

Aneta Paszkiewicz

## **Emocje doświadczane przez osoby osadzone w zakładzie karnym**

### **Difficult feelings that may be experienced by individuals detained in a prison**

W artykule podjęta została próba przedstawienia emocji, jakie towarzyszą osobie osadzonej w zakładzie karnym. W dużej mierze są to emocje trudne, mające destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie człowieka w warunkach izolacji więziennej. Osadzonemu potrzebna jest w tym zakresie fachowa pomoc np. psychologa, jak i wsparcie życzliwego i rozumiejącego wychowawcy.

**Słowa kluczowe:** zakład karny, osoba osadzona, emocje.

The article attempts to present feelings that accompany a person in a prison. To a great extent, these are difficult feelings, having a destructive impact on the functioning of man in the conditions of prison isolation. Detained individuals need in this area professional help, for example, a psychologist, as well as the support of a kind and understanding educator.

**Keywords:** penitentiary, prisoner, emotions.

Osoba osadzona w zakładzie karnym postrzegana jest najczęściej przez pryzmat popełnionego czynu. Czasami umyka niestety kontekst, w jakim został on popełniony, historia życia człowieka – niejednokrotnie zawiła i bolesna, naznaczona emocjami, które są trudne do „przepracowania” indywidualnie, bez pomocy z zewnątrz.

Człowiek skazany na karę pozbawienia wolności przychodzi do instytucji penitencjarnej pełen pretensji do świata, swoich bliskich, otaczającej rzeczywistości, systemu sprawiedliwości, społeczeństwa. Czuje

się zdradzony, oszukany, niesprawiedliwie potraktowany, zignorowany. W trudnej drodze, poczynając od przesłuchań, a kończąc na sali sądowej, na której zapada wyrok, towarzyszą mu emocje. Z tymi emocjami, przykrymi, czasami mającymi na niego wręcz destrukcyjny wpływ, musi żyć przez cały czas swojego pobytu w zakładzie karnym.

Janusz Reykowski podaje, że emocja to najczęściej „każdy stan wzburzenia albo podniecenia psychicznego, proces regulacji uruchamiany, gdy człowiek styka się z bodźcami (zewnętrznymi lub wewnętrznymi) mającymi znaczenie dla jego organizmu lub jego osobowości”<sup>1</sup>. Zdaniem Arlie Russel Hochschild, emocja to biologicznie określony zmysł, będący „środkiem, za pomocą którego poznajemy swoją relację ze światem i który przez to odgrywa kluczową rolę w przetrwaniu istot ludzkich w życiu grupowym”<sup>2</sup>. Emocje, zdaniem autorki, są pomocne w poznawaniu świata, relacji z innymi ludźmi.

W obrazowy sposób emocje opisuje Margaret S. Archer, twierdząc, że są „jednym z głównych elementów konstytuujących nasze życie wewnętrzne (...), stanowią motor napędowy naszej wewnętrznej konwersacji”<sup>3</sup>.

Andrzej Dąbrowski wyjaśnia, że emocje to „spowodowane fizjologicznymi i neuronalnymi zmianami stany psychofizyczne, o zabarwieniu uczuciowym, posiadające komponent poznawczo-ocenny i siłę motywującą, którym zwykle towarzyszą zewnętrzna ekspresja i działanie”<sup>4</sup>. Przyjmując takie rozumienie pojęcia „emocja”, należy stwierdzić, że ich pojawienie się jest niezależnie od człowieka. Nie ma on wpływu na to, że w danej chwili odczuwa strach czy smutek. Z drugiej strony z emocjami wiąże się działanie (złość może np. prowadzić do zachowań agresywnych). Częste odczuwanie przykrych emocji może znaleźć więc swoje odzwierciedlenie w zachowaniu czy postępowaniu człowieka. Z tego względu nie należy bagatelizować emocji – a te trudne, należy oswajać, próbować wykorzystać w konstruktywny sposób, czy chociażby tak, by nie czynić krzywdy drugiemu człowiekowi lub sobie. Ważne jest, by pamiętać o tym w czasie pracy z osobami osadzonymi w zakładzie karnym.

---

<sup>1</sup> J. Reykowski, *Emocje, motywacja, osobowość*, PWN, Warszawa 1992, s. 57.

<sup>2</sup> A.R. Hochschild, *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*, tłum. J. Konieczny, PWN, Warszawa 2009, s. 238.

<sup>3</sup> M.S. Archer, *Człowieczeństwo. Problem sprawstwa*, tłum. A. Dziuban, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2013, s. 194.

<sup>4</sup> A. Dąbrowski, *Wpływ emocji na poznawanie*, „Przegląd Filozoficzny. Nowa Seria” 2012, 21, nr 3 (83), s. 321.

Wiele osób często popełnia błąd, dzieląc emocje na pozytywne, czyli które wypada przeżywać i okazywać oraz negatywne, tj. takie, których okazywanie czy nawet doświadczanie jest niewłaściwe. Jak wskazuje Marek Dziewiecki – „uczucia i emocje są neutralne moralnie, gdyż są spontaniczną reakcją naszego organizmu na określone osoby, sytuacje czy wydarzenia. Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Nabierają one wartości moralnej w takiej mierze, w jakiej faktycznie zależą od rozumu i od woli”<sup>5</sup>. Emocje nie podlegają ocenie moralnej, ale działania podejmowane pod ich wpływem już tak. W pracy z osobami osadzonymi warto jest więc wskazywać na sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, rozmawiać z nimi o przeżywanych trudnościach, troskach, smutkach – nazwanie emocji powoduje w znacznej mierze uwolnienie się od nich.

Lesław Pytka podaje, że „osoby niedostosowane społecznie to nie tylko ludzie «niewydarzeni», sfrustrowani, agresywni, ale to także osoby cierpiące, o zachwianej emocjonalności, mające wiele problemów egzystencjalnych, przeżywające wiele kryzysów i załamania, np. w przypadku alkoholizmu czy narkomanii, głębokiego smutku i żałoby. Są to ludzie przeżywający swoisty chaos wewnętrzny, mający zachwianą hierarchię wartości, poruszający się w typowym błędnym kole przyczyn i skutków. Ich tor życia jest niezwykle skomplikowany”<sup>6</sup>. Osoba osadzona w zakładzie karnym cierpi, jej niewłaściwe zachowania nie są przejawem złej woli, ale wyrazem frustracji, deprivacji podstawowych potrzeb, czy wreszcie buntu przeciwko całemu światu, który jak dotychczas nie okazał się dla niej szczególnie łaskawy. Nie nazwiemy mianem niedostosowanego społecznie człowieka, któremu sprawia przyjemność to, że działa źle, kto nie ma sumienia i kogo nie można poprawić. Dla tej kategorii osób zarezerwowane jest określenie „aspołeczny”. Niedostosowany społecznie osadzony cierpi z powodu niezrozumienia go przez innych ludzi, swojej sytuacji życiowej, ale również z powodu trudnych i nieprzyjemnych emocji, których doświadcza.

Człowiek, który przebywa w zakładzie karnym cierpi z powodu odcierania od środowiska społecznego (traktowanego w kategoriach odrzucenia społecznego), obawy o los swoich bliskich, świadomości utraty

---

<sup>5</sup> M. Dziewiecki, *Wychowanie uczuć*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md\\_0310\\_emocji.html#](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md_0310_emocji.html#), (dostęp: 25.02.2019).

<sup>6</sup> L. Pytka, *Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008, s. 79.

więzi z rodziną, poczucia wyrządzonej komuś krzywdy, jak również żalu za utraconą pracę<sup>7</sup>.

Emocje, z którymi boryka się osoba osadzona w zakładzie karnym, można pogrupować w następujący sposób:

- emocje wobec własnej osoby,
- emocje związane z rodziną,
- emocje będące konsekwencją niezaspokojonych podstawowych potrzeb,
- emocje wynikające z troski o swoją przyszłość,
- emocje będące następstwem izolacji więziennej,
- emocje związane z miejscem zajmowanym przez osadzonego w podkulturze więziennej.

Osadzony w zakładzie karnym może przeżywać przykre emocje odnoszące się do swojej osoby. Może postrzegać siebie jako człowieka, który zmarnował życie, jest przegrany, nic mu nie wychodzi. Będzie się to wiązało z obniżoną samooceną. Pojęcie „samoocena” (self-esteem) wprowadził do języka psychologii i po raz pierwszy zdefiniował w 1890 r. Wiliam James. W jego ujęciu samoocena jest to subiektywna ocena człowieka, którą dokonuje na podstawie bilansu osobistych sukcesów i porażek<sup>8</sup>. Henryk Kulas uznaje natomiast samoocenę jako zespół różnorodnych sądów i opinii, które człowiek odnosi do swojej osoby. Sądy te mogą dotyczyć aktualnych właściwości człowieka, ale także jego potencjalnych możliwości<sup>9</sup>. Samoocena może być wysoka lub niska, stabilna lub niestabilna, adekwatna lub nieadekwatna, pozytywna lub negatywna. W przypadku, gdy samoocena jest nieadekwatna i pozytywna, wówczas człowiek nie dostrzega swoich błędów i nie widzi konieczności pracy nad sobą. W sytuacji, kiedy samoocena jest negatywna, człowiek, nie potrafiąc dostrzec mocnych stron u siebie, nie widzi również zalet i mocnych stron u innych ludzi.

Optymalna, jakby się wydawało, jest sytuacja, kiedy samoocena jest pozytywna i adekwatna. Człowiek realnie ocenia wówczas siebie, swoje możliwości, jest w większym stopniu otwarty na wprowadzanie zmian. Z drugiej strony psycholodzy w ostatnich latach zauważają, że wysoka samoocena niekoniecznie musi stać się regulatorem, warunkującym

---

<sup>7</sup> B. Hołyst, *Kryminologia*, LexisNexis, Warszawa 2004, s. 1389-1390.

<sup>8</sup> I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łaguna, *Samoocena i jej pomiar. Skala samooceny SES M. Rosenberga*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2008, s. 7-8.

<sup>9</sup> H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, WSiP, Warszawa 1986, s. 6.

dobrze przystosowanie psychologiczne i zdrowie psychiczne. Nadmierne przywiązywanie wagi do samooceny i lubienia siebie mogą prowadzić do narcyzmu, zaabsorbowania jedynie własną osobą, bez uwzględniania innych. Wysoka samoocena może też prowadzić do tego, że inni ludzie będą postrzegani jako gorsi, mniej wartościowi, rodzić więc będzie uprzedzenia<sup>10</sup>. Jest to szczególnie niebezpieczne w zakładzie karnym, gdyż przy takim podejściu w pełni usprawiedliwione wydawałoby się gorsze traktowanie pewnych kategorii osadzonych. Przed wychowawcami zatrudnionymi w zakładzie karnym, specjalistami pracującym z osobami osadzonymi stoi więc ważne zadanie, tj. udzielania im pomocy w budowaniu realistycznej samooceny.

Wiele emocji doświadczanych przez osoby osadzone w zakładzie karnym wiąże się z rodziną. Mogą więc one odczuwać tęsknotę za najbliższymi, niepokój o ich los, niepewność swojego miejsca w rodzinie w związku z zaistniałą sytuacją izolacji. Może pojawić się zazdrość o partnerkę, lęk przed utratą bliskich, odrzuceniem. Emocje te prowadzić mogą do frustracji i przygnębienia, szczególnie wówczas, gdy osoba osadzona otrzymuje niewielkie wsparcie ze strony rodziny, bądź też nie otrzymuje go wcale. Emocje związane z rodziną wymagają szczególnego zainteresowania i przepracowania. Henryk Machel wskazuje, że znaczący predyktor powrotu byłego skazanego do normalnego życia stanowi jego reintegrowanie się z rodziną. Poczucie osamotnienia natomiast, spowodowane oderwaniem się człowieka od ważnych dla niego elementów rzeczywistości społecznej, jak inni ludzie (np. żona lub mąż, normy, wartości własne, zachowania i poglądy), ma szczególnie destrukcyjny wpływ na jego funkcjonowanie<sup>11</sup>.

Z badań przeprowadzonych przez Irenę Murdecką na temat form przystosowania do izolacji więziennej skazanych na kary długoterminowe (w lipcu i sierpniu 2013 r. w 13 wylosowanych placówkach penitencjarnych przeznaczonych dla mężczyzn) wynika, że respondenci, którzy „mają przekonanie, że mają gdzie wrócić i rodzina czeka na ich powrót do domu, istotnie częściej uzyskują wyniki świadczące o ich niskim poczuciu zagubienia w realiach zakładu karnego. Potwierdza to znany pogład,

---

<sup>10</sup> I. Dzwonkowska, *Współczucie wobec samego siebie (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi*, „Psychologia Społeczna” 2011, t. VI, nr 1 (16), s. 69.

<sup>11</sup> H. Machel, *Rodzina skazanego jako współuczestnik jego resocjalizacji penitencjarnej readaptacji i reintegracji społecznej*, „Resocjalizacja Polska” 2014, nr 7, s. 52.

iż kontakt skazanego z rodziną stanowi element mający znaczenie dla ich ogólnego funkcjonowania w zakładzie karnym”<sup>12</sup>.

Pomoc świadczona osobom osadzonym w aspekcie radzenia sobie z bolesnymi emocjami wywołanymi przez rozłąkę z rodziną może przybierać np. formę akcji organizowanych z okazji świąt, polegających na przygotowaniu kartek okolicznościowych dla bliskich, podarunków dla dzieci. Ważne jest zachęcanie do podejmowania aktywności na rzecz rodziny, angażowania się w projekty, ukierunkowane na podtrzymywanie więzi z bliskimi. Za interesujący można uznać projekt „Więzienie więzi nie więzi”, opracowany na podstawie realizowanego w Polsce od kilkunastu lat programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, którego adresatami są rodzice-osoby odbywające karę pozbawienia wolności, zaś celem wzrost kompetencji wychowawczych, a także odbudowa relacji rodzicielskich.

Nieprzyjemne emocje doświadczane przez osoby osadzone w zakładzie karnym wiążą się z niezaspokojeniem podstawowych potrzeb. W warunkach izolacji więziennej osadzony boryka się z brakiem poczucia bezpieczeństwa. Jednym z warunków prawidłowego funkcjonowania człowieka jest zaspokojenie jego potrzeby bezpieczeństwa. Jest ona jedną z najbardziej podstawowych potrzeb, zapewniającą poczucie stabilizacji, ładu i harmonii, zaś do jej cech charakterystycznych należy brak obawy przed utratą wartości, takich jak życie, zdrowie, uczucia, szacunek, czy dobra materialne, jak i niematerialne<sup>13</sup>. Brak bezpieczeństwa rodzi niepokój, generuje poczucie zagrożenia – pojawia się obawa i lęk przed utratą tego, co ważne czy przed tym, co obce i nieznanne. W zakładzie karnym na trudności napotyka również realizacja potrzeby przynależności i miłości, której głębokie źródła tkwią w skłonności człowieka do życia stadnego i gromadzenia się, co prowadzi do poszukiwania więzi i uczuć wspólnotowych. Rozłąka z rodziną, przyjaciółmi, kolegami z pracy, sąsiadami rodzi poczucie wykorzenienia, wyobcowania, niepewności.

Negatywne emocje mogą pojawić się u osób osadzonych w związku z ich obawami przed tym, co przyniesie przyszłość. Osoby osadzone w zakładzie karnym naruszyły obowiązujące w społeczeństwie normy społeczne, prawne a niejednokrotnie również moralne. Mogą w związku

---

<sup>12</sup> I. Mudrecka, *Przekonania skazanych za zabójstwo o sobie, innych i przyszłości – możliwości restrukturyzacji poznawczej jako kierunku oddziaływań resocjalizacyjnych*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2014, t. XXXIII, s. 95.

<sup>13</sup> H. Filipczuk, *Dziecko w placówce wychowawczej*, Instytut Wydawniczy Nasza Księgarnia, Warszawa 1988, s.105.

z tym odczuwać poczucie winy i wstyd, które nazywane są uczuciami moralnymi (z tego względu, że są rezultatem reakcji doznawanych przez człowieka w sytuacji przekroczenia uznawanych standardów postępowania)<sup>14</sup>. Będą się z tym wiązały obawy przed życiem na wolności, lęk w jaki sposób zostaną przyjęte w środowisku. Osadzeni przebywający w zakładzie karnym przez dłuższy czas mogą odczuwać obawę, że po wyjściu na wolność nie będą potrafili odnaleźć się w realiach współczesnego życia. Niepokój może budzić fakt, że na wolności trzeba będzie znaleźć sobie mieszkanie, pracę, odnaleźć się na nowo w relacjach rodzinnych, sąsiedzkich. Z badań prowadzonych przez B. Skafiriak w Zakładzie Karnym w Krzywańcu wśród 126 kobiet wynika, że aż 78,6% respondentek odczuwało obawy dotyczące powrotu do społeczeństwa, odnoszące się do braku pracy, zakwaterowania, odtrącenia przez społeczeństwo lub najbliższych. Część kobiet (62,7%) czuło, że nie są przygotowane do życia na wolności z uwagi na brak kompetencji społecznych i lęk o to, czy warunki funkcjonowania na wolności umożliwią im readaptację<sup>15</sup>.

Trudne emocje u osadzonych mogą dotyczyć samej izolacji więziennej. Wśród osób osadzonych dominuje poczucie bezradności na skutek utraty kontroli, gdyż nie mogą one decydować o sobie. „Wyuczona bezradność oznacza utratę wiary w możliwość osiągnięcia celu, co wyraża się w rezygnacji i poddaniu się, gdy po wielu próbach wpłynięcia na negatywną sytuację jednostka nie jest w stanie dokonać pożądanej zmiany”<sup>16</sup>.

Z izolacją więzienną nierozzerwalnie związane jest odczuwanie nudy. Przyczyn nudy można upatrywać w „powtarzalności sytuacji i czynności, czyli monotonii życia, jak również w nadmiarze bodźców”<sup>17</sup>. Jak wskazuje Krzysztof J. Szmidt „Nudzą nas na ogół czynności wykonywane seryjnie, w określonym z góry i niezmiennym tempie, przewidywalne i powtarzalne, takie jak praca przy taśmie, prace techniczne polegające na wykonywaniu tego samego w taki sam sposób, rozwiązywanie podobnych zadań, uporczywe ćwiczenie tych samych zagrywek sportowych czy gestów tanecznych. Osłabiają one koncentrację uwagi, swą powtarzalnością wzbudzają

<sup>14</sup> W. Strus, S. Ślaski, *Samoświadomość a uczucia i rozumowanie moralne*, „Studia Psychologica” 2007, nr 7, s. 16-17.

<sup>15</sup> B. Skafiriak, *Kobiety w warunkach izolacji więziennej a ich readaptacja do życia na wolności*, [w:] B. Skafiriak (red.), *Pomoc postpenitencjarna w kontekście strategii i działań resocjalizacyjnych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007, s. 241-256.

<sup>16</sup> W. Wosińska, *Psychologia życia społecznego*, GWP, Gdańsk 2004, s. 86.

<sup>17</sup> I. Rotberg, *Absorbująca nuda*, <http://www.psychologia-spoleczna.pl/porady/1773-absorbujaca-nuda.html>, (dostęp: 26.02.2019).

rozdrażnienie, czasami wstręt i niechęć do kontynuowania tego działania, a gdy są nieuniknione i wiążą się z koniecznością wykonania pewnych obowiązków narzuconych zewnątrz – stają się przyczyną przewlekłego znudzenia, a nawet odrazy”<sup>18</sup>. W niektórych przypadkach nuda może okazać się przydatną emocją do podjęcia nowych działań czy wyzwań zgodnych z potrzebami, preferencjami czy aspiracjami konkretnej osoby.

W związku z sytuacją izolacji więziennej u osób osadzonych może dojść do zawężenia perspektywy temporalnej, co znajdzie swoje odzwierciedlenie w ich funkcjonowaniu w zakładzie karnym i przeżywanych emocjach. W zakładzie karnym mogą więc znaleźć się następujące kategorie osadzonych:

- „Więźniowie przeszłości uciekają w przyjemne wspomnienia, co łączy się z idealizacją czasu przed skazaniem (tzw. nostalgiczne wycofanie) lub, obawiając się wzruszeń i silnych emocji, całkowicie odcinają się od nich, nie chcąc pogłębiać odczuwanej frustracji (orientacja na przeszłość pozytywną). Wśród osadzonych, dla których przeszłość jest wciąż żywa, są również ci z nią niepokodzeni, często rozmyślający nad własnymi zranieniami, mający tendencję do ruminacji i niemogący uwolnić się od wspomnień traumatycznych wydarzeń (orientacja na przeszłość negatywną).
- Więźniowie chwili obecnej to osoby, w których doświadczeniu dominuje terażniejszość, zwłaszcza bolesne przeżycia związane z odbywaniem kary; koncentrują się na ponurej codzienności, trudnościach życia więziennego, związanych z nimi negatywnych uczuciach – lęku, złości, bezsilności, beznadziejności (orientacja terażniejsza – fatalistyczna).
- „Więźniowie przyszłości” – co prawda wybiegają myślami w przyszłość, jednak bardzo często jest to myślenie życzeniowe, niepoparte pracą dla przyszłości w terażniejszości. Wielu z nich ucieka w fantazje o przyszłości i nierealne marzenia, które bez wytrwałych działań są skazane na niepowodzenie. Dla jeszcze innych silna obawa o przyszłość, lęk i niepewność powoduje unikanie myślenia o niej (orientacja na przyszłość negatywną)”<sup>19</sup>.

Nieprzyjemne emocje mogą wiązać się z miejscem zajmowanym przez osobę osadzoną w subkulturze więziennej. Jeżeli pozycja ta jest niska,

---

<sup>18</sup> K.J. Szmidt, *Nuda jako problem pedagogiczny*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2013, nr 3(63), s. 60.

<sup>19</sup> B. Gulla, K. Tucholska, M. Wysocka-Pleczyk, *Indywidualna perspektywa czasowa osób skazanych na kary izolacyjne – implikacje dla oddziaływań resocjalizacyjnych*, „Resocjalizacja Polska” 2015, nr 10, s. 44.



wówczas osadzony może odczuwać frustrację, lęk, niepokój, niepewność o swój los, rozgoryczenie. Również w przypadku wysokiej pozycji w hierarchii więziennej u osadzonego mogą pojawić się emocje, które będą na niego oddziaływać destrukcyjnie. Może więc on odczuwać np. pogardę dla innych współosadzonych, wyższość nad nimi. Zwłaszcza tego rodzaju emocje są niebezpieczne dla funkcjonowania osadzonego jako osoby, jak również z perspektywy jego przyszłej readaptacji i reintegracji społecznej.

Ludzie podejmują różnego typu działania ukierunkowane na radzenie sobie z przeżywanymi emocjami. Dariusz Doliński wyróżnia pięć podstawowych strategii służących regulacji emocji:

1. Regulacja związana z percepcją, która jest ukierunkowana na blokowanie czy też ograniczanie dostępu informacji, które mogłyby spowodować pojawienie się nieprzyjemnych emocji. W skrajnych przypadkach dochodzi do unikania sytuacji, które prowadzą do powstania określonych emocji. Mniej radykalne jest np. blokowanie dostępu bodźców (np. zamykanie oczu w trakcie oglądania telewizji wówczas, gdy są prezentowane drastyczne sceny), celowe powstrzymywanie się przed podejmowaniem analizy (np. medytacja; próby niemyślenia o problemie) lub podjęcie działania umożliwiającego przekierowanie uwagi (np. praca, żartowanie, zadawanie sobie bólu, oglądanie telewizji).
2. Regulacja odbywająca się na poziomie myślenia polega na przebudowywaniu sposobu interpretacji sytuacji, tak aby stała się mniej obciążająca, bardziej akceptowalna. Służą temu racjonalizacja, podważanie dotychczasowego toku myślenia, autosugestie w rodzaju poradzę sobie, wezmę się w garść.
3. Regulacja ekspresji i działania emotywnego, np. poprzez modyfikowanie lub blokowanie reakcji mimicznej. Okazywanie emocji w umiejętny sposób powoduje, że otoczenie czuje się zobligowane do konkretnych działań (chroniących, pocieszających). Zapobiega ponadto negatywnym konsekwencjom niekontrolowanego uzewnętrzniania emocji, prowadzącym np. do zmiany wizerunku w oczach innych osób, osłabienia posiadanej pozycji w grupie.
4. Rozładowanie napięcia przez działanie lub relaksowanie się, np. przez podjęcie różnych form aktywności fizycznej, stosowanie technik relaksacyjnych. W niektórych przypadkach można spotkać się z działaniami szkodliwymi, jak używanie wulgaryzmów, stosowanie substancji zmieniających świadomość.

5. Wzbudzanie pozytywnego afektu, tj. dostarczenie sobie przyjemności, np. uczestnictwo w imprezie, spotkanie z przyjaciółmi<sup>20</sup>.

Jak trafnie zauważa Alfonso Aguiló, „istnieje spora różnica pomiędzy odczuwaniem a działaniem. Na przykład dany człowiek może odczuwać strach i postępować odważnie lub odczuwać nienawiść i wybaczać. Ową przestrzeń, która znajduje się pomiędzy uczuciami a działaniem zajmuje wolność: pomiędzy uczuciem a jego akceptacją, pomiędzy akceptacją a działaniem jest miejsce na działanie osoby”<sup>21</sup>. Człowiek niejednokrotnie nie daje sobie przyzwolenia na odczuwanie pewnych emocji. „Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć. Pozwalanie oznacza mówienie sobie: Mogę przyznać się do tych uczuć, a następnie branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie oznacza jednak przyzwolenia na wyładowanie ich na innych. Oznacza natomiast wzięcie ich pod kontrolę i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wymyślanym obrazem samego siebie. Stanowi też przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuszczać do sytuacji, gdy wtłaczane do wewnątrz pękają, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania”<sup>22</sup>.

Tłumienie nieprzyjemnych emocji, brak przyzwolenia na ich wyrażanie może prowadzić do negatywnych skutków, takich jak:

- nieporozumienia i trudności w relacjach z innymi ludźmi,
- kumulacja tłumionych, nieprzyjemnych emocji może spowodować ich niespodziewany wybuch w najmniej oczekiwanej sytuacji, pod wpływem nawet drobnego bodźca; człowiek może mieć wówczas poczucie, że jest nimi „zalewany”, co powoduje, że jest przerażony, zakłopotany i tym bardziej usiłuje je stłumić,
- tłumione emocje mogą wywoływać rozdrażnienie, a w skrajnych przypadkach nawet stany depresyjne (np. niechęć, poczucie braku sensu, pustki),

---

<sup>20</sup> M. Janowski, *Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością*, „Chowanna” 2005, nr 1, s. 98-101; za: D. Doliński, *Emocje, poznanie i zachowanie*. [w:] J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. II, Gdańsk 2000.

<sup>21</sup> A. Aguiló, *Wychowywać uczucia*, <http://opusdei.org/pl-pl/article/wychowywac-uczucia/> (dostęp: 25.02.2019).

<sup>22</sup> J. Sakowska, A. Ząjic, M. Talar, M. Witkowska, *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców*, Pracownia Wychowania i Profilaktyki, Warszawa 2011, s. 10.

- w sytuacji, kiedy nieprzyjemne emocje są ciągle tłumione, spada zdolność do przeżywania tych przyjemnych,
- ucieczka od wybranych emocji prowadzi do swoistego „ślepienia” na własną osobę i stan, w którym człowiek się znajduje; mniej rozumie on siebie i pewne doświadczenia są dla niego niedostępne<sup>23</sup>.

Zaniedbania sfery emocjonalnej u osób osadzonych mogą wyrządzić niepowetowane straty – spowodować zachwianie poczucia bezpieczeństwa (nie rozumiem co sam czuję i jakie emocje przejawiają inni ludzie), wpłynąć negatywnie na budowanie relacji z innymi ludźmi, zahamować proces pozytywnych zmian w osobowości i zachowaniu osadzonego. Stąd też kształtowanie u osób odbywających karę pozbawienia wolności umiejętności rozpoznawania emocji i radzenia sobie zwłaszcza z tymi przykrymi należy uznać za nader istotne z punktu widzenia pracy resocjalizacyjnej. Można nawet stwierdzić, że tego typu działania powinny stanowić fundament dla oddziaływań o charakterze poprawczym.

---

<sup>23</sup> K. Stefaniak, *Korzyści z niechcianych uczuć i emocji*, <http://tybiznes.com.pl/2016/02/artykuly-korzysci-z-niechcianych-uczuc-i-emocji-katarzyna-stefaniak.html> (dostęp: 22.02.2019).

## Bibliografia

- Aguiló A, *Wychowywać uczucia*, <http://opusdei.org/pl-pl/article/wychowywac-uczucia/>.
- Archer M.S., *Człowieczeństwo. Problem sprawstwa*, tłum. A. Dziuban, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2013.
- Dąbrowski A., *Wpływ emocji na poznawanie*, „Przegląd Filozoficzny. Nowa Seria” 2012, R. 21: nr 3 (83).
- Dziewiecki M., *Wychowanie uczuć*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md\\_0310\\_emocji.html#](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md_0310_emocji.html#).
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M., *Samoocena i jej pomiar. Skala samooceny SES M. Rosenberga*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2008.
- Dzwonkowska I., *Współczucie wobec samego siebie (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi*, „Psychologia Społeczna” 2011, t. VI, nr 1 (16).
- Filipczuk H., *Dziecko w placówce wychowawczej*, Instytut Wydawniczy Nasza Księgarnia, Warszawa 1988.
- Gulla B., Tucholska K., Wysocka-Pleczyk M., *Indywidualna perspektywa czasowa osób skazanych na kary izolacyjne – implikacje dla oddziaływań resocjalizacyjnych*, „Resocjalizacja Polska” 2015, nr 10.
- Hochschild A.R., *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*, tłum. J. Konieczny, PWN, Warszawa 2009.
- Hołyst B., *Kryminologia*, LexisNexis, Warszawa 2004.
- Jakubik, A., *Psychologia poczucia winy*, „Psychiatria Polska” 1975, nr 9.
- Janowski M., *Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością*, „Chowanna” 2005, nr 1.
- Kulas H., *Samoocena młodzieży*, WSiP, Warszawa 1986.
- Machel H., *Rodzina skazanego jako współuczestnik jego resocjalizacji penitencjarnej readaptacji i reintegracji społecznej*, „Resocjalizacja Polska” 2014, nr 7.
- Mudrecka I., *Przekonania skazanych za zabójstwo o sobie, innych i przyszłości – możliwości restrukturyzacji poznawczej jako kierunku oddziaływań resocjalizacyjnych*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2014, t. XXXIII.
- Pytka L., *Pedagogika resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia teoretyczne, diagnostyczne i metodyczne*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008.
- Reykowski J., *Emocje, motywacja, osobowość*, PWN, Warszawa 1992.
- Rotberg I., *Absorbująca nuda*, <http://www.psychologia-spoeczna.pl/porady/1773-absorbujaca-nuda.html>.

- Sakowska J., Zajic A., Talar M., Witkowska M., *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców*, Pracownia Wychowania i Profilaktyki, Warszawa 2011.
- Skafiriak B., *Kobiety w warunkach izolacji więziennej a ich readaptacja do życia na wolności*, [w:] B. Skafiriak (red.), *Pomoc postpenitencjarna w kontekście strategii i działań resocjalizacyjnych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2007.
- Stefaniak K., *Korzyści z niechcianych uczuć i emocji*, <http://tyibiznes.com.pl/2016/02/artykuly-korzysci-z-niechcianych-uczuc-i-emocji-katarzyna-stefaniak.html>.
- Strus W., Ślaski S., *Samoświadomość a uczucia i rozumowanie moralne*, „Studia Psychologica” 2007, nr 7.
- Szmidt K.J., *Nuda jako problem pedagogiczny*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2013, nr 3(63).
- Wosińska W., *Psychologia życia społecznego*, GWP, Gdańsk 2004.

