

Stanisław Siek, Jan Bielecki

Uprawianie treningów relaksacyjnych a nasilenie cech i reakcji charakterów oralnych, analnych i fallicznych

Studia Philosophiae Christianae 26/2, 23-36

1990

Artykuł został zdigitalizowany i 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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

STANISŁAW SIEK, JAN BIELECKI

UPRAWIANIE TRENINGÓW RELAKSACYJNYCH A NASILENIE CECH I REAKCJI CHARAKTERÓW ORALNYCH, ANALNYCH I FALLICZNYCH

1. Wprowadzenie. 2. Specyfika treningów relaksacyjnych i niektóre skutki ich działania na organizm i osobowość człowieka. 3. Przedmiot, metoda, materiał badań. 4. Psychologiczna analiza wyników badań. 5. Wnioski ogólne i dyskusja.

1. WPROWADZENIE

Celem tego artykułu jest próba ustalenia i wykazania czy systematyczne uprawianie treningów relaksacyjnych, trwające około dwóch lat, powoduje obok wzrostu reakcji demobilizacyjnych zmiany nasilenia tendencji reagowania specyficznych dla charakterów oralnych, analnych i fallicznych.

W ostatnich dziesięcioleciach opublikowano wiele eksperymentalnych badań, z których wynika, że systematyczne uprawianie różnych odmian treningów relaksacyjnych wpływa korzystnie na funkcjonowanie organizmu i aparatu psychicznego człowieka. Nie brak jednak głosów, że zbyt intensywne uprawianie treningów relaksacyjnych może u niektórych osób prowadzić do niekorzystnych zmian osobowości np. do wzrostu bierności, oderwania od rzeczywistości, wzrostu nastawień narcystycznych i egocentrycznych.

Mając to na uwadze podjęliśmy próbę oceny nasilenia tendencji reagowania charakterów oralnych, analnych i fallicznych w dwóch grupach młodych kobiet: jednej uprawiającej systematycznie przez 20—24 miesiące odmianę treningu relaksacyjnego zwanego „relaksem twórczym” i drugiej nie uprawiającej żadnych form treningów relaksacyjnych.

Różnice w nasileniu cech i reakcji takich między innymi jak: bierność, zależność, agresywność słowna (charakter oralny), konserwatyzm, zamykanie do porządku, sadyzm, sztywność reagowania (charakter analny) oraz impulsywność, nar-

cyzm, ekshibicjonizm, głód nowych wrażeń (charakter falliczny) przyjmujemy za miarę oddziaływania treningów relaksacyjnych na te charaktery.

2. SPECYFIKA TRENINGÓW RELAKSACYJNYCH I NIEKTÓRE SKUTKI ICH DZIAŁANIA NA ORGANIZM I OSOBOWOŚĆ CZŁOWIEKA

Wyrażenie „relaks”, „relaksacja” ma swój źródłosłów łaciński, a do literatury zostało wprowadzone z języka angielskiego, z wyrażenia *relaxation*. W języku potocznym „relaks” oznacza rozluźnienie, odprężenie, zmniejszenie stanu mobilizacji, a wyrażenie relaksacja oznacza sposoby czy metody uzyskiwania tego stanu. Wyrażeń tych używa się także zamiennie.

We współczesnej literaturze psychologicznej, czy medycznej zajmującej się problematyką relaksu wyrażen tych używa się na określenie REAKCJI DEMOBILIZACYJNEJ ORGANIZMU.

Według Bersona autora znanej książki *The Relaxation Response* relaks jest reakcją demobilizacyjną organizmu, polegającą na zmniejszeniu aktywności układu sympatycznego. Charakterystyczne dla tej reakcji jest zmniejszenie zużycia tlenu przez organizm o około 10—20%, częstości uderzeń serca około 3 na minutę, zwolnienie rytmu oddychania, zmniejszenie poziomu kwasu mlekowego, wzrost częstości i intensywności fal Alfa w korze mózgowej (Benson, 1976, s. 87—96).

Grochmal rozumie wyrażenie „relaks”, jako „zmniejszenie napięcia somatopsychicznego w całym ciele, a więc w mięśniach łącznie z trzewiami i psychiką. Uzyskuje się ten stan drogą odpowiedniego treningu, który prowadzi do odczucia i uświadomienia sobie własnego ciała, oraz uwolnienia się od napięć fizycznych i konfliktów psychicznych” (Grochmal, 1973, s. 173).

Inni autorzy zajmujący się relaksem podkreślają w tej reakcji demobilizacyjnej zmniejszenie napięcia mięśniowego, rozszerzanie się naczyń krwionośnych, wzrost temperatury niektórych partii ciała.

Aleksandrowicz, Cwynar i Szyszko-Bohusz piszą w swojej książce o relaksie, że „relaks jest dowolnym rozluźnieniem określonych mięśni. Empirycznie zostało stwierdzone, że rozluźnienie napięcia mięśniowego daje w konsekwencji stan równowagi emocjonalnej i uspokojenie reakcji wegetatyw-

nych" (Aleksandrowicz, Cwynar, Szyszko-Bohusz, 1979, s. 7—8).

Zwolennicy treningów relaksacyjnych uprawianych jako różne odmiany medytacji zen, czy jogi zwracają uwagę, że reakcja demobilizacyjna zwana relaksem polega na specyficznym „przestrojeniu świadomości”, które najogólniej mówiąc zmierza do zmniejszenia wrażliwości na bodźce działające z zewnątrz człowieka i zwiększenia wrażliwości na specjalne bodźce działające z wewnątrz organizmu i aparatu psychicznego człowieka.

Tutaj wyrażenie „relaks” będziemy rozumieli jako SPECYFICZNY SYNDROM REAKCJI DEMOBILIZACYJNYCH, polegający na zmniejszeniu aktywności układu sympatycznego, rozluźnieniu mięśni, zwolnieniu rytmu oddychania i rytmu pracy serca, zmniejszeniu zużycia tlenu i tempa przemiany materii, wzroście fali Alfa w korze mózgowej. Tym reakcjom demobilizacyjnym towarzyszą takie subiektywne odczucia, jak „poczucie wewnętrznego spokoju”, „wewnętrznej ciszy”, „odprężenie”, „pogoda”, „pogodzenie się ze sobą i światem”, „łagodna euforia”. Wszystkie te reakcje trwające określony czas nazywamy STANAMI RELAKSU.

Natomiast różne sposoby czy metody uzyskiwania stanów relaksu nazywamy po prostu relaksacją lub treningami relaksacyjnymi.

Współcześnie stosuje się wiele różnych odmian treningów relaksacyjnych. Do najbardziej znanych i najczęściej stosowanych w Europie i Ameryce Północnej należą:

Relaksacja stopniowana Jacobsona

Trening Autogenny Schultza

Różne odmiany medytacji zen

Różne odmiany ćwiczeń i medytacji jogi

Specjalne ćwiczenia wyobraźni.

W ostatnich dziesiątkach lat ukazało się wiele doniesień z eksperymentalnych badań nad wpływem uprawiania różnych odmian treningów relaksacyjnych na funkcjonowanie organizmu i aparatu psychicznego człowieka.

O korzystnym działaniu medytacji na stan fizjologiczny organizmu i na osobowość piszą między innymi Denise Denniston i Peter Mc Williams, autorzy znanej książki (wydanej w Warner Book Edition) pt.: *The TM Book*. W oparciu o dane tej pracy Schwäbisch i Siems opisują korzystne działanie medytacji. Są to informacje oparte o eksperymentalne bada-

nia różnych grup ludzi uprawiających medytację, w różnych krajach.

Osoby uprawiające medytację ponad rok ujawniają w badaniach testowych wyższy poziom inteligencji. Uprawianie medytacji ponad 28 miesięcy spowodowało poprawę pamięci i zdolności uczenia się nowego materiału. Grupa osób uprawiających medytację dwa razy dziennie ujawnia w porównaniu z grupą kontrolną większą zdolność rozwiązywania problemów matematycznych.

Ludzie uprawiający medytację ujawniają w porównaniu z nie uprawiającymi medytacji lepsze nastawienie do współpracowników, lepszą zdolność uczenia się (studenci) wyższe osiągnięcia w nauce na uniwersytecie, większą szybkość reakcji motorycznych.

Medytacja wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi, na wzrost wewnętrznej kontroli, na zmniejszenie stanów lękowych, zmniejszenie bezsenności.

Nawet krótkie uprawianie medytacji przez półtora miesiąca, spowodowało wzrost samoakceptacji w prównaniu z grupą kontrolną nie uprawiającą medytacji. Ludzie uprawiający systematycznie praktyki medytacji ujawniają większe możliwości samorealizacji, rzadziej korzystają z narkotyków i różnego rodzaju używek jak alkohol czy tytoń.

Korzystne działanie medytacji występuje także w grupach więźniów uprawiających medytację. Grupa uprawiająca medytację ujawniała w porównaniu z grupą więźniów nie uprawiających medytacji zmniejszenie napięcia stanów lękowych, zmniejszenie ilości gwałtownych, impulsywnych czynów i działań, wzrost zachowań społecznie pozytywnych.

Systematyczne uprawianie medytacji przez terapeutów powoduje u nich wzrost zdolności wczuwania się w innych (Schwäbisch, Siems, 1976, s. 53—57).

Badania nad korzystnym oddziaływaniem różnych odmian treningów relaksacyjnych przeprowadzano również w Polsce. W. Romanowski i T. Pasek prowadzili badania, w których wskazują na korzystny wpływ ćwiczeń relaksacyjnych na zdolność do pracy umysłowej i pamięć (Romanowski, Pasek i inni, 1969, s. 144—165).

Korzystny wpływ relaksacji na uczenie się i zapamiętywanie badały także W. Budohoska i A. Orłowska.

Autorki chciały stwierdzić, czy trening autogenny wzmacnia funkcje pamięci. Okazało się, że zastosowanie treningu autogennego bezpośrednio po wyuczeniu się określonego materia-

łu polepsza stopień jego zapamiętania oraz wpływa na uczenie się materiału podanego do wyuczenia się w kilkanaście minut po stanie relaksacji (Budohoska, Orłowska, 1970, s. 55—60).

Korzystny wpływ uprawiania jogi na funkcjonowanie pamięci i uwagi wykazali w swoich badaniach S. Siek, J. Terelak, A. Konaszyc i I. Walewska. Uprawiający jogę charakteryzowali się lepszą koncentracją i podzielnością uwagi. Mieli lepszą pamięć trwałą i większą zdolność do prawidłowych skojarzeń (Siek, i in. 1986A).

Uprawianie jogi wpływa także na zmniejszenie lęku, a szczególnie takich jego symptomów jak: wewnętrznego napięcia, nieuzasadnionego poczucia winy, niepewności, braku równowagi emocjonalnej. Powoduje także zmniejszone nasilenia agresywności, zwłaszcza takich jej przejawów jak: tendencja do fizycznego ataku i agresywności słownej (Siek, i in. 1986B).

Wskazuje się także na korzyści płynące ze stosowania relaksacji w psychoterapii. Pacjent w stanie relaksu jest bardziej podatny na psychoterapię. W stanie relaksu łatwiej uzyskuje wgląd w swoją sytuację życiową, łatwiej przyjmuje rzeczową, życzliwą perswazję i zdolny jest zmienić nawet utrwalone, wadliwe sposoby reagowania na różne bodźce środowiskowe i sytuacje życiowe (Szyszko-Bohusz, 1979, s. 35).

Romankiewicz wskazuje także na korzystny wpływ relaksacji w procesie terapii pacjentów z histerią i depresją — uzyskiwano lepsze wyniki terapeutyczne niż u chorych leczonych tylko farmakologicznie (Romankiewicz, 1969, s. 10—11).

J. Aleksandrowicz, S. Cwynar i A. Szyszko-Bohusz zwracają uwagę, że metoda treningu autogennego może wpływać leczniczo na wywołujące ból skurcze żołądka, jelit, umożliwia dobry kontakt pacjenta z lekarzem. Chory chętniej informuje lekarza o wszystkich swoich przeżyciach, istnieje więc okazja do przeprowadzenia analizy źródeł zaburzeń węgietatywnych i objawów chorobowych (Aleksandrowicz i in. 1976, s. 8—14).

Medytacja może być pomocna przy leczeniu lekomanii, narkomanii, alkoholizmu i nałogu palenia tytoniu. Umożliwia układowi nerwowemu całkowity wypoczynek, neutralizuje istniejące w ciele napięcia, regeneruje siły fizyczne oraz zwiększa energię i wydajność pracy (Benson, 1977, s. 15—25 i 50; Romanowski, 1973, s. 15).

Na ogół wszyscy autorzy zajmujący się treningami relaksacyjnymi podkreślają ich korzystne oddziaływanie na organizm i osobowość człowieka. Warto jednak zdać sobie sprawę z tego, że niektóre odmiany treningów relaksacyjnych, zwłaszcza te wywodzące się z tradycji jogi i zen mogą być praktykowane w nieumiejętny sposób, czy z pewną przesadą wywoływać sporadycznie także skutki mniej korzystne.

Romanowski pisze, że niektórzy badacze zwracają uwagę na niekorzystne aspekty pewnych ćwiczeń jogi dla organizmu. Tak np. specjalnie przedłużane i pogłębiane oddechy, powodują hiperwentylację, co zwiększa stan alkalozы krwi. To z kolei może być czynnikiem wyzwalającym objawy epilepsii o różnym nasileniu.

Intensywne uprawianie ćwiczeń medytacyjnych jogi może u ludzi o mniej stabilnym układzie nerwowym prowadzić do wyzwolenia syndromów zachowań o charakterze trochę patologicznym np. przesadne poczucie własnej misji, halucynacje i urojenia, a także sporadyczne reakcje znane z obrazu zaburzeń histerycznych np. zniesienie czucia w niektórych partiach ciała (Romanowski, 1973, s. 5—6).

Lotz widzi pewne niebezpieczeństwo uprawiania medytacji w tym, że może ona doprowadzić do marzycielstwa i do otepienia na otaczającą człowieka rzeczywistość. Innym niebezpieczeństwem może być doprowadzenie do rozbicia starych struktur osobowości i do dopuszczenia do inwazji otamowanych, tłumionych i wypartych groźnych i niebezpiecznych sił: agresywności, seksualizmu, wrogości, gnuśności, czy zwątpienia.

To wszystko może doprowadzić do stworzenia nowej nieco patologicznej struktury osobowości, która charakteryzowałaby się zanikiem poczucia rzeczywistości, pozorną deprecjacją rzeczywistości, przesadnym dystansem do ludzi i rzeczy, egocentryzmem, wycofywaniem się z życia, wrogością, oschłością wobec ludzi, wzrostem egocentrycznej próżności i narcyzmu żywiącego się pozornym poczuciem mocy i niezależności (Lotz, 1984, s. 86—93).

Orstein również wskazuje na niektóre negatywne zjawiska mogące towarzyszyć praktykom medytacyjnym.

Przesadne oddawanie się ćwiczeniom medytacyjnym może doprowadzić do całkowitego wycofania się z życia, albo do odrzucenia i dewaluacji intelektu (Orstein, 1987, s. 76—109).

3. PRZEDMIOT, METODA, MATERIAŁ BADAŃ

Przedmiotem badań tej pracy są dwie zmienne: cechy charakteru oralnego, analnego i fallicznego, oraz odmiana treningu relaksacyjnego określana jako „relaks twórczy”.

Charaktery w ujęciu psychoanalitycznym określamy za Blumem i Fenichelem jako względnie stałe, nawykowe sposoby przystosowania Ego do nacisków rzeczywistości i zewnętrznego świata oraz wymagań Superego (Blum, 1964, s. 156).

Specyficzne dla charakterów oralnych, analnych i fallicznych według doktryny psychoanalitycznej są między innymi następujące cechy i reakcje osobowości.

Dla charakteru oralnego bierność, zależność, postawa życiowa bierno-receptywna, optymizm, agresywność oralna, szukanie protekcji, opieki, oparcia, zamiłowanie do zatrudniania sfery ust, miękkość, przytulność”.

Dla charakteru analnego zamiłowanie do porządku, dyscypliny, sknerstwo, skąpstwo, zamiłowanie do wzmożonej kontroli swojego zachowania, konserwatyzm, sztywność nawyków, dążenie do precyzji myślenia i mówienia, podejrzliwość, nieufność, dystans w stosunku do ludzi.

Dla charakteru fallicznego duma, próżność, narcystyczne przecenianie swego ciała i swojej osobowości, ambicja, impulsywność, zuchwałość, agresywność, skłonność do współzawodnictwa, pobudliwość, reakcje nadkompensacji (Siek, 1982, s. 55—58, 296—302).

Do oceny nasilenia cech i reakcji charakterów oralnych, analnych i fallicznych w obu badanych grupach użyto *Kwestionariusza Grygiera*. Kwestionariusz ten został opracowany w latach 1953—60. Zastosowano wersję tłumaczoną przez Pracownię Psychometryczną PAN. Rzetelność i trafność kwestionariusza na materiale polskim obliczył Siek wspólnie z Lenart (Siek, 1982, s. 737—754).

Badania zostały przeprowadzone na przełomie listopada i grudnia 1986 roku.

Grupę eksperymentalną stanowiło 50 kobiet uprawiających relaks od 20 do 24 miesięcy. Wiek osób badanych wahał się od 28 do 33 lat. 63% stanowiły kobiety z wyższym wykształceniem, a 37% z wykształceniem średnim. Brały one udział w ćwiczeniach relaksowo-koncentrujących drugiego stopnia (dla zaawansowanych), które określane są jako trening myślowy i wyobraźni lub jako tzw. relaks twórczy. Miejscem ba-

dań było Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Warszawie.

Ćwiczenia rozpoczynały się systematycznym, świadomym rozluźnieniem mięśni ciała w oparciu o ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona. Czas przeznaczony na wykonanie tych ćwiczeń wynosił około 60 minut. Następny etap polegał na pogłębianiu stanu odprężenia przez wywoływanie w swojej wyobraźni czterech grup tzw. wspomagających obrazów opisanych w „psychocybernetyce Maltza” (Maltz, 1976, s. 89—91).

Następnie osoby wyobrażały sobie swoje zachowanie w przyszłości w określonej sytuacji. Zachowanie to miało być takie, jakie chciałyby żeby ono było np. wyobrażaj sobie żywo jak będziesz zachowywał się w określonej sytuacji w przyszłości. Odczuwaj przy tym radość, pogodę z tego, że tak będziesz się zachowywał. Mów sobie przy tym w myśli: „tak będę się zachowywał w tej sytuacji, aby mój cel osiągnąć”.

Ćwiczenia odbywały się raz w tygodniu po trzy godziny przez okres trzech miesięcy. W pozostałe dni tygodnia osoby ćwiczyły relaks w domu przeznaczając około 30 minut dziennie.

Grupę kontrolną stanowiło 40 kobiet w wieku 25—30 lat, z wykształceniem wyższym lub średnim. Z każdą z osób przeprowadzona została rozmowa dotycząca uprawiania technik relaksacyjnych. W skład grupy weszły tylko te osoby, które nie wykazały żadnych zainteresowań treningami relaksacyjnymi.

4. PSYCHOLOGICZNA ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ

Podstawową dla psychologicznej analizy wyników badań i dla wniosków z nich wynikających są tablice nr I, II i III przedstawiające wyniki badań charakterów oralnego, analnego i fallicznego oraz statystyczne istotności różnic między wynikami tych badań w grupie osób uprawiających treningi relaksacyjne i w grupie kontrolnej.

Z tablic tych wynika, że osoby uprawiające treningi relaksacyjne wykazują większe nasilenie takich cech i reakcji składających się na charakter oralny jak bierność, mniejszą skłonność do szukania opieki i oparcia oraz słabszą skłonność do reakcji określanych jako agresywność słowna. Są to różnice istotne na poziomie 0,001 przy $t = 4,06$, na poziomie 0,01, przy $t = 2,98$, na poziomie 0,05, przy $t = 2,06$.

Nasilenie cech i reakcji charakteru analnego uległo rów-

Nazwy cech składających się na charakter oralny	Grupa eksperymentalna				Grupa kontrolna				F	T	F _i
	N	X	S	D _{max}	N	X	S	D _{max}			
Bierność	50	18,72	2,97	0,148	40	15,00	5,58	0,157	3,54	4,06	0,001
Skłonność do zachowań oralnych	50	10,62	4,10	0,155	40	11,15	4,56	0,161	1,23	0,57	n.i.
Agresywność oralna	50	10,26	4,16	0,160	40	11,40	3,16	0,172	1,73	1,43	n.i.
Oralna zależność	50	12,40	2,73	0,144	40	14,50	3,94	0,158	2,07	2,98	0,01
Agresywność słowna	50	8,88	4,91	0,153	40	11,03	4,97	0,142	1,03	2,06	0,05

N — liczebność grupy

X — średnia arytmetyczna

S — odchylenia standardowe

D_{max} — test Kolmogorowa

F — test Fishera

T — test Studenta

P_i — poziom istotności

Tablica Nr I. danych statystycznych i istotności różnic między wynikami badań cech charakteru oralnego w grupie eksperymentalnej i kontrolnej badanych Kwestionariuszem Grygiera.

Nazwa cech składających się na charakter analizy	Grupa eksperymentalna				Grupa kontrolna				F	T	P _i
	N	X	S	D _{max}	N	X	S	D _{max}			
Potrzeba zbierania i gromadzenia	50	10,18	3,03	0,122	40	11,30	3,84	0,152	1,61	1,55	n.i.
Potrzeba porządku	50	16,00	4,28	0,148	40	14,53	4,22	0,167	1,03	1,62	n.i.
Konserwatyzm sztywność reagowania	50	14,84	4,33	0,150	40	12,68	4,16	0,140	1,08	2,39	0,05
Poddawanie się władzy	50	8,66	3,10	0,152	40	8,43	3,38	0,133	1,56	0,31	n.i.
i porządkowi Sadyzm analizy	50	4,26	3,70	0,161	40	7,26	3,41	0,151	1,18	3,95	0,001

N — liczebność grupy

X — średnia arytmetyczna

S — odchylenia standardowe

D_{max} — test Kołmogorowa

F — test Fishera

T — test Studenta

P_i — poziom istotności

Tablica Nr II. danych statystycznych i istotności różnic między wynikami badań cech charakteru analiznego w grupie eksperymentalnej i kontrolnej badanych kwestionariuszem Grygiera.

Nazwy cech składających się na charakter falliczny	Grupa eksperymentalna				Grupa kontrolna				F	T	P _i
	N	X	S	D _{max}	N	X	S	D _{max}			
Impulsywność, spontaniczność, zmienność reagowania	50	11,80	4,62	0,170	40	13,23	3,70	0,160	1,56	1,59	n.i.
Narcyzm	50	20,42	2,57	0,147	40	18,53	5,44	0,181	4,45	2,18	0,05
Ekshibicjonizm	50	11,84	5,39	0,142	40	9,98	4,30	0,173	1,57	2,29	0,05
Aktywny kompleks Ikara	50	10,88	5,01	0,133	40	12,35	4,72	0,122	1,13	1,42	n.i.
Męskość	50	11,90	5,42	0,119	40	12,06	5,16	0,130	1,10	1,62	n.i.

N — liczebność grupy
 S — odchylenia standardowe
 F — test Fishera

X — średnia arytmetyczna
 D_{max} — test Kołmogorowa
 T — test Studenta
 P_i — poziom istotności

Tablica Nr III danych statystycznych i istotności różnic między wynikami badań cech charakteru fallicznego w grupie eksperymentalnej i kontrolnej badanych kwestionariuszem Grygiera.

niez pewnym zmianom. Grupa eksperymentalna ujawnia silniejszą skłonność do zachowań i nastawień konserwatywnych, oraz zmniejszone nasilenie skłonności do reakcji określanych jako „sadyzm analny”. Są to różnice istotne na poziomie 0,05 i 0,001 przy $t = 2,39$ i $3,95$.

Osoby uprawiające treningi relaksacyjne ujawniają w porównaniu z grupą kontrolną silniejszą skłonność do zachowań i nastawień narcystycznych i do zachowań mających na celu uzewnętrznianie własnej osobowości z komponentą ekshibicjonistyczną. Są to różnice statystyczne wyników badań istotne na poziomie 0,05 przy $t = 2,18$ i $2,29$.

5. WNIOSKI OGÓLNE I DYSKUSJA

1. Badania 50-osobowej grupy kobiet w wieku 28—33 lata uprawiającej systematycznie przez okres dwuletni odmianę treningu relaksacyjnego zwanego „relaksem twórczym” pokazały, że grupa ta uzyskała w porównaniu z grupą kontrolną zmniejszenie skłonności zachowań agresywnych (agresji słownej) i sadystycznych. Wyniki te są zgodne z eksperymentalnymi badaniami na dotyczącymi oddziaływania treningów relaksacyjnych na osobowość człowieka. Zarówno twórcy znanych metod relaksacji jak np. Schultz, Jacobson, Da Silva jak i inni badacze tej problematyki wskazują, że skutkiem uzyskiwanych w treningach efektów demobilizacyjnych jest zazwyczaj spadek skłonności do zachowań agresywnych. Podobne wyniki uzyskał Siek i współpracownicy badając na polskim materiale wpływ uprawiania jogi na poziom agresywności i lęku.

2. Badania wykazały w grupie uprawiającej treningi relaksacyjne większe nasilenie zachowań określanych w psychoanalitycznej terminologii jako bierność, narcyzm i skłonność do reakcji ekshibicjonistycznych. Dane te są zgodne z domysłami Romanowskiego, Lotza i Orsteina, że treningi relaksacyjne mogą prowadzić u niektórych osób do nasilenia bierności, oderwania od życia i wzrostu narcyzmu.

Wzrost bierności jest prawdopodobnie ubocznym efektem demobilizacyjnym, ponieważ każdy trening relaksacyjny wymaga nastawienia biernego, wobec siebie i otaczającej rzeczywistości.

Wzrost nastawień narcystycznych jest być może spowodowany tym, że osoby ćwiczące odczuwają, że zdobyły jakies nowe narzędzie, dzięki któremu udaje im się zwiększać ufnosć

we własne siły zmniejszać napięcia stresowe i poprawiać komfort psychiczny. Odczucia takie mogą wzmacniać charakterystyczne dla narcyzmu poczucie własnej wszechmocy i upodobanie dla własnego ciała i aparatu psychicznego, który „sam siebie” może wprowadzić w przyjemne, mające charakter łagodnej euforii doznania.

BIBLIOGRAFIA

1. Aleksandrowicz J., Cwynar S.: *Relaks*, PZWL, Warszawa, 1966.
2. Benson H.: *The Relaxation Response*, AVION, New York, 1976.
3. Blum G. S.: *Psychoanalytic theories of personality*, Mc Graw-Hill, New York, 1964.
- 3a. Budohoska W., Orłowska A.: *Wpływ treningu autogenicznego na uczenie się i zapamiętywanie*, *Studia Psychol.* 1970, T. X, 55—59.
4. Cekiera Cz.: *Kundaliniójoga w aspekcie zdrowia psychicznego*, *Zdrowie Psychiczne*, 1977, Nr 3, 62—69.
5. Grochmal S.: *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa, 1986.
6. Kogel A.: *Joga, ćwiczenia fizyczne, oddychanie, trening autogeniczny*, tł. H. Janaszek-Ivanickova, Wyd. Sport i Turystyka, Brańsk, 1975.
7. Kuziemski H., Suchanowski A., Wiktor M.: *Wpływ ćwiczeń relaksowo-koncentrujących, wzorowanych na systemie Jogi na czas wypoczynku po pracy fizycznej*, *Wych. Fiz. i Sport*, 1973, 143—147.
8. Lotz S.J.: *Wprowadzenie w medytacje*, tł. J. Zychowicz, Wyd. Apostol, Modlit. Kraków, 1983.
9. Maltz M.: *Erflog kommt nicht von ungeführt*, Psychocybernetik, Econ Verlag, Düsseldorf, Wien, 1976, VII Wyd.
- 9a. Markiewicz L.: *Zarys fizjologii dla psychologów*, PWN, Warszawa, 1971.
10. Murphy G.: *Personality*, Harper, New York, 1947.
- 10a. Nowakowska C., Fellmann B., Pasek T., Hauser H., Służewska A.: *Ocena wpływu ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na jodzie u pacjentów z psychogennymi zaburzeniami psychicznymi*, *Psychiatria Polska*, 1982, T. XVI, Nr 5—6.
11. Orstein R. E.: *Ćwiczenia medytacyjne*, tł. A. Bartkiewicz, *Nowiny Psychologiczne*, 1987, 4, 76—109.
12. Pasek T.: *System ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na systemach wschodnich na podstawie doświadczeń własnych*, *Wych. Fiz. i Sport*, 1973, Nr 2, 127—131.
13. Romankiewicz S.: *Trening autogenny Schultza jako metoda psychoterapii*, *Zdrowie Psych.* 1969, 4, 7—14.
- 13a. Schwäbisch L., Siems M.: *Selbstentfaltung durch Meditation*, Rawholt, Reinbek, 1976.
14. Siek S.: *Higiena psychiczna i autopsychoterapia*, ATK, Warszawa, 1982.
15. Siek S.: *Autopsychoterapia*, ATK, Warszawa, 1985.
16. Siek S.: *Osobowość*, ATK, Warszawa, 1982.

17. Siek S., Terelak J., Konoszyk A., Walewska I.: *Wpływ uprawiania jogi na funkcjonowanie pamięci i uwagi*, Med. Lotn., 1986, Nr 1 (90), 23—27.
18. Siek S., Kowalski J., Terelak J., Walewska I.: *Relationship between relaxation measured by GSR and anxiety level as well as self-concept*, Biology of Sport, Vol. 3, No 2, 1986.
19. Siek S., Kowalski J., Terelak J., Walewska I.: *The influence of practising Yoga on the dimensions of anxiety and aggression*, Biology of Sport, Vol. 3, No 3, 1986.
20. Sikora J.: *Joga jako system reintegracji osobowości*, Zdrowie Psych. 1967, Nr 4, 85—87.
21. Silva J., Miele P.: *The Silva Mind Control Method*, Granada Publishing, London, 1980.
22. Skorupski L., Pasek T.: *Elektromiograficzne badania udziału mięśni w ćwiczeniach stosowanych w treningu relaksowo-koncentrującym*, Wych. Fiz. i Sport, 1973, Nr 2, 133—141.
23. Szyszko-Bohusz A.: *Joga — indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny*, PAN, Kraków, 1978.
24. Szyszko-Bohusz A.: *Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia*, PAN, Kraków, 1979.
25. Thompson C.: *Psychoanaliza. Narodziny i rozwój*, PWN, Warszawa, 1965.
26. Romanowski W.: *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa, 1973.

THE RELAXATION TRAININGS AND INTENSITY ORAL, ANAL, PHALLIC CHARACTER TRAITS

Summary

The aim of this work is to research some connections between intensity oral, anal, phallic reactions and character traits and success in the relaxation practice. The subject of study were: oral, anal, phallic character traits, relaxation trainings (TM, and elements of the Jacobson method of relaxation). 50 women aged 28—33 practising 2 years, and 50 women aged 28—33 non practising relaxation trainings were tested.

Results and conclusions. Women practising relaxation trainings shows more intense such reactions and character traits as: passivity, exhibitionism, narcissism and lower intensity reactions of the aggression.