

# Przemysław Siciarz

---

## Aktywność turystyczna drogą doskonalenia człowieka

---

Studia nad Rodziną 16/1-2 (30-31), 437-445

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

Przemysław SICIARZ

## AKTYWNOŚĆ TURYSTYCZNA DROGĄ DOSKONALENIA CZŁOWIEKA

*Człowiek jest istotą cielesno-duchową, skomplikowaną i wielowymiarową. Jako osoba posiada rozum, świadomość własnego istnienia, świat przeżyć psychicznych i zdolność podejmowania suwerennych decyzji. Wszystko, co czyni, angażuje jednocześnie wszystkie jego sfery, a podejmowane działania doskonałą go jako całość. Turystyka jest jedną z takich ludzkich aktywności, które oddziałują nań wszechstronnie. Dodatnio wpływa na stan ciała, umożliwiając odreagowanie napięć, odprężenie, regenerację i wzmocnienie. Pomaga przywrócić stan równowagi duchowej i przyczynia się do rozwoju relacyjnego aspektu ludzkiej osobowości. Pomaga człowiekowi kroczącemu pielgrzymim szlakiem odnaleźć Boga i własną, prawdziwą tożsamość. Może być antidotum na dezintegrację współczesnej rodziny, stwarzając przestrzeń spotkania i odbudowując nadszarpnięte lub utracone więzi.*

Człowiek jest bytem dynamicznym, „w ruchu”. Jego dynamizm przejawia się w aktywności zewnętrznej – działaniu i różnego rodzaju aktywnościach wewnętrznych, na które składają się: świat jego psychicznych przeżyć i rozumno-wolitywna sfera ducha. Wszystko to pozostaje ze sobą sprzężone, by człowiek, jako istota bio-psycho-duchowa, żył, realizując swoje powołanie do szczęścia. Człowiek jest osobą wcieloną, urzeczywistnia swój osobowy byt na sposób ciała, poprzez ciało, ciałem. I w tym ciele, tym ciałem szuka on radości, dąży do szczęścia.

Turystyka stanowi taki rodzaj aktywności, który angażuje i oddziałuje na wszystkie sfery osoby ludzkiej – cielesną, psychiczną i duchową. Doskonali, aktualizuje potencjalności, „rozradowuje” wszystkie jego warstwy. Turystyka jest więc jedną z niewielu dziedzin ludzkiej aktywności, która oddziałuje nań w sposób wszechstronny. Wyprowadzając człowieka na łono natury i umożli-

wiając ruch na świeżym powietrzu, odnawia i regeneruje zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym, przyczynia się do rozwoju kontaktów międzyludzkich, zawiera również szereg wartości poznawczych. Celem niniejszej pracy jest ukazanie wpływu turystycznych form rekreacji na osobowy rozwój człowieka we wszystkich jego sferach.

### Turystyka a zdrowie

„Bóg dając człowiekowi ciało, nałożył jednocześnie obowiązek jego ochrony i zachowywania w dobrej kondycji”<sup>1</sup>. Wśród środków umożliwiających zachowanie i pomnażanie zdrowia – obok sportu i szeroko pojętego wychowania zdrowotnego – znajduje się również aktywność turystyczna. Związany z nią wysiłek fizyczny jest doskonałym antidotum na choroby metaboliczne, serca i naczyń krwionośnych, narządu ruchu. Pomaga również przy zwalczaniu nerwic, chorób psychosomatycznych oraz tych, które wynikają ze zmniejszenia zdolności odpornościowych ustroju. Aktywność turystyczna wyrównuje braki i obciążenia związane z pracą zawodową i szeroko pojętymi obowiązkami żywymi współczesnego człowieka<sup>2</sup>.

Turystyka, oprócz tego, że może być lekarstwem na choroby związane z przyspieszeniem tempa życia człowieka i brakiem higieny psychicznej i fizycznej, „(...) stwarza możliwości zapobiegania chorobom, ma więc znaczenie profilaktyczne”<sup>3</sup>. Obecna w jej ramach „(...) aktywność ruchowa niesie radość, odprężenie i znacznie poprawia samopoczucie, co skutecznie zapobiega ogólnemu zmęczeniu”<sup>4</sup>. Zapobieganie osłabieniu ciała, unikanie bierności i siedzącego trybu życia jest więc obowiązkiem każdego człowieka, a chrześcijanina w szczególności, gdyż dobre zdrowie to nie tylko wielki kapitał jednostki, ale całego społeczeństwa. „Zdrowie i siły fizyczne człowieka są wielkim Bożym darem. Służą nie tylko jednostce, ale rodzinie i całemu społeczeństwu. Trzeba je strzec i pielęgnować, pamiętając o regularnym odpoczynku i ruchu na świeżym powietrzu”<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> List Pasterski Episkopatu Polski O zagrożeniach zdrowia i sportu, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 1991, R. 12, nr 2-3, s. 55.

<sup>2</sup> Por. Podstawy rekreacji i turystyki, red. S. Toczek-Werner, Wrocław 1998, s. 17.

<sup>3</sup> K. Przeclawski, Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki, Kraków 1996, s. 98.

<sup>4</sup> J. Siwińska, Rekreacja ruchowa i turystyka jako podstawa wypoczynku, w: Sport, rekreacja ruchowa, turystyka, red. W. Siwiński, Poznań 1996, s. 344.

<sup>5</sup> List Pasterski Episkopatu Polski O chrześcijańskich walorach turystyki, w: Listy Pasterskie Episkopatu Polski 1945-2000, cz. 2, Marki 2003, s. 1998.

Ruchowi przeciwstawia się bierność, tak jak śmierci przeciwstawia się życie. Opisując go – na każdym etapie i poziomie – mówi się o jakiejś dynamice, działaniu. Gdy patrzymy na potrzeby ludzkiego organizmu, na jedno z pierwszych miejsc wysuwa się właśnie potrzeba ruchu. Widać to wyraźnie zwłaszcza u małych dzieci; często gubią tę intuicję ludzie dorośli. „W badaniach naukowych udowodniono, że jednym z najskuteczniejszych środków służących lepszemu zdrowiu jednostki i populacji jest ruch. Wartość tego środka, podstawowego w rekreacji ruchowej i jej turystycznych formach, należy postrzegać z perspektywy całego cyklu życiowego człowieka – od dzieciństwa do późnej starości”<sup>6</sup>.

W wieku dziecięcym i dorastania aktywny wypoczynek narzuca się niejako samoistnie, jest jakby koniecznością rozwojową, poza zupełnie nielicznymi wyjątkami. Szczególnie małe dzieci stale pozostają aktywne (poza czasem snu), jakby wyrażają się przez ciągły ruch. Odnosi się wrażenie, że w ruchu nie upatrują one sposobności do odpoczynku, ale jest on dla nich jakąś pasją życia. W okresie edukacji szkolnej, kiedy umysł musi się wyteżać i często jest przemęczony „(...) ogromne znaczenie ruchu polega także na kompensacji przeciążeń związanych z nauką oraz korekcji odchyłeń w rozwoju psychofizycznym”<sup>7</sup>.

Okres dojrzałości przynosi nowe uzasadnienia dla potrzeby podejmowania aktywności fizycznej. Dorosłe życie nierzadko wiąże się z troskami, napięciami, nieregularnym trybem życia, podejmowaniem trudów, zwłaszcza prowadzeniem domu i pracy zawodowej, przezwyciężaniem stresów i konfliktów. Wydaje się, że to właśnie w tym okresie ludzie powinni uciekać się do zbawiennego w skutkach aktywnego wypoczynku przez uczestnictwo w turystycznych – i nie tylko – formach rekreacji. „W wieku dojrzałym (...) szczególnego znaczenia nabiera kompensacyjna rola rekreacji ruchowej i turystyki. Działalność tego typu wyrównuje braki i obciążenia związane z pracą zawodową i szeroko pojętymi obowiązkami żywymi współczesnego człowieka dorosłego, przyczyniając się (przez poprawę zdolności przystosowawczych stroju) do odzyskania dynamicznej równowagi wewnętrznej (homeostazy)”<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> S. Toczek-Werner, Znaczenie rekreacji ruchowej i turystyki w życiu współczesnego człowieka, w: Podstawy rekreacji..., dz. cyt., s. 16.

<sup>7</sup> Tenże, Rekreacja i turystyka w cyklu życia człowieka, w: Podstawy rekreacji..., dz. cyt., s. 17.

<sup>8</sup> Tamże, s. 19.

Człowiek dużo szybciej uzyskuje stan homeostazy, gdy ruch jest jego chlebem powszednim, gdy systematycznie znajduje czas na przebywanie na świeżym powietrzu. Jego organizm staje się wówczas sprawny i silny, a „(...) korzystny klimat zbiorników wodnych, lasów, pól i gór hartuje organizm, zbliża do natury, potęguje wpływ walorów zdrowotnych terenu niezurbanizowanego<sup>9</sup>. Człowiek zahartowany, o dobrej kondycji fizycznej będzie mógł także wyruszyć w trudną drogę pielgrzymki, a uczestnictwo w tej wielodniowej marszrucie – modlitwie podniesie jeszcze bardziej jego sprawność fizyczną i poprawi zdrowie. „Długotrwała aktywność ruchowa, charakterystyczna dla tego typu wędrowek przeciwdziała ujemnym przejawom pasywnego trybu życia. (...) W efekcie długotrwałego częstokroć powtarzanego pielgrzymowania podnosi się i utrzymuje wydolność fizyczną (...), co przynosi korzyści zdrowotne<sup>10</sup>.

Obecne czasy, nacechowane „życiem za biurkiem”, przepełnione technicyzacją, biernym wypoczynkiem, a przede wszystkim upodobaniem w wygodzie i ucieczką od ascezy, stwarzają niebezpieczeństwo zahamowania, a przynajmniej spowolnienia wzrostu moralnego człowieka. Już bowiem wielki średniowieczny filozof i teolog chrześcijański, św. Tomasz z Akwinu, mówiąc o warunkach osiągnięcia doskonałości i świętości, wskazywał na „słabość ciała, która może przeszkodzić w każdym działaniu cnoty<sup>11</sup>. Niezwykle istotna jest więc praca nad poprawą podstawowych zachowań prozdrowotnych. Do tego głosu przyłączają się także świeccy naukowcy, dostrzegając w dbałości o zdrowie niejako obywatelski obowiązek, warunkujący lepszą przyszłość społeczeństwa. „Zdrowie i dobre samopoczucie zapewniają dostateczne siły do aktywności intelektualnej, zawodowej i społecznej, a dbałość o nie staje się niejako obowiązkiem każdego człowieka<sup>12</sup>. W dbałości o dobrą kondycję uprawiają również moralną powinność człowieka: „rekreacja ruchowa i turystyka, chociaż dobrowolna, jest elementarnym, biologicznym i moralno-społecznym obowiązkiem współczesnego człowieka<sup>13</sup>.

---

<sup>9</sup> T. Łobożewicz, *Kultura fizyczna. Turystyka. Zdrowie*, Warszawa 1985, s. 23.

<sup>10</sup> J. Kosiewicz, *Wędrowki religijne jako forma turystyki aktywnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1999, R. 68, nr 3, s. 109.

<sup>11</sup> F. W. Bednarski, *Wychowanie młodzieży dorastającej*, Warszawa 2000, s. 95.

<sup>12</sup> J. Siwińska, *Rekreacja ruchowa i turystyka...*, dz. cyt., s. 344.

<sup>13</sup> Tamże, s. 345.

### Turystyka a duch ludzki

Turystyka jest zjawiskiem wielopłaszczyznowym, mającym ogromne znaczenie we współczesnym świecie. Ze względu na dostępność komunikacyjną przemieszczanie się ludzi osiągnęło w naszych czasach niespotykany, jak dotąd, rozmiar. Nie bez powodu więc „Kościół zaliczył fenomen ludzkiego wędrowania do znaków czasu”<sup>14</sup>.

„Niech wolny czas będzie użyty należycie dla odprężenia duchowego, wzmocnienia zdrowia psychicznego i fizycznego przez swobodne zajęcia i studia (rekreacja), przez podróże w obce strony (turystyka), dzięki którym doskonalili się umysł i ludzie wzbogacają się przez wzajemne poznanie”<sup>15</sup>. Działania turystyczne (podróże w obce strony) i rekreacyjne (swobodne zajęcia) zostały tu ujęte razem oraz wskazano na ich dobroczynny wpływ nie tylko na ciało i psychikę, ale również na ducha, umysł i relacyjność człowieka. Tak też są one pojmowane przez świeckich naukowców. Umieszczają oni aktywność turystyczną w ramach szeroko pojętej rekreacji, która jest „formą działania dobrowolnie wybraną przez człowieka ze względu na osobiste zainteresowania i dla własnej satysfakcji, podejmowaną poza obowiązkami zawodowymi i domowymi, w czasie wolnym od pracy”<sup>16</sup>.

„Jan Paweł II przypomniał kiedyś, że dla Norwida odpoczynek oznaczał nowy początek: wywodził go od czasownika od – począć: począć od nowa”<sup>17</sup>. Odpoczynek ma tu więc znaczenie nowego, czy też ponownego narodzenia, zgromadzenia i kumulacji w sobie pierwotnych sił, początkowych zasobów. Aby człowiek mógł podejmować kolejne życiowe wyzwania, potrzebuje nowych „zapasów” energii i sił fizyczno-duchowych, które będą przeciwdziałać zjawiskom „wypalania się” w tyglu nowych spraw. Wypoczynek oznacza również rozpoczynanie od nowa, zwłaszcza w postaci przemyślenia i planowania zbliżających się zadań. Regeneracja sił i przygotowanie organizacyjne pracy to „czynności” wypoczynku.

„Każdy z nas jest jednocześnie istotą fizyczną i duchową. (...) Nic, co rozbija obecnie na ziemi, nie jest wyłącznie fizyczne lub też czysto duchowe.

<sup>14</sup> List Pastora Episkopatu Polski, O chrześcijańskich..., dz. cyt., s. 1898.

<sup>15</sup> Sobór Watykański II, Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes*, n. 61.

<sup>16</sup> S. Toczek-Werner, Znaczenie terminów rekreacja i turystyka, w: Podstawy rekreacji..., dz. cyt., s. 10.

<sup>17</sup> II Polski Synod Plenarny. Teksty robocze, Poznań-Warszawa 1991, s. 324.

Każde działanie potencjalnie łączy w sobie pierwiastek duchowy i fizyczny<sup>18</sup>. Kiedy więc odpoczywa ciało, korzystnie wpływa to również na sferę psychiczną i duchową człowieka. Uprawiając sport, regenerujemy ciało, ale również psychikę i ducha (chyba, że w tym czasie nasz umysł pracuje intensywnie nad czymś).

„Wycieczki turystyczne kształtują świadomość jedności człowieka ze światem otaczającym, pozwalają zrozumieć, że organizm ludzki nie może istnieć bez stałego powiązania ze środowiskiem<sup>19</sup>. Turystyka pozwala człowiekowi zbliżyć się do natury i korzystać z jej ożywczych darów. Prowadzi go do miejsc, w których może odpocząć po trudach pracy i codziennych zmaganiach. Może być dla człowieka błogosławionym lekarstwem, jeśli nauczy się mądrze z niej korzystać. Obcowanie z naturą stwarza możliwość wyciszenia i „(...) spotkania z sobą samym, w postawie milczącej refleksji i wsłuchiwania się w głos własnego wnętrza<sup>20</sup>. Jest to niezwykle cenne doświadczenie, tak bardzo współcześnie pożądane przez mieszkańców wielkich aglomeracji, żyjących w permanentnym stresie, pośpiechu i przeciążeniu pracą. „We współczesnym społeczeństwie, pochłoniętym często przez gorączkową aktywność i bardzo konkurencyjnym, w którym dominuje logika produkcji i zysku, nierzadko ze szkodą dla człowieka, jest tym bardziej konieczne, aby każdy mógł korzystać z odpowiednich okresów wypoczynku, pozwalających odzyskać siły i zarazem odnaleźć właściwą równowagę duchową<sup>21</sup>.”

### Turystyka a formacja

Pielgrzymowanie oraz turystyka kwalifikowana ukazują turystykę jako narzędzie doskonalenia człowieka i chrześcijańskiej formacji. Bł. Jan Paweł II zachęcał do uczestnictwa w pielgrzymkach i przedstawiał je jako przede wszystkim „(...) doświadczenie, z którego bierze początek kondycja człowieka wierzącego, będącego «homo viator» – wędrowcem zmierzającym do Źródła wszelkiego dobra i do własnej samorealizacji. Angażując w to pielgrzymowanie całego siebie – swoje ciało, serce i umysł – człowiek zyskuje świadomość,

<sup>18</sup> J. Forest, *Pielgrzymowanie jako droga przez życie*, Kraków 2009, s. 26.

<sup>19</sup> W. Siwiński, *Czas wolny, jego problematyka społeczno-wychowawcza w pozaszkolnej kulturze fizycznej i turystyce*, w: *Sport, rekreacja...*, dz. cyt., s. 170.

<sup>20</sup> Jan Paweł II, *Technika i przyroda: dwa wyzwania dla turystyki na progu XXI stulecia*, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 2000, R. 21, nr 10, s. 5.

<sup>21</sup> Jan Paweł II, *Odnaleźć równowagę duchową*, w: *Anioł Pański z Papieżem Janem Pawłem II*, t. 7, Watykan 2001, s. 335.

że jest «poszukiwaczem Boga i pielgrzymem Wiekuistego». Odrywa się od samego siebie, aby dojść do Boga. Zostaje uwolniony z pęt fałszywych pewników, przywrócony do swej naturalnej kondycji syna marnotrawnego, który przychodzi prosić o przebaczenie zachęcony dobrocią oczekującego Ojca»<sup>22</sup>.

„Wędrowanie wewnętrzne” na spotkanie z Chrystusem to także zbliżenie się do siebie samego, do własnego „ja”, które nierzadko pozostaje w zakłamaniu, zagubieniu, czy też zaniedbaniu. Wychodząc na spotkanie ze Zbawicielem we własnym wnętrzu, człowiek odkrywa również siebie, ma okazję na nowo pojąć siebie i w pełni stanąć o sobie. W tym znaczeniu kolejny raz stają się aktualne słowa Jezusa o odzyskaniu dla Boga „straconego” życia, a pielgrzymka wewnętrzna staje się rodzajem terapii ludzkiej jaźni. Pielgrzymka, jeśli towarzyszy jej pragnienie przemiany, staje się pewnym rodzajem terapii oraz „(...) w swych założeniach teologicznych, koncentruje się na procesie przemiany pielgrzymy, nie zaś na jakimś geograficznym celu”<sup>23</sup>.

### Turystyka a relacje

Wyprawy, odwiedziny miejsc i spotkania pozwalają w turystyce widzieć dar wspólnej drogi z drugim człowiekiem i do drugiego człowieka. Ma to ogromne znaczenie w procesie budowania wspólnoty. Poza tym doświadczenie jedności ludzi kroczących tą samą drogą – dosłownie i w przenośni – może pomóc w naprawie relacyjnego i społecznego aspektu ludzkiej osobowości.

Nauczanie Kościoła zwraca uwagę na ważkość i potencjalne możliwości aktywności turystycznej dla przemiany człowieka i jego doskonalenia: „Turystyka może stać się dla człowieka czynnikiem zmiany jego życia – odnowy jego osoby”<sup>24</sup>. Człowiek w podróży nie jest zawieszony w próżni społecznej, nie jest „samotną wyspą”, lecz jego wędrowanie dokonuje się z ludźmi i wśród nich. Przestrzeń spotkania, którą tworzy turystyka, sprzyja otwarciu się na innych, zetknięciu z ich indywidualnością i kulturą. Zatem może być pomocna w urzeczywistnianiu sugerowanej przez Ojców ostatniego Soboru zachęty: „Niech więc wierni żyją w najściślejszej łączności z innymi ludźmi swoich

---

<sup>22</sup> Jan Paweł II, Chrystus kresem wszelkiej wędrówki, „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 1992, R. 13, nr 7, s. 36.

<sup>23</sup> S. Burdziej, W drodze do Santiago de Compostella. Portret socjologiczny pielgrzymki, Kraków 2005, s. 90.

<sup>24</sup> List Pasterski Episkopatu Polski, O chrześcijańskich..., dz. cyt., s. 1898.



czasów i starają się dokładnie uchwycić ich sposoby myślenia i odczuwania, znajdujące wyraz w ich kulturze umysłowej”<sup>25</sup>.

Turystyka jest przestrzenią spotkania w rodzinie i może pełnić funkcję integrującą. Poprzez budowanie wspólnoty „(...) turystyka jako forma wspólnego wypoczynku może stać się czynnikiem przeciwdziałającym dezintegracji współczesnej rodziny. Wspólne przeżycia nie tylko wzmacniają więzy rodzinne, ale także kształtują określone wzory spędzania czasu wolnego”<sup>26</sup>. Turystka w rodzinie może być jednym ze środków rozwijania i stymulowania zdolności kreatywnych człowieka, stwarzania i zaspokajania potrzeby aktywności fizycznej dzieci oraz zachęty dla dorosłych, by pokonywali bariery uprawiania sportu oraz zacieśniania więzi rodzinnych przez wspólne doświadczenia<sup>27</sup>.

Aby ucziwie rozmawiać o zdrowiu, nie wystarczy mówić tylko o jego fizycznym aspekcie. Na zdrowie człowieka składa się bowiem wiele komponentów, a uchwycenie natury tego zjawiska nie jest proste. Trudno też o wyczerpującą definicję zdrowia. Tym niemniej warto, a właściwie trzeba – zwłaszcza będąc rodzicem – mieć świadomość, że „jedną z podstawowych funkcji rodziny jest troska o zdrowie, pojmowane szeroko jako zdrowy styl życia rodziny w kontekście bio-psycho-społecznym”<sup>28</sup>. Warto więc poświęcić czas i środki, aby zadbać o zdrowie w jego podstawowych wymiarach – fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym.

### Zakończenie

Całe ludzkie życie jest nieustającym procesem doskonalenia i rozwoju. Jest on pożądanym i koniecznym zarówno w sferze fizycznej, jak i na płaszczyźnie duchowej. Aby odnaleźć szczęście, człowiek powinien również zadbać o doskonalenie warstwy psychicznej – sublimację własnych uczuć i przeżyć.

Doskonalić siebie – to na początku dbać o dobrą kondycję własnego organizmu, zwłaszcza poprzez korzystanie z ruchu na świeżym powietrzu i obcowanie z nieskażoną przyrodą. Pomocą może tu być aktywność turystyczna stanowiąca w wielu wymiarach antidotum na choroby cywilizacyjne oraz gwarancję

---

<sup>25</sup> Sobór Watykański II, *Gaudium et spes*, n. 62.

<sup>26</sup> T. Łobożewicz, *Turystyka w rodzinie*, w: *Rekreacja i turystyka w rodzinie*, t. 1, red. T. Łobożewicz, T. Wolańska, Warszawa 1994, s. 59.

<sup>27</sup> Por. T. Wolańska, *Rekreacja a codzienne życie w rodzinie*, w: *Rekreacja i turystyka...*, dz. cyt., s. 9.

<sup>28</sup> Tamże, s. 9.

teżyzny fizycznej i zdrowia. Z kolei zdrowie i dobre samopoczucie zapewniają dostateczne siły do aktywności intelektualnej, zawodowej i społecznej.

Rozwój to aktualizacja potencjalności osobowych – poznania, miłości, wolności. To codzienne odradzanie ludzkiego ducha poprzez właściwe używanie rozumu i realizację dobra. To wreszcie korzystanie z wolności prowadzące na szczyty rozwoju ludzkiego oraz kontakt z Bogiem – dawcą życia i wzrastania.

Gwarancją wzrostu i rozwoju osobowego człowieka jest dbałość o jego relacyjność. Aktywność turystyczna przyczynia się w tym zakresie do odradzania ducha wspólnoty, a bogactwo dzielonych wspólnie przeżyć otwiera ludzi na siebie nawzajem. Rodzinne podróżowanie to nie tylko wsparcie w procesie jednoczenia, ale także doskonały czas na działania wychowawcze i wprowadzanie w świat kultury.

### **Przemysław Siciarz: Tourist activity as a way to man's improvement**

Man is a corporeal and spiritual, complex and multi-dimensional being. As a person has an understanding brain and the awareness of its own existence, it also has the world of psychological experience and ability to make independent decisions. In everything that the man creates all spheres at the same time are involved making all his realm, and his actions do improve him as a whole. Tourism is one of those human activities that impact on him extensively. Positively influences the condition of the body, allowing a rebound tension, relaxation, regeneration and amplification. It helps to restore the spiritual balance and contributes to the development of the relational aspect of the human personality. It helps man who is walking on a pilgrim trail to find God and his own true identity. Man can be an antidote to the disintegration of the modern family, providing meeting space and rebuilding strained or lost family knots.

#### **Nota o autorze:**

**Przemysław Siciarz** – w 1995 r. ukończył studia magisterskie na Wydziale Turystyki i Rekreacji AWF w Poznaniu; w 2010 uzyskał magisterium na kierunku nauki o rodzinie w Instytucie Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie; w latach 2000-2007 pracował jako nauczyciel, od 2004 r. pracuje z ludźmi uzależnionymi od środków psychoaktywnych, jest certyfikowanym specjalistą terapii uzależnień; żonaty, dwoje dzieci.