

 **Kraków**

MAGAZYN MŁODYCH

MŁODY KRAKÓW

Czytajże!

nr 27 • maj 2022 • www.mlodziez.krakow.pl • ISSN 2657-585X



Gdy MBTI mówi,
że nie pasujemy
do siebie

Od „universitas”
do „uni”

**Zrozumieć siebie
i swoje emocje**



Zajrzyj na
naszego
Facebooka



Drogi Czytelniku, Droga Czytelniczko,

po numerach poświęconych młodości oraz kulturze i sporcie przyszła pora, aby sięgnąć tam, gdzie wzrok nie sięga, czyli... do wnętrza naszego umysłu. W majowym wydaniu przyświeca nam motyw *mózgu i pamięci*. W ramach niego zapowiadamy, że na naszych łamach:

- pokażemy, w jaki sposób można sterować społeczeństwem za pomocą kilku konkretnych technik,
- przedstawimy sposoby na zdobycie informacji o naszych przodkach sprzed kilku wieków,
- opowiemy, czym jest *kuru*, nazywana także „śmiejącą się śmiercią”,
- opiszemy, jak wyglądałby Erasmus „typowego” krakowskiego studenta w średniowieczu,
- odkryjemy, że ból nie istnieje, a delfiny są świadome swojego istnienia,
- docenimy krakowskich posiadaczy supermózgów,
- przeanalizujemy popularny test osobowości – *16 personalities*,
- porozmawiamy o drodze, jaką trzeba pokonać, aby zostać psychologiem/psycholożką.

Nie chcemy Ci robić drenażu mózgu, ale zalecamy otwarcie umysłu – przed Tobą dużo treści godnej zapamiętania!

Anna Kulma



Czasopismo
„Młody Kraków – Czytajże!”
ukazuje się w ramach Programu
aktywnego uczestnictwa młodzieży
w życiu miasta na lata 2019–2023
„Młody Kraków 2.0”.

Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Media społecznościowe
Facebook: @MlodyKrakowCzytajze
Instagram: @mlody_krakow_czytajze

Kontakt z redakcją:
e-mail: redakcja@demokracjawpraktyce.pl
tel. 534 975 594

Numer redagowali:
Anna Kulma (redaktor naczelna),
Alicja Bazan, Olga Polus,
Kamila Przytuła, Mikołaj Ługowski,
Lena Szuster, Mikołaj Korzeń,
Jagoda Burekowska, Gabriela Stoch,
Bartek Hałatek, Jakub Piłarski,
Lidia Kędra, Jurek Walaszek,
Jakub Kuźmiński, Kinga Kowal,
Kinga Skotnicka, Karolina Kamisińska,
Daniel Niedziela, Zofia Karnasiewicz,
Wojtek Zalewski.

STOWARZYSZENIE
DEMOKRACJA
W PRAKTYCE

**Opracowanie graficzne,
pomoc redakcyjna i korekta:**
Pracownia Register

Okładka
fot.: Zofia Karnasiewicz
modelka: Julia Niemiec
makijaż: Natalia Sobierajska

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

SPIS TREŚCI

- 03 ■ Nie daj się oszukać – zmień perspektywę
- 05 ■ Nie tylko Piastowie, czyli poznaj swoją genealogię!
- 08 ■ Choroby mózgu, o których nie słyszeliście
- 10 ■ Od „universitas” do „uni”
- 12 ■ Mózg pełen tajemnic
- 14 ■ Geniusz mieszka w Krakowie
- 16 ■ Gdy MBTI mówi, że nie pasujemy do siebie
- 18 ■ Zrozumieć siebie i swoje emocje



NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

– zmień perspektywę



Prawie każdy kiedyś dał się oszukać człowiekowi po drugiej stronie ekranu. Co więcej, większość z nas codziennie może podlegać skrupulatnie zaplanowanej manipulacji opinią publiczną. **Jakich technik używają Ci, którzy potrafią kierować ludzką świadomością na niespotykaną skalę?**

W 2020 roku Netflix wypuścił film pt. „Dylemat społeczny”. Przedstawia on sposób, w jaki media społecznościowe uzależniają swoich użytkowników oraz manipulują opinią publiczną, wpływając bezpośrednio na ludzkie przekonania. W produkcji wypowiadają się specjaliści i byli pracownicy największych korporacji, takich jak Facebook (a teraz Meta) czy Google, którzy ujawniają kulisy ich funkcjonowania. Film opowiada również historie fikcyjnych nastolatków, które obrazują omawiane mechanizmy i pokazują, jak poprzez podawane wybiórczo informacje media bawią się z użytkownikami w kotka i myszkę. Internet to tylko jedna z wielu płaszczyzn, na której doświadczamy manipulacji, będącej niewątpliwym wrogiem racjonalnego myślenia. A jak mawiali starożytni: swojego wroga należy poznać.

Zwodzeni w Internecie

Twórcą jednej z najbardziej znanych teorii manipulacji jest urodzony w 1928 roku Noam Chomsky – amerykański językoznawca, filozof oraz działacz polityczny. Na swojej liście 10 strategii manipulacji wyróżnił najważniejsze działania, poprzez które można sterować społeczeństwem. Jedna z nich brzmi: „Poznaj ludzi lepiej niż oni samych siebie”. Tristan Harris, jedna z osób tłumaczących mechanizmy funkcjonowania manipulacji świata mediów społecznościowych, w filmie „Dylemat społeczny” wyjaśnia, w jaki sposób wielkie platformy internetowe wykorzystują zasadę Chomsky’ego:

Istnieje osobna dziedzina zwana „hakovaniem wzrostu”. W jej ramach projektanci hakują ludzką psychikę, dzięki czemu mogą osiągnąć wyższy wzrost. Mogą zdobyć więcej rejestrujących się użytkowników, ich większe zaangażowanie. Mogą sprawić, że zaprosisz nowych ludzi.

Warto zwrócić uwagę, jak Facebook, Instagram, a teraz na jeszcze większą skalę TikTok, dobierają wyświetlane treści do danej jednostki. Zbierają informacje, takie jak: czas zatrzymania użytkownika nad konkretnym postem, zanim wróci on do dalszego scrollowania, czy typ postów, które sprawiają, że przeglądający lajkuje je lub komentuje. Dzięki takim danym platformy poznają zainteresowania i preferencje osób przed ekranami i są w stanie zatrzymać ich uwagę na dłużej oraz stworzyć bańki informacyjne wokół danych jednostek. Tristan Harris pracował w dziale Gmail w Google, jednak zauważył problem z uzależnieniem użytkowników od poczty. W filmie mówi o tym, jak media społecznościowe walczą o uwagę swoich użytkowników. Facebook czy Instagram z pozoru wydają się darmowymi portalami, jednak w rzeczywistości są opłacane przez reklamodawców. To użytkownicy są produktem na sprzedaż – a właściwie ich uwaga.

Dorosły czy dziecko?

Bańki informacyjne czy podsufianie postów, które wywołują wiele reakcji i burzliwych dyskusji, są nieodłącznym elementem mediów społecznościowych. Zaangażowanie emocjonalne nie tylko sprawia, że użytkownicy chętniej



wracają do Internetu w poszukiwaniu łatwej rozrywki, ale również są bardziej podatni na manipulacje. Kolejne dwie zasady Noama Chomsky'ego brzmią następująco: „Skup się na emocjach, nie na refleksji” oraz „Mów do społeczeństwa jak do małego dziecka”. Osoba, do której mówi się tak, jakby miała 8 lat, prawdopodobnie oprze się na tym założeniu i odpowie w podobnym stylu. Dzieci są również znane z wysokiej emocjonalności – nie potrafią jeszcze myśleć racjonalnie i są łatwą ofiarą. Historia totalitarnych systemów w Europie zdaje się pokazywać to wystarczająco dobitnie. Proste hasła, takie jak nienawiść do Żydów, wyższość Aryjczyków i obietnice odbudowania niemieckiej potęgi po upadku po I wojnie światowej, były wśród przyczyn podążania społeczeństwa za Hitlerem. Nie trzeba zresztą sięgać tak daleko w przeszłość. W prasie czy sieci nietrudno trafić na nagłówki sugerujące coś zupełnie innego, niż zawiera artykuł. Jedną z technik budowania oddziałujących na emocje nagłówków jest fałszywa perspektywa i dwuznaczne przesłanie: „Kobieta zraniona podczas protestu. Czy policję spotkają konsekwencje?”. Tymczasem tekst będzie mówił o niewystarczającej ochronie protestu oraz bójce, która miała na nim miejsce, a pani, o której mowa, została przypadkiem popchnięta i upadła na ziemię. Abstrahując od zdania danej jednostki o policji, przeciętny czytelnik, dopóki nie zajrzy do samego artykułu, najprawdopodobniej odruchowo postawi policjanta w roli oprawcy. Podobnie działają bańki informacyjne, wspomniane wyżej. Są emocjonalnym katalizatorem i dają możliwość ukazywania rzeczywistości tylko z jednej perspektywy.



Różowe, a może ciemne okulary?

„Nie mam poczucia rytmu – nigdy nie nauczę się tańczyć”. „Ja? Bardziej opanowany? Żartujesz. Cała moja rodzina ma problemy z agresją”.

W książce „7 nawyków skutecznego nastolatka” Sean Covey mówi o paradygmatach – założeniach, sposobach, w jaki dana osoba widzi rzeczywistość. Wpajając je drugiej osobie, można zmienić sposób jej zachowania – pomóc jej osiągnąć wyżyn swoich możliwości lub zniszczyć jej kreatywność i zablokować samorozwój. Paradygmaty to okulary – ich szkła mogą być przyciemnione, różowe lub przejrzyste.

Kolejna strategia manipulacji brzmi: „Utwierdź społeczeństwo w przekonaniu, że dobrze jest być przeciętnym”. W 1899 roku Charles H. Duell powiedział: *Wszystko, co mogło zostać wynalezione, zostało już wynalezione*. Trudno wyobrazić sobie, jak wyglądałby dzisiejszy świat, gdyby wszyscy założyli okulary szefa biura patentowego USA i zadowolili się przeciętnością. Aby społeczeństwo się

rozwicko, od wieków potrzebny był bunt – bunt przeciw przeciętności. „Zmień bunt na poczucie winy” – mówią techniki manipulacji Chomsky'ego. Historia pokazuje tysiące przykładów buntu grup społecznych, etnicznych czy religijnych, które domagały się praw dla siebie lub dla innej grupy. Bunt przeciw niewolnictwu, ruch sufrażystek, bunt NSZZ „Solidarność” przeciw ustrojowi komunistycznemu. To właśnie na działaczy tej ostatniej organizacji zrzucana była wina za fatalną sytuację gospodarczą, jaka panowała w latach 80. w PRL-u. To właśnie ci dążący do przemian mieli czuć winę za błędy ustroju i partii rządzącej.

Problem na jutro

Kolejne cztery strategie brzmią następująco: „Odwróć uwagę”, „Stwórz problemy, po czym zaproponuj rozwiązanie”, „Stopnij zmiany” i „Odwlekaj zmiany”. Wszystkie można łatwo umieścić w świecie rozgrywek politycznych. Jeśli istnieje problem trudny do rozwiązania lub trzeba przevorsować kolejną podwyżkę podatków, wystarczy wygenerować bardziej absorbujący problem, najlepiej nawiązujący do aktualnych bolączek społecznych. W czasie trwających debat i protestów nowy podatek tu czy tam powinien pozostać niezauważony. Generowanie sztucznych problemów i zapewnianie rozwiązań również nieustannie przeplatają się w historii. Społeczeństwo jest w stanie zrezygnować z części własnej wolności, aby zostało mu zapewnione bezpieczeństwo w związku na przykład z atakami (skądinąd często zainicjowanymi przez samą władzę). Sposobem na manipulację jest również umiejętne wprowadzanie zmian – stopniowo, najlepiej po cichu, lub ich odwlekanie i przyzwyczajanie ludzi do ich wizji. Jest to zdecydowanie bardziej optymalne niż uderzenie społeczeństwa czy jednostki pakietem reform w jednym momencie.

Świadomość najlepszą tarczą

Technik manipulacji można odnaleźć wiele więcej. Są jednak również środki, które pozwalają się przed takim zwodzeniem chronić. Przede wszystkim nie można wyciągać wniosków z samych nagłówków bez zagłębienia do tekstu. To pozwala także zweryfikować, które źródła są wartościowe i godne zaufania. Warto również korzystać ze stron, które niekoniecznie pokrywają się z naszymi poglądami, i wysłuchiwać odmiennych opinii, aby nie zamknąć się w bańce informacyjnej. Istotne jest również zwracanie uwagi na własne emocje i momenty, w których one zwyciężają oraz nie pozwalanie na zamknięcie się w granicach fałszywych paradygmatów. W końcu najważniejsze – należy być świadomym, że takie manipulacje mają miejsce. Ich największym przyjacielem jest ignorancja. Ostatnia strategia manipulacji brzmi bowiem: „Utrzymaj społeczeństwo w ignorancji i przeciętności”.

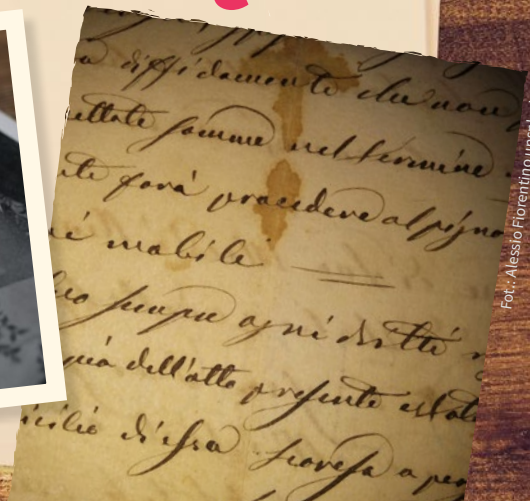
Lidia Kędra



Nie tylko Piastowie, czyli poznaj swoją GENEALOGIĘ!



Fot.: Anne Nygard unsplash



Fot.: Alessio Fiorentino unsplash

**Szukanie swoich korzeni pomaga w budowaniu własnej tożsamości.
Nie tylko szlachezne rody mogą poszczycić się bogatą genealogią.
Odkrycie swojego pochodzenia wymaga jedynie wiedzy, gdzie i jak szukać.**

Genealogia zajmuje się badaniem więzów rodzinnych i zachodzących między nimi relacji – pokrewieństwa i powinowactwa. W ostatnich latach dziedzina ta zyskuje ogromną popularność. Jak ocenił na łamach Interii dr Tomasz Matuszak, dyrektor archiwum państwowego w Piotrkowie Trybunalskim: „Dzisiaj badania genealogiczne stają się bardzo popularne. My widzimy tendencję wzrostową także na przykładzie Piotrkowa Trybunalskiego, gdzie kiedyś podstawową grupą naszych użytkowników byli przede wszystkim pracownicy naukowci bądź studenci. Dziś liczba osób prowadzących poszukiwania zwiększyła się i są to różni ludzie, w różnym wieku”. W ubiegłych stuleciach większość społeczeństwa nie interesowała się genealogią rodzinną. Doprowadzało to do sytuacji, w której wspomnienia o przodkach kończyły się zwykle na pradziadkach. Takie zjawisko, określane mianem pamięci chłopskiej, wciąż powoduje, że wiele ciekawych opowieści rodzinnych ginie w mrokach dziejów. Poszukiwanie własnych korzeni daje więc możliwość odkrycia tego,

co zapomniane. Odnalezienie i trwałe spisanie historii naszych przodków staje się jednym z głównych celów genealogii.

Przy rodzinnym stole

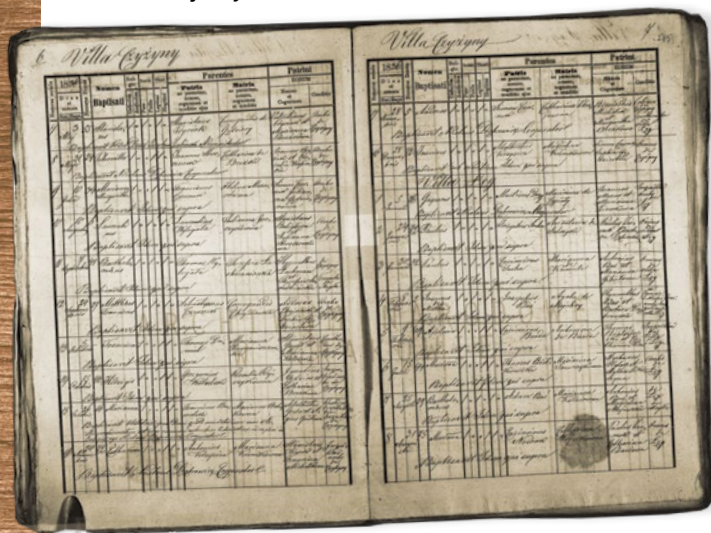
Przygodę z genealogią warto rozpocząć od przeszukania domowego archiwum. Stare zdjęcia rodziców, legitymacja szkolna dziadka czy akt zgonu prababci mogą posłużyć jako pierwsza poszlaka dla naszych badań. Podstawowe informacje, których poszukujemy, to: imię, nazwisko, data i miejsce urodzenia, zawarte małżeństwa, data i miejsce zgonu. Nieoceniona będzie również pomoc najstarszych członków rodziny. Wywiad z żyjącą jeszcze babcią lub pradziadkiem da nam więcej, niż uzyskalibyśmy z samych dokumentów – możemy chociażby poznać, kim byli ich rodzice i dziadkowie, skąd przybyli albo gdzie zostali pochowani. Warto nagrać te opowieści, ponieważ starsi ludzie odchodzą, a wraz z nimi pamięć o przeszłości. Po rozmowach przy rodzinnym stole poszukajmy miejsca



pochówku naszych przodków. Cmentarze parafialne i miejskie dają możliwość nie tylko poznania okresu życia danej osoby, ale też mogą nas nakierować na miejscowość, w której mieszkała. Poszukiwania grobów okazują się nie tak trudne, jak się wydaje. Przykładowo, Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Krakowie oferuje internetowy lokalizator grobów. Dzięki niemu, po wpisaniu imienia i nazwiska przodka, odnajdziemy dokładne miejsce jego spoczynku. Na podobnej zasadzie działa Grobonet, czyli ogólnopolska baza pochowanych na cmentarzach parafialnych.

Boom na metryki

Podstawowym źródłem genealogicznym, zwłaszcza o urodzonych przed XX wiekiem, są metryki parafialne. Prowadzone przez Kościół Katolicki księgi chrztów (*liber baptisatorum*), małżeństw (*liber copulatorum*) i zgonów (*liber mortuorum*) miały charakter aktów stanu cywilnego, dlatego cechują się dużą wiarygodnością. Dzięki nim możemy przykładowo poznać rodziców naszego przodka i jego przynależność stanową. Obowiązek prowadzenia spisów wiernych przez proboszczów został wprowadzony na soborze trydenckim w 1563 roku. Na początku XVII wieku doszedł do tego jeszcze przepis nakazujący prowadzenie ksiąg zgonów. Obecnie większość metryk przechowywane jest w archiwach państwowych, parafialnych lub diecezjalnych.



Źródło: Księga urodzeń 1817–1865, Archiwum Narodowe w Krakowie, Akta stanu cywilnego Parafii Rzymskokatolickiej w Mogile, syg. 29/344/0/1/1

Metrykalne trudności

Niestety metryki parafialne w Polsce mają swoje problemy. Tak przedstawił je profesor Włodzimierz Dworzaczek w opracowaniu pt. „Genealogia”: „W niektórych krajach zachodnioeuropejskich metryki pozwalają na opracowanie rodowodów szlacheckich, mieszczańskich i chłopskich, poczynając od XVI czy XVII wieku [...] W Polsce sprawa ma się nieco inaczej [...] Dzieje się tak dlatego, iż znaczna większość parafii posiada metryki sięgające

ledwie XVIII wieku. Mimo przepisów synodalnych i rewizji ksiąg duchownych przez wizytatorów, zauważyć się daje w szeregu parafii wielką niedbałość w prowadzeniu wpisów. Brak czasem wielu lat, a kolejność zapisów dowodzi, że nastąpiła tu utrata księgi”. Kolejną sprawą jest różnorodność językowa metryk. W okresie I RP dominowała łacina. Język ten utrzymał swoją pozycję w zaborze pruskim i austriackim, ale pojawiło się też dużo dokumentów sporządzonych po niemiecku. W XIX-wiecznym Królestwie Polskim do 1867 roku prowadzono metryki po polsku, jednak rusyfikacja przyniosła obowiązek spisywania nowych akt w cyrylicy. Na szczęście, aby odczytać informacje o naszym przodku, nie musimy być biegli w tych wszystkich językach. Sytuację ułatwia fakt, że często akta z jednej parafii mają tę samą formę i konkretne zwroty. W Internecie istnieje też dużo poradników, jak odczytać metrykę w danym języku – często znajdziemy tam nawet gotowe tłumaczenia poszczególnych fraz. W razie problemów można też skorzystać z pomocy na genealogicznych grupach na Facebooku takich jak: Genealodzy PL czy Genealogia w Małopolsce.



Pierwszy raz w archiwum

Wiele ciekawych źródeł genealogicznych znajdziemy w różnego rodzaju archiwach. Jeśli chodzi o instytucje państwowe, to przechowują one głównie akta władz zaborczych, starą prasę czy część metryk parafialnych. Dużą zaletą jest to, że umożliwiają one poszukiwania niemal każdej zainteresowanej osobie. W celu ułatwienia orientacji po dość obszernym zasobie, powstała strona szukajwarchiwach.gov.pl, która pozwala na zapoznanie się ze zbiorami archiwów państwowych. Niektóre akta zobaczymy tam nawet bez wychodzenia z domu, gdyż oferowane są w postaci ogólnodostępnych skanów. Niestety, sama wyszukiwarka nie jest intuicyjna – czasem, żeby coś znaleźć, trzeba znać dokładną nazwę szukanych dokumentów. Na szczęście metryki opisane są jednym schematem. Sprawdzając, czy archiwum państwowe posiada akta naszej parafii, należy wpisać – „Akta stanu cywilnego Parafii Rzymskokatolickiej w (tutaj nazwa parafii)”. Kiedy wiemy już, co chcemy zobaczyć, to na stronie konkretnego archiwum (np. Archiwum Narodowego w Krakowie) wypełniamy tak zwany e-rewers. Wpisujemy w nim nazwę naszych akt i interesującą nas sygnaturę. Dzięki temu będziemy mogli zobaczyć szukane przez nas dokumenty w czytelni archiwum.

W stronę plebanii

Poza instytucjami państwowymi bogate zbiory posiadają również archiwa parafialne i diecezjalne. W przypadku



Fot.: Catarina Carvalho unsplash

tych pierwszych dostęp nie jest jednak taki prosty. Proboszczowie nie mają obowiązku udostępniania swoich archiwów szerokiemu gronu odbiorców. Możliwość zobaczenia cennych źródeł jest wyrazem dobrej woli księdza, gdyż odpowiednie przygotowanie dokumentów pochłania czas duchownego, który dodatkowo nie otrzymuje z tej pracy żadnego wynagrodzenia. W przeszłości zdarzało się też, że niektórzy „genealodzy” specjalnie wycinali całe fragmenty starych dokumentów, aby wystawić je na sprzedaż. Trzeba się zatem liczyć z tym, że wyprawa do archiwum parafialnego nie da nam dobrego rezultatu. Nie ma jednak problemu, którego nie dałoby się rozwiązać – w Internecie znajdziemy wyszukiwarkę geneszokac. genealodzy.pl, czyli bazę odpisów z ksiąg metrykalnych prowadzoną przez Polskie Towarzystwo Genealogiczne. Osoby działające w ramach tego stowarzyszenia cieszą się często większym zaufaniem wśród księży, przez co łatwiej im dotrzeć do trudniej dostępnych parafii. Jeśli jednak to nie pomoże, możemy jeszcze spróbować skontaktować się z archiwum diecezjalnym. Archiwum Archidiecezji Krakowskiej posiada dużą część metryk z parafii województwa małopolskiego, a ich dokładny spis znajdziemy na stronie tej instytucji. Od początku 2022 roku trwają prace nad udostępnieniem całego zasobu w Internecie, co pozwoli na zapoznanie się ze źródłami nawet z drugiego końca Polski.

Zamojski – to na pewno szlachcic!

Powszechnie uważa się, że nazwiska zakończone na -ski mają pochodzenie szlacheckie. Prawda nie jest jednak taka oczywista. Początkowo wiele nazwisk mogło faktycznie mieć pochodzenie szlacheckie, ponieważ zwyczaj podkreślania dziedzicznej przynależności do danej rodziny zaczął pojawiać się wśród polskich elit już w XVI wieku. Nowe rozwiązanie zdobywało popularność również w innych warstwach społeczeństwa. W okresie od XVI do XVIII wieku zaczęły kształtować się dziedziczne nazwiska

mieszczańskie, a potem chłopskie (w tej ostatniej grupie proces trwał do XIX wieku). Zastąpiły one występujące wcześniej przezwiska, które przypisywano konkretnym osobom.

Klasy niższe, decydując się na jakieś dziedziczne określenie, często przyjmowały nazwiska szlacheckie. Miało to ułatwić „wślizgnięcie się” do elity i awans społeczny. Kolejne pokolenia chłopów, z utrwalonym już nazwiskiem, zaczęły na tej podstawie tworzyć mityczne historie o utracie szlachectwa. Przedwojenny historyk badający wieś Buszcze, profesor Józef Widajewicz, tak skomentował podobne opowieści w swoim



Fot.: Brett Jordan unsplash

artykule pt. „Nazwiska i przezwiska ludowe”: „Istnieją w Buszcu polskie rodziny chłopskie o nazwiskach takich, jak: Zamojski, Dobrzański, Sikorski, Osiecki, Kuflński, Maziakowski, Witkowski, Wilczyński, Janicki, Popiel, Żółtański, Żołnowski itp., o których nieraz zdarzało nam się słyszeć, że to niewątpliwie schłopiła dawna szlachta zagrodowa. Tymczasem metryki rozwiewają te iluzje całkowicie”. Po samym nazwisku nie jesteśmy w stanie dowieść szlacheckich korzeni naszego przodka.

Wymagające hobby

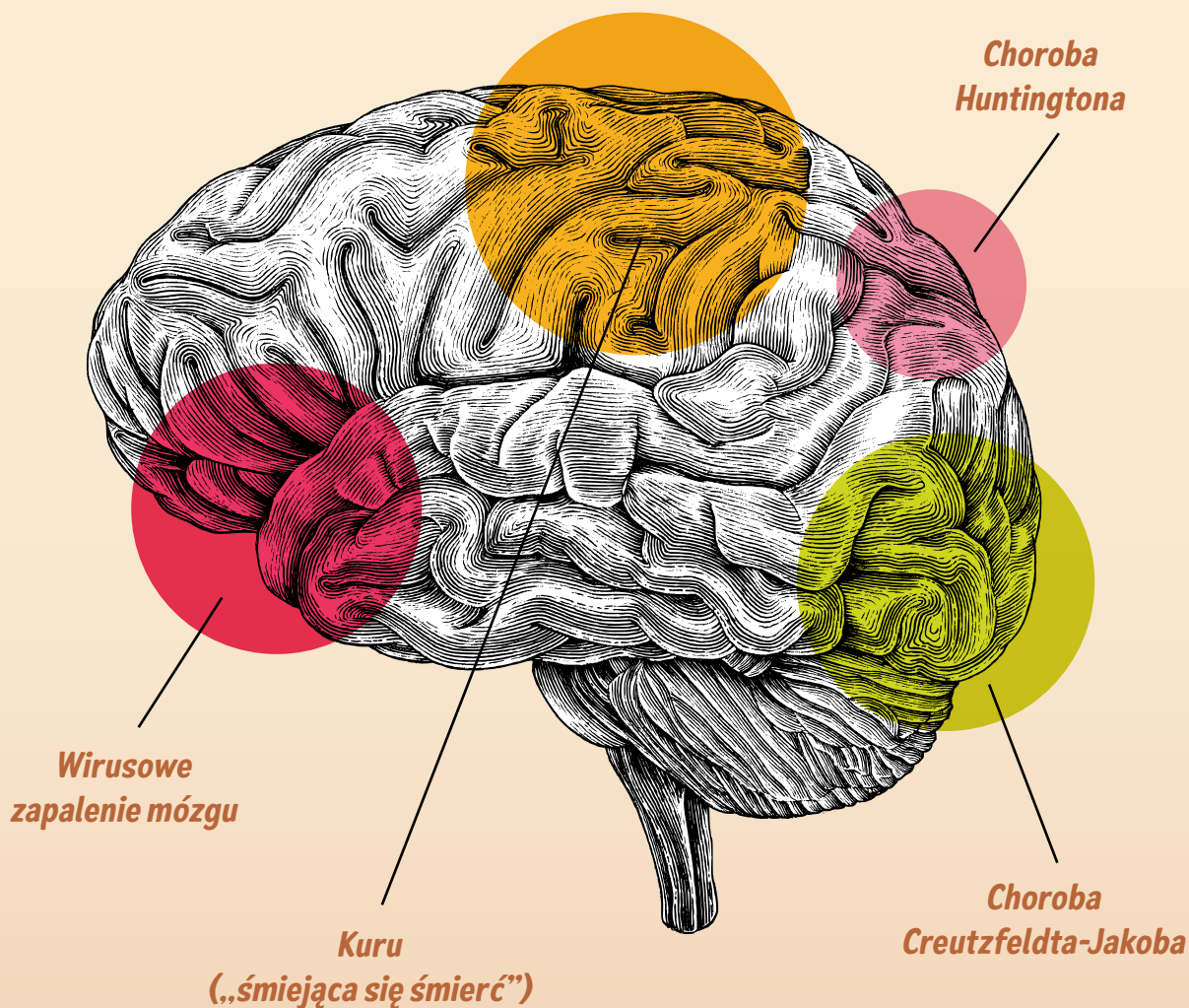
Genealogia to z pewnością hobby wymagające dużo czasu i chęci. Jednak satysfakcja ze znalezienia odległych przodków może wynagrodzić poświęcony trud. Jedna z pasjonatek, Marita Kafar, tak opowiada o swoim hobby na łamach Interii: „Stąd był już tylko krok do zainteresowania szczegółową historią mojej rodziny. Swój pierwszy zeszyt genealogiczny, w którym spisywałam dane dotyczące mych dziadków, pradziadków i ich rodzeństwa, założyłam mniej więcej dziesięć lat temu. Od tej pory sukcesywnie staram się pogłębiać wiedzę na ten temat. Najstarszym przodkiem, którego rok urodzenia znam, jest Gaspard Richard, który przyszedł na świat w 1692 roku, zaś jego rodzicami byli Nicolas i Barbe z d. Masson, którzy ówczasie mieszkali na terytorium dzisiejszej Francji”. Zgromadzone przez nas informacje mogą się też stać ciekawą pamiątką dla przyszłych pokoleń.

Bartek Hałatek



Choroby mózgu, o których nie słyszeliście

Jednymi z najpoważniejszych i najgorszych w rokowaniach są choroby ośrodkowego układu nerwowego, złożonego z mózgu i rdzenia kręgowego. Na wiele z nich – a w szczególności tych, które występują niezmiernie rzadko – nie znamy żadnego lekarstwa.





Wirusowe zapalenie mózgu, czyli gdy opryszczka wymknie się spod kontroli

Przykładem ciężkiej choroby neurologicznej jest opryszczkowe zapalenie mózgu, które jest najczęstszym rodzajem wirusowego zapalenia mózgu wśród ludzi. Choroba ta wywoływana jest przez wirusa opryszczki pospolitej HSV, z którym większość populacji miała już do czynienia. Oznaką tego jest tak zwane „zimno”, które pojawia się w obrębie ust w okresie zwiększonego stresu bądź osłabienia odporności organizmu. Dzieje się tak, ponieważ wirus opryszczki błyskawicznie się roznosi – szacuje się, że około 90% populacji przeszło już zakażenie wirusem HSV i może wykazać jego stałą obecność w zwojach nerwowych – lecz tylko jedna na 500 tysięcy osób zachoruje z powodu opryszczki na zapalenie mózgu. To kwalifikuje tę chorobę do kategorii niezwykle rzadkich przypadłości, więc większość z nas nie musi się jej obawiać.

Odnosząc się do objawów, opryszczkowe zapalenie mózgu charakteryzuje się najczęściej zmianą osobowości, która występuje u 97% chorujących osób. Choroba może powodować także zaburzenia mowy, gorączkę, niedowład oraz napady padaczkowe i zmniejszenie pola widzenia. Główną metodą leczenia wirusowego zapalenia mózgu wywołanego wirusem HSV jest dożylnie podawanie acyklowiru, który w większości przypadków okazuje się skuteczny – wskaźnik zgonów wśród osób leczonych w szpitalu spada do 20% (wskaźnik śmiertelności wśród nieleczonych to 70%). Pomimo tego większość wyzdrowiałych już nigdy nie wraca do pełnej sprawności intelektualnej.

Kuru – choroba dzikich plemion praktykujących kanibalizm

Ta odmiana encefalopatii gąbczastej jest jedną z najbardziej intrygujących i zaskakujących chorób mózgu. Słowo *kuru*, zaczerpnięte z języka plemienia Fore zamieszkującego tereny Papui-Nowej Gwinei, oznacza „drzeć”, co odnosi się bezpośrednio do objawów choroby. Inna nazwa przypadłości to „śmiejąca się śmierć”, gdyż w ostatnim etapie kuru dochodzi do napadów epizodów śmiechu.

Kuru po raz pierwszy zostało opisane przez Daniela Carletona Gajduska na początku lat 60. XX wieku. Amerykański badacz odkrył, że „śmiejąca się śmierć” przenosi się w wyniku kanibalistycznych praktyk dzikich plemion Papui i Nowej Gwinei. Za swoje badania otrzymał Nagrodę Nobla w 1976 roku. Z kolei inny naukowiec – Stanley Prusiner – w 1976 roku został laureatem Nobla za udowodnienie, że zakaźne encefalopatie gąbczaste (czyli również kuru) wywoływane są przez priony, czyli neurotoksyczne białka, które mogą powstać z białek zupełnie nieszkodliwych i naturalnie występujących w naszym mózgu.

Epidemia kuru objęła zasięgiem jedynie ograniczone tereny Papui-Nowej Gwinei, zamieszkiwanej przez ludy praktykujące kanibalizm. Aż do lat 50. XX wieku były to obszary praktycznie niezbadane przez ludzi z zewnątrz, dzięki czemu choroba nie rozprzestrzeniła się poza granice wysp. Naukowcy, badający członków tamtejszych plemion, odkryli, że podczas uczt spożywali oni mózgi zmarłych – podawano je przede wszystkim kobietom i dzieciom, ponieważ była to część ciała ciesząca się najwyższym wyróżnieniem.



Obszar zamieszkały przez lud Fore

Niestety to „wyróżnienie” skutkowało tragicznymi konsekwencjami – toksyczne priony, znajdujące się w mózgowiach zmarłych osób, przez lata rozkładały się w organizmach osób, które je spożywały. W efekcie doprowadzały do naprzemiennych napadów śmiechu i depresji, zaburzeń świadomości i osobowości, zaburzeń równowagi i wymowy, a w końcowym stadium – do paraliżu mięśni i śmierci. W toku badań struktury mózgow u osób zmarłych na kuru odkryto, że ich tkanka mózgowa wyglądem przypominała gąbkę, stąd też ta choroba jest pierwszą encefalopatią gąbczastą odkrytą wśród przedstawicieli homo sapiens. Co szokujące, w wyniku epidemii zmarło nawet 90% członków plemienia Fore, a ostatni zgon w wyniku kuru miał miejsce w 2005 roku.

Wirusy, priony, mutacje

Wymienione wcześniej choroby mózgu są tylko niektórymi z przykładów zaskakujących i zadziwiających przypadłości, które mogą dotyczyć ośrodkowego układu nerwowego. Jak się okazuje, stany chorobowe mózgowia mogą być spowodowane różnorodnymi czynnikami – zarówno wirusami, jak i niedawno poznanymi i nieodkrytymi w pełni prionami (tak jak w chorobie Creutzfeldta-Jakoba). Innymi przyczynami ciężkich chorób tkanki nerwowej mogą być również mutacje genetyczne, które w nieodwracalny sposób warunkują nieprawidłowy rozwój tkanki nerwowej, co może mieć poważne konsekwencje (np. śmiertelna bezsenność rodzinna, choroba Huntingtona).



Od „universitas” do „uni”

Wiele osób ocenia okres studiów jako najlepszy czas w swoim życiu. Niektórym studiowanie tak się spodobało, że nie mają zamiaru go kończyć. Równocześnie studenci na co dzień mierzą się z wieloma problemami, które dla niewtajemniczonych wydają się abstrakcyjne. Część z nich wywodzi się już z czasów średniowiecznych.

Gdyby współczesny student jednej z krakowskich uczelni, będący standardowym przedstawicielem swojego gatunku, został nagle przeniesiony do jedenastowiecznej Bolonii, poczułby się jak na Erasmusie. Prawdopodobnie borykałby się z typowymi problemami studiowania w obcym kraju, takimi jak bariera językowa (mało kto mówi dzisiaj po łacinie) czy zwykły uczelniany chaos organizacyjny. Jednak na pewno dostrzegłby wiele podobieństw między studiowaniem współcześnie i setki lat temu.

Pierwszy dzwonek

Pierwsze uniwersytety zaczęły powstawać na zachodzie Europy pod koniec XI wieku. Przypadający na ten czas intensywny wzrost ekonomiczny i, co za tym idzie, intelektualny rozwój cywilizacji łacińskiej, przyczyniły się do wzrostu znaczenia lokalnych ośrodków edukacyjnych. Dotychczasowe szkoły katedralne lub diecezjalne, znajdujące się zwykle w ważniejszych ośrodkach miejskich, zaczęły przyciągać coraz liczniejsze rzesze młodych, spragnionych wiedzy ludzi. W ten sposób stopniowo zmieniły swój charakter na bardziej generalny. Stawa uczelni i profesorów docierała do najdalszych granic świata łacińskiego, a ukończenie któregoś z renomowanych uniwersytetów stanowiło



Uniwersytet w Bolonii

wyznacznik pozycji społecznej. Niestety generowało to także liczne trudności organizacyjne.

Średniowieczny hejt

W odpowiedzi na wspomniane trudności, studenci i profesorowie zaczęli się zrzeszać, tworząc stowarzyszenia uczniów i ich mistrzów. Organizacja ich spotkań, wymagająca pomieszczenia wielu energicznych studentów na małej przestrzeni, powodowała liczne konflikty z mieszkańcami. Mieszkańcy dużych ośrodków akademickich do dziś nie przepadają za bawiącymi się wieczorami i okupującymi bary studentami. Nie inaczej było przed wiekami. Za dość dramatyczny przykład „hejtu”



niech posłuży incydent, który miał miejsce w Oxfordzie w 1355 roku. Dwóch studentów przebywających w jednej z tamtejszych tawern skrytykowało jakość lokalnego wina. Doszło do bijatyki, która szybko przekształciła się w zamieszki obejmujące całe miasto. Po trzech dniach, gdy udało się przywrócić porządek, okazało się, że w wyniku zdarzenia życie straciła niemal setka ludzi – mieszczan oraz członków uniwersytetu. Co ciekawe, to wydarzenie potwierdziło jeden z głównych przywilejów uniwersyteckich – prymat uczelni nad miastem.

Plan zajęć i sesja osiemset lat temu

Pewną nowością dla przeniesionego w czasie studenta z Krakowa stanowiłaby zapewne oferta średniowiecznych uczelni. Na większości z nich istniał podział na cztery wydziały: sztuk wyzwolonych, teologii, prawa i medycyny. Rozpoczęcie nauki na którymś z trzech ostatnich wymagało ukończenia wpierrw tzw. „atrium”, czyli studiów na wydziale sztuk wyzwolonych, które z kolei składały się z dwóch części. Podczas pierwszej z nich – „trivium” – skupiano się głównie na przedmiotach humanistycznych (gramatyce, retoryce i dialektyce). Miało to wyposażyć studentów w umiejętność argumentowania, logicznego myślenia i postugiwania się łaciną. Następnie na drodze adeptów wiedzy stawało „quadrivium” złożone z przedmiotów przyrodniczych: geometrii, arytmetyki, muzyki i astronomii. Dopiero po ukończeniu tego etapu student otrzymywał tytuł bakałarza (uprawniający do nauczania „artium”) lub tytuł magistra, który pozwalał mu podjąć dalsze studia na jednym z trzech pozostałych wydziałów. Najwyższym możliwym do osiągnięcia tytułem naukowym był doktor, uzyskiwany na koniec ostatniego etapu studiów.

Wszystko wygląda na dosyć skomplikowane dla kogoś, kto pochodzi z czasów o dobre osiemset lat późniejszych, lecz są i dobre wieści – na średniowiecznych uniwersytetach nie znano sesji. Wiedzę studentów sprawdzano na bieżąco podczas dyskusji, będącej nieodłączną częścią procesu nauczania. Niestety całkiem bez egzaminów się nie da – aby uzyskać poszczególne tytuły naukowe, należało stanąć przed „komisją” złożoną z profesorów danego *universites* i udowodnić, że posiada się wymaganą wiedzę i umiejętność.

Rektor wybierany przez studentów

Obecnie funkcja rektora kojarzy się często ze statecznością, dostojeństwem i powagą, lecz nie zawsze tak było. Pod koniec XI i w XII wieku w Bolonii, gdzie powstał najstarszy uniwersytet na świecie, rektor wybierany był przez studentów i spośród nich. Pełnił role reprezentacyjne, był przedstawicielem chcących się uczyć młodych ludzi – wyrazicielem ich woli czy poglądów. W tamtym czasie we Włoszech wspólnota uniwersytecka

przypominała raczej oddolną inicjatywę obywatelską, w której to spragnieni wiedzy studenci najmowali usługi profesorów. Dziś ciężko byłoby sobie wyobrazić rektora uczelni wyższej mającego zaledwie 21 lat. Jedyne, co łączy te funkcje, to chyba odpowiedzialność.

Paryż – Sorbona



W paryskim akademiku

W Paryżu swoje początki mają akademiki. Domy studenckie (zwane kolegiami) stanowiły pierwowzór dzisiejszych form zakwaterowania studentów. Warunki tam panujące były raczej spartańskie, a i dyscyplina panowała niemalże wojskowa. Zakazane było towarzystwo kobiet, jak również spożywanie napojów wysokokowych. Lokatorzy poscili obowiązkowo, znacznie częściej niż na dzisiejszych świeckich uniwersytetach, a gdy stróż spostrzegł, że któryś ze studentów nie wrócił na noc lub wrócił o bardzo późnej porze, zobowiązany był donieść o tym władzom uniwersytetu.

Otwarta zamknięta dyskusja

Od XI wieku uniwersytety przebyły długą drogę, abyśmy mogli dzisiaj na nich studiować. Pierwszy etap ich rozwoju zakończył się wraz z nadejściem reformacji i kontrreformacji. Ten burzliwy okres w dziejach spowodował, że uniwersytety, podobnie jak poszczególni władcy europejscy, zaczęły się specjalizować i opowiadać po jednej ze stron. Powstały zatem uczelnie katolickie i protestanckie. W tych warunkach niemożliwa stała się otwarta dyskusja, która stanowiła i stanowi do dziś podstawę funkcjonowania uniwersytetu. Od tamtego czasu sporo się zmieniło – dzisiaj uczelnie łączą ze sobą funkcje dydaktyczne i badawcze. Znacznie rozszerzyła się ich oferta i powstały nowe odmiany, takie jak politechniki czy akademie artystyczne. Podstawowe cztery zasady, na których opiera się system uniwersytecki, pozostały niezmienione – prawo do nadawania stopni naukowych, prawo do nauczania, autonomia wewnętrzna uniwersytetu oraz niezależność od jurysdykcji miejskiej.



Jakub Pilarski



MÓZG pełen tajemnic



Mózg – kobieta czy mężczyzna?

Chociaż mózg stanowi dla wszystkich zagadkę, to badaczom udało się ustalić, czy ma płeć. Profesor Jerzy Vetulani w swojej książce „Mózg: fascynacje, problemy, tajemnice” określił, że mózg ludzki w pierwotnej budowie jest mózgiem żeńskim. W jaki sposób zatem staje się męskim? Dzieje się to pod wpływem hormonów, które zmieniają zarówno ten narząd, jak i całe ciało. Pewne cechy można przypisać do danej płci – mózg mężczyzny jest większy niż kobiecy, natomiast ogólna waga mózgu w stosunku do wagi całego ciała kobiety jest większa niż u płci przeciwnej. Jednak w żadnym z przypadków nie świadczy to o jakiegokolwiek przewadze ilorazu inteligencji. Testy na IQ mierzą zdolność umysłu do myślenia logicznego oraz abstrakcyjnego, zatem nie mają żadnego związku z płcią.

” **Dopóki ludzki mózg jest tajemnicą, wszechświat także nią pozostanie.**

Santiago Ramón y Cajal

Ludzki mózg dzieli się na dwie półkule – prawą i lewą. W każdej z nich znajdują się ośrodki odpowiedzialne za różne umiejętności, m.in. ośrodek mowy, ruchu, słuchu i wzroku. Półkule mózgu nie są takie same – określa się je jako asymetryczne, co oznacza, że jedna część mózgu jest większa od drugiej. Mózg kobiety posiada mniejszą asymetrię, a zauważyć to można w obszarze związanym z mową. Może to być wyjaśnieniem faktu, dlaczego kobiety statystycznie są bardziej rozmowne niż mężczyźni. Obserwując dzieci, można zauważyć, że większość chłopców bawi się samochodzikami, a dziewczynki wołą lalki. W tym przypadku nie jest to skutek stereotypowego myślenia społeczeństwa, ponieważ jak twierdził wspomniany już prof. Vetulani, różnica ta wynika z ewolucji mózgu, która związana jest z odmiennymi rolami społecznymi. Każdy człowiek posiada strukturę odpowiedzialną za komunikację obu półkul, a badania wykazały, że jest ona wyraźnie większa u dziewczynek, natomiast u chłopców maleje z wiekiem.

Mogłoby się wydawać, że wiemy wszystko na temat samych siebie. Jest to jednak tylko pozorne przekonanie, ponieważ mózg człowieka wciąż pozostaje dla naukowców i badaczy zagadką. Nie jesteśmy w stanie pojąć, jak dzięki zaledwie półtora kilogramowemu organowi możemy mówić, zapamiętywać, myśleć i żyć.

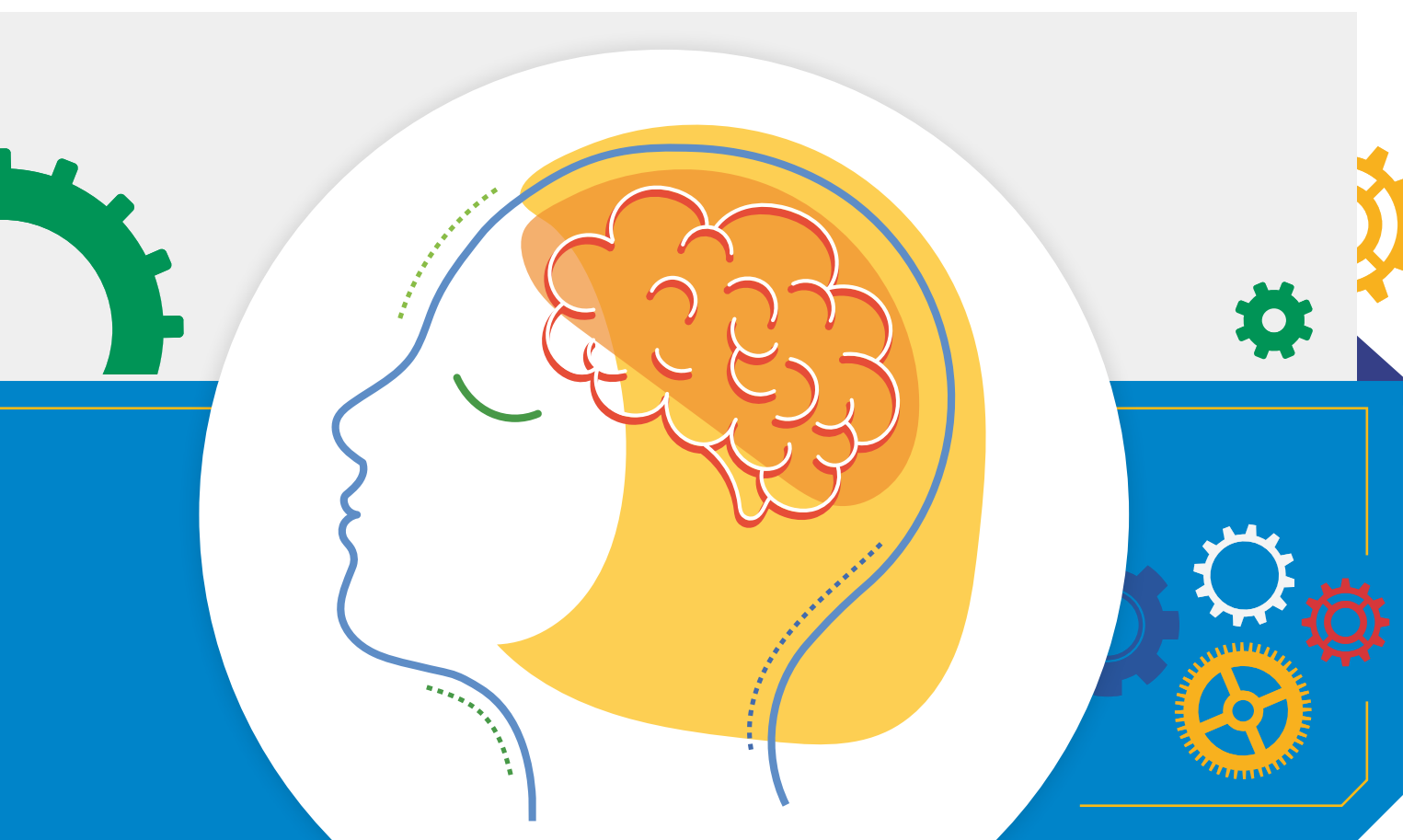
Ból nie istnieje

Kiedy odczuwamy ból? Odpowiedź jest prosta – gdy coś nas krzywdzi, zagraża prawidłowemu funkcjonowaniu. Można określić go jako pewnego rodzaju alarm, który informuje nas, że coś jest nie w porządku z naszym organizmem. Gdy boli ręka to znak, że należy skonsultować się z lekarzem, bez niego nie można byłoby się dowiedzieć o złamaniu kości. Zatem cierpienie jest konieczne dla naszego dobra, bo pozwala nam przeżyć.

Zaskakujący jest fakt, że ból istnieje tylko w naszej głowie. Jest niemiłym odczuciem zmysłowym i emocjonalnym, związanym z uszkodzeniem tkanek. Ból – tak samo jak kolory, zapachy, hałas, ciepło czy zimno – nie występuje w świecie. Mózg kreuje wszystkie te odczucia w naszej głowie. Co więcej, ból powoduje realne zmiany w mózgu, choć tak naprawdę nie istnieje. Leki, które przyjmujemy, są jak placebo – są podawane, aby zwalczyć „tylko” nieprzyjemne odczucie, lecz ich efekt jest prawdziwy, gdyż działają w miejscu zapalnym, który oddziałuje na receptory bólowe.

Ja – zwierzę

Człowiek dostrzega swoją przewagę nad zwierzętami, ponieważ w przeciwieństwie do nich osiągnął rozwój cywilizacyjny, jednak błędnie uważa się, że człowiek to jedyna istota posiadająca świadomość życia. Naukowcy prowadzą coraz więcej badań na ten temat i udowadniają, że niektóre gatunki zwierząt wiedzą o swoim istnieniu.



Gordon Gallup Jr. skonstruował pewnego rodzaju test na świadomość. Przed zwierzęciem ustawiono lustro, a po pewnym czasie wprowadzono zmianę w odbiciu. Jeżeli zwierzę zareagowało, oznaczało to, że jest świadome swojego istnienia. Taki test przeprowadzono na szympanse, któremu na lustrze narysowano czerwoną kropkę. Zwierzę od razu zaczęło dotykać rękoma tego miejsca na swoim ciele. Małpa wiedziała, że ta zmiana zaszła w niej, co oznaczało, że ma świadomość, wiedziała, że odbicie w lustrze jest jej własnym odbiciem.

W 2001 roku badania Diany Reiss i Lori Marino wykazały, że delfiny również potrafią rozpoznać się w lustrze. W okolicach oczu przymocowano im znaczniki, następnie ssaki w ścianie akwarium dostrzegały swoje odbicie i obserwowały się. W 2006 roku Diana Reiss udowodniła, że równie dobrze ze swoim odbiciem radzą sobie słonie. Skoro te gatunki mają taką umiejętność, to czemu inne organizmy żywe miałyby jej nie mieć? Dlaczego rasa ludzka byłaby jedyną posiadającą tę cechę? Coraz więcej badań pokazuje, że człowiek to nie jedyny gatunek, który jest pod tym względem wyjątkowy.

Podświadomości studnia bez dna

Do XIX wieku uważano, że życie psychiczne człowieka jest w pełni świadome, jednak Zygmunt Freud zauważył, że zapominamy o niektórych przeżyciach, a z czasem potrafimy sobie je przypomnieć. Te przeżycia nie znikają, więc coś musi się z nimi dzieć, mózg musi je gdzieś

przechowywać. Freud podzielił psychikę na trzy części: *super-ego* (nadjaźń), *ego* (jaźń) oraz *id* (podświadomość). W podświadomości znajdują się wszystkie przeżycia, które są zapomniane lub w ogóle nieświadomione. Przyczyną przesuwania przeżyć do podświadomości jest upływający czas, inne wydarzenie lub fakt, że nie chcemy pamiętać jakichś momentów z naszego życia. Podświadomość jest pełna przeżyć z różnych okresów naszego istnienia, które zalegając w niej, wpływają na nasze postępowanie, zachowanie i życie. Niektóre lęki, stany nerwicowe czy strach istnieją w podświadomości, dlatego nie jesteśmy w stanie ich wytłumaczyć.

Tylko 10% mózgu?

Nie wiadomo skąd i jak, ale wśród ludzi utrwał się mit, że człowiek wykorzystuje tylko 10% możliwości swojego mózgu. Teza odnośnie niewykorzystywania potencjału dużej części mózgu została obalona przez neurobiologa Barry'ego Gordona, który sformułował przeciwko niej siedem argumentów. Gordon logicznie tłumaczy, że gdyby nawet 90% mózgu nie było wykorzystywane, to w momencie uszkodzenia tego narządu w tych obszarach, nie powinny nastąpić żadne zmiany. A jednak rzeczywistość jest inna, ponieważ nawet niewielkie obrażenia mózgu powodują istotne trudności w funkcjonowaniu człowieka i często konsekwencją jest utrata konkretnych zdolności (mowy, ruchu).

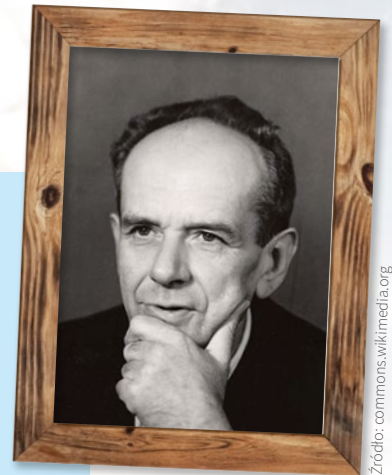
Kamila Przytuła



Geniusz mieszka w Krakowie

**Aktorka, która wcieliła się w 208 ról.
Chemik, będący autorem 240 patentów.
Psychiatra, który opublikował 140 prac naukowych.
Oprócz wielkich osiągnięć **Modrzejewską**, **Sternbacha**
i **Kępińskiego** łączy związek z Krakowem – miastem
wychowania, kształcenia lub rozwoju kariery.**

W Krakowie badania prowadził wybitny lekarz psychiatrii, **ANTONI KĘPIŃSKI**. Urodził się w Dolinie koło Stanisławowa w Ukrainie, ale całe życie związany był z krakowskimi ośrodkami. Ukończył Gimnazjum Nowodworskiego i rozpoczął studia na Uniwersytecie Jagiellońskim, które musiał przerwać z powodu wybuchu wojny. Kępiński brał udział w kampanii wrześniowej – został internowany na Węgrzech, skąd zbiegł do Francji. Po wojnie wrócił do Krakowa, gdzie kontynuował działalność naukową oraz brał udział w leczeniu osób więzionych w obozie koncentracyjnym w Oświęcimiu. Oprócz bogatego dorobku publikacji naukowych (napisał ponad 140 prac), doceniany jest za wielostronność zainteresowań. Był zdania, że osiągnięcia psychiatrii należy uzupełniać o wiedzę z innych dziedzin – biologii, filozofii, socjologii czy etyki. To on wprowadził do Polski psychoterapię indywidualną i grupową, które do dziś są wykorzystywane w procesie leczenia. Krótco przed śmiercią został mianowany profesorem kliniki psychiatrii krakowskiej Akademii Medycznej.



Źródło: commons.wikimedia.org



Źródło: commons.wikimedia.org

Z Krakowa pochodził również **LEON STERNBACH**, chemik, absolwent farmaceutyki i doktorant Uniwersytetu Jagiellońskiego, syn krakowskiego aptekarza. Już na emigracji w Stanach Zjednoczonych zsyntetyzował witaminę H, znaną również jako biotyna. Jego największym osiągnięciem było odkrycie pierwszych na świecie benzodiazepin, czyli silnych leków, wykazujących działanie uspokajające, przeciwłękowe i przeciwdrgawkowe. Do dziś wykorzystuje się je przy leczeniu bezsenności. Wykazują silne działanie uzależniające i dlatego są nazywane „darem i przekleństwem”. Leon Sternbach żył 97 lat, z czego prawie 30 spędził w Krakowie. Jest autorem ponad 240 patentów.



Źródło: commons.wikimedia.org

Jedną z najlepiej zapamiętanych do dnia dzisiejszego krakowianek jest **HELENA MODRZEJEWSKA**. Urodzona w 1840 roku w wolnym mieście Krakowie, była jedną z najwybitniejszych aktorek w historii teatru polskiego. Specjalizowała się głównie w rolach szekspirowskich i tragicznych – zagrała tytułowe role w „Marii Stuart” Juliusza Słowackiego oraz „Lady Makbet” Williama Szekspira. Od 1859 roku podróżowała i występowała w teatrach w Rzeszowie, Lwowie i Warszawie, gdzie po ośmiu latach udało się jej odnieść ogromny sukces. W 1876 roku wyemigrowała do Kalifornii, gdzie przez wiele lat można było zobaczyć ją m.in. na deskach California Theatre. Podróżowała po świecie, angażowała się w walki o prawa kobiet oraz akcje charytatywne, ale nigdy nie zapomniała o rodzimym Krakowie, gdzie utrzymywała przyjazne stosunki m.in. z dwoma Stanisławami – Wyspiańskim i Witkiewiczem. Zmarła w Newport Beach, niedaleko Los Angeles, lecz niedługo potem jej szczątki przeniesiono na krakowski cmentarz Rakowicki. Ta wspaniała kobieta, matka, przyjaciółka i aktorka zagrała łącznie w 208 rolach.

Olga Polus, Wojtek Zalewski



Gdy MBTI mówi, że nie pasujemy do siebie



„Nasi czytelnicy mówią, że «to trochę przerażające», jak dokładny jest test” – chwala się twórcy strony 16personalities.com, która udostępnia popularny test osobowości. Po udzieleniu odpowiedzi na 60 pytań, algorytm wskazuje użytkownikom, „kim są”. Czy robi to dobrze i czy dobrze, że w ogóle to robi?

Niedawno przeglądając na Facebooku jedną z grup, gdzie ludzie wylewają swoje żale, natrafiłam na intrygujący post. Autorka, narzekając na problemy w relacji z chłopakiem, napisała, że jednym ze źródeł ich kłopotów jest niezgodność charakterów. Tłumaczyła, że jej typ to INFP, podczas gdy jej wybranek jest ENTJ, co zgodnie z jej słowami oznacza, że są „totalnymi przeciwieństwami”.

Enigmatyczne cztery literki oznaczają jeden z 16 typów osobowości, jakie wyróżnia popularny kwestionariusz Myers-Briggs, znany głównie jako MBTI. Test ma za zadanie sklasyfikować rozwiązujące je osoby pod względem czterech par wymiarów:

- 1 źródło czerpania energii**
(ekstrawersja lub introwersja)
- 2 sposób gromadzenia informacji**
(poznanie lub intuicja)
- 3 podejmowanie decyzji**
(myślenie lub odczuwanie)
- 4 nastawienie do świata zewnętrznego**
(osądzanie lub obserwacja)



Na podstawie udzielonych odpowiedzi kwestionariusz przyporządkowuje osobę do jednego z dwóch biegunów w każdej z czterech par, które w połączeniu tworzą odrębny typ osobowości. I tak na przykład ludzie z osobowością INFP są wrażliwi, kreatywni, uprzejmi i nieśmiali. Zgodnie z tymi kryteriami, autorka posta o problemach w relacji i jej chłopak rzeczywiście muszą być „totalnymi przeciwieństwami”, prawda?

Okazuje się jednak, że mimo swojej ogromnej popularności, również w świecie biznesu test MBTI ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. O znikomej wartości naukowej testu świadczy fakt, że tezy i metody kwestionariusza zostały zakwestionowane już w momencie jego powstawania.

Kwestionariusz został stworzony w latach 40. XX wieku przez Katherine Cook Briggs i jej córkę Isabel Briggs Myers na podstawie skonceptualizowanej przez Carla Gustava Junga teorii o typach osobowości. Matka z córką oparły swoją koncepcję na dosyć słabej podstawie – wiele z teorii Junga, w tym ta o osobowościach, pozostaje nieuznanych przez naukę, jako zupełnie niezbadane i tym samym niemożliwe do udowodnienia. Autorki, poza dużym zainteresowaniem pomysłami słynnego psychiatry, nie miały żadnego wykształcenia psychologicznego, a swojej teorii, tak jak Jung, nie poddały żadnym badaniom.

Mimo to niedługo po swojej pierwszej publikacji w 1944 roku, test MBTI stał się niezwykle popularnym sposobem na określanie osobowości oraz kompetencji interpersonalnych. Isabel Briggs Myers, współtworząc koncepcję, postrzegając test jako narzędzie, które po II wojnie światowej mogłoby wspierać integrację kobiet na rynku pracy.

Marzenie Isabel spełniło się bardziej niż mogłoby przypuszczać – test MBTI do dziś jest powszechny w rozmaitych branżach, szczególnie w Azji i Stanach Zjednoczonych. Używają go przede wszystkim działy Human Resources, zarówno do rekrutacji pracowników, jak i do rozdzielania zadań wśród personelu. Co ciekawe, testu używa się nawet w... Departamencie Stanu USA i CIA, do rekrutowania pracowników.

Stosowanie kwestionariusza przez tak ważne instytucje jak CIA niewątpliwie przyczynia się do normalizacji tej metody jako rzetelnej i zgodnej z nauką. Na jednej z najbardziej znanych stron z testem MBTI, 16personalities.com,

czytamy: „Nasi czytelnicy mówią, że «to trochę przerażające», jak dokładny jest test”. Moglibyśmy uznać, że skoro tyle osób uznaje wynik swojego testu za trafny, to coś musi w nim być. Jednak naukowcy tłumaczą to zjawisko tak zwanym efektem horoskopowym – rzekomo niepokojąco trafne opisy osobowości są tak naprawdę dosyć ogólnym zestawem cech, który pasuje do dużej grupy ludzi.

Bo czy naprawdę jesteśmy w stanie przyporządkować każdą pojedynczą osobę z miliardów, które żyją na świecie, do jednego z zaledwie szesnastu typów osobowości? Test Myers-Briggs opiera się głównie na binaryzmach – według niego jesteśmy albo introwertyczni, albo ekstrawertyczni, kierujemy się albo uczuciami, albo myśleniem. Tym samym kwestionariusz ignoruje całe, szerokie spektrum wyjątkowości, jakie znajduje się między dwoma skrajnymi opcjami, do których usilnie chce nas przyporządkować. Oparcie testu na binaryzmach wyklucza też osoby nieneurotypowe czy z zaburzeniami osobowości, które wyłamują się ze standardowych schematów.



Według autorów strony 16personalities.com (dostępnej też w języku polskim) test pozwala „zdobyć konkretny i dokładny opis dotyczący tego, kim jesteś i dlaczego w taki, a nie inny sposób wykonujesz różne czynności”. Choć wypełnianie kwestionariusza i porównywanie wyników ze znajomymi może być dobrą zabawą, to obietnice autorów mają niewiele wspólnego z rzeczywistością. Ludzka osobowość nie jest skończonym zbiorem elementów, lecz przekrojem najróżniejszych cech, które w każdym z nas układają się w niepowtarzalną mozaikę, niemożliwą do zdefiniowania przez pryzmat zaledwie czterech wymiarów.



Zrozumieć siebie i swoje **emocje**

Zainteresowanie tajemnicami ludzkiej psychiki stale rośnie. W ubiegłym roku ponad 3,3 tys. osób ubiegało się o 340 miejsc na psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim.

O studiach psychologicznych i pracy terapeuty opowiada psycholożka **BOGUMIŁA BUREKOWSKA.**

► Dlaczego została Pani psycholożką?

Od zawsze ciekawiło mnie poznawanie motywów, jakimi kierują się ludzie w swoim działaniu, ludzka psychika. Uznałam, że na kierunku psychologia będę mogła dowiedzieć się więcej na ten temat. Już pod koniec szkoły podstawowej była to jedna z wizji mojej przyszłości, jakie wówczas miałam.

► Czy można się zajmować po studiach psychologicznych, w czym specjalizować?

Możliwości jest bardzo wiele – między innymi zostanie psychologiem czy psychoterapeutą. Jako psycholog można zajmować się poradnictwem, prowadzeniem warsztatów i szkoleń oraz coachingiem lub przeprowadzać badania przydatności zawodowej czy różnego rodzaju badania testowe w poradniach. Aby zostać psychoterapeutą, trzeba ukończyć dodatkowe studia podyplomowe, trwające cztery lata.

► Czy pierwsze doświadczenia w zawodzie psychoterapeutki były zgodne z Pani wcześniejszymi wyobrażeniami?

Pracę w zawodzie rozpoczęłam w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dostałam pod opiekę uczniów z zespołu szkół średnich. Sama byłam bardzo młoda. Problemy, z jakimi zgłaszała się do mnie młodzież, były naprawdę bardzo trudne. Dotarło wtedy do mnie, jak ciężko jest nastolatkom, jak bardzo potrzebują wsparcia.

► Jak buduje się relację między terapeutą a pacjentem?

Terapia jest powolnym procesem, dlatego powinna zacząć się od konsultacji. W ich trakcie pacjent może zdecydować, czy dany terapeuta i sposób jego pracy jest dla niego odpowiedni – ponieważ różni terapeuci pracują

w różny sposób, w różnych szkołach terapeutycznych. Później relacja powinna rozwijać się tak, aby pacjent czuł się w niej swobodnie i aby miał do terapeuty zaufanie, które pozwoli mu opowiedzieć o tym, o czym nie mówi nikomu innemu. Zadaniem terapii jest dotarcie do najgłębszych problemów i praca nad nimi. W relacji pacjenta z psychoterapeutą, tak jak w każdej innej relacji, mogą powstawać różne uczucia, które w trakcie spotkań powinno się omówić.

► Terapeuta pracuje często z osobami, które doświadczyły bardzo trudnych emocji, które przeżyły jakąś traumę. W jakim stopniu rozmowy z pacjentami na niego wpływają?

Terapeuci, przed rozpoczęciem pracy w zawodzie, podczas terapii, uczą się rozdzielać własne emocje od cudzych i odpowiednio z nimi pracować, rozumieć je, definiować. Mają swoją superwizję, podczas której mogą z kimś bardziej doświadczonym omawiać wszystkie trudne emocje, jakie towarzyszą im po pracy. Każdy terapeuta powinien być objęty superwizją.

► Więc nie każdy jest?

Obeenie nie mamy niestety ustawy o zawodzie psychologa i psychoterapeuty, dlatego nie wszyscy pracują pod nadzorem superwizora. Nie każdy też ma ukończone odpowiednie studia, dlatego przed zgłoszeniem się do konkretnego terapeuty, warto wcześniej sprawdzić jego kompetencje.

► Jest Pani psychoterapeutką w trakcie aplikacji superwizorskiej. Czy mogłaby Pani przybliżyć, na czym polega rola superwizora?

Superwizorem może zostać certyfikowany terapeuta, ale potrzebne są do tego studia podyplomowe z superwizji.



Zostaje się wówczas nauczycielem dla innych psychoterapeutów, którzy w trakcie spotkań mogą, przy pomocy bardziej doświadczonego specjalisty, przyrzeć się swojej pracy z pacjentem i temu, jak przebiega cały proces psychoterapii. Superwizja jest okazją do zweryfikowania swoich wątpliwości, poszerzenia wiedzy.

► **Jakie obecnie największe wyzwania stoją przed psychologami i psychoterapeutami?**

Obecnie wsparcia potrzebuje wiele osób znajdujących się w kryzysie. Przez pandemię i wojnę w Ukrainie coraz więcej ludzi nie potrafi sobie poradzić bez pomocy z zewnątrz. Rzeczywistość przerasta coraz więcej osób, wzrasta poziom ogólnego lęku. W szczególnie trudnej sytuacji znajdują się ludzie młodzi.

► **Wielu absolwentów szkół średnich, stojących przed wyborem ścieżki życiowej, wybiera studia psychologiczne. Duża część z nich chce zostać psychoterapeutami. Czy zachęca Pani młodziź do wybrania tego zawodu?**

Uważam, że jest to doskonały wybór. Psychologia jest bardzo ciekawym kierunkiem – umożliwia nie tylko pomoc innym, ale i własny rozwój, bo aby zostać psychoterapeutą, trzeba przejść również własną psychoterapię, przepracować swoje nietatwe doświadczenia. Na rynku pracy zapotrzebowanie na psychologów stale rośnie. Coraz więcej osób potrzebuje jeśli nie terapii, to warsztatów, na których mogliby się dowiedzieć, jak funkcjonować w tak trudnej rzeczywistości, jak radzić sobie z emocjami, jak polepszyć jakość swojego życia.

Rozmawiała Alicja Bazan

 **Kraków**

**D R E A M
Y O U T H**

**K R A K
H A C K**

Kraków, o jakim marzysz!

4 CZERWCA 2022

9.00 - 21.00

VIENNA HOUSE EASY CRACOW
UL. PRZY RONDZIE 2

**TERMIN ZGŁOSZEŃ:
DO 26 MAJA 2022**

WWW.MLODZIEZ.KRAKOW.PL