

Katarzyna Stanek

ORCID ID: 0000-002-9118-7821

Recenzja książki „Syndrom Atlasa. O tych, którzy byli silni zbyt długo”, Ireny Pospiszyl, wyd. PWN, Warszawa 2019

Рецензія на книгу «Синдром Атланта. Про тих, хто був сильним надто довго» Ірена Поспішиль, вид-во PWN, Варшава 2019

Review of the book “Atlas Syndrome. About those who have been strong for too long”, Irena Pospiszyl, ed. PWN, Warsaw 2019

Współczesny człowiek charakteryzuje się wysokimi osiągnięciami zawodowymi i osobistymi. „Świat” oczekuje od niego wysokich kompetencji, umiejętności, wysokiej motywacji, kreatywności i elastyczności, a człowiek przez lata podejmuje próbę sprostania wysokim wymaganiom przy jednoczesnym zachowaniu równowagi między ambicją i sukcesem, a życiem osobistym i własnymi potrzebami. Wielokrotnie stawiany w sytuacjach trudnych, czyli „sytuacjach, w których zachodzi rozbieżność między potrzebami lub zadaniami człowieka a możliwościami zaspokojenia tych potrzeb lub wykonania zadań” (Tomaszewski, 1984, s. 134). Co dzień doświadcza stresu psychologicznego, zarówno w wymiarze subiektywnym, jak i obiektywnym. Trudności (stres) subiektywne występują wtedy, gdy naruszenie równowagi między składowymi strukturami czynnika wynika z cech podmiotu, tj. gdy człowiek nie potrafi osiągnąć określonego celu głównie z ze względu na stan swego organizmu (np. choroba, zmęczenie). O trudnościach (stresie) obiektywnych wnioskujemy z cech samego zadania lub warunków zewnętrznych, w jakich zadanie to jest wykonywane, np.

zadanie jest zbyt trudne dla konkretnego człowieka lub wykonywane pod wpływem czynników szkodliwych albo zakłócających (Terelak, 2007, s. 70).

Zdolność do adaptacji jest zarówno instynktem życia jako takiego, jak i nabytą umiejętnością w toku życia jednostkowego, która warunkuje przetrwanie nieustannego naporu czynników życia codziennego, które charakteryzuje „obciążenie” (*load*), czyli siła zewnętrzna; „presja” (*stress*) – jako reakcja wewnętrzna wywołana działaniem siły zewnętrznej; „napięcie” (*strain*), traktowane jako zaburzenie lub deformacja podmiotu. (Terelak, 2007, s. 90).

Radzenie sobie ze stresem w ujęciu poznawczo-transakcyjnym to „stałe zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki mające na celu uporanie się z określonymi zewnętrznymi i wewnętrznymi wymaganiami, ocenianymi przez jednostkę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby” (Heszen, Sęk, 2007, s. 150). Richard Lazarus i Susan Folkman wyróżnili dwie zasadnicze funkcje radzenia sobie, tj. instrumentalną, związaną ze sposobami radzenia sobie zorientowanymi na problemie (*problem-focused*) oraz regulacyjną, powiązaną ze strategiami radzenia sobie skoncentrowanymi na emocjach (*emotion-focused*). O ile pierwsza strategia ukierunkowana jest na opanowanie stresora w celu zminimalizowania jego działania lub jego usunięcie, o tyle druga pomaga w kontrolowaniu reakcji emocjonalnej związanej z danym stresorem (Lazarus, Folkman, 1984).

Pojęcia takie jak stres, radzenie sobie ze stresem czy też adaptacja są związane z egzystencjalnymi problemami zarówno człowieka gatunkowego, jak i indywidualnego, dlatego pojęcie to rozpatrywane jest z punktu widzenia ewolucyjnego, biologicznego, medycznego, antropologicznego, psychologicznego, pedagogicznego, socjologicznego etc.

Niewątpliwie współczesny świat wyznacza wysokie wymagania, a człowiek stawiany jest w obliczu wyzwań i bodźców płynących zewsząd stosując znane i sprawdzone sposoby radzenia sobie z trudnościami. O ile w najnowszym podejściu do radzenia sobie zwraca się uwagę na społeczny aspekt tego procesu, akcentując na znaczenie wsparcia społecznego, człowiek często sam dźwiga brzemień problemów, przekonany o swojej sile i wadze swoich wysiłków, jednak zamiast prowadzić go do sukcesu, staje się przyczyną porażki. Przejawia w swoim zachowaniu syndrom Atlasa.

Monografia Ireny Pospiszyl pt. *Syndrom Atlasa. O tych, którzy byli silni zbyt długo* prezentuje jeden ze sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, który określa mianem syndromu Atlasa.

Prezentowana publikacja została zawarta w dziesięciu rozdziałach, poprzedzonych przywołaniem mitu o Atlasie oraz wprowadzeniem, a zwieńczonym

zakończeniem obejmującym rezultaty prowadzonych przez autorkę badań i opatrzonych komentarzem. Rozdział pierwszy zawiera teoretyczne rozważania dotyczące pojęcia sytuacji trudnej, którą autorka definiuje jako *doświadczenie jednostki, które spełnia warunki brzegowe: powoduje silne poczucie zagrożenia; wywołuje przynajmniej czasowo poczucie bezradności; towarzyszą mu negatywne emocje, przede wszystkim lęk, gniew, poczucie wstydu, straty, opuszczenia; osoba pragnie uniknąć tego doświadczenia lub jego powtórzenia; osoba jest zmuszona w nim uczestniczyć*. Termin usytuowany został w koncepcjach stresu polskich psychologów, utożsamiając go ze stresem psychologicznym, odnosząc go do relacji międzyludzkich. Kolejne rozważania teoretyczne obejmują sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, uwypuklając destrukcyjną pułapkę każdej strategii obrony oraz problemy adaptacyjne człowieka. Autorka wskazuje, że *z zaburzeniami adaptacyjnymi możemy mieć do czynienia także wówczas, kiedy ktoś wydaje się doskonale radzić sobie z trudami życia codziennego, jest odpowiedzialny, komunikatywny, zorganizowany, empatyczny, przywiązany do norm i prospołeczny. Ich problemy mogą się ujawniać w nadmiernym poczuciu odpowiedzialności, gotowości do poświęcenia bez względu na koszty własne (...)*.

Rozdział drugi przedstawia *Syndrom Atlasa* jako typową pułapkę dynamicznej strategii obrony przed problemami (...). Polega ona na utrwaleniu w jednostce przekonania, że tylko ona może zapanować nad całą złożonością sytuacji, w jakiej się znalazła, że do niej należy rozwiązanie problemu i jeżeli sama tego nie zrobi, to problem nie zostanie rozwiązany. Towarzyszy temu często dodatkowo nadmierny lęk o najbliższych, poczucie, że negatywne skutki poniesie zarówno sama osoba, jak i jej bezpośrednie otoczenie. Autorka wyodrębnia cechy charakterystyczne dla syndromu Atlasa, podkreślając, że osoba taka przeżywa skrajne emocje i doświadczenia, tworząc stabilny, uregulowany i przewidywalny świat, który ma być dla nich i ich bliskich oazą bezpieczeństwa i komfortu psychicznego. Analiza definicyjna jest wstępem do omówienia przez I. Pospiszyl celu badań własnych, których było ustalenie czy istnieją różnice między osobami doświadczającymi szczególnie trudnych sytuacji a tymi, które nie mają tak wielu obciążeń stresogennych w natężeniu objawów typowych dla syndromu Atlasa. Badanie zostało przeprowadzone wśród dorosłych kobiet i mężczyzn, którzy długotrwale były zmuszone uczestniczyć w sytuacji trudnej, bez względu na stopień dobrowolności i motywacje wewnętrzne tego rodzaju doświadczenia, m.in. śmierć bliskiej osoby, choroby bliskich i własne, zagrożenie życia własnego lub bliskich, problem uzależnienia w rodzinie, rozwód, doświadczenie przemocy, niepełnosprawność, utrata ważnych dla jednostki obiektów bezpieczeństwa egzystencjalnego. Do badania autorka użyła dwóch technik kwestionariuszowych.

Pierwsza to Lista zdarzeń, składająca się z 22 opisów doświadczeń trudnych i urazogennych, które mogą wywołać długotrwałe konsekwencje. Narzędzie stworzona na potrzeby badania i dostosowana do warunków kulturowych badanych na podstawie *kwestionariusza Social Readjustment Rating Scale (SRRS)* autorstwa Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a. Drugim narzędziem wykorzystanym i skonstruowanym do celów badań jest Skala Atlasa, obejmująca 28 stwierdzeń typowych dla objawów składających się ma omawiany syndrom, takich jak: nadmierna potrzeba kontroli zdarzeń, poczucie przeciążenia, lęk przed odrzuceniem, skłonność do irytacji, poczucie pokrzywdzenia, poczucie osamotnienia oraz lęk przed poczuciem szczęścia osadzonych na czterostopniowej skali. Badanie zostało wzbogacone opisami indywidualnych przypadków jako ilustrację typowych zachowań Atlasów. Triangulacja metod stanowi ogromny walor publikacji. Prace badawcze zostały przeprowadzone w grupie 500 osób, z czego do analiz uwzględniono dane otrzymane od 439 osób, podzielonych a pięć grup według przyjętego przez autorkę kryterium. Wyniki badań zawarte zostały w poszczególnych rozdziałach.

Rozdziały: od trzeciego do dziesiątego zawierają omówienie poszczególnych objawów składających się na syndrom Atlasa. Na uwagę zwraca celowe zrezygnowanie przez autorkę sposobu prezentacji wyników badań, pozbawiony obliczeń, opisów statystycznych i analiz ilościowych, a skupienie się na opisie problemu wzbogacony jedynie o konieczne dowody empiryczne. Niniejszy opis nadaje inny charakter, przez co może trafić nie tylko do naukowców, ale przede wszystkim do osób zainteresowanych tematem poruszonym w monografii. Opis procedury badawczej oraz pełne analizy statystyczne autorka zamieściła w aneksie umieszczonym na końcu książki.

Rozdział *Potrzeba kontroli zdarzeń* wskazuje, że o ile jest ona traktowana jako pożądany i skuteczny mechanizm regulacyjny zdolności przystosowawczych jednostki, o tyle w kontekście syndromu Atlasa może mieć negatywne skutki. I. Pospiszył zwraca uwagę na trzy hipotezy wyjaśniające: *pierwsza zakłada, że potrzeba kontroli zdarzeń może przerodzić się w kompulsję ze wszystkimi jego negatywnymi skutkami; druga odwołuje się do mechanizmu fiksacji na specyficznym stylu wyjaśniania zdarzeń; trzecia zaś lokuje ową potrzebę kontroli w nadmiernym poczuciu winy.*

Rozdział czwarty odnosi się do przeciążenia, którego źródłem są czynniki płynące z zewnątrz, a jego rozmiar zależy od indywidualnych wewnętrznych predyspozycji, interpretacji problemów, ale bez względu na przyczyny przeciążenia może wywołać problemy w stosunkach międzyludzkich, przyczynić się do utraty radości życia i spadku poczucia własnych kompetencji.

Z rozdziałem trzecim koreluje rozdział czwarty, który w uwzględnia kolejny element syndromu Atlasa – poczucie pokrzywdzenia, który ma naturę wewnętrzną i podjęcie wysiłku uwolnienia się od niniejszego zależy od jednostki. Ci, którzy nie potrafią samodzielnie uporządkować swojego życia tak, aby odczuwać w nim radość i spełnienie, rozwijają w sobie poczucie krzywdy, przy jednoczesnych próbach zaspokojenia swojego pragnienia sprawiedliwego świata.

Słonność do irytacji to kolejne uczucie rozpatrywane przez I. Pospiszyl w kontekście badanego syndromu, uwzględniając *reakcje wybuchowe niewspółmierne do przyczyn, które je wywołały, ujawniające się w postaci porywczosci, łatwości obrażania się, drażliwości, zrzędlności, gburowatości, szorstkości, w sposobie bycia lub manifestowaniu złego humoru* (Buss i Durkee, 1957) we wzajemnych stosunkach rodzinnych wynikających z potrzeby kontrolowania innych oraz poczucia dysonansu we wzajemnych oczekiwaniach. W rozdziale tym, autorka podkreśla, że osoby pełne poświęcenia dość często postrzegane są jako osoby nerwowe, pedantyczne, drobiazgowo, przeczulone na swoim punkcie lub wręcz histeryczne, co staje się przyczyną napiętych relacji z bliskimi, a budowana komunikacja prowadzona jest w sposób nieprawidłowy, co z kolei prowadzi do poczucia samotności każdej ze stron.

Kolejne dwa rozdziały wyjaśniają uwikłanie osób z syndromem Atlasa w toksycznych relacjach, które nasycone są lękiem przed odrzuceniem oraz lękiem przed poczuciem szczęścia. Przyczyną wyjaśniającą jest rodzina, gdzie dziecko rozwija poczucie własnej tożsamości, poczucie własnej wartości, rozwija ego. *Dziecko wychowywane i socjalizowane w wadliwym środowisku rodzinnym/opiekunskim nie rozwinię zaufania do siebie, nie nauczy się diagnozować swoich potrzeb, nie nabierze przekonania, że jest źródłem i sprawcą ich zaspokojenia oraz, że jest warte tego, aby się troszczyć o jego osobę i ją chronić. Na dalszym etapie rozwoju jednostka nie rozwinię w sobie poczucia mocy, sprawczości, potrzeby eksploracji rzeczywistości społecznej, nie wykształci potrzeby ekspansji. Będzie żyła w przekonaniu, że jest mniej warta od innych, podatna na rozwój wyuczonych bezradności oraz uciekała się do nieskutecznych sposobów wyrównywania słabości ego.* Osoby z syndromem Atlasa charakteryzuje także lęk przed dążeniem do szczęścia, a wyjaśnienia doszukuje się w odczuwanym poczuciu winy, niewykształconych umiejętności zapobiegania i dbania o własny dobrostan, konfliktach potrzeb i niekonstruktywnych sposobach zaspakajania potrzeb przez jednostkę. Autorka wyróżnia cztery koncepcje psychologiczne tłumaczących irracjonalne zachowania człowieka: wyuczona redukcja oczekiwania szczęścia, pesymizm defensywny, potrzeba samoukarania oraz deficyt umiejętności troski o własny dobrostan, które mają potwierdzenie w prowadzonych badaniach własnych.

Osamotnienie to konsekwentny czynnik charakterystyczny dla heroicznego Atlasa, któremu autorka poświęciła rozdział dziewiąty. I. Pospiszyl w podsumowaniu rozdziału porównuje Atlasa do „człowieka przełomów” w ujęciu koncepcji „samotnego tłumu” Davida Riesmana. *Jest jednocześnie wewnątrz i zewnątrzsterowny, samowystarczalny i wyjątkowo wrażliwy na aprobatę społeczną, nieufny i poszukujący więzi, perfekcyjny i niedoceniający własnych możliwości, heroiczny i przegrany.*

Ostatni rozdział zatytułowany *Kompulsywny charakter syndromu Atlasa* stanowi kwintesencję rozważań autorki. Jak wskazuje *Atlas w istocie jest bohaterem tragicznym. Choć tak odważnie pokonuje trudności i nieustannie stara się udowodnić, jak jest dzielny, to jednak ani sam nie wierzy w swoje zwycięstwo, ani też nie potrafi przekonać do niego najbliższych. Pragnie szczęścia, a zarazem się go obawia, bohatersko samodzielny, pozostaje jednocześnie kompulsywnie uwikłany w związek zależnościowe, otaczający się ludźmi, wciąż jest zdominowany przez poczucie samotności. Nie jest Feniksem, który odradza się z popiołów, ale raczej Syzyfem beznadziejnie skazanym na swój los.*

Monografia Ireny Pospiszyl pt. *Syndrom Atlasa. O tych, którzy byli silni zbyt długo*, jest niezwykle cenną pozycją, będącą interdyscyplinarnym kompendium wiedzy na temat współczesnych Atlasów, którzy stając w obliczu sytuacji trudnych i problemowych podejmują walkę z trudnościami wybierając niekonstrukttywne sposoby radzenia sobie. Autorka przedstawia obraz silnych bezsilnych, których tak wiele wokół nas. Zwraca uwagę na bardzo istotny problem współczesnego świata. XXI wiek przez wielu przez wielu psychologów określany jest mianem „wiek stresu”, a aktualne rozważania naukowe odnoszą się do koncepcji stresu, radzenia sobie i możliwości przeciwdziałania. Na rynku dostępne są poradniki jak uniknąć i walczyć ze skutkami stresu. Praca I. Pospiszyl ukazuje nowatorskie i innowacyjne podejście do nauki, nie daje rozwiązań, a pozostawia czytelnikowi przestrzeń do rozmyślań, pochyleniu się nad syndromem Atlasa, a sama autorka stylem prowadzenia czytelnika przez koncepcje psychologiczne, socjologiczne, pedagogiczne i zapoznając go z wynikami badań własnych zachęca do własnych przemyśleń. Autorka w sposób doskonały ukazała istotę problemu heroicznego Atlasa i implikacji z tym związanych. Adresami tej doskonale napisanej książki są nie tylko środowiska naukowe, ale zwłaszcza osoby doświadczające sytuacji trudnych, pracujące w zawodach pomocowych oraz wszyscy Ci, którzy wpadają w pułapkę adaptacyjną, dźwigając cały swój społeczny świat.