

Przedmowa

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

Życie przeszłości było ciszą. Dopiero w wieku dziewiętnastym wraz z wynalezieniem maszyn narodził się hałas. Dziś hałas triumfuje i panuje suwerennie nad wrażliwością ludzi¹.

Negatywna jest także jego symbolika, na przykład według Pisma Świętego apokaliptyczny zgiełk ma zwiastować koniec świata. Natomiast w starożytnych Chinach hałas stosowany był jako wyjątkowo ciężka tortura².

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

¹ Ch. Baumgarth, *Futuryzm*, tłum. J. Tasarski, Warszawa 1978, s. 287.

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

i zaburzenia psychiczne. U dzieci długotrwały hałas powoduje zaburzenia rozwoju umysłowego³.

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

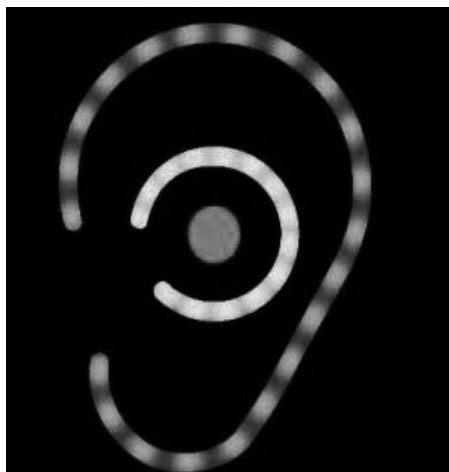
Prof. Henryk Skarżyński, szef Światowego Centrum Słuchu, twierdzi, że w krajach Unii Europejskiej zbadano, że głównym powodem absencji chorobowej są różnego rodzaju zaburzenia związane z hałasem. Najbardziej szkodliwe są dźwięki bardzo intensywne sięgające aż 110 dB, takie, jakie wytwarza na przykład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

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

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

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

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



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

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

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

Problematyka ciszy staje się ważna w cywilizacji hałasu, nadużywania słów pozbawionych treści, zaniku pewnych fundamentalnych znaczeń. Cisza jest nie tylko brakiem hałasu – jest stylem życia. Przystąpienie do wielkich, ważnych rzeczy było poprzedzone ciszą, skupieniem, czasem poświęconym refleksji i rozważaniu⁴. Dawniej cisza miała inny charakter, inne znaczenie niż dzisiaj, kiedy obserwujemy nowe standardy życia, nowe sposoby korzystania z ciszy i jej wykorzystania.

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

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

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

Pitagorasa, nie wolno było o nic pytać ani niczego komentować. Po wyznaczonym przez Pitagorasa czasie uzyskiwali prawo do mówienia, zabierania głosu. Filozof tłumaczył potrzebę takiego milczenia faktem, że kiedy jego uczniowie nie mówili – byli „zmuszeni” myśleć, mieli czas na refleksje. To, co się wypowie jest zamknięte, skończone, tego nie można zmienić. Zanim wypowie się myśl, należy ją zweryfikować, aby uniknąć niepotrzebnych słów. Kultura dyskusji zawiera ciszę słuchania. W szerokim znaczeniu definiując ciszę, można przyjąć, że stanowi ona akt twórczy, a jej struktura jest przestrzenią, w której rozgrywają się międzyosobowe akty komunikacyjne⁵.

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

W Zakładzie Zagrożeń Wibroakustycznych Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – PIB opracowane zostało takie rozwiązanie, które pozwala na zmniejszenie poziomu hałasu. Naukowcy wciąż pracują nad likwidacją lub ograniczeniem źródeł hałasu⁶. W walce z hałasem stosują tzw. materiały inteligentne, algorytmy genetyczne, sieci neuronowe – wykorzystywane są rozwiązania „podpatrzone” w przyrodzie. Metod ograniczania hałasu jest wiele, najtańszą i skuteczną jest cisza. Ontologiczny wymiar ciszy sprowadza się do świadomego rozpoznania możliwości ukrytych w ciszy oraz jej mądrego urzeczywistniania.

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

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

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

nadpobudliwości, zaburzeniach emocjonalnych i psychicznych, w zachowaniach agresywnych.

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

* * *

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* * *

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

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

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

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

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

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

* * *

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

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