzysteczko</b> Przez ciszę do zrozumienia siebie .....	275
<b>Stanisław Obirek</b> Cisza jak droga do siebie w tradycji jezuickiej .....	282
<b>Bernard Sawicki</b> Cisza i milczenie – perspektywa monastyczna .....	298
<b>Natalia Maria Ruman</b> Cisza jako sposób i umiejętność życia .....	329

## Przedmowa

Dla życia człowieka nie mniej ważne od tlenu i pożywienia są warunki, w jakich żyje, by życie nie było wegetacją. Otoczenie ma przemożny wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka, jego wrażliwość, komfort życia zarówno psychicznego, jak i duchowego. Żyjemy w czasach wzmożonego hałasu, w których głośno akcentowane są prawa dziecka i prawa człowieka. Pomija się jednak jedno z podstawowych praw: prawo do ciszy.

Życie przeszłości było ciszą. Dopiero w wieku dziewiętnastym wraz z wynalezieniem maszyn narodził się hałas. Dziś hałas triumfuje i panuje suwerennie nad wrażliwością ludzi<sup>1</sup>.

Negatywna jest także jego symbolika, na przykład według Pisma Świętego apokaliptyczny zgiełk ma zwiastować koniec świata. Natomiast w starożytnych Chinach hałas stosowany był jako wyjątkowo ciężka tortura<sup>2</sup>.

Hałas okazuje się szkodliwy dla zdrowia człowieka, ponieważ jego zbyt duże natężenie bądź długotrwałe przenikliwe dźwięki mogą nie tylko prowadzić do uszkodzenia narządu słuchu, ale także mogą wpływać negatywnie na psychikę. Im dokuczliwość dźwięku jest większa i dłuższa (a bodźce akustyczne odbierane są przez ucho nawet w czasie snu), tym poważniejsze są konsekwencje: od zdenerwowania, poprzez agresywność, po depresję

---

<sup>1</sup> Ch. Baumgarth, *Futuryzm*, tłum. J. Tasarski, Warszawa 1978, s. 287.

<sup>2</sup> Zob. D. Gwizdalanka, *Dźwiękowe wojny*, „Ruch Muzyczny” 1987 nr 19, s. 12–13.

i zaburzenia psychiczne. U dzieci długotrwały hałas powoduje zaburzenia rozwoju umysłowego<sup>3</sup>.

Organizacje zajmujące się zwalczaniem „smogu akustycznego” co roku przypominają, jak dużym zagrożeniem jest hałas – 25 kwietnia ustanowiono Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem. Smog akustyczny – w miastach, na ulicach, a także w dużych skupiskach ludzi, szkole i na uczelni, w supermarketach – jest wyjątkowo uciążliwy z powodu swej długotrwałości. Gdy smog akustyczny działa na człowieka przez osiem godzin dziennie, na przestrzeni lat doprowadza do uszkodzenia komórek słuchowych.

Prof. Henryk Skarżyński, szef Światowego Centrum Słuchu, twierdzi, że w krajach Unii Europejskiej zbadano, że głównym powodem absencji chorobowej są różnego rodzaju zaburzenia związane z hałasem. Najbardziej szkodliwe są dźwięki bardzo intensywne sięgające aż 110 dB, takie, jakie wytwarza na przykład młot pneumatyczny. Jeszcze groźniejszy jest ryk silników startującego odrzutowca, którego dźwięk na poziomie 130 dB w kilka sekund powoduje ból i może doprowadzić do uszkodzenia komórek słuchowych.

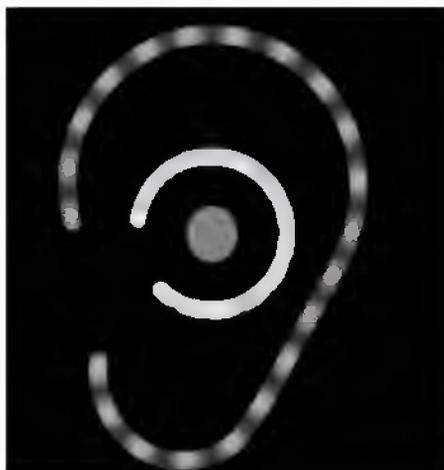
Od hałasu przemysłowego znacznie bardziej niekorzystny jest hałas środowiskowy, emitujący dźwięki o mniejszym natężeniu, ale otaczają nas one wszędzie, występują stale i są ogromnym obciążeniem dla naszego organizmu. Dane są alarmujące: co piąty uczeń niedosłyszcy, co trzeci słabo widzi, a co czwarty ma problemy z mową. Szkoły mieszczą się przy ruchliwych ulicach (dawniej otoczone były ogrodem, oddalone od ulicy), a zgiełk, hałas wciskają się do sal lekcyjnych, zagłuszając głos nauczyciela i rozpraszaając uwagę ucznia. Szkolne korytarze działają jak niewytlumione studnie, w których rozprzestrzenia się hałas.

Badania przesiewowe w szkołach pokazały, że 19 procent uczniów pierwszych klas i 21,5 procent szóstoklasistów cierpi na zaburzenia słuchu. U starszych dzieci zmiany mają już charakter trwały. Naukowcy z Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz z Politechniki Gdańskiej udowodnili, że w polskich szkołach jest znacznie przekroczona dawka hałasu bezpieczna dla słuchu dzieci. Próg bezpieczeństwa to 85 decybeli.

W dwóch warszawskich szkołach podstawowych na początku grudnia zainstalowano bezobsługowe stacje monitorowania hałasu. W szkole nr 162 w Łodzi zainstalowano „elektroniczne ucho”. Wyposażone w diody urządzenie informuje uczniów i nauczycieli, że hałas w klasie przekracza

---

<sup>3</sup> Ph. Saint Marc, *Przyroda dla człowieka*, Warszawa 1979, s. 140–141.



bezpieczny dla zdrowia poziom. Alarmuje, kiedy w klasie jest za głośno.

Uzyskane do tej pory wyniki są alarmujące – ocenił prof. Andrzej Czyżewski z Katedry Systemów Multimedialnych Politechniki Gdańskiej. Hałas podczas przerw dochodził w obydwu szkołach do 110 dB. Taki poziom hałasu po godzinie powoduje pogorszenie słuchu, które utrzymuje się przez kolejne osiem godzin. Dzieci sły-

szące prawidłowo zachowują się tak, jakby miały centralne zaburzenia słuchu. Do dziecka nie dociera część informacji przekazywanych przez nauczyciela, co może pogarszać jego koncentrację uwagi i wydajność nauki oraz powodować rozdrażnienie – tłumaczył prof. Henryk Skarżyński, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach koło Warszawy. Rozwiązaniem problemu może być wyciszenie korytarzy, które nie jest kosztowne, ale i tak przekracza możliwości finansowe szkół. Innym rozwiązaniem jest zmniejszenie liczebności klas.

Problematyka ciszy staje się ważna w cywilizacji hałasu, nadużywania słów pozbawionych treści, zaniku pewnych fundamentalnych znaczeń. Cisza jest nie tylko brakiem hałasu – jest stylem życia. Przystąpienie do wielkich, ważnych rzeczy było poprzedzone ciszą, skupieniem, czasem poświęconym refleksji i rozważaniu<sup>4</sup>. Dawniej cisza miała inny charakter, inne znaczenie niż dzisiaj, kiedy obserwujemy nowe standardy życia, nowe sposoby korzystania z ciszy i jej wykorzystania.

Potrzeba ciszy rodzi się u człowieka stopniowo, wiąże się z refleksją nad własnym postępowaniem, życiem, wymaga odwagi. Cisza dziecka jest inna i inaczej jemu służy niż cisza w życiu dorosłego człowieka.

Już Pitagoras (VI w. p.n.e.) założył szkołę, w której kształcił swoich uczniów. Jedną z podstawowych zasad tam panujących była reguła ciszy. Każdemu uczyniającemu naukę w szkole wyznaczano indywidualny czas (co najmniej dwa lata), w którym uczniowie pozostawali w ciszy. Mogli tylko słuchać wykładów

<sup>4</sup> Z. Bohdan, *Czy cisza może być walorem czy klęską medyczną (o medycznych aspektach ciszy)*, [w:] B. Antoszewska (red.), *Dziecko przewlekłe chore – problemy medyczne, psychologiczne i pedagogiczne*, Toruń 2011, s. 136.

Pitagorasa, nie wolno było o nic pytać ani niczego komentować. Po wyznaczonym przez Pitagorasa czasie uzyskiwali prawo do mówienia, zabierania głosu. Filozof tłumaczył potrzebę takiego milczenia faktem, że kiedy jego uczniowie nie mówili – byli „zmuszeni” myśleć, mieli czas na refleksje. To, co się wypowie jest zamknięte, skończone, tego nie można zmienić. Zanim wypowie się myśl, należy ją zweryfikować, aby uniknąć niepotrzebnych słów. Kultura dyskusji zawiera ciszę słuchania. W szerokim znaczeniu definiując ciszę, można przyjąć, że stanowi ona akt twórczy, a jej struktura jest przestrzenią, w której rozgrywają się międzyosobowe akty komunikacyjne<sup>5</sup>.

Istnieje szczególny związek pomiędzy ciszą a czasem (historycznym), w którym żyje współczesny człowiek. Hałas powoli staje się naturalnym środowiskiem człowieka, daje poczucie przynależności do współczesnego świata, zaś cisza dla wielu staje się ciężarem. Przebywanie w nieustannym hałasie, szczególnie w wielkich miastach wpływa niekorzystnie na stan zdrowia i jakość życia. Nadpobudliwość, ADHD, zaburzenia zachowania, wzrost zachorowań u dzieci na depresję, zaburzenia słuchu, pozwalają zwracać się w kierunku ciszy. Głośne koncerty na placach, przekraczające wszelkie dopuszczalne normy decybeli, wysoka zabudowa miast, hałas na ulicy i w szkole powodują, że nie słychać bicia własnego serca ani własnych myśli.

W Zakładzie Zagrożeń Wibroakustycznych Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – PIB opracowane zostało takie rozwiązanie, które pozwala na zmniejszenie poziomu hałasu. Naukowcy wciąż pracują nad likwidacją lub ograniczeniem źródeł hałasu<sup>6</sup>. W walce z hałasem stosują tzw. materiały inteligentne, algorytmy genetyczne, sieci neuronowe – wykorzystywane są rozwiązania „podpatrzone” w przyrodzie. Metod ograniczania hałasu jest wiele, najtańszą i skuteczną jest cisza. Ontologiczny wymiar ciszy sprowadza się do świadomego rozpoznania możliwości ukrytych w ciszy oraz jej mądrego urzeczywistniania.

We współczesnym świecie cisza zyskuje na znaczeniu ze względów fizjologicznych, służy do odciążenia lub zahamowania nadmiaru bodźców zewnętrznych; jest niezbędna zarówno w prowadzeniu dialogu, jak i zachowaniu dyscypliny. Nadzieje związane z wprowadzeniem ciszy w proces wychowawczy dotyczą potrzeby zrozumienia przez człowieka otaczającego świata, która znajduje wyraz w coraz częściej spotykanej

<sup>5</sup> Zob. szerzej J. Habermas, *Teoria działania komunikacyjnego. Racjonalność działania a racjonalność społeczna*, t. 1, Warszawa 1999, s. 473.

<sup>6</sup> *Zagrożenie hałasem. Wybrane zagadnienia. Opracowania tematyczne*, wyd. Kancelaria Senatu, Warszawa 2012, s. 3–4.

nadpobudliwości, zaburzeniach emocjonalnych i psychicznych, w zachowaniach agresywnych.

Teoretyczna wiedza oraz praktyka edukacyjna są dziedzinami mającymi wiele wspólnych płaszczyzn. Pedagogika ma sens społeczny wówczas, gdy jej wiedza teoretyczna jest użyteczna w praktyce edukacyjnej. W rzeczywistości nie zawsze w pełni wykorzystuje się możliwości efektywnego wiązania obu tych dziedzin, co obniża jakość teoretycznej wiedzy pedagogicznej i praktyki edukacyjnej. Warto więc zwrócić uwagę na obustronne zależności. Opisywanie, wyjaśnianie, rozumienie i interpretowanie rzeczywistości, w jakiej żyjemy, zjawisk i procesów z dziedziny wychowania, kształcenia i samokształcenia człowieka jest pełniejsze, gdy ujmuje się je z perspektywy poznawczej różnych nauk społecznych i humanistycznych, a nie tylko z perspektywy pedagogicznej.

\* \* \*

Współautorzy tego zbioru podzielili się wiedzą i przemyśleniami z perspektywy swoich zainteresowań badawczych, jednak centralnymi kategoriami rozważań uczyniono pojęcia różnorodności, wielowymiarowości ciszy oraz możliwości wykorzystania jej jako zasady pedagogicznej w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Podjęta problematyka ukazała nie tylko istotną psychologiczną, pedagogiczną i społeczną wagę podnoszonych spraw, ale także wspólnotowość myśli w poszukiwaniu dróg i możliwości wprowadzenia kultury ciszy w proces dydaktyczno-wychowawczy.

Książka jest próbą wyposażenia studentów psychologii, pedagogiki, nauk humanistycznych w aparat pojęciowy, który pozwoli na zrozumienie szkodliwości hałasu i znaczenia ciszy dla rozwoju psychicznego i emocjonalnego. Opracowanie to nie jest kompendium wiedzy z zakresu pedagogiki i psychologii, lecz próbą uwrażliwienia czytelników na wieloaspektowość ciszy oraz jej przydatność w procesie dydaktyczno-wychowawczym z dziećmi i młodzieżą. Intencją prezentowanej książki jest także pewne uproszczenie języka i ukazanie psychologii jako nauki łączącej wiele aspektów wiedzy o jednostce ludzkiej.

Ideą przyświecającą autorom rozdziałów jest przedstawienie zagadnień w sposób poznawczy. W realiach współczesnych istotnym czynnikiem modyfikującym czy wręcz kształtującym zachowania, zarówno w sensie negatywnym, jak i – rzadziej – pozytywnym są media. W niniejszej publikacji zasygnalizowaliśmy te zjawiska, które dotyczą możliwości zrozumienia istoty ciszy, jej różnorodności oraz możliwości wprowadzenia jej do szkół.

Książka składa się z dwóch części odzwierciedlających przestrzenie rozważań nad ciszą. Część pierwsza *Fenomen ciszy* zawiera refleksje na temat wzajemnych związków i zależności pomiędzy teorią a praktyką oraz możliwości wypracowania praktycznych rozwiązań. Otwiera ją tekst Ryszarda Tadeusiewicza, który przedstawia ciszę w sposób niezwykle interesujący z punktu widzenia nauk przyrodniczych.

Teresa Olearczyk na podstawie własnych doświadczeń, działań w obrębie praktycznego wykorzystywania myśli Marii Montessori w pedagogice przedszkolnej, ukazuje możliwości budowania pomostu między wiedzą teoretyczną a praktyką edukacyjną. Proponuje tworzenie przestrzeni ciszy w szkole, podejmowanie różnorodnych działań, inicjatyw, inspirowanych zarówno wiedzą teoretyczną, jak i refleksją nad dotychczasową praktyką wychowania w szkole. Zwraca uwagę także na kulturę dydaktyczną, rozumianą jako wartości, normy i zasady zachowań akceptowanych w szkole.

Tekst Marii Pąchalskiej podejmuje rozważania na temat zależności twórczego wiązania teoretycznej wiedzy psychologicznej z praktyką. Proponowane przez autorkę podejście umożliwia dostrzeżenie i realizowanie elementów współdziałania poznawczego i praktycznego badaczy. M. Pąchalska przedstawia precyzyjnie i szeroko uwarunkowania naukowe, medyczne i psychologiczne fenomenu ciszy.

Publikacja Romana Soleckiego została poświęcona samotności w cyberprzestrzeni. Nowa rzeczywistość wychowawcza szkoły wymaga specjalnego przygotowania nauczycieli, gotowości do posługiwania się nowymi technologiami, a także do obalenia i przełamania stereotypów w wychowaniu. Autor podkreśla konieczność doskonalenia programów studiów różnego szczebla przygotowujących pedagogów do pracy z dziećmi i młodzieżą w nowej rzeczywistości.

Bożena Grochmal-Bach formułuje postulaty, których spełnienie warunkuje efektywność wykorzystania wiedzy teoretycznej w praktyce w terapii.

Ewa Wilczek-Rużyczka przybliży perspektywę teorii i praktyki w kształceniu nauczycieli, wyłaniając się z założeń „metodologii refleksyjnej” – podejścia do praktyki badawczej, która rozwija się w ramach refleksyjnych nurtów poznawczych w naukach społecznych. Przykładem zastosowania refleksyjnych refleksji, służących integracji teorii i praktyki, mogą być badania autobiograficzne.

Przedmiotem zainteresowania Andrzeja Ryka są wychowawcze aspekty ciszy. W swoim tekście zadaje pytania o jakość, treści i wartości, jakie są efektem takiego podejścia.

Jan Wnęk podejmuje zagadnienie ciszy w refleksji pedagogicznej z perspektywy historycznej w jej wybranych aspektach.

\* \* \*

Część drugą zatytułowaną *Rozważania na temat zasięgu ciszy* otwiera tekst Stanisława Rodzińskiego, gdzie cisza została ukazana z punktu widzenia sztuki; autor pokazuje możliwość zamknięcia jej w obrazach wzbudzających zachwyt i pobudzających do refleksji.

Jan Szmyd zajmuje się problematyką teoretycznego i praktycznego podłoża hałasu, ciszy i milczenia z punktu widzenia aksjologicznego, społecznego.

Teresa Lityńska-Konieczny podejmuje próbę ukazania ciszy w tradycji i obyczaju polskim, w literaturze, proponując różne horyzonty interpretacyjne. Zainteresowania Anny Czekaj natomiast ogniskują się wokół poezji, rozważanej w kontekście ciszy.

Henryk Krzysteczko ukazuje religijny aspekt ciszy, zaś Stanisław Obirek wysuwa tezę, że człowiek sam szuka w ciszy drogi do siebie, swojego wnętrza, podejmuje refleksje nad własną egzystencją.

Bernard Sawicki w sposób przystępny i kompetentny dokonuje analizy „ciszy i milczenia” z perspektywy tradycji monastycyzmu chrześcijańskiego, dotyczącej życia mnichów.

Natalia Maria Ruman w tekście zatytułowanym *Cisza jako sposób i umiejętność życia* wskazuje na możliwość stosowania ciszy w procesie kształcenia i wychowania, a także na jej aspekt rekreacyjny.

\* \* \*

Przyznaję, że zdaję sobie sprawę z subiektywnego dobru kategorii i czynników będących przedmiotem dociekań oraz powierzchowności ich omówienia. Biorąc pod uwagę rozpiętość obszaru tematycznego, traktuję te rozważania jako przyczynek do poszerzenia refleksji na temat wieloaspektowości ciszy i milczenia oraz możliwości wprowadzenia tej zasady do szkoły. Chodzi o zaszczepienie w świadomości wszystkich uczestników procesów edukacyjnych kategorii ciszy jako wartości oraz przekonania o powinnościach w zakresie jej urzeczywistnienia.

Trudu recenzowania podjęli się prof. dr hab. Katarzyna Olbrycht i prof. zw. dr hab. Stanisław Palka, którym wyrażam serdeczne podziękowania za cenne uwagi i opinie.



# **Część pierwsza**

Fenomen ciszy  
w aspekcie psychologicznym  
i pedagogicznym



## Problem ciszy z punktu widzenia nauk przyrodniczych

Zaproszony do tego, bym spróbował dodać kilka własnych refleksji do tej książki poświęconej problemowi – jakże nietypowemu! – ciszy i szeroko rozumianego jej zastosowania w praktyce pedagogicznej, początkowo miałem trudności ze znalezieniem klucza wiążącego obszar moich specjalności naukowych z tym właśnie specyficznym problemem. O ile bowiem dla humanisty cisza może być pełna znaczeń, by zacytować tu tylko ostatnie słowa Hamleta z nieśmiertelnego dramatu Szekspira: „Reszta jest milczeniem ...” – o tyle dla przedstawiciela nauk technicznych cisza to jest konkret, pozornie trywialnie pozbawiony treści.

Jako akustyk mogę powiedzieć, że cisza to stan środowiska, w którym poziom ciśnienia akustycznego jest na poziomie 20 mikropaskali (lub mniej). Jako badacz potrafię odpowiednią aparaturą (ryc. 1) zmierzyć, czy rzeczywiście mam do czynienia z prawdziwą ciszą.



Badania za pomocą takiej aparatury ujawniają, że to, co potocznie nazywamy ciszą – z punktu widzenia profesjonalnego akustyka bynajmniej ciszą nie jest. Aby akustyk mógł powiedzieć, że mamy oto do czynienia z ciszą, musi stwierdzić, że natę-

Ryc. 1. Miernik natężenia dźwięku, który pozwala obiektywnie ustalić, czy mamy ciszę

Źródło: <http://www.atel.com.pl/pic/03954.jpg>, dostęp: lipiec 2013.

żenie dźwięku jest mniejsze niż  $10^{-12}$  W/m<sup>2</sup>. Na osobie słabo zorientowanej w symbolach matematycznych dotyczących bardzo małych liczb podany wyżej zapis nie robi wrażenia. Ot, jakieś tam cyferki...

Ale specjalistę nauk ścisłych w tym momencie przechodzą ciarki. Zapis  $10^{-12}$  W/m<sup>2</sup> oznacza, że z każdego metra kwadratowego otaczającej badacza przestrzeni nie może docierać więcej energii (w postaci fali dźwiękowej) niż energia typowej żarówki podzielona przez 1 000 000 000 000 000. Ta ogromna liczba ma nazwę, która nie jest jeszcze często używana: 1 000 000 to milion, 1 000 000 000 to miliard, natomiast użyta w poprzednim zdaniu liczba 1 000 000 000 000 000 to biliard albo kwadrylion. Tyle razy słabsza musi być od mocy żarówki moc dźwięku zebrana z całego obszaru porównywalnego wielkością do rozmiarów blatu biurka – żeby akustykowi wolno było mówić o ciszy!

Te niezwykle wysokie wymagania wynikają z nadzwyczajnej czułości ludzkiego ucha, które potrafi wychwycić (jako wrażenie zmysłowe) każdy chociaż odrobinę silniejszy dźwięk.

Jako akustyk potrafię ciszę zmierzyć, a jako inżynier potrafię ciszę wytworzyć. Budujemy bowiem (ogromnym kosztem!) tak zwane komory ciszy (ryc. 2). Są to pomieszczenia, w których mamy zagwarantowaną absolutną ciszę, potrzebną do różnych badań naukowych.



Ryc. 2. Komora ciszy do badań

Źródło: [http://www.diyaudio.org/pix/komora\\_bezechowa3.jpg](http://www.diyaudio.org/pix/komora_bezechowa3.jpg), dostęp: lipiec 2013.

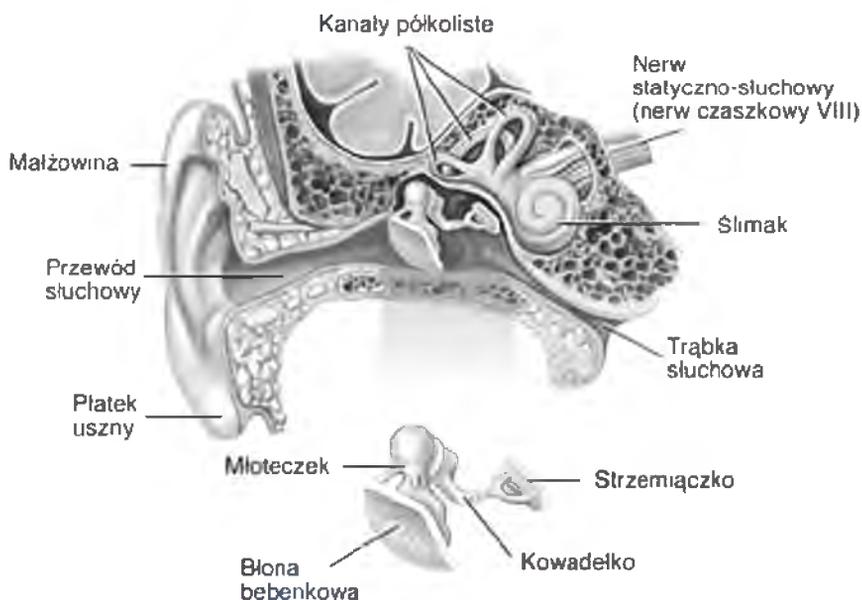
Poza wspomnianą komorą ciszy – prawdziwą ciszę niezwykle trudno jest znaleźć w przyrodzie. Wystarczy szelest liści przy łagodnym wietrze, by energia fal dźwiękowych dziesięciokrotnie przekroczyła poziom, który akustycy kojarzą z pojęciem ciszy. Cichy szept – to energia stukrotnie przekraczająca poziom ciszy. Bardzo spokojna ulica bez ruchu – to tysiąc razy więcej energii dźwięku niż w przypadku absolutnej ciszy. Typowe szmery w domu niosą dziesięć tysięcy razy większą energię niż poziom, któremu akustyk jest skłonny przypisać nazwę ciszy. Odgłosy w typowym miejscu pracy (biurze) – to sto tysięcy razy mocniejszy dźwięk niż dokładnie zmierzona fizyczna cisza. Tę wyliczankę można by kontynuować, ale zapewne Czytelnik już się zorientował, do czego to zmierza. Otóż do stwierdzenia, że to, co potocznie kojarzy z ciszą (cichy zakątek w lesie, cichy dom, ciche miejsce pracy), w oczach akustyka bynajmniej ciszą nie jest.

Cisza w istocie nie jest jednak pojęciem akustycznym, lecz psychologicznym. Gdy nie ma człowieka, który mógłby wsłuchać się w tę ciszę, nie ma także ciszy jako takiej, co najwyżej można mówić o braku dźwięku. Absolutny brak dźwięku panuje na przykład na Księżycu, natomiast o ciszy księżycowych gór i kraterów będzie można mówić dopiero wtedy, kiedy na Srebrnym Globie osiedlą się ludzie.

Dlatego, wykorzystując inny fragment moich zainteresowań badawczych, chciałbym przez chwilę zająć się pojęciem ciszy z punktu widzenia biocybernetyki.

Percepcja dźwięków przez człowieka związana jest z anatomią i fizjologią systemu słuchowego. Jest on drugim po wzroku najważniejszym systemem percepcyjnym człowieka, dostarczającym ważnych informacji o otoczeniu oraz odgrywającym kluczową rolę przy komunikacji międzyludzkiej będącej fundamentem kultury i cywilizacji. Percepcja ta uwarunkowana jest przez budowę ucha człowieka, która przypomniana jest na rysunku 3.

Budowa ucha ma znaczenie, ponieważ ucho jest właśnie tym narządem, który spina obiektywnie istniejący świat zjawisk fizycznych, do którego należą między innymi dźwięki oraz ich brak, z subiektywnym światem wrażeń zmysłowych, do którego zaliczyć można pojęcie ciszy. Ucho człowieka ma wiele właściwości, których niepodobna tu nawet tylko wymienić (nie mówiąc już o dokładnym przedyskutowaniu), z punktu widzenia prowadzonych tu rozważań ważne jest jednak tylko to, że zbiór sygnałów nerwowych, jakie dostarcza ono do naszego mózgu, nie jest identyczny ze zbiorem zjawisk fizycznych, które akustyk wykrywa swoją aparaturą w środowisku. Konkretnie nie wszystkie zjawiska akustyczne mające miej-



Ryc. 3. Budowa ucha człowieka. Istotny dla dyskusji w tekście fragment ucha środkowego rozrysowano w powiększeniu poniżej całościowego schematu

Źródło: [http://laryngologia.pl/fgadmin/js/tiny\\_mce/plugins/imagemanager/images/earanatomy3.jpg](http://laryngologia.pl/fgadmin/js/tiny_mce/plugins/imagemanager/images/earanatomy3.jpg), dostęp: lipiec 2013.

sce w otoczeniu są sygnalizowane przez nerw słuchowy. Jest to ósmy nerw czaszkowy dostarczający sygnały do pnia mózgu, a potem do kory mózgowej. Tylko te sygnały, które dotrą do kory, wytworzą w naszej świadomości wrażenie dźwięku. Brak takich sygnałów jest tożsamy z wrażeniem ciszy.

Tymczasem w uchu jest struktura nazywana uchem środkowym (przedstawiona dokładnie na rysunku 3), złożona z błony bębenkowej oraz trzech maleńkich kosteczek: młoteczka, kowadełka i strzemiączka, która pośredniczy pomiędzy światem zewnętrznym, w którym rozprzestrzeniają się różne dźwięki (wpadające do przewodu słuchowego), a ślimakiem, w którym rodzą się impulsy nerwowe biegnące potem do mózgu. Ta struktura ucha środkowego jest niedoskonała. Po pierwsze, to ona jest najczęściej źródłem chorobowych problemów ze słuchem, kończących się nierzadko całkowitą głuchotą, a ponadto przepuszcza ona dźwięki tylko z pewnego ograniczonego przedziału częstotliwości (to znaczy dźwięki o określonej maksymalnej i minimalnej wysokości). Dokładnie wspomniane granice wyznacza się w tak zwanych hercach Hz (są to jednostki częstotliwości) i wynoszą one od 20 do 20 000 Hz. Tylko w tym przedziale fale akustyczne

są zamieniane na wrażenia dźwiękowe. W tym przedziale mieści się mowa człowieka, wszystkie utwory muzyczne i wszystkie odgłosy przyrody, które możemy słyszeć, zachwycać się nimi – lub doznawać uczucia odrazy. Brak dźwięków w tym właśnie przedziale częstotliwości odbieramy subiektywnie jako ciszę.

Warto zauważyć, że z tych rozważań jasno wynika, iż brak wrażenia zmysłowego dźwięku nie musi oznaczać fizycznego braku sygnałów akustycznych. Możemy być zanurzeni w bardzo silnym strumieniu fal akustycznych, których jednak nie będziemy słyszeli. Nie dotyczy to bynajmniej tylko ludzi głuchych, chociaż w ich przypadku jest to najłatwiej zauważalne. Także mózg człowieka o idealnie zdrowym słuchu za sprawą właściwości ucha środkowego (ryc. 3) nie będzie odbierał żadnych wrażeń nerwowych na przykład w sytuacji, gdy w otoczeniu będą liczne i silne sygnały akustyczne o częstotliwości wyższej od 20 000 Hz (tak zwana ultradźwięki). Owe sygnały mogą znakomicie odbierać zwierzęta (zwłaszcza nietoperze, ale także psy) – natomiast dla człowieka panuje absolutna cisza. Podobna, chociaż nie identyczna, sytuacja występuje, gdy w otoczeniu są sygnały akustyczne o częstotliwości poniżej wspomnianej dolnej granicy słyszenia (poniżej 20 Hz). Te zjawiska akustyczne nazywamy infradźwiękami. Ich także nie słyszymy, więc mimo ich obecności subiektywnym wrażeniem, jakie odbiera umysł człowieka, jest wrażenie ciszy – chociaż w tym przypadku jest to inna cisza niż przy braku słyszalności ultradźwięków. Percepcja bardzo niskich dźwięków nie ogranicza się do samych tylko wrażeń słuchowych, ale wiąże się z doznaniem, jakie odczuwamy całym ciałem. Wykorzystują to zespoły muzyczne albo twórcy kinowych efektów specjalnych. W przypadku kiedy sygnały akustyczne rozprzestrzeniające się w otoczeniu sięgają do tak niskiej tonacji, że stają się niesłyszalnymi infradźwiękami, nasze ciało nadal na nie reaguje. Na ogół wiąże się to z nieprzyjemnymi doznaniem, których źródła nie potrafimy ustalić, ale które wpływają na nasze samopoczucie, a bywa także, że na zdrowie. Mówimy wtedy niekiedy o groźnej, ponurej albo złowróźbnej ciszy. Nie bez kozery używa się wtedy określenia „cisza przed burzą”, gdyż właśnie gwałtowne zjawiska atmosferyczne (bardzo odległe niesłyszalne burze, ścierające się fronty atmosferyczne, turbulencje ciepłego i zimnego powietrza itp.) są potężnym źródłem infradźwięków.

Omówiliśmy wyżej pojęcie ciszy od strony akustyki oraz od strony fizjologii systemu słuchowego, na koniec pozostaje natomiast najważniejsze i najtrudniejsze zagadnienie: ciszy jako kategorii psychologicznej. Sygnały



Ryc. 4. Przykład rysunku, na którym najważniejsza treść zawarta jest w obszarze, na którym nie narysowano żadnego obiektu (w tym przypadku jest to sylwetka Napoleona w luce między drzewami)

Źródło: <http://www.flash-gry.pl/zludzenia-optyczne.asp?klam=66>, dostęp: lipiec 2013.

których istotna treść jest przenoszona **nie** za pośrednictwem tych obiektów, które na obrazie **są** narysowane – ale na podstawie tego, że w pewnym miejscu tych obiektów nie ma. Jest tam pustka pozbawiona elementów graficznych, tak jak cisza jest interwałem czasowym pozbawionym dźwięków. Ale otoczenie sprawia, że ta luka zawiera czytelną i ważną treść graficzną,

podobnie jak dobrze wykorzystana cisza może zawierać więcej treści, niżby się dało wyrazić za pomocą tysiąca słów.

Takie rzeźbienie znaczenia w pustce na rysunku i w ciszy wśród potoku słów nazywa się **emergencją**. I warto badać, jakie treści i jakie wartości można rozwijać i przekazywać za pomocą emergencji ciszy, bo jest to wciąż jeszcze „Ziemia Obiecana” czekająca na swoich odkrywców.

## Abstract

Silence can be considered from different points of view. Such different points of view are represented in particular chapters of this book. As the sole representative of Technical Sciences among the authors of this book I would like to present in this chapter the issue under consideration from the point of view of science, especially from the point of view of acoustics. From this point of view, silence does not mean the absence of sound, but presence of sound of very low volume, which quantitative dimension is given in the text. In addition to the physical dimension of the phenomenon of silence – this phenomenon is also discussed from a psychological point of view. The considered phenomenon is also discussed from the point of view of the physiology of auditory perception. Pointed out is also the discrepancy between subjective impression of silence and physical phenomenon associated with the emission and propagation of sound. Separate considerations are given related to the problem of importance of knowledge of psychological context for proper understanding of silence meaning.

Teresa Olearczyk

## Cisza w teorii i praktyce pedagogicznej. Obraz interdyscyplinarny

*Cała filozofia tkwi w odnalezieniu ciszy.*

Maurice Merleau<sup>1</sup>

### Wprowadzenie

W niniejszym opracowaniu zarysowano problematykę ciszy, jej różnorodność i występowanie w wybranych systemach pedagogicznych, a także przedstawiono niektóre aspekty ciszy, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Odpowiedzi na pytanie, czym jest cisza, można szukać z perspektywy różnych nauk, np. z perspektywy filozofii, etyki, psychologii czy teologii. W artykule przyjęto perspektywę nauk empirycznych, dotyczących wychowania, zwłaszcza z perspektywy pedagogiki i psychologii.

Nie zamierzam narzucać jedynie obowiązującej teorii wychowania, a jedynie odnieść się do najbardziej kluczowych zagadnień codzienności wychowawczej, której skutków doświadczają zarówno wychowankowie, jak i całe społeczeństwo.

Doświadczenie pokazuje, w jak niewystarczającym stopniu jesteśmy świadomi, że refleksja nad ciszą istnieje. Nie sposób przecenić wartości słowa, ale także należy zwrócić baczną uwagę na ciszę jako wartość pedagogiczną i element kultury bycia. Proces samowychowawczy nauczyciela i ucznia przebiega równoległe nie tylko poprzez dźwięk słowa, ale także przez ciszę. Nauczyciel w imię wolności wyboru może wybrać ciszę jako zasadę pracy z uczniem i metodę pracy nad sobą. W ciszy ukształtowaniu podlegają proces myślenia i wola. Rozważanie ciszy sugeruje zatem,

<sup>1</sup> Hasło: *Milczenie*, [w:] *Mały Słownik Języka Polskiego*, red. S. Skorupka, H. Auderska, Z. Łępicka, Warszawa 1999.

że w ciszy upatruje się pewną wartość istotną dla procesu wychowania i samowychowania. Przedstawione przeze mnie rozważania prowadzą do wniosków, które mogą się okazać istotne w procesie zarówno wychowawczym, jak i dydaktycznym, a także na różnych etapach życia ludzkiego.

## Rozumienie sensu ciszy

Źródła ciszy są różnorodne, mogą mieć charakter fizyczny, ale częściej psychiczny czy duchowy. Cisza budzi refleksje i pozwala lepiej zrozumieć własne i cudze przeżycia, buduje dystans do problemów, pozwala zobaczyć perspektywę i kontekst. Cisza jest koniecznym atrybutem życia człowieka, a człowiek może jej doświadczyć albo w określonej przestrzeni (cisza zewnętrzna), albo poprzez przyjęcie odpowiedniej postawy (cisza wewnętrzna). Jedna nie wyklucza drugiej, a wręcz wzajemnie się uzupełniają. Samodzielne nadawanie sensu doznawanej ciszy jest procesem powolnym, nieraz trudnym i zawsze indywidualnym, często refleksyjno-twórczym.

Pytanie o ciszę jest w gruncie rzeczy pytaniem o głębię. Świadomość głębi łączy się z poczuciem tożsamości. Jednym z problemów współczesnego człowieka jest brak poczucia tożsamości, lęk przed ciszą, zatrzymaniem się. Ciszę możemy postrzegać jako zjawisko rozgrywające się w przestrzeni fizycznej i psychoruchowej człowieka, ale jest ona równocześnie stanem, w którym dokonują się zmiany w procesie myślenia i funkcjonowania. Spotkanie człowieka z ciszą wpisuje się w doświadczenie duchowe.

## Czym jest cisza

Wszelkie naukowe rozważania dotyczące ciszy należy rozpocząć od fundamentalnego wręcz stwierdzenia, że rozumienie ciszy ma charakter fenomenologiczny – zależy od konkretnych uwarunkowań i procesu „odbywania się” ciszy. Wobec tego można przyjąć, że w zależności od okoliczności, w jakich występuje, cisza może stanowić przedmiot rozmaitych nauk.

W naukach filozoficznych jest rozważana jako pewna rzeczywistość metafizyczna, związana z narodzinami, istnieniem, śmiercią i ważniejszymi wydarzeniami budującymi życie wewnętrzne człowieka. To cisza o charakterze transcendentalnym, przedmiot nauk teologicznych i religii.

Z punktu widzenia pedagogiki cisza może być rozpatrywana w kontekście wychowawczym i kształcącym, jako określony sposób zachowania, wyznaczenia pewnych norm i zachowań społecznych; jako umiejętność życia wśród innych, element kultury bycia, obyczajów. Cisza jako element kształtujący środowisko, w którym żyje człowiek, np. w wielkomiejskim gwarze lub w naturze, gdzie ciszę człowiek może niszczyć bądź chronić, jest elementem ekologii.

W naukach psychologicznych cisza znajduje swoje miejsce w komunikacji interpersonalnej, zarówno jako składnik komunikacji niewerbalnej, jak i jako element występujący w dialogu werbalnym. Cisza jest tu postrzegana jako element w hierarchii wartości, ludzkich potrzeb i możliwości.

Na podstawie kilku tylko stwierdzeń wyłania się potrzeba poznania ciszy, jak i możliwości jej realizowania w życiu codziennym, również zastosowania jej w procesie dydaktyczno-wychowawczym, np. w życiu szkoły.

Ciszę można postrzegać jako pewną przestrzeń spokoju na zewnątrz, w warunkach życia człowieka, jak i ciszę wewnętrzną, która jest znacznie trudniejsza do osiągnięcia. W dobie wzmożonego hałasu i chaosu jawi się szczególna potrzeba ciszy, zarówno tej zewnętrznej, jak i tej wewnętrznej, której przestrzeń możemy odnaleźć w sobie. Bywają sytuacje, gdy nawet w hałasie możemy znajdować w sobie sferę ciszy, co wymaga pewnego treningu, umiejętności „wyłączania się”, choć nie sposób zignorować czynników zewnętrznych, które utrudniają osiągnięcie takiego stanu. Niezwykle cenna okazuje się tu cisza naturalna, a może właściwie cisza natury, w której dominują dźwięki przyrody, szum lasu, śpiew ptaków, szmer rzeki. Cisza może być efektem działania człowieka (ludzi tworzących harmonijne formy architektoniczne, krajobraz miasta, osiedla czy szkoły). Ale krajobraz może także w wielu przypadkach zostać przekształcony w dysharmonijny. Niszczenie ciszy skłania do podświadomego poszukiwania miejsc godnych wypoczynku, relaksu, kontemplacji, zaś ich niedostatek boleśnie odczuwa się w aglomeracjach dużych miast.

Podjęwając problematykę ciszy, nie zdawałam sobie sprawy z jej wieloznaczności, postaci, jej bogactwa, możliwości, jakie w sobie zawiera, zarówno tych komunikacyjnych, jak i tych, które służą rozwojowi i doskonaleniu człowieka, a także negatywnych aspektów ciszy. Trudno więc określić ciszę jednoznacznie. Na przykład filmy *Wielka cisza* Philipa Groninga czy *Pusty dom* Kim Ki-Duka pokazują, że milczenie jest nie tylko możliwe, ale potrzebne, wyciszające i rozwijające człowieka.

## Milczenie i cisza

Cisza i milczenie to pojęcia nie zawsze współwystępujące, aczkolwiek często używane zamiennie. Milczenie, choć pozornie wydawać się może to nielogiczne, jest specyficznym rodzajem, sposobem komunikacji, pomimo że według definicji – milczenie jest „okresem niezabierania głosu”<sup>2</sup> i „chwilą ciszy”, która zalega wokół. Osoba, pomimo że milczy, „nic nie mówi, nie wydaje głosu, nie odzywa się”<sup>3</sup>, jednak coś komunikuje, przekazuje informacje. „Niemówienie niczego” wyjaśnia jedynie część zagadnienia<sup>4</sup>, jakim jest milczenie. Może ono, podobnie jak cisza mieć wiele wymiarów i znaczeń. Z doświadczeniem milczenia łączy się umiejętność słuchania drugiego. Milczeć można w hałasie, cisza wyklucza hałas. Brak umiejętności słuchania może wynikać z braku równowagi wewnętrznej bądź z egoizmu, skupienia na sobie.

Nie ulega wątpliwości, że problematyka ciszy staje się szczególnie ważna w cywilizacji hałasu i chaosu, nadużywania słów pozbawionych treści, zaniku pewnych fundamentalnych znaczeń. W XXI wieku słowa zostały „sprywatyzowane” przez polityków, zagłuszone przez wszechogarniający hałas. Niegdyś podjęcie poważnych działań było poprzedzone ciszą, milczeniem, skupieniem, czasem poświęconym refleksji i rozważaniu, modlitwą, studiowaniem<sup>5</sup>.

Umiejętność zachowania milczenia pozwala zastanowić się nad wypowiedzianym słowem. Powstrzymanie się od wypowiedziania słów daje czas, by zastanowić się nad ich treścią, możliwością unikania słów, które są niepotrzebne, czasem nawet ranią. Nadmierne wypowiedzianie słów prowadzi do ich dewaluacji, a nadmierna gadatliwość sprawia wrażenie wewnętrznego nieuporządkowania. Potrzeba ciszy rodzi się u człowieka stopniowo, cisza wymaga odwagi.

<sup>2</sup> Hasło: *Milczeć*, [w:] *Słownik Szkolny: Synonimy*, red. H. Adamczyk-Szczecińska, M. Jurczak, B. Maslińska, Cz. Pankowski, Warszawa 1990.

<sup>3</sup> „Zagadnienie” ma szerszy zakres niż „pojęcie” czy „definicja”, pełniej oddaje istotę milczenia. Pozwala sproblematyzować milczenie oraz rozwinąć jego zaplecze semantyczne.

<sup>4</sup> Z. Bohdan, *Czy cisza jest walorem czy klęską medyczną (O medycznych aspektach ciszy)*, [w:] *Dziecko przewlekłe chore – problemy medyczne, psychologiczne i pedagogiczne*, red. B. Antoszewska, Toruń 2011, s. 136–144.

<sup>5</sup> Por. I. Dąbska, *O funkcjach semiotycznych milczenia*, [w:] *Znaki i myśli. Wybór pism z semiotyki, teorii nauki i historii filozofii*, Warszawa–Poznań–Toruń 1975, s. 93–105 oraz *eadem*, *Milczenie jako wyraz i jako wartość*, „Roczniki Filozoficzne”, t. 11, z. 1, 1963, s. 73–79.

## Rodzaje milczenia

Milczenie jest wprawdzie brakiem dźwięków słów, ale posiada pewną przestrzeń, która upoważnia do mówienia o komunikatywności milczenia. Chodzi tu o przestrzeń znaków i kontekstów, sytuacji, w których milczenie występuje, a które stanowią o istnieniu różnych rodzajów milczenia. A zatem milczenie można traktować jako środek komunikacji, a także jako zdolność zachowania tajemnicy lub jako zachowanie, które nazywamy taktownym.

Milczenie, podobnie jak cisza, jest zjawiskiem skomplikowanym i niejednoznacznym. Interesuje się nim wiele dyscyplin naukowych; badania<sup>6</sup> świadczą o różnorodności koncepcji milczenia ujmowanego jako kategoria prakseologiczna, psychologiczna, etyczna, filozoficzna, mistyczna i estetyczna. Każdej z kategorii przypisana jest odpowiednia motywacja milczenia, która je charakteryzuje. Na przykład w kategorii prakseologicznej, psychologicznej i etycznej milczenie może być *grobowe*, *dyskretne* lub *kłopotliwe*. Zasygnalizowana różnorodność kategorii milczenia domaga się uściślenia i rozwinięcia każdej z nich, by zagadnienie stało się bardziej zrozumiałe.

Milczenie prakseologiczne jest podjęte świadomie, a jego celem jest wywołanie określonego efektu. Może służyć jako środek taktyczny, jest formą obrony zagrożonej pozycji czy głoszonych przekonań<sup>7</sup>, może wyrażać zaprzeczenie lub potwierdzenie jakiegoś faktu. W sytuacji ucznia brak odpowiedzi na pytanie nauczyciela może być wyrazem niechęci do nauczyciela, wyrazem buntu, a nawet prowokacją mającą zmusić do podjęcia oczekiwanego działania.

Nieco inaczej ma się rzecz, gdy milczenie stosuje się w celu nieujawnienia informacji objętych tajemnicą spowiedzi, zawodową, wojskową, czy zobowiązaniem konspiracyjnym. Konieczność zachowania tajemnicy między członkami grupy i umiejętność porozumiewania się bez użycia słów jest przykładem milczenia służącego współpracy.

Milczenie może być także szkodliwe, szczególnie w sytuacjach wymagających zabrania głosu w celu wyjaśnienia faktów lub usprawiedliwienia niewinnej osoby – zwłaszcza gdy było się świadkiem jakiegoś wydarzenia.

Milczenie jako środek taktyczny stosuje się nie tylko w warunkach ekstremalnego zagrożenia, ale w każdej sytuacji, w której występuje opozycja<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Por. I. Dąbska, *Milczenie jako wyraz i jako wartość*, op. cit.

<sup>7</sup> Chodzi o opozycję poglądów, celów – doraźnych i długofalowych.

<sup>8</sup> Por. J. Strelau, *Temperament i typ układu nerwowego*, Warszawa 1974, s. 72–96.

i formy różnego rodzaju rozgrywek interpersonalnych. Tak więc milczenie może zależeć od sytuacji i okoliczności, ale zawsze jest związane z człowiekiem (to człowiek milczy). Przeżywanie ciszy może być także doświadczeniem milczenia czy umiejętnością cierpliwego słuchania drugiego.

Milczenie może być uwarunkowane wielorakimi czynnikami, takimi jak wstyd, niewiedza, racjonalizowanie sytuacji, lęk czy konwenans. Na gruncie norm społecznych, określonych zasad współżycia społecznego, spotykamy się z konwencją wymagającą zachowania milczenia w określonych sytuacjach lub miejscach. Zachowanie milczenia obowiązuje w chwilach wyjątkowo doniosłych uroczystości, w miejscach kultu religijnego, a chwilą ciszy oddaje się cześć, wyraża szacunek osobie zmarłej.

Milczenie może też być wyrazem zakłopotania, wstydu z powodu czynu lub zaistniałej sytuacji. Może wyrażać uczucia pozytywne: aprobaty, podziwu, szacunku, czci, współczucia, a także negatywne: braku akceptacji, wzgardy, lekceważenia, niechęci. Poza tym, milczenie jest wyrazem uczuć, gdy silne wzruszenie odbiera człowiekowi chęć lub możliwość mówienia w danym momencie.

Psychologiczna kategoria milczenia istnieje w dwóch aspektach: pozytywnym – jako psychiczna potrzeba milczenia i właściwość temperamentu (małomówność) oraz negatywnym – jako regres czy schorzenie.

We współczesnej rzeczywistości coraz więcej bodźców negatywnych oddziałuje na psychikę człowieka. Życie we wzrastającym hałasie jest przyczyną stresów i frustracji, co powoduje zmęczenie psychiczne, różnorodne dolegliwości, uaktywnia potrzebę odpoczynku w ciszy. Odsunięcie się od codziennego zgiełku w celu zrewidowania własnego życia skłania do poszukiwania miejsc, w których można przebywać w atmosferze wyciszenia, pozwalającej na wypoczynek i wewnętrzną koncentrację.

Milczenie w aspekcie pozytywnym częściowo charakteryzuje temperament człowieka. Typologia przyjmująca różne kryteria w określaniu temperamentów ludzkich wyodrębnia pewne właściwości układu nerwowego, które pozwalają sklasyfikować typy jako słabe lub silne. Typologia dokonana przez Pawłowa rozróżnia silny i słaby typ układu nerwowego. „Równowaga między procesami pobudzania i hamowania stanowi podstawę dalszego podziału – ale tylko typów silnych – na zrównoważone i niezrównoważone. Typ niezrównoważony charakteryzuje się przewagą procesu pobudzania nad hamowaniem. Wreszcie typy silne zrównoważone występują w dwóch odmianach: jedną z nich stanowi typ ruchliwy, a drugą powolny. Zasadą tego ostatniego podziału jest trzecia właściwość

układu nerwowego – ruchliwość procesów pobudzania i hamowania. Dokonawszy takiego podziału Pawłow wskazał, że cztery z wydzielonych przez niego typów odpowiadają starożytnej klasyfikacji temperamentów Hipokratesa-Galenusa, mianowicie: 1. sangwinik: typ silny zrównoważony ruchliwy; 2. flegmatyk: typ silny zrównoważony powolny; 3. choleryk: typ silny niezrównoważony z przewagą pobudzenia; 4. melancholik: typ słaby<sup>9</sup>. Postawa milcząca wypływa z konstrukcji układu nerwowego, jest właściwa konkretnemu temperamentowi.

Według innej klasyfikacji wyróżniającej ekstrawersję i introwersję, typem „milczącym” będzie introwertyk. Charakteryzuje go spokój, lubi usuwać się w cień, analizować siebie, jest skłonny do introspekcji, chętniej zajmuje się książkami niż ludźmi. Jest to typ silny wewnętrznie, umiejący właściwie przeżywać samotność. Zasygnalizowane wyróżnienia typologiczne wskazują na zróżnicowaną wartość milczenia, odczytywanego jako cecha charakteryzująca temperamenty ludzkie. Niemniej można powiedzieć, że pewne typy charakterologiczne określa się jako „milzące”.

Negatywny aspekt milczenia ujawniający się jako regres, widoczny jest w procesie nieprawidłowego wychowania dzieci. Występuje również jako mechanizm obronny (także u osoby dorosłej) wobec piętrzących się trudności życiowych.

Milczenie stosowane w jednym z pierwszych etapów rozwoju dziecka wpływa niekorzystnie na ukształtowanie się jego mowy i innych procesów psychicznych. Milczenie staje się dla niego zagrożeniem, nie pozwala mu zdobyć nieumiejętności nazywania rzeczy i zjawisk. Ponadto, dziecko nieposiadające jeszcze zdolności sprawnego posługiwania się językiem, w sytuacji konfliktowej – w przypadkach niesprawiedliwie postawionego mu zarzutu, nieumiejętności odpowiedzenia na zadane pytanie – ucieka w milczenie. Przedłużające się milczenie obronne dziecka stanie się w przyszłości przyczyną trudności kontaktu z innymi ludźmi, kontaktu niezbędnego w pracy, w miłości, w rodzinie wobec własnych dzieci.

**Milczenie regresywne** jest instynktowną ucieczką wywołaną lękiem i ma służyć jako obrona przed naruszeniem dobrego samopoczucia przez lekceważącą postawę innych osób. Odmianą negatywnego milczenia jest jego patologiczna postać, ujawniająca się w osobowości człowieka, częściej wśród autystyków. Postawa ta polega na osłabieniu kontaktu z otoczeniem, z innymi, zamknięciu się w sobie i myśleniu oderwanym od rzeczywistości.

<sup>9</sup> *Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, Warszawa 2000 (autoryzowane wydanie internetowe dostępne pod adresem: <http://sjpd.pwn.pl/>).

**Kategoria milczenia etycznego** bywa rozpatrywana w trzech aspektach: jako obowiązek, cnota lub występki. Milczenie jest obowiązkiem, kiedy ktoś zobowiązał się do zachowania go, szczególnie w sytuacji, gdy przekroczenie zobowiązania naraża kogoś drugiego na niepotrzebne cierpienia lub wyrządza mu krzywdę. Ujawnianie tego, co powierzone zostało komuś w zaufaniu, jest nieuczciwe, świadczy o nierzetelności zdradzającego sekret czy tajemnice (np. dziecka powierzone dorosłemu).

Powstrzymywanie się od wyrażania ocen i uwag raniących drugiego człowieka, do których czynienia nie jesteśmy upoważnieni, również zobowiązuje do niemówienia. Inny **przypadek obowiązku milczenia** występuje wtedy, gdy w danym miejscu czy środowisku istnieje pisany lub zwyczajowy regulamin wymagający zachowania ciszy (biblioteka, cmentarz).

Milczenie może służyć jako środek pomocny w kształtowaniu postawy skupienia i wyciszenia wewnętrznego. W tym kontekście można mówić o milczeniu jako środka ascezy, która jednak nie odnosi się tylko do religijnego celu człowieka.

**Milczenie ascetyczne** bywa stosowane jako metoda wewnętrznego doskonalenia się człowieka. Służy kształtowaniu zdolności panowania osoby nad sobą, pomaga w powściągnięciu ciekawości, gadulstwa, skłonności do osądzania innych, wyrabia siłę woli, ułatwia skupienie, przeżywanie pewnych stanów świadomości. Milczenie prowadzi do wyrobienia cnoty milczenia, która służy dobru moralnemu. Ujawnia się w umiejętności słuchania drugich, otwarcia się na treści przychodzące do słuchacza z zewnątrz i rodzące się w nim samym.

**Milczenie jako występki** lub wina pojawia się wówczas, gdy należało mówić, a zaniechało się tego. W sytuacji wymagającej zabrania głosu, zatajenie wiadomości dotyczących ważnej sprawy ściąga winę na osobę milczącą, pociąga za sobą przykre konsekwencje. Człowiek, który świadomie i dobrowolnie milczy, w sposób szczególny staje się współwinny przestępstwa. Nie chodzi tu o formę donosicielstwa, ale o odróżnianie dobra od zła i podejmowanie właściwych środków zaradczych przeciw złu.

### **Definiowanie ciszy poprzez opozycję do hałasu jest niewystarczające**

Pojęcie ciszy, jakim zwykło się operować, nawiązuje do wyrażeń potocznych, jako uciszanie; nie ma jednoznacznej definicji i jest używane w wielu różnych znaczeniach. Jednoznaczności ciszy trudno dowieść, natomiast

można owo zjawisko zaobserwować w wielu formach od fizycznych, poprzez biologiczne, aż do psychicznych i duchowych włącznie.

Zagadnieniu temu przyjrzymy się z perspektywy „zmienności”: nasuwa je charakter współczesnej cywilizacji, w której zjawisko to kształtuje się w charakterystyczny sposób: trwa i zmienia się.

*Słownik języka polskiego* pod redakcją Witolda Doroszewskiego podaje trzy podstawowe definicje: cisza jako „brak wszelkich odgłosów, hałasów, milczenie, cichość”; „okrzyk nakazujący milczenie, spokój”; „stan atmosfery bez wiatru lub z bardzo słabym powiewem”. Wskazuje także na kilka znaczeń metaforycznych: „spokojne, jednostajne życie, nie dostarczające silnych przeżyć”; „spokojny czas, okres pokoju bez niezwykle wydarzeń i wstrząsów”; „ukojenie, uspokojenie, spokój wewnętrzny”<sup>10</sup>.

Nasz język posiada wiele zwrotów i idiomów, w których występuje słowo cisza: „cisza jak makiem zasiał”, „cisza przed burzą”, „martwa cisza”, „siedzi cicho jak mysz pod miotłą”. Ale zarówno cisza w znaczeniu przenośnym, jak i w mowie potocznej oznacza „bezgłos”, stan, w którym brakuje bodźców słuchowych, choć cisza absolutna jako taka, w której nie ma żadnych dźwięków, zdarza się niezwykle rzadko. Cisza może być przerwą w rozmowie, pozwala na chwilę namysłu, wypełnia pauzy w utworach muzycznych. Jednakże cisza w potocznym rozumieniu to przede wszystkim brak hałasu stwarzającego dyskomfort.

Zarówno hałas, jak i cisza towarzyszyły człowiekowi zawsze, ale nie można porównać natężenia współczesnego hałasu do tego z przeszłości, który nie dominował nad ciszą. Obecnie „zabija się” ciszę nadmiarem dźwięków, informacji, chaosu, konsumpcjonizmem i nieprawdopodobnym rozedrganiem współczesnego człowieka cierpiącego na chroniczny brak czasu i nadmiar chorób wynikających z braku ciszy. Cisza kojarzy się jako wartość pozytywna, która prowadzi do uporządkowania wewnętrznego, pogłębiania swojego życia. Aby doświadczyć ciszy, trzeba się odciąć od źródeł zewnętrznego hałasu – to cisza w wymiarze fizycznym. Możliwe jest jednak doświadczenie ciszy wewnętrznej – ciszy w wymiarze duchowym.

W szkole cisza potrzebna jest uczniom i nauczycielowi, jest ona wzmocnieniem słownej perswazji. Potrzebna, by słowo zostało usłyszane, by uczeń mógł je usłyszeć i zrozumieć. Cisza była zawsze elementem składowym lekcji. Samo wejście nauczyciela do klasy szkolnej, szczególnie gdy dzwonek oznajmia rozpoczęcie zajęć, zobowiązywało do zachowania ciszy. Życie

---

<sup>10</sup> H. Rowid, *Postawy i zasady wychowania*, Warszawa 1946.

współczesnego ucznia toczy się z nieustannym hałasem w tle, wręcz w hałasie, z komórką przy uchu, słuchawkami w uszach uniemożliwiającymi percepcję otaczającego świata. Zatkane uszy nie tylko nie odbierają ciszy, także nie odbierają słów, utrudniają myślenie, refleksję. Reklamy proponują całą gamę różnorodnych farmaceutyków obiecujących „spokój” w tabletkach, zamiast ciszy, ale pigułka „na wszystko” nie pozwala na uzyskanie równowagi wewnętrznej.

## Cisza jako sposób i umiejętność życia

Życie w nieustannym hałasie, szczególnie w wielkich miastach, wpływa na stan zdrowia i samopoczucie. Zawrotne tempo życia i nieustanny pośpiech, pęd do niewłaściwie pojętego sukcesu, powodują, że zarówno dorośli, jak i dzieci żyją w ciągłym stresie.

Nie sposób wychować młodego pokolenia w należytej kondycji psychicznej, w dobrym samopoczuciu, bez troski o jego zdrowie. Promując aktywność życiową, zapominamy, że organizm ludzki, zwłaszcza mózg, potrzebuje przemiennie aktywności i wyciszenia. Nie można zachować pełnej równowagi psychiczno-duchowej, poczucia zadowolenia wewnętrznego, pogody ducha bez troski o warunki życia. Także brak kontaktu z ziemią, z przyrodą, przestrzenią, oddziałuje negatywnie na stan zdrowia. Tak często spotykana dziś u dzieci i młodzieży nadpobudliwość, ADHD, zaburzenia zachowania, depresja, zaburzenia słuchu, wzrost chorób psychicznych wymagają namysłu, co należałoby zmienić w procesie kształcenia i wychowania.

Współczesny człowiek doświadcza terroryzmu, wojen, zagrożenia hałasem, ogólnego chaosu. Komunikuje się wirtualnie z innymi, ale ma problem ze skomunikowaniem się z samym sobą, zrozumieniem siebie, sensu swojego działania. Czuje się osamotniony, zagubiony w nadmiarze informacji. Swoją samotność zabija hałasem, głośną muzyką, nieustannym ruchem, unika ciszy. Cisza jest przeżyciem indywidualnym wnętrza każdego człowieka, umiejętnością bycia w sobie, samosterowania sobą. Bogactwo ciszy objawia się w tkwiącej w niej mocy zrozumienia własnego wnętrza, poznawania prawdy o sobie i sensie swojego istnienia. Cisza to żywa przestrzeń, w której krążą myśli, uczucia, refleksje. Jednak coraz mniej jest miejsc, gdzie ludzie mogą spotkać się z ciszą (na świecie w wielkich miastach są wyznaczone tzw. sfery ciszy).

## Funkcje ciszy

Czym jest cisza, możemy się dowiedzieć, poddając analizie poszczególne jej funkcje, kształtując wiedzę o niej. Cisza jest przestrzenią, w której dokonują się akty poznania samego siebie, kształtuje się umiejętność „władania” sobą, uzyskiwania równowagi, przemiany życia wewnętrznego, osiąga się relaks psychiczny. Spokój jest znacznie trudniejszy do osiągnięcia niż hałas.

Warto zatem podjąć próbę określenia tego fenomenu, zastanowić się, po co jest cisza, jakie funkcje pełni? Jakie może mieć zastosowanie w procesie dydaktyczno-wychowawczym? Wyróżniając niektóre funkcje ciszy, zdaję sobie sprawę, że pozostawiam je otwarte, gdyż powinny być doprecyzowane i rozwinięte.

## Wychowawcza funkcja ciszy

Współczesne nasilenie hałasu skłania do dowartościowania ciszy, podkreślenia jej znaczenia. Szkoła może współdziałać w akcie jej tworzenia, dając np. możliwość jej przeżywania. Wychowanie jest jak budowanie domu, zaczyna się od fundamentów, ciężkiej pracy, przekazywania podstaw wartości moralnych, ogólnoludzkich, poszanowania godności człowieka. Funkcja wychowawcza (nadrzędna) – są to działania zdążające do kształtowania osobowości, postaw moralnych. Cisza funkcjonuje jako element dyscyplinowania wewnętrznego, umiejętności panowania nad emocjami. Zawiera w sobie elementy kultury bycia. Każdy wyedukowany uczeń staje się częścią krajobrazu społeczeństwa, dotyczy to także sfery jego oddziaływania. Rodzi się zatem pytanie: Jakie warunki powinna spełniać szkoła, by realizować wychowanie „do” lub „w” ciszy. Można postawić tezę, że w tworzeniu klimatu ciszy dużą rolę może odegrać nauczyciel i szkoła. Tym, co dla warsztatu nauczyciela, pedagoga było i jest niezbędne, a jednocześnie weryfikujące jego poczynania, było dogłębne poznanie siebie i uczniów, ich potrzeb i możliwości rozwojowych.

Cisza jest wzmocnieniem słownej perswazji. Uczenie się przez przeżywanie, rozumiane jako obecność ciszy i doświadczanie jej oraz emocji i uczuć z nią związanych w procesie kształcenia, w dużej mierze zależy będzie od zaangażowania nauczyciela i przekonania do roli ciszy w procesie wychowania. Tym, co dla warsztatu nauczyciela, pedagoga było i jest

niezbędne, a jednocześnie weryfikujące jego poczynania, było dogłębne poznanie siebie i uczniów, ich potrzeb i możliwości rozwojowych.

## Edukacyjna funkcja ciszy

Świadomość potrzeby nauki ciszy wydaje się istotna nie tylko w życiu dziecka, ale także dorosłego. Cisza ma dostarczyć informacji pomocniczych w odbieraniu i rozumieniu otaczającego świata, sensu życia. Prezentuje i wyraża dorobek kultury, wiedzy o zachowaniach. Ukazuje zarówno fizyczne, jak i psychiczne skutki hałasu.

Cisza pełni funkcję estetyczną i ekspresyjną, jako wartość pozytywna prowadzi do uporządkowania wewnętrznego, stwarza możliwość pogłębiania swojego życia. Pomaga też wyrażać uczucia, nabierać dystansu do problemów, przekształcać emocje niekorzystne dla zdrowia w pozytywne. Cisza także jest przestrzenią twórczości, żywiołem pisarzy, poetów, artystów.

Dyscyplinująca, refleksyjna funkcja ciszy polega na wprowadzaniu ciszy w szkole jako zasady wychowania. Wymaga to zdiagnozowania uczniów oraz opracowania sposobu zastosowania ciszy jako formy dyscyplinującej i pomagającej w koncentracji. Dyscyplina to rodzaj kultury wewnętrznej, ściśle związanej z ładem wewnętrznym, przejawiającym się w zachowaniu jednostki<sup>11</sup>. Pomaga w „zarządzaniu” własnym JA, pozwala na uzyskanie równowagi wewnętrznej, pewnego porządku także wokół siebie. Thomas Gordon<sup>12</sup> wskazuje na konieczność zaniechania odgórnego kontrolowania, zaleca podejmowanie metod wyrabiających odpowiedzialność za swoje zachowanie i troskę o innych. Osoba wychowana w samodyscyplinie rozumie jej wartość i sens swojego postępowania. Ponieważ człowiek jest istotą rozumną, może dokonać zmian we własnym życiu – do tego jednak potrzebuje dyscypliny, którą osiąga w trakcie trwania w ciszy czy milczeniu. Przez wiele lat przekonywano pedagogów o zaletach wychowania bezstresowego, aż stało się ono stresem dla społeczeństwa, zmorą stadionów

<sup>11</sup> T. Gordon, *Wychowanie w samodyscyplinie*. Inst. Wyd. Pax, Warszawa 1997.

<sup>12</sup> Zob. szerzej na ten temat: J. Habermas, *Teoria działania komunikacyjnego. Racjonalność działania a racjonalność społeczna*, t. 1, Warszawa 1999 s. 473. Według Habermasa postęp polega na coraz powszechniejszym stosowaniu zasady swobodnego dialogu i uzgodnień.

i wymiaru sprawiedliwości. Cisza pomaga w osiągnięciu samodyscypliny, która jest procesem wtórnym, poprzedzonym procesem wychowania.

Celem **funkcji korekcyjnej** jest przekształcenie szkodliwych mechanizmów zachowań w bardziej wartościowe. Uczenie się ciszy jest przyswajaniem sobie nowych form zachowania, wiąże się z nabywaniem umiejętności oddziaływania na rzeczywistość szkolną. Polega na stwarzaniu takich sytuacji w pracy szkolnej i pozaszkolnej, w których następuje wywoływanie przeżyć emocjonalnych u wychowanków pod wpływem odpowiednio eksponowanych wartości zamkniętych w dziele literackim, sztuce, obrazie, rzeźbie, a także pięknie i ciszy przyrody. Przeżywanie ciszy staje się zatem podstawą wartościowania, w którym stopniowo rozszerza się skala ocen pozytywnych i negatywnych. Efekty uczenia się ciszy mogą mieć duże znaczenie dla rozwoju osobowości ucznia. Obejmują poznanie, rozbudzanie uczuć i wrażliwości, a także wartościowanie. Można, a nawet trzeba przystać na postulat, żeby w miarę możliwości i wbrew piętrzącym się różnorodnym trudnościom i przeszkodom, zatrzymać się w ciszy, by rozwijać w sobie życie wewnętrzne, to warunek względnej równowagi ludzkiego życia i głębszych więzi międzyludzkich.

Cisza pełni też **funkcję regeneracyjną**, w niej dokonuje się regeneracja nie tyle fizyczna co psychiczna, rośnie sprawność myślenia. Funkcja ta, doceniana w przedszkolu, realizowana jest m.in. poprzez „leżakowanie”. W szkole może w trakcie lekcji następować chwila ciszy, w momencie gdy nauczyciel dostrzega zniechęcenie czy zmęczenie psychiczne uczniów. Po bardzo hałaśliwej przerwie konieczne jest wręcz zaczynanie lekcji od chwili ciszy, która pozwoli na uspokojenie i lepszą koncentrację. Brak ciszy negatywnie wpływa na pracę mózgu. Warunkiem spełnienia funkcji regeneracyjnej ciszy jest stworzenie właściwych warunków wypoczynku, który umożliwia jednostce nabycie sił do przezwyciężania problemów życiowych i stanów napięcia, a także wywołuje korzystne stany psychiczne, które mogą poprawić samopoczucie. Człowiek współczesny postrzegany w kategoriach automatu – robota – komputera, wykazuje znaczne braki zarówno emocjonalne, jak i kulturowe.

Cisza posiada również **funkcję komunikacyjną**. Jurgen Habermas twierdzi, że problemy współczesnego człowieka leżą w komunikowaniu się, umiejętności porozumiewania w nowej rzeczywistości<sup>13</sup>. Cisza może być elementem komunikowania między osobami. Może stanowić wyraz

---

<sup>13</sup> L. Wittgenstein, *Dociekania filozoficzne*, *op. cit.*, s. 20.

uczuć czy myśli bez używania słów w relacji między bliskimi osobami. Inną wymowę ma cisza, jaka zapada między osobami, z którymi nie łączy nas głęboka relacja. Bywa wtenczas trudna i niewygodna.

Funkcja terapeutyczna ciszy jest coraz bardziej doceniana w terapii XXI wieku. Terapia przez ciszę (silentioterapia) koncentruje się na wykorzystywaniu ciszy w odniesieniu do dzieci i dorosłych. Spełnia zadania z zakresu koncentracji i relaksacji oraz psychoterapii. Cisza służy do redukcji napięć, ma podobne właściwości i działania jak niektóre leki, ale bez ich skutków ubocznych.

Terapia przez ciszę jest nowatorską i alternatywną metodą w teorii i praktyce pedagogicznej. Istotną rolę odgrywa w pracy z dziećmi i młodzieżą. Pomaga w postępowaniu wychowawczym i samowychowawczym, w dyscyplinie i uzyskiwaniu ładu wewnętrznego oraz możliwości rozwiązania problemu nadpobudliwości. Pozwala na obniżenie poziomu emocji, ciśnienia, zredukowanie zachowań agresywnych. Poprzez gruntowne poznanie potrzeb ucznia stwarza mocne podstawy dla wprowadzenia ciszy do procesu dydaktyczno-wychowawczego. Celem samym w sobie jest proces wchodzenia w ciszę, zmiany zachodzące w osobie przeżywającej ciszę. Pomocnym środkiem w kształtowaniu dzieci i młodzieży mogą być różnorodne działania terapeutyczne. Jedną z form jest muzykoterapia, znany jest dobroczynny wpływ muzyki na stan psychiczny i fizyczny dziecka. Cisza jest obok czasu podstawowym parametrem w muzyce. Oprócz likwidacji zmęczenia wygasa negatywne emocje, takie jak złość, niechęć, agresja, pomaga regenerować siły. Cisza jest niewątpliwie atrakcyjnym i w miarę bezpiecznym środkiem terapeutycznym, który może zmienić stan aktywności systemu nerwowego.

Fakt możliwości zastosowania ciszy jako naukowej metody leczenia, a równocześnie brak szerszych badań porównawczych w dziedzinie skuteczności tej metody zachęca do inicjowania dyskusji oraz podjęcia odpowiednich badań.

## Koncepcja ciszy w teorii Ludwiga Wittgensteina

W *Tractatus logico-philosophicus...* Wittgenstein dokonuje precyzyjnego, jasnego i bardzo ścisłego opisu mowy. Został on zawarty w siedmiu tezach stanowiących ośnowę *Traktatu*: świat jest wszystkim, co jest faktem; to co jest faktem, jest istnieniem stanów rzeczy; logicznym obrazem faktów jest myśl; myśl jest to zdanie „sensowne”; zdanie jest funkcją praw-

dziwości zdań elementarnych; szósta teza dotyczy ogólnej formy funkcji prawdziwościowej.

Siódma, najsłynniejsza teza, głosi, że „o czym nie można mówić, o tym trzeba milczeć”. Milczenie może w niektórych sytuacjach być równie, a nawet bardziej wymowne niż mowa.

Tezy Ludwiga Wittgensteina stanowią jeden ciąg myślowy: jedna nawiązuje do drugiej, każda następna rozwija pojęcie, które, nierozwinięte, pojawiło się w poprzedniej.

*Traktat logiczno-filozoficzny* Ludwiga Wittgensteina dotyczy problemów filozoficznych i pokazuje, jak sądzę, że płyną one z niezrozumienia logiki naszego języka. Traktat utożsamia myślenie z językiem (z wszelkim sensownym użyciem symboli). Problem podstawowy to stosunek języka do opisywanej w nim rzeczywistości.

Na wieloznaczność zarówno ciszy, jak i myślenia wskazuje stwierdzenie autora: „Nie ma jakiejś jednej cechy wspólnej wszystkim możliwym sposobom ujęcia danego słowa czy wyrażenia”<sup>14</sup>. Są rzeczy, których powiedzieć się nie da – próbujemy o nich mówić automatycznie, stosując reguły gramatyczne, i to daje pozór sensu. Jednak nie jest tak, że choć nic sensownego nie da się powiedzieć, to przynajmniej da się pomyśleć. Rozumne myślenie i sensowna wypowiedź są tożsame. Wszystko, co da się zrobić, to rzecz wskazać i umilknąć.

## Cisza jako narzędzie doskonalenia umiejętności pedagoga

Jesteśmy w okresie wzmożonych dyskursów, które w sposób interdyscyplinarny nakreślają myślowy charakter w najważniejszych kwestiach dotyczących szkoły, odbywającego się w niej procesu nauczania i wychowania<sup>15</sup>. Tym, co dla warsztatu nauczyciela, pedagoga było i jest niezbędne, a jednocześnie weryfikujące jego poczynania, było dogłębne poznanie siebie i uczniów, ich potrzeb i możliwości rozwojowych. Szkoła teoretycznie, zgodnie z przepisami zapewnia swym uczniom i nauczycielom bezpieczeństwo i klimat sprzyjający pracy dydaktyczno-wychowawczej<sup>16</sup>,

<sup>14</sup> Zob. szerzej: A. Famuła-Jurczak, *Szkoła miejscem (nie) do rozwoju. Studium empiryczne na przykładzie gimnazjum „wirtualnego”*, Kraków 2010; także: J. Szempruch, *Nauczyciel w warunkach społecznej zmiany*, Kraków 2011.

<sup>15</sup> M. Nowak, *Teorie i koncepcje wychowania*, Warszawa 2008.

<sup>16</sup> Warto zwrócić uwagę na pewien fenomen: spotkania młodzieży w Taizé. Młodzież

praktyka pokazuje nieco inną rzeczywistość. Narastające lawinowo przypadki depresji, autodestrukcji, kryzysów, samobójstw mogą wskazywać na odstępstwa szkoły od wierności uznanym wartościom, takim jak: mądrość, odwaga cywilna, rozsądna dyscyplina oparta na pracy nad uczniem i nad sobą, sprawiedliwość i umiar w zachowaniu. Dążenie ku dobrej szkole jest równocześnie poszukiwaniem innowacji, rewizji obowiązujących norm i zasad. Dobra szkoła stwarza swoim uczniom sytuacje dydaktyczno-wychowawcze, sprzyjające rozwijaniu myślenia i inteligencji; chodzi o myślenie analityczne, twórcze, i praktyczne. Traktuje wychowanie jako wydobywanie i wyzwala w uczniu – poprzez inspirację, zachętę – wszystkiego, co w nim najlepsze, oraz pomaga w kształceniu zasad, norm i wartości, które są niezbędne w życiu w społeczeństwie. Warunkiem wstępnym jest klimat szkoły i środowisko szkolne, w którym odbywa się rozwój intelektualny, moralny i społeczny młodego człowieka.

Dlatego niezależnie od systemów pedagogicznych i sposobów nauczania należy uznać ciszę jako konieczną zasadę pedagogiczną w pracy z uczniem. Cisza winna być składnikiem metod pracy nauczyciela, która wyzwala inne tempo pracy, inną jakość życia, uczy spokoju. Należy do innego porządku niż chaos, rozgrywa się w przestrzeni rzeczywistości wewnętrznej. Urzeczywistnienie ciszy przez człowieka jest wzbogaceniem człowieczeństwa, antidotum na szkodliwe działanie hałasu.

Wielu nauczycielom „panowanie” nad klasą sprawia poważny kłopot, ponieważ nie zawsze potrafią umiejętnie wykorzystywać w procesie dydaktycznym ciszę i milczenie. Bywa, że sami w sobie noszą niepokój.

Ignacjański model doświadczenia, refleksji i działania jest nie tylko interesującą ideą wartą dyskusji, ale intrygującą propozycją do podjęcia debaty nad wprowadzeniem ciszy w przestrzeń szkoły. W procesie edukacji zbyt małą wagę przywiązuje się do refleksji nad sobą, oceny i zrozumienia świata, w którym żyjemy. Istotne będzie też poznanie doświadczeń życiowych ucznia, które przecież nie przebiegają w próżni, powiązać te światy, poznać postawy i motywy<sup>17</sup>.

---

z całego świata przyjeżdża do Taizé dla atmosfery ciszy i spokoju, oswaja się z ciszą. Świadczy to o tym, że rośnie, także wśród młodzieży, zapotrzebowanie na miejsca, które byłyby oazą ciszy. Sprzyjać temu może odpowiedni sposób prowadzenia zajęć szkolnych, a także wydzielenie w szkole „sfer ciszy”.

<sup>17</sup> R. Steiner, *O żywej istocie Antropozofii*, wydanie na prawach rękopisu staraniem Polskiego Towarzystwa Antropozoficznego, Warszawa 1937, s. 29. Podają za: Z. Kwieciński, B. Śliwerski, *Pedagogika*, t. 1, Warszawa 2003, s. 295.

Oprócz ciszy i milczenia niezwykle ważne jest taktowne i dyskretne zachowanie nauczyciela. Niekiedy trzeba wspomnieć, że rozmowa jest poufna i nikt nie dowie się o tym, co zostało powiedziane. Bywa, że milczenie wynika z niezrozumienia i wymaga wyjaśnień. Jeżeli nauczyciel zna swoich uczniów, rozumie ich, potrafi wyczuć, co znaczy nagła cisza i będzie wiedział, co zrobić i jak się zachować. Jeżeli uczeń zaczyna mówić i przerywa, daje do zrozumienia, że jest niespokojny, niepewny, nieskoncentrowany.

W niektórych sytuacjach cisza, przedłużające się milczenie, może być rozumiane jako wyraz potępienia, dezaprobaty czy nawet pogardy. Istotna jest umiejętność zastosowania i wykorzystania w pracy dydaktycznej i wychowawczej ciszy. Często osoby, które chcą się dobrze zaprezentować, doświadczają niepokoju i to sprawia, że odzywają się za szybko. Jeżeli już na studiach przyszły adept sztuki pedagogicznej nie „oswoi się” z ciszą, będzie potem miał problem. Powinniśmy już na studiach, na zajęciach, pozwalać sobie na krótkie chwile ciszy, stwarzając precedens. Jeżeli nauczyciel będzie zapelniał słowami każdą chwilę milczenia, w przyszłości trudno mu będzie zmienić ten zwyczaj. Odpowiadając zbyt szybko, słuchacz może spowodować zmianę kierunku dyskusji albo nawet jej tematu. Nauczyciel zawsze powinien zachować spokój, nawet jeżeli sprawy, o których mówi uczeń, nie pozostawiają go obojętnym. Panując nad swoimi emocjami, pokazuje uczniom, że to jest możliwe, a także wykazuje się dużym taktem. Nauczyciel musi opanować zdenerwowanie i kontrolować wyraz twarzy, pozycję ciała, gestykulację. Nie może okazać skrzepowania ani niepokoju. Okazywanie spokoju zarówno w pracy z osobami dorosłymi, jak i z uczniami pełnymi gniewu lub rodzicami pomaga w pracy. Odpowiadając złością na złość, irytacją na irytację, tylko podsyca się niedobrą atmosferę. Publiczna rozmowa z rozgniewanym rodzicem na pewno nie będzie przyjemna, mimo to nauczyciel musi panować nad swoimi uczuciami i zachować spokój. Słuchanie wymaga koncentracji i dyscypliny. Cisza jest pomocna w zdobywaniu umiejętności słuchania. Słuchać – słyszeć – usłyszeć, te trzy słowa mają różne znaczenie, a tylko w ciszy można usłyszeć słowo.

Niezależnie od różnych systemów pedagogicznych i sposobów nauczania należy uznać ciszę za zasadę pedagogiczną, nadrzędną w stosunku do innych.

## Rola ciszy w procesie edukacji w ujęciu Marii Montessori

Cisza w pedagogice po raz pierwszy pojawiła się w sposób świadomy i zamierzony dzięki Marii Montessori, która wskazywała na wykorzystanie jej w wychowaniu. Znała zarówno potrzeby dziecka, jak i potrzebę ciszy, jej działania, wpływ, jaki ma na rozwój, wiedziała, że zmniejsza stres i niweluje agresję.

Dzięki wieloletnim obserwacjom Maria Montessori odkryła, że najmłodszy posiadają zdumiewającą zdolność, wręcz łatwość uczenia się zgodnie ze swoimi zdolnościami, zainteresowaniami i umiejętnościami. Miała świadomość, że muszą być spełnione określone warunki: samodzielność i cisza. „Pomóż mi zrobić to samodzielnie” (nie wyręczaj mnie), cisza pomaga się skupić, regeneruje system nerwowy. Tempo pracy właściwe dla indywidualnego dziecka. Maria Montessori opisuje pojęcie owej ciszy, widzi ją jako stan bezruchu, jakby zawieszenia na ten moment, w którym cisza ma być zachowana.

Pedagogika Marii Montessori wynika z humanistycznej koncepcji afirmującej człowieka jako podmiot, który należy obdarzać szacunkiem i miłością, pomagać w osiągnięciu wszechstronnego rozwoju. Odwołując się do greckiej terminologii, pojęcie „metody” należy rozumieć jako drogę, sposób osiągania celu. W tym znaczeniu można mówić o „metodzie Montessori” jako sposobie osiągania celu wychowawczego, którym jest „normalizacja”, uzyskiwana przez stany „polaryzacji uwagi”. Sposobem dążenia do celu jest pośrednie wychowanie przez tzw. „przygotowane otoczenie”, czyli korzystne edukacyjnie środowisko wychowawcze, uwzględniające „ciszę jako element środowiska wychowawczego”.

Maria Montessori uważała, że „w ogólnym rozumieniu wychowanie ma dwa cele: biologiczny i społeczny. W sensie biologicznym chodzi o wspieranie naturalnego rozwoju jednostki, a w społecznym – o przygotowanie jej w szerokim znaczeniu do życia w społeczeństwie”.

Teoria pedagogiczna Montessori czyni punktem centralnym dziecko i jego rozwój w najkorzystniejszych wychowawczo warunkach. Dzieciom należy stworzyć odpowiednie środowisko, w którym mogą żyć i się uczyć. Główną cechą tego programu pedagogicznego było przypisanie znaczenia rozwojowi wewnętrznemu i zewnętrznemu, które powinny być tak zorganizowane, by uzupełniać się wzajemnie.

Nigdzie z wyjątkiem prac Marii Montessori nie znalazłam „ciszy” jako odrębnej metody pracy dydaktycznej nauczyciela, choć w wielu metodach została ona niejako „przemycona”. Maria Montessori zauważyła zafascy-

nowanie dzieci ciszą i włączyła ją do swojego systemu wychowawczego w postaci tzw. „Lekcji ciszy”.

Lekcje ciszy polegają na wykonaniu różnorodnych czynności bez wypowiedzania słów. Nie wymagają absolutnej ciszy, lecz uczą spokojnej pracy i koncentracji na wykonywanej czynności. Dziecko staje się zdyscyplinowane i potrafi dostrzec potrzebę ciszy w innych miejscach i przestrzeniach życia. Sens i cel ciszy winien być rozpoznawalny w działaniach.

Lekcje ciszy są charakterystycznym elementem metody Montessori i przeprowadzane są we wszystkich placówkach przedszkolnych i szkolnych pracujących tą metodą. Ćwiczenia ciszy pomagają dziecku odnaleźć spokój, ułatwiają skupienie i pozwalają na wyciszenie emocji. U dzieci biorących udział w lekcjach ciszy po pewnym czasie można zauważyć:

- zwiększoną wrażliwość na dźwięki, słowo i mowę,
- wewnętrzną dyscyplinę,
- szybsze spostrzeganie potrzeb innych,
- otwarcie na nowe przeżycia.

Poprzez ćwiczenia ciszy, które za każdym razem odwołują się szczególnie do jednego ze zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku możemy przygotować zmysły do utrzymywania uwagi i nie rozpraszania się. Ponadto przez ćwiczenia ciszy możemy budzić w dziecku postawy słyszenia, widzenia, odczuwania, dźwigania, brania, dawania i otwartości na drugiego człowieka. Maria Montessori bardzo szczegółowo opisuje pojęcie ciszy. W przeciwieństwie do ogólnie przyjętego stanu rzeczy w naszych szkołach, gdzie cisza oznacza brak hałasu na pewnym tolerowanym poziomie, Montessori widzi ciszę jako stan, który wymaga całkowitego bezruchu, jakby zawieszenia życia na ten moment, w którym cisza ma być zachowana. Cisza ma tutaj jednak bardzo pozytywne znaczenie i jest natychmiastowym zatrzymaniem się, które wymaga dużo wysiłku, siły własnej woli, czegoś, co oddziela nas na chwilę od codziennych hałasów. Maria Montessori wspomina przenikliwą ciszę, jaką wiele razy osiągały dzieci w wieku od trzech do sześciu lat w jej klasach, często 40-osobowych. Kluczem do sukcesu jest tutaj nie nakaz nauczyciela, ale woła dzieci, by taki stan ciszy utrzymać. Współpracują one, by osiągnąć wspólny cel, bo przecież jedna osoba wystarczyłaby, aby ciszę zaburzyć.

Maria Montessori w swej książce *Odkrycie dziecka* wspomina wydarzenie, które pozwoliło jej odkryć potrzebę ciszy w dzieciach. Podczas jednej z wizyt w Casa dei Bambini (Dom Dziecięcy – włoska nazwa przedszkola Montessori dla dzieci w wieku od trzech do sześciu lat) Maria Montessori spotkała na podwórku jedną z mam i wzięła na ręce jej 4-miesięczne śpią-

ce niemowlę zawinięte szczelnie w kocyk, tak że się nie poruszało i było całkowicie cicho. Weszła z nim do przedszkola, gdzie od razu witały ją tłumy dzieci, tuląc i chwytając. Montessori pokazała im dziecko, a dzieci cieszyły się wokół niej. W końcu usiadła na wysokim krześle i powiedziała pierwsze słowa: „Przyniosłam wam małego nauczyciela”. Dzieci stały zdziwione, a ona kontynuowała: „Małego nauczyciela, ponieważ nikt nie potrafi zachowywać się tak cicho jak to małe dziecko”. Każdy z osobna zamarł w bezruchu. „Nikt nie trzyma nóg tak równo jak to maleństwo”. Wszyscy od razu poprawili cichutko ułożenie swoich nóg. Maria Montessori uśmiechnęła się i dodała: „Dobrze, ale nikt nie potrafi być tak cicho. Słyszycie, jak delikatny jest oddech tego dziecka? Nikt nie potrafi oddychać tak spokojnie”. Zapadła ogólna cisza. Dzieci prawie chciały zatrzymać swój oddech, żeby dorównać małemu nauczycielowi. Montessori wstała cicho i przeszła delikatnie parę kroków, próbując nie robić hałasu, a następnie powiedziała: „Wychodzę bardzo cicho, jednak słyszycie, że robię trochę hałasu, ale ten mały nauczyciel idzie ze mną w całkowitej ciszy”. Dzieci uśmiechnęły się, a Montessori oddała maleństwo jego mamie. Maria Montessori była zadziwiona pięknem tej ciszy, która zapadła na parę chwil, a to doprowadziło do powstania „lekcji ciszy”. Miała świadomość, że ścieżka rozwoju duchowego dziecka przebiega przez ciszę, która pozwala na diagnozowanie własnych emocji, poznanie popełnionych błędów, własnych trudności i ograniczeń, a także możliwości panowania nad sobą i klasą.

Montessori zastanawiała się, jak można by powtórzyć to doświadczenie. Zdecydowała, że trzeba to zrobić najprościej jak się da, i zapytała dzieci: „Może zrobimy ciszę?”. Ku wielkiemu zaskoczeniu dzieci z radością odpowiedziały: „Tak, tak!”. Na początek powiedziała: „Aby osiągnąć ciszę, nikt z nas nie może się ruszać. Nawet ruszająca się stopa robi hałas. Głośny oddech również”. Wszystkie dzieci starały się i konkurowały między sobą, by nie wykonywać żadnych ruchów i zapanować nad swoim ciałem. Po osiągnięciu całkowitego bezruchu dzieci z zaangażowaniem słuchały, patrzyły, zaczęły zdawać sobie sprawę, że wytwarzają one wiele hałasu, którego często nie są świadome, a także, że może istnieć wiele poziomów ciszy. Istnieje przecież absolutna cisza, w której wszystko, zupełnie wszystko pozostaje w bezruchu. Montessori stała więc pośrodku, a dzieci próbowały ją naśladować. Nagle dało się usłyszeć tykanie zegara, śpiew ptaka za oknem. Dzieci były zachwycone ciszą, którą osiągnęły dzięki własnym staraniom. Maria Montessori zasłoniła zasłony w klasie i powiedziała do dzieci: „A teraz nasłuchujcie delikatnego głosu, który będzie was wołał”.

Po przejściu do drugiego pokoju Maria Montessori szeptem wołała po imieniu każde dziecko. Wypowiadała każde imię bardzo powoli i sylabizując, jakby wołała przez góry. Każde dziecko po kolei wstawało i jak najciszej próbowało przyjść do Montessori, idąc na palcach, a i tak odgłos roznosił się w ciszy. Lekcja ciszy nie jest dla dzieci prostą sprawą. Wymaga ona wielu umiejętności, silnej woli i cierpliwości, ale po kilku powtórzeniach już trzylatki potrafią zachować ciszę przez cały okres trwania zabawy.

Lekcja ciszy przynosi dziecku wiele ważnych umiejętności i buduje poczucie własnej wartości. Dziecko staje się panem swoich ruchów. To ono może zdecydować, że wszystkie części ciała pozostają teraz w bezruchu, a nagroda za to jest wielka – wewnętrzna satysfakcja z własnych zdolności i fascynacja, jaką przynosi poznanie absolutnej ciszy. Dziecko staje się bardziej zdyscyplinowane i potrafi zauważać potrzebę ciszy w takich miejscach jak kościół, kino, teatr itd., a jest to doświadczenie tym cenniejsze, że pochodzi ono z własnej woli dziecka, a nie z narzuconych przez dorosłych nakazów. Jest to również wstęp do medytacji oraz kontemplacji, umiejętności odpoczynku. Ponieważ „lekcja ciszy” jest zabawą grupową, uzdalnia ona dziecko do współpracy w celu osiągnięcia wspólnego celu, do szanowania innych osób, do słuchania. Zaleca się, by przy wywoływaniu dzieci najpierw wołać te, które są najbardziej niecierpliwe, stopniowo wydłużając ich czas czekania z każdą zabawą.

Dzięki wieloletnim obserwacjom Maria Montessori odkryła, że najmłodszy posiadają zdumiewającą zdolność, wręcz łatwość uczenia się zgodnie ze swoimi zdolnościami, zainteresowaniami i umiejętnościami. Miała świadomość, że muszą być spełnione określone warunki: samodzielność i cisza. „Pomóż mi zrobić to samodzielnie” (nie wyręczaj mnie), cisza pomaga się skupić, regeneruje system nerwowy. Tempo pracy właściwe dla indywidualnego dziecka. Maria Montessori opisuje pojęcie owej ciszy, widzi ją jako stan bezruchu, jakby zawieszenia na ten moment, w którym cisza ma być zachowana.

Metoda Marii Montessori daje dziecku szansę wszechstronnego rozwoju: fizycznego i duchowego oraz kulturowego i społecznego; wspiera jego spontaniczną i twórczą aktywność. *Podążanie za dzieckiem* wspomaga w pełni harmonijny rozwój jego osobowości – sprawia, iż czuje się ono szczęśliwe i radosne, szybko i chętnie się uczy. W myśl tej metody dziecko pracuje według własnego tempa i możliwości, podejmując zadania, do których jest już gotowe.

W polskim systemie szkolnictwa można zaobserwować znaczne zainteresowanie teorią Montessori, która obecnie przeżywa renesans. Jej metody stanowią inspirację dla pedagogów. W maju 1992 r. została podpisana umowa pomiędzy Uniwersytetem Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie a Hogeschool Gelderland w Nijmegen w Holandii wieloletnia umowa dotycząca adaptacji systemu Marii Montessori do warunków polskich. W 2008 r. założono Polski Instytut Montessori, którego celem jest kształcenie nauczycieli i asystentów zgodnie ze światowymi wzorcami. Podczas organizowanych przez te placówki warsztatów, zapoznaje się słuchaczy m.in. z metodami kreatywnego prowadzenia „lekcji ciszy”. Efekty, jakie przynoszą, przyczyniają się do otwierania coraz większej liczby tego typu szkół nie tylko na poziomie podstawowym, ale także gimnazjum.

## Pedagogiczna koncepcja ciszy Rudolfa Steinera

Pedagogika waldorfska wpisuje się w nurt pedagogiki alternatywnej oparty na antropozoficznej ideologii Rudolfa Steinera, który był kontynuatorem myśli teozoficznej rosyjskiej okultystki Heleny Bławatskiej (antropozofię stworzył na bazie jej teozofii). Według Steinera człowiek jest istotą duchową, która zapoczątkowała swoje istnienie z wiecznej substancji i obecnie wędruje w reinkarnacji, wybierając swych rodziców na pomocników w realizacji swoich zadań na ziemi. Przed narodzinami człowieka „wyższe jestestwo” wytwarza w nim wiedzę, a właściwym jej dalszym rozwojem ma zajmować się właśnie antropozofia. Metody pedagogiczne zalecane przez Steinera mają fundament w zbudowanej przez niego wizji świata. W pedagogice waldorfskiej można odnaleźć elementy ciszy.

Istotną rolę w życiu i twórczości Rudolfa Steinera odegrało Towarzystwo Teozoficzne, łączące tradycyjne elementy astrologii z tezami filozofii hinduskiej, którego był członkiem i wykładowcą. Zainteresowania Steinera wynikały z poszukiwania odpowiedzi na nurtujące go pytanie o istotę człowieka. Spotkania w Towarzystwie miały dawać świadectwo prawdzie, że „kiedy ludzie z głęboką uczciwością serc dążą wspólnie do rzeczy duchowych, to przez to samo znajdują drogę jeden do drugiego, znajdują drogę od duszy do duszy”<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> *Ibidem*.

Steiner wygłosił cykl wykładów w Oxfordzie na temat duchowego podłoża wychowania. Przedstawił trzy siedmioletnie okresy życia w rozwoju człowieka, wskazywał, jak w każdym z tych okresów dziecko oczekuje od swych nauczycieli i wychowawców innego prowadzenia lekcji, innego rodzaju umiejętności i predyspozycji wewnętrznych. Podczas wykładów omawiane były drogi rozwoju duchowego, a także praktyczne aspekty pedagogiki waldorfskiej. Wskazania Steinera idą dwutorowo, skierowane są do nauczyciela i do ucznia. Jedne dotyczą potrzeb rozwojowych dziecka i odpowiednich sposobów postępowania z nim, drugie odnoszą się bezpośrednio do umiejętności pedagogicznych, światopoglądu i postawy uczuciowo-moralnej nauczyciela.

Doświadczenia Rudolfa Steinera przyczyniły się do powstania koncepcji szkoły, która byłaby alternatywna w stosunku do dotychczasowych szkół i miała przyczynić się do odnowy społeczeństwa i jego duchowego życia. Była to pierwsza jednolita, ośmioklasowa, koedukacyjna szkoła w Niemczech. Otwarta została 7 września 1919 r. w Stuttgartarcie, z początkową liczbą 300 uczniów jako szkoła wolna, prywatna i niezależna od państwa, utworzona z inicjatywy rodziców.

Celem szkoły była „próba radykalnej odnowy społeczeństwa i jego duchowego życia, dzięki nadaniu jej głęboko humanistycznego, ekologicznego i alternatywnego charakteru”<sup>19</sup>. Steiner miał świadomość, jak ważną rolę w szkole odgrywa nauczyciel, sam podjął się wyboru i wykształcenia kadry. Zorganizował kurs „w zakresie antropozofii (ogólnej wiedzy o człowieku i jego rozwoju duchowym), dydaktyki i metodyki nauczania, wiedzy o charakterze ćwiczeń językowych i medytacyjnych, a także sztukę tworzenia planu nauczania”<sup>20</sup>.

Szkoła waldorfska wprowadziła jako samodzielny przedmiot eurytmie (z grec. piękno rytmu). Ma ona uwidocznic mowę i dźwięk poprzez ruch i kolor. Stanowi połączenie ludzkiej mowy, specjalnych gestów i ruchów tanecznych. Określana też jako „mowa widzialna w ludzkim ruchu”. Stanowi obowiązkowy przedmiot we wszystkich szkołach waldorfskich. Metoda ta była inspirowana antropozofią, jej celem jest ustanowienie harmonii pomiędzy człowiekiem i jego ciałem, aby jako osoba rozwinął swoje najlepsze zdolności; aby zdobył pełną kontrolę nad sobą. Dodatkowo ma poprawiać samopoczucie i rozluźniać napięcia psychiczne.

<sup>19</sup> *Ibidem*, s. 296

<sup>20</sup> R. Steiner, *Filozofia wolności. Zarys podstawowy nowoczesnego poglądu na świat*, tłum. J. Prokopiuk, Warszawa 1929, s. 141.

Eurytmia jest sztuką otwierania sił drzemających w człowieku, połączonych z siłami kosmicznymi. W szkołach eurytmii z każdym kolejnym rokiem wprowadza się kolejne stopnie wtajemniczenia, ma ono charakter inicjacyjny, otwierający na świat duchowy. Wprowadzeniu w stan uspokojenia służyła także kolorystyka ścian: ciepłe kolory, np. różowy i fiolet, oddziaływały na psychikę ucznia, dawały uspokojenie.

Jednym z obowiązków jest koncentrowanie się ucznia na jakimś jednym zagadnieniu. Uczeń otrzymuje sentencję, którą rozważa przez cały rok, a na zakończenie szkoły prezentuje swoją pracę przed szerokim gremium społeczności szkolnej

Założeniem pedagogiki Steinera było wyzwolenie wrodzonych sił twórczych dziecka. Ukierunkowana była ona na trzy sfery życia: duchowo-kulturalną, gospodarczą i prawno-polityczną. Podstawowym warunkiem zaistnienia w życiu każdego człowieka sfery duchowej jest wolność. „Człowiek jest wolny, o ile w każdej chwili swego życia potrafi być posłuszny samemu sobie. Czynem moralnym jest jedynie mój czyn, jeżeli go można nazwać wolnym (...) Działanie wypływające z wolności nie wyłącza praw moralnych, tylko je w sobie zawiera; okazuje się ono wyższym od tego, którego dyktują wyłącznie te prawa”<sup>21</sup>.

W pedagogice Rudolfa Steinera kontrowersje budzą okultystyczne i antropozoficzne podstawy wychowania. Zdaniem Steinera, zrozumienie człowieka możliwe jest dzięki nauce o reinkarnacji, zgodnie z którą człowiek jest duchem wcielającym się od czasu do czasu we własne ciało o coraz wyższym stopniu uduchowienia w trakcie życia doczesnego (od ciała fizycznego, przez ciało eteryczne, astralne i ciało Ja), a po śmierci w ciało innej osoby. Celem tych procesów jest dobro moralne i doskonalenie się człowieka.

Rudolf Steiner mówił, że „dusza potrzebuje pokarmu tak samo jak ciało”<sup>22</sup>. W jego pedagogice ważne jest poznawanie świata i życia duchowego, odnalezienie własnego ja, w relacji z przyrodą. W szkole waldorfskiej ważnym elementem jest filozofia indywidualizmu. Zadaniem wychowawcy jest stworzenie uczniowi takiej szansy, by następował rozwój, osobowości, indywidualności ucznia. Ciało JA jest nośnikiem samoświadomości, indywidualizmu i moralności. Zdaniem Steinera „każde wychowanie jest »wplywaniem«,

<sup>21</sup> F. Edmunds, *Pedagogika Rudolfa Steinera. Szkoły Waldorfskie*, Warszawa 1986, s. 14.

<sup>22</sup> F. Cargren, *Erziehung zur Freiheit. Die Padagogik Rudolf Steiner Berichte aus der internationalen Waldorfschulbewegung*, Frankfurt and Main 1981, s. 154.

gdyż uczniowie przejmują w mniejszym lub większym stopniu od innych osób jasno ujęte myśli”<sup>23</sup>.

W pedagogice Steinera cisza jest wkomponowana, zharmonizowana z zajęciami szkolnymi. Harmonizowanie intelektualne i wolitywne daje w efekcie spokój wewnętrzny. Steiner przywiązywał wagę do harmonijnego zrównoważenia myślenia, woli i uczucia, oraz zdolności do kształtowania tych obszarów zgodnie z własnym sumieniem – ku wolności. Za kryterium zdrowego rozwoju przyjmuje zasadę równowagi wszystkich sił duchowych.

W szkole waldorfskiej zwraca się uwagę na dyscyplinę, której celem jest stwarzanie atmosfery spokoju. Każdy dobry nauczyciel ma swój rodzaj dyscypliny, tak jak i swoje metody nauczania. Jeżeli uczeń nauczy się zachowywać spokój w klasie, a w domu zajmować się będzie wyznaczoną pracą, to znajdzie własny sposób postępowania. Dyscyplina polega nie tylko na utrzymaniu porządku zewnętrznego, ale też pomaga dzieciom w opanowaniu ich wewnętrznego nieładu, musi więc być konstruktywna i działać jak terapia<sup>24</sup>. Celem dyscypliny nie jest karanie, raczej wola zdyscyplinowania, ale jej nie można żądać, raczej wprowadzać poprzez wybrane metody pracy z uczniem, odpowiednie formy wychowania. Dobry rozwój dziecka wymaga spokoju. Tam gdzie panuje „spokój serca i umysłu, spokój w domu i w szkole, rodzaj dyscypliny, do jakiej aspirujemy, pojawi się w sposób naturalny”<sup>25</sup>. Ciszy, skupieniu służą także m.in. prace ręczne.

Rudolf Steiner przedstawiał antropozofię jako wiedzę duchową, opisując, że człowiek może osiągnąć praktyczne poznanie ducha w kategoriach zgodnych z podejściem naukowym: fakty wiedzy materialnej objaśnia, czerpiąc z wyższego źródła. Jest to wychowanie, które ma służyć „wolności ludzkiego ducha”<sup>26</sup>.

Wiele czasu w szkołach waldorfskich poświęca się na rytuały. W klasach I–IV po wejściu do klasy uczniowie zajmują miejsca stojące za krzesłami, wkładają „płaszcz milczenia” (skrzyżowanie rąk i uchwycenie dłońmi własnych ramion), a następnie wygłaszają poranną sentencję w formie wiersza przypominającego modlitwę<sup>27</sup>. Dalej następuje powitanie, nauczanie główne (15–35 minut), po czym odbywają się ćwiczenia językowe (2 godziny) i modlitwa w ławkach (15 minut). Poczesne miejsce w nauczaniu głównym

<sup>23</sup> *Ibidem*, s. 97.

<sup>24</sup> *Idem*, *Pedagogika Rudolfa Steinera. Szkoły Waldorfskie*, Warszawa 1986, s. 98.

<sup>25</sup> *Idem*, s. 16–17.

<sup>26</sup> M. Kayser, P.A. Wagermann, *Uczyliśmy w szkole waldorfskiej*, Warszawa 1998, s. 72 i n.

<sup>27</sup> A. Baumann, *ABC der Anthroposophie, Ein Wörterbuch für Jedermann*, Bern 1986, s. 244.

zajmuje żywe słowo, co wynika m.in. „z antropozoficznego pojmowania samogłoski i spółgłoski. Spółgłoski oddają przeżycia duszy, a samogłoski oddają świat zewnętrzny”. Praca w szkole była nie do pomyślenia bez uprzedniego przygotowania nauczycieli, co pociągało za sobą nie tylko zorganizowanie kursu, ale cotygodniowe szkolenie. W pedagogice Rudolfa Steinera nie ma ćwiczeń z ciszy, ale nauczyciele w szkole waldorfskiej wykazują spokój w myśl zasady: „jeżeli masz ciszę, to w niej działasz”.

## Podsumowanie

Jedną z charakterystycznych cech życia jest jego dynamika, zmiany zachodzące w kulturze, społeczeństwie. Zmiany te postulują nowe spojrzenie, nowe podejście do edukacji i wychowania.

Złożona i obszerna problematyka współczesnej pedagogiki wymusza zainteresowanie fenomenem ciszy, ukazanie wieloaspektowości tego obszaru z możliwością zastosowania w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Ciszę jako wartość pedagogiczną, we wszystkich jej modelach należy rozumieć jako element sprzyjający kształtowaniu zarówno ucznia, jak i prowadzącego proces edukacyjny: nauczyciela, pedagoga, psychoterapeuty. Cisza jest odkrywaniem nowych możliwości w pracy z uczniem, sprzyja koncentracji, skupieniu, uspokojeniu wewnętrznemu. Wykonywanie zawodu nauczyciela wymaga nie tylko rozwiązywania różnorodnych problemów, lecz także emocjonalnego zaangażowania, cierpliwości, wchodzenia w nowe rodzaje interakcji.

## Abstract

The complex and comprehensive issues of contemporary pedagogy force us to become interested in the phenomenon of quiet and to show the multiple aspects of this area, including the possibility of using it in the didactic and educational process. Quiet as a pedagogical value, in all its forms, should be understood as an element conducive to shaping both the student and the person conducting the educational process: the teacher, the educator, or the psychotherapist. Quiet is a discovery of new possibilities in working with the student; it encourages concentration, focus, and internal calm.

Educational problems described as “education for quiet” can be analysed on three levels:

1) Education for quiet is one of the tasks of pedagogical prophylactics. This is an educational activity involving children and youths which consists in presenting quiet as a value and in familiarising them with the principles of everyday polite behaviour. It is a part of family and school education.

2) Education in quiet is a task which covers the educational influence on a young person; this is mainly pedagogical support. Such activities can be performed in the family or school environment or through mass media.

3) Education through quiet concerns all persons who exist in a young person's environment, who show certain values and models of life to younger generations. Presence and example (the behaviour of adults) become the most important parts of education.

## Cisza: zjawisko mózgowe czy stan umysłu

*Cisza jest jak lekarstwo i choć nie ma opakowania, powinna być odpowiednio dawkowana w zależności od potrzeb pacjenta.*

### Wprowadzenie

Cisza jest zjawiskiem niezwykle złożonym i dlatego różne dyscypliny definiują ją w odmienny sposób<sup>1</sup>. Z punktu widzenia neuronauk rodzą się następujące pytania dotyczące istoty ciszy: Czy cisza jest dla mózgu brakiem aktywacji bioelektrycznej i biochemicznej czy jest to raczej deprywacja sensoryczna? Czy osoba z dysfunkcją mózgu milczy dlatego, że nie ma nic do powiedzenia, czy też nie może powiedzieć tego, co pragnie i czy jest tego świadoma? Czy wreszcie natłok bodźców zewnętrznych sprawia, że nie może dokonać selekcji bodźców, jak to ma miejsce u osób wybudzają-

---

<sup>1</sup> Jeżeli spojrzymy na ciszę z perspektywy kognitywistyki, szybko zauważymy, że cisza to nieobecność (bodźców) czyli niebyt. Parmenides ująłby to lapidarnie, że „Byt jest, a niebytu nie ma”. Mówiąc językiem wybitnego polskiego filozofa Tatarkiewicza „jeśli jest to, co jest, to nie ma tego, czego nie ma”. Autor ten zauważa również, że jeżeli o jakimś bycie (rzeczy) możemy myśleć, w dowolnym momencie – ona zawsze jest bytem. Ponieważ o ciszy możemy myśleć, staje się ona bytem. Zatem w percepcji ciszy, jak powiedziałby wybitny neurolog naszych czasów Jason W. Brown (2010), umysł to element centralny (u Parmenidesa – Natura), zaś ciało (w tym mózg) to pole działania ciszy (u Parmenidesa – kręgi). Gdyby połączyć powyższe poglądy z koncepcją Empedoklesa o istnieniu dwóch sił (odpychania i przyciągania) stanowiących źródło wszelkich zjawisk przyrody (a zatem odpowiedzialnych za ruch splecionych ze sobą kręgów Parmenidesa, reprezentujących Świat) i ożywić w ten sposób parmenidejską materię (uznając, iż siły te są wszczepione substancji), to otrzymujemy nie tylko obraz nowożytnych prób przezwyciężenia dylematu Kartezjusza (por. Grochmal-Bach i Pąchalska 2004), ale niemal współczesny model struktury Wszechświata.

cych się ze śpiączki lub w ADHD? Czy cisza to stan umysłu? Postaram się udzielić choćby skrótowo odpowiedzi na powyższe pytania.

Czy cisza to brak aktywacji układu nerwowego?

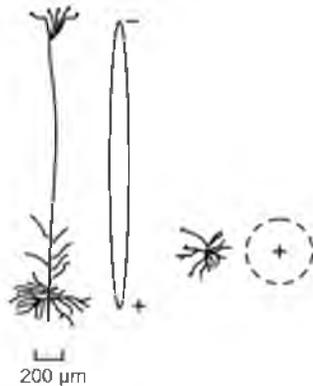
Aby odpowiedzieć na to pytanie, przyjrzyjmy się bliżej kodom mózgu. Mózg – a właściwie cały układ nerwowy – porozumiewa się dwoma kodami<sup>2</sup>:

– *bioelektrycznym* – sygnały elektryczne przesyłane dzięki nagłej zmianie ładunku elektrycznego w komórce nerwowej od „plus” do „minus” lub odwrotnie;

– *biochemicznym* – sygnały chemiczne polegające na wydzieleniu (z komórki do przestrzeni międzykomórkowej) i wychwytywaniu (z przestrzeni międzykomórkowej) różnych substancji przez błonę komórkową.

## Działanie kodu bioelektrycznego

Prawidłowe działanie kodu elektrycznego zapewniają głównie komórki piramidowe z długim wierzchołkowym dendrytem i komórki gwiaździste (ryc. 1).



Ryc. 1. Komórka piramidowa z długim wierzchołkowym dendrytem (po lewej stronie) oraz komórka gwiaździsta (po prawej stronie)

Źródło: Pąchalska, Kaczmarek 2014.

<sup>2</sup> Systemy te (czyli bioelektryczny i biochemiczny) nie są jednak zupełnie odrębnymi układami, lecz wzajemnie współdziałają. Sygnalizacja bioelektryczna jest specyficzna dla komórek nerwowych, podczas gdy różnego rodzaju sygnalizację biochemiczną można znaleźć w każdej komórce naszego ciała. Pojawienie się lub zanikanie rozmaitych substancji w środowisku otaczającym komórkę jest dla niej sygnałem, że należy zacząć lub zaniechać, przyspieszyć lub zwolnić liczne istotne dla życia procesy.

Wewnętrzny prąd NA powstaje tutaj przez łączenie molekuł (cząstecek) przekaźnika glutaminianowego do receptorów dendrytów. Prąd w komórce piramidowej tworzy odrębne dipole, podczas gdy prąd w komórce gwiaździstej nie wytwarza odrębnego pola na zewnątrz ciała komórki. Komórki piramidowe i gwiaździste niejako wzajemnie się uzupełniają, przy czym komórki piramidowe zapewniają aktywację, a komórki gwiaździste hamowanie aktywacji w korze mózgowej. Jeżeli więc nie działają komórki gwiaździste (hamujące), pojawia się ciągle wzbudzenie układu nerwowego, i na odwrót: brak działania komórek piramidowych (pobudzających) sprawia, że nie jest możliwa aktywacja układu nerwowego (Kropotov 2009). Brak aktywacji układu nerwowego sprawia, że nie ma przejścia od myślenia do działania (o ile w ogóle występuje w tym stanie myślenie). Brak działania (w tym mówienia) jest z kolei odbierany przez człowieka i/lub jego otoczenie jako milczenie i/lub cisza.

## Działanie kodu biochemicznego

Kod biochemiczny obejmuje głównie neurotransmitery<sup>3</sup> (neuroprzekaźniki, neuromediatory). W klasycznym przypadku neurotransmitter jest zgromadzony w pęcherzykach synaptycznych znajdujących się w komórce presynaptycznej blisko błony presynaptycznej. Gdy wystąpi depolaryzacja błony synaptycznej, następuje fuzja ich błony z błoną presynaptyczną oraz tzw. egzocytoza, czyli uwolnienie zawartego w nich neuroprzekaźnika do szczeliny synaptycznej – zamiana sygnału elektrycznego na chemiczny. Przyłączenie neurotransmitera do błony postsynaptycznej powoduje zmianę jej polaryzacji (tzn. ujemnego potencjału elektrycznego wnętrza komórki postsynaptycznej mierzonego względem przestrzeni zewnątrzkomórkowej). W przypadku synapsy pobudzającej jest to zmiana dodatnia. W przypadku synapsy hamującej jest to zmiana ujemna. Innymi słowy, następuje tu zmiana sygnału chemicznego na elektryczny. W obu przypadkach zmiana polaryzacji jest następnie przenoszona wzdłuż błony komórki postsynaptycznej i w pewnych przypad-

<sup>3</sup> Neurotransmitter to związek chemiczny, którego cząsteczki przenoszą sygnały między neuronami przez synapsy, a także z komórek nerwowych do mięśniowych lub gruczołowych. Neurotransmitter umożliwia zmianę sygnału elektrycznego na sygnał chemiczny w synapsie oraz do przekazywania tego sygnału z jednej komórki (zwanej presynaptyczną) do innej (zwanej postsynaptyczną).

kach, jeżeli jest wystarczająco silna, może rozszerzać się wzdłuż aksonu (Kropotov 2009).

W zdrowym mózgu sprawne działanie kodu bioelektrycznego i biochemicznego sprawia, że neurony „rozmawiają ze sobą”. Warunkuje to płynny przebieg procesów umysłowych (Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Jednak u osób z uszkodzeniami mózgu pojawiają się zmiany w działaniu tych kodów, co ma znaczący wpływ na ich zachowanie (Treffert 2000). Istnieje szereg przykładów pozwalających zrozumieć wpływ kodu bioelektrycznego i/lub biochemicznego na stan umysłu, co powoduje brak reakcji na otaczające bodźce, czyli stan swoistej ciszy. W niniejszym artykule omówię kilka z nich (por. ryc. 2).



Ryc. 2. Różnorodne następstwa ostrego urazu mózgu

Źródło: opracowanie własne.

Masywne uszkodzenie mózgu, jak to ma miejsce przykładowo u pacjentów, którzy przebyli ostry uraz mózgu, powoduje szereg różnorodnych następstw, które będą układać się na dymensji od ciszy mózgu (w przypadku śmierci mózgu i bardzo głębokiej śpiączki) do jego pełnej aktywności (w stanach czuwania i pełnej świadomości).

## Cisza mózgu

Śmierć mózgu jest stanem, w którym występuje „nieodwracalna całkowita utrata funkcji mózgu”. W elektroencefalogramie pojawia się cisza mózgu, czyli brak aktywności elektrycznej mózgu, przejawiający się płaskim zapisem EEG. Nowe badania pozwalają zauważyć, że cisza mózgu ilustrowana przez taki zapis EEG<sup>4</sup> wcale nie musi oznaczać śmierci mózgu. Naukowcy odkryli, że istnieje znacznie głębszy stopień śpiączki niż ten odzwierciedlany przez spłaszczoną linię elektroencefalografu. Mózg pogrążony w głębokiej śpiączce wykazuje pewną aktywność elektryczną, nawet jeśli pozornie zapis EEG jest zupełnie płaski<sup>5</sup>. Naukowcy z Uniwersytetu w Montrealu oraz ich rumuńscy współpracownicy odkryli nieznany dotąd rodzaj aktywności mózgu, który został zaobserwowany przy niemal płaskim zapisie EEG. Badacze nazwali te niepozorne przejawy aktywności „kompleksami Nu” (por. Keren i in. 2010).

W diagnostyce różnicowej śmierci mózgu i głębokiej śpiączki wykorzystuje się badania dopplerowskie, w których śmierć mózgu ujawnia się jako brak przepływu mózgowego (Facco i in. 1998), w funkcjonalnym neuroobrazowaniu jako brak znaczników perfuzji w mózgu, zaś w tomografii emisyjnej pojedynczego fotonu (SPECT) – jako brak przepływów oraz brak aktywacji w całym mózgu.

Po wykluczeniu dysfunkcji mózgu z powodu toksyczności leku lub z powodu hipotermii ostateczna diagnoza śmierci mózgu może być ustalona w ciągu 6 do 24 godzin.

---

<sup>4</sup> Oczywiście nie będę tutaj wchodzić w prowadzoną od szeregu lat dyskusję określania kryteriów śmierci mózgu, gdyż nie jest to celem tego artykułu. Przyjęta w Polsce definicja śmierci jako śmierci całego mózgu obowiązuje od 2007 roku. Utożsamia ona śmierć człowieka jako całości z nieodwracalnym ustaniem funkcji mózgu. Rozpoznanie śmierci mózgu pozwala na zaprzestanie dalszego, niecelowego leczenia oraz na pobranie ze zwłok narządów do celów transplantacyjnych.

<sup>5</sup> To zaskakujące odkrycie może zmienić spojrzenie na tzw. śmierć mózgu – stan, w którym ciało człowieka jest utrzymywane przy życiu dzięki aparaturze. Dotychczas uważano, że płaski zapis EEG jest równoznaczny z brakiem aktywności neuronów kory mózgowej, a więc śmiercią narządu.

## Śpiączka

Plum i Posner (1996) zdefiniowali śpiączkę jako patologiczny stan związany z ciężką i długotrwałą dysfunkcją czujności i świadomości. Ten stan wynika z globalnej dysfunkcji mózgu, która wiąże się najczęściej z rozproszonym uszkodzeniem aksonalnym po urazowym uszkodzeniu mózgu lub ze zmianą ograniczającą się do struktur pnia mózgu, obejmujących aktywujący układ siatkowy (por. też Pąchalska 2007).

Cechą wyróżniającą śpiączkę jest ciągle brak otwarcia oczu (spontanicznie lub po stymulacji) oraz brak fiksacji wzroku, nawet wtedy, gdy osobie w śpiączce uniesiemy powieki (Young 2000). Brenner (2005) dodaje, że osoba przebywająca w śpiączce nie inicjuje celowych zachowań, zaś jej reakcje behawioralne są ograniczone tylko do odruchów. W badaniach EEG występuje aktywność elektryczna, aczkolwiek charakteryzuje się ona występowaniem fal wolnych, czyli głównie fali *theta* i *delta* (Schnakers i in. 2010).

Badania osób w pourazowej lub metabolicznej śpiączce z wykorzystaniem pozytronowej tomografii emisyjnej (*Positron Emission Tomography*, PET) wykazały obniżenie całkowitego metabolizmu mózgu od 40 do 50% (Laureys i in. 2004). Warto jednak zaznaczyć, że taki stan musi trwać co najmniej godzinę, aby go można było odróżnić od przemijających zaburzeń świadomości (np. omdlenia, splątania lub majaczenia). Przy czym należy pamiętać, że długotrwała śpiączka nie jest zjawiskiem częstym (Brown 2010).

Attia i Cook (1998) stwierdzili, że zazwyczaj śpiączka trwa od 2 do 4 tygodni, a następnie przechodzi w stan wegetatywny (*vegetative state*, VS) lub zespół minimalnej świadomości (*minimal consciousness state*, MSC). Wcześniejsze dane wskazywały na przydatność badania elektroencefalograficznego (EEG) w prognozowaniu poprawy pacjentów, którzy doznali urazu lub udaru niedokrwinnego mózgu (Brenner 2005). Jednak nowsze badania wykazały, że obustronna nieobecność somatosensorycznych potencjałów wywołanych (N20) oraz negatywne niedopasowanie (*mismatch negativity*, MMN) u pacjentów przebywających w śpiączce mają wartość predykcyjną przewyższającą EEG w prognozowaniu trudności w zdrowieniu tych pacjentów (Schnakers i in. 2010).

## Stan wegetatywny

Określenie stan wegetatywny sugeruje zachowanie funkcji autonomicznych podwzgórza i pnia mózgu (np. sercowo-naczyniowych, oddechowych i termoregulacji) oraz powrót rytmu sen-czuwanie (tj. okresów spontanicznego otwierania oczu). Stan wegetatywny wynika często z urazu obu półkul mózgu obejmującego istotę białą lub zmiany dwustronne wzgórza z oszczędzeniem pnia mózgu, podwzgórza oraz zwojów podstawy mózgu (Giacino 1997). Chory przejawia „brak świadomości własnej osoby oraz otoczenia”, nie reaguje na polecenia słowne, nie mówi, choć może wydawać jęki. Sporadycznie mogą pojawić się takie reakcje jak uśmiech, płacz lub inne ruchy mimiczne, niecelowe ruchy kończyn, nawet sporadycznie wypowiedzanie pojedynczych słów (Pąchalska 2007).

Wnikliwa obserwacja i badanie neuropsychologiczne pozwalają na wniosek, że zachowania te nie są zaplanowane i/lub skierowane na cel. Laureys i Boly (2007) stwierdzają, że funkcjonalne neuroobrazowanie mózgu wykazuje duże zmniejszenie metabolizmu mózgu w obszarach kory czołowo-skroniowo-ciemieniowej oraz aktywację na bodźce bólowe i podstawowe bodźce słuchowe, co sugeruje brak zintegrowanego przetwarzania mózgu.

Rokowanie jest trudne, gdy jednak ten stan trwa miesiąc lub dłużej, rozważamy diagnozę przetrwałego stanu wegetatywnego. Rozpoznawanie stanu wegetatywnego wymaga utrzymywania się objawów przez 4 tygodnie, zaś przetrwałego stanu wegetatywnego przez dłużej niż 3 miesiące (dla etiologii nieurazowych) lub jeden rok (dla etiologii urazowych).

W związku z niepewnością dotyczącą prognostycznych możliwości zdrowienia, Amerykański Kongres Rehabilitacji Medycznej (American Congress of Rehabilitation Medicine, 1995) zaleca, aby termin stały stan wegetatywny zamienić na rzecz dokumentowania przyczyny tego stanu (np. urazowe uszkodzenie mózgu, udar lub niedotlenienie) oraz długość czasu po wystąpieniu tego stanu. Zaleca również wprowadzenie informacji dotyczących możliwości prognozy (por. też Schnakers i in. 2010). Prognoza jest bardzo niekorzystna i jedynie około 3% pacjentów wychodzi z tego stanu, osiągając poziom głębokiej lub umiarkowanej niepełnosprawności (Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014).

## Stan minimalnej świadomości

Stan minimalnej świadomości charakteryzuje się obecnością niespójnych, ale wyraźnie dostrzegalnych behawioralnych oznak świadomości (Giacino i in. 2002) siebie i/lub otaczającego środowiska (Pąchalska 2007). Oznaki te muszą być powtarzalne, choć zachowanie może się wahać w czasie badania (od celowego do odruchowego i na odwrót). Fakt ten wiąże się z okresami powrotu częściowej świadomości, umożliwiającej wykonywanie prostych poleceń, odpowiadanie na proste pytania (bez względu na dokładność odpowiedzi werbalnej i/lub gestowej oraz zrozumiałość artykulacji). Należą tu momenty świadomego kontaktu z otoczeniem, często w postaci minimalnych sygnałów na przykład, drobne ruchy lub gesty, zmiany wyrazu twarzy, dźwięki lub proste formy kontaktu słownego i sporadyczne zachowania emocjonalne, takie jak uśmiech i płacz zależnie od zaistniałych czynników środowiskowych. Zatem w stanie minimalnej świadomości obserwujemy występowanie celowych zachowań (niezwiązanych z działaniem czynności odruchowej).

W badaniach neuroobrazowych mózgu po stymulacji słuchowej stwierdza się aktywację w dużych obszarach czołowo-skroniowo-ciemiennych mózgu lub występowanie nienaruszonych połączeń nerwowych pomiędzy pierwotną i asocjacyjną korą mózgu, co sugeruje większe zachowanie rozproszonego przetwarzania neuronalnego (Laureys i Boly 2007). Prawdopodobieństwo funkcjonalnego wyzdrowienia przez osoby w stanie minimalnej świadomości do roku po urazie mózgu jest znacznie bardziej prawdopodobne niż u osób przebywających w stanie wegetatywnym (Pąchalska 2007). U około 50% pacjentów stwierdza się przejście do kategorii umiarkowanej niepełnosprawności. Obserwacje kliniczne, jak również prowadzone badania naukowe pozwalają zaobserwować u niektórych pacjentów wolną poprawę, podczas gdy inni mogą pozostać w tym stanie na stałe (Schnakers i in. 2010). Na uwagę zasługuje fakt, że w przeciwieństwie do stanu wegetatywnego, brak jest tutaj jasno określonych parametrów czasowych określających powrót do sprawności (Lammi i in. 2005). Prowadzone badania wykazują dużą różnorodność stopnia powrotu sprawności funkcjonalnej. Wyjście ze stanu minimalnej świadomości jest definiowane jako zdolność do porozumiewania się werbalnego lub gestowego (np. mrugnięcia „tak” lub „nie”) lub funkcjonalnego używania dwu lub więcej przedmiotów (np. szczotki do włosów i filiżanki), czyli celowego zachowania (Giacino i in. 2004).

## Zespół zamknięcia

Zespół zamknięcia (*locked-in syndrome*, LIS), czyli stan, w którym pacjent z tetraplegią (znaną również jako kwadriplegia, czyli porażenie czterokończynowe) oraz anartrią jest w pełni przytomny i świadomy, lecz nie jest w stanie poruszać się z powodu całkowitego paraliżu niemalże wszystkich mięśni szkieletowych. Najczęstsze przyczyny powstania zespołu zamknięcia to wysoki uraz rdzenia lub udar niedokrwienny w obrębie unaczynienia przez tętnicę podstawną, w następstwie czego powstało niedokrwienne uszkodzenie pnia mózgu, obejmujące głównie brzuszną część mostu (Podemski 2008; Smart i in. 2008). Schnakers i in. (2010) podają, że w 60% przypadków zespół ten wynika z zakrzepicy tętnicy podstawnej mózgu (Podemski 2008). Ponieważ pacjenci z tym zespołem spontanicznie otwierają oczy, ale nie są w stanie mówić ani poruszać kończynami, stan ten można łatwo pomylić ze stanem wegetatywnym. Diagnoza zespołu zamknięcia może być postawiona najwcześniej 2,5 miesiąca od uszkodzenia. Laureys i in. (2004) zaobserwowali, że członkowie rodziny, którzy przebywają z chorym z zespołem zamknięcia, mają tendencję do wykrywania oznak przytomności (55% przypadków), zanim jeszcze te oznaki potwierdzi personel medyczny (23% przypadków).

Ze względu na brak koordynacji między oddychaniem a napięciem strun głosowych, artykulacja jest praktycznie niemożliwa (Smart i in. 2008). W rehabilitacji neuropsychologicznej proponuje się wykorzystanie zachowanych pionowych (rzadziej poziomych) ruchów oczu do odpowiedniego ukierunkowania spojrzenia w czasie niewerbalnego porozumiewania się z chorym. Warto zwrócić uwagę, że u tych pacjentów zdolność myślenia oraz kojarzenia może być nie zaburzona, gdyż w przeciwieństwie do stanu wegetatywnego wyższe struktury mózgowia pozostają w pełni sprawne (Pąchalska 2007). Cierpienia takiego chorego najpełniej oddaje nazwa zespołu w języku francuskim *maladie de l'emmure vivant* – co tłumaczy się dosłownie jako „choroba zamurowanego żywcem”.

Schnakers i in. (2010) podają, że dzięki uwzględnieniu głębokości występujących zaburzeń, można wydzielić różne rodzaje zespołu zamknięcia:

1) w niepełnej formie zespołu zamknięcia istnieje aktywność ruchowa (często ruch palca lub ruch głowy);

2) w całkowitym zespole zamknięcia pacjent znajduje się w zupełnym bezruchu. Jest przy tym pozbawiony również poziomych, jak i pionowych ruchów gałek ocznych.

W funkcjonalnym neuroobrazowaniu mózgu obserwuje się hipometabolizm (wyższe zużycie glukozy) w obszarach nadnamiotowych oraz w mózdku, strukturze ściśle związanej ze skoordynowaną aktywnością ruchową.

Zaobserwowana u osób z zespołem zamknięcia znaczna nadpobudliwość obustronnie w jądrze migdałowatym najprawdopodobniej odzwierciedla niepokój generowany przez niezdolność do poruszania się lub mówienia. Wymaga to odpowiedniego leczenia lęku wkrótce po diagnozie (Laureys i in. 2005). Obecność stosunkowo normalnego i reaktywnego rytmu EEG po uszkodzeniu pnia mózgu powinna zaalarmować lekarza, lecz różnorodność zapisów EEG sugeruje, że to badanie nie pozwoli na diagnostykę różnicową zespołu zamknięcia z zaburzeniami świadomości (Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Niezwykle zaskakujący jest fakt, że pacjenci z zespołem zamknięcia oceniają swą jakość życia podobnie jak osoby zdrowe (Bruno i in. 2009). W przypadku braku innych, strukturalnych lub funkcjonalnych nieprawidłowości mózgu (Smart i in. 2008), pacjenci z zespołem zamknięcia są w stanie podjąć niezależne decyzje i komunikować swoje preferencje (Schnakers i in. 2008).

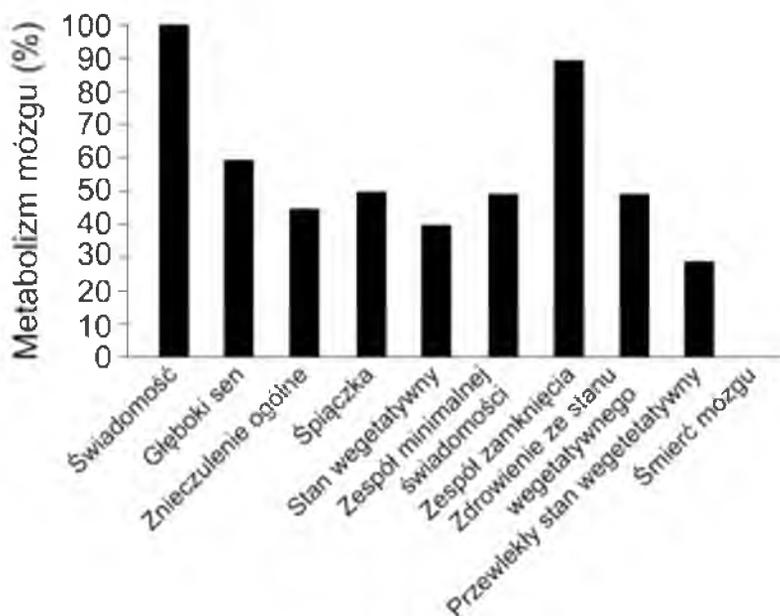
## Behawioralna ocena świadomości

Standardową metodę wykrywania oznak przytomności u osób z ciężkim uszkodzeniem mózgu stanowi obserwacja zachowania. Ważne jest dokonanie rozróżnienia między „wzbudzeniem” i „świadomością”. Pacjent może być wzbudzony, ale nie wykazuje żadnych oznak świadomości, jak to ma miejsce w stanie wegetatywnym. Nawracające wzbudzenie jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym do występowania świadomości (patrz: ryc. 6) Należy podkreślić, że świadomość nie powinna być postrzegana jako zjawisko dychotomiczne, ale raczej jako kontinuum (por. Pąchalska 2007; Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Jest to możliwe na przykład u pacjenta wybudzającego się ze śpiączki, gdzie szybko rozwijać się może stan wegetatywny i stopniowo przechodzić do minimalnego zespołu świadomości, a następnie z powrotem zapaść w śpiączkę.

## Diagnostyka różnicowa

Diagnostyka różnicowa stanu wegetatywnego i minimalnego stanu świadomości może być wyzwaniem. Wykrywanie celowych zachowań

jest często trudne, a oznaki świadomości można łatwo pominąć z powodu zaburzeń czuciowych i ruchowych, tracheostomii, wahaniami poziomu wzbudzenia lub niejednoznacznych i szybko zanikających odpowiedzi pacjenta (Majerus i in. 2005). Badania naukowe prowadzone w różnych ośrodkach na całym świecie wykazały, że 37 do 43% pacjentów z zaburzeniami świadomości zostało błędnie zdiagnozowane jako stan wegetatywny (Schnakers i in. 2010). Dokładne rozpoznanie jest kluczowe nie tylko dla bieżącego zarządzania leczeniem, ze szczególnym uwzględnieniem redukcji bólu (por. Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014), ale również ma znaczenie prognostyczne. W zespole minimalnej świadomości rokowanie jest z reguły lepsze, niż w stanie wegetatywnym. Na rycinie 3 zaprezentowano metabolizm mózgu w różnych stanach świadomości.



Ryc. 3. Metabolizm mózgowy w zróżnicowanych stanach świadomości

Źródło: opracowanie własne na podstawie Laureys i in. 2004: 542.

W diagnostyce zróżnicowanych zmiennych stanów świadomości pomocne może się okazać zebranie kryteriów diagnostycznych tych stanów (por. tab. 1).

## Skale behawioralne

W literaturze przedmiotu opracowano liczne skale oceny zachowania zatwierdzone do różnicowania poziomu świadomości i ustalenia rozpoznania u nieprzytomnego pacjenta (Majerus i in. 2005). Powszechnie stosowana na świecie w stanach ostrych i w procesie terapii jest Skala Śpiączki Glasgow (Glasgow Coma Scale, GCS).

Tabela 1. Kryteria diagnostyczne śmierci mózgu, śpiączki, stanu wegetatywnego, zespołu minimalnej świadomości oraz zespołu zamknięcia

Poziom świadomości	Kryteria diagnostyczne	Piśmiennictwo
Śmierć mózgu	Brak wzbudzenia / oczy otwarte Brak behawioralnych oznak świadomości Bezdech Utrata funkcji mózgu (odruchów z pnia mózgu )	Grupa robocza Królewskiej Akademii Lekarzy 2003; Pąchalska i Moskała 2014
Śpiączka	Brak wzbudzenia / oczy otwarte Brak behawioralnych oznak świadomości Zaburzenia spontanicznego oddychania Zaburzenia odruchów z pnia mózgu Brak wokalizacji > 1 godzina	Plum i Posner 1966; Majerus i Van der Linden 2000 Pąchalska 2007
Stan wegetatywny	Wzbudzenie / spontaniczne lub wywołane bodźcem otwieranie oczu Brak behawioralnych oznak świadomości Zachowany spontaniczny oddech Zachowane odruchy z pnia mózgu Brak celowych zachowań Brak produkcji zrozumiałego języka Zachowanie (w całości lub części) funkcji autonomicznych z pnia mózgu i podwzgórza > 1 miesiąc: trwałego stanu wegetatywnego Kompatybilność z bodźcami z zewnątrz: grymasy na ból, próby lokalizacji źródeł dźwięku Wyjście ze śpiączki: nietypowe, ale zgodne reakcje, w tym fiksacja wzroku, reakcja na zagrożenie, wypowiedzianie (niekoniecznie dokładne) pojedynczych słów	Grupa robocza Królewskiej Akademii Lekarzy, 2003; Pąchalska 2007; Herzyk 2011; Pąchalska Kaczmarek i Kropotov 2014

- Cizsa: zjawisko mózgowie czy stan umysłu -

<p>Stan minimalnej świadomości</p>	<p>Wzbudzenie / spontaniczne otwieranie oczu                      Zmienne, ale powtarzalne behawioralne oznaki świadomości                      Odpowiedź zgodna z porządkiem werbalnym                      Śmiech lub płacz uwarunkowany bodźcami środowiskowymi                      Lokalizacja przedmiotu i/lub manipulacja nim                      Długotrwały kontakt wzrokowy                      Zdolność fiksacji wzroku                      Podtrzymanie werbalizacji                      Celowa (sporadyczna) komunikacja                      Wyjście ze stanu wegetatywnego: funkcjonalna komunikacja, funkcjonalne wykorzystanie przedmiotów</p>	<p>Giacino et al., 2002;                      Pąchalska i Moskała 2014;                      Pąchalska Kaczmarek i Kropotov 2014</p>
<p>Zespół zamknięcia</p>	<p>Wzbudzenie / spontaniczne otwieranie oczu                      Zachowane funkcje poznawcze                      Komunikowanie się z wykorzystaniem wzroku                      Anartria                      Tetraplegia</p>	<p>Amerykański Kongres Medycyny Rehabilitacyjnej, 1995;                      Moskała i Pąchalska 2014;                      Pąchalska Kaczmarek i Kropotov 2014</p>

Źródło: Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014.

Skala ta, ponieważ jest stosunkowo krótka i łatwa w użyciu służy do monitorowania poziomu świadomości na oddziale intensywnej terapii, ale także w rutynowej opiece klinicznej poza tym oddziałem (Teasdale i Jennett 1974). Skala śpiączki to prosty, standaryzowany kwestionariusz, który obejmuje trzy podskale dotyczące poziomu aktywności, funkcji motorycznych i umiejętności werbalnych. Należy tu: zdolność otwierania oczu, reakcje ruchowe i reakcje słowne (por. tab. 2).

Tabela 2. Skala Śpiączki Glasgow (Glasgow Coma Scale = GCS)

Reakcje	Ocena punktowa	Wskaźnik przytomności
<b>Otwieranie oczu</b>		
Brak	1	Nie wynika z obrzęku powiek
W odpowiedzi na ból	2	Bolesny bodziec podaje się na klatce piersiowej albo na kończynach
W odpowiedzi na bodziec słowny	3	Następuje niespecyficzna reakcja oczna na mowę lub krzyk; nie wymaga się, żeby pacjent otwierał oczy na polecenie
Spontanicznie	4	Oczy są otwarte, pacjent nie koniecznie musi być świadomy
<b>Reakcja ruchowa</b>		
Brak	1	Kończyny wiotkie
Ruch wyprostny (odsiebny)	2	Reakcja „odmóżgowa”, przywodzenie, wewnętrzna rotacja ramienia, pronacja przedramienia
Nieprawidłowy ruch zginający (dosiebny)	3	Reakcja „odkorowana”, nieprawidłowe zgięcie, przywodzenie ramienia
Wycofanie przed bólem	4	Prawidłowy ruch zginający, pacjent wycofuje się z odwodzeniem ramienia
Lokalizacja bólu	5	Bodziec bolesny podany nad oczami lub na końcówce palca powoduje unikające ruchy kończyn
Reakcja na polecenie	6	Pacjent wykonuje proste polecenia
<b>Reakcja słowna</b>		
Brak	1	Pacjent nie wydaje żadnych dźwięków
Niezrozumiałe odgłosy	2	Jęki i płacz bez rozpoznawalnych słów
Pojedyncze, nie umotywowane słowa	3	Rozpoznawalne słowa (np. wykrzykniki i przekleństwa) bez utrzymywania spójnej rozmowy
Nedorzeczna rozmowa	4	Pacjent jest rozmowny, ale w wypowiedziach przejawia dezorientację i splątanie
Normalna rozmowa	5	Pełna orientacja co do czasu, miejsca i osoby

Źródło: Pąchalska 2007.

Globalna ocena stanowi sumę punktów uzyskanych w każdym z trzech wymiarów. Minimalna ocena wynosi więc 3 punkty, maksymalna zaś – 15 punktów, natomiast 9 punktów uznaje się powszechnie za próg przytomności. Skala Śpiączki Glasgow, pomimo powszechnego stosowania, jest krytykowana, w związku z trudnościami oceny związanymi z urazem oka, tracheotomią lub wspomaganym oddechem (Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Dlatego obecnie stosuje się także inne skale. Do najczęściej stosowanych należy:

1) *Skala Pełnego Zarysu Braku Wzbudzenia (The Full Outline of UnResponsiveness scale, FOUR)* w celu zastąpienia Skali Śpiączki Glasgow na oddziałach intensywnej terapii w ocenie pacjentów, którzy doznali ciężkiego uszkodzenia mózgu (Wijdicks 2006). Skala ta zawiera cztery podskale pozwalające na ocenę funkcji motorycznych i odpowiedzi wzrokowych, odruchów z pnia mózgu oraz zdolności oddychania. Całkowita skala mieści się między 0 do 16 pkt. W przeciwieństwie do Skali Śpiączki Glasgow, Skala FOUR nie ocenia funkcji werbalnych, co pozwala na szybszą ocenę dużej liczby zaintubowanych pacjentów na oddziale intensywnej terapii.

2) *Matryca Urazów Mózgu Wessex (The Wessex Head Injury Matrix, WHIM; Shiel i in. 2000)* opracowana została w celu wychwycenia zmian u pacjentów w stanie wegetatywnym od pacjentów z amnezją pourazową. Narzędzie to jest szczególnie wrażliwe na wykrywanie zmian w pacjentów z minimalnym stanem świadomości, które nie są możliwe do ustalenia w tradycyjnych skalach, takich jak Skala Śpiączki Glasgow (Majerus i Van der Linden, 2000).

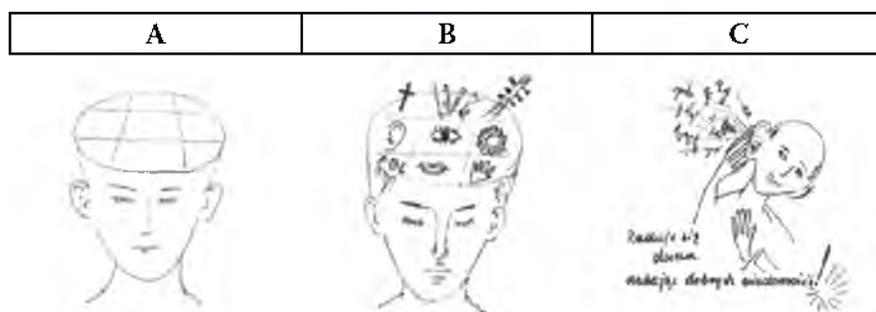
3) *Ocena Modalności Sensorycznych i Technik Rehabilitacji (The Sensory Modality Assessment and Rehabilitation Technique, SMART)* (Gill – Thwaites 1997) została opracowana w celu identyfikacji oznak przytomności obserwowanej podczas prowadzenia „programu stymulacji sensorycznej” ukierunkowanego na wspieranie plastyczności mózgu oraz poprawę poziomu świadomości (Wood 1991). SMART ocenia 8 modalności, w tym wzrokowe, słuchowe, dotykowe, węchowe, smakowe, ruchowe oraz komunikację i poziom wzbudzenia.

4) *Skala Wychodzenia ze Śpiączki JFK – Zrewidowana (JFK Coma Recovery Scale-Revised, CRS-R)* (Giacino i in. 2004). Celem tej skali jest pomoc w diagnostyce różnicowej, ocenie prognozy oraz planowaniu leczenia i rehabilitacji pacjentów z zaburzeniami świadomości. Skala składa się z 23 części, które zawierają sześć podskal oceny słuchu, wzroku, motoryki, funkcji oralnych, funkcji komunikacyjnych oraz wzbudzenia.

Czytelnik łatwo zauważy, że w omówionych powyżej przykładach swoista „cisza mózgu” miała negatywny wpływ na zdrowie człowieka.

## Systemy sensoryczne a cisza

Istoty ciszy nie wyczerpuje opisana wyżej swoista „cisza mózgu”. Pacjent wybudza się ze śpiączki i odzyskuje świadomość. Stopniowo wraca jego aktywność elektryczna i chemiczna mózgu, stopniowo wraca przydzielanie tzw. zasobów mózgowych (por. Pąchalska 2007), a wraz z nim procesy poznawcze oraz celowe zachowanie. Pomimo to często nie może się on jeszcze porozumiewać z najbliższymi, choć bardzo chce. Ilustruje to dobrze rysunek pacjenta wybudzonego ze śpiączki (por. ryc. 4).



Ryc. 4. Rysunki tematyczne pacjenta wybudzonego z długotrwałej śpiączki na temat „Moja choroba”

Źródło: ze zbiorów M. Pąchalskiej.

Pacjent, komentując kolejne rysunki, stwierdził, że:

A) W śpiączce jest straszna cisza, nie czułem nic: czasem się bałem światła, które wpadało do moich oczu. To jakiś straszny koszmar odlotowy.

B) Czasami widziałem natłok obrazów: bałem się i wydawało mi się, że bez przerwy mówię, gdy naprawdę milczałem.

C) Raduje się dusza, słuchając dobrych wiadomości: zacząłem trochę rozumieć, co mówią inni.

Rysunek ten uświadamia nam, że cisza nie jest ani izolowanym, ani prostym zjawiskiem. Ujawnia się w relacji do człowieka jako JA, do jego procesów psychicznych i emocjonalnych. Percepcja ciszy wiąże się bowiem w odmiennym sposobie odbioru wielomodalnych bodźców z otoczenia. Percepcja ciszy zależy więc od uświadomienia jej sobie.

Jak stwierdzają Coren i współautorzy (1978; cyt. za Kropotov 2009), proces spostrzegania przebiega na przynajmniej pięciu poziomach, które obejmują:

- 1) wizualne cechy obrazu;
- 2) neuronalne interakcje w siatkówce i w korze mózgowej;
- 3) uwagę;
- 4) uczenie się;
- 5) czynniki poznawcze związane ze znaczeniem.

Z punktu widzenia teorii mikrogenetycznej należałoby tu jeszcze dodać procesy zachodzące w strukturach podkorowych, a zwłaszcza czynniki emocjonalne i związane z nimi nastawienie, pragnienia i potrzeby danej osoby. Niezależnie jednak od tego, czy przyjmimy perspektywę *bottom-up* (od receptorów do centrum/mózgu), czy też *top-down* (od centrum/mózgu do obwodu) istotne pozostaje, że obraz rzeczywistości, jaki powstaje w naszym umyśle, jest jedynie jej modelem. Wszak już starożytni podkreślali, że „zmysły kłamią”, a sposób „oszukiwania mózgu” przez zmysły jest związany z czynnikami osobniczymi (Pąchalska 2007). Zatem model rzeczywistości może w większym lub mniejszym stopniu ukazywać istotne cechy przedmiotów i zjawisk, ale zależy to również od dotychczasowego doświadczenia i wiedzy danej osoby. Dlatego zupełnie inne wyobrażenie ciszy istnieje w umyśle fizyka czy akustyka niż u osoby pozbawionej ich wiedzy. Inaczej wyobraża sobie ciszę mózgu neurochirurg czy neuropsycholog, a jeszcze inaczej laik w tej dziedzinie.

## Cisza a systemy sensoryczne: deprywacja sensoryczna

W literaturze neuropsychologicznej reakcje mózgu na ciszę poznawano, zgłębiając zjawisko deprywacji sensorycznej. Takie badania były prowadzone już w pierwszej połowie XX wieku. Jednym z pierwszych uczonych badających problematykę deprywacji sensorycznej w dopływie bodźców do organizmu – był znany neurofizjolog kanadyjski Donald O. Hebb (1961). W swoich pionierskich eksperymentach, prowadzonych w tzw. kabinie deprywacyjnej, gdzie przebywał badany, u którego możliwe było wyłączenie dopływu bodźców (pomieszczenie było dźwiękoszczelne i pozbawione światła, na kończyny nakładano mankiety, a posiłki podawano w kroplówkach), wykazywał, że deprywacja sensoryczna

i brak stymulacji może spowodować upośledzenie zdolności krytycyzmu, a czasami nawet halucynacje<sup>6</sup>. Tłumaczył to zjawisko tym, że mózg pozbawiony bodźców z zewnątrz potrafi sam tworzyć różnorodne wrażenia (a nawet objawy kliniczne), w zależności od czasu przebywania w kabinie (Hebb 1961). Badania Hebba przyniosły wiele pytań dotyczących zjawiska, czy zdrowy mózg – jeżeli nie jest uszkodzony – „mówi” nam wszystko, co wie i czego doznaje. Dyskusje dotyczyły również zagadnienia, czy mózg jest świadomy, a umysł – nieświadomy zmian występujących w deprivacji sensorycznej. Poglądy te stały się jedną z wielu podstaw mikrogenetycznej teorii percepcji twórczej (Brown 1989; Pąchalska 2008; Pąchalska 2012).

## Ujęcie ciszy w neuropsychologii procesu

W ludzkim doznaniu odstępów czasu różnią się w zależności od kanału percepcji zmysłowej. Warto przypomnieć, że wzrok, słuch i dotyk tworzą, jeśli idzie o czas reakcji, osobną klasę narządów zmysłowych, ponieważ każdy z nich można pobudzić oddzielnie. Na inne zmysły, takie jak czucie ciepła, zimna, bólu, zapachu i smaku prawie niemożliwe jest działanie doraźnymi bodźcami bez równoczesnego pobudzania receptorów dotyku (Kolb i Whishaw 2003).

W przypadku wrażeń wzrokowych opóźnienie od momentu pobudzenia siatkówki do chwili realizacji obrazu w świadomości wynosi około 100 ms (0,1 sek.), podczas gdy przetwarzanie informacji słuchowych jest szybsze o kilkanaście milisekund. W związku z tym, kiedy bodziec dźwiękowy i świetlny występują jednocześnie, dźwięk wydaje się poprzedzać światło.

W życiu codziennym opóźnienia odstępów czasu między różnymi rodzajami percepcji na ogół nie zauważamy, gdyż istnieją różne mechanizmy kompensacji tego opóźnienia w przetwarzaniu informacji. Ludzkie wyobrażenia przetworzone przez mózg nie są tym samym, co rzeczywistość

---

<sup>6</sup> Deprivacja sensoryczna oznacza zmniejszenie lub celowe usuwanie bodźców z jednego lub więcej zmysłów (Hebb 1961, 1980). Proste urządzenia, takie jak kapturki i nauszники, mogą wyłączyć wzrok i słuch, a bardziej złożone – węch, smak i dotyk. Deprivacja sensoryczna jest stosowana w różnych terapiach alternatywnych i eksperymentach psychologicznych (np. komora ciszy). Krótkoterminowe sesje deprivacji sensorycznej są opisane jako relaks i sprzyjają medytacji (Solomon i in. 1961), jednak przedłużona deprivacja sensoryczna może spowodować skrajny niepokój, omamy (Goldberger 1966) oraz myśli dziwaczne i depresję.

– do której, jak zauważyli niektórzy filozofowie (np. Kant, Hegel), nasze zmysły nie dają nam bezpośredniego dostępu. Z konieczności operujemy obrazami, a rzeczywistość, rzeczy same w sobie („*die Dinge an sich*” w ujęciu Kanta), pozostaje poza nami.

Do czasów Einsteina i jego teorii względności przypuszczano, że czas i przestrzeń istnieją obiektywnie jako swoista matryca, w której znajduje się człowiek „tu i teraz”. Poglądy te były wygłaszane przez wielu uczonych, choć tak naprawdę już w starożytności zgłaszano wątpliwości dotyczące tej domniemanej obiektywności przestrzeni. Słynne powiedzenie Protagorasa z Abdery: *panton metron anthropos* (człowiek jest miarą wszechrzeczy), tradycyjnie interpretowane jako wyraz głębokiego humanizmu, w rzeczywistości ma nieco inne, a zarazem ważniejsze znaczenie, a mianowicie to, że człowiek właśnie mierzy rzeczywistość, porównując wybrane fragmenty czasu i przestrzeni z jednej strony do najzupełniej arbitralnych jednostek, z drugiej zaś strony do konkretnych obiektów. W tym porównaniu znajdzie się również byt, jakim jest cisza.

Fizyka Einsteina zakłada, że czas może się rozciągnąć lub skurczyć w zależności od sposobu ujęcia. Najnowsze badania w zakresie neuronauk wskazują, że względność odczuwania czasu wiąże się z działaniem naszego układu nerwowego. Wykazują to m.in. eksperymenty prowadzone w naukach poznawczych (Rao, Eagleman, Sejnowski 2001; Kanai, Sheth, Shimojo 2004; Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Odkryta przez Einsteina względność czasu i przestrzeni polega m.in. na tym, że czas i przestrzeń to w pewnym znaczeniu jedno i to samo. Rok świetlny jako jednostka odległości w przestrzeni (a nie czasu) ma sens dlatego, że w zasadzie różnica między odległością od Ziemi do innej gwiazdy a czasem potrzebnym do podróżyowania przez kosmos do tej gwiazdy nie istnieje. W fizyce mówimy o tzw. kontinuum czasoprzestrzennym, uwzględniającym, że czas i przestrzeń nie mogą istnieć odrębnie oraz że czas jest właściwie czwartym wymiarem istnienia obiektów w przestrzeni.

Problematyka czasu jest jednak o wiele ważniejsza, jeśli staramy się udzielić odpowiedzi na pytanie, jak mózg przetwarza ciszę jako proces:

1) w czasie (4D): w ujęciu strzałki czasu (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość)

2) w oscylacji stanów umysłowych (5D), postulowanej przez wielu uczonych pracujących w paradygmacie teorii mikrogenetycznej (por. Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014).

Problem ten staje się jeszcze bardziej ciekawy, gdy uświadamiamy sobie subiektywność w percepcji ciszy tworzoną przez mózg, a jeszcze precyzyjniej – przez JA.

## Kapsuła anechoiczna

Kapsuła anechoiczna (ryc. 5) może wytworzyć ciszę i ciemność, odcinając nas od większości zewnętrznych bodźców, co jest niemożliwe w normalnym świecie. W takiej przestrzeni poziom stymulacji neurofizjologicznej spada poniżej normalnych wartości i w związku z tym miniony czas wydaje się krótki. Z drugiej strony, im więcej ludzie skupiają uwagi na czasie, tym dłużej zdaje się on płynąć. W przestrzeni anechoicznej przy minimalnej stymulacji po tym, jak tylko skupimy się nad upływem czasu, przestaje on płynąć, co sprawia, że czas spędzony w kapsule wydaje się dłuższy niż normalnie. Możemy doznać niecodziennych wrażeń upływu czasu, zbliżonych do doznań z komory deprywacyjnej (Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014 ).



Ryc. 5. Kapsuła anechoiczna: jedno ze stanowisk na interaktywnej wystawie „Czas”, poświęcone zilustrowaniu subiektywnego odbioru czasu

Źródło: Pąchalska i MacQueen 2006.

Każdy, kto odwiedził interaktywną wystawę „Czas” współorganizowaną przez nas (Pąchalska i MacQueen 2006) z uczonymi japońskimi i przebywał w przestrzeni anechoicznej wystarczająco długo, świetnie wie, że cisza i ciemność wytwarzana w tej przestrzeni, odcinając nas od

większości zewnętrznych bodźców, sprawia, że czujemy się wybitnie zrelaksowani. Można by stąd wyciągnąć wniosek, że „cisza leczy”. Jeżeli jednak przebywamy w tej kabinie stosunkowo długo, zaczynamy się początkowo nudzić, a po kilku godzinach mózg zaczyna żyć własnym życiem i mogą powstawać różnorodne halucynacje. Wynika stąd, że cisza, co zaznaczyłam już w „motto” do tego rozdziału, powinna być odpowiednio dawkowana, jak każde inne lekarstwo w zależności od potrzeb danej osoby czy pacjenta.

Pewnym ostrzeżeniem dla nas przed nadmiarem ciszy w wieku rozwojowym są zaprezentowane powyżej badania nad deprywacją sensoryczną. Systemy sensoryczne dla prawidłowego rozwoju potrzebują stymulacji wielozmysłowej. Jeżeli tej stymulacji nie będzie, to nie powstaną prawidłowe połączenia w mózgu, czego efektem mogą być zaburzenia rozwojowe, jak np. dysleksja i ADHD (por. Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014).

## Rytm życia a cisza

Mózg człowieka ma wewnętrzny zegar, który reguluje rytm życia – dnia i nocy – w jego ciele, całkowicie niezależnie od woli. Składa się on z zespołu komórek zwanego jądrem nadwzrokowym podwzgórza (*suprachiasmaticus nucleus*, SCN), które samorzutnie pracuje w ciągu dnia i wycisza się w nocy. Jest to niewielki klaster komórek, usytuowany u podstawy mózgu w podwzgórzu, w pobliżu miejsca, gdzie przecinają się dwa główne nerwy wychodzące z oczu. Te optyczne nerwy dają SCN możliwość wglądu w świat zewnętrzny, a umiejscowienie u podstawy czaszki pozwala na wewnętrzne wydzielanie hormonów i sterowanie pozostałymi funkcjami mózgu i ciała (Kropotov 2011; Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Polecenia z tego wewnętrznego zegara mogą rozprowadzić hormony w całym organizmie lub też ukołysać nasze ciało do snu. To tajemnicze jądro, nawet jeśli zostanie usunięte z organizmu, nadal oscyluje (Kropotov 2011). Oscylacje te są częścią mechanizmu, dzięki któremu cztery typy genów zwanych Period (*per*), Clock (*clk*), Cycle (*BMAL1*) (*cyc*) i Cryptochrome (*cry*) sterują wytwarzaniem białek, a po osiągnięciu przez nie krytycznego poziomu, zatrzymują produkcję na jakiś czas.

Głównym zadaniem jądra nadwzrokowego podwzgórza (SCN) jest kontrolowanie wewnętrznych rytmów okołodobowych (ryc. 6). Reguluje

ono ponad 50 rytmów okołodobowych, m.in. ciśnienie krwi, cykle zasypiania i budzenia się. Dzień w przypadku SCN trwa nieco dłużej niż 24 godziny, co jest spowodowane jego małą dokładnością (Pąchalska i MacQueen 2006). Naturalne środowiskowe sygnały odbierane przez nerwy wzrokowe i analizowane przez SCN wpływają na rytmy okołodobowe. Głównym naturalnym środowiskowym sygnałem jest światło. Powoduje ono po dotarciu do SCN m.in. zaprzestanie wytwarzania melatoniny odpowiadającej za uczucie senności. Gdy robi się ciemno, melatonina zaczyna się wydzielać, co sprawia, że pojawia się zmęczenie i senność (Vetulani 2010).



Ryc. 6. Stanowisko: Przyjrzyj się wewnętrznemu zegarowi (Spójrz przez szkło powiększające i zobacz część mózgu odpowiadającą za twój wewnętrzny zegar, który kontroluje dzienny rytm, temperaturę ciała i hormony w zależności od pory dnia i samopoczucia. Zegar ten kontroluje również percepcję ciszy przez mózg. Składa się z zestawu komórek nerwowych znajdujących się w wewnętrznej części mózgu).

Źródło: Pąchalska i MacQueen 2006.

Nowe badania wykazują, że cisza sensoryczna w przestrzeni anechoicznej może stymulować to jądro, co sprawia, że odczuwamy relaks i przyjemną senność (Pąchalska i Kropotov 2014). Łatwo się domyślić, że proces ten jest złożony i wiąże się nie tylko z JA wraz ze wszystkimi jego uwarunkowaniami, ale przede wszystkim z potrzebami człowieka, z systemem emocjonalnym, jak również z jego myśleniem.

## Twórczy charakter percepcji ciszy

Zrozumienie poczucia ciszy umożliwia podjęcie tematu percepcji w ujęciu teorii mikrogenetycznej (Pąchalska 2007). Ten aspekt teorii mikrogenetycznej budzi od początku dużo kontrowersji, gdyż każe nam wątpić w to, co do tej pory uważaliśmy za oczywiste. Przede wszystkim mówi, że procesy percepcyjne mają w rzeczywistości charakter „odśrodkowy”, a nie „dośrodkowy”. Mózg w procesie percepcji nie jest biernym i wiernym odbiorcą rzeczywistości. Receptory zmysłowe nie tylko zbierają miliony drobnych „bitów” informacji ze środowiska, które mózg dopiero potem układa w sensowną całość. Jest odwrotnie: mózg pierwotnie widzi świat w całości, a dopiero w dalszych etapach przetwarzania informacji dostrzega szczegóły, które poddaje analizie<sup>7</sup>. Mózg nie „lepi” obrazów z masy informacji, lecz „rzeźbi”, wciąż odrzucając to, co zbędne, weryfikując i poprawiając obrazy dopóty, dopóki nie są one wystarczająco jasne. Percepcja ciszy

---

<sup>7</sup> Istotnym aspektem pracy naszego mózgu jest odzwierciedlanie zachodzących w nim zdarzeń przez ciągłą aktywność neuronów w systemach sensorycznych. Zazwyczaj wiele zjawisk nie dochodzi do naszej świadomości, jednak jeśli nastąpi istotna dla nas zmiana, jak np. nagły hałas, jest ona natychmiast rejestrowana w naszej świadomości. Oznacza to, że mózg stale monitoruje zmysłowy obraz świata i porównuje bodźce sensoryczne z modelem wytworzonym przez wcześniejsze stymulacje (Kolb i Whishaw 2003). W podobny sposób mózg monitoruje wykonywane czynności w celu wprowadzenia stosownej korekty w przypadku działań niezgodnych z wcześniej zaplanowanymi. Kropotov (2009) proponuje, aby tego typu działanie mózgu nazywać *operacjami porównywania*, przy czym ich tradycyjna nazwa to operacje wykrywania zmian (Pąchalska 2007). Wyróżnić można dwa rodzaje operacji porównywania, które są ściśle związane z dwoma modelami świata: *model sensoryczny*, zwany też systemem sensorycznym, oraz *model działania*, nazywany systemem wykonawczym (por. Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Chociaż systemy te są ze sobą wzajemnie związane, każdy z nich odpowiada za inne funkcje, wiąże się z innymi sposobami przetwarzania danych i charakteryzuje się odrębną siecią neuronalną. Oznacza to, że wykrywanie zmian w świecie ma dwa odmienne cele. Model sensoryczny jest nastawiony na wykrywanie zmian w spostrzeganym otoczeniu. Kieruje on naszą uwagę na zaistniałe nowe zjawiska. Może to przebiegać w sposób automatyczny, kiedy wykorzystywana jest tzw. uwaga mimowolna. Automatycznie zwracamy uwagę na nagle pojawiające się zjawiska, jak np. przelatująca nam przed nosem pszczoła; oraz w sposób świadomy, kiedy wykorzystywana jest uwaga dowolna. Włączamy ją, obserwując np. drogę podczas prowadzenia samochodu. Należy podkreślić, że w procesie wykrywania zmian w spostrzeganym otoczeniu wykorzystujemy wcześniej skonstruowane modele, oceniając pod tym względem docierające do systemu sensorycznego dane, co wywołuje jego odpowiednią aktywność. Ale modele te zostały utworzone na podstawie poprzednich doświadczeń danej osoby, co oznacza pewne naturalne ograniczenia w możliwości wykrywania zmian w otoczeniu. Dlatego nie czujemy ubrania, nie jesteśmy świadomi tykania zegara ani nie spostrzegamy niewielkich zmian w otoczeniu, gdy jesteśmy czymś zajęci. Dlatego też możemy ciszę odczuwać bądź jej nie odczuwać!

ma więc szczególny, wewnętrzny, „odśrodkowy” charakter, można ją nawet określić jako proces twórczy. Takie ujęcie istoty ciszy pozwala zrozumieć jej złożoność, która wiąże się ściśle z odbiorcą oraz z jego potrzebami<sup>8</sup>.

## Związek percepcji czasu psychologicznego i fizycznego z ciszą jako wydarzeniem

Amerykański filozof pragmatyzmu i zarazem jeden z „ojców założycieli” współczesnej psychologii William James (1890) jako pierwszy psycholog poruszył tematykę czasu. Według niego czas psychologiczny, w przeciwieństwie do fizycznego, jest z natury segmentalny, czyli składa się z dających się wyróżnić momentów.



Ryc. 7. Tętno świadomości według Williama Jamesa a percepcja ciszy

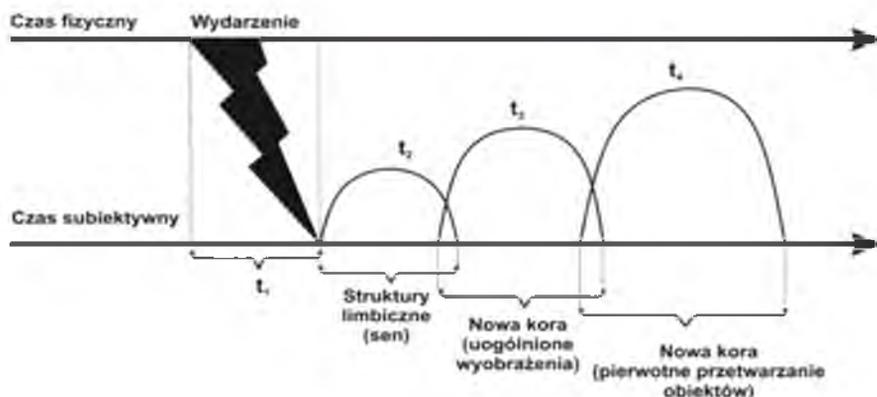
Źródło: opracowanie własne.

James sądził, że upływ czasu w umyśle jest czymś w rodzaju tętna świadomości, przy czym dzięki pamięci przeszłość zawsze zostawia po sobie pewne ślady. Zilustrował ten proces rysunkiem (ryc. 7), na którym można zobaczyć, że każda chwila nakłada się na pozostałości poprzednich chwil.

Model ten pozwala również na zrozumienie związku czasu psychologicznego (subiektywnego) z określonym wydarzeniem, a więc ciszą. Konieczne jest jednak odwołanie się do wiedzy o mózgu, a więc udziału poszczególnych struktur mózgu w procesie percepcji czasu (ryc. 8). Psychologiczny (subiektywny) czas, w przeciwieństwie do czasu fizycznego, jest z natury segmentalny, czyli składa się z momentów  $T_1$ ,  $T_2$ ,  $T_3$ , w trakcie trwania których przetwarzane jest przez mózg dane wydarzenie, a więc również cisza.

<sup>8</sup> Rozumiała to świetnie Maria Montessori, która zauważała, że cisza prawdziwa, która oznacza wewnętrzną gotowość i wewnętrzne uczestnictwo i która jest nie do osiągnięcia bez woli człowieka (wychowanka) posiada funkcję twórczą, przynosi wiedzę, której jeszcze całkiem nie pojęliśmy, wiedzę o życiu wewnętrznym (por. Olearczyk 2010: 46).

- Cisza: zjawisko mózgowe czy stan umysłu -



Ryc. 8. Związek percepcji czasu psychologicznego (subiektywnego) i fizycznego z ciszą jako wydarzeniem

Źródło: Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014.

Istnieje tzw. czas limbiczny, odpowiedzialny za nadawanie wydarzeniom w procesie percepcji emocjonalnego znaczenia (por. Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Jako przykład można podać subiektywny odbiór czasu w sytuacjach emocjonalnych: ten sam czas spędzony u dentysty, będący wydarzeniem nieprzyjemnym, jest odbierany przez mózg jako zdecydowanie dłuższy, niż czas spędzony w ciszy, odbierany jako krótki, jeżeli cisza będzie oczywiście pożądana przez daną osobę czy pacjenta<sup>9</sup>.

## Subiektywna cisza w naszym mózgu: mutyzm

W innej pracy (por. Pąchalska 1999) opisałam pacjentkę J.W. po udarze mózgu z mutyzmem organicznym (por. też: Lebrun 1990), u której źle zdiagnozowano wybuch psychozy właśnie dlatego, że nikt nie pomyślał o tym, aby zadać jej proste pytanie: dlaczego milczy? W efekcie pacjentka milczała przez pół roku, a lekarz skojarzył to z niedawno przeżytym udarem mózgu i następową afazją. W karcie informacyjnej wpisano diagnozę: „afazja całkowita”. Badanie neuropsychologiczne przy przyjęciu na grupową terapię mowy w „Afa-Klubie” ujawniło brak jakiegokolwiek współpracy czy nawet zdolności naśladowania ruchów warg terapeuty. Wysunięto podejrzenie mutyzmu. Pacjentkę skierowano na leczenie psychiatryczne. Pacjentka wybrała terapię grupową w Krakowskim Ośrodku Rehabilitacji

<sup>9</sup> Zjawisko to ma odzwierciedlenie się w języku. Mówi się bowiem „uwielbiam ciszę w lesie” albo „nienawidzę ciszy przed burzą”.



Ryc. 9. Rysunek terapeutyczny pt. *Wdowa* wykonany przez pacjentkę J.W. w trakcie terapii sztuką.

Źródło: materiał własny.

Chorych z Afazją „Afa-Klubie”. Po dwóch tygodniach leczenia w czasie zajęć z terapii sztuką, pacjentka wykonała autoportret i zatytułowała go *Wdowa* (patrz: ryc. 9). Gdy zapytałam, dlaczego jej praca przypomina głowę wawelską z zasłoniętymi ustami, odpowiedziała całymi zdaniem, zalewając się łzami: „Nie, nie... wdowa... ja... wdowa... Ryszard nie żyje”.

Przykład ten (podobnie jak i inne) pozwala nam zrozumieć, dlaczego tak ważne jest bliższe poznanie osoby chorej. Wskazuje też, dlaczego należy wrócić do podstaw i przemyśleć ponownie neuropsychologię percepcji (jak również pamięci i wyobraźni) ciszy.

## Izolacja społeczna i ucieczka od ciszy

Twórczy charakter percepcji potwierdzają obserwacje i badania prowadzone przez klinicystów na całym świecie (Brown i Pąchalska 2003; Tucker 2012). Z badań tych wynika, że cisza może być dla jednych osób miła, dla innych wręcz nieznośna. Co więcej, nawet dla jednej i tej samej osoby cisza w dowolnym etapie jej życia będzie odbierana jako miła, innym razem jako nieznośna.

Jako przykład może tu posłużyć pacjent (artysta malarz po urazie mózgu), który został porzucony przez rodzinę, a ponadto nie może jeszcze



Ryc. 10. Obrona zdrowia. Próba przełamania izolacji społecznej – tworzenie alternatywnej rzeczywistości.

Źródło: materiał własny.

wychodzić z domu. Przed wypadkiem pacjent ten prowadził bogate życie rodzinne i towarzyskie. Był bywalcem na wielu ważnych uroczystościach. Po wypadku sytuacja uległa diametralnej zmianie. Mieszka teraz sam i choć odwiedzają go koledzy, nie chce z nimi nigdzie wychodzić. Żali się terapeutę prowadzącemu rehabilitację domową, że jest bardzo samotny. Ponieważ nie lubi ciszy i samotności, stara się zapelnąć ją życiem wirtualnym. Wykonuje np. różne rysunki, na których są często napisy mówiące o tej samotności oraz o próbach jej przełamania (por. ryc. 10). W jednej ze swoich wypowiedzi stwierdził:

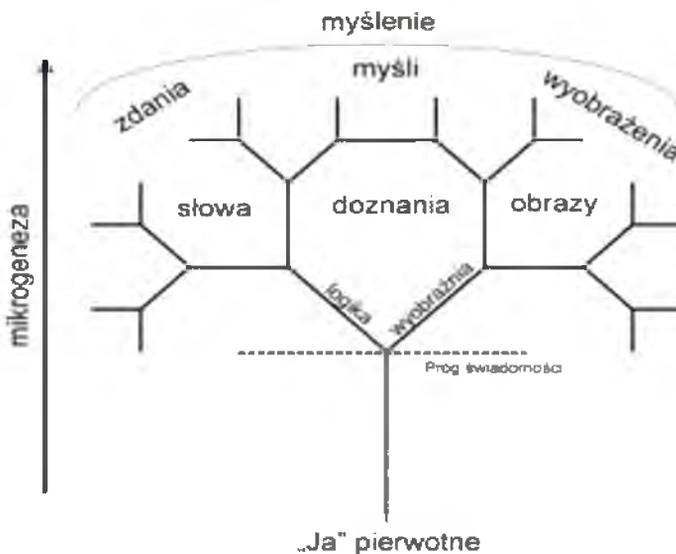
Rysuję i maluję ludzi... ze zdjęć oczywiście. Są to ludzie, którzy – jak sądzę – mnie kochają. Potem oglądam te obrazy. Mówię do nich. Myślę o nich. Nie jestem wtedy sam. Znika oddzielenie od innych... wali się mur, który zasłania świat. Znika zaporą jakaś, co ogranicza i dusi... zabiera wolność. Chciałem zrobić wystawę. Myślę, że jak ludzie zobaczą moje malowanie, to przypomną sobie o mnie... odwiedzą mnie... zaprzyjaźnią się ze mną...

Jak widać z powyższej wypowiedzi, redukcja bariery izolacji społecznej jest niezwykle trudna. Świat wyobrażony nie zawsze jest prawdziwy, ale zawsze ma charakter poznawczy. Ten krok okazuje się jednak konieczny do przełamania tej izolacji oraz do ponownej reintegracji chorego po urazie mózgu (a być może i innych chorych neurologicznie) ze społeczeństwem (por. Pąchalska 1999).

Takie postępowanie może spowodować, że niektóre etapy przystosowania do stanu izolacji społecznej mogą zostać pominięte, proces może ulec zatrzymaniu na jednym z etapów (Pąchalska, Kropotov i Kaczmarek 2014).

Poprowadzone powyżej argumentacje skłaniają nas do stwierdzenia, że cisza może mieć ujemne lub dodatnie znaczenie w życiu człowieka. Cisza może w sposób swoisty modyfikować emocje, które dotyczą chwili obecnej oraz myślenie, które przygotowuje nas do przyszłości. W myślach formułujemy plany na przyszłość i wyobrażamy sobie efekty naszej działalności. Takie prognozy wpływają na zachowanie. Myślenie o przyszłości, wraz z emocjami, jest pomocne w unikaniu zagrożeń i osiągnięciu obranych celów. Próbuje przewidzieć przyszłe wydarzenia i staramy się je kontrolować, a kiedy przewidywana przyszłość staje się teraźniejszością, pilnujemy, aby wszystko było tak, jak zaplanowaliśmy. Myślenie, jak każdy inny proces mózgowy (o ile nie uważamy go za swoisty metaprocess, obejmujący wszystkie funkcje mózgu), podlega mikrogenzie od pierwotnych odruchów samozachowawczych aż do najbardziej wyrafinowanych pomysłów zainspirowanego geniusza, czyli od głębi na powierzchnię.

Podstawowa struktura przedstawiona na ryc. 11 to proste drzewko fraktalne (Koike 1995), budowane na zasadzie powtarzających się figur



Ryc. 11. Mikrogeniza myślenia

Źródło: Pąchalska 2007: 23.

w kształcie litery Y, przy czym proporcja długości „pnia” tego stylizowanego drzewa do długości każdego z ramion jest stała i rozwija się od dołu, od „pnia” w górę, w kierunku liści. Ilustruje tym samym mikrogenerację procesu myślenia, który jak zwykle rozwija się od dołu, od struktur starszych, w górę w kierunku struktur młodszych i wychodzi na zewnątrz jako zachowanie. W podświadomości obowiązuje jedność doznania w trakcie percepcji tzw. gestaltów i tworzenia się afektu (Brown 2012). W domenie świadomości natomiast doznania dzielimy na sferę „logiki” (rozumianej w szerokim, starogreckim sensie słowa *logos*) i „wyobraźni”. W trakcie mikrogeneracji procesy „rzeźbienia” tworzą coraz bardziej wyodrębnione obrazy i słowa aż do poziomu fonologii (po lewej stronie) i rozpoznania indywidualnych cech obiektów (po prawej stronie). W środku dokonuje się swoista synteza słów z obrazami, które, choć rozwijają się odrębnymi drogami w mózgu, nigdy nie są ostatecznie od siebie oddzielone. Zdania, wyobrażenia i myśli w końcowym produkcie tego procesu, jakim jest myślenie, w pewnym sensie odzyskują pierwotną jedność, choć jest to teraz jedność bardzo złożona, powstała na zakończeniu każdej gałęzi tego drzewka w następstwie rozumienia istotnych relacji między wszystkimi obiektami poznania.

Rozważania na ten temat można z pewnym uproszczeniem podsumować następująco:

1) *podświadomość*, związana z niższymi piętrami ośrodkowego układu nerwowego, doznaje rzeczywistości jako jednego strumienia doznań;

2) *świadomość* pierwotnie wykonuje analizę, czyli dzieli ten jeden strumień na coraz drobniejsze fragmenty, będące produktami procesów poznawczych przebiegających w formie językowej i niejęzykowej;

3) *umysł* ostatecznie dokonuje syntezy, czyli stara się scalić wszystkie fragmenty w jedną kompleksową myśl, złożoną ze wszystkich tych części.

Oczywiście, myślenie nie jest procesem prostym. Jego przebieg jest złożony zarówno w aspekcie indywidualnym, jak i społecznym (Kaczmarek 2012). Wymienione na ryc. 15 elementy z lewej lub z prawej strony jednym razem dominują, innym razem zanikają; czasami wadliwa jest analiza, czasami zaś synteza. W myśleniu również, jak we wszystkich innych procesach mózgowych, zaburzenia na niższym piętrze mają wpływ na to, co się dzieje na piętrach wyższych. Należy jednak pamiętać, że ten „wpływ” nie jest zawsze taki sam i niekoniecznie sprawia, że wyższe funkcje są wyłączone lub zniszczone (Brown i Pąchalska 2003; Pąchalska 2007).

Naturalnie myślenie zawsze jest myśleniem o czymś, a przedmiotami myślenia, jak wspomniano, są relacje między obiektami a wydarzenia-

mi. Istnieje zatem wpływ procesów percepcyjnych i behawioralnych na myślenie. Bez wątpienia cisza będzie więc mieć związek z omawianymi tu procesami. Przedstawione powyżej poglądy skłaniają nas do zgody ze słynnym powiedzeniem Williama Jamesa, że „To, co odczuwamy, pochodzi w równej mierze z wnętrza naszej głowy, jak i ze świata zewnętrznego”.

Znakomity przykład tego stwierdzenia można podać z praktyki klinicznej. Na ryc. 12 przedstawiłam rysunek wykonany przez artystę malarza po udarze mózgu zatytułowany *Przepaść*. Na odwrocie pacjent napisał: „Brak drogi. Nie można dalej iść. Pustka. Jestem sam. Nicość. Cisza. Tragedia życia”.



Ryc. 12. Rysunek zatytułowany *Przepaść* wykonany przez artystę malarza po udarze mózgu

Źródło: materiał własny.

Choć z jednej strony cisza zaliczona została przez niego do zjawisk negatywnych, do swoistej tragedii życia związanej z jego izolacją społeczną, z drugiej strony poszukiwał jej, gdy chciał znaleźć sposoby radzenia sobie z własną tragedią. Dlatego też często powtarzał ulubione motto Jana Pawła II:

Jeśli chcesz znaleźć źródło,  
musisz iść do góry, pod prąd.  
Gdzie jesteś źródło?  
Cisza.  
Dlaczego milczysz?  
Jakże starannie ukryłeś  
tajemnicę twego początku.

Jan Paweł II, *Tryptyk rzymski*.

I w takich chwilach przywołanie wyobrażenia ciszy było dla niego lekarstwem! Często też zamykał się sam w pokoju, zamykał oczy i relaksował się. Choć były dni, że wołał słuchać śpiewu ptaków w lesie czy odgłosów bawiących się dzieci na podwórku. Czytelnik łatwo zauważy, że to, co odczuwał nasz pacjent, pochodziło – jak chciałby James – w równej mierze z wnętrza jego głowy i wiązało się z chorobą, jak i ze świata zewnętrznego i wiązało się z bodźcami zewnętrznymi.

Zaprezentowany powyżej przykład uświadamia nam dobitnie, że cisza dotyczy relacji JA – Świat i jest ściśle związana z ogólnomózgowym interpretatorem świata (por. też Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov 2014). Może mieć, o czym wspomniałam powyżej, zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na organizm człowieka. Wszystko zależy od stanu człowieka, w jakim on się znajduje oraz od wykorzystywanej „dawki” ciszy.

## Podsumowanie

Podsumowując powyższe rozważania, należy podkreślić, że w przypadku mózgowia trudno mówić o bezwzględnej ciszy. Nawet w przypadku bardzo głębokiej śpiączki mamy do czynienia z przejawami nikłej aktywności mózgu, aż do całkowitego ustania tej aktywności w przypadku śmierci mózgu. Można natomiast wyróżnić różne stopnie „ciszy naszego umysłu”, poczynając od śpiączki, stanu wegetatywnego, zespołu minimalnej świadomości do zespołu zamknięcia. Stany te wiążą się z różnym stopniem świadomości i ze znacznym ograniczeniem odbioru bodźców z otoczenia chorego. W przypadku stanu wegetatywnego bodźce te nie są odbierane. Z kolei w zespole zamknięcia pacjent jest świadomy i odbiera dopływające do niego wrażenia – często wręcz jako zbyt silne – lecz nie potrafi się komunikować ze swym otoczeniem. Podobna sytuacja zachodzi w przypadku mutyzmu.

Zjawisko to daje się zaobserwować przy stopniowym wychodzeniu ze śpiączki, co potwierdzają wypowiedzi uzyskane od wybudzonych pacjentów. Po wybudzeniu cisza nabiera często społecznego charakteru i wiąże się z poczuciem izolacji. Pacjent bowiem nie potrafi nawiązywać społecznie akceptowanych relacji i bywa odrzucany przez najbliższe mu osoby.

Silny związek między prawidłowym funkcjonowaniem mózgu a jego otoczeniem ujawniły eksperymenty związane z deprywacją bodźców. Przede wszystkim okazało się, że umysł nasz nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo w przypadku bezwzględnej ciszy, czyli braku wszelkich

bodźców płynących z otoczenia. W takich przypadkach obserwuje się u badanych osób utratę poczucia czasu, skrajny niepokój, dziwaczne myśli oraz halucynacje. Świadczy to o fakcie, że mózg nie potrafi prawidłowo funkcjonować w skrajnej izolacji. Co więcej, deprywacja sensoryczna w bardzo młodym wieku prowadzi do dysfunkcji ośrodkowego układu nerwowego i zaburzeń w odbiorze bodźców w zakresie danego zmysłu. Wynika stąd, że nasz mózg nie jest w stanie funkcjonować w stanie bezwzględnej ciszy.

Istotne znaczenie w percepcji ciszy odgrywa też czas. Prowadzone badania wykazały, że krótkotrwała cisza może oddziaływać kojąco, podczas gdy jej nadmierne przedłużanie prowadzi do wspomnianych wyżej zaburzeń w funkcjonowaniu naszego umysłu. Znajduje to swe wytłumaczenie w teorii mikrogenetycznej, w której podkreśla się z jednej strony subiektywne znaczenie czasu, a z drugiej jego wpływ na przebieg procesów psychicznych.

W tekście tym wykazano, że percepcja ciszy jest procesem twórczym, który opiera się na działaniu mózgu jako całości, a więc jest ściśle uzależniony od potrzeb, wiedzy, ukształtowanej wcześniej struktury osobowości, a także od okresu wystąpienia i rozmiarów kalectwa, jego rodzaju i głębokości uszkodzeń, a wreszcie – od otoczenia, w jakim dany człowiek (w tym nasz pacjent) żyje.

## Piśmiennictwo

American Congress of Rehabilitation Medicine. (1995). Recommendations for use of uniform nomenclature pertinent to patients with severe alterations of consciousness. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 76: 205–209.

Attia J. Cook DJ. (1998). Prognosis in anoxic and traumatic coma. *Critical Care Clinics* 14(3): 497–511.

Brenner R.P. (2005). The interpretation of the EEG in stupor and coma. *Neurologist* 11(5): 271–284.

Brown J.W. (1989). *Neuropsychology of Visual Perception*. Hillsdale, New Jersey: LEA.

Brown J.W. (2010). *Neuropsychological foundations of conscious experience*. Belgium: Chromatika.

Brown J.W. (2012). *Love and other emotions. On the process of feeling*. New York: Karnac Press.

Brown J.W., Pąchalska M. (2003). The symptom and its significance in neuropsychology. *Acta Neuropsychologica*, 1(1): 1–11.

Bruno M.A., Schnakers C., Damas, Pellas F., Lutte I., Bernheim J., Majerus S., Moonen G., Goldman S., Laureys S. (2009). Locked-In Syndrome in Children: Report of Five Cases and Review of the Literature. *Pediatric Neurology* 4(4): 237–246.

Facco E., Zucchetta P., Munari M., Baratto F., Behr A.U., Gregianin M., et al. (1998). 99mTc-HMPAO SPECT in the diagnosis of brain death. *Intensive Care Medicine* 24(9): 911–7.

Giacino J. (1997). Disorders of consciousness: differential diagnosis and neuropathologic features. *Seminars in Neurology* 17(2): 105–111.

Giacino J., Ashwal S., Childs N., Cranford R., Jennett B., Katz D. et al. (2002). The minimally conscious state: Definition and diagnostic criteria. *Neurology* 58(3): 349–353.

Giacino J., Kalmar K., Whyte J. (2004). The JFK Coma Recovery Scale-Revised: measurement characteristics and diagnostic utility. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 85(12): 2020–9.

Gill-Thwaites H. (1997). The Sensory Modality Assessment Rehabilitation Technique – A tool for assessment and treatment of patients with severe brain injury in a vegetative state. *Brain Injury* 11(10): 723–734.

Goldberger L. (1966). Experimental isolation: An overview. *Journal of the American Psychiatric Association*, 122: 774–782.

Hebb D. (1961). Sensory deprivation: Facts in search of a theory. Discussion. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 132: 40–43.

Hebb D.O. (1980). *Essay on mind*. Hillsdale, NJ: Psychological Press.

Herzyk A. (2011). *Neuropsychologia kliniczna: wobec zjawisk świadomości i nieświadomości*. Warszawa: WN PWN.

James W. (1890). *Principles of psychology*. New York: Holt & Co.

Kanai R., Sheth B.R., Shimojo S. (2004). Stopping the motion and sleuthing the flash-lag effect: Spatial uncertainty is the key to positional mislocalization. *Vision Research*, 44: 2605–2619.

Kaczmarek B.L.J. (2012). *Cudowne krosna umysłu*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Keren O., Rahmani L., Ohry A. (2010). Where is the spirit of the “Vegetable”? (Minimally? Conscious?? State!). *Acta Neuropsychologica* 8(1)2010: 14–25.

Koike H. (1995). Fractals views: A fractal based method for controlling information display. *ACM Trans of Information Systems*, 13(3): 305–323.

Kolb B., Whishaw I. (2003). *Fundamentals of human neuropsychology*. Wyd. 5. New York: Worth Publishers.

Kropotov J.D. (2009). *Quantitative EEG, event related potentials and neurotherapy*. San Diego: Academic Press, Elsevier.

Kropotov J.D. (2011). *Brain correlates of comparison with memory trace: Independent component analysis of event related potentials, ERPs*. Key Note lecture given during 14<sup>th</sup> International Congress of the Polish Neuropsychological Society. Kraków: 24–25 października.

Kropotov J.D. (2014). *Neuromarkers of peak performance. Doctor honoris causa Lecture*. Gdańsk: University of Physical Education and Sport., 8 January 2014.

Lammi M.H., Smith V.H., Tate R.L., Taylor C.M. (2005). The minimally conscious state and recovery potential: a follow-up study 2 to 5 years after traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 86(4): 746–54.

Laureys S., Boly M. (2007). What is it like to be vegetative or minimally conscious? *Current Opinion in Neurology* 20(6):609–13.

Laureys S., Owen A.M., Schiff N.D. (2004). Brain function in coma, vegetative state, and related disorders. *Lancet Neurology* 3(9): 537–546.

Lebrun Y. (1990). *Mutism. Studies in disorders of communication*. London: Whurr Publishers Ltd

Majerus S., Van der Linden M. (2000). Wessex Head Injury Matrix and Glasgow/Glasgow–Liège Coma Scale: A validation and comparison study. *Neuropsychological Rehabilitation* 10(2): 167–184.

Majerus S., Gill-Thwaites H., Andrews K., Laureys S. (2005). *Behavioral evaluation of consciousness in severe brain damage*. In: Laureys S, editor. *The boundaries of consciousness: neurobiology and neuropathology*. Amsterdam: Elsevier. p. 397–413.

Olearczyk T. (2010). *Pedagogia ciszy*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

Pąchalska M. (2007). *Neuropsychologia kliniczna. Urazy mózgu*, t. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Pąchalska M. (2008). *Rehabilitacja neuropsychologiczna: Procesy poznawcze i emocjonalne*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Pąchalska M. (2012). *The nature of consciousness and neuropsychological perspective*. Referat plenarny przedstawiony na Mosow International Congress dedicated to 110<sup>th</sup> Unniversary of Alexander Rolmanovich Luria's birth. Wydział Psychologii Moskiewskiego Uniwersytetu Państwowego im. Łomonosowa. Moskwa: 29 listopada–2 grudnia.

Pąchalska M., Kaczmarek B.L.J., Kropotov J.D. (2014). *Neuropsychologia kliniczna. Od teorii do praktyki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Pąchalska M., Kropotov J.D. (2014). *Functional neurophysiology. New approaches in neuropsychological assessment*. San Diego: Academic Press, Elsevier.

Pąchalska M., MacQueen B.D. (2006). Interaktywna Wystawa Hi-Tech z Tokio „Odkrywanie Czasu: Nauka Eksperyment Zabawa: 27 lutego – 29 października 2006 Pałac Kultury i Nauki w Warszawie. [www.tp.pl/czas](http://www.tp.pl/czas).

Pąchalska M., Moskała M. (2013). Early neurostimulation for the patients in coma. *Acta Neuropsychologica*, 11(4): 1–12.

Podemski R.J. (2008). *Kompendium neurologii*. Gdańsk: Via Medica: s. 145.

Plum F, Posner JB. (1966). *The diagnosis of stupor and coma*. 1st ed. Philadelphia: Davis, F.A.

Rao R.P.N., Eagleman D.M., Sejnowski T.J. (2001). Optimal smoothing in visual motion perception. *Neural Computation*, 13(6): 1243–1253.

Solomon P. i in. (red.) (1961). *Sensory deprivation*. Cambridge: Harvard University Press.

Schnakers C., Giacino J., Laureys S. (2010). Coma: Detecting signs of consciousness in severely brain injured patients recovering from coma. W: J.H. Stone, Blouin M., editors. *International encyclopedia of rehabilitation*.

Smart C.M., Giacino JT, Cullen T, Moreno DR, Hirsch J, Schiff ND, et al. (2008). A case of locked-in syndrome complicated by central deafness. *Nature Clinical Practice Neurology* 4(8): 448–53.

Young G.B. 2000. The EEG in coma. *Journal of Clinical Neurophysiology* 17(5): 473–485.

Tatarkiewicz W. (2004), *Historia filozofii*, t. 1, Warszawa.

Teasdale G., Jennett B. 1974. Assessment of coma and impaired consciousness. A practical scale. *Lancet* 2(7872): 81–4.

Treffert D.D. (2000). *Extraordinary people: Understanding savant syndrome*. Lincoln, NE: iUniverse.com.

Tucker D.M., Luu P. (2012). *Cognition and neural development*. New York: Oxford University Press.

Vetulani J. (2010). *Mózg: fascynacje, problemy, tajemnice*. Kraków: Wydawnictwo Homini.

Wijdicks E.F. (2006). Clinical scales for comatose patients: The Glasgow Coma Scale in historical context and the new FOUR Score. *Reviews in Neurological Disease* 3(3): 109–117.

Wood R.L. (1991). Critical analysis of the concept of sensory stimulation for patients in vegetative states. *Brain Injury* 5(4): 401–409.

Working Party of the Royal College of Physicians. (2003). The vegetative state: guidance on diagnosis and management. *Clinical Medicine* 3(3): 249–254.

## Abstract

In the present chapter the neuropsychological aspects of silence are discussed. Attention is drawn to the fact that one of the manifestations of silence could possibly be the absence of brain activity. In order to make it easier for the reader to understand this phenomenon the action of two codes enabling the correct functioning of this organ are discussed: the electrical code and the chemical one. As a result of damage to the brain these codes are disturbed often resulting in an absence of reaction to surrounding stimuli or to the state of silence itself. This is the most pronounced in the major disorders of consciousness (the coma, the vegetative state and the minimally conscious state) encountered in clinical practice disentangle from other states such as the locked-in syndrome and brain death. Consequently these have been presented in various sub-chapters. As these syndromes are as a rule difficult to differentiate also presented is the most commonly used diagnostic scales applied in clinical practice with particular consideration being given to the Glasgow Coma Scale (GCS) as a result of its widespread application. In addition, the effects of this absence of stimulus influence so-called sensory deprivation is also presented. The results of the research has shown that a complete absence of external stimuli leads to the brain hallucinations. There is also observed an increased state of anxiety, a lack of temporal orientation as well as weird thoughts. For in a case whereby in young individuals one of the senses succumbs to sensory deprivation this results in dysfunctions in the working of the sensory system, combined with structural changes in the brain. One of the causes for this state is the disregulation of one's rhythm in the course of cognitive processes. This rhythm makes possible, among other things, a correction in the differences in the reception of stimuli of varied modality. For it has been ascertained that visual data arrives to our brains later than is the case with auditory. However, we do not notice this for our mind creates whole, images'. A similar situation occurs in the case of silence. Its perception is also dependent on the state of our mind. Therefore silence can be viewed as something positive, or the contrary as an unpleasant situation and even something threatening. Examples of the positive and negative effect of silence on man are given and discussed.

## Cisza w dobie hipertekstualnej samotności

### Wprowadzenie

Od zarania dziejów cisza, a także wynikające z niej milczenie, pozostawały nieodłącznym elementem codziennego życia człowieka, które współbrzmiało z otaczającą naturą, jak również odbywało się w dialogu rzeczywistego spotkania z drugą osobą. Cywilizacyjna ekspansja ku nowym technologiom rozbiła tę harmonię, stawiając na jej drodze „cyfrowy most”, który z jednej strony przyspieszył komunikację, natomiast z drugiej przejął w wielu przypadkach monopol na międzyludzkie relacje. Miejsce odkrywania indywidualnych sensów, a także bezsłownej obecności „my”, przerodziło się w osamotnione więzienie „ja” uciekającego przed „Ty”, gdzie pustkowie ducha i labirynt cyberświata pozwalają powoli umierać ludzkiej osobowości, pragnącej ciszy jak oddechu dawno zapomnianego powietrza. Dotychczasowa rola ciszy została przewartościowana w sposób negatywny. Z przestrzeni sprzyjającej refleksji i autopoznaniu stała się niechcianym i wywołującym niepokój filarem komunikacji cyfrowej, który za wszelką cenę jest zagłuszany przez nieustanny „krzyk” tysięcy informacji.

### Miejsce ciszy w społeczeństwie cyberprzestrzeni

Definiując cyberprzestrzeń, można stwierdzić, że jest to cyfrowa i wirtualna przestrzeń dostępna poprzez internet, tworzona przez jej użytkowników na bazie systemów i sieci teleinformatycznych, umożliwiająca

w sposób hipertekstowy tworzenie, przetwarzanie oraz wymianę poli-sensorycznych i multimedialnych informacji, danych i aplikacji, przez co staje się integralnym środowiskiem życia człowieka<sup>1</sup>. Wynika z tego, że nie powinno się ujmować przestrzeni wirtualnej tylko w ramach pewnej alternatywy dla życia realnego, pewnej możliwości wyboru jednego z dwóch wariantów, ale coraz częściej staje się ona stale towarzyszącym, a czasami wręcz niezbędnym elementem wszystkich wymiarów ludzkiej egzystencji. Do tych podstawowych wymiarów Mikołaj Winiarski zalicza: przestrzeń fizyczną (terytorialną), społeczną, kulturową (symboliczną), temporalną (w tym historyczną), ekologiczną, moralną, psychologiczną, transcendentną, a także informatyczną (cyberprzestrzeń)<sup>2</sup>, choć coraz bardziej świat technologii implikuje w pozostałych. W tym rozróżnieniu brakuje jeszcze jednej sfery, która w takim samym stopniu jak cyberprzestrzeń, wydaje się nieodłącznym towarzyszem wszystkich pozostałych. Chodzi tutaj o galenosferę, czyli w rozumieniu globalnym „ogół wszystkich środowisk ciszy, w których człowiek żyje i przebywa”<sup>3</sup>, a które na niego oddziałują. O ile jednak w przypadku świata wirtualnego jego pełna fuzja z życiem realnym może prowadzić do wielu dysfunkcji, a także rozmycia indywidualnej tożsamości i zagubienia osobowości, o tyle w przypadku galenosfery w erze ponowoczesności można zauważyć jej ograniczenie, a wręcz uciekanie od niej, co powoduje określone konsekwencje dla życia jednostkowego i społecznego. E. Davies stwierdza, że „w epoce, która szczególnie wywołuje uczucia nietrwałości, ulotności i przemijania, »opanowanie cyberprzestrzeni oznacza również przywrócenie równowagi ducha«. Jeśli uwierzymy apostołom ponowoczesności, że źródłem niepokojów i kryzysów współczesnego człowieka jest upadek wielkich systemów aksjologicznych, takich jak religie czy światopoglądy modernistyczne, które w obliczu współczesności nie są już w stanie dostarczyć jednolitej recepty na życie, pozwalającej podtrzymać wrażenie panowania nad swoim losem

<sup>1</sup> Opracowano na podstawie: P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*, Łódź 2010, s. 14; D. Sarzała, *Cyberprzestrzeń jako źródło zagrożeń procesu socjalizacji i wychowania*, [w:] B. Chrostowska, E. Kantowicz, C. Kurowski (red.), *Pedagogika społeczna wobec problemów współczesnej młodzieży. Polska pedagogika społeczna na początku XXI wieku*, Toruń 2010, s. 213; *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku; Rządowy Program Ochrony Cyberprzestrzeni Rzeczypospolitej Polskiej na lata 2011–2016*; Rain Ottis, Peeter Lorents, Cooperative Cyber Defence Centre of Excellence, Tallinn, Estonia; [http://ec.europa.eu/information\\_society/tl/help/glossary/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/information_society/tl/help/glossary/index_en.htm)

<sup>2</sup> W. Theiss, M. Winiarski, *Wielowymiarowość przestrzeni i środowisk wychowawczych*, Warszawa 2011.

<sup>3</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010, s. 125.

i otaczającą rzeczywistością, to cyberprzestrzeń może być postrzegana jako rodzaj substytutu wygodnego i zrozumiałego świata<sup>4</sup>. Czy jednak świat przestał być zrozumiały i człowiek nie jest w stanie podjąć nad nim refleksji, aby podejmować wyzwania współczesnej mu epoki cyfrowych mediów? Czy konieczne jest zanurzanie się w internetowej mozaice, bo jedynie ona daje nam poczucie panowania na sytuacją?

W odpowiedzi możemy przytoczyć definicję ciszy jako przestrzeni „w której dokonuje się refleksja, akt poznania samego siebie i przemiana wewnętrzna. Pomaga ona w opanowaniu, władaniu – »zarządzaniu« własnym »ja«, przez co uzyskuje się równowagę wewnętrzną<sup>5</sup>. Jest ona związana z życiem wewnętrznym, przez które rozumie się „całą aktywność psychoemocjonalną, poznawczą i wolitywną człowieka, która choć zawsze nierozdzielnie wiąże się z jego aktywnością zewnętrzną, to jednak stanowi centrum osobowe<sup>6</sup>. Obejmuje ono zatem wszystko, co czynią ludzie w ciągu swojego życia, od niego zależy postawa wobec otaczającego świata i siebie samego. Stąd nasuwa się wniosek, że poczucie zagubienia jednostki w chaosie codzienności jest konsekwencją chaosu wewnętrznego, gdzie nie ma miejsca dla ciszy i rodzącej się w niej zadumy nad sobą, drugim człowiekiem i otoczeniem, w skali mikro- i makrospołecznej. Sama umiejętność (często tylko deklaracyjna) aktywnego udziału w sieci nie odzwierciedla kompetencji informacyjnej, która jest w procesie uczenia się przez całe życie umiejętnością wyszukiwania i wykorzystywania informacji w sposób efektywny, krytyczny i kreatywny, w zależności od potrzeb, w celu rozwiązywania napotykaných problemów<sup>7</sup>. Jeżeli człowiek nie jest w stanie zapanować nad informacją, to jak może zapanować nad samym sobą? Kierunki muszą zostać odwrócone tak, aby to wewnętrznie poukładana i zintegrowana osobowość poprzez włączanie się w świat „miliardów połączeń” nadawała mu kierunek, a przynajmniej zachowywała wobec niego egzystencjalną harmonię. Zadanie nie jest łatwe. „Cyberprzestrzeń oddziałuje na postawy, zwłaszcza młodego człowieka, znacznie silniej niż wzory i modele przekazywane w tradycyjny sposób przez rodziców, wychowawców i nauczycieli. Przemawia bowiem w sposób »permanentny«, językiem totalnym czyli

<sup>4</sup> M. Podgórski, *Wirtualne społeczności i ich mieszkańcy. Próba e-tnografii*, [w:] J. Kurczewski (red.), *Wielka sieć. E-seje z socjologii Internetu*, Warszawa 2006, s. 91.

<sup>5</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy, op. cit.*, s. 26.

<sup>6</sup> M. Chmielewski, *Sto jeden pytań o życie duchowe*, Lublin 1999, s. 11.

<sup>7</sup> Zob. [http://www.sbp.pl/repository/SBP/sekcje\\_komisje/komisja\\_ds\\_educacji\\_informacyjnej/Wytyczne.pdf](http://www.sbp.pl/repository/SBP/sekcje_komisje/komisja_ds_educacji_informacyjnej/Wytyczne.pdf)

słowem, dźwiękiem, obrazem, ruchem, wpływając na rozum, wyobraźnię, uczucia<sup>8</sup>. Warto postawić tutaj pytanie, dlaczego tak się dzieje? Skoro to właśnie rodzina, szkoła i grupa rówieśnicza tworzą podstawowe środowiska wychowawcze jednostki, ich oddziaływanie powinno być silniejsze niż wtórny świat wirtualny. Przyczyna osłabienia ich roli prawdopodobnie wynika z redukcjonistycznej wizji świata, bez zwracania uwagi na sferę duchową, czyli „owoc zdolności człowieka do zrozumienia samego siebie i do odkrycia sensu swego życia”<sup>9</sup>, a z przesadnym oddziaływaniem tylko na płaszczyznę emocjonalną. Mówiąc konkretniej, brakuje rozwoju refleksyjności, które dokonują się właśnie w środowisku galenosfery, gdzie można „usłyszeć” odpowiedź na najważniejsze pytania stawiane w życiu: Kim jestem? Dokąd zmierzam? Jaki jest cel mojego życia? Brak tej przestrzeni, a w konsekwencji brak poczucia sensu podejmowanych działań powoduje wręcz rozpaczliwe poszukiwanie substytutów, które mogą „wypełnić” ową pustkę, poprawiając samopoczucie, dając chwilę przyjemności, która zagłusza chociaż na jakiś czas frustrację i lęk przed niepewnością i brakiem celu istnienia. Stąd drugi człowiek, który jest prawdziwy i realny, za którego trzeba wziąć odpowiedzialność, a który też może nas odrzucić, przegrywa rywalizację z mieszkańcami cyfrowych światów, które sami sobie stworzyliśmy. Znając już diagnozę obecnego stanu rzeczy, można zaproponować rozwiązanie. Jak stwierdza Teresa Olearczyk: „z punktu widzenia pedagogicznego istotne znaczenie będzie miało stwarzanie środowiska ciszy, wychowania do uczestnictwa także w innych środowiskach, takich jak sonosfera (dźwięki), logosfera (słowo) i ikonosfera (świat obrazów)”<sup>10</sup>. Pozwoli to na rozwój procesu duchowego wzrostu, analizowania swojego życia, zatrzymania i wytnienia w zbyt szybkim tempie egzystencji z technologiami. Co więcej, z tej perspektywy kształtuje się prawidłowe uczestnictwo w świecie słowa, dźwięku i obrazu, dzięki czemu totalny język nowych mediów nie będzie w stanie manipulować informacją i zniewalać odbiorców swoim przekazem.

## Cisza a hipertekst

Warto przyjrzeć się, w jaki sposób cyberprzestrzeń „mówi” do człowieka. Nie jest to przekaz linearny, ale hipertekstualny. „Hipertekst to

<sup>8</sup> D. Sarzała, *Cyberprzestrzeń jako źródło zagrożeń...*, *op. cit.*, s. 221.

<sup>9</sup> M. Dziewiecki, *Kochać i wymagać*, Kraków 2006, s. 195.

<sup>10</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, *op. cit.*, s. 125.

specyficzny komunikat – lub raczej zbiór komunikatów – który w takiej osobliwej społeczności, jaką stanowi społeczność internetowa, musi mieć równie specyficzną strukturę. Jest on, tak jak cała kultura cyfrowa, w dużej części audiowizualny, hybrydalny i przede wszystkim otwarty. Czyni to zeń po pierwsze, jedną wielką parataksę, po drugie, to do samego odbiorcy należy trudne zadanie komponowania, dekomponowania i przekładu stosu komunikatów<sup>11</sup>. W tak skomponowanym przekazie brakuje miejsca na ciszę, która również nie pojawia się w definicjach komunikatów medialnych. I tutaj można zauważyć pewien paradoks. W komunikacji w świecie realnym milczenie odgrywa kluczową rolę w aktywnym słuchaniu, a chwila wspólnego milczenia może być objawem zarówno wystarczającej współobecności, gdzie słowa są zbędne, jak również pewnego skrępowania, gdzie brakuje tematów do rozmowy przy powierzchownych relacjach lub konfliktach. Natomiast w świecie wirtualnym sytuacja się komplikuje, ponieważ większość komunikatów jest otrzymywana w ciszy, w formie tekstowej lub przy towarzyszeniu dźwięków pochodzących z innych źródeł (na przykład słuchanie muzyki). Dzieje się to również w przypadku komunikacji asynchronicznej, nieodbywającej się w czasie realnym. Ten rodzaj „cyfrowej ciszy” i jej milczenie nie pozwala ani na aktywne słuchanie, ani na konstruktywne trwanie w obecności bliskiej osoby, a nawet nie umożliwia rozpoznawania momentów braku chęci do rozmowy ze strony partnera dialogu. Stąd wydaje się słuszne użycie terminu *hiperciszy*, jako że „przedrostek hiper- jest dość często używany przez licznych autorów w celu podkreślenia związków tego, co realne, z tym, co wirtualne, lub pokazania sieciowego aspektu zjawisk, które dzięki nowym technologiom nabierają innego charakteru”<sup>12</sup>. Hiper-cisza byłaby zatem specyficznym środowiskiem kontaktu człowieka z cyberprzestrzenią, gdzie hipertekstualna komunikacja odbywa się często bez wypowiedania słów, z tym jednak wyjątkiem, że nie jest to wybór świadomy i wolny, ale narzucony przez technologię. Tak samo emocje, które często komunikujemy w sposób pozawerbalny, w świecie internetu przybierają postać akronimów, skrótów i emotikon, mających na celu „maksymalne uproszczenie, skrócenie i przyspieszenie zapisu, przy jednoczesnym osiągnięciu możliwie najwięk-

<sup>11</sup> A. Kobylarek, *Pomiędzy hipertekstem a hiperwięzią. O kształtowaniu się nowych wspólnot sieciowych*, [w:] L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009, s. 137.

<sup>12</sup> *Ibidem*, s. 140.

szego zakresu wyrazu treści i emocji”<sup>13</sup>. Nazywanie stanów emocjonalnych i ich konstruktywne wyrażanie jest niezbędnym elementem prawidłowego funkcjonowania jednostki. Podczas relacji zapośredniczonej przez internet, w sytuacji braku bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, kiedy się mówi o swoich uczuciach, pojawia się przeświadczenie, że następuje proces dzielenia się nimi, a rozmowa jest uważana za coś, co nią do końca nie jest<sup>14</sup>. W konsekwencji ludzie oszukują samych siebie, bo „wyrażając emocje” w sieci, tak naprawdę pozostawiają je w sobie. Hipercisza potęguje to zjawisko, bo nie dokonuje się odkrycie i przepracowanie w akcie twórczej refleksji stanów emocjonalnych, ale raczej wymuszone milczenie wobec nadmiaru przekazywanych treści. „Niewątpliwie zaletą takiego systemu jest niezależność potencjalnego użytkownika nawigującego pomiędzy bazami informacji. Z drugiej strony hipertekstualność treści powoduje zjawisko tak zwanego smogu informacyjnego, występującego w dwóch postaciach: »mgły informacyjnej«, związanej z rozproszeniem informacji znajdujących się na wielu różnych serwerach, z których część jest niepotrzebna, oraz »dymu informacyjnego« – zawierającego celowo zniekształcone treści, fałszujące obraz rzeczywistości i dewaluujące Sieć jako źródło pozyskiwania wiedzy”<sup>15</sup>.

## Przeciążenie informacyjne

Żyjąc w stanie permanentnego przeciążenia informacyjnego, w którym mózg człowieka nie nadąza z przetwarzaniem zbyt dużej ilości przycho- dzących danych, trudno o postawę konstruktywnej krytyki czy podejmowania refleksji nad otaczającą rzeczywistością. „Technostres – przeciążenie nadmiarem informacji, które wywołuje uczucie niepokoju, a nawet paniki, prowadzi do zubożenia spowodowanego niezdolnością do przyswajania nowych treści. Mimo to osoba cierpiąca na technostres szuka sensu swojego życia w wirtualnej rzeczywistości, w której w sposób atrakcyjny i bezpieczny może znaleźć substytuty związków międzyludzkich, a także doświadczeń natury religijnej”<sup>16</sup>. Człowiek ma wrażenie, że nigdy nie zdąży na czas, że ciągle musi nadrabiać zaległości, że nadmiar informa-

<sup>13</sup> M. Podgórski, *Wirtualne społeczności...*, *op. cit.*, s. 19.

<sup>14</sup> S. Turkle, *Samotni razem*, Kraków 2013, s. 285.

<sup>15</sup> P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*, *op. cit.*, s. 36.

<sup>16</sup> K. Young, P. Klausning, *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*, Katowice 2009, s. 31.

cji nigdy nie pozwoli mu na pełne poznanie, stąd możliwe jest jedynie szybkie i pobieżne selekcjonowanie odszukanej w sieci „prawdy”. Brakuje odpowiedniej edukacji medialnej i koncepcji rozwoju społecznego, które byłyby nastawione nie tylko na kształcenie umiejętności korzystania z nowych technologii w celu przeciwdziałania „cyfrowemu wykluczeniu”, ale przede wszystkim na prawidłowe i konstruktywne kształtowanie postaw wobec mediów, z uwzględnieniem wszystkich poziomów rozwoju człowieka. W konsekwencji społeczeństwo informacyjne „zamiast stawać się coraz bardziej refleksyjne, staje się coraz bardziej algorytmiczne, a więc coraz bardziej »upodabnia się« do komputera w stopniu ponad rzeczywiste potrzeby (...) Prowadzi to do »programowania« i uprzedmiotowienia człowieka”<sup>17</sup>. Maszyna nie posiada refleksyjności, wykonuje z góry zaplanowane zadania według algorytmów zapisanych przez programistów. W czasach cyberprzestrzeni rozwój człowieka nie nadąża za rozwojem technologicznym, dlatego nie jest on w stanie przygotować się ani intelektualnie, ani emocjonalnie na ciągłe zmiany, które dokonują się zbyt szybko. Nieustanny chaos i brak ciszy, zarówno tej wewnętrznej, jak i zewnętrznej, powoduje często bezkrytyczne poddawanie się prądom społecznym, schematom funkcjonowania i konsumpcyjnej wizji świata. „Skutkiem o charakterze chorobowym natłoku informacji może być tak zwana depresja informacyjna, to jest błędne przekonanie, że informacja nic nie jest warta, a także poczucie »przytłoczenia« informacyjnego i związane z tym zaburzenia w systemie oceny”<sup>18</sup>. Ta nieustanna gonitwa bodźców i myśli sprawia, że narastający relatywizm wprowadza niepokój i odbiera poczucie bezpieczeństwa, co prowadzi do rozpacz.

## Potrzeba ciszy

Potrzeba to każdy niezbędny lub sprzyjający warunek dowolnego celu człowieka, dający się określić obiektywnie<sup>19</sup>. Celem człowieka jest prawdziwa miłość, kochanie i bycie kochanym, przeżycie życia w taki sposób, aby jego ostateczny bilans był pozytywny, wnosił pokój, przepelniał nadzieją i dawał poczucie szczęścia. Nie jest możliwe osiągnięcie tego celu bez

<sup>17</sup> W. Babik, *O natłoku informacji i związanym z nim przeciążeniu informacyjnym*, [w:] J. Morbitzer, *Człowiek. Media. Edukacja*, Kraków 2010, s. 24.

<sup>18</sup> *Ibidem*.

<sup>19</sup> T. Kocowski, *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Wrocław 1982, s. 64.

realizacji podstawowych potrzeb. Jak stwierdza Tomasz Kocowski, „opis potrzeb zależy od dyscypliny, która się tym opisem zajmuje”<sup>20</sup>. Co więcej „nie może opierać się na badaniach jednej tylko dyscypliny, nie jest więc to problem biologiczny, socjologiczny, psychologiczny czy ekonomiczny, ale typowy problem interdyscyplinarny, który może być rozwiązany jedynie poprzez współpracę wielu dziedzin nauki o człowieku. Potrzebne tu jest wielostronne, systemowe podejście ukierunkowane na człowieka jako zintegrowaną całość”<sup>21</sup>.

Nadmierne zaangażowanie w cyberprzestrzeń może wynikać z możliwości realizowania w sieci swoich potrzeb. Mówi o tym koncepcja IBD (*Internet Behavior Dependence*) Halla i Parsonsa, gdzie problemy związane z użytkowaniem sieci wynikają z mechanizmu kompensacji deficytów, jakie odczuwa jednostka w innych obszarach swojego funkcjonowania<sup>22</sup>, których nie może zrealizować w świecie poza siecią. Abraham Maslow w swojej hierarchii potrzeb niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania człowieka wymienia kolejno: potrzeby fizjologiczne, potrzeby bezpieczeństwa, przynależenia i miłości, godności i szacunku, samoaktualizacji<sup>23</sup>. Badania wskazują, że przede wszystkim młodzież realizuje w cyberprzestrzeni potrzeby społeczne<sup>24</sup>. W koncepcji systemowej potrzeb człowieka Tomasz Kocowski zalicza do nich: potrzeby przynależności, łączności, organizacji, więzi emocjonalnej, konformizmu, uspołecznienia, społecznej użyteczności, społecznej gratyfikacji, społecznej akceptacji, współuczestnictwa, ochrony i autonomii jednostki<sup>25</sup>. Wiemy, że „potrzeby motywują jednostkę do wypełniania określonych ról w społeczności, a umysłowe reprezentacje oczekiwań społecznych, obraz samego siebie i grupy odniesienia wpływają na ich wybór i sposób realizacji”<sup>26</sup>. Człowiek, będąc istotą społeczną, w naturalny sposób dąży do korzystnego współistnienia i skutecznego współdziałania z innymi ludźmi, dzięki czemu poprzez przekształcanie otoczenia może stwarzać okazje, które pozwolą mu na zaspokojenie jak największej

<sup>20</sup> *Ibidem*, s. 40–41.

<sup>21</sup> *Ibidem*, s. 44.

<sup>22</sup> Por. P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*, *op. cit.*, s. 49.

<sup>23</sup> Por. K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 1995, s. 62–63.

<sup>24</sup> Zob. K. Szafraniec, *Młodzi 2011*. Źródło: [http://kprm.gov.pl/Mlodzi\\_2011\\_alfa.pdf](http://kprm.gov.pl/Mlodzi_2011_alfa.pdf) (dostęp: 4.06.2012); K. Makaruk, S. Wójcik, *EU NET ADB. Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce*. Źródło: <http://fdn.pl/eu-net-adb> (dostęp: 6.02.2013).

<sup>25</sup> T. Kocowski, *Potrzeby człowieka...*, *op. cit.*, s. 188–194.

<sup>26</sup> P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa 2011, s. 300.

ilości jego potrzeb, a przez to realizację określonych celów. Dlatego tak ważne jest stwarzanie odpowiednich warunków do interakcji i działania z innymi, które są nazwane potrzebami społecznymi<sup>27</sup>. Konkludując, jeżeli w otoczeniu społecznym osoby brakuje ciszy i konstruktywnego milczenia, na zasadzie sprzężenia zwrotnego nie będzie ona posiadała celu, jakim jest cisza, a w konsekwencji nie będzie tego wymagała od innych.

Analizując przedstawione propozycje potrzeb, warto podjąć refleksję nad potrzebą ciszy i jej miejscem w przestrzeni życiowej człowieka. John Suler określił sześć głównych potrzeb, które jego zdaniem są zaspokajane w internecie: potrzeby seksualne, potrzeba odmiennych stanów świadomości, potrzeba osiągnięć i mistrzostwa, potrzeba przynależności, potrzeba związku/relacji, potrzeba samoaktualizacji i transcendencji<sup>28</sup>. Przyglądając się im, można zauważyć, że w prawie każdej powinno być miejsce dla ciszy, która pozwala na autopoziomowanie, a przez to na pracę nad osiągnięciami, na budowanie relacji czy samorealizację. Większość okazji zaspokajających potrzeby człowieka to wytwory społeczne. Dlatego poziom zaspokojenia potrzeb zależy w dużej mierze od organizacji społecznej otoczenia i określonej roli, jaką odgrywa w niej dana jednostka. Można zatem mówić o pewnej zależności od socjotechnosfery, bez której osoba nie może osiągnąć optymalnego poziomu rozwoju<sup>29</sup>. To zjawisko generuje nowe potrzeby społeczne, związane z uczestnictwem w zmieniającej się kulturze, stąd większa część ludzkiej aktywności podporządkowana jest celowi nadrzędnemu, który stanowi konstruktywna koegzystencja i kooperacja z innymi. Dlatego współcześnie jako główny kierunek rozwoju można określić doskonalenie socjoorganizacji i technologii<sup>30</sup>. Jednak pojawia się wątpliwość, czy ta różnorodność form innowacji technologicznych i nowych sposobów socjoorganizacji nie jest czynnikiem destabilizującym i zaburzającym równowagę zdrowia fizycznego i psychicznego, a także więzi społecznych<sup>31</sup>. Na pewno brak realizacji potrzeby ciszy, a co więcej świadomości jej posiadania, skutkuje taką sytuacją. A to pociąga za sobą kolejne konsekwencje, oddziałując na możliwość i sposoby zaspokajania kolejnych potrzeb, gdyż cisza nie ma wymiaru tylko społecznego, ale jest potrzebna całej egzystencji na wielu płaszczyznach jej funkcjonowania.

<sup>27</sup> T. Kocowski, *Potrzeby człowieka...*, *op. cit.*, s. 123.

<sup>28</sup> P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*, *op. cit.*, s. 73–76.

<sup>29</sup> Por. *ibidem*, s. 102.

<sup>30</sup> Por. *ibidem*.

<sup>31</sup> Por. *ibidem*, s. 103.

I tak jak u Maslowa niezaspokojenie tych podstawowych potrzeb uniemożliwia realizację następnych, tak niezrealizowana potrzeba ciszy powoduje brak harmonii wewnętrznej i refleksji na życiem, a przez to brak poczucia sensu życia i dysharmonię w funkcjonowaniu we wszystkich sferach rozwoju. Dzieje się tak dlatego, że w ciszy rozwija się sfera duchowa, a tylko ona odpowiada na najważniejsze pytania stawiane sobie w życiu, nadaje mu kierunek i jest zarządzająca wobec innych. W odniesieniu do globalizacji i komputeryzacji ludzkiego życia można powiedzieć, że „sprywatyzowana egzystencja ma wiele zalet: wolność wyboru, okazja wypróbowania wielu sposobów życia, możliwość zbudowania swojego wizerunku w oparciu o własne oceny. Ale ma również swoje wady: samotność, nieuleczalną niepewność co do wyborów dokonanych i tych, które wciąż muszą być dokonywane (...). Oto dlaczego od czasu do czasu odczuwamy przemożną »potrzebę przynależności« – potrzebę identyfikowania się nie tylko jako indywidualna istota ludzka, ale również jako członek szerszej całości”<sup>32</sup>.

## Cisza jako samotność w sieci

W cyberprzestrzeni cisza może stać się środowiskiem towarzyszącym przeżywaniu egzystencjalnej samotności. Z jednej strony ktoś może spędzać godziny na przebywaniu w sieci, oglądaniu filmików na YouTube, przeglądaniu czy publikowaniu postów na facebookowej ścianie, rozmawianiu ze znajomymi, słuchaniu muzyki, a przy okazji zdobywaniu punktów w ulubionej grze. Owa wielozadaniowość sprawia wrażenie bycia w centrum, poczucia kontroli, relacyjności. Jednak po drugiej stronie ekranu jest tylko kłębek kabli i najczęściej ściana lub w lepszym przypadku okno z widokiem na realny świat, w którym „tak trudno żyć”, że zostaje tylko osobista, autonomiczna przestrzeń własnego pokoju, a nawet tylko biurka czy łóżka, w której oprócz nas nie ma nikogo innego. „Choć jesteśmy sami, możliwość niemal natychmiastowego kontaktu dodaje otuchy. Mamy wrażenie, że ktoś z nami niemal jest. (...) Sam na sam ze swoimi myślami, a jednak w kontakcie z namacalną prawie fantazją innego, mamy poczucie, że możemy swobodnie przystąpić do gry. Mamy szansę »napisać« kogoś, kim chcielibyśmy być, możemy wyobrazić sobie innych takimi, jakimi chcielibyśmy ich widzieć – skonstruować ich niejako według

<sup>32</sup> J. Slevin, *Internet i formy związków międzyludzkich*, [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Kraków 2008, s. 604.

własnych potrzeb”<sup>33</sup>. Cisza może „zabijać”, stając się miejscem ucieczki (a może nawet powrotu) do toksycznej, ale dając iluzję bezpieczeństwa struktury, poczucia odrzucenia, bycia niezauważalnym, smutku, pustki, którą osoba pragnie przeżywać samotnie, będąc niby „tam”, a cierpiąc tak naprawdę „tu”. Jak stwierdza Sherry Turkle, „nietrudno zauważyć, że wirtualna rzeczywistość komputera jest idealnym ucieleśnieniem metafory simulacrum. Pytanie więc brzmi, czy te wszystkie internetowe uśmieški, buziaki, uściski i inne wirtualne czułości są wyrazem »autentycznych« uczuć, czy też raczej masową próbą zamaskowania samotności i alienacji”<sup>34</sup>. Cisza stawia pytania o miejsce w świecie, o tożsamość, prawdę, której ludzie się tak bardzo boją. Ów lęk, będący konsekwencją między innymi niezrealizowanej potrzeby poczucia bezpieczeństwa, wyzwala mechanizm redukcji odczuwalnego napięcia za pomocą izolowania się od świata relacji, w których powinienem być „tu i teraz”, angażując całego siebie dla „Ty”, zarówno w czasie, jak i przestrzeni. Na poziomie emocjonalnym mechanizm nałogowego regulowania uczuć jest objawem uzależnienia. Cyberprzestrzeń ze względu na swoją wszechobecność i łatwość w dostępie może potęgować to zjawisko, stając się miejscem poszukiwania substytutów życia. „Jest coś wymownie ironicznego w tym, że nasze myśli biegną ku osiągnięciom techniki, gdy myślimy o metodach łagodzenia napięć, na które w naszym mniemaniu naraził nas postęp techniczny”<sup>35</sup>.

Cisza jako komunikat może przybierać negatywną formę, będąc objawem postawy obojętności wobec drugiego człowieka bądź lęku przed wyrażaniem siebie (swoich myśli, uczuć, poglądów, zachowań), które mogą spotkać się z brakiem afirmacji a w konsekwencji z odrzuceniem. Nie oznacza to jednak wewnętrznego spokoju czy braku zainteresowania inną osobą ze względu na emocjonalną pustkę towarzyszącą relacji, a raczej jest komunikatem o niezwerbalizowanych i nieujawnionych przeżyciach. Stąd obojętność czy emocjonalny dystans jest mechanizmem obronnym, aby ktoś nie odkrył naszych zranień<sup>36</sup>. Dlatego „chowamy się przed sobą nawzajem. W SMS-ach, mejlach i wiadomościach wysyłanych za pośrednictwem najróżniejszych komunikatorów tyle samo pokazujemy, ile ukrywamy. Możemy być sami i przedstawiać siebie tak, jak chcemy być odbierani. Możemy też »załatwiać« kontakty z ludźmi we własnym tempie.

<sup>33</sup> S. Turkle, *Samotni razem*, op. cit., s. 234.

<sup>34</sup> M. Podgórski, *Wirtualne społeczności...*, op. cit., s. 104–105.

<sup>35</sup> S. Turkle, *Samotni razem*, op. cit., s. 251.

<sup>36</sup> Por. T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, op. cit., s. 27.

Słuchanie tylko spowalnia ten proces<sup>37</sup>. Jest coś sprzecznego w umiejscowieniu ciszy w życiu społeczeństwa informacyjnego. Jej obecność podczas korzystania z internetu i komputera powinna tak jak w życiu codziennym stanowić przestrzeń refleksji, spokoju, odpoczynku. Jednak w przypadku nowych technologii staje się miejscem zarówno aktywnego zaangażowania w sieć, jak również odroczonego przeżywania emocji, i co paradoksalne, te dwie role się przenikają. „Internet wprowadził pragmatyzm w przekazie informacji, co zepchnęło na plan dalszy myślenie medytacyjne, charakterystyczne dla komunikacji tradycyjnej. Przestrzeń ta ma charakter dynamiczny, co sprzyja umacnianiu się kultury czasu teraźniejszego, liczy się tylko to, co zaistnieje w danym momencie”<sup>38</sup>. Z drugiej strony komunikacja asynchroniczna jest lepsza od rozmowy na żywo, ponieważ podczas takiego spotkania *face to face* osoba ma mniej „graniczności” – brakuje stosownych granic, można powiedzieć nie to, co się chce, za szybko, za dużo, bez możliwości kontroli i dłuższego zastanowienia. Pojawia się lęk przed zawieszeniem w próżni, a partnerowi dialogu wydaje się, że druga strona oczekuje podtrzymywania i kontynuacji rozmowy. Jej koniec jest przeżywany jako odrzucenie<sup>39</sup>. Jest to spowodowane wielozadaniowością i wielokrotnie przyspieszonym tempem życia, gdzie zmarnotrawiony czas jest traktowany jako coś niedopuszczalnego, stąd komunikacja powinna być konkretna i skrótowa, bo nie ma czasu na analizy. „W makroskali stwierdza się skrócenie okresu upływającego między nowymi wynalazkami, ich praktycznym przełożeniem oraz wdrożeniem i upowszechnieniem nowych rozwiązań. Zmianie ulega także dynamika ludzkich zachowań. Odnotowane od dziesięcioleci podejmowanie coraz większej liczby zadań, w niezmiennych przecież jednostkach czasu, oznacza krótszy czas ich trwania. Skrócenie biegu zdarzeń społecznych – międzyludzkich spotkań, rozmów, posiłków, dialogów prowadzonych z samym sobą – przynosi wiele negatywnych skutków”<sup>40</sup>.

W czasach nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych pojawia się nowa definicja stresu jako presji wywieranej i przeżywanej w czasie rzeczywistym. Ludzie nie są w stanie prowadzić życia towarzyskiego tak

<sup>37</sup> S. Turkle, *Samotni razem*, op. cit., s. 257.

<sup>38</sup> B. Siemieniecki, *Odbiór informacji a działanie w Internecie*, [w:] J. Morbitzer, *Człowiek. Media. Edukacja*, Kraków 2010, s. 261.

<sup>39</sup> Por. S. Turkle, *Samotni razem*, op. cit., s. 237.

<sup>40</sup> M. Ledzińska, *Człowiek wobec czasu i techniki – refleksje psychologiczne*, [w:] J. Morbitzer, *Człowiek. Media. Edukacja*, op. cit., s. 169.

jak dawniej, brakuje im sił nawet na kontakt telefoniczny. Wchodząc na Facebooka czują się mniej samotni, nawet jeżeli w tym czasie nikt z ich znajomych nie jest zalogowany, czują ich obecność. Przeglądając ich aktywność w internecie, oglądając umieszczone zdjęcia i czytając komentarze, czują, że są na bieżąco, że pozostają w kontakcie ze światem. Ciągłe zmęczenie powoduje, że nie są gotowi na drugiego człowieka i spotkania twarzą w twarz. Pojawia się niechęć do telefonów, bo za ich pomocą można rozmawiać tylko w czasie rzeczywistym, a to staje się coraz bardziej nużące. Lepiej jest pozostać w domu, bez konieczności zdobywania się na kontakt osobisty, bez zobowiązań, samemu jest lepiej, jest cicho, jest bezpiecznie, nie trzeba komuś poświęcać całej uwagi, można się zdystansować do swoich uczuć, przeżywać je w swoim tempie<sup>41</sup>. Postęp technologiczny nie tylko przyczynił się do takiego stanu ludzkiej kondycji, ale również stworzył odpowiednie narzędzia, dzięki którym możemy sobie radzić ze skutkami cyfrowej rewolucji, brnąc jeszcze bardziej w jej konsekwencje. „Poczta elektroniczna daje okazję do większej kontroli nad czasem i emocjami (...) Urządzenia przenośne służące do komunikacji ze światem (na przykład SMS-y, Facebook, Twitter) sprawiły, że możemy informować znajomych o naszych doświadczeniach w takim tempie, w jakim nieomal je przeżywamy, ale taki system się na nas mści. Wyrażamy siebie w urywanych, zdawkowych komunikatach, za to piszemy dużo i nierzadko nasze wiadomości docierają do wielu ludzi. Dostajemy zatem coraz więcej odpowiedzi – materiał jest tak obszerny, że czujemy się wyczerpani na samą myśl o kontaktach, które nie miałyby formy pisemnej”<sup>42</sup>.

Z badań przeprowadzonych przez Annę Chrzanowską wynika, że to, co zostało przez człowieka wypracowane refleksyjnie, może wpływać na przejawy jego automatycznego reagowania. Jak stwierdza autorka w konkluzjach: „Charakterystycznej dla współczesnych czasów ambiwalencji związanej z poszerzeniem wachlarza możliwości doświadczają silnie młodzi ludzie stojący u progu dorosłego życia. Z jednej strony – przeświadczenie o wolności wyboru, pragnienie kształtowania swojego życia zgodnie z samodzielnie definiowanymi celami i sprzyjające temu warunki; z drugiej jednak – poczucie zagubienia, trudności z pełnym zaangażowaniem, niepewność wynikająca z braku jasnych drogowskazów, mówiących jak żyć. (...) Wybrane przez człowieka wartości w realny sposób zmieniają jego funkcjonowanie – ukierunkowują przyszłą działalność, ogranicza-

<sup>41</sup> Por. S. Turkle, *Samotni razem*, *op. cit.*, s. 251–252.

<sup>42</sup> *Ibidem*, s. 257.

ją wpływ automatycznych procesów regulacji, sprzyjają kształtowaniu życia w sposób świadomy i przemyślany. Tworząc programy edukacyjne i wychowawcze, nie można zatem pominąć wątku wartości – niezależnie od poziomu rozwoju technologicznego stanowią one zawsze fundament, dzięki któremu wiedza i umiejętności wykorzystywane są z pożytkiem dla rozwoju jednostki i jej otoczenia<sup>43</sup>. Wiedząc, że w świecie cyberprzestrzeni nigdy nie schodzimy z posterunku i dlatego próbujemy się bronić przed rygiorem zdarzeń zachodzących w czasie rzeczywistym<sup>44</sup>, warto poszukać rozwiązań, które pomogą lepiej funkcjonować w świecie komputerów i internetu.

## Cisza w profilaktyce zagrożeń medialnych

Detoks technologiczny to idea powrotu do korzeni, poszukania takiego miejsca, gdzie nie ma nowych technologii i mediów, gdzie można się zatrzymać, odpocząć, wyciszyć, w pięknej naturze, gdzie można odbyć podróż w głąb samego siebie, porozmawiać ze sobą, nauczyć się rozmawiać z drugim człowiekiem, docenić wartość tego, co istnieje bez cyfrowej cywilizacji i wystarczy człowiekowi do pełni szczęścia, aby nabrać właściwej postawy do cyberprzestrzeni i narzędzi informacyjno-komunikacyjnych, które mają tylko usprawniać niektóre elementy naszej codzienności, a nie zastępować je, stając się celem samym w sobie. Stąd nowoczesne programy profilaktyczne powinny przede wszystkim odwoływać się do realistycznej i całościowej wizji człowieka, która jest zredukowana w klasycznej profilaktyce do sfery moralnej, intelektualnej, biologicznej czy emocjonalnej<sup>45</sup>, dlatego Marek Dziewiecki proponuje profilaktykę integralną, „uwzględniającą całościową sytuację wychowanka i promującą dojrzałe postawy w najważniejszych dziedzinach życia”<sup>46</sup>.

Człowiek w swoim życiu nie poszukuje jedynie wiedzy na swój temat, ale przede wszystkim pragnie poznać prawdę dotyczącą całości jego istnienia, odnaleźć sens rzeczywistości, która go otacza, a która w naturalny

---

<sup>43</sup> A. Chrzanowska, *Jak odnajdywać drogowskazy w społeczeństwie informacyjnym? O znaczeniu osobistych standardów wartościowania*, [w:] J. Morbitzer, *Człowiek. Media. Edukacja*, op. cit., s. 70.

<sup>44</sup> Por. S. Turkle, *Samotni razem*, op. cit., s. 249.

<sup>45</sup> Zob. M. Dziewiecki, *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Kielce 2009, s. 138.

<sup>46</sup> *Ibidem*, s. 148.

sposób go zachwyca. Często jednak prawda jest trudna do przyjęcia, dlatego zostaje zastąpiona jej namiastką lub fałszywym obrazem<sup>47</sup>. Dlatego też w profilaktyce integralnej tak dużo uwagi poświęca się sferze duchowej, która jako jedyna jest w stanie udzielić człowiekowi odpowiedzi na najważniejsze pytania, a w sytuacji ich braku rozpoczyna się rozpaczliwe poszukiwanie ulgi wobec codziennych doświadczeń, których nie jesteśmy w stanie zrozumieć.

Przykładem realizacji profilaktyki integralnej w praktyce jest Ośrodek Profilaktyki Problemowej Archezja. Realizowany w nim program profilaktyczno-wychowawczy „Archezja” to podróż filozoficzna w czasie (od średniowiecznych ruin zamku do epoki paleolitu), przestrzeni (kilkukilometrowa piesza wędrówka) oraz w głąb samego siebie, która wymusza przemyślenia. Zajęcia nawiązują do historii neandertalczyka, jednocześnie poruszają tematy bardzo aktualne dla współczesnego człowieka. Praca odbywa się w Ojcowskim Parku Narodowym, na zamku, w jaskini oraz w zrekonstruowanej wiosce z pradziejów – tytułowej Archezji. Pozwala to na bezpośredni kontakt z żywą naturą oraz pięknym krajobrazem, dając możliwość oderwania się od „świata technologii” i „powrót do korzeni”. Głównym celem programu „Archezja” jest uruchamianie rozwoju duchowego młodych ludzi oraz wzmacnianie ich wychowania poprzez rozwój refleksyjności i przeżywanie otaczającej rzeczywistości. Motywem przewodnim działania ośrodka jest pokazanie dzieciom i młodzieży konieczności kierowania się w życiu wartościami i posiadania autorytetów, właściwej oceny własnych możliwości, akceptacji siebie i budowania dobrych relacji z innymi. Jak stwierdza Tomasz Gubała, dyrektor Ośrodka Archezja: „Stwierdziłem, że tamten mój świat jest bezpieczny i ma wiele możliwości, w tamtym świecie nie ma tyle hałasu, ludzie mają hałas w uszach, mają hałas w duszy i przez ten hałas nie są w stanie słyszeć, widzieć wielu rzeczy dookoła. W Ojcowie hałasu jest mniej i tam więcej się słyszy po prostu”<sup>48</sup>. Jeżeli chodzi o strategię profilaktyczne wykorzystywane w programie, to pierwszą strategią jest wspieranie rozwoju duchowego za pomocą pobudzania do refleksyjności, poprzez zadawanie pytań i konfrontowanie z rzeczywistością. Duchowość rozumiana jest tutaj jako gotowość do stawiania sobie w życiu fundamentalnych pytań i szukania na nie odpowiedzi, jako zdolność „człowieka do odkrycia własnej tożsamości i pójście specyficzną,

<sup>47</sup> Por. K.A. Wojcieszek, *Na początku była rozpacz. Antropologiczne podstawy profilaktyki*, Kraków 2005, s. 82–83.

<sup>48</sup> Fragment wywiadu przeprowadzonego 20.04.2011 r. w Zielonkach.

indywidualną drogą rozwoju. Takie rozumienie duchowości przeciwstawia się zwykle płytkiemu konsumpcjonizmowi i powierzchownej gonitwie za przyjemnościami<sup>49</sup>. Bez technologii i w otoczeniu natury można odnaleźć ciszę, nie tylko tę zewnętrzną, ale przede wszystkim tę wewnętrzną. „Każdy zatem człowiek, ponieważ jest istotą rozumną i wolną, ma życie wewnętrzne, które intuicyjnie odróżniamy od aktywności zewnętrznej jako wtórnej w stosunku do wewnętrznego świata osoby. Gdy życie wewnętrzne znajduje odniesienie do rzeczywistości pozazmysłowej, angażując w sposób szczególny osobowy wymiar człowieka, wówczas można mówić o duchowości”<sup>50</sup>.

James E. Marcia w swojej teorii osiągnięcia tożsamości stwierdza, że brak aktywnego poszukiwania swojej tożsamości, a także niepodjęcie zobowiązań skutkują doświadczeniem rozproszonej tożsamości, brakiem ukierunkowania i poczucia tego, kim jestem<sup>51</sup>. Również Erik Erikson w psychospołecznej teorii rozwoju osobowości opisuje stadium szóste, dotyczące okresu adolescencji, gdzie jednostka może osiągnąć tożsamość bądź rozproszenie ról. Kim jestem? Jaką mam wartość? Kim będę? Celem jest integracja obrazu samego siebie (seksualna, intelektualna, duchowa, społeczna, emocjonalna), dzięki czemu zdobywa się poczucie własnej tożsamości lub pozostaje w stanie dezorientacji<sup>52</sup>. Jeżeli zatem aktywność młodych ludzi przenosi się w coraz większym stopniu do cyberprzestrzeni, odkrywana i budowana tożsamość może być wytworem środowiska wirtualnego. Niemożliwa staje się wtedy integracja swojego „ja” realnego, odnoszącego się do różnych płaszczyzn funkcjonowania, które nie mogą być w pełni przeżywane i rozwijane w przestrzeni internetu.

Doświadczając przykrych stanów emocjonalnych, takich jak smutek, lęk czy frustracja, będących wynikiem napotykaných trudności życia codziennego, z którymi nie zawsze jesteśmy sobie w stanie poradzić, poszukujemy sposobów na regulację swojego samopoczucia. Kluczowe zdaje się tutaj pytanie, dlaczego nieprzyjemne emocje, które są jednak ważną informacją o aktualnym stanie naszego organizmu i psychiki, powodują niejednokrotnie ucieczkę w świat wirtualny, bez dostrzeżenia w nich możliwości na przepracowanie pewnych słabości i lepszą integrację osobowości. Odpowiedź wydaje się prosta, ponieważ w sieci w szybki i łatwy sposób

<sup>49</sup> C. Sękański, *W poszukiwaniu autentycznej duchowości*, „Głos Ojca Pio”, nr 50 (2008).

<sup>50</sup> M. Chmielewski, *Sto jeden pytań o życie duchowe*, Lublin 1999, s. 11–12.

<sup>51</sup> J.R. Sternberg, *Wprowadzenie do psychologii*, Warszawa 1999, s. 195–196.

<sup>52</sup> *Ibidem*, s. 195.

można uśmierzyć niepokój bez konieczności zmiany postępowania i pracy nad sobą, niestety w sposób sztuczny i tylko na chwilę, stąd między innymi potrzeba bycia ciągle zalogowanym.

Zatem najważniejszym zadaniem profilaktyki powinno być przekształcanie za pomocą refleksji trudnych do zniesienia stanów emocjonalnych, które przeniesione ze sfery czysto emocjonalnej na sferę duchową nabierają sensu. Potrzebne są tutaj pomoc, dialog i relacje ze strony innych ludzi, swoistych przewodników, którzy są w stanie wyrwać z samotności, opuszczenia i zaniedbania, wzmacniają wolę, zachęcając do pracy nad sobą, poszukiwania dobra, podejmowania decyzji, konfrontując przy tym życie marzeniami i fikcją z prawdą o otaczającej rzeczywistości<sup>53</sup>. Podczas programów profilaktycznych uczestnicy powinni dokonywać samooceny, podejmować refleksje nad swoim działaniem i postawami wobec życia, nad swoimi cechami charakteru.

Ponadto warto zwrócić uwagę na to, że duchowość powinna się włączać w różne zaangażowania człowieka, jego pracę, odpoczynek, troski, problemy i trudności, łącząc to wszystko z określonym środowiskiem i momentem w historii. Zakorzenie w przeszłości i proces zmian kulturowych pozwalają wzniesić się ponad to, co chwilowe i ulotne, antycypując skutki przejściowych zrywów i przypadków, krytycznie i z powagą oceniając zachodzące w świecie zmiany<sup>54</sup>. Dlatego również bardzo ważna staje się kwestia odpowiedniego zagospodarowania czasu wolnego oraz takiej organizacji dnia, aby było tam miejsce na chwilę zatrzymania. Boga nazywa się troską ostateczną, ponieważ nadaje on kierunek i sens wszystkim innym ludzkim troskom oraz całej osobowości człowieka, integrując to, co osobowe i duchowe. Bez tego integrującego ośrodka może dojść do rozpadu osobowości<sup>55</sup>. Uważam, że ten aspekt rozumienia duchowości można wykorzystać jako podstawę do wychowania człowieka jako osoby świadomej swojego wymiaru duchowego.

Jak stwierdza Kimberly Young, pionierka badań w dziedzinie uzależnień od Internetu: „(...) najbardziej skutecznym procesem leczenia wszelkich uzależnień jest ten, który nie ogranicza się wyłącznie do terapii, ale zakorzeniony jest w wierze”<sup>56</sup>.

<sup>53</sup> Por. K.A. Wojcieszek, *Na początku była rozpacz...*, *op. cit.*, s. 115–117.

<sup>54</sup> Por. L. Boriello, G. Della Croce, B. Secondin, *Duchowość chrześcijańska czasów współczesnych, Historia Duchowości*, t. 6, tłum. Maria Pierzchała, Kraków 1998, s. 384.

<sup>55</sup> Por. S. Głaz, *Doświadczenie religijne*, Kraków 1998, s. 74.

<sup>56</sup> K. Young, P. Klausing, *Uwolnić się z sieci...*, *op. cit.*, s. 6.

## Podsumowanie

Świat współczesny – co podkreśla Stanisław Urbański – coraz częściej traktuje człowieka przedmiotowo, utylitarnie, zwracając większą uwagę na świat materii i rzeczy, nawet w dobie odrodzenia humanizmu. Rozwój ludzkiego ducha, dający możliwość poznania prawdy, zbliżający do Absolutu, jest ustawicznie spychany na plan dalszy, podawany w wątpliwość<sup>57</sup>. A to właśnie dobrze zorganizowana i zagospodarowana galenosfera jest w stanie kształtować odpowiednie postawy wobec świata medialnego, pełnego dźwięków i obrazów. Cisza potrzebna jest zarówno do zdrowia psychicznego, jak również wzrostu duchowego. Ta prawdziwa istnieje wewnątrz nas i jest możliwa nawet w hałaśliwym miejscu. Wyciszenie jest owocem koncentracji uwagi i pełnej świadomości, która przenosi nas z myśli o przeszłości i przyszłości do bycia w teraźniejszości<sup>58</sup>. Niestety „postęp naukowo-techniczny jest jednocześnie źródłem nadziei na budowę lepszego świata i lepszej ludzkości, ale również wywołuje lęk o przyszłość. Poprawia się jakość życia na ziemi, ale też próbuje się to życie negować, usprawiedliwiając czyny złe moralnie możliwościami technicznymi. Dogmatem współczesności jest twierdzenie, że to, co technicznie możliwe, jest równocześnie moralnie godziwe. Mentalność, w której nie ma Boga, wyrzuca ze swej świadomości również drugiego człowieka. W materialistycznej wizji konsumpcyjnej nie ma miejsca na sferę ducha i transcendencji”<sup>59</sup>. Trafnie ocenia to Teresa Olearczyk, pisząc: „jesteśmy dziećmi bardzo niespokojnych czasów, obfitujących w różnorodne nerwice. Dziedzicznym ducha i mentalność obecnego świata, który staje się coraz bardziej niecierpliwy, pożerany przez nadmierny aktywizm”<sup>60</sup>. Laurence Freeman w swojej książce poświęconej medytacji chrześcijańskiej podaje na to receptę: „Nauka wyciszenia podczas medytacji uczy nas »modlić się« w każdym czasie. Uczy wykorzystywać wszelkie opóźnienia czy pokrzyżowanie planów w codziennym życiu jako sposobności – będące prawdziwym darem – by podążać w głąb, uczyć się wsłuchiwania i trwania w naszej odnalezionej na nowo sferze ciszy. Cisza jest pełna prawdy. Jest lecząca. Napenia pokojem

<sup>57</sup> Por. S. Urbański, *Mistyczne perspektywy rozwoju duchowego chrześcijanina wskazane przez Jana Pawła II na progu trzeciego tysiąclecia*, [w:] J. Machniak (red.), *Duchowość chrześcijańska na progu trzeciego tysiąclecia*, Kraków 1999, s. 49–65.

<sup>58</sup> L. Freeman, *Medytacja chrześcijańska*, Kraków 2006, s. 20.

<sup>59</sup> K. Guzek, *Człowiek zagubiony w świecie wartości*, [w:] K. Guzek, M. Laskowska (red.), *Człowiek w medialnym labiryncie*, Warszawa 2011, s. 17.

<sup>60</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy, op. cit.*, s. 28.

nasz wewnętrzny chaos. Jest lekarstwem na destruktywny gniew, niepokój i rozgoryczenie”<sup>61</sup>.

Podsumowując, cisza w dobie hipertekstualnej samotności zdaje się jedynym ratunkiem dla człowieka, ponieważ pozwala rozwinąć sferę ducha, a przez to odnaleźć sens swojego życia i stawić czoło wyzwaniom chaotycznej codzienności, zwłaszcza tej wirtualnej, a przede wszystkim uczy stawania w prawdzie. A jak stwierdza Kimberly Young: „ponieważ świat uzależnień pełen jest kłamstwa i fałszu, najważniejsze jest, abyś doszedł do poznania prawdy o swoim życiu lub życiu osoby, którą kochasz, a która zмага się ze swoim nałogiem, bo ostatecznie »prawda was wyzwoli« (J 8, 32)”<sup>62</sup>.

## Abstract

The article presents the place of silence in cyberspace and human life. It shows potential and fears of virtual world, also receives reflection about need of silence in society which is overload by information and hypertext. The paper contains analysis of loneliness in network, concept of cybersilence and instructions to prophylaxis of media fears.

---

<sup>61</sup> L. Freeman, *Medytacja chrześcijańska*, *op. cit.*, s. 20–21.

<sup>62</sup> K. Young, P. Klausning, *Uwolnić się z sieci...*, *op. cit.*, s. 9.

## Cisza i milczenie w wychowaniu i terapii

### Znaczenie ciszy i milczenia

Współczesny człowiek potrzebuje ciszy, ponieważ żyje w hałasie. Hałas stanowi ogromne obciążenie dla układu nerwowego i to zarówno w sensie psychicznym, jak i fizycznym. Psychiczna reakcja na hałas zależy od ogólnej wrażliwości nerwowej. W okresie przemęczenia i choroby jednostka staje się bardziej wrażliwa na hałas i gorzej go znosi. Zwykle przeszkadza nam hałas sprawiany przez innych, a nie ten, który sami wywołujemy. Na hałas z otoczenia nie mamy żadnego wpływu. To męczące i wyczerpujące działanie hałasu jest szczególnie szkodliwe przy pracy umysłowej, twórczej i koncepcyjnej. Na tym tle mogą powstawać zaburzenia nerwicowe, depresje, lęki. W miejscach przeznaczonych do wypoczynku i odprężenia hałas powinien być wyeliminowany. Pielęgnowanie przestrzeni ciszy dotyczy zwłaszcza parków pałacowych, klasztorów i ich ogrodów itp., bowiem zieleń koi nerwy i uspokaja.

Ciszę może generować bodziec płynący z zewnątrz albo cisza warunkowana jest osobowością jednostki. Dlatego wśród ciszy i refleksji jednostka zastanawia się nad sensem swojego istnienia. Ustala hierarchię wartości i podejmuje próbę zrozumienia przeżytych doświadczeń życiowych. Dziecko czy dorosły odczuwa akceptację siebie i – niezależnie od ograniczeń – próbuje dojść do określonego celu. Cisza jest tu również warunkiem procesu twórczego.

Jak pisze Teresa Olearczyk, cisza może przejawiać się na wiele sposobów: w milczeniu, w kontemplacji, a nawet w medytacji<sup>1</sup>.

Nie jest łatwo wejść w prawdziwe milczenie, ponieważ hałas istnieje w nas samych i milczenie jest też próbą wyciszenia tego wewnętrznego hałasu. Ponieważ nie da się tego stanu osiągnąć jednorazowym wysiłkiem – potrzebna jest kultura milczenia i wychowanie do milczenia.

Istnieją różne rodzaje milczenia. Na przykład milczenie człowieka, który nie umie mówić. Milczenie dotyczy też kogoś, kto znalazł się w środowisku mówiącym w obcym języku (milczenie bezradności). Przybiera ono szczególnie dramatyczną postać, gdy jednostka czuje się niezrozumiana w środowisku innych osób, widząc, że każde jej słowa odbierane są niezgodnie z intencją, przekręcane i wykorzystane opacznie. Istnieje także „głośnie milczenie”, które jest pełne pretensji do drugiego człowieka. Ludzie obnoszą się ze swoim poczuciem krzywdy, zewnątrznie milczą, ale tym milczeniem krzyczą więcej, niż gdyby się odzywali. Charakterystyczne są np. „ciche dni” między małżonkami. Takie milczenie jest niszczące nie tylko dla wzajemnych relacji, ale przede wszystkim dla tych właśnie osób, bo gromadzą w sobie wiele złości i agresji.

Wartość milczenia zależy od tego, czemu ono służy. Do prawdziwego milczenia dochodzi wówczas, gdy otwieramy się na samego siebie, na rozumienie siebie i na rozumienie własnych celów.

Milczenie spoczywa u podstaw każdej ludzkiej myśli, połączonej z podjęciem decyzji, z narodzinami słowa. Opanowanie sztuki milczenia z jednej strony wpływa na ukształtowanie w człowieku pewnej wewnętrznej wrażliwości estetycznej, a z drugiej strony na mistyczne, duchowe przeżywanie kontaktu z Bogiem. Stąd milczenie jako ćwiczenie w życiu duchowym w istocie polega na skupieniu się.

Wejście w prawdziwe milczenie nie jest łatwe. Okazuje się, że wówczas pojawiają się w naszej głowie najgenialniejsze pomysły, wyobrażenia podsuwa jakieś obrazy, przypominają się przeszłe sprawy, niekiedy pretensje, żale, pomysły na przyszłość. Jednak nie warto walczyć z tym wewnętrznym rozproszeniem i nie warto „szarpać się z myślami”. Św. Benedykt na przykład stara się kształtować odpowiednią postawę u ludzi oraz stworzyć zakazy mówienia w poszczególnych miejscach i okresach (np. reguła kammedulów nakazuje milczenie w klasztorze)<sup>2</sup>. Istnieje jednak szczególny „grzech” języka w negatywnych postawach, czyli tak zwane szemranie. Jest

<sup>1</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010.

<sup>2</sup> W. Zatorski, *Milczeń, aby usłyszeć*, Tyniec–Kraków 1979.

to wewnętrzne niezadowolenie i pretensje, które mogą być wyrażone nawet gestem i mogą odbijać się na całej grupie jednostek niezadowolonych.

Niezależnie od jednostkowych spojrzeń na ciszę i milczenie istnieją koncepcje psychologiczne, takie jak m.in. psychologia poznawcza, psychologia humanistyczna, teoria pola K. Lewina, koncepcje interakcjonizmu symbolicznego G. Meada czy koncepcje psychoanalityczne, które wykorzystane są w psychologii społecznej i w psychologii klinicznej. Ta ostatnia koncepcja powstała „na zamówienie” praktyki klinicznej i ma wartość diagnostyczną i terapeutyczną.

W ramach tego nurtu da się wyodrębnić koncepcje funkcjonowania osobowości. W analizach spuścizny Freuda można brać pod uwagę, że każdy człowiek – w toku swojego rozwoju – rozwiązuje sprzeczność pomiędzy dziedzictwem biologicznym a wymaganiami kultury. Freud zakłada, że zachowania człowieka są zdeterminowane procesami nieświadomymi, które pozostają w konflikcie z procesami świadomymi i podświadomymi. Wyróżnione są przez Freuda fazy rozwoju psychoseksualnego i opis zachowań ukształtowanych w poszczególnych fazach rozwoju libido. Można więc zauważyć, jak dużą rolę odgrywają tu związki dziecka z osobami opiekującymi się nim w najwcześniejszych latach. W związku z tym terapeuta psychoanalityk powinien być zorientowany, że każdy może mieć zaburzenia powstałe pod wpływem dzieciństwa. Nawet proces neurotyczny ma swoje przyczyny w dzieciństwie. Inne metody (wolne asocjacje, analityczny *setting*) w terapii psychoanalitycznej umożliwiają proces powrotu do zdrowia. „Wyparty uraz jest jak rana, która nigdy nie może się zagoić i w każdej chwili może zacząć krwawić”<sup>3</sup>. Bardzo ważne jest w tym wypadku uwrażliwienie na potrzeby dziecka i wynikające z nich procesy urazowe. Ważne jest zrozumienie reaktywnego znaczenia, np. wściekłości dziecka i wiedza, iż możliwość wyartykułowania urazów i ich przeżycia na nowo będą stanowić efekty terapii.

W ramach rozwoju psychoseksualnego przedstawionego przez Freuda u wielu osób spotykamy tzw. „mury milczenia”, czyli ceny wyparcia urazów dzieciństwa<sup>4</sup>. Fakt ten jest często pomijany, bowiem psychoanalityczna teoria instynktów wspiera tendencje dziecka np. do ukrycia zdarzenia seksualnego z dzieciństwa, do zaprzeczania istnienia urazu i do oskarżania samego siebie. Podobnie dzieje się wówczas, gdy maltretowane, upokarza-

<sup>3</sup> A. Miller, *Mury milczenia. Cena wyparcia urazów dzieciństwa*, Warszawa 1991.

<sup>4</sup> *Ibidem*.

ne dziecko, które ma nakaz szacunku i miłości do osoby znęcającej się nad nim – pokrywa milczeniem urazy z dzieciństwa i stara się żyć normalnie<sup>5</sup>.

## Wychowanie przez ciszę i milczenie

Cisza jest środkiem oddziaływania pedagogicznego i warunkiem tworzenia „ładu wewnętrznego”. I rodzice, i wychowawcy powinni mieć świadomość, jaką osobowość ma każde poszczególne dziecko, po co żyje i kim będzie w przyszłości. W ciszy, która sprzyja koncentracji, powinni zapoznać się z rozwojem dziecka w sferze intelektualnej i duchowej. Jan Paweł II powiedział, że „nikt nie może zaniechać starań o własny wzrost ludzki i religijny (...) nigdy też człowiek nie osiąga takiego wieku, w którym może uznać, że zakończył się proces dojrzewania”<sup>6</sup>.

W procesie wychowania konieczne jest stawianie pewnych wymagań wychowankowi, czyli wyrobienie u niego pewnych postaw i przekonań. Człowiek wyrastający w ten właśnie sposób zostaje wyposażony w system wartości i norm.

O ile możemy mówić o pedagogicznym wymiarze ciszy i pedagogicznym wymiarze milczenia, to właśnie te elementy działają pozytywnie na dzieci z poczuciem osamotnienia, depresji czy dzieci z zaburzeniami zachowania, a przede wszystkim na dzieci nadpobudliwe. Jednak nie każdy rodzic czy wychowawca uznaje ciszę i milczenie za narzędzie wychowawcze.

W pedagogice naukowej kategoria ciszy pojawiła się w systemie Marii Montessori. Pełni ona bowiem funkcję terapeutyczną, służącą przywracaniu spokoju i równowagi całego organizmu. Zadaniem pedagogiki montessoriańskiej była polaryzacja uwagi jako „fenomenu świadomości”. Ma ona zapewnić dziecku koncentrację na pracy, która pomaga w zdobywaniu wiedzy, samodzielności i odpowiedzialności za własne działania. Montessori, jako osoba zafascynowana ciszą uważała, że dzieci powinny się jej uczyć, bo jest to droga rozwoju jednostki ludzkiej. „Lekcje ciszy” pozwalały na skupienie wychowanków i na powstanie u nich refleksji bez wypowiedzania słów. Marii Montessori starała się również przekazywać dzieciom, by wsłuchiwały się w ciszę. Można kolejno cicho wstawać z ławki i np. chodzić po elipsie przy muzyce kontemplacyjnej. Uczyła również, jak pozwolić dziecku odkryć coś, co dotąd było nieuświadomione. Gdy Mon-

<sup>5</sup> M. Fox, *Coraz mniej milczenia. O dramatach dzieciństwa bez tabu*, Wrocław 2004.

<sup>6</sup> Jan Paweł II, *Vita consecrata*, 70.

tessori zauważyła zafascynowanie dzieci ciszą – starała się wypracować u nich zamiłowanie do takiego stanu. Ćwiczenia ciszy wymagają określonego środowiska, pełnego ład, porządku oraz odpowiedniego nastroju. Ponadto ćwiczenia te mogą przerywać dopływ niepożądanych wzorców<sup>7</sup>.

Pedagogika ciszy – zgodnie z poglądami Teresy Olearczyk – mieści się w obszarze pomiędzy pedagogiką społeczną a pedagogiką rodziny. Metody wychowania do bycia w ciszy zależą od wieku wychowanka i od jego rozwoju osobowego. Ponadto – w sytuacji wzrastającej liczby dzieci nadpobudliwych, z zaburzeniami zachowania i poczuciem osamotnienia – warto rozpocząć badania nad rolą ciszy w życiu człowieka. Wychowanie w ciszy i do ciszy ma duże znaczenie w kontekście prawdy i dobra<sup>8</sup>.

Cisza w kontekście dydaktyczno-wychowawczym nie tylko ułatwia wyciszenie, ale również stwarza poczucie wspólnoty z uczniem i wymusza sposób wzajemnych kontaktów.

Ponieważ cisza dotyczy prawdy o sobie, sprzyja więc kształtowaniu samoświadomości. Kwestia ta jest szczególnie ważna w odniesieniu do wychowania refleksyjnego, w którym zarówno sfera fizyczna, jak i duchowo-psychiczna są podstawą atrybutów ludzkiej egzystencji. Wychowanie w ciszy, jako metoda wychowania, stosowane w elitarnych szkołach były znaczącym przeżyciem dla uczniów, oraz pewnym doświadczeniem w wychowaniu codziennym.

Cisza pojawia się we wszystkich kulturach, jest częścią kultury „dziedzicznej”. Człowiek wolny dokonuje wyboru działań i dysponowania sobą. Ponadto cisza jest przejawem dyscypliny wewnętrznej. Bernstein rozumie dyscyplinę jako przejaw gotowości do kształtowania postaw. Dyscyplina zatem powinna doprowadzić do samodyscypliny, która jest podstawą pracy nad sobą i nad swoim charakterem oraz wiąże się ściśle z motywowaniem do poprawy samopoczucia i do satysfakcji własnych dokonań.

W obecnej dobie mamy do czynienia z kryzysem dyscypliny. Nauczyciel powinien więc czujnie obserwować zachowanie dzieci w czasie lekcji i odbierać niewerbalne sygnały świadczące o niewłaściwym działaniu ucznia. Trudności z utrzymaniem dyscypliny na lekcji można minimalizować poprzez ustalenie jasnych i konsekwentnych reguł wzajemnego postępowania.

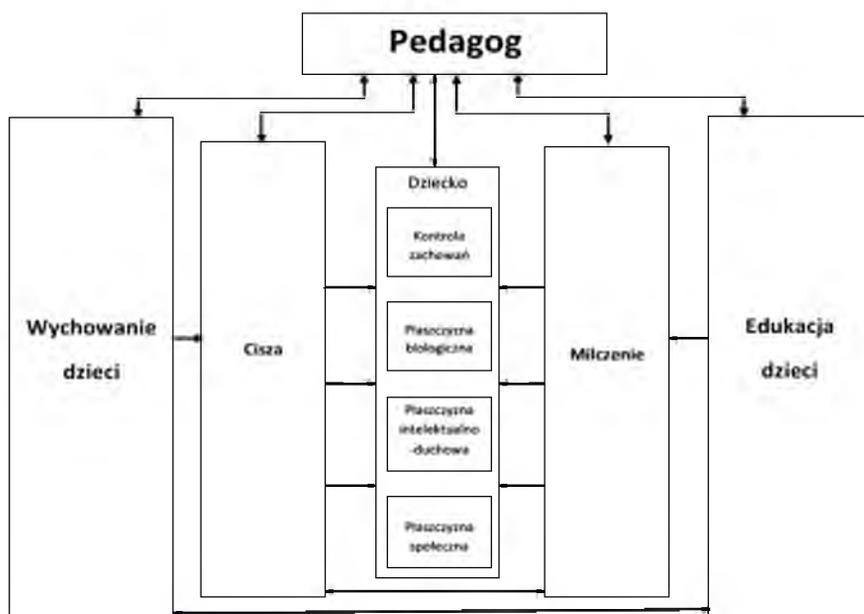
Współczesna edukacja ma przygotować młodego człowieka do życia w cywilizacji szybkich zmian, do umiejętności dokonywania wyborów, do rozwiązywania nowych zadań i twórczej realizacji zamierzeń.

<sup>7</sup> T. Olearczyk, *op. cit.*

<sup>8</sup> M. Gogacz, *Osoba zadaniem pedagogiki. Wykłady bydgoskie*, Warszawa 1997.

Dużo uwagi poświęca się kontroli zachowań w relacjach z innymi ludźmi, również chorymi i niepełnosprawnymi. Każdy człowiek przez całe życie znajduje się w grupie innych osób (rodzina, grupa rówieśnicza, człowiek dorosły). Na zachowanie i postępowanie dziecka mają bezpośredni wpływ nie tylko potrzeby psychiczne, ale również całe środowisko zewnętrzne. Dzieci dotknięte schorzeniami łączą lęk przed zaistniałą chorobą z lękiem przed utratą kontaktu z matką / ojcem, czyli przed utratą poczucia bezpieczeństwa i miłości.

Tak rozumiane wychowanie dziecka i tak przygotowana edukacja obejmuje całościowy cykl przekazywanych młodej osobie doświadczeń, mających na celu prawidłowy rozwój wieloaspektowej osobowości.



Ryc. 1. Wychowanie poprzez ciszę i milczenie

## Terapeutyczne znaczenie milczenia i ciszy

Cisza i milczenie mogą występować np. przy badaniu psychiatrycznym. W wyniku przeszkody emocjonalnej, zablokowania lub niepewności badana osoba milczy, co wywołuje wzrost napięcia emocjonalnego. W tym wypadku milczenie można uznać za część rozmowy potrzebną na zastanowienie się czy na refleksję. Milczenie w relacji lekarz–pacjent ma

wartość diagnostyczną i terapeutyczną. Milczenie pacjenta winno też być milczeniem lekarza, ponieważ u niego staje się milczeniem rozumiejącym i współodczuwającym z chorym<sup>9</sup>.

Psychiatra powinien pamiętać, że im mniej mówi, tym lepiej. Wielokrotnie to myślenie rozumiejące i współodczuwające z pacjentem jest bliskie temu, co odczuwa chory. Antoni Kępiński w książce *Poznanie chorego* pisze: „Nie należy bać się w czasie rozmowy z chorym przerw – długich nieraz chwil milczenia. Cisza w kontakcie intymnym – a takim jest zawsze kontakt psychiatryczny – jest prawie zawsze ciszą twórczą, w której coś się dzieje, czasem więcej niż w trakcie działania, tj. mówienia”<sup>10</sup>.

Podczas badania psychiatrycznego posługujemy się uwarunkowanym kulturowo efektem percepcji zewnętrznych cech osób badanych, które stanowią podstawę diagnozy, a potem terapii. Inaczej zachowują się ludzie dorośli, inaczej dzieci. Dzieci, wchodząc do gabinetu, głównie milczą. Wynika to albo z nieśmiałości, albo z nieumiejętności nawiązania kontaktu. Niekiedy może to wynikać z zahamowań wewnętrznych. Często zdarza się, że przed rozmową z lekarzem lub psychologiem dziecko bawi się zabawkami pozostawionymi w gabinecie, ewentualnie coś rysuje. Pierwsze wrażenie, jakie pozostawia dziecko czy osoba dorosła w gabinecie psychiatrycznym, jest punktem odniesienia do dalszych efektów terapii.

W milczeniu rozumiejącym terapeuta powinien – niezależnie od akceptacji pacjenta – przeanalizować, co w komunikacji niewerbalnej chce mu przekazać badany. Może to być pozytywny lub negatywny kontekst całej sytuacji.

Na przykład komunikacja niewerbalna może przekazywać niechęć przeciwnej stronie dialogu, czyli komunikuje postawy i emocje wobec partnera interakcji. Natomiast gestami i mimiką wspomaga komunikację językową, a w sytuacji, gdy kontakt słowny jest utrudniony lub niemożliwy (np. afazja) – zastępuje mowę.

W pierwszym zetknięciu z drugim człowiekiem najistotniejsza jest twarz. Pod względem mimicznym można twarz podzielić na trzy części: oczy, usta i czoło. „Oczy nie kłamią”, jak zaznacza Kępiński. Często mówi się o oczach smutnych, wesołych, o oczach niespokojnych, wiernych, o sile spojrzenia. Przy zmęczeniu – spojrzenie staje się ociężałe, a u ludzi nieśmiałych jest lękowe spuszczenie oczu. Szpara powiekowa zwęża się

<sup>9</sup> Z. Ryn, *Sztuka rozmowy – sztuka milczenia*, [w:] A. Grajcarek (red.), *Sztuka rozmowy z chorym*, Kraków 2001.

<sup>10</sup> A. Kępiński, *Poznanie chorego*, Warszawa 1978.

w napięciu uwagi, w nastawieniu wrogim, w stanach depresyjnych. Często występuje trójkątne ustawienie fałdu nadpowiekowego (znane w psychiatrii jako fałd Veraguta). Człowiek chory na schizofrenię, który np. potrafi za pomocą wzroku odczytywać cudze myśli – ma wzrok palący. W kontakcie wzrokowym przekazujemy nasze emocje. Kontakt ze światem zewnętrznym przez usta określa się jako smak życia. Stąd mówimy o malującym się na ustach wyrazie zadowolenia, goryczy, obrzydzenia, wesołości i płaczu.

Gesty stosowane w codziennych kontaktach są to tzw. emblematory, czyli gesty niezależne od mowy, zwane także autonomicznymi. Mogą obejmować wiele ruchów różnymi częściami ciała, np. skinienie głową.

Gesty ilustracyjne, zwane ilustratorami występują u osób z zaburzeniami mowy, np. z afazją, afonią, jękaniem się, seplenieniem czy zacinianiem się<sup>11</sup>. Częstość posługiwania się gestami interakcyjnymi zależy od wielu czynników. Tworzenie ilustratorów interakcyjnych pojawia się przy braku nawiązania kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Częstotliwość występowania gestów interakcyjnych można spotkać wówczas, gdy są bardzo zaangażowani w omawiany problem.

Ekman i Friesen<sup>12</sup> wyróżnili też grupę czynników równie ważnych dla komunikowania się w sposób niewerbalny – czyli adaptory. Są to gesty mające pomóc w przystosowaniu się do jakiejś sytuacji przez przyjęcie najbardziej komfortowej pozycji w czasie rozwoju interakcji. Rozróżniamy trzy rodzaje adaptorów: nastawionych na siebie – autoadaptory, na innych – alteradaptory, i na obiekty.

Gesty adaptacyjne przy psychoterapii indywidualnej przybierały postać zachowań bardziej śmiałych i swobodniejszych. Osoba badana czy podlegająca terapii może drapać się po głowie, bawić się własnymi włosami, zagryzać wargi, pocierać brodę, skronie, czoło i nos – co traktuje się jako pewne napięcie psychiczne. Specyficznym wariantem jest posługiwanie się różnymi przedmiotami, np. bazgranie po kartce papieru, wydłubywanie brudu z paznokci, gryzienie ołówka czy bawienie się długopisem. Może też być drażnienie dłońmi lub przedmiotami okolic ust, lub wkładanie do nich np. oprawek okularów, ołówków czy palców. Tego typu zachowania powinny być dyskutowane wśród terapeutów posługujących się metodą psychoanalizy, ze względu na to, czy stosowane są świadomie czy też spontanicznie<sup>13</sup>.

<sup>11</sup> P. Ekman, *Kłamstwo i jego wykrywanie w biznesie, polityce i małżeństwie*, Warszawa 2003.

<sup>12</sup> *Idem*, W.V. Friesen, *Unmasking Face*, Englewood Cliffs, NJ 1975.

<sup>13</sup> W. Sikorski, *Komunikacja terapeutyczna. Relacja pozastłowna*, Kraków 2013.

Nielatwo jest jednoznacznie ocenić, które z alteradaptatorów stosuje się nieświadomie, spontanicznie, a które wynikają z zamierzonych intencji. Na przykład dotykanie dłońmi ust lub wkładanie do nich przedmiotów można interpretować jako wyraz regresji do fazy oralnej, trzymanie zaś dłoni w okolicy krocza – do fazy fallicznej. Oglądanie się nerwowo w gabinecie przy dużym lęku – może być substytutem poszukiwania matki we wczesnym dzieciństwie, czyli wyrazem potrzeby zapewnienia ochrony i opieki<sup>14</sup>.

Wiele emocji można wyrazić dotykiem. Dotyk – jest elementarnym czynnikiem interpersonalnego komunikowania. Praźródła jego tkwią we wczesnym dzieciństwie, niemowlęta bowiem chcą być przytulane i obejmowane. Umiejętność rozróżniania różnych form dotyku może ułatwić komunikowanie się z drugą osobą. Można poprzez dotyk przekazać emocje, status, potrzeby fizycznego kontaktu i potrzeby samointymności. Pozytywne emocje można przekazywać, dotykając rąk pacjenta czy obejmując go. Dotyk może też być wspierający, wówczas gdy terapeuta chce wyrazić ciepło i pocieszenie. Są one szczególnie istotne u osób terminalnie chorych lub po lewostronnych udarach mózgu, łączących się z utratą przez chorego możliwości mówienia. Dotyk jest najbardziej skutecznym środkiem przekazywania sympatii, zrozumienia i współczucia. Na przykład pielęgniarka chcąc przekazać pocieszenie może głaskać pacjenta, trzymać jego rękę czy delikatnie nią potrząsać<sup>15</sup>. Również dotyk może przekazywać negatywne uczucia złości, wrogości czy strachu. Uścisk dłoni może być ważnym elementem w poznawaniu dziecka czy dorosłej osoby. Thompson przedstawił analizę rodzajów uścisku dłoni, razem z charakterystycznym zachowaniem oraz ukryte konotacje tych zachowań<sup>16</sup>.

Komunikacja pozasłowna, odbywająca się w milczeniu, znalazła zastosowanie i w diagnozie i w terapii dzięki Miltonowi H. Ericksonowi. Stwierdził on, że pozasłowne środki ekspresji jednostki nie są przypadkowe, ale są efektem podjęcia nieświadomych decyzji. W związku z tym stają się jednym z najistotniejszych źródeł informacji o danej osobie, którymi dysponuje terapeuta. Podobnie duży wpływ na zastosowanie komunikacji niewerbalnej wywarł P. Watzlawick, który mówił, iż dana osoba zawsze coś

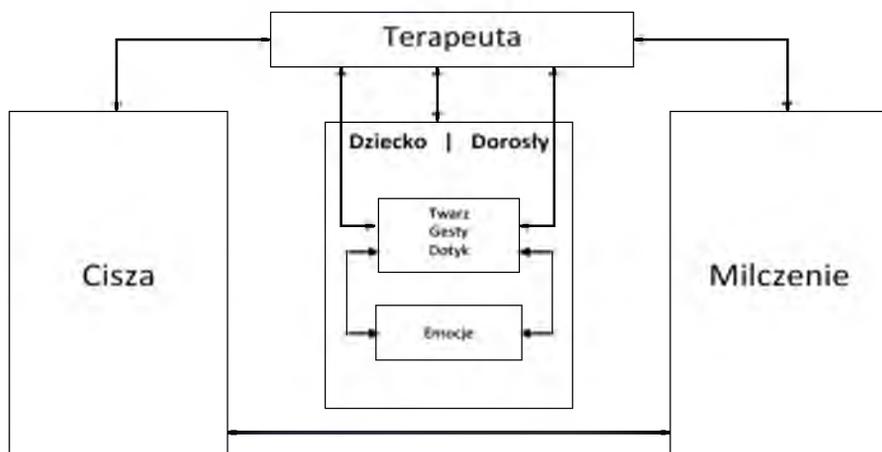
<sup>14</sup> Por. S. Molcho, *Język ciała dzieci*, Katowice 2008. Z. Nęcki, *Komunikacja międzyludzka*, Kraków 1996.

<sup>15</sup> R.J. Lewis *et al.*, *Sex differences in observers' reactions to a nurse is use of touch*, „Journal of Nonverbal Behavior” 1995, t. 19, s. 101–113.

<sup>16</sup> P. Thompson, *Sposoby komunikacji interpersonalnej*, Poznań 1998.

mówi mową ciała, każdy komunikat bowiem zawiera aspekt treści (kanał werbalny) i relacji (kanał niewerbalny).

Cisza i milczenie odgrywa istotną rolę wówczas, gdy przy braku kontaktu werbalnego należy u osób poddanych badaniu (np. psychiatrycznemu czy psychologicznemu) zastosować dokładną analizę twarzy, gestów, dotyku, co przyniesie bardziej adekwatną diagnozę osobowości.



Ryc. 2. Terapia poprzez milczenie i ciszę

## Terapia dzieci bez słów

Terapia dzieci połączona z ciszą i milczeniem ma duże znaczenie zarówno dla osób pełnosprawnych, jak i osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Postępowanie terapeutyczno-wychowawcze wynika nie tylko z normalnej pracy pedagogicznej z dziećmi, ale również z systemu opieki nad dziećmi niepełnosprawnymi. W celu skorygowania niewłaściwych zachowań jednostki, a także usprawniania nieprawidłowych procesów, które wynikają z odpowiedniej diagnozy u dziecka – terapeuta posługuje się odpowiednim planem działań, wśród których oprócz aspektu psycho-terapeutycznego pozostaje cały bagaż zajęć dostosowanych do zaburzeń rozpoznanych u dziecka.

Efektywność terapii, czyli zachowania dziecka po całym przebiegu przepisanych działań, można sformułować za pomocą następującej zależności:

$$Z = f(D, S, I),$$

gdzie: Z – zachowania dziecka, D – osobowość dziecka łącznie z diagnozą choroby, S – sytuacje środowiskowe, I – intensywność terapii i czas jej trwania.

Ponieważ terapia powinna być prowadzona systematycznie, należałoby ustalić planowanie zajęć, przy czym optymalny model terapii powinien brać pod uwagę osobowość dziecka.

Na psychoterapiach indywidualnych i grupowych spotykamy tzw. ciszę terapeutyczną, gdy zarówno jednostka (pacjent) oraz terapeuta – milczą. Wtedy właśnie przekaz niewerbalny u osoby poddanej terapii ma olbrzymie znaczenie. Sygnały niewerbalne zawierają bowiem rzeczywiste zamiary jednostki i są zasadniczym sposobem wymiany emocji. Poza tym przekazy niewerbalne pełnią funkcję metakomunikacyjną, tzn. pomagają interpretować znaczenie nieczytelnych komunikatów słownych. Istnieją one u osób mniej wylewnych lub skorych do ukrywania prawdy.

Terapeuta np. przy usiłowaniu wykrycia fałszu na podstawie mikroekspresji lub ekspresji stłumionych musi uwzględnić indywidualne różnice w sposobach wyrażania emocji.

Często w terapii posługujemy się ruchem i muzyką. Podkład muzyczny jest tu czynnikiem wyzwalającym aktywność dziecka, a odpowiedni dobór ćwiczeń pozwala na aktywizację rozwoju psychicznego i ruchowego dziecka. Ten typ zajęć dotyczy również dzieci niepełnosprawnych.

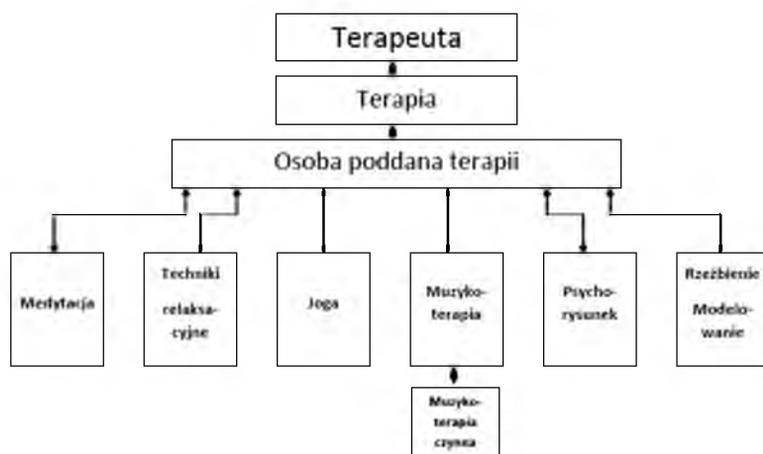
Ćwiczenia relaksowe uczące koncentracji z powodzeniem wykonuje się w milczeniu i ciszy. Najpełniejszym „wypoczynkiem” jest głęboki, fizjologiczny sen. Natomiast medytacja jest formą koncentracji umożliwiającą samodzielne kierowanie uwagą i oddziaływanie na procesy wewnątrzustrojowe. Zasadnicza różnica między medytacją transcendentalną a pełnym odprężeniem fizjologicznym polega na przyjemniejszym i głębszym relaksie psychicznym w czasie medytacji, niż podczas innych technik relaksacyjnych. W medytacji wystarczy sięść w wygodnej pozycji z zamkniętymi oczami i powtarzać w myśli określony tekst o charakterze modlitwy, wyciszającej dopływ wszelkich zewnętrznych bodźców i powodującej zestrojenie jednostki ze światem zewnętrznym i wewnętrznym. Pod wpływem medytacji następuje wyłączenie półkuli dominującej, reprezentującej świadomość, na rzecz półkuli podporządkowanej, rozwijającej świadomość intuicyjną. Praktyczna użyteczność medytacji wiąże się z wyłączeniem na pewien czas wszystkich wejść informacyjnych i ograniczeniem przetwa-

rzania wewnętrznych informacji, co wywołuje specyficzne odprężenie psychofizyczne przyspieszające wypoczynek<sup>17</sup>.

Terapeuta ćwiczeń relaksowo-koncentrujących powinien być zorientowany w zagadnieniach psychoneurofizjologicznych oraz w zasadach współczesnej psychoterapii, bowiem niezwykle ważne będzie zachowanie możliwie kompletnej ciszy dla ułatwienia koncentracji.

Chwile milczenia, chwile ciszy (cisza terapeutyczna) występują również w gabinecie rysunku. Jeśli terapeuta zauważy, że dziecko ma silne lęki lub sesja jest zbyt nudna, powinien objąć dziecko i udzielić mu wsparcia. Każdy ślad, który dziecko zostawia na papierze, powinien być podziwiany przez terapeutę i odbierany jako przejaw aktywności plastycznej. Wzmacnia to zadowolenie dziecka.

Inną grupą zajęć jest rzeźba wykonywana w plastelinie, modelinie, glinie czy masie solnej. Wówczas polecamy dziecku zamknąć oczy i położyć dłonie na bryle tworzywa. Odbierane są w ten sposób pierwsze wrażenia dotykowe. Dziecko sprawdza, co można zrobić z materiałem – naciska go, rwie, ugniata. Podczas „rzeźbienia” przez dziecko często bywa włączana muzyka.



Ryc. 3. Terapia dzieci bez słów

Terapia dzieci bez słów znalazła praktyczne zastosowanie w terapii M.H. Ericksona. Jako jeden z pierwszych stwierdził on, że nieświadomość ma związek z ruchem ideomotorycznym. Stąd nieświadomość człowieka

<sup>17</sup> S. Grochmal, *Ćwiczenia relaksowe w medycynie pracy i rehabilitacji*, [w:] S. Grochmal (red.), *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa 1986.

to procesy psychofizyczne, zachodzące poza świadomą uwagą osobowości. Ważne jest to, iż terapeuta – pomimo braku słów u dziecka czy osoby dorosłej – odczytuje mowę ciała, która staje się jedną z najistotniejszych informacji o pacjencie.

## Prowadzenie terapii w Polsce

Sama choroba jest stresorem, sytuacją trudną i przeciąża system regulacji zachowania. Marzena Rorat w 1996 roku badała w szkołach podstawowych dzieci chorujące na astmę oskrzelową i zorganizowała dla nich cykl zajęć terapeutycznych. Badaniem objęto 200-osobową grupę dzieci w młodszym wieku szkolnym zamieszkałych w Rzeszowie. W cyklu zajęć z rehabilitacji pedagogicznej dzieci z astmą oskrzelową znajdował się relaks połączony z ćwiczeniami oddechowymi oraz pewnymi elementami autosugestii, terapia muzyką, psychorysunek łącznie z biblioterapią. Skupiając się na terapii prowadzonej w ciszy, Lasalle powiedział: „obserwując skutki medytacji zen stwierdzamy zwiększenie łatwości koncentracji na dowolnym przedmiocie czy działaniu”<sup>18</sup>. Na prawidłowy przebieg oddechu zwracali uwagę Chińczycy. Z chińskich ćwiczeń oddechowych wywodzi się hinduska joga. Przy ocenianiu przydatności zen dla osiągnięcia pełnego zdrowia Stanisław Grochmal<sup>19</sup> traktuje ją jako jedną z metod – przy zastosowaniu z odpowiednimi ćwiczeniami dynamicznymi podnoszącymi sprawność organizmu. Ćwiczenia te wyrabiają również szybkość, siłę i wytrzymałość organizmu oraz zwiększają ogólną odporność dziecka. Ćwiczenia oddechowe stosowane w opisanej terapii przyczyniają się do opanowywania emocji i do zmniejszenia wystąpienia ataku duszności astmatycznej. Również w milczeniu odbywa się terapia muzyką.

Ch. Schwabe pisze: „muzykoterapia jest swoistą metodą psychoterapeutyczną. Wywiera wpływ leczniczy na pacjentów poprzez różne elementy i rodzaje muzyki, jak również przez zróżnicowane formy odbierania i uprawiania muzyki. Muzykoterapię rozumie się tutaj jako metodę działania psychoterapeutycznego i fizjoterapeutycznego (...)”<sup>20</sup>. Natomiast J. Wierszyński stwierdza, iż „(...) muzyka może zmienić stan aktywności systemu

<sup>18</sup> Za: *ibidem*.

<sup>19</sup> *Ibidem*.

<sup>20</sup> Ch. Schwabe, *Leczenie muzyką chorych z nerwicami i zaburzeniami czynnościowymi*, Warszawa 1972, s. 30.

nerwowego i wywołać określone zmiany w czynnościach całego organizmu (zmiana napięcia mięśni, ciśnienia, przyspieszenie przemiany materii)<sup>21</sup>. W rękach biegłego terapeuty muzyka może być środkiem o potężnych możliwościach oddziaływania. Psychiatra A. Bilikiewicz pisze: „Muzykoterapia ma istotną zaletę pobudzania wrażliwości, stwarzania klimatu napięcia emocjonalnego koniecznego do prawidłowego przebiegu każdego procesu uczenia się, a więc i do uczenia się nowych zachowań, postaw, ról społecznych. Ponadto ma wartość techniki projekcyjnej. W nastroje stwarzane przez muzykę pacjenci wpisują przeżywane przez siebie emocje – lęki, niepokój, przygnębienie – i przekazują je w formie obrazów, wspomnień, skojarzeń. Projekcji na warstwę muzyczną mogą ulegać również wewnętrzne konflikty, niezaspokojone potrzeby, często nieuświadomiane przez pacjenta<sup>22</sup>. Ponieważ muzyka stanowi środek porozumiewania się niewerbalnego między ludźmi – ma na nich ogromny wpływ ogólnopobudzający (kinetyzuje, czyli pobudza ruchowo, stenzuje i mobilizuje, a więc wzbudza energię i napęd, pobudza i utrzymuje uwagę, a ponadto ożywia emocje). Struktura zajęć muzyczno-ruchowych to przede wszystkim ruch rytmiczny, który wykonuje dziecko na różne „polecenia” muzyczne (ruch ciała i gesty). Technika muzykoterapii aktywnej może prowadzić do harmonizowania psychofizycznego całej osobowości pacjenta.

Na tle odpowiednio dobranej muzyki prowadzi się zajęcia usprawniające zaburzone funkcje i procesy. Barbara Kaja podkreśla, że u dzieci w wieku przedszkolnym można prowadzić terapię Metodą Symboli Dźwiękowych, które nie tylko służą relaksacji, ale również zapewniają ekspresję ruchową na dowolne tematy muzyczne. Równocześnie dzieci mogą interpretować plastycznie utwory muzyczne oraz poznawać symbole dźwięków i operować nimi<sup>23</sup>. Psychoterapeutyczna funkcja rysunków polega nie tylko na wyzwaniu napięć psychicznych, ale również na odwróceniu uwagi skoncentrowanej na samym sobie. Jednak najwyższą wartość psychoterapeutyczną posiada nie sam rysunek, lecz proces działania twórczego, ten właśnie proces bowiem angażuje jednostkę psychicznie i fizycznie. Ze względu na dużą wartość diagnostyczną i łatwość stosowania rysunek wykorzystany jest w wielu testach projekcyjnych (np. *Drzewo* K. Kocha, *Rysowanie rodziny* L. Cormana, *Pani pod parasolem* H. Faya). Rysowanie odbywa się w milczeniu i ciszy.

<sup>21</sup> J. Wierszyłowski, *Psychologia muzyki*, Warszawa 1979, s. 266.

<sup>22</sup> A. Bilikiewicz (red.), *Zarys metod leczenia w psychiatrii*, Warszawa 1987, s. 268.

<sup>23</sup> B. Kaja, *Zarys terapii dziecka*, Bydgoszcz 2001.

## Podsumowanie

Włoska lekarka i pedagog Maria Montessori zarówno w wychowaniu przedszkolnym, jak i szkolnym mówiła o uosobieniu spokoju, czyli o ciszy i milczeniu. Montessori zdawała się wierzyć, że ćwiczenia ciszy przygotowują dzieci do „ćwiczenia duszy”, czyli panowania nad nowym kształtem charakteru.

Również niemiecki pedagog Friedrich Foerster za cel wychowania uznał dążenie do doskonalenia charakteru, który zawiera elementy ciszy i spokoju.

Cisza i milczenie do tej pory nie były tematem badań naukowych. Jednak próba prześledzenia całego obszaru ciszy i milczenia (z uwzględnieniem wieloznaczności tych pojęć) będzie łączyła się z próbą określenia tych zjawisk przez specjalistów wielu nauk – filozofii, nauk medycznych (psychiatrów i psychoterapeutów), psychologów, pedagogów, socjologów i teologów. Dzięki zaangażowaniu naukowców z różnych dziedzin będziemy mieli możliwość przeanalizowania różnorodnych aspektów i kategorii ciszy i milczenia. Wykorzystanie rezultatów badań przyczyni się do usprawnienia pracy wychowawczej i terapeutycznej.

## Abstract

The silence opposing the noise is of great importance nowadays. It can be a media of pedagogical impact. The silence is an element of Maria Montessori system. The lessons of silence were the way to teach children reflection and introspection. Proper upbringing and education of hyperactive children help to control behavior and keep equilibrium in biopsychosocial domain. The teacher should read nonverbal signals communicated to him by the examined child. The improving results of therapeutic and educational work with children are observed when using creative therapy based on silence, for example meditation, yoga, relaxation techniques, music therapy, psychodrawing, sculpting and modeling.

## Cisza i milczenie w terapii

### Wprowadzenie

Słowo cisza jest wieloznaczne i rozumienie tego terminu może być zależne od tego, jak ludzie w różnych grupach społecznych pojmują jego znaczenie<sup>1</sup>:

- cisza jako brak bodźców,
- cisza jako brak znaków,
- cisza jako milczenie,
- cisza jako brak szumu percepcyjnego w danym kanale zmysłowym,
- cisza jako brak hałasu, który budzi komfort lub przeszkadza,
- cisza jako harmonia i konsekwencja stylu,
- cisza jako niezrozumiałość bodźców,
- cisza jako szum informacyjny,
- cisza jako wyciszenie wewnętrzne,
- cisza jako wyzwolenie,
- cisza jako zniewolenie,
- cisza jako tworzywo werbalne.

Cisza zatem zakłada wiele znaczeń. Cisza<sup>2</sup> może honorować wypowiedzi mówcy, może być przejawem czci kogoś ważnego, albo uczcić pamięć osoby. Milczenie może świadczyć o komforcie i zadowoleniu z bliskie-

---

<sup>1</sup> J. Harbanowicz, A. Janiak (red.), *Przestrzeń ciszy. Przestrzenie wizualne i akustyczne człowieka. Antropologia audiowizualna, jako przedmiot i metoda badań*, Wrocław 2011, s. 13–20.

<sup>2</sup> D.A. Crenshaw, *Child and adolescent psychotherapy: Wounded spirits and healing paths*. Lanham, MD: Jason Aronson an imprint of Rowman & Littlefield 2008, s. 108.

go kontaktu partnerów albo podkreślać wagę wypowiedzianego słowa, pozwalając na wchłanianie jego z pełną mocą. Milczenie jednak nie jest zawsze przysłowiowym „złotem”. Istnieje krytyczne rozróżnienie między ciszą i wyciszeniem. Ludzie mogą swobodnie decydować o swojej ciszy i milczeniu. Milczenie chociaż jest wzruszającą obecnością w wyniku braku wypowiedzianych słów, to jednak jest bogatą wartością komunikatywną u dzieci, w rodzinie i u terapeutów.

Wyciszenie<sup>3</sup> jest odmiennym zjawiskiem w stosunku do ciszy. O wyciszeniu można mówić wtedy, gdy ludzie stają się bezdźwięcznymi z powodu obawy, pomimo że chcą mówić. Wyciszenie może również przybrać formę wywołaną urazem – wyłączeniem neurobiologicznym (języka) z obszaru Broki w mózgu. Wyciszenie może również przybrać formę subtelniejszą, ale zawsze obecna jest bardziej lub mniej podstępna siła nacisku. Kenneth Hardy i współ<sup>4</sup>. zauważyli, że dynamiczny rdzeń wszelkiego rodzaju presji jest wyciszeniem ujarzmionych. Wyciszenie może przyjąć formę pozbawionych prawa głosu, a to za sprawą tłumionego żalu, gdy smutek jest nieuzasadniony, ponieważ wstyd lub piętno otacza śmierć osoby. Longfellow poetycko wyraził niszczący wpływ tłumiącego żalu, twierdząc, że z żalu nie można mówić, a Szekspir doszukiwał się żalu ukrytego w wewnętrznych komorach duszy, wskazując, że lament to zewnętrzne sposoby oddania męki i smutku, jako cienia skrytego żalu, pęczniejącego w ciszy w udręczonej duszy.

Natomiast przemilczenie<sup>5</sup> jako to, co nie jest powiedziane w terapii, może być tak samo ważne, a nawet znaczyć więcej, niż to, co zostało powiedziane.

Cisza ma wpływ na rozwój dziecka i rodziny ze względu na poczucie bezpieczeństwa i bliskie relacje oraz na rozwój emocjonalny, poznawczy i fizyczny. Dziecko ma możliwość doświadczenia harmonii, co ma wpływ na jego równowagę emocjonalną i zaufanie. Natomiast w sytuacji, kiedy dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, nadpobudliwości i ADHD na podłożu wieloczynnikowym, to oprócz prowadzenia np. terapii poznawczo-behawioralnej ważne jest, aby pedagodzy organizowali zajęcia dydaktyczne w ciszy, a także zajęcia relaksacyjne, które miałyby na celu zapewnić dzieciom kontakt z przyrodą i miejscami, gdzie dzieci w ciszy uzyskiwały by spokój i bezpieczeństwo.

<sup>3</sup> *Ibidem*, s. 111.

<sup>4</sup> K.V. Hardy, T.A. Laszloffy, *Teens who hurt: Clinical interventions to break the cycle of adolescent violence*, New York 2005, s. 146.

<sup>5</sup> D.A. Crenshaw, *Child and adolescent psychotherapy, op. cit.*, s. 119.

Natomiast cisza w psychoterapii, zarówno ze strony pacjenta, jak i terapeuty, może komunikować ważne informacje, a także ułatwić spotkanie terapeutyczne. Pacjent może emocjonalnie i relacyjnie komunikować informacje o swoich potrzebach i ich znaczeniu. Natomiast terapeuta może poprzez ciszę komunikować bezpieczeństwo, zrozumienie i akceptację. Jednakże, jeśli cisza jako interwencja nie jest przez terapeutę starannie przygotowana i umiejętnie przeprowadzona, to pacjent może czuć niepokój z uwagi na wyczuwane dystansowanie się terapeuty i brak zainteresowania z jego strony. Może to prowadzić do naruszenia zaufania i bezpieczeństwa w kontakcie terapeutycznym<sup>6</sup>.

W procesie terapeutycznym cisza może mieć różne znaczenia. Najczęściej, klasycznie, w terapii posługującej się słowem, zorientowanej na odkrywanie i ujawnianie, czyli w psychoanalizie i psychoterapii psychoanalitycznej, cisza postrzegana jest jako forma oporu. Jest to opór przed tym, co mogłoby być nazwane. Można mówić o oporze z punktu widzenia zarówno mechanizmów wewnątrzpsychicznych, jak i interpersonalnych, czyli odnoszących się do dynamiki rodzinnej. Cisza w procesie psychoterapii może być też wyrazem intymności i bliskości. Tylko w obecności niektórych osób można milczeć bez napięcia i w sposób, który niesie ukojenie. Tego rodzaju cisza staje się elementem relacji terapeutycznej, który leczy, a dwa rodzaje rozumienia ciszy w przebiegu psychoterapii to cisza jako opór przed myśleniem i tajemnicą i jej rola w procesach psychicznych.

## Cisza jako opór przed myśleniem

Zygmunt Freud przyjmował, że jednym z zadań procesu leczenia jest spowodowanie, aby tam, gdzie było id, znalazło się ego, lub też mówiąc inaczej – aby to, co było nieświadome, stało się świadomym. Bjørna Killingmo<sup>7</sup> uważa, że wszystkie formy obrony psychicznej (mechanizmy obronne) w terapii reprezentują opór. Jest on jednak pojęciem szerszym niż obrona. Obejmuje on też inne czynniki utrudniające terapię. Opór może być świadomy i nieświadomy, choć najczęściej wyraźne rozgraniczenie nie jest możliwe. Świadomy opór występuje wtedy, kiedy pacjent tłumi (odpędza) myśli lub przeżycia, gdyż przyznanie się do nich przed terapeutą budzi

<sup>6</sup> R.C. Lane, M.G. Koetting, J. Bishop, *Silence as communication in psychodynamic psychotherapy*, „Clin. Psychol. Rev.” 22(7), 2002, s. 1098.

<sup>7</sup> B. Killingmo, *Psychoanalityczna metoda leczenia*, Gdańsk 1995, s. 116.

przykre uczucia i chociaż ta forma oporu jest świadoma, to uczucie wstydu powstaje z powodu czynników nieświadomych.

Richard Bowlby (syn Johna Bowlby'ego, twórcy teorii przywiązania) zwrócił uwagę na to, że większość ludzi pragnie zachować w umyśle dobry obraz opiekunów, a także relacji z nimi z okresu dzieciństwa<sup>8</sup>. To ważna strategia psychiczna, pozwalająca dziecku przetrwać nawet w obliczu trudnych lub traumatycznych doświadczeń w kontakcie z rodzicami. Richard Bowlby przywołuje stwierdzenie ojca, który uważał, że poczucie siebie jest silnie zależne od kilku bliskich związków przywiązania, które mamy albo mieliśmy w naszym życiu. Szczególnie dotyczy to relacji z osobami, które nas wychowywały. Te silne więzi, bez względu na to, czy były ufnie czy lękowe, mają dla nas przemożne znaczenie i musimy za wszelką cenę chronić ich idealizowany obraz. Może one nie znaczą wiele, ale są wszystkim, co mamy.

W psychoanalizie od lat toczą się spory o to, jakie znaczenie w procesie powstawania zaburzeń odgrywa świat wewnętrzny pacjenta, a jakie rzeczywistość zewnętrzna i/lub jej odbicie w jego umyśle. Jest to podstawowy dylemat, w którym poszukuje się odpowiedzi na pytanie o to, czy znaczący jest konflikt w obrębie struktury psychicznej, wynikający np. z obrony w sytuacji silnych nacisków popędowych, czy też deficyt strukturalny, czyli niewystarczający rozwój określonych struktur, np. zdolności do regulacji emocji lub niemożności posługiwania się zasadami moralnymi, uwarunkowany przebiegiem wczesnych relacji dziecka z jego opiekunami<sup>9</sup>. Zyskująca ostatnio coraz większą popularność klasyfikacja chorób psychicznych, odwołująca się do teorii psychoanalitycznych<sup>10</sup>, stanowi swoisty kompromis w tym względzie. Zdaniem autorów tego podręcznika osobowość i jej zaburzenia kształtują się w wyniku współdziałania wielu różnych czynników. Są to: predyspozycje biologiczne, wiek, postępy rozwojowe, istota relacji rodzinnych, szersze uwarunkowania kulturowe, wydarzenia życiowe itp.<sup>11</sup> Bez perspektywy interpersonalnej nie jest możliwe rozumienie mechanizmów intrapsychicznych.

Analiza zjawiska ciszy w procesie terapii psychoanalitycznej wymaga uwzględnienia obu wymienionych powyżej perspektyw myślenia. Odwo-

<sup>8</sup> R. Bowlby, *Fifty years of attachment theory*, London 2004, s. 66.

<sup>9</sup> K. Schier, *Bez tchu i bez słowa. Więzy psychiczna i regulacja emocji u osób chorych na astmę oskrzelową*, Gdańsk 2005, s. 11.

<sup>10</sup> PDM Task Force. *Psychodynamic diagnostic manual, alliance of psychoanalytic organizations*. Silver Spring: Alliance of Psychoanalytic Organizations; 2006, s. 9.

<sup>11</sup> *Ibidem*.

ływanie się do aspektu zarówno wewnątrzpsychicznego, jak i rodzinnego, a nawet kulturowego, nie tylko implikuje rozumienie istoty zaburzeń, ale ma też podstawowe znaczenie dla przyjętej techniki leczenia. Na potrzeby tej pracy przyjmuję, że cisza jest zjawiskiem, które wiąże się z problemem tajemnicy, w tym tajemnicy rodzinnej.

## Tajemnica i jej rola w procesach psychicznych

Jeśli zgodzimy się z twierdzeniem syna Johna Bowlby'ego<sup>12</sup>, że żadne dziecko nie może żyć bez rodziców (bez ich wewnętrznego dobrego obrazu), to w konsekwencji zrozumiała będzie teza, że dzieci robią wszystko, by chronić rodziców we własnym wnętrzu przed sobą, a szczególnie – przed własnymi negatywnymi emocjami. Alice Miller<sup>13</sup> pisze o potrzebie idealizowania rodziców w sposób emocjonalny, przekonujący, choć, zdaniem niektórych klinicystów<sup>14</sup>, uproszczony:

Pozostawione samemu sobie, nieznajdujące poparcia dziecko tłumi poczucie doznanej krzywdy i idealizuje jego sprawcę. Takie stłumienie prowadzi do nerwicy, psychoz, depresji, zaburzeń psychosomatycznych i do przestępczości. W nerwicy w miejsce stłumionych i przemilczanych własnych potrzeb pojawia się poczucie winy. W psychozie doznane krzywdy przeradzają się w obłądne przewidzenia. W zaburzeniach psychosomatycznych przeżywa się ból doznanych krzywd, nie zdając sobie sprawy z przyczyny cierpienia. Czyny przestępcze odtwarzają na nowo doznane krzywdy, zamęt myślowy i nadużycia seksualne dokonane na dziecku. Terapia może się okazać skuteczna tylko wtedy, kiedy pacjent przestanie ukrywać przed sobą i terapeutą prawdę o swoim dzieciństwie<sup>15</sup>.

Tajemnica, która jest utrzymywana w rodzinie, może, zdaniem Johna Bowlby'ego<sup>16</sup>, obejmować:

1) informacje, których rodzice nie chcą przekazywać swoim dzieciom,

<sup>12</sup> R. Bowlby, *Fifty years of attachment theory*, op. cit., s. 72.

<sup>13</sup> A. Miller, *Zniewolone dzieciństwo. Ukryte źródła tyranii*, Poznań 1999, s. 94.

<sup>14</sup> K. Schier, „Śmierć w oczach” – doświadczenie grozy w stosunkach społecznych, [w:] J. Kolbuszewski (red.), „Problemy współczesnej tanatologii. Medycyna – antropologia kultury – humanistyka”, t. XIV, 2010, s. 37–43.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 37–43.

<sup>16</sup> J. Bowlby, *A secure base. Clinical applications of attachment theory*, London–New York 2005, s. 12.

- 2) obserwacje dzieci dotyczące zachowań rodziców (np. nadużyć), o których obawiają się mówić,
- 3) to, czego dzieci wstydzą się w odniesieniu do własnych myśli i działań.

Dzieci, których doświadczenia poprzedzają okres rozwoju mowy, nie mogą o nich pamiętać. Jest to czas, w którym dziecko nie wykształciło jeszcze pamięci narracyjnej, określanej też mianem pamięci autobiograficznej<sup>17</sup>. Zdaniem Jona Allena<sup>18</sup> powodem braku dostępu do wspomnień może być też sama istota relacji traumatycznej, stwierdzając, że odszyfrowywanie pamięci zdarzeń zawiera mentalizację i refleksję, dając w efekcie poczucie: „To moje doświadczenie”, a trauma relacyjna i związane z nią zdeorganizowane stany umysłu stają się podstawą niemożności ustanowienia spójnych wspomnień przerażającego doświadczenia<sup>19</sup>. Zachowanie opiekuna, który jest niedostępny psychicznie dla dziecka i nie stwarza mu bezpiecznego kontaktu emocjonalnego, powoduje, że pozostaje ono w chronicznym stanie napięcia i pustki, czyli w stanie traumy relacyjnej. Takie dziecko nie potrafi łączyć trudnych przeżyć, których doświadczą, z pozytywnym obrazem rodziców, który jest niejednokrotnie budowany na podstawie wizerunku, który oni mu prezentują. Nie jest w stanie różnicować pomiędzy rzeczywistością i iluzją w kontakcie z drugim człowiekiem. Jeżeli dziecko jest małe, nie ma też, jak powiedziano wcześniej, jeszcze rozwiniętych poznawczych (czy mówiąc inaczej – mózgowych) instrumentów kodowania zdarzeń w sposób semantyczny. Poczucie posiadania dobrej relacji powstaje u dziecka dużo wcześniej, niż jest ono w stanie opisać je słowami. Według Miller<sup>20</sup> ma ono początkowo charakter doświadczeń cielesnych i wiąże się z bardzo wczesnymi sensorycznymi interakcjami dziecka z jego opiekunem, najczęściej z matką. Tezy Miller potwierdzają wyniki badań empirycznych<sup>21</sup>.

John Bowlby wprowadził pojęcie bezpiecznej bazy jako podstawowe określenie, charakteryzujące rodzicielstwo. Rodzice powinni zapewnić dziecku specyficzną (bezpieczną) przestrzeń psychiczną, która pozwala mu na odejście oraz eksplorację świata i powrót do nich w sytuacji dyskomfortu. Autor ten podkreśla, że ich rola polega na zapewnieniu

<sup>17</sup> T. Maruszewski, *Pamięć autobiograficzna*, Gdańsk 2005, s. 12.

<sup>18</sup> J.G. Allen, *Traumatic relationships and serious mental disorders*, Chichester–New York–Weinheim–Brisbane–Singapore–Toronto 2001, s. 132.

<sup>19</sup> *Ibidem*.

<sup>20</sup> A. Miller, *Bunt ciała* Poznań 2006, s. 22.

<sup>21</sup> K. Schier, *Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń*, wyd. II, Warszawa 2010, s. 29.

dostępności w razie potrzeby, na wspieraniu i być może towarzyszeniu, a zarazem podjęciu aktywnego interweniowania tylko wtedy, gdy jest to w sposób oczywisty niezbędne<sup>22</sup>. Jeżeli opiekun nie jest dla dziecka bezpieczną przystanią i gdy niekiedy, wręcz przeciwnie, jego zachowanie budzi grozę<sup>23</sup>, jest ono często zdane na spełnianie jego oczekiwań. To ono dostraja się do jego potrzeb, rezygnując z własnych. Może dojść do swoistej zamiany ról, określanej też mianem parentyfikacji. Dziecko zaspokaja potrzeby emocjonalne i instrumentalne opiekuna, jest jego powiernikiem, pocieszycielem lub buforem w sytuacjach konfliktowych. Zjawisko to charakteryzuje wiele systemów rodzinnych osób cierpiących na choroby psychosomatyczne<sup>24</sup>. Dziecko w takiej sytuacji egzystencjalnej i psychicznej zostaje samo ze sobą, w relacyjnej pustce i ciszy, nie może uczyć się tego, że kontakt z innymi polega na wymianie i że ludzie są godni zaufania<sup>25</sup>. Często musi też tworzyć iluzoryczne, fantazyjne wewnętrzne światy „rodzinnej harmonii”, które pozwalają mu na psychiczne przetrwanie.

## Przekaz międzypokoleniowy

Alberto Eiguer<sup>26</sup>, francuski psychoanalityk, analizujący nieświadome procesy zachodzące w rodzinie, proponuje koncepcję obiektu transgeneracyjnego. Jego zdaniem bliskość z drugą osobą uaktualnia doświadczenia traumatyczne z przeszłości, związane ze specyficznym wewnętrznym obiektem, które niekiedy przez kilka pokoleń nie zostały przepracowane.

Eiguer mówi o traumie transgeneracyjnej, która może być przenoszona z pokolenia na pokolenie jako rezultat wewnętrznej, nieświadomej relacji danej osoby z określonymi obiektami (osobami) z przeszłości. Eiguer<sup>27</sup> wymienia kilka podstawowych rodzajów takich wewnętrznych obiektów, a mianowicie:

<sup>22</sup> J.G. Allen, *Traumatic relationships...*, op. cit., s. 12.

<sup>23</sup> T. Maruszewski, *Pamięć autobiograficzna*, Gdańsk 2005, s. 12.

<sup>24</sup> K. Schier, *Bez ichu i bez słowa*, op. cit.; eadem, *Piękne brzydactwo*, op. cit.; eadem, M. Zalewska, *Krewni i znajomi Edypa. Kliniczne studia dzieci i ich rodziców*, Warszawa 2006.

<sup>25</sup> K. Schier, *„Śmierć w oczach”*, op. cit.; eadem, *Piękne brzydactwo...*, op. cit.

<sup>26</sup> A. Eiguer, *La famille de l'adolescent le retour des ancêtres*, Paris 2001; idem, *Rodzina adoleścenta i jej przodkowie*, [w:] K. Wawelska (red.), *Psychoanaliza współcześnie. Nurt francuski*, Warszawa 2007, s. 101–116.

<sup>27</sup> A. Eiguer, *Rodzina adoleścenta i jej przodkowie*, [w:] K. Wawelska (red.), *Psychoanaliza współcześnie. Nurt francuski*, Warszawa 2007, s. 107.

1. Mogą to być osoby (obiekty) utracone, nieosiągalne, w stosunku do których dana osoba nie ukończyła pracy żałoby. Są one najczęściej idealizowane przez rodzinę; jej los jest przeżywany jako swoiste fatum.

2. Mogą to być fantomy czy duchy, postacie owiane tajemnicą, które łączone są z uczuciem pustki lub braku nadziei. Występują one w rodzinach w znacznym stopniu dysfunkcyjnych, psychotycznych, ale też w rodzinach osób cierpiących na choroby psychosomatyczne.

3. Mogą to być rodzinni oszuści i hochsztaplerzy, których działalność rodzina niejednokrotnie racjonalizuje w kategoriach dbałości o jej sytuację materialną. W tej grupie znajdują się niekiedy identyfikacje naśladowcze przodków, przyjmujące cechy karykaturalne.

4. Są to też wreszcie obiekty transgeneracyjne związane z doświadczeniami przekraczania granic seksualnych. W takiej rodzinie dziecko ma przypominać rodzica swego rodzica nawet w większym stopniu niż ma to robić jego współmałżonek.

Według Eiguera<sup>28</sup> zmowa milczenia, czyli „rodzinna cisza”, wyrządza największą szkodę. Ma ona „za zadanie” na planie świadomej dynamiki rodzinnej służyć przerwaniu bólu związanego z przeszłymi zdarzeniami traumatycznymi. Nie jest to jednak w żadnym stopniu możliwe i to rodzinne „prawo” staje się jedynie blokowaniem wszelkich informacji o historii rodziny. Broniąc się przed cierpieniem, rodzina obarcza nim nieświadomie kolejne pokolenia. Zdaniem Janine Chasseguet-Smirgel<sup>29</sup> to, co nie zostało „przepracowane”, czyli przypomniane i nazwane w jednym pokoleniu, w tej lub w innej formie wraca w następnym. Autorka ta dodaje, że fragmenty tego, co przez rodziców, a nawet dziadków zostało zaprzeczone, pojawiają się znowu u dzieci lub wnuków. Mogą być one zdeformowane, poszarpane i niejasne, ale nigdy nie są całkowicie nierozpoznawalne<sup>30</sup>.

Cisza może przebiegać na drodze od niemyślenia i niemówienia jako oporu i lęku przed cierpieniem, do doświadczania bliskości i intymności w relacji. Starłam się pokazać, że wyłącznie wtedy cisza może być wyrazem pozytywnych emocji w kontakcie z drugą osobą, gdy poprzedzi ją na przykład trudna praca żałoby, związana z oplakaniem własnej przeszłości. Proces ten zachodzi zarówno w obszarze intrapsychnym, jak i interpersonalnym, z uwzględnieniem realiów społecznych. Nie sposób

<sup>28</sup> *Ibidem*, s. 119.

<sup>29</sup> J. Chasseguet-Smirgel, *Zwei Bäume im Garten. Zur psychischen Bedeutung der Vater- und Mutterbilder. Psychoanalytische Studien*, München-Wien 1988, s. 138.

<sup>30</sup> *Ibidem*.

pracować nad traumą relacyjną, ignorując fakty z rzeczywistego kontaktu dziecka z opiekunami. Gdy się to robi, istnieje niebezpieczeństwo idealizacji wewnętrznych obiektów rodzicielskich i przenoszenia wrogości, nienawiści i chęci zemsty albo na siebie samego, na własne ciało, albo na inne, najczęściej zależne od podmiotu osoby, na przykład własne dzieci<sup>31</sup>. Zdaniem Isy Wittenberg<sup>32</sup> zdrowie psychiczne zależy od zdolności do konfrontowania się z bólem psychicznym, zamiast poszukiwania sposobów unikania go. Według tej Autorki „prawda” stymuluje zdolność do myślenia i do rozwoju emocjonalnego. Przeżycie żałoby pozwala na to, aby opisane przez Eiguera<sup>33</sup> obiekty transgeneracyjne, związane z traumatycznymi doświadczeniami relacyjnymi, nie były przenoszone na kolejne pokolenia. Uważam, że może do tego dochodzić w różnych sprzyjających okolicznościach życia, między innymi w procesie psychoterapii. Aby tak mogło się stać, terapeuta musi mieć jednak własne, wystarczające zasoby do radzenia sobie ze stratą i związanym z nią bólem. Według Haynala<sup>34</sup> proces psychoterapii psychoanalitycznej sam w sobie jest procesem żałoby, tracenia utrwalonego wyobrażenia o sobie i świecie, opłakiwania bólu związanego z brakiem wystarczająco dobrych doświadczeń i wreszcie - odzyskiwania obiektów, a raczej tworzenia nowych wzorów relacji z samym sobą i z innymi ludźmi. Proces ten dotyczy, jak sądzę, w równej mierze pacjenta i terapeuty.

Należy zwrócić tu uwagę na jeszcze jeden istotny aspekt, jakim jest nim szerszy kontekst społeczny. W określonych warunkach dzieci mogą odczuwać szczególnie silnie grozę, jakiej doświadczali w przeszłości ich rodzice i dziadkowie. Dzieje się tak wówczas, gdy jest ona wzmacniana sytuacją danego kraju lub grupy społecznej<sup>35</sup>.

Psychoterapeuci w Polsce mają przed sobą ogromne wyzwania. Obowiążająca przez ostatnie lata narracyjna cisza na temat przeszłości społecznej musi zostać przerwana także po to, aby nasi pacjenci mogli bezpiecznie przechodzić wraz z nami drogę rozumienia ich własnych traumatycznych doświadczeń. Tylko wtedy cisza, która wiąże się z zagrożeniem i jest wyrazem oporu, będzie mogła przerodzić się w ciszę wyrażającą prawdziwą

<sup>31</sup> K. Schier, „Śmierć w oczach”, *op. cit.*, s. 40.

<sup>32</sup> I. Wittenberg, *Ending therapy*, J. Child. Psychother., 25 (3), 1999, s. 349.

<sup>33</sup> A. Eiguera, *Rodzina adolescenta i jej przodkowie*, *op. cit.*, s. 101–116.

<sup>34</sup> A. Haynal, *Le sens du désespoir. Le problème de la dépression dans la théorie psychoanalytique*, Paris 1976, s. 67.

<sup>35</sup> K. Schier, *Piękne brzydactwo...*, *op. cit.*, s. 127.

bliskość. Autorzy amerykańscy, David Crenshaw i John Seymour<sup>36</sup> omawiają wartość terapeutyczną ciszy, powołując się na siłę ciszy w Terapii Gry dla dzieci. Ponadto badają proces przeciw przeniesienia związanego z ciszą i przeglądu skutków terapii. Przykładowo, to o czym dzieci nie chcą rozmawiać w Terapii Zabaw może być znacznie ważniejsze niż to, o czym chcą rozmawiać. Jeszcze bardziej istotne jest to, czego nie mogą wymienić – stanowiące swoiste „tabu”. Mary Boston<sup>37</sup> w swojej pracy w Klinice Tavistock w Londynie z ciężko poszkodowanymi i wykorzystywanymi dziećmi stwierdziła, że milczenie to może być bezterminowy krzyk – bezdźwięczne wołanie o uznanie i potwierdzenie, jakby „głośne dźwięki ciszy” w gabinecie terapii. Jednym z celów terapii jest przywrócenie odtwarzania głosu u dzieci wyciszonych. Terapia Gry cieszy się szczególnym uznaniem, gdyż pozwala dzieciom odnaleźć swój głos nie tylko werbalnie, ale w naturalnym języku dzieci: gry i symboli.

Na przykład<sup>38</sup>, sześciolatek chłopiec, który był świadkiem nagłej śmierci ojca po zawale serca, nie mógł znaleźć słów, by wyrazić grozę tej sytuacji. Przekazał językiem gry z użyciem kukielki, co widział oczami małego dziecka: szokującą scenę wraz z przerażającymi dźwiękami towarzyszącymi ostatnim chwilom ojca, dramatycznej akcji ratowników podczas próby reanimacji i zbiegowisku osób. Bez języka symbolicznego gry ten chłopiec byłby wyciszony, a dzięki niemu znalazł „głos”, aby podzielić się grozą tych zmieniających życie zdarzeń, które po prostu nie mogą być wyrażone słowami. W trakcie rozmowy z dzieckiem, terapeuta, z uwagi na nieprzekraczalne granice języka werbalnego usłyszy „Mogę ci pokazać?” I wtedy dziecko może odgrywać spektakl lalkowy lub narysować obrazek.

Inny przykład<sup>39</sup>, dziewięcioletnia dziewczynka, w sesji rodzinnej nie może dokonać pełnego przekazu z użyciem słów, aby opisać swoje uczucia dotyczące wypadku. Spytała: „Czy mogę spróbować to narysować?”. Poszła do stołu i narysowała siebie z ogromnym sercem z poszarpanymi ranami. Na rysunku w ręce trzymała pojemnik oznaczony jako „klej”. Gdy terapeuta zapytał o przeznaczenie kleju, wyjaśniła, że jej rany serca mogą być zabliźnione za pomocą kleju. Dodała: „Oni są w błędzie, potrzebuję coś mocniejszego, bo jeśli dostanę znowu bólu serca, to klej nie wystarczy”. Terapeuta zapytał: „Co byłoby lepszym sposobem uzdrowienia ran serca?”

<sup>36</sup> D. Crenshaw, J. Seymour, *The Resounding Sounds of Silence...*, op. cit., s. 27.

<sup>37</sup> M. Boston, R. Szur (red.), *Psychotherapy with severely deprive children*, London 1983, s. 96.

<sup>38</sup> D. Crenshaw, J. Seymour, *The Resounding Sounds of Silence ...*, op. cit., s. 132.

<sup>39</sup> *Ibidem*, s. 135.

Dziewczynka odpowiedziała: „To muszą być szwy i to szwy, które muszą być na tyle silne, aby utrzymać moje serce poszarpane na kawałki. „Od tego momentu każda sesja terapeutyczna skupiała się na „szyciu jej serca”, aby je chronić przed dalszym uszkodzeniem (głównie poprzez odgrywanie sytuacji przy użyciu lalek). Gdy nie powiódł się przekaz z użyciem słów, to dziewczynka była w stanie znaleźć „silniejszy głos” za pośrednictwem rysunku, poprzez wizerunek artystyczny i symboliczną grę. Była częściowo wyciszona werbalnie, ale dość wyraziście dokonała przekazu poprzez symbole i język gry. Znalazła drogę do uzdrowienia jej zranionego serca i stała się silniejsza. Refleksje na temat milczenia w ramach terapeutycznego doświadczania ciszy i wyciszenia w terapii mogą się odbywać również poprzez gry zrozumiałe z perspektywy terapeuty w dialogu z dzieckiem. Niekiedy milczenie terapeutyczne jest bogatsze w zrozumienie, jak dziecko cicho przemawia podczas absorbującej gry. Przerwy w grze terapeuty może wykorzystać jako chwile refleksji, koncentracji, uwagi i przygotowanie drogi dla głębszego zrozumienia doświadczeń dzieci. Ciche chwile mogą wzmocnić związek terapeutyczny i być potwierdzeniem zrozumienia myśli, uczuć i twórczości dziecka.

Rozważmy przykład siedmioletniego dziecka<sup>40</sup>, którego rodzice rozwiedli się przed prawie rokiem, a każdy rodzic niedawno związał się z nowym partnerem. Terapeuta rozpoczął sesję, angażując dziecko w ograniczony sposób, odkrywając możliwości wyboru rodzajów zabawy. Ostatecznie dziecko rozdzieliło zabawki na dwa domki dla lalek. Zaczęło wykorzystywać proste materiały, odgrywając historie z dzieckiem w dwóch gospodarstwach. Terapeuta w ciszy potwierdzał zrozumienie: dla niego gra była dość przewidywalna z uwagi na wiek dziecka i okoliczność, ale nadal analizuje i śledzi treści zabaw, co pomaga rozwijać stosunki terapeutyczne z dzieckiem.

Milczenie i cisza to często nie równoczesne i równoważne elementy. Milczenie w terapii może stać się grą, a wyciszanie może rozpraszać terapeuty. Doświadczenie dziecka w grze – czy to ze względu na intensywność, czy temat, może odmienić nastroje: terapeuty z uwagi na doświadczenia dziecka odbywa własny dialog wewnętrzny. Własne myśli i uczucia terapeuty, zaledwie kilka chwil wcześniej zrozumiałe, stają się źródłem głębokiej refleksji i mogą stać się uciążliwe w procesie terapeutycznym. Sposób rozwoju doświadczenia wewnętrznego terapeuty może przyćmić

---

<sup>40</sup> *Ibidem*, s. 137.

doświadczenia dziecka w terapii zabaw. W takim momencie, odpowiedzi terapeuty mogą być mniej potwierdzające myśli, uczucia i kreacje dziecka<sup>41</sup>.

Późniejszym efektem gry w pokoju terapeutycznym siedmioletniego dziecka<sup>42</sup>, odgrywającego fabułę z życia z dwóch gospodarstw domowych, było to, że dziecko, bardziej pochłonięte, przesunęło akcent zabawy w kierunku jednego domu dla lalek, wprowadzając nowe postacie członków rodziny. Jedną z nich stało się dziecko walczące o swoją pozycję i domagające się swoich praw – stwarza to zagrożenia. Dziecko odgrywające scenę udało, że puka do domu lalek, a potem rozrzuciło wszystkie figury rodziny po całym pokoju, usiadło i wpatrywało się w rozproszone postacie rodziny. Terapeuta został tym zaskoczony, prawdopodobnie nagła zmiana tematu czy sytuacji zaniepokoiła dziecko. Nagłość zmian, obawy dotyczące możliwych nadużyć w sztuce, a także milczenie dziecka wywołało falę niepokoju w terapii, który nie wiedział, co powiedzieć lub zrobić.

Dynamika przeciwprzeniesienia określa, w jaki sposób terapeuta może być rozproszony przez pacjenta, nieświadomy własnego braku skuteczności, co zagraża relacji terapeutycznej. Freud widział w przeciwprzeniesieniu przeszkodę dla procesu terapeutycznego i zalecał, jakie doświadczenia należy uwzględnić w analizie własnej terapeuty. Dla terapeuty lęk w obliczu cichego dziecka wymaga autorefleksji i nadzoru z naciskiem na problem nierozwiązanych kwestii własnych, celem lepszego zrozumienia samego siebie i zwrócenia uwagi na doświadczenie dziecka<sup>43</sup>.

Terapeuta stara się zrozumieć doświadczenia wewnętrzne dziecka, a dylemat terapeuty to rozstrzygnięcie między pilnością i brakiem kierunku milczącego dziecka, które podczas milczenia prawdopodobnie odczuwa lęk i ból. Z tej perspektywy terapeuta może korzystać z refleksji nad pytaniem, „jakie jest moje obecne doświadczenie w rozumieniu spotkania z milczącym dzieckiem?”

W ostatnich latach, Metcalf<sup>44</sup> oraz Gil i Rubin<sup>45</sup> opisali historyczne rozumienie przeciwprzeniesienia w terapii dzieci i konkretnych doświadczeń praktyków. Sugerują również rozwiązania przeciwprzeniesienia poprzez kreatywne podejście oparte na zabawach i obserwacji. Terapeuci doświad-

<sup>41</sup> *Ibidem*, s. 141.

<sup>42</sup> *Ibidem*, s. 137.

<sup>43</sup> *Ibidem*.

<sup>44</sup> L.M. Metcalf, *Countertransference among play therapists: Implications for therapist development and supervision*, "International Journal of Play Therapy", 12 (2003), s. 41.

<sup>45</sup> E. Gil, L. Rubin, *Countertransference play: Informing and enhancing therapist self-awareness through play*, "International Journal of Play Therapy", 14 (2005), s. 100.

czający nieprzyjemnego milczenia podczas terapii z dzieckiem rozważają, jak pracować w odpowiedzi na milczenie. Samoświadomość podczas milczenia może zainicjować wewnętrzne dążenie terapeuty do adresowania tych rozpraszających doświadczeń do siebie. Słuchając ciszy, terapeuta może uświadomić sobie jej wartości komunikacyjną i wzmocnienie relacji terapeutycznej. Praca terapeuty z dzieckiem wzbogacana i rozwijana jest zatem obecnością ciszy.

## Abstract

The aim of the chapter is to document the role of silence in therapy. Silence may have different meaning during the therapeutic process. Usually, in the case of conventional therapy that uses words to discover and reveal something, i.e. in psychoanalysis and psychoanalytical psychotherapy, silence is perceived as a form of resistance to something that could be named. The resistance can be defined from the viewpoint of both intrapersonal mechanisms and interpersonal mechanisms regarding family dynamics. Moreover, silence may also reflect intimacy and proximity during psychotherapy. Only in presence of certain persons one can be silent without tension and in an alleviating manner. This kind of silence becomes a healing component of the therapeutic relationship; silence during psychotherapy may be perceived as a resistance to thinking, or in the context of a mystery and its role in mental processes. Silence during psychotherapy, on either a patient's or therapist's side, may communicate important information and make therapeutic appointment easier. While the patient may emotionally and relationally communicate his/her needs and their importance, the therapist may use the silence to communicate safety, understanding and acceptance.

Andrzej Ryk

## Wychowawcze aspekty ciszy

*Dalekie wybrzeża ciszy zaczynają się tuż za progiem.*

Karol Wojtyła

### Cisza częścią doświadczenia człowieka

Na samym początku niniejszych refleksji chciałbym postawić tezę, zdaje się oczywistą, a mianowicie tę, że cisza jest częścią doświadczenia człowieka, jest częścią bycia człowieka w świecie, a zarazem jest częścią bycia człowieka w samym sobie. To rozróżnienie wyznacza jakby dwa zasadnicze obszary bytowania ciszy. Pierwszy obszar związany z byciem człowieka w świecie otaczającym, w świecie życia codziennego. Drugi obszar określony przez bycie człowieka we własnym świecie wewnętrznym, którego tożsamość jest z pewnością wyznaczana przez bycie człowieka w świecie zewnętrznym, z drugiej jednak strony ów świat wewnętrzny jest kształtowany przez jakąś formę odniesienia do samego siebie, jakiś rodzaj poznania o charakterze transcendentnym. Stąd – jeśli mówić o jakiejś tożsamości ciszy – to pierwszą jej cechą widziałbym w jakiejś ambiwalencji jej samej. Jakimś rodzaju dialektycznego napięcia pomiędzy ciszą wewnętrzną a ciszą zewnętrzną. Pomiedzy ciszą będącą częścią tożsamości świata wewnętrznego człowieka a ciszą zewnętrzną, będącą częścią tożsamości świata zewnętrznego, codziennego człowieka. Dla Lévinasa wewnętrzność jest możliwością prowadzenia innego życia niż tylko to, które określa czas historyczny<sup>1</sup>. Myśląc więc o wychowawczych aspektach ciszy, widział-

<sup>1</sup> Zob. E. Lévinas, *Całość i nieskończoność. Esej o zewnętrzności*, tłum. M. Kowalska, Warszawa 2002, s. 48.

bym potrzebę prześledzenia najpierw samej natury ciszy, potem zaś owej dialektycznej, ambiwalentnej relacji pomiędzy ciszą trwającą wewnątrz człowieka a ciszą tak czy inaczej zewnętrzną.

## Natura ciszy

Najpierw więc sama natura ciszy. Powiedzieliśmy powyżej, że jedną z cech jest jakaś jej dwoistość, w możliwych układach: wewnętrzny – zewnętrzny, obecność – nieobecność, potrzeba – brak potrzeby itp. Najpierw dokonajmy próby analizy pierwszego układu: cisza wewnętrzna – cisza zewnętrzna. Kiedy piszę ten tekst słyszę dźwięki jednego z kolejnych nokturnów Fryderyka Chopina, ale oprócz tego – gdy „mocniej” wsłuchuję się w otaczającą mnie rzeczywistość – słyszę nieokreślone odgłosy dobiegające zewsząd, których nie potrafię dookreślić i w pełni zidentyfikować. Co ciekawe, dźwięki muzyki Chopina nie przeszkadzają mi w pisaniu tego tekstu, wręcz odwrotnie, wspierają mnie, pozwalają mi utrzymać – nazwałbym to – twórcze napięcie, poprzez które pojawiają się w moim świecie wewnętrznym coraz to nowe myśli, idee, koncepcje, ujęcia inspirujące do pisania coraz to nowych treści. Ale okazuje się, że nie jest tak z każdym rodzajem muzyki. Świat harmonii innych autorów często burzy jakiś wewnętrzny ład i porządek w moim świecie wewnętrznym, pojawia się jakiś rodzaj dysharmonii, kakofonii nie tylko dźwiękowej, ale również dotyczącej mego świata wewnętrznego.

Okazuje się więc, że tożsamość harmonii, logika ładu i porządku w ciszy zewnętrznej wpływają w jakiś sposób – bezpośrednio bądź pośrednio – na tożsamość harmonii, logikę porządku i ładu świata wewnętrznego. W tym momencie jeden z utworów się skończył, nastąpiła cisza. Ale nie jest to cisza „pusta”. Oto bowiem z uwagą i napięciem „wsłuchuję się” w ciszę, w oczekiwaniu na to, co za chwilę ma nastąpić. Wsłuchuję się, by usłyszeć kolejny dźwięk, kolejny porządek, harmonię dźwięków. Cisza warunkuje więc obecność tego, co samą ciszą nie jest. Cisza jednak nie jest ani przestrzenią, ani czasem. Cisza – zdaje się – jest milczącą obecnością. Jest milczącym warunkiem obecności tego, co w danej chwili nieobecne, tego, co nie jest. W muzyce na przykład równie ważna jak sam dźwięk jest cisza – pauza – jej interwał. Cisza może więc zmienić brzmienie, odbiór samego dźwięku. Cisza zatem odsłania tożsamość tego, co z niej się wylania. Jest tożsamością obecności.

## Cisza tożsamością obecności

Rodzi się więc jakaś swoista potrzeba ciszy jako koniecznego warunku odsłonięcia tożsamości tego, co samą ciszą nie jest. Pozwala bowiem usłyszeć pełniej i wyraźniej. Cisza pomaga trwać i prezentować się sprawom, rzeczom, zjawiskom, ludziom. Jest więc swoistą epistemologiczną potrzebą, bez której realizacji trudno mówić o możliwym i sensownym poznawaniu rzeczywistości jako takiej, a zarazem o poznawaniu samego siebie. Cisza więc pozwala trwać i stawać się poznawalnymi rzeczom i sprawom zewnętrznym, ale również pozwala trwać i być poznawalną tożsamością świata wewnętrznego samego człowieka. Tak jak świat zewnętrzny posiada własną strukturę, tak samo posiada ją świat wewnętrzny człowieka. Cóż mieści się w owym świecie wewnętrznym człowieka? Przede wszystkim to, co za fenomenologami moglibyśmy nazwać światem przeżywanym – płynącym strumieniem doświadczeń i przeżyć. Płynący strumień – bo tak naprawdę za każdym razem kiedy wydobywamy coś z „zasobów” świata przeżywanego, wydobywamy to inaczej, jako nieco inaczej prezentujący się fenomen doświadczanej i przeżywanej rzeczywistości. Gdy wydobywamy na przykład fenomen dzieciństwa, to z każdym kolejnym rokiem naszego życia jawi się on w nieco odmienny sposób. Nowe doświadczenia i przeżycia niejako modyfikują jakoś jego tożsamość. Nadają mu inny wymiar i nieco inną interpretację. A co z fenomenem ciszy? On również jest częścią naszego świata przeżywanego. Staje się warunkiem najpierw uświadomienia sobie istnienia samego świata przeżywanego, potem odsłaniania jego tożsamości, potem zaś możliwości uobecniania, wydobywania go niejako z wnętrza samego siebie. Cisza staje się więc warunkiem odsłonięcia, rozumienia i uobecniania (prezentowania) zgodnego z tożsamością świata wewnętrznego.

## Cisza pomiędzy mową świata a mową życia wewnętrznego

Najpierw więc cisza zewnętrzna jako warunek odsłaniania tożsamości świata wewnętrznego. Zawieszam to, co zewnętrzne, (dźwięki) płynące ze świata zewnętrznego, by usłyszeć dźwięki płynące ze świata wewnętrznego. Zawieszam mowę świata życia codziennego, by słyszeć mowę świata życia wewnętrznego. Jak mówi świat wewnętrzny? Przede wszystkim mówi w ciszy zewnętrznej. Kiedy zawiesiłem już istnienie mowy zewnętrznej,

wsluchuję się w pierwsze dźwięki mowy wewnętrznej. Nie są to jednak dźwięki muzyki Chopina, ale są to dźwięki **tego, który jest sobą**. Najpierw jest więc jakaś mowa przeszłości, co już w życiu tego, który jest sobą, się wydarzyło. Następnie jest jakaś mowa terażniejszości, tego, co wydarza się aktualnie. I w końcu jest jakaś mowa przyszłości, mowa oczekiwania wobec tego, co się wydarzy bądź nie wydarzy. Przestrzeń pomiędzy tym, co się wydarzy bądź nie wydarzy, przesycona jest dwoistością nadziei i obawy. Cisza umożliwia więc mowę świata wewnętrznego.

Sama jednak mowa jest jakimś zbiorem treści, doznań, przeżyć. Pojawia się potrzeba ich porządkowania według jakiegoś klucza. Ów klucz z jednej strony jest w samej mowie życia wewnętrznego – wypływa z niej, z drugiej zaś strony jest poza nią samą – wypływa z ciszy refleksji, w której ten, który jest sobą, staje wobec tożsamości własnego świata wewnętrznego wraz ze wszystkim, co ów świat niesie. Samo odsłonięcie świata wewnętrznego w zewnętrznej ciszy jest jeszcze bezkształtne i chaotyczne. Tak jak poznajemy świat zewnętrzny, tak teraz oto poznajemy nasz świat wewnętrzny. Zamiast drzew, ludzi, spraw i idei mamy ich fenomeny, które posiadają własną wewnętrzną logikę, często różną od swych realnych odpowiedników. Logikę będącą jakiegoś rodzaju wypadkową ich realnej tożsamości i tożsamości świata wewnętrznego tego, który doświadcza. Rozumienie więc jest zawsze indywidualne i oryginalne, jest własnością tego, który poznaje i doświadcza. Jest jego własnym rozumieniem. Owo rozumienie jest rodzajem klucza, który kształtuje naszą ekspresję, nasz sposób wyrażania świata zewnętrznego w pryzmacie i poprzez pryzmat świata wewnętrznego.

Rozumienie uobecnia świat wewnętrzny w świecie zewnętrznym i na odwrót. Uobecnia w ciszy. W ciszy jestestwa człowieka. Jan Władysław Dawid w znanym eseju *O duszy nauczycielstwa* pisał: „Życie wewnętrzne wraz z towarzyszącymi mu objawami (...), jest także jedną z najwyższych postaci życia psychicznego. Poprzedzić je musi i przygotować pewnego rodzaju praca, doświadczenia, przeżycia, czytanie, rozmyślanie; ale iżby z przeżyć tych wyniknąć mogło duchowe pogłębienie, najwyższa »moralna synteza życia«, potrzebne jest pewne minimum spokoju, bezczynności, samotności, milczenia. Życie na zewnątrz, rozproszenie, przerzucanie się z przedmiotu na przedmiot, nieustanne towarzystwo i rozmowy, czytanie lub praca zawodowa pozwala człowiekowi załatwiać zaledwie najbardziej powierzchowne zadania umysłowe, uniemożliwia zaś pogłębienie, skupienie, wejście w siebie i zbudzenie

w sobie najwyższych sił ducha”<sup>2</sup>. Choć w przytoczonym fragmencie nie ma jednoznacznego odniesienia do kategorii ciszy, to jednak występują w nim kategorie bliskoznaczne, takie jak milczenie, spokój, bezczynność, samotność, skupienie, wejście w siebie. Sens więc wypowiedzi Dawida zamyka się w tym, że komponent ciszy jest niezbędny do osiągnięcia stanu dojrzałości osobowej.

Cisza jako kategoria warunkująca rozumienie i ukierunkowująca na poszukiwanie sensu wplata się w założenia myślenia o pedagogice w wymiarze fenomenologicznym i hermeneutycznym zarazem. W 2011 roku pisałem: „Pedagogika fenomenologiczna nie daje zatem gotowych pomysłów do rozwiązania problemów natury pedagogicznej. Staje się raczej sztuką rozumienia i poszukiwania sensu. Prowadzi podmiot wychowania do przyjęcia podstawowej tezy działania pedagogicznego, zakładającej, że żadna zmiana wywołana w jakimkolwiek akcie pedagogicznym nie posiada sensu, jeśli ten, ku któremu jest ona kierowana, sam najpierw nie zrozumie jej treści”<sup>3</sup>. Samo jednak rozumienie, jak wiemy już z powyżej prowadzonych wywodów, zakłada istnienie ciszy o charakterze ontycznym, epistemicznym i antropologicznym. Ciszy świata wewnętrznego – ciszy świata przeżywanego.

## Cisza w triadzie metafizyka – wspólnota – egzystencja

Sama cisza jawi się jako rodzaj autotelicznej wartości, bez której to, co nią nie jest, nie byłoby tym, co jest. Cisza nabiera więc wymiaru metafizycznego. Metafizyka ciszy. Cisza mieści się w owym greckim *meta*. Cisza poprzedza więc *physis* w jego istnieniu. Staje się wartością najpierw metafizyczną, potem społeczną, by w końcu stać się wartością egzystencjalną. Cisza jako wartość przebiega zatem poprzez triadę metafizyka – wspólnota – osoba/egzystencja. W każdym z tych trzech wymiarów cisza odgrywa zasadniczą rolę. W pierwszym wymiarze, metafizycznym, o którym powiedzieliśmy już powyżej, cisza staje się rodzajem formalnej kategorii apriorycznej – być może nieco na wzór kantowskich kategorii

<sup>2</sup> J.W. Dawid, *O duszy nauczycielstwa*, [w:] *idem, Pisma pedagogiczne*, Wrocław–Warszawa–Kraków 1961, s. 176.

<sup>3</sup> A. Ryk, *W poszukiwaniu podstaw pedagogiki humanistycznej. Od fenomenologii Edmunda Husserla do pedagogiki fenomenologicznej*, Kraków 2011, s. 206.

apriorycznych. Cisza – podobnie jak czas i przestrzeń – warunkowałaby poznanie i stawałaby się swoistą aprioryczną formą zmysłowości.

Kolejne miejsce „przebiegania” ciszy widziałbym w ludzkiej wspólnotie rozumianej jako sytuacja wolnej przynależności jednego człowieka do drugiego, bądź przynależności do pewnej idei, która jest formą aktywności tego człowieka. Cisza w tym przypadku stawałaby się kategorią rodzącej się współodpowiedzialności jednego za drugiego. To rodzenie, podejmowanie odpowiedzialności odbywa się ostatecznie w ciszy i samotności egzystencjalnej, ale zawsze w perspektywie bycia z drugim i bycia dla drugiego. Cisza staje się wewnętrznym spoiwem tego, co moje własne i tego, co drugiego człowieka. Cisza jako miejsce trwania przy drugim. Ostatecznie więc od ciszy jako wartości metafizycznej, poprzez ciszę jako spoiwo rodzącej<sup>4</sup> się przynależności i współodpowiedzialności za drugiego człowieka, powracamy do ciszy rozumianej jako wartość poznania i rozpoznania tego, co najbardziej moje i tożsame ze mną samym. Cisza jako wartość osobowa prowadzi do odsłonięcia tego, kim jestem.

Wobec takiego rozumienia ciszy rodzi się zadanie, a raczej najpierw wyzwanie, „zmierzenia się” z ciszą. Postawmy pytanie: co to znaczy? Kiedy cisza może być groźna, a kiedy może być niebezpieczna. Czy cisza może być „złą” wartością? Kiedy cisza może być męcząca? Czy możemy posiadać jakiś swoisty lęk przed ciszą? Kiedy „boimy się” ciszy? Wydaje się, że przede wszystkim wtedy, kiedy cisza staje się niezrozumiała. Kiedy pojawiła się nagle i nas zaskakuje. Kiedy nie jest logiczną konsekwencją tego, czego oczekiwaliśmy od płynącej kolejności zdarzeń. Zaskakująca cisza. Staje się obca i nieznaną. Nie wiemy, co z sobą niesie. Jaki będzie jej „dalszy ciąg”. Wówczas owo nieoczekiwanie na ciszę staje się swoistym wyzwaniem dla tego, którego owa cisza „zaskoczyła”. Wówczas staję wobec ciszy, a ściślej moja wewnętrzna cisza staje wobec napotkanej ciszy i razem zdają się poszukiwać nawzajem w sobie jakiejś wspólnej harmonii „melodii”, by móc umieć współbrzmieć. Współbrzmiające cisze. Kiedy jednak nie potrafię odnaleźć w sobie, we własnym życiu wewnętrznym, świecie przeżywanym, współbrzmiającej ciszy, następuje rodzaj dysharmonii, jakiegoś „zgrzytu” w bytowaniu ciszy. Brak wspólnego jej „wybrzmiewania” prowadzi najpierw do jakiegoś wewnętrznego napięcia, które często przekształca się w rodzaj lęku – „ucieczki przed ciszą”. Uciekamy – bo nie rozpoznaliśmy ciszy. Wydaje się więc, że warunkiem oswojenia się z ciszą zewnętrzną

<sup>4</sup> Święty Augustyn, *Wyznania*, tłum. Z. Kubiak, Kraków 2007, s. 228.

jest uprzednie oswojenie się z ciszą wewnętrzną. Obydwie one są końcami jakby tego samego mostu, który prowadzi nas wzdłuż i w poprzek rozumienia tego, co ciszą nie jest.

Wydaje się więc, iż niezwykle istotną kwestią z punktu widzenia pedagogicznego jest zdolność człowieka do „uczenia się” bycia w ciszy, wobec ciszy oraz dla ciszy. Najpierw bycie w ciszy uświadamia mi, że cisza jest jakąś nierozzerwalną częścią mnie samego. Jest rodzajem metafizycznego środowiska, poprzez które potrafię rozpoznawać nie tylko tożsamość rzeczy i spraw, ale przede wszystkim tożsamość samego siebie. To bycie w ciszy jest warunkiem konstytutywnym wydobycia tożsamości tego, co jest. Jest warunkiem wstępnym, jakas – jak zaznaczyliśmy wcześniej – kategorią aprioryczną tego, co jest, i tego, co i jak jawi mi się w procesie poznania. Jednak sam podmiot może wobec ciszy zająć zróżnicowane stanowiska. Najpierw może w ogóle nie zdawać sobie sprawy z wartości samej ciszy. Nie będzie dla niego ona ani wartością o wymiarze obiektywnym, ani żadną wartością o wymiarze subiektywnym. Samo więc „bycie wobec ciszy” utraci swój sens jako rodzaj czynności i zostanie pozbawione cech realizmu i pragmatyzmu życiowego. Wobec ciszy nie należy przyjmować żadnej postawy, gdyż nie jest to wartość w jakimkolwiek stopniu użyteczna. W dzisiejszym świecie ciszy nie ma i należy z taką rzeczywistością się pogodzić.

Następna postawa wobec ciszy łączyłaby się z przekonaniem, że choć cisza jest wartością, bądź samą w sobie, bądź chociażby wartością pragmatyczną, to jednak współczesny człowiek został wycyuty, odarty z ciszy i co najwyżej można uznać ciszę za rodzaj psychologicznego stanu, który jest pożądany dla człowieka z punktu widzenia jego zdrowia psychicznego. Bycie wobec ciszy będzie więc rodzajem terapii, leczenia, chwilowego oderwania się od nurtu współczesnych wydarzeń.

Kolejną postawę wobec ciszy widziałbym w sytuacji, kiedy człowiek uświadamia sobie fundamentalną rolę ciszy nie tylko dla własnego zdrowia, na przykład psychicznego, czy też widzi dobroczynne skutki ciszy w sytuacji komunikowania się z innymi ludźmi, ale kiedy uzmysławia on sobie głęboką, wręcz ontyczną zależność własnej tożsamości i identity tego, co go otacza, od ciszy rozumianej tu w sensie metafizycznym. Ja i cisza to jedno. Bo z ciszy wyszedłem i do ciszy powrócę. Tylko takie odnalezienie ciszy sprawia, że powracam tak naprawdę do samego siebie, do własnej tożsamości, osadzonej w ciszy własnego jestestwa.

Taka postawa wobec ciszy rodzi akceptację dla tego, kim i czym jestem w perspektywie ciszy metafizycznej. Rodzi zarazem postawę „bycia dla

ciszy". To już nie ja decyduję o tym, czy cisza jest potrzebna dla mego życia, czy jest potrzebna dla mego zdrowia, dla kształtowania właściwych relacji z otoczeniem. To ja jestem dla ciszy – jestem jej częścią, a Ona staje się mym Źródłem. Staję się dla ciszy miejscem, poprzez które może ona wyrazić samą siebie; może odsłonić własną tożsamość – tożsamość ciszy. To cisza więc „odnajduje” w człowieku i poprzez człowieka swoją własną tożsamość. Tożsamość obecności w nieobecności. Tożsamość trwania w bezruchu. Tożsamość wielości w jedności. Tożsamość tego, co się staje, w tym, co niezmiennie.

## Cisza a milczenie, absurd, nicość, samotność

„Ciągłe milczysz? – krzychało ono [sumienie – A.R.] we mnie. – Przecież zawsze twierdziłeś, że ze względu na niepewność prawdy nie chcesz jeszcze odrzucać brzemienia tej marnej doczesności. Lecz oto prawda już się rozjaśniła. A tamto brzemie ciągle cię przygniata, podczas gdy inni ludzie precz je odrzucają i zaraz skrzydła rosną im u ramion”<sup>5</sup> – tak w słowach swego przyjaciela Pontycjana święty Augustyn opisywał stan własnego sumienia, tego najtajniejszego jestestwa, w którym toczyła się jego walka pomiędzy pozornym odrzuceniem siebie, aby rzucić się w ramiona kochającego Boga. I dalej Święty pisze: „wnętrze mej istoty przestało być spokojnym domem”<sup>6</sup>. Milczenie więc, jako swoisty surogat ciszy, może nieść ze sobą zarówno wewnętrzne ukojenie i spokój, jak i to, co tego spokoju i ukojenia jest zaprzeczeniem. Może nieść wewnętrzną walkę człowieka z jednej strony z samym sobą, z drugiej zaś strony z przeciwnościami losu. To toczenie walki z samym sobą często jest przedstawiane w postaci literackiej. Na przykład święty Jan od Krzyża w *Drodze na Górę Karmel*, mówi o tym: „jak dusza winna się przygotować, by w krótkim czasie dojść do zjednoczenia z Bogiem, podaje przestrogi i naukę bardzo pożyteczną tak dla początkujących, jak i dla postępujących, aby umieli otrząsnąć się z rzeczy doczesnych, nie obciążać się duchowymi, lecz zostać w tym całkowitym ogołoceniu i wolności ducha, jakie są niezbędne do zjednoczenia z Bogiem”<sup>7</sup>. I dalej w pieśni wprowadzającej do rozważań św. Jan od Krzyża pisze:

<sup>5</sup> *Ibidem*.

<sup>6</sup> Jan od Krzyża, *Droga na Górę Karmel*, [w:] *idem, Dzieła*, tłum. B. Smyrak, Kraków 1986, s. 123.

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 125.

W noc jedną pełną ciemności,  
Udręczeniem miłości rozpalona  
O wzniosła szczęśliwości!  
Wysłałam niepostrzeżona,  
Gdy chata moja była uciszona<sup>8</sup>.

Według świętego Jana od Krzyża owa „chata” jest mieszkaniem ludzkiej zmysłowości. Chata zaś staje się uciszona, kiedy uciszone, niejako uśpione zostają ludzkie namiętności i pożądania. Dusza musi je uciszyć, uśpić, aby w ten sposób oczyszczona mogła podążać ku Bogu. Taką drogę autor nazywa drogą „oświecającą” albo drogą „kontemplacji wlanej”<sup>9</sup>. Nie zawsze jest jednak tak, że owa wewnętrzna cisza, często emanująca, a nawet epatująca milczeniem, prowadzi do, nazwijmy to: „wyboru Boga”. W europejskiej myśli filozoficznej znane są również inne wybory. Albert Camus w *Micie Syzyfa* pisał: „Jest tylko jeden problem filozoficzny prawdziwie poważny: samobójstwo. Orzec, czy życie jest, czy nie jest warte trudu, by je przeżyć, to odpowiedzieć na fundamentalne pytanie filozofii. Reszta – czy świat ma trzy wymiary, czy umysł ma dziewięć czy dwanaście kategorii – przychodzi później. To są gry; najpierw trzeba odpowiedzieć”<sup>10</sup>.

Nie dla wszystkich wybór Boga był i jest czymś oczywistym. Czasami napięcie przebiega po nieco innych liniach, na przykład jak powyżej u Camusa, przez odpowiedź na pytanie: czy samobójstwo jest rozwiązaniem absurdu. Camus w swych analizach odwołuje się do innych postaci, dzisiaj chętnie określanych mianem egzystencjalistów, to jest do Lwa Szestowa i Sorena Kierkegaarda, do Husserla i do Szekspira, do Goethego i Dostojewskiego, Einsteina i Balzaca. Camus przebiega więc poprzez pytania, jakie stawiano nie tylko w samej filozofii, ale i w filozofującej literaturze. Pytania o sens, które często nie są pytaniami pozbawionymi komponentu lękowego. Dla Kierkegaarda na przykład: „Gdy wolność wchodzi w kontakt z milkliwością, wówczas powstaje lęk. W mowie codziennej istnieje bardzo znaczące wyrażenie, mówi się o kimś, że nie chce »wydobyć z siebie słowa«. To, co milkiwe, jest tym, co nieme; język, słowo jest czymś, co wyzwala od pustej abstrakcji możliwości. (...) Do istoty języka należy komunikacja”<sup>11</sup>.

Kiedy jednak owo milczenie staje się podstawowym i jedynym sposobem wyrażania nierozstrzygniętej sytuacji absurdu ludzkiego życia, poja-

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 441.

<sup>9</sup> A. Camus, *Mit Syzyfa i inne eseje*, tłum. J. Guze, Poznań 2001, s. 11.

<sup>10</sup> S. Kierkegaard, *Pojęcie lęku*, tłum. A. Szwed, Poznań 2002, s. 152.

<sup>11</sup> J.P. Sartre, *Problem bytu i nicości*, tłum. M. Kowalska, Poznań 2001, s. 85.

wia się problem nicości, pustki i ciszy bytu. Czytamy u Sartre'a: „Nie sposób przyjąć, że Byt, który jest pełną pozytywnością, tworzy i utrzymuje poza sobą Nicość transcendentnego bytu, bo nie ma w Bycie nic, za sprawą czego mógłby on przekroczyć siebie w stronę Niebytu. Byt, przez który Nicość przychodzi na świat, musi nicościować Nicość w swoim własnym bycie, a i w takim wypadku istniałoby ryzyko, że Nicość zostanie ustanowiona jako transcendens w samym sercu immanencji, gdyby nie nicościował on Nicości w swoim bycie *ze względu na ten byt*”<sup>12</sup>. Z kolei Emmanuel Lévinas stawia pytanie: jak pomyśleć nicość?<sup>13</sup> Równie dobrze moglibyśmy na potrzeby niniejszych rozważań postawić podobne pytanie: „jak pomyśleć ciszę?”. Z pewnością najpierw pojawiłaby się definicja o charakterze negatywnym. Cisza jako brak, jako nieobecność, być może jako pustka czy nicość. Czy jednak rzeczywiście cisza jest tylko i aż nicością?

Wydaje się, że nieco odmiennie rozwiązanie problemu nicości, przechodzącej w bardziej egzystencjalną kategorię samotności czy osamotnienia, podaje Erich Fromm, dla którego: „Świadomość ludzkiego osamotnienia bez ponownego połączenia się przez miłość jest źródłem wstydu. Jest zarazem źródłem winy i niepokoju”<sup>14</sup>. Z kolei dla Tadeusza Gadacza: „o samotności decyduje więc nie tyle zewnętrzne odosobnienie, ile raczej stosunek do siebie samego i do innych. Samotność jest zatem rodzajem wewnętrznego doświadczenia. To wewnętrzne doświadczenie dla jednych jest błogosławieństwem, dla innych przekleństwem. Zależy to nie tyle od samej samotności, ile od człowieka”<sup>15</sup>.

Wobec takiego usytuowania problemu postawione powyżej pytanie: „jak można pomyśleć ciszę?” – czy tylko jako negację czegoś – wydaje się nabierać nowych wymiarów. Cisza zyskuje inne znaczenie przede wszystkim, jak się wydaje, poprzez wartość, do której się odnosi. Cisza bez wartości staje się zabójcza, unicestwia, pogrąża. Cisza wpleciona w świat wartości pociąga, ożywia, pobudza najpierw do wewnętrznego, a potem i zewnętrznego działania. Rodzi się jednak ważne pytanie o tożsamość wartości, do których owa cisza się odnosi. Czy samo przełamanie, nazwijmy to – impasu ciszy przez odniesienie do jakiegokolwiek wartości staje się sensotwórcze? Wydaje się, że sensotwórczość ciszy można określić przez tożsamość wartości, która ową ciszę wypełnia.

<sup>12</sup> E. Lévinas, *Bóg, śmierć i czas*, tłum. J. Morgański, Kraków 2008, s. 79.

<sup>13</sup> E. Fromm, *O sztuce miłości*, tłum. A. Bogdański, Poznań 2001, s. 22.

<sup>14</sup> T. Gadacz, *O umiejętności życia*, Kraków 2003, s. 94–95.

<sup>15</sup> E. Lévinas, *Całość i nieskończoność...*, *op. cit.*, s. 49–50.

Tożsamość wartości staje się niejako formą nadającą tożsamość samej ciszy. To wartość tak naprawdę nadaje ciszy sens, jej twórczy rys, bądź sprawia, że cisza staje się przeraźliwa i niezdolna. Odsłonić sens ciszy znaczy więc odsłonić sens wartości. Zdanie to nabiera szczególnej mocy i siły w świecie coraz większej samotności i osamotnienia. Według powyższych analiz źródłem takiej sytuacji jest oderwanie ciszy od wartości sensotwórczych, to znaczy takich, które prowadzą do afirmacji ludzkiego życia. Przywołajmy w tym miejscu jeszcze raz Lévinasa, który zdaje się potwierdzać owo istnienie i znaczenie sensu w ludzkim życiu: „Dlatego życie między narodzinami i śmiercią nie jest ani szaleństwem, ani absurdem, ani ucieczką, ani tchórzostwem. Używa we własnym wymiarze, w którym ma sens i w którym może mieć sens zwycięstwo nad śmiercią. To zwycięstwo nie jest nową *możliwością*, która pojawia się u kresu wszelkiej możliwości – lecz zmartwychwstaniem w synu, który pozwala wypełnić lukę po śmierci”<sup>16</sup>.

## Cisza i wartość jako domostwo własnego jestestwa

Cisza i wartość ją usensawiająca stają się swoistym domostwem człowieka, w którym on przebywa. Człowiek czasami go opuszcza, wybiera się w „dalekie kraje” doświadczeń i przeżyć, by jednak wcześniej czy później znowu do niego powrócić. Cisza i wartości wypełniają jego wnętrze. Wzajemnie się warunkują, wzajemnie przenikają. Moje domostwo jako miejsce bycia mojego jestestwa. Domostwo jako moja własność, ale też własność, którą się chętnie dzielę. Jednak mogę równie dobrze niechętnie wracać do mego domostwa, kiedy cisza i wartości w nim mieszkające nie współbrzmia harmonijnie. Kiedy pomiędzy nimi toczy się jakiś spór. Być może kiedy któreś z nich chce być w moim domostwie dominujące, chce zawładnąć moim domostwem. Chce panować jedno nad drugim. Chce posiadać jedno drugie. Wówczas cisza przestaje pełnić swą rolę porządkującą, a wartości ukierunkowującą. Przewaga ciszy to apatia, melancholia, ucieczka przed światem. Przewaga samych wartości bez ciszy to aktywizm, chaos podejmowanych działań, rzucenie się w wir świata bez postawionych pytań po co i dlaczego? Dom jest miejscem skrytych narodzin świata<sup>17</sup>. Dodajmy: świata wewnętrznego, niedostępnego w sposób bezpośredni dla tych, któ-

<sup>16</sup> Zob. *ibidem*, s. 179.

<sup>17</sup> S. Szuman, *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Katowice 1947, s. 11.

rych ów dom nie jest własnością. Do własnego domu się zaprasza. W tym domu wzrastam, rozpoznaję własną tożsamość, z tego domu wychodzę, by ukazać się światu. By ukazać tożsamość własnego jestestwa. Kiedy jednak owa tożsamość wystawiona jest na próbę, to znaczy, gdy ją się kwestionuje, wówczas powracam do swego domostwa, aby jeszcze raz w perspektywie ciszy i wartości postawić po raz kolejny pytanie o to, czy jestem toż-samy. Jednak samo pytanie o tożsamość może kryć pewną pułapkę. Bo o jaką tożsamość chodzi? Czy chodzi o toż-samość bycia tym, kim jestem, czy toż-samość tego, kim powinienem być? Owo „powinienem” otwiera okna mego domostwa na świat, który owym domostwem nie jest, ale przecież jest zawsze jakimś domostwem czy to ludzkości w ogóle, czy też drugiego człowieka. Tożsamość domostwa otwierającego okna na świat przechodzi w tożsamość powinności, ustosunkowania się do innych, cudzych domostw i tego, co w tych domostwach się dzieje. Jaki wewnątrz nich rozgrywa się dramat. Często słyszymy sformułowanie: „wewnątrz tego domu rozgrywał się dramat, o którym nikt nie wiedział”, lub: „cztery ściany kryły przerażającą tajemnicę”. Działa się cisza ludzkiego dramatu. Te słowa można równie dobrze odnieść do wewnętrzności, jak i zewnętrzności rozumienia słowo domostwo.

## Cisza i dramat

Dramat w sensie egzystencjalnym rozumiem jako sytuację napięcia pomiędzy tym, co dzieje się wewnątrz domostwa, a tym, co dzieje się poza nim w perspektywie tożsamości osobowej człowieka. Owo dzianie się może mieć zasadniczo dwa wymiary. Najpierw to, co dzieje się wewnątrz człowieka w jego domostwie. Jak zauważono powyżej, owo domostwo, którego głównymi składnikami są cisza, wartości oraz świat doświadczeń i przeżyć, nie zawsze stanowi spójną jedność. Przekładowanie jednego z tych trzech elementów prowadzi często do sytuacji jakiejś wewnętrznej destrukcji, destabilizacji człowieka. Przekładowanie ciszy prowadzi do melancholii, ucieczki od życia; przekładowanie wartości powoduje zadaniowość, programowość, ideowość życia, często zabijającą prawdziwe życie, jego smak, radość. Koncentrowanie się zaś ciągle na przeszłych doświadczeniach i analizowanie tego, co już się wydarzyło, może z kolei prowadzić do swoistego egzystencjalnego solipsyzmu. To wewnętrzne domostwo człowieka wymaga więc nie tyle utrzymywania jakiejś równo-

wagi, ile umiejętności odwoływania się do jej poszczególnych, nazwijmy to, funkcji w racjonalny i sensowny sposób. Nie mam tu jednak na myśli jakiejś racjonalności o charakterze pragmatycznym czy psychologicznym, ale raczej tę, którą moglibyśmy nazwać życiową mądrością, z jednej strony nacechowaną świadomością swych ograniczeń, a z drugiej strony świadomością swych twórczych możliwości. O ludzkich ograniczeniach i twórczych pasjach tak pisał Stefan Szuman: „Opanowanie przeszkód zwiększa zakres panowania człowieka nad sobą i daje mu poczucie niezależności i siły. Ale w doświadczeniu natrafia on wciąż na przeszkody za duże i niepokonalne – ponad jego siły, na opór rzeczywistości przekraczający siły człowieka w ogóle. W tym doświadczeniu uczy się człowiek poznawać ograniczenie swych sił indywidualnych i swych ludzkich możliwości”<sup>18</sup>. To właśnie Szuman wskazywał na podstawie tragizmu swych wojennych doświadczeń wartość oraz rolę kultury i sztuki w życiu człowieka, jako narzędzi zdolnych przełamywać ludzkie granice i bariery. Ów dramat ludzkiej egzystencji, tragizm bytowania, można według niego przełamać jedynie poprzez otwarcie się na świat ludzkiego ducha, zakorzeniony w twórczych pasjach i niezłomnej wierze w człowieka zdolnego do afirmacji własnego życia rozumianego jako zjawisko duchowej dojrzałości. Taki stan można osiągnąć według niego przede wszystkim dzięki umiejętności rozbudzania w człowieku skłonności do refleksji, dzięki budowaniu wrażliwości uczuciowej otwierającej drogę do świata kultury i sztuki<sup>19</sup>.

W jednej ze swych wcześniejszych prac pisałem: „Rzeczywistym więc miejscem dziania się ludzkiego dramatu jest horyzont agatologiczny. Nie można jednak deprecjonować pozostałych rodzajów przestrzeni ludzkiego bycia. Odrzucając w sposób radykalny ważność sceny, moglibyśmy popaść w jakiś rodzaj spirytualizmu. Człowiek związany ze sceną własną cielesnością sam w pewnym sensie staje się jej częścią”<sup>20</sup>. Cisza dramatu przebiega równie często nie tylko przez świat ludzkiego ducha, ale również przez świat cierpienia fizycznego. Czytamy w *Dzienniczku* świętej siostry Faustyny: „Dziś w nocy byłam tak cierpiąca, że myślałam, że już będzie koniec życia. Lekarze nie mogli zbadać, co za choroba. Czułam, jakobym miała całe wnętrzności porwane, jednak po paru godzinach takich cierpień jestem zdrowa. To wszystko za grzeszników. Niech zstąpi na nich miłosierdzie

<sup>18</sup> Por. *ibidem*, s. 123.

<sup>19</sup> A. Ryk, *Pedagogika dramatu. Poszukiwania antropologiczno-metodologiczne*, Kraków 2008, s. 41.

<sup>20</sup> F. Kowalska, *Dzienniczek. Miłosierdzie Boże w duszy mojej*, Warszawa 2007, s. 305.

Twoje, o Panie”. Cisza cierpienia fizycznego, która jednak nie jest bezowocna. Nie jest pusta. Cierpienie odniesione do miłości Boga. Odniesione do wartości, do aksjologicznego i agatologicznego horyzontu sprawia, że owa cisza cierpienia fizycznego staje się jednocześnie twórcza i wychowawcza. Nabiera nowego sensu i znaczenia. Tragizm fizycznego odchodzenia i bólu nabiera charakteru powinności i posłannictwa zarazem.

Spróbujmy prześledzić przebieg naszych dotychczasowych rozważań. Najpierw postawiliśmy tezę, że cisza jest częścią doświadczenia człowieka. Ale owo doświadczenie nabierało dwóch wymiarów, wewnętrznego i zewnętrznego – doświadczenie ciszy w świecie zewnętrznym i doświadczenie ciszy w świecie wewnętrznym człowieka, jego świecie przeżywanym. W analizach wyraziłem przekonanie, że zarówno cisza zewnętrzna, jak i cisza wewnętrzna są jakby dwiema stronami tej samej rzeczywistości. Są ze sobą splecione w jakimś dialektycznym, często ambiwalentnym napięciu. Owo napięcie i dwoistość należą do natury ciszy. Cisza staje się więc warunkiem odsłaniania, rozumienia i uobecniania (prezentowania) świata, zgodnego z tożsamością świata wewnętrznego. W końcu więc cisza odsłania nam swoją tożsamość jako wielowymiarową wartość, która wymusza zajęcie przez człowieka określonej wobec niej postawy. Powyższe analizy mają charakter intuicji wstępnych – cisza posiada wielorakie walory, które ująłbym w następujące kategorie: mocy (siły) ontycznej, mocy (siły) epistemicznej, mocy (siły) aksjotycznej, mocy (siły) etycznej; mocy (siły) egzystencjalnej. Spróbujmy nieco bliżej scharakteryzować poszczególne kategorie.

## O (mocy) sile ciszy

Najpierw jej siła ontyczna. Uobecnia rzeczy, sprawy i zjawiska dziejące się w świecie. (Współ)prezentuje ich porządek i harmonię. Staje się rodzajem „substancji”, w której jest, to co jest, i to co jest, staje się mniej lub bardziej zrozumiałe. Dalej siła epistemiczna polega na uwyrażnianiu i kształtowaniu naszego poznania. Nadaje ona ludzkiemu poznaniu swoistą formę, poprzez którą odsłaniamy sens tego, co jest nam dane, zarówno w naszym byciu w świecie, jak i w byciu we własnym świecie przeżywanym. Odsłania świat zewnętrzny, a zarazem świat wewnętrzny człowieka. Siła aksjotyczna sprawia, że rodzi się jakiś rodzaj agatologii rzeczywistości – zarówno tej wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Posiadam głębokie przeko-

nianie co do ważności pewnych spraw i zadań. Aksjotyczny wymiar ciszy prowadzi nas do jej wymiaru etycznego. Wartość prowadzi do powinności. Ta zaś jest czynną pragmatyczną odpowiedzią na wartość i prowadzi do siły (mocy) egzystencjalnej człowieka.

Wobec powyższego – w moim przekonaniu – wyłaniają się określone walory pedagogiczne analizowanej rzeczywistości: najpierw pedagogia ciszy rozumiana jako rodzaj metafizycznego splatania się ciszy z egzystencją bycia w świecie i bycia życia wewnętrznego – świata przeżywanego człowieka. Owo splatanie się, współprzenikanie ma charakter dialektyczny i dialogiczny zarazem. Jest rodzajem hermeneutycznego trwania, odsłaniania siebie jako innego i odnajdywania w innym jakiejś części samego siebie.

Owa pedagogia przebiega zarówno w wymiarze autoformacji, jak i heteroformacji, jednocześnie więc jakiejś pracy wewnątrz własnego świata przeżywanego, jak i momentów ekspresji ciszy własnego świata gdzieś poza mną samym w sytuacji edukacyjnego bycia z drugim człowiekiem, zarówno w wymiarze formalnym, jak i niesformalizowanym.

Najpierw proces autoformacji. Punktem wyjścia jest uświadomienie sobie prawdy o rzeczywistości. Tak bardzo ogólnie sformułowana teza wydaje się jednak niezbędna po to, aby odnaleźć podstawowe kierunki, cele własnej pracy. To przedstawienie nie jest niczym innym jak analizą myślową płynących zewsząd – zarówno z wewnątrz, jak i z zewnątrz – różnego rodzaju informacji o otaczającej rzeczywistości. Owo myślenie, porządkowanie rzeczywistości, w sposób konieczny przebiega w ciszy zdefiniowanej powyżej jako rodzaj „substancjalnej” treści pozwalającej ukazać się danym zmysłowym (wewnętrznym i zewnętrznym). Owo przedstawienie rodzi się w ludzkim umyśle jako określony obraz rzeczywistości. Ludzki rozum owe treści porządkuje, czyniąc je zrozumiałymi nie tylko dla samego podmiotu, ale również dla innych podmiotów, z którymi wchodzi we wzajemny proces komunikacji.

Jednak owe mniej lub bardziej uporządkowane – według określonych kryteriów – treści są praktycznie jedynie formalnymi obrazami, ideacjami świata. To dopiero rozsądek jako kolejna władza ludzkiej duchowości umożliwia ich odniesienie do sfery wartości. Puste formy splatają się z ludzkimi powinnościami, do tych zaś dołączają uczucia, emocje, nastroje. Cisza intelektualnych analiz splata się często z gwałtownością ludzkich doświadczeń i przeżyć. Intelektualne analizy, oplecione ciszą, „zderzają się” z tym, co jest jej pozbawione. Rodzi się potrzeba wewnętrznej pracy nad ludzkim duchem, który niejako uśpiony – w ciszy – „drzemie” w każdym człowieku.

Autoformacja – jako wewnętrzna praca człowieka polega na wybudzeniu ludzkiego ducha z ciszy. Przywołując ujęcie Władysława Seredyńskiego, można powiedzieć, że: „w istocie wychowanie jest to wielkie rodzenie się ducha – długie, bolesne, ale wspaniałe zarazem”<sup>21</sup>.

Tabela 1. Odmiany świadomości danego fenomenu zawarte w opisach oraz ich typy

Przykładowe odmiany świadomości fenomenu milczenia	Wyodrębnione typy odmian świadomości fenomenu milczenia
czynniki zewnętrzne (na polecenie innych) i wewnętrzne (ból, śmierć, trauma, potrzeba refleksji).	źródła milczenia
osobiste, dialogiczne, społeczne, religijne (instytucjonalne, jako zasada społeczna); milczenie wewnętrzne i zewnętrzne	rodzaje milczenia
pomoc, terapia, wsparcie dawane drugiej osobie, wsparcie dla samego siebie, spokój ducha wewnętrznego, tłumaczenie emocji, ochrona przed porażką, rozładowanie napięcia (milczenie jako rodzaj mechanizmu obronnego i terapeutycznego); jako sposób wyrażania emocji	funkcje milczenia
milczenie jako wartość: osobista, społeczna, ogólna (sama w sobie), pozytywna, negatywna	wymiar aksjologiczny milczenia
umiejętność niemówienia, brak rozmowy, rodzaj inteligencji, akt religijny, medytacja, lekarstwo, odpoczynek mentalny, przyzwolenie na zachowanie, jako element nastroju	definiowanie milczenia
(jako kategoria aprioryczna) – warunek refleksji rozumiejącej	wymiar epistemologiczny
osobista i społeczna	milczenie jako potrzeba

Źródło: opracowanie własne.

Jawi się również postulat nie tylko doświadczenia ciszy, życia ciszą, wplatania się w ciszę, ale również podejmowania refleksji nad ciszą. Owo uchwytowanie sensu ciszy i odsłanianie jej istotnych treści, uwikłań i struk-

<sup>21</sup> W. Seredyński, *Pedagogia polska w zarysie*, Lwów 1868, s. 2.

tur w różnych wymiarach bycia człowieka w świecie i recepcji tego świata zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz jego własnej tożsamości buduje to, co zwykliśmy nazywać wiedzą o czymś. Wiedza o ciszy z pewnością nie miałaby charakteru czy tożsamości wiedzy płynącej na przykład z przyrodoznawstwa. Miałaby charakter wiedzy idiograficznej, gdzie doświadczenie ma charakter zawsze jednostkowy i niepowtarzalny. Przykład badań o takim właśnie charakterze, dotyczących fenomenu *milczenia* (bliskiego przecież fenomenowi ciszy) podjąłem w jednej z wcześniejszych swoich prac<sup>22</sup>. Wówczas w wyniku przeprowadzonych analiz uzyskałem następującą strukturę fenomenowi milczenia.

Zaproponowałem przedstawienie uzyskanych wyników badań w postaci następującego schematu:



Ryc. 1. Wydobycie/odsłonięcie istoty fenomenu milczenia w postaci jego strukturalnej typiczności

Źródło: opracowanie własne<sup>23</sup>.

<sup>22</sup> A. Ryk, *W poszukiwaniu podstaw...*, op. cit., s. 223–225.

<sup>23</sup> Zob. *ibidem*, s. 225.

Badanie tego typu fenomenów jest niezwykle trudne i pozbawione waloru obiektywizmu pożądanego i oczekiwanego w naukach przyrodniczych bądź społecznych czy humanistycznych, ale opartych na epistemologicznych założeniach myśli pozytywistycznej. Z pomocą więc przychodzi nam warsztat badawczy opracowany przez przedstawicieli tak zwanej filozofii antypozytywistycznej, między innymi fenomenologii. W przywoływanej powyżej monografii przedstawiłem autorską koncepcję badania różnego rodzaju fenomenów, będących częścią świata przeżywanego podmiotów bytujących w świecie. Założenia te opierają się na analizach metody fenomenologicznej Husserla. W mojej ocenie droga, którą zaproponowałem, byłaby niezmiernie przydatna dla empirycznego badania fenomenu ciszy oraz próby odsłonięcia (podobnie jak czyniłem to w przypadku fenomenu milczenia) strukturalnej typiczności fenomenu ciszy.

Pedagogia ciszy poprzez usystematyzowaną refleksję, uporządkowaną według określonego – na przykład fenomenologicznego i hermeneutycznego klucza – prowadzi do możliwości stawiania pytań o pedagogikę ciszy. Z pewnością podstawowym polem badawczym dla tak sformułowanej nauki byłaby analizowana powyżej cisza w jej różnorodnych przejawach, aspektach i fraktacjach, zawsze jednak w perspektywie pytania o cel autoformacji i heteroformacji człowieka. Cisza w wymiarze ontycznym, epistemicznym, aksjotycznym, etycznym, estetycznym czy antropologicznym stawałaby się przestrzenią analiz i poszukiwań odpowiedzi o jej sens i rolę w wychowaniu. Podążając zaś za rozważaniami, jakie czyniłem w innym miejscu, można by wyróżnić w ujęciu systematycznym: ciszę podmiotową, ciszę przedmiotową, ciszę konstruktywistyczną i ciszę metafizyczną<sup>24</sup>.

Cisza jawi się więc jako wartość niezwykle istotna dla całego procesu wychowania. Powyższe wywody zamknąłbym następującym cytatem: „Istotne wartości życia wewnętrznego nie stają się nam dostępne bez naszej zasługi, bez trudu, bez pracy nad sobą. Dojrzałe życie wewnętrzne – to, które mam na myśli – to nie ten stan psychiki, ku któremu prowadzą beczynna kontemplacja i mistyczna ekstaza jako takie. Trzeba się dobijać do wrót tego świata, to znowu czekać cierpliwie, aż się same otworzą, zbłądzić, aby się tam odnaleźć, wysłużyć sobie prawo obywatelstwa na nieznannej ziemi, obsiać samemu jej rolę i wyhodować własne kwiaty i owoce – aby poznać istotny smak tej drugiej rzeczywistości”<sup>25</sup>. Innymi słowy: poznać smak ciszy.

<sup>24</sup> Zob. A. Ryk, *W poszukiwaniu pedagogicznego arche. Zarys systemów pedagogicznych*, Kraków 2012.

<sup>25</sup> S. Szuman, *Poważne i pogodne zagadnienia...*, *op. cit.*, s. 45.

## Abstract

Silence in the pedagogical dimension is the subject rarely undertaken by researchers. Blurred the boundaries of the category of silence mean that you can't talk about it in technical, scientific or quantitatively classify it. It is a subjective category, on the world to live and experience person. In this spirit, just talk about peace in this text.

## Problem ciszy w refleksji pedagogicznej

### Wprowadzenie

Znaczna część historyków oświaty i wychowania jest zgodna, że poznanie dawnych idei pedagogicznych pozwala lepiej zrozumieć, jak kształtują się współczesne koncepcje wychowawczo-edukacyjne, a także daje podstawy do rozważań na temat ich rozwoju w przyszłości. Wędrowka w przeszłość i poznawanie poglądów na wychowanie w różnych epokach historycznych wzbogacają naszą wiedzę o spojrzenie różnych autorów na temat spokoju i ciszy, tak ważnych w budowaniu i utrzymaniu zdrowia psychicznego ludzi, a szczególnie dzieci i młodzieży. Niewątpliwie wychowanie wprowadzające młodzież w świat takich wartości, jak dobro, prawda, moralność tworzy fundamenty życia szczęśliwego, pełnego wrażliwości na drugiego człowieka. Z kolei spokój, opanowanie, docenienie znaczenia ciszy i milczenia są szczególnie pożądane dzisiaj, kiedy życie człowieka jest tak bardzo zakłócanie przez hałas<sup>1</sup>.

W niniejszym artykule skupię się na zagadnieniu ciszy w dawnej myśli pedagogicznej, w jej wybranych aspektach. Pojęcie „cisza” oznacza „ciichość, milczenie, spokój”<sup>2</sup>, stan sprzyjający rozważaniom duchowym<sup>3</sup>,

<sup>1</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010.

<sup>2</sup> A. Bańkowski, *Etymologiczny słownik języka polskiego*, t. 1, Warszawa 2000, s. 193; P. Müldner-Nieckowski, *Wielki słownik frazeologiczny języka polskiego*, Warszawa 2003, s. 132–133.

<sup>3</sup> C.M. Martin, *Słownik duchowości*, tłum. A. Spurgjasz, Kraków 2005, s. 27–28.

jest ono nie tylko wyrazem, ale i wartością<sup>4</sup>. Termin „myśl pedagogiczna” jest również definiowany na wiele sposobów, a wśród autorów nie ma jednomyślności, jak należy go rozumieć<sup>5</sup>. W latach trzydziestych ubiegłego wieku wybitny pedagog Bogdan Nawroczyński podawał, iż przez myśl pedagogiczną przyjmuje „to wszystko, co stanowi godną uwagi treść naszej literatury, a więc nie tylko teorie pedagogiczne o charakterze bardziej lub mniej naukowym, lecz również publicystykę pedagogiczną, w której formułują się zazwyczaj ideały pedagogiczne”<sup>6</sup>. Współczesny pedagog Sławomir Sztobryn pisze, że myśl pedagogiczna „to niebędące doktrynami wszelkie wyartykułowane poglądy, opinie i przekonania dotyczące wychowania człowieka, odniesione do składników ówczesnego rozumienia tego pojęcia i będące zarazem ideami refleksyjnymi”<sup>7</sup>. Myśl pedagogiczna jest więc zwierciadłem poglądów i refleksji twórców literatury pedagogicznej, wyrazem ich przekonań i dążeń w zakresie działań wychowawczo-dydaktycznych.

Historia wychowania jest źródłem inspiracji dla współczesnej nauki o wychowaniu. Jak pisał przed laty Stanisław Kot, historia wychowania „dostarcza ogromnej ilości faktów, nadających się do teoretycznego rozważania. Jak artysta dla rozwinięcia smaku i poczucia estetycznego nie może się obejść bez muzeów i galerij historii sztuki, tak samo wychowawca nie dojdzie do gruntownej kultury pedagogicznej bez szerokiej znajomości faktów i wysiłków pedagogicznych przeszłości, a tych skarbnicą jest właśnie historia wychowania”<sup>8</sup>.

Szczegółowa analiza treści dzieł pedagogicznych powstałych w różnych epokach historycznych potwierdza obecność w nich rozważań o ciszy. Dzieje teorii i praktyki wychowania stanowią wymowne świadectwo usiłowań w kierunku udoskonalenia postaw etyczno-moralnych młodzieży, wskazania jej nienagannych wzorców postępowania, pokazania korzyści z osiągnięcia wewnętrznej ciszy oraz dzielenia się płynącym z niej szczęściem z innymi. Co więcej, cisza była w minionych epokach przedmiotem zainteresowania nie tylko pedagogów, ale również i przedstawiciele innych dys-

<sup>4</sup> I. Dąmbska, *Milczenie jako wyraz i jako wartość*, „Roczniki Filozoficzne” 1963, s. 73.

<sup>5</sup> W. Szulakiewicz, *Myśl pedagogiczna jako przedmiot badań historiografii edukacyjnej*, „Chowanna”, t. 2 (11), 1998, s. 9–19.

<sup>6</sup> B. Nawroczyński, *Polska myśl pedagogiczna, jej główne linie rozwojowe, stan współczesny i cechy charakterystyczne*, Lwów–Warszawa 1938, s. 9.

<sup>7</sup> S. Sztobryn, *Myśl pedagogiczna*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. Pilch, t. 3, Warszawa 2003, s. 454.

<sup>8</sup> S. Kot, *Historia wychowania*, t. 1, wyd. 3, Warszawa 1996, s. 11.

cyplin naukowych, podejmujących zagadnienia związane z człowiekiem. Dostrzegamy ją m.in. w dyskusjach filozofów, psychologów, przedstawicieli systemów wierzeń i praktyk religijnych.

## Starożytność

W długim okresie starożytności zbudowano podstawy do rozwoju myśli pedagogicznej w kolejnych epokach. Do ideałów edukacyjnych antyku nawiązywali wybitni twórcy, szukając w nich natchnienia do pracy, próbując wykorzystać mądrość zawartą w dziełach literackich do tworzenia nowych form oświatowo-wychowawczych, najlepiej odpowiadających współczesnym warunkom. Twórczych impulsów poszukiwano przede wszystkim w piśmiennictwie Greków, Rzymian, w Biblii (Stary i Nowy Testament) oraz w twórczości Ojców Kościoła. Literatura antyku nasycona jest rozważaniami o potrzebie wrażliwości na piękno otaczającego świata, ciszy, milczenia i ich roli w kształtowaniu postaw moralnych człowieka.

Bogatym źródłem wiedzy pedagogicznej jest literatura grecka, kreśląca atrakcyjny wzór wychowawczy człowieka wszechstronnie rozwiniętego, doskonałego pod względem fizycznym, moralnym i umysłowym<sup>9</sup>. Idea wychowania hellenistycznego wyrażała „najpełniej sens wszelkich ludzkich wysiłków, stała się ostatecznym usprawiedliwieniem egzystencji zarówno społeczności ludzkiej, jak i jednostki”<sup>10</sup>. Grecy dużą wagę przywiązywali do wychowania moralnego, czyli posłuszeństwa prawom, skromności. W VI wieku przed Chrystusem słynny matematyk Pitagoras z Samos założył w Krotonie szkołę filozoficzną (rodzaj tajemnego zakonu), w której jednym ze środków pedagogicznych było milczenie, stanowiące, obok wegetarianizmu i cwieczornego rachunku sumienia, formę ascezy<sup>11</sup>. Wewnętrzną doskonałość starano się osiągnąć przez bogobojność, „ukochanie” prawdy, piękna i cnoty, uwolnienie od „jarzma pożądań i zmysłowości, zbliżenie do Boga jako źródła prawdziwego szczęścia”<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> T. Zieliński, *Ideał wychowania w starożytności i u nas*, „Oświata i Wychowanie” 1929, z. 3, s. 269.

<sup>10</sup> W. Jaeger, *Paideia. Formowanie człowieka greckiego*, tłum. M. Plezia, t. 1, Warszawa 1962, s. 20.

<sup>11</sup> C.S. Bartnik, *Historia filozofii*, Lublin 2000, s. 95.

<sup>12</sup> S.I. Możdżeń, *Historia wychowania do 1795*, Sandomierz 2006, s. 45.

Myśl pedagogiczna w starożytnej Grecji została wzbogacona o nowe koncepcje wychowawczo-edukacyjne przez sofistów, tj. wędrownych, płatnych nauczycieli – prekursorów nauczania retoryki, wierzących, że prawy charakter jednostki jest rezultatem przede wszystkim wychowania, a nie dziedziczenia. Uważali oni, że „cnota zwycięży, gdy ludzie będą oświeceni w zasadach moralnego postępowania, gdy się ich zachęci do poznawania samych siebie, do rozumnego rozważania pożytecznych i szkodliwych następstw każdego kroku”<sup>13</sup>. Obok Gorgiasza z Leontinoi najbardziej znanym sofistą był żyjący w V wieku przed naszą erą Protagoras z Abdery<sup>14</sup>. Postulował poznawanie natury człowieka, staranne kierowanie rozwojem młodzieży męskiej, a wśród szczególnie szczytnych wartości wymieniał sprawiedliwość i wstyd moralny. Dążył do „wypracowania świadomej idei wychowania i wykształcenia”<sup>15</sup>, był przekonany o „możliwości wychowania moralnego”<sup>16</sup>. Rozumowania filozoficzno-pedagogiczne sofistów dały początek greckiej teorii pedagogicznej.

Problem wychowania moralno-etycznego występuje także w pracy pedagogicznej Sokratesa, Platona i Arystotelesa. Dla Sokratesa priorytetem było sprawić, aby wychowankowie poznali samych siebie i wiedli życie cnotliwe. Środkiem wiodącym do osiągnięcia cnoty miała być wiedza, pełniąca funkcję środka wzmacniającego wychowanie moralne. Sokrates sądził, że młodzieży do moralnego postępowania wystarczy umiejętność rozpoznawania dobra i zła. Uczył swych podopiecznych panowania nad sobą, przekonując, że jest ono „piękną i szlachetną zaletą człowieka”<sup>17</sup>. Jego metoda dydaktyczno-wychowawcza oparta na dialogu uczyła mądrości życiowej, poznawania samego siebie, wstrzemięźliwości, rozumienia znaczenia wolności. Rozważania Sokratesa, spisane przez jego uczniów i przekazane potomnym, były podłożem, z którego wyrosły nowe idee, urozmaicające i uzupełniające dotychczasowe.

Koncepcja wychowawcza Platona wyrażona została najpełniej w dziełach *Rzeczpospolita*, *Państwo* i *Prawa*. Kładła nacisk na konieczność wy-

<sup>13</sup> S. Kot, *Historia wychowania*, t. 1, wyd. trzecie, s. 49.

<sup>14</sup> F. Filostratos, *Żywoty sofistów*, przełożył, wstępem i komentarzem opatrzył M. Szarmach, Toruń 2008, s. 35–36.

<sup>15</sup> S. Wołoszyn, *Pedagogika sofistów. Studium z dziejów antycznej kultury pedagogicznej*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1957, nr 3, s. 124.

<sup>16</sup> M. Wasilewski, *Protagoras z Abdery – sofista i wychowawca: studium z historii filozofii wychowania*, Łódź 2013, s. 235.

<sup>17</sup> Ksenofont, *Pisma sokratyczne*, przełożył i wstępem poprzedził L. Jachimowicz, Warszawa 1967, s. 58.

chowania i edukacji dla potrzeb państwa, czemu miały służyć wartości urzeczywistniające idee dobra i sprawiedliwości. W 386 r. p.n.e. założył w Atenach Akademię (wyższa szkoła filozofów-polityków), której sposób organizacji sprzyjał zacieśnianiu między uczniami przyjaźni i formowaniu prawych charakterów. Już sam wybór miejsca na Akademię świadczył o tym, że założycielowi zależało, aby wychowankowie doskonalili się moralnie i intelektualnie w miejscu zacisznym, gdzie znajdowały się miejsca kultu, tj. świątynie poświęcone bogom podziemnym, a także święty gaj<sup>18</sup>. Ten wybitny filozof nie chciał, by nauka była przymusem narzucanym dzieciom i młodzieży, lecz aby stanowiła formę zabawy, bo „trudności w naukach znacznie bardziej odstraszą dusze, niż trudności w ćwiczeniach cielesnych”<sup>19</sup>. Wewnętrzne poczucie wolności i spokoju miało determinować rozwój moralny, pomagać wychowankom odkrywać i wcielać w życie nowe wartości.

Platon i jego uczeń Arystoteles uznawani są za twórców „największych w starożytności teorii pedagogicznych”, zajęli się bowiem twórczo również problemem dydaktyki<sup>20</sup>. Arystoteles stworzył hierarchię ważności w wychowaniu, proponując najpierw zwracać szczególną uwagę na wychowanie fizyczne, a następnie na moralne i intelektualne. Oryginalne były jego przemyślenia na temat wychowania moralnego, gdyż w przeciwieństwie do Sokratesa, nie wierzył, „aby cnotę można zaszczyć drogą czysto intelektualnego oddziaływania”<sup>21</sup>. W *Polityce* występował przeciwko tym wychowawcom, którzy wzbraniali dzieciom „wrzasków” i „płaczów”. Twierdził, że zachowanie ciszy i spokoju przez dzieci jest niemożliwe, a ruch i krzyk sprzyjają „wzrostowi i stanowią pewnego rodzaju gimnastykę dla ciała”<sup>22</sup>. Za słuszne natomiast uważał niepozwalanie dzieciom na słuchanie rozmów starszych.

Problematyka wychowawczo-edukacyjna wyrażona w greckiej myśli pedagogicznej oddziaływała na koncepcje myślicieli z innych krajów. Z dorobku Greków korzystali Rzymianie. Również oni wnieśli wkład w rozwój pedagogiki, o czym świadczy fakt, że dzieła takich autorów jak Marek Tuliusz Cynceron, Marek Fabiusz Kwintylian czy Lucjusz Anneusz Seneka

<sup>18</sup> H.-I. Marrou, *Historia wychowania w starożytności*, tłum. S. Łoś, Warszawa 1969, s. 114.

<sup>19</sup> Platon, *Państwo*, t. 2, przełożył, wstępem i objaśnieniami opatrzył W. Witwicki, Warszawa 1994, s. 89.

<sup>20</sup> B. Nawroczyński, *Zasady nauczania*, wyd. 2, Lwów-Warszawa 1931, s. 16.

<sup>21</sup> S. Kot, *Historia wychowania*, t. 1, wyd. trzecie, s. 61.

<sup>22</sup> *Polityka*, [w:] Arystoteles, *Dzieła wszystkie*, t. 6, Warszawa 2001, s. 212.

należą do kanonu literatury pedagogicznej i stanowią pouczającą lekturę po dzień dzisiejszy. Według Cyncerona zasadniczym celem wychowania jest kształtowanie postaw intelektualnych i moralnych<sup>23</sup>. Cenił takie wartości jak przyjaźń<sup>24</sup>, radził powstrzymać się od gniewu i przestrzegał przed zepsuciem moralnym. Rozmyślania o przyjaźni, łagodności i cierpliwości znajdują się także w księgach Kwintyliana pt. *O kształceniu mówcy*<sup>25</sup>. Dzieła Cyncerona i Kwintyliana nie zawierają wnikliwej refleksji nad ciszą, nie mówią też o niej otwarcie.

Rzymianie kultywowali tradycje wychowania w rodzinie. Otaczana była ona nimbem przykładowej funkcjonującej, jeśli rodzice wzorowo wypełniali swe obowiązki, dbając o zacisze domu rodzinnego, a zarazem przekazując moralne i patriotyczne wartości swemu licznemu potomstwu<sup>26</sup>. Rozważania o życiu i wychowaniu w rodzinie zawierają utwory m.in. Diona Chryzostoma, Pliniusza Młodszego oraz Seneki. Seneka, nazwany przez potomnych „pedagogiem rodzaju ludzkiego”, pisał o znaczeniu miłości macierzyńskiej, mądrym spędzaniu czasu wolnego, potrzebie umiarkowania<sup>27</sup>. Jego myśl pedagogiczną cechował życzliwy stosunek do dziecka. Uważał, że przez wychowanie „winno się dążyć do osiągnięcia spokoju wewnętrznego, który jest rękojmią szczęścia człowieka”<sup>28</sup>. W parze ze spokojem powinna iść łagodność, czyniąca dom rodzinny „szczęśliwym i pogodnym”. Dla Seneki łagodność i spokój oraz „wzgarda dla krzywd i zniewag” były oznaką szlachetnej natury, zrozumienia dla potrzeb dobra<sup>29</sup>.

Liczne refleksje o wartości ciszy, potrzebie powściągliwości, zasadach wychowania religijnego znajdujemy w Starym i Nowym Testamencie<sup>30</sup>. Bi-

<sup>23</sup> M. Plezia, *Okruchy ze stołu Arystotelesa i Cyncerona. Studia i szkice*, opracowała B. Brzuska, Warszawa–Kraków 2000, s. 119.

<sup>24</sup> M. Plezia, *Wstęp*, [w:] M. T. Cyncero, *Wybór pism naukowych*, tłum. K. Wisłocka-Remerowa, Wrocław 2006, s. LXXXV.

<sup>25</sup> M.F. Kwintylian, *O wykształceniu mówcy*, Księgi I, II, X, przełożył i oprac. M. Brożek, Wrocław 1951.

<sup>26</sup> J. Zabłocki, *Rodzina rzymska w świetle „Noctes Atticae” Aulusa Gelliusa*, [w:] *Rodzina w społeczeństwach antycznych i wczesnym chrześcijaństwie. Literatura, prawo, epigrafika, sztuka*, praca zbiorowa pod red. J. Jundziłła, Bydgoszcz 1995; A. Ossowska, *Moralistyka wczesnego Cesarstwa Rzymskiego wobec wychowania*, Bydgoszcz 2001.

<sup>27</sup> I. Błaszczak, *Seneka o wychowaniu w rodzinie rzymskiej*, Bydgoszcz 2003.

<sup>28</sup> S. Litak, *Historia wychowania*, t. 1: *do Wielkiej Rewolucji Francuskiej*, wyd. 2, Kraków 2008, s. 41.

<sup>29</sup> L.A. Seneka, *Myśli*, wybrał, przełożył i opracował S. Stabryła, wyd. 3, Warszawa 1995, s. 160.

<sup>30</sup> T.M. Dąbek, „*W ciszy i ufności leży wasza siła*” (Iz 30,15). *Nauka Biblii o milczeniu i powściągliwości w mowie*, Tyniec–Kraków 2006, s. 7.

bliscy często podkreślają znaczenie wychowawcze Pisma Świętego<sup>31</sup>, analizują osobowość pedagogiczną Jezusa. Jego pracę wychowawczą cechowały cierpliwość, wyrozumiałość, a przede wszystkim dawanie przykładów godnych naśladowania. Niektóre z nich utwierdzały uczniów w przekonaniu o wszechmocy ich mistrza, świadczyły o jego boskości<sup>32</sup>. Ewangelie opisują uciszenie przez Jezusa burzy na jeziorze galilejskim. „Pewnego dnia wszedł do łodzi razem z uczniami (...). A kiedy płynęli, zasnął. Wtem spadł na jezioro gwałtowny wiatr (...). Zbudzili Go, mówiąc: – Nauczycielu, Nauczycielu, giniemy! On zaś, powstawszy, rozkazał wiatrowi i wzburzonemu falom. I uspokoiły się, i nastąpiła cisza”<sup>33</sup>. Zdarzenie to poddało próbie apostołów i umocniło ich wiarę w wielkość nauczyciela. Milczenie i skupienie modlitewne Biblia przedstawia jako akt gorliwej modlitwy, „autentyczną część służby Bożej”<sup>34</sup>. Te wartości zajmowały naczelne miejsce wśród cnót biblijnych. Nawiązywano do nich w późniejszych epokach, szukając właściwych dróg postępowania dla wyznawców idei chrześcijańskich.

U schyłku starożytności literaturę filozoficzno-pedagogiczną tworzyli pisarze chrześcijańscy<sup>35</sup>. Pisma Ojców Kościoła, jak św. Jan Chryzostom, św. Hieronim, czy św. Augustyn, pokazują szczegółowo ideały wychowawcze wczesnego chrześcijaństwa, będące rezultatem głębokiej refleksji nad losem człowieka. Chrześcijańskie wychowanie dążyło do modelu pobożnej rodziny, w której rodzice pieczołowicie dbają o edukację religijną potomstwa i o spokój domu rodzinnego. Znakomity kaznodzieja święty Jan Chryzostom porównywał rodzinę do małej świątyni, miejsca zacisznego, gdzie panuje łagodność i można wieść życie „prawdziwie pobożne”. Jego zdaniem ludzie powinni naśladować Boga, wystrzegać się gniewu i złości: „Człowiek gniewliwy, niemiły jest zarówno obcym, jak i bliskim”<sup>36</sup>.

<sup>31</sup> J. Archutowski, *Pedagogia Pisma Świętego*, „Miesięcznik Katechetyczny i Wychowawczy” 1935, z. 4, s. 145–164; J. Kułaczkowski, *Biblijne zasady wychowania rodzinnego w świetle Mądrości Syracha*, Rzeszów 1998; J. Łącicki, *Światło Ewangelii. Wpływ Kościoła oraz chrześcijaństwa na rozmaite dziedziny życia, kultury i cywilizacji*, Warszawa 1999.

<sup>32</sup> E. Wojszcak, *Funkcje wychowawcze Chrystusa w Ewangeliach*, „Collectanea Theologica” 1970, z. 2, s. 61–76; E. Staniek, *Pedagogiczne zasady Mistrza z Nazaretu*, Kraków 1995.

<sup>33</sup> *Nowy Testament* (Łk 22–24), w przekładzie z języków oryginalnych, oprac. zespół, Poznań 2004, s. 153.

<sup>34</sup> K. Romaniuk, *Spokój, milczenie i cisza według Biblii*, Warszawa 1993, s. 87.

<sup>35</sup> L. Małunowicz, *Ideały wychowawcze późnego antyku*, „Roczniki Humanistyczne”, t. 6, 1957, z. 2, s. 185 i n.

<sup>36</sup> Św. Jan Chryzostom, *O małżeństwie, wychowaniu dzieci i ascezie*, wstęp ks. J. Naumowicz, ks. J. Krykowski, tłum. ks. W. Kania i in., opracowanie ks. J. Naumowicz, Kraków 2002, s. 109.

Obowiązkiem rodziców jest być wzorem postępowania dla swych dzieci, wykazywać umiejętność panowania nad sobą, tworzyć atmosferę zaufania i pobożności<sup>37</sup>. Myśl pedagogiczna Ojców Kościoła pokazuje również ideał nauczyciela, pełniącego w procesie nauczania i wychowania rolę „przewodnika prawdy”, wiodącego swych podopiecznych do wartości najwyższych, do zbawienia. Twórczość pisarska z okresu wczesnego chrześcijaństwa wносиła więc nowe poglądy do rozważań o znaczeniu ciszy w kształtowaniu osobowości. Będą one także obecne w myśli pedagogicznej wieków średnich.

## Średniowiecze

Epoka historyczna zwana średniowieczem trwała około tysiąc lat, obejmując okres między starożytnością a renesansem. W porównaniu z antykiem zmienił się wówczas ideał wychowawczy. Jego rozwój determinowała nauka Kościoła katolickiego, głosząca potrzebę wychowania prawego chrześcijanina, pogardzającego doczesnymi dobrami. Średniowieczne utwory kreślą wzorzec pobożnego duchownego, myślącego o śmierci i życiu pozaziemskim<sup>38</sup>. W literaturze historycznej istnieją mity na temat średniowiecza, które miało być epoką „ciemną”, zacofaną. Nowsze badania podważają te niesłuszne opinie<sup>39</sup>. Oświata i pedagogika średniowiecza są interesujące, pokazują, jaka była rola wartości religijnych, w tym ciszy, w wychowaniu.

Proces kształtowania moralności i ładu wewnętrznego u młodych ludzi odbywał się w szkołach, w których nierzadko stosowano kary cielesne i panowała surowa dyscyplina. Uczelnie związane z Kościołem, a więc szkoły klasztorne, katedralne, kolegiackie i parafialne, edukowały i wychowywały w duchu pobożności. Zakonnicy wypełniali obowiązek spowiedzi, praktykowali milczenie podczas różnych czynności, jak np. strzyżenie włosów albo wyrabianie hostii<sup>40</sup>. Spokój wewnętrzny, rozmyślanie w ciszy o życiu

<sup>37</sup> J. Czuj, *Poglądy wychowawcze u św. Jana Chryzostoma*, „Przegląd Katechetyczny” 1948, nr 11, s. 7–11.

<sup>38</sup> J. Chelini, *Dzieje religijności w Europie zachodniej*, tłum. I. Wyrzykowska, M. Wyrzykowska, Warszawa 1996.

<sup>39</sup> A. Guriewicz, *Kultura i społeczeństwo średniowiecznej Europy: exempla XIII w.*, tłum. Z. Dobrzyński, Warszawa 1997.

<sup>40</sup> L. Moulin, *Życie codzienne zakonników w średniowieczu (X–XV wiek)*, tłum. E. Bąkowska, Warszawa 1986, s. 30.

wiecznym miały za zadanie zbliżyć ludzi do Boga i lepiej zrozumieć istotę ziemskiej egzystencji. W Europie Zachodniej sławę zyskał klasztor założony na Monte Cassino przez św. Benedykta z Nursji. *Reguła* benedyktyńska zalecała pracę, naukę, wewnętrzny spokój, harmonię i pokorę<sup>41</sup>. Podobne zasady zachowania wcielali w życie kartuzi, a jedną z kardynalnych zasad reguły przestrzeganej przez mnichów tego zakonu było milczenie<sup>42</sup>.

Światłe jednostki, w tym wybitni przedstawiciele pedagogiki średnio-wiecznej, interesowali się przeżyciami wewnętrznymi człowieka<sup>43</sup>. W traktatach ascetyczno-mistycznych św. Barnarda z Clairvaux pt. *O stopniach pokory i pychy, O miłowaniu Boga* znajdują się rozmyślenia o pokorze, posłuszeństwie, miłości Boga i bliźniego, potrzebie współczucia i kontemplacji<sup>44</sup>. Również w rozprawie *O wykształceniu dzieci królewskich albo szlacheckich* dominikanina Wincentego z Beauvais zawarte zostały przekonania o potrzebie wychowania religijnego, dążenia do uzyskania spokoju wewnętrznego i zewnętrznego, „kształtowaniu dusz” zarówno synów jak i córek<sup>45</sup>. Ideały wychowawcze pokazywały, co było najważniejsze dla myślicieli katolickich, ceniących brak gniewu, spokój ducha i milczenie.

Największe zainteresowanie wzbudzały dzieła znanych scholastyków, tj. Piotra Abelarda, św. Alberta Wielkiego i św. Tomasza z Akwinu, zwanego księciem scholastyki, autora *Summy teologicznej*, patrona szkół katolickich. Św. Tomasz twierdził, że celem życia człowieka jest poznanie i umiłowanie Boga, osiągnięcie zbawienia<sup>46</sup>. Do jego realizacji potrzebne było odpowiednie wychowanie w domu rodzinnym, gdzie panuje dyscyplina ojcowska, a matka pełni rolę głównej wychowawczynie. Katolicka szkoła miała uczyć cnót teologicznych (wiara, nadzieja, miłość) i kardynalnych (roztropność, sprawiedliwość, męstwo i powściągliwość). Powinny być one, zdaniem scholastyków, źródłem wychowania, uczyć pracy nad sobą i doskonalić duchowo. Autor *Summy teologicznej* analizował także zagadnienie roztropności wychowawczej, roli sumienia w etycznym rozwoju wychowanka<sup>47</sup>.

<sup>41</sup> T.M. Dąbek, *Św. Benedykt z Nursji*, Kraków 2004, s. 62.

<sup>42</sup> M.B. Bednarz, *Milczenie pustyni. Eremicki ideał kartuzów*, Warszawa 2003.

<sup>43</sup> A. Vauchez, *Duchowość średniowiecza*, tłum. H. Zaremska, Gdańsk 1996, s. 152–153.

<sup>44</sup> Bernard z Clairvaux, *O miłowaniu Boga i inne traktaty*, przekład i wstęp S. Kiełtyka, Poznań 2000; W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, t. 1, Lwów 1931, s. 281–282.

<sup>45</sup> A. Fijałkowski, *Wincenty z Beauvais OP (ok. 1194–1264) o wychowaniu*, „Rozprawy z Dziejów Oświaty”, t. 38, 1997, s. 15; *idem*, *Idee edukacyjne Wincentego z Beauvais (ok. 1194–1264)*, Warszawa 2001.

<sup>46</sup> J. Legowicz, *Historia filozofii średniowiecznej Europy Zachodniej*, Warszawa 1986, s. 533.

<sup>47</sup> Św. Tomasz z Akwinu, *Traktat o człowieku*, tłum. i oprac. S. Świeżawski, Kęty 1998, s. 340.

Ideale pedagogiczne epoki średniowiecza uzupełniała literatura opisująca wychowanie rycerskie, którego zasadniczym celem było nabycie siedmiu cnót, a więc umiejętności jazdy konnej, pływania, rzutu oszczepem, szermierki, myślistwa, gry w warcaby oraz śpiewu. Oprócz sprawności fizycznej w kilkunastoletnim procesie wychowania przyszłego rycerza doskonalono jego charakter, wzbogacając go o takie wartości, jak szczodrość, wierność, prawdomówność. Ceremoniał pasowania na rycerza poprzedzało przyjęcie sakramentów pokuty i komunii, a także całonocne czuwanie modlitewne w zaciszu murów świątyni<sup>48</sup>.

Pełne skupienia kontemplacje w miejscach kultu były zajęciem obowiązkowym i charakterystycznym dla ludzi średniowiecza. Pomagały w wewnętrznym wyciszeniu się, prześląganiu Boga za popełnione grzechy, a tym samym w zbliżeniu się do życia wiecznego. Jak podaje Johan Huizinga, życiu codziennemu ludzi średniowiecza towarzyszyło nie tylko wewnętrzne wyciszenie, ale również cierpienia trudne do zniesienia w milczeniu: „Trędownaci hałasowali grzechotkami i odbywali procesje, żebracy jęczeli po kościołach i wystawiali na pokaz swoją szpetotę”<sup>49</sup>. Takie zachowania miały przekaz religijno-pedagogiczny, pokazywały bowiem nicość ludzkiej egzystencji.

## Renesans (odrodzenie)

Epoka renesansu obejmuje przede wszystkim wieki XV i XVI. Odrodzenie zapoczątkowane zostało w północnej Italii, a więc w miejscu obfitującym w pamiątki po starożytnym Rzymie, inspirującym do głębszego zastanawiania się nad spuścizną naukową i kulturalną ludzi antyku. Humanisci nawiązywali do dorobku Greków i Rzymian, cytowali ich dzieła, zalecali naukę języków klasycznych, wychowanie młodzieży na ludzi twórczych, doskonałych intelektualnie i fizycznie<sup>50</sup>. W humanistycznej myśli pedagogicznej nie zabrakło również rozważań o moralności, kształtowaniu postaw etycznych dzieci i młodzieży, szacunku dla drugiego człowieka. Nowe poglądy krytycznie odnosiły się do średniowiecznych haseł, a szczególnie do *memento mori* – sentencji przypominającej o nieuchronnej śmierci

<sup>48</sup> J. Flori, *Rycerze i rycerstwo w średniowieczu*, tłum. E. Poznańska, Poznań 2003.

<sup>49</sup> J. Hauizinga, *Jesień średniowiecza*, t. 1, tłum. T. Brzostowski, wstęp H. Barycz, posłowie S. Herbst, Warszawa 1967, s. 34.

<sup>50</sup> A. Borowski, *Renesans*, Kraków 2002.

każdego człowieka oraz nicości życia ziemskiego. Autorzy dzieł literackich tego okresu stawiali pytania o znaczenie słowa i ciszy w życiu człowieka, widząc w nich zwierciadło jego duszy<sup>51</sup>.

W epoce odrodzenia pierwsze traktaty pedagogiczne popularyzujące ideały humanistyczne napisane zostały przez włoskich autorów. Najbardziej znane były dzieła: *Książeczka o szlachetnych obyczajach i studiach* Piotra Pawła Vergerio, *O wychowaniu dzieci i ich dobrych obyczajach* ks. Maffeo Vegio, czy *O wychowaniu księcia* Eneasza Sylwiusza Piccolominiego. Prace te omawiały zagadnienia związane z wychowaniem umysłowym, moralnym i fizycznym, nie szczędziły wskazówek odnośnie etycznego postępowania i miłości Boga. Te kwestie rozwinął Vittorino da Feltre – najznakomitszy włoski wychowawca epoki. Prowadzony przez siebie zakład wychowawczy w Mantui nazwał Casa Giocosa (Dom Radości)<sup>52</sup>. Nie stosując środków przymusu i zachowując religijny charakter nauk, wpajał swym podopiecznym zasady moralne, a szczególnie „największą cnotę chrześcijańską, tj. miłość Boga i bliźniego i wynikającą z niej cichość oraz ducha pokoju”<sup>53</sup>.

Wielką popularność zyskała myśl pedagogiczna Erazma z Rotterdamu i Hiszpana Jana Ludwika Vivesa. Pierwszy z nich swój ideał wychowawczy człowieka gruntownie wykształconego w zakresie nauk humanistycznych i chrześcijańskich przedstawiał w licznych pracach tłumaczonych na wiele języków<sup>54</sup>. Erazm podawał praktyczne wskazówki pedagogiczne, zaznaczając, że dziecko, przychodząc na świat, jest niczym więcej niż „nieukształconym ciałem”, a obowiązkiem rodziców i wychowawców jest odpowiednio je ukształtować<sup>55</sup>. Pisząc o wychowaniu chłopców, objaśniał, jak należy zwalczać przywary natury cielesnej, kształcić dobre maniery, formy grzeczności zewnętrznej i zachowania się w towarzystwie osób starszych<sup>56</sup>. Wychodząc z założenia, że ogląda jest wynikiem wychowania, omówił w utworze pt. *O wytworności obyczajów chłopięcych* kwestie dotyczące zachowania się

<sup>51</sup> D. Krawczyk, *Słowo i cisza w twórczości Małgorzaty Nawarskiej*, „Odrodzenie i Reformacja w Polsce” 2008, s. 135 i n.

<sup>52</sup> T. Mizia, *Casa Giocosa – Dom Radości*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1962, nr 1, s. 44.

<sup>53</sup> S.I. Możdżeń, *Historia wychowania do 1795*, s. 229.

<sup>54</sup> J. Huizinga, *Erazm*, tłum. M. Kurecka, wstęp M. Cytowska, Warszawa 1964.

<sup>55</sup> *O wychowaniu dzieci*, [w:] Erazm z Rotterdamu, *Pisma moralne*, wybór, tłum. i oprac. M. Cytowska, Warszawa 1970, s. 47.

<sup>56</sup> *Zasady dobrego wychowania*, [w:] Erazm z Rotterdamu, *Wybór pism*, tłum. M. Cytowska, E. Jędrkiewicz, M. Mejer, wybór, wstęp i komentarz M. Cytowska, Wrocław–Warszawa–Kraków 1992, s. 264.

w kościele, na ulicy, podczas posiłków. W XVI i XVII stuleciu zachowaniem młodzieńca aprobowanym społecznie było milczenie w towarzystwie starszych, zachowywanie ciszy, będącej wyrazem szacunku wobec nich. Philipp Ariès w książce *Historia dzieciństwa* przytacza słowa utworu edukującego ojców odnośnie egzekwowania u synów małomówności:

Żeby dobrze wychować dzieci,  
Nie szcędźcie im nauczycieli;  
Kaźcie dzieciom milczeć w towarzystwie,  
Póki nie wyrosną,  
Bo nie ma nic nudniejszego,  
Jak słuchać cudzego dzieciaka<sup>57</sup>.

Również Vives wyrażał pogląd o potrzebie wychowania religijno-moralnego i wstrzemięźliwości<sup>58</sup>. Taka myśl była obecna także w humanistycznej koncepcji pedagogicznej Michała de Montaigne, autora *Prób*. Ten wybitny francuski pisarz faworyzował wychowanie indywidualne, domowe, ostro krytykując współczesne mu metody wychowawcze, stosowanie kar cielesnych. Wierzył, że zacisze domu rodzinnego i odpowiednio dobrany nauczyciel oraz metody dydaktyczne, bazujące na obserwacji i doświadczeniu, nauczą wychowanków samodzielnego myślenia: „Zazwyczaj nieustannie krzyczą nam jeno w uszy, jakoby ktoś wlewał lejem, naszym zaś zadaniem jest powtarzać jeno to, co usłyszymy. Otóż chciałbym, aby poprawił tę metodę; i aby, od samego początku, wedle objęcia duszy, którą mu dano w ręce, zaczął zapoznawać ją ze światem, dając jej smakować rzeczy, wybierać i rozróżniać między nimi”<sup>59</sup>. Poglądy Montaigne'a były bliskie teoriom pedagogicznym okresu realizmu i stworzyły podwaliny pod ich rozwój. Jego wnioski na temat dydaktyki i wychowania były oryginalne, dawały potomnym impuls do głębszych przemyśleń pedagogicznych.

Sposób podejścia wybitnych pedagogów do spraw oświatowo-wychowawczych był znany polskim twórcom literatury pedagogicznej. O religii chrześcijańskiej, jako podstawie wychowania, potrzebie sprawiedliwości, łagodności, spokoju pisali najznakomitsi autorzy, a więc Andrzej Frycz

<sup>57</sup> P. Ariès, *Historia dzieciństwa. Dziecko i rodzina w dawnych czasach*, tłum. M. Ochab, Gdańsk 1995, s. 133.

<sup>58</sup> J.L. Vives, *O wspomaganii ubogich albo o niedostatku ludzkim*, tłum. i komentarz R. Węsierski, Kraków-Rzeszów 1993, s. 62.

<sup>59</sup> M. de Montaigne, *Próby*, tłum. T. Boy-Żeleński, t. 1, Warszawa 1931, s. 192.

Modrzewski<sup>60</sup> i Sebastian Petrycy z Pilzna<sup>61</sup>. Ich dzieła są świadectwem troski o wychowanie polskiej młodzieży na ludzi prawych, uczciwych, posłusznych wobec nakazów starszych, wyzbytych zuchwałości i innych przywar charakteru.

W XVI stuleciu dalekosiężny w skutkach wpływ na wychowanie i edukację wywarła reformacja, tj. wielki przewrót religijny, burzący jedność chrześcijaństwa w zachodniej Europie<sup>62</sup>. Działalność jej głównych przedstawicieli, tj. Marcina Lutra, Filipa Melanchtona i Jan Sturma zagroziła tradycyjnemu szkolnictwu katolickiemu, a wymownym tego przykładem były powstanie i rozwój szkół innowierczych. Nad tym problemem radził sobór trydencki (1545–1563), uznając, że do renesansu katolicyzmu może się przyczynić przede wszystkim szkoła konsekwentnie realizująca obowiązek nauczania religii. Tej trudnej misji podjęli się jezuici – męski zakon założony przez Ignacego Loyolę. Cechowała ich wiara w moc wychowania, mogącego dopomóc człowiekowi w prawym życiu, spełnianiu posług wiernego i oddanego Bogu katolika<sup>63</sup>.

Szkolnictwo i pedagogika jezuicka stały się znane w wielu krajach, a opierały się na jednolitych zasadach i przepisach, zawartych w Ustawie Szkolnej Towarzystwa Jezusowego<sup>64</sup>. Wychowanków do poznania i umiłowania Boga doprowadzano przez wpajanie im cnoty posłuszeństwa, pilności, sumienności czy czystości obyczajów. Jednym z celów było dążenie do wewnętrznego doskonalenia podopiecznych poprzez rozmowy duchowe, rozważania z nauczycielem i spowiednikiem<sup>65</sup>. Kontemplacje w ciszy oraz czuwania modlitewne miały pogłębiać pobożność, dodawać wiary w wielkość i dobroć Stwórcy. W ćwiczeniach duchownych Loyola zwracał uwagę na znaczenie rachunku sumienia na drodze do doskonalenia się<sup>66</sup>.

Myśl pedagogiczna po soborze trydenckim upowszechniała katolickie ideały wychowawcze. Działalność edukacyjną prowadziły m.in. szkoły pijarskie, bazylianów, paulinów. Ciekawe idee głosił Jan Chrzyciel de la

<sup>60</sup> A.F. Modrzewski, *O poprawie Rzeczypospolitej*, tłum. E. Jędrkiewicz, wstęp Ł. Kurdybacha, Warszawa 1953, s. 113.

<sup>61</sup> W. Wąsik, *System pedagogiczny Sebastiana Petrycego z Pilzna*, Warszawa 1968.

<sup>62</sup> Ch. Dawson, *Podział chrześcijaństwa na Zachodzie*, tłum. L. Dawson, Warszawa 1967; K.G. Appold, *Reformacja. Krótka historia*, Warszawa 2013.

<sup>63</sup> J.W. O'Malley, *Pierwsi jezuici*, Kraków 1999, s. 315 i n.

<sup>64</sup> L. Piechnik, *Powstanie i rozwój jezuickiej Ratio studiuorum (1548–1599)*, Kraków 2003.

<sup>65</sup> *Ratio Atque Institutio Studiuorum SJ czyli Ustawa Szkolna Towarzystwa Jezusowego (1599)*, wstęp i opracowanie K. Bartnicka i T. Bienkowski, Warszawa 2000, s. 83.

<sup>66</sup> I. Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, tłum. M. Bednarz, Kraków 2002, s. 29.

Salle, założyciel Braci Szkół Chrześcijańskich, autor prac *Zasady dobrego wychowania i obyczajności chrześcijańskiej*, *Prowadzenie szkół chrześcijańskich*. W lasaliańskim systemie pedagogicznym obowiązywało milczenie, przez które rozumiano „pewną roztropną ostrożność w posługiwaniu się słowem, by nauczyciel milczał, kiedy mówić nie powinien, a mówił, kiedy nie powinien milczeć”<sup>67</sup>. Miało ono znaczenie prewencyjne, nie tylko zapewniało ład i porządek w klasie szkolnej, ale również uczyło wczuwania się w nastrój powagi i ciszy oraz zapobiegało wybuchom gniewu.

## Okres realizmu i oświecenia

Do czołowych twórców nurtów realistycznych w wychowaniu zalicza się Francisca Bacona, René Descartesa, Jana Amosa Komeńskiego, Johna Locke’a i Wolfganga Ratke. Głoszone przez nich ideały pedagogiczne zakładały urealnienie programów, nauczanie krytycznego myślenia, przyrody i historii oraz jego urozmaicenie poprzez obserwacje i eksperymenty podczas zajęć. Wszechstronne wychowanie miało uwzględniać rozwój fizyczny i duchowy, a także wzbogacać charakter o nowe wartości. W pedagogice autorów okresu realizmu obecne były również aspekty religijno-moralne.

Ukierunkowanie na takie wartości jest widoczne w systemie pedagogicznym Jana Amosa Komeńskiego. Ten wybitny czeski pedagog, nazywany „ojcem pedagogiki nowożytnej”, autor podręczników i dzieł o dużej wartości teoretyczno-pedagogicznej, wyróżniał cztery kardynalne cnoty niezbędne, jego zdaniem, w wychowaniu moralnym: roztropność, umiarkowanie, męstwo i sprawiedliwość<sup>68</sup>. Cenił także idee wewnętrznej wolności, życzliwości, socjalnego pożytku. W *Wielkiej dydaktyce* pisał: „Wstrzeźliwości powinna młodzież uczyć się i przyzwyczajając się do przestrzegania jej przy pobieraniu pokarmu i napoju, w śnie i czuwaniu, w pracach i zabawach, w mowie i milczeniu, przez cały czas trwania nauki”<sup>69</sup>. Sformułowana przez Komeńskiego zasada nauczania wychowującego miała kształcić

<sup>67</sup> S.R. Rybicki, *Pedagogika Jana de la Salle. Psychologiczne założenia lasaliańskiego systemu wychowawczego*, Kraków 1996, s. 66.

<sup>68</sup> B. Suchodolski, *Komeński*, Warszawa 1979, s. 35.

<sup>69</sup> J.A. Komeński, *Wielka dydaktyka*, tłum. K. Remerowa, wstępem i komentarzem opatrzył B. Suchodolski, Wrocław 1956, s. 228.

w uczniach dobre obyczaje i bogobojność<sup>70</sup>. Takie nowatorskie podejście pedagogiczne zapewniło mu sławę na długie stulecia.

Do rozwoju realistycznych nurtów w wychowaniu przyczyniały się koncepcje pietystów i jansenistów. Zalecały one zaznajamianie podopiecznych z nauką chrześcijańską i przestrzeganie zasad moralnych<sup>71</sup>.

Na pograniczu realizmu i wczesnego oświecenia tworzył angielski pedagog John Locke. W wydanej w 1693 r. pracy pt. *Myśli o wychowaniu* przedstawił ideał wychowawczy synów z warstwy arystokratycznej, obejmujący kształcenie fizyczne, moralne i umysłowe. Nie był zwolennikiem kar cielesnych, preferował raczej łagodność i radził wychowywać poprzez dawanie odpowiednich przykładów, perswazję, napominanie. Piętnował straszenie dzieci, opowiadanie im o rzeczach budzących w nich lęk: „w okresie jego młodości musisz stanowczo strzec jego wrażliwy umysł od wszelkich wyobrażeń i pojęć o duchach i duszkach, albo innych okropnościach kryjących się w ciemnościach (...), gdyż wtłacza w ich wyobraźnię idee, które wydają je na pastwę strachu i przerażenia”<sup>72</sup>. Zdaniem autora *Myśli o wychowaniu* pochwała i nagana są lepszymi, bardziej dyscyplinującymi środkami w wychowaniu niż straszenie.

Równocześnie z rozprawami Locke’a ukazała się praca *Traktat o wychowaniu dziewcząt*. Jej autorem był francuski ksiądz François Fénelon, wychowawca córek w jednej z arystokratycznych rodzin, a także syna króla Ludwika XIV. Autor wypowiadał postępowe jak na ówczesny czas tezy, wskazując na niebezpieczeństwo zaniedbania wychowania dziewcząt. Zalecał, aby odbywało się ono pod okiem rodziców i guwernerów, a priorytetem w nim miało być kierowanie instynktów dziewcząt ku dobremu. W jego przekonaniu takie skazy charakteru u kobiet, jak lekkomyślność, rozrzepanie, gadatliwość są wynikiem braku kształcenia umysłowego<sup>73</sup>. Fénelon optymistycznie wierzył, że proces wychowania może wykorzenić często spotykaną wadę u kobiet, tj. wielomówność: „niczego dobrego po kobiecie spodziewać się nie można, jeżeli się jej nie przyzwyczai do ciągłego rozważania, do rozbierania myśli swoich, do objawiania ich sposobem związłym, a na koniec do zachowania milczenia”<sup>74</sup>. Spokój i rozsądek,

<sup>70</sup> S.I. Możdżeń, *Historia wychowania do 1795*, s. 352.

<sup>71</sup> C. Kupisiewicz, *Z dziejów teorii i wychowania*, Kraków 2012, s. 130–131.

<sup>72</sup> J. Locke, *Myśli o wychowaniu*, tłum. F. Wnorowski, wstępem i komentarzem opatrzyła K. Mrozowska, Wrocław–Kraków 1959, s. 137.

<sup>73</sup> S. Kot, *Historia wychowania*, t. 1, wyd. 3, s. 322.

<sup>74</sup> F. Fénelon, *O wychowaniu młodzieży płci żeńskiej*, tłum. M.W. Kosicki, Pułtusk 2009, s. 178.

umiejętność czytania i pisania, znajomość rachunków i historii uznawał za bardzo potrzebne dziewczętom, przyszłym matkom i strażniczkom zacisza domowego.

Fénelon nie był jednak tak znanym francuskojęzycznym autorem pedagogicznym czasów oświecenia, jak Jan Jakub Rousseau, twórca koncepcji wychowania naturalnego, autor romansu pedagogicznego pt. *Emil, czyli o wychowaniu*. Zasadniczą tezą tego dzieła było twierdzenie, że człowiek, przychodząc na świat, jest istotą dobrą, lecz deprawuje się pod wpływem otoczenia i złych ludzi: „Wszystko jest dobre, kiedy wychodzi z rąk Stwórcy; wszystko wyradza się w rękę człowieka”<sup>75</sup>. Rousseau piętnował zbyt dużą ingerencję w życie dorastających dzieci, uznając, że przyczynia się ona do powstawania takich wad jak zazdrość, próżność, pożądlivość. Skuteczną reformę wychowania widział w niewtrącaniu się w funkcjonowanie codzienne dziecka i zapewnieniu mu „dobrze uporządkowanej wolności”<sup>76</sup>. Wierzył, że edukacja w zacisznym miejscu, w bliskości przyrody, z dala od zgiełku i negatywnych wpływów człowieka twórczo ukształtuje charakter młodzieńca, który będzie osobą wrażliwą, przyjazną, kochającą innych. Myśl pedagogiczna Rousseau, nazywana niekiedy pedagogiką uczucia, zyskała sporą popularność i stworzyła podstawy rozwoju pedagogiki indywidualistycznej<sup>77</sup>.

Nawiązania do koncepcji Rousseau znajdujemy w twórczości pedagogicznej Szwajcara Jana Henryka Pestalozziego, nazwanego „ojcem szkoły ludowej”. Jego marzeniem było, aby poprzez oświatę i wychowanie poprawić trudną sytuację ludności wiejskiej. Prowadząc zakłady wychowawcze, dbał o to, aby panowała w nich rodzinna atmosfera, a wychowankowie zdobywali wartości religijno-moralne<sup>78</sup>. Nie miał wątpliwości, że znakomitym nauczycielem wiary i miłości potomstwa może być matka, która „w szczerzej i cichej pobożności” czuwa nad rozwojem moralnym dziecka<sup>79</sup>. W książce *Jak Gertruda uczy swoje dzieci. Próba podania matkom wskazówek, jak mają uczyć swoje dzieci, w formie listów* stwierdzał: „Moim najgłębszym pragnieniem jest oprzeć nauczanie na tym fundamencie ludzkiego ukojenia i spokoju; jestem bowiem przekonany, że dziecko, niepodniesione do

<sup>75</sup> J.J. Rousseau, *Emil czyli o wychowaniu*, cz. I, tłum. W. Husarski, Warszawa–Lwów 1930, s. 5.

<sup>76</sup> *Ibidem*, s. 91.

<sup>77</sup> B. Nawroczyński, *Współczesne prądy pedagogiczne*, Warszawa 1936, s. 11.

<sup>78</sup> M. Soëtard, *Johann Heinrich Pestalozzi (1746–1827)*, [w:] *Myśliciele – o wychowaniu*, t. 2, red. nauk. C. Kupisiewicz, Warszawa 2000, s. 257 i n.

<sup>79</sup> J.H. Pestalozzi, *Matka i dziecko*, tłum. i wstęp Z. Mysłakowski, Warszawa 1938, s. 121.

wyżyn ufności wobec Boga, jest sierotą bez matki”<sup>80</sup>. Wychowanie, zdaniem Pestalozziego, powinno wprowadzać ład w życie człowieka, uczyć posłuszeństwa, wdzięczności i ufności.

Idea dążenia w wychowaniu do wewnętrznej doskonałości, harmonii, przekazywania wartości religijno-moralnych występuje również w polskiej literaturze XVIII stulecia. Takie zasady wpajano uczniom Collegium Nobilium – szkoły założonej przez Stanisława Konarskiego, kształcącej synów magnackich i szlacheckich<sup>81</sup>. Dbano w niej także o skromność w zachowaniu, powagę, sprawiedliwość, posłuszeństwo. Te wartości młodzież nabywała zarówno podczas wspólnych zajęć, jak i dzięki samodzielnej pracy, lekturze dzieł literackich, czy rozmyśleniom w ciszy. Wielkim wydarzeniem w dziejach polskiej oświaty było powstanie Komisji Edukacji Narodowej<sup>82</sup> w 1773 r., która gruntownie zreformowała dotychczasowy system szkolny, głosząc ideał wychowania katolika-Polaka, człowieka „rozwinętego moralnie, intelektualnie i fizycznie stosownie do potrzeb polskich”<sup>83</sup>.

## Wiek XIX i pierwsze dekady XX wieku

Dziewiętnaste stulecie wniosło wiele nowych treści do wiedzy pedagogicznej. W ówczesnej, bogatej pod względem ilościowym i jakościowym literaturze pedagogicznej autorzy poruszyli zróżnicowane zagadnienia, a wśród nich problemy wychowania etycznego, kwestie dotyczące nieodzowności spokoju i ładu w życiu rodzinnym. Dla Polaków, pozbawionych własnego państwa, lata 1795–1918 były szczególnie trudne, gdyż stały się okresem walki o utrzymanie tożsamości narodowej<sup>84</sup>. Te niesprzyjające

<sup>80</sup> J.H. Pestalozzi, *Jak Gertruda uczy swoje dzieci. Próba podania matkom wskazówek, jak mają uczyć swoje dzieci, w formie listów*, tłum. W. Szewczuk, przejrzał F. Bielak, Warszawa 1938, s. 234.

<sup>81</sup> *Mowa o potrzebie kształtowania od najmłodszych lat uczciwego człowieka i dobrego obywatela*, [w:] Stanisław Konarski – pedagog, polityk, filozof, red. J. Ziętarska, Warszawa 2004, s. 18; E. Malicki, *Religijne wychowanie młodzieży w działalności ks. Stanisława Konarskiego*, Kraków 1996.

<sup>82</sup> A. Jobert, *Komisja Edukacji Narodowej w Polsce (1773–1794): jej dzieło wychowania obywatelskiego*, tłum. M. Chamcówna, przedmowa H. Barycz, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk 1979.

<sup>83</sup> Ł. Kurdybacha, *Ideał wychowawczy w rozwoju dziejowym*, Warszawa 1948, s. 34.

<sup>84</sup> J. Dybiec, *Nie tylko szabłą: nauka i kultura polska w walce o utrzymanie tożsamości narodowej 1795–1918*, Kraków 2004.

warunki zaważyły na refleksji pedagogicznej, dały impuls do rozważań nad nowymi ideałami wychowawczymi<sup>85</sup>.

Wielkimi indywidualnościami pedagogiki omawianego okresu byli Jan Fryderyk Herbart oraz Herbert Spencer. I chociaż ich twórczość nie mówi wprost o problematyce ciszy, to jednak znajdujemy w niej sporo przemysłań na temat tego, co stanowi istotę człowieczeństwa. Herbart na początku XIX w. opracował nową teorię pedagogiczną, propagującą ideę nauczania wychowującego<sup>86</sup>. Jego dzieło *Pedagogika ogólna wywiedziona z celu wychowania* podaje zasady wychowania moralnego, którego głównym celem powinna być „dążność do uczynienia przedmiotami woli słuszności i dobra w całej czystości i nieskazitelności, dążność do określenia na podstawie tych idei najgłębszej treści charakteru i osobowości z pominięciem wszelkiej dowolności”<sup>87</sup>. Opierając pedagogikę na etyce i psychologii, Herbart wyróżniał pięć idei: wewnętrznej wolności, doskonałości, życzliwości (dobra), prawa i sprawiedliwości. Także dla Spencera etyka i moralność były priorytetem wychowawczym<sup>88</sup>. W edukacji proponował jednak nowe, rewolucyjne rozwiązania, zmianę programów nauczania – wprowadzenie do szkół, kosztem przedmiotów humanistycznych, wiedzy użytecznej w pracy zawodowej i w przemyśle, tj. matematyczno-przyrodniczej.

Do rąk czytelników żyjących w XIX w. trafiały również dzieła popularyzujące idee pedagogiki chrześcijańskiej. Nawoływały one do łagodności i dobroci, spokoju ducha, ciszy wewnętrznej, czy umiarkowania. Popularność zyskiwał wówczas system wychowania prewencyjnego św. Jana Bosco<sup>89</sup>. Na ziemiach polskich zagadnienie wychowania religijnego było szczególnie mocno dyskutowane w okresie późnego oświecenia i romantyzmu<sup>90</sup>. Pedagodzy w swoich publikacjach prezentowali stanowisko

<sup>85</sup> K. Poznański, *Polska myśl pedagogiczna pod zaborem rosyjskim – do powstania styczniowego (1795–1863)*, „Przegląd Historyczno-Oświatowy” 1992, nr 1–2, s. 9–31; Cz. Majorek, *Myśl pedagogiczna na ziemiach polskich pod zaborem austriackim 1772–1918*, [w:] *Nauki pedagogiczne w Polsce. Tradycje, współczesność, przyszłość*, red. S. Michalski, Bydgoszcz 1994; J. Wnęk, *Polska myśl pedagogiczna 1795–1863*, Kraków 2007.

<sup>86</sup> Z. Kukulski, *Główne momenty myśli i badań pedagogicznych*, Lublin 1923, s. 38.

<sup>87</sup> J.F. Herbart, *Pedagogika ogólna wywiedziona z celu wychowania*, tłum. T. Stera, przedmowa i oprac. D. Stępkowski, Warszawa 2007, s. 49–50.

<sup>88</sup> *Wstęp*, [w:] H. Spencer, *O wychowaniu umysłowym, moralnym i fizycznym*, tłum. A. Peretiatkiewicz, wstęp i komentarz R. Wroczyński, Warszawa 2002, s. 36–37.

<sup>89</sup> A. Auffray, *Pedagogia świętego*, tłum. A. Zahorska, Warszawa 1932.

<sup>90</sup> J. Przybył, *Wychowanie religijne w polskich koncepcjach pedagogicznych w XIX wieku*, [w:] *Elementy pedagogiki religijnej*, red. B. Milerski, Warszawa 1998, s. 93–118; J. Wnęk, *Wychowanie religijne w polskiej myśli pedagogicznej XIX wieku*, „Nasza Przeszłość”, t. 118, 2012, s. 171–182.

odnośnie roli spokoju, ciszy oraz dyscypliny w wychowaniu dzieci i młodzieży. Wydawano kodeksy obyczajowe, edukujące młodych czytelników, jak należy zachowywać się w obecności starszych, w szkole, w kościele<sup>91</sup>. Zwracały one uwagę na znaczenie zachowania ciszy w miejscach publicznych, a szczególnie w miejscach kultu. Anonimowy autor pisał w 1808 roku: „Nim do kościoła idziesz, umyj się wprzód, uczesz głowę, a suknie swoje, jako i obuwie, ochędoż, abyś tak do kościoła nie przyszedł, jak niektóre wcale nieobyczajne dzieci ze wsi przychodzą. W kościele nie śpij, nie rozmawiaj, nie śmiej się i nie oglądaj, ale raczej módl się nabożnie i słuchaj tam pilnie nauki, czyli kazania. Przez rozmowy i szwary przeszkadzasz modlić się drugim, a przez śmiech, lub inne nieprzyzwoitości, stajesz się przyczyną zgorszenia; przez co będą tobą wszyscy z całej parafii gardzić i wcale cię nie lubić”<sup>92</sup>. Problem dobrych manier był dyskutowany w wielu pracach, a niektóre z nich poruszały zagadnienia nieobecne wcześniej w polskim piśmiennictwie<sup>93</sup>.

Polska literatura pedagogiczna przekazywała czytelnikom idee dotyczące życia rodzinnego. Propagowano wzorce rodziny religijnej, wiodącej spokojne życie i wychowującej potomstwo w duchu tradycji narodowych. Takie poglądy upowszechniali m.in. Klementyna z Tańskich Hoffmanowa<sup>94</sup>, Józef Bychowiec<sup>95</sup>, czy Tomasz Dziekoński<sup>96</sup>, chcąc wcielić w życie wzorzec dobrej żony, matki i gospodyni, kobiety będącej uosobieniem wszelkich cnót domowych. Rodziców przestrzegano przed zaniedbywaniem po-

<sup>91</sup> J. Szymczak-Hoff, *Drukowane kodeksy obyczajowe na ziemiach polskich w XIX wieku (studium źródłoznawcze)*, Rzeszów 1982.

<sup>92</sup> S..., *Rady i przestrogi dla dzieci czyli nauka, jak się kiedy zachować mają, aby u wszystkich za grzeczne i obyczajne uchodzili, 1808*, [w:] *Źródła do dziejów wychowania i szkolnictwa w Polsce w dobie Izby Edukacji Publicznej 1807–1812*, zebrał i wstępem poprzedził Z. Kukulski, Lublin 1931, s. 334.

<sup>93</sup> A. Osiński, *Nauka ojca dana synowi jadącemu do Akademii*, Warszawa 1801; I. Lubicz Czerwiński, *Cenzor w ojcu czyli wykład cnót i wystawa wad*, Lwów 1810; [M. Wiszniewski], *Pamiętka po dobrym ojcu*, z rękopisma bezimiennego przerobiona, pomnożona i wydana przez T. Sierocińskiego, Warszawa 1825; P.E. Leśniewski, *Wychowaniec dziewiętnastego wieku czyli przepisy przystojności i dobrego tonu w pożyciu towarzyskim*, Warszawa 1843; M. Skotnicki, *Nauka życia czyli zasady cnót i moralności dla młodzieży*, Warszawa 1849; S. Ostaszewski, *Ojciec córkom*, t. 1–2, Kijów 1851.

<sup>94</sup> [Klementyna z Tańskich Hoffmanowa], *Pamiętka po dobrej matce czyli ostatnie jej rady dla córki*, przez młodą Polkę, Warszawa 1819.

<sup>95</sup> J. Bychowiec, *Rady dobrej matce, która usposobił swych synów do wychowania dobrego i wyższego oświecenia*, Wilno 1827.

<sup>96</sup> T. Dziekoński, *O wychowaniu dzieci ze szczególniejszym do płci żeńskiej zastosowaniem*, Warszawa 1828.

bożności u dzieci<sup>97</sup>, łamaniem zasad wychowania rodzinnego, którego podstawowymi wartościami powinny być zgoda, spokój i moralność. Józef Żochowski w książce *Filozofia serca, czyli mądrość praktyczna* stwierdzał: „Niezgodni rodzice, którzy w oczach dzieci wieczną wojnę między sobą wiodą; niegodni rodzice, którzy zamiast prosić Boga, aby ich skłonności przemienił, pokojem wewnętrznym i domowym udarował, opuszczają się nawzajem, niepomni na dzieci, którym wychowanie uczciwe i bogobojne dać obowiązani”<sup>98</sup>. Podobnie powyższe kwestie rozumiał Ewaryst Estkowski – znany działacz pedagogiczny, związany z Wielkim Księstwem Poznańskim<sup>99</sup>. Uważał, że cele i ideały wychowania mogą być zrealizowane tylko w domu rodzinnym, w którym panuje zgoda i miłość<sup>100</sup>.

W publikacjach pedagogicznych obecny był pogląd, że niestosowanie surowej dyscypliny przez rodziców wobec dzieci niszczy zacisze domu rodzinnego. Bronisław Ferdynand Trentowski, najwybitniejszy polski pedagog i filozof okresu romantyzmu<sup>101</sup>, w dziele pt. *Chowanna* przestrzegał przed swawolą dzieci, brakiem posłuszeństwa wobec rodziców, przejawiającym się w krzyku i krnąbrności: „Jeżeli dziecię płacze ze złości i nie daje ci na twe pytanie, dlaczego płacze, żadnej odpowiedzi: rozkaż mu milczeć. Jeśli nieposłuszne, powtórz mu rozkaz ten raz i drugi i trzeci, coraz to głosem silniejszym. Skoro to wszystko nie pomoże, bierz się do różgi!”<sup>102</sup>. Pedagogów wprawiał w niepokój niemoralny tryb życia młodzieży, brak poszanowania wobec starszych, upór i arogancja. Część nauczycieli była bezradna wobec uczniów łamiących zasady zachowania podczas lekcji, nieprzestrzegających ciszy w trakcie wykładu nauczyciela. Władysław Chodecki pisał w „Przeglądzie Pedagogicznym”: „W gimnazjach na wykładzie uczniowie, zamiast zwracać uwagę na lekcję, bawią się często oglądaniem kart pocztowych ze sprośnymi wizerunkami (...). Obserwować można wieczorami młodzież szkolną, spacerującą po ulicach z papierosem w ustach, grającą w bilard po cukierniach i kawiarniach. Dziwić się zaiste należy, że

<sup>97</sup> S. Służewski, *Wychowanie środków uszczęśliwienia człowieka i społeczeństw*, Kraków 1833.

<sup>98</sup> J. Żochowski, *Filozofia serca czyli mądrość praktyczna*, Warszawa 1845, s. 75.

<sup>99</sup> J. Hellwig, *Ewaryst Estkowski (1820–1856). Prekursor nowatorstwa pedagogicznego w Polsce*, Poznań 1984.

<sup>100</sup> E. Estkowski, *Wychowanie Polek*, „Szkoła Polska”, t. 2, 1850, s. 356.

<sup>101</sup> H. Rowid, *Podstawy pedagogiki Trentowskiego*, Lwów–Warszawa 1920; W. Andrukowicz, *Szlachetny pożytek: o filozoficznej pedagogice Bronisława F. Trentowskiego*, Szczecin 2006.

<sup>102</sup> B.F. Trentowski, *Chowanna, czyli system pedagogiki narodowej jako umiejętności wychowania, nauki i oświaty, słowem wykształcenia naszej młodzieży*, wstęp i komentarz A. Walicki, t. 1, Wrocław–Warszawa–Kraków 1970, s. 544.

opiekunowie i rodzice tak mało zwracają uwagi na te wybryki młodzieży szkolnej<sup>103</sup>. Lekarstwem na te negatywne zjawiska miał być rygor domowy i szkolny, odpowiednio dobrane metody wychowawczo-dydaktyczne, dzięki którym dzieci i młodzież nauczyłyby się zasad moralnych, prawdomówności, sumienności, spokoju i ciszy.

Na przełomie XIX i XX w. nastąpił rozkwit nauk pedagogiczno-psychologicznych, co zrewolucjonizowało dotychczasowe poglądy na rozwój dziecka<sup>104</sup>. Tzw. ruch nowego wychowania uznał za priorytetowe zagadnienia związane z dzieckiem i dzieciństwem, zaczęto badać kwestie dotychczas pomijane w dociekaniach naukowych<sup>105</sup>. Powstała wówczas doświadczalna nauka o dziecku, zwana pedologią<sup>106</sup>. Uczeni interesowali się rozwojem fizycznym i biopsychospołecznym najmłodszych, ich zmysłami, pamięcią, inteligencją<sup>107</sup>. Najznakomitsze rozprawy tłumaczono na wiele języków, w tym na język polski<sup>108</sup>. Taką książką było dzieło szwedzkiej pisarki Ellen Key pt. *Stulecie dziecka*<sup>109</sup>, popularyzujące idee pajdocentryzmu i koncepcje wychowania pośredniego: „Spokojnie i cierpliwie śledzić, jak natura sama sobie radzi, a baczyć tylko na to, by warunki otaczające pracę natury wspierały – oto jest wychowanie”<sup>110</sup>. Key doradzała pozostawianie dziecku swobody, nazywając „największą zbrodnią” niedawanie mu „chwili spokoju”<sup>111</sup>.

Refleksje E. Key na temat nienarzucania dzieciom form spędzania czasu, poszanowania swobody i spokoju dziecka nie zyskały tak wielkiej popularności, jak koncepcje włoskiej lekarki i pedagog – Marii Montessori, założycielki Domu Dziecięcego (Casa dei Bambini) w Rzymie<sup>112</sup>. Swoją

<sup>103</sup> W. Chodecki, *O niemoralności młodzieży*, „Przegląd Pedagogiczny” 1904, nr 4, s. 38–39.

<sup>104</sup> K. Sońnicki, *Rozwój pedagogiki zachodniej na przełomie XIX i XX wieku*, Warszawa 1967; Ł. Kabzińska, *Dziecko jako przedmiot poszukiwań badawczych w myśli pedagogicznej przełomu XIX i XX wieku*, [w:] *Dziecko w rodzinie i społeczeństwie. Dzieje nowożytne*, red. K. Jakubiak, W. Jamrożek, t. 2, Bydgoszcz 2002, s. 21–50.

<sup>105</sup> B. Smolińska-Theiss, *Rozwój badań nad dzieciństwem – przełomy i przejścia*, „Chowanna” 2010, s. 17.

<sup>106</sup> B. Śliwowski, *Pedagogika dziecka. Studium pajdocentryzmu*, Gdańsk 2007.

<sup>107</sup> J. Joteyko, *O pedologii*, tłum. M. Schätzel, „Rodzina i Szkoła” 1911, nr 15–18, s. 112.

<sup>108</sup> J. Dybiec, *Polska w orbicie wielkich idei: polskie przekłady obcojęzycznego piśmiennictwa 1795–1918*, t. 1, Warszawa 2011.

<sup>109</sup> A.A. Zych, *Key Ellen Karoline Sofia (1849–1926)*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 2, Warszawa 2003, s. 576–577.

<sup>110</sup> E. Key, *Stulecie dziecka*, tłum. I. Moszczeńska, Warszawa 1904, s. 80.

<sup>111</sup> *Ibidem*, s. 81.

<sup>112</sup> E. Łatacz, *Recepcja teorii pedagogicznej Marii Montessori w Polsce do roku 1939*, Łódź 1996, s. 11.

system wychowania przedszkolnego „oparła na idei samorzutnego – niekierowanego z zewnątrz – umysłowego, emocjonalnego i fizycznego rozwoju dziecka”<sup>113</sup>. Podczas swojej pracy pedagogicznej odkryła znaczenie wychowawcze ciszy<sup>114</sup>. W książce *Domy dziecięce* pisze, jak przeprowadziła z dziećmi lekcję o milczeniu, biorąc na ręce czteromiesięczne niemowlę, które „wydawało się uosobieniem spokoju”, i rzekła do podopiecznych: „»Oto mała nauczycielka«. A gdy były zdziwione, dodałam: »Tak, ponieważ żadne z was nie potrafi zachowywać się tak spokojnie (...)«. Dzieci stają się poważne, zdaje się, że przenika je przeświadczenie o wyższości niemowlęcia (...). Zdawało się, że niemowlę pozostawiło urok subtelny i czarujący. Nie ma w naturze nic miłszego nad spokój oddechu noworodka. Rodzące się życie ludzkie spoczywa w ciszy: co za majestat! (...). Dzieci również czują spokój milczenia, który otacza kołyskę”<sup>115</sup>. Montessori wierzyła, że ćwiczenie ciszy wyzwala w dziecku nowe doświadczenia, przygotowuje je do „ćwiczenia duszy”, zwycięstwa „ducha nad ciałem”<sup>116</sup>, panowania nad sobą, kształcenia charakteru i zmysłów. O praktyczności i nieprzemijającej wartości metod pedagogicznych Montessori świadczy to, że są one stosowane również współcześnie<sup>117</sup>.

W pierwszych dekadach ubiegłego stulecia zainteresowanie budziła twórczość niemieckiego pedagoga Fryderyka Wilhelma Foerстера, przedstawiciela pedagogii religijnej, uznającego, że „wszelka głębsza pedagogika pozostaje w ścisłym związku z filozofią i teologią”<sup>118</sup>. Według niego jednym z zasadniczych celów wychowania powinno być doskonalenie charakteru<sup>119</sup>, a powinno się ono odbywać z zachowaniem ładu, panowania nad własnymi namiętnościami i nad strachem<sup>120</sup> oraz na zasadach religijnych<sup>121</sup>. Chrześcijański ideał wychowawczy Foerстера zawierał elementy pedagogii

<sup>113</sup> K. Bartnicka, I. Szybiak, *Zarys historii wychowania*, Warszawa 2001, s. 173.

<sup>114</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, s. 192 i n.

<sup>115</sup> M. Montessori, *Domy dziecięce*, Warszawa 1913, s. 169–170.

<sup>116</sup> M. Miksza, *Zrozumieć Montessori*, Kraków 2004, s. 46.

<sup>117</sup> *Metoda Marii Montessori. Historia i współczesność*, red. S. Guz, Lublin 1994; M. Miksza, E. Łatacz, *Metoda Montessori*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 3, Warszawa 2004, s. 173–180; M. Pitamic, *Naucz mnie samodzielności. Zajęcia metodą Montessori dla Ciebie i Twojego dziecka*, Warszawa 2010.

<sup>118</sup> F.W. Foerster, *Szkola i charakter. Przyczynek do pedagogii postuszeństwa i do reformy karmności w szkole*, tłum. M. Łopuszańska, Warszawa–Kraków 1909, s. 7.

<sup>119</sup> D. Koźmian, *Chrześcijańska myśl wychowawcza Fryderyka Wilhelma Foerстера i jej recepcja w Polsce*, Szczecin 1996, s. 84 i n.

<sup>120</sup> L. Chmaj, *Kierunki i prądy pedagogiki współczesnej*, Warszawa–Wilno 1938, s. 684.

<sup>121</sup> F.W. Foerster, *Religia a kształcenie charakteru. Dociekania psychologiczne i pedagogiczne wskazania*, tłum. J. Miński, Poznań–Warszawa–Wilno–Lublin 1930, s. 46.

ciszy, spokoju, bez których trudne jest budowanie fundamentów edukacji opartej na wartościach uniwersalnych.

## Podsumowanie

Bez wątplenia słuszne jest powiedzenie, że historia jest nauczycielką życia. Myśl pedagogiczna dawnych epok nie tylko pokazuje współczesnemu człowiekowi ważne idee oświatowo-wychowawcze, ale może również twórczo inspirować do udoskonalania kształcenia i wychowywania<sup>122</sup>. Jest kwestią bezsporną, że z koncepcjami wielkich twórców powinni zapoznać się pracownicy nauki i nauczyciele, a przede wszystkim młodzież. Teksty źródłowe z zakresu historii wychowania mogą odegrać wielką rolę podczas zajęć dydaktycznych na studiach wyższych, dostarczając studentom wiedzy na temat wartości pedagogicznych, w tym wartości ciszy i spokoju.

Refleksje dawnych myślicieli zajmujących się tą problematyką można z powodzeniem wykorzystać do pracy wychowawczej w dzisiejszej szkole, w której coraz trudniej o ład i dyscyplinę. Codziennosc przeważającej części ludzi jest zakłócana troską o jutro, zabieganiem, różnymi dźwiękami i hałasami<sup>123</sup>. Zarówno rodzice, jak i nauczyciele, na których spoczywa wielka odpowiedzialność za wychowanie dzieci i młodzieży, powinni dokładać wszelkich starań, aby ich podopieczni wyrosli na ludzi zdyscyplinowanych, dbających o ciszę oraz etykę w swoim życiu.

Takie wartości musi wpajać przede wszystkim rodzina, współpracująca pedagogicznie ze szkołą. Z kolei działania nauczycieli powinny zmierzać ku utrzymywaniu dyscypliny i spokoju w klasie, wpajaniu uczniom przekonania o konieczności zachowań prospołecznych w szkole, jak i poza nią. Wychowawcy są zobowiązani wskazywać młodzieży postawy ważne w życiu człowieka, takie jak altruizm, bezinteresowna pomoc innym, sprawiedliwość, tolerancja. Jak pisze Mieczysław Łobocki, wychowanie „ma dzisiaj do spełnienia niebagatelną rolę (...), zwłaszcza z powodu trwającej nieustannie walki o pozyskanie ludzi dla wartości nie zawsze zasługujących na uznanie z moralnego i ogólnoludzkiego punktu widzenia”<sup>124</sup>. Nieodzw-

<sup>122</sup> B. Śliwerski, *Współczesna myśl pedagogiczna. Znaczenia, klasyfikacje, badania*, Kraków 2011, s. 130.

<sup>123</sup> B. Jastrzębski, *Cisza współczesnej codzienności*, „Tematy z Szewskiej” 2007, nr 1, s. 27.

<sup>124</sup> M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2010, s. 99.

nym warunkiem budowania godnego życia są cisza i spokój, wyrażające wewnętrzną harmonię, łagodność i brak gniewu.

## Abstract

The article presents a pedagogical reflection on the silence in different historical epochs. The article magnifies the reflections of eminent theorists and practitioners of education, who are permanently enrolled in the history of pedagogical thought, on the silence. The statements of the ancient Greeks and Romans were rich in content; moreover, educators also understood the importance of the silence in later eras. Thus the works of, among others, Erasmus, Jean-Jacques Rousseau or Maria Montessori, evidence this fact. Poles also raised the subject of the silence in their works. Publications produced during the period of national thralldom are of particular interest.

## **Część druga**

Rozważania na temat zasięgu ciszy



## Sztuka ciszy

Autorzy omawiający twórczość Rembrandta, ale też i jego pracę z uczniami, zwracają uwagę, że Mistrz w pewnym momencie podzielił przestrzeń otaczającą pracownię na nieduże pokoiki, by umożliwić każdemu z młodych skupioną pracę, ale też – można tak przypuszczać – by to, co dzisiaj nazywamy korektą, a kiedyś było po prostu rozmową o malowanym obrazie, miało charakter osobistych rozważań, było wskazywaniem błędów, ale i tego co dobre.

Z perspektywy czasu możemy tu zwrócić uwagę lub zapytać, jaki był wtedy cel i sens tego, co jest przecież istotą dydaktyki w malarstwie. Ktoś może nawet powiedzieć, że dzisiaj w uczelnianych pracowniach nie ma aż takiego luksusu, a korekta często ma miejsce nieopodal innych pracujących studentów. Nie czas tu i miejsce na poddawanie analizie idei i zasad korekt z czasów baroku i tych przeprowadzanych dzisiaj. Najważniejsze wydaje się to, że korekta bywa często intymną rozmową, nieraz trudną dla nauczyciela i ucznia, niekiedy wymagającą delikatności, a czasem „twardych słów”. To co nie zmieniło się od czasów Rembrandta i co – jak sądzę – skłoniło go do wprowadzenia intymnego charakteru korekty – to głębokie, zaaprobowane do dzisiaj zrozumienie istoty i sensu procesu twórczego.

W „Liście do Artystów” Jan Paweł II w roku 1999 napisał: „Poprzez swoje dzieła artysta rozmawia i porozumiewa się z innymi. Tak więc historia sztuki nie jest tylko historią dzieł, ale również ludzi”. Można więc i trzeba zapytać, co winno być i przecież tak często jest istotą rozmowy, kiedy rozmowa

zachowuje swój sens i pozwala być znakiem prawdy o naszym myśleniu i życiu? Można, jak sądzę, zaryzykować odpowiedź, że takim znakiem i warunkiem sensu i istoty rozmowy jest umiejętność słuchania, spokój i cisza.

Często mówiąc o ciszy i spokoju, odczytujemy te pojęcia jako polecenia wydawane w szkole podstawowej przez nauczyciela, którego denerwują rozmawiający uczniowie. Cisza i spokój to też synonimy braku życia i dynamicznych reakcji na to, co dzieje się wokół nas. Takie pojmowanie tych pojęć, takie określanie sytuacji w codzienności, oznaczające po prostu nudę i brak odwagi, by zaznaczyć duchowy dynamizm i siłę naszej reakcji wobec otaczającego życia – to zasadniczy błąd.

Wielki, zmarły niedawno kompozytor Wojciech Kilar powiedział: „Trzecie tysiąclecie przynosi w nadmiarze niepokój i zgiełk. Prędzej czy później musi się w nas pojawić potrzeba wyciszenia”. Warto sobie uświadomić, że skupienie i cisza nie są obowiązkowym zjawiskiem towarzyszącym sztuce.

Nie ma czegoś takiego, jak polecenia wydawane przez pedagogów i krytyków, że przy pracy ma być cisza i spokój. Cisza i spokój wynikają z trudu, jakim jest praca, i wzruszenia, jakim jest poszukiwanie najtrafniejszych sformułowań, najtrafniejszego koloru, melodii, rytmu, dźwięku.

Wszechobecność mediów w życiu codziennym, wpływ mediów na wyobraźnię dzieci, młodzieży, dorosłych – to niewątpliwie znak naszej współczesności. Brak świadomego zarządzania tym zgiełkiem, który w równym stopniu obejmuje wyobraźnię, emocje, informację i pozory informacji – doprowadza do degradacji wartości, powierzchowności w ocenianiu życia ludzi, do eliminowania tego, co przeszkadza, bo wymagałoby chwili refleksji.

Na pewno jednym z etapów wprowadzania dzieci w klimat twórczości jest coś, co nazwać można twórczą zabawą. Zabawa i monologi dzieci w najmłodszych klasach, właśnie na zajęciach plastycznych, ukazują radość, wzajemną bliskość dzieci, gdy malują, rysują, modelują w plastelinie. Mądrze prowadzone zajęcia prowadzą powoli do skupienia, zaś cisza do wzruszeń i radości.

Tak właśnie można wprowadzić dzieci w klimat twórczości. Zwiedzanie muzeów to również sposób wprowadzania w dzieje życia artystów, ich otoczenia, historii krajów i miast. Ale tu też trzeba wskazywać na to, co przynosi skupienie i postrzeganie otoczenia.

Taki sens i znaczenie mają ekspozycje w dawnych domach i pracowniach artystów. Taki jest Dom Matejki, Muzeum Wyspiańskiego. Taka – mam nadzieję – będzie ekspozycja pracowni i galerii Józefa Czapskiego w jednym z budynków krakowskiego Muzeum Narodowego.

Zwiedzanie zbiorów muzealnych, zamków, kościołów winno ukazywać potrzebę ciszy i skupienia. Oprowadzający winien przygotować się do swej pracy i dostosować się do charakteru grupy zwiedzających. Po informacji i komentarzach ma nastąpić skupiona cisza „wchodzenia” w świat dzieł – kontemplacja.

W ciszy powstawały dzieła nawet tych twórców i czasów, które niosą z sobą dynamizm i ekspresję; wzruszające i poetyckie teksty van Gogha towarzyszyły dramatycznym obrazom i autoportretom – a pamiętajmy, że powstawały w niemal modlitewnym skupieniu.

W czasach, w których przeciętny mieszkaniec niemal każdego kraju żyje w loskocie informacji, wśród drgających telewizyjnych reklam i równie chaotycznych nieraz obrazów, rzeźb czy grafik – pamiętajmy, że to wszystko przeminie, a pozostaną na zawsze i powstawać będą nadal wielkie, średnie i słabe – ale wiarygodne i szczere dzieła malarskie, rzeźby, wiersze i powieści, utwory muzyczne i dzieła architektury, które powstawały w ciszy i skupieniu, w klimacie wzruszeń, radości, wspomnień i dynamicznej, duchowej ekspresji.

Przezną mody i awantury, skandale i dziwactwa uznawane przez jakiś czas za wielką sztukę.

Pozostanie to, o czym myśleli uczniowie Rembrandta w swych niedużych pokojkach, zostanie to, co w ciszy i skupieniu malowali Grünewald, Matejko, Picasso, co przez lata rzeźbił Wit Stwosz, Dunikowski i Michał Anioł.

Upływają i upływać będą lata i stulecia, a my wierźmy w skupienie i ciszę procesu twórczego, w myśli i wzruszenia artystów wszystkich epok.

## Abstract

The article emphasises the advantages of quiet in evolving for creativity and in doing creative work. The author gives examples of outstanding artists and painters who valued quiet as the best condition to work in. Quiet accompanied even those artists and times which are dynamic and expressive; the moving and poetic texts of van Gogh accompanied dramatic his paintings and self-portraits, which were created in almost prayer-like concentration. The author gives directions on how to introduce children to the atmosphere of creativity, which (apart from creative playing) can also be achieved through visiting artists' homes, museums, castles, or churches. Being in such places should reveal the need for quiet and concentration.

# Cisza i hałas w środowisku życia ludzkiego – wymiar cywilizacyjny, społeczny i egzystencjalny

## Wprowadzenie

Żyjemy w czasach coraz większego hałasu i zgiełku, szumu i chaosu – przy stałym nasilającym się spychaniu na margines środowiska życia ludzkiego ciszy i spokoju, harmonii i ładu. Nadmiar narastającego fizycznego i psychologicznego hałasu sprawia, że nie bez powodu obecną cywilizację nazywa się „cywilizacją krzyku”<sup>1</sup>. Pejzaż akustyczny, w którym uczestniczymy, wykazuje coraz dotkliwszy deficyt zarówno ciszy fizycznej (przyrodniczej)<sup>2</sup>, jak i ciszy psychicznej i egzystencjalnie doświadczanej<sup>3</sup>. Powoduje to wiele różnorodnych zjawisk i negatywnych skutków w sferze życia biologicznego i psychicznego człowieka współczesnego, a nadto także w dziedzinie jego życia społecznego, kulturowego i intelektualnego. Sytuacja ta urasta już do wielkiego problemu antropologicznego i cywilizacyjnego; mówiąc wprost – do problemu bezpiecznego bycia i przetrwania, prawi-

<sup>1</sup> Por. W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska. Propedeutyka sozofilozofii*, Częstochowa 2012, s. 139.

<sup>2</sup> W znaczeniu akustycznym (fizycznym) „(...) cisza to stan środowiska, w którym poziom ciśnienia akustycznego jest na poziomie 20 mikroskali lub mniej” (zob. s. 15 w niniejszej książce). W takimż znaczeniu hałas to – ogólnie rzecz ujmując – „niepożądany i nieprzyjemny dźwięk powodujący negatywną reakcję organizmu”, to „zjawisko akustyczne szkodliwe dla narządu słuchu człowieka i odczuwane jako dokuczliwe oraz uciążliwe” [w:] W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska...*, *op. cit.*, s. 139.

<sup>3</sup> Por. T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, Kraków 2010.

dłowego rozwoju osobowościowego (zwłaszcza mentalnego i duchowego) jednostek ludzkich w tak nadmiernie i niebezpiecznie „nagłośnionym” i przez to nieswojskim „świecie człowieka”<sup>4</sup>. Mówiąc nieco żartobliwie, zagadnienie ciszy staje się zagadnieniem niezupełnie „cichym” i przemilczanym, ale coraz lepiej społecznie słyszonym i docenianym, właśnie ze względu na swą nader aktualną i dużą wagę dla zdrowotności biologicznej i psychicznej człowieka, jakości i komfortu jego życia, zwłaszcza dla życia wewnętrznego i duchowego, głębszych poziomów jego duchowości i uczuciowości, czyli istotnych składników człowieczeństwa. Pionierską i bardzo znaczącą rolę w tym już obecnie bardzo potrzebnym wydobywaniu na „światło dzienne” – ze sfery zaciemnienia i zapoznania – antropologicznych i społecznych, psychologicznych i edukacyjnych aspektów zagadnienia ciszy i hałasu (dwóch integralnie powiązanych ze sobą zjawisk) odgrywają inicjowane w wielu krajach, w tym także w Polsce, wielodyscyplinarne badania nad tym zagadnieniem i ogłaszane ich wyniki.

W tym tekście zajmiemy się wybranymi aspektami ciszy jako zjawiska antropologicznego – psychologicznego i społecznego, jej miejscem i rolą w środowisku życia ludzkiego oraz głównymi jej funkcjami poznawczymi i egzystencjalnymi. A także niefizyczne, nie wyłącznie przyrodnicze, a w pewnym sensie „zdematerializowane” i zhumanizowane pojmowanie ciszy; pojmowanie, które naukowiec akustyk, przedstawiciel nauk technicznych określiłby jako rozpoznawanie „ciszy dla humanisty”, wymaga kilku, podstawowych wyjaśnień.

Po pierwsze. Cisza antropologiczna (wprowadzimy tu termin do naszych rozważań), to znaczy cisza na „ludzki” sposób, organicznie i sensorycznie odbierana oraz mentalnie i uczuciowo doświadczana, jest zjawiskiem indywidualnie i społecznie bardzo zróżnicowanym i zrelatywizowanym; ma różnorakie swe „oblicza” i przejawy, natężenia wewnętrzne i siły aktywności, różną też temporalność i kontekstowość. W sensie semantycznym jest pojęciem wielo-i-różnoznacznym i *de facto* niedefiniowalnym. (Nikt dotąd nie zdefiniował ściśle i adekwatnie podmiotowo doświadczalnej i przeżywanej ciszy i prawdopodobnie nikt nigdy takiego zadania nie zdoła wykonać. Zdani natomiast jesteśmy na mniej lub bardziej udane robocze opisy i wyjaśnienia tego fenomenu). Nie znaczy to oczywiście, żeby cisza antropologiczna (psychologiczna, osobowościowa, podmiotowo doświadczalna), cichość i milczenie, nie była faktem aż nadto

<sup>4</sup> Por. W. Sztumski, *My zgubieni w świecie. Przyczynek do filozofii środowiska życia jako podstawy environmentologii*, Katowice 2004, s. 19–61.

konkretnym, swoiście doznawanym i przeżywanym stanem psychicznym; przede wszystkim zaś czymś takim, co w jedyny, unikalny sposób pobudza i rozwija ludzką duchowość, zaspokaja jej najgłębsze potrzeby i aspiracje, wzbogaca człowieczeństwo i ludzkie *humanum*, a więc jest czymś, co jest człowiekowi imperatywnie potrzebne, zwłaszcza w ważniejszych i trudniejszych chwilach życia i ważniejszych sytuacjach indywidualnego samorozwoju.

Po drugie. Ta niezmiernie ważna i istotna, konieczna i niezbywalna – z humanistycznego punktu widzenia – jakość czy cecha świata zewnętrznego i wewnętrznego, jaką jest cisza w rozumieniu antropologicznym, nie jest jednak, jak się wydaje, w pełni autonomiczną jakością antropologiczną, to znaczy takim czy innym samodzielny bytem, czymś, co by istniało samo w sobie i samo dla siebie, a tym bardziej czymś, co by działało samodzielnie (ontologizacja i funkcjonalna autonomizacja ciszy antropologicznej byłaby jej hipostazowaniem, to znaczy traktowaniem jako coś, czym faktycznie nie jest). Natomiast jest ona pewnym brakiem (względny, nie absolutny) swego przeciwieństwa: hałasu, wrzasku, zgiełku, huku, łomotu, zgrzytu, szumu, chaosu, nieładu itp. Ale ten brak ma jednak swój realny status ontyczny: ma on pewien sposób istnienia i oddziaływania na nas (jakże silnie, aż do swoistego bólu, „dzwonięcia w uszach”, odbieramy niekiedy ciszę), tyle że jest to istnienie wtórne, „odbite”, zaś to oddziaływanie bardzo swoiste, jedyne w swoim rodzaju (przy tym dość często tajemnicze i nieodgadywane, metafizyczne i transcendentne, jak na przykład w ciszy refleksji autentycznie filozoficznej, w doznaniach doświadczenia religijnego czy mistycznego albo też w ciszy „odczytywania” prawdy i sensu istnienia).

Jeśli zaś ujmować status ontyczny ciszy z etycznego punktu widzenia i uznać sferę szkodliwego dla człowieka zgiełku i hałasu za zło, to przychylną i przyjazną człowiekowi sferę ciszy przyjdzie traktować jako dobro, czyli jako jedną z głównych wartości życia ludzkiego, sytuując ją w bezpośrednim sąsiedztwie takich innych tego typu i tej rangi wartości, jak prawda, piękno, szczęście, miłość, bezpieczeństwo, spokój, harmonia wewnętrzna, transcendencja, „ja” indywidualne itp. A taka, aksjologiczna właśnie, lokalizacja ciszy będzie w pełni uprawniona, jako że jest ona, w humanistycznym jej pojmowaniu, ściśle, choć różnorodnie, z wszystkimi tymi wartościami powiązana (także i z wieloma innymi), bardziej lub mniej, ale zawsze znacząco im sprzyja, a niekiedy wręcz je warunkuje (na przykład spokój, harmonię, transcendencję itp.).

Po trzecie. Cisza antropologiczna ma swą macierzystą przestrzeń, swój obszar rodowy i funkcjonalny, pole zasiewu i kultywowania, trosk i starań o nią, bywa że i niełatwych zmagania i walk o jej obecność i dobroczynne funkcjonowanie oraz – w efekcie – udanego bądź nieudanego jej doświadczania. Tą rodową przestrzenią czy owym polem kultywacyjnym antropologicznej ciszy jest z natury rzeczy środowisko życia ludzkiego. W środowisku tym cisza i hałas (jedność przeciwieństw tych dwóch jakości świata przedmiotowego i podmiotowego) jawią się we wszystkich swych odmianach (fizycznej, biologicznej, psychicznej, społecznej, kulturowej) i we wszystkich konsekwencjach (zdrowotnych, mentalnych, osobowościowych, egzystencjalnych, edukacyjnych itp.). Tu też pozostają z sobą, wraz ze swym społeczno-cywilizacyjnym kontekstem, w ścisłych i różnorodnych relacjach. Stąd też jedynie w sieci bogatych i skomplikowanych powiązań, w tej rozległej i złożonej strukturze ekologiczno-witalnej czy „kosmosferze”, zwanej środowiskiem życia ludzkiego, a nie „z osobna”, w oderwaniu od niej, jakości te mogą być badane i wyjaśniane – zarówno od strony swej „natury”, jak i swych różnorodnych funkcji – pozytywnych i negatywnych – od zdrowotnych i medycznych zaczynając, a na metafizycznych i religijnych kończąc. Omówmy więc wstępnie miejsce i rolę ciszy i hałasu w środowisku życia ludzkiego.

## Inwazja hałasu i banicja ciszy

Przez „środowisko życia ludzi” – termin stosunkowo niedawno wprowadzony w dyskurs naukowy, zwłaszcza w ekologii i ekofilozofii – rozumiemy tu zarówno świat zewnętrzny (przyrodniczy, społeczny, kulturowy, cywilizacyjny), jak i świat wewnętrzny (fizjologiczny, psychiczny i duchowy), czyli e g z o s y s t e m i e n d o s y s t e m, w którym człowiek żyje i funkcjonuje, i który go całkowicie determinuje i określa, stanowi o życiu, kondycji fizycznej i psychicznej, egzystencjalnej i duchowej, rozwoju biologicznym i psychicznym, zdrowotności i przetrwaniu. „(...) środowisko życia człowieka – pisze badacz tego zjawiska – to mnogość strukturalnie i funkcjonalnie zespolonych ze sobą determinantów przyrodniczych, społecznych oraz duchowych, zewnętrznych i wewnętrznych, które oddziałują na niego [człowieka – J. Sz.] i określają jego byt, funkcjonowanie i rozwój. Jest ono systemem dynamicznym, z którym w danym czasie łączą człowieka różnego rodzaju oddziaływania materialne i intelektualne. W zależności

od tego, czy są to oddziaływania bezpośrednie, czy pośrednie, wyróżnia się środowisko bliskie lub odległe. W skład środowiska życia danego człowieka wchodzi jednak tylko to, co na niego wpływa i oddziałuje<sup>5</sup>. Środowisko życia danego człowieka czy danych zbiorowości ludzkich zmienia się wraz z nimi na każdym etapie ich życia i w każdym czasie historycznym. W czasach obecnych zmiany te na skutek postępu naukowego, technologicznego i cywilizacyjnego ulegają przyspieszeniu i powodują coraz większe skutki w sferze życia, działania, duchowości i ogólnej kondycji człowieka. Samo zaś środowisko życia staje się zgoła czymś innym, niż było wcześniej, zasadniczo zaczyna się różnić od historycznie wcześniejszych – i to nie tak bardzo w czasie odległych – swych form i postaci. Przybiera takie cechy i właściwości, które nie przysługiwały mu wcześniej, albo takie, które co prawda istniały już w nim wcześniej, ale nie odgrywały tak ważnej i tak znaczącej roli jak obecnie.

Do ważniejszych cech obecnego środowiska życia ludzkiego, z większości miejsc globalizującego się świata, zalicza się przede wszystkim: nadmierną degradację środowiska przyrodniczego, społecznego i kulturowego, gwałtownie narastające zagęszczenie przestrzeni społecznej (przeludnienie), coraz szybsze tempo zmian we wszystkich dziedzinach życia i aktywności człowieka, gwałtownie narastające i rewolucyjnie modernizujące się „usieciowienie” (medializację) przestrzeni życiowej człowieka, wyjałowienie czy wręcz pustoszenie życia duchowego człowieka, wybujały konsumpcjonizm i pragmatyzm życiowy, mozaikowość struktur społecznych i politycznych, marginalizację lub zbytnią redukcję kultury wysokiej, coraz wyraźniejsze symptomy regresu człowieczeństwa i humanizmu, kryzys edukacyjny i wychowawczy, wzrost nieprzewidywalności biegu zdarzeń, ryzykowność, brak poczucia bezpieczeństwa, brak pewności jutra, zbytnią depersonalizację i instrumentalizację relacji międzyludzkich, zanik więzi wspólnotowych i humano-solidarnościowych i *last but not least* bezprecedensową inwazję w środowisko życia ludzkiego różnych szkodliwych dla człowieka erupcji hałasu i zgiełku, krzyku i szumu oraz skuteczne wypychanie zeń pożądanych i niezbędnych sfer ciszy.

Inwazja hałasu i zgiełku, krzyku i szumu wzmacnia się – mimo różnych prób jej osłabiania i wyhamowywania – wraz z postępowaniem cywilizacyjnym, postępowaniem nauki i techniki, zwłaszcza wraz z rozwojem technologii przemysłowych i komunikacyjnych. Człowiek wobec tej stale narastającej

---

<sup>5</sup> W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska...*, *op. cit.*, s. 19.

„cywilizacyjnej wrzawy” staje się coraz bardziej bezradny i ponosi coraz dotkliwsze jej konsekwencje – zdrowotne, osobowościowe, mentalne, życiowe, duchowe. „Od kilkudziesięciu lat – pisze znawca tego zagadnienia – przyszło nam żyć w prawdziwej cywilizacji krzyku. Hałas narasta z dnia na dzień, a technika dostarcza coraz głośniejszych pracujących urządzeń i wzmacniaczy głosu. Dzięki nim można zwiększać natężenie głosu aż do przekroczenia progu bólu. Z tych urządzeń korzysta się wszędzie – w domach, na ulicach, w samochodach prywatnych i w środkach transportu publicznego. Hałas towarzyszy ludziom w czasie pracy i w czasie wolnym, również wtedy, gdy bawią się i wypoczywają, nawet – o zgrozo! – podczas nabożeństw i modlitw”<sup>6</sup>.

Cywilizacja współczesna tworzy więc specyficzny pejzaż akustyczny, w którym dominuje hałas i krzyk, wrzask i głośne mówienie, wzajemne pokrzykiwanie na siebie i przekrzykiwanie (porównaj między innymi wymianę poglądów polityków w „dyskusjach” sejmowych czy telewizyjnych). Wymownym choć nie „najgłośniejszym” i nie dość typowym przykładem tej akustycznej inwazji we współczesnym środowisku życia ludzkiego, natężenia w nim hałaśliwego pejzażu, jest ogólny stan rzeczy w muzyce i wokalistyce współczesnej, w której łomot instrumentów perkusyjnych i sztucznie i ponad miarę „nagłośnie” dźwięki muzyczne i głosowe bardzo często wypierają – śladem huku prymitywnych bębnów ludów „dzikich” – finezyjne i melodyjne dźwięki instrumentów muzycznych i melodyjnych, doskonale harmonijnych i muzycznie „uszlachetnionych”, nastrojowych, przyjemnych w odbiorze śpiewów, „głosów” prawdziwych wokalistów i pieśniarzy.

W „cywilizacji krzyku”, a taką w znacznym stopniu staje się cywilizacja naukowo-techniczna, cisza, w różnych jej odmianach i przejawach, nie znajduje należnego jej miejsca i uznania. Wręcz przeciwnie, spychana jest na margines życia jednostkowego i zbiorowego, a dla zainteresowanych nią jednostek ludzkich, potrzebujących jej osób staje się coraz trudniej osiągalna. Dla wielu zaś osób – zbyt wielu – staje się niepotrzebna i bezużyteczna. Kojarzy się z nudą, „martwą pustką”, z czymś, od czego warto się jak najszybciej uwolnić, co jest zbędne w życiu, nie przydaje mu wartości, nie pogłębia i nie wzbogaca go, a już na pewno nie przyczynia się do szczęścia. Dlatego świadomie bądź nieświadomie, na przykład pod codzienną presją krzykliwych mediów i rozkrzyczanej kultury masowej, ruguje się

---

<sup>6</sup> *Ibidem*, s. 139.

ją z życia i własnych postaw albo po prostu nie znajduje się dla niej czasu i dostatku zainteresowania, odpowiedniego miejsca w życiu wewnętrznym i w relacjach z innymi ludźmi. „Tak – zacytujemy tu ponownie autora zajmującego się tą kwestią – jakby koniecznie trzeba było zakrzyczeć świat, w hałasie utopić wszystkie problemy życiowe, przekrzyczeć wszystkich i wszystko, także swój głos wewnętrzny, głos swojego sumienia i nakazów płynących z świadomości moralnej. Niektórym ludziom – dodaje autor – wydaje się, że im głośniejszą mówią, tym są ważniejsi, a od siły głosu zależy ich prestiż, ważność, skuteczność poleceń wydawanych przez nich, moc przekonywania i podporządkowywania sobie innych. Dlatego chcąc się wybić, jeden usiłuje przekrzyczeć drugiego, a w konsekwencji wszyscy wydzierają się na siebie i nikt nikogo nie słyszy”<sup>7</sup>.

Powyższa wypowiedź nie tylko ukazuje narastającą krzykliwość we współczesnym „świecie ludzkim”, ale jej charakterystyczne, zasługujące na pogłębione studia, motywacje psychologiczne i konsekwencje w sferze relacji międzyludzkich i komunikacji społecznej.

Nie mamy tu miejsca na bliższe omówienie tego interesującego zagadnienia, ale zwróćmy uwagę choćby na to, że krzyk i hałas stają się we współczesnym środowisku życia ludzkiego nie tylko nagminne i w pewnym sensie „obyczajowe”, ale poniekąd także i modne.

Warto tu jeszcze podkreślić i to, że ponadnormatywne natężenie hałasu, na przykład komunikacyjnego, przemysłowego, „muzycznego” czy po prostu „mówionego” (ponad 85 decybeli) jest nie tylko – na co najczęściej zwraca się uwagę – ewidentnie niekorzystne dla zdrowia, upośledza bowiem słuch, zakłóca prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, negatywnie wpływa na system nerwowy, a w dalszej konsekwencji niekorzystnie oddziałuje na niemal całą psychikę, wywołuje zdenerwowanie, rozdrażnienie, dekoncentrację, różne wewnętrzne napięcia i zaburzenia, agresję i stres, zmęczenie i bezsenność, ból głowy i nadciśnienie, osłabienie układu immunologicznego itp., ale powoduje też – na co zwraca się mniejszą uwagę – wiele bardziej wyrafinowanych i trudniejszych do zalecenia szkód. Szkód o charakterze mentalnym i behawioralnym.

Chodzi tu między innymi o to, że dekoncentruje uwagę, utrudnia myślenie logiczne, jasną orientację w otoczeniu, podejmowanie właściwych decyzji, kontrolę własnego zachowania, racjonalne motywacje („racja krzyku” często zastępuje rację rozumu i zdrowego rozsądku). W płaszczyźnie

---

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 140.

społecznej zaś krzyk często staje się narzędziem manipulacji ludzkiej świadomości i zachowaniowości (por. na przykład „krzykliwe” reklamy, nagłośnienie muzyczne supermarketów, spoty, tabloidy, różne „akcje” wyborcze partii politycznych itp.). Bywa też – a zwłaszcza w przeszłości bywało – że świadomie i celowo aranżowany krzyk i wrzask (różnego rodzaju) wykorzystywany był przez polityków (na przykład w Niemczech nazistowskich) jako narzędzie skutecznego zniewalania i ogłupiania tłumów. Dzisiaj tę funkcję dość często przejmują mass media, krzykliwe audycje radiowe i telewizyjne oraz niemal na naszych oczach potężniejący i agresywny system reklam komercyjnych. Od kilku już lat krzyk opanowuje także i internet – krzykliwa i natrętna reklama, a nawet propaganda, wdzierają się niemal z reguły na różne strony internetowe, zakłócając spokojne, „wyciszone” i rzeczowe komunikowanie się z siecią. Trudno się więc nie zgodzić z opinią znawcy tego zagadnienia, kiedy pisze, że „Krzyk jest teraz również efektywnym narzędziem w rękach manipulantów społecznych, pomocnym w urabianiu mas. (...) A co najgorsze, krzyk i hałas wykorzystuje się skwapliwie w celu świadomego ogłupiania ludzi. (...) Ludzie ogłupieni przez dyktatorów hałasu płacą tym większą cenę, im jest go więcej”<sup>8</sup>. Dodajmy – społeczeństwo poddawane jest coraz silniej terroryzmowi hałasu, mówiąc bardziej dosadnie, ludzie w wielu przypadkach i sytuacjach życiowych są wręcz „gwałceni przez hałas”<sup>9</sup> (podkr. moje – J. Sz.).

## „Cywilizacja krzyku”

„Od kilkudziesięciu lat przyszło nam żyć w przedziwnej cywilizacji krzyku” – oznajmia cytowany już wcześniej badacz owej cywilizacji. I może z tą przykrą i dokuczliwą, a w wielu przypadkach wręcz niebezpieczną dla człowieka przypadłością obecnej cywilizacji poradzilibyśmy sobie jakoś, gdyby nie to, że uwikłana jest ona w wiele innych też negatywnych cech i właściwości epoki tak zwanej „ponowoczesności”. I ten jej „krzyk” i hałas, który nas tu głównie interesuje – i te inne bardzo liczne i niekiedy jeszcze bardziej niekorzystne i niebezpieczne dla człowieka cechy i właściwości owej cywilizacji (technicznej i informatycznej) i epoki

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 141, 143.

<sup>9</sup> Por. O. Woźniak, *Gwałceni dźwiękiem*, „Przekrój” 21 października 2009, nr 42, s. 51–52. (Podaję za W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska...*, *op. cit.*, s. 144).

(„ponowoczesnej”) stanowią łącznie określony syndrom niefortunnego i szkodliwego dla człowieka alienacyjnego „nadproduktu” jego imponującej, technicznej, naukowej i produkcyjnej kreatywności. Syndrom ów trzeba ujawniać i opisywać całościowo i strukturalnie (uwzględniając wzajemne zależności i powiązania jego składników – między innymi krzyku i hałasu z innymi negatywnymi cechami i komponentami cywilizacji i epoki stanowiącej określoną, społeczno-ekonomiczną i technologiczną strukturę). Stąd poniższa krótka charakterystyka „ponowoczesności” i „człowieka ponowoczesnego”.

## Ponowoczesność

Terminem tym oznaczamy tu – za B. Smartem, J. Baudrillardem, J.F. Lyotardem, Z. Baumanem i innymi czołowymi badaczami współczesności – aktualną fazę epoki współczesnej; fazę, która zaczyna się mniej więcej od połowy lat sześćdziesiątych XX wieku, a bardziej wyraziście od początków lat osiemdziesiątych ubiegłego stulecia i trwa do chwili obecnej. „Ponowoczesność” oznacza w tym jej rozumieniu końcową, i być może ostatnią fazę epoki „nowoczesnej” („modernistycznej”), obejmującej czasy nowożytne i współczesne, przypadające na okres historyczny zaczynający się – w dziejach europejskich – od ok. XV wieku, a kończący się w drugiej połowie XX wieku. Ze względu na w pewnym sensie „końcowy”, a zarazem opozycyjny, charakter w stosunku do swej dziejowej („nowoczesnej”, „modernistycznej”) macierzy, przyjęto określać tę fazę rozwoju, a raczej czas zmierzchu, cywilizacji i kultury europejskiej (dziś już w pewnej mierze cywilizacji i kultury globalnej) mianem „postmodernistycznej” czy „ponowoczesnej” (innymi używanymi tu określeniami są między innymi „płynna nowoczesność”, „inna nowoczesność”). „Ponowoczesność” oznacza więc kontynuację i kulminacyjne rozwinięcie „nowoczesności”, a jednocześnie jej swoiste zaprzeczenie, a nawet radykalne przeistoczenie, niekiedy dramatyczne i dramatyczne przerwanie jej ciągłości i zakwestionowanie możliwości perspektywy rozwojowej.

Ten schyłkowy okres nowoczesności, zwany ponowoczesnością, obejmuje wiele różnorodnych przemian rzeczywistości społecznej, ekonomicznej, kulturowej, świadomościowej, technicznej, informatycznej, naukowej, filozoficznej, światopoglądowej, moralnej, estetycznej i religijnej. A poza tą rzeczą, jak gdyby „substancjalną” zawartością ma też głęboko za-

korzenioną w sobie stale generowaną dynamikę teleologicznego i intencjonalnego typu, a mianowicie silną tendencję do nowości, nowoczesności, innowacyjności, doskonalenia techniki, usprawniania umiejętności praktycznych i użytkowych, pogłębiania wiedzy naukowej i poszerzania informacji („społeczeństwo wiedzy”, „społeczeństwo informatyczne”), czyli do stymulowania takiego czy innego postępu. Za naczelną „tendencję” ponowoczesności uznaje się na ogół globalizację (w różnych odmianach tego procesu), przyspieszone tempo zmian „wszystkich i wszystkiego”, nadmierne wywyższenie wartości materialnych, przedmiotowych i użytkowych kosztem wartości duchowych, wewnętrznych, zbytnią ekonomizację, technizację oraz pragmatyzację „życia”, powszechną jego komercjalizację, szaleńczy pęd za zyskiem i wygodą, kult pieniądza i ciała, wybujały konsumpcjonizm (z nasilającymi się jego negatywnymi konsekwencjami dla jakości i stylów życia), nadmierną rolę mass mediów (często zdecydowanie negatywną) w życiu zbiorowym i jednostkowym człowieka, narastające różnorodne rozwarstwienia społeczne (w sferze posiadania, dostępu do edukacji i kultury, znaczących decyzji społecznych i politycznych, realnej władzy itp.), rozszerzanie się stref diaspor etnicznych i kulturowych oraz „gettyzacji” różnych grup społecznych i narodowościowych, wyalienowywania się od większości społeczeństwa jego elit finansowych, gospodarczych, politycznych; elit stanu posiadania, realnych wpływów społecznych i władzy<sup>10</sup>.

Jedną ze szczególnych cech ponowoczesności jest rozpad autentycznych wspólnot ludzkich, to znaczy społeczności, w których jednostka ludzka czuje się dobrze i bezpiecznie, zawiązuje z członkami tych społeczności więzi emocjonalne i osobiste, znajduje w nich uznanie i zrozumienie dla siebie, życzliwość i obiektywną ocenę, a w razie potrzeby także wsparcie, zabezpieczenie, pomoc i ochronę.

W parze z tym negatywnym procesem społecznym dość często idzie także rozpad tożsamości społecznej i indywidualnej jednostek ludzkich, obniżenie poziomu samooceny i integracji osobowej, poczucie zagubienia i osamotnienia, poczucie braku bezpieczeństwa i pewności jutra, nierzadko poczucie braku sensu i wartości życia; słowem – dotkliwie doświadczanie w osobistym życiu drastycznego ubytku współczynnika ludzkiego, personalnego, ideowego i duchowego.

<sup>10</sup> Por. Z. Bauman, *Płynna nowoczesność*, tłum. T. Kunz, Kraków 2006.

Wymienione wyżej, a także inne składniki i cechy ponowoczesności stanowią pewną całość historyczną i strukturalną, sprawiającą, że mamy do czynienia z określoną epoką, a zarazem formacją cywilizacyjno-kulturową. W formacji tej czy strukturze wszystkie jej składniki i cechy są ściśle z sobą powiązane i pozostają w takiej czy innej mierze zależne od siebie<sup>11</sup>.

## „Człowiek ponowoczesny” i jego przemiana

Żyjący i funkcjonujący w ponowoczesności człowiek – nazwany być może „człowiekiem ponowoczesnym”. Jego miejsce i rola w owej formacji czy strukturze historycznej jest szczególna i znacząca. Jest on zasadniczo zależny (w sposób zróżnicowany w odniesieniu do poszczególnych grup i jednostek ludzkich) zarówno od całej struktury, jak i od niemal wszystkich jej składników, z drugiej jednak strony jest on jej kreatorem, budowniczym i architektem, a zarazem beneficjentem tych zasadniczych i rozstrzygających o całej „budowli” i o nim samym funkcji i ról.

Osobliwość i bezprecedensowość owych funkcji i ról polega przede wszystkim na tym, że człowiek jako *homo creator* wyalienowuje się coraz wyraźniej od niemal wszystkich swych wytworów, a przez to od prawie całego świata przez siebie wykreowanego, „świata ponowoczesnego”. Co więcej – świat ten podnosi go na szczyty kreatywności i inwencyjności, a jednocześnie działa przeciwko niemu (alienacja totalna) – „psuje” go duchowo i jego egzystencję różnorako deformuje, a pod pewnym względem zaczyna blokować prawidłowy jego rozwój (regresja antropologiczna) i stwarzać realne zagrożenie dla jego przetrwania jako gatunku (realnie zarysowuje się możliwość takiej przyszłościowej sytuacji, w której człowiek może stać się „ofiara swego dzieła” – świata przez siebie stworzonego)<sup>12</sup>.

Ta ambiwalentna, w ostatecznym efekcie destrukcyjna i samowyniszczająca funkcja i rola człowieka ponowoczesnego rozgrywa się w kilku płaszczyznach ludzkiej kreatywności i aktywności, w szczególności zaś w sferze tworzenia i rozwijania techniki, w dziedzinie przemian życia społecznego i kulturowego, w zakresie działalności gospodarczej i politycznej

<sup>11</sup> Por. *idem*, *Wspólnota*, tłum. J. Margański, Kraków 2008.

<sup>12</sup> Por. J. Szmyd, *Regresja antropologiczna w świecie współczesnym a filozofia*, „Edukacja Filozoficzna”, vol. 54, 2012, Uniwersytet Warszawski – Instytut Filozofii, s. 2–17.

oraz w praktyce ekologicznej. Główne uwarunkowania owej funkcji i roli tkwią w charakterze epoki: w jej „płynności” i „chybotliwości”, przyspieszonej zmienności i nasilającej się relatywności zasad i wartości, w dotkliwym braku poczucia pewności i stabilności, bezpieczeństwa i jasności jutra, pewnych punktów oparcia i nieomylnych drogowskazów, niedostatku solidarności i wspólnotowości. Taka sytuacja, wewnętrzna i zewnętrzna, z natury rzeczy stymuluje psychiczne i społeczne mechanizmy „ucieczki od wolności” i samodzielności postaw, od swobody religijnej i niezależności światopoglądowej itp., a silnie popycha w stronę różnych form uzależnienia i podporządkowania. Sprzyja zasklepianiu się w wąskich horyzontach umysłowych, otumanianiu i ogłupianiu człowieka. Paradoksalnie, ma miejsce stałe poszerzanie i pogłębianie się tego stanu rzeczy w miarę rozwoju nauk technicznych i informatycznych, „społeczeństwa informacyjnego” i „społeczeństwa wiedzy”. Taka epoka i takie społeczeństwo stanowią, jak nigdy, szczególnie żyzne podglebie dla różnorakiego fundamentalizmu myślowego, zaciemnienia i usztywnienia mentalnego oraz dążenia, często krzykliwego i agresywnego, do „jedynej” prawdy i wyłącznej racji. „(...) nigdy dotąd – czytamy w omawianej książce – poczucie zabląkania, osamotnienia i groźby porzucenia czy banicji nie było tak silne, a wynikająca zeń nostalgia za „przedniepewnościowym”, mniej chybotliwym światem tak przemożna: nigdy pokusa „dobrowolnego zniewolenia” nie była tak trudna do odparcia jak dziś. (...) Gleba (...) jest dla fundamentalizmów świeckiego i religijnego jednaka – tęsknota człowieka za wskazówkami, za pewnikami, których w sobie nie znajduje i dlatego z takim utęsknieniem wypatruje rozwiązań, mistrzów i autorytetów”<sup>13</sup>.

Świat, który staje się coraz mniej gościnny i przyjazny, solidarny i wspólnotowy, a coraz bardziej obcy i nieprzychylny, podejrzliwy i konkurencyjny, niepewny i niebezpieczny, niestały i niestabilny, odpersonifikowany i odhumanizowany, „mechaniczny” i pragmatyczno-funkcjonalny, sprawia, że życie ludzkie sytuuje się na grząskim gruncie czy na ruchomych piaskach. Rodzi to „(...) na co dzień i w masowej skali tęsknotę za wielkim uproszczeniem mapy i w skale rytmami drogowskazami. Za smyczą, kagańcem, pętami – i wodzem, który pozwoli przypisać sobie nieomylność, uwalniając w ten sposób swych wyznawców od nieznośnego brzemienia osobistej odpowiedzialności”<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> Z. Bauman, S. Obirek, *O Bogu i człowieku rozmowy*, Kraków 2013, s. 54, 55.

<sup>14</sup> *Ibidem*, s. 53, 54.

Ale taki swoisty, w istocie niebezpieczny i złowrogi świat nie tylko staje się żyzną glebą dla różnego rodzaju fundamentalizmów, ideologii teokratycznych i autokratycznych, lecz czyni jeszcze większe szkody w swej destrukcyjności głębiej sięgające w struktury psychiczne i społeczne, a więc w pewnym sensie „organiczne”, i w długofalowych swych skutkach bardzo groźne i niepokojące, w pewnej mierze dramatyczne.

Chodzi mianowicie o cywilizacyjnie określane, ewidentnie niekorzystne i coraz większe obawy wzbudzające zmiany w duchowości ludzkiej, w ogólnie pojętej kondycji ludzkiej (*conditio humana*), w człowieczeństwie. W tych najbardziej istotnych sferach tożsamości i aktywności ludzkiej, wyróżnienia i legitymacji gatunkowej *homo sapiens*, zachodzą w erze technicznej i „płynnej nowoczesności” istotne, na ogół negatywne i prawdopodobnie nieodwracalne zmiany strukturalne; zmiany – jak się zdaje – o wiele bardziej znaczące dla człowieka i jego jakości życia i o wiele bardziej odciskające się na jego istocie i naturze oraz o wiele bardziej rzutuujące na jego teraźniejsze i przyszłe „życie – w – świecie” aniżeli „zderzenie” kultur i wier religijnych.

Wyjaśnijmy więc, że chodzi o zasadnicze zmiany mentalne, osobowościowe i zachowaniowe, które w istotnej mierze przekształcają naturę ludzką i człowieczeństwo, w wielu przypadkach ewidentnie je zubożając i symplifikując, które sprawiają, że człowiek coraz widoczniej odbiega od wizerunku „jaki znamy”, od utrwalonego modelu kulturowego i antropologicznego, a staje się jakimś takim „stworzeniem”, jakiego „nie znamy” i „na nowo poznajemy” – często ku naszemu zaskoczeniu i niezadowoleniu. Jest to człowiek zbyt „ztechnicyzowany”, jednostronnie funkcjonalno-praktyczny, duchowo i emocjonalnie zubożony, moralnie i aksjologicznie zdezorientowany, w rozumieniu świata i samego siebie często bezradny i zagubiony, na ogół pozbawiony potrzeb transcendentnych i metafizycznych, a owładnięty niemal bez reszty sztucznie i interesownie kreowanymi i stale rosnącymi potrzebami konsumpcyjnymi. Człowiek, który coraz dalej „wdziera” się w Kosmos, ale coraz mniej go rozumie; który stwarza „cuda techniki”, ale coraz bardziej i niewolniczo się im podporządkowuje. Wpada w ich sidła i władanie. Ta super-alienacja technologiczna zapowiada „super-zagrożenie” dla człowieka jako gatunku biologicznego, ukazuje w swej perspektywie daleko idące bądź nawet całkowite jego „przeinaczenie” – przeinaczenie w „post-człowieka” czy „hiperczłowieka”.

Na obecnym etapie drogi rozwojowej istoty ludzkiej, drogi rozpatrywanej przede wszystkim od klasycznego etapu rozwojowego, to znaczy

od czasu we względnej pełni i harmonii wewnętrznej ukształtowanego człowieka w okresie rozkwitu kultury antycznej, „człowieka ateńskiego”, poprzez człowieka „nowoczesnego” i „ponowoczesnego” aż do „post-człowieka” czy „hiperczłowieka”, pojawiać się zaczyna syndrom istotnych zmian regresywnych, ewolucyjnie wstecznych, symplifikujących i w znacznej mierze destrukcyjnych. Zmian, które określić można mianem regresji antropologicznej, polegającej na tym, że człowiek współczesny w wyniku zakłócenia swego procesu ewolucyjnego, między innymi pod wpływem rewolucyjnego postępu technologicznego i informatycznego oraz społecznych konsekwencji schyłkowego, neoliberalnego systemu ekonomicznego, popada, w znacznym przyspieszeniu, w nieharmonijny i nierównomierny tok rozwoju swych naturalnych skłonności i predyspozycji, pogrąża się w ewolucyjne „rozdarcie”, a nawet w pewną antynomię rozwojową oraz w niebezpieczne dla jego zrównoważonego rozwoju zahamowania i cofnięcia ewolucyjne. Stan ten oznacza głęboką deformację całościowo i harmonijnie pojętej istoty ludzkiej. Ścisłej rzecz ujmując – oznacza postępujący rozpad „koherencji życia wewnętrznego” człowieka, to znaczy narastającą rozpiętość między tempem rozwoju intelektualnego, racjonalno-pojęciowego a rozwojem emocjonalnym i duchowym.

Nadto oznacza on niebezpieczną rozwartość między zastojem, a nawet regresem głębszej duchowości człowieka, a szybkim tempem rozwoju jego umiejętności funkcjonalno-technicznych; między pragmatyzmem życiowym a sferą doświadczeń i przeżyć wartości wyższych oraz żywotności duchowej transcendencji: metafizycznej, religijnej, estetycznej. Niektórzy nazywają to – i nie bez pewnej racji – „psuciem”, a nawet w pewnym sensie „upadkiem” człowieka, a w każdym razie regresem człowieczeństwa.

W dobie obecnej nie można dopracować się adekwatnego wizerunku człowieka epoki płynnej nowoczesności; człowieka rozpatrywanego w relacji z takim czy innym bogiem zgiełkiem i hałasem czy poza tą relacją, w oderwaniu od kontekstu fundamentalnych zmian antropologicznych, którym ów człowiek bardziej lub mniej, ale jednak znacząco, podlega w różnych miejscach globalizującego i zasadniczo zmieniającego się „świata ludzkiego”, zwłaszcza bez uwzględnienia złożonego kontekstu procesu gruntownych i przyspieszonych przemian jego natury i kondycji, w tym przemian przynależnych do zjawiska tak zwanej regresji antropologicznej. Inaczej wiele też o jego istocie, życiu, rolach społecznych itp. pozostanie poznać ułomnych, niedokończonych, szkicowych i nazbyt hipotetycznych.

## Dar ciszy

Człowiek współczesny coraz bardziej potrzebuje i poszukuje ciszy. Warunki bycia i życia w cywilizacji krzyku i hałasu nieuchronnie ową potrzebę i owo poszukiwanie nie tylko silnie stymulują, ale wręcz wymuszają. Stają się one po prostu życiową koniecznością i podstawowym wymogiem egzystencji; urastają do uświadamianych bądź nieuświadamianych naczelných potrzeb i dążeń ludzkich, dyktowanych elementarnym interesem „życia w zdrowiu”, w fizycznym i psychicznym ładzie i spokoju, w osobliwym rozwoju i aktywności twórczej, w naturalnym, „mechanicznie” nie zakłóconym życiu jednostkowym i zbiorowym. I trudno byłoby się nie zgodzić z oczywistą konstatacją Teresy Olearczyk, że: „Współczesny człowiek szczególnie potrzebuje ciszy, czasem szuka jej jak balsamu, tej ciszy, która wykracza poza słowa, poza analizę, nawet poza świadomość”. I dalej: „Współczesnemu człowiekowi wciąż potrzeba oaz ciszy, które są koniecznym warunkiem odpoczynku zarówno dla ciała, jak i duszy”<sup>15</sup>. Trudno też nie przyznać racji Wiesławowi Sztumskiemu, kiedy apeluje: „Hałas powinno się przewyciężać ciszą”<sup>16</sup>, i kiedy podnosi radykalny i z pozoru tylko paradoksalny postulat: „(...) cisza powinna być traktowana jako *sacrum* szczególnie w wymiarze duchowym. Należy ją szanować i troszczyć się o nią, jak o inne dobra wspólne, na przykład powietrze i wodę. Niestety, nie dotarło to jeszcze do świadomości ekologicznej mas”<sup>17</sup>.

Dobrze współbrzmie z powyższymi stwierdzeniami zalecenie znanego chrześcijańskiego orędownika ciszy – Tomasza Mertona: „Niech ci, którzy potrafią znieść trochę ciszy, znajdą innych, którzy lubią ciszę i niech tworzą ciszę i pokój jedni dla drugich. Wychowujcie dzieci, żeby nie wrzeszczały. Dzieci są z natury spokojne, gdy się je zostawi samych sobie, a nie drażni od kołyski, ażeby wyrosły na obywateli państwa, w którym każdy wrzeszczy i na którego wrzeszczą. Zapewnić ludziom miejsca, gdzie mogliby pójść i być cicho – odprężyć umysł i serca w obecności Boga – w kaplicy na wsi, a także w mieście”<sup>18</sup>. Niestety poszukiwanie „oaz ciszy”, „miejsc, w których panuje cisza”, a zwłaszcza „przewyciężanie hałasu ciszą” są w totalnie już ztechnokratyzowanym i „umechanicznio-

<sup>15</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, *op. cit.*, s. 30, 31.

<sup>16</sup> W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska...*, *op. cit.*, s. 146.

<sup>17</sup> *Ibidem*, s. 151.

<sup>18</sup> T. Merton, *Znak Jonasza*, Kraków 1962, s. 286. (Podaję za T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, *op. cit.*, s. 29–30).

nym”, a przez to nieuchronnie hałaśliwym i krzykliwym społeczeństwie coraz trudniejsze i coraz bardziej powikłane, popadające w coraz głębsze wewnętrzne sprzeczności, a nawet w nierozwiązywalne antynomie i kłopotliwe paradoksy. A przy tym owe poszukiwania ciągle jeszcze są udziałem zdecydowanej mniejszości, powiedzieć więc można, że wielki i bezcenny „dar ciszy” dociera i to z coraz większym trudem tylko do nielicznych odbiorców; rzecz można – do wybranych „herosów” i „szczęśliwców” ciszy korzystnie wyróżniających się w masie zniewolonych krzykiem i hałasem „nieszczęśliwców”. „Jednak – zaznacza znany badacz tego zagadnienia – wciąż więcej ludzi szuka miejsc hałaśliwych, a tylko niewielu odczuwa potrzebę ciszy i szuka jej wszędzie. Niestety, we współczesnym świecie coraz trudniej znaleźć jakąś oazę ciszy, wolną od zgiełku i krzyku. Nie jesteśmy jeszcze dziećmi hałasu szukającymi ciszy”<sup>19</sup> (podkr. moje J. Sz.). A przywoływana w tym tekście znawczyni omawianego zagadnienia lapidarnie potwierdza znaną i przez wielu ludzi bezpośrednio doświadczaną prawidłowość: „im bardziej tradycyjne społeczeństwo, tym większa przestrzeń ciszy, im wyższy poziom rozwoju cywilizacyjnego, tym trudniej o spotkanie z ciszą”<sup>20</sup>. Owe „spotkania z ciszą”, jeśli jednak do nich dochodzi, są w większości przypadków bardzo zróżnicowane w swym charakterze i funkcjach, w ich częstotliwości i trwaniu w czasie, użyteczności i przydatności. To znaczne ich zróżnicowanie zależne jest przede wszystkim od różnorodności nastawień i oczekiwań wobec ciszy poszczególnych ludzi, od potrzeb i intencji konkretnych jednostek ludzkich poszukujących ciszy i w miarę potrzeby „uciekających się” do niej. (Zróżnicowania w tej sferze są duże i naturalne, zbytnie ich generalizowanie, co dominuje w literaturze przedmiotu, jest nieuprawnionym poznawczym uproszczeniem). Większe niż się na ogół wydaje zróżnicowanie „spotkań” z ciszą oraz osobistego w niej „bycia” zależne też jest, i może przede wszystkim, od odmiennych sytuacji życiowych konkretnych osób czy zbiorowości ludzkich, różnych okoliczności i przypadłości losowych i egzystencjalnych, a nadto bliższych i dalszych kontekstów społecznych, kulturowych i cywilizacyjnych. Przykładowo rzecz biorąc, dla wielu ludzi, jeśli nie dla większości, potrzeba ciszy ogranicza się w zasadzie jedynie do chęci i usiłowania skutecznego uwolnienia się od nadmiernego i natrętnego (przekraczającego próg bezpieczeństwa zdrowotnego i dyskomfortu słuchowego): hałasu, zgiełku czy wrzasku, i do upragnionego przejścia

<sup>19</sup> W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska...*, op. cit., s. 148.

<sup>20</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, op. cit., s. 31.

w sferę spokojnych, łagodnych, harmonijnych, „miłych dla uszu”, a przyjemnych w zmysłowych (głównie słuchowych) wrażeniach i doznaniach, dźwięków i tonów. Ta zmysłowa i elementarna, podstawowa i wyjściowa potrzeba ciszy stanowi psychologiczny punkt wyjścia i zarazem niezbędny warunek dla realizacji dalszych, bardziej już złożonych i wysublimowanych potrzeb ciszy, potrzeb pozazmysłowych: mentalnych i duchowych. Dla jednych ludzi cisza będzie więc po prostu schronieniem przed zbytnim hałasem, zgiełkiem i chaosem zewnętrznym; dla innych – poszukiwanym swoistym sanktuarium dla skupienia się i wyciszenia wewnętrznego, egzystencjalnej kontemplacji i metafizycznej czy religijnej medytacji; a jeszcze dla innych – będzie upragnioną niszą umożliwiającą twórczość naukową, filozoficzną czy artystyczną. Nie zabraknie też i takich osób, które w ciszy poszukują możliwości autentycznego pogłębienia duchowości, wnikliwego rozeznania się w sensie i wartości życia albo też nawiązania głębszej i samodzielnej komunikacji transcendentnej, unii immanentnej z Transcendencją, Universum, Bogiem.

Różne zatem są prawdy i przyczyny „poszukiwania” ciszy i „dochodzenia do niej”, „bycia w niej” i „twórczej aktywności w ciszy”. Wszystkie są, choć niejednakowo, ważne i znaczące. Wszystkie zasługują na uwagę i bliższe poznanie.

Ale jest też i druga strona tego medalu, a mianowicie różne przyczyny i drogi ucieczki od ciszy, unikania jej za wszelką cenę, a nawet celowego zwalczania jej różnorodnym zgiełkiem i hałasem. Rozpatrzmy skrótowo i tę zastanawiającą kwestię: zagadnienie pewnego braku czy niedostatku potrzeby ciszy czy nawet niepokojąco narastającej współcześnie swoistej ucieczki od ciszy, czy lęku przed nią, niezdolności jej przeżywania i korzystania z jej cennego „daru”, natomiast upatrywania w niej jedynie negatywnych cech i funkcji, na przykład kojarzenia jej z niepokojącą nicością, z „pustką życiową”, sferą anihilacji życia czy wygasania aktywności życiowej, nęcących zanikiem „barw” świata i radości istnienia, przybliżania się ku śmierci. Narażeni – w czasach współczesnych w coraz większej skali – na tę swego rodzaju ułomność mentalną i osobową, to poczucie *horror silentii*, są przede wszystkim ci ludzie, którzy w znacznym, a nierzadko w zbyt wysokim stopniu owładnięci zostali i psychicznie „opanowani” przez „cywilizację krzyku i hałasu”, którzy wciągnięci bez reszty zostali w łożysko jej zgiełku i szumu, i z nim wbrew sobie i własnemu dobru (homokreatywnemu) niemal całkowicie się już oswoili i „zaczadzili”. Często są to jednostki osamotnione w masie otaczających ich ludzi. Trafnie ujmuje to

zjawisko między innymi Jan Szczepański, pisząc: „(...) w masach możliwa jest samotność tworząca człowieka i osamotnienie pełne rozpaczy. Ludzie boją się osamotnienia i samotności, którą z nim identyfikują. Boją się jej zwłaszcza ludzie współcześni, wychowani w cywilizacji technicznej, która ich świat wewnętrzny zabija hałasem motoryzacji, wrzawą tranzystorów, nieprzerwanymi programami telewizji, szumem stadionów, masowych rozrywek, organizowanej turystyki – byle nie pozwolić człowiekowi zostać chociaż przez chwilę z sobą samym. Dlaczego lęk przed zostaniem z sobą samym, chociaż przez chwilę bez rytmu muzyki, bez echa jakiegokolwiek wrzawy, jest charakterystyczną cechą współczesności? Cisza i milczenie wywołują natomiast poczucie pustki, nudy, niepokoju. Bo większość współczesnych nie ma samym sobie nic do powiedzenia. Nic dziwnego, że Szwecja, kraj najwyższej rozwiniętej takiej cywilizacji hałaśliwego dobrobytu, ma najwyższą w świecie stopę samobójstw: 22 na 1000 mieszkańców rocznie. Zejście z wrzawy agory musi być ucieczką w śmierć”<sup>21</sup>. Ta – powiedzmy – nieszczęsna odmiana zejścia z „wrzawy agory” w świat ciszy i milczenia nie byłaby tak dramatyczna i rozczarowująca, gdyby jednostka ludzka była choćby trochę oswojona z pozytywną stroną świata. I szerzej – gdyby miała odpowiednio ukształtowaną potrzebę i umiejętność życia w świecie wewnętrznym, duchowym, a nie była wyłącznie przysposabiana (między innymi przez edukację współczesną) do życia jedynie w świecie zewnętrznym, świecie „spraw i interesów”, trosk bytowych i zawodowych, dóbr materialnych i użytkowych, konsumpcji, przyjemności itp. Podkreślmy tu następującą tezę: Człowiek, by prawidłowo rozwijać, odpowiednio kształtować swą osobowość i podmiotowość, zachowywać w dobrym w miarę stanie swą duchowość i nie zatracać istotnych składników swego człowieczeństwa, a więc nie ulegać takim czy innym przejawom regresji antropologicznej, musi umieć i chcieć żyć w obydwóch światach: zewnętrznym i wewnętrznym. Lapidarnie, ale jakże trafnie, ujmuje ten fundamentalny wymóg egzystencjalny człowieka współczesnego pedagog i humanista Bogdan Suchodolski. Pisze on: „Człowiek może rozwijać te oba wielopoziomowe światy: zewnętrzny i wewnętrzny, może koncentrować się na jednym, zewnętrznym, co też najczęściej czyni, lecz to nie znaczy, że tylko działalność w tym świecie zewnętrznym decyduje o jego człowieczeństwie. Jeżeli się koncentruje tylko na działaniach w świecie zewnętrznym, w szumie i zgłębku agory, gdy z niej schodzi, schodzi w świat pustki

<sup>21</sup> J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, Warszawa 1984, s. 32.

przemijającego bez treści czasu<sup>22</sup>. Daje się dość optymistycznie stwierdzić, że „świat wewnętrzny” czy „wewnętrzne środowisko życia” nie zawsze i nie dla wszystkich ludzi oznacza „świat pustki” i swoistej egzystencjalnej nijakości czy sferę zamierania sensu istnienia. Wręcz przeciwnie – dość często i ciągle jeszcze jest on u wielu ludzi, a w każdym razie może być – „światem treściwym” i sensownym, witalnym i kreatywnym, więc takim, w którym warto i trzeba uczestniczyć, w którym odnaleźć można nie tyle pustkę, nicłość, martwość i bezsens, ile możliwość i szansę głębszego poznania siebie i świata zewnętrznego, pełniejszego doświadczenia własnej egzystencji, czasu indywidualnego i przemijania, podnoszenia osobistego człowieczeństwa i subiektywnego „smaku” życia, ucieczki od hałasu zewnętrznego, łagodzenia, wygaszania „hałasu wewnętrznego” – wewnętrznych napięć i konfliktów, lęków i stresów, obaw i niepewności, słabnącego lub zanikającego poczucia sensowności życia otaczającego nas świata; w którym nadto przybliżyć się można do tajemnicy bytu i istnienia, nawiązywać intymną unię z Transcendencją i podejmować próbę auto-transcendencji, jakiegoś jednoczenia się własnego z ową Transcendencją (przez wielu ludzi o rozbudzonym życiu wewnętrznym utożsamianą z tak czy inaczej pojmowanym Bogiem).

Wszystko to odnosi się do fenomenu ciszy antropologicznej, „ciszy wewnętrznej”, która jest integralną częścią „świata wewnętrznego” czy „wewnętrznego środowiska życia”. Przyjrzyjmy się tej kwestii nieco bliżej.

## Specyfika i różnorodność doświadczeń wewnętrznych ciszy

Cisza nie jest zjawiskiem jednorodnym i zawsze tym samym. Jak ukazano to wyżej, jawi się ona w różnych swych postaciach i w bardzo zróżnicowanych stanach psychicznych, mentalnych i zachowaniowych człowieka jest doświadczana. Różnie też, na co także zwróciliśmy wcześniej uwagę, spełnia ona – spełniać może – w ludzkim życiu funkcje. Mamy do czynienia z wielką różnorodnością typów i doświadczeń ciszy wewnętrznej oraz ich konsekwencji dla życia ludzkiego. Ogólnie rzecz ujmując, typy te i doświadczenia wstępnie uporządkować można następująco (umownie i roboczo):

---

<sup>22</sup> B. Suchodolski, *Edukacja permanentna. Rozdroża i nadzieje*, Warszawa 2003, s. 69.

- cisza fizyczna (akustyczna) – doświadczanie braku hałasu zewnętrznego,
- cisza psychiczna – doświadczanie ciszy fizycznej,
- cisza wewnętrzna – szeroka skala doświadczeń mentalnych i duchowych,
- cisza „sieciowa” – wirtualna.

Dla przybliżenia trzech pierwszych odmian ciszy (pełnym i poznawczo adekwatnym ich „obrazem” jak dotąd nie dysponujemy) przytoczmy wybrane ich określenia.

A więc: „W wymiarze fizycznym, który jest powszechnie znany, cisza oznacza brak głosu, a przynajmniej brak w pejzażu akustycznym takich dźwięków, których natężenie przekracza próg słyszalności, to znaczy dźwięków wywołujących wrażenia słuchowe u ludzi”. Zaś: „W wymiarze psychicznym cisza jest specyficznym doświadczeniem duchowym, które powstaje wówczas, gdy nie ma hałasu”<sup>23</sup>.

Natomiast cisza wewnętrzna (immanentna, duchowa) „(...) to wygaszenie wszelkiego rozgwaru, wszystkich odczuwalnych wrażeń, wszystkich głosów, jakie otoczenie narzuca naszemu słuchowi. One czynią nas ekstrawertykami, głuchymi, a jednocześnie wypełniają nas wspomnieniami, wyobrażeniami, podnietami, które zgodnie z naszą wolą lub wbrew niej ubezwładniają naszą wewnętrzną wolność myślenia i modlenia się. Cisza w naszym wypadku nie oznacza drzemki, lecz rozmowę z samym sobą, spokojne zastanowienie się, akt świadomości, chwilę osobistej samotności, próbę odzyskania samego siebie. Powiedzmy więc: ciszy przypisujemy zdolności słuchowe”<sup>24</sup>.

I uzupełniające określenie tej odmiany ciszy: „Cisza to rozległa przestrzeń duchowa, w której człowiek porządkuje swoje życie, wprowadza ład w percepcję, postawę życiową i moralną”<sup>25</sup>.

Wszystkie wyszczególnione wyżej typy ciszy (określenie i charakterystykę ciszy „sieciowej” w tych rozważaniach pomijamy) spełniają, jak to już wielokrotnie podkreślano, różnorakie i nader ważne funkcje w życiu człowieka, zwłaszcza człowieka współczesnego, „ponowoczesnego”, coraz bardziej wciągniętego w agorę nasilającego się cywilizacyjnego hałasu, krzyku, szumu i zgiełku. Wszystkie te odmiany ciszy w istotnej i bardzo znaczącej, ale z natury rzeczy zróżnicowanej mierze i na różne sposoby,

<sup>23</sup> W. Sztumski, *Człowiek wobec środowiska...*, *op. cit.*, s. 146.

<sup>24</sup> Paweł VI, *Katecheza środowowa*, 05.12.1972. (Podaję za T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, *op. cit.*, s. 28, 29).

<sup>25</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy*, *op. cit.*, s. 106.

zaspokajają rosnącą potrzebę ciszy i obdzielają doświadczające je podmioty swoistym „darem ciszy”.

I tak dwa pierwsze z wyróżnionych typów ciszy, to znaczy cisza fizyczna i psychiczna, spełniają między innymi takie podstawowe, rudymenarne, ale niezbędne dla zdrowia i prawidłowego psycho-fizycznego rozwoju człowieka, normalnego, mechanicznie nie zakłóconego, zgodnego – w wymiarze koniecznym – z naturą życia, funkcje jak: umożliwienie prawidłowego słuchu i jego skuteczności, zabezpieczenie go przed uszkodzeniem, nawet przed całkowitą utratą; uwolnienie człowieka od niebezpiecznych i dokuczliwych skutków hałasu, takich na przykład jak: zniecierpliwienie, drażliwość, niedostatek skupienia się i pożądanego koncentracji, zakłócenie orientacji w otoczeniu, zmęczenie, ból i zawroty głowy, podwyższone ciśnienie krwi, obniżone samopoczucie, swoisty „paraliż” psychiki, obniżenie jakości myślenia (trudności lub nawet niemożność „zebrania myśli”), zakłócenia w komunikacji międzyludzkiej i w stanie samowiedzy, zachwianie równowagi duchowej i wewnętrznej integralności, osobowej harmonii i „spokoju” indywidualnego, stymulowanie pobudliwości i „głośnego” zachowania itp. Oczywiście, te różne funkcje i role ciszy fizycznej i związanych z nią stanów somatycznych i psychicznych różnie się urzeczywistniają w doznaniach, aktach samopoczucia i postawach poszczególnych jednostek ludzkich; w różnych też wymiarach, intensywności i swej skuteczności. Wszystkie jednak przynoszą, albo są w stanie przynieść, człowiekowi zdecydowanie odczuwalną ulgę wewnętrzną, przyjemne rozładowanie napięć emocjonalnych i eliminację swoistego rodzaju cierpienia i dyskomfortu życiowego, a nawet zatamować czy ograniczyć poważne zagrożenia dla zdrowia biologicznego i psychicznego oraz dla prawidłowego jego funkcjonowania w życiu jednostkowym i zbiorowym. Mają zatem bezspornie duże znaczenie dla poszczególnych jednostek i całych zbiorowości ludzkich. Zaslugują więc na uwagę, naukowe, wielodyscyplinarne rozpoznanie, fachowe i skuteczne wspomaganie oraz wszechstronne społeczne i instytucjonalne wspieranie. Ale na nie mniejszą uwagę i troskę, poznawczy wysiłek i praktyczne wspieranie zasługuje cisza wewnętrzna oraz jej rozległy i szczególnie zespół funkcji. Chodzi tu o złożony konglomerat funkcji immanentnej ciszy podmiotowej, najistotniejszego i najsubtelniejszego, a zarazem najmniej naukowo i filozoficznie rozpoznanego, składnika tak zwanej galenosfery<sup>26</sup>.

<sup>26</sup> Przez *galenosferę* rozumie się ogół wszystkich środowisk ciszy, w których człowiek żyje i przebywa.

## Właściwości i funkcje ciszy wewnętrznej

Przejdźmy do skrótowego omówienia tej głębszej i zarazem bardziej tajemniczej sfery ciszy, jej osobliwych właściwości i funkcji.

Zacznijmy od krytycznej i nie dość konstruktywnej konstatacji, a mianowicie od stwierdzenia, że nie znamy, i być może poznać nie jesteśmy w stanie, istoty tego fenomenu, jego esencjalnej natury i ontycznego charakteru. (Filozofia, do której ten rodzaj poznania – ontycznego i istotnościowego – integralnie należy, nie podołała jak dotąd, mimo podejmowanych poważnych wysiłków (L. Wittgenstein, M. Buber, M. Heidegger, A. Huxley i inni), temu – jak się okazuje – trudnemu zadaniu; nie zdołała poznawczo rozszyfrować istoty ciszy wewnętrznej, a do nauki to zadanie przecież nie należy). W konsekwencji nie dysponujemy filozoficzną definicją tego osobliwego i dla życia ludzkiego nader ważnego zjawiska (podobnie rzecz się ma ze zjawiskiem tożsamości ludzkiej, „ja” indywidualnego czy duchowej podmiotowości). Mamy natomiast do wglądu imponującą obfitość rozmaitych (filozoficznych, religijnych, literackich, poetyckich, aforystycznych, potocznych) określeń i obrazowań ciszy wewnętrznej (niektóre z nich przytoczyliśmy w tym tekście) oraz mnóstwo, niekiedy bardzo ciekawych, metaforycznych ujęć, barwnych przerośniętych porównawczych itp. Tak więc cisza wewnętrzna nie ma ani własnej definicji, ani ścisłej artykulacji językowej, ani też – i tym bardziej – poważnej teorii naukowej (naukowych) czy filozoficznej (filozoficznych). Ma natomiast pogłębione, niekiedy bardzo wnikliwe, głównie na intuicjach i doświadczeniach wewnętrznych wsparte, „naturalne” ujęcia opisowe, osobiste relacje przeżyciowe, subiektywne charakterystyki „kontaktowe” czy bardziej lub mniej swobodne ekspresja językowe – z osobistego punktu „uczestnictwa” i z indywidualnego doświadczenia tego niezwykle, a zarazem bardzo istotnego, składnika i przejawu życia wewnętrznego człowieka, jego duchowości i tożsamości. Ale stwierdzić można, wbrew oczekiwaniom różnych scjentyistycznych purystów czy spekulatywnych filozofów, że ten stan rzeczy, choć ułomny i niezadowolający, w zasadzie wystarcza do rozumienia i docenienia (bez przesadnej absolutyzacji) roli ciszy wewnętrznej w życiu jednostkowym i zbiorowym człowieka, do opisu jej charakterystycznych, jedynych w swoim rodzaju i doniosłych funkcji.

Przejdźmy do próby wstępnego ich uporządkowania, wyjaśnienia i oceny. Otóż ze stanem ciszy wewnętrznej, ścisłej mówiąc – z osobistym doświadczeniem i przeżywaniem tego szczególnego stanu, wiązać można następujące między innymi jego funkcje:

- poznawczo-refleksyjną i transcendentną,
- egzystencjalno-aksjologiczną i osobowo-twórczą,
- kreatywno-inwencyjną i odkrywczą,
- metafizyczno-kontemplacyjną i ontyczno-komunikacyjną,
- religijno-mistyczną i teistyczno-unijną,
- personalno-komunikacyjną i empatyczną.

Ale od razu należy zaznaczyć, że w każdym konkretnym, a zawsze indywidualnym i osobistym (cisza wewnętrzna z natury rzeczy jest stanem ściśle podmiotowym) „spotkaniu” z tym rodzajem ciszy, „przeniknięciu” w nią, zanurzeniu się i „byciu w niej” bezpośrednim czyli osobistym doświadczeniu i przeżywaniu jej, wyszczególnione funkcje tego stanu odpowiednio i w sposób zróżnicowany się konkretyzują, selekcjonują, różnorako ujawniają i intensyfikują, urzeczywistniają i spełniają (skala ich zróżnicowań i osobistych specyfikacji jest wprost proporcjonalna do różnic osobowych, mentalnych, biograficznych i kulturowych poszczególnych ludzkich podmiotów omawianego tu stanu psychiczno-duchowego). Nadto trzeba też podkreślić i to, że stan ów w większości przypadków bezpośrednio i autonomicznie nie wywołuje wspomnianych funkcji, nie staje się ich bezpośrednią i samodzielną przyczyną, ale bywa, wraz z innymi czynnikami podmiotowymi (znanymi i nieznanymi) – omówienie ich na tym miejscu pomijamy – płodnym ich podłożem i sprzyjającym środowiskiem, odpowiednim ich kontekstem i stymulatorem. Inaczej mówiąc, cisza wewnętrzna omawianych funkcji wprost i jak gdyby sama z siebie (tak doprawdy, powtórzmy, to nie wiemy, czym ona jest w istocie) nie determinuje, ale jedynie pobudza, inspiruje, umożliwia współkreację.

## Kilka uwag dodatkowych

Spśród wyróżnionych wyżej charakterystycznych i istotnych funkcji ciszy wewnętrznej za szczególnie ważną i znaczącą uznać można funkcję poznawczą. I jej właśnie poświęćmy tu jeszcze kilka dalszych uwag i refleksji. Uznając pozostałe funkcje także za bezspornie ważne i godne uwagi, ze względu na wyczerpujący się wymiar tego tekstu musimy pominąć ich omówienie na tym miejscu. Zresztą i te uwagi, które zostaną tu wypowiedziane o funkcjach poznawczych, traktować należy jedynie jako wstępne nawiązanie do bardziej szczegółowego i systematycznego ich omówienia. Stwierdźmy więc wstępnie, że cisza wewnętrzna (niefizyczna), cisza pojmowana jako

swoisty mentalny, nastrojowy i wolicjonalny, szczególny rodzaj życia duchowego, polegający nie tylko na uwolnieniu się od hałasu zewnętrznego (fizycznego) i jego negatywnych skutków, ale także od „hałasu wewnętrznego”, od różnych wewnętrznych napięć, konfliktów, rozterek, obaw, lęków i innych negatywnych stanów i uczuć, z natury rzeczy wiąże się z ciszą zewnętrzną, ciszą, która ją przemożnie warunkuje, w pewnej mierze nawet determinuje. Cisza wewnętrzna, charakteryzująca się, obrazowo mówiąc, nieobecnością „wewnętrznych dźwięków”, takich hałasów i szumów, cisza – dość często – medytacyjna i refleksyjna, mając wiele różnorodnych zakłóceń zewnętrznych, takich na przykład jak różne „głośne” zdarzenia i wydarzenia społeczne, trudne warunki i sytuacje życiowe danego człowieka, drastyczne przypadki i okoliczności losowe (nieszczęścia rodzinne, choroba lub śmierć bliskich osób itp.), ma przede wszystkim różnorakie uwarunkowania wewnętrzne (zdrowie osobiste bądź choroba i cierpienie, poczucie szczęścia lub nieszczęścia, sukces lub niepowodzenie, bezpieczeństwo lub zagrożenie, dobre samopoczucie bądź depresja itp.). I z tego to między innymi powodu jest ona – cisza wewnętrzna – stosunkowo trudno w życiu osiągalna, a jeśli tak – to jest ona bardzo chybota i stosunkowo nietrwała.

Tymczasem w epoce współczesnej, a zwłaszcza w kontekście dominującej w niej i coraz bardziej ekspansywnej cywilizacji naukowo-technicznej, w czasach nasilającego się hałasu zewnętrznego i wewnętrznego gwałtownie wzrasta – o czym już wcześniej była mowa – potrzeba ciszy. W cywilizacyjnym zgiełku i wrzasku, szumie „bolesnych” dźwięków, wzrasta potrzeba „cichych zakątków”: cichych miejsc pracy i wypoczynku, cichych placów i ulic, cichych domów i nisz rodzinnych. To, co przeszło pół wieku temu Aldous Huxley pisał, z interesującego nas tu punktu widzenia, o wieku XX, z całą rozciągłością i z większą mocą, a nawet aktualnością odnosi się do początków XXI stulecia. Pisał on: „Wiek dwudziesty jest, między innymi, Wiekiem Hałasu. Hałas fizyczny, hałas umysłowy i hałas pragnień – dysponujemy historycznymi świadectwami każdego z nich. Nie ma w tym nic dziwnego – przecież wszystkie środki, jakimi dysponuje nasza niemalże cudowna technologia, rzucone zostały do toczącej się obecnie walki z ciszą. (...) Ten zgiełk dociera oczywiście znacznie głębiej niż tylko do bębenków usznych. Przenika do naszego umysłu, wypełniając go prawdziwą wieżą Babel rozrywek – bieżącymi wiadomościami, luźnymi porcjami informacji, rykiem korybantycznej lub sentymentalnej muzyki, nieprzerwanie powtarzanymi dawkami dramatu, który nie przynosi żadnego *katharsis*, a jedynie pragnienie codziennych lub nawet cogodzinnych

lewatyw emocjonalnych. Tam natomiast, gdzie stacje nadawcze utrzymują się – jak to się dzieje w większości krajów – ze sprzedawania swojego czasu agencjom reklamowym, hałas przenoszony jest od uszu, przez dziedzinę fantazji, poznania i uczucia, do centralnego rdzenia życzeń i pragnień *ego*. Mówiony czy drukowany, przenoszony na falach eteru lub na drzewnej miazdze, każdy tekst reklamowy ma jedno tylko zadanie – uniemożliwienie tego, aby wola osiągnęła kiedykolwiek milczenie. Brak pragnień jest warunkiem wyzwolenia i oświecenia. Warunkiem działania rozrastającego się i rozwijającego swoją technologię systemu masowej produkcji jest powszechne pragnienie<sup>27</sup>. Nawiązując zaś do oczywistej konstatacji, zgodnie z którą: „Każdy człowiek, zwłaszcza zaś dziecko, potrzebuje ciszy, która staje się możliwa dzięki umiejętności życia w zgodzie z naturą”<sup>28</sup>, dodajmy, że potrzebuje on jej, a zwłaszcza potrzebuje jej to dziecko coraz bardziej imperatywnie i bezwzględnie. Potrzeba ciszy, podobnie jak potrzeba bezpieczeństwa, godności, solidarności, sprawiedliwości, równych szans itp., urasta dziś do poziomu potrzeb podstawowych i najbardziej pożądanых i dobiega się do rzędu fundamentalnych i życiowo koniecznych wartości (znane, klasyczne i współczesne typologie ludzkich potrzeb i wartości, np. Platona, Arystotelesa, Tomasza z Akwinu, Kanta czy A. Schweitzera, E. Fromma czy C.G. Junga, A. Masłowa czy G. Allporta, M. Ossowskiej czy T. Kotarbińskiego i innych, uzupełnić dziś pilnie należy potrzebą i wartością ciszy). Zaś do współczesnej normatywnej etyki społecznej i indywidualnej bezzwłocznie i bez wahań wpisać by należało zasadę wspomaganie i ochrony ciszy jako jednego z elementarnych, a współcześnie poważnie zagrożonych, dóbr ludzkich, dóbr życiowych i humanistycznych. Chodzi zarówno o ciszę akustyczną (fizyczną), jak i o interesującą nas tu głównie ciszę wewnętrzną. Z tą pierwszą cywilizacja współczesna zaczyna sobie jakoś radzić, ale ciągle niedostatecznie, natomiast wobec potęgujących się zagrożeń ciszy wewnętrznej okazuje się całkowicie bezradna, co więcej – integralnie zawiera w sobie siły i mechanizmy permanentnego jej tłumienia i wyniszczania. A człowiek, jak próbowaliśmy to wykazać w tym tekście, bez niej w zasadzie obejść się nie może – nie może z wielu i nader ważnych względów: poznawczych, egzystencjalnych, duchowych, homokreatywnych.

Oto ważniejsze względy poznawcze.

Cisza wewnętrzna pozwala na głębszy, pozazmysłowy (z wyłączeniem pośrednictwa wrażeń i spostrzeżeń zmysłowych) i pozapojęciowy (z wy-

<sup>27</sup> A. Huxley, *Filozofia wieczysta*, Warszawa 1989, s. 183.

<sup>28</sup> T. Olearczyk, *Pedagogia ciszy, op. cit.*, s. 106.

łączeniem pośrednictwa pojęć, rozumowań, wnioskowań, reguł i prawideł logiki oraz struktur językowych), bezpośredni (intuicyjny, umysłowo-ogłębły, wewnętrzno-doświadczalny) kontakt poznawczy z rzeczywistością zewnętrzną (przedmiotową) i subiektywną (podmiotową), kontakt pozwalający na rozumienie ich sensu i istoty, tajemniczości i transcendentności, w pierwszym zaś rzędzie pozwalający po prostu na spokojne, nie „rozproszone” i nie „rozwichrzone”, skupione i prawidłowe myślenie, na harmonijne i zintegrowane, a więc skuteczne i owocne akty poznawcze, na osiąganie w nich pełniejszych celów poznawczych. Nawet w dziedzinie elementarnej edukacji odpowiednie „gospodarowanie” ciszą akustyczną i wewnętrzną jest jednym z podstawowych warunków efektywności kształcenia i samokształcenia.

Przy rozważaniu funkcji poznawczych ciszy wewnętrznej ważne jest zróżnicowanie podwójnej roli. A więc po pierwsze roli, która polega na wspomaganie aktywności władz pozazmysłowego poznania, to znaczy intelektu, intuicji i doświadczenia wewnętrznego, a po drugiej roli polegającej na tym, że ona sama w sobie jako cisza staje się przedmiotem wysiłku poznawczego; wysiłku dokonującego się bez pośrednictwa wrażeń i pojęć, ale za pomocą swoistego bezpośredniego „wglądu” intelektualnego i przeżyciowego wczuwania się w przedmiot poznania, „wglądu” weń za pomocą swego rodzaju empatii i „instynktu poznawczego”. Mówiąc obrazowo, ciszy nie można ani dostrzec, ani słyszeć, choć niekiedy mówi się, że „dźwięczy ona w uszach” czy że „rozjaśnia nasze spojrzenie”; nie można jej ani dotykać, ani smakować. Zaś w zakresy konotacyjne pojęć, struktur logicznych i terminów językowych z wielkim trudem i oporem daje się czasem włączać i to prawie zawsze nie dość skutecznie (cisza wewnętrzna – co już podkreślaliśmy wcześniej – nie jest w pełni poznawalna pojęciowo i logicznie ani też dyskursywnie, werbalnie adekwatnie wyrażalna). Nikt jeszcze nie zbudował – i prawdopodobnie nigdy nie zbuduje – naukowej, czyli pojęciowo-logicznej, definicji ciszy wewnętrznej, podobnie zresztą jak nikt jeszcze nie sformułował definicji „ja” wewnętrznego, tożsamości indywidualnej czy miłości. Tu zdani jesteśmy jedynie na niezdarne i przybliżone opisy, fragmentaryczne i powierzchowne charakterystyki czy na jednostronne i uproszczone objaśnienia i komentarze.

Nie należy przeceniać roli ciszy i w edukacji i w życiu wewnętrznym dzieci i młodzieży. Spełnia tu ona bezspornie ważną rolę, ale zawsze wespół z wieloma innymi czynnikami, które są przedmiotem poznania teorii wychowania, metodyki kształcenia i psychologii rozwojowej. Natomiast na wnikliwą uwagę i wysoką ocenę w ciszy wewnętrznej zasługuje to, co może

z punktu widzenia całokształtu życia duchowego człowieka jest w jakiejś mierze perfekcyjne i nie nagminnie się pojawiające, ale za to jest bardzo istotne i niepowtarzalnie swoiste.

Otóż takim „czymś”, a więc fenomenem szczególnie ważnym i swoistym, który z reguły ujawnia się, ale w zróżnicowany sposób, w indywidualnym doświadczaniu omawianej ciszy jest – o czym już wcześniej była mowa – swoiste nawiązywanie pozazmysłowej i pozadyskursywnej „unii” zarówno z rzeczywistością zewnętrzną (*Universum*), jak i z najgłębszym „dnem”, pokładem własnej podmiotowości, indywidualnym „ja”. Ten rodzaj kontaktu z rzeczywistością przedmiotową i podmiotową, to swoiste poznawcze utożsamianie się w „skupieniu w ciszy” z przedmiotem poznania, pozwala niekiedy na lepsze „słyszenie świata i siebie samego”, na świadome „bycie w czymś”, co dotąd było nieznanne, co było przed umysłem „ukryte” i dlań „niepojęte”, czyli pozwala na kontakt poznawczy i przeżyciowy z pewną tajemnicą, na uchYLENIE jak gdyby pewnej „zasłony” bytu niewidzialnego i na poznawcze wnikięcie w jakiś „świat wyższy” i transcendentny, z jego sensem i istotą, niepowtarzalnością i uniwersalnością, niezmiennością i ponadczasowością, skończonością i nieskończonością. Słowem – pozwala na „wnikięcie” poznawcze w głębszy i szerszy wymiar Wszechbytu i w sferę egzystencjalnego „jednopojawienia się” w Nim człowieka<sup>29</sup>. (Swoistym doświadczeniem bywa tu też poznawcze i duchowe osvajanie się z tajemnicą i ciszą śmierci)<sup>30</sup>.

Jeśli chodzi o religijny czy mistyczny aspekt doświadczenia ciszy wewnętrznej, o poznawcze „zanurzenie się” w niej, intymne jej doznawanie i przeżywanie, to oznaczać ono może wspomaganie osobistego doświadczania religijnego i mistycznego, doświadczania obecności Boga, własnego ściśle intymnego i bezpośredniego, nikim i niczym (z wyjątkiem owej ciszy) nie zapośredniczonego i nie wyręczanego z Nim kontaktu; wspomaganie własnego, autonomicznego, niezależnego, mentalnego i uczuciowego kontaktu z „własnym” Bogiem, kontaktu łączonego z podziwem, zachwytem, uwielbieniem, adoracją i chwałą, a także z pokornym „wołaniem w górę – ku Temu, który jest”<sup>31</sup>.

<sup>29</sup> Por. M. Buber, *Kafka and Judaism*, *op. cit.*, s. 157–162.

<sup>30</sup> Por. K. Michalski, *Cisza śmierci*, „Gazeta Wyborcza”, sobota–niedziela, 15–16 lutego 2014, s. 30–31.

<sup>31</sup> Por. J. Szmyd, *Religijność i transcendencja*, Bydgoszcz–Kraków 2002.

## Abstract

The article expounds and demonstrates the following thesis: in modern times, noise and shouting, buzz and commotion intensify beyond measure and are increasingly more dangerous for man. They create serious and varied (health-related, mental, developmental, existential, educational, etc.) threats to humans. The environment of human life is quickly becoming a troublesome "rubbish dump of commotion and noise, buzz and chaos". This state can, in the long term, seriously interfere with the natural and cultural evolution of the human species and direct it to regressive tracks (anthropological regression). Therefore, noise and shouting, buzz and tumult are becoming a very serious civilisation, cultural, and anthropological problem, which requires a rapid solution in man's best interest. This, however, is a very difficult task in the context of technological civilisation.

## Cisza w tradycji i obyczaju polskim

„Cicho dzieci, cicho sza, przyjdzie pani, coś wam da...” – tak zaczyna się, znana wielu pokoleniom maluchów, rymowanka. Jej zakończenie bywa różne. Można usłyszeć wersję, nie doskonałą, ale... miłą: „przyszła pani, nic nie dała, tylko bajkę powiedziała”. Często jednak ciąg dalszy brzmi wręcz brutalnie: „przyszła pani, nic nie dała, tylko kija pokazała”. Właśnie między dwoma konotacjami – pozytywną i negatywną – rozpina się pojęcie ciszy w kulturze i tradycji. Rzadko słowo „cisza” jest neutralne; nawet będąc nazwą geograficzną, określającą małą miejscowość w województwie łódzkim, liczącą około 80 mieszkańców, sugerować może zapomniany, prowincjonalny zakątek lub okolicę arkadyjskiego spokoju. Skojarzenie zostaje otwarte, związane z historią miejsca, z indywidualnym nastawieniem do głównego, krzykliwego nurtu życia.

Wokół wspomnianego podziału stworzono wiele opowieści – przywołam jedną, niezwykle „pouczającą”, którą w całości odszukać można na stronie Szkoły Podstawowej 118 we Wrocławiu (<http://sp118.pl/pl/cisza,757.html>). Rzecz dzieje się „za górami, za lasami” w Królestwie Ciszy, w którym panuje Cichopek Wielki wraz z żoną Ciszą Wspaniałą. Ich córeczka – w marzeniach rodziców – miała być księżniczką Cichutką, której jednak temperament i sposób zachowania pasował do nadanego później imienia Wrzeszczalska. Jak to w baśniach bywa, zbuntowana księżniczka została poskromiona przez urodziwego młodzieńca Czycibora Zaradnego. Zrozumiała swój błąd, czego najlepszym potwierdzeniem są zredagowane przez nią wierszyki:

*Gdy w młodości szanujesz słuch, to na starość będziesz zuch*  
lub

*Gdy cisza panuje wszędzie, to głowa mądrzejsza będzie.*

Rodzi się pytanie, dlaczego dzieci „karmimy” pochwałą ciszy, milczenia, a to, co głośne, traktujemy jako zło?

Zmęczona zawieruchą domową Mela, córka Anieli Dulskiej swym delikatnym głosem obwieszcza: „Ja chciałabym iść do klasztoru, bo tam cicho i tak miło musi być za murami, jak dzwonek rano dzwoni w maju”<sup>1</sup>. Naiwna dziewczynka kojarzy ciszę z ucieczką od wrzaskliwej, niemoralnej matki, jej zepsutego świata. Nie ona jedna – wiele bohaterki literackich (i nie tylko) wybierało życie za klasztorną furtą, by uciec w ciszę.

Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że wymarzona cisza – tak naprawdę – nie istnieje. Mit ten obecny jest już w tekstach biblijnych. Cisza ukonkretniona została przez swoją realizację w milczeniu. „Będę pilnował dróg moich, abym nie zgrzeszył językiem; wędzidło nałożyłem na usta” – pisze psalmista (Ps 38,2-3). W innym miejscu Pisma Świętego można przeczytać: „Nie unikniesz grzechu w gadulstwie” (Prz 10,19). Trudno w tych słowach dostrzec pochwałę ciszy, jest natomiast obecne zagrożenie wynikające z mówienia. Gadatliwość zdaje się wypływać z chęci bycia w centrum uwagi, z próżności, nawet z pychy. Ale pycha może być również źródłem milczenia, poczucia wyższości, pogardy dla tych, „z którymi nie ma o czym (i po co) gadać”.

Należy zauważyć – pisze o. Marian Zawada OCD – że cisza może mieć złe konotacje. Z jednej strony wtedy, gdy jest zawieszeniem prawdy, niedopuszczeniem do jej pojawienia się, jej powstrzymywaniem. Można mówić o ucieczce w ciszę, w nieobecność, w utajnienie. Wtedy staje się objawieniem bezsilności, nieszczęścia słowa czy istnienia *nieprzydatnego*, a nawet zdradą, której człowiek doświadcza ze strony nieobecności treści, która powinna się objawić. Wtedy milczenie, cisza jest niewiernością<sup>2</sup>.

Należy więc, zrywając z płytkim dydaktyzmem, zaznaczyć, że w antonimach „cisza–hałas” nie kryje się ocena. Johann Wolfgang Goethe stwierdził, że „talent kształci się w ciszy, a charakter w wirze świata”. Cyprian

<sup>1</sup> G. Zapolska, *Moralność pani Dulskiej*, akt 3, scena 1.

<sup>2</sup> M. Zawada, *Mistyka zakonnej ciszy*, [online:] [www.communicrucis.pl](http://www.communicrucis.pl).

Kamil Norwid podpowiada rozstrzygnięcie owego dylematu: „...jest cisza płytka... jest głęboka...” (*Rzecz o wolności słowa*).

## Za klasztornym murem

Mnisi pierwotnych reguł nazywani byli synami milczenia. Większość zakonów w Kościele prawosławnym miała i ma charakter kontemplacyjny, w Kościele katolickim mniszki i mnisi stanowią istotną część zakonników, w protestantyzmie zakony mniszki właściwie nie istnieją. Na mapie współczesnej Polski wiele jest punktów wskazujących na obecność benedyktynów, cystersów, kamedułów i ich żeńskich odpowiedniczek: benedyktynek, cysterek, kamedulek, klarysek, dominikanek klauzurowych... Jednomyślnie deklarują oni tęsknotę za ciszą. W *Regule* świętego Benedykta, będącej „fundamentem życia mniszego w Kościele zachodnim już od kilkunastu stuleci” (o. Tomasz Dąbek OSB), znaleźć można uwagi *O cności milczenia*. Święty zaznacza, że „powinniśmy się powstrzymać od mówienia rzeczy dobrych ze względu na milczenie, tym bardziej musimy unikać mówienia złych rzeczy z obawy przed karą za grzechy”<sup>3</sup>.

Ustalane przez reguły, wewnętrzne przepisy i tradycję życie siostr klauzurowych (mam na myśli np. krakowskie czy sandomierskie klaryski) nie polega na oddzieleniu się od ludzkich spraw, w których intencji codziennie wznoszą wielogodzinne modły. Jednym z elementów ich „zamknięcia” (łac. *clausus*) jest natomiast zmniejszenie kontaktów z ludźmi „za murem” oraz... milczenie. Mniszki przez cały dzień muszą ograniczać rozmowy do niezbędnego minimum. Jedyną okazją do pogawędki jest tzw. godzina rekreacyjna. Cisza ma sprzyjać medytacji, ćwiczeniu postaw, zachowaniu czystości serca. Nawet w czas tak radosny jak Wigilia Bożego Narodzenia krakowskie klaryski planują Kwartalny Dzień Pokuty, by w ciszy trwać na adoracji, którą przerywają na uroczyste nieszpory, wigilijną wieczerzę i Pasterkę o północy.

Owe zakonnice nie są jednak tak radykalne, jak np. kartuzi, którzy do swojego świata nie włączyli osiągnięć współczesnej techniki – komputera, radia, telewizora, telefonu komórkowego. Wszystkie te sprzęty są niewątpliwymi „wrogami ciszy”. Informacje ze świata przekazywane są mnichom przez przeora.

<sup>3</sup> Św. Benedykt z Nursji, *Reguła*, Kraków–Tyniec 1997, s. 71–73.

Norbertanki z Imbramowic, posiadaczki telewizora, obecne w internetowej sieci, zajmują się na co dzień szyciem, haftowaniem, działaniami artystycznymi. Podczas pracy, podobnie jak w trakcie spożywania posiłków, siostry zobowiązane są do zachowania milczenia. W planie dnia znalazły się godziny przeznaczone na rekreację, gdy pogoda pozwala, spędzoną w ogrodzie klauzurowym. Uroczyste okazje prowokują do organizacji przedstawień, spotkań z poezją.

W klasztorze w Tyńcu cisza obowiązuje od godz. 21.30 do 6.00 następnego dnia. Ojciec Bernard Sawicki wyłuszcza, do czego jest im ona potrzebna:

Może to się wydaje zaskakujące, ale życie w klasztorze jest niezwykle intensywne. My jesteśmy tu „zamknięci” 24 godziny na dobę. Jeśli nie będzie pewnych reguł, zapanuje chaos. Mamy więc wyznaczony czas, by mówić na tematy praktyczne, dotyczące życia czy przyszłości opactwa, jego codziennego funkcjonowania. Ale każdy z nas powinien mieć także zagwarantowaną przestrzeń, by móc wejść w siebie, skupić się na ważniejszych sprawach, na modlitwie i medytacji. Cisza ma nas chronić. (...) Mnich w ciszy powinien czuć się u siebie. Te momenty w ciągu dnia: rano, wieczorem, po komplecie albo w trakcie nabożeństw, gdy wybrzmi już śpiew i liturgia – to są właśnie chwile, gdy jestem u siebie<sup>4</sup>.

Zgodnie z wielowiekową tradycją w opactwie są takie miejsca: biblioteka, kapitułarz, refektarz, w których w ogóle się nie rozmawia. Jedyne słowa, które tam padają, pochodzą z czytań. Zakonnicy rozróżniają dodatkowo niemówienie i ciszę, w której niewskazane są wszelkie hałasy – tupanie, szuranie krzesłami.

Ojciec Bernard wspomina mnicha z eremu Kamedułów na Bielanach, który dzięki zachowaniu ciszy dokładnie rozwikłał mikroświat ptaków – poznawał je po głosie, wiedział kiedy i z której strony nadlatują, sam potrafił snuć o nich fascynujące opowieści.

W *Drogach rad ewangelicznych* siódmy rozdział poświęcony jest milczeniu. Można tam wyczytać, że cisza wymaga „opanowania języka” i „milczenia czynu”, czyli unikania wszelkich głośnych zachowań. Co zrobić, gdy trzeba załatwić pilną sprawę? Należy ograniczyć się do kilku koniecznych słów. Wielce niewskazane jest zabieranie komuś czasu, odrywanie od pracy,

---

<sup>4</sup> Cyt. za: <http://zwierciadlo.pl/2013/psychologia/rozwoj/sens-ciszy-w-zyciu-benedyktyni-w-tyncu>.

wytrącanie ze skupienia przez brak opanowania języka<sup>5</sup>. Postawy te doskonale naświetlił XIV-wieczny mistyk Tomasz a Kempis, mówiąc: „W ciszy i spokoju rozkwita dusza oddana Bogu i uczy się tajemnic Pisma”<sup>6</sup>. Można zatem zauważyć, że we „wszystkich religiach milczenie i cisza są uważane za ważny warunek spotkania z Bogiem. Stanowią one wyraźne świadome przeciwstawienie się hałasowi codzienności. (...) Służą uważnemu przysłuchiwaniu się sygnałom ze sfery transcendentnej, nadprzyrodzonej. Uwrażliwiają na treści religijne. Są ważnym warunkiem dobrej modlitwy, gdyż umożliwiają powstanie atmosfery skupienia, szacunku, adoracji”<sup>7</sup>. W internetowej szkole modlitwy można przeczytać: „Asceza milczenia, asceza słów niewielu, odnajduje swe uzasadnienie jedynie w zasłuchaniu w Boga”<sup>8</sup>.

Ojciec Anzelm Grun OSB w rozdziale *Prawo milczenia* zauważa, że

wśród hałasu naszych dni powstała dla wielu potrzeba odsunięcia się od głośniego wiru życia i odnalezienia ciszy (...) odkryli [oni] na nowo za Kierkegaardem milczenie jako lek na swoje wewnętrzne choroby. Marzą o dobrodziejstwie milczenia i wyśpiewują hymny pochwalne. Wielu odkryło lecznicze działanie milczenia w spotkaniu z wschodnimi technikami medytacji i obecnie stawia milczenie wyżej niż wszystkie inne religijne środki wyrazu, ponad modlitwę i liturgię<sup>9</sup>.

Przy okazji dostrzec można modę na używanie – często nie do końca rozumianych – słów, takich jak: joga, medytacja, energia kosmiczna, czakramy, reinkarnacja, karma, dharma, maja, mantra – chcą określać nowe (w naszej obyczajowości) zachowania. Choć w polskim środowisku katolickim wymienione terminy budzą podejrzliwość, u benedyktynów w Lubiniu już od ponad 20 lat trwa praca nad dialogiem między religiami, który ma budować przyjaźń buddyjsko-chrześcijańską. Przecież tradycją chrześcijańskiej modlitwy jest kontemplacja, polegająca na rozważaniu w skupieniu i ciszy Tajemnic Bożych.

Po tej dygresji należy zaznaczyć, że ojciec Anzelm wskazuje milczenie jako drogę do spotkania samego siebie, spokojnego nauczania się mówienia o sobie i swych ranach jako zwycięstwo nad wadami. Najważniejsza

<sup>5</sup> O. Joachim Roman Bar, *Droga rad ewangelicznych*, Warszawa 1968, s. 380.

<sup>6</sup> Tomasz a Kempis, *O naśladowaniu Chrystusa*, Warszawa 1980, rozdz. XX, s. 47.

<sup>7</sup> <http://www.cpp-metanoia.com/ogladaj-artykul-30>.

<sup>8</sup> <http://irekpot.republika.pl/modlitwa/zawada/milcz9.htm>.

<sup>9</sup> *Szkoła służby pańskiej*, praca zbiorowa, Kraków–Tyniec 1982, s. 91.

wyduje się jednak myśl następująca: „Milczenie jest owocne tylko wtedy, kiedy prowadzi także do milczenia wewnętrznego. Bo inaczej może ono łatwo stać się tylko zewnętrzną fasadą, milczeniem dumnego, który we własnych oczach jest lepszy niż inni i który w milczeniu delektuje się swoją krzywdą”<sup>10</sup>.

Sądzę, że powyższe uwagi tłumaczą wielkie zapotrzebowanie wśród osób świeckich na dni skupienia, wielkopostne rekolekcje, indywidualne wakacje spędzane w klasztornych celach – nauczyciele, biznesmeni, naukowcy, studenci, urzędnicy... „Piorunochron dla Krakowa” (określenie Jana Pawła II), czyli erem na Bielanach – podobnie jak bliźniaczy w Bieńszewie – oferuje odpoczynek dla ducha i... ciszę, służącą autorefleksji. Największą atrakcją dni skupienia w wielu miejscach jest *sacrum silentium* – święta cisza, w innych „czas pustyni” przebiegający się w permanentnym milczeniu. Tak spędzone wakacje mają dwa wymiary: psychofizyczny i duchowy.

## W kościele

„W Wielki Czwartek milkną dzwony, a służba kościelna огоłaca ołtarze” – czytamy w *Roku polskim*<sup>11</sup>. Należy się na początku rozważyć zastanowić nad znaczeniem milczenia w liturgii. Wierni zachęceni są do wykonywania aklamacji, do śpiewu, odpowiedzi, przyjmowania właściwej postawy, ale w stosownych momentach powinni zachować pełne powagi milczenie. Jak zaznacza ksiądz Tadeusz Syczewski „dłuższe milczenie należy zachować po wezwaniu do aktu pokuty, między wezwaniami »Módlmy się« a samą modlitwą, po Komunii Świętej, zaleca się też po homilii”<sup>12</sup>. Od lat dzieci garną się do służby w kościele. W ciszy dokonuje się obrzęd błogosławienia na poszczególne stopnie ministranta, a są to ministranci światła, księgi, ołtarza. W obrzędach profesji zakonnej, święceń biskupów, prezbiterów, diakonów nakazane są chwile milczenia (np. gest nałożenia rąk). Podobnie rzecz się ma podczas liturgii chrztu świętego dzieci i dorosłych, udzielania sakramentu chorych. „Obrzędy pogrzebu dostosowane do zwyczajów

<sup>10</sup> *Ibidem*, s. 105.

<sup>11</sup> Z. Kossak, *Rok polski: obyczaj i wiara*, Warszawa 1974, s. 63.

<sup>12</sup> T. Syczewski, *Znaczenie milczenia w liturgii*, „Warszawskie Studia Teologiczne” 2003, XVI, s. 174.

diecezji polskich także przewidują chwile milczenia<sup>13</sup>. Wszystko regulują przepisy, a uzupełnia praktyka, miejscowa tradycja, czasem temperament księdza proboszcza. Wyodrębnia się kilka typów milczenia, które najczęściej w sposób nieświadomy, lepiej lub gorzej, realizują wierni zgromadzeni w świątyni. Milczenie medytacyjne to „słuchanie Boga”, adoracyjne wynika z „ciszy modlącego się człowieka”, refleksyjne skupia się na „zbieraniu wewnętrznych sił”, interioryzujące buduje „wspólnotę, jedność z celebransem”<sup>14</sup>. Wszystkie wymienione typy mają charakter eschatologiczny, „gdyż obiecana wieczność ma być wypełniona wiecznym spokojem”<sup>15</sup>. (Obserwacja życia parafialnego wskazuje, że często cisza nie jest należycie doceniona, głos „pobożnej parafianki” – zgodnie z wieloletnią tradycją – bierze górę nad zaleceniami Kościoła i potrzebą innych wiernych.

Wróćmy jednak do polskiego sposobu celebrowania Wielkiego Tygodnia. Wielkanoc poprzedzona jest 40 dniami postu, w którym są zabronione huczne zabawy, wesela. Pamiętają o tym maturzyści, spiesząc się z organizowaniem studniówki. Skoro wielu Polaków unika planowania imprez w każdy piątek, nie może być inaczej podczas oczekiwania na wyjątkowy, jedyny w roku Wielki Piątek. W ludowej obrzędowości związanej z początkiem postu, z „Popielcem, nazywanym także wstępną środą, obok nurtu religijno-ascetycznego występował nurt rozrywkowy. Nieoceniony Oskar Kolberg informuje, że w Sokolnikach pod Kielcami był zwyczaj, iż chłopi bawili się w karczmie przez cały wieczór kończący zapusty. O północy wchodził stróż i dawał znać gwizdkiem, że zaczął się Wielki Post. Wtedy skrzypek zrywał struny swojego instrumentu i klękał na środku karczmy. Nakładano mu na głowę czapki biesiadników, po czym najstarszy gospodarz kijem je strącał, jakby ścinając głowę skrzypkowi na znak, że odtąd muzyka zakazana”<sup>16</sup>.

W rejonach zamieszkałych przez społeczność prawosławną, bardziej rygorystyczną od katolickiej, spotyka się dodatkowe ograniczenia: jedzenie potraw bezmięsnych, spożywanie dwóch posiłków w ciągu dnia, zrezygnowanie z wszelkich tłuszców... Wyznawca prawosławia pości i ogranicza się w zabawach przez 150 dni w roku.

Już od Wielkiego Czwartku ewangelicy natomiast powstrzymywali się od prac polowych i porządkowych, chcąc uszanować sakralny charakter

<sup>13</sup> *Ibidem*, s. 174.

<sup>14</sup> *Ibidem*, s. 176–177.

<sup>15</sup> *Ibidem*, s. 177.

<sup>16</sup> J. Smosarski, *Oblicza świąt*, Warszawa 2005, s. 71.

tego czasu. Zwrócić należy uwagę na zaznaczającą się różnicę między wyznaniem, katolicy wierzą w urodzajną moc siewu nawet w Wielki Piątek. Luteranie, skupieni głównie na Śląsku Cieszyńskim, traktują Wielki Piątek jako dzień ciszy, pokuty, medytacji Słowa Bożego i tajemnicy Krzyża. Milkną dzwony, kolorem liturgicznym staje się czern, wierni gremialnie przystępują do komunii świętej, a w domach nie włączają radia, nie oglądają telewizji, nie korzystają z internetu.

Wielki Piątek, dzień śmierci Chrystusa to czas największej żałoby, najpoważniejszy i najsmutniejszy dzień roku kościelnego, czas największej ciszy. To, co się dzieje „jest wbrew logice. Ten kto miał zbawić świat, umiera. Ci, którzy mieli iść za nim do wszystkich ludów i narodów, uciekają w popłochu i zapierają się znajomości z Nim. Triumfuje zło i kłamstwo<sup>17</sup>. W Wielki Piątek rano dorośli szli nad rzekę lub jezioro, aby obmyć się w wodzie, która tego dnia, jak wierzono, miała szczególne właściwości: zapobiegała rozmaitym chorobom skóry, a także upiększała, chroniąc przed piegami. Na Śląsku – pisze Józef Smosarski – ceni się zwłaszcza wodę ze źródelka w Piekarach. Kąpiel odbywała się w milczeniu, ponieważ przez skupienie i żal za grzechy należało uczcić dzień śmierci Zbawiciela. Wychodzących z wody uderzano profilaktycznie różgami „na zdrowie i młodość”, w chrześcijańskiej zaś tradycji na pamiątkę biczowania Pana Jezusa<sup>18</sup>.

Od rana trwa milcząca adoracja Chrystusa w Ciemnicy. Nie odprawia się wtedy Mszy świętej, centralnym punktem piątkowych obchodów jest Liturgia Męki Pańskiej. „W Wielki Piątek jechaliśmy do kościoła cisi i skupieni – wspomina Irena Krok. – Do Komunii Świętej przystępowaliśmy ubrani na czarno, podkreślając żałobę za Pana Jezusa<sup>19</sup>. Kapłan, trzymając w rękach zasłonięty krzyż, wchodzi do świątyni w całkowitej ciszy. Przerywa ją tylko przejmujące wezwanie: *Ecce signum Crucis, In que salus mundi pependit*, na które lud odpowiada: *Venit adoramus*. W większości kościołów ta wymiana brzmi po polsku: Oto drzewo krzyża. Na którym zawisło Zbawienie świata – Pójdźmy z pokłonem. Szczególną rolę integrującą posiada milczenie wyrażone w prostracji celebransa na początku Liturgii. Padając na twarz przed ołtarzem, oddaje cześć Bogu. Chwila wzruszającej ciszy, po słowach obwieszczających śmierć Chrystusa, zapada podczas czytania ewangelicznego opisu Męki Pańskiej. Po odprowadzeniu Najświętszego Sakramentu do Grobu Pańskiego następuje wielogodzin-

<sup>17</sup> <http://szeptynachorze.natemat.pl/9323,cisza-wielkiego-piatku>.

<sup>18</sup> J. Smosarski, *Oblicza świąt*, op. cit., s. 132.

<sup>19</sup> <http://mateusz.pl/duchowosc/z-ewt.htm>.

na (w niektórych kościołach całonocna) adoracja. Biały welon okrywający monstrancję doskonale współgra z panującym nastrojem żałoby. Już poprzedniego dnia dzwony, organy, ludzkie śpiewające głosy zastąpione zostają przez kołatki.

Według ludowych przekonań Wielki Piątek to dzień bardzo niebezpieczny.

Dzwony, których cnotą płoszyć złego ducha – milczą. Chrystus Pan – na którego imię wszelkie kolano upada, niebieskie, ziemskie i piekielne – leży w grobie. Więc szatany, czarownice, upiory, zmory, dziwożony i wszelkie paskudztwo hulają po świecie swobodnie. Jedyny to dzień w całym roku, kiedy mają taką wolę, nie dziw przeto, że ich pełno. Czarownice zagląдают do obór, żeby krowom zabrać mleko. (...) Inne znów wiedźmy chodzą od chaty do chaty, niby po prośbie, w rzeczywistości, żeby urok rzucić. (...) Zaraz potem dziecko zachoruje albo niezgoda wypadnie w rodzinie, albo szkoda będzie w inwentarzu<sup>20</sup>.

Na szczęście, można liczyć na skuteczność modlitw zanoszonych przez stare kobiety.

Babki kościelne, staruszki modlitewne, niezdatne już do innej pracy niż pacierze, siedzą od rana w pustym, milczącym kościele przy Grobie i dumają o tych sprawach. Póki człowiek młody, nie ma czasu na rozmysły, dopiero gdy go życie zegnje w pół, a śmierć nadchodzi. Bo młody umrzeć może, ale stary musi<sup>21</sup>.

Odważne dziewczyny (albo zdesperowane) w groźny wielkopiątkowy wieczór biegły do lasu po lubczyk, zwany regionalnie nasięźrzałem, wierząc, że zioła zebrane tej cichej, żałobnej nocy mają większą moc.

Wielka Sobota to czas oczekiwania, dzień naznaczony wielkim milczeniem. Wierni trwają przy Grobie Pańskim, w duszy rozważając mękę i śmierć Boga-Człowieka. Obnażony ołtarz jest widowym znakiem zadumy. Ten dzień się święci, ale nie świętuje. Pan zstąpił do piekieł. O tym traktuje starożytna homilia na Wielką Sobotę, którą znaleźć można w *Katechizmie Kościoła katolickiego* i w opracowaniu Józefa Smosarskiego:

Wielka cisza spowiła ziemię; wielka na niej cisza i pustka. Cisza wielka, bo Król zasnął, ziemia się przełękała i zamilkła, bo Bóg zasnął w ludzkim ciele, a wzbudził

<sup>20</sup> Z. Kossak, *Rok polski, op. cit.*, s. 65.

<sup>21</sup> *Ibidem*, s. 66.

tych, którzy spali od wieków... Idzie, by odnaleźć pierwszego człowieka, jak zgubioną owieczkę. Pragnie nawiedzić tych, którzy siedzą pogrążeni w cieniu śmierci; by wyzwolić z bólów niewolnika Adama, a wraz z nim niewolnicę Ewę, idzie On, który jest ich Bogiem i synem Ewy... „Oto Ja, twój Bóg, który dla ciebie stałem się twoim synem... Zbudź się, który śpisz! Nie po to bowiem cię stworzyłem, byś pozostawał śpiący w otchłani. Powstań z martwych, albowiem jestem życiem umarłych<sup>22</sup>.

Wielkanoc rozpoczyna się od liturgii światła, w sobotę po zachodzie słońca, co świadczy o uszanowaniu żydowskiego sposobu ustalania dat. Światło, symbol Chrystusa, rozświetla świątynię, można znów „obudzić” dzwony i śpiewać radosne Alleluja. Wielkanoc w zwyczajach ludowych ma podwójny charakter – ogłoszenie światu, że Jezus zmartwychwstał, i budzenie przyrody na okoliczność zbliżającej się wiosny. Niedziela jest jeszcze dniem dostojnym, obchodzonym uroczysto. Poza nakarmieniem inwentarza nie wykonuje się żadnej pracy. Prawdziwe „szaleństwo” radości rozpoczyna się w Poniedziałek Wielkanocny – lany poniedziałek (śmigus-dyngus – jak mówią katolicy; śmiergusty – jak woła ewangelicy). Do dziś zwyczaj kropienia wodą święconą pól w poniedziałkowy rano przez gospodarzy jest spotykany we wsiach na południu Polski.

Wielkanoc to najważniejsze święto dla chrześcijan, a Boże Narodzenie najradośniejsze. Poprzedza je Adwent, czas oczekiwania na narodziny Chrystusa. Na okres ten przypadają cztery niedziele adwentowe, odprawia się roraty ku czci Maryi Panny, zaś charakterystyczne znaki adwentu to: świeca, wieniec, lampion, specjalny kalendarz uzupełniany przez dzieci. Tę powszechną wiedzę należy uzupełnić o kolejne informacje dotyczące czasu oczekiwania.

Pięknym zwyczajem była na wsi tzw. szara godzina. Pod wieczór, gdy już skończono codzienne zajęcia gospodarskie, gdy robiło się szaro, coraz ciemniej, wszyscy domownicy: dziadkowie, rodzice, dzieci, zbierali się w kuchni, najlepiej w pobliżu płyty. Nie palono jeszcze lampy. Rozważano w ciszy swoje życie, zastanawiano się nad nim, nie brakowało też cichej modlitwy. Starsi, szczególnie dziadkowie, opowiadali dzieciom, wnukom, jak to było dawniej, jakie były tradycje, zwyczaje; przypominali też dzieje naszej Ojczyzny<sup>23</sup>.

<sup>22</sup> J. Smosarski, *Oblicza świąt*, op. cit., s. 118, 119.

<sup>23</sup> [http://www.pijarzy.pl/?strona,doc,pol,hist\\_zak,221,0,3980,1,221,ant.html](http://www.pijarzy.pl/?strona,doc,pol,hist_zak,221,0,3980,1,221,ant.html).

Jolanta Majsiak na swej stronie domowej dodaje, że w czasie Adwentu ustawał śmiech, śpiew i muzyka. Gwarne zazwyczaj życie domowe i sąsiedzkie stawało się na okres kilku tygodni przyciszone, poważne i bardziej pobożne. Spokój i nastrój oczekiwania narzucała zresztą sama przyroda – jesienne szarugi uniemożliwiały pracę w polu, a roztopy utrudniały sąsiedzkie wizyty. Staropolskie przysłowia ludowe odzwierciedlają nakazy religijne obowiązujące w adwencie. Ostrzegają też wiernych i gospodarzy przed skutkami złego postępowania, niezgodnego z naukami Kościoła: „Kto się w adwencie żeni, temu w zapusty się odmieni” oraz „Kto ziemię w adwent pruje, ta mu trzy lata choruje”.

W adwencie obowiązywał też post, choć zwłaszcza na zamożnych stołach magnackich i szlacheckich nie należał do najściślejszych. Autorka zwraca uwagę na oczekiwanie narzeczonych na czas świąteczny, w którym można będzie organizować piękne wesele<sup>24</sup>.

Należy wspomnieć o wyciszeniu niezbędnym do godziwego przygotowania się do spowiedzi adwentowej. Oczyszczanie sumienia powinno łączyć się z dobrymi uczynkami, wynikającymi z miłości bliźniego.

Słowa „Cicha noc, święta noc” są nie tylko fragmentem powszechnie popularnej kolędy (choć nie polskiej, ale chętnie przez Polaków śpiewanej, przetłumaczonej na ponad 300 języków), to też określenie nastroju panującego w wieczór wigilijny. Motyw ciszy obecny jest w tekstach znanych od dzieciństwa wielu pokoleniom Polaków. „Mizerna cicha, stajenka licha” – tak zaczyna się wpisana w tradycję od połowy XIX wieku pieśń Teofila Lenartowicza; *Wśród nocnej ciszy* znano już 200 lat temu, a dziś kolęda ta najczęściej rozpoczyna pasterkę.

Przychodząc do kościoła, składając ręce do modlitwy w miejscu świętym czy w zaciszu swego domu, człowiek ma nadzieję, że jego modlitwy będą wysłuchane. Zdarzyć się jednak może, że wszystkie starania (przynajmniej z ludzkiego punktu widzenia) idą na marne. Gdy nadchodzi zwątpienie, gdy wydaje się, że Bóg jest głuchy, przypomina się powiedzenie: „Mówił dziad do obrazu, a obraz do dziada ani razu”. Po co więc mówić na próżno, czy jak wolą inni, gadać po próżnicy? Porzekadło to ma też świecki wymiar, gdy adresatem jest drugi człowiek, który nie reaguje na nasze słowa, do którego „mówimy jak do słupa”.

Ślub i następujące po nim wesele na pewno nie kojarzą się z milczeniem. Gwar podczas przygotowań, muzyka w trakcie uroczystości, tańce i śpie-

<sup>24</sup> Zob. <http://jolamajsiak.dzs.pl>.

wy – to najczęstszy obraz godów. Nie wolno jednak zapomnieć o zwrocie „Niech przemówi teraz lub zamilknie na wieki”. To zdanie wypowiadają pastory tuż przed złożeniem przez nowożeńców przysięgi. Można je traktować jak „ostatnią szansę” na protest. Jeśli ktoś z obecnych zna istotne powody, dla których do zawarcia związku małżeńskiego dojść nie powinno, może je natychmiast wyjawić lub tajemnicę zabrać ze sobą do grobu. W Kościele katolickim nie ma przewidzianego miejsca na owo zapytanie, tę funkcję, poza informacyjną, mogą spełniać zapowiedzi przedślubne.

Na koniec rozważań o kościele, świętowaniu, modlitwie warto wspomnieć o trydenckich Mszach świętych, które odprawiane są w wielu miejscach w Polsce (w ponad 40 miejscowościach; np. w Krakowie w Archikatedrze Wawelskiej, w kościołach Świętego Krzyża i pw. Św. Antoniego Padewskiego). We mszy trydenckiej wiele modlitw kapłan odmawia po cichu, szczególnie charakterystyczna jest długa cisza towarzysząca najważniejszej modlitwie – Kanonowi. Kardynał Ratzinger powiedział: „Kto kiedykolwiek znalazł się w kościele zjednoczonym w cichej modlitwie Kanonu, ten doświadczył, czym rzeczywiście jest wypełniona cisza”<sup>25</sup>.

## W szkole

„Dzieci i ryby głosu nie mają” – twierdzi jedno z naszych przysłów. I tak przedstawia się najprostsze, często krzywdzące, stereotypowe skojarzenie z tradycyjną polską szkołą. Święty Benedykt zaznaczył w *Regule*, że: „Wypada, by nauczyciel mówił i uczył, uczeń zaś powinien milczeć i słuchać”. Wskazówka ta z trudem dziś jest realizowana przez zakonników, a zupełnie niepraktykowana w życiu świeckim. Cechą obyczaju, rozumianego jako forma zachowania przyjęta w danej zbiorowości, jest powolne jego zmienianie się. Omawiany teraz obyczaj jest doskonałym przykładem ewolucji (jak sądzę w dobrym kierunku). Tradycyjna szkoła kojarzy się z wymuszaniem ciszy, dyscypliną, karalnością, słuchaniem nauczyciela, pasywnością ucznia, z palcem nauczycielskim wskazującym położonym na ustach. Dzieci niepytane nie mogły się odzywać, krnąbrnie sadzano samotnie w ostatniej ławce, rozrabiające stawiano w kącie, by tam „zastanowiły się” nad swym zachowaniem. Dziś narzeka się – nie bez racji

<sup>25</sup> P. Milcarek, *Wypełniona cisza*, [www.przewodnik-katolicki.pl/nr/temat\\_numeru/wypełniona\\_cisza.html](http://www.przewodnik-katolicki.pl/nr/temat_numeru/wypełniona_cisza.html).

– na nadmierne rozluźnienie dyscypliny, dlatego poszukuje się różnych skutecznych rozwiązań.

Nowoczesna placówka potrafi znakomicie wykorzystać zjawisko ciszy. W wielu polskich szkołach, podobnie jak w innych miejscach świata, szerzy się moda na korzystanie z pomysłów Marii Montessori, która szczegółowo opisała zjawisko ciszy. Tradycyjnie nauczyciele rozumieją ją jako brak hałasu. Włoska lekarka, przeciwniczka szkolnej ławki, „widzi ciszę, jako stan, który wymaga całkowitego bezruchu, jakby zawieszenia życia na ten moment, w którym cisza ma być zachowana”<sup>26</sup>. Tak ujęte zjawisko ma bardzo pozytywny wymiar, wymaga zatrzymania się, włożenia sporego wysiłku, oddzielenia od intensywnych bodźców. W polskich szkołach, a nawet przedszkolach dzieci „robią ciszę” z wielkim zaangażowaniem. Uczniowie nie wykonują żadnych ruchów, konkurują ze sobą, by nawet nie oddychać głośno. W ten sposób uświadamiają sobie, jak wiele hałasu czynią, zachowując się normalnie, jak trudno osiągnąć absolutną ciszę, ilu subtelnych dźwięków nie słyszą na co dzień, zauważają potrzebę zachowania ciszy w takich miejscach, jak kościół, kino, teatr, są bardziej zdyscyplinowane, poznają sztukę odpoczynku. Okazjonalne „lekcje ciszy” nie przeszkadzają realizacji innej potrzeby współczesnej edukacji, przygotowującej młodego człowieka do życia w społeczeństwie. Jest nią uczenie publicznego zabierania głosu, która to umiejętność wydaje się niezmiernie istotnym elementem wykształcenia. W przekazywaniu zasad retoryki, w krasomówstwie zwraca się uwagę na milczenie.

Wychowując młodego człowieka, należy uwzględnić, że cisza daje wypoczynek, o czym dobrze wiedzą miłośnicy górskich wycieczek. Cisza może czasem niepokoić – czy bawiące się dzieci robią coś w skupieniu, czy „cichaczem”, w ukryciu?

Do dziecięcych, choć nie tylko, zachowań odnoszą się kolejne porzekadła. Powiedzenie „siedzieć cicho jak trusia” („milczeć jak trusia”) wzięło początek od zwyczajowej nazwy królika oraz od jego zachowania. To spokojne i właściwie bezgłośnie zwierzątko skojarzone zostało z lęklwym, przestraszonym, niepewnym człowiekiem. Synonimem jest inny frazeologizm: „siedzieć cicho jak mysz pod miotłą”. Uczeń, który się w ten sposób zachowuje, zdecydowanie nie chce zwrócić na siebie uwagi, nie chce „się wychylać”, obawia się ściągnięcia na siebie niebezpieczeństwa.

---

<sup>26</sup> *Lekcja ciszy – powstrzymanie się od ruchu*, [www.byrodzicami.pl/montessori-w-domu/lekcja](http://www.byrodzicami.pl/montessori-w-domu/lekcja).

Z żalem należy zaznaczyć, że wielu uczniów nie rozumie znaczenia tradycyjnych związków frazeologicznych, pojmując je dosłownie. Ciekawie zabrzmiało ustalenie, które poczyniła Małgorzata Dagiel, że największe kłopoty mają z nimi młodzi uczniowie z dużych miast<sup>27</sup>.

Uczeń potrafi zaskoczyć, odzywając się mądrze, trafnie, gdy nauczyciel się tego po nim nie spodziewa. Znakomicie tę sytuację oddaje kolejne, wzbogacające językowe zasoby, powiedzenie: „z cicha pęk”. Staropolskie słowo „pęk” ma charakter dźwiękonaśladowczy, imitujący odgłos pęknięcia. Nagłe, nieoczekiwane ujawnienie się, wygłoszenie swojego zdania – to sens obecny; dawniej popularne było odczytanie negatywne – zaznaczenie złych zamiarów.

Utrapieniem kolegów (i nauczycieli) są dzieci skarżące, które nie potrafią „trzymać języka za zębami”. W skarbnicy rymowanek znajdzie się wierszyk i o tej wadzie: „Skarżypyta bez kopyta język lata jak łopata”.

Na uwagę zasługują niektóre dziecięce rozrywki, w których ważnym elementem jest zachowanie ciszy. Warto wspomnieć o zabawie w chowanego, o podchodach, o wyliczankach: „cisza na morzu wicher dmie, za chwilę pierwszy bałwan odezwie się”. W wielu przypadkach trudno ustalić rodowód gier, są one jednak znakomitym uzupełnieniem kultury narodowej.

Bardzo dobrą propozycją interpretacyjną – nawet dla młodych czytelników – są spolszczone przez Remigiusza Kwiatkowskiego aforyzmy hinduskie. Znaleźć w nich można pochwałę i krytykę milczenia, wszystko zależy od osoby mówiącej lub milczącej.

Milczenie głupca jest ozdobą,  
człek nie jest nieme zwierzę,  
nie bądź milczącą więc osobą,  
milczenie głupca jest ozdobą.  
Mądry nie mówi tego, co wie  
a głupi nie wie, co mówi,  
podejście różne, zasady dwie,  
mądry nie mówi tego, co wie<sup>28</sup>.

A Bogumił Buczyński zastrzega, że „ciszę kocha tylko dojrzały”<sup>29</sup>.

<sup>27</sup> Zob. [http://www.trzecioklasista.edu.pl/artykuly/files/314/jak\\_mysz.pdf](http://www.trzecioklasista.edu.pl/artykuly/files/314/jak_mysz.pdf).

<sup>28</sup> *Współczesna aforystyka polska*, oprac. J. Glensk, Łódź 1986, s. 11, 12.

<sup>29</sup> *Ibidem*, s. 68.

## Na cmentarzu

„Ciszej nad tą trumną” – genezę przytoczonego zwrotu zna wielu Polaków interesujących się historią dwudziestolecia międzywojennego. Po popełnionym przez Eligiusza Niewiadomskiego zabójstwie prezydenta Gabriela Narutowicza zwaśnieni posłowie i senatorowie obrzucali się wzajemnymi oskarżeniami. Po wyborze prezydenta rozpoczął się czas wielkiej wrzawy, politycy, podobnie jak rozpolitykowana część narodu, nie chcieli się podporządkować woli większości zasiadającej w Zgromadzeniu Narodowym. W proteście formowano pochody, organizowano wiece, rozpowszechniano fałszywe informacje. Do ogólnej wrzawy dołączyły się ówczesne gazety, podsycając skutecznie atmosferę pomówień. Dzień 16 grudnia 1922 roku zapisał się fatalnie w dziejach II Rzeczypospolitej. W pięć dni po zaprzysiężeniu, w dwa po przekazaniu władzy pierwszy prezydent został zamordowany. Morderstwo nie wyciszyło waśni – przeciwnie, wśród parlamentarzystów i w społeczeństwie nadal wrzało. Stanisław Stroński, który przed kilkoma dniami napisał tekst nawołujący do usunięcia prezydenta Narutowicza, w dzień po jego zamordowaniu opublikował artykuł pt. *Ciszej nad tą trumną*<sup>30</sup>. Wyraził w nim oburzenie, że pojawiają się zarzuty o przygotowanie gruntu do tej zbrodni. Apelował, aby w dniach żałoby zastanowić się nad wszystkimi wydarzeniami. W przekonaniu wielu Polaków autorem tych słów, skierowanych do posłów, miał być Józef Piłsudski. Spór o pierwszeństwo zostawmy historykom. Tak czy owak, cisza miała doprowadzić do zamknięcia wielu ust, co może być przez jednych odczytane jako przejaw mądrości, szlachetności, przez innych jako objaw konformizmu, oportunisty, relatywizacji. Należy omawiane głosy odczytać w kontekście polskiego obyczaju, podkreślającego, że śmierć zamyka wszelkie sprawy i waśni. Innym unaocznieniem tego przekonania jest sąd, że o zmarłym można mówić dobrze albo... wcale. To historia wieku XX. A jak się sprawy mają w odległej przeszłości? Zdziwiająca jest przemilczanie w kronikach Galla Anonima, Wincentego Kadłubka (wyjątkiem jest Janko z Czarnkowa) opisów ceremoniału pogrzebowego polskich władców. Wszystko to, co związane było z czynami (gesta) króla – wodza i bohatera, musiało zostać należycie wyeksponowane, a sam pogrzeb, mimo ogromu konduktu, przepychu długotrwałych uroczystości, uznawany był przez dziejopisarzy za mniej zajmujący.

<sup>30</sup> „Rzeczpospolita”, 17 grudnia 1922, nr 343.

W czas uroczystości – co można wyczytać w Opisie obyczajów J. Kitowicza – godnie zachować się godzi. Krom niewiast, których afektacja nieraz wielce efektowną była, żałobnicy na rozpacz głośną pozwalać sobie nie mogą, także bowiem mężom bardziej powaga przystojna niżli starożytnych płaczek lament<sup>31</sup>.

Uwaga ta tyczy się staropolskiej tradycji ostatniego pożegnania szlachcica.

W zwyczajach polskiej szlachty znalazło się już wystawianie zwłok, ubranych bardzo odświętnie, na katafalku na widok publiczny. Celem było ciche pożegnanie się z czcigodnym zmarłym. Zwyczaj ten rozszerzył się, przetrwał i jest obecny we współczesnej Polsce. W godnym miejscu wystawiane są trumny ze zwłokami zasłużonych osób, którym pogrążeni w smutku ludzie chcą oddać hołd. Przy zmarłym dostojniku, zasłużonym obywatelu – zależnie od pola jego działalności – czuwają w milczeniu harcerze, strażacy, współpracownicy, najczęściej jednak wojskowi. Całodobową i całoroczną wartość honorową można podziwiać przy Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie.

Fascynujące są zwyczaje pogrzebowe znane z polskich wsi. Łączą się z nimi przesady, które mają uchronić bliskich zmarłego przed ponownym przyjściem śmierci. Czyniąc wielką selekcję, należy ograniczyć się w tych rozważaniach do funkcji milczenia i ciszy.

Umierający musi być zaopatrzony na ostatnią drogę. W tym celu wzywa się księdza. Osoba wychodząca lub wyjeżdżająca po duchownego w czasie drogi powrotnej nie może się odezwać. W ten sposób ma okazać cześć Ciału i Krwi Chrystusa, które ksiądz zabiera do umierającego. Jeśli czyniącemu ostatnią posługę towarzyszył ministrant, dzwoneczkiem obwieszczał on mijanym po drodze ludziom, że ksiądz „idzie z Panem Jezusem”. Byli oni zobowiązani zatrzymać się, przyklęknąć lub przynajmniej przeżegnać się. Nikt – oczywiście – do księdza nie powinien się odezwać.

Panowało (i w wielu rejonach panuje nadal) przekonanie, że „śmierci nie wolno przeszkadzać”, bo umieranie wtedy się wydłuży i pożegnanie z tym światem stanie się boleśniejsze. Nie należało więc przy konającym głośno płakać ani krzyczeć.

Gdy śmierć już zrobiła swoje, w domu zapanowała żałobna atmosfera. W wielu rejonach kraju rozpoczynało się trzydniowe czuwanie modlitewne przy otwartej trumnie z ciałem zmarłego. Na ów obrzęd, dziś często skracany do kilku godzin, składały się modlitwy, śpiewy, przeplatane chwilami

<sup>31</sup> <http://cmentarium.sowa.website.pl>.

ciszy i wspomnieniami. W domach zatrzymywało się tykające zegary, które wskazywać miały godzinę śmierci. Ponowne ich uruchomienie następowało po powrocie z pogrzebu. W jakim celu wstrzymywano czasomierze? Jedni twierdzili, że miały milczące zegary pokazać śmierci, że w tym domu czas nie ma znaczenia, że ona, z czasem współpracująca, nie może już nikogo zabrać. Drudzy nie chcieli, by dźwięk zegara zmarłemu przeszkadzał, powinien już mieć on „ciszę wieczną”. Warto też wspomnieć o zalecanej żałobie. Dla najbliższej rodziny (rodzice, dzieci, rodzeństwo) miała ona trwać rok, dla dalszej (wnuki) sześć tygodni. Polegała na rezygnacji z życia towarzyskiego, powstrzymywaniu się od zabaw, tańców, śpiewów i ubieraniu się w czarne stroje. Niepisany zwyczaj zabraniał rodzicom noszenia żałoby po małym dziecku. Mieszkańcy wsi byli przekonani, że dziecko w niebie nosi dzban ze łzami swych bliskich.

Adam Mickiewicz utrwalił w powszechnej polskiej świadomości literackiej portrety dwojga dzieci, proszących o pomoc podczas pradawnego, pogańskiego obrzędu dziadów. Święto miało dwa cele, pozyskanie dla żyjących przychylności zmarłych i ulżenie cierpiącym duszom. W czasie nocy zaduszkowej, w starej niezamieszkannej chacie, na uroczysku lub na cmentarzu palono ognisko, by oświetlić drogę wędrującym duszom oraz by odstraszyć upiory. Wywoływano duchy, karmiono je. W czasie trwania obrzędu, który kończył się przed północą, obowiązywała cisza. Mimo ekspansji chrześcijaństwa niektóre elementy dawnych świąt, na przykład „karmienie” dusz specjalnym pieczywem, przetrwały do początku XX wieku.

Wszystkie zabiegi, zmierzające do godnego pochowania i uczczenia zmarłych, miały u swego źródła nie tylko chęć wyrażenia miłości i ogromu straty. Wynikały również z obawy, ze strachu. Przez wieki panowało przekonanie, że niedopełnienie obowiązku wobec zmarłego może skutkować zemstą z jego strony. Będzie powracał, dręczył jako wypierz, upir. Większość demonów wabi głosem lub przeraża rykiem. Są wśród nich milczące błędne ogniki, świetliki bagienne. Uważano, że są to pokutujące po śmierci dusze ludzi niegodziwych, niesprawiedliwych dziedziców, oszukujących geometrów. Wśród dusiołków, wodników, rusalek, topielic, świtezianek znajdowały się rzadko byty przyjazne, opiekuńcze, częściej były to uosobienia mocy piekielnych, niszczycielskich sił przyrody i chorób. Świetliki były ludzom nieprzychylnie, wodziły wędrowców na manowce, wciągały w grzęzawiska i mokradła.

Współcześnie króluje internet, gdzie na forum muzyka.pl znajduje się następująca wymiana pomysłów:

Może mi ktoś napisać co można zagrać na pogrzebie w kościele i na cmentarzu chodzi mi o trąbkę // Na pogrzebie najlepiej zagrać ciszę. Z tą ciszą nie chodzi o to żebyś był cicho, tylko jest taki utwór. Inni „rozmówcy” dodają: W kościele Adagio Abinioniego // Kiedyś na pogrzebie słyszałem Armstrong – *what a wonderful world* – efekt był znakomity, aż ciarki przechodziły – wydaje mi się że ten pomysł wyszedł od rodziny. // W kościele – *Ave Maria*, zaś na uroczystościach pogrzebowych – na trąbce – cisza. // Ja grałem 2 razy Ciszę na pogrzebie... No i raczej się podobało... Może jeszcze jakieś *Ave Maria*, *Amazing Grace*, *Nim świt obudzi noc* (podobne do amazinga). Ale na cmentarzu gdy będą trumnę opuszczać – *Cisza...*<sup>32</sup>

Ulubionym utworem, wybieranym prawie jednogłośnie – jak się okazuje – jest *Cisza* N. Rosso.

Zwyczajem często spotykanym w kulturze współczesnej jest minuta ciszy. Ogłasza się ją po śmierci znaczących polityków, sportowców, artystów, uczonych, zasłużonych pracowników... Wzruszającym i corocznym momentem narodowej zadumy jest godzina 17.00 1 sierpnia. Warszawa (i nie tylko) zatrzymuje swój wielkomiejski ruch, by uczcić poległych powstańców. Minuta ciszy jest elementem obchodów rocznicowych, wpisanym w kalendarz Polski. Na uwagę zasługują różne miejsca, gdzie oddawany jest hołd zmarłym: sala obrad sejmowych, stadion, miejsce katastrofy, szkolny korytarz. Gest ten zwraca uwagę na zasługi zmarłego, uczy patriotyzmu, jest często elementem żałoby narodowej lub wyraża solidarność z cierpiącymi w wyniku kataklizmów i tragedii. Minuta ciszy znana jest w wielu krajach naszego kręgu kulturowego. Czasem inicjatywę przejmują środowiska radykalne, zakłócają uroczystą chwilę, zamieniając „minutę ciszy” w „minutę hańby”.

Jak Polska długa i szeroka, na cmentarzach panuje dostojna cisza. Paradoksalnie w dniach przeznaczonych na zadumę, czyli we Wszystkich Świętych, w Zaduszki jest najgłośniejszą, kiedy, jak powiadają niektórzy, następuje „inwazja na cmentarze”.

Nawet regulaminy cmentarne starają się uregulować zasady zachowania się i odwiedzania grobów bliskich. Można w nich wyczytać: „Cmentarz grzebalny jest miejscem poświęconym. Jest miejscem ciszy i modlitwy. Należy mu się cześć religijna i poszanowanie./ Osoby przebywające na terenie cmentarza obowiązane są do zachowania ciszy, powagi i szacunku należnego zmarłym./ Na terenie cmentarza bezwzględnie zakazuje się: za-

<sup>32</sup> <http://forum.muzyka.pl/viewtopic.php?t=11706> (zachowano pisownię oryginalną).

klócania ciszy, porządku i powagi miejsca świętego”. To zaledwie nieliczne wybrane przykłady.

Cmentarz nie musi się kojarzyć tylko z powagą i smutkiem. Najlepszym dowodem są dowcipne epitafia. Tomasz Kajetan Węgierski (w XVIII wieku) oddał cześć Bielawskiemu w sposób dość osobliwy: „Tu leży Bielawski, szanujcie tę ciszę, Bo jak się obudzi, komedię napisze”, a Wanda Chotomska zaproponowała znajomemu gościowi następujący tekst: „Leży na Pęksowym Brzyzku/ pierwszy raz o suchym pysku”.

Na koniec tych rozważań należy zwrócić uwagę na odmienną znaczeniową dwóch zwrotów powiększających bogactwo polszczyzny. „Cisza cmentarna” to stan związany z refleksją nad przemijaniem, ze wspomnieniami o tych, którzy odeszli z ich wiecznym odpoczywaniem. „Cisza grobowa” to cisza złowroga, pełna napięcia i zdecydowanie odnosząca się do świata żywych.

## W domu i w zagrodzie

„Siała baba mak, nie wiedziała jak, dziadek wiedział, nie powiedział, a to było tak...” Rymowanka doczekała się wielu wersji, parafraz – szczególnie jeśli chodzi o zakończenie. A oto przykłady: „...dziad wiedział i powiedział, dostał dziesięć lat lub ...dziadek wiedział, nie powiedział. Baba się wkurzyła i go wykurzyła, wreszcie ...a dziad wiedział, nie powiedział, będzie za to w piekle siedział”<sup>33</sup>. Może poniższy wywód wyjaśni praktyczne przyczyny milczenia dziada? Podstawowe pytanie brzmi jednak następująco: po co babie dużo maku? Przecież nie tylko do dekoracji, wykorzystującej piękne – choć nietrwałe – kwiaty. Pytanie o tyle niestosowne, że jego nasiona powszechnie używane były (i są) do wielu wspaniałych wypieków. Wiadomo, że nie może bez niego – symbolu płodności – obejść się wieczerza wigilijna. Znajduje się obok miodu w, spotykanych w różnych rejonach kraju, kluskach, makowcach. Jednak ciemne ziarenka, całe makówki, makowiny, słoma makowa miały też bardzo praktyczne znaczenie – uspokajające, przeciwbólne, odurzające, nawet narkotyczne. Z ludowych przekazów wiemy, że smoczek makowy, w bogatszych regionach zanurzony w cukrze, usypiał dziecko, którego rodzice mogli w tym czasie oddać się pracy w polu. Do dziś w wielu środowiskach pokutuje przekonanie, że płaczą-

<sup>33</sup> R. Milczewski-Bruno, *Proza*, [w:] *Poezja, proza, listy*, Warszawa 1989, s. 51.

ce głośno dziecko dowodzi nieporadności rodziców. Klótnie sąsiedzkie, których powodem jest nocny płacz noworodka, karcące spojrzenia, bo dzieciak wrzeszczy w wózku, uwagi podczas rodzinnych przyjęć, gdy malec zabiera głos, a przecież (znów odwołam się do polskich przysłów, gotowych skomentować każde zdarzenie) „jak się je, to się nie mówi”. Ta ostatnia rada może odnosić się do wszystkich uczestników przyjęcia i być nawet przydatna przy zachowaniu kultury spożywania posiłków. „Jak pies je to nie szczeka, bo mu miska ucieka, a krowa, która dużo ryczy, mało mleka daje”. Jak wynika z ludowej mentalności, człowiek może się wiele nauczyć od zwierzęcego świata.

Po tej dygresji wypada wrócić do rozważań dotyczących maku. Przygotowywana zgodnie z zasadami medycyny ludowej herbata z jego główek wyciszała dorosłych, działała nasennie, wręcz leczyła bezsenność<sup>34</sup>. Człowiek gdy śpi, zachowuje się spokojnie, a w nocy panuje „cisza, jak makiem zasiał”. Cisza senna, błoga – oczywiście. Powyższe wyjaśnienie językoznawców nie zadowoli miłośników wiejskiej obrzędowości. Według tradycji ludowej źródeł tego zwrotu należy szukać w innym miejscu. Do siania drobnych nasionek maku potrzebna była bezwietrzna pogoda, czyli cisza w przyrodzie. Jak wierzyli wieśniacy, nie zaszkodzi również przy tej czynności milczeć.

Nie jest to przypadek odosobniony. Zachowanie spokoju zapewnia też zrobienie ciasta bez zakalca, dopieczenie go w należyty sposób. Wszyscy wiedzieć powinni, że „w kuchni, w ciszy i w skupieniu rośnie ciasto w okamgnieniu”.

Naturalnie, wiele prac polowych i domowych przez wieki wykonywano ze śpiewem na ustach. Inaczej jednak bywało podczas „skubaczki”, czyli darcia pierza. W *Roku polskim* można przeczytać, że: „Stosy lekkiej bieli nadają zgromadzeniu charakter widmowy. Śpiewać nie można, bo oddech unosi pierze w powietrze, lepiej słuchać. Jedna ze starszych gospodyń, specjalistka od opowieści, baję wśród ogólnego milczenia”<sup>35</sup>. Nie zaszkodzi o ciszy pamiętać podczas znachorskich praktyk czy w „procedurze” ziołolecniczej. Przy zbieraniu ziół liczyły się nie tylko wygląd i zapach rośliny, również miejsce, na którym rosła (byłe nie na cmentarzu, przy drodze też raczej nie), czas zbierania (np. odpowiednia faza księżycy). Najlepiej

<sup>34</sup> D. Tylkowa, *Medycyna ludowa w kulturze wsi Karpat polskich. Tradycja i współczesność*, PAN, Warszawa 1989.

<sup>35</sup> Z. Kossak, *Rok polski, op. cit.*, s. 33.

wybierać się po zioła – jak twierdził uzdrowiacz – po zachodzie lub przed wschodem słońca, wtedy w przyrodzie panuje największa cisza.

Powszechnie znana legenda o kwiecie paproci, kwitnącym raz w roku w noc świętojańską, głosi, że po urodziwy okaz wybrać się może młody człowiek, który gotowy jest przemierzyć niebezpieczne i trudne drogi leśne. Kwiat może przynieść wiele szczęścia pod warunkiem, że zostanie zerwany w nocnej ciszy, przed porannym pianiem koguta. Trzeba się spieszyć, bo noc świętojańska jest przecież najkrótszą w roku.

Cisza towarzyszyć też musiała pracy siewcy. Gdy nadchodził marzec, wyruszał on w pole krokiem równym, powolnym. Siewca nie może zżymać się, niecierpliwić, złorzeczyć. „Nic by z jego siewu nie wyszło, bo spod rozdrażnionej dłoni puści się więcej ognichy niż zboża. A gdyby zaklął, broń Boże, to już pewne: na pszenicy śnieć, a na życie sporysz”<sup>36</sup>. Później nadciągał maj, „miesiąc królowej”, czyli czas poświęcony Matce Bożej. W wielkiej, porannej ciszy można było usłyszeć, jak rośnie trawa. Dla niedowiarków wieśniacy mieli radę: należało wstać o świcie. Powodem wczesnej pobudki jest przekonanie, że nad ranem wszystko rośnie najintensywniej. Kolejna ludowa wskazówka nakazywała udać się samemu na „wschodzące pole”, zachować milczenie i nastawić się tylko na słuchanie. „Posłyszysz szmer – mówili chłopci – rozsypujących się grudek ziemi, ustępujących pod naporem tysięcy kielków. To natura przychycona na gorącym uczynku, to głos samego życia”<sup>37</sup>. Ludzie mieli świadomość, że czas w naturze ukształtowany jest cyklicznie, zatacza koło, musi więc nadejść okres zimy, śniegu. W *Roku polskim* można odnaleźć odpowiedź na pytanie: „Na czym polega czar śniegu? Że cichy. Następnie, że biały. Cisza jest zawsze dostojna, jak hałas zawsze pospolity. Pośród wrzawy trudno myśleć, w ciszy człowiek jest przymuszony do zadumy i skupienia. Zgiełk rozdrabnia – cisza wyogromnia. Wszystkie wielkie rzeczy, by się narodzić, potrzebują ciszy” – dodaje Zofia Kossak<sup>38</sup>.

Tradycja gościnności nakazuje toczyć rozmowy przy spożywaniu posiłków (brak konwersacji został już napiętnowany w średniowiecznym wierszu *O zachowaniu się przy stole* czy w najsłynniejszym wywodzie o grzeczności, który wygłosił Sędzia w początkowej księdze *Pana Tadeusza*). Ileż razy gospodarz przyjęcia boi się, by nie zapadała krępująca cisza?! Uświadomienie, że prawdziwym przyjacielem jest ten, z którym bez

<sup>36</sup> *Ibidem*, s. 49.

<sup>37</sup> *Ibidem*, s. 82.

<sup>38</sup> *Ibidem*, s. 179.

skrępowania można przebywać godzinami w milczeniu, będzie sporym osiągnięciem wychowawczym. Oby tylko milczeniem nikogo nie ranić – przed czym przestrzegali ks. Jan Twardowski.

Dziwne męskie milczenie związane jest z dawną, biorącą początek w średniowieczu, tradycją tłustego czwartku. Dziś dzień ten obchodzą wszyscy, skupiając się tylko na wymiarze kulinarnym, dawniej (jeszcze do XIX wieku) była to okazja do hulanki, cudacznych tańców, swawoli dla kobiet. Milczenie mężczyzn wynikało ze „strachu przed babską przewagą”, którą osiągały one w tym dniu. „Mężczyźni po pierwsze nie myśleli nawet by swoje żony przywoływać do porządku, po drugie woleli schodzić paniom z drogi, by po szeregu niezbędnych obrzędów, świat znów mógł wrócić do starego porządku”<sup>39</sup>. W ludowym przekonaniu mężczyzna zawsze dominuje nad kobietą fizycznie, kobieta ma jednak przewagę w sprawach magicznych. Na co dzień obowiązywało twierdzenie: „Baba w progi, cisza w nogi”, lub „Co chcesz w sekrecie mieć, nie daj się niewieście dowiedzieć”<sup>40</sup>.

## W życiu publicznym

Człowiek, jako istota ułomna, popełniał i popełnia złe czyny, nawet przestępstwa. Średniowiecze stosowało wobec złoczyńców kary męczeńskie, hańbiące, polegające na okaleczeniu, pozbawieniu skazanego różnych części ciała. Za krzywoprzysięstwo groziło wyrwanie języka. W miejskich i wiejskich księgach sądowych można wyczytać, że sądy wójtowskie do XVIII wieku skazywały człowieka na publiczną obmowę i szyderstwo. Dziś sytuacja wygląda zgoła inaczej. We współczesnej Polsce (podobnie jak w Stanach Zjednoczonych, gdzie omawianą kwestię reguluje piąta poprawka do konstytucji, oraz w innych krajach demokratycznych) winowajca ma prawo do zachowania milczenia. Należy go o tym poinformować w czasie zatrzymania. Człowiek nie musi się sam obciążać, członek rodziny może też odmówić w czasie śledztwa i przed sądem składania zeznań.

Mandat może grozić za zakłócanie ciszy nocnej. Ludzie „umówili się”, że będą szanować prawo innych do odpoczynku. Przebywając w pensjonacie, hotelu, mieszkając w domu wielorodzinnym, należy się spodziewać ograniczeń między godziną 22.00 a 6.00. Są od tej zasady odstępstwa, nie

<sup>39</sup> <http://www.przed-slubny.pl/tlusty-czwartek.html>.

<sup>40</sup> [http://sielskieklimaty.pl/?page\\_id=75](http://sielskieklimaty.pl/?page_id=75).

da się bowiem pogodzić atmosfery nocy sylwestrowej z zachowaniem ciszy nocnej. Trudno zlekceważyć zażalenia obywateli wielkich miast, którzy mieszkają w pobliżu placów, rynków, stadionów i chcąc nie chcąc muszą być mimowolnymi „uczestnikami” zabaw. Jednak nie można zaniechać organizowania masowych imprez, które są nieodzownym, znanym od wieków, elementem kultury popularnej.

Na ulicach miast (dawniej, a sporadycznie i dziś) spotkać można było fałszywych żebraków, oszustów wyłudzających jałmużnę, ludzi udających pogorzalców, kupców, którzy ponoć stracili mienie, najczęściej jednak włóczęgów symulujących choroby. Byli „wytworami” demoralizacji wojennej, przebywania w złym towarzystwie, skłonności do próżniactwa. Zwykle zachowywali się głośno, by zwrócić na siebie uwagę. Z krzykiem padali na ziemię, sztuczną pianę toczyli z ust. Wśród nich znajdowały się rzekome niemowy, które „zręcznie podwijały sobie języki w ustach”<sup>41</sup>. W XVI wieku działania kapituły krakowskiej zmierzały do umieszczania prawdziwych żebraków w szpitalach, a kardynał Maciejowski w liście pasterskim nakazywał proboszczom troskę o to, aby do lecznic nie przyjmowano zdolnych do pracy, „by pod pozorem jałmużny nie wspierano lenistwa”<sup>42</sup>. Prawdziwi głuchoniemi oddawali się pod opiekę świętego Wita, pochodzącego prawdopodobnie z Sycylii, gdzie też został umęczony w wieku zaledwie 15 lat<sup>43</sup>. Kulturę współczesną wzbogaciły inicjatywy, w których ludzie manifestują swoje poglądy. Należy zwrócić uwagę na dwie. Wstrząśnięte zbrodnią społeczeństwo organizuje „marsze milczenia”, będące wystąpieniem opinii publicznej przeciw bestialstwu.

„Dzień milczenia” organizowany jest w Polsce od 2006 roku. Polega on na ustawianiu się młodych ludzi w centrach największych miast z zaklejonymi ustami i wręczaniu przechodniom ulotek propagujących tolerancję i walkę z uprzedzeniami. W ten sposób polska młodzież nawiązuje do działań amerykańskich studentów oburzonych zachowaniami homofobicznymi.

Wpływ zmian cywilizacyjnych i kulturowych odciska się też w anonimowości mieszkańców wielkich miast, którym wręcz nie wypada odezwać się w miejscach ogólnie dostępnych.

<sup>41</sup> B. Geremek, *Świat „opery żebraczej”*, Warszawa 1989, s. 155.

<sup>42</sup> *Ibidem*, s. 275.

<sup>43</sup> U. Janicka-Krzywda, *Atrybut Patron Symbol czyli co o świętych i błogostawionych powinien wiedzieć przewodnik*, Kraków 1987, s. 63.

Za przeżytek można uznać, szczególnie w dobie internetu, ciszę wyborczą, zakaz agitacji, rozklejania nowych plakatów, nadawania audycji z udziałem kandydatów, publikowania sondaży. W Polsce obowiązuje ona od północy w dzień poprzedzający termin głosowania i trwa do zamknięcia lokali wyborczych. Za jej naruszenie grozi grzywna.

Nie należy zapominać o cichych bohaterach, ludziach, którzy nie licząc na splendor i nagrody, w odruchu serca wykazali się odwagą, altruizmem, czasem nawet heroizmem. Każde miejsce i każdy czas ma takich „zwykłych – niezwykłych”. Warto zaznaczyć, że do kalendarza polskich imprez zostały włączone kolejne edycje, wyłaniające „zwykłych bohaterów”.

Wspomnianych bohaterów nagradza się dyplomami, medalami, bukietami kwiatów. A kwiaty też mówią. Mowa kwiatów jest „tajemna i cicha” (określenie Wincentego Pola). Znakiem milczenia jest rzadko rosnąca w Polsce belladonna (piękna pani), kwitnąca w czerwcu i lipcu, zwana regionalnie leśną tabaką.

W życiu publicznym cisza i milczenie może mieć bardzo negatywną konotację. W nieodległej historii Polski cisza odcinała obywateli od prawdy, była narzędziem propagandy totalitarnej. Ograniczenie dostępu do wiedzy, do prawdy, kontrola nad przepływem informacji – to metody reżimowe, represyjne. Efektem jest powstanie ogromnej grupy ludzi wykluczonych, posługujących się językiem ezopowym. Ucieszenie ludzi niewygodnych było zarówno znane totalitarnym politykom, służbom specjalnym, jak i środowiskom przestępczym.

Dziś problem niedopowiedzenia może wiązać się z przemilczaniem niemodnych tematów lub z tematami tabu.

## U Milczków i Ciszewskich

„Jest to cnota nad cnotami, trzymać język za zębami”. Przysłowie powszechnie znane, obecne w polszczyźnie już od XVII wieku, głosi pochwałę małomówności. Pamiętać należy, że małomówny to zarówno cichy, milczący, powściągliwy, jak i mrukliwy, borsukowaty, milczkowaty. Zauważył tę różnicę semantyczną Aleksander Fredro, tworząc postać Milczka, antagonistę Cześnika Raptusiewicza. Rejent, właściciel zamku w Odrzykoniu, posiadacz znaczącego nazwiska, jest małomówny, a równocześnie przewrotny i okrutny. Jak chce zrobić przykrość swemu synowi Wacławowi, jak manifestuje fałszywą pobożność, zapomina „ugryźć się w język” (ko-



siadacz tego imienia miał wiele talentów, budził podziw u płci pięknej, odznaczał się wolą działania. Nie był jednak człowiekiem bez skazy. Lubił pochlebstwa, chciał zachwycać otoczenie, był oportunistą. Obecnie niewielu Cichosławów mieszka w Polsce, podobnie jak Ciechosławów, Cichostów, Cichoszów, Cislawów. Podobnie rzadko są spotykane formy żeńskie: Cichosława, Ciechosława, Cislawa.

Bywa i tak, że pięknie brzmiące imię leniwego rycerza Cichomira (cisza i pokój) w Polsce występuje jako rzadkie nazwisko. Cichomirowie, których jest około 10, mieszkają w powiecie wołomińskim, w Ostrowie Wielkopolskim.

Nazwisko wraz z imieniem służy identyfikacji. Każda kultura wytworzyła sobie ogromny ich zasób, który ulega nieustannym zmianom – jedne umierają, inne się rodzą, i tak przez wieki.

## W Cichoradzu

Nazwy własne (łac. *nomina propria*), przez które rozumie się zarówno nazwy osobowe, jak i miejscowe, zawierają przekazywane z pokolenia na pokolenie treści. Interesujące są badania etymologiczne, słowotwórcze, ukazujące ewolucję, jak i stan współczesny. Toponimy poznać można, bazując na dawnych, nawet średniowiecznych źródłach oraz na lokalnych przekazach. Badacze, zajmujący się toponimią, studiujący nazwy miast, wsi, przysiółków, rzek, strumyków, potoków, pól, ulic..., nie zawsze zgodzą się z opinią mieszkańców, którzy „lepiej wiedzą”, skąd pochodzą np. nazwy ich lasów. Powszechne jest przekonanie, że są one odzwierciedleniem: postrzegania świata przez społeczność, historii miejsca, ukształtowania terenu, hierarchii społecznej.

Wśród interesujących nas nazw znajdują się tak popularne, jak Zacisze oraz rzadkie jak Milcza. Na współczesnej mapie Polski wsi o pierwszej nazwie jest ponad 10, do nich dołączają przysiółki i osady, o mikrotoponimach nie wspominając. Gospodarze wiedzą, że ich pole za pagórkami od dziada pradziada nazywane było Zaciszem, że za lasem jest łąka, którą tak od pokoleń miejscowi określali. Znakiem czasów, wynikającym z tęsknoty za spokojem w burzliwej, intensywnej współczesności, jest stosowanie nazwy Zacisze dla określenia wielkomiejskiego osiedla czy hotelu w centrum aglomeracji. Poszukując miejsca na wakacyjny wypoczynek, można natrafić na gospodarstwo agroturystyczne Leśne Zacisze – gospodarstwo

o podwójnej, wzmocnionej nazwie; są w niej obecne walory i lasu, i ciszy. Przy odrobinie wyobraźni można przedstawić sobie uroki Cichorzecza, zimowe krajobrazy Małego Cichego. Wieś Milcza, leżąca w województwie podkarpackim, powstała w połowie XVI wieku; dawne Ołędry Milczewskie dziś noszą nazwę Milcz, określeniem Milczany podzieliły się dwie wsie – w świętokrzyskim i zachodniopomorskim.

Studiując historię nazw własnych, można napotkać wiele ciekawostek, zbiegów okoliczności. Czyż nie jest znamieny fakt, że właścicielami wsi Cichoradz, o której pierwsze wzmianki pochodzą z połowy XV wieku, byli Głuchowscy? Czy między Głuchowskimi często panowały „ciche dni”? I tak można bawić się słowami.

## W kulturze współczesnej

Można odnieść wrażenie, że w dzisiejszym świecie miejsc ciszy jest coraz mniej, ale tęsknota za nią jest bardzo znamienna. Ludziom naszych czasów przyszło żyć w okresie „przypieszenia kulturowego”.

Jeszcze niedawno np. biblioteka kojarzyła się z obowiązującym milczeniem, regulaminy wymuszały, by nie przeszkadzać innym korzystającym z księgozbioru, by czytelnicy powstrzymywali się od rozmów, zgodnie z zasadą, że „mówienie przeszkadza w myśleniu”. Ten obraz placówki, w której można pożyczyć książki lub je przeczytać na miejscu, też się zdecydowanie zmienia. Wkroczyły multimedia, interaktywne wystawy. W Krakowie powstała inicjatywa, potwierdzająca dokonujące się zmiany kulturowe. Biblioteka ma stać się miejscem spotkań ludzi reprezentujących wiele kultur, miejscem, w którym cudzoziemcy będą mogli się aktywizować, a bibliotekarze (których wizerunek też się zmienia) mają im w tym pomagać. Biblioteki naukowe, fachowe, szkolne jeszcze kojarzą się ze skupieniem, atmosferą nauki. Placówka publiczna stawia sobie, zgodnie z duchem czasu, inne zadania. Biblioteka jako bastion ciszy przechodzi więc do przeszłości.

Zamanifestowaniem tęsknoty za milczeniem w kulturze końca XX wieku była inicjatywa Krzysztofa Malca. Artysta wypełnił puchem, pochodzącym z nasion roślin bagiennych, jeden z dyrektorskich gabinetów w Ratuszu Staromiejskim w Gdańsku. Dlaczego wybór padł właśnie na takie rośliny? Puchowe nasiona unoszą się w ciepłym powietrzu, osiadając na wszystkim, co znajduje się w pobliżu. W tym przypadku opadały po

swoistym krążeniu w powietrzu na meble i podłogę gabinetu. Dlaczego miejscem miał być gabinet? Bo to przestrzeń zamknięta i władcza. Puch miał, jak powiedział Friedrich Nietzsche, uciszyć „hałas wielkich aktorów, uciszyć muchy na rynku”<sup>46</sup>, odrzucić porządek biurokratyczny, zamieszanie urzędnicze.

Krzyk ciszy – trudno o bardziej klarowny oksymoron. Taki tytuł nadał swej fotograficznej wystawie Radek Jaworski. Zdjęcia w przejmujący sposób nawiązują do tematyki katyńskiej, są artystyczną ekspresyjną wizją oraz formą oddania czci zamordowanym, swoistą „minutą ciszy”.

Z inicjatywy Adama Ziajskiego powstała w Poznaniu alternatywna, przypominająca estetykę teatru ulicznego, scena Strefa Ciszy. Aktorzy mają nawiązać szczególną więź z widzami, tworzyć w radosnej atmosferze wyjątkowe spotkanie między artystą a przechodniem. Miejscami owych spotkań są ulice i centra handlowe.

Cisza – przyznać trzeba, że to dość osobliwa nazwa zespołu muzycznego. Jeśli już musi się klasyfikować działalność artystyczną, kapela Cisza będzie reprezentować nurt piosenki folkowej i poetyckiej, w której szczególne miejsca zajmą flet, skrzypce, saksofon. Popularne w zespołach gitary i perkusja są tylko dopełnieniem.

Równie zaskakująco brzmi nazwa jednego z najważniejszych przedsięwzięć artystycznego lata w Warszawie – Festiwal Strefa Ciszy. Czy nazwa jest adekwatna, skoro oznacza 150 koncertów, odbywających się na 6 scenach (i to nie byle jakich: Łazienki, Zamek, Wilanów), przy udziale około 300 wykonawców?

A czy można sobie wyobrazić cichą dyskotekę? Okazuje się, że należy wybrać się na *silent disco* do klubu. Mimo tłumy uczestników imprezy są ciche. Goście zakładają bezprzewodowe słuchawki, przez które słyszą muzykę. Trzech DJ'ów nadaje różne utwory, bawiący się sam wybiera, do którego z nich chce tańczyć. Można też wykorzystać przełącznik i znaleźć się w krainie ciszy.

Podobnych przykładów z naszego podwórka można przytoczyć wiele.

Należy się też spodziewać ekspansji pomysłów obecnych już w innych krajach. Może wkrótce dojdzie do Polski pomysł nowojorczyka, właściciela restauracji, w której się nie rozmawia? Słyszać tylko odgłosy sztucców, klienci odpoczywają, twierdzą, że bardziej skupiają się na smaku potraw.

---

<sup>46</sup> F. Nietzsche, *Tako rzecze Zaratustra*, Warszawa 1990, s. 57–69.

I tu nasuwają się obecne w kulturze, pochodzące z różnych epok, wypowiedzi, które łączą pochwałą milczenia.

„Ilekróć wychodziłem do ludzi, wracałem mniejszym człowiekiem” – pisze Tomasz a Kempis i dodaje: „Często odczuwamy coś podobnego, gdy oddajemy się nieskończonym rozmowom”.

„Błogosławiony ten, co nie mając nic do powiedzenia, nie obleka tego faktu w słowa” – żartuje Julian Tuwim.

Adam Majewski, parafrazując powiedzenie, że „mowa jest srebrem a milczenie złotem”, pisze: „Jeśli mowa jest srebrem, a milczenie złotem, to słuchanie jest platyną”.

„Myśl wielka zwykle usta do milczenia zmusza” – dodaje Adam Mickiewicz.

Podobnych refleksji, wzbogacających skarbnicę kultury polskiej i europejskiej, jest mnóstwo.

Trudno nie zgodzić się z opinią, że „cisza to bez-dźwięk... bez-ruch (...) cisza istnieje jako idea, jako pojęcie, jako element zbiorowej wyobraźni... choć jest jednocześnie subiektywnie doświadczana”<sup>47</sup>.

## W języku

Ciszę i milczenie można rozpatrywać na różne sposoby. Wyczerpującą definicję daje *Encyklopedia katolicka*, mówiąc, że jest to stan wewnętrzny lub postawa zewnętrzna o charakterze pozytywnym (np. otwarcie się na innych) lub negatywnym (np. zamknięcie się w sobie, zmowa milczenia)<sup>48</sup>. Autorzy zwracają uwagę na aspekt biblijny, duchowy, zakonny, liturgiczny, moralny, społeczno-komunikacyjny. Tematem niniejszego szkicu było spojrzenie z perspektywy tradycji, rozumianej jako przekazywane treści kultury; obyczaje, wierzenia, sposoby zachowania się, normy społeczne doniosłe dla Polaków dawniej i/lub dziś. Niepodważalną, pierwszoplanową rolę w kulturze narodu odgrywa język. Z tego powodu warto raz jeszcze skorzystać z bogactwa polszczyzny i przekonać się, że zdefiniowane przez badaczy różne aspekty ciszy i milczenia znaleźć można w potocznych lub w literackich zwrotach, będących świadectwem przekonań ludzi różnych epok. Obojętność na zło budzi moralny sprzeciw, w języku polskim znajduje się stwierdzenie: „kto milczy, zezwala”. Nic nowego, skoro tę samą myśl

<sup>47</sup> <http://fonosferra.wordpress.com>.

<sup>48</sup> *Encyklopedia katolicka*, t. XII, Lublin 2008, hasło: Milczenie.

wyraził już M. Rej w 1557 roku. W ówczesnej polszczyźnie cenna uwaga brzmiała: „Jużci kto milczy, tuć znać, iż przyzwala”<sup>49</sup>, i choć przez wieki zmieniały się słowa (pozwala, potakuje, przystaje), to wymowa powiedzenia była niezmienna. Człowiek boi się, że może być uznany za głupca lub że swoją wypowiedzią może się narazić, dlatego liczne są porady, by zabierać głos tylko wówczas, gdy jesteśmy pewni. Od XVI wieku powtarza się przestroga: „Lepiej milczeć, niż źle mówić”; „Lepiej milczeć, niżli gadać nie do rzeczy”<sup>50</sup>. Ilekć bogactwa i różnorodnych treści odszukać można w porównaniach: Milczy jak... grób, mogiła, kamień, głaz, skała, mnich, mruk, nieme ciele, owieczka, ryba, sfinks, słup, pień, kołek, ściana; jakby mu gębę zawiązał, jakby mu język usechł. Może więc pora zakończyć powyższe rozważania, biorąc sobie do serca maksymę „Milczenia rzadko kto żałował, a mowności często”<sup>51</sup>.

## Abstract

The article presents aspects of quiet in Polish tradition and customs. The author analyses literary works looking for references to quiet: she cites popular sayings, proverbs, and songs, and gives examples from Polish poetry. She also addresses the spiritual aspect of quiet, discussing monastic observances (she draws attention to the existence of contemplative orders in the past) and customs in church and in a cemetery, where silence brings believers closer to God and enables them to concentrate on praying. She also discusses the traditional school, which is often associated with imposing silence and discipline on pupils, and the modern schools that use the phenomenon of quiet by implementing Maria Montessori's ideas. She gives an interesting account of customs at home and in the farmstead, where a lot of jobs were accompanied by singing, but e.g. stripping feathers was done in silence and a baby crying at night was regarded as a reflection of the parents' incompetence. References to silence can also be identified in the lexical layer of languages, such as surnames or names of places deriving from the words quiet or silence.

---

<sup>49</sup> *Nowa księga przysłów i wyrażeń przysłowiowych polskich*, Warszawa 1970, t. II, s. 473.

<sup>50</sup> *Ibidem*, s. 473.

<sup>51</sup> *Ibidem*, s. 476.

## Oblicza ciszy w poezji na wybranych przykładach

*W ciszy twoje serce znajdzie odpowiedzi,  
których rozum znaleźć nie potrafi.*

Phil Bosmans

Język polski utrwalił wiele związków frazeologicznych ze słowem „cisza”, na przykład „cisza morską”, „cisza nocna”, „cisza przed burzą”, „cisza jak makiem zasiał”, „grobowa cisza”, „cisza, że aż w uszach dzwoni”, „zakłócać ciszę”, „cicho sza!”, „przełamać ciszę”, „strefa ciszy”, „chwila ciszy” i wiele, wiele innych. Ich ilość świadczy o tym, jak bardzo cisza jest obecna w naszej codzienności. Mimo to nieczęsto o niej myślimy, nie poświęcamy jej wiele uwagi, choć jest przecież nieodłącznym elementem naszego życia. Współlistnieje wraz z dźwiękiem, tworząc nierozłączną całość, jak awers i rewers jednej monety. Jej wagę doceniamy wtedy, gdy zaczyna nam jej brakować lub gdy jest jej za dużo i jej nadmiar nam doskwiera.

Myślę, że wartość ciszy najbardziej doceniają artyści, a szczególnie poeci, mający świadomość znaczenia wejścia w ciszę, milczenie i ich wpływu na twórczość oraz koncentrację. Wykazują oni silną potrzebę przestrzeni, w której, wyciszeni, zwróciliby się ku wewnętrznemu światu nasyconemu żywą imaginacją, zagłębiliby się w intymną, często wizualną rozmowę ze swoimi wyobrażeniami. Niemiecki pisarz tworzący w XIX wieku, Wilhelm Raabe, twierdzi, że „Największe cuda powstają w największej ciszy”<sup>1</sup>.

Rozpatrując zagadnienie ciszy w literaturze, postanowiłam sięgnąć do dzieł poetyckich różnych epok, od starożytności do współczesności, różnych kręgów kulturowych oraz tradycji, i zbadać, jaką wartość w swej

<sup>1</sup> Zob. „Odra”, t. 42, z. 9–12, Wrocław 2002, s. 125.

twórczości poeci nadają temu fenomenowi socjokulturowemu<sup>2</sup>. Podczas analizy wybranych utworów podejmowałam często próbę dekonstrukcji tekstu – wybierając poszczególne fragmenty utworów i nadając im nowe sensory. Rezultat okazał się zaskakujący, ciszy od zawsze poświęcano w poezji bardzo wiele uwagi.

\*

Pierwszym tekstem, do którego postanowiłam sięgnąć „w poszukiwaniu” ciszy, jest Pismo Święte. W biblijnej Księdze Psalmów przeczytać możemy:

I w swoim ucisku wołali do Pana,  
a On ich uwolnił od trwogi.  
Zamienił burzę w wietrzyk łagodny,  
a fale morskie umilkły.  
Radowali się z tego, że nastąpi cisza,  
i że On przywiódł ich do upragnionej przystani.  
Niech dzięki czynią Panu za Jego łaskawość,  
za Jego cuda dla synów ludzkich!  
I niech Go sławią w zgromadzeniu ludu  
i na radzie starców niechaj Go chwala!<sup>3</sup>

[Psalm 107 (106) – *Wysławiajcie Pana, bo dobry*, w. 28–32]

Psalmista utożsamia ciszę z łaską, darem Bożym. Cisza jest dziełem Stwórcy. Pan okazał swemu ludowi litość, uciszył morze, przywiódł swych wybrańców do bezpiecznej, cichej przystani. Cisza jest zatem obietnicą spokoju, bezpieczeństwa. Daje radość tym, którzy po trudach i wysiłku zasłużyli na nią. Cisza na morzu jest nagrodą, za którą należy Panu dziękować, chwalić Jego imię, bo wprowadzając ciszę, ocalił swych wiernych od śmierci. Cisza jest więc życiem.

Natomiast milczenie Pana jest oznaką braku łaski, gniewu Bożego. Psalmista wielokrotnie wzywa pomocy Boga, On jednak milczy: „O Boże, nie trwaj w milczeniu, nie milcz i nie spoczywaj, Boże! Bo oto burzą się Twoi wrogowie i podnoszą głowę ci, którzy Cię nienawidzą” (Psalm 83 (82)); „Nie milcz, o Boże, którego wychwalam, / bo rozwarli na mnie usta nieczne i podstępne” (Psalm 109 (108)); „Do Ciebie, Panie, wołam, Skąło

<sup>2</sup> Określenie ciszy jako zjawiska socjokulturowego zaczerpnęłam z tekstu Eteli Farkašovej, zamieszczonego w „Tekstualiach” nr 4 (19), 2009.

<sup>3</sup> *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Warszawa 1980.

moja, / nie bądź wobec mnie głuchy, / bym wobec Twego milczenia nie stał się jak ci, którzy zstępują do grobu" (Psalm 28 (27)); „Widziałeś, Panie, / zatem nie milcz, o Panie, nie bądź ode mnie daleko!" (Psalm 35 (34)); „Bóg nasz przybył i nie milczy: / przed Nim ogień trawiący, / wokół Niego szaleje nawałnica" (Psalm 50 (49)).

Cisza jest więc wartościowana pozytywnie, natomiast milczenie – które współcześnie jest często uważane za synonim ciszy! – jest zjawiskiem negatywnym, przeciwieństwem ciszy. Bóg zsyła ciszę tym, którzy na nią zasłużyli, natomiast milczy, jeśli człowiek zawinił wobec Niego. Milczenie – rozumiane tu jako brak odpowiedzi na wołanie, jako brak słów – jest karą za grzech, cisza natomiast jest nagrodą.

Motyw ciszy jako niemocy pojawia się w innym starożytnym dziele. W *Odysei*, której autorstwo jest tradycyjnie przypisywane Homerowi, milczenie jest wyrazem bezsilności:

To rzekł i na ognisku wraz usiadł w popiele  
Przy ogniu. Goście zmilkli, chociaż ich tam wiele.  
Aż wreszcie przerwał ciszę mąż najstarszy laty,  
Siwy Echenej, w słowa wymowne bogaty<sup>4</sup>.

*(Pieśń siódma – Odyseusz przychodzi do Alkinosa, w. 163–166)*

Cisza pełna jest napięcia, złowrogiego oczekiwania. Przerwać ją może tylko ktoś odważny, mądry, doświadczony. Cisza jest zjawiskiem negatywnym, ponieważ oznacza słabość, bierność, bezruch. W mowie realizuje się ludzkie myślenie, zaś gdy zapada cisza – oznacza ona brak działań.

U Homera cisza może być także wartościowana pozytywnie; traktowana jest jako zgoda, spokój. Rozgorączkowanych mężów trzeba uciszać, ponieważ natłok uczuć i myśli wyrażanych jednocześnie powoduje spory. Gdy panuje hałas i zgłębienie, nie można myśleć ani działać. Zeus, chcąc ukarać ludzi, spuszcza za ziemię wiatry. Ludzkość musi zasłużyć na to, by je uciszył. Cisza jest więc nagrodą („Fale się wygładziły jak niebo pogodne: / Któryś bóg je uciszył" – *Pieśń dwunasta: Syreny, Skylla i Charybda, było Heliosa*). Może być także wyrazem uznania: „Skończył, a w zgromadzeniu naraz oniemiałem. / Nastąpiła uroczysta cisza w izbie ciemnej" (*Pieśń jedenasta: U zmarłych (Nekya)*).

<sup>4</sup> Homer, *Odyseja*, tłum. L. Siemieński, Gdańsk 2002, s. 73.

Uważany za twórcę sielanki grecki poeta Teokryt utożsamia ciszę ze spokojem, ładem, harmonią w naturze. W jego idyllach cisza to dar niebios. Tylko wśród naturalnej ciszy, to znaczy takiej, której nie mąci żaden sztuczny dźwięk, człowiek może być szczęśliwy. Pieśniarz przygrywający na lutni jest dla poety „elementem” przyrody: potrzebuje ciszy, by tworzyć. Jego pieśń zaś nie mąci ciszy, lecz podkreśla ją, pozwala ludziom się nią cieszyć. Głos śpiewaka jest głosem natury. Można go usłyszeć tylko pośród ciszy, przy akompaniamencie szumu drzew i śpiewu ptaków. Zmącić ciszę oznacza zniszczyć spokój. Jeśli grający zbyt głośno pieśniarze obudzą satyra Pana – narażą się na jego gniew. Poeci doceniają ciszę – potrzebują jej, by tworzyć, a później, by swoją twórczością dzielić się z wieśniakami. Dla pieśniarzy wieś zawsze będzie lepsza od miasta, w którym hałas nie pozwala na twórczość. Mową poetów jest szept, słyszalny tylko w absolutnej ciszy. Noc, światło księżycy i cisza to sceneria, w której spotykają się kochankowie. Cisza jest im potrzebna, by mogli się usłyszeć, gdy będą szeptać sobie miłosne wyznania.

W *Sielankach* Teokryta cisza jest więc zjawiskiem pożądanym; kojarzy się z wzniosłymi uczuciami, takimi jak miłość, przyjaźń, troska... Jest również niezbędnym środowiskiem aktu twórczego. Jej przeciwieństwem jest hałas, dźwięki, które nie pochodzą z natury.

W twórczości najsłynniejszego rzymskiego poety Horacego nie brakuje nawiązań do ciszy. W *Odzie 15 – Pastor cum traheret per freta navibus* czytamy: „Wówczas, gdy w jej pałacu przebywał w gościnie, / Nereus ciszę sprowadził nieoczekiwaną / I straszne głosił wróżby”<sup>5</sup>. Cisza jest więc przesiąknięta grozą: poprzedza moment, w którym może stać się coś nieoczekiwanego, niebezpiecznego. Cisza to czekanie na zło, które ma nastąpić. Jest wręcz narzędziem terroru! – Nereus, bóg morski, wprowadza nagle ciszę, by przestraszyć tych, którzy jej doświadczają. Wśród ciszy wygłaszane są straszne wróżby, to cisza więc buduje atmosferę grozy.

W *Satyrze 6 – Non quia, Maecenas, Lydorum quidquid Etruscos* podmiot liryczny wyznaje, że trapi go bezsenność: do czwartej nad ranem leży, zbiera myśli pośród ciszy. Jest to czas uspokojenia, trzeźwego myślenia: cisza pozwala uporządkować rozgorączkowane emocje, poskładać myśli, oddać się refleksjom. Takie pojmowanie ciszy jest więc bliskie sformułowaniu Raabego, że to właśnie wśród ciszy rodzą się wielkie rzeczy.

W utworach Horacego cisza jest też tym, za czym się tęskni i o czym marzy. Osoba nieśmiała, zamknięta w sobie potrzebuje ciszy, by żyć. Ciszy

<sup>5</sup> Horacy, *Wybór poezji*, oprac. J. Krókowski, Wrocław 1975, s. 23.

pożądamy ci, którzy nie znoszą zgiełku (na przykład hałasów dobiegających – jak twierdzi poeta – z drogi czy kramów). Tam, gdzie jest cisza, jest „boska błogość” i spokój. W ciszy może wypocząć ludzka dusza zmęczona codziennym hałasem. Poeta utożsamia ciszę ze spokojem. Miejsce zaciszne to takie, w którym można oderwać się od zgiełku. W zaciszu człowiek jest bliski bogom – bogowie żyją bowiem w ciszy i spokoju. Wielką wartość ma wiejska cisza, która pozwala człowiekowi czuć się wspaniale. Wśród świergotu ptaków, brzęczenia pszczoł, realizuje się cisza idealna, bardzo ważna dla poetów. To w takich warunkach najlepiej jest tworzyć: gdy nic nienaturalnego nie niszczy ciszy słonecznego popołudnia. Spokój taki przywodzi na myśl „matki łono”, gdzie dziecko czuje się bezpieczne i bez troskie. By taki stan osiągnąć, konieczna jest cisza...

W średniowiecznym arcydziele *Boska komedia* Dante Alighieri wiele mówi o ciszy. W *Czyśćcu – Pieśni VII* przeczytać możemy:

Była to chwila, gdy nagle tęsknota  
Wstaje, w żeglarza duszy obudzona,  
[...]  
Nagle przestawszy dźwięki łowić uchem,  
Ku marze oczy obracałem swoje,  
Która o ciszę prosi dłoni ruchem.  
Podeszła, w górę rąk podniosła dwoje,  
Na wschód oczyma zbiegła, jakby chciała  
Powiedzieć Bogu: „O resztę nie stoję”.  
Twórco światłości! – nabożnie powiała  
Z ust jej modlitwa tak słodkimi tony,  
Że mi się prawie duch wyrwał z ciała.  
Za nią chór cały korny i natchniony  
Wtórzył hymnowi nabożnie i ładnie,  
[...]  
Ujrzałem kornie stojące zastępy:  
W niebo wpatrzony tłum cichy i blade  
I zlatującą na te muraw kępy  
Parę aniołów, których miecz ogniście  
Gorzał, złamany jednak był i tępy<sup>6</sup>.

[w. 1–2, 7–17, 23–27]

<sup>6</sup> D. Alighieri, *Boska komedia*, tłum. E. Porębowicz, Warszawa 1959.

Mara, o której mowa we fragmencie, potrzebuje ciszy do modlitwy. Słowom, które szepcze, wtórować mogą dźwięki natury, natomiast nie może jej przeszkadzać hałas robiony przez człowieka. W ciszy Bóg słucha modlitw. Cichość jest uroczystym momentem, w którym wypowiedane słowa zdają się najwspanialszą modlitwą. Ważniejsza od słów jest atmosfera podniosłości, która wymaga właśnie absolutnej ciszy. Pośród ciszy ludzkie serce może wznieść się do Pana. Cisza kojarzy się z morzem, z podmuchem wiatru. Niszczy ją bicie dzwonu, które przypomina o upływającym czasie.

Cisza kojarzy się także z sytuacją samotnego żeglarza, który odczuwa niepokój podczas morskiej podróży. Gdy zapada absolutna cisza, uświadamia on sobie swe osamotnienie i zaczyna odczuwać tęsknotę.

„Tłum cichy i blady” to osoby czekające na Boży wyrok. Cisza jest symptomem lęku, być może także żalu za grzechy, pokory. Jest chwilą pełnego napięcia oczekiwania, kiedy nikt nie ma odwagi przerwać milczenia.

W *Pieśni XXVIII* autor opisuje krainę szczęśliwą:

Najwyższe Dobro, co się lubi w sobie,  
Stworzyło człeka dobrym, te dziedziny  
Na zakład miru dając w twórczej dobie.  
Krótko bawiwszy tutaj z własnej winy,  
Słodką uciechę, radość pełną ciszy  
Zmienił na trudy padolnej krainy<sup>7</sup>.

[w. 92–97]

Tam, gdzie człowiek mógłby być szczęśliwy, panuje radość i cisza. Niestety, ludzkość zniszczyła ciszę i skazała się na trudy ziemskiego życia. Poeta utożsamia ciszę z radością, bezpieczeństwem, beztrudną (por. na przykład: „Owo królestwo ciszy i wesela” – *Raj. Pieśń XXI*). Ludzki byt pełen jest hałasu, zgiełku i chaosu, które niszczą ciszę i radość. Dante mu cisza kojarzy się z rajem. Niebiańskie królestwo jest ciche. Dla autora *Boskiej komedii* „wpaść w ciszę” oznacza tworzyć, działać. Do tworzenia konieczna jest cisza; to ona umożliwia powstanie wielkich dzieł. Cisza jest przymiotem boskim – stworzenia Pana mogą osiąść ciszę jako najwspanialsze dobro. Gdy zapada cisza, atmosfera staje się uroczysta, podniosła. Człowiek zbliża się do Boga, tylko w absolutnej ciszy może usłyszeć Jego głos. Również Bóg słucha człowieka (jego modlitw) pośród ciszy. Cisza

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 263.

jest „mirem”, a więc (s)pokojem (por. na przykład: „Tutaj się dostał do miru i ciszy” – *Raj. Pieśń X*). W ciszy możliwe jest pojednanie człowieka i Boga, a także pokój między ludźmi. Cisza jest stanem, do którego ludzie tęsknią, ponieważ pochodzi ona z nieba, od Boga. W ciszy ukryty jest pierwiastek boskiej miłości.

Wydaje się, że autor *Boskiej komedii* pozytywnie wartościuje wszystko to, co jest związane z ciszą. Szepcząc, człowiek może wyrazić swoje uczucia. A przecież – by usłyszeć szept – potrzebna jest zupełna cisza. Aby skłonić Boga do słuchania, człowiek szepce swoje modlitwy. Tylko w atmosferze ciszy i spokoju te modlitwy mają szansę zostać wysłuchane. Cisza tworzy więź pomiędzy człowiekiem a Stwórcą – zbliża człowieka do Pana.

Hałas jest z kolei atrybutem zła. Kojarzy się z cywilizacją, kłamstwem. Krzyk, zgiełk towarzyszą bolesnej śmierci. Hałas może na przykład ukrywać płacz dziecka (por. „Płacz dziecka kryły Kuretów hałasy” – *Piekło. Pieśń XIV*). Z hałasem związane jest to, co ludzkie, a więc ulomne, natomiast cisza związana jest z Bogiem, jest Jemu bliska.

Najsłynniejszy włoski poeta, Francesco Petrarca, autor *Sonetów do Laury*, pisze o ciszy jako ukojeniu zmęczonego serca.

Cały w rozterce, to płacząc, to piszę,  
Martwię się w rymie, pocieszam w westchnieniu  
Chcąc ulżyć sercu choć chwilową ciszą;  
Miłość mi bowiem nie szczędzi cierpienia<sup>8</sup>.

[*Sonet 252. In dubbio di mio stato...*, w. 1–4]

Cisza pozwala pozbierać rozrzucone myśli, daje człowiekowi chwilę wytchnienia. Uwalnia od cierpienia, jest potrzebna zmęczonemu sercu. Potrzebuje ono ciszy, by się uspokoić; nadmiar wrażeń, uczuć, sprawia, że poeta czuje się rozgorączkowany, myli się. By móc tworzyć, potrzebuje ciszy – zarówno zewnętrznej, jak i tej wewnętrznej, duchowej.

W kolejnym sonecie (253. *O dolci sguardi*) poeta utożsamia ciszę... ze śmiercią. Cisza oznacza brak ruchu, brak dźwięku, co prowadzi do braku oznak życia, czyli śmierci. Taki stan jest również brakiem cierpienia, a więc tym, czego pożąda udręczony podmiot. Do „śmierci ciszy” (por. „(...) mnie ufna / Oplotła miłość w śmierci ciszę”) przywiodła poetę nieodwzajemniona miłość do kobiety. Co więcej, ten stan spowodowany

<sup>8</sup> F. Petrarca, *Sonetny do Laury*, tłum. J. Kurek, Kraków 1975, s. 74.

jest milczeniem, czyli narzędziem niewiasty, dzięki któremu może ona „dręczyć” mężczyznę, który oddał jej serce. Milczenie jest sztuką, którą osiąść mogą tylko wybrani!

W literaturze polskiej okresu renesansu najwspanialsze dzieła wyszły spod pióra Jana z Czarnolasu, zafascynowanego twórczością Teokryta. Kochanowski był artystą bardzo wrażliwym, bacznym obserwatorem nie tylko świata ludzi, lecz także natury. Dzięki niezwykle talentowi potrafił on nazwać i doskonale opisać każde zjawisko.

Choć słowo „cisza” nie pada w utworach Kochanowskiego pisanych w języku polskim<sup>9</sup>, możemy ją odnaleźć, nienazwaną wprost, w wielu pieśniach i fraszkach. Wybrałam spośród nich jeden utwór, w którym wyrażnie „słychać” ciszę.

Jest nim fraszka *Na lipę*:

Gościu, siądź pod mym liściem, a odpoczni sobie!  
Nie dōjdzie cię tu słońce, przyrzekam ja tobie,  
Choć się nawysszej wzbije, a proste promienie  
Ściągną pod swoje drzewa rozstrzelane cienie.  
Tu zawždy chłodne wiatry z pola zawiewają,  
Tu słowicy, tu szpacy wdzięcznie narzekają.  
Z mego wonnego kwiatu pracowite pszczoły  
Biorą miód, który potym szlachci pańskie stoły.  
A ja swym cichym szeptem sprawić umiem snadnie,  
Że człowiekowi łączno słodki sen przypadnie.  
Jabłęk wprawdzie nie rodzę, lecz mię pan tak kładzie  
Jako szczep napłodniejszy w hesperyskim sadzie<sup>10</sup>.

Mistrz Jan opisał scenkę tak barwnie i bogato, że łatwo nam wyobrazić sobie zieloną lipę, powiew wiatru, promienie czerwcowego słońca i cień, który daje drzewo, pszczoły, ptaszęta i... ciszę! Odpoczynek pod lipą, słuchanie brzęczenia pracowitych owadów, wdzięcznego śpiewu ptaków, możliwe są tylko w ciszy. Poeta mówi o szepcie, który pozwala odpoczywającemu zasnąć. By usłyszeć te wszystkie dźwięki natury i szept, konieczna jest cisza. To właśnie dzięki niej człowiek może odpocząć – ona daje wytchnienie zmęczonemu zmysłom. Wieś – spokojna, wesola – zawsze

<sup>9</sup> W dwutomowej edycji *Jana Kochanowskiego dzieła polskie* (Warszawa 1919) słowo „cisza” pojawia się tylko raz – w Pieśni XXI.

<sup>10</sup> J. Kochanowski, *Fraszki*, Wrocław 1998, s. 82.

będzie lepsza od miasta z powodu ciszy, jaka w niej panuje. Jak miło słuchać „narzekań” szpaka wśród wiejskiej ciszy, zamiast męczyć ucho i duszę nienaturalnym hałasem!

Epoka oświecenia doceniła zjawisko ciszy zdecydowanie bardziej niż renesans czy barok. Można przyjąć, że w „wieku rozumu” rozpoczął się proces, który trwa do dzisiaj – cisza stała się autoteliczną wartością, pożądaną i taką, której się uparcie szuka.

Poeta, który bardzo doceniał znaczenie ciszy, był „śpiewak Justyny”, sielankopisarz Franciszek Karpiński. Najbardziej znany utwór Karpińskiego, idylla *Laura i Filon*, jest osadzona w konwencji sentymentalnej. Jest to sielanka dialogowa, w której kochankowie wyznają sobie miłość i opowiadają o swoich uczuciach. Spotykają się w nocy, w ukryciu, pod jaworem. Laura, oczekując spotkania z Filonem, słyszy umówiony znak – klaskanie pod borem. Jest wieczór, dookoła panuje cisza – dzięki temu panna może usłyszeć dźwięk z oddali. Dziewczyna idzie do lasu, szuka chłopca pod jaworem, a gdy go nie znajduje – zaczyna liryczny monolog, w którym wyraża swoje wątpliwości co do trwałości jego uczuć. Ponieważ dookoła panuje wieczorna cisza, jej słowa docierają do ukrytego za drzewem Filona. W tej atmosferze chłopiec dowiaduje się, że dziewczyna bardzo go kocha, jest o niego zazdrosna. Filon poznaje jej emocje, przekonuje się o prawdziwości jej miłości. Kiedy płacząca z rozpaczony Laura zamierza wrócić do domu – nie zastała bowiem Filona na umówionym miejscu i czuje się zdradzona! – kochanek wychodzi z ukrycia i wyznaje jej swoje uczucia.

Karpiński nie opisuje sytuacji lirycznej wprost – nie używa słowa „cisza”, jednak czytelnik z łatwością odgadnie, że wieczorna cisza jest także bohaterką tego utworu. Poeta celowo osadza „akcję” utworu w nocnej porze, kiedy to wokół panuje spokój i jest bardzo cicho. Wszystkie ludzkie sprawy „ucichły”, zostały zakończone lub odłożone do następnego dnia. Pośród ciszy kochankowie mogą się skupić tylko na sobie.

Laura mówi: „Już miesiąc zeszedł, psy się uśpiły, / I coś tam klaszcze za borem”. Czekala więc na ten moment ciszy, w którym będzie mogła bezszelestnie, niezauważona, udać się na schadzki z ukochanym. Także dzięki nocnej ciszy Filon słyszy skargi dziewczyny i może się przekonać o jej uczuciu. Laura bowiem w emocjach mówi sama do siebie, a chłopiec nadśluchuje w miejscu, w którym dziewczyna go nie widzi. Cisza jest więc potrzebna kochankom – dzięki niej sytuacja staje się bardzo intymna – nikt nie słyszy szeptanych wśród nocy wyznań. Kochankowie są sami; żadne

dochodzące z zewnątrz dźwięki ich nie rozpraszają, mogą się skupić tylko na swoich emocjach.

W innym utworze, *Korydon smutny na śmierć Palmiry*, Karpiński pisze:

Korydon dopadł pożądaną ciszy,  
W której go tylko zwierz lasowy słyszy,  
Tam flet o drzewo tłucze, z nóg się wali  
I tak się żali:  
[...]  
Niech tam wilk srogi dusi moje trzody,  
Niech pije, kto chce, mym kuszem do wody;  
Niemasz Palmiry, co wraz ze mną piła,  
Gdy spieka była<sup>11</sup>.

[w. 1–4, 9–12]

Cisza jest potrzebna pasterzowi, który jest w rozpacz. Korydon pożąda jej, ponieważ w ciszy może wygłosić swoje skargi, zaśpiewać pieśń o zmarłej kochance. Nie chce, by ktoś prócz leśnego zwierza słyszał o jego uczuciach. Cisza jest dla niego w tej sytuacji najlepszą towarzyszką, która pokornie i cierpliwie wysłuchuje pieśni o zmarłej Palmirze. Jest kojąca, pomaga się uspokoić. W ciszy nic nie rozprasza rozgorączkowanych myśli bohatera; Korydon może się skupić na swoim cierpieniu i wspomnieniu ukochanej. Pasterz wyrzuca nawet flet, który mógłby zniszczyć ciszę.

W sielance tej cisza ma więc wymiar terapeutyczny. Pozwala rozpoznać własne uczucia, skupić się na sobie. Gdy żaden dźwięk nie przeszkadza będącemu w rozpacz Korydonowi, łatwiej mu wyrazić swój ból, nazwać uczucia, mówić o cierpieniu i w końcu pogodzić się ze stratą...

W innych utworach Karpińskiego motyw ciszy pojawia się w różnych kontekstach, na przykład: „I choć się tego morza uciszają wody, / Znakiem to tylko przyszłej niepogody” (*Myśli jesienne do księcia Adama Czartoryskiego, Generała Ziem Podolskich, posła lubelskiego*). Autor użył więc – popularnego także i dziś – rozumienia ciszy jako stanu chwilowego uspokojenia przed nadciągającym niebezpieczeństwem (cisza przed burzą). Cisza jest ostrzeżeniem o tym, że nadchodzi „niepogoda”. Poeta posłużył się tą metaforą, by wyrazić swoje obawy co do sytuacji Polski po rozbiorach.

<sup>11</sup> F. Karpiński, *Wiersze*, Gdańsk 2000, s. 20.

W podobny sposób opowiada o ciszy młody poeta, dla którego Karpiński był mistrzem, a jego utwory – wzorami, do których pragnął nawiązywać. Mowa o Andrzeju Brodzińskim, starszym bracie Kazimierza. Andrzej, zmarły tragicznie legionista, żołnierz wojsk napoleońskich, doświadczył w życiu bardzo wiele. Nieobca mu była wojenna zawierucha, żołnierskie życie. Na zawsze jednak zapamiętał dzieciństwo spędzone we wsi Królówka (Pogórze Zachodniobeskidzkie). Być może właśnie z tego powodu cisza odgrywa ważną rolę w twórczości tego młodego poety sentymentalnego.

W utworze *Pociecha w myśli o śmierci*, pochodzącym z *Zabawek wierszem* – jedyne go tomu wierszy, jaki wyszedł spod pióra Brodzińskiego, możemy przeczytać skargę zwodzonego kochanka:

Poszedłem w pole, gdzie złote kwiaty,  
Rozsute błyszczą po łące,  
A za potokiem wdzięczne bławaty,  
I zioła kwitną pachnące.  
Tu mnie, mówiłem, ludzie nie słyszą.  
Bezpieczne tu moje pienie,  
Przed samą tylko będę się ciszą  
Na moje skarżył skrzywdzenie<sup>12</sup>.

[w. 5–12]

Podmiot liryczny potrzebuje cichego, spokojnego miejsca, gdzie będzie mógł wyrazić swoje żale, opowiedzieć o smutku, którego doświadcza. W tym utworze cisza została spersonifikowana – to ona będzie słuchać pieśni (pienia) zawiedzionego młodzieńca. Podmiot liryczny nie potrzebuje innych świadków, nie chce, by ktokolwiek – prócz ciszy! – wiedział o jego żalu, rozpacz. Cisza jest cierpliwą słuchaczką, nie dopytuje, nie komentuje, pozwala się skupić, pozbierać myśli.

Podobnie jak u Karpińskiego – cisza potrzebna jest cierpiącym. To oni najbardziej ją doceniają. Potrzebują jej; szukając odosobnienia, poszukują także ciszy, która pozwala odnaleźć wewnętrzny spokój, harmonię ducha.

U Brodzińskiego jednak znajdziemy także inne rozumienie ciszy – jako stanu duszy. Tu również odnaleźć możemy inspirację poezją Karpińskiego. W wierszu *Powinszowanie Nowego Roku H. W.* poeta przestrzega:

---

<sup>12</sup> A. Brodziński, *Zabawki wierszem*, Kraków 1808, s. 85–86.

Burza musi po jasnej następować ciszy,  
Uśpij ją, wtedy uśpij [Helenę], niech burzy nie słyszy.  
Niech o wiernym dopóty śni jej się chłopczynie,  
Dopokąd burza nie minie<sup>13</sup>.

[w. 5–8]

Cisza jest oznaką pewnego zawieszenia, oczekiwania. Jest dobrym stanem, po którym ma przyjść coś złego. Jest wartościowana pozytywnie w tym sensie, że gdy „dobre” trwa zbyt długo, należy się spodziewać nadejścia „burzy”. Cisza jest u Brodzińskiego „jasna”, a więc dobra, przyjazna. Zapewnia bezpieczeństwo, przywodzi na myśl uśmiech.

Cisza jest także zwiastunem czegoś niedobrego. Żyjąc w ciszy, ludzie powinni spodziewać się, że po niej zawsze nastąpi burza.

Znamienne, że w poezji starszego z braci Brodzińskich cisza często kojarzona jest z wodą. Woda odgrywa w twórczości tego poety bardzo ważną rolę. Motyw płynięcia, potoku, strumyka, burzy czy w końcu łez zaczerpnął nasz pieśniarz od swego helweckiego mistrza, sielankopisarza Salomona Gessnera. Woda pod najróżniejszymi postaciami znajduje szczególne miejsce w poezji tego szwajcarskiego artysty. U Brodzińskiego woda jest symbolem wieczności; świadkiem miłosnych uniesień kochanków; widok wody prowokuje myśli o przemijaniu, sensie ludzkiego życia. Epitetem, który często towarzyszy opisywanej wodzie jest właśnie określenie ciszy (por. na przykład *Pieśń smutna z N.*: „Gdzie płynąc z cichym szemraniem potoki”; „Gdzie płyną z słodkim mručeniem strumienie, / Albo tam w cichej zielonej równinie” itd.).

Warto zauważyć, że także u sentymentalnego poety serca Franciszka Karpińskiego woda kojarzona jest z ciszą, na przykład: „Prucie, jakżeś jest bardzo odmieniony! / Wody twe dzisiaj cicho upływają” (*Na odmienione Nadprucie*). Podobnie u Kazimierza, młodszego brata i ukochanego ucznia Andrzeja, w jego najpopularniejszym dziele, sielance *Wiesław*, mowa o potoku, który: „Pieni się, szumi i wylewa z brzegu, / Aż dalej cicho płynie w swym korycie”.

Jak widać, przez sentymentalnych poetów cisza kojarzona była przede wszystkim ze spokojem, wyciszeniem, odpoczynkiem, samotnością, a także z wodą, która miała w ich poezji symboliczne, szczególne znaczenie.

---

<sup>13</sup> *Ibidem*, s. 176.

Rola ciszy zdecydowanie wzrosła w poezji romantyków. Wrażliwi, czuli poeci bardzo cenili chwile wyciszenia. Cisza stała się „towarzyszką” wypraw; chwile zadumy w ciszy okazywały się bardzo wartościowymi, często prowadząc do powstania wielkich dzieł.

W dramacie Johanna Wolfganga Goethego z ust Eleonory, siostry księcia Ferrary, pada stwierdzenie: „*Est bildet ein Talent sich in der Stille, Sich ein Charakter in dem Storm der Welt*” – „W samotnej ciszy kształcą się talenty, / A charaktery wśród oddechu świata”<sup>14</sup>. Cisza ma wielką wartość, dzięki niej dojrzewają i rozwijają się uzdolnienia. Dzięki ciszy i samotności twórców powstały zatem najwspanialsze dzieła sztuki w dziejach ludzkości. Cisza jest tym, co „rzeźbi”, udoskonala talenty. Pozwala ona „rozwinąć skrzydła” artystom. Bez ciszy talenty mogłyby zostać zaprzepaszczone.

Swoistym „studium ciszy” jest cykl *Sonetów krymskich* Adama Mickiewicza, a wśród nich szczególnie – *Stepy akermzańskie*, *Cisza morska* oraz *Burza*.

Podmiotem lirycznym sonetów jest osamotniony podróżujący, skazany na podwójną samotność: intymno-uczuciową i wygnańca oderwanego od rodzinnego kraju. Bohater *Sonetów* jest typem bajronicznym, gorzko doświadczonym, któremu stale towarzyszy pamięć utraconej przeszłości. *Sonet* *Cisza morska* czy *Bajdary* dopełniają portret samotnika głównym motywem jego duchowej egzystencji: cierpiącą świadomością udręczoną przez „hydrę pamiętek”. Dlatego jedno z wcieleń bohatera *Sonetów* – *Podróżny* – jest romantycznym wojażerem o złamanym sercu. Uczucia, których doświadcza podmiot, jego emocje, stan ducha, w jakim się znajduje, pożądamy ciszy. Daje ona ukojenie, pozwala skupić się na swoich uczuciach. Ma wartość terapeutyczną. Ponadto cisza sprawia, że można „usłyszeć” to, co słyszy się tylko sercem.

Pierwszy sonet cyklu to *Stepy akermzańskie*. Myślę, że warto zacytować całość utworu:

Wpłynąłem na suchego przestwór oceanu,  
Wóz nurza się w zieloność i jak łódka brodzi,  
Śród fali łąk szumiących, śród kwiatów powodzi,  
Omijam koralowe ostrowy burzanu.

<sup>14</sup> J.W. Goethe, *Torquato Tasso*, tłum. J. Kasprówic, Warszawa 1954, a. I, s. 2.

Już mrok zapada, nigdzie drogi ni kurhanu;  
Patrzę w niebo, gwiazd szukam, przewodniczek łodzi;  
Tam z dala błyszczą obłoki – tam jutrzienka wschodzi;  
To błyszczą Dniestr, to weszła lampa Akermanu.

Stójmy! – jak cicho! – słyszę ciągnące żurawie,  
Których by nie dościgły żrenice sokoła;  
Słyszę, kędy się motyl kołysa na trawie,

Kędy wąż śliską pierśią dotyka się zioła.  
W takiej ciszy – tak ucho natężam ciekawie,  
Ze słyszałbym głos z Litwy. – Jedźmy, nikt nie woła<sup>15</sup>.

Atmosferę ciszy – prócz nazwania jej w tym sonecie wprost, wprowadził poeta poprzez instrumentację głoskową – nagromadzenie głosek „szeleszczących” (szczelinowych: s, z, sz, ż, ś, ź). Nastrój wiersza jest podniosły; cisza jest uroczysta. Podróżny „łowi” każdy dźwięk przyrody, przeżywa go, opisuje, stara się interpretować... w końcu wydaje mu się, że wśród stepowej ciszy słyszy ten najbardziej upragniony – tęskny głos z odległej ojczyzny. Jest to jednak tylko wrażenie, powstałe pod wpływem ciszy. Być może – dzięki ciszy – podmiot liryczny usłyszał własne myśli?

Podróżny poddaje się swoim myślom. Wsłuchując się w ciszę, zauważa dźwięki zwykle człowiekowi niedostępne: lecące żurawie, motyla kołyszącego się w trawie. W takiej postawie wędrowca można dopatrywać się romantycznej wrażliwości, otwarcia na inne formy poznania. Docierają do niego odgłosy, których ludzie nie mogą usłyszeć; w ciszy mogą je sobie jedynie wyobrazić. Niezwykłość sytuacji podkreśla stwierdzenie, iż jest tak cicho, że żurawi by „nie dościgły żrenice sokoła”. Podróżnik stał się więc tak wrażliwy na dźwięki przyrody, że przewyższa w tym nawet obdarzone czułymi zmysłami zwierzęta.

Kolejny z cyklu *Sonetów* utwór, *Cisza morska*, nawiązuje do motywu podróży morskiej i sytuacji ciszy pośród morskich fal:

Już wstążkę pawilonu wiatr zaledwie muśnie,  
Cichymi gra piersiami rozjaśniona woda;  
Jak marząca o szczęściu narzeczona młoda  
Zbudzi się, aby westchnąć, i wnet znowu uśnie.

<sup>15</sup> A. Mickiewicz, *Ballady i romanse, sonety, sonety krymskie i pomniejszych poezje*, Lwów 1891, s. 160 c.

Żagle, na kształt chorągwi gdy wojnę skończono,  
Drzemią na masztach nagich; okręt lekkim ruchem  
Kołysa się, jak gdyby przykuty łańcuchem;  
Majtek wytchnął, podrózne rozśmiało się grono.

O morze! pośród twoich wesołych żyjątek  
Jest polip, co śpi na dnie, gdy się niebo chmurzy,  
A na ciszę długimi wywija ramiony.

O myśli! w twojej głębi jest hydra pamiętek,  
Co śpi wpośród złych losów i namiętnej burzy;  
A gdy serce spokojne, zatapia w nim szpony<sup>16</sup>.

Jak widać, poeta w sposób skojarzeniowy połączył ze sobą dwa „zjawiska”: morze i ciszę – są one dla niego elementami, które współistnieją ze sobą, tworząc „ciszę morską”, czyli idealną realizację stanu uspokojenia, wyciszenia, braku negatywnych emocji. Cisza i morze są wspaniałymi warunkami, w których można rozmyślać, oddać się refleksjom, wspominać. Gdy na morzu panuje spokój, jest cicho i bezpiecznie. Znają ciszę i pragną jej wszyscy, którzy wyruszają na morskie podróże. Poecie potrzeba spokoju nie tylko ze względu na bezpieczeństwo, ale przede wszystkim ze względu na nastrój, w jakim się znajduje. Cisza pozwala mu zagłębić się w swoje uczucia, poznać emocje. Sytuacja ciszy sprawia, że człowiek znajduje się blisko Boga.

Wśród morskiej ciszy żyje jednak twór, polip morski, który „na ciszę długimi wywija ramiony”. Jest niezauważalny, nie ma głosu, jego egzystencja jest obojętna innym stworzeniom. W nim jednak żyje pamięć. Ponieważ jest milczący, nie może opowiedzieć o tym, co przeżywa, ani o swoich losach. Cisza – rozumiana właśnie jako milczenie – jest dla niego wyrazem cierpienia, niemożności wypowiedzenia swoich uczuć, wspomnień. Z kolei cisza morska, spokojne otoczenie, bezruch, przynoszą mu ukojenie w bólu. Cisza „w myślach” zapewnia spokój wewnętrzny; polip, który żyje w ciszy na dnie morza, przeżywa „burzę” uczuć, natłok myśli – przede wszystkim wspomnień, a niemożność mówienia o nich przynosi mu cierpienie.

Mickiewicz łączy ciszę nie tylko z morzem czy stepem (który także porównuje do morza), lecz także z nocą (por. sonet *Bakczysaraj w nocy*:

---

<sup>16</sup> *Ibidem*, s. 160 d.

„Odgłos izanu w cichym gubi się wieczorze, / Zawstydziło się licem rubinowym zorze”). Cisza jest darem Boga, dzięki któremu ludzie mogą wypocząć. To ona sprawia, że odpoczywają nie tylko zmęczone dniem zmysły, lecz także dusza.

Nocnej ciszy nie przerywa nawet grzmot piorunu. Błyskawica jest bezgłośna: „Budzi się błyskawica i pędem farysa / Przelatuje milczące pustynie błękitu” (*Bakczysaraj w nocy*). Dająca wytchnienie cisza trwa nadal, niewzruszona dźwiękiem piorunu gdzieś w oddali...

W sonecie *Czatyrdah* przeczytać możemy:

Nam czy słońce dopieka, czyli mgła ocienia,  
Czy sarańcza plon zetnie, czy gjaur pali domy –  
Czatyrdahu, ty zawsze głuchy, nieruchomy,

Między światem i niebem jak drogman stworzenia,  
Podesławszy pod nogi ziemie, ludzi, gromy,  
Słuchasz tylko, co mówi Bóg do przyrodzenia<sup>17</sup>.

[w. 9–14]

Dla poety cisza jest atmosferą, w której można usłyszeć głos Boży. Czatyrdah to szczyt górski. Wysokość sprawia, że panuje na nim absolutna cisza; dźwięki codzienności nie docierają do szczytu, dzięki czemu słychać tylko to, co mówi Bóg.

Poeta – Pielgrzym przyglądał się górze ze szczególną ciekawością. Mieszkańcy Krymu podkreślali w swoich opowieściach ogrom góry, wrażenie grozy, przypisywali jej też cechy miejsca świętego. Nie bez powodu więc podmiot liryczny – którym w tym utworze jest podróżujący wraz z Pielgrzymem wschodni przewodnik Mirza – podkreśla panującą na szczycie góry ciszę, kojarzącą mu się z bliskością Boga. Szczyt łączy to, co ludzkie, z tym, co boskie – miejscu temu towarzyszy wyjątkowa, niemal uroczysta atmosfera, która nie potrzebuje słów ani dźwięków. Panująca tu cisza oznacza podniosłość, ważność miejsca.

W innych utworach Adama Mickiewicza można odnaleźć podobne znaczenie ciszy. W balladzie *Świtezianka* czytamy:

---

<sup>17</sup> *Ibidem*, s. 160 o.

Sam został, dziką powraca drogą,  
Ziemia uchyla się grząska,  
Cisza wokoło, tylko pod nogą  
Zwiędła szeleszcze gałązka.

Idzie nad wodą, błędny krok niesie,  
Błędnymi strzela oczyma;  
Wtem wiatr zaszumiał po gęstym lesie,  
Woda się burzy i wzdyma<sup>18</sup>.

[w. 56–63]

Cisza oznacza samotność, ale jest też ostrzeżeniem – zgodnie z przekonaniem, że cisza oznacza tylko chwilowe uspokojenie, po którym nastąpi coś niespodziewanego (cisza przed burzą). Warto wspomnieć, że bohaterem lirycznym utworu jest kochanek czekający wieczorem na swoją kochankę. Pogrążony w samotności i ciszy młodzieniec nie spodziewa się, że cisza zostanie przerwana pojawieniem się nadludzkiej istoty.

Bohater wiersza *Przypomnienie. Z Aleksandra Puszkina* kojarzy ciszę z nocnym czuwaniem, bezsennością, samotnością:

Kiedy dla śmiertelników ucichną dnia gwary  
I noc, w pół-przejrzystą szatę  
Rozciągając nad głuchej stolicy obszary,  
Spuszcza sen, trudów zapłatę:

Wtenczas mnie samotnemu rozmyślań godziny  
W ciszy leniwo się wleką,  
Wtenczas mnie ukąszenia serdecznej godziny  
Bezczynnemu srożej pieką<sup>19</sup>.

[w. 1–8]

Nocna cisza nie jest dobra – oznacza cierpienie związane z rozmyślaniami, wspomnieniami. W ciszy podmiot liryczny płacze nad własnym losem, ponieważ: „Wtenczas i Przypomnienie w milczeniu roztacza /

<sup>18</sup> *Ibidem*, s. 19.

<sup>19</sup> A. Mickiewicz, *Poezye Adama Mickiewicza. Tom pierwszy. Wydanie nowe pomnożone*, Petersburg 1829, s. 281.

Przede mną swe długie zwoje". Atmosfera ciszy, ciemności sprzyja prze-  
myśleniom i bolesnym wspomnieniom. Cisza sprawia, że godziny płyną  
wolniej – ponieważ nie ma na czym skupić uwagi, poeta ma wrażenie, że  
każda chwila trwa dłużej niż w rzeczywistości. Takie wrażenie pomnaża  
jego cierpienie.

Ostatni z wybranych przeze mnie utworów Mickiewicza należy do  
cyklu liryków lozańskich, napisanych w latach 1839–1840, a więc w póź-  
niejszym okresie twórczości wieszczka. Wiersz [*Pytasz, za co Bóg trochę  
sławy mnie ozdobił...*] liczy zaledwie dwanaście wersów. Interesująca nas  
część to końcowe sześć wersów:

Przyjdzie czas, gdy błyszczące imiona pogniją,  
Z cichych ziaren wywite kłosa świat okryją.  
Huk mija, musim minąć z blaskiem i gawędą.  
Błogosławieni cisi, oni świat posiadą.  
Niechże prawdę zrozumie, kto Chrystusa słyszy;  
Kto pragnie ziemię posiadać, niechaj siedzi w ciszy<sup>20</sup>.

[w. 42–47]

Poeta sięgnął do Nowego Testamentu, skąd zaczerpnął fragment Ewan-  
gelii Mateusza, a dokładniej – jedno z ośmiu błogosławieństw wygłoszo-  
nych przez Jezusa Chrystusa podczas Kazania na górze. Utwór jest swoistą  
pochwałą pokory i milczenia, utożsamianego tutaj z „siedzeniem w ciszy”.  
Romantyczny wieszcz u schyłku życia dokonał poetyckiej analizy powoła-  
nia poetyckiego. Wyraził pogląd historiozoficzny, iż istotne w życiu nie są  
wydarzenia historyczne, lecz indywidualna świętość każdego człowieka.  
Cisza towarzysząca codziennym działaniom, ciche ziarna zasiane w po-  
bliżu oznaczają działania dokonywane w pokorze, w codzienności, a nie  
wielkie, „głośne” czyny. Mickiewicz dokonał weryfikacji swojej dotychcza-  
sowej drogi, swoich poglądów i przekonał się, że ważne są drobne, ciche  
uczynki, dokonywane z miłością i pokorą.

W innym utworze przeczytać możemy, że „Głośniej niżli w rozmowach,  
Bóg przemawia w ciszy, / I kto w sercu ucichnie, zaraz go usłyszy” (*Zdania  
i uwagi z dzieł Jakuba Bema, Anioła Ślązaka /Angelus Silesius/ i Sę-Mar-  
tena*). Po raz kolejny więc poeta łączy ciszę z Bogiem.

<sup>20</sup> *Idem, Poezye Adama Mickiewicza*, t. 1, *Poezye religijno-gnomiczne*, Kraków 1899.

Analizując twórczość drugiego wielkiego romantycznego wieszczki Juliusza Słowackiego, ciszę odnaleźć możemy zwłaszcza w lirykach. W jednym z nich – *Grób Agamemnona* – poeta zestawiał ciszę z grobem.

Tu świerszcze polne, pomiędzy kamienie  
Przed nadgrobowym pochowane słońcem,  
Jakby mi chciały nakazać milczenie,  
Sykają. – Straszny jest Rapsodu końcem  
Owe sykanie, co się w grobach słyszy –  
Jest objawieniem, hymnem, pieśnią ciszy<sup>21</sup>.

[w. 18–23]

Cmentarz, groby, mogiły, omszone kamienie... nastrój, który panuje w tym szczególnym miejscu, wymaga ciszy. Niszczy ją tylko sykanie polnych świerszczy, kojarzonych zazwyczaj z letnim wieczorem, łąką, beztroską. Poeta zauważa, że ten dźwięk jest „pieśnią ciszy”, hymnem. Cisza w tym miejscu jest nakazana, nie powinno się jej przerywać żadnym słowem. Jednak sykanie świerszczy podkreśla ciszę, a nawet uświęca ją. Nakazuje milczenie – zakazuje mowy, głośnej modlitwy. Dodaje atmosferze uroczystości, wyjątkowości.

Dla poety cisza jest „wielka”, trzeba się na nią przygotowywać, ponieważ człowiek jest mały wobec jej ogromu (por. utwór [*Śni mi się jakaś wielka a przez wieki idąca...*]). Cisza oznacza też brak zainteresowania jego twórczością („że żadnych stąd okłasków nie będzie...” we wspomnianym powyżej utworze).

Cisza może być znakiem odejścia, śmierci, jak w wierszu *Wspomnienie Pani de St. Marcel z domu Chauveaux*:

Dawno bez męża – i bez towarzysza,  
Który niedawno ciebie odszedł stary,  
Przycichł w domu – dziś ta sama cisza  
W domu – a w bramie stoją twoje mary.  
Gdym wszedł... myślałem, że szata szeleszcze,  
Ogień się palił – zegary szły jeszcze<sup>22</sup>.

[w. 7–12]

<sup>21</sup> J. Słowacki, *Dzieła wszystkie*, Wrocław 1952, t. 1, s. 180.

<sup>22</sup> *Ibidem*, s. 263.

Cisza to bezruch, pustka – zarówno pośród rzeczy, jak i pustka w sercu. Oznacza, że życie już się skończyło; brak hałasu, gwaru, codziennej krzątaniny jest znakiem śmierci lub tego, że niedługo ona nadejdzie. Ciszy nie przerywają nawet dźwięki takie jak szelest sukni, trzask ognia czy tykanie zegara. Są to dźwięki jakby naturalne, związane z ciszą. Podkreślają ją, wręcz potęgują.

Ciszą zachwycał się trzeci z romantycznych wieszczów, Cyprian Kamil Norwid. W utworze *Marzenie (Fantazja)* cisza jest brakiem odpowiedzi:

Miłości moja! Marzenie! ja was proszę w gości,  
Proszę, wołam – a tutaj taka cisza wszędy,  
Jakby miłość z marzeniem umarła przed chwilką,  
Jakby właśnie skończono pogrzebu obrzędy,  
I dym pozostał tylko,  
I dalekie śpiewanie...<sup>23</sup>

[w. 21–26]

Poeta skojarzył ciszę z grobem, pogrzebem. Przywoływał „gości” – miłość, marzenie, jednak nie otrzymał odpowiedzi na swoje zaproszenie. Cisza jest więc samotnością, niespełnionym marzeniem. Oznacza, że prośba poety nie została spełniona – nie ma odpowiedzi na jego wołanie. Podmiot liryczny wiersza pozostaje w ciszy, a co za tym idzie – samotności. Jego ból i tęsknotę za miłością, niespełnionym marzeniem, podkreśla słyszane w oddali śpiewanie, które jest świadectwem czyjś szczęścia.

Z kolei w innym utworze – *Samotność* – poeta docenia znaczenie ciszy:

Cisza – niekiedy tylko pajak siatką wzruszy,  
Lub przed oknem topolę wietrzyk pomuskuje;  
Och! jak lekko oddychać, słodko marzyć duszy –  
Tu mi gwar, tu mi uśmiech myśli nie krępuje<sup>24</sup>.

[w. 1–4]

Fenomen ciszy zakłada istnienie harmonii pomiędzy światem zewnętrznym i przeżyciami podmiotu lirycznego. Kiedy wokół panuje cisza, emocje są uśpione, a człowiek spokojny, wewnętrznie wyciszony. W ciszy nic

<sup>23</sup> C. Norwid, *Dzieła zebrane*, Warszawa 1966, t. 1, s. 56.

<sup>24</sup> *Ibidem*, s. 174.

nie przeszkadza w skupieniu myśli, marzeniach. Z kolei rozmowy, gwar, śmiech nie pozwalają myślom swobodnie się kształtować.

W wierszu *Wieś z Vade-mecum* poeta skojarzył ciszę ze śmiercią:

Alić oto strach -- milczkiem nadbiega blisko...  
W górach, kędyś, prysnęły lody,  
Stu chat zalane już ognisko:  
Jeziorami -- ogrody!  
Brudne fale przez mur cmentarza  
Przerzucają trumny ciężkimi,  
Pławią dęby wyrwane z ziemi...  
Cisza -- dwakroć przeraża<sup>25</sup>.

[w. 19–26]

Cisza jest złowroga, przerażająca, jest zapowiedzią czegoś niewiadomego, złego. Jest chwilą oczekiwania na coś potwornego. Panująca w zniszczonej wsi cisza oznacza, że nie ma w niej życia, wszyscy ludzie umarli lub opuścili to miejsce. Brak nawet towarzyszących zazwyczaj ciszy szmerów i szumów drzew, ptaków, owadów. To „milczące” miejsce jest zupełnie martwe, jakby opętane ciszą, naznaczone nią. Cisza jest jakby wspomnieniem, pozostała po tych, którzy odeszli. Jest niemalże pamiątką po życiu, którego już tu nie ma.

W pozytywizmie, nazywanym „niepoetycką epoką”, motyw ciszy pojawia się między innymi w twórczości Marii Konopnickiej. Autorka *Roty* poświęciła ciszy kilkustrofowy wiersz.

Cisza...  
– A przecież coś szepce, coś wzdycha,  
Coś mnie tajemnym szelestem oblata...  
Jakowaś skarga zmieszana i cicha  
Płaczem ros leci z róż polnych kielicha,  
A serce ziemi kołata.  
[...]  
Cisza...  
– Jak ciężko jest słuchać tej ciszy  
Temu, co głos jej rozumie złowrog!  
O, jak jest ciężko temu, który słyszy,

<sup>25</sup> C. Norwid, *Vade-mecum*, Wrocław 1990, s. 143.

Jak chaos jęczy, pracuje i dyszy,  
I rodzi – karły i bogi...  
I znowu palcem bezkształtnym zaciera  
Wysiłki swoje, i boleści swoje...  
Cisza...  
– Brzóz białych szept kędyś zamiera.  
Gwiazda źrenice bezsenne otwiera,  
Chwieją się lekkie powoje...<sup>26</sup>

[*Pieśni nocy, I, w. 1–6, 26–37*]

Dla poetki cisza nie jest niczym dobrym – jest złowroga. Jest pełnym napięciem oczekiwaniem na to, co ma się wydarzyć. Odgłosy, które towarzyszą tej ciszy, są „mogilne”, a więc cisza kojarzy się także ze śmiercią. Szelest słyszalny podczas tej ciszy jest „tajemny”, nieodgadniony. Ratunkiem przed ciszą może być szum morza, oznaczający, że w oddali jest życie; lub jakieś echo, które w końcu okazuje się tylko wrażeniem, omamem. Podmiot liryczny wiersza „obserwuje” ciszę porą nocną, co potęguje jeszcze jego przerażenie.

W innym utworze, *Cisza wielka i szeroka*, poetka nie wartościuje ciszy tak negatywnie.

Cisza wielka i szeroka,  
Wiosło nawet nie zapluska...  
Na granacie morskiej toni  
Drży miesięczna, srebrna łuska.  
[...]  
Plusk tam nagły i drgający,  
Gdzie uderzy oścień w morze;  
Coś zawrzało – i znów cisza  
I znów brózdą barka porze.  
[...]  
O ty Hero, ty Leandrze,  
O ty paro greckich dzieci,  
Patrz, co można czynić w nocy,  
Kiedy miesiąc cicho świeci!<sup>27</sup>

[w. 1–4, 17–20, 33–36]

<sup>26</sup> M. Konopnicka, *Poezje. Seria trzecia*, Warszawa 1887, s. 109.

<sup>27</sup> *Eadem, Poezje. Wydanie zupełne, krytyczne*, t. 4, Warszawa 1915, s. 214–216.

Cisza porównana została do przestrzeni; związana jest też z morzem. Jest właściwa dla jednej pory doby – nocy, kiedy to życie zamiera. Ma swoje kolory – srebrny, siny, błyszczący, rdzawy; towarzyszą jej też jasne blaski. Poetka wspomina parę mitycznych kochanków. Hero, kapłanka Afrodyty w Sestos (na europejskim brzegu Hellespontu), była kochanką Leandra, który codziennie przepływał dla niej Hellespont i pewnego razu utonął; kapłanka z rozpaczy umarła przy zwłokach ukochanego. Cisza może się więc kojarzyć także z nieszczęściem, śmiercią. Jest znakiem tego, co wydarzyło się któreś nocy, oznacza, że teraz miejsce jest opustoszałe, prócz kołyszącej się na delikatnej fali („dechu nocy”) starej barki nikogo tu nie ma.

W poezji okresu Młodej Polski motyw ciszy stał się bardzo popularny.

Jan Kasprówic, jeden z najwybitniejszych twórców epoki, pisał o ciszy między innymi w pierwszym z cyklu sonetów *Krzak dzikiej róży w Ciemnych Smreczynach*:

W Ciemnosmreczyńskich skał zwaliska,  
Gdzie pawiookie drzemią stawy,  
Krzak dzikiej róży pąs swój krwawy  
Na plamy szarych złomów ciska.

U stóp mu bujne rosą trawy,  
Bokiem się piętrzy turnia śliska,  
Kosodrzewiny węzowiska  
Poobszywały głążne ławy...

Samotny, senny, zadumany,  
Skronie do zimnej tuli ściany,  
Jakby się lękał tchnienia burzy.

Cisza... O liście wiatr nie trąca,  
A tylko limba próchniejąca  
Spoczywa obok krzaku róży<sup>28</sup>.

Impresjonistyczny opis otoczenia, w którym rośnie krzak dzikiej róży, nadaje sonetowi ponury, mroczny nastrój. Krzew rośnie w ustronnym, niedostępnym dla ludzi miejscu, gdzie nikt nie może go podziwiać. Jest

<sup>28</sup> J. Kasprówic, *Dzieła wybrane*, t. 1, Kraków 1958, s. 40.

samotny. Jego odosobnienie podkreśla właśnie cisza, która panuje dookoła. Jest ona zjawiskiem negatywnym, przesądza o tym, że środowisko, w którym rośnie krzak dzikiej róży, jest martwe. Wśród skał brak nawet szumu liści – panuje tu przerażająca, jakby „zimna”, cisza absolutna. Cisza kojarzy się także ze snem, sprzyja senności i „zadumie” krzewu.

W utworze *Święty Boże, Święty Mocny* poeta prosi o przerwanie ciszy, którą rozumie jako milczenie Boga. Wzywa Stwórcę: „Jestem! / I Ty jesteś tu ze mną! / Przerwij tę ciszę!”. Owa cisza jest dla poety obojętnością ze strony Boga, brakiem odpowiedzi na krzyk człowieka. Środki stylistyczne użyte w utworze wskazują na to, że cisza kojarzy się autorowi ze śmiercią, grobem, cmentarzem. Przerwanie ciszy – odpowiedź Boga – ma być radosną nadzieją dla tych, którzy leżą w mogiłach (por. „Niech Twoje słowo gromowe / zagrzmi nad wielkim cmentarzem!”, „Niech zapomniani wstaną, / a żywym niechaj życie nie będzie ponurym”).

W wierszu *Cisza wieczorna* z kolei cisza jest traktowana jako zjawisko pozytywne, pożądane. Poeta mówi:

Płonie kamienna Tatr korona,  
A cisza siada między granie,  
Rozleniwiła, rozmarzona.

Nad przepaściami niema stanie,  
Senność przelewa w mgieł opary,  
Po skałach wiesza zadumanie.

[...]

Pomrok ogarnia skalne ławy,  
A od nich płynie do stóp ciszy  
Li jednostajny szmer sikławy.

[...]

Opadły Tatry i omdlały,  
Gdy na nie cisza rozmarzona  
Płaszcz zarzuciła wiewny, biały

Gdy rozpostarła swe ramiona –  
Srebrnej rozświetli mgławce smugi –  
Garnące czoła gór do łona<sup>29</sup>.

[w. 15–20, 40–42, 85–90]

<sup>29</sup> *Ibidem*, s. 48.

W tym utworze cisza została spersonifikowana; poeta nadał jej cechy kobiety. Nie tylko zrzuciła ona swój płaszcz na Tatry – co więcej, wyciągnęła ramiona i zaprasza je do uścisku. Z utęsknieniem czekała na wieczór, kiedy będzie mogła objąć ukochane góry. Idąc, muska przelotnie hale, siada – rozleniwiona! – między granie. Jest niema, milczeniem gniecie smreki, kołysze ich konarami; „Głuchą za sobą tęskność wlecze, / Snadź dźwigającą wieki... wieki...”. Mimo wszystko cisza nie jest jednoznacznie dobrym stanem, ponieważ: „Za nią jak źródło, co ledwie ciecze, / Snują się ciężkie myśli człeczce...”, a w ciszy: „Nic w tej przelękłej, mrocznej głuszy – / Nic, prócz pojęku twojej duszy...”.

Podobnie jak u Konopnickiej cisza ma swoje kolory – siny, blade, różany, srebrny... kojarzona jest z blaskiem, błyskami.

Wiersz *Jeziro Maerjelen* także opowiada o ciszy. We fragmencie czytamy:

Przedziwna cisza... Ni wiew nie zawionie,  
Żwir się po graniach czarniawych nie stoczy,  
Śnieg w tę spokoju milczącą harmonię  
Z hukiem z swej paszczy nie wypadnie smoczej.

Czułem, że skryta gdzieś w przestworów łonie  
Śmierć, na twej tafli magicznymi oczu  
Spczywająca, i me ciepłe skronie  
Otula z wolna chłodem swych zamroczy<sup>30</sup>.

[w. 15–22]

Cisza jest w tym utworze przecuciem złego, które ma nadejść. Jest to moment zawieszenia, oczekiwania na coś, co ma się wydarzyć. Cisza jest dziwna, wręcz nienaturalna. Poeta mówi o „milczącej harmonii” ciszy i tego, co dzieje się w przyrodzie – ponieważ dookoła panuje cichość, brak odgłosów życia, natura jakby dostosowuje się do tej sytuacji. Ciszy nie mącą nawet opady śniegu ani szum wiatru. Cisza zbliża człowieka do śmierci, czyli momentu, kiedy zamilknie on na wieki, pograży się w wiekuistej ciszy.

W swojej poezji ciszę analizuje także inny młodopolski poeta, Kazimierz Przerwa-Tetmajer. W utworze *W jesieni* autor mówi o ciszy, która jest związana z tą porą roku.

<sup>30</sup> J. Kasprówicz, *Dzieła poetyckie*, t. 4, Warszawa 1912, s. 169–172.

O cicha, mglista, o smutna jesieni!  
Już w duszę czar twój dziwny, senny spływa,  
przychodzą chmary zapomnianych cieni,  
[...]  
Zamykam oczy... Błede ciche cienie  
suną się w liści posępnym szeleście –  
jak obłok światło: niesie je wspomnienie...  
O dni umarłe! o dni! gdzież jesteście?...  
co pozostało po was?... Ach! daleko,  
daleko kędyś toczycie się rzeką  
szarą i mętną w głąb puszczy i w milczenie...<sup>31</sup>

Opisowi jesieni towarzyszą epitety i inne środki stylistyczne, które budują negatywny obraz tej pory roku, skojarzonej tutaj właśnie z ciszą, milczeniem. Cisza jest smutna, mglista, pełna wspomnień. Towarzyszy jej szelest liści. Nastrój miejsca, w którym panuje jesienna cisza, jest posępny, przykry. Cisza oznacza brak radości, a nawet brak życia. Życie to poruszanie się, działanie, a więc dźwięk; cisza zaś jest znakiem bezruchu, stagnacji, martwoty.

W utworze *Widok ze Świnicy do Doliny Wierchcichej* poeta mówi o ciszy „uroczystej”. Co więcej, cisza może mieć różne odcienie. Ta podniosła, uroczysta cisza jest „srebrzystoturkusowa”:

Ciemnozielony w mgle złocistej  
wśród ciszy drzemie uroczystej  
głuchy smrekowy las.

Na jasnych, bujnych traw pościeli  
pod słońce się gdzieniegdzie bieli  
w zieleni martwy głąz.

O ścianie nagiej, szarej, stromej,  
spiętrzone wkoło skał rozłomy  
w świetlnych zasnęły mgłach.

<sup>31</sup> K. Przerwa-Tetmajer, *Poezje*, Warszawa 1980, s. 14.

Ponad doliną się rozwiesza  
srebrzystoturkusowa cisza  
nieba w słonecznych skrach<sup>32</sup>.

[w. 7–18]

Cisza jest w tym utworze rozumiana jako sen, spokój, harmonia, wytchnienie... Towarzyszą jej zjawiska natury, takie jak osiadająca w dolinie mgła, zachód słońca, a później zmierzch, gra światła. Cisza jest niebiańska, przychodzi jakby „z góry”, osiada nad doliną, zapewniając spokój ludziom i przyrodzie. Kolysze do snu całą okolicę.

Ale cisza jest też tęsknotą. Patrzący ze szczytu na uśpiony świat podmiot liryczny mówi o „tęsknicy” i dziwnym żalu, który go przepelnia. Cisza jest więc z jednej strony zjawiskiem pozytywnym, uroczystym, dającym wytchnienie; z drugiej jednak – sprzyja rozmyślaniom powodującym tęsknotę i „niewysłowny żal”.

W innym wierszu – *Melodia mgieł nocnych (Nad Czarnym Stawem Gąsienicowym)* cisza decyduje o atmosferze miejsca, w którym znajduje się podmiot:

Cicho, cicho, nie budźmy śpiącej wody w kotlinie,  
lekko z wiatrem płasajmy po przestworów głębinie...  
Okręcajmy się wstęgą naokoło księżycy,  
co nam ciała przeźrocze tęczą blasków nasycy,  
i wchłaniajmy potoków szmer, co toną w jeziorze,  
i limb szumy powiewne i w smrekowym szept borze,  
pijmy kwiatów woń rzeźwą, co na zboczach gór kwitną,  
dźwięczne, barwne i wonne, w głąb wlatujmy błękitną.  
Cicho, cicho, nie budźmy śpiącej wody w kotlinie,  
lekko z wiatrem płasajmy po przestworów głębinie...  
Oto gwiazdę, co spada, lećmy chwycić w ramiona,  
lećmy, lećmy ją żegnać, zanim spadnie i skona;  
puchem mlecza się bawmy i ęmy błoną przeźroczą,  
i sów pierzem puszystym, co w powietrzu krąg toczą,  
nietoperza ścigajmy, co po cichu tak leci,  
jak my same, i w nikle oplatajmy go sieci,  
z szczytu na szczyt przerzućmy się jak mosty wiszące,  
gwiazd promienie przybiją do skał mostów tych końce,

<sup>32</sup> *Ibidem*, s. 78.

a wiatr na nich na chwilę uciszony odpocznie,  
nim je zerwie i w płąsy pogoni nas skocznie...<sup>33</sup>

Cisza jest zjawiskiem, o które trzeba dbać, nie wolno go zniszczyć. Jest czymś bardzo wartościowym, a ponieważ momenty ciszy są rzadkie, trzeba cieszyć się nimi, starając się, by trwały jak najdłużej. Towarzyszą jej delikatne dźwięki natury: szmer potoku, szum powietrza, trzepot ptasich skrzydeł. Wszystkie te brzmienia są bardzo ulotne, zazwyczaj nawet niedostrzegalne. W chwili uroczystej ciszy poeta zwraca uwagę na to, co tak trudno obserwować na co dzień. „Dźwięki ciszy” są bardzo piękne, wyjątkowe, są melodią dla umęczonej ludzkiej duszy. Cisza kojarzy się także z nocą, blaskiem księżyca, snem, a więc intymnością, spokojem.

W poezji Bolesława Leśmiana – pisarza tworzącego w okresie dwudziestolecia międzywojennego i uznawanego za najbardziej nowatorską, najoryginalniejszą i najbardziej skrajną indywidualność twórczą literatury polskiej XX wieku<sup>34</sup>, odbiór ciszy radykalnie się zmienia. Kojarzy się ona przede wszystkim ze śmiercią, cmentarzem, grobami i mogiłami. W utworze *Ballada o dumnym rycerzu* czytamy:

Nie znasz ty dumy, nie znasz pogardy  
Tych, którzy w ziemi posnęli twardej...

W piersi ich – wielka ciszy potęga  
I żaden zawód ich nie dosięga!<sup>35</sup>

[w. 38–41]

Cisza jest cechą martwych. Jest jednak potęgą, tylko nieżyjący mogą sobie na nią pozwolić! Pogrążeni w ciszy, nie skarżą się; nikt nie jest w stanie wydobyć od nich jakichkolwiek informacji. W wierszu *Topielec* poeta mówi o „kurhanach ciszy” i łączy ciszę z zaroślami, paprociami, głuchymi brzaskami. Cisza jest więc zjawiskiem bardzo negatywnym, powodującym strach, przerażenie. W *Zielonym dzbanie* cisza skojarzona jest po raz kolejny z tymi, którzy śpią pod ziemią.

<sup>33</sup> *Ibidem*, s. 80.

<sup>34</sup> Zob. W. Bolecki, *Wstęp*, [w:] B. Leśmian, *Zwiedzam wszechświat*, Warszawa 2001, s. 5–6; J. Kwiatkowski, *Dwudziestolecie międzywojenne*, Warszawa 2000, s. 150.

<sup>35</sup> B. Leśmian, *Wiersze wybrane*, Warszawa 1955, s. 41.

Ogród, w którym panuje cisza, jest pusty, martwy. Dom, który otacza, jest zniszczony, zaniedbany, ponieważ nie ma w nim ludzi. Dźwięk, hałas, kojarzy się z życiem, natomiast cisza – ze śmiercią, bezruchem, brakiem energii.

W wierszu [*Zazdrość moja bezsilnie po łożu się miota...*] poeta łączy ciszę i groby, porównując ją także do węża. Podmiot liryczny jest zazdrosny o swoją kochankę, która wymyka się z pokoju i chowa w innym pomieszczeniu. Słysząc jej ciche łkanie, jednak po chwili ten dźwięk milknie.

W tym erotyku cisza kojarzy się z bólem i rozpaczą – dobiegające w ciszy do uszu kochanka łkanie jest symptomem cierpienia jego ukochanej. Cisza między kochankami może oznaczać także koniec miłości.

W najpopularniejszej balladzie Leśmiana – *Dziewczyzna* – poeta nazywa ciszę zgrozą: „I była zgroza nagłych cisz! I była próżnia w całym niebie! / A ty z tej próżni czemu drwisz, kiedy ta próżnia nie drwi/ z ciebie?”. Dwunastu braci próbowało uratować ukrytą za murem dziewczynę, której śpiew słyszeli z od-dali. Po ciężkiej pracy przekonali się, że ich wysiłek był daremny, bezsensowny, ponieważ za murem znaleźli tylko... ciszę. Jest ona w tym sensie niespełnioną obietnicą, nieurzeczywistnionym marzeniem, zawiedzioną nadzieją...

Kazimiera Iłakowiczówna, poetka z kręgu Skamandra, w tomie poetyckim zatytułowanym *Okruszynki nieba* umieściła utwór nazywany przez teoretyków literatury „litanią poetycką” – *Litanię kochających Jezusa*. Jedno z wielu pięknych, bardzo poetyckich, wezwań owej litanii brzmi: „Za to, że w Tobie jest cisza, pogoda i pewność – kochamy Cię, Jezu!”<sup>36</sup>.

Poetka utożsamia ciszę z pokorą, spokojem i miłością Jezusa Chrystusa. „Cichość” czyli cierpliwość, uniżenie, są cechami, za które ludzie kochają Syna Bożego. Cisza jest tym, czego szukamy w Bogu – być może dlatego, że nam samym jej brak.

Wisława Szymborska traktuje ciszę jako jeden z trzech fenomenów:

Kiedy wymawiam słowo Przyszłość,  
pierwsza sylaba odchodzi już do przeszłości.

Kiedy wymawiam słowo Cisza,  
niszczę ją.

Kiedy wymawiam słowo Nic,  
stwarzam coś, co nie mieści się w żadnym niebycie<sup>37</sup>.

<sup>36</sup> K. Iłakowiczówna, *Okruszynki nieba*, Warszawa 1998, s. 17.

<sup>37</sup> W. Szymborska, *Trzy słowa najdziwniejsze*, [w:] *taż, Chwila*, Kraków 2002, s. 42.

Poetka zapisuje słowo „Cisza” z dużej litery. Jest to zabieg, który ma zasygnalizować czytelnikowi, jak autorka ceni to zjawisko, zauważając jednocześnie jeden z możliwych paradoksów związanych z rzeczywistością ciszy.

Czy wobec faktu wypowiedzania tego słowa cisza i poezja nie mogą współistnieć, nie mogą występować razem, jednocześnie, gdyż znoszą się wzajemnie? Trzeba bowiem pamiętać, że jak twierdzi Angela Carter, angielska pisarka i publicystka, przez większość historii ludzkości, literatura była opowiadana, a nie pisana; słyszana, a nie czytana<sup>38</sup>. Jeśli tak, to poezja i cisza nigdy nie mogłyby się spotkać... a przecież, choć to niemożliwe, spotykają się niejednokrotnie, a poezja, wbrew przestrogom filozofa<sup>39</sup>, próbuje wypowiedzieć niewypowiadalne. Po części rzecz być może w tym, iż cisza nie jest – wbrew potocznemu odczuciu – tożsama z kategorią milczenia. Milczenie niekoniecznie bowiem jest ciszą i nie zawsze wyrasta z ciszy. Jeśli rozpatrywać zagadnienie od strony czysto fizycznej, zarówno cisza, jak i milczenie mogą być uznane za tożsame z uwagi na towarzyszący obydwu brak dźwięków. Na poziomie akustycznym rzeczywiście zachodzi identyczność milczenia oraz ciszy – postrzeganej w tej perspektywie jako skutek tegoż milczenia. Jednak w wymiarze duchowym milczenie oraz cisza bynajmniej nie są tym samym. Milczenie może być ciszą, może wyrastać z ciszy i do niej prowadzić. Niekiedy zatem milczenie bywa wyrazem ciszy. Zdarza się jednak również, że milczenie wprost rozrywa wnętrze, jest niczym materiał wybuchowy nabrzmiały krzykiem. Wtedy też może być prawdziwą torturą! Mimo braku słów może być nasycone semantycznie, posiadać charakter przekazu, a także powodować głębokie rany. Tego rodzaju milczenie, choć fizycznie niczym zdaje się nie różnić od swojego pozytywnego odpowiednika, nie ma więc z prawdziwą ciszą postrzeganą na płaszczyźnie duchowej absolutnie nic wspólnego.

Szukając ciszy w liryce współczesnej, warto zwrócić uwagę na twórczość Ernesta Brylla. W wielu utworach tego poety mowa o ciszy w różnych kontekstach. Na przykład, w wierszu *Kołysanka* cisza jest „obłokowa w ciemności miodowej”. Kojarzy się z nocą, intymnością, a także niebem,

<sup>38</sup> Cytat w oryginale brzmi: „For most of human history, »literature«, both fiction and poetry, has been narrated, not written — heard, not read”. Źródło: <http://www.childrensliteraturenetwork.org/blog/sss/2013/01/page/12/> [dostęp: 31 XII 2013].

<sup>39</sup> Słynna teza 7 (ostatnia) z *Traktatu logiczno-filozoficznego* Wittgensteina: „O czym nie można mówić, o tym trzeba milczeć”. Źródło: <http://sady.up.krakow.pl/sady.witt.tip.htm> [dostęp: 29 XII 2013].

obłokami. Na wysokościach cisza jest idealna, związana z gwiazdami, a więc marzeniami.

W *Przypowieści* z kolei cisza kojarzy się z zastojem, przymusowym spoczynkiem (por. „Nastąpi cisza. Upadł. Znowu iść nie umiał”). Póki trwa ruch, istnieje dźwięk, natomiast cisza oznacza słabość, brak działania.

Jest wśród wierszy Ernesta Brylla także apostrofa do ciszy:

Ciszo zgubiona gdzieś w gęstwinie gadania  
W popijawach, przyjaźniach na jedną minutę  
W hucznych nagonkach, pospólnych zebraniach  
Nieszczerych śpiewach na knajacką nutę

Ciszo – tyś jest jak woda. Można w niej gnój zmywać  
Można pluć w nurt bezbronny, pełny przebaczenia

Aż znikniesz nam pod ziemią. Próżno wtedy wzywać  
Kropelki wody w pragnieniu sumienia<sup>40</sup>.

Hulaszcze życie niszczy ciszę, tak niezbędną każdemu człowiekowi. Cisza jest bowiem potrzebna do życia jak woda. Kiedy znika cisza (podobnie jak woda, która wsiąkła w ziemię!), pozostaje tylko niezaspokojone „pragnienie”, tęsknota. Choć ludzie starają się zagłuszyć ciszę – głośnymi śpiewami, hałaśliwym zachowaniem – jej potrzeba zawsze pozostaje w duszy człowieka.

Dlaczego cisza tak nam przeszkadza, że trzeba ją „gubić”? Jest niewygodna, ponieważ wymaga od człowieka skupienia, refleksji. Zdecydowanie łatwiej jest bawić się, zawierać przyjaźnie „na jedną minutę” niż pracować nad sobą, rozwijać się, w ciszy „kształcić swoje talenty”, jak powiada Goethe. Cisza jest więc w tym utworze zaprezentowana nie tylko jako zjawisko bardzo pozytywne, lecz jako niezbędne do życia, choć bardzo trudne.

Cisza może być tchórzostwem. W jednym z wierszy Brylla znajdujemy wers: „Cicho, cichutko. Stopy nam omiękły od takiego pełzania”<sup>41</sup>. Działanie w ciszy, czyli w ukryciu, „przeplwanie bokiem”, o którym mówi poeta, to unikanie konfrontacji, niebezpieczeństwa, ale też brak ryzyka, który często bywa zjawiskiem negatywnym. Niewykorzystane szanse, zmarnowane okazje są skutkiem cichego omijania tego, co może odmienić życie.

<sup>40</sup> E. Bryll, \*\*\* [Ciszo zgubiona gdzieś...], [w:] *idem*, *Zapiski*, Warszawa 1970, s. 52.

<sup>41</sup> *Idem*, \*\*\* [Cicho, cichutko...], *ibidem*, s. 57.

Patrząc z innej perspektywy, poeta dostrzega, że cisza pozwala człowiekowi otworzyć się na to, co piękne, a z powodu hałasu – rzadko dostrzegalne:

Niech nam się wreszcie myśli otworzą  
Na mowę zwierząt, pokorę zboża  
Na śpiew kamienia, wody płkanie  
I na korników suchą litanie

Niech nam się wreszcie język uciszy  
Gęba zatrzaśnie, a słuch usłyszy  
Oczy zobaczą wiatr nad wiatrami

A potem ciszę obleją łzami<sup>42</sup>.

Jak widać, poeta musi się upominać o ciszę, która jest stanem pozwalającym dostrzec to, co zagłusza mowa. Wdzięczni za chwilę ciszy, ludzie powinni zapłakać ze wzruszenia, że mogą doświadczyć tego wyjątkowego momentu („obleć łzami ciszę”). Cisza jest zjawiskiem bardzo pozytywnym, pożądanym, aczkolwiek rzadkim, i co symptomatyczne, niekoniecznie docenianym. By otworzyć się na świat, ujrzeć jego piękno, wspaniałość, ludzie muszą uciszyć swój język, codzienne hałasy, natomiast otworzyć się na dźwięki, które docierają do nich właśnie w ciszy. Te dźwięki to odgłosy natury, takie jak ciche drążenie drewna przez korniki czy też szum wody. Zdaniem poety te właśnie brzmienia są piękne, wartościowe. Pozwalają one zadumać się, w ciszy pogрузić w myślach, być może przewartościować swoje życie.

Ostatnim utworem, na który chciałabym zwrócić uwagę, jest wiersz *Do Not Stand At My Grave And Weep*, którego autorką jest Amerykanka Mary Elizabeth Frye. Wiersz powstał w 1932 roku, jednak szerszej publiczności został zaprezentowany dopiero w 1995 roku, kiedy przeczytał go ojciec żołnierza zabitego w Irlandii Północnej.

Do not stand at my grave and weep  
I am not there. I do not sleep.  
I am a thousand winds that blow.

<sup>42</sup> E. Bryll, *Wołaniem wołam Cię*, Warszawa 1972, s. 15.

I am the diamond glints on snow.  
I am the sunlight on ripened grain.  
I am the gentle autumn rain.  
When you awaken in the morning's hush  
I am the swift uplifting rush  
Of quiet birds in circled flight.  
I am the soft stars that shine at night.  
Do not stand at my grave and cry;  
I am not there. I did not die<sup>43</sup>.

Autorka wiersza używa słowa „cisza”, kojarząc go z porankiem – inaczej niż w polskiej tradycji, w której cisza najczęściej łączona jest z porą wieczorną lub nocą. Cichy poranek oznacza samotność – bohater wiersza budzi się sam, ponieważ jego ukochana jest bytem niematerialnym, jest... ciszą! Ciszą ptaków (*sic!*), deszczu jesiennego, lśnieniem płatków śniegu, blaskiem gwiazd. Poprzez ciszę realizuje się wieczność, ponieważ w ciszy istnieje ludzka dusza. Wylewane nad grobem ciche lzy są zdaniem autorki niepotrzebne; osobę, która odeszła, łatwo odnaleźć w ciszy poranka, blasku gwiazd, podniebnym locie ptaków... cisza pozwala poczuć obecność tych, którzy odeszli.

\*

---

<sup>43</sup> Źródło: <http://web.archive.org/web/20100531225900/http://www.timesonline.co.uk/tol/comment/obituaries/article1076614.ece> [dostęp: 24 XII 2013]. Ponieważ brak oficjalnego tłumaczenia wiersza, pozwałam sobie zamieścić własne:

Nie stój nad moim grobem i nie roń łez.  
Nie ma mnie tam; nie zasnąłam też.  
Jestem tysiącem wiatrów dmących.  
Jestem diamentowym błyskiem na śniegu lśniącym.  
Jestem na skoszonym zbożu światłem promiennym.  
Jestem przyjemnym deszczem jesiennym.  
Kiedy tyś w porannej ciszy zbudzony,  
Jestem ruchem – szybkim, wznoszonym,  
Ptaków cichych w locie krążących.  
Jestem łagodnym gwiazd blaskiem nocnym.  
Nie stój nad moim grobem i nie roń łez.  
Nie ma mnie tam; nie zasnąłam też.  
Nie stój nad moim grobem i nie płacz na darmo.  
Nie ma mnie tam. Ja nie umarłam.

Po analizie wybranych utworów można pokusić się o próbę stworzenia kategorii, do których przyporządkujemy wybrane „oblicza” ciszy.

Biorąc pod uwagę motywy, z którymi poeci łączą w swych utworach ciszę, wybrałam następujące kategorie: cisza – noc; cisza – chwila przed burzą; cisza – grób, mogiła, śmierć; cisza – uroczysty moment, podniosła chwila; cisza – milczenie (Boga, ludzi); cisza – woda (morze; cisza morską)... W mojej opinii są one najbardziej charakterystyczne, ponieważ powtarzają się nie tylko w twórczości bardzo różnych poetów, ale przede wszystkim w literaturze różnych epok i kultur.

Jednocześnie cisza jest traktowana jako zjawisko pozytywne lub negatywne. Zdarza się, że w poezji jednego autora fenomen ciszy ma te dwa – zupełnie przeciwne – znaczenia.

Cisza pozytywna to ta, która skłania do refleksji, daje możliwość wytchnienia, wyciszenia emocji. Wartościowa jest także ta cisza, która pozwala uspokoić emocje. Doceniana przez poetów – zwłaszcza romantyków – jest cisza budująca nastrój uroczystości, ważkości danej chwili. Cisza na morzu oznacza bezpieczeństwo, spokój, radość. Cisza w naturze daje możliwość skupienia uwagi na tym, co piękne, wartościowe.

Współistniejąca z ciszą pozytywną negatywna cisza to poetycka realizacja ciszy jako momentu oczekiwania na coś złego. Negatywne znaczenie ma także cisza, którą znajdujemy wśród mogił – cisza martwych. Cisza, która jest milczeniem, jest złowroga – zamilknąć można na wieki; milczą zranieni kochankowie. Milczy także Bóg, kiedy człowiek, który się do Niego zwraca, nie otrzymał łaski.

Mimo powtarzających się motywów cisza w każdym z utworów jest inna, charakterystyczna dla artysty, który stara się coś o niej powiedzieć.

Choć o ciszy powiedziano tak wiele, nie wypowiedziano wszystkiego – cisza jest zjawiskiem dynamicznym, zmieniającym się w zależności od czasu i kultury, z całą pewnością jest więc idealnym tematem dla artystów. A w szczególności dla liryków, poetów, którzy starają się za pomocą słów, a więc dźwięków, wyrazić niewyraźne...

## Abstract

Text presents variety of approaches to silence in the literature on selected examples of poetic works ranging from antiquity (Psalms, Homer, Theocritus and others) to the twentieth century (Bryll, Hłakowiczówna). Deeper insight into the

- Anna Czekał -

subject reveals great diversity in perception of silence by poets of different ages. Spectrum of connotations associated with it is wide, shifting from desirable to despised. The literary image of silence depends on factors such as context, lyrical subject's emotions, intentions of the text, or cultural circle in which the work was created.

## Przez ciszę do zrozumienia siebie

### Wprowadzenie

Cisza, cisza, proszę, bądź cicho... upominanie, napominanie... I tak było niemal przez całe dzieciństwo. Potem doszła *тишина* i *silence, please*. Pamiętamy z czasów szkolnych to upomnienie, z jakim najczęściej zwracali się do nas nauczyciele. Dzisiaj wielu moich rówieśników – nauczyciele, wychowawcy, rodzice – wypowiada, a czasami wykrzykuje to samo upomnienie. I tak okazuje się, że wezwanie do ciszy jest jednym z podstawowych sposobów wychowania innych i siebie. Celowo unikam wyrażenia „samowychowanie”, bo nic samo się tutaj nie robi, dlatego wolę używać określenia: wychowanie siebie. Będzie ono tym skuteczniejsze, im lepiej zrozumiemy sens ciszy i będziemy potrafili się nią posługiwać.

### Sens ciszy w religii

Zacznę od tego tekstu, który mnie zmotywował do niniejszej wypowiedzi, a nie jest to zwyczajny dzień, bo Wigilia Bożego Narodzenia. Przytoczę fragment porannej modlitwy brewiarzowej. Przytoczę go w języku francuskim, po czym wyjaśnię, dlaczego nie po polsku.

*Chaque matin, je réduirai au silence tous les coupables du pays* – dosłownie po polsku tekst ten brzmiałby: co rano zmuszę do milczenia wszystkich winowajców kraju. W polskim tłumaczeniu – w Biblii Tysiąclecia – ten sam wiersz jest przetłumaczony następująco: „Każdego dnia będę

tępił wszystkich grzeszników ziemi” (Ps 101, 8). Nie chciałbym oczywiście podważyć słuszności polskiego tłumaczenia. Posłużę się natomiast francuskim tekstem, bo występuje w nim interesujące nas pojęcie *silence*, oznaczające „ciszę”. Można założyć, że autor psalmu prosił Boga o wytępienie grzeszników, co jest zgodne z duchem Starego Testamentu. Pojęcie wroga było wówczas rozumiane bardzo konkretnie – to byli wrogowie narodu. Ale takie rozumienie wroga utrudniło temuż narodowi przyjęcie Mesjasza, którym okazał się Jezus z Nazaretu. Myśleli, że Mesjasz przyjdzie wyzwolić naród od wroga zewnętrznego, a tymczasem nie z takim wrogiem Syn Boży chciał walczyć, pokonać go. Dowodzi tego między innymi Jego rozmowa z Piłatem. On wcale nie chciał walczyć z Piłatem, który był okupantem.

Rozmowa pomiędzy Jezusem z Nazaretu a Piłatem nie miała charakteru politycznego. Dotyczyła Prawdy – i to osobowej. To wobec Piłata Chrystus objawia się, kim naprawdę jest. Była to niesamowita okazja dla Piłata i coś musiało w nim zaświtać, kiedy potem kazał umieścić na krzyżu napis: Jezus z Nazaretu Król Żydowski. Nie potrafimy dziś powiedzieć, na ile sam Piłat był świadom całej treści tego napisu. Ale tak bywa z autorami tekstów natchnionych – oprócz tego, co myśli ludzki autor tekstu, jest jeszcze Pierwszy Autor – Bóg, który myśli i mówi więcej niż układający litery. Wracając do przytoczonego tekstu w języku francuskim, interpretuję ciszę jako środek czy okazję do nawrócenia. Mówimy komuś: „Ucisź się”, bo chcemy powiedzieć: „Posłuchaj”. Posłuchaj, żebyś zrozumiał. I w tym sensie słowu psalmu możemy dać nowe znaczenie, zgodne z duchem całej Biblii: ażeby tak zwany wróg zechciał posłuchać, usłyszeć Tego, który sam jeden jest jedynym prawdziwym Słowem i uwierzyć w Niego, żyć Jego słowem, karmić się Nim, w czym pomocna jest cisza.

## Doświadczenie bycia na pustyni

Symbolem ciszy jest pustynia. Tam człowiek zmuszony jest ciszą do tego, aby mówił niejako sam do siebie, do otaczającej go przyrody, a co najważniejsze jest bardziej otwarty na Niebo, co jest ponad horyzontem, i to najbardziej wtedy, kiedy zapada noc i wydaje się, że jest tylko pustka, a człowiek nie od razu zasypia; co więcej: cisza, noc, ciemność ma w sobie coś z wrogości. Biblia daje przykłady, że w ciszy zjawiają się duchy. Są to duchy Światłości, ale i Ciemności. Duch Ciemności koncentruje uwagę na jedzeniu, co wydaje się w takiej sytuacji oczywiste, ale też i na potrzebach

transcendentnych – szatan obiecuje władzę<sup>1</sup>. To są te dwie pokusy, które należą do ludzkiej natury człowieka. Sama pustynia sprzyja jednak temu, ażeby tym pokusom się oprzeć, bo nie ma co jeść i nie ma nad kim panować. W tym sensie człowiek bardziej jest otwarty na ducha Światłości, a dokładniej na Boga, który chętnie posługuje się symbolami światła, ognia, jasnego obłoku. Taki właśnie obłok pokazywał drogę przez pustynię. Takim symbolem była też gwiazda prowadząca Mędrców udających się do nowo narodzonego. Podobną symbolikę jak pustynia posiada niebo, szczególnie nocą, kiedy łatwo można obserwować gwiazdozbiór. Kожарzymy je z ciszą.

Nie jest przypadkiem, że chętniej modlimy się w miejscu odosobnionym, w godzinach wieczornych. Wówczas niejako czujemy ciszę, cisza jakby „przemawia” do nas. I co najważniejsze: Bóg przemawia w ciszy. W grupie możemy mówić do Boga, modlić się wyuczonymi czy czytanyymi tekstami. Ale żeby Go usłyszeć, trzeba się wyciszyć, być sam na sam z sobą, by móc być z Bogiem. Jest tutaj jednak nieodzowny jeden warunek: trzeba uwierzyć w Boga, a do tego jest potrzebny ludzki świadek. Cisza sama nie wystarczy. Musi być ktoś, kto powie: Nie jesteś nigdy sam. Jeśli więc wspomnimy człowieka pustyni, jakim był Jan Chrzciciel, to trzeba zarazem dodać, że jego rodzice byli ludźmi głęboko wierzącymi. Bóg najpierw przemówił do niego przez rodziców. I tutaj przechodzimy do ciszy jako celu i środka wychowania.

## Znaczenie ciszy w wychowaniu i psychoterapii

Dla rodzica cisza ma podwójne znaczenie: może być oznaką choroby dziecka albo oznaką zdrowia. Małe dziecko z trudem znosi ciszę. Owszem, nawet ją lubi, ale pod warunkiem, że jest blisko rodzica, może przytulić się. Kiedy rodzic odstawia dziecko, ono czuje się zagrożone, płacze, a nawet krzyczy, co wyprowadza rodzica z równowagi. Jest to sygnał alarmowy, że trzeba coś natychmiast zadziałać. Kiedy dziecko jest starsze, możemy mu powiedzieć o aniele stróżu. Można mu wytłumaczyć, że wprawdzie jest samo w pokoju, ale tuż za ścianą jest ktoś. Uczymy dziecko, że jeśli kogoś nie widzimy, to wcale nie oznacza, że go nie ma.

---

<sup>1</sup> Komentarz do Lukaszowego opisu kuszenia Chrystusa na pustyni (4.3) zob. Joseph Ratzinger Benedykt XVI, *Jezus z Nazaretu, cz. 1. Od chrztu w Jordanie do Przemienienia*, Kraków 2007, s. 39.

Można też być ze sobą bez słów. Doskonale rozumieją to kochające się osoby. Cisza wówczas nie dzieli, ale zbliża. A jednak są sytuacje, kiedy cisza rujnuje. Tak jest w sytuacji konfliktu, kiedy oznacza brak komunikacji, a słowa zastępowane są domysłami, podejrzeniami. Do tego dochodzi jeszcze ślepotą, bo poza drugim układem sygnałowym, jakim jest mowa, i który da się wyłączyć, jest jeszcze pierwszy układ sygnałowy, którego nie da się wyłączyć, jakim są gesty, mimika. Układ ten właśnie w ciszy jakby krzyczy, ale niestety nie zwracamy nań uwagi, a szkoda, bo tutaj nie da się udawać. Ten, który w ten sposób komunikuje, jest często nieświadomy tego. Widzi natomiast, czy może widzieć, otoczenie. W sposób wyuczony widzi to psychoterapeuta, co pozwala mu na postawienie pytania, oczywiście nie w ten sposób: „co ten gest oznacza?”. Terapeuta najpierw sobie musi próbować odpowiedzieć, korzystając z posiadanej fachowej wiedzy, co takie zachowanie może oznaczać, aby na tej podstawie zapytać o relacje, uczucia itp.

Cisza w psychoterapii ma ogromne znaczenie diagnostyczne. Wykorzystuje się ją na przykład w teście Rorschacha w interpretacji tak zwanych szoków. Terapeuta demonstruje tablice i mierzy czas od ich ukazania do rozpoczęcia wypowiedzi. Najdłuższy czas – czyli długie zastanowienie się nad tym, co powiedzieć, oznacza szok. W zależności od tego, przy której tablicy on występuje, wysuwa się pewne hipotezy, które potem sprawdza się w wywiadzie<sup>2</sup>. Szoki można wykorzystywać też w normalnym wywiadzie, rozmowie. Tutaj przypomina mi się jeden z moich biskupów (już nieżyjący), który lubił stawiać księżom wikarym pytanie, czy lubią swojego proboszcza. Kiedyś zwrócono mu uwagę, że przecież żaden z wikarych nie będzie narzekał na swojego proboszcza. A biskup odpowiedział: Wiem o tym, ale dla mnie ma znaczenie to, po jakim czasie odpowie. Jak ma dobre relacje z proboszczem, odpowiada natychmiast; a jeśli się zastanawia, to mi coś mówi.

Cisza w rodzinie, tak w przypadku relacji między dorosłym a dzieckiem, jak i między dwiema osobami dorosłymi, może mieć, chciałoby się powiedzieć, nieskończoność znaczeń. To znaczy, że nie da się raz na zawsze powiedzieć, co ona oznacza. Tego trzeba się wciąż na nowo uczyć. Dlatego że balansujemy tutaj wciąż pomiędzy dwiema skrajnościami: ciszą, która jest spokojem, wyrazem poczucia bezpieczeństwa, a ciszą, która jest krzykiem, aktem rozpacz i braku porozumienia. Tym, co wyróżnia – odróżnia jedną ciszę od drugiej – jest gotowość i umiejętność słuchania.

<sup>2</sup> Zob. M. Grzywak-Kaczyńska, *Podręcznik do metody Rorschacha*, Warszawa 1978, s. 60–62.

## Cisza jako słuchanie, zastanawianie się

Nie ma prawdziwej ciszy bez słuchania. Człowiek, który nie potrafi słuchać, nie znosi ciszy. Praktycznie oznacza to ucieczkę w hałas. Wystarczy rozejrzeć się, a zauważymy, że ludzie wciąż czegoś słuchają, ale tak naprawdę nie słyszą. Ma to odzwierciedlenie w wyniku badań – znacząca część dzieci i młodzieży, jak równie dorosłych, niedosłyszy. Małżonkom wydaje się, że mówią do siebie, a tak naprawdę – na siebie krzyczą. Nie potrafią słuchać. A jeśli słuchają, to słuchają sami siebie. Jest to takie narcystyczne słuchanie. W drugim widzi się odbicie siebie. Jeśli ja nie kocham, to ten drugi też musi mnie nie kochać<sup>3</sup>. W psychologii to się nazywa projekcją. Swoje uczucia przypisujemy innym. Ponieważ ja nikogo nie kocham, to nikt mnie nie kocha. „Bóg o mnie zapomniał” – zamiast powiedzieć, że ja o Nim nie pamiętam. Nie jest to manipulacja ani kłamstwo, bo dzieje się poza naszą kontrolą. Jest to tak zwany mechanizm obronny. Bo nie lubimy się przyznawać do naszych słabości. Mamy nieuświadomioną tendencję do zachowania dobrego wyobrażenia o sobie.

Reakcja na to musi być delikatna. Mechanizmy obronne ratują nas przed rozpaczliwymi posunięciami. Dlatego nie wolno przypierać takiej osoby do muru, dowodzić zakłamania poprzez nieroztropne upomnienia – po łacinie się to nazywa *correctio fraterna*. Jest ona bardzo potrzebna i dobra, ale mądrze stosowana. Nie może się odbywać bez dostrzeżenia dobrej cechy. O tym powinni pamiętać rodzice, wychowawcy. Trzeba pamiętać, że rodzimy się z zaniżonym obrazem siebie (w teorii zwanej analizą transakcyjną wyraża się to określeniem *I am not OK*. Dopiero pod wpływem osób znaczących i kochających kształtuje się pożądana postawa *I am OK*. Jeśli brak takich osób wychowujących i kochających, w wyniku utrwalenia się postawy *I am not OK* środowisko otaczające bywa oceniane surowo, co wyraża się w postawie *You are not OK*. Wtedy nie działają już nawet mechanizmy obronne. Z postawą *I am not OK* i *You are not OK* (ja nie jestem w porządku i wy też) można dopuszczać się każdego zła<sup>4</sup>. Stąd też wychowawca nawet wobec największego zła powinien umieć zachować postawę ciszy, co nie oznacza braku reakcji.

<sup>3</sup> W wypadku projekcji mówi się po prostu: „Ona mnie nienawidzi”, zamiast: „Ja jej nienawidzę” lub: „Ona mnie prześladowa”, zamiast: „Sumienie mnie gryzie”. Zob. C.S. Hall, G. Lindzey, J.B. Campbell, *Teorie osobowości*, Warszawa 2001, s. 58.

<sup>4</sup> Zob. K. Jankowski, *Analiza transakcyjna*, [w:] *Terapia grupowa w psychiatrii*, red. H. Wardaszkowska-Łyskowska, Warszawa 1980, s. 195–198.

Pierwsza zasada: reakcja musi być opóźniona, ażeby był czas na obmyślenie właściwego sposobu reagowania. Jak już wspomniałem, nie wolno rozpocząć krytyki, zanim nie odkryje się w danej osobie dobra. Nie może być nagany bez wcześniejszej pochwały. Cisza, o jakiej tutaj mowa, w psychologii nazywa się akceptacją. Jest to czas na zastanowienie się, ażeby móc zareagować pozytywnym odniesieniem się, czyli okazaniem miłości. Dalszą konsekwencją takiej postawy będzie przebaczenie. W psychoterapii – a ta nie jest niczym innym jak intensywnym wychowywaniem – uczy się takiej postawy małżonków i całe rodziny. Praktycznie oznacza to uczenie mówienia i ciszy. Pomiedzy tymi dwoma sposobami relacji powinna istnieć harmonia. Nie ma ciszy bez prawidłowego komunikowania się i nie ma prawidłowego komunikowania bez ciszy. Cisza nie oznacza bowiem bezczynności. Jest to aktywność wewnętrzna, „przyglądanie” się swoim myślom i uczuciom, rozważanie różnych wersji nawiązywania i podtrzymywania relacji osobowych, czas na rozwiązywanie różnych problemów, a także przewidywanie konsekwencji ewentualnych decyzji.

## Nie unikniemy kryzysów, dlatego trzeba na nie się przygotować

W psychologii znane jest pojęcie kryzysów. Uniknięcie ich jest niemożliwe. Iluzją jest wychowanie bezkryzysowe. Co więcej, już klasyk Zygmunt Freud powiedział, że należą one do rozwoju. Celowo go wymieniam, bo posądza się go o głoszenie teorii, jakoby wszelkie zasady i ograniczenia były niezdrowe. W ten sposób uważa się go za „twórcę” dzisiejszego liberalnego nurtu w pedagogice. Coś z tego jest, ale nie do końca. Kryzysy są więc również w temacie ciszy. Cisza jest trudna. A to, co trudne, bywa często odsuwane. Lubimy przynajmniej trochę pohłasować, a to oznacza: ani mówić, ani słuchać. Jakby bawimy się samym mówieniem i słuchaniem. Rezultatem takiej przeciągającej się zabawy jest kryzys porozumienia z sobą i innymi. Wyrazem tego jest powtarzanie czyichś poglądów, jakby były nasze, przy jednoczesnym unikaniu brania za nie odpowiedzialności. Tak jest w przypadku politykowania. Ponieważ nie znamy się na polityce, więc powtarzamy slogany polityków. Nie przesączamy ich przez sito ciszy. Brak ciszy doprowadza do tego, że jesteśmy podatni na rozmaitego rodzaju reklamy. Mówiąc dosadnie: brak ciszy równa się brakowi myślenia.

Jesteśmy społeczeństwem nadaktywnym. Przyzwyczajamy się też do takich diagnoz, jak na przykład nadpobudliwość. Dzieci coraz częściej są tak właśnie diagnozowane. A tymczasem to nierzadko tacy są ich rodzice. Nie twierdę, że jest tak w każdym przypadku. Jako wychowawcy, a nawet nauczyciele akademicy, musimy się z tym pogodzić i być wyrozumiałymi dla naszych uczniów, studentów. Są już przedszkola i szkoły, gdzie dzieciom pozwala się być w ruchu. Dodam, że nie chodzi tylko o ruch w sensie poruszania rękami czy nogami. Zbyttno porusza się językiem, a coraz częściej palcami po sprzęcie audiowizualnym. Normą staje się to, że na lekcje czy wykłady przynosi się sprzęt i gra się na nim. To też jest naruszenie ciszy. I to jest jedno ze źródeł konfliktów pomiędzy uczniami i nauczycielami, a także studentami i profesorami. Dzisiaj konflikt taki jest nieunikniony.

Co zatem możemy zrobić? Może podzielię się ostatnim doświadczeniem. Studentka wyraźnie została „przylapana” przeze mnie na tym, że zabawiała się grą na komputerze. Nawet nie zauważyła, jak się do niej zbliżyłem. Tylko uśmiechnąłem się. Wewnętrznie byłem na nią zły. Ale okazało się, że ta studentka zgłosiła się do odegrania bardzo trudnej gry – roli dziewczyny, która doświadczyła przemocy w rodzinie. Nie twierdę, że ta studentka odegrała swoją życiową rolę. Ale ważne jest to, że w tym była dobra. Bardzo ją za to pochwalilem.

Podsumowując, cisza powinna być naszą pierwszą reakcją na sytuacje trudne. Cisza jest wówczas dobra, kiedy przygotowuje nas do mówienia i odpowiedzialnego zachowania się. Cisza jest warunkiem uważnego słuchania i zrozumienia drugiego człowieka. Jest też nieodzowna do zrozumienia siebie. Cisza jest warunkiem zawiązania i pogłębienia relacji osobowych z Bogiem. To Bóg uczy nas ciszy. Niby nic nie mówi, a tak wiele działa. Tylko milcząc w Jego obecności, będziemy w stanie to wszystko odkryć.

## Abstract

Quiet can be motivated in various ways; it can be a sign of a lack of commitment or even disrespect. On the other hand, it can mean an attitude of listening to and respecting the interlocutor. Quiet is necessary for understanding oneself. Through quiet, one can understand and become better acquainted with oneself and one's closest people. Quiet is important in education and psychotherapy, which is why Carl Rogers talks about the art of listening.

## Cisza jak droga do siebie w tradycji jezuickiej

### Carlo Maria Martini – mocarz słowa w szkole milczenia

Nie bez racji zmarły 31 sierpnia 2012 roku Carlo Maria Martini jest zaliczany do najwybitniejszych jezuitów XX wieku. Urodzony w 1927 roku w Turynie przeszedł kolejne stopnie inicjacji zakonnej, by w 1980 roku objąć biskupstwo największej bodajże diecezji katolickiej na świecie – w Mediolanie. Był też tak zwanym *papabile*, czyli jednym z najpoważniejszych kandydatów na papieża po śmierci Jana Pawła II w 2005 roku. Nigdy jednak nie starał się sprawiać wrażenia, że chciałby to stanowisko naprawdę objąć. Wprost przeciwnie, zawsze deklarował lojalność wobec sprawującego ten urząd, choć nie uchylał się, jako jeden z nielicznych kardynałów, od formułowania krytycznych diagnoz na temat sytuacji w Kościele.

Jednak nie o jego dokonaniach duszpasterskich czy intelektualnych chciałbym napisać, ale o jego drodze do milczenia. Można ją też nazwać w języku tradycyjnym *ars moriendi*, sztuka umierania, której uczono przez stulecia, również w Polsce<sup>1</sup>. Dziś ta sztuka poszła w zapomnienie. Jesteśmy zafascynowani życiem i jego bogactwem, pociąga nas gwar i zgiełk. Mniej cisza. Również w medialnym przekazie Martini zaistniał jako człowiek czynu, słowa, wielu ważnych inicjatyw duszpasterskich. Otwierał znaczące i prorockie niekiedy perspektywy. Nie wszyscy byli nimi zachwyceni. Dla wielu były źródłem zgorszenia. Nie one nas tutaj jednak będą interesowały. Nie znaczy to naturalnie, że wspomniane dokonania nie zasługują

---

<sup>1</sup> M. Włodarski, *Ars moriendi w literaturze polskiej XV i XVI wieku*, Kraków 1987.

na omówienie. Wręcz przeciwnie, warto o nich dyskutować i je dokładnie analizować. Zrobił to zresztą Andrea Tornielli w znakomitej książce<sup>2</sup>, do której każdy może sięgnąć. Mnie ciekawi ostatni etap drogi życiowej Martiniego, którą poznałem dzięki wzruszającym zapiskom jego kapelana Damiano Modeny, który mu towarzyszył w ostatnich miesiącach życia.

Damiano Modena swoje zapiski zatytułował znamienne: *Carlo Maria Martini. Milczenie słowa* i to z niej zaczerpnąłem informacje, które pozwalają widzieć w niej najważniejszą książkę na temat milczenia w tradycji jezuickiej. Dlatego moje uwagi na ten temat postanowiłem rozpocząć właśnie od przywołania najbardziej znaczących fragmentów. Są one o tyle ważne, że dotyczą człowieka, który dla wielu otworzył nowe perspektywy również w rozumieniu duchowości ignacjańskiej. Odczytał ją w świetle poszczególnych ksiąg biblijnych. Sam pamiętam, z jak wielkim przejęciem kilkanaście z nich przetłumaczyłem dla polskiego czytelnika i jak wielką nowość stanowiły one dla polskich katolików. Tu jednak staje przed nami inny Martini, nie mocarz słowa, ale pokorny słuchacz milczenia. Muszę przyznać, że siła oddziaływania tych prostych zapisków jest wprost piorunująca. Przypomnę tylko, że mamy tu do czynienia z człowiekiem starym i schorowanym. Choroba Parkinsona czyni coraz większe spustoszenia, ogranicza ruchy, nie pozwala normalnie żyć. Ale okazuje się, w tym postępującym ograniczaniu Carlo Maria Martini zdaje egzamin, jest żywą ilustracją łacińskiej sentencji przypisywanej św. Ignacemu Loyoli: *Non coerceri a maximo, contineri tamen a minimo, divinum est*, co jest tłumaczone jako: „Być nieogarnionym przez największe, a jednocześnie mieszkać w najmniejszym – boską jest rzeczą”. Innymi słowy, jakość życia i duchowości sprawdza się w warunkach granicznych.

Życie i dokonania Martiniego wskazują, że tak właśnie było. Potrafił usuwać się nie tylko z medialnego zgiełku, potrafił też rezygnować i przekazywać innym najbardziej udane inicjatywy duszpasterskie. Sobie rezerwując tylko prawo do milczenia, dyskretnego towarzyszenia i wspomagania innych. Był w tym naprawdę zaprawiony: „Zawsze to robił w sposób programowy: »Kiedy coś się udaje – powiedział – to należy to zamknąć«. Tak było w przypadku *Szkoły Słowa*, tak stało się z *Katedrą dla niewierzących* i z niezwykłą dokładnością z każdą zaczęłą inicjatywą, która się udawała”<sup>3</sup>. Tak więc nieprzywiązywanie się do własnych sukcesów, przekazywanie

<sup>2</sup> A. Tornielli, *Carlo Maria Martini. Niepokorny kardynał*, tłum. A.T. Kowalewska, Kraków 2013.

<sup>3</sup> D. Modena, *Carlo Maria Martini. Il silenzio della parola*, Milano 2013, s. 30.

rzeczy, które się udały i zaczęły przynosić sukces, innym, by oni mogli zbierać plony ziarna przez niego zasianego. Oto recepta na udane życie, zdaje się powpowiadać Martini.

Jedną z ostatnich decyzji wycofywania się z życia publicznego była rezygnacja w czerwcu 2012 roku z prowadzenia miesięcznej rubryki – odpowiedzi na pytania czytelników – w jednym z najstarszych dzienników włoskich „Corriere della Sera”. Teksty te zostały zresztą opublikowane w formie dwu książek pod znamienymi tytułami. Pierwsza: *Wspólne odczuwanie*, zawierała teksty kardynała od czerwca 2009 do połowy 2010 roku<sup>4</sup>. Druga: *Mówcie sercem*, zawiera teksty zamieszczone w dzienniku od połowy 2010 do czerwca 2012 roku, gdy ostatecznie wycofał się z tej formy obecności publicznej<sup>5</sup>. Ciekawie brzmi wyjaśnienie: „Wycofuję się, by nie robić wrażenia, że tego rodzaju działalność jest przywilejem starców”. Damiano Modena dodaje swój komentarz: „Ufa wewnętrznemu głosowi, który pocieszał go w chwilach lęku o przyszłość, gdy był młodym jezuitą. Przypomniiał go sobie, jakby to było wczoraj: Ty nie nadążysz z pracą, ale pracy tobie nie zabraknie nigdy”<sup>6</sup>. A więc głos wewnętrzny, wsłuchiwanie się w wewnętrzną ciszę jako najskuteczniejszy sposób na przezwycięzenie niepokoju. Interesująco brzmią uwagi Modeny na temat sposobu odczytywania obecności Boga: „Ludzie oczekują dowodów na istnienie Boga. Czekają na Niego na każdym zakręcie swego życia, oczekując bezpośrednich wskazówek. Ufają tylko wtedy, gdy Bóg do nich mówi i właśnie dlatego nie słyszą Jego głosu. Tymczasem Carlo Maria Martini jest zadomowiony w słowie Biblii. Wie, że Bóg mówi w lekkim wietrze, w ogniu, który nie spala, w trudnym do uchwycenia kształcie chmury, w locie gołębia, w szeleście przypadkowego liścia”<sup>7</sup>. To właśnie dlatego tak trudno uchwycić, na czym polega relacja Martiniego z Bogiem. A właściwie to można: tak jak bezsłowne porozumienie kochających się ludzi, którzy nie potrzebują wielu słów, by wyrazić to, co najważniejsze. Jak każdy jezuita Martini każdego roku odprawia ośmiodniowe rekolekcje. Podobnie jest w roku 2012, gdy odprawia ostatnie już rekolekcje, kilka miesięcy przed śmiercią. Najważniejszym doświadczeniem tych dni było właśnie milczenie. „Prosi, by zachować możliwie doskonale milczenie. W ostatnich dwóch latach ta prośba przypomina życzenie, by wlać kubek wody do rzeki. Dwa razy

<sup>4</sup> C.M. Martini, *Il comune sentire*, Milano 2010.

<sup>5</sup> *Idem*, *Parlate con il cuore*, Milano 2012.

<sup>6</sup> D. Modena, *Carlo Maria Martini...*, *op. cit.*, s. 109.

<sup>7</sup> *Ibidem*, s. 114.

dziennie czyta się kilka stron, potem zapada milczenie. Spotykamy się, by powiedzieć, co usłyszeliśmy od milczenia. Milczenie, kiedy przemawia, jest bardzo treściwe. Zaprasza do podjęcia kilku małych zobowiązań. Wie, że jeśli jest się im wiernym przez całe życie, to są bardziej owocne niż wielkie zobowiązania trwające kilka dni. Kardynał siada do szkolnej ławki jak ktoś zagubiony. Jak ktoś, kto każdego roku, tego samego dnia, zapomina o wszystkim, czego się nauczył. Jak ktoś, kto lubi powtarzać pierwszą klasę szkoły podstawowej przez całe życie<sup>8</sup>. A kilka dni przed śmiercią 28 sierpnia: „Jest przy nim siostrzeniec Giovanni. Od zawsze rozumieli się w pół słowa. Rozumieją się o wiele lepiej, niż na to wskazują słowa, jakie do siebie kierują. Dbają o siebie w milczeniu”<sup>9</sup>.

## Jezuici – enigma historyczna

O jezuitach można powiedzieć wszystko, ale nie to, że byli zakonem milczącym. Jego członkowie są więc przysłowiowymi aktywistami. Wprawdzie ich główną maksymą życiową było i jest *contemplativus in actione*, a więc działający w sposób kontemplacyjny, to jednak nie da się ukryć, że nie cisza jest ich znakiem firmowym. Mimo to chciałbym spróbować uzasadnić tezę, że ich aktywizm jest głęboko zakorzeniony w doświadczeniu modlitewnego milczenia. Nawet jeśli głównie są znani z nader wymownych dokonań, to nie przestają być jednak członkami wspólnoty pielęgnującej ciszę.

Jezuici nie przestają intrygować. Zakon znany jest przede wszystkim, na tle innych zakonów, ze szczególnej wierności papieżowi. Jest to reputacja uzasadniona zarówno dokumentami założycielskimi *Societas Iesu* – tak brzmi oficjalna nazwa zakonu jezuitów – jak deklaracjami samego założyciela św. Ignacego Loyoli. Równie rozpowszechniony i uzasadniony konkretnymi działaniami tego zakonu jest jego obraz jako instytucji zaangażowanej w obronę papieżstwa, głównie poprzez zwalczanie jego przeciwników. Jednak można na jezuitów i na ich znaczenie dla Kościoła i kultury spojrzeć inaczej, przez pryzmat ich wkładu w rozbudzenie zainteresowania medytacją, a więc w pewnym sensie ciszą, a raczej umiejętnością jej słuchania.

Jednak jezuici są postrzegani, nie bez słuszności, jako jeden z najbardziej aktywnych zakonów, który nie stronił od żadnych form zaangażowania,

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 118.

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 142.

od polityki poczynając, na subtelnych teoriach naukowych kończąc. Mówiąc słowami jednego z najwybitniejszych jezuitów polskich Piotra Skargi, pojawiali się tam, „gdzie strzelba gęsto bije”<sup>10</sup>. Sami jezuita, tłumacząc ten paradoks, gotowi szukać wyjaśnień w religijnym zapale synów duchowych Ignacego Loyoli. Jednak ten zapal nie przez wszystkich był oceniany pozytywnie. Atakowani przez nich reformatorzy zwykli zwracać uwagę na fanatyzm i bezkrytyczne oddanie papieżowi, nierzadko z uszczerbkiem dla wartości ewangelicznych. Chwalczy renesansowej wolności nie bez racji wskazywać będą na jezuitów jako głównych przeciwników humanistycznego ideału. Przykładem jest wybitny włoski historyk wychowania Eugenio Garin, który pisał: „Pierwsza włoska szkoła humanistyczna, świecka i zbuntowana, widziała w starożytności znakomity przykład człowieczeństwa; sam świat protestancki uznał walory edukacyjne *bonae litterae*. Szkoła jezuicka posłużyła się nimi tylko dlatego, że było to użyteczne dla jej celów, wszak sposób całkowicie zewnętrzny, w jaki ich użyła, wskazuje na granice jej akceptacji”<sup>11</sup>. Osobiście jestem skłonny przyznać rację włoskiemu historykowi. Gdyby jezuita pozostali wierni ideałowi *Ćwiczeń duchowych* i pilniej wsłuchiwali się w głos Boga, zapewne wielu błędów wynikających z gorliwego zaangażowania się w sprawy tego świata by uniknęli. Ale przecież nie tylko nadużycia z tej gorliwości wynikały. Bo to samo można powiedzieć o wychowaniu protestanckim, które podporządkowane było nadrzędnym celom reformatorskim, a „szkoła humanistyczna”, o której mówi Garin, też nie była wolna od ideologicznych uwarunkowań. Niemniej jednak trwałość stereotypu przypisującego jedynie jezuitom wierność ideologii jest zadziwiająca<sup>12</sup>. Nie mam zamiaru negować oczywistej służby ideologii, chcę tylko wskazać na prosty fakt, iż jezuita działali w czasie wysoce zideologizowanym, trzeba więc mówić o różnych ideologiach. Problem stanowiska jezuitów wobec tradycji humanistycznej zasługuje na baczniejszą uwagę, wskazuje bowiem na niezwykle powikłane stosunki tej instytucji z samym Kościołem katolickim. Z jednej strony chciał mu bowiem służyć jak najlepiej, z drugiej to właśnie najodważniejsze pole działań stawało się źródłem nieporozumień i oskarżeń o brak lojalności. Zakon ten, wyrosły

<sup>10</sup> S. Obirek, *Wizja Kościoła i państwa w kazaniach ks. Piotra Skargi*, Kraków 1994.

<sup>11</sup> E. Garin, *Educazione in Europa (1400–1600)*, Bari 1957, s. 214.

<sup>12</sup> Sam dwukrotnie próbowałem wskazać na złożoność tej problematyki. Por. *Czy Ignacy Loyola był przedstawicielem kontrreformacji?*, [w:] *Kultura staropolska – kultura europejska. Prace ofiarowane Januszowi Tazbirowi w siedemdziesiątą rocznicę urodzin*, Warszawa 1997, s. 173–178; *Jezuici wobec tradycji humanistycznej. Zakon wyrosły z ducha erasmiańskiego*, [w:] *Rzeczpospolita wielu wyznań*, Kraków 2004, s. 207–212.

z ducha erazmiańskiego, musiał się od tych inspiracji odcinać. Powodowało to tak dziwne zachowania, które można uznać za ilustrację przysłowiowej „jezuickiej obludy”. Oto dwaj znakomici badacze zakonu John O'Malley i Mark Rotsaert pokazali, iż Ignacy Loyola wbrew zapewnieniom był pilnym czytelnikiem dzieł Erazma z Rotterdamu. O'Malley we wprowadzeniu do wydania pism religijnych Erazma zwrócił uwagę na „uderzające podobieństwa tekstowe” pomiędzy *Podręcznikiem żołnierza Chrystusowego* (*Enchiridion militis Christiani*) a *Ćwiczeniami duchowymi*. Jego zdaniem dawno odeszliśmy od przeciwstawiania humanizmu Erazma fanatyzmowi Loyoli<sup>13</sup>. Rotsaert natomiast przeprowadził szczegółową analizę zarówno tych tekstów, jak i czasu, kiedy Loyola zapoznał się z hiszpańskim tłumaczeniem *Podręcznika żołnierza Chrystusowego* w Kastylii<sup>14</sup>. Zresztą na te podobieństwa zwrócił uwagę w Polsce Jan Błoński, zastanawiając się, czy Sęp Szarzyński przejął obraz „wojowania” od Loyoli za pośrednictwem Erazma właśnie: „na myśl przychodzi od razu ignacjański *athleta Christi*. Lecz Loyola zaczerpnął go zapewne od Erazma, skoro cały *Enchiridion militis Christiani* opiera się na tej właśnie metaforze”<sup>15</sup>.

Może właśnie dlatego Janusz Tazbir mógł nie tak dawno napisać: „Dziś doceniamy nie tylko wielkość myśli Pascala, ale i zasługi Towarzystwa Jezusowego. Przez długi czas jedni patrzyli na jego dzieje wyłącznie przez pagniryczne okulary, inni tylko przez pryzmat pamfletów. Obecnie staramy się iść środkiem drogi, pamiętając przy tym, że zabija tylko obojętność. Bo przecież jedynie o ruchach i ludziach, którzy zostawili trwały ślad w dziejach polityki i kultury, pisze się pamflety”<sup>16</sup>. To właśnie pamflety zwróciły uwagę Tazbira, który w 1963 roku opublikował ich wybór<sup>17</sup>, opatrując go wstępem, dzięki któremu polski czytelnik mógł poznać europejski kontekst literatury antyjezuickiej. Oczywiście dzisiaj na polskim rynku mamy obfitość zarówno rodzimej historiografii jezuickiej, jak i tłumaczeń podstawowej literatury przedmiotu. Mimo wszystko, jak się wydaje, problematyka ideologicznych uwarunkowań działalności Towarzystwa Jezusowego

<sup>13</sup> J. O'Malley, *Introduction do Collected Works of Erasmus, Spiritualia*, Toronto 1988, s. 30–31.

<sup>14</sup> M. Rotsaert, *Ignace de Loyola et les renouveaux spirituel en Castille au debut du XVI siecle*, Rzym 1982.

<sup>15</sup> J. Błoński, *Mikołaj Sęp Szarzyński a początki polskiego baroku*, Kraków 2001, s. 185.

<sup>16</sup> J. Tazbir, *Przeciwko jezuitom*, [w:] *idem, Łyżka dziegciu w ekumenicznym miodzie*, Warszawa 2001, s. 171–172.

<sup>17</sup> *Literatura antyjezuicka w Polsce 1578–1625. Antologia*, oprac., wstęp i przypisy J. Tazbir, Warszawa 1963.

w okresie reformacji i reformy katolickiej nie została jeszcze wystarczająco wyjaśniona. Być może dokładniejsze przyjrzenie się oddziaływaniu samych *Ćwiczeń duchowych* wniosłoby do naszej wiedzy na temat miejsca jezuitów w kulturze polskiej ważną korektę. Wskazuje na taką możliwość chociażby książka Jana Błońskiego poświęcona Sępowi Szarzyńskiemu i początkom polskiego baroku, gdzie właśnie oddziaływanie duchowości jezuickiej na znakomitego poetę zostało zasygnalizowane<sup>18</sup>.

Najciekawszy i najbardziej przenikliwy tekst o jezuitach napisał francuski semiolog i agnostyk. Istotę chrześcijaństwa najcelniej uchwycił jego najzarliwszy bodajże krytyk. Obaj ukazywali perspektywy przekraczające tekst, a nawet słowo. Wskazywali na milczenie jako na przestrzeń, w której odsłania się prawda. Tym pierwszym był Roland Barthes, który w książce *Sade, Fourier, Loyola*<sup>19</sup> odsłonił istotę duchowej praktyki jezuitów, a drugim – niemiecki filozof Friedrich Nietzsche, którego zmaganie się z dziedzictwem XIX-wiecznego protestantyzmu doprowadziło do radykalnego przewartościowania chrześcijaństwa. Obaj moim zdaniem powinni stanowić obowiązkowy punkt odniesienia dla każdego, kto próbuje rozwiązać zagadkę jezuitów. Warto przypomnieć, że Barthes zwrócił uwagę, iż zarówno poprzez swoje dzieła, jak i powołane do życia instytucje, jezuiti ukształtowali wysoki poziom humanistycznego ideału łączącego pobożność z erudycją. Jednakże to nie rozpowszechnienie ideałów humanistycznych jest istotą duchowości zainspirowanej książeczką Loyoli, lecz wypracowana przez nie umiejętność słuchania, a więc zdolność do milczenia. Adept tej duchowości nabywa jej, przechodząc przez cztery poziomy tekstu: od tekstu literalnego autorstwa Ignacego Loyoli, poprzez tekst semantyczny, a więc przekazywany przez przewodnika rekolekcji odprawiającemu je, i tekst alegoryczny, który jest po prostu modlitwą formułowaną przez ćwiczącego w kierunku bóstwa, by na końcu dojść do czwartego i najważniejszego poziomu anagogicznego, w którym bóstwo przekazuje swoją wolę ćwiczącemu<sup>20</sup>. A więc milczenie nie jest bezmyślnym trwaniem, tylko bardzo starannie opracowanym scenariuszem oczekiwania na objawienie.

Wspominam o filozofii Nietzschego przede wszystkim dlatego, że stał się on punktem wyjścia do najrozmaitszych i często wzajemnie się wykluczających interpretacji. Tymczasem, jak się wydaje, w jego bezkompromisowej krytyce chrześcijaństwa można dostrzec walkę o autentyczny rdzeń

<sup>18</sup> J. Błoński, *Mikołaj Sęp Szarzyński...*, op. cit.

<sup>19</sup> R. Barthes, *Sade, Fourier, Loyola*, tłum. R. Lis, Warszawa 1996, s. 45.

<sup>20</sup> *Ibidem*, s. 49.

chrześcijaństwa, w czym jest podobny do wspomnianej przez Barthesa logiki odkrytej w *Ćwiczeniach duchowych*. Tytułem przykładu odwołam się do jednego z wcześniejszych tekstów, gdzie pojawiają się krytyczne uwagi o religii i chrześcijaństwie. Mam na myśli esej *O pożytkach i szkodliwości historii dla życia*, z którego chciałbym przywołać najbardziej znaczący fragment, który przypomina wyżej wspomniane spory wokół jezuitów. Otóż zdaniem Nietzschego zewnętrzny sukces chrześcijaństwa tak naprawdę obrócił się przeciw niemu, gdyż stanowi zaprzeczenie idei, jaką przyniósł Jezus z Nazaretu: „Jeżeli ociążałe masy uznały jakąś myśl, na przykład jakąś ideę religijną, za akurat odpowiednią, broniły jej twardo i ciągnęły przez stulecia, to w takim przypadku, i właśnie w takim, za wielkiego uchodzić winien autor i twórca tej idei. A dlaczego? To, co najszlachetniejsze i najwznioślejsze, wcale nie działa na masy; historyczny sukces chrześcijaństwa, jego historyczna moc, odporność i trwałość – wszystko to na szczęście nie jest żadnym dowodem w sprawie wielkości jego twórcy, bo w gruncie rzeczy świadczyłoby tylko przeciwko niemu: ale między nim a owym historycznym sukcesem leży bardzo ziemiska i mroczna sfera namiętności, błędu, żądzy władzy i zaszczytów, działających nadal sił *imperii romani*, warstwa, z której wywodzi się ów ziemski posmak i ziemska przymieszka w chrześcijaństwie, to, co umożliwiło mu przetrwanie w tym świecie i niejako je zahartowało”<sup>21</sup>. Teologiczną interpretację tezy Nietzschego można znaleźć u Karla Rahnera, jednego z głównych architektów II Soboru Watykańskiego. Taka wnikliwa i idąca przeciw dominującej teologii wykładnia dziejów Kościoła była możliwa tylko, jak mi się wydaje, dzięki głęboko zakorzenionej w milczącej kontemplacji duchowości. To właśnie siły duchowe czerpane z tego źródła ciszy dały teologii jezuickiej siłę by się przeciwstawić obiegowym w tamtym czasie opiniom.

Otóż zdaniem Rahnera historię Kościoła należy podzielić na trzy główne okresy: 1. krótki okres judeochrześcijaństwa, 2. czas Kościoła w poszczególnych grupach kulturowych, najpierw hellenizmu, a następnie kultury i cywilizacji krajów europejskich i 3. okres, w którym przestrzenią Kościoła stał się cały świat<sup>22</sup>. Ten ostatni okres zapoczątkował właśnie II Sobór Watykański, choć głównie na poziomie nowych koncepcji teologicznych,

<sup>21</sup> F. Nietzsche, *O pożytkach i szkodliwości historii dla życia*, [w:] *idem, Niewczesne rozważania*, tłum. M. Łukaszewicz, Kraków 1996, s. 156.

<sup>22</sup> K. Rahner, *Basic Theological Interpretation of the Second Vatican Council* („Zeitschrift für katholische Theologie” 101(1979), s. 290–299), [w:] *Theological Investigation*, vol. XX, trans. Joseph Donceel, London 1981, s. 77–89.

w tym właśnie Karla Rahnera. Do tak zwanych Kościołów lokalnych, a więc i Kościoła polskiego, ta interesująca koncepcja w ogóle nie dotarła. Jak się wydaje, nie podzielali jej również ostatni papieże, dla których Kościoły narodowe stanowią oparcie dla tak zwanych działań ewangelizacyjnych. Tymczasem tak naprawdę to na naszych oczach rozgrywa się kwestia tożsamości chrześcijaństwa jako religii<sup>23</sup>. Dzięki pierwszemu pokoleniu Żydów, którzy uznali w Jezusie z Nazaretu Mesjasza, pojawiła się nowa religia. Już w następnym pokoleniu została ona zdominowana, na okres prawie dwóch tysięcy lat, przez „przypadkową kulturę hellenistyczną” i równie „przypadkową kulturę europejską” w jej narodowych odmianach. Jeśli wierzyć intuicji Rahnera, wierność pierwotnemu impulsowi religijnemu zakłada konieczność „odklejenia” Kościoła od tych akcydentalnych form kulturowych<sup>24</sup>. W moim przekonaniu takie spojrzenie na historię Kościoła ma olbrzymie konsekwencje również dla oceny przeszłości tej instytucji, w tym zakonu jezuitów. Od razu chcę dodać, że zakon ten nie stanowi anomalii, raczej potwierdza regułę; katolicyzm, jaki znamy dzisiaj, jest mocno związany z narodowymi mitologiami. To samo można powiedzieć o innych wyznaniach chrześcijańskich; o starożytnych Kościołach wschodnich, o prawosławiu i Kościołach powstałych w okresie reformacji. W tym sensie Societas Iesu jest strukturą wybitnie ideologiczną, a jezuita byli i są oddanymi szermierzami określonej ideologii. Ten fakt sprawia, że nie przestają budzić silnych emocji. Warto dodać, że rzadko są to emocje religijne. Być może jedną z przyczyn trudności, jakie przeżywa dzisiaj zakon, jest to, że żyjemy w wieku końca ideologii, a więc i instytucje służące takiej czy innej ideologii cierpią na kryzys tożsamości. Nie ominął on również synów duchowych Ignacego Loyoli. Z drugiej jednak strony jest to kryzys wzrostu, przemiany i odkrywania pierwotnej inspiracji zarówno duchowości zakonnej, jak i samego chrześcijaństwa. W moim przekonaniu odkrycie znaczenia ciszy i milczenia może w tym procesie odnowy okazać się wręcz zasadnicze.

Wydawałoby się, iż sukcesy odnoszone przez jezuitów w kontekście pluralizmu religijnego i kulturowego zaprzeczają powyższej tezie. Tymczasem paradoksalnie ją potwierdzają. Wystarczy przypomnieć XVII-wieczny spór o ryty, powstały po daleko idącej inkulturacji praktyk religijnych stosowanej przez jezuitów w Azji czy redukcje paragwajskie w Ameryce Południowej. Oba te eksperymenty dostosowania chrześcijaństwa do odmiennych kultur

<sup>23</sup> *Ibidem*, s. 85.

<sup>24</sup> *Ibidem*, s. 84.

zakończyły się dla zakonu tragicznie – doprowadziły do jego kasaty. Podobnie w XX wieku najbardziej śmiałe koncepcje teologiczne wypracowane przez takich teologów jezuickich jak Teilhard de Chardin (1881–1955), Hugo Makibi Enomiya-Lasalle (1898–1990), Heinrich Dumoulin (1905–1995), Karl Rahner (1904–1984), Jacques Dupuis (1923–2004) budziły raczej nieufność ze strony Urzędu Nauczycielskiego Kościoła katolickiego. Podobnie najsłynniejsze ośrodki uniwersyteckie prowadzone przez jezuitów w Stanach Zjednoczonych, takie jak Georgetown University, Fordham University czy Boston College, nigdy nie były traktowane przez Watykan jako instytucje wzorcowe dla katolickich instytucji wyższej edukacji, ale raczej jako podejrzane eksperymenty zagrażające czystości wiary. Krótko mówiąc, chłód towarzyszył jezuitom również ze strony instytucji, której z takim zaangażowaniem próbowali służyć od początku swego istnienia. Ten chłód, jak mi się wydaje, był związany z pewną odmiennością, a nawet obcością duchowości jezuickiej, której źródłem było zakorzenienie w *Ćwiczeniach Duchowych* Ignacego Loyoli, a więc w gruncie rzeczy w milczącej kontemplacji Boga. Właśnie ta cisza sprawiała, że jezuita podejmowali tak ryzykowne zaangażowania jak dialog międzyreligijny ze wspomnianym buddyzmem, hinduizmem, a nawet mądrością Konfucjusza.

## Cisza na nowo odkrywana

Antropologiczny potencjał ciszy w sposób dość nieoczekiwany objawia się w pierwszych miesiącach pontyfikatu pierwszego w historii katolicyzmu papieża jezuity Franciszka. W moim przekonaniu mamy w sposobie sprawowania urzędu papieskiego do czynienia z wsłuchiowaniem się w głosy płynące z zewnątrz i z reakcją nie zawsze przewidywalną, a raczej zaskakującą. Papież nie stroni od dziennikarzy, zdaje się wręcz prowokować pytania, zachęca do wyjścia poza ustalony tradycją rytuał. Podpowiada, że jest takim samym uczestnikiem życia publicznego jak inni. Pierwszym przykładem jest jego pielgrzymka do Brazylii w dniach 22–29 lipca 2013 roku. Jak wszystko, co Papież robi i mówi, jest dokładnie i w wielu językach udokumentowane na stronie internetowej Watykanu<sup>25</sup>. Każdy więc może sobie wyrobić własne zdanie. Poniższe uwagi są moim subiektywnym odczuciem, które oczywiście chętnie poddam weryfikacji i debacie. Niemniej

<sup>25</sup> [http://www.vatican.va/holy\\_father/francesco/travels/2013/papa-francesco-gmg-rio-de-janeiro-2013\\_en.htm](http://www.vatican.va/holy_father/francesco/travels/2013/papa-francesco-gmg-rio-de-janeiro-2013_en.htm).

jednak wydaje mi się, że właśnie umiejętność słuchania, a więc zdolność do wewnętrznego milczenia, nadaje i gestom, i słowom Franciszka szczególny rys, który łączy z jego zanurzeniem w duchowości ignacjańskiej.

Pielgrzymka argentyńskiego papieża Franciszka do Brazylii w lipcu 2013 roku i jego poparcie dla oburzonych i marginalizowanych zdaje się wskazywać na powinowactwa z głównymi teoretykami teologii wyzwolenia, dla których wsłuchiwanie się w głos ubogich jest czymś podstawowym. Już w samolocie, w czasie spotkania z dziennikarzami 22 lipca, powołując się na lekturę analiz socjologicznych (to, co zwykli robić teologowie wyzwolenia), powiedział: „Potrzebna jest kultura integracji, kultura spotkania, podjęcia wysiłku, aby wszyscy aktywnie uczestniczyli w życiu społecznym! Taki po trosze sens chciałbym nadać tej wizycie u młodych, młodych żyjących w społeczeństwie”. Jeszcze bardziej radykalnie zabrzmiały słowa Franciszka w rozmowie z młodymi Argentyńczykami 25 lipca, kiedy między innymi padło, wielokrotnie cytowane, wezwanie do zadymy: „Chcę powiedzieć jedną rzecz, mam nadzieję, że owocem Dni Młodzieży będzie raban, że tutaj w Rio dojdzie do zadymy. Chcę zadymy w diecezjach, chcę, by się rozlała na zewnątrz, chcę, by Kościół wyszedł na ulice. Chcę, byśmy się strzegli wszystkiego, co jest uleganiem światowości, przyzwyczajaniem, wygodą, a nawet klerykalizmem, tego wszystkiego, co nas prowadzi do zamykania się w nas samych”. Oczywiście chodzi o raban kościelny, dystansujący się od wszystkiego, co nie jest z jego ducha. Na spotkaniu z młodzieżą na Copacabana tego samego dnia Franciszek stanął zdecydowanie po stronie inkryminowanej przez swoich poprzedników teologii wyzwolenia wyraźnie wzywającej do zaangażowania i przemiany świata. Papież wołał: „Drodzy przyjaciele, wiara jest rewolucyjna i dzisiaj pytam ciebie: jesteś gotowy, jesteś gotowa wejść w tę rewolucyjną falę wiary? Tylko wtedy, gdy wejdiesz w tę falę, twoje młode życie nabierze sensu i tylko wtedy będzie owocne!”. Można się zastanawiać, czy w takim wezwaniu do aktywności jest miejsce na milczenie. Odpowiedź w moim odczuciu musi być pozytywna. Takie zaangażowanie musi być przecież poprzedzone namysłem, analizą, a więc ciszą, kontemplatywnym ogarnięciem całości i wyborem tego, co w danym momencie jest najlepsze dla poprawy losu tych najbardziej pokrzywdzonych.

Dwa dni później, na spotkaniu z klerem, pojawiły się akcenty znane z przesłania Jana Pawła II: „Miejcie odwagę iść pod prąd tej kultury sukcesu, tej kultury odrzucenia. Spotkanie i otwarcie na wszystkich, solidarność – słowo zapomniane w tej kulturze, jakby było brzydkim słowem – solidarność i braterstwo to elementy, które czynią naszą cywilizację praw-

dziwie ludzką”. Ale przecież podstawowym przekonaniem jest posiadanie prawdy, którą jest Chrystus: „Być sługami komunii i kultury spotkania! Chciałbym, żebyście byli w tym względzie niemal obsesyjni. Robić to, nie będąc zarozumiałymi, nie narzucając »naszych prawd«, ale kierując się pokorną i radosną pewnością właściwą temu, kogo odnalazła, dosięgła i przemieniła Prawda, którą jest Chrystus, i kto nie może Go nie głosić (por. Łk 24, 13–35)”. Ważne, że Franciszek nie chce narzucać swojej prawdy, ale ją proponuje! Ta nowatorska i w gruncie rzeczy rewolucyjna forma papieskiego posługiwania jest możliwa, tylko jeśli się uwzględni głębokie zanurzenie papieża Franciszka w jezuickiej duchowości zakorzenionej w ciszy i kontemplacyjnym milczeniu.

Interesujące i tylko pozornie zaskakujące elementy pojawiły się na spotkaniu z brazylijskimi politykami: „Uważam też za fundamentalny wkład wielkich tradycji religijnych, które odgrywają owocną rolę zaczynu w życiu społecznym i ożywiają demokracje. Świeckość państwa sprzyja pokojowemu współistnieniu różnych religii. Państwo takie, nie utożsamiając się z żadnym wyznaniem, szanuje i docenia obecność wymiaru religijnego w społeczeństwie, sprzyjając jego konkretnym wyrazom. Kiedy przywódcy w różnych dziedzinach proszą mnie o radę, moja odpowiedź jest zawsze taka sama: dialog, dialog, dialog” A więc wsłuchiwanie się w racje drugiej strony i zmiana własnego stanowiska pod wpływem przekonujących argumentów. Tego zdaje się uczyć papież Franciszek. Takie odczytanie odnajduję w wywiadzie, jakiego udzielił watykańskiemu dziennikowi „Osservatore Romano” Zygmunt Bauman, dla którego Franciszek jest wręcz uosobieniem dojrzałego i poważnego dialogu<sup>26</sup>. Rozmowę przeprowadził włoski dziennikarz Giulio Brotti, nie kryjący podziwu dla dokonań polskiego socjologa. Pisze: „W zgodnej opinii socjolog Zygmunt Bauman jest jednym z najbardziej autorytatywnych interpretatorów ludzkiej kondycji w obecnej epoce”. Dalej dodaje: „Bauman stworzył celny obraz »płynnej nowoczesności«, by wskazać na rozpowszechnione poczucie niepewności, w którym, jak się wydaje, zanika jakikolwiek punkt odniesienia”. A na pytanie o ocenę „nowości” pontyfikatu Bergoglia, zwłaszcza podkreślanie przez niego ubóstwa Kościoła i zwracanie uwagi na odpowiedzialność Zachodu wobec Południa naszej planety Zygmunt Bauman odpowiada: „Myślę, że pontyfikat Franciszka stanowi pewną szansę nie tylko dla Kościoła katolickiego, ale dla całej ludzkości”. W swojej odpowiedzi Zygmunt Bauman przywołuje też fragmenty z książki Papieża *Zepsucie*

<sup>26</sup> [http://www.vatican.va/news\\_services/or/or\\_quo/241q01.pdf](http://www.vatican.va/news_services/or/or_quo/241q01.pdf).

*i grzech*, która już trafiła do polskiego czytelnika<sup>27</sup>. Ale najważniejszy w moim odczuciu i ważny dla kontekstu tych rozważań jest sposób odczytania swoistej strategii dialogicznej Franciszka. Jak się wydaje, bez odniesienia do ciszy i do kontemplatywnego milczenia nie można tego zrozumieć. Bauman tak opisuje sposób dialogowania Franciszka: „Uderzył mnie nacisk Bergoglia na praktykę dialogu: dialogu skutecznego, którego nie prowadzi się, wybierając jako partnerów tych, którzy myślą mniej więcej to samo co ty, ale który staje się ciekawy, kiedy jesteś konfrontowany z punktami widzenia naprawdę różnymi od twego. W takim przypadku może dojść naprawdę do tego, że dialogujący zostaną doprowadzeni do konieczności zmiany własnych idei w stosunku do punktu wyjścia. Mamy dzisiaj pilną potrzebę takiego typu konfrontacji, ponieważ musimy mierzyć się z niezwykle istotnymi problemami, dla których nie mamy gotowych rozwiązań. Pomyślmy o problemach związanych z rozziwem między bogatymi z jednej strony i dużą częścią światowej populacji żyjącej w nędzy; albo o konieczności powstrzymania bezmyślnego eksploataowania rezerw planety. Znalazienie alternatywy dla modelu rozwoju – to brzmi jak ironia – który w sposób oczywisty jest nie do utrzymania. Te wszystkie problemy nie ograniczają się do poszczególnych państw: nie dotyczą bardziej Włochów, Polaków czy Chińczyków, ale całej ludzkości, a poza tym nie wymagają rozwiązań doraźnych, ale radykalnej zmiany naszego życia”. Rozumiem zaskoczenie Zygmunta Baumana, który zapewne po raz pierwszy zetknął się z takim sposobem prowadzenia dialogu przez głowę Kościoła katolickiego. Jednak w historyku i znawcy dziejów zgromadzenie, z którego Franciszek się wywodzi, jego zachowanie nie budzi zdziwienia. Wprost przeciwnie, wpisuje się w stale obecną w zakonie gotowość wsłuchiwania się w glosy płynące z zewnątrz właśnie. Dlatego zasadne jest pytanie, ile w papieżu Franciszku pozostało z jezuitów.

Tygodnik amerykańskich jezuitów „America” nie bez satysfakcji przedrukował 19 marca, i to w czterech językach, komunikat Kurii Generalnej, opisujący wizytę generała jezuitów Adolfa Nicolasa w Domu św. Marty 17 marca, a więc już cztery dni po wyborze Jorge Mario Bergoglio na papieża. To opis na tyle ciekawy, że pozwolę go sobie przywołać w całości<sup>28</sup>: „Na osobiste zaproszenie papieża Franciszka udałem się do Domu św. Marty, który był używany przez kardynałów w czasie ostatniego konklawe, o godz. 17.30. On stał przy wejściu i przywitał mnie zwyczajowym jezuickim uściskiem. Na jego prośbę zrobiono nam kilka zdjęć, a na moje przeprosiny, że

<sup>27</sup> J.M. Bergoglio (papież Franciszek), *Zepsucie i grzech*, Kraków 2013.

<sup>28</sup> <http://americamagazine.org/content/all-things/father-general-his-visit-pope> (dostęp: 23. 10. 2013).

nie trzymam się protokołu, nalegał, bym traktował go jak każdego innego jezuitę i bym zwracał się do niego *per ty*, i nie powinienem się zwracać do niego przez »Jego Świątobliwość« czy »Ojciec Święty«. Zaoferowałem mu wszystkie nasze jezuickie siły, gdyby czegoś potrzebował na swoim nowym stanowisku: porady, myśli, osób itd. Okazał za to wdzięczność i na moje zaproszenie przyścia do nas na obiad, odpowiedział, że zrobi to z przyjemnością. Całkowicie zgadzaliśmy się na wiele tematów, które omawialiśmy i jestem przekonany, że będziemy świetnie pracować wspólnie w służbie Kościoła w imię Ewangelii. To wszystko działo się w atmosferze spokoju, wzajemnego zrozumienia na temat przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Pożegnałem się z pełnym przeświadczeniem, że warto będzie współpracować z nim w winnicy Pańskiej. Na zakończenie pomógł mi włożyć płaszcz i odprowadził mnie do drzwi. Znowu jezuickie objęcie, to dobry sposób spotkania i pożegnania przyjaciela”. Tak więc Franciszek pozostał jezuitą i jak to już wielokrotnie dał do zrozumienia, nadal ceni sobie autodefinicję jezuitów, którzy tak określili swoją tożsamość: „Kim jest jezuita? Być jezuitą to wprawdzie wiedzieć, że jest się grzesznikiem, ale powołanym przez Boga, podobnie jak niegdyś Ignacy na towarzysza Jezusa Chrystusa”<sup>29</sup>. Z tego przeświadczenia wyrosła również specyficzna strategia obecności zakonu w świecie, o której na koniec chcę powiedzieć kilka słów. Odnajduję w niej bowiem ślady innego podejścia do zastanych kultur i do innego człowieka, czego nie należy pomijać, jeśli się chce zrozumieć znaczenie ciszy i milczenia w tradycji jezuitów. Chodzi o historyczne eksperymenty inkulturacyjne podejmowane przez ten zakon w pierwszym okresie jego działalności od XVI do XVIII wieku. To zapewne duchowemu doświadczeniu jezuitów należy przypisać ich odwagę i śmiałość w wytyczaniu nowych szlaków teologicznych. Zaciekawiają ich spotkania z wielkimi religiami Azji, umiejętność nawiązania kulturowej wspólnoty z ludami Ameryki Łacińskiej. Werbista Piotr Nawrot odnajduje olśniewające owoce tego spotkania<sup>30</sup>. Podobnie powrót filozofii Konfucjusza do dzisiejszych Chin każe na nowo przemyśleć zaniechany w XVIII wieku dialog z duchową tradycją największego kraju świata<sup>31</sup>. Gdyby Matteo Ricci znalazł godnych następców, gdyby

<sup>29</sup> *Dekrety Kongregacji XXXII*, Rzym 1975.

<sup>30</sup> P. Nawrot, *Kultura muzyczna w jezuickich redukcjach Indian Guarani*, „Teologia Praktyczna” 2002, t. 3, s. 79–122; *idem*, *Muzyka instrumentem ewangelizacji w redukcjach Indian Chiquitos*, „Teologia Praktyczna” 2003, t. 4, s. 49–76.

<sup>31</sup> N. Standaert, *Jesuits in China*, [w:] *The Cambridge Companion to the Jesuits*, Cambridge 2008, s. 169–185.

jego praca nie została zniszczona przez watykańską biurokrację, może nie musielibyśmy dzisiaj z taką nadzieją myśleć o możliwości przewyciężenia cywilizacyjnych napięć, bo ich by po prostu nie było. Niestety melodie rodzimej kreatywności w Ameryce Łacińskiej musiały oczekiwać na polskiego odkrywcę aż do końca XX wieku, a pozytywne podejście do starożytnego dziedzictwa hinduizmu, buddyzmu i konfucjanizmu dopiero dzisiaj jest dostrzegane przez katolickich teologów. Szczególnie interesująco brzmi koncepcja wypracowana przez amerykańskiego jezuitę, znawcę hinduizmu i wykładowcę w Harvard Divinity School, Francisca X. Clooneya. Otóż jego zdaniem to właśnie teologia wypracowana na styku różnych religii pozwala w pełni uchwycić głębię religijnego doświadczenia<sup>32</sup>.

Wracając do historii, trzeba przyznać, że najbardziej znanym przykładem działalności uwzględniającej lokalną specyfikę były tak zwane jezuickie redukcje założone i rozwinięte w dzisiejszym wschodnim Paragwaju. Ich działalność trwała przez blisko 150 lat, aż do ich zniszczenia przez koronę hiszpańską w 1767 roku. Jezuickie redukcje były wspólnotami miejscowej ludności kierowanymi przez jezuitów i są jednym z kontrowersyjnych rozdziałów historii Ameryki Łacińskiej; bywają opisywane bądź jako socjalistyczne utopie, bądź jako autorytarne i teokratyczne reżimy. Dzięki misjom w kolonialnej Ameryce Południowej „Jezuici zbudowali jedno ze swoich najbardziej oryginalnych i wpływowych instytucji”<sup>33</sup>. Innym dobrym przykładem działalności jezuitów jest historia wspomnianych misji w Chinach. Są one uważane za jedno z najważniejszych wydarzeń w historii stosunków pomiędzy Chinami i światem Zachodnim. Wyróżniały je cztery główne cechy: 1) polityka adaptacji do kultury chińskiej, 2) głoszenie chrześcijańskiej doktryny „ze szczytu do dołu”, 3) używanie europejskiej nauki celem przyciągnięcia wykształconych Chińczyków i 4) otwarcie i tolerancja wobec wartości chińskich<sup>34</sup>. Te misje są doskonałym przykładem owocnych stosunków pomiędzy dwiema kulturami i dwoma systemami wierzeń w okresie przednowoczesnym. W czasie ich największego rozkwitu jezuici byli uważani za najbardziej wpływowych doradców cesarza, którym powierzano wiele prestiżowych funkcji na jego dworze. To dziedzictwo Ricciego ciągle czeka na kontynuatorów.

<sup>32</sup> F.X. Clooney, *Comparative Theology. Deep Learning Across Religious Borders*, Oxford 2010.

<sup>33</sup> G.A. Bailey, *Jesuit architecture in colonial Latin America*, [w:] *The Cambridge Companion to the Jesuits*, op. cit., s. 233.

<sup>34</sup> N. Standaert, *Jesuits in China*, op. cit., s. 172–173.

Również w Polsce Janusz Tazbir pisał już przed laty o sarmatyzacji polskiego katolicyzmu, a więc o przejmowaniu zastanej obyczajowości, a nawet wierzeń lokalnych, do sposobu wdrażania chrześcijaństwa w okresie kontrreformacji przez jezuitów<sup>35</sup>.

Czy w XXI wieku cisza jako droga do siebie stanie się nie tylko elementem tradycji jezuickiej, ale również katolicyzmu polskiego, trudno dociec, ale samo postawienie takiego pytania powinno prowokować interesujące odpowiedzi. Powyższe uwagi były taką próbą. Zapewne niezbyt udaną, ale to nie znaczy, że nie można podejmować dalszych i lepszych.

Mam świadomość, że pisząc o ciszy, napisałem tekst dotyczący zakonu jezuitów, jego historii, współczesnych kontekstów jego funkcjonowania, wyzwań, które moim zdaniem stoją dziś przed Towarzystwem Jezusowym. Wiem, że problematyka ciszy została przeze mnie wspomniana tylko w kilku miejscach. Jednak jestem gotów bronić tezy, że nie można z tego czynić zarzutu, że nie jest ona obecna na każdej stronie czy w każdym akapicie. Paradoksalnie mimo, że można odnieść wrażenie, że jej obecność stanowi wątek, o którym pisząc ten tekst, tylko myślę, ale go nie rozwijam, to jednak właśnie ta dyskretna obecność stanowi siłę obecności ciszy w duchowości jezuickiej. Postrzeganej wszak jako aktywizm i czasami nadmierny wręcz dynamizm. Tymczasem zarówno różnorodność podejmowanych zadań duszpasterskich, jak i oryginalność w rozwijanych koncepcjach teologicznych była możliwa dzięki wierności zasadzie *contemplativus in actione*, a więc czerpaniu siły i energii z modlitewnego wyciszenia.

## Abstract

The Jesuits are still an intriguing phenomenon. The order is famous, first and foremost, for its engagement in the defense of the papacy, especially in struggling its opponents. However, one might look in a different way at the Jesuits and their importance to the Church and to culture in general. This might be achieved by looking at their contribution to the increasing interest in meditation, hence, a kind of silence, or the ability to hear it. Is silence, as a way to the self, will become in the 21st century not only an element in the Jesuit tradition but also in Polish Catholicism? It is hard to answer this question, but only the fact of raising such a question should provoke interesting answers. This article is such an attempt.

---

<sup>35</sup> J. Tazbir, *Jezuici między Rzeczpospolitą i Rzymem*, [w:] I. Koberdowa, J. Tazbir (red.), *Szkice z dziejów papieżstwa*, Warszawa 1989, s. 96.

## Cisza i milczenie – perspektywa monastyczna

### Wprowadzenie

Na początku niniejszych rozważań konieczne jest rozróżnienie pomiędzy ciszą i milczeniem. W praktyce będzie to jednak raczej stwierdzenie bliskości czy wręcz pokrewieństwa obu pojęć, co może wydawać się bardziej oczywiste w innych językach europejskich, niż polski – zasadniczo bazujących na łacińskim słowie *silentium*, które posiada bardzo szeroki zakres znaczeniowy. Jest jednak w łacinie też słowo *taciturnitas* oznaczające w technicznym sensie milczenie. Z pewnością byłoby też ciekawe porównanie w innych językach pola znaczeniowego słów określających ciszę lub/i milczenie. Na potrzeby naszych rozważań skonstatujemy jedynie, że oba terminy najczęściej stosowane są zamiennie. Nie oznacza to jednak ich tożsamości. Teresa Olearczyk podsumowuje swą analizę definicji słownikowych obu pojęć następująco:

Z przedstawionych definicji słownikowych można wysnuć wniosek, że zarówno pojęcie ciszy, jak i milczenia mówi o tej samej rzeczywistości, z tą różnicą, że cisza opisuje ją od strony obiektywnej, mówi o pewnym stanie fizycznym i psychicznym (pozostanie w ciszy – cisza wewnątrz człowieka, harmonia, spokój), podczas gdy milczenie, od strony subiektywnej – wiąże się ono z czynnością osoby, która milczy, pojęcie to wskazuje charakter wolicjonalny<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Cyt. za: [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/wam\\_2010\\_cisza\\_01.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/wam_2010_cisza_01.html) (dostęp: 16.08.2014).

Nie da się mówić w pełni o ciszy w pewnych kontekstach kulturowych czy historycznych bez tej jej organicznej relacji z milczeniem. Jedynie w taki właśnie sposób można dotrzeć do swoistej kultury ciszy (i milczenia), którą wytworzyła tradycja monastyczna. Ma ona ponad dwa tysiące lat i obecna jest w wielu religiach – zwłaszcza w hinduizmie, buddyzmie i chrześcijaństwie. Mimo różnorodności kulturowej i społecznej, zadziwiająco okazuje się i dzisiaj bardzo wyraźne podobieństwo życia mnichów w różnych religiach. Jest to faktem niezależnym od uwarunkowania historycznego, co pozwoliło Raimonowi Panikkarowi wręcz na dostrzeżenie w postawie mnicha archetypu człowieczeństwa<sup>2</sup>. Ideał monastycyzmu nieustannie inspirował, co ma miejsce do dzisiaj. Jest on w jakiejś mierze miarą tęsknot człowieka za czymś więcej, niż tylko doczesność. Może też dlatego mnisi są awangardą dialogu międzyreligijnego<sup>3</sup>. Mówienie o nich, podpatrywanie ich tradycji byłoby więc wyrazem poszukiwań duchowych. Czyż taki nie jest ukryty sens badań nad ciszą?

Niniejsze rozważania będą dotyczyć tych śladów ciszy, które przekazały nam źródła z historii monastycyzmu chrześcijańskiego. Są to teksty opisujące zarówno praktykę, jak i teorię milczenia, które mnisi traktowali zawsze z wielką uwagą, starając się jak najlepiej włączyć je w swoje życie.

Przy okazji warto wyjaśnić samo pojęcie mnich. W naszym tekście będziemy odnosić je do tradycji chrześcijańskiej, która – jak wspomnieliśmy powyżej – nie jest zresztą jedyną znającą życie mniszę. Mnisi pojawili się w chrześcijaństwie dość wcześnie – już w III w. Był to ruch społeczny i duchowy o trudnej do wyjaśnienia genezie i wielkim rozmachu<sup>4</sup>. Będąc pierwszą formą, jak to dzisiaj mówimy, „wymiaru charyzmatycznego” w Kościele, pozostawił trwały ślad w dziejach Kościoła. Z niego bowiem wywodzi się całe wielkie bogactwo obecnego życia konsekrowanego. A że mnisi nie uważali się bynajmniej za jakąś szczególną klasę w Kościele, lecz po prostu chcieli żyć radykalnie według Ewangelii i bardziej uważali się za świeckich niż za duchownych, ich postawa okazuje się szczególnie cenna dla każdego chrześcijanina<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> Czemu dał wyraz w swej książce *Blessed Simplicity. The monk as universal archetype*, New York 1982.

<sup>3</sup> Jest on celem funkcjonującej przy konfederacji benedyktynów organizacji DIMMID (Monastyczny Dialog Międzyreligijny): [http://www.dimmid.org/index.asp?Type=B\\_BA-SIC&SEC={BC017D65-A302-47F4-9249-1F6D3FB5CEDE}](http://www.dimmid.org/index.asp?Type=B_BA-SIC&SEC={BC017D65-A302-47F4-9249-1F6D3FB5CEDE}) (dostęp: 6.09.2014).

<sup>4</sup> Najpełniejszą obecnie monografią tego tematu w Polsce jest praca Ewy Wipszyckiej *Drugi Dar Nilu*, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2014.

<sup>5</sup> Syntetyczny opis pierwszej społeczności mnichów w Egipcie znaleźć można we wstępie

Praktykę milczenia mnichów będziemy analizować w oparciu o dwa źródła. Pierwszym będą najstarsze znane nam teksty o życiu pierwszych mnichów, wspomniane już *Apoftegmaty*<sup>6</sup>, drugim – *Reguła św. Benedykta*. Te dwa teksty, chociaż funkcjonują w szerokim obszarze interpretacji, są podstawowymi źródłami dla monastycyzmu chrześcijańskiego.

## Milczenie u Ojców Pustyni

*Apoftegmaty* są tekstem bardzo specyficznym. W znacznej części zawierają one krótkie, niekiedy bardzo wyraziste – by nie rzec dosadne – historie, często zwieńczone krótką frazą czy wręcz jednym słowem (stąd właśnie bierze się tytuł zbioru – apoftegmaty [*apoftegmoi*] to nic innego jak „słowa”). Wszystko jest bardzo intensywne i niekiedy tak „gęste”, że wymaga szczególnej uwagi i interpretacji. Nie jest to dyskurs prowadzony wedle logiki, do której jesteśmy przyzwyczajeni. Raczej wciąż jesteśmy zaskakiwani i zmuszeni do refleksji polegającej głównie na rewizji dotychczasowych naszych poglądów. W takiej sytuacji nie jest łatwo o jakąkolwiek syntezę. Zawsze pozostanie ona niepełna. Jednakże, aby przynajmniej zachęcić do sięgnięcia po oryginalny tekst, trzeba poszukać jakiegoś klucza do uporządkowania zawartych w nim treści. Istnieje spora liczba apoftegmatów poruszająca mniej lub bardziej bezpośrednio temat milczenia. Podzielić je można na cztery grupy ukazujące cztery aspekty milczenia u Ojców Kościoła:

- a) milczenie jako alternatywa nawet dla dobrych słów;
- b) milczenie jako jedna z fundamentalnych zasad życia mnichów;
- c) milczenie jako styl życia mnichów;
- d) milczenie jako przedmiot i narzędzie ćwiczenia czy wręcz walki.

---

Ewy Włóczyckiej, który otwiera pierwszy tom *Apoftegmatów* (czyli powieści czy historii o pierwszych mnichach) – *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Tom 1. Gerontikon Księga Starców*, tłum. s. M. Borkowska OSB, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, wyd. 3, Kraków 2007, s. 15–90.

<sup>6</sup> Posłużymy się czterotomową ich edycją dostępną w języku polskim. Poza tomem wspomnianym w poprzednim przypisie tworzą ją: *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Kolekcja systematyczna*, przekład ks. Marek Kozera, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 1995; *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Tom 3. Zbiory etiopskie (wybór), mniejsze zbiory greckie, zbiory łacińskie*, tłum. ks. S. Kur, ks. M. Rymuza, ks. M. Starowieyski, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2011; *Apoftegmaty Ojców Pustyni. Tom 4. Zbiór anonimowy wydany przez François Nau*, tłum. M. Borkowska OSB, E. Dąbrowska, M. Pawlik OSB, Tyniec Wydawnictwo Benedyktynów, Kraków 2013.

Oczywiście taki podział jest arbitralny i niekoniecznie ostry. Jak jednak precyzyjnie ująć rzeczywistość tak tajemniczą – i do tego wydobywaną z prastarych źródeł? Wszystkie wspomniane cztery aspekty mają pewien wymiar teologiczny: Pierwszy ma charakter praktyczny, drugi ideowy, trzeci retoryczny, czwarty psychologiczny (by nie rzec ascetyczny). Niewątpliwie się zazębiają, jest w nich też jednak pewna gradacja. Prowadzą od pojedynczych sytuacji do całego życia, od stanu statycznego pokoju do pełnego dynamizmu nieustannego nawracania się. Spróbujmy się więc im przyjrzeć. Będzie to polegać na przedstawianiu i omawianiu kolejnych apoftegmatów ilustrujących, naszym zdaniem, określony aspekt milczenia.

## Milczenie jako alternatywa dla słów

Nie chodzi tu tylko o zastosowanie znanego powiedzenia „mowa jest srebrem, a milczenie złotem”. Tradycja monastyczna – idąc zresztą za przekazem biblijnym – jest bardzo sceptycznie nastawiona do jakichkolwiek słów. Mimo że są one konieczne, należy się na nie decydować z ogromną ostrożnością. Ukazuje to apoftegmata przypisywany prekursorowi życia monastycznego, św. Antoniemu Wielkiemu:

Bracia ze Sketis wybrali się do abba Antoniego; i kiedy wsiadli na łódź, spotkali pewnego starca, który też tam jechał, a którego oni nie znali. Rozsiedli się w łodzi i rozprawiali najpierw o słowach Ojców, potem o Piśmie Świętym, potem znowu o swoim rękodziele. A starzec milczał. Kiedy dotarli do przystani, okazało się, że i on idzie do abba Antoniego. I gdy do niego przybyli, powitał ich: „Dobrego towarzysza drogi znaleźliście w tym starcu!” A do starca powiedział: „Dobrych braci miałeś w drodze ze sobą abba!” Odrzekł starzec: „Dobrzy to oni są, ale ich zagroda nie ma bramy, i każdy, kto zechce, wchodzi do stajni i odwiązuje osła”. Powiedział to w tym sensie, że mówili wszystko, co im ślina na język przyniosła<sup>7</sup>.

Sama sytuacja rozmowy na statku wydaje się zwyczajna. Konkluzja jednak co najmniej dziwi swą radykalnością. Przecież ci podróżujący mnisi zasadniczo rozmawiali o sprawach pobożnych („słowa Ojców”, „Pismo święte” – choć temat „rękodziela” mógłby już budzić wątpliwości). Jakim prawem milczący towarzysz podróży tak srogo ich osądza? Czy swymi

<sup>7</sup> *Apoftegmaty...*, t. 1, 18 (18), 134–135. Por. też *ibidem*, t. 2, IV, 1 (18), 99.

słowami nie zranił spotkanych na statku mnichów? Struktura apoftegmatu nie pozostawia wątpliwości: ta właśnie ostra, podsumowująca całe zdarzenie teza jest jak najbardziej słuszna. W niej zawiera się nauka, której mają służyć *Apoftegmaty*. A tak naprawdę chodzi o rozsądek i dyskreję. Milczenie oznacza kontrolę wypowiedzi, na które się decydujemy. W innym apoftegmacie czytamy, jak abba Ammoem, idąc do kościoła, nie pozwalał swojemu uczniowi iść obok siebie, lecz z daleka. Nawet więc gdy ten ostatni o coś starca pytał, przybliżał się do niego na moment pytania, po czym się znowu rozdzielali. Abba wyjaśnił to w następujący sposób: „To dlatego, że do rozmowy pożytecznej mogłyby się domieszać niepotrzebne sprawy: dlatego nie pozwalam ci iść obok”<sup>8</sup>.

Słowa są uwikłane w wiele emocji, niosąc tym samym balast wielu rzeczy, których nie zawsze dotyczą bezpośrednio. Milczenie pozwala zachować właściwy sens słów. Filtruje je. Jest wyrazem czujności, dzięki której znaczą one to tylko, co mają znaczyć. Dotyczy to nie tylko samego faktu mówienia, ale i tematyki. Pewne tematy, z uwagi na swoją specyfikę mogą okazać się szczególnie niebezpieczne dla rozmawiających. Ważny jest ich odpowiedni dobór, co też winno być przedmiotem szczególnego rozeznania. Jak to ujęto w innym apoftegmacie:

Pewien brat zapytał młodego mnicha, który zachowywał milczenie: „Czy dobrze jest mówić, czy milczeć?” Chłopiec ów odpowiedział mu: „Jeśli są to słowa zbyteczne, zaniechaj ich. Jeśli zaś dobre, stwórz możliwości dla dobra i mów. Choćby jednak byłyby to dobre słowa, nie przedłużaj, lecz kończ szybko to, co mówisz i pozostań w pokoju”<sup>9</sup>.

Można mieć wrażenie, że mówienie jest tu koniecznością. Jak sprawić, by były to jednak dobre słowa? Nie wszystkie tematy, które pozornie wydają się dobre, są bezpieczne. Zapytany o to, jak rozmawiać, by do rozmowy nie wplotły się „jakieś niepotrzebne tematy”, abba Pojmen odpowiedział abbie Ammunowi: „Jeżeli nie możesz milczeć, to raczej mów o słowach starców, a nie o Piśmie: niemałe w tym bowiem niebezpieczeństwo”<sup>10</sup>. Na czym to niebezpieczeństwo miałyby polegać, ukazuje historia dostępu chrześcijan

<sup>8</sup> *Ibidem*, t. 11 (130), 172.

<sup>9</sup> *Ibidem*, t. 2, X, 108 (1237), 221. Inna wersja tego apoftegmatu brzmi: „Jeśli to słowa bezużyteczne, to je odrzuć; a jeśli dobre, przyznaj dobru prawo i mów. Jednakże nawet jeśli są dobre, nie przedłużaj ich, ale je zakończ szybko i zamilknij” *Ibidem*, t. 4, N 237 (1237), 241.

<sup>10</sup> *Ibidem*, t. 1, 2 (136), 175. Por. też *ibidem*, t. 2, XI, 21 (136), 230.

do Biblii. Trzeba było wielu wieków, aby istniejące *status quo* zakwestionowała Reformacja. Jej postulaty zaś zostały konstruktywnie podjęte przez Kościół dopiero na przestrzeni ostatnich stu lat. Choć mnisi czytali Biblię, bliskość autorytetu była cenniejsza niż biblijna erudycja.

Milczenie jest zalecane także tam, gdzie wydaje się konieczne zajęcie stanowiska i jednoznaczne odniesienie się do takiej czy innej postawy moralnej:

Pewien brat pytał abba Pojmena: „Jeżeli widzę upadek mego brata czy dobrze jest go zataić?” Odpowiedział mu abba Pojmen: „Ilekoć ukrywamy upadek naszego brata, Bóg zakrywa i nasz upadek: a ilekoć ujawniamy upadek brata, Bóg i nasz ujawnia”<sup>11</sup>.

Taka postawa jest wynikiem świadomości własnej sytuacji egzystencjalnej: wszyscy jesteśmy grzesznikami i potrzebujemy Bożego miłosierdzia. Milczenie jest też więc wyrazem pokory i uznania własnej słabości. Nie zawsze jest to łatwe. Może prowadzić do odczuwania niepokoju. O takiej sytuacji mówi inny apoftegmat:

Pewien brat zapytał starca: „Jeśli mieszkam razem z braćmi i widzę jakąś rzecz niestosowną czy powinienem zwracać im uwagę?” Starzec odrzekł: „Jeśli są starsi lub twoi rówieśnicy, to gdy będziesz milczał, zachowasz większy pokój ducha. Tym sposobem bowiem staniesz się mniejszym i wolnym od troski”. Brat rzekł wtedy: „Cóż więc mam robić, ojcze, gdy duch mój doznaje niepokoju?” Starzec powiedział: „Jeśli trapi cię to, to upomnij ich jeden raz z pokorą. Jeśli cię nie posłuchają, złóż swą troskę na Pana, a On sam cię pocieszy. Trzeba bowiem, by ten, kto czci Boga, powierzał Jemu swe sprawy, wyzbywając się swej własnej woli. Zastanów się jednak, czy twoje zatroskanie jest zgodne z wolą Bożą. Wydaje mi się, że lepiej jest milczeć. Milczenie bowiem w twoim przypadku jest pokorą”<sup>12</sup>.

Mimo że każda sytuacja ma charakter indywidualny (co w tym apoftegmacie jest ewidentne), to każdy mnich powinien zawsze pamiętać o pokorze. Ku niej właśnie prowadzi milczenie. Tylko w ten sposób można osiągnąć trwały pokój – zasadniczy cel życia mnicha. Milczenie jest więc ważnym narzędziem do regulowania naszego kontaktu z innymi ludźmi. W pewnym sensie chroni nas ono przed nimi – tam zwłaszcza, gdy w grę

<sup>11</sup> *Ibidem*, t. 1, 64 (638), 388. Por. *ibidem*, t. 2, IX, 6 (638), 182.

<sup>12</sup> *Ibidem*, t. 2, XV, 76 (1318), 288.

wejść może sąd, potępienie, a więc pewne formy skonfliktowania się z drugim człowiekiem. Krańcowy przykład takiej sytuacji znajdujemy w apoftegmacie opowiadającym o mnichu, którego obsługiwał brat i dziewczica:

Zdarzyło się kiedyś, że obydwójce przyszli do starca i spotkali się. Kiedy już zrobiło się późno i nie mogli wrócić do siebie, starzec rozłożył dla nich obojga matę, aby przenocowali. Brat ów nie wytrzymał jednak naporu cielesnego i zhańbił grzechem nieczystym tę nieszczęsną dziewczicę. Popełniwszy grzech, rano oddalił się. Starzec poznał, co się stało, lecz przewidując, co nastąpi, milczał. Kiedy oni odchodzili, odprowadził ich nie okazując żadnego wzburzenia. Po rozstaniu się ze starcem zaczęli wspólnie się zastanawiać: „Czy starzec wie, co zrobiliśmy, czy nie?” Przejęci żalem zawrócili do niego i powiedzieli: „Ojczy, czy wiesz, jak strasznie nieprzyjaciel nas uwiódł i upokorzył, czy nie?” Ten odpowiedział: „Wiem, synu”. Spytali go: „Gdzie była twa myśl w tej godzinie naszej śmierci?” Starzec odrzekł: „Myśl moja była w tej godzinie tam, gdzie został ukrzyżowany Chrystus. Stałem i płakałem zarówno z mego, jak i waszego powodu. A ponieważ Pan odwzajemniając się obiecał, że okazecie żal – upominam was, abyście lecząc ranę, którą otrzymaliście z powodu pychy, stali się bardziej gorliwymi”. Otrzymawszy od niego pokutę odeszli, mężnie walcząc od tego czasu, aby mogli stać się naczyniami wybranymi<sup>13</sup>.

Już nie chodzi tu tylko o pokój własny czy w danej relacji. W powyższym apoftegmacie milczenie staje się środkiem wychowawczym i duszpasterskim. Wywołuje żal i nawrócenie. Okazuje się wszak wyrazem wielkiej delikatności i wrażliwości na drugiego, nawet grzeszącego człowieka.

Taka postawa jest ważna i potrzebna nie tylko w sytuacjach o ewidentnym wydźwięku moralnym, gdzie wydawałaby się wskazana jakaś, najlepiej skuteczna interwencja. Także w sytuacjach praktycznych, o mniejszym moralnym wydźwięku milczenie może wiele. Niekiedy spowodować to może niemałe komplikacje natury praktycznej. Ostatecznie jednak zawsze na koniec pojawi pokój jako najpiękniejsze zwińczenie relacji z innymi. Ciekawy tego przykład przynosi następujący apoftegmata:

Pewien brat zapytał abba Sisoesa: „Jeżeli podczas drogi przewodnik nasz zabłądzi, czy trzeba mu to powiedzieć?” Starzec odrzekł: „Nie”. Brat pytał: „Więc mamy pozwolić, żeby nas sprowadził z drogi?” Odpowiedział starzec: „A co? Może

<sup>13</sup> *Ibidem*, t. 2, XXI, 15 (1013), 371.

wziąć kija na niego? Znałem ja braci, którzy szli kiedyś przez pustynię w nocy, a ich przewodnik zabłądził. Ich zaś było dwunastu, i wszyscy się zorientowali, że źle idą. I każdy walczył ze sobą, żeby nic nie powiedzieć. A kiedy nastał dzień, przewodnik zauważył, że zabłądził, i powiedział im: „Wybaczcie mi poszedłem w złym kierunku”. Oni zaś wszyscy odpowiedzieli: „Wiemy, tylko nic nie mówiliśmy”. A on na to zdumiał się i stwierdził, że bracia aż do śmierci panują nad swoim językiem. I oddał chwałę Bogu. A zeszedli wtedy z drogi o mil dwanaście”.

Z dzisiejszego punktu widzenia trudno nam się zgodzić z postawą tych dwunastu braci. W ostatecznym rozrachunku osiągnęli jednak efekt ważniejszy niż sprawne dotarcie do celu: dali świadectwo wartościom dla siebie najważniejszym. W takich przypadkach doraźne cele muszą ustąpić przed priorytetami zasadniczymi. Milczenie – z jednej strony do nich należąc (o czym poniżej) – w pewnym sensie ich strzeże. Być może w opisanej sytuacji chodziło też o kontestację mało kulturalnych reakcji podróżników na fakt zgubienia drogi przez przewodnika, o czym świadczy drugie zdanie starca „A co? Może wziąć kija na niego [tj. przewodnika]?” Mnisi niemalże do przesady szanują kompetencje przewodnika, nie zapominając tym samym, jakie jest ich miejsce. I nie przychodzi im to łatwo. Jak czytamy w tekście, „każdy walczył ze sobą, żeby nic nie powiedzieć”. Milczenie, jak każda wartość, wymaga wysiłku. Nade wszystko jednak cenią to, co z milczenia wynika: pokój. Nawet dobre słowa zdają się mieć swoją granicę – swoją miarę, którą właśnie określa milczenie. Abba Arseniusz wyznał pod koniec życia: „zawsze żałowałem, że coś powiedziałem, nigdy natomiast, milczenia”<sup>14</sup>. Słowa niosą w sobie jakąś ambiwalencję, której nie ma milczenie. Niewątpliwie jest to ujęcie radykalne, ale – jak to zazwyczaj w przypadku mnichów bywa – z egzystencjalnego punktu widzenia bardzo prawdziwe. Wymaga samozaparcia się i cierpliwości. Jeden z apoftegmatów opowiada o dyskusji, w której zabierali głos wszyscy obecni, z wyjątkiem jednego. Gdy go zapytano, dlaczego się nie odezwał, przymuszony przez jednego z braci do odpowiedzi rzekł: „Wybacz mi, powiedziałem swoim myślom: »Jeśli się nie odezwie derka pod tobą, nie odezwiesz się i ty«. I tak wytrwałem w milczeniu i nie przemówiłem”<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> *Ibidem*, t.2, XV, 9 (70, 78, 79), 265–267, 267. Por. też *Apoftegmaty...*, t. 1, 40 (78), 154–155.

<sup>15</sup> *Ibidem*, t. 4, N 29 (1029), 157.

Mimo że wypowiedź ta nieco szokuje, milczenie ukazane jest w niej jako coś naturalnego: niczym jakaś pierwotna postawa. W pewnym sensie jest ono weryfikacją autentyczności i wartości mnicha. Jeden z apoftegmatów opowiada o pewnym adeptcie życia mniszego, który od swego mistrza dostał za zadanie przez pięć lat nic nie mówić. Mimo rozmaitych prób mających sprawdzić jego wytrwałość, nie złamał milczenia – i to nawet wtedy, gdy była niemożliwa przeprawa przez rzekę, co musiałby opowiedzieć: w takim przypadku w sposób cudowny został przewieziony na drugi brzeg przez krokodyla. Gdy się wszystko to ujawniło po jego śmierci, świadkowie zdumiewali się i chwalili Boga<sup>16</sup>.

Wiernie zachowane milczenie wnosi jakąś pogodność. Jest pięknym świadectwem wartości wykraczających poza porządek przyrodzony. Takie heroiczne (i zarazem charyzmatyczne) milczenie jest jednak rzadkością. Stąd przez tyle wieków powtarza się o nim budujące historie. Oto jeszcze jedna:

Przyszedł ktoś do wspólnoty ze świata, a miał ze sobą swego syna. Ojciec wspólnoty zaś, chcąc go wypróbować, powiedział mu: „Nie rozmawiaj z synem, ale traktuj go jak obcego”. On na to: „Uczynię według twego słowa”. I przez wiele lat z nim nie mówił. A kiedy przyszedł czas, że syn jego został wezwany i miał już umierać, starzec powiedział do ojca: „Teraz już idź i porozmawiaj ze swoim synem”. On na to: „Jeśli pozwolisz, zachowamy nakaz aż do końca”. Umarł więc, a nie pomówił z nim. I zdumiewali się wszyscy, że tak radośnie przyjął i wypełnił rozkaz<sup>17</sup>.

To już może nam się wydawać przesadą! A jednak w tym tekście jest tak wiele pokoju, że każe on nam zrewidować nasze rozumienie roli mowy także w najbliższych rodzinnych relacjach. Zarówno opisany ojciec, jak i jego syn świadczą, że istnieje porządek nie z tego świata, dużo wspanialszy niż najpiękniejsze przecież na ziemi więzi rodzicielskie. Ten właśnie porządek stanowi naczelną zasadę życia mnicha. Rzecz jasna w pełni wpisuje się w nią milczenie.

---

<sup>16</sup> *Ibidem*, t. 4, N 46 (1046), 169–170.

<sup>17</sup> *Ibidem*, t. 4, N 72 (1072), 184.

## Milczenie jako zasada życia

Nie jest łatwo zdefiniować, kim jest mnich. Być może należało to uczynić na początku niniejszych rozważań. A przecież i w samych *Apoftegmatach* raz po raz pojawiają się zasadnicze pytania o to, jak być mnichem, o sens życia, o zbawienie. Stawiane są one dyskretnie, gdyż, jak pamiętamy, mnisi byli bardzo ostrożni w formułowaniu ostatecznych i autorytarnych wniosków. Uderza jednak, że bardzo często wśród zasad czy wartości określających życie mnicha pojawia się właśnie milczenie. W jakiś sposób jest ono fundamentem mniszej tożsamości. Oto kilka przykładów:

Mawiał abba Andrzej: „Te trzy rzeczy przystoją mnichowi: przebywanie na obczyźnie, nędza i milczenie z cierpliwością”<sup>18</sup>.

Brat mieszkający z innymi braćmi zapytał abba Besariona: „Co mam robić?” Starzec mu odpowiedział: „Milcz i nie mierz sam siebie”<sup>19</sup>.

Rzekł abba Paweł z ludu Galla: „Te trzy rzeczy będę miał zawsze w pamięci: milczenie, pokorę ducha i aby móc powiedzieć: nie mam (żadnej) troski”<sup>20</sup>.

W powyższych przykładach panowanie milczenie wydaje się wręcz fundamentalną wartością dla życia mniszego. Zostaje ono odniesione do sytuacji egzystencjalnej mnicha, w pewnym sensie ją definiując. Zwraca uwagę związek milczenia ze świadomością mnicha jego sytuacji egzystencjalnej. Przytoczone teksty odnoszą milczenie do przebywania na obczyźnie, do nędzy mnicha, do jego „niemierzenia siebie” czy wreszcie do pokory oraz braku trosk. Milczenie łącząc się z tymi postawami zdaje się im towarzyszyć – a może nawet ich strzec. Jest to o tyle ważne, iż dotyczy relacji mnicha z innymi ludźmi. Jak pokazują apoftegmaty, relacje takie są nieuniknione – nawet w przypadku wielkiego umiłowania życia na pustyni. Bardziej bezpośrednią wskazówkę odnoszącą się do nich przynosi następujący apoftegmat, jakby konkretyzujący praktykę mniszego milczenia:

<sup>18</sup> *Ibidem*, t. 1, (152), 184. Warto tu jednak wspomnieć inny apoftegmat, w którym abba Lucjusz odpowiedział abba Longinowi na jego pomysł o pójściu na obczyźnię w następujący sposób: „Jeśli nie będziesz panować nad swoim językiem, nie będziesz na obczyźnie, jeśli nawet udasz się do innego miejsca. Jeśli natomiast tutaj będziesz trzymał język na wodzy, to nawet tu możesz być na wygnaniu”, *ibidem*, t. 2, X, 33 (449), 196. W jeszcze innym apoftegmacie czytamy: „*Życ jak pielgrzym – znaczy milczeć*”, *ibidem*, t. 3, 73 (911), 249.

<sup>19</sup> *Ibidem*, t. 1, 10 (165), 191.

<sup>20</sup> *Ibidem*, t. 3, 13, 66, 91.

W młodości abba Euprepiusz odwiedził pewnego starca i zapytał: „Abba, powiedz mi słowo: jak mogę być zbawiony?” A on mu odrzekł: „Jeśli chcesz być zbawiony, to kiedy odwiedzasz kogoś, nie odzywaj się pierwszy, póki cię nie zapytają”. On, bardzo przejęty tymi słowami, upadł na twarz i powiedział: „Ileż to książek przeczytałem, a takiego pouczenia nie znalazłem nigdzie!” I odszedł wielce zbudowany<sup>21</sup>.

Milczenie nie jest więc tylko brakiem słów, lecz sposobem przeżywania i budowania relacji. Zwraca uwagę praktyczny i konstruktywny sposób jego rozumienia. Nie przekreśla ono kontaktu z innymi, lecz go ustawia, nadając mu pewien charakter. Co więcej, jest ono nie tylko wyrazem pewnej wewnętrznej postawy, ale też reakcją na spotkania czy wyrażenia. Wielokrotnie jego waga zostaje podkreślona w momencie podsumowywania mniszego życia, które następuje w obliczu śmierci:

Abba Pojmen opowiadał, że gdy umierał brat Zachariasz, abba Mojżesz spytał go: „Co widzisz?” Ten odrzekł: „Najlepiej jest milczeć, ojcze”. Ten rzekł: „To prawda, synu, milcz”. W czasie jego śmierci abba Izydor spojrział w niebo i rzekł: „Raduj się, Zachariaszu, synu mój, gdyż otwarte ci zostały bramy królestwa niebieskiego”<sup>22</sup>.

Milczenie jest tu reakcją na przeżywanie śmierci przez osobę bliską Bogu. W ten sposób jednak wyrażona też zostaje ogólna afirmacja milczenia. Warto w tym kontekście przypomnieć przytoczone już poprzednio słowa umierającego abba Arseniusza, że nigdy nie żałował milczenia<sup>23</sup>.

Milczenie jako podstawowa wartość dla życia mniszego jest postawą wstępną, wyjściową. Może i powinno prowadzić ono dalej, co pośrednio wyraża poniższy apoftegmat:

Pewien brat zapytał starca: „Na czym polega pokora?” Ten odrzekł: „Abyś dobrze czynił tym, którzy ci zło wyrządzają”. Brat pytał dalej: „A jeśli ktoś nie dorośnie do tego poziomu?” Starzec rzekł na to: „Niech ucieka, niech wybiera milczenie”<sup>24</sup>.

<sup>21</sup> *Ibidem*, t. 1, 7 (224), 222. Por. też *ibidem*, t. 2, 19 (224), 192.

<sup>22</sup> *Ibidem*, t. 2, 18 (247), 271. Por. też *ibidem*, t. 1, (247), 231.

<sup>23</sup> Por. przypis 13.

<sup>24</sup> *Ibidem*, t. 2, XV, 63 (1305A), 284.

Nieco więcej światła na te może zaskakujące, ale szczerze słowa rzuca inny, pokrewny apoftegmat:

Pewien brat radził się abba Matoesa: „Co mam robić? Mam utrapienie ze swoim językiem: kiedy wchodzę między ludzi, nie potrafię go opanować, ale krytykuję wszystkie ich dobre czyny i robię im wymówki. Co mam poczyć? Starzec mu odpowiedział: „Jeśli nie potrafisz opanować języka, ucieknij i żyj samotnie. Bo to jest słabość; ten zaś, kto mieszka pośród braci, nie powinien być kanciasty, ale okrągły, żeby umiał się obracać ku wszystkim”. I dodał starzec: „To nie z powodu cnoty mieszkam samotnie, ale z powodu słabości: bo ci, którzy wchodzą pomiędzy ludzi, ci są silni”<sup>25</sup>.

Widzimy tu wyraźnie, że milczenie jest zabezpieczeniem i zapleczem w naszych relacjach z innymi. Nie może ich skutecznie rozwijać ten, kto nie potrafi sobie poradzić z samym sobą. Jeśli nie udają nam się właściwe, tj. pokorne i konstruktywne relacje z innymi, należy się wycofać i w pewnym sensie umocnić – właśnie przez milczenie, zagwarantowane zazwyczaj przez samotność. Taka postawa wycofania się, świadomości własnej słabości jest rdzeniem mniszej tożsamości. Można by ją określać jako pokorę nieustannie przyswajaną, ale wciąż niegotową do weryfikacji. Jest w tym jakiś niezwykle idealizm, wręcz utopizm, jasno wszakże ukazujący, o co chodzi w mniszym życiu. Milczenie ma tu kluczową rolę, o czym świadczy niemal surrealistyczny poniższy apoftegmat:

Powiadano o pewnym pustelniku, że wyszedł na pustynię odziany w lniany wór. Gdy uszedł trzy dni, wspiął się na skałę i zobaczył na niej zieloną trawę i człowieka, który pasł się jak dzikie zwierzę. Podszedł do niego skrycie i chwycił go. Ów jednak starzec był nagi, nie mógł znieść nawet zapachu człowieka. Przerażony z trudem wyrwał się z jego rąk i uciekał. Brat jednak pobiegł za nim, krzyząc: „Poczekaj na mnie gdyż podążam za tobą dla Boga”. Tamten odwrócił się i rzekł: „A ja dla Boga uciekam przed tobą”. Brat słysząc to zrzucił suknię lnianą, którą miał na sobie i zaczął go gonić. Starzec, gdy zobaczył, że zdjął odzienie, poczekał na niego. Kiedy ów zbliżył się, powiedział: „Kiedy odrzuciłeś od siebie to, co jest ze świata, i ja poczekałem na ciebie”. Brat ów zapytał go: „Ojciec powiedz mi słowo, abym stał się zbawiony”. Ten mu rzekł: „Unikaj ludzi, zachowaj milczenie, a będziesz zbawiony”<sup>26</sup>.

<sup>25</sup> *Ibidem*, t. 1, 13 (525), 345.

<sup>26</sup> *Ibidem*, t. 2, XV, 10 (1132D), 353.

Ten obraz życia mniszego wydaje się dziś niezrozumiały. Zakrawa na skrajną abnegację, niemającą nic wspólnego z normalnym życiem. Odczytując go jednak w kategoriach symbolicznych, znajdziemy w nim jednoznaczne odniesienie do pierwotnej rajskiej doskonałości człowieka, ku której miało radykalnie kierować się mniszę życie. Symbolizują to nagość i zielona trawa. Życie mnicha ma świadczyć o tej pierwotnej, rajskiej kondycji człowieka, do której odzyskania jesteśmy powołani. Im bardziej radykalne jest to świadectwo, tym jest czytelniejsze. W przytoczonym apoftegmacie uderza też jednak radykalny kontrast między „światem” a środowiskiem, w którym żyje bohater opowiadania. Jego dramatyzm wyraża gonitwa za mnichem i odrzucenie przez przybysza okrycia. Dopiero taki gest zdobywa zaufanie mnicha pustelnika. Nagość, bliskość natury są obrazami radykalnego, ale i pełnego pokoju oderwania się od świata. Do takiej właśnie postawy zachęca na końcu swego gościa bohater apoftegmatu. Obecność milczenia wśród atrybutów tej postawy chyba nie dziwi. Jest ono wyrazem nie tylko oderwania od świata i od ludzi, ale i uczestniczeniem w odzyskanej rajskiej „przynależności” ludzkiej natury. W takim kontekście wszelkie ludzkie słowo z samej swojej natury jest skażone i trzeba się przed nim strzec za wszelką cenę. Milczenie byłoby więc bramą i zabezpieczeniem ostatecznego i właściwego, tj. odkupionego stanu człowieka. W kluczu mistycznym mogłoby to oznaczać oddzielenie się od ziemskich tylko słów i dźwięków przy jednoczesnym otwarciu na ich nadprzyrodzone formy. Z jednej strony stając się granicą dwóch porządków – naturalnego i nadprzyrodzonego, ma szansę stać się też mostem pomiędzy nimi. Ma więc ono charakter dynamiczny. Jest terenem nieustannej czujności i walki.

## Milczenie jako ćwiczenie i walka

Jak to wiemy z obserwacji codziennej rzeczywistości, zwłaszcza w dzisiejszych czasach otaczającego nas zewsząd wielorakiego hałasu, o ciszę i milczenie trzeba walczyć. Życie, natura niosą ze sobą rozmaite dźwięki. Jak najbardziej widać to w przypadku zwykłych ludzkich emocji, które często określone są jak gwałtowne czy burzliwe. Jednym z ideałów mnicha była znana stoikom postawa braku podatności na emocje (*apatheia*). Nie chodziło w niej wszakże o nieodczuwanie emocji, ale o takie nad nimi panowanie, by nie zakłócały naszego pokoju. A że większość naszych emocji

pochodzi z interakcji z drugimi, nic dziwnego, że najlepszym ich regulatorem okazuje się milczenie. W ten sposób staje się ono zarówno terenem, jak i celem walki. Stawka jest wysoka – umiejscawia mnicha w samym środku zwania między dobrem a złem, którego głównym protagonistą jest szatan. Ważna jest więc wytrwałość:

Powiedział abba Dulas: „Jeżeli nieprzyjaciel nas przymusza do porzucenia milczenia, nie słuchajmy go; nic bowiem tak nie pomaga w walce przeciw niemu jak milczenie i niedożywienie. One to zaostrzają wzrok wewnętrzny”<sup>27</sup>.

W podobnym duchu wyraził się abba Pojmen, udzielając następującej rady bratu dręczonemu przez pokusy nieczyste: „Jeżeli (...) mnich powściąga swój brzuch i swój język, i prowadzi życie wygnańca, to ufaj: taki nie umrze”<sup>28</sup>.

W innym miejscu jego słowa były jeszcze bardziej dosadne:

„Kiedy Dawid walczył ze lwem, łapał go za gardziel i tak go od razu zabijał. I my, jeżeli samych siebie uchwycimy za gardziel i za żołądek, z pomocą Bożą zwyciężymy niewidzialnego lwa”<sup>29</sup>.

Milczenie jest obok postu głównym narzędziem w walce wewnętrznej. Dzięki nim mnich osiąga sprawność w rozeznawaniu i przeciwstawianiu się złemu. Abba Pojmen postrzegał to radykalnie. Powiedział: „Jakakolwiek trudność na ciebie przyjdzie, zwycięstwem nad nią jest milczenie”<sup>30</sup>.

Abba Filip natomiast ukazuje obronny, chciałoby się rzec, charakter milczenia: „Kto kocha milczenie, nie będzie zraniony strzałą nieprzyjaciela, a kto przebywa z ludźmi, odniesie wiele ran”<sup>31</sup>.

Inny apoftegmat podaje, obok milczenia jeszcze inne środki zabezpieczające przed napaścią wroga. Zwraca uwagę umieszczenie milczenia na pierwszym miejscu:

Rzekł starzec: „Ćwicz się w milczeniu, nie troszcz się o nic, oddawaj się rozmyślanii, kładź się i wstawaj w bojaźni Bożej – a nie będziesz się bał napaści bezbożników”<sup>32</sup>.

<sup>27</sup> *Ibidem*, t. 1, 1 (194), 210.

<sup>28</sup> *Ibidem*, t. 1, 62 (636), 389–388, 388, por. t. 2, V 10 (636), 120.

<sup>29</sup> *Ibidem*, t. 1, 178 (752), 410.

<sup>30</sup> *Ibidem*, t. 1, 37 (611), 383.

<sup>31</sup> *Ibidem*, t. 3, 353, 233.

<sup>32</sup> *Ibidem*, t. 3, 274 (1274), 251, oraz t. 2, XI, 55 (1274), 238.

Strzeżenie milczenia jest więc ważnym, ale i delikatnym obszarem. Pokazują to słowa abba Epifaniusza, który powiedział, że „Sprawiedliwi grzeszą wargami, bezbożni zaś całym ciałem. I dlatego śpiewa Dawid:

Postaw, Panie, straż przed moimi ustami i wartę przy bramie warg moich, oraz: Rzekłem: będę pilnował dróg moich, abym nie zgrzeszył językiem”<sup>33</sup>.

Nawet mnichom nie jest wszakże łatwo zapanować nad językiem. Raz po raz apoftegmaty wspominają o tym:

Abba Józef zapytał abba Nisteroosa: „Co mam zrobić z językiem, bo nie umiem go opanować?” Starzec mu odrzekł: „A jak już mówisz, czy to cię zaspokaja?” On odpowiedział: „Nie”. Rzekł starzec: „Skoro więc nie znajdujesz w tym uspokojenia, po cóż mówisz? Milcz raczej, a jeżeli zdarzy się rozmowa, więcej słuchaj, niż gadaj”<sup>34</sup>.

Kiedyś abba Sisoos powiedział z ufnością: „Odwagi! Oto już od trzydziestu lat nie proszę Boga nawet o darowanie mi grzechów, tylko o to jedno wciąż się modłę: „Panie Jezu, ustrzeż mnie od mojego języka!” Ale aż do dziś codziennie z jego powodu upadam i grzeszę”<sup>35</sup>.

Mówiono o abba Agatonie, że przez trzy lata trzymał kamyczek w ustach, aż dopóki się nie wyćwiczył w milczeniu<sup>36</sup>.

Abba Tithoes powiedział: „Nasz trud pielgrzymi polega na tym, by utrzymać na wodzy swój język”<sup>37</sup>.

Abba Serapion rzekł: „Zniosłem więcej trudów fizycznych niż mój syn Zachariasz, a nie osiągnąłem jego miary w pokorze i milczeniu”<sup>38</sup>.

Może nieco dziwić, że kto jak kto, ale mnisi – osoby wszakże angażujące się całkowicie w życie dla Boga, co implikuje przecież także pracę nad sobą – mieli takie kłopoty z zachowywaniem milczenia. Jak pokazuje praktyka, jest to bardzo delikatny i ważny obszar, na którym rozgrywa się też wiele innych starć moralnych. Dlatego też abba Hyperechios powiedział:

„Jeśli ktoś w chwili gniewu nie panuje nad swoim językiem, to i nad namiętnościami nie panuje taki człowiek”<sup>39</sup>.

Inny starzec zaś powiedział:

<sup>33</sup> *Ibidem*, t. 1, 12 (207), 214.

<sup>34</sup> *Ibidem*, t. 1, 3 (558), 360.

<sup>35</sup> *Ibidem*, t. 1, 5 (808), 441, por. t. 2, IV, 44 (808), 108–109.

<sup>36</sup> *Ibidem*, t. 1, 15 (97), 161, por. t. 2, IV, 7 (97), 100.

<sup>37</sup> *Ibidem*, t. 2, IV, 49 (911), 109, por. t. 1, 2 (911), 476.

<sup>38</sup> *Ibidem*, t. 2, IV, 16 (440), 271.

<sup>39</sup> *Ibidem*, t. 1, 3 (920), 479, por. t. 2, IV, 54 (920), 110.

„Bezpieczeństwo, milczenie i rozmyślanie w ukryciu budują czystość”<sup>40</sup>.  
Obrazowo ukazuje to dość konkretna instrukcja udzielona przez jednego starców:

Pytanie: „Jeśli wyjdzie mnich na służbę i spotka go po drodze kobieta, jak może uciec od walki związanej z nieczystością?” Odpowiedź: „Nie może uciec od walki, ale może uciekać od uczynku, jeśli zachowa milczenie w czasie spotkania. Jak bowiem, gdy rozpalony materiał spotka się z siarką, wybucha ogień, tak i rozmowa: skoro spotka się mężczyzna z kobietą, powoduje grzech”<sup>41</sup>.

Biorąc poprawkę na ówczesne kulturowe i społeczne podejście do kobiety widzimy w tym apoftegmacie zapewne płynące z doświadczenia określenie ważnej roli milczenia w zmaganiach z namiętnościami. Milczenie nie jest więc zjawiskiem tylko akustycznym. W swym szerszym, monastycznym jego znaczeniu dotyczy najgłębszego pokoju ducha, czyli braku poruszenia, emocji (wyżej wspomniana *apatheia*). W takim kontekście można powiedzieć, że milczenie przenika całe życie mnicha, nadając mu styl (co jeszcze przedstawimy poniżej). Jeśli jednak tak, to walka jest zaiste totalna i poważna. Każdy szczegół się liczy. Jej konsekwencje są dalekosiężne. Warto jednak ją podjąć. Jak ujął to Abba Pojmen: „Każdą trudność, którą spotkasz, pokonasz dzięki milczeniu”<sup>42</sup>. Jasne jest jednak dla mnichów, że milczenie to tylko narzędzie, a nie żadna ostateczna perspektywa. Bardzo jasno i z dużą pokorą ukazuje to następujący apoftegmata:

Brat pytał starca: „Jeżeli są dwaj bracia, i jeden z nich milczy przez sześć dni w tygodniu i zadaje sobie wiele trudów, drugi zaś posługuje chorym: którego z nich dzieło Bóg milej widzi?” Odrzekł mu starzec: „Choćby ten, który milczy aż do sześciu dni, powiesił się za nos nie zdoła dorównać temu, który posługuje chorym”<sup>43</sup>.

Apoftegmata ten wyraźnie świadczy, iż nawet bardzo wytężone praktyki ascetyczne mnichów (i te dotyczące milczenia, i inne) były jedynie środkiem do walki z własną słabością i miały przygotować do innych, wyższego rodzaju działań. Zasadniczo chodziło o praktykowanie miłości

<sup>40</sup> *Ibidem*, t. 3, 78 (1127), 250; t. 2, IV, 26 (1127), 127.

<sup>41</sup> *Ibidem*, t. 3, 4, 197–198.

<sup>42</sup> *Ibidem*, t. 2, XVI, 9 (611), 296, por. t. 1, 37 (611), 383.

<sup>43</sup> *Ibidem*, t. 4, N 355 (1355), 280.

do drugiego człowieka – czyli takie ustawienie relacji z innymi, aby już nie byli zagrożeniem czy wrogiem, lecz raczej przedmiotem troski. Milczenie odgrywało więc kluczową rolę w przejściu z etapu koncentracji na sobie ku praktykowaniu miłości bliźniego. Stawało się warunkiem skutecznego świadczenia miłości, ale także duchowego postępu mnicha.

## Milczenie jako styl życia

Milczenie spowija życie mnicha<sup>44</sup>, wyznacza jego styl. Jest to bardzo wyraźne w wielu apoftegmatach, w których milczenie okazuje się kontekstem rozmaitych czynności. Od czysto technicznego znaczenia (jako alternatywa dla słów), poprzez sens ideowy (milczenie jako zasada) i ascetyczny (milczenie jako walka) dochodzimy do milczenia jako środowiska życia mnicha. Na czym miałyby to polegać? Oto na przykład o abba Agatonie i Abba Ammunie opowiadano,

że kiedy sprzedawali swe towary, raz tylko wymieniali cenę i przyjmowali w milczeniu i ze spokojem zapłatę, jaką im dano. A kiedy znowu sami chcieli coś kupić, cenę podaną sobie płacili w milczeniu i bez jednego słowa zabierali kupiony przedmiot<sup>45</sup>.

W obszarze działań ekonomicznych tego typu postawa jest czymś odważnym i ryzykownym. Niewątpliwie była czytelnym świadectwem priorytetów mnichów, ich podejścia do dóbr materialnych, a także wyrazem pokory. W rzeczywistości milczenie było bardzo czytelnym środkiem świadczenia przez mnichów o ich wartościach wobec rozmaitych ludzi. Abba Pambo proszony przez braci, by powiedział coś ku zbudowaniu arcybiskupa, odpowiedział: „Jeżeli nie buduje się moim milczeniem, to nie zbuduje się i słowem”<sup>46</sup>.

Z pewnością jest to bardzo radykalne podejście do milczenia. Jednak chyba zrozumiałe. Obecność milczenia w zwykłym codziennym życiu mnicha i, tym samym, jego formacyjną rolę ukazuje następujący apoftegmata:

<sup>44</sup> Nawiązuje do tego Thomas Merton w swoim klasycznym już wprowadzeniu w życie monastyczne pt. *The Silent Life*, Farrar Straus & Giroux 1999.

<sup>45</sup> *Ibidem*, t. 1, 16 (98), 161.

<sup>46</sup> *Ibidem*, t. 1, 2 (305), 250; t. 2, XV, 42 (305), 278.

Opowiadał abba Izaak: „Gdy byłem młody, mieszkałem u abba Kronosa; a on nigdy nie wydawał mi żadnych poleceń, chociaż był już stary i ręce mu drżały. Sam wstawał i podawał kubek mnie i wszystkim innym. Potem mieszkałem u abba Tedora z Ferme; i on też nie posyłał mnie do żadnej pracy, ale nawet sam stół zastawiał i mówił mi: »Bracie, jeżeli chcesz, chodź się posilić«. Ja zaś mówiłem do niego: »Abba, przyszedłem tutaj po to, aby ci służyć: dlaczego nie wydajesz mi żadnych poleceń?« Starzec nigdy mi na to nie odrzekł ani słowa. Poszedłem więc i opowiedziałem o tym innym starcom. Oni przybyli do niego i powiedzieli: »Abba, ten brat przyszedł do twojej świątobliwości po to, aby ci służyć: dlaczego nie dajesz mu żadnych poleceń?« Starzec im odpowiedział: »Czy to ja jestem opatem klasztoru, żebym mu rozkazywał? Ja mu nie mówię nic; ale jeżeli zechce, będzie tak robił, jak widzi, że ja robię«. Odtąd, ilekroć starzec miał coś zrobić, śpieszyłem pierwszy i sam to robiłem. A on, cokolwiek robił, robił w milczeniu: tak też i mnie nauczył pracować w milczeniu<sup>47</sup>.

Taka postawa jest wyrazem szacunku i wrażliwości – i do tego samego zaprasza. Oparta na milczeniu i wzajemnym zaufaniu jest przepiękną apoteozą wolności. Owszem, nie jest czymś oczywistym, trudno ją od razu zrozumieć – może z racji na stały wszędzie nadmiar słów. Zrozumiana jednak zostaje przyjęta i podjęta z wielkim oddaniem.

Także z naturalnego i praktycznego punktu widzenia jest jasne, że milczenie minimalizuje groźbę konfliktów. To jeszcze jeden praktyczny argument na korzyść milczenia, niewątpliwie wynikający z wielkiego doświadczenia życiowego mnichów. Raz jeszcze oddajmy głos abba Pojmenowi: „Jeżeli jesteś małomówny, znajdziesz pokój, gdziekolwiek zamieszkaż<sup>48</sup>.

Także dzisiaj tego typu rada nie traci nic ze swej aktualności. Nie sposób jednak sprowadzać milczenia mnichów do czysto praktycznego – czy jedynie pragmatycznego – wymiaru. Autentyczne życie w milczeniu domaga się głębi. Nie można go udawać ani prowadzić powierzchownie. Abba Pojmen mówił, że „bywa człowiek, który niby to milczy, ale jego serce osądza innych: ten mówi nieustannie. Ale bywa i taki, który mówi od rana do wieczora, ale zachowuje milczenie: to znaczy nie mówi nic niepożytecznego<sup>49</sup>.

Tak rozumiane **milczenie** jest postawą na wskroś wewnętrzną. Oznacza **pokój i stałą życzliwość do drugich. Samotność i milczenie nie są**

<sup>47</sup> *Ibidem*, t. 1, 2 (373), 277–278.

<sup>48</sup> *Ibidem*, t. 1, 81 (665), 392.

<sup>49</sup> *Ibidem*, t. 1, 27 (601), 381, por. t. 2, X, 51 (601), 202.

więc niczym innym jak przygotowaniem na spotkanie z drugim człowiekiem. Co więcej, gwarantują one pozytywny z naszej strony przebieg tego spotkania. Niektórzy Ojcowie ujmowali tę sprawę z teologicznego punktu widzenia. Ten sam abba Pojmen powiedział, iż „gdyby człowiek pamiętał o słowach”: Na podstawie słów twoich będziesz usprawiedliwiony i na podstawie słów twoich będziesz potępiony, „staralby się raczej milczeć”<sup>50</sup>. Zatem sam aspekt praktyczny milczenia nie wystarczy. Jak to bowiem zasygnalizowaliśmy powyżej, wyraża ono pierwszeństwo wartości nadprzyrodzonych. Ważna jest tu też motywacja teologiczna (a dokładniej eschatologiczna), która co prawda w argumentacji Ojców Pustyni nie pojawia się zbyt często, jednakże tak naprawdę skrywa najgłębszy sens całego milczenia:

Pewien brat pytał abba Sisoesa: „Co mam czynić?” Odrzekł mu: „To, czego szukasz, to głębokie milczenie i pokora, bo napisano: Szczęśliwi ci, którzy w Nim trwają: „w ten sposób zdołasz się ostać”<sup>51</sup>.

Milczenie i pokora jako pożądany stan, w którym mnich winien trwać, wydają się w tym apoftegmacie utożsamione z Bogiem. Ostateczną gwarancją pokoju i bezpieczeństwa jest bliskość Boga. Milczenie wraz z pokorą są niezawodnym środkiem ku tej bliskości prowadzącymi. Tylko wtedy ich praktykowanie ma sens. Sam stan milczenia nie może być więc uważany jako coś, co można osiągnąć – i w związku z tym odczuwać satysfakcję czy nawet dumę. W takim kontekście milczenie nie jest cnotą. Jest raczej drogą i wyrazem pokory, co jasno wyraził pewien starzec: „Jeśli nauczysz się milczeć, nie sądz, żeś zdobył cnotę, ale myśl: »Nie jestem godzien mówić«”<sup>52</sup>.

Wobec tego typu słów nie można jednoznacznie stwierdzić, że milczenie jest lepsze od mówienia. Do takiego wniosku może doprowadzić jedynie słabość człowieka. W takim razie milczenia nie należy rozumieć jako braku mowy, ale jako przygotowanie do niej – czy wręcz na nią oczekiwanie.

Niektóre uwagi dotyczące milczenia mniej lub bardziej bezpośrednio łączą argumentację praktyczną z teologiczną – lub raczej, należałoby powiedzieć, wyrażają przesłanie teologiczne w sposób obrazowy i praktyczny zarazem. Uczynił to pewnego razu abba Pojmen, kiedy do pustelni, w której mieszkał, przybyli okoliczni kapłani, a współbracia prosili go, by zaprosił

<sup>50</sup> *Ibidem*, t. 1, 42 (616), 384, por. t. 2, IV, 34 (616), 106.

<sup>51</sup> *Ibidem*, t. 1, 42 (845), 451.

<sup>52</sup> *Ibidem*, t. 4, N321 (1321), 267.

ich na posiłek, on zaś nie odpowiadał. Proszony o wyjaśnienie rzekł: „Ja już umarłem. Umarły zaś nie mówi. Nie sądźcie więc, że jestem tu z wami”<sup>53</sup>.

Śmierć była często obrazem życia mniszego, co jest tym wymowniejsze, że – w odniesieniu do Misterium Paschalnego Jezusa Chrystusa – obrazuje ją chrzest i znaczy ona drogę chrześcijańskiego życia. Spostrzeżenie, że umarły nie mówi, jest swego rodzaju praktycznym wnioskiem z powyżej opisanej teologicznej sytuacji.

Obrazowe myślenie praktyczne jest mniej lub bardziej świadomym nawiązaniem do narracji biblijnej i do łączącego się z nim dyskursu teologicznego. W ten sposób milczenie przedstawiane jest pod różnymi obrazami, których gra – jak to często ma miejsce w Biblii – ukazuje bogactwo teologicznych powiązań i implikacji praktykowania milczenia. Oto pewien przykład dotyczący praktyk Wielkiego Postu:

Pewien starzec przyszedł do abba Pojmena w czasie Wielkiego Postu, a gdy radził się go co do swoich myśli, rzekł do niego: „Wątpiłem, czy w tych dniach mogę tu przyjść. Mówiłem sobie: czy przypadkiem w dniach Wielkiego Postu nie żyjesz w zamknięciu?”. Odpowiedział Pojmen: „Nie nauczyliśmy się zamykać drzwi drewnianych, ale raczej drzwi języka”<sup>54</sup>.

Odnajdujemy tu przedstawioną wcześniej myśl: milczenie jest środkiem do wewnętrznego skupienia, co nie oznacza odcięcia się od innych ludzi. Wręcz przeciwnie – im bardziej jesteśmy skupieni, tym bardziej winniśmy być dla nich otwarci i życzliwi. Jest w tej postawie jakaś dialektyka, niepozwalająca praktykować i rozumieć milczenia zbyt powierzchownie i banalnie. Niewątpliwie umożliwia, wręcz ułatwia ją chrześcijaństwo, które proponuje rozumienie rzeczywistości w kluczu paschalnym – tj. śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa. Jest to kluczowa Tajemnica wiary chrześcijańskiej. Jasne więc, że szczególnie zaprasza do milczenia.

## Milczenie w Regule św. Benedykta

### *Synteza nauki Ojców Pustyni*

Reguła św. Benedykta w pewnym sensie jest syntezą bogatej propozycji duchowej i egzystencjalnej Ojców Pustyni. Jej autor był pod wrażeniem ich

<sup>53</sup> *Ibidem*, t. 2, X, 38 (577), 198.

<sup>54</sup> *Ibidem*, t. 3, 44 (623), 245.

postawy, w której widział ideał, do którego współcześni mu mnisi mimo wszystko powinni zmierzać. Świadczy o tym nie tylko jego odnoszenie się do podstawowych tematów monastycyzmu, ale i charakterystyczna fraza z osiemnastego rozdziału Reguły „Jaka powinna być kolejność śpiewania psalmów”. Św. Benedykt na koniec tego rozdziału pisze:

Nadmierną bowiem opieszałość w służbie Bogu i brak pobożności okazują ci mnisi, którzy przez jeden tydzień nie odmówią całego psalterza wraz ze zwyczajowymi kantykami. Skoro czytamy, iż nasi święci Ojcowie potrafili wypełnić to zadanie z gorliwością w jeden dzień, zdobądźmy się w naszej oziębłości przynajmniej na to, by wywiązać się z niego w ciągu całego tygodnia<sup>55</sup>.

W takim też duchu – z wielką pokorą i trzeźwością – św. Benedykt ocenia znaczenie swojej Reguły, określając ją jako „małą regułę, którą napisaliśmy dla początkujących”<sup>56</sup>. Stąd bardziej niż syntezę należałoby ją traktować jako „wyciąg”, „skrót” z tradycji Ojców Pustyni, co bynajmniej nie pozbawiałoby jej syntetycznego charakteru. Oczywiście cisza i milczenie są w tym tekście obecne – zarówno bezpośrednio (jako temat rozdziału szóstego, zatytułowanego „O cnocie milczenia”), jak i pośrednio. Już sam jej Prolog, zaczynający się od słów „Słuchaj, Synu, nauk Mistrza...”, wydaje się szczególnie otwarty na milczenie. I rzeczywiście, przesycą go ono, jako że Reguła św. Benedykta jest owocem wielkiego doświadczenia duchowego i egzystencjalnego. Wyrastając z autentycznego spotkania z Bogiem i człowiekiem jest owocem milczenia i ku milczeniu prowadzi.

Interesującym byłoby dogłębne studium całej narracji Reguły pod tym właśnie kątem. Dla potrzeb niniejszego tekstu w Regule zostanie zasygnalizowanych nieco miejsc, które w jakiś sposób odnoszą się do ciszy i milczenia. Osobno omówiony zostanie rozdział szósty „O cnocie milczenia”.

Warto pamiętać, że w czasach św. Benedykta istniało wiele rozmaitych reguł normujących życie monastyczne. Aktualność reguły benedyktyńskiej i fakt, że służy kolejnym pokoleniom mnichów przez ponad piętnaście wieków, jest dodatkowym argumentem, by poddać ją szczególnej analizie.

---

<sup>55</sup> RB 18, 24–25.

<sup>56</sup> RB 73, 8.

## O milczeniu pośrednio

Wspomniany już Prolog Reguły, podkreślając wagę słuchania, zakłada potrzebę milczenia. Ma ono charakter aktywny, co wyraża określenie o „nakłonieniu ucha serca”<sup>57</sup>, „otwarciu uszu”<sup>58</sup>. W Prologu uderza również bardzo wyraźne połączenie celu życia mnicha z powściągnięciem języka od złego<sup>59</sup>. Oczywiście nie jest to zachęta do całkowitego milczenia, lecz zostaje ono wspomniane jako ważne narzędzie pracy nad sobą.

Św. Benedykt wyraźnie zaleca milczenie, jeśli chodzi o opisywanie postępowania trzech rodzajów mnichów, tj. tych, którzy nie są cenobitami<sup>60</sup>, mimo że sam jednak o nich nieco pisze.

Pośrednio milczenie winno też towarzyszyć nauczaniu opata, który to, „co dobre i święte”, winien okazywać „raczej swoim postępowaniem niż słowami”<sup>61</sup>. Z drugiej strony, nie powinien też „grzechów błędzących braci”<sup>62</sup>.

Wśród zalecanych przez św. Benedykta narzędzi dobrych uczynków kilka odnosi się do mowy i milczenia: „strzec ust swoich od złej i przewrotnej mowy, nie mieć upodobania w wielomówstwie, nie wypowiadać słów czczych lub pobudzających do śmiechu, nie lubować się w nadmiernym i głośnym śmiechu”<sup>63</sup>. Zasadniczo chodzi tu bardziej o kulturę mowy, słowa czy rozmowy niż o radykalne i krańcowe praktykowanie milczenia opisywane przez Ojców Pustyni. W tym sensie propozycja św. Benedykta jest drogą złotego środka, praktyczną w swej dostępności także dla osób słabszych.

Milczenie jest ważnym elementem obecnym na drodze dwunastu stopni pokory. Przedstawia ją siódmy rozdział Reguły. Na czwartym stopniu pokory wobec trudności i przeciwności czy krzywdy zalecana jest „milcząca i świadoma cierpliwość”<sup>64</sup>. Na dziewiątym stopniu pokory „mnich powstrzymuje język od mówienia, a zachowując milczenie nie odzywa się nie pytany, gdyż Pismo poucza, że nie uniknie się grzechu w gadulstwie (Prz 10,19) i że mąż gadatliwy nie znajdzie kierunku na ziemi (Ps 139, 12)”<sup>65</sup>.

<sup>57</sup> RB Prol. 1.

<sup>58</sup> *Ibidem*, 9.

<sup>59</sup> *Ibidem*, 17. Jest to nawiązanie do Ps. 34 [33], 14–15.

<sup>60</sup> RB 1, 12.

<sup>61</sup> RB 2, 12.

<sup>62</sup> Rb 2, 26.

<sup>63</sup> RB 4, 51–54.

<sup>64</sup> RB 7, 35.

<sup>65</sup> *Ibidem*, 56–58.

Tutaj wyraźnie pobrzmiewają echa bezkompromisowej praktyki milczenia przez starożytnych mnichów.

Kolejne stopnie pokory można by nazwać wskazaniem dotyczącym kultury słowa, rozwijającym zalecenia z rozdziału o narzędziach dobrych uczynków. Kultura ta polega na przenikaniu słów milczeniem. Z niego winny rodzić się wypowiedzi. Ono powinno gwarantować ich należyłą głębię i sens, co jest możliwe przy zachowaniu odpowiedniej powagi i umiaru. Dlatego dziesiąty stopień pokory polega na tym, że mnich nie powinien „być łatwy i skory do śmiechu, ponieważ zostało napisane: Głupi przy śmiechu podnosi swój głos (Syr 21, 20)”<sup>66</sup>. Wciąż, jak widać, chodzi o wewnętrzne skupienie. Jedenasty stopień pokory ukazuje już bezpośrednio styl mowy przenikniętej milczeniem. Ma on miejsce wtedy, „jeżeli mnich, gdy nawet otworzy usta mówi powoli i bez śmiechu, pokornie i z powagą, niewiele, ale w sposób przemyślany i nie nazbyt krzykliwie, bo jest napisane: Mądry daje się poznać w kilku słowach”<sup>67</sup>. Wypływające z milczenia słowa nie są szybkie ani nie rozśmieszają. Liczy się to, co ma być przekazane, nie zaś osoba mówiąca. Przekaz ma być zwarty i precyzyjny, posiadać jakiś porządek i zasadę – a także nieść pokój. W tych słowach św. Benedykt kreśli profil benedyktyńskiego stylu mówienia – pełnego umiaru i głębi. Tego typu mowa wymaga przygotowania, którego najlepszym środowiskiem jest, rzecz jasna, milczenie. Jest też świadectwem pewnej jakości duchowej, postawy, do której winien dążyć mnich. Już sama ona w sobie jest wymowna – zwraca uwagę na to, co nadprzyrodzone.

Milczenie ma też przesycać modlitwę. Ciekawe, że o ile opisując porządek modlitwy wspólnotowej, czyli oficjum, św. Benedykt nie wspomina w nim o milczeniu. Pośrednio jest o nim mowa w dwudziestym rozdziale Reguły zatytułowanym „O czci należyj Bogu podczas modlitwy”. Pada w nim następujące zdanie: „A i to należy wiedzieć, że nie wielomówstwo, lecz tylko czystość serca i łzy skruchy zasługują w oczach Boga na wysłuchanie”<sup>68</sup>. Jest ono echem nauki biblijnej o pierwszeństwie postawy serca nad zewnętrzną, słowną formą modlitwy. Wygląda na to, że zostaje podważona rola słów – przynajmniej tych zbyt wielu. I tutaj liczy się właściwa miara. Do tego jednak dochodzi specjalna postawa ducha – „czystości serca i skruchy”. Przeciwwstawiona „wielomówstwu” zdaje się ona zajmować pozycję przeciwną do mowy. Pośrednio charakteryzowałaby więc

<sup>66</sup> *Ibidem*, 59.

<sup>67</sup> *Ibidem*, 60.

<sup>68</sup> RB 20, 3.

milczenie, jako postawę pokory, ale i skruchy oraz głębokiej duchowej czujności i skupienia.

Milczenie może być też jednak sankcją. Zamilknięcie podczas modlitwy wspólnotowej jest rodzajem kary. Brat, który popełnił błąd „niezbyt wielki”, ma być wyłączony ze wspólnego posiłku, co z kolei „pociąga za sobą dalsze skutki: taki brat nie może zaczynać psalmu ani antyfony w chórze, ani czytać lekcji, dopóki nie dopełni zadośćuczynienia”<sup>69</sup>. Jest to kara, która pozbawia danego brata czynnej funkcji liturgicznej polegającej na recytacji lub lekturze. Z perspektywy benedyktyńskiej słowa mają najpełniejszą rację bytu jedynie w liturgii. Dotyczy to zwłaszcza mniszej modlitwy chórowej, a więc wspólnotowego odmawiania psalmów i czytania tekstów biblijnych. Padające wtedy słowa są szczególnie uprawnione. Nie są zwyczajną ludzką mową, lecz przekazem Słowa Bożego. Nic więc dziwnego, że zamilknięcie w takim kontekście, tj. podczas recytacji tegoż Słowa, jest czymś negatywnym. Sankcja ta zostaje zintensyfikowana przy cięższych wykroczeniach. Brat winny takich wykroczeń oprócz pozbawienia uczestnictwa we wspólnym posiłku zostaje też wyłączony ze wspólnej modlitwy<sup>70</sup>. Ponadto „żaden inny z braci nie ma prawa z nim się spotykać ani rozmawiać”<sup>71</sup>. Oznacza to, że – mimo dostrzegania wartości milczenia w Regule – rozmowy między braćmi były naturalnym ludzkim sposobem budowania wspólnoty i jako takie miały wymiar pozytywny.

Milczenie jest środkiem wykluczenia z jakiegokolwiek normalnie funkcjonującej wspólnoty ludzkiej. Paradoksalnie, może to być postrzegane pozytywnie. Chodzi o przywrócenie utraconej równowagi i harmonii w relacjach i wewnątrz wspólnoty. Nie potrzeba wielkiej wnikliwości, by dostrzec, że niepokój we wspólnocie najczęściej wywodzi się z niewłaściwie używanych słów. W takim wypadku milczenie miałoby charakter naprawczy. Miałoby służyć przywróceniu właściwej wagi słowom. Byłoby szansą, by powrócić do pierwotnej równowagi mniszego stylu życia, którego ideał nakreślili Ojcowie Pustyni. Nawiązywałoby to do ascetycznego i dyscyplinarnego praktykowania milczenia przez pierwszych mnichów.

Jak się wszakże okazywało, zachowanie tych zrozumiałych zaleceń w praktyce nie było takie łatwe. Zapewne św. Benedykt znał to z doświadczenia, dlatego przewidział taką samą ekskomunikę dla mnicha, który by „ośmielił się bez nakazu opata podejść w jakimkolwiek celu do brata eksko-

<sup>69</sup> RB 24, 4.

<sup>70</sup> RB 25, 1.

<sup>71</sup> RB 25, 2.

munikowanego, rozmawiać z nim, albo przekazać mu polecenie<sup>72</sup>. Ludzka solidarność – czy to wynikająca z litości, czy ze sprzeciwu wobec przełożonych – okazuje się jednak silniejsza od nawet najbardziej szczytnych zasad. W takim przypadku słowo i tworzona przez nie więź z drugim człowiekiem może być zagrożeniem dla pokoju i harmonii we wspólnocie. Jest to dość złożone zagadnienie, pokazujące jednak jak ważne jest milczenie i danie mu właściwego miejsca w relacjach międzyludzkich – zwłaszcza zaś tam, gdzie wspólnie żyje i pracuje więcej osób. Z właściwą sobie znajomością ludzkiej natury św. Benedykt i w tych sankcjach stosuje właściwą miarę. Ekskomunikowany brat nie jest całkowicie odcięty od wspólnoty. Opat może posyłać do niego „sympektów”, tj. „starszych i mądrych mnichów”, którzy by chwiejnego brata dyskretnie podnosili na duchu skłaniając do pokornego zadośćuczynienia za popełniony błąd, a jednocześnie pocieszali, by nie popadł ów człowiek w straszliwy smutek (2 Kor 2,7), bo jak mówi znowu ten sam Apostoł, trzeba potwierdzić miłość (2 Kor 2,8 Wlg) względem niego<sup>73</sup>. Być może brak rozmów z tymi braćmi, z którymi by sam chciał porozmawiać, pomoże pokutującemu docenić kontakt i rozmowę z tymi, których przyśle opat i w ten sposób odpowiednio dawkowana rozmowa doprowadzi do przywrócenia pokoju we wspólnocie.

Pozytywne słowo, formalnie łamiące milczenie, a jednak pomyślane jak budowanie dobrej relacji tam, gdzie jest ona zagrożona, zalecane jest szafarzowi. Św. Benedykt taką postawę łączy z pokorą (która zazwyczaj, jak pamiętamy, była bliska milczeniu). W rozdziale o szafarzu klasztornym czytamy: „Najważniejsze zaś, by miał dużo pokory, a kiedy proszącemu nie ma co dać, niech go obdarzy w odpowiedzi życzliwym słowem, jest bowiem napisane: Lepsze jest dobre słowo nad dar najlepszy (Syr 18,17)”<sup>74</sup>. Znowu widać, że milczenie – czy jego brak (ale w postaci „dobrego słowa”) – pełnią służebną rolę w budowaniu dobrych relacji. Św. Benedykt okazuje się tu dobrym psychologiem, jako że w obliczu przykrości wywołanej brakiem rzeczy, o którą ktoś prosi, łagodzi dyscyplinę milczenia. Dobre słowo może naprawić relacje zagrożone brakiem środków materialnych.

Słowo „cisza” jako takie występuje w Regule tylko raz – w rozdziale „O tygodniowej służbie lektora”. Co ciekawe, ma ona towarzyszyć lekturze, która miała miejsce podczas posiłków. Nie jest to więc cisza absolutna. Ma ona raczej charakter techniczny. Jeśli ma łączyć się ze skupieniem, to

<sup>72</sup> RB 26, 1.

<sup>73</sup> RB 27, 2–3.

<sup>74</sup> RB 31, 13.

jedynie tym dotyczącym lektury. Jednocześnie jej celem byłoby ustrzeżenie braci przed zbędnymi rozmowami i rozproszeniami, do czego zazwyczaj wspólny posiłek daje okazję. Jest znamienne, jak bardzo św. Benedykt stara się zabezpieczyć tę ciszę. Odnośny fragment omawianego rozdziału brzmi:

Powinna być zupełna cisza, aby nigdzie nie było słycać żadnego szeptu ani głosu, oprócz głosu samego lektora. Co zaś jest potrzebne przy jedzeniu i picciu, niechaj bracia tak sobie wzajemnie podają, aby nikt nie potrzebował o nic prosić. Jeśliby jednak czegoś jeszcze brakło, prosić należy raczej za pomocą jakiegoś zrozumiałego znaku, niż słowami. I niechaj nikt przy stole nie ośmiela się zadawać pytań dotyczących czytanego tekstu, czy też czegokolwiek innego, aby w ten sposób nie stwarzać okazji [do rozmowy], chyba żeby przełożony chciał powiedzieć kilka słów ku zbudowaniu<sup>75</sup>.

W opisie tym mamy zawartą całą filozofię praktyki milczenia szczególnie stosowaną i do dzisiaj rozwijaną w klasztorze trapistów. Takie przestrzeganie milczenia zakłada wzajemną wrażliwość, spostrzegawczość i kreatywność. Buduje wspólnotę na poziomie wzajemnego wyczuwania potrzeb i zarażania im. Jest też antidotum na ciekawość, która w rozumieniu (a zapewne i z doświadczenia) św. Benedykta raczej może się stać pretekstem do rozmowy niż do pomnożenia wiedzy. I tu jednak zachowana jest właściwa miara. Proponowane milczenie nie jest absolutne. Może je złamać przełożony – oczywiście pod warunkiem użycia wypowiedzianych słów „ku zbudowaniu”.

Innym regularnym czasem milczenia są godziny nocne. Wprowadzając zasady ich przeżywania, św. Benedykt czyni wymowną uwagę, iż „mnisi powinni przestrzegać pilnie milczenia o każdej porze, zwłaszcza jednak w godzinach nocnych”<sup>76</sup>. Oznacza to, że milczenie zalecane jest cały czas. Praktyka jednak (czyli ludzka słabość) pokazuje co innego. Stąd pojawia się konieczność „zalecenia w zaleceniu”. Jakakolwiek nie byłaby geneza tego zalecenia, jest ono ważną i do dzisiaj stosowaną w klasztorach benedyktyńskich praktyką. Chodzi w niej o stworzenie pełnej pokoju sfery, w której każdy z mnichów mógłby nie tylko udać się na nocny spoczynek, ale i po prostu bezpiecznie przebywać z samym sobą. Złamanie tej zasady objęte jest sankcją, której jednak – co jest dla św. Benedykta typowe – towarzyszą rozmaite zastrzeżenia: „Jeśli się znajdzie ktoś taki, kto tę regułę milczenia przekroczy, podlega surowej karze, chyba że chodziłoby o konieczną rozmowę z gośćmi albo o wypełnienie polecenia wydanego przez opata.

<sup>75</sup> Rb 38, 5–9.

<sup>76</sup> RB 42, 1.

Ale i wówczas niech się wszystko odbywa z wielką powagą i stosowną powściągliwością<sup>77</sup>. I tym razem milczenie nie ma charakteru absolutnego. Nade wszystko ma służyć ludziom i być przez nich regulowane. Oczywiście celem jest pokój i harmonia życia wspólnego. Dlatego konieczne jest zarówno uznanie autorytetu (opata), jak i pewna elastyczność.

Innym ważnym czasem milczenia, do dzisiaj respektowanym w większości benedyktyńskich klasztorów, jest milczenie poobiednie (czyli tak zwana sješta). Reguła ujmuje to następująco: Po Sekście [czyli modlitwie południowej – uzupełnienie B.S.] i po zjedzeniu posiłku położą się do łóżek, by odpocząć w całkowitym milczeniu. Gdyby ktoś chciał sobie coś poczytać, niech tak czyta, by innym nie przeszkadzać<sup>78</sup>. Milczenie ma w tym przypadku znaczenie praktyczne: chodzi o zagwarantowanie właściwych warunków dla popołudniowego spoczynku, który nie jest wszakże obowiązkowy. Dopuszczalna alternatywa lektury nie powinna tego czasu pokoju zakłócać. Znowu milczenie ma służyć pokojowi i harmonii we wspólnocie.

Nic dziwnego, że w dużym stopniu dotyczy to modlitwy. Z natury samej wyrasta ona bezpośrednio z milczenia i winno jej ono towarzyszyć, a w pewnym sensie nawet strzec. W zapisach Reguły prawda ta wydaje się oczywista, że aż nie trzeba o niej pisać. Jednakże raz jeden pojawia się wyraźna wzmianka o milczeniu w kontekście liturgicznym. Ma to miejsce na styku liturgii sprawowanej wspólnotowo i modlitwy osobistej, którą św. Benedykt przewiduje ewentualnie po ukończeniu modlitwy wspólnotowej. I właśnie dla tej modlitwy osobistej domaga się on szczególnej przestrzeni ciszy: „Po zakończeniu Służby Bożej niech wszyscy, okazując cześć Bogu, wyjdą w najgłębszym milczeniu tak, aby bratu, który właśnie chciałby prywatnie się pomodlić, nie przeszkodziła w tym czyjaś bezwzględność. A jeśli też kiedy indziej ktoś zechce modlić się samotności, niech wejdzie po prostu i niech się modli, nie na cały głos, lecz ze łzami i z głębi serca<sup>79</sup>. Wyraźnie tu widać, że milczenie jest środowiskiem i sposobem modlitwy. Św. Benedykt nawiązuje tu do swego oryginalnego określenia modlitwy (z rozdziału 20. Reguły): ma być ona zanoszona „ze łzami i z głębi serca<sup>80</sup> (w rozdziale dwudziestym określona jest, jak pamiętamy, jako „krótka i czysta”). Właśnie temu ma pomóc milczenie. Liczą się nie słowa, lecz to, co najgłębiej w sercu.

<sup>77</sup> RB 42, 9–11.

<sup>78</sup> RB 48, 5.

<sup>79</sup> RB 52, 2–4.

<sup>80</sup> RB 52, 4.

Jest jeszcze jeden aspekt milczenia, na który św. Benedykt zwraca szczególną uwagę. Tym razem, w sposób bardzo jasny nie chodzi na pewno o akustyczny brak słów, lecz o wewnętrzną postawę troski o pokój we wspólnocie. Jest to związane ze stałą, osobistą pracą wewnętrzną, jak i z pewnym standardem relacji. Św. Benedykt nie nazywa tej postawy wprost, lecz wskazuje ją, przestrzegając przed jej przeciwieństwem: „szemraniem”. Nie miejsce tu, by szczegółowo rozważać, o co chodzi. Ogólnie rzecz ujmując chodzi o, skądinąd bardzo aktualną zdolność, nie wyrażania po kątach swego niezadowolenia. Wagę problemu ukazuje wielość wzmianek o szemraniu, rozsianych w najrozmaitszych miejscach Reguły. Św. Benedykt nawołuje, by nie szemrać w rozdziałach: o narzędziach dobrych uczynków, o posłuszeństwie (2 razy), o tym, czy w równej mierze mnisi winni otrzymywać to, co niezbędne, o tygodniowej służbie w kuchni, o mierze napoju (2 razy), o porach posiłków, o przyjmowaniu gości. Wynikałoby z tego, że milczenie jest najbardziej zagrożone w najbardziej praktycznych (by nie rzec prozaicznych) wymiarach życia. Nie chodzi tu o przemilczanie czy bezkrytycyzm, ale o właściwe panowanie nad słowem – o wrażliwość na całokształt sytuacji we wspólnocie. Ja właśnie pomaga kształtować milczenie. Tym samym jest więc ono nie tylko narzędziem pokoju, ale i wyrazem miłości.

## O milczeniu bezpośrednio

Tylko jeden rozdział Reguły bezpośrednio poświęcony jest milczeniu. Już sam jego tytuł ustawia je w etycznym, a nawet teologicznym kontekście – św. Benedykt mówi o „cnocie milczenia”. Przypomnijmy, że cnota to sprawność moralna zdobywana pracą wewnętrzną, a w przypadku cnót „boskich” – będąca niezależnym od ludzkich starań wynikiem działania łaski.

Rozdział ten zaczyna się od cytatu z Psalmu 39 (38), zresztą swoiście zinterpretowanego przez św. Benedykta. Interpretacja ta zostaje następnie dopowiedziana komentarzem wyraźnie nawiązującym do tradycji Ojców Pustyni: „jeśli powinniśmy się niekiedy powstrzymywać od mówienia rzeczy dobrych ze względu na milczenie, tym bardziej musimy unikać mówienia złych rzeczy z obawy przed karą za grzechy”<sup>81</sup>. Dyscyplina w mowie jest czymś koniecznym i dotyczy nie tylko unikania słów złych, ale i powstrzymywania się też od słów dobrych. Zastanawiający jest argument, który pada

---

<sup>81</sup> RB 6, 2.

w tym ostatnim przypadku: od mówienia rzeczy dobrych powinniśmy się powstrzymywać „ze względu na milczenie”. Milczenie jest więc wartością samą w sobie. Św. Benedykt potwierdza to w dalszej części omawianego rozdziału: „dlatego też ze względu na ważność milczenia, nawet na rozmowy dobre, święte i budujące należy rzadko pozwalać uczniom dojrzałym”. Tutaj następują dwa cytaty z Księgi Przysłów, potwierdzające tę tezę. Stawiają one sprawę mowy w sposób dość radykalny: „Nie unikniesz grzechu w gadulstwie” (Prz 10, 19), „Życie i śmierć jest w mocy języka” (Prz 18, 21). Można tu wręcz odnieść wrażenie jakiejś obsesyjności w podejściu do mowy. Jednakże wobec zwyczajowej inflacji mowy, tak bardzo odczuwalnej dzisiaj, ale i dobrze znanej pierwszym mnichom, te zastrzeżenia świadczą raczej o odpowiedzialności i powadze egzystencjalnej. Natychmiast też zostają osadzone w podstawowych realiach życia mniszego – relacji mistrz–uczeń. Pamiętamy, że takim właśnie odniesieniem zaczyna się Prolog Reguły („Słuchaj, Synu, nauk Mistrza”). Tym, kto ma „milczeć i słuchać”, jest uczeń. Mówi i uczy nauczyciel. Jasne ustawienie tej relacji kształtuje styl relacji wewnętrznej wspólnoty. Wynika on z uznania autorytetu przełożonego. Wszelkie potrzeby mnichów winny być wyrażane i odbierane w tym właśnie duchu: „z szacunkiem pełnym pokory i uległości”<sup>82</sup>. I tym razem, jak to było wyraźnie widać u starożytnych mnichów, milczenie jest nieodłączne od pokory. Prośba, która w swej istocie jest złamaniem milczenia, ma uzasadnienie nie tylko w realnej konieczności, z której wynika, ale też w pełnej pokorze, formie, która nadaje jej kształt. Tak przeżywane w pokorze milczenie jest gwarancją pokoju i harmonii we wspólnocie. Niewątpliwie jest też wyrazem wewnętrznej dyscypliny i wierności wartościom monastycznym.

Zmysł praktyczny św. Benedykta, niekiedy przyjmujący nawet formy ironii (by nie rzec obsesji!), daje znać o sobie w ostatnim paragrafie omawianego rozdziału. Zaskakuje on swoją zasadniczością i pewną bezkompromisowością. Czytamy tam:

Nie dopuszczamy zaś nigdy do niestosownych żartów oraz do gadania pustego i pobudzającego do śmiechu; potępiamy je zawsze i wszędzie. Nie pozwalamy uczniowi otwierać ust do takich rozmów<sup>83</sup>.

Nie jest to nic nowego wobec cytowanych już przez nas zaleceń z rozdziału o narzędziach dobrych uczynków. Jeżeli jednak św. Benedykt zde-

<sup>82</sup> RB 6, 7.

<sup>83</sup> RB 6, 8.

cydował się powtórzyć te zalecenia – i to w sposób bardzo stanowczy – to niewątpliwie miał powód. Z doświadczenia znał ludzką słabość i skłonność do grzeszenia językiem także w klasztorze. Zdumiewać może potępienie żartów i wypowiedzi pobudzających do śmiechu. Jeśli się jednak dobrze wczytać w analizowany tekst, to św. Benedykt wspomina o „niestosownych żartach” i „gadanie puste i pobudzające do śmiechu”. Jasne, że takie wypowiedzi nie mają nic wspólnego z poczuciem humoru. Mogą natomiast świadczyć o niskiej kulturze. Trzeba też zauważyć, że potępiwszy kategorycznie (tj. zawsze i wszędzie) tego typu wypowiedzi św. Benedykt zabrania uczestniczyć w takich rozmowach „uczniowi”. Czyżby mistrzowie mogli? A może nie mają już problemu z takimi wypowiedziami?

Nie dochodzimy w tym rozdziale do szczególnej teologii milczenia. Okazuje się on mieć nader praktyczny charakter. Wiele można jednak wywnioskować z usytuowania omawianego rozdziału w Regule. Znajduje się on w jej pierwszej części, wśród czterech rozdziałów stanowiących duchowy program Reguły (rozdziały „Jakie są »narzędzia« dobrych uczynków”, „O posłuszeństwie”, „O cnocie milczenia”, „O pokorze”). Rozdziały te następują po Prologu i trzech pierwszych rozdziałach określających podstawowe struktury życia wspólnotowego (cenobici jako „najdzielniejszy rodzaj mnichów”, opat, rada braci). Milczenie jest więc jednym z fundamentów benedyktyńskiej duchowości. Zastanawia, dlaczego św. Benedykt mówi o nim jako o cnocie – w odróżnieniu od posłuszeństwa i pokory. Z jego słów wynika, że w jakiś sposób jest ono ważne i dla posłuszeństwa, i dla pokory, bo je łączy i gwarantuje ich obecność. Nie należy go jednak przeceniać. Jest niezbędnym komponentem benedyktyńskiej duchowości, aczkolwiek jedynie w powiązaniu z innymi – posłuszeństwem i pokorą, nie wspominając o długiej liście „narzędzi dobrych uczynków”.

Znamienne jest – i nie powinno dziwić – że, przy tak wyraźnym formalnym podkreśleniu roli milczenia, św. Benedykt tak niewiele mówi o nim bezpośrednio. Wydaje się to uczciwe, jako że milczenie lepiej praktykować, niż o nim mówić – szczególnie w środowisku klasztornym. Stąd pełny obraz poglądów św. Benedykta na milczenie możliwy jest jedynie, gdy spojrzymy na całość Reguły, uwzględniając nade wszystko te miejsca, w których milczenie wspomniane jest w sposób pośredni – przy okazji, mimochodem. To właśnie są najcenniejsze i najprawdziwsze ślady autentycznej nauki św. Benedykta i zarazem oryginalna fenomenologia – by nie rzec teologia – milczenia. Wymyka się ono jednoznacznej systematyzacji. Czai się nieśmiało w najmniej oczekiwanych miejscach. Jest wszędzie, ale też nie daje się wszędzie namierzyć. Bardziej niż swą obecność pozwala

wyczuć jej brak. Zostawia jednak jego ślady, nie skazuje ceniących go na bezradność. Jakby chciało być przyjęte i praktykowane. Świadome jednak własnej wartości – a nade wszystko zaś perspektyw, które obiecuje – wymaga wysiłku i nie stwarza pozorów łatwego spotkania. W tym sensie jest odbłaskiem Tajemnicy, która wyznacza perspektywę i sens życia mnicha.

\* \* \*

*Apoftegmaty i Reguła św. Benedykta* nie wyczerpują bogactwa świadectwa i nauki mnichów o znaczeniu ciszy i milczenia. Wywodzi się z nich cała bogata tradycja teologii monastycznej, gdzie także – w mniej lub bardziej pośredni sposób – ukazują się waga, ale i nieznanne aspekty milczenia. A co powiedzieć o trwającej do dzisiaj praktyce życia mniszego, gdzie na rozmaite sposoby (i, trzeba przyznać, z różnym skutkiem) wciąż praktykuje się milczenie w określonych miejscach (jak kościół, refektarz, biblioteka, krużganek) i porach (po komplecie, po obiedzie, w czasie skupienia czy rekolekcji)? Klasztory wciąż chcą pozostać oazami ciszy, o czym przypomina ich architektura, jak też formy przyjmowania gości. W pewnym sensie trwa tu walka z kulturą hałasu i zamieszania. Bez milczenia jako wewnętrznie zdobytej, kultywowanej i strzeżonej wartości ta cisza klasztorna, skądinąd tak bardzo poszukiwana i oczekiwana przez osoby odwiedzające klasztory, nie ma szansy się ostać. A przecież w pewnym sensie mnisi chcą i powinni się nią dzielić. Na ile to się uda, zależy w sumie od każdego z nas. Dlatego tak ważne są starożytne teksty mnichów pokazujące ważność i piękno milczenia.

## Abstract

The silence has always been very important in the monastic tradition of Christianity. In the *Apophthegms* (the oldest texts about the first monks) the silence is presented as a lack of words, as a fundamental principle and style of life of the monks and as an object and tool of exercise (or even fight). The Rule of St. Benedict mentions silence implicitly – as an approach, as an important dimension of humility and prayer but also as a sanction, or a tool for construction of relations among monks or, finally, as an inalienable factor of order and peace in monastery. Explicitly the silence is discussed at the beginning of the Rule, in its fifth chapter *On the virtue of silence*. In a Benedictine monastery the silence should determine the culture of any conversation.

## Cisza jako sposób i umiejętność życia

### Wprowadzenie

Żyjemy w świecie słów, nadmiaru słów. Słowa można by porównać do pieniędzy – wyrażają pewną wartość, ale jej nie zawierają. Często pojawia się niezgodność między tym, co słowo wyraża, a tym, jaką naprawdę ma wartość. Wiele razy doświadczamy tej niezgodności, tracimy zaufanie do wypowiedzianych słów, lecz bez nich nie możemy się obejść. Mówiący niekoniecznie musi mieć na myśli to samo co słuchający. Wartość i prawdziwość słów zależy od osoby, która je wypowiada.

Zachowanie ciszy natomiast pozostawia przestrzeń dla niewerbalnych komunikatów i pozwala głębiej kontemplować rzeczywistość. Cisza wyostrza zmysły człowieka, dzięki czemu wzrasta refleksyjność. W ciszy dochodzi do rozważań o charakterze aksjologicznym, zadawania sobie pytań egzystencjalnych o sens życia: po co żyję?, dokąd zmierzam?.

Zachowanie ciszy nie jest sprawą łatwą i prostą. Wymaga wielu umiejętności, silnej własnej woli i cierpliwości. Cisza to pewien trud i wysiłek. Cisza jest faktem, milczenie głębią<sup>1</sup>. Milczenie rozumie się jako brak decyzji, aprobatę lub jej brak, zawstydzenie, milczy się, by nie wypowiadać niepotrzebnych słów.

Istnieje potrzeba organizowania miejsc dostarczających doświadczenie ciszy, które stałyby się alternatywą dla miejsc owładniętych hałasem<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> B. Ewertowska, *Cisza i milczenie w wychowaniu*. „Wychowawca” 2010, nr 5, s. 18.

<sup>2</sup> J. Wnęk-Gozdek, *Niekonwencjonalna lekcja z pedagogiki ciszy*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2011, nr 8, s. 36–37.

Warto pospacerować po lesie, parkach czy cmentarzach, gdzie można doświadczyć stopniowego przejścia od ulicznego hałasu do całkowitej ciszy. Cmentarz jest miejscem *sacrum*, zadumy nad własną egzystencją. Formy zapisu nazwisk, epitafia nagrobne, liternictwo, rodzaj bryły, formy i materiału pomnika są wyrazem ducha czasu i niosą w sobie pewien wzór pokoleniowy. Pamięć jednostki i pamięć zbiorowa mają decydujące znaczenie dla poczucia tożsamości.

Tożsamość jednostkowa według E. Eriksona to poczucie samego siebie, które wykształca się w procesie życia, a konstytuuje je poczucie odrębności od innych (w tym poczucie indywidualności, wręcz niepowtarzalności), spójności (czyli integralności) i ciągłości (czyli stałości)<sup>3</sup>.

Z punktu widzenia psychologicznego Erikson ujmował tożsamość jako poczucie własnej tożsamości indywidualnej związanej ze sposobem bytowania człowieka w określonych grupach społecznych w ścisłej więzi z kulturą<sup>4</sup>.

Cisza może być odpoczynkiem. Przykładowo wędrowanie po górach, piękno przyrody połączone z ciszą daje wytchnienie zmęczonej osobie.

Zajęcia w bezpośrednim kontakcie z przyrodą są formą miłego spędzenia czasu w ciszy, w odcięciu gwaru miejskiego, co sprzyja budowaniu emocjonalnych więzi pomiędzy dzieckiem a przyrodą oraz rozwija wrażliwość na problemy ochrony środowiska i problemy społeczne związane ze zjawiskiem antropopresji, a także poszerza horyzonty myślowe, osobowość i intelekt uczestników.

W czasie każdej wycieczki jest możliwość obserwowania przyrody w ciszy i uczenia się prawd o niej, a równocześnie każde wyjście w teren wiąże się z oddziaływaniem na środowisko. Jedynie w bezpośrednim kontakcie z przyrodą człowiek uczy się rozumieć jej prawa i zasady funkcjonowania, a bez tej wiedzy nie jesteśmy w stanie chronić przyrody i naprawiać szkód już wyrządzonych. Poprzez bezpośredni kontakt z pięknem przyrody budzi się w człowieku szacunek i pragnienie zachowania tego piękna.

---

<sup>3</sup> M. Golka, *Socjologia kultury*, [w:] P. Sztompka (red.), *Wykłady z Socjologii*, t. 5, Warszawa 2007, s. 112–113.

<sup>4</sup> E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejemej, Poznań 1997; M. Majczyna: *Podmiotowość a tożsamość*, [w:] A. Gaudowa (red.), *Tożsamość człowieka*, Kraków 2000, s. 43.

## Możliwość stosowania ciszy w procesie kształcenia i wychowania

Nie każdy potrafi pozostać w ciszy, nie posiada umiejętności bycia i trwania w ciszy. Nieustanny hałas, nadmierny dynamizm nie pozwala skupić się nad codziennością.

W szkole konieczna jest koncentracja, spokój, wyciszenie, uspokojenie, sprzyjają uwadze. Cisza sprzyja zdobyciu przez uczniów ważnych umiejętności: panowanie nad własnymi ruchami i emocjami, zdolność do głębszej koncentracji, większą dyscyplinę<sup>5</sup>. Cisza może być traktowana jako namysł, możliwość pokonywania trudności dnia codziennego, przed kłopotami, sprawami nas przerastającymi. Wydaje się sprawą ważną, w sytuacji gdy coraz więcej dzieci wykazuje cechy nadpobudliwości, cierpi na ADHD, wprowadzić do szkoły ćwiczenia koncentracji.

Uważność to szczególny rodzaj uwagi – świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę. W ćwiczeniu uważności chodzi o to, aby stać się całkowicie świadomym swojej obecności w danej chwili oraz świadomym swoich myśli i czynności. Uważność można ćwiczyć poprzez obserwację np. swojego oddechu. Liczenie jest jednym z najbardziej skutecznych narzędzi doskonalenia uważności, rozwijania koncentracji i zapobiegania rozproszeniu. Należy kontynuować i wykonywać wszystkie czynności bez pośpiechu i bez napięcia. Podejmować swoje obowiązki i zadania, uważnie podążając za oddechem. Takie ćwiczenie może dać wewnętrzny spokój. Odświeżamy nasze widzenie rzeczywistości, ważnych spraw, emocji i trudności. Widzimy nasze problemy inaczej, uzyskujemy dystans, dzięki któremu nasze koncepty myślowe tracą moc i dopuszczają inne rozwiązania, których wcześniej nie byliśmy w stanie zauważyć<sup>6</sup>.

Medytacja jest sposobem praktykowania uważności w szkole, a także relaksu poza nią. Medytacja (łac. *meditatio*) to zagłębianie się w myślach, rozpamiętywanie, rozważanie, czas przeznaczony na modlitwę. Medytować (łac. *meditor*) znaczy rozmyślać, zastanawiać się nad czym, rozważać w skupieniu<sup>7</sup>.

Kontemplować (łac. *contemplor* – oglądam, rozważam) – oddawać się kontemplacji, przyglądać się czemuś w skupieniu, rozmyślać, medytować

<sup>5</sup> H. Mijas, *Cisza w medytacji*, „Psychologia w Szkole” 2012, nr 4, s. 134–139.

<sup>6</sup> *Ibidem*, s. 136–137.

<sup>7</sup> H. Szkiłdź, *Medytacja*, [w:] J. Tokarski (red.), *Słownik wyrazów obcych*, Warszawa 1980, PWN, s. 463.

nad czymś bez chęci ingerowania, pogrążyć się w myślach<sup>8</sup>. W przeciwieństwie do kontemplacji, medytacja jest procesem aktywnym, w którym mogą być również wykorzystywane techniki manipulowania procesami emocjonalnymi, techniki wizualizacyjne oraz projekcyjne. Ćwiczenia relaksujące, ułatwiające odpoczynek i regenerację sił to techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi<sup>9</sup>.

Warto pokazać młodzieży medytacyjny film dokumentalny Philipa Gröninga *Wielka cisza* (2005) o życiu kartuskich mnichów, zamkniętych w klasztorze u stóp Alp francuskich, w którym obowiązuje jedna z najbardziej surowych reguł. Delikatny i poetycki film o ludziach, którzy postawili na szali swoje życie w imię wyższych prawd i wartości. Rzecz o najważniejszych w życiu wyborach, w wewnętrznej ciszy, w której dojrzewa to, co w człowieku najcenniejsze. Mnisi wiodą codzienne życie w ciszy i powtarzalnym, nieśpiesznym rytmie. Reżyser czekał dziewiętnaście lat na pozwolenie przekroczenia bramy Grande Chartreuse. Później prawie przez pięć miesięcy towarzyszył z kamerą mieszkańcom klasztoru w ich codziennych rytuałach, modlitwie i pracy. W efekcie powstała trzygodzinna, niemal pozbawiona słów relacja z innego świata. Ze świata mądrości i pokory, w którym nawet zwykła czynność (np. obieranie ziemniaków) jest budowaniem kosmicznej harmonii<sup>10</sup>.

Życie uczuciowe dziecka pozostaje w ścisłym związku z jego potrzebami, zainteresowaniami, dążeniami, a szczególnie z intensywnie rozwijającą się mową i myśleniem<sup>11</sup>. Kartezjusz napisał: „Nie wystarczy tylko posiadać dobry umysł. Najważniejsze jest, by go dobrze używać”<sup>12</sup>.

Gimnastyka mózgu jako praca z własnym ciałem, psychiką i umysłem jest jedną z form rozluźniającą napięcia, pomagającą się wyciszyć. Przy analizie różnych zadań nad związkiem ćwiczeń fizycznych i mózgu odkryto, że ćwiczenia stymulują wzrost rozwijającego się mózgu<sup>13</sup>. U człowieka istnieje uniwersalna energia życiowa. Energia ta przepływa w ciele człowieka specjalnymi drogami, zwanymi meridianami, połączonymi w system kanałami energetycznymi. Mają one wpływ na funkcjonowanie

<sup>8</sup> *Idem, Kontemplacja*, [w:] *ibidem*, s. 384.

<sup>9</sup> K. Kłaś-Pupar, *Medytacja – cz. 1*, „Remedium” 2006, nr 11, s. 21.

<sup>10</sup> W. Wencel, *Dokument „Wielka cisza”*, „Gość Niedzielny” 2009, nr 43, s. 13.

<sup>11</sup> M. Materska, T. Tyszką (red.), *Psychologia i poznanie*, Warszawa 1976, s. 133–137.

<sup>12</sup> [http://www.gazeta.edu.pl/Cwiczenia\\_z\\_kinezylogii\\_educacyjnej\\_umatwiaja\\_uczenie\\_sie-95\\_499-0.html](http://www.gazeta.edu.pl/Cwiczenia_z_kinezylogii_educacyjnej_umatwiaja_uczenie_sie-95_499-0.html) [dostęp: 21.09.2013].

<sup>13</sup> J.E. Ledoux, *Mózg emocjonalny: tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, tłum. A. Janowski, Poznań 2000, s. 85–87.

określonych organów ciała, mięśni, emocji człowieka. Przepływ może być zablokowany poprzez stres lub lęk, ale jednocześnie może być pobudzony przez dotyk lub masaż odpowiednich miejsc nacisku, dzięki czemu usuwana jest blokada energetyczna.

Pamięć o sukcesie lub porażce wywołuje bezpośrednie odczucia, które stają się podstawami do przewidywania wyników zachowania. Emocje występują na pograniczu ciała i umysłu<sup>14</sup>. Pamięć jest swobodnym systemem, który ułatwia odzyskiwanie informacji ze wszystkich obszarów mózgu, natychmiastowo i równocześnie. Dlatego, aby pamiętać coś jak najefektywniej, najlepiej połączyć jest to z sensorycznym (czuciowym), emocjonalnym i fizycznym epizodem. Mapa somatotropiczna w mózgu jest modyfikowana poprzez doświadczenie – podstawowe wzory czuciowe i emocjonalne stają się matrycą nowego uczenia się<sup>15</sup>.

Gimnastyka mózgu jest prosta i efektywna, zachowuje ona dobre zgranie układu umysł–ciało i pomaga w ogólnym uczeniu się, koncentracji i skupieniu się. Wymaga ciszy. Każda sytuacja, w której czegoś się uczymy, posiada takie same etapy: wkład sensoryczny (informacje z otoczenia przekazywane do mózgu za pomocą narządów zmysłu), integracja i asymilacja oraz działanie. Gimnastyka mózgu wspomaga każdy etap tego procesu poprzez pobudzanie układu umysł–ciało i przygotowuje go do uczenia się<sup>16</sup>.

## Cisza metodą pomocy w indywidualnym rozwoju dziecka – przesłanie pedagogiczne Marii Montessori

Cierpliwość, takt, poszanowanie godności ucznia, wiedza, kompetencje, umiejętność komunikacji to cechy dobrego nauczyciela. Nauczyciel jest tym, który potrafi podzielić się prawdą, dobrem i mądrą miłością.

Zadaniem wychowania jest dbanie o wszechstronny rozwój dziecka, wskazanie drogi do dojrzałości, uczenie refleksyjnego myślenia, umiejętności korzystania ze słowa i z ciszy. Powinnością wychowawcy jest wdrażanie norm i zasad, dzięki którym dziecko będzie funkcjonować w duchu solidarności w życiu społecznym i kulturalnym.

<sup>14</sup> W. Szewczuk, *Atlas psychologiczny*, Warszawa 1976, s. 297–303.

<sup>15</sup> J.E. Ledoux, *Mózg emocjonalny...*, *op. cit.*, s. 83–91.

<sup>16</sup> M. Opatowiecka, *Kinezylogia edukacyjna Paula Dennisona*, „Remedium” 1998, nr 10, s. 14.

Maria Montessori wskazuje na okresy rozwojowe: wczesnego dzieciństwa (*infanzia*), okresu wyczulenia na opiekuńczość; późniejszego dzieciństwa (*fanciullezza*), okresu wyczulenia na moralność; wieku dorastania (*adolescenza*), okresu wyczulenia na heroizm. Rozwój ten jednak dokonuje się w oparciu o fundament, jakim jest zaspokojenie fundamentalnej potrzeby, którą E.H. Erikson nazywa „potrzebą bycia czyimś dzieckiem” (*need for affiliation*)<sup>17</sup>. Dopiero po zaspokojeniu tej potrzeby rodzi się „podstawowa ufność”, która wprowadza harmonię pomiędzy nami a światem.

Z jednej strony dziecko uczy się egzystencji we wspólnocie, z drugiej może doświadczyć przeżyć duchowych. System Montessori kładzie nacisk na wszechstronny rozwój dziecka. Gdy zostanie włączone w ten rozwój praktykowanie medytacji, pozwoli to dziecku jeszcze lepiej poznawać samego siebie, rozumieć i wykorzystywać swoje mocne i słabe strony. Medytacja powinna być praktykowana, trwając w wyciszeniu, refleksji czy też analizy swego Ja, człowiek poznaje pokłady swojej psychiki, których istnienia nie był świadomy. Medytacja jest metodą, która uczy życia z emocjami, przyczynia się do uporządkowania myśli, emocji i doświadczeń – dzięki wzrostowi samoświadomości – uczeń może lepiej zrozumieć relacje i normy społeczne<sup>18</sup>.

Językiem medytacji jest cisza, a wypowiedzanie wybranego słowa jest dyscypliną uwagi. Zanurzenie się w milczeniu jest także warunkiem spotkania z Bogiem<sup>19</sup>. Wychowanie religijne powinno być związane z całością wychowania szkolnego. Wychowanie moralne odbywa się w czterech kierunkach: do Boga, do bliźniego, do świata, do samego siebie. Każde z wymienionych zadań ma przyczyniać się do chrześcijańskiej formacji sumienia<sup>20</sup>.

W procesie wychowania uczymy dziecko, że życie to nie tylko nieustanny pęd i zdobywanie sukcesów, lecz również czas zatrzymania, zastanowienia, planowania i refleksji.

Aby umożliwić dziecku rozwój religijny, Maria Montessori utworzyła tzw. „atrium”. Oto jak opisuje jego rolę i znaczenie: „Atrium nie jest kapli-

<sup>17</sup> E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejemej, Poznań 1997, s. 37; M. Majczyna, *Podmiotowość a tożsamość*, [w:] A. Gaudowa (red.), *Tożsamość człowieka*, Kraków 2000, Wyd. UJ, s. 43; L. Witkowski, *Rozwój i tożsamość cyklu życia. Stadium koncepcji Erika H. Eriksona*, Toruń 1989, Wyd. UMK, s. 196.

<sup>18</sup> D. Misiak, *System otwarty na medytację*. „Psychologia w Szkole” 2013, nr 2, s. 114–117.

<sup>19</sup> H. Mijas, *Cisza w medytacji*, *op. cit.*, s. 136–137.

<sup>20</sup> S. Dziekoński, *Komunikacja wiary w podstawowych środowiskach katechezy*, „Communio” 2002, nr 5, s. 85.

cą, lecz miejscem wyznaczonym dla wychowania religijnego. Jest ono jak gdyby przedsionkiem kościoła. Atrium nie powinno być miejscem, gdzie dzieci tylko siedzą, aby zdobyć wykształcenie religijne, lecz powinno być to pomieszczenie, w którym cisza i skupienie oraz możliwość wykonywania pewnych czynności pozwolą dziecku zdobyć określone wiadomości. W atrium szczególne znaczenie posiadają działania, które odpowiadają „ćwiczeniom – z życia codziennego”<sup>21</sup>.

W placówkach pracujących według założeń pedagogiki Marii Montessori, dziecko informuje nas, że właśnie teraz zdecydowało, że będzie zajmować się np. nauką. Wie, że ma prawo do pracy w ciszy, że nikt nie będzie mu przeszkadzał. Wie także, że nikt nie będzie mu pomagał, jeśli pomoc jest niepotrzebna. Przesłaniem metody Marii Montessori jest hasło: „Pomóż mi zrobić to samodzielnie” bądź „Pomóż mi, abym mógł sobie samemu pomóc”<sup>22</sup>.

Zajęcia ciszy można prowadzić z jednym dzieckiem lub całą grupą, można je zaproponować dzieciom w każdym wieku. Podstawowym warunkiem rozpoczęcia zajęć jest zgoda dziecka, w żadnym razie nie mogą być traktowane, rozumiane, przeżywane jako kara. Ćwiczenia wymagają od prowadzącego wiele cierpliwości, spokoju, dobrej kondycji psychicznej. Montessori uważała, że dorosłym potrzebny jest swoisty trening duchowy, podczas którego nabraliby wiary w potrzebę poszanowania godności dziecka.

Na podłodze wyklejamy taśmą kręgi o odpowiedniej średnicy. Środek tego kręgu okaże się ważnym punktem, zazwyczaj stawiamy w tym miejscu jakiś przedmiot, który ma przyciągnąć uwagę dzieci. Powodzenie ćwiczeń zależy od tego, czy uczeń będzie nimi zainteresowany. Staramy się pobudzić dzieci do „dziwienia się” nowym przeżyciem, jakim jest cisza<sup>23</sup>.

Pozostanie w ciszy powoduje konieczność wejścia, zagłębienia się w natłok swoich myśli, woli, uczuć oraz w głębię swego serca. Takie zmagania prowadzą do sukcesu i do wzrostu człowieka jako osoby.

---

<sup>21</sup> G. Badura-Strzelczyk, *Pomóż mi to zrobić samemu*, Kraków 1998, s. 26; A. Kotlarski, *Przygotowanie dzieci do uczestniczenia we Mszy św. według Marii Montessori*, „Katecheta” 1963, nr 1, s. 9–12.

<sup>22</sup> M. Miksza, *Zrozumieć Montessori. Czyli Maria Montessori o wychowaniu dziecka*, Kraków 1998, s. 28.

<sup>23</sup> S. Cavalletti, *Potencjał duchowy dziecka: doświadczenia z dziećmi w wieku od 3 do 6 lat*, Kraków 2001, s. 17–25; G. Badura-Strzelczyk, *Pomóż mi to zrobić samemu*, Kraków 1998, s. 35.

## Cisza w percepcji młodzieży

Autorka przeprowadziła wywiad jawny sformalizowany, oparty na kwestionariuszu. Celem badań własnych było ustalenie, w jaki sposób młodzież rozumie ciszę w swoim życiu oraz poznanie sytuacji szkolnej uczniów w aspekcie funkcjonowania ciszy w szkole. Pytania badawcze dotyczyły: próby zdefiniowania terminu cisza oraz istniejących różnic w zakresie spostrzeganego i rzeczywistego stosunku do potrzeby ciszy. Badania przeprowadzono w grudniu 2013 roku techniką wywiadu kwestionariuszowego. Kwestionariusz ankiety został przeprowadzony wśród uczniów Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 im. Karola Miarki w Pszczynie, w trzech typach klas na różnych poziomach: III maturalnych Liceum Ogólnokształcącego, IV maturalnych Technikum oraz I ZSZ. W kwestionariuszu przeważnie zastosowano pytania otwarte, które pozostawiają respondentom pełną swobodę w wyrażaniu opinii i poglądów i dwa zamknięte zaopatrzone w kafeterie, czyli respondent mógł wybrać odpowiedzi z gotowego zestawu, uzupełniając je zaprezentowaniem odpowiedzi w punkcie „inne”. Dwa pytania zamknięte zawierały kafeterię alternatywną, zakładającą możliwość odpowiedzi w dwojaki sposób: tak lub nie.

Podstawą do określenia i poznania obrazu wartości ciszy cenionej przez uczniów stała się analiza zróżnicowanych pod względem formy i treści wypowiedzi uczniów z klas maturalnych. Ogółem w badaniach uczestniczyło 79 uczniów. W klasie ZSZ odpowiedzi uczniów (klasa licząca 20 uczniów), będące w pewien sposób podobne dla wszystkich badanych uczniów, były bardziej lakoniczne, choć uwzględniające meritum i sens wypowiedzi podobny do uczniów klas maturalnych. Dlatego dla potrzeb opracowania wyników badań wybrano z otrzymanych kwestionariuszy materiał językowy, wzbogacony o dodatkowe przemyślenia, odnoszące się do wartości ciszy tylko dla uczniów z dwóch klas: IV maturalna Technikum i III LO, liczących 59 osób. Udział w badaniu brały 53 osoby, w tym 31 dziewcząt – 58,49% i 22 chłopców – 41,51%. Przykład pytań i odpowiedzi przedstawiono poniżej, ukazując wyniki uzyskane z dwóch klas maturalnych.

Podstawowe pytania inicjowały swobodne wypowiedzi uczniów na temat rozumienia i interpretacji wartości ciszy. Nie napotkały one większych trudności, a uczniowie chętnie odpowiadali. Udzielali odpowiedzi na pytania dotyczące: rozumienia słowa, określającego wartość ciszy, uzasadniali, dlaczego wartość ciszy uważają za ważną dla siebie (w swoim życiu) i uzupełniali własną propozycją, składającą się na indywidualny pogląd cenionej wartości, jaką jest cisza.

Wypowiedzi respondentów ze względu na płeć, jak również ze względu na wykształcenie, poziom klasy były różnorodne. Zdarzały się wypowiedzi długie, a także bardzo krótkie, zawierające głębokie myśli. Przeważnie dziewczyny w swych wypowiedziach snuły refleksje, a chłopcy wypowiadali się, stosując obiegowe zwroty. Wyniki badań wykazały, że nie ma istotnych różnic w rozumieniu ciszy i ustosunkowaniu się do niej u badanych dziewcząt i chłopców. Występowały jedynie różnice w opisie zagadnienia. Dziewczeta swobodniej formułowały swe przemyślenia, chłopcy byli bardziej konkretni w swych wypowiedziach, opisywali ciszę w przyziemnym kontekście oraz wymienianiu swych stanów emocjonalnych. Dziewczeta wykazują większą wrażliwość i cechuje je większa wyobraźnia w omawianiu problemu ciszy w szkole. Przeważają zwroty refleksyjne w komponencie wiary.

Na pytanie: „Czy lubisz ciszę?” ogółem odpowiedziało: *Tak* – 50 osób (94,4%), *Nie* – 3 osoby (5,6%). Prawie wszyscy respondenci zgodnie uznali, że cisza jest im potrzebna w życiu. Jest pozytywnie postrzegana i ceniona zarówno przez dziewczęta, jak i chłopców. Jedynie trzech chłopców stwierdziło, że nie lubi ciszy.

Interpretacje pojęcia ciszy dokonywane przez uczniów wyrażają zróżnicowane i wielowymiarowe rozumienie tego pojęcia, odnoszone do: kategorii opisowych, aksjologicznych nazwy ciszy i konceptualizacji wielokategorialnych. Uczniowskie konceptualizacje pojęcia ciszy wynikają z ich osobistego i pozytywnie nacechowanego stosunku emocjonalnego do tej wartości.

Badani młodzi ludzie pojmują ciszę jako kontekst złożony. Mimo takiej różnorodności wypowiedzi wyniki badań zostały sklasyfikowane i uporządkowane według prawidłowości najważniejszych aspektów wypowiedzi dla wielu badanych. Rozpatrzono je pod kątem częstotliwości występowania sformułowań słownych i uporządkowano według kryteriów:

Opis ciszy przez pryzmat empatii – w wypowiedziach badanych powtarzają się słowa: „cisza to smutek (...), tęsknota”. Uczniowie kojarzą ciszę „z zadumą, nostalgią, z milczeniem, lecz również stwierdzali, że nie lubią ciszy, którą kojarzą ze strachem, lękiem i obawą”.

Kojarzenie ciszy w aspekcie behawioralnym, przyrodniczym – w wypowiedziach badanych powtarzają się słowa: „Z dobrą książką; Z lasem (można słuchać tylko śpiew ptaków i szum drzew); Z odpoczynkiem na łonie natury, z relaksem, z odpoczynkiem od zgiełku i codziennych problemów”.

Wymienianie różnych stanów emocjonalnych w trakcie trwania ciszy – w wypowiedziach badanych powtarzają się słowa: które stanowią w małej

ilości emocje negatywne: „Z gniewem i obrażaniem się osoby, brakiem wybaczenia, ale występują również emocje pozytywne: „Ze spokojem; z opanowaniem, ze skupieniem, z równowagą, ze spadkiem emocji”

Tendencja opisywania ciszy w wymiarze symbolicznym – w wypowiedziach badanych powtarzają się słowa: „Z ciemnością; z kosmosem, z nocą, z niewiedzą, ze snem, z nudą, z pustką „przed burzą, z kolorem żółtym (sala w szpitalu, gdzie leży człowiek nieprzytomny)”

Ujmowanie ciszy w przyziemnym kontekście – w wypowiedziach badanych powtarzają się słowa: „Z brakiem denerwujących odgłosów, z brakiem obecności innych osób w pomieszczeniu, z osobą niepełnosprawną (głuchą, głuchoniemą), z brakiem hałasu, bezruchem, z pustym kościołem, z chwilą bez stresu”.

Wyjaśnienie zjawiska ciszy w komponencie wiary – w wypowiedziach badanych powtarzają się słowa: „Z rozważaniem, z kontemplacją, z możliwością bycia z własnymi myślami, z refleksją nad własnym życiem, z medytacją, z modlitwą, z Triduum Paschalnym, zwłaszcza z Wielkim Piątkiem, z przebywaniem z samym sobą, z szukaniem prawdy, z rozmową z Bogiem, by wsłuchać się w Jego wolę”.

Rozpatrywanie ciszy: w określeniu preferencji wartości ostatecznych, to jest najważniejszych celów: „Cisza wyraża poczucie własnej godności, wprowadza równowagę wewnętrzną, kojarzy się ze spokojem umysłu, z delikatnością”; oraz w systemie wartości instrumentalnych, czyli najogólniejszych sposobów postępowania: „Życie w harmonii ze sobą samym i innymi ludźmi; wypełnia dobrem, z szacunkiem, kojarzy się ze zgodą, pokojem, z wolnością, z mądrością, z przyjaźnią”.

Większość badanych maturzystów (79,25%) stwierdziła, że cisza jest im potrzebna, uzasadniając: „Nie boję się ciszy. Szukam jej. Wyjeżdżam na rekolekcje kontemplacyjne. Cisza uspokaja człowieka wewnątrz. To czas odprężenia, skupienia umysłu i koncentracji nad daną myślą. To stan, w którym nasze myśli, umysł i ciało odpoczywają. Potrzebna jest do skoncentrowania się podczas nauki i pracy. Jest potrzebna, aby zregenerować siły i nabrać energii. To poukładanie własnych myśli”.

Niektórzy stwierdzili, że nie potrzebują ciszy: „Nie lubię ciszy, mój sens życia gubi się w monotonnej ciszy. Musi być tętno życia, gwar. Człowiek żyje w relacji do drugich, ucieka od ciszy, samotności. Może być tylko cisza wtedy, gdy przeznaczają się ją na modlitwę, na rozmowę z Bogiem, ale jest to indywidualna sprawa (np. idąc na przystanek autobusowy) oraz są do tego przeznaczone miejsca: cmentarz, kościół, itp.”.

Młodzież wskazywała w różnych kontekstach znaczenie ciszy:

*Jest zjawiskiem abstrakcyjnym, gdyż nie możemy jej zobaczyć, ale może zaistnieć w naszym umyśle, jest miarą samą w sobie,*

*To coś, co daje ukojenie, które może być zarówno dla uszu (od codziennego zgiełku życia), jak i dla ducha, dzięki czemu możemy wewnętrznie odczuć spokój, poddać się refleksji nad doczesnością,*

*Ma więcej znaczeń. Jest taka cisza, gdzie się cieszymy, jesteśmy spokojni, odpoczywamy i czerpiemy siłę z tego momentu ciszy. Ale może też być cisza, która nastąpi po złym wydarzeniu np. wypadek samochodowy i gdy jesteśmy w samochodzie, nie jesteśmy martwi, to patrzymy wkoło siebie i nie lubimy takiej ciszy, w takiej chwili chcemy, żeby ktoś coś powiedział,*

*Jest komfortem w życiu,*

*Jest odpoczynkiem, momentem, który jest potrzebny każdego dnia, aby odreagować psychicznie, zastanowić się nad minionym dniem, dokonać refleksji i przemyśleń,*

*Odeskocznia od codziennego gwaru i szumu życia, jest elementem relaksacyjnym i refleksyjnym.*

Na pytanie, co daje im cisza, najczęściej odpowiadali:

*To spokój, chwilowe wyciszenie, jest ważna, by móc przemyśleć różne nurtujące nas sprawy,*

*Jest odpoczynkiem psychicznym i fizycznym,*

*To czas, w którym nikt nie rozmawia, najczęściej wieczorem przed snem, można zrobić rachunek z całego dnia,*

*Bardzo sobie cenię ciszę. Byłam wychowywana w „systemie” ciszy. Cicha zabawa, ciche rozmowy, nawet mam głos cichy. Odpoczywam w miejscu cichym i dobrze się czuję, wtedy potrafię ogarnąć myśli,*

*Jest najlepszą przestrzenią do refleksji, modlitwy, pozwala usłyszeć swoje pragnienia,*

*Jest czekaniem, uczy cierpliwości,*

*Cisza oczyszcza umysł,*

*Uczy myślenia, zastanawiania się i pracy w spokoju,*

*Służy, aby móc coś usłyszeć i dowiedzieć się, coś poznać.*

Badani uczniowie wskazywali na miejsca, w których można spotkać się z ciszą. Wypowiedzi dotyczyły zarówno miejsc w szkole, jak i innych. W szkole wskazali na bibliotekę, „tam się spotyka tylko z bohaterami

ksiązek”, czytelnię, salę do ćwiczeń na instrumencie, salę egzaminacyjną, gabinet dyrektora czy higienistki, a także kiedy odbywał się „sprawdzian z matematyki”. Były także wypowiedzi wskazujące, że „w szkole nigdzie nie ma ciszy, tylko wtedy, gdy wszyscy opuszczą budynek”. „Kiedy się uczniowie nie nudzą, wtedy jest cisza na lekcji”.

Drugą grupę wypowiedzi stanowili uczniowie, którzy dostrzegają ciszę w przyrodzie i w przestrzeni:

*Ciszę można spotkać na szczytach gór, nad morzem „szum morza”, w ogrodach kontemplacji, pustym stadionie, cmentarzu, w konfesjonale, a także na pustyni.*

Pustynia, atmosfera panująca na niezmiernych piaskach i kolorowych skałach jest pochłaniana przez tajemne miejsce we wnętrzu człowieka, dotyka wewnętrznej przestrzeni „sacrum”, zaś psychice daje finezyjną refleksję.

Na pytanie, w jaki sposób nauczyciel może wprowadzić ciszę, odpowiedzi uczniów były zróżnicowane, ale dające wiele do myślenia nauczycielom. Młodzież wskazywała na interesujący sposób prowadzenia lekcji, m.in. „Nauczyciel powinien zainteresować całą swoją osobą uczniów, tym, co mówi, wówczas cisza wyjdzie sama z siebie”, „stosować ciekawe metody nauczania”, czy „angażować wszystkich uczestników zajęć” oraz „sam być dobrze przygotowanym do lekcji”.

Młodzież dość krytycznie patrzy na swoich nauczycieli i wskazuje, jak powinni się zachowywać, gdy jest hałas w czasie lekcji. Oto charakterystyczne wypowiedzi: „W przypadku niestosowania się do zasad, powinien mówić cicho – jest to może sposób, by uczniowie się uspokoili, gdyż jest szansa, że usłyszą nauczyciela”. „Powinien przeprowadzić pogadankę na temat szacunku do osoby mówiącej w danym momencie”. Nauczyciel powinien przede wszystkim określić zasady panujące w grupie i motywować uczniów do pracy w ciszy”.

Niektórzy wskazywali na nowoczesne metody terapeutyczne, takie jak np. muzykoterapię, wprowadzenie elementów muzyki: „Nauczyciel powinien wprowadzać uczniów do totalnej ciszy, np. muzyką wyciszającą, czy innymi technikami”.

W relacji wychowawczej występuje sprzężenie zwrotne. Szczególnie w okresie młodości potrzebne są konkretne wzorce osobowe, pomagające ukształtować silną, dojrzałą osobowość. Młodzież potrzebuje autorytetu,

szczególnie podkreślała to słowami: „Nauczyciel powinien być spokojny, zrównoważony, pewny siebie, zdystansowany do uczniów. Powinien umieć dobrze rozmawiać z uczniami (dialog). Powinien mieć bardzo dobry kontakt z uczniami, pomagać w razie problemów i na bieżąco je rozwiązywać. Ważna jest cierpliwość wychowawcy, połączona z wytrwałością i stałością działania. Musi być świadom pewnych ideałów, systemów wartości, aby móc kształtować u innych określone pojęcia, czyli powinien żyć w harmonii ze sobą samym i innymi ludźmi”.

Młodzież wskazywała, że potrzebuje ciszy w szkole, ma ona wielką wartość, jest bardzo ceniona i pożądana. Z wypowiedzi można wnioskować, że cisza jest szansą na tworzenie właściwych relacji społecznych między uczestnikami procesu kształcenia. Oto charakterystyczne wypowiedzi uczniów:

*Jest ważna, gdy uczniowie przyswajają nowe wiadomości oraz podczas czytania książek.*

*Kilka godzin w takim natężeniu dźwięków powoduje, że człowiek poszukuje naturalnie spokoju.*

*Nie da się pracować w ciągłym hałasie, na każdej lekcji powinna nastąpić chociaż chwila ciszy, odprężenia i zrelaksowania.*

*Jest pożądana, gdyż uspokaja młodzież, odpręża i relaksuje.*

*Jest potrzebna, aby szanować siebie nawzajem i umieć słuchać, czyli odgrywa rolę wspólnotowej, współistnieniowej harmonii podczas różnych zajęć.*

*Jest wyrazem szacunku uczniów do nauczyciela podczas prowadzenia zajęć.*

*Jest potrzebna do prawidłowych relacji między uczniami, jak również wpływa na relacje uczeń–nauczyciel (dialog), ogółem ułatwia dobrą komunikację.*

W poniższych wypowiedziach uczniów ujawniły się również konotacje negatywne ciszy typu: *smutek i zło*. Uczniowie, czasami doświadczają bezpośrednio w życiu klasy tego typu niekorzystnych uczuć i sytuacji oraz potrafią je łączyć właśnie z ciszą. Źródłem przejawianego przez badanych uczniów negatywnego wartościowania ciszy jest zapewne sytuacja w środowisku szkolnym oraz indywidualna obserwacja i antycypacja otaczającej uczniów rzeczywistości, w której doświadczają takiej wartości ciszy.

*Jest to wartość doceniana, niestety uczniowie, jak i czasem nauczyciele nie potrafią zachowywać się w sposób cichy, przeszkadzamy sobie wzajemnie.*

*Cisza nie zawsze jest dobra, jeżeli uczniowie są cicho, nie są aktywni na zajęciach (wtedy gdy potrzeba) to jest źle. Nauczyciel powinien cały czas wszystko wyjaśniać, a nie czekać w milczeniu, aż uczeń odpowie albo i nie. Szkoła powinna tętnić życiem, cisza jest potrzebna tylko w momentach pracy i skupienia.*

*Nie jest dobrze, gdy długo trwa, czasem oznacza strach przed nauczycielem, stajemy się nerwowi i nie wiemy, czy nas nie wezwie do tablicy...*

Analiza zgromadzonego materiału empirycznego pozwala jednoznacznie stwierdzić, że młodzież potrzebuje ciszy w szkole. Większość respondentów biorących udział w badaniach uważa, że nauczyciel powinien wprowadzać elementy ciszy na lekcji, gdyż „Jest niezbędna do prawidłowego przyswajania wiedzy; do zebrania myśli, analizowania trudnych wiadomości i wiedzy oraz sprzyja relaksacji, uspokojeniu emocji i regeneracji energii”.

Uczniowie podają praktyczne korzyści wynikające z zastosowania ciszy:

*W ciągłym hałasie nie da się pracować, należy znaleźć czas na ciszę, by odpocząć.*

*W ciszy lepiej się koncentrują, nauczanie i uczenie jest lepsze.*

*Wtedy panuje przyjazna atmosfera i nie boli głowa.*

*Wtedy uczniowie mają okazję się wyciszyć, mogą spokojnie zdobywać i pogłębiać dotychczasową wiedzę, pozwala lepiej zrozumieć przekazywane treści.*

*Potrzebna jest, by zastanowić się nad różnymi wartościami, by nie utożsamiać się z wszystkimi, przemyśleć, co jest dobre, a co złe.*

*Wprowadza równowagę wewnętrzną.*

*By dzieci odpoczęły psychicznie i fizycznie, cisza nie męczy umysłu.*

*Jest obecnie bardzo rzadko spotykana, a jest wartością, o którą każdy powinien zabiegać.*

Analizując powyższe wypowiedzi, próbując uchwycić złożoność problemu, należy stwierdzić, że ogląd psychospołeczny kwestii sposobu i umiejętności życia w ciszy, jawi się jako swoisty zespół wieloczynnikowych aspektów, które wzajemnie się przeplatając, wpływają na percepcję osoby doświadczającej ciszy.

Z przeprowadzonych badań wynika, że uczniowie doceniają ciszę, mają świadomość, jaką wartość przedstawia, że cisza ma kluczowe znaczenie dla uczenia się, efektywności odpoczynku, oraz refleksji nad własnym życiem. Odpowiedzi na pytania o rolę, treść i czym jest cisza w życiu młodego człowieka, znajdują wyraz w ocenie rzeczywistości, w sposobie określania własnej tożsamości, w ujmowaniu swego bycia w świecie w ogólnej aksjologii. Powyższe wypowiedzi są przemyślane i dojrzałe, świadczą one o ważności ciszy w życiu. Najwięcej badanych, omawiając problem ciszy w życiu człowieka, kładło nacisk na uczucia i przeżycia z nią związane. Złożoność postaw wśród młodzieży w tym zakresie jest tak duża, że nie można od razu sformułować jednolitej tezy. Opisywanie ciszy w omówionych tu obszarach: percepcyjnym, emocjonalnym oraz funkcjonowania społecznego nakładają się na siebie i wzajemnie wzmacniają. W wypowiedziach przeważają przemyślenia filozoficzne i refleksyjne uwzględniające również problem egzystencjalny. Mamy do czynienia z pokoleniem, którego nie łączy już wspólny światopogląd, aksjologia i kod komunikacyjny, lecz pokoleniem o postępującym zróżnicowaniu postaw. Jednak odpowiedzi bardziej popularne posiadają pewne wspólne jądro treściowe. Przejawia się w podobnym sposobie rozumienia, przeżywania, zachowania i działania w ciszy.

Ci z respondentów, którzy deklaruowali, że przywiązują dużą wagę do ciszy, uznawali, że nie jest to problem, nad którym szczególnie się zastanawiają. Wymieniali lakonicznie, z reguły takie podstawowe zasady, proste, samo oczywiste, które najczęściej funkcjonują w potocznej, pozarefleksyjnej, obiegowej świadomości. Brak szerszych wypowiedzi wiąże się z faktem, że cisza jawi się młodym ludziom jako stan naturalny i bezproblemowy. Niektóre wypowiedzi zawierają dodatkowe treści uzasadniające własną postawę wobec ciszy. Warto poddawać analizie poglądy i postawy uczniów na temat ciszy w szkole, poznawać uznawane przez nich wartości, wymagania wobec nauczycieli, aby udoskonalić preferencje, aspiracje i dążenia nowych założeń edukacji szkolnej dzieci, uwzględniających ciszę, praktyki medytacji w nowym modelu szkoły. Przecież uczniowie mogą w życiu wychowawcy odegrać równie ważną rolę, nauczyć, że najważniejsze to być uważnym i słuchać tego, kto milczy. Wszyscy uczestnicy badań zwracali uwagę na szczególny klimat ciszy, która wyostrza zmysły człowieka, dzięki czemu wzrasta się refleksyjność. Wtedy dochodzi do rozważań o charakterze aksjologicznym. Stanowi ona istotny element porządkujący, a także pozwala zweryfikować dotychczasowe priorytety życiowe, zarówno u uczniów, jak i u nauczycieli.

Analiza uczniowskich wypowiedzi pozwala – w refleksjach końcowych – stwierdzić, że wartość ciszy jako swoistego, afektywnego poznania etycznego jest cenna i ważna dla młodzieży. W swych konceptualizacjach opisowych, aksjologicznych i wielokategorialnych pojęcia ciszy uczniowie z klas maturalnych uwzględniają jej zróżnicowane i wielowymiarowe znaczenie odnoszące się przede wszystkim do kategorii psychologicznych, pedagogiczno-teologicznych i kulturowych. Treść i struktura utrwalonego w języku uczniów obrazu ciszy wyraża ich postawę medytacji nad sensem życia, wyborem wartości, niesienia dobra, koncepcji życia wartościami zbliżoną do semantycznych i fenomenologicznych analiz tej wartości.

Poszukiwaniu, odczuwaniu wartości ciszy i przebywaniu przez młodzież w ciszy powinno sprzyjać zarówno wychowanie rodzinne, jak i szkolne, „istnieje bowiem nierozzerwalna więź między prawdą i miłością [można dodać i ciszą] a całą ludzką moralnością i kulturą. (...) Tylko w tym powiązaniu wzajemnym człowiek może prawdziwie żyć jako człowiek i rozwijać się jako człowiek”<sup>24</sup>. Wychowywanie do wyboru wartości, jaką jest cisza staje się zatem ważnym celem i zadaniem współczesnej pedagogiki i będzie zapewne długo pozostawać w zasięgu zainteresowania rodziny i szkoły, ze względu na jej aksjologiczny i praktyczny (edukacyjny) charakter. Społeczność pedagogów powinna – kierując się troską o dobrą edukację i korzystając z bogatego dorobku pedagogiki i psychologii – przedstawiać własne, merytorycznie uzasadnione propozycje kształtowania modelu życia społecznego i modelu edukacji, uwzględniającej wartość ciszy.

## Płaszczyzna kompetencji nauczyciela w zakresie posługiwania się ciszą w szkole

Wychowanie to nieustanny dialog wychowanka i wychowawcy, aby mógł on powstać, muszą istnieć elementy ciszy, gdyż ona rodzi refleksje. Milczenie jest potrzebne w sytuacjach konfliktowych. Wyraża emocje, które trudno zwerbalizować. Zachowanie ciszy pozostawia przestrzeń dla niewerbalnych komunikatów<sup>25</sup>.

<sup>24</sup> J. Galarowicz, *Imię własne człowieka: klucz do myśli i nauczania Karola Wojtyły – Jana Pawła II*, Kraków 1996, s. 47.

<sup>25</sup> J. Wnęk-Gozdek, *Niekonwencjonalna lekcja z pedagogiki ciszy*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2011, nr 8, s. 35.

Jedną z pierwszych rzeczy w pracy z uczniem jest zrozumienie i uszanowanie języka i zachowań młodzieży, dopiero wówczas można poznać ich prawdziwe oblicze i wartości, jakie reprezentują. Droga do zrozumienia młodych prowadzi przez obecność, przyjaźń i dar z siebie. Nauczyciel powinien zadać sobie pytanie, z czym zmagają się jego słuchacze – uczeń, czego potrzebuje, z jakimi problemami i wewnętrznymi konfliktami próbuje się uporać. Dopóki ucznia się nie zrozumie, nie znajdzie się dla niego „dobrego słowa”. Dopóki nauczyciel dobrze go nie pozna, to nie ma mu zbyt wiele do zaoferowania. Takie wejście „we wnętrza” odbiorcy, próba zobaczenia świata jego oczami jest wyrazem współodczuwania, wzmacnianiem delikatnej więzi między wychowawcą a wychowankiem.

Ważne, by słowa nauczyciela-wychowawcy były inspiracją do przemyslenia i do zmagania się z problemami. Nie można „dla świętego spokoju, aby mieć coś z głowy, pozbyć się kłopotu, zgadzać się na czarne mówić białe”<sup>26</sup>.

Czasami uczniowie nie zgadzają się z poglądami dorosłych, wtedy pomocny jest dialog, przy rozwiązywaniu konfliktów, które mogą być destruktywne (wiążą się z osłabieniem wzajemnej komunikacji, do milczenia i wrogości ciszy) lub konstruktywne. Wymienia się 5 aspektów konstruktywnego prowadzenia konfliktów: dokładne widzenie konfliktu; dbałość o ścisłe porozumienie się; budowanie klimatu zaufania; tworzenie wspólnych rozwiązań i określenie konfliktu<sup>27</sup>. Konieczne jest porozumienie oraz wypracowanie wspólnych ustaleń odnośnie do zarówno sprawy konfliktowej, jak i innych związanych z konfliktem problemów, czyli uzgodnienie pewnego kontraktu między stronami i realizowanie go. Szczególnie ważne jest więc:

- jasne i konkretne formułowanie komunikatów,
- otwarte i bezpośrednie wyrażanie własnego stanowiska poglądów,
- uważne słuchanie ze zrozumieniem komunikatów,
- reagowanie na zmiany zachodzące w drugiej stronie konfliktu (jej uczucia),
- okazywanie zrozumienia dla sytuacji drugiej osoby i jej trudności,
- pozostawienie drugiej osobie możliwości bycia sobą,
- zachowanie elastyczności w doborze sposobów rozwiązania konfliktu<sup>28</sup>.

<sup>26</sup> S. Bąba, G. Dziamska, J. Liberek, *Podręczny Słownik Frazologiczny Języka Polskiego*, Warszawa 1999, s. 555.

<sup>27</sup> J. Kalinowski, *Dialog jako pomoc wychowawcza w sytuacjach trudnych*, [w:] *Dialogi Pedagogiczne*, t. 2: *Wychowanie jako pomoc*, red. J. Placha, Warszawa 1992, s. 59–78.

<sup>28</sup> *Świat ludzkich kryzysów*, red. A. Jacyniak, Z. Płużek, Kraków 1996, s. 108–109.

Cisza powinna być naszą pierwszą reakcją na sytuacje trudne. Milczenie jest potrzebne w sytuacjach konfliktowych. Może też być karcące, jako jedna z metod wychowawczych, ale stosowane tylko wtedy, gdy wychowanek rozumie, na czym polega jego wina lub popełniony błąd<sup>29</sup>.

Oczywiście nie należy „siedzieć cicho jak mysz pod miotłą” i starać się nie zwracać na siebie uwagi w obawie przed złymi konsekwencjami i nie dopominać się o swoje prawa<sup>30</sup>. Są również uczniowie „cisi”, niezwracający na siebie uwagi otoczenia; skromni, małowówni, nieśmiali, czy nawet wycofani. Jednak nie można „milczeć jak grób” – uporczywie nic nie mówić<sup>31</sup>.

Dużym zagrożeniem ciszy jest hałas. Podczas Narodowego Testu Słuchu, przeprowadzonego w 2013 roku z inicjatywy firmy Audio Service przy wsparciu technicznym firmy Simens, specjalnie wyposażony samochód odwiedził 55 miejscowości, w których przebadano dziewięć tysięcy osób: 90% badanych powyżej 60. roku życia, 25% – powyżej 40. roku życia, a 20% dzieci ma niedosłuch. W dużych miejscowościach ludzie mają bardziej zniszczony słuch, gdyż poziom hałasu ulicznego wynosi 85 dB, a bezpieczna granica dopuszczalna 70 dB. Zagrożeniem są również małe słuchawki, które słuchający muzyki wkładają do ucha<sup>32</sup>.

## Podsumowanie

Hałas jest obecny w szkołach, w przestrzeniach publicznych, w miejscach pracy, w domach. Częsty kontakt z takim hałasem może powodować trwale uszkodzenia słuchu, a także obniżoną zdolność koncentracji, stres. Uprzywilejowanym miejscem dla refleksji, kreatywności, odpoczynku i coraz trudniejszej społecznie sztuki bycia ze sobą jest przestrzeń ciszy.

Zakłócenie równowagi w świecie współczesnym ma skutki w postaci nadpobudliwości, utraty słuchu, zmęczenia. Szkoła staje się miejscem coraz bardziej hałaśliwym, co stwarza problemy zarówno dla nauczycieli, jak i dla uczniów. Dlatego cisza zaczyna nabierać coraz większego znaczenia.

<sup>29</sup> B. Ewerowska, *Cisza i milczenie w wychowaniu*, „Wychowawca” 2010, nr 5, s. 19.

<sup>30</sup> S. Bąba, G. Dziamska, J. Liberek, *op. cit.*, Warszawa 1999, s. 67.

<sup>31</sup> *Ibidem*, s. 291.

<sup>32</sup> *Narodowy Test Słuchu*, „Gość Niedzielny” 2013, nr 41, s. 59.

## Abstract

Silence sharpens the senses of man, so it comes to considerations of an axiological and existential questions arise about the meaning of life.

The behavior of silence requires many skills, strong self-will and patience. Searching, feeling the silence and stayed on the youth in peace education should encourage both family and school. There is a need to organize sites, providing the experience of silence. Such a place can also be a school.