

**Agnieszka Czachorowska**

Nauczycielka — wychowawczyni świetlicy Szkoły Podstawowej nr 54 im. Janusza Korczaka w Szczecinie

„Przez ile dróg musi przejść każdy z nas, by móc człowiekiem się stać”¹ — droga samodoskonalenia w filmie Pawła Wysoczańskiego „Jurek”

Adresat zajęć: uczestnicy zajęć pozalekcyjnych lub pozaszkolnych (od lat 12).

Rodzaj zajęć: koło lub klub filmowy, warsztaty psychoedukacji filmowej, warsztaty dziennikarskie, godzina wychowawcza, propozycja zajęć łącząca elementy psychoedukacji i etyki.

Cel ogólny:

Poznanie przez uczestników zajęć sposobów radzenia sobie z różnymi emocjami oraz uczenie się nowych zachowań i sposobów postępowania w sytuacjach problemowych.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- poznaje obraz filmowy dotyczący przedstawiciela polskiego himalaizmu Jerzego Kukuczki i jego środowiska rodzinnego oraz społecznego;
- poznaje korzyści z poszukiwania i rozwijania swoich pasji życiowych;
- określa sytuacje i sceny świata przedstawionego w filmie, które wywierają na niego szczególny wpływ emocjonalny;
- mentalnie mierzy się z różnymi trudnościami;
- włącza się do współpracy w grupie;
- buduje poprzez refleksję postawę wobec różnych sytuacji życiowych;
- prezentuje własne opinie;
- dzieli się własnymi doświadczeniami i przemyśleniami;
- wykazuje gotowość do pomocy innym ludziom.

Metody pracy: burza mózgów, rozmowa nauczająca, ćwiczenie mindfulness, metoda wpływu sytuacyjnego.

Formy pracy: indywidualna, w grupach zadaniowych, zbiorowa.

Środki dydaktyczne: film „Jurek” (2015) w reżyserii Pawła Wysoczańskiego, sprzęt audiowizualny, fragment wypowiedzi Jerzego Kukuczki (**Załącznik nr 1**), słownik języka polskiego, materiały dla grup ekspertów w postaci wydruków (**Załącznik nr 2**) lub dostęp do internetu, fotografie wybranych szczytów zdobytych przez Jerzego Kukuczkę (**Załącznik**

¹ Fragment piosenki „Odpowie Ci wiatr” autorstwa Boba Dylana, tekst polski Andrzej Bianusz.



nr 3), fragment tekstu treningu uważności — medytacja góry autorstwa Jona Kabat-Zinna (Załącznik nr 4), papier, przybory do pisania.

Słowa kluczowe: Jerzy Kukuczka, himalaizm, pasja, radość życia, archetyp góry.

Bibliografia:

G. Hawn, Wendy Holden, „10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem”, Warszawa 2013 • „Jerzy Kukuczka — najwybitniejszy polski himalaista?”, <http://drytooling.com.pl/baza/ludzie/450-jerzy-kukuczka>; dostęp 12.06.2015 • J. Kabat-Zinn, „Gdziekolwiek jesteś, bądź”, Warszawa 2014 • „Nie martw się, wróć — rozmowa z Cecylią Kukuczka, żoną himalaisty wszech czasów”, wywiad Woletty Gnacikowskiej, http://www.wysokieobcasy.pl/wysokieobcasy/1,98083,16845027,Nie_martw_sie_wroce_r_ozmowa_z_Cecylia_Kukuczka_.html; dostęp 12.06.2015 • Paweł Wysoczański: „Jerzy Kukuczka walczył z „życikiem”, z małością, z zaściankowością”, wywiad Anity Czupryn, <http://www.polskatimes.pl/artukul/3699442,pawel-wysoczanski-jerzy-kukuczka-walczy-l-z-zyckiem-z-maloscia-z-zasciankowoscia,5,id,t,sa.html>; dostęp 12.06.2015 • „Wojciech Kukuczka: Nie jestem synem ojca”, wywiad Dominika Szczepańskiego, http://wyborcza.pl/duzyformat/1,142471,17142582,Wojciech_Kukuczka__Nie_jestem_synem_ojca.html; dostęp 12.06.2015 • A. Czerwińska, „GórFanka na himalajskiej ścieżce”, Warszawa 2012 • W. Rutkiewicz, „Na jednej linii”, Warszawa 2010.

Przebieg zajęć

Część wprowadzająca

Adresatami filmu Pawła Wysoczańskiego pt. „Jurek” nie muszą być wyłącznie środowiska zainteresowane uprawianiem wspinaczki wysokogórskiej. Autor obrazu wychodzi poza sytuacje związane ze sportem, w interesujący sposób ukazując bohatera w jego dzieciństwie, młodości, podczas życia rodzinnego, przygotowań do wypraw, biwakowania w górach, w relacjach przyjacielskich, ale też w sytuacjach oficjalnych i spotkaniach z dziennikarzami. Dotyka również problemu podejścia do rywalizacji sportowej i sponsorowania wypraw. Dużą wartością filmu są autentyczne wypowiedzi ludzi bezpośrednio znających Jerzego Kukuczkę. W jednej z wypowiedzi pojawia się sugestia, że tęsknotą wspinających się ludzi jest bycie „tu i teraz” bez konieczności martwienia się o przyszłość i analizowania przeszłości. Sam fakt pobytu na dużej wysokości skupia uwagę na bieżącej chwili.

Zapewne niewielu z uczestników zajęć będzie miało możliwość udziału w profesjonalnych wyprawach górskich, jednak to, co mogą sobie uświadomić podczas projekcji i omawiania filmu „Jurek” jest wartościowe i przydatne także z punktu widzenia drogi



życiowej. Ważnym przesłaniem zajęć, które ma pozostać dla uczestników, jest przekonanie, że pasja, szczęście i radość życia są stanem umysłu — bez względu na to, czy osiągamy je w drodze do szczytów wysokogórskich czy w dolinach.

1. Prowadzący zapowiada uczestnikom zajęć projekcję filmu Pawła Wysoczańskiego „Jurek” (na następnych zajęciach), wyjaśniając, kto jest jego głównym bohaterem.
2. Prowadzący proponuje obecnym przeprowadzenie wśród grona swoich znajomych (zarówno dorosłych jak i dzieci) krótkiego sondażu:
 - Co to jest himalaizm?
 - Co sądzisz o himalaizmie?
 - Kim był Jerzy Kukuczka?

Każdy z uczestników zajęć powinien zapytać minimum trzy różne osoby. Odpowiedzi respondentów sondażu mogą zostać zapisane w formie plików dźwiękowych z wykorzystaniem dostępnych rejestratorów lub w formie papierowej.

3. Chętny uczestnik zostaje zobowiązany do zebrania od wszystkich ich ankiet. Prowadzący podaje sugestie, że w krótkim raporcie/opracowaniu ankiet powinny się znaleźć informacje na temat: liczby osób wypowiadających się, ogólne informacje o wieku respondentów, a wypowiedzi charakterystyczne powinny zostać pogrupowane (np. X osób stwierdziło, że himalaizm to wspinaczka wysokogórska, X osób podaje, że nie wie, czym jest himalaizm, itd.).
4. Przed projekcją filmu uczestnik przedstawia krótki raport z wykonanego przez siebie i pozostałych zadania.
5. W zależności od wyników sondażu prowadzący komentuje wyniki tych krótkich badań.
6. Prowadzący przed rozpoczęciem projekcji prosi uczestników, by podczas emisji filmu zastanowili się nad następującymi zagadnieniami:
 - Jaka była droga głównego bohatera do określenia swojej pasji życiowej?
 - W jaki sposób środowisko himalaistów polskich przygotowywało się do swoich wypraw?
 - Czego doświadczył Jerzy Kukuczka dzięki uprawianiu swojej pasji, a z czego musiał zrezygnować?

Część właściwa zajęć

1. Po projekcji filmu uczestnicy pracują w parach, wskazując sekwencje filmu, dzięki którym można stwierdzić rodzącą się w młodym człowieku pasję do wspinaczki wysokogórskiej. Pytanie pomocnicze prowadzącego: Które czynniki według was odegrały kluczową rolę — zewnętrzne (środowisko) czy wewnętrzne (osobowość)? Prowadzący może zwrócić również uwagę na scenę dokumentującą sytuację zabawy syna J. Kukuczki, Wojtka, w wyprawę wysokogórską (1:07:32–1:08:08). Jaki ładunek emocjonalny zawierała ta



scena? Czego doświadczył J. Kukuczka dzięki uprawianiu swojej pasji, a z czego musiał zrezygnować?

2. Po wykonaniu zadania uczestnicy prezentują swoje strzeżenia i opinie. Po ich przedstawieniu odczytują fragment wypowiedzi Jerzego Kukuczki (**Załącznik nr 1**). Na podstawie fragmentu wypowiedzi uczestnicy zastawiają się nad istotą radości życia w rozumieniu autora wypowiedzi. Prowadzący zadaje pytania: O czym mogą świadczyć słowa Kukuczki? Czy radość życia uzależniona jest jedynie od komfortu i bezpieczeństwa człowieka? W jaki sposób wyzwania, trudności i przeszkody, które trzeba pokonać w drodze na szczyt mogą stanowić drogę rozwoju, okazję do wewnętrznej pracy, do zdobywania mądrości?
3. Uczestnicy poszukują w słowniku języka polskiego znaczenia słów ryzyko i ryzykanctwo, odczytują znaczenie słownikowe. Następnie podczas burzy mózgów podają przykłady znane z własnych doświadczeń lub doświadczeń innych ludzi. Próbuje również odnaleźć zachowania ryzykanckie bohatera filmu Pawła Wysoczańskiego, a także komentarze jego i przyjaciół, partnerów (m.in. Wojciecha Kurtyki), w postaci archiwalnych wypowiedzi o górskiej działalności. Nauczyciel pyta: Czy reżyser filmu pokazuje widzom człowieka bez skazy? Czy Jerzy Kukuczka może stanowić wzór osobowy nie tylko dla środowiska wspinaczy? Jeśli tak, w jakim aspekcie?
4. Uczestnicy dzielą się na 3 grupy eksperckie — sugestia prowadzącego jest następująca: spróbujcie wyobrazić sobie organizację wyprawy wysokogórskiej. Jakie aspekty musielibyście wziąć pod uwagę? Uczestnicy otrzymują materiały (**Załącznik nr 2**) z podziałem na zagadnienia dotyczące sprzętu, medycyny górskiej oraz warunków naturalnych. Po odczytaniu informacji przedstawiciele grup prezentują pozostałym, co należy wziąć pod uwagę przy organizacji wyjazdu w góry wysokie. Podsumowując wypowiedzi uczestników zajęć, prowadzący prosi o próbę porównania: Jak wyglądała organizacja wyprawy w czasach, kiedy wspinał się Jerzy Kukuczka? Czy współcześnie osoby zajmujące się wspinaczką mogą natrafiać na inny rodzaj trudności?
5. Prowadzący prezentuje uczestnikom zdjęcia czterech szczytów górskich, które zdobył Jerzy Kukuczka (**Załącznik nr 3**) w postaci wydruków bądź w postaci plików elektronicznych z użyciem sprzętu multimedialnego. Uczestnicy zajęć są proszeni o uważne przyjrzenie się fotografiom i zachowanie w pamięci obrazu góry. Mogą wypowiedzieć się swobodnie na temat wrażeń estetycznych i odczuć, jakie wywołują w nich widziane obrazy. A może niektórzy uczestnicy mają jakieś własne doświadczenia czy przeżycia, dotyczące pobytu w górach, którymi chcieliby się podzielić z innymi?
6. Prowadzący mówi uczestnikom o tym, że w wielu kulturach góry mają symboliczne znaczenie. Uważa się je częstokroć za miejsca święte, ponieważ ucieleśniają lek i harmonię, surowość i majestat. Wznoszą się ponad ziemią, ale też przywołują



i przytłaczają. Góry są miejscem, gdzie ludzie doznawali wizji, a świat można oglądać z innej perspektywy. Odegrały one ważną rolę w ludzkiej historii i prehistorii. Prowadzący pyta o znane uczestnikom przykłady gór (np. Olimp, Synaj, Moria, Ararat, Łysa Góra) i ich konotacje. Czy nasze życie przypominać może zdobywanie gór?

7. Prowadzący zachęca uczestników do wzięcia udziału w ćwiczeniu uważności zwanym medytacją góry (**Załącznik nr 4**). Naukowo udowodniono, iż codzienne praktykowanie tego rodzaju ćwiczeń przynosi wiele korzyści — przede wszystkim pozwala lepiej radzić sobie ze stresem, lękiem, odczuwać spokój, wyciszyć się — nawet w obliczu poważnych trudności. Podczas nauki uważnego oddychania, należy poprosić uczestników o przyjęcie wygodnej postawy siedzącej z rękami na kolanach. Uczestnicy mogą zamknąć oczy, jeśli czują się z tym dobrze. Jeśli nie, prowadzący prosi o skupienie wzroku na jednym przedmiocie np. oknie, własnych dłoniach.
8. Po wykonaniu ćwiczenia prowadzący prosi uczestników o podzielenie się swoimi odczuciami i spostrzeżeniami. Prowadzący może odnieść się do sytuacji życiowych uczestników, informując, że nie jesteśmy w stanie wpłynąć na przeszkody czekające na nas na drodze życia, lecz poprzez podobne ćwiczenia możemy regulować nasz stosunek do nich. Podsumowanie zmierza do uświadomienia uczestnikom, że najważniejszy jest stan umysłu, na który aktywnie można wpływać.

Praca domowa

Prowadzący informuje uczestników zajęć o wielu miejscach w Polsce nazwanych imieniem Jerzego Kukuczki. Jego postać stanowi również inspirację dla współczesnych podróżników, m.in. Anny Lichoty, pochodzącej ze Szczecina. Prowadzący zachęca uczestników zajęć do obejrzenia krótkiego materiału „Nepal — szkoła na dachu świata imienia Rutkiewicz i Kukuczki”².

Na kolejnych zajęciach można wspólnie z uczestnikami zastanowić się nad formą pomocy dla dzieci ze szkoły w Arupokhari.

Chętni uczestnicy mogą również zapoznać się z materiałami zamieszczonymi w bibliografii do zajęć.

Załącznik nr 1

Fragment wypowiedzi Jerzego Kukuczki

„Wreszcie najwspanialszy moment w każdej wspinaczce. Chwila, kiedy od szczytu dzieli mnie już tylko kilka kroków, kiedy wiem, że już nic nie stanie mi na przeszkodzie, kiedy wiem,

² Na <https://www.youtube.com/watch?v=cb2HzhCWuSU>; dostęp 12.06.2015.



że zwyciężyłem... Zwyciężyłem nie górę czy pogodę, lecz przede wszystkim siebie, swoją słabość i swój strach. Kiedy mogę już podziękować górze, że i tym razem była dla mnie łaskawa. Tych chwil nie oddam nikomu za żadne skarby i jeżeli muszę w drodze do szczytu pokonywać przeszkody i ocierać się o nigdy nieokreśloną granicę między kalkulowanym ryzykiem a ryzykanctwem, to trudno, zgadzam się. Zgadzam się na walkę ze wszystkimi niebezpieczeństwami, które na mnie czyhają. Zgadzam się na wiatry, które tygodniami biją w ściany namiotów i doprowadzają do granicy szaleństwa. Zgadzam się na drogi prowadzone na granicy wytrzymałości. Zgadzam się na walkę. Nagroda, którą otrzymuję za te trudy, jest niebotycznie wielka. Jest nią radość życia”³.

Załącznik nr 2

Materiały dla grup ekspertów — organizatorów wyprawy wysokogórskiej:

Grupa nr 1

Użycie sprzętu wspinaczkowego, biwakowego;

Czekan — co to takiego, jaki wybrać, jak go używać?⁴; Co to są raki?⁵;

sprzęt turystyczny, wspinaczkowy, odzież, żywność liofilizowana⁶.

Grupa nr 2

Aspekty medyczne działalności człowieka w górach;

Ulotka Polskiego Związku Alpinizmu na temat choroby wysokościowej⁷; strefa śmierci⁸; aklimatyzacja w górach⁹; odmrożenie¹⁰; choroby spowodowane wysokim promieniowaniem UV¹¹.

Grupa nr 3

Warunki naturalne, ukształtowanie terenu, opłaty wspinaczkowe;

Lawiny¹²; klimat w Himalajach¹³; pojęcia z zakresu geografii i geomorfologii: filar¹⁴, serak¹⁵; opłaty wspinaczkowe w Himalajach¹⁶.

³ „Jerzy Kukuczka — najwybitniejszy polski himalaista?”

<http://drytooling.com.pl/baza/ludzie/450-jerzy-kukuczka>; dostęp 12.06.2015.

⁴ <http://plecakowiec.pl/poradnik/czekan-co-to-takiego-jaki-wybrac-jak-go-uzywac/>; dostęp 12.06.2015.

⁵ <http://plecakowiec.pl/poradnik/raki-co-to-do-czego-jak-uzywac-i-konserwowac/>; dostęp 13.06.2015.

⁶ <http://e-pamir.pl/>; dostęp 13.06.2015.

⁷ „Choroba wysokościowa. Jak ją rozpoznać i jak sobie z nią radzić?” Opracowanie T. Banasiewicza <http://www.pza.org.pl/download/332089.pdf>; dostęp 13.06.2015.

⁸ <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,394441,dla-himalaistow-najbardziej-niebezpieczna-jest-strefa-smierci.html>; dostęp 13.06.2015.

⁹ <http://www.portalgorski.pl/artykuly/porady/medycyna-gorska/996-aklimatyzacja-no-dobra-a-wiec-jak>; dostęp 13.06.2015.

¹⁰ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Odmro%C5%BCenie>; dostęp 13.06.2015.

¹¹ <http://www.medeverest.pl/poradniki/lepota-niena.html>; dostęp 13.06.2015.

¹² [http://www.e-](http://www.e-tatry.com/index.php?option=com_content&view=article&id=105:lawiny&catid=45:informacje-na-stronie&Itemid=128)

[tatry.com/index.php?option=com_content&view=article&id=105:lawiny&catid=45:informacje-na-stronie&Itemid=128](http://www.e-tatry.com/index.php?option=com_content&view=article&id=105:lawiny&catid=45:informacje-na-stronie&Itemid=128); dostęp 13.06.2015.

¹³ <http://pl.wikipedia.org/wiki/Himalaje>; dostęp 13.06.2015.

¹⁴ http://pl.wikipedia.org/wiki/Filar_%28geomorfologia%29; dostęp 13.06.2015.

Załącznik nr 3

Fotografie szczytów górskich zdobytych przez Jerzego Kukuczkę: Lhotse, Mount Everest¹⁷, Makalu¹⁸, K2¹⁹.

Załącznik nr 4

Narracja treningu uważności — medytacja góry, fragmenty

„Przywołaj obraz najpiękniejszej góry, jaką znasz, o której wiesz lub którą potrafisz sobie wyobrazić; taką, której forma przemawia do Ciebie osobiście. Zwróć uwagę na jej ogólny kształt, wysoki szczyt, podstawę zakorzenioną w skorupie ziemskiej, stromo bądź łagodnie opadające zbocza. (...) Jakkolwiek ona wygląda, jedynie siedź i oddychaj obrazem tej góry, zwracaj uwagę na jej cechy. Gdy poczujesz się gotowy, spróbuj wprowadzić tę górę w swoje ciało, tak by Twoje siedzące tutaj ciało i wyobrażenie góry stały się jednym. Głowa staje się wysokim szczytem, ramiona i ręce — stokami góry, pośladki i nogi — solidną podstawą. Doświadczaj w ciele uczucia wzniesienia; głęboko w kręgosłupie odczuwaj osiowość i strzelistość góry. Zachęcaj się, by stać się oddychającą górą, niezachwianą w bezruchu.

Gdy słońce w ciągu dnia wędruje po niebie, góra po prostu siedzi. W niezachwianym bezruchu góry światło, cień i kolory zmieniają się z każdą chwilą (...), gdy światło się zmienia, noc podąża za dniem, a dzień za nocą, góra jedynie siedzi, jest po prostu sobą. Pozostaje nieruchoma, gdy pory roku przechodzą jedna w drugą, gdy pogoda zmienia się z chwili na chwilę i dzień za dniem. Spokój akceptujący każdą zmianę. (...) górze jest wszystko jedno — widoczna czy niewidoczna, w słońcu czy chmurach, rozgrzana czy zimna, po prostu siedzi, jest sobą. Atakowana przez gwałtowne burze, uderzana śniegiem, deszczem i wiatrami o niewyobrażalnej sile — wśród tego wszystkiego góra siedzi. (...)

Gdy siedzimy z tym wyobrażeniem w umyśle, możemy stawać się ucieleśnieniem tego samego niezawianego spokoju i zakorzenienia w obliczu wszystkiego, co zmienia się w naszym życiu w ciągu sekund, godzin i lat. W życiu nieustannie doświadczamy zmiennej natury umysłu, ciała i zewnętrznego świata. Doświadczamy okresów światła i ciemności,

¹⁵ http://pl.wikipedia.org/wiki/Serak_%28geografia%29; dostęp 13.06.2015.

¹⁶ <http://backpackersclub.pl/news/oplaty-wspinaczkowe-himalaje/>; dostęp 13.06.2015.

¹⁷ https://pl.wikipedia.org/wiki/Mount_Everest#/media/File:Mount_Everest_as_seen_from_Drukair2_PL_W_edit.jpg, dostęp 13.06.2015.

¹⁸ <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/19/Makalu.jpg>, dostęp 13.06.2015.

¹⁹ http://pl.wikipedia.org/wiki/K2#/media/File:K2_2006b.jpg, dostęp 13.06.2015.



jaskrawych kolorów i bezbarwnej nudy, doświadczamy burz o różnej sile i gwałtowności, a także wspaniałych chwil radości i uniesienia.

Stając się podczas ćwiczenia górą, możemy połączyć się z jej mocą i stabilnością, i przyswoić sobie te cechy. Możemy jej energią wesprzeć nasze wysiłki spotykania każdej chwili z uważnością, spokojem i jasnością. Dobrze jest uświadomić sobie, że nasze myśli i uczucia, troski, emocjonalne burze i kryzysy, nawet zewnętrzne wydarzenia, są niczym zmienna pogoda w górach. Nie powinniśmy ignorować ani negować pogody naszego życia. Trzeba stawiać jej czoła, szanować ją, czuć, wiedzieć czym ona jest, i zachować wobec niej czujność, bowiem może nas zabić. Kiedy traktujemy ją w ten sposób, w samym środku burz odkrywamy ciszę, spokój i mądrość o niewiarygodnej głębi. Jeśli potrafimy słuchać, góry mogą nauczyć nas tego wszystkiego, a także wielu innych rzeczy²⁰.

²⁰ Jon Kabat-Zinn, „Gdziekolwiek jesteś, bądź”, Warszawa 2014, ss. 131–135.