psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens +

SKĄD SIĘ BIORĄ TRENDY

TEMAT NUMERU

KIEDY SIADA CI PSYCHE

„ZWYKŁY" KRYZYS CZY STAN ALARMOWY?

PSYCHODELIKI W LECZENIU. STAN WIEDZY NA DZIŚ

PODEJŚCIE TERAPEUTYCZNE DO ZABURZEŃ

NA STYKU CIAŁA, EMOCJI I STYLU ŻYCIA

SYGNAŁY ZMIAN. JAK POŁĄCZYĆ KROPKI?

WYSYP NOWYCH SŁÓW

MODA NA KOREĘ

PIELĘGNACJA OPARTA NA DOWODACH



ROZWÓJ

TU I TERAZ. INNE PERSPEKTYWY TEŻ SĄ POTRZEBNE

SMUTEK W CAŁYM SWOIM BOGACTWIE

MOJA HISTORIA. ZBYT WESOŁA, BY BYĆ OFIARĄ PRZEMOCY

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

„ZAPISKI ŚMIERTELNIKA". O MĘŻCZYZNACH DLA KOBIET

„ŻYCIE JEST PIĘKNE". JAK PRZEŻYĆ, GDY ŚWIAT ZWARIOWAŁ

RELACJE

W CO GRAMY?

NARZEKANIE POD KONTROLĄ

nr 02 (210) luty 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
02
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 09.02.2026

eprasa 0db78577c1



NOWOŚĆ!

sens.

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ☑ 20% taniej niż w punktach sprzedaży prasy
- ☑ Darmowa dostawa przez cały okres prenumeraty
- ☑ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ☑ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili

JUŻ DZIŚ **ZAPRENUMERUJ**
DRUKOWANY **„SENS”**
PRZEZ **INPOST PACZKOMAT® 24/7**



eprasa.pl 0db78577c1



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

TYLE SIĘ DZIAŁO

Rok temu pisałam o zabawie w TOP 10, czyli wybieranie najważniejszych wydarzeń mijającego roku. Tym razem zabawiliśmy się całą redakcją i oto nasza kolegialnie przygotowana lista TOP 10 SENS 2025 (kolejność prawie chronologiczna):

- Premiera książki „Szczęścia można się nauczyć", czyli zbioru wywiadów, które Agnieszka Radomska przeprowadziła z Ewą Woydyłło
- Indywidualna wystawa ilustracji Adriany Dziewulskiej pod tytułem „Po co rysować emocje?"
- Nasz 200. numer z czterema okładkami!
- Inauguracja rubryki *beauty* z autorskimi sesjami fotograficznymi Katarzyny Miśkowiec
- Adopcja psa Zenka (patrz wstępniak w wydaniu sierpniowym)
- Nowa ilustratorka okładek – Sylwia Krachulec
- Dużo inspirujących rozmów na łamach
- Felietony ekspertek w każdym wydaniu
- Współpracownicy, na których zawsze można liczyć
- NIEUSTAJĄCO WSPANIAŁE CZYTELNICZKI I WSPANIALI CZYTELNICY

Jest za co być wdzięcznym, a to przecież tylko wybrana dziesiątka!

Dobrego roku nam wszystkim!

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON. BIŻUTERIA TOUS. ILUSTRACJA: EVGENIIA SIIANKOVSKAIA/GETTY IMAGES

eprasa.pl 0db78577c1







SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy
Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: KIEDY SIADA CI PSYCHE

14 Jedenaste: nie zwlekaj!
Psychiatra Joanna Adamiak uwrażliwia na stany, które mogą zwiastować kryzys
18 No to trzeba mnie naprawić
O zmianie w postawach pacjentów mówią prof. Agnieszka Mastalerz-Migas i dr hab. Sławomir Murawiec
24 Psychodeliki Stan wiedzy na dziś podsumowuje dr Jacek Dębiec
30 Szkodliwe etykietowanie
Zaburzenie borderline z perspektywy jungistów

RELACJE

36 Narzekanie Nawyk czy ułomne narzędzie samoregulacji?
40 Ale o co właściwie chodzi?
Komunikacja oparta na grach, a nie na szukaniu porozumienia

ROZWÓJ

44 Perspektywy czasowe
Dobrze być tu i teraz, ale warto też czerpać z przeszłości i wybiegać myślami w przyszłość
50 Emocje Przez smutek ku szczęściu
54 Moja historia Dziewczynka, której nie złamała przemoc
60 Dobre miejsca dla wrażliwych
Felieton Urszuli Sołtys-Pary
62 Moralność, a co to takiego?
Coaching filozoficzny

ADRES REDAKCJI
ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA
MONIKA STACHURA
studio graficzne Adriana Dziewulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy
Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Lilianna Kiejzik, Katarzyna Miller,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Dominika Tworek

WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska **(zastępczyni)**
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłozińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA P/mint Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: **prenumerata24.pl**
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00–14.00
Wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl**

Materiały reklamowe na stronach: 23, 29, 73, 83, 84–85, 99, 103, 119, III, IV. Na stronach: II, 10–11, 33, 59, 93, 105, 112, 124–125, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl 0db78577c1



COACHING RODZICIELSKI

66 Im szybciej, tym lepiej Korzyści z wczesnej terapii w spektrum autyzmu

70 Przemoc rówieśnicza Wiele da się zrobić – nie zostawiajmy dziecka samego



WOLNI OD STRESU

76 Wiele warstw zmiany Menopauza w ujęciu filozofii psychiatrii

80 Bliżej natury Żebyśmy mogli zostać we własnym domu

DODATEK: SKĄD SIĘ BIORĄ TRENDY

88 Strumyk, który staje się rzeką Metaforę wyjaśnia analityczka sygnałów zmian Zuzanna Skalska

94 Na skróty czy z potrzeby? O roli nowych słów mówi językoznawczyni dr Małgorzata Majewska

100 Ze znakiem K O fenomen koreańskiej fali pytamy prof. Marcina Jacobiego

106 Subtelnie i z szacunkiem Przegląd trendów beauty w pielęgnacji skóry



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

113 Aktualności kulturalne Jakie filmy i wystawy zobaczyć

116 Przewodnik po męskich emocjach Z Maciejem Żakiem rozmawiamy o filmie „Zapiski śmiertelnika”

120 Filmoterapia „Życie jest piękne” okiem psychologa Pawła Droździaka

126 Trzy pytania do... Alice Vincent

128 Książki z SENSem Lektury na początek roku



ILUSTRACJA
Sylwia Krachulec
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky plus 70gsm, posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER

leipa passion process technology

IZBA WYDAWCÓW PRASY

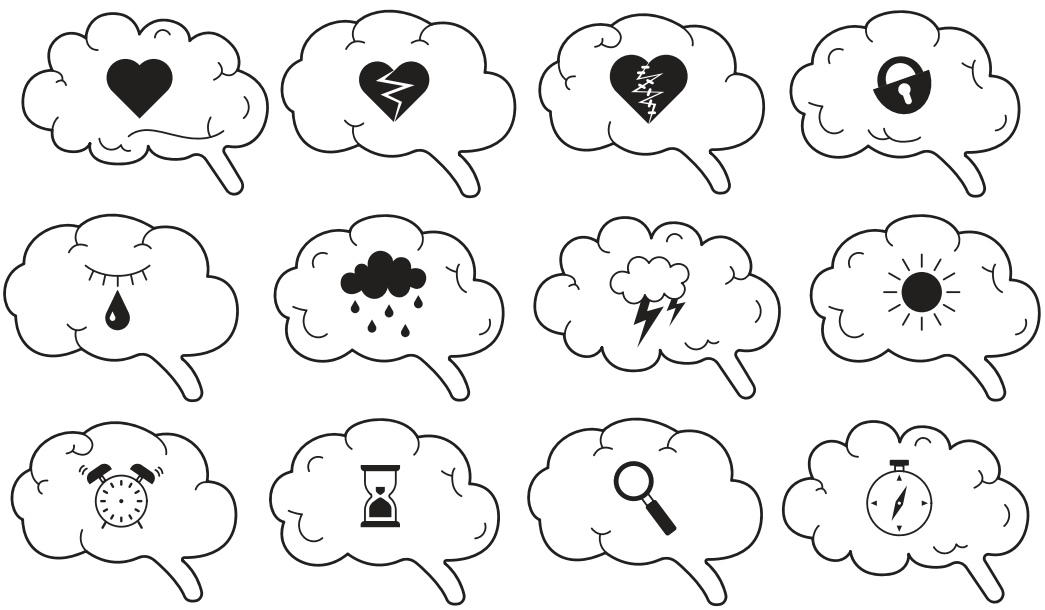
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe).
Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”.
„Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną.
Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w regulaminie każdego konkursu.**

Następny SENS ukaże się **10 lutego 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB **www.facebook.com/magazynsens/**

eprasa.pl 0db78577c1

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Ryzykowne kombinacje



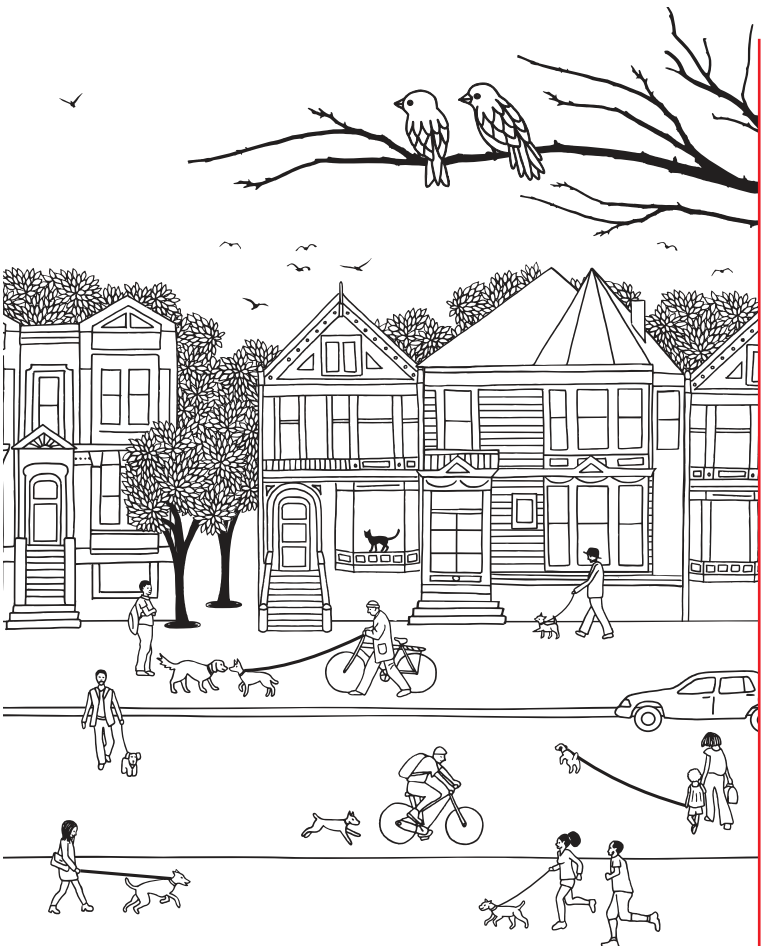
Najnowsze badania nad chorobą afektywną dwubiegunową (ChAD) sugerują, że analiza osobowości pacjentów może pomóc w prognozowaniu przebiegu choroby i spersonalizowaniu leczenia.

Wcześniej skupiano się na pojedynczych cechach osobowości – jak neurotyczność. Teraz naukowcy z Uniwersytetu Michigan wzięli na warsztat kombinacje cech osobowości, inaczej: style osobowości. W dwóch rozłożonych w czasie badaniach wykorzystano dane ponad 2500 osób z diagnozą ChAD, które wypełniły kwestionariusze pozwalające ocenić pięć głównych cech osobowości i ich połączenia w różne style.

Analiza wykazała, że niektóre konfiguracje osobowości zwiększają ryzyko depresji i gorszego funkcjonowania, podczas gdy inne działają ochronnie. Kluczowe było proporcjonalne zestawienie kombinacji cech stanowiących ryzyko i kombinacji cech działających ochronnie – im większa przewaga tych obarczonych ryzykiem, tym większa szansa na pogorszenie stanu pacjenta.

Wyniki obu badań były spójne, co wspiera pogląd, że cechy osobowości mogą być mierzalnym i skutecznym predyktorem przebiegu choroby. Być może już wkrótce będzie można wykorzystywać testy osobowości w praktyce klinicznej, żeby zidentyfikować pacjentów szczególnie zagrożonych, zaplanować leczenie i ukierunkować interwencje psychoterapeutyczne. ●

eprasa.pl 0db78577c1



Dobry pretekst

● Wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji.

● Opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia.

Źródło: badanie przeprowadzone przez YouGov Plc na zlecenie firmy Mars



Niech ktoś to wyłączy!

Niedawno opublikowano wyniki badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Ohio dotyczące wpływu muzyki na osoby wykonujące pracę. W eksperymencie online uczestnicy słuchali różnych rodzajów muzyki – niektóre utwory były zgodne z ich preferencjami, inne nie. Po każdym odsłuchu oceniali oni swoje samopoczucie, poziom zmęczenia poznawczego oraz skłonność do zachowań pomocnych lub unikających w pracy. W drugim, trzytygodniowym badaniu terenowym, pracownicy raportowali kilka razy dziennie, jaka muzyka grała w ich miejscu pracy, czy im odpowiadała oraz jak czuli się i zachowywali w ciągu dnia.

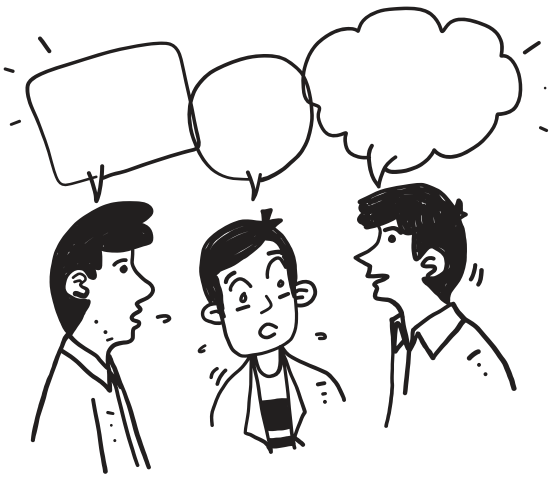
Dzięki temu – to tak zwana metodologia próbkowania doświadczeń – naukowcy mogli obserwować, jak niedopasowana muzyka wpływa na ludzi w realnym środowisku pracy, a nie tylko w laboratorium.

Wyniki obu badań pokazały spójny obraz: kiedy muzyka nie odpowiada gustowi pracowników, pogarsza się ich nastrój i zwiększa wyczerpanie umysłowe, co prowadzi do mniejszej aktywności prospołecznej oraz większej liczby zachowań nieproduktywnych. Co więcej, najbardziej odczuwają to osoby wrażliwe na bodźce z otoczenia, które mają trudności z filtrowaniem rozpraszających dźwięków. ●

eprasa.pl 0db78577c1

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Ładunek dodatni, ładunek ujemny



Słowa niosą nie tylko informacje, lecz także silny ładunek emocjonalny. Intuicyjnie czujemy różnicę między słowem negatywnym, takim jak „piekło", pozytywnym, jak „życzliwość", a całkowicie neutralnym, jak „krzesło". Ale czy pojedyncze słowa mogą wywoływać mierzalne, chemiczne reakcje?

Odpowiedzi na to pytanie szukali naukowcy z Virginia Tech, prowadząc eksperyment, w którym rejestrowali w czasie rzeczywistym zmiany neurochemiczne w różnych obszarach mózgu podczas prezentacji słów o zróżnicowanym zabarwieniu emocjonalnym. Dotychczas wiedzieliśmy, że słowa aktywują obszary mózgu związane z językiem i emocjami, jednak to badanie pokazuje coś więcej. Słowa o różnej walencji emocjonalnej (czyli dające przyjemne albo nieprzyjemne odczucie) wywoływały natychmiastowe zmiany poziomu neuromodulatorów, takich jak dopamina, serotonina czy noradrenalina, które wpływają na nastrój, uwagę i emocje. Co więcej, różne typy słów uruchamiają odmienne kombinacje neuromodulatorów, a reakcje te zależą od miejsca w mózgu.

Oznacza to, że przetwarzanie emocjonalnego znaczenia słów jest wyjątkowo złożone i głęboko zakorzenione w naszej biologii. Wyniki sugerują, że język emocjonalny wywołuje realne, fizjologiczne procesy w mózgu, które mogą wpływać na to, jak się czujemy, na czym skupiamy uwagę i jak interpretujemy otaczające nas komunikaty. To, jakich słów używamy – mówiąc do innych czy do samych siebie – ma więc w świetle badań niebagatelne znaczenie. ●

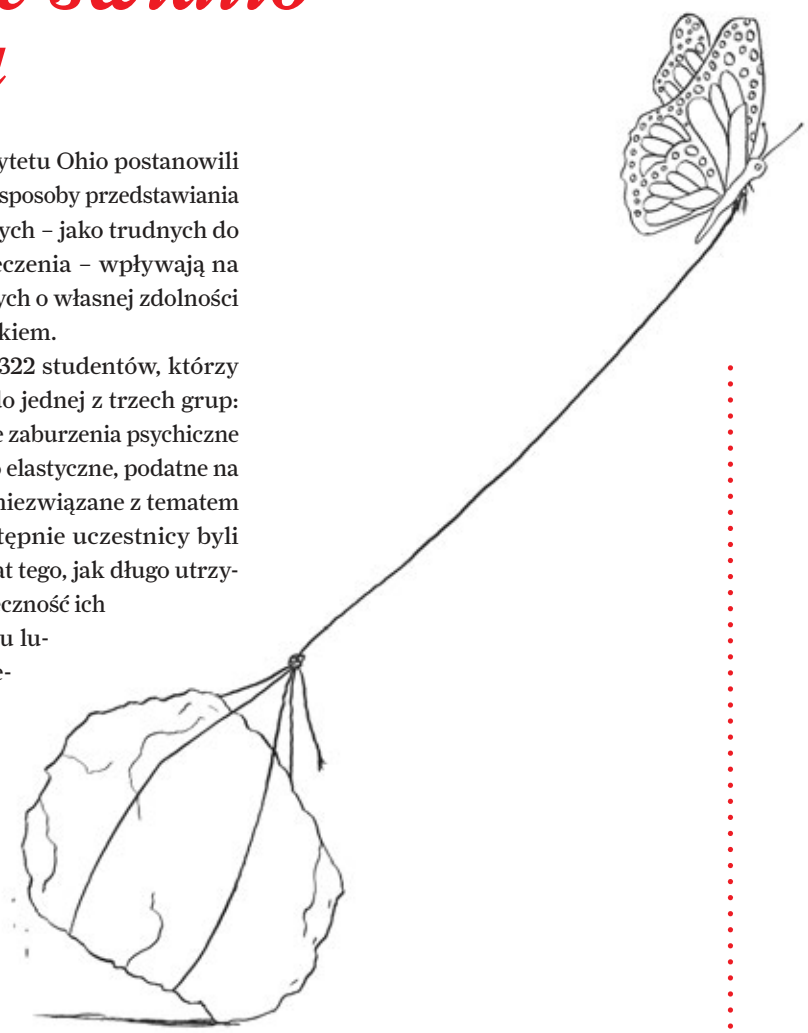
Głęboko nabrałam powietrza w płuca i wsłuchiwałam się w znajomy rytm mojego serca. Je-stem, je-stem, je-stem.

„Szklany klosz", Sylvia Plath



eprasa.pl 0db78577c1

Zobaczyć światło w tunelu



Naukowcy z Uniwersytetu Ohio postanowili sprawdzić, jak różne sposoby przedstawiania zaburzeń psychicznych – jako trudnych do zmiany lub możliwych do leczenia – wpływają na przekonania młodych dorosłych o własnej zdolności radzenia sobie z depresją i lękiem.

W badaniu wzięło udział 322 studentów, którzy zostali losowo przydzieleni do jednej z trzech grup: czytali tweety przedstawiające zaburzenia psychiczne jako trwałe i niezmienne, jako elastyczne, podatne na leczenie, lub tweety w ogóle niezwiązane z tematem zdrowia psychicznego. Następnie uczestnicy byli pytani o przekonania na temat tego, jak długo utrzymują się depresja i lęk, o skuteczność ich leczenia oraz w jakim stopniu ludzie mają kontrolę nad procesem wychodzenia z zaburzeń psychicznych. Okazało się, że osoby, które zetknęły się z komunikacją w duchu nastawienia na rozwój (ang. *growth mindset*), miały mniej pesymistyczne poglądy na temat zdolności do zmniejszania objawów depresji i lęku, a same objawy postrzegały jako mniej wrodzone i trwałe.

Wyniki sugerują, że odpowiednio sformułowane treści w mediach społecznościowych mogą wspierać wiarę w możliwość poprawy zdrowia psychicznego i zachęcać do poszukiwania pomocy. To otwiera nowe możliwości wykorzystania popularnych platform do promocji edukacji psychologicznej oraz pozytywnych przekonań o leczeniu zaburzeń psychicznych. ●

eprasa.pl 0db78577c1

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

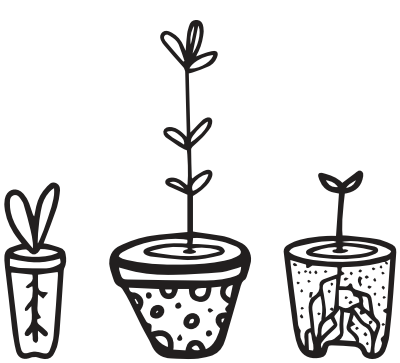
Pod nadzorem



Bycie obserwowanym jest dziś tak naturalne, że czasami o tym zapominamy. A jednak mocno wpływa to na całe nasze zachowanie. Dotychczas sprawdzano przede wszystkim świadome i kontrolowane działania, takie jak jakość pracy, zachowania naruszające prawo czy gotowość do udzielenia pomocy.

Naukowcy z Uniwersytetu w Sydney postanowili natomiast sprawdzić, jak przekonanie, że jesteśmy obserwowani, oddziałuje na procesy automatyczne, i zbadali wrodzoną i mimowolną funkcję percepcji, jaką jest zdolność świadomego rozpoznawania twarzy. Okazało się, że uczestnicy, którzy wiedzieli, że są obserwowani przez kamerę, szybciej wykrywali twarze niż osoby z grupy kontrolnej, podczas gdy wykrywanie neutralnych obiektów nie zmieniło się.

Oznacza to, że bycie obserwowanym nie zwiększa ogólnej czujności, lecz selektywnie wzmacnia przetwarzanie bodźców społecznie istotnych. Badacze tłumaczą to tym, że świadomość obecności innych osób aktywuje mechanizmy uwagi skierowane na twarze i spojrzenie – procesy kluczowe w kontaktach społecznych. ●



Otaczające nas rośliny poprzez powtarzający się cykl kwitnienia i więdnięcia uczą nas, że w życiu nie liczą się wielkie zachwyty ani estetyka. To powietrze, woda i światło są ważne. Z okazji nowego roku życzę nam wszystkim, by to zielone podejście do życia z nami zostało i byśmy nawet w najtrudniejszych momentach mieli odwagę dumnie spoglądać na każde drzewo i każdy liść na naszej drodze.



„Rok wśród kwiatów", Kim Keum Hee

ZDJĘCIA: IVANNA KAMYSHOVA, FRIMAGES, CSA IMAGES, DEVITA AYU SILVIANINGTYAS, JULYMILKS, FRANCES COCH, ANASTASIA VERYCH/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1



Obfitość doświadczeń

Przesilenie wiosenne jest momentem szczególnym. Dla naszych słowiańskich przodków był to czas rytuałów, które miały zapewnić im przychylność natury. Od tego zależało przetrwanie. Dziś również możemy czerpać z tej tradycji i otwierać się na nowe. 17 marca w hotelu Zamek Janów Podlaski rozpocznie się Festiwal Tantry w Polsce. Wydarzenie potrwa do 22 marca. Co cię czeka?

- **Wewnętrzna podróż z tantrycznymi przewodnikami.** Cały proces i przebieg warsztatów jest starannie przygotowany i prowadzony przez zespół ekspertów, którzy mają długoletnie doświadczenie oraz wiedzę w zakresie tantry.
- **Transformacja.** Poprzez pracę z ciałem, umysłem, duszą, emocjami, przekonaniami oraz aspektami żeńskimi i męskimi (jin-jang).

Poland Tantra Festival, 17–22 marca 2026
Zamek Janów Podlaski, tantrafestivalpoland.com; współpraca reklamowa

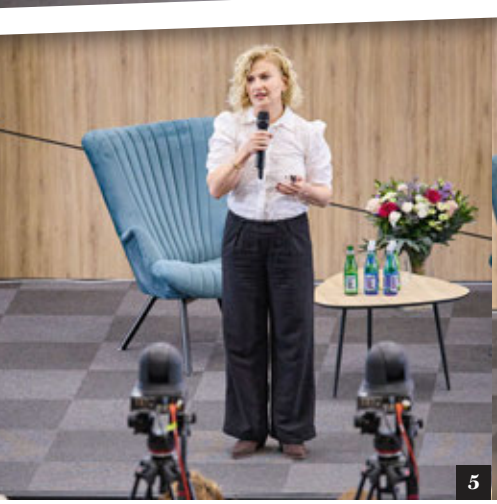
eprasa.pl 0db78577c1


1


2


3


4


5


6


7

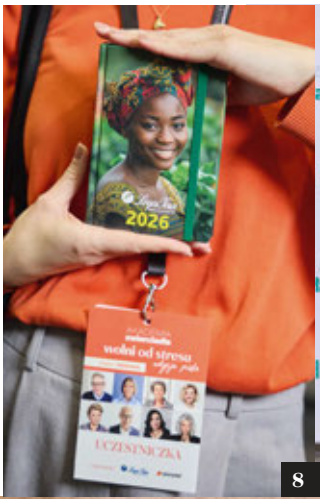
Z ODWAGĄ

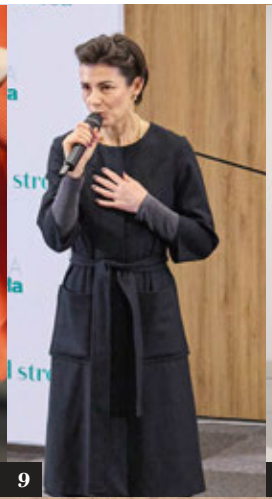
ŻYCIE ZGODNE Z TYM, CO DLA NAS NAPRAWDĘ WAŻNE, CZĘSTO WYMAGA ODWAGI. JAK ZNAJDOWAĆ W SOBIE SIŁĘ DO PRAWDY I PRAKTYKOWANIA SWOICH WARTOŚCI MIMO LĘKU I WĄTPLIWOŚCI? UCZYLIŚMY SIĘ TEGO PODCZAS „WOLNYCH OD STRESU", 29 LISTOPADA.

Piąta edycja „Wolnych od stresu" za nami. Tym razem hasłem przewodnim konferencji była odwaga, która jest ważnym elementem dobrego, spełnionego życia. Jak zauważa Brené Brown, amerykańska psycholożka i badaczka z Uniwersytetu Houston, odważne życie nie polega na wielkich gestach, ale na codziennych wyborach zgodnych z naszym systemem wartości i przekonań. W odwadze nie chodzi o brawurę, lecz o decyzję, by postępować w harmonii ze sobą nawet wtedy, gdy wiąże się to z ryzykiem, krytyką, niewygodą czy stratą. To gotowość, by działać mimo strachu i niepewności. Podczas konferencji rozważaliśmy temat odwagi w różnych ujęciach: psychologicznym, społecznym, rodzinnym, zawodowym, a nawet zdrowotnym. Prelegentami podczas listopadowej konferencji byli: Joanna Chmura, Katarzyna Butowtt, Irena Eris, Ewa Woydyłło, Mariusz Szczygieł, Marta Niedźwiecka, Katarzyna Bosacka i Tadeusz Oleszczuk. Oprócz wykładów nie zabrakło ciekawych pytań, dyskusji oraz interesujących przemyśleń uczestników. To był dzień pełen inspiracji.

ZDJĘCIA: PAWEŁ STELMACH

eprasa.pl 0db78577c1





8 9



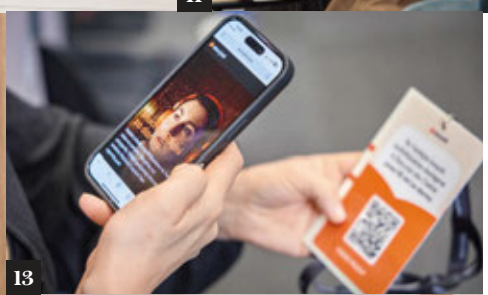
10



11



12



13



14

1. Audytorium w Kampusie Vizja Park było wypełnione po brzegi od pierwszego do ostatniego wykładu. Online było z nami również kilkuset uczestników z całej Polski. 2. Katarzyna Bosacka mówiła o swojej drugiej lepszej połowie życia i wychodzeniu z życiowego zakrętu. 3. „Wartości jako życiowa busola. Po co być odważnym i dlaczego to boli?" – wykład Marty Niedźwieckiej. 4. Mariusz Szczygieł z dziennikarką Beatą Biały i Beatą Tadlą, prowadzącą wydarzenie. 5. Wykład Joanny Chmury otworzył konferencję i poruszył do łez wielu uczestników. 6. Dr Tadeusz Oleszczuk w rozmowie z dziennikarką Moniką Sobień-Górską o tym, jak nauczyć się czytać sygnały z ciała dotyczące zdrowia. 7. Ewa Woydyłło mówiła, jak odnaleźć w życiu szczęście. 8. Partnerem wydarzenia była marka LogosTour Biuro Turystyki ZNP. 9. Magda Rosłaniec, redaktorka merytoryczna konferencji „Wolni od stresu". 10. Dr Irena Eris z Sandrą Szulc (z prawej) i Katarzyną Szymkiewicz (z lewej) z Hoteli SPA Dr Irena Eris oraz Justyną Ogłozińską, dyrektorką promocji Wydawnictwa Zwierciadło. 11. Katarzyna Butowtt z dziennikarką Aliną Gutek. Temat rozmowy: „Święta rodzina, cicha przemoc – o czym wciąż boimy się mówić". 12. Dr Irena Eris w rozmowie z redaktorką naczelną „Zwierciadła" Joanną Olekszyk. Kwiatowe dekoracje zapewniła pocztakwiatowa.pl. 13. Partnerem wydarzenia był Storytel, który podarował wszystkim uczestnikom darmowy dostęp do audiobooków na 50 dni. 14. Strefa sprzedaży książek, w której prelegenci podpisywali publikacje.

Naszymi partnerami byli: LogosTour BIURO TURYSTYKI ZNP, storytel

ZAREZERWUJ SOBIE TERMIN

14 marca odbędzie się szósta edycja „Wolnych od stresu". Bądź z nami! Tematem przewodnim konferencji będzie DOBRA ENERGIA – czyli skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie. Program i szczegóły wydarzenia już wkrótce.

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1

W temacie numeru przeczytasz o:

- *różnicy między gorszym samopoczuciem a kryzysem psychicznym*
- *nowej postawie wobec dolegliwości psychosomatycznych wśród młodych dorosłych*
- *ryzyku, które niesie moda na psychodeliki*
- *intersubiektywnym podejściu do terapii borderline*

ZDJĘCIE: MASTER1305/GETTY IMAGES

eprasa.pl 0db78577c1



Po prostu czuję się gorzej

eprasa.pl 0db78577c1

Są takie dni, kiedy coś w tobie cichnie. Niby nie wydarzyło się nic dramatycznego i mówisz sobie, jak większość ludzi, których spotykam: „To pewnie tylko taki czas. Zwykły kryzys. Zaraz minie". Tylko że czasem to wcale nie jest „zwykły kryzys" – pisze psychiatra **Joanna Adamiak,** podpowiadając, jak rozpoznać moment, w którym nasz system nerwowy mówi: „stop!"



JOANNA ADAMIAK
lekarz, specjalista psychiatrii. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz ECNP (European College of Neuropsychopharmacology). Interesuje się neuropsychiatrią

Zacznijmy od najważniejszego: „zwykły kryzys" to coś, co przychodzi i mija. Ma powód. Masz z nim kontakt. Jesteś w stanie go nazwać: „jestem smutny, bo...", „czuję stres, bo...". Ale jeśli to, co czujesz, rozlewa się na każdy dzień, jak szarość bez wyraźnej granicy, to już jest coś poważniejszego, czemu warto się przyjrzeć głębiej i odpowiednio zareagować.

Pamiętam pacjenta, który przyszedł, bo „po prostu czuł się gorzej". Bez konkretu. Bez płaczu. Bez spektakularnego wydarzenia. Miał dobrą pracę, związek, psa i wszystko wyglądało nieźle – na papierze. Na moje pytanie: „Od kiedy tak się czujesz?", odpowiedział: „Chyba od zawsze. Tylko teraz już nie mam siły tego ukrywać". Przychodził do pracy, uśmiechał się, robił swoje. A w środku miał tylko jedną myśl: „Czy to wszystko, co mnie czeka?". To nie był kryzys. To było wyczerpanie egzystencjalne, zmęczenie życiem bez kontaktu ze sobą.

Widzisz? To rzadko wygląda jak dramat w pierwszej scenie. To wygląda jak zmęczenie. Jak odcięcie. Jak wycofanie. Jak „nie wiem już, co lubię". Jak „nie mam siły odbierać telefonu". Jak „wszystko mnie drażni". Albo jeszcze gorzej – „nic mnie nie rusza".

Prawdziwy kryzys nie zawsze krzyczy. Czasem po prostu przestaje mówić. Więc jak możesz poznać, że to już nie jest chwilowe? Zadaj sobie trzy pytania:

- Czy to, co czuję, trwa dłużej niż dwa tygodnie – codziennie, nieustannie, niezależnie od tego, co się dzieje na zewnątrz?
- Czy to wpływa na moje codzienne funkcjonowanie – sen, jedzenie, koncentrację, relacje?
- Czy próbowałem coś zmienić i mimo to nic się nie zmienia?

Jeśli choć raz odpowiedziałeś „tak" – zatrzymaj się, zanim twoje ciało zrobi to za ciebie. Bo ono w końcu się zbuntuje – bólem głowy, bezsennością, uciskiem w klatce, rozdrażnieniem bez powodu. To są języki, którymi mówi organizm. To, co czujesz, ma znaczenie.

GŁĘBOKI DOŁEK

W życiu każdego z nas zdarzają się trudne chwile, kiedy codzienne wyzwania zaczynają przytłaczać, czujemy się wyczerpani, zniechęceni, a emocje wydają się nas przerastać. To naturalne, że od czasu do czasu wszyscy przeżywamy gorsze dni. Zdarzają się momenty, kiedy stajemy w obliczu większego stresu, problemów w pracy, trudnych relacji czy po prostu przemęczenia. Ale co, jeśli te trudności trwają dłużej niż zwykle? Co, jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie wrócić do siebie? Jak rozpoznać, że to już nie jest zwykły „dołek", ale coś poważniejszego, coś, co wymaga interwencji?

Zanim zaczniemy się zastanawiać, czy nasze trudności to coś poważnego, warto sobie przypomnieć, co dokładnie czujemy. Kiedy przychodzą do mnie pacjenci z pytaniem, czy ich problem to naprawdę coś poważnego, często towarzyszy im wątpliwość, bo nie do końca potrafią określić, co się dzieje. Każdy z nas może poczuć się przygnębiony, zmęczony czy pełen niepokoju w trudnym okresie życia. Problem zaczyna się, gdy te emocje stają się przewlekłe i zaczynają dominować w codzienności.

Często pacjenci pytają mnie, gdzie przebiega granica między trudnym czasem a zaburzeniem psychicznym. To bardzo trudne pytanie, bo granica ta jest dość cienka. I choć każdy z nas doświadcza okresów, w których przeżywa emocjonalny kryzys, to nie u każdego ten kryzys przeradza się w coś poważnego. Chciałabym wskazać kilka kluczowych różnic.

„Trudny czas" jest czymś, co może wystąpić w wyniku konkretnego stresora – zmiana pracy, śmierć bliskiej osoby, rozstanie. Większość z nas przechodzi przez takie okresy z uczuciami smutku, złości czy zagubienia. Jednak z czasem, przy odpowiednim wsparciu i adaptacji, te trudne emocje zazwyczaj ustępują. Kiedy zatem zaczynają >

eprasa.pl 0db78577c1

być sygnałem poważniejszego problemu? Gdy zmiany emocjonalne trwają zbyt długo i stają się przytłaczające. Gdy zaczynają uniemożliwiać normalne funkcjonowanie, podejmowanie codziennych obowiązków, kiedy zaczynasz tracić zdolność czerpania przyjemności z rzeczy, które kiedyś sprawiały ci radość. Takie objawy mogą wskazywać na depresję lub inne zaburzenia psychiczne.

WARSTWA SZAROŚCI

Czasem to wcale nie jest dramatyczny moment. Nie musisz leżeć na podłodze i płakać, żeby coś było nie tak. Czasem to po prostu ciche „mam dość", które powtarzasz w głowie codziennie – między kawą a kolejnym „wszystko okej". Najtrudniejsze do uchwycenia są właśnie te stany, które nie mają spektakularnej formy. Ale są, codziennie, i rozciągają się jak cienka warstwa szarości na wszystkim: pracy, rozmowie, tym, co kiedyś cię cieszyło.

Oto sygnały, które warto potraktować poważnie:

- Twoje samopoczucie jest „nijakie", czujesz smutek, lęk, apatię i trwa to dłużej niż dwa tygodnie. Jeśli nie pamiętasz, kiedy ostatnio czułeś się dobrze, to już jest sygnał.
- Zaczynasz rezygnować z rzeczy, które kiedyś były twoje. Nie masz siły na ludzi, na sport, na gotowanie, na śmiech. Nie dlatego, że ci się nie chce, tylko dlatego, że nie masz z czego tej chęci wyjąć.
- Twoje ciało zaczyna mówić za ciebie. Boli cię głowa, brzuch, serce wali bez powodu. Nie śpisz albo śpisz cały czas, mięśnie są spięte. Masz wrażenie, że twoje ciało żyje własnym życiem. To nie histeria.
- Rzeczy, które kiedyś robiłeś „z zamkniętymi oczami" – praca, zakupy, wstawanie rano – teraz wymagają walki. Masz wrażenie, że każdy dzień to lista rzeczy niemożliwych. Czasem budzisz się i już wiesz, że nie masz siły wstać z łóżka. Czasem patrzysz na swoją listę zadań i czujesz, że każde z nich waży tonę.
- W pracy robisz minimum. Niby wszystko funkcjonuje, ale działasz jak automat. Nie rozwijasz się, nie cieszysz. Czasem jesteś obecny tylko fizycznie.
- W relacjach jesteś na pół gwizdka. Coraz częściej unikasz bliskich i znajomych. Milczysz, udajesz, że wszystko okej, żeby nie tłumaczyć, że nie jest. Czujesz, że jesteś blisko ludzi, ale coraz dalej od siebie.
- Masz nieustające poczucie bezsilności. Patrzysz na swoje życie i nie czujesz nad nim żadnej kontroli. Nie masz motywacji, by cokolwiek zmieniać, bo w środku coś szepcze: „I tak nic nie ma sensu". To nie lenistwo, to sygnał wyczerpania psychicznego, emocjonalnego, fizycznego.
- Twój wewnętrzny głos brzmi jak krytyk. Zacząłeś mówić do siebie tonem, którym nie mówiłbyś do przyjaciela. „Nie ogarniasz". „Weź się w garść". „Przesadzasz". To nie motywacja, to emocjonalna przemoc.
- Czas się dłuży albo znika. Nie czujesz dni, tylko przetrwanie od rana do wieczora. A potem od nowa. Bez sensu, bez celu, bez czegoś, co cię woła.
- Masz myśli, których wcześniej nie miałeś. Nie chodzi o konkretne plany skończenia z życiem. Czasem to po prostu przebłysk: „A co, gdyby mnie nie było?". To nie znaczy, że coś z tobą nie tak. To znaczy, że twoja psychika błaga o ratunek.

Nie czekaj, aż będzie tragicznie, żeby potraktować siebie poważnie. Im wcześniej zareagujesz, tym łagodniej możesz wrócić do siebie. Pomoc specjalisty nie jest tylko dla tych, którzy już „się rozsypali". Jest też dla tych, którzy nie chcą dopuścić, by się rozsypać jeszcze bardziej. Jeśli czujesz, że choć jedna z tych rzeczy pasuje do ciebie, to nie diagnoza, to zaproszenie, żeby sprawdzić, co się w tobie dzieje, przy kimś, kto cię nie oceni. Przy kimś, kto nie powie „inni mają gorzej". Przy kimś, kto nie powie nic, dopóki sam nie będziesz gotów. Tylko tyle i aż tyle. Bo czasem najważniejszym objawem problemu jest to, że przestałeś siebie słyszeć.

NIE MA NA CO CZEKAĆ

Zaburzenia psychiczne mają to do siebie, że im dłużej się je ignoruje, tym trudniej je leczyć. Kiedy ktoś odkłada decyzję o wizycie u psychiatry na kilka miesięcy, a nawet lat, może to prowadzić do pogorszenia jego stanu. Często spotykam pacjentów, którzy zaczynają leczenie z dużym opóźnieniem. Wielu mówi, że dopiero po namowie bliskich zdecydowało się na wizytę u psychiatry. Często bliscy czują, że coś jest nie tak, ale nie wiedzą, jak pomóc. Rodzina może zauważyć, że ktoś staje się coraz bardziej zamknięty w sobie, że nie ma energii na codzienne obowiązki, że wycofuje się z kontaktów towarzyskich. Z tego powodu warto, aby bliscy stali się uważnymi obserwatorami. Ważne jest, aby wiedzieli, kiedy powiedzieć „stop" i skierować ukochaną osobę do specjalisty. Czasami wystarczy jedno zdanie: „Chcę, żebyś porozmawiał z kimś, kto mógłby ci pomóc".

Nie czekaj, aż będzie za późno. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości co do swojego stanu psychicznego, to najlepszym rozwiązaniem jest szukanie pomocy. Zbyt wielu ludzi czeka z wizytą do momentu, w którym stan staje się naprawdę trudny do opanowania. Pamiętaj, że zaburzenia psychiczne można leczyć – im szybciej się sobą zaopiekujemy, tym lepiej dla nas. Pomoc specjalisty to pierwszy krok do zdrowia. Jeśli czujesz, że nie

ZDJĘCIA: MASTER1305/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

NIE CZEKAJ, AŻ BĘDZIE TRAGICZNIE, BY POTRAKTOWAĆ SIEBIE POWAŻNIE. *Pomoc specjalisty nie jest tylko dla tych, którzy już „się rozsypali". Jest też dla tych, którzy nie chcą dopuścić, by rozsypać się jeszcze bardziej*



radzisz sobie z emocjami, że twoje życie wymyka się spod kontroli, nie zwlekaj – skontaktuj się z psychoterapeutą, psychiatrą. To nie jest oznaka słabości. Pomoc jest na wyciągnięcie ręki, wystarczy ją przyjąć.

Chcę podkreślić, jak ważna jest samoświadomość i wczesna interwencja. Zbyt wielu ludzi czeka, aż ich problemy staną się naprawdę poważne. Szybsza diagnoza, odpowiednie leczenie – wszystko to pozwala uniknąć głębszych kryzysów, które mogą prowadzić do przewlekłych zaburzeń psychicznych.

W CISZY I UCZCIWIE

Nie zawsze da się zauważyć, że coś się w tobie zacina. Bo życie przecież toczy się dalej, od rana do nocy. Jesz, pracujesz, rozmawiasz, wstawiasz pranie, a jednak gdzieś w środku czujesz, że coś nie gra, że z każdym dniem coraz trudniej oddychać, nie tylko fizycznie. Może to jeszcze nie kryzys, ale już nie spokój. Nie potrzebujesz teraz wielkich diagnoz ani mądrych cytatów. Wystarczy moment ciszy i uczciwość wobec samego siebie. Nie po to, by się ocenić, tylko po to, by się zatrzymać.

Przeczytaj pytania poniżej. Nie szukaj odpowiedzi. Wystarczy, że poczujesz, które z nich z tobą rezonuje, nawet cicho. Każde „tak" to nie wyrok, to sygnał, że może najwyższy czas zdjąć nogę z gazu i zająć się sobą – nie dlatego, że „coś się psuje", ale dlatego, że jesteś ważny.

- Czy budzisz się rano z poczuciem zmęczenia, zanim cokolwiek się wydarzy?
- Czy musisz się zmuszać do rzeczy, które kiedyś robiłeś naturalnie (np. jedzenie, rozmowa, spacer)?
- Czy zdarzyło ci się ostatnio myśleć: „Mam dość, ale nawet nie wiem czego"?
- Czy twoje ciało reaguje, jakby było w ciągłym napięciu, mimo że teoretycznie wszystko jest w porządku?
- Czy unikasz bliskich, bo nie masz siły niczego tłumaczyć?
- Czy twój wewnętrzny głos brzmi częściej jak krytyk niż przyjaciel?
- Czy przestałeś czekać na coś miłego i zacząłeś po prostu praktykować przetrwanie dnia?
- Czy od dawna nie czujesz się w pełni sobą?
- Czy twoje emocje nie mają już nazw, tylko ciężar?
- Czy ostatnio więcej udajesz, niż jesteś sobą?

Jeśli odpowiedzi wzbudziły w tobie niepokój lub skłoniły do refleksji, to znak, że twoje życie wymaga uporządkowania. Nie karz się za to. Nie oceniaj się. To nie porażka. W świecie, który każe ci cały czas biec, wielką sztuką jest się zatrzymać i zadać sobie pytania: Gdzie jestem? Gdzie chcę być? I co muszę zmienić, żeby tam dojść na własnych warunkach?

A może pierwszym krokiem wcale nie jest wielka zmiana. Może jest nim zwyczajne: „Dziś odpocznę. Bez wyrzutów sumienia". s

FRAGMENT KSIĄŻKI: „ZANIM PÓJDZIESZ DO PSYCHIATRY. CZUŁY PRZEWODNIK PO STANACH, KTÓRYCH NIE UMIESZ NAZWAĆ", JOANNA ADAMIAK, WYD. PASCAL. SKRÓTY, TYTUŁ I ŚRÓDTYTUŁY ORAZ LEAD POCHODZĄ OD REDAKCJI



eprasa.pl 0db78577c1

Dlaczego nie działam?

Dolegliwości psychosomatyczne nie są zjawiskiem nowym, jednak młodzi dorośli reagują na nie zupełnie inaczej niż wcześniejsze pokolenia. Dlaczego tak trudno przyjąć, że symptomy fizyczne mogą mieć źródło psychologiczne? I co można zrobić, by skrócić to cierpienie, które rodzi się na styku ciała, emocji i współczesnego sposobu życia? Na pytania odpowiadają **prof. Agnieszka Mastalerz-Migas** oraz **dr hab. Sławomir Murawiec**

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

AGNIESZKA MASTALERZ-MIGAS dr hab. nauk medycznych, profesor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, specjalista medycyny rodzinnej. Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej oraz konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej

SŁAWOMIR MURAWIEC dr hab. nauk medycznych, specjalista psychiatra, psychoterapeuta. Autor i współautor książek. Obecnie rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

Statystyki wskazują, że pokolenie Z częściej korzysta z opieki zdrowotnej niż ich rówieśnicy w poprzednich dekadach. To wynika z większej świadomości czy z gorszej kondycji zdrowotnej?

Agnieszka Mastalerz-Migas: Obserwujemy ogromne uwrażliwienie młodych dorosłych na zdrowie. Osoby między 20. a 30. rokiem życia stanowią połowę uczestników programu profilaktycznego „Moje zdrowie", to niezwykle budujące, ale jest też druga strona medalu, czyli nadmierne wsłuchiwanie się w swój organizm, skłonność do nadinterpretowania każdego objawu, panikowanie z powodu minimalnego odchylenia od normy. Wystarczy, że jakiś parametr w morfologii będzie odrobinę przekroczony, by taki pacjent domagał się wizyty u lekarza na *cito*, żeby jak najszybciej omówić tę nieprawidłowość.

Ostatnio odpowiadałam na skargę 30-letniego ojca, który zarzucał lekarce niewykazanie należytej staranności podczas badania jego sześciomiesięcznego dziecka, ponieważ opisała śluzówki gardła jako bladoróżowe. Tymczasem dwa dni później lekarka, która badała to samo dziecko w prywatnym gabinecie, stwierdziła, że gardło jest lekko zaczerwienione. Nie przywołuję tego przykładu, by bagatelizować objawy choroby czy drwić z czyjejś troski o dziecko, ale ta sytuacja pokazuje, jak bardzo młodzi ludzie są wyczuleni na niuanse, jak szczegółowo analizują zdrowie własne i bliskich, niemal co do mikrometra. A przecież medycyna to nie matematyka, diagnoza czasami opiera się na subiektywnej ocenie lekarza, stąd może wynikać na przykład drobna różnica w ocenie wyglądu śluzówki gardła. Młodzi ludzie oczekują jednak bezwzględnej precyzji, jednoznacznych diagnoz i szybkich rozwiązań na pojawiające się problemy.

W przeciwieństwie do starszych pokoleń nie obserwują swoich organizmów, tylko natychmiast reagują na wszelkie pojawiające się aberracje, co czasami jest słuszne, a czasem może wywoływać niepotrzebny stres i prowadzić do paradoksalnych sytuacji. Na przykład pacjent mówi, że coś jest nie tak, bo cierpi na bezsenność, ale kiedy przeprowadzam wywiad i dopytuję, jak długo to trwa, okazuje się, że nie mógł zasnąć poprzedniej nocy i jest zaniepokojony, bo nigdy wcześniej mu się to nie zdarzyło. Domaga się więc skierowania na badania i zalecenia jakieś suplementacji magnezem, bo słyszał, że to pomaga w zasypianiu. Z kolei inny młody człowiek podejrzewa u siebie guza mózgu, bo przez cały dzień bolała go głowa. I nie łączy objawu z tym, że grał na komputerze do trzeciej w nocy, a o ósmej >

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1

musiał już być na uczelni. Brakuje refleksji: Jak żyję? Co mnie przeciąża? Czego się boję?

Sławomir Murawiec: Mam podobne obserwacje. Oczywiście fantastycznie, że młode osoby troszczą się o zdrowie i chodzą do lekarzy, bo na tym można budować gotowość do profilaktyki. Chciałbym mocno podkreślić, że z tym nie walczymy. Chodzi jednak o to, by w tym wszystkim zachowywać szerszą perspektywę. Moi starsi pacjenci mówią zazwyczaj: „Nie wiem, czemu źle się czuję, może to stres, może sytuacja rodzina". A młody człowiek zaczyna od tego, że zrobił wszystkie badania i pyta, co moim zdaniem powinien jeszcze sprawdzić, co uzupełnić. Czasem mam poczucie, że młodzi ludzie traktują się jak maszyny, a gdy odkrywają swoją ludzką stronę, często są szczerze zaskoczeni.

Pracuję właśnie z pacjentką kończącą uczelnię wyższą, która trafiła do mnie z powodu ogólnego rozbicia, trudności w oddychaniu, poczucia gorąca, zaburzeń apetytu. Wcześniej wykonała cały pakiet badań i uzupełniła wszelkie niedobory, jednak szukając przyczyny swoich problemów w ciele, nawet nie pomyślała o tym, że właśnie kończy studia, jest wyczerpana ilością nauki, bardzo stresuje się egzaminami i boi się, co będzie dalej. Nie spojrzała na swoją sytuację tak zwyczajnie, po ludzku, uwzględniając emocje, prawa psychiki. Dopiero kiedy zacząłem jej podpowiadać, by poszukała przyczyny aktualnych problemów w tym, co aktualnie przeżywa, a nie wyłącznie w badaniach laboratoryjnych, nastąpiło coś, co nazwałbym wręcz efektem „wow!".

To dość szokujące, bo przecież młodzi ludzie mają właściwie nieograniczony dostęp do wiedzy psychologicznej. Mam wręcz poczucie, że to modny temat. Dlaczego więc tracą z oczu związek między emocjami a ciałem? Skąd ta fragmentaryzacja?

S.M.: A na czym polega *scrollowanie* telefonu? Na fragmentarycznym nabywaniu wiadomości i wiedzy o świecie. Każdego dnia przetwarzamy setki informacji, które są niepogłębione i nienastawione na refleksję, i na podstawie jakiegoś wycinka tworzymy sobie wyobrażenie o sobie i świecie. Na zasadzie: słyszałem, że jakiegoś celebrytę bolała głowa, a potem okazało się, że ma raka, to teraz każdy ból głowy będzie wzbudzał we mnie potrzebę pilnej konsultacji z lekarzem i wykonania kolejnych badań.

A może to wynika z tego, że kiedy wpisujemy objawy w wyszukiwarkę Google, nie dostajemy raczej sugestii, żeby pochylić się nad swoim życiem i stanem psychicznym, tylko jasne wytyczne, co zbadać i uzupełnić?

A.M.M.: A ja bym jednak nie oskarżała „doktora Google", tylko ludzi. Wyszukiwarki internetowe zasilane sztuczną inteligencją udzielają często mądrych i wyczerpujących odpowiedzi. Moim zdaniem najwięcej szkody obecnie robią różni insta-lekarze albo insta-dietetycy, generalnie media społecznościowe, które dały głos i uwagę wątpliwym ekspertom. I tu niestety musimy się uderzyć w piersi także jako środowisko lekarzy, bo nasi koledzy też opowiadają przeróżne rzeczy na swoich kanałach. Być może niektórzy w to wierzą, ale są też tacy, którzy na głoszonych przez siebie teoriach chcą zwyczajnie zbić jakiś kapitał, odnieść sukces komercyjny, zdobyć rząd dusz. I to im się często udaje.

AGNIESZKA MASTALERZ-MIGAS: ***Jako lekarz rodzinny czasem już na wczesnym etapie widzę pewne sygnały ostrzegawcze, na przykład objawy nie układają się w logiczny obraz kliniczny i nie reagują na standardowe leczenie. Wtedy warto przyjrzeć się stronie psychicznej***

Najgorsze są działania celowe, które mają kreować pewne postawy pacjentów oceniane przez lekarzy jako negatywne, ale bardzo pożądane przez biznes. Zobaczmy, jak działają reklamy, co się dzieje na rynku *stricte* komercyjnym. Pojawia się masa różnych suplementów, które są na coś, mają rozwiązać jakiś problem. I to jest właśnie to kierowanie w kanał myślenia, o którym powiedział doktor Murawiec, czyli dawanie łatwych odpowiedzi, co należy wziąć, by nie bolało.

S.M.: W wyszukiwarkę Google trzeba było wejść, coś wstukać, otworzyć kilka stron, przeczytać choćby częściowo parę różnych opinii, a teraz, nie robiąc nic poza jednym klinięciem, dostajemy gotowe skrypty, które kształtują to, o czym ludzie myślą i jakich wyjaśnień poszukują.

Nie ma reklamy, która by mówiła: jeśli dolega ci to i to, zastanów się, czy twoja sytuacja w pracy albo w domu jest komfortowa. Czy twoje życie daje ci satysfakcję? Pomyśl, zreflektuj się, zastanów, zajrzyj w siebie. Wszystkie oferują jakieś szybkie remedium w formie tabletki. A później pacjent przychodzi do lekarza z jakimś wyobrażeniem i szuka jedynie somatycznych

eprasa.pl 0db78577c1



wyjaśnień. SIBO, alergia na gluten albo zespół jelita drażliwego – to brzmi konkretnie i daje poczucie kontroli. Dużo trudniej mówić o emocjach, relacjach, poczuciu sensu czy przeciążeniu psychicznym. Takie źródła problemów zdrowotnych nawet nie przychodzą młodym ludziom do głowy.

Po czym lekarz może rozpoznać, że to psychika jest źródłem problemu, nie ciało?

S.M.: W psychiatrii obowiązuje zasada, że najpierw trzeba wykluczyć chorobę ciała. Jeżeli pacjent zgłasza objawy płynące z ciała, to zgodnie z zasadami kieruję go do odpowiedniego specjalisty, ponieważ sam nie jestem w stanie ocenić, co mu dolega. Zaburzenia psychosomatyczne diagnozujemy wtedy, kiedy pacjent jest przebadany, nigdy tylko na podstawie wywiadu, bo najważniejsze jest to, żeby czegoś faktycznie nie przeoczyć.

A.M.M.: Jako lekarz rodzinny czasem już na wczesnym etapie widzę pewne sygnały ostrzegawcze, na przykład objawy są bardzo różnorodne, zmienne, nie układają się w logiczny obraz kliniczny i nie reagują na standardowe leczenie. Wtedy warto przyjrzeć się stronie psychicznej.

Ogromne znaczenie ma relacja z pacjentem. Lekarz rodzinny często zna szerszy kontekst jego życia: wie o rozwodzie, stracie bliskiej osoby, chorobie dziecka czy wypaleniu zawodowym. Ta wiedza pozamedyczna bywa kluczowa. Dzięki niej łatwiej dostrzec, że na przykład kołatania serca u młodej, zdrowej kobiety mogą być wyrazem przewlekłego napięcia czy lęku, a nie choroby serca. Zdarza się jednak, że pacjent przez lata wraca z nowymi objawami i za każdym razem domaga się kolejnych badań. A wtedy konia z rzędem temu lekarzowi, który mu odmówi, tłumacząc, że przyczyna tkwi w psychice, nie w ciele. Nawet jeśli z przeprowadzonych dotychczas badań wynika, że ryzyko choroby organicznej jest niewielkie, to przecież nigdy nie jest zerowe. Zlecamy więc kolejne analizy, bo czujemy się odpowiedzialni. Wykluczenie choroby ciała jest absolutnie konieczne.

Uważam, że nadmiarowa diagnostyka, wykonywanie wszystkich możliwych badań „na zapas": tomografii, rezonansów, kosztownych i obciążających procedur, często nie tylko nie uspokaja pacjenta, ale wzmacnia jego lęk, bo jak już wspomniałam, każde minimalne odchylenie od normy staje się dla takiego człowieka kolejnym powodem do niepokoju. Z drugiej strony jednak wszelkie sugestie dotyczące konsultacji psychiatrycznej trzeba dawać z wyczuciem, bo reakcje pacjentów bywają bardzo silne – od zaprzeczania po poczucie bycia zlekceważonym. Część osób bardzo się obrusza, bywa, że słyszę: „Chce pani zrobić ze mnie wariata, a ja przecież naprawdę cierpię". To są bardzo trudne momenty. Lekarz mniej doświadczony, który nie ma tyle siły, by przekonać pacjenta, że taka konsultacja jest konieczna, może zrobić krok w tył i zlecać kolejne badania, nawet jeśli wie, że nic z nich nie wyniknie.

Skąd u młodych ludzi ten opór przed konsultacją psychiatryczną?

>

eprasa.pl 0db78577c1

S.M.: Jeszcze kilkanaście lat temu powiedziałbym, że to pokłosie różnych stereotypów, stygmatyzacji społecznej i nieprawdziwych przekonań na temat psychiatrów. Ale współcześnie te czynniki odgrywają mniejszą rolę, coraz rzadziej chodzi o klasyczny lęk przed psychiatrą. Problem polega raczej na sposobie myślenia.

Wielu młodych ludzi traktuje swoje ciało i psychikę w sposób bardzo techniczny. Jeśli coś nie działa, trzeba to naprawić: znaleźć brakujący pierwiastek, suplement, parametr, który da się zmierzyć. Nie pojawia się pytanie: „Co się dzieje w moim życiu?", tylko: „Czego mi brakuje?". To zupełnie inny sposób przeżywania siebie.

Jak zatem zachęcić takiego człowieka do zajęcia się swoją psychiką?

A.M.M.: Z perspektywy lekarza rodzinnego mogę powiedzieć, że to nigdy nie jest jedna rozmowa. To proces, który wymaga czasu i zaufania. Staram się zawsze bardzo delikatnie sugerować przeprowadzenie takiej konsultacji, ale oczywiście wcześniej zlecam podstawowy panel badań. Czasem pacjentowi wystarczy to, że przyjdzie na kilka wizyt, że ktoś wyrazi zainteresowanie jego stanem zdrowia. Niekoniecznie chodzi o przepisanie jakichś tabletek, często wystarczą zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia, rozmowa.

Jeśli jednak taki człowiek wraca, a ja orientuję się, że objawy mogą mieć podłoże stresowe, podczas kolejnych wizyt pytam, czy coś się zmieniło w pracy albo w rodzinie. Jeden pacjent otwiera się bardziej, drugi mniej. Wiele osób na początku mówi, że wszystko jest dobrze, ale kiedy wracają z wynikami, które są superprawidłowe, to znów podejmuję temat i proszę, żeby zastanowiły się, w jakich sytuacjach pojawiają się niepokojące symptomy, jak długo boli i kiedy to mija. Czy jest jakaś uchwytna przyczyna? Często jej nie ma, bo wiemy, że choćby w zaburzeniach lękowych nie jest tak, że coś nas przestraszy i pojawia się atak paniki. Buduję wywiad w taki sposób, by uzyskać cenne dla mnie informacje, a jednocześnie otworzyć pacjenta na to, że jego objawy mogą mieć tło psychiczne. Tłumaczę, że takie zaburzenia są dziś powszechne, bo żyjemy w niełatwej rzeczywistości. Jesteśmy zabiegani, przebodźcowani, każdego dnia docierają do nas setki informacji, mamy dużo problemów w relacjach międzyludzkich, ale też tych globalnych, jak choćby widmo wojny. Mamy prawo czuć się nie najlepiej psychiczne. I zdarza się, że nagle pacjent, który twierdził, że jego życie to nieustanne pasmo sukcesów, nagle zaczyna płakać albo drży mu głos.

Jednak na to wszystko potrzeba czasu, a lekarze pracują w pośpiechu i często nie ma przestrzeni na to, żeby takiego człowieka otworzyć. Stąd też biorą się często te długofalowe, wyczerpujące badania, bo łatwiej lekarzowi, który ma na przykład 10 minut na wizytę, wystawić trzy skierowania do kardiologa, hipertensjologa i gastroenterologa niż poświęcić kwadrans na uczciwą rozmowę, którą potem trzeba jeszcze opisać.

S.M.: Pamiętajmy, że nie możemy nikogo zmusić do wizyty u psychiatry i nie o to też w tym wszystkim chodzi, ale o to, że w leczeniu kluczowe jest nastawienie pacjenta. On sam musi chcieć dostrzec swój realny problem i świadomie podjąć działania. Zastanowić się, z czego tak naprawdę wynika jego uwrażliwienie na kwestie zdrowotne, czym się kieruje, bo przecież musi być jakaś motywacja. Trzeba to młodym pacjentom uświadamiać, bo samodzielnie trudno jest im dostrzec tło, działają raczej na zasadzie akcja–reakcja. Jestem rozbity, brakuje mi energii, coś mnie boli, więc biegnę do lekarza i robię badania, bo skoro sygnały płyną z ciała, to tam musi być ich źródło. Często tak jest, ale nie zawsze.

SŁAWOMIR MURAWIEC: ***W psychiatrii obowiązuje zasada, że najpierw trzeba wykluczyć chorobę ciała. Zaburzenia psychosomatyczne diagnozujemy wtedy, kiedy pacjent jest przebadany, nigdy tylko na podstawie wywiadu, bo najważniejsze to czegoś nie przeoczyć***

A czy takie zachowania nie są jednak podszyte lękiem? Badania potwierdzają, że jest go teraz w ludziach bardzo dużo.

S.M.: W niektórych przypadkach na pewno tak, ale jeśli ktoś mierzy swoje parametry zdrowotne w mikroprocentach czy, jak opowiadała pani profesor, pisze skargi z powodu drobnych różnic w opisie śluzówki gardła, która podlega subiektywnej ocenie lekarza, to mówiłbym raczej o pewnym nowym sposobie podchodzenia do rzeczywistości.

Cały czas w naszej rozmowie przewija się głównie temat ludzi młodych, tymczasem dolegliwości

ZDJĘCIA: MASTER1305/GETTY IMAGES

eprasa.pl 0db78577c1

psychosomatyczne pojawiają się niezależnie od wieku pacjenta.

S.M.: Oczywiście, to jest zjawisko bardzo demokratyczne. W starszych pokoleniach obserwuje się jednak coś, co możemy nazywać klasyczną psychosomatyką – a ta została już dobrze opisana w podręcznikach i publikacjach naukowych. Tacy pacjenci, gdy przychodzą do gabinetu lekarza rodzinnego, twierdzą na ogół, że nie mają żadnych problemów, ich życie jest w porządku, tylko ten brzuch ich tak dziwnie boli albo mają niepokojący ucisk w klatce piersiowej i może dałoby się z tym coś zrobić. Natomiast pacjenci, którzy przychodzą z wyraźnie określoną już fantazją na temat siebie oraz swojego ciała – to coś zupełnie nowego. Takie osoby oczekują, że właśnie ta fantazja będzie determinowała wszystkie działania lekarza. Żadnych innych scenariuszy nawet nie biorą pod uwagę, ich perspektywa jest bardzo wąska. Zanim pojawili się celebryci medyczni, tego po prostu nie było.

Wobec tego może warto by zrobić jakąś kampanię edukacyjną na ten temat?

A.M.M.: Nie wierzę w takie kampanie. Być może zwiększają wiedzę, ale nie zbudują niczyjej dojrzałości psychicznej.

Idealnym rozwiązaniem byłaby powszechna edukacja emocjonalna od najmłodszych lat – uczenie rozpoznawania emocji, mechanizmów stresu, dbania o siebie, trening uważności, praca z psychologiem. To uświadomiłoby ludziom pewne mechanizmy, pokazało, dlaczego reagujemy tak, a nie inaczej na określone okoliczności. To jednak bardzo utopijna, raczej życzeniowa wizja, którą w naszej rzeczywistości trudno będzie przekuć w rzeczywistość.

S.M.: Na razie ta edukacja odbywa się przede wszystkim w gabinetach psychiatrów i psychologów, w rozmowie, podczas której pacjent zaczyna rozumieć, że jest człowiekiem, a nie zbiorem parametrów. I czasem już samo to odkrycie ma moc terapeutyczną. **ls**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

Zimowy dobrostan



DR.GRANDEL, krem odżywczy i długotrwale nawilżający na dzień *Hydro Lipid Supermoist*, o bogatej, kremowej konsystencji dla skóry dojrzałej oraz suchej.

199 zł/50 ml; topestetic.pl



TOUS, pierścionek z kolekcji *Les Classiques* z białego złota z diamentową rozetą.

5999 zł; tous.com



TOM FORD, woda perfumowana o aromacie figi z akordami liścia figowego, absolutu liścia fiołka i żywicy galbanum oraz nutami bergamotki, ylang-ylang i wetywerii.

1709 zł/50 ml; sephora.pl



COS, wełniano-kaszmirowy komin z warkoczowym splotem. *400 zł; cos.com/pl*



DILMAH, zestaw 4 puszek *Dilmah 85 Reserve Luxury Artisan Tea* plus szklanka *Lumiere*; herbaty o smakach: mięta z cynamonem, earl grey z nutą wanilii, zielona herbata z miętą, śniadaniowa cejlońska.

169 zł; herbataikawa.pl

eprasa.pl 0db78577c1

Terapia ketaminowa w pakiecie socjalnym

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK



Nie potępiam psychodelików i widzę możliwości ich ograniczonego zastosowania w psychiatrii. Zauważam jedynie, że psychodeliki lansowane przez kulturę korporacyjną stały się środkiem odurzającym pod hasłem: nie zmieniajmy nic, ale poczujmy się lepiej – mówi psychiatra i neurobiolog **dr Jacek Dębiec**



JACEK DĘBIEC
dr nauk humanistycznych, polsko-amerykański psychiatra, neurobiolog, filozof. Jego prace ukazywały się w czołowych pismach naukowych. Jest naukowym i klinicznym konsultantem Psychotropic Deprescribing Council (społecznej Rady ds. Bezpiecznego Odstawiania Leków Psychotropowych)

W Stanach Zjednoczonych od kilku lat obserwujemy silne próby wprowadzenia psychodelików* jako leków na PTSD (zespół stresu pourazowego) czy depresję. Substancje te stały się jednym z głównych tematów niedawnego szczytu „Make America Healthy Again". Co pan na ten temat myśli?

Myślę, że w tej sprawie potrzebujemy dystansu, który pozwala na postrzeganie problemów w szerszym kontekście. Zaangażowanie ruchów politycznych nie sprzyja zachowaniu takiego dystansu. W propagowaniu psychodelików pojawiają się naglące wypowiedzi, w rodzaju: „Psychodeliki pomagają niektórym osobom żyć z symptomami zespołu stresu pourazowego, więc musimy zrobić wszystko, żeby były natychmiast dostępne". To poczucie presji ustawia już w pewien sposób nasze myślenie, często przybiera postać szantażu emocjonalnego, podczas gdy potrzebna jest otwarta dyskusja, która uwzględniałaby różne czynniki. Jednym z nich jest właśnie ten bezpośredni, czyli potrzeba określonej grupy osób, które w udostępnieniu psychodelików widzą nadzieję.

Jakie inne czynniki dobrze wziąć pod uwagę?

Choćby historyczne. Wystarczy popatrzeć na to, do czego doprowadzono, gdy wprowadzano inne substancje psychoaktywne bez dokładnych, rzetelnych badań, które dawałyby nam wiedzę, jak je stosować i z jakimi efektami ubocznymi możemy mieć do czynienia. Innym czynnikiem – a ten wydaje się tutaj decydujący – jest pytanie o interesy osób, które mają największy wpływ na obecną dyskusję.

W mediach wypowiadają się specjaliści związani głównie z nurtem aktywistycznym.

Lub z nurtem producenckim. Zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w Polsce wiele osób pełniących kluczowe stanowiska w psychiatrii, na uczelniach czy w innych organizacjach zawodowych, otrzymuje pieniądze od firm farmaceutycznych.

Specjaliści potwierdzają swój poziom ekspertyzy tym, że prowadzili badania nad psychodelikami. Ale najczęściej są to badania sponsorowane przez korporację pracującą nad produktem, który chce wprowadzić na rynek. Eksperci dostają granty na badania, ze wszystkimi ich dobrodziejstwami, jak wyjazdy na prestiżowe zagraniczne konferencje.

W Polsce wyraźnie słyszymy głosy gloryfikujące używanie psychodelików w medycynie, w związku z czym można odnieść wrażenie, że stanowią one remedium na nasze problemy psychiczne. W Stanach Zjednoczonych jest trochę inaczej?

Jeżeli chodzi o szeroko pojęte środowisko psychiatryczne, zdecydowanie dominują głosy osób, które są za badaniami psychodelików. Przy czym należy rozróżnić wspieranie badań nad psychodelikami od szybkiego wprowadzenia ich na rynek jako ogólnie dostępnych środków leczniczych.

* *Psychodeliki, czyli?*

Psychodeliki to substancje psychoaktywne, które zmieniają stany naszej świadomości – wpływają na myśli, nastrój, percepcję zmysłową. Ponieważ jednym z objawów ich zażywania są halucynacje, często mówi się o nich jako o halucynogenach. Do klasycznych psychodelików należą: psylocybina – składnik grzybków halucynogennych, *ayahuasca*, meskalina, LSD. Tego pojęcia używa się także w kontekście MDMA (zwanej „ecstasy" lub „molly"), choć to bardziej stymulator niż klasyczny psychodelik, ponieważ wykazuje słaby efekt psychodeliczny. A także ketaminy, która jest dysocjantem o pewnych właściwościach psychodelicznych.

eprasa.pl 0db78577c1

Z czego wynika ten entuzjazm?

Entuzjazm towarzyszy większości nowych rzeczy, które się wprowadza. To ludzka przypadłość, że ekscytujemy się nowościami – chociaż psychodeliki już nie są taką nowością, dziś mają swoje drugie życie. Niestety, pociąg do nowości bywa silniejszy niż krytyczne myślenie. Na razie nie mamy dostatecznej wiedzy na temat skutków ubocznych stosowania psychodelików. Do tego musielibyśmy przeprowadzić badania, a to trwa.

Przecież psychodeliki badano już dekady temu. Od lat 60. robił to między innymi amerykański psychiatra czeskiego pochodzenia Stanislav Grof.

Celem każdych badań klinicznych jest pokazanie, że dany środek nie szkodzi – a przynajmniej że potencjalne ryzyko nie przeważa nad zyskiem. Naukowcy zadają również pytanie o to, czy dana substancja działa lepiej niż placebo i inne dostępne już środki. Tutaj nie można się zatrzymać na spostrzeżeniu, że ktoś po zażyciu danego psychodeliku poczuł się lepiej, tylko musimy zbadać, ile dana osoba ma tego zażywać, jak długo, czy i kiedy ma odstawić oraz jak ta substancja potencjalnie reaguje z innymi substancjami czy lekami, które dana osoba zażywa. Żeby określić parametry bezpieczeństwa, potrzeba znacznie więcej danych niż jednorazowy czy kilkurazowy kontakt z tą substancją, a w taki sposób było to kiedyś badane.

Nie wiemy tego?

Wielu informacji nam brakuje. Porównanie tego, jak psychodeliki działają, jest trudne, bo w zdecydowanej większości badań nie udało się „zaślepić próby badawczej". To znaczy, że osoby, które zażywają psychodeliki, wiedzą, że są pod ich wpływem. Aby to zbadać, należałoby na przykład podawać je w stanie uśpienia, tylko że dochodzi tu kwestia bezpieczeństwa i bardziej skomplikowanej metodologii badań. Tak jest znacznie trudniej.

W jaki sposób psychodeliki działają na nasz mózg, wywołując efekt terapeutyczny?

Przyjmuje się, że na poziomie układu nerwowego głównym mechanizmem działania psychodelików jest aktywacja receptorów serotoninowych 5-HT2A. Jest to oczywiście uproszczenie, bo zazwyczaj substancja albo aktywuje, albo blokuje więcej niż jeden receptor. To, co dzieje się w mózgu, jest dość spekulatywne. Z jednej strony badamy bowiem efekty poprzez to, że dana osoba wypełnia różnego rodzaju kwestionariusze i opisuje zmiany w swojej świadomości czy nastroju – słowem, mówi, jak się czuje. Z drugiej – mamy część badawczą na poziomie neuronalnym, kiedy badamy, co się dzieje z komórkami nerwowymi czy z układami tych komórek w trakcie podania substancji.

To badanie też jest spekulatywne?

Same badania biologiczne nie są spekulatywne. Element spekulacji pojawia się wówczas, kiedy kojarzymy zmiany czynności komórek nerwowych z subiektywnymi przeżyciami po zażyciu psychodelików. Rozdzielczość aparatury badawczej ogranicza wyprowadzanie takich wniosków. Trudno jest odróżnić, czy zmiana, którą obserwujemy – na przykład badając fale mózgowe poprzez EEG czy używając rezonansu magnetycznego – to bezpośrednie działanie leku czy adaptacja mózgu do działania leku, czyli coś wtórnego.

Adaptacja mózgu do działania leku?

Wyobraźmy sobie mózg, przez który cały czas przebiegają impulsy elektryczne. Psychodelik pobudza jakieś komórki nerwowe, aktywizując daną część mózgu, i to pobudzenie może się rozprzestrzeniać na inne obszary. Ale też mózg jako struktura biologiczna uruchamia mechanizmy, które to pobudzenie ograniczają, żeby utrzymać homeostazę, czyli równowagę. W tym sensie mówilibyśmy tu o kompensacji działania. Bo nie mamy do czynienia z bezpośrednim działaniem leku na te komórki, ale z harmonizującym działaniem mózgu w reakcji na zmianę.

W badaniach nad psychodelikami w dużej mierze opieramy się na deklaracjach badanych?

Tak, to jest główne źródło naszej wiedzy. A osoby, które lobbują za dostępem do psychodelików, chcą się poczuć lepiej. Nie chcą, żeby ich wcześniejsze traumy nieustannie kierowały ich zachowaniem. Nie chcą tkwić w smutku, w depresji, więc to czynnik niezwykle subiektywny.

Nie wiemy więc, czy pozytywny efekt wynika z działania substancji, czy z samej nadziei, że ona zadziała?

Niewątpliwie tutaj nie da się oddzielić efektu placebo od efektu leku. A bezkrytycznie pozytywne artykuły sponsorowane zmieniają nasze nastawienie – ułatwiając ten efekt placebo. Bardzo często częścią tych kampanii promocyjnych są osoby, które mają szczególny status społeczny. Steve Jobs – zmarły już twórca i szef Apple'a – powiedział publicznie, że zażycie LSD było dla niego jedną z najważniejszych rzeczy w życiu. Jeżeli ikona sukcesu współczesnego świata mówi, że dzięki tej substancji została odblokowana jej kreatywność, ktoś może powiedzieć: „Też bym chciał. Też mam do tego prawo".

Tutaj wkraczamy w inny obszar – już nie tyle upowszechniania psychodelików jako leków, ile kultury, której ważnym elementem mają być właśnie te substancje. Psychodeliki są promowane przez bogaczy z Doliny Krzemowej. Dzięki nim mamy być bardziej kreatywni, *ergo* lepiej pracować. W promowanie psychodelików jako produktów wielki kapitał już zainwestował ogromne

eprasa.pl 0db78577c1

OSOBY, KTÓRE LOBBUJĄ ZA DOSTĘPEM DO PSYCHODELIKÓW, CHCĄ SIĘ POCZUĆ LEPIEJ. ***Nie chcą, żeby ich wcześniejsze traumy nieustannie kierowały ich zachowaniem. Nie chcą tkwić w smutku, w depresji, więc to czynnik niezwykle subiektywny***



pieniądze. Szacuje się, że rynek psychodelików wzrośnie z obecnych 3,6 miliarda do 13 miliardów dolarów do 2031 roku. Nie chodzi o to, żeby wspierać jakieś lokalne społeczności w Ameryce Południowej, które od wieków stosują *ayahuascę*, ale o to, żeby stworzyć globalny produkt i sprzedawać go w jak największych ilościach.

Wycieczki do rdzennych mieszkańców Amazonii, aby rytualnie zażyć *ayahuascę*, również stały się biznesem.

Cóż, ludzie szukają wrażeń, których nie znajdują na co dzień. W rozwiniętych społecznościach kolekcjonowanie nowych wrażeń stało się częścią stylu życia czy wręcz społecznym wymogiem.

Co więcej, to jest traktowane jako forma terapii. Na co dzień ciężko pracujemy w korporacjach, a od czasu do czasu „leczymy się" taką psychodeliczną wycieczką.

Mówimy o wydarzeniu, które postrzegane jest jako terapeutyczne, ale ono po prostu pozwala – zaryzykuję mocnego określenia – się odurzyć. Jeżeli nie czuję się zbyt dobrze w swojej korporacyjnej skórze czy w pełnym napięć i zagrożeń społeczeństwie, raz na jakiś czas jadę właśnie na *retreat* – takie trochę rekolekcje, używając religijnego określenia. I dzięki psychodelikom przeżywam siebie i świat inaczej.

Z drugiej strony zażycie psychodelików może być bardzo głębokim doświadczeniem.

Owszem. Tutaj dochodzimy do styku z jakąś formą duchowości, bo częścią duchowości jest poczucie połączenia ze światem. Na podstawie badań wiemy, że osoby, które zażywają psychodeliki, pod ich wpływem stają się bardziej otwarte na innych, często mówią o wszechogarniającej miłości, poczuciu odnalezienia sensu, głębokiego kontaktu z naturą. Tu są pewne cechy przeżycia mistycznego.

Może w takim razie powinniśmy ugryźć się w język i ich jednak nie krytykować?

Ależ my nie krytykujemy przeżycia! Jeżeli jest to doświadczenie, które nas przemienia – w ten sposób, że ta przemiana toczy się już swoim torem, bo otworzyła człowieka na coś nowego – to okej. Natomiast staramy się krytycznie myśleć o sytuacji, kiedy sposób dochodzenia do tego doświadczenia jest substytutem czegoś innego albo po prostu ucieczką. Mówimy też o nagłym upowszechnieniu i wprowadzeniu ich jako produktu, bez żadnych bezpieczników.

Amerykańskie media głównego nurtu coraz częściej rozpisują się na temat skutków ubocznych antydepresantów. Czy psychodeliki miałyby zastąpić powszechnie już krytykowane antydepresanty?

Z całą pewnością można powiedzieć, że każda substancja, która modyfikuje chemicznie pracę mózgu, ma efekty uboczne. Nie może być inaczej. Musimy wiedzieć, jak ją stosować – komu zalecać, a komu nie odradzać, i w jakich ilościach – żeby zminimalizować występowanie tych negatywnych skutków.

Częścią optymizmu, jeżeli chodzi o psychodeliki, jest nasza niewiedza. Nie jest tak, że wiemy, że są bezpieczne. Po prostu nie wiemy, jak niebezpieczne może być stosowanie ich przez dłuższy czas w większych ilościach.

Przypuszczalnie mogą być niebezpieczne?

Już pojawiają się doniesienia, że ktoś zażywał psychodeliki w jakimś odosobnieniu i nagle taka osoba wpadła w amok, dochodziło do przemocy, nawet morderstw.

Pańskim zdaniem powinniśmy badać psychodeliki?

Badajmy te substancje, jak najbardziej. Chodzi o to, żeby być ostrożnym w powszechnym ich wprowadzaniu, >

eprasa.pl 0db78577c1

bo praktyka pokazuje, że jeżeli coś jest dopuszczone do stosowania w leczeniu i nazwane lekiem, to zwykle wskazówki do zastosowania są rozszerzane. Bo jako lekarz mam taką „władzę", że mogę leki stosować inaczej, niż jest to w ogólnych zaleceniach. Tak było chociażby z oxycontinem, którego wprowadzenie doprowadziło do kryzysu opioidowego w Stanach Zjednoczonych. Niby są jakieś zalecenia, ale to, co się dzieje potem, to już wolna amerykanka.

Gdy psychodeliki zostaną nazwane lekiem, zmieni się też percepcja społeczna tych substancji.

Jeżeli jest to lek przepisany przez osobę, która ma odpowiednie kwalifikacje medyczne, wtedy właściwie puszczają hamulce. A jeśli dodatkowo potencjalni pacjenci naczytają się sponsorowanych artykułów i reklam, siłą rzeczy będą naciskali na swojego lekarza: „Ale ja też bym chciał spróbować". Już spotkałem się z takimi oczekiwaniami. Przychodzą do mnie osoby, które mówią: „A może psychodeliki? Bo czytałem, że to komuś pomogło". Korporacje bardzo starają się przekonać do tych substancji opinię publiczną, używając właśnie określenia „terapia psychodeliczna".

Dlaczego nie powinniśmy nazywać tego terapią?

Ponad rok temu amerykańska Agencja Żywności i Leków odrzuciła terapię PTSD wspomaganą przez MDMA. Krytyka opierała się w dużej mierze na tym, że nie było żadnego badania, które określiłoby czynnik terapeutyczny. To znaczy mamy sesję podania tej substancji, ale co z terapią? Co dalej z tym doświadczeniem robimy? Jak wprowadzamy zmiany w życie? Zabrakło wypracowanych standardów. Osoby, które podają psychodeliki, są często tylko specjalistami od podawania leków, nie są psychoterapeutami.

Czego możemy uczyć się z mądrości ludów tubylczych, które stosują *ayahuascę* czy inne psychodeliki?

Zwróćmy uwagę, że zażycie tych substancji w tamtejszych kulturach jest częścią rytuału, do którego człowiek się przygotowuje. Często jest tam też aspekt pewnego odosobnienia – pielgrzymki do szamana czy na jakąś świętą górę. Nie jest tak, że zamykam się w pokoju, zażywam coś i już jest inaczej, tylko przebywam jakąś podróż. Wspólnie z szamanem przechodzę przez różne rytuały, a dalej jest proces opracowywania tych przeżyć. Czyli mamy całą kulturę, która przez lata wypracowała sposób i procedury, w jakich te substancje się zażywa. To nie jest odosobniony akt konsumpcji.

W dzisiejszym wydaniu psychodeliki mają być jak burger w barze.

Dokładnie, *fast food therapy*. To jest dostępne, łatwe, ale na dłuższą metę oczywiście niezdrowe, a z drugiej strony – szczególnie na początku – atrakcyjne, bo ma w sobie posmak nowości. Jak w każdym przypadku należy zadać pytanie, po co się dany środek zażywa.

Wtedy dochodzimy do źródła problemu?

Zawsze, jeżeli się podaje jakiekolwiek zalecenie, trzeba przedyskutować alternatywne sposoby radzenia sobie, leczenia czy przeciwdziałania. Na przykład jeżeli myślimy o kimś z korporacyjnego świata, który raz na dwa miesiące lata na sesję z szamanem do Puszczy Amazońskiej, pytamy, co go skłania do tego, żeby szukać takiej pomocy. Nie każdy może być gotów zmienić swój tryb życia, a każdy chce poczuć się w tym życiu lepiej. Nie potępiam psychodelików i widzę możliwości ich ograniczonego zastosowania w psychiatrii. Zauważam jedynie, że psychodeliki lansowane przez tę kulturę korporacyjną stały się środkiem odurzającym pod hasłem: nie zmieniajmy nic, ale poczujmy się lepiej.

CZĘŚCIĄ OPTYMIZMU, JEŻELI CHODZI O PSYCHODELIKI, JEST NASZA NIEWIEDZA. NIE JEST TAK, ŻE WIEMY, ŻE SĄ BEZPIECZNE. ***Po prostu nie wiemy, jak niebezpieczne może być ich stosowanie przez dłuższy czas w większych ilościach***

Wydaje się, że ten proces jest nieodwracalny. Machina już ruszyła.

Przypuszczalnie tak, ale czasem warto nie płynąć głównym nurtem, tylko wbrew albo obok. W tej chwili psychodeliki nie funkcjonują już jako element kultury sprzeciwu, stają się raczej elementem systemu: nie angażuj się politycznie, tylko pojedź sobie na jakąś imprezę w odosobnieniu, zażyj psychodeliki, wróć do korporacji i nie kwestionuj porządku rzeczy. Są już doniesienia, że pewne korporacje dawały pracownikom w pakiecie usług terapie ketaminowe na depresję. Łatwo mogę sobie wyobrazić, że będą one również szykować dla swoich pracowników psychodeliczne imprezy.

Owocowy czwartek i psychodeliczny piątek.

A w poniedziałek rano wracamy przed komputer i w bezlitosny sposób realizujemy interesy korporacji. Taki styl życia lansowany jest po to, żeby nie kwestionować problemów, które leżą u podłoża kryzysu naszego świata. **ls**

ZDJĘCIA: MASTER1305/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1

Potrzaskana struktura



Pod często obecnie stawianą diagnozą zaburzenia osobowości borderline kryje się wiele gniewu, wręcz furia, a także roszczeniowość i rozszczepiona rzeczywistość. W wielu środowiskach panuje przekonanie, że niewiele z nim można zrobić. Tymczasem jedną z dróg wyjścia jest podejście intersubiektywne. Czym ono jest – wyjaśnia psychoanalityk jungowski **Tomasz J. Jasiński**

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

eprasa.pl 0db78577c1



TOMASZ J. JASIŃSKI
psychoanalityk jungowski, tłumacz. Jest członkiem zarządu Studiów Kulturowych „Raven" i Polskiego Stowarzyszenia Psychoanalizy Jungowskiej, zrzeszonego w International Association for Analitycal Psychology, oraz superwizorem

Na początku diagnozowania zaburzenia osobowości typu borderline posługiwano się określeniem „z pogranicza obłędu". Obecnie borderline opisuje się jako zaburzenie charakteryzujące się przede wszystkim emocjonalną niestabilnością i nieprzewidywalnością zachowania. Co jeszcze możemy o nim powiedzieć?

W klinicznym języku psychopatologii mówi się, że zaburzenie to jest związane z problemem w obszarze kontroli impulsów, co bezpośrednio przekłada się na życie emocjonalne osoby. Mamy do czynienia z rodzajem ograniczonej zdolności (albo niezdolności) do pomieszczenia w sobie intensywnych emocji, które wyładowywane są w impulsywnych działaniach. W wewnętrznym doświadczaniu dominuje złość, wręcz wściekłość. Tego rodzaju silne emocje są też wnoszone do relacji międzyosobowych. Zaburzenie borderline często uniemożliwia świadome komunikowanie emocji i kontrolę nad nimi.

Jerome S. Bernstein, psychoanalityk jungowski i autor książki „Życie na pograniczu", na którego wiedzę powołujemy się w naszych wywiadach, pisze, że w kontakcie z osobami z zaburzeniem osobowości borderline wyczuwał ich ukrytą furię, roszczeniowość, a na poziomie swojego ciała ich rozszczepienie. Sama mam takie doświadczenia, że osoby te w krótkim czasie, nawet podczas jednej rozmowy, potrafią ze stanu zafascynowania jakąś osobą czy zjawiskiem przejść do miażdżącej krytyki i negacji, a wszystko to jest nadmiarowe, właśnie impulsywne.

W znaczeniu diagnostycznym wyróżnia się osoby z zaburzeniami osobowości wysoko i nisko funkcjonujące. Z kolei z psychoanalitycznego czy też psychodynamicznego punktu widzenia wyjaśnia się to charakterem struktury psychicznej. Ogólnie mówiąc, im jest ona solidniejsza, tym więcej możliwości radzenia sobie z intensywnymi przeżyciami. Osoby z tą samą diagnozą zaburzenia osobowości typu borderline mogą funkcjonować w różny sposób, różnie „rozgrywać" impulsywność i zmienność. Ktoś może wpaść w ten stan pod wpływem niewielkiego bodźca, ktoś inny dopiero w jakiejś mocnej czy skrajnej sytuacji.

Odwołując się do tradycyjnego psychiatrycznego podziału zaburzeń na neurotyczne i psychotyczne, można powiedzieć, że zaburzenie osobowości borderline mieści się jakby pomiędzy nimi – stąd termin. Na co dzień te osoby są bardziej widziane po neurotycznej stronie, natomiast w stanach trudnych doświadczeń ich wewnętrzna organizacja ulega dezorganizacji, która wygląda jak psychoza. Stopień dezorganizacji struktury psychicznej nie jest na tyle utrwalony, aby można było diagnozować psychozę, a jednocześnie jego pojawianie się w ten sposób wykracza poza kategorię nerwicy.

W języku psychodynamicznym można by powiedzieć, że każdy z nas jest w jakimś stopniu neurotyczny. Bo każdy ma za sobą jakieś trudne doświadczenia, które odcisnęły ślad na psychice. To naturalny stan rzeczy. Chodzi o to, jaka ta nerwica jest i dokąd nas prowadzi. I nie mam tu na myśli nerwicy w pełnym rozumieniu diagnozy psychiatrycznej, ale to, że wszyscy mierzymy się z takimi kawałkami siebie, które są podatne na nieadekwatne postrzeganie rzeczywistości czy utratę kontroli nad sobą.

Bernstein na zaburzenie borderline patrzy również z punktu widzenia ewolucyjnego rozwoju psychiki. Twierdzi, że od bliskiego kontaktu z naturą i tożsamości grupowej kultur plemiennych psychika ewoluowała w kierunku rozwoju silnego indywidualizmu związanego z wykształceniem się technologicznego zachodniego *ego*. Według jungisty ten proces okazał się dla psychiki tak przytłaczający, że zaowocował jakby utknięciem pomiędzy. O co tu dokładnie chodzi?

O rozszczepienie, o którym wcześniej pani wspomniała, a które jest mechanizmem obronnym psychiki. Jest to wczesny, prymitywny mechanizm polegający na tym, że psychika dziecka wszystko to, czego nie jest w stanie tolerować, wypycha na zewnątrz świadomości. Potem te wyparte treści są projektowane na inne osoby, ale także zostają pogrążone w nieświadomych częściach psychiki. Jednak w momencie jakiejś intensywnej, stresującej sytuacji w niekontrolowany sposób się wydobywają i dochodzi do impulsywnych zachowań czy nagłych zmian w postrzeganiu rzeczywistości, z którą tak naprawdę brakuje kontaktu. Rozszczepienie pozbawia możliwości przytomnej refleksji i integracji z innymi. Relacje konfrontują te osoby z czymś, co jest dla nich nie do przyjęcia, bo jest oddzielone od świadomości.

Opisując borderline w ewolucyjnym znaczeniu, Bernstein wskazuje coś trochę innego, ale o podobnym schemacie. Psychika, żeby się rozwinąć w stronę *ego*, >

eprasa.pl 0db78577c1

jednocześnie musiała się zawęzić i pewne jej aspekty zostały odszczepione, w toku ewolucji stały się tym obcym. Chodzi mu przede wszystkim o poziom transracjonalny doświadczania. Pisze o niewyodrębnieniu się z naturalnych korzeni, które leżą u źródła borderline.

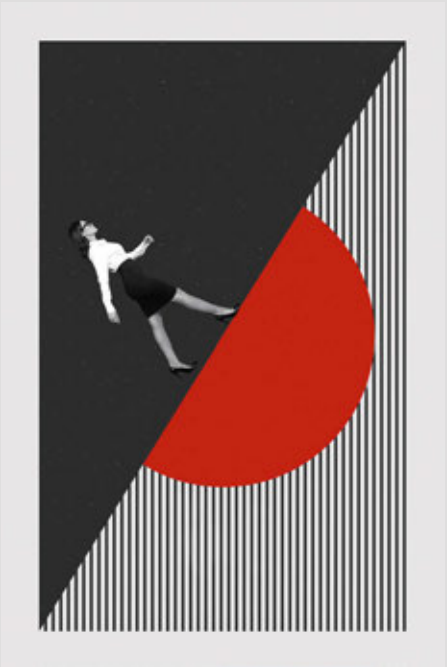
Przytacza też argumenty psychologii rozwojowej, która to zaburzenie wiąże z postacią rodzica ze słabym *self*. Jak to rozumieć?

W rozumieniu psychologii rozwojowej świadoma psychika dziecka, które przychodzi na świat, jest fragmentaryczna, zalążkowa. To nie jest poziom świadomości, który pozwala na radzenie sobie z doświadczaniem świata w całej jego intensywności. Dlatego dziecko potrzebuje dorosłego, który zapewni mu stałą obecność i opiekę w znaczeniu fizycznym, emocjonalnym i psychicznym. Taka osoba, najczęściej rodzic – mówiąc metaforycznie – jest jakby transformatorem redukującym energię i napięcia, które płyną z zewnątrz, i dla niedojrzałej psychiki są nie do przyjęcia. Jeśli rodzic ma słabe *self*, co oznacza niedostateczny stopień jego wewnętrznej dojrzałości, nie jest w stanie „metabolizować" tych doświadczeń dla dziecka, czyli czynić ich dla niego „strawnymi".

Natomiast dziecko, które jest chronione emocjonalnymi ramionami rodzica, ukołysane w nich, buduje w sobie poczucie bezpieczeństwa wobec przytłaczających doświadczeń. W ten sposób pojawia się w nim możliwość kształtowania się silnej struktury psychicznej, prowadzącej do osobowej dojrzałości. Ktoś taki pomieści w sobie intensywne emocje, które pojawią się w obliczu trudnych sytuacji, jakie przynosi życie. Jeśli natomiast opiekun sam mierzy się z poważnym brakiem stabilności, nie zapewnia dziecku regulacji emocjonalnej. Taka sytuacja skutkuje brakiem dobrej, stabilnej struktury wewnętrznej, co – mówiąc językiem psychopatologii – w trudnych okolicznościach prowadzi do stanów czasowej dekompensacji psychicznej.

Może stąd wynika, że osobowość borderline charakteryzuje brak umiejętności do samouspokajania? Osoby z tą diagnozą potrzebują innych, żeby zniwelować wewnętrzne napięcie i lęk, co nie może się udać.

Tak, ponieważ nie mają na tyle stabilnej wewnętrznej struktury psychicznej, która mogłaby pełnić funkcję wewnętrznego opiekuna. Kiedyś takiej pomocy nie otrzymali i cały czas jej poszukują. Osoba dorosła funkcjonuje wtedy w pewnych doświadczeniach na poziomie dziecka. Relacje zdominowane są regresją, co objawia się szybką idealizacją, a potem całkowitą dewaluacją innych. Jest w tym pewnego rodzaju fantazja, która nigdy nie zostanie spełniona. Kryteria diagnostyczne borderline mówią o silnym, skrajnym lęku przed porzuceniem. Centralnym



W JĘZYKU PSYCHODYNAMICZNYM MOŻNA BY POWIEDZIEĆ, ŻE KAŻDY Z NAS JEST W JAKIMŚ STOPNIU NEUROTYCZNY. ***Bo każdy ma za sobą jakieś trudne doświadczenia, które odcisnęły ślad na psychice***

doświadczeniem tych osób jest wewnętrzna pustka, wynikająca ze wspomnianego braku dobrej psychicznej struktury. W sytuacji pobudzenia emocjonalnego czują się jakby wrzucone w otchłań. Widać to w pracy klinicznej, kiedy te osoby śnią na przykład o dryfowaniu w kosmosie czy spadaniu w jakąś przestrzeń bez dna. To są obrazy mocno emocjonalne, które wywołują przerażenie. Metaforycznie mówiąc, nie mają czego się chwycić, bo brakuje własnego kompasu umożliwiającego orientację w tym, co się dzieje, zwłaszcza w przeżywaniu relacji.

Bernstein pisze, że terapeuci pracujący z klientami z diagnozą borderline często wpadają w pułapkę prób uzdrawiania ich poprzez relację, co tylko nasila ból.

W myśleniu psychoanalitycznym trwa dyskusja, czy w sensie rozwojowym obecność drugiego człowieka jest niezbędna do leczenia psychicznych zranień. W części szkół uważa się, że jest to konieczne. Bernstein zwraca uwagę, że nie musi tak być. Opiera się tutaj również na swojej praktyce klinicznej, z której wynika, że leczenie może się wydarzać w kontakcie z naturą. Jako psychoterapeuta Bernstein miał dużą praktykę w pracy z osobami z doświadczeniem wczesnej traumy, które >

eprasa.pl 0db78577c1





NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY

DOSTĘPNE TAKŻE Z KOSMETYKAMI **YOUR KAYA**, KTÓRE ŁĄCZĄ MAKIJAŻ Z PIELĘGNACJĄ







ZWIERCIADLO.PL

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

eprasa.pl 0db78577c1

nie mając wokół siebie nikogo, w kim mogłyby znaleźć pomoc, odnajdowały jakiegoś rodzaju równowagę właśnie w ten sposób.

Próby zastępowania znaczenia natury w życiu tych osób relacjami interpersonalnymi nie rozwiązywały problemu. W takiej sytuacji terapeuta bowiem zamiast pomagać tym osobom w tym, z czym one się mierzą, wzmacnia cierpienie. Bernstein stawia ważne pytanie: czy można przyjąć, że pewne zniszczenia w obszarze relacji międzyludzkich są nie do odbudowania? Pisze o duszy, która odczuwa pewną nieuzdrawialność, sytuację, którą terapeuta uporczywie próbuje zmienić, podążając za zbiorem własnych przekonań na temat tego, co jest pacjentowi potrzebne. Praca na poziomie budowania czegoś jedynie w relacji międzyosobowej jest wtedy niewystarczająca, bo nie dotyka głębszej istoty problemu. Pozostaje na poziomie redukowania objawów poprzez na przykład radzenie sobie z konkretnymi emocjami przez ich uświadamianie i kontrolę nad nimi.

Owszem, w czasie takiej pracy buduje się w pewien sposób struktura wewnętrzna i dawne przeżycia przestają być tak pochłaniające. Jest to praca, która służy rozwojowi adaptacji w świecie zewnętrznym, jednak struktury wewnętrzne na głębszym poziomie pozostają niezmienione. I zwykle w jakimś czasie po zakończeniu pracy terapeutycznej problemy powracają – w tej samej czy też innej postaci.

Bernstein opisuje pacjentów, którym kontakt z pozaludzkim wymiarem przyniósł ukojenie.

W wielu swoich pacjentach z rysem borderline widział te kawałki patologiczne, wynikające z jakichś deficytów czy zranień, ale – co jest dla mnie znaczące – widział też coś więcej. Głęboką wrażliwość związaną z kontaktem z doświadczeniami obszaru Pogranicza – z czymś transracjonalnym i pozaosobowym. Kiedy przestał temu zaprzeczać, jak na przykład w przypadku pacjentki Hannah, która odczuwała cierpienie krów jadących na rzeź, objawy borderline zmniejszały się. Poprzez uprawomocnienie (a nie patologizację) własnego przeżycia nie tylko odzyskiwała równowagę i kontrolę nad swoim życiem, lecz także możliwość wchodzenia w nowe doświadczenia.

Bernstein opisuje to językiem jungowskim, podkreślając rolę nieświadomości zbiorowej – archetypowej, która nas przenika, niekiedy wdzierając się do naszego doświadczenia. Dla Junga ta rzeczywistość była czymś realnie obecnym i autonomicznym. Bernstein, wychodząc z takiego samego założenia, miał odwagę kwestionować twierdzenie, że każde słyszenie głosów należy rozumieć jako halucynowanie. Ostatecznie czy zawsze możemy mieć pewność, skąd jaki głos pochodzi? W świecie psychologii

WEDŁUG JEROME'A S. BERNSTEINA PEWNE ZNISZCZENIA W OBSZARZE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH SĄ NIE DO ODBUDOWANIA. ***Bo dusza odczuwa, że wydarzyło się coś, czego nie można uzdrowić***



praktycznej to wciąż jest odważna perspektywa. Sam, mając styczność z placówkami czy klinikami, obserwuję pewien rodzaj arogancji wynikający z arbitralnego myślenia. Zaburzenie osobowości borderline zrobiło dużą karierę jako etykietka. Wciąż bywa postrzegane jako coś, z czym niewiele można zrobić, i prowokuje do lekceważącego machania ręką. Osoba cierpiąca spotyka się z określonym systemem przekonań specjalisty, który „wie", kim ta osoba jest i czego można się po niej spodziewać. To krzywdzące i uprzedmiotawiające.

Co innego wiedzieć, a co innego otworzyć się na czucie. Bernstein napisał, że elementy zaburzenia borderline wyczuwał jako furię, natomiast osobowość z Pogranicza – jako wszechogarniający smutek, wielką żałobę. Zupełnie inna energia...

Warto podkreślić, że Bernstein nie mówi o tym z miejsca głoszenia jakiejś teorii, lecz że w kontakcie z nimi „te osoby tak się czuje". To nie są więc wyobrażenia czy też intelektualne konstrukty. Bernstein to klinicysta, który swoje wnioski opiera na doświadczeniu.

W moim poczuciu, jako specjalisty zajmującego się pomaganiem, doszliśmy w rozwoju dyscyplin do momentu zakwestionowania pewnych obowiązujących tradycyjnych kategorii. Warto mieć świadomość, że w przestrzeni transracjonalnej jest jakaś inna droga. Przyglądając się psychice na poziomie zbiorowym, można powiedzieć, że potrzebujemy i coraz bardziej będziemy potrzebować zmiany rozumienia i narzędzi zamiast przykładania starych miar do nowej sytuacji. **s**

ZDJĘCIA: DEAGREEZ/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1



W dziale relacje przeczytasz o:

- *narzekaniu, które bywa niewinnym nawykiem, ale może też być szkodliwą dla mózgu strategią radzenia sobie z trudnościami*
- *nieświadomie powielanych negatywnych wzorcach w rozwiązywaniu nawracających konfliktów*

ZDJĘCIE: MIKROMAN6/GETTY IMAGES

eprasa.pl 0db78577c1

Dopuszczalna dawka

Czy czasem można sobie ponarzekać? Tak, ale tylko w określonych przypadkach i jak najrzadziej. Trenerka komunikacji **Ewa Mażul** wyjaśnia, skąd takie zasady. Oraz podpowiada, jak oduczyć się tego zachowania, które właściwie tylko nam szkodzi – zwłaszcza w kontaktach z innymi



EWA MAŻUL
trenerka komunikacji, mediatorka. Autorka książki „Od czerwieni do turkusu. Jak lepiej porozumiewać się w pracy"; **ewamazul.pl**

Najważniejszym argumentem za tym, żeby narzekać rzadko i krótko, a najlepiej wcale, jest informacja, że narzekanie niszczy mózg. W dosłownym, fizycznym znaczeniu tego słowa. Takie wnioski wynikają z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Stanforda. Wykazały one, że narzekanie zmniejsza objętość hipokampu, a to on odpowiada między innymi za rozwiązywanie problemów, inteligencję oraz pamięć. Warto pamiętać, że właśnie zniszczenia w obszarze hipokampu są charakterystyczne dla choroby Alzheimera. Wiadomo, na czym ta choroba polega, i nikt nie pragnie świadomie przyczyniać się do tego, by na nią zapaść. Ale jak to się wiąże z narzekaniem?

Otóż badania pokazały, że nadmierne narzekanie oraz negatywne myślenie wpływają na podwyższenie poziomu kortyzolu, który działa toksycznie na hipokamp. Konsekwencją jest obniżenie zdolności poznawczych, takich jak: koncentracja, pamięć i podejmowanie decyzji. Jednocześnie w trakcie badań odkryto, że jeśli często narzekamy, to nasz mózg programuje się na kontynuowanie tego nawyku poprzez wzmacnianie obsługujących proces narzekania połączeń neuronowych, co ułatwia powtarzanie tego zachowania, i w konsekwencji prowadzi do utrwalenia negatywnego schematu reakcji emocjonalnych. I tak koło się zamyka: narzekanie staje się nawykowym, „samoutrwalającym się" sposobem radzenia sobie z trudnościami, od którego trudno się uwolnić. Co ważne, okazuje się, że osoby zmuszone do wysłuchiwania czyichś narzekań, również przypłacają ten fakt zdrowiem w stopniu niewiele mniejszym od „narzekacza". Przypomina to sytuację biernych palaczy.

Jednak, skoro taki nawyk w ogóle istnieje w naszym ludzkim „oprogramowaniu", prawdopodobnie czemuś musi służyć. I faktycznie, narzekanie jest jedną z wielu strategii regulacji emocji i w związku z tym spełnia kilka ważnych funkcji psychologicznych. Przede wszystkim umożliwia wyrażenie i wyrzucenie z siebie trudnych, tak zwanych negatywnych emocji, co pomaga osobie narzekającej porządkować myśli i doświadczyć ulgi emocjonalnej. Narzekanie pozwala także (tym, którzy nie potrafią tego zrobić w bardziej fortunny sposób) na komunikowanie swoich potrzeb, frustracji i problemów. Dzięki temu szansa, że otrzymają wsparcie i będą zrozumiani, jest większa, niż gdyby nie mówili w ogóle nic. Tak więc, mimo tego, jak uciążliwe i nieprzyjemne bywa dla otoczenia wysłuchiwanie narzekania, warto wziąć pod uwagę, że dla wielu osób to jedyna dostępna w określonej sytuacji forma sygnalizowania, że cierpią i potrzebują pomocy. Choć zapewne wyrażanie próśb wprost byłoby techniką bardziej przyjazną budowaniu dobrych relacji z ludźmi wokół.

Jeśli więc potrzebujemy czasem ponarzekać, róbmy to jak najrzadziej i tylko w sytuacjach, które naprawdę nas przerastają, bacząc, by te zachowania nie przerodziły się w niezauważalny z czasem nawyk. >

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1



Narzekanie zdarza się i w domu, i w pracy, jednak mogą stać za tym różne przyczyny. Rodziny zazwyczaj mają dość jednolity styl komunikacji i jeśli jest nim „kultura narzekania", to w większości wypadków wszyscy domownicy grają w tę samą grę, znaną jako trójkąt dramatyczny, w którym role ofiary, wybawcy i agresora są odgrywane w sposób przewidywalny, powtarzalny i bez specjalnych oczekiwań, że ta sytuacja (chociaż uciążliwa) radykalnie się zmieni. Taki styl komunikacji wyniesiony z domu rodzinnego może przerodzić się w nawyk lub automatyczną reakcję. W dorosłym życiu możemy go stosować dwojako: albo jako nawykowe zachowanie niezwiązane bezpośrednio z emocjonalną potrzebą, albo jako metodę regulacji trudnych emocji.

W życiu zawodowym sprawy mają się nieco inaczej. Tu „narzekactwo" może wynikać z jednej strony z osobistych skłonności i nawyków danej osoby, ale nie mniej istotne bywa to, w jakim środowisku przyjdzie jej pracować. Istnieją bowiem różne typy firm mające różne style zarządzania i różne oczekiwania wobec pracowników.

W JAKIM KOLORZE NARZEKASZ?

Frederic Laloux w książce „Pracować inaczej" wyróżnia pięć podstawowych typów organizacji, które określa za pomocą kolorów – to: czerwony, bursztynowy, pomarańczowy, zielony i turkusowy – i ukazuje zasadnicze różnice między nimi. Świadomość tych różnic pomaga zrozumieć, w jaki sposób pracownicy pasują albo nie pasują do danej firmy i do siebie nawzajem.

Doświadczenie pokazuje, że im większa rozbieżność między tym, do jakiego koloru firmy pasuje dany pracownik, a kolorem firmy, w której pracuje – tym więcej frustracji i możliwości, że skorzysta on/ona ze strategii regulacji emocji, jaką jest narzekanie. Jeśli na przykład nasz osobisty poziom świadomości oscyluje wokół zieleni (cenimy wspólne wartości, równouprawnienie i sprawiedliwe traktowanie), a przyjdzie nam pracować w organizacji, która zielone wartości ma co prawda na sztandarach, ale w praktyce zarządzanie przebiega tu według wzorów typowych dla organizacji bursztynowych (narzucone odgórnie zasady), to w takiej sytuacji pracownik nie ma przestrzeni na asertywną, opartą na obustronnym szacunku rozmowę o tym, jak najlepiej rozwiązać problemy. Jego sprawczość jest ograniczona, a proaktywność praktycznie niemożliwa. W takiej sytuacji narzekanie bywa jedynym dostępnym narzędziem, żeby zmniejszyć poziom stresu i rozładować napięcie.

Inny przykład to sytuacja, gdy pracownik działający według zasad i nawyków bursztynowego poziomu świadomości, przyzwyczajony do wykonywania rutynowych, powtarzalnych zadań, trafia do firmy zarządzanej według modelu pomarańczowego (ceni się tu skupienie na wynikach, umiejętność stawania do konkurencji z innymi, samodzielność w pracy). Często nie jest w stanie skorzystać z tego typu zaproszenia do samodzielności i czuje się zagubiony, niewystarczający i sfrustrowany. Z powodu swojego „bursztynowego podejścia" nie wyobraża sobie, żeby mówić o tym, co nie działa i wymaga zmiany, bo byłby to w jego odczuciu zamach na uprawnienia kierowników czy zarządu – tych, którzy są wyżej od niego i przecież powinni „wiedzieć lepiej".

Dodatkowo osoby przyzwyczajone do funkcjonowania według bursztynowego poziomu świadomości zazwyczaj nie mają wystarczających umiejętności komunikowania się wprost i w sposób asertywny, co również utrudnia im życie w firmie pomarańczowej, gdzie jest przyjęte, że to żadna sztuka być stanowczym w sposób uprzejmy i samodzielnie dbać o własne potrzeby. W takiej sytuacji narzekanie do innych zamiast zwrócenia się do osoby, z którą sprawę można byłoby załatwić, także staje się sposobem na regulację trudnych emocji (głównie lęku) i zmniejszenie napięcia. **ls**

ZDJĘCIA: MICHAEL DUVA, RYANJLANE, CSA IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

Narzędzie czy nawyk?

TEST



Jeżeli utyskiwanie na innych i na sytuacje, których doświadczamy, zdarza się nam od czasu do czasu i po etapie narzekania jesteśmy w stanie przejść do działania skoncentrowanego na rozwiązaniu problemu, prawdopodobnie nie jesteśmy w szponach „nałogu narzekania". Jeśli jednak narzekaniu ulegamy często i zastępuje nam to działanie, które umożliwiłoby zmianę – wtedy sytuacja wygląda poważniej i warto się jej przyjrzeć dokładniej oraz pomyśleć o podjęciu pracy nad wykształceniem innego sposobu radzenia sobie z trudnościami. Oto test, który pomoże ci odpowiedzieć na pytanie, czy twoje narzekanie służy do regulowania emocji, czy stało się już nawykiem.

Wybierz odpowiedź, która najlepiej opisuje twoje doświadczenia.

● *Jak często czujesz potrzebę narzekania, gdy doświadczasz silnych emocji (np. smutku, złości, frustracji)?*
a) Zawsze lub prawie zawsze
b) Czasem, gdy emocje są bardzo silne
c) Rzadko, częściej narzekam bez konkretnej emocji
d) Prawie nigdy

● *Czy po narzekaniu czujesz poprawę (ulgę, spokój), czy raczej pozostajesz w tym samym lub gorszym stanie emocjonalnym?*
a) Czuję wyraźną ulgę i poprawę nastroju
b) Czuję krótkotrwałą ulgę, ale emocje wracają
c) Czuję się tak samo albo gorzej
d) Nie narzekam, więc trudno ocenić

● *Czy zdarza ci się narzekać automatycznie, nawet jeśli nie odczuwasz silnych negatywnych emocji?*
a) Tak, często jest to bezrefleksyjny nawyk
b) Rzadko, bardziej wtedy, gdy coś realnie mnie dotyka
c) Prawie nigdy
d) Nie jestem pewien/pewna

● *Jak często narzekasz w sytuacjach, gdy inaczej mógłbyś/mogłabyś wyrazić swoje emocje (rozmowa, pisanie dziennika)?*
a) Zawsze wybieram narzekanie zamiast innych metod wyrażania emocji
b) Często, ale zdarza się też, że szukam innych sposobów
c) Rzadko
d) Prawie nigdy

● *Czy masz świadomość, jak narzekanie wpływa na twoje emocje i zachowanie?*
a) Tak, stosuję narzekanie świadomie, by sobie pomagać
b) Mam częściową świadomość, ale nie zawsze kontroluję narzekanie
c) Nie bardzo zdaję sobie z tego sprawę, to raczej automatyczny odruch
d) Nigdy o tym nie myślałem/am

INTERPRETACJA WYNIKÓW:
Przewaga odpowiedzi **„a"** wskazuje, że nadmierne narzekanie ma funkcję regulacji emocji i jest świadomym, choć być może nie do końca kontrolowanym mechanizmem radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.
Przewaga odpowiedzi **„c"** lub **„d"** wskazuje, że narzekanie ma raczej charakter nawyku lub automatycznego zachowania, niezwiązanego bezpośrednio z emocjonalną potrzebą.
Przewaga odpowiedzi **„b"** oznacza, że osoba bywa świadoma emocji i korzysta z narzekania w niektórych sytuacjach, ale nie jest to dominująca strategia.

eprasa.pl 0db78577c1

Bez nagrody głównej

Wszystkim nam zdarzają się nieporozumienia z innymi ludźmi. Jeśli podejdziemy do nich z otwartością i wykorzystamy jako okazję do wyjaśniania problemu, który za nimi stoi, może to być kolejna cegiełka w budowaniu dobrej relacji. Co jednak, gdy przegadany już wielokrotnie temat powraca? Wzorcom, które powielamy, bo chodzi o coś innego, niż mówimy na głos – przygląda się trener komunikacji **Zbigniew Rećko**



ZBIGNIEW REĆKO
trener komunikacji, szkoleniowiec coach. Pracuje z ludźmi w organizacjach i pokazuje, jak mogą się dogadywać, szanując i zauważając siebie i innych z dorosłą wrażliwością

Doświadczanie różnic, niejasność intencji i nawet gwałtowne konflikty są częścią naszego współistnienia i wcale nie muszą trwale zaburzać harmonii i obniżać ogólnej satysfakcji z relacji. Niektóre nieporozumienia, będące wynikiem spotkań i rozmów, są jednak tak częste, że uważny obserwator dostrzeże w nich powtarzalny wzorzec. To właśnie on pokazuje, że wchodzimy ponownie w sytuacje, które kończą się jakimś rodzajem zmieszania i przykrego zaskoczenia. Nie ma szansy na zgodę, bo uczestnicy nie stwarzają sobie przestrzeni na prawdziwe zrozumienie. Dzieje się tak, bo gra odbywa się na poziomie psychologicznym, nieświadomym. W warstwie wypowiadanych słów nie zawsze widać jego początki, ale ukryty poziom psychologiczny determinuje rozgrywkę. „Dlaczego mi się to znowu przydarza? To było do przewidzenia". Finalne myśli odsłaniają właśnie mechanizm rotacji i zaklętego kręgu. Pokazują, że podobne historie istnieją i powracają w naszym życiu, jakby w magiczny i niewyjaśniony sposób.

ALE O CO WŁAŚCIWIE CHODZI?

W grze nie chodzi o zrozumienie. Rzecz toczy się o stawkę emocjonalną. Im mocniej grają gracze, tym większe pogubienie. Na poziomie społecznym i jawnym ktoś na przykład może mówić, że potrzebuje pomocy. Nawet prosi o nią wprost. Ale jednocześnie w warstwie nieświadomej wcale tej pomocy nie chce przyjąć. Wręcz zrobi wszystko, aby ją odrzucić i utwierdzić się w przekonaniu na swój temat. I druga strona odpowie pomocą, ale oferując ją, wpadnie w pułapkę, ponieważ zostanie ona odrzucona. Ucierpi na tym możliwość zbliżenia i nawiązania autentycznego kontaktu. Dzieje się tak, gdyż na poziomie słów możemy mówić wprost, o co nam chodzi. Nie jesteśmy jednak uczciwi wprost sami ze sobą, że tej pomocy naprawdę nie chcemy.

Ten brak uczciwości zaszyty jest w warstwie niejawnej i staje się nieświadomą potrzebą, która skazuje drugą stronę na sferę domysłów. Druga strona odgaduje je nieświadomie z płaszczyzny pozasłownej lub odkodowuje znaczenie słów poza tym, o czym mówią wprost. Dodaje swoje filtry. Ktoś mówi, że coś jest trudne i natychmiast, bez rozumienia sytuacji, ktoś drugi oferuje pomoc. Odgrywa się monodram, a odbiorca odczytuje ukryty komunikat i obie strony wikłają się w spektakl z dramatycznym zakończeniem. Najczęściej też nie rozpoznaje się swego wpływu na końcowy rezultat, przerzucając winę na partnera w wymianie. Czynią tak dwie strony, przez co odpowiedzialność zostaje sierotą.

Wplątujemy się w takie układy w relacjach z bardzo ważnych motywów psychologicznych i dla korzyści emocjonalnych. To nic, że negatywnych. Gra jest nieudolną próbą nawiązywania relacji. Nie sprawdza się w jej budowaniu, ale rotacyjny mechanizm i brak rozpoznania o konstruktywnych sposobach na bliskość powodują, że podejmuje się kolejne nieskuteczne próby.

eprasa.pl 0db78577c1



TO JUŻ BYŁO

Ludzie grają często z tymi, na których im zależy, uznali ich za ważne osoby w życiu. I w ten sposób domagają się docenienia, akceptacji, miłości. A równocześnie nie dostrzegają możliwości zadbania o to w inny sposób. Nie potrafią dostrzec, że mogliby otwarcie poprosić o to, czego im potrzeba. Często po prostu nie wiedzą tego, bo nie zatrzymują się na swoich potrzebach, nie identyfikują ich i nie nazywają. Innym znów razem mogliby powiedzieć, co jest dla nich ważne, mając tego świadomość – tylko że nie potrafią o tym mówić, bo powstrzymują ich własne ograniczone wyobrażenia tego, co mogą, co wypada, jakim trzeba być. Pojawiają się lęk i ryzyko odtrącenia, które zostawia pytanie: „co wtedy, gdy ktoś nie zrozumie i odepchnie?".

Obserwacja wzorca zachowań pomaga zauważyć powtarzalność w czasie. Możemy poznać, że udzielamy się w jakiejś ulubionej roli w grze, gdy odczuwamy powtarzające się nieprzyjemne emocje. Finał gry powoduje uczucia zmieszania, zakłopotania, zagubienia i splątania. Uczucie może być trwalsze, utrzymywać się, a nasze myśli wciąż będą wracać do zdarzenia, uruchamiając przeżycie na nowo. Trudno jest nazwać i rozpoznać ich źródło i początek. Często trudno nazwać, o co w nich chodzi. Przeżywa się emocje związane z wyższością lub upokorzeniem. Czasem naprzemiennie. Pomimo nieprzyjemnych uczuć niczego się nie zmienia. Tkwi się jakby w matrycy. Zrzuca się odpowiedzialność na innych, na swoją nieporadność, niesprawiedliwy świat, koleje losu i porządek rzeczy, na polityków, szkoły, firmy i szeroko pojęty system, myśląc, że przecież nie ma się wpływu na to, jacy są ludzie. Taka bierność i oczekiwanie, że to inni powinni się zmienić, bo wina jest po ich stronie, a my nie możemy, bo utykamy, wciskając się w rolę tych, którym i tak się nie uda, powodują, że gracze są równocześnie przegrani. Wszyscy tracą okazję na bliższą relację. Możliwość nawiązania bliskiej i prawdziwej więzi, w której jest miejsce na jawność, szczerość i poczucie zrozumienia.

NIEŚWIADOME POLOWANIE

Ludzie potrzebują wypełnić czymś czas spotkania ze sobą. Kiedy się poznajemy, wymieniamy intensywne znaki rozpoznania i stajemy się wyczuleni na słowa, gesty i inne sygnały, które pozwalają nam poczuć, czy to spotkanie nam jakoś służy. Najczęściej warstwa słów ogranicza się do powierzchownego gadania o wszystkim i o niczym. Nikt na początku nie inwestuje w intymność. To ważny moment w budowaniu relacji. Właśnie wtedy, przy takiej >

eprasa.pl 0db78577c1

wymianie, szukamy sobie nieświadomie partnerów do gierek. Włącza się intuicyjny mechanizm, który pozwala rozeznać się, czy ktoś będzie nadawał się do odegrania roli pasującej do naszej historii.

To fascynujące, jak ludzie trafnie i bez słów potrafią się odnaleźć w pasujących do gry rolach. Wyczuwają niewerbalne sygnały i zauważają zdawkowe nawet słowa. Szuka się na przykład potwierdzeń, wciągając kogoś w dostarczanie zapewnień: „Chyba nie bardzo mi pasuje ta sukienka" – to stwierdzenie jest jak zaczepka mająca skutkować uzyskaniem komplementu. Jakże często podobne zdania inicjują rozmowy. Albo pada pytanie: „A co sądzisz o ostatniej decyzji zarządu"? A przecież wcale nie chodzi o jej analizę, tylko o sprawdzenie, kto chętnie podchwyci krytykę. Albo jeszcze inaczej: charakterystyczne omijanie kogoś wzrokiem – niby zdawkowe, ale paradoksalnie ostentacyjne. Żeby zobaczyć, kto odpowie wzmożoną uwagą i zaintryguje się skrywaną niedostępnością. Czy może dostrzeże, że ten dystans to zaproszenie do uznania nas za kogoś ważnego. Początkowa ekscytacja z nowych spotkań ustępuje, a niezaspokojony głód bycia zauważonym skłania nas do zdobywania uwagi, która byłaby sycąca. Uruchamiała silne uczucia. Partnerzy w grach znają jej ukryty motyw. Jego celem jest zdobycie silnego znaku potwierdzającego, że jedna z osób została zauważona. W grach żaden ze znaków nie zaspokaja głodu.

GRA SKOŃCZONA

Kiedy się pozna, czym są gry psychologiczne, dostrzeże się ich przykre skutki i odkryje, jak są powszechne w życiu, łatwo poczuć się przytłoczonym nieracjonalnością tego, co ludzie robią sobie nawzajem w takich wymianach. Wygląda to absurdalnie. Wchodzimy jak ćmy w relacje, które kończą się rozczarowaniem i pogubieniem. Obiecujemy sobie, że już nigdy więcej, próbujemy zrozumieć, co się stało, a potem znowu przeżywamy znane i przykre uczucia. Chętnie deklarujemy wtedy, że my nie ponosimy za to odpowiedzialności. Za to często obciążamy nią drugą stronę. Trudna perspektywa zachęca do odrzucenia swojego wpływu i udziału. Jak tu przyjąć, że przyczyniam się w jakiś sposób do takiej destrukcji w relacji?

Spójrzmy na grę z poziomu ludzkiej natury. Z fundamentalnej potrzeby bycia blisko kogoś w relacji. Spojrzenie na gry z tej perspektywy to dostrzeżenie człowieka, który gra o taką stawkę. O uwagę. O dowód, że jest ważny, dostrzegany i akceptowany. O zaspokojenie głodu. Ludzie zrobią wszystko, żeby go zaspokoić. Wikłają się więc w niejasne gry, bo nie umieją zadbać

KIEDY SIĘ POZNA, CZYM SĄ GRY PSYCHOLOGICZNE, DOSTRZEŻE SIĘ, JAKIE SĄ ICH PRZYKRE SKUTKI, *łatwo poczuć się przytłoczonym nieracjonalnością tego, co ludzie robią sobie nawzajem w takich wymianach*

o sytość wprost. Nie potrafią mówić i prosić. Często też nie wiedzą, o co poprosić, bo podejrzewają, że czują, ale nie bardzo wiedzą co. I nie umieją nazwać, co mogłoby im pomóc.

Świadomość własnych predyspozycji do wchodzenia w gry, ich inicjowania lub przyjmowania zaproszeń jest podstawą budowania strategii ich opuszczania. Uważność i rozpoznanie fortelu, który jak swoisty haczyk ma nas złowić, byśmy odegrali rolę w grze, mogą pomóc odciąć dalszy jej przebieg. Haczykami mogą być na przykład plotki, przechwałki, wytrzymywanie i strapienie. Chęć bycia miłym, uczynnym, ważnym. Wszystko, co uruchomi sekwencję wymian i rozwój gry do kolejnych etapów, w których pojawiają się kupony. Na każdym etapie rozgrywki, nawet pomimo jej zakończenia i wypłaty w postaci przykrych uczuć zmieszania i zagubienia, możemy postawić na autentyczność i przejść do budowania bliskości. Zamieniając pozycję, możemy powiedzieć: „Właśnie sobie uświadomiłem, że ponownie przeżywam trudne emocje w rozmowie. Mam poczucie, że zakończymy tę rozmowę czymś przykrym. Bardzo chcę tego uniknąć teraz i w przyszłości. Boję się, bo zależy mi na harmonijnych relacjach z tobą". Albo: „Nasza rozmowa kończy się podobnie jak ostatnio. To przykre. Mam wrażenie, że znowu wywierałem presję i doprowadziłem do tego smutnego końca. Zależy mi na tym, żebyśmy mogli się porozumieć i unikali takich przykrych zakończeń". Może się to wydawać nienaturalnym odsłonięciem siebie. Ale w tym wypadku nie ma innej drogi. Można ewentualnie modyfikować wyznanie, aby było bardziej „nasze". Trzeba jednak wyrwać się z wzorca. To nowe i otwarte nazwanie tego, co się dzieje i czego potrzebujemy po swojej stronie, jest zdjęciem maski, porzuceniem roli w scenariuszu. **s**

FRAGMENT KSIĄŻKI: „MOC RELACJI", ZBIGNIEW REĆKO, WYD. MANDO. SKRÓTY, TYTUŁ I ŚRÓDTYTUŁY ORAZ LEAD POCHODZĄ OD REDAKCJI



ZDJĘCIA: BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES, BOŻENA CERBA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1



W dziale rozwój przeczytasz o:

• mentalnych podróżach między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością • pochwale smutku • historii Zeinab Hashmat-Pache, która odważyła się otwarcie mówić o przemocy rodzinnej • dzieleniu się pięknymi celami • cnocie moralności w świecie pełnym wyborów

ZDJĘCIE: FCSCAFEINE/GETTY IMAGES

eprasa.pl 0db78577c1

Zanurzeni w czasie

Mentalne podróże między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością odbywamy zupełnie bezwiednie każdego dnia. Co wpływa na to, który z tych wymiarów odwiedzamy najczęściej, i jakie to ma znaczenie dla naszego funkcjonowania i poczucia szczęścia – tłumaczy **prof. Maciej Stolarski** z Uniwersytetu Warszawskiego

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA



MACIEJ STOLARSKI
prof. nauk społecznych, pracuje w Katedrze Psychometrii i Diagnozy Psychologicznej Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Do jego zainteresowań naukowych należą m.in. teoria perspektyw czasowych, studia nad chronotypami, a także psychologia osobowości i różnice indywidualne



eprasa.pl 0db78577c1

Fizycznie funkcjonujemy wyłącznie w teraźniejszości, ale już umysłem wciąż przenosimy się pomiędzy teraźniejszością, przeszłością i przyszłością. Warto sobie uświadamiać, że na przykład zbyt czysto wracamy do przeszłości albo wybiegamy w przyszłość?

Przenoszenie się pomiędzy tymi trzema horyzontami odbywa się automatycznie. Robimy to codziennie – choćby wtedy, gdy w naszym życiu pojawia się chaos, potrzebujemy usiąść i coś zaplanować, a więc wybiec w przyszłość. Ktoś, kto przygotowuje się do kilku egzaminów, musi opracować strategię, zdecydować, ile czasu poświęcić konkretnym przedmiotom, by cały ten proces zoptymalizować. Celowe planowanie i działanie jest zupełnie świadome, ale najpewniej taki student nie zwraca wówczas uwagi na to, że właśnie dokonuje aktu mentalnej podróży w czasie. Natomiast im bardziej jesteśmy świadomi tego, że mamy takie narzędzie i że w każdym momencie są dla nas dostępne inne horyzonty czasowe, tym bardziej możemy z niego korzystać, i na przykład błądząc myślami w przeszłości, powiedzieć sobie „stop", wrócić do teraz, zatrzymać się nad obecnym doświadczeniem, poczuć napięcie w ciele, wziąć głębszy oddech. Na tym generalnie polega praktyka uważności – to praca w jednym horyzoncie czasowym, powracanie do teraźniejszości.

Perspektywy czasowe dają nam jednak dużo więcej narzędzi niż tylko uważna teraźniejszość. Możemy sięgać w przeszłość, by dzięki doświadczeniom i zdobytej wiedzy stabilizować moment teraźniejszy – a poprzez to ułatwiać realizację celów w przyszłości.

Wbrew pozorom obracamy się nie tylko w trzech wymiarach. W teorii Philipa Zimbardo i Johna Boyda perspektyw czasowych jest dużo więcej.

W tej konkretnej teorii, która powstała w latach 90. XX wieku, mamy pięć perspektyw: przeszłościowo-pozytywną i przeszłościowo-negatywną, teraźniejszo-hedonistyczną i teraźniejszo-fatalistyczną oraz przyszłościową, która w późniejszym czasie również została rozbita przez badaczy na pozytywną i negatywną. Trudno tu jednak mówić o skończonej liczbie, bo z pewnością można by nazwać i opisać ich więcej, co zresztą w procesie badań naukowych wciąż się dzieje.

Nawet nie znając teorii, prawdopodobnie intuicyjnie czujemy, że to, która z tych perspektyw u nas dominuje, ma ogromny wpływ na całe nasze funkcjonowanie – samopoczucie, motywację, a nawet poczucie szczęścia. Przecież jeśli będę w kółko wracać wspomnieniami do trudnych przeżyć z przeszłości, moje samopoczucie dziś będzie raczej kiepskie...

Każdy z nas porusza się pomiędzy wszystkimi tymi perspektywami. Natomiast kiedy rzeczywiście jedna >



cprasa.pl 0db78577c1

z nich jest dominująca, to ona staje się filtrem, przez który patrzymy na rzeczywistość i który zaczyna silnie oddziaływać na wszystko to, co pani wymieniła.

Przeszłość pozytywna – żeby dla równowagi wymienić i dobre strony mentalnego cofania się w czasie – czyli powracanie do dobrych doświadczeń, buduje nas i wzmacnia, przede wszystkim za sprawą wdzięczności. Właśnie ta perspektywa jest absolutnie fundamentalna dla naszego dobrostanu psychicznego. Badania pokazują wyraźnie, że to, czy czujemy się dobrze ze sobą i w ogóle w życiu, w ogromnym stopniu zależy od umiejętności korzystania z tego horyzontu, bo on daje poczucie konstruktywnych korzeni, z których możemy czerpać zasoby w sytuacjach krytycznych. W świetle badań, które prowadziłem na przestrzeni lat, widać wyraźnie, że perspektywa przeszłościowo-pozytywna jest dla nas jako jedyna jednoznacznie dobra. Oczywiście pięknym wspomnieniom może towarzyszyć oprócz wdzięczności nostalgia spod znaku „kiedyś to były czasy", powodująca niedocenianie teraźniejszości, ale raczej jednak minimalizuje zgorzkniałość i skłonność do narzekania.

Myślę, że ludzie, którzy wspominają z rozrzewnieniem świat sprzed chociażby nowych technologii, cierpią nie tyle za sprawą samej perspektywy przeszłościowo-pozytywnej, ile w związku ze stresem związanym z nadmiarem nowości i trudnych do objęcia umysłem zmian następujących w zawrotnym tempie. Przeszłość staje się dla nich poniekąd bezpieczną przystanią, w której mogą się schronić przed nawałnicą zmian, tak wyraźną w naszej teraźniejszości.

Pozytywne wspomnienia nie mogą nam szkodzić?

Mógłbym wskazać tylko jedno niewielkie badanie, w którym uzyskałem wynik odwrotny – wskazujący, że myślenie przeszłościowo-pozytywne może nie tyle wyrządzić krzywdę, ile wpłynąć negatywnie na funkcjonowanie w teraźniejszości. Jego wyniki pokazały, że przeszłość pozytywna przewidywała negatywnie satysfakcję *stricte* seksualną, ale już nie ogólną ze związku, w relacjach romantycznych. Innymi słowy, ludzie często powracający do pozytywnych doświadczeń seksualnych z przeszłości byli mniej zadowoleni z obecnego życia w tym obszarze.

Skąd to może się brać?

Ten wynik był dla mnie zaskoczeniem, jednak myślę, że można go dość łatwo wytłumaczyć. Jeżeli ktoś miał w przeszłości dużo bardzo pozytywnych doświadczeń seksualnych i często do nich wraca, to ma wyznaczony wysoki standard, któremu w teraźniejszości może być trudno sprostać. Druga rzecz jest taka, że relacje romantyczne funkcjonują według pewnej dynamiki: inaczej wygląda seks w pierwszych latach związku, a inaczej w kolejnych, gdy namiętność jest kompensowana przez intymność i gdy pojawia się zaangażowanie. Ktoś, kto będzie uporczywie powracał pamięcią do pierwszych namiętnych zbliżeń, może faktycznie narzekać na brak ekscytacji w sypialni po latach wspólnego życia.

Podkreślam jednak, że poza tym jednym badaniem myślenie przeszłościowo-pozytywne daje nam wyłącznie korzyści, podobnie jak przeszłościowo-negatywne – przede wszystkim straty.

PERSPEKTYWA PRZESZŁOŚCIOWO-POZYTYWNA JEST FUNDAMENTALNA DLA NASZEGO DOBROSTANU PSYCHICZNEGO. ***To, czy czujemy się dobrze ze sobą i w ogóle w życiu, w ogromnym stopniu zależy od umiejętności korzystania z tego horyzontu***



eprasa.pl 0db78577c1

A co z uczeniem się na błędach? Chyba dobrze czasem wrócić pamięcią do własnych porażek czy złych decyzji sprzed lat po to, by ich więcej nie powtórzyć?

Oczywiście! Nie chodzi o to, żeby całkiem stłumić negatywne wspomnienia czy też, mówiąc językiem psychoanalitycznym, zepchnąć je do nieświadomości. Natomiast istotą przeszłości negatywnej, jaką mierzymy w badaniach, jest to, że ona nam się sama narzuca. Najczęściej wcale nie chcemy wracać pamięcią do przeszłości, ale te przykre doświadczenia są tak dotkliwe, a jednocześnie istotne, że przez cały czas w nas pracują wbrew naszej woli. Wtedy właśnie mówimy o cieniu, który przeszłość rzuca na teraźniejszość, a w ślad za tym – na przyszłość.

W jednym z badań mierzyliśmy samopoczucie studentów w czasie okołoświątecznym. Prosiliśmy, by określili swój nastrój w chwili obecnej i spróbowali przewidzieć, jak będą się czuli po Nowym Roku. Wówczas kolejny raz zmierzyliśmy ich samopoczucie, by sprawdzić, czy ich prognozy się sprawdziły. Analiza wyników pokazała, że ludzie z dominującą perspektywą przeszłościowo-negatywną w znakomitej przewadze spodziewali się gorszego samopoczucia po Nowym Roku niż to, którego faktycznie później w tym okresie doświadczyli.

Na pierwszy rzut oka perspektywa przyszłościowo-pozytywna wydaje się idealna, oznacza nadzieję i optymizm. Jednak tutaj też jest haczyk, znamy przecież w psychologii zjawisko nieadaptacyjnych marzeń na jawie. Jeśli będę siedzieć na kanapie i wyobrażać sobie, że zostanę arabską księżniczką, co jest nawet przyjemne, ale poza moim zasięgiem, raczej mi to nie posłuży...

Oczywiście ma pani rację, bo cele, które mają charakter nieosiągalny, mogą być frustrujące. Do podanego przez panią przykładu pasuje wyjaśnienie zaczerpnięte z teorii rozbieżności ja Tory'ego Higginsa, zgodnie z którą mamy trzy struktury ja: teraźniejsze rzeczywiste oraz dwie reprezentacje ja w przyszłości – ja idealne i ja powinnościowe. Podam klasyczny przykład: ktoś, kto pochodzi z rodziny prawniczej, może czuć, że tak jak dziadek i ojciec powinien zrobić aplikację, zostać adwokatem lub sędzią. To jest jego ja powinnościowe. Ja idealne z kolei jest bliższe osobistym pragnieniom – to nie żaden prawnik, tylko choćby muzyk rockowy. Mamy więc dwie przyszłościowe reprezentacje ja – jakościowo i treściowo zupełnie różne, bardzo trudne do pogodzenia. Musi więc pojawić się konflikt. Jeżeli doświadczamy rozbieżności między ja powinnościowym a teraźniejszym, to budzi lęk, że nie sprostamy oczekiwaniom. Gdy doświadczamy z kolei rozbieżności między ja idealnym a teraźniejszym, to raczej pojawia się smutek, przygnębienie spowodowane świadomością, że daleko nam do tego, co naprawdę chcielibyśmy w życiu robić. Jeśli z kolei czujemy, że zbliżamy się do któregoś z tych przyszłych ja, pojawiają się emocje nagradzające.

Ważne jest to, że niezależnie od tego, o którym z tych dwóch różnych celów mówimy, motywację w teraźniejszości zyskamy tylko wtedy, gdy one będą jakkolwiek osiągalne, jeśli pomiędzy ja teraźniejszym a przyszłym nie będzie przepaści. W pani przykładzie taka przepaść jest, nie jest pani przecież w stanie skonstruować sobie ścieżki prowadzącej do celu, jakim jest zostanie arabską księżniczką, więc takie myślenie o przyszłości faktycznie jest nieadaptacyjne. By perspektywa przyszłościowo-pozytywna nam służyła, obrany cel powinien być motywujący i może wymagać wyjścia ze strefy komfortu, ale jednak musi być realny i powiązany z teraźniejszością, możliwą do wyobrażenia sekwencją wydarzeń. >



eprasa.pl 0db78577c1



Może za sprawą popularności mindfulness byłam przekonana, że najbezpieczniej jest być tu i teraz. A jednak nie do końca tak jest, bo perspektywa teraźniejszo-hedonistyczna została w badaniach powiązana z uzależnieniami i zachowaniami ryzykownymi.

Nie bez powodu perspektywa teraźniejsza została najpierw rozdzielona na hedonistyczną i fatalistyczną, a potem wyłoniono dodatkowo eudajmonistyczną – pomiędzy nimi istnieją bowiem kolosalne różnice. Pierwsza jest mocno uwarunkowana genetycznie i silnie sprzężona z cechami temperamentalnymi związanymi z poszukiwaniem doznań i preferencją ryzyka. Pod tym względem bardzo się między sobą różnimy, nasze układy nerwowe i systemy dopaminergiczne są różne – jedna osoba potrzebuje silnej stymulacji, drugiej nie potrzeba do poczucia satysfakcji wielu doznań. Skłonność do przyjmowania perspektywy teraźniejszo-hedonistycznej

NAWET TRUDNE DOŚWIADCZENIA CZĘSTO MOŻEMY UCZYĆ SIĘ INTERPRETOWAĆ W KATEGORIACH SZANSY NA WYCIĄGNIĘCIE WAŻNYCH WNIOSKÓW. ***Paradoksalnie mogą się więc one stać częścią przyszłości pozytywnej***

ma z tym wiele wspólnego. W dążeniu do szybkiej nagrody nastawia nas na bardzo krótką przyszłość, w związku z czym obniżamy wartość nagród bardziej oddalonych w czasie, choćby te były większe. W tej perspektywie nie przyjmujemy do wiadomości, że jeśli wypijemy za dużo alkoholu, to w efekcie będziemy mieć kaca, albo jeśli zjemy za dużo słodyczy, utyjemy. Interesuje nas szybka gratyfikacja, a większa potencjalna nagroda za rezygnację z tej szybkiej, czyli szczupła sylwetka czy dobre samopoczucie następnego dnia, traci na znaczeniu.

Oczywiście jest to błędne koło, bo na przykład złe samopoczucie, które wynika z nadmiaru alkoholu, potem domaga się hedonistycznej kompensacji – ponownego wypicia alkoholu. Tak wpadamy w kołowrotek w teraźniejszości w poszukiwaniu dopaminergicznego odbicia.

Jedni mają skłonność do przyjmowania hedonistycznej perspektywy, a inni potrafią przewidywać długofalowe konsekwencje i się z nimi liczą. Skąd te różnice?

To jest zjawisko wieloprzyczynowe, ale z pewnością znaczenie ma tutaj osobowość. Plastycznie pokazuje to teoria osobowości stworzona przez amerykańskiego psychologa Henry'ego Murraya, dużo szersza niż freudowska, ale zawierająca wiele odniesień psychoanalitycznych i psychodynamicznych. Pojawia się w niej odniesienie do freudowskiego podziału na *ego*, *superego* i *id*. Murray używał metafory, w której *id* jest koniem, na którym jedzie *ego*. Jedni mają szczęście i trafia im się *id* w postaci łagodnego kuca szetlandzkiego, który łatwo się podporządkowuje, jedzie tam, gdzie chcemy, nie wierzga, słucha się jeźdźca. Innym zaś narowisty, dziki mustang, którego biedne *ego* próbuje utrzymać i poskromić, ale ze względu na jego ognisty temperament nie zawsze mu się to udaje. Osoby, którym przypadnie taki mustang w postaci bardzo dużej potrzeby silnych doznań, zamiast myśleć o dalszej przyszłości w szerszym kontekście, będą skupiać uwagę na chwili obecnej, bo właśnie ta potrzeba leży u podstaw teraźniejszości hedonistycznej. Dosiadając nieokiełznanego mustanga, znacznie trudniej jest myśleć o celu podróży – chwila obecna narzuca się sama.

Z czego, oprócz cech osobowości, bierze się tendencja do przyjmowania którejś z tych kilku perspektyw jako dominującej?

W momencie narodzin człowiek ma do dyspozycji wyłącznie perspektywę teraźniejszą. Noworodki według niektórych teorii psychologii rozwojowej mogą mieć wprawdzie jakieś ślady pamięciowe z okresu życia płodowego, jednak nie są to raczej doświadczenia, które prowadziłyby do jakiejkolwiek reprezentacji siebie jako istoty istniejącej w czasie. Świadoma epizodyczna pamięć wykształca się dopiero w okolicy trzeciego, czwartego roku życia i dopiero wtedy zaczynamy mieć dostęp do perspektywy przeszłościowej – od tego momentu,

ZDJĘCIA: FRANCES COCH/GETTY IMAGES, KAŹMIERCZAK

eprasa.pl 0db78577c1

z każdym miesiącem naszego życia, reprezentacja przeszłości poszerza się i rozbudowuje.

Dla jej charakteru, pozytywnego lub negatywnego, ogromne znaczenie mają realne doświadczenia danej osoby: z jednej strony dobre wspomnienia bliskości, ważności, sukcesów, nawet tych drobnych, wczesnodziecięcych, z drugiej zaś – wszystkie trudności, traumy, odrzucenia, bolesne przeżycia. Przy czym nawet trudne doświadczenia – oczywiście nie wszystkie i nie zawsze – możemy uczyć się interpretować w kategoriach szansy na wyciągnięcie ważnych wniosków na przyszłość, dostrzec w nich jakieś plusy, reinterpretować je. W tym sensie nawet negatywne doświadczenie może stać się paradoksalnie częścią przeszłości pozytywnej, nie jesteśmy w stu procentach zdeterminowani do rozwinięcia wyłącznie perspektywy przeszłościowo-negatywnej.

Na pewno jednak, gdy przyjrzymy się ciemnej, negatywnej części perspektyw czasowych, to u ich podstaw leży jednak cecha neurotyczności, która wiąże się ze skłonnością do silnych reakcji w ciele migdałowatym i innych strukturach mózgowych związanych z tak zwanymi negatywnymi emocjami. Neurotyczność wpływa wyraźnie na skłonność do rozwijania perspektywy przeszłościowo-negatywnej, ale także teraźniejszo-fatalistycznej, bo sprawia, że powtarzające się doświadczenie kary stopniowo utrwala się w poczuciu bezradności charakterystycznej dla tej perspektywy. Nie jest to oczywiście prosta zależność przyczynowo-skutkowa, ale pewne cechy temperamentalne popychają nas wyraźnie w danym kierunku, wzmacniają jedne, a osłabiają inne perspektywy. Perspektywa przyszłościowa pozytywna jest z kolei bardzo mocno związana z doświadczeniami autonomii i sprawczości. Każde wymagające nawet niewielkiego planowania działanie, które przekłada się na konkretny korzystny efekt w życiu danej osoby, będzie wzmacniało skłonność do podejmowania kolejnych działań, które będą miały coraz bardziej dalekosiężny charakter.

Chciałabym wrócić jeszcze do tych okoliczności pozaosobowościowych.

Wśród możliwych przyczyn warto na pewno wymienić wychowanie czy też w ogóle środowisko, w jakim dorastamy, a potem żyjemy, przekazy, jakie do nas trafiają i jakie przyjmujemy. Ktoś, kto będzie bez przerwy otrzymywał na przykład od rodziców informacje o czyhających na niego niebezpieczeństwach, będzie niejako trenował się w ich selektywnym wyłapywaniu i w ciągłym przygotowywaniu się na nadejście tych zagrożeń. Wtedy istnieje ryzyko, że perspektywę przyszłościowo-negatywną przyjmie nawykowo.

Jest tu jedna ciekawa zależność – okazuje się, że im bardziej przewidywalne jest środowisko, w którym funkcjonujemy, tym częściej zaczynamy myśleć przyszłościowo. Im bardziej mamy poczucie, że nasze decyzje będą miały przestrzeń, w której będą się mogły urzeczywistnić, tym bardziej rozbudowane plany konstruujemy. Jeśli zaś funkcjonujemy w dużej niepewności odnośnie do jutra, wzrasta ryzyko, że rozwiniemy perspektywę teraźniejszo-hedonistyczną lub fatalistyczną, bo jakiekolwiek planowanie wydaje się pozbawione sensu.

Jakie byłoby idealne rozwiązanie? Która z tych perspektyw jest dla nas najkorzystniejsza?

Nie chodzi o to, by wybierać któryś horyzont temporalny – w nieunikniony sposób wiązałoby się to ze stratą korzyści płynących z przyjmowania innych perspektyw. Ważne jest raczej, by świadomie wybierać horyzonty czasowe. W teorii Zimbardo i Boyda pojawia się idea zrównoważonej perspektywy, którą dziś wraz ze współpracownikami rozwijam w swoich badaniach. To zdolność przełączania się pomiędzy perspektywami czasowymi w taki sposób, żeby jak najlepiej funkcjonować w sytuacjach, w których się życiowo znajdujemy, aby przyjęcie konkretnej perspektywy było dla nas korzystne.

Badania, które prowadziliśmy i nadal prowadzimy wskazują na to, że zrównoważona perspektywa czasowa, czyli rodzaj temporalnej elastyczności, może się przyczyniać do wzrostu w doświadczaniu szczęścia. Tego się można uczyć. Wiemy już, że treningi zrównoważenia temporalnego, czyli działania pozwalające zrównoważyć perspektywy czasowe, rzeczywiście przyczyniają się do wzrostu tak zwanych pozytywnych emocji, poczucia satysfakcji z życia i obniżenia negatywnych objawów, na przykład takich jak depresyjność. Perspektywa czasowa pozwala nam bowiem na regulację nastroju.

Badania pokazują też, że im większa równowaga w tym obszarze, tym bardziej nasze poczucie szczęścia staje się niezależne od cech osobowości. W psychologii różnic indywidualnych bardzo często przyjmuje się, że osoby ekstrawertywne są szczęśliwsze niż introwertywne, a osoby wysokoneurotyczne – mniej szczęśliwe niż osoby emocjonalnie stabilne; wiele badań potwierdza istnienie takich zależności. Tymczasem okazuje się, że jeżeli mamy do czynienia z wysoko zrównoważoną perspektywą czasową, to wpływ introwersji i neurotyczności, które teoretycznie powinny wiązać się z niższym poczuciem szczęścia, staje się bardzo słaby albo zostaje wręcz całkowicie zredukowany. Możemy więc powiedzieć, że osoby zachowujące tę równowagę potrafią wykroczyć poza pewne ograniczenia wynikające z cech osobowości i być szczęśliwe właściwie niezależnie od nich. **s**

eprasa.pl 0db78577c1

Smutek może być latarnią

Bywa czuły, trzeźwy, szczery. Zwiększa empatię, odporność i hojność. I wcale nie jest przeciwieństwem szczęścia. Brzmi zaskakująco? A jednak argumenty brytyjskiej autorki i dziennikarki **Helen Russell** zachęcają, by dostrzec, że dopiero zaakceptowanie tej niechcianej emocji pozwala żyć w pełni

ROZMAWIA KATARZYNA SOŁTAN



HELEN RUSSELL
dziennikarka, pisarka, mówczyni. Po długim pobycie w Danii wróciła do Wielkiej Brytanii, gdzie jest dziennikarką „Guardiana". Publikuje również felietony o Danii na łamach dziennika „Telegraph" oraz pisze do innych czasopism

eprasa.pl 0db78577c1



Przed książką „Wszystko, czego nauczyłam się o szczęściu dzięki smutkowi" wydała pani „Rok życia po duńsku", odkrywający sekrety najszczęśliwszego kraju świata – Danii, oraz „Atlas szczęścia", zgłębiający ideę szczęścia na całym świecie. Co takiego się wydarzyło, że porzuciła pani radość na rzecz smutku?

Po latach badań nad szczęściem zaczęłam dostrzegać niepokojący schemat: wielu ludzi, których spotkałam, było tak zafascynowanych dążeniem do szczęścia, że panicznie bali się smutku. Osoby, które właśnie straciły bliskich, wciąż pytały, dlaczego nie są szczęśliwe. Coraz wyraźniej uświadamiałam sobie, że sprzedano nam wąską definicję szczęścia – taką, która utożsamia dobre życie z brakiem poczucia przygnębienia. Wydawało mi się to nieuczciwe. Pisanie tej książki było moim sposobem na dokończenie historii o szczęściu – udowodnieniem, że smutek i szczęście nie są przeciwieństwami, lecz współistniejącymi elementami pełniejszego życia emocjonalnego.

Dlaczego nasza kultura polaryzuje emocje i tłumi te, które są nieprzyjemne?

W wielu społeczeństwach zachodnich smutek i gniew są nadal klasyfikowane jako „złe" emocje, czyli takie do skorygowania lub ukrycia, a nie do przeżycia i zrozumienia. W książce śledzę, jak ta postawa jest częściowo dziedziczona przez pokolenia wychowane w czasach, w których dominowała zasada: „zachowaj spokój i działaj dalej", gdzie smutek lub trudności mają być znoszone w ciszy, a nie omawiane.

Z czasem ukształtowało to normę kulturową: zachowujemy niewzruszony wyraz twarzy, nawet jeśli w środku cierpimy. Sam akt wyrażania smutku staje się społecznym tabu. Od wczesnych lat uczy się nas, że tłumienie bólu emocjonalnego oznacza bycie silnym. Badania pokazują jednak, że to tłumienie – zwłaszcza tak zwanych negatywnych emocji – może przynieść odwrotny skutek.

Zgłębiając istotę smutku, chce pani pokazać, że może on być kluczem do szczęścia. Dlaczego więc warto nauczyć się być smutnym?

Ponieważ smutek niesie ze sobą pewne informacje. Sygnalizuje stratę, zmianę, ból, żal. Nie jest wadą, ale przesłaniem: takim, które jeśli zostanie usłyszane, może prowadzić przez życie w sposób bardziej szczery i uczciwy. Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że pozwolenie sobie na chwilowe odczuwanie smutku – i reagowanie na niego, zamiast tłumienia – pomaga nam zrozumieć, co czujemy, zwiększa empatię, odporność, a nawet hojność.

Historia smutku opisana w książce przeplata się z pani osobistą opowieścią. Towarzyszymy pani w momentach, kiedy traci pani siostrę, a tata i partner znikają z pani życia. Czy zaprosiła pani czytelników do swojego świata, aby mogli poczuć wszystkie odcienie smutku i ich autentyczność?

Czułam, że jeśli chcę walczyć o emocjonalną szczerość, muszę pokazać swoją. Przez lata uczono mnie – zarówno osobiście, jak i kulturowo – że „to, o czym nie mówimy, nie może nas zranić". Ale to założenie jest błędne. Kiedy terapeuta powiedział mi: „Nic dziwnego, że spędziłaś lata na zgłębianiu tematu szczęścia – bałaś się smutku", poczułam, jak przychodzi olśnienie. Nie mogłabym prosić czytelników o otwartość, gdybym sama nie była gotowa jej najpierw okazać.

Żeby jednak akceptacja i zrozumienie smutku stały się drogą do szczęścia, najpierw powinniśmy nauczyć się przeżywać żałobę we właściwy sposób. Jak to zrobić? >

eprasa.pl 0db78577c1

Żałoba jest głęboko osobista, ale opierając się na licznych publikacjach psychologicznych i własnym doświadczeniu, powiedziałabym, że wymaga rozpoznania. Oznacza to stawienie czoła uczuciom, a nie udawanie, że nie istnieją. Oznacza to również danie sobie przyzwolenia na płacz, refleksję, wspomnienia. I nieizolowanie się. Żałoba jest trudna, ale łatwiej ją znosić wspólnie. Strata nie jest czymś, co trzeba „przeboleć", ale czymś, co trzeba zintegrować – zaakceptować fakt, że nas zmieniła. Kiedy na to pozwolimy, uzdrowienie staje się możliwe.

Søren Kierkegaard, duński filozof, powiedział, że „życie nie jest problemem do rozwiązania, ale rzeczywistością, której trzeba doświadczyć". Jak to się wiąże z postrzeganiem smutku?

We współczesnym świecie zbyt wielu z nas traktuje smutek jak błąd, który trzeba naprawić. Myślę, że pogląd Kierkegaarda wprowadza istotną korektę: smutek, rozpacz, melancholia – to nie porażki, ale część życia. Kiedy traktujemy je jako deficyty, dystansujemy się do rzeczywistości. Ale jeśli postrzegamy je jako zaproszenie do głębszego odczuwania, smutek staje się nie wadą, lecz sygnałem, że zwracamy uwagę na to, co ważne.

W jednym z rozdziałów opisuje pani smutek z perspektywy pokoleniowej. Nasi rodzice, a także ich rodzice nie rozmawiali o trudnych wydarzeniach. To do mnie mocno przemawia, bo obaj moi dziadkowie byli żołnierzami, którzy prawie nie wspominali o tym, co przeżyli podczas II wojny światowej. Nasza kultura darzy uznaniem tych, którzy szybko otrząsają się po trudnych doświadczeniach. Nie chcemy, żeby nasze dzieci cierpiały i czuły ból. Jak więc dostrzec w smutku wartość dla przyszłych pokoleń?

Dorastając, widziałam, jak moje straty z dzieciństwa – w tym utrata siostry – były zamiatane pod dywan. Ludzie przechodzili na drugą stronę ulicy, żeby uniknąć niekomfortowych rozmów na temat tego, co się stało w naszej rodzinie. To milczenie nauczyło mnie, że żałoba jest czymś wstydliwym, że jest słabością. Pisząc książkę, starałam się przełamać to milczenie.

Wierzę, że jesteśmy winni przyszłym pokoleniom inne dziedzictwo: takie, w którym o smutku się mówi, za płacz się nie przeprasza, a dzieci postrzegają szczerość emocjonalną jako coś normalnego. W ten sposób możemy przekazać im dojrzałość emocjonalną, zamiast pielęgnować szkodliwy wzorzec unikania emocji. Inne kultury na świecie robią to lepiej niż my – traktują smutek nie jako coś tragicznego, ale jako coś znaczącego.



Zwraca pani uwagę, że ignorowanie smutku może prowadzić do dezorientacji, braku poczucia własnej wartości, bólu emocjonalnego, uzależnień. Czy to oznacza, że ignorując cierpienie, ranimy się jeszcze bardziej?

Tak. Tłumienie emocji – zwłaszcza tłumienie nawykowe – wiąże się z pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego. Badania pokazują, że osoby regularnie tłumiące tak zwane negatywne emocje częściej cierpią na lęk, zaburzenia nastroju i ogólny niepokój. Krótko mówiąc, szkody nie wynikają z samego smutku, ale z tego, co robimy, aby go uniknąć. To unikanie może prowadzić do otępienia, fragmentacji jaźni, czyli odgrywania ról i problemów z identyfikacją „prawdziwego ja", odcięcia się od innych, a często do jeszcze większego bólu w przyszłości. Dlatego uczenie się, jak odczuwać smutek – bezpiecznie i świadomie – może nas chronić.

STRATA NIE JEST CZYMŚ, CO TRZEBA „PRZEBOLEĆ",
ALE CZYMŚ, ***co trzeba zintegrować – zaakceptować fakt, że nas zmieniła. Kiedy na to pozwolimy, uzdrowienie staje się możliwe***

Jakie cechy powinniśmy rozwijać, aby lepiej radzić sobie ze smutkiem?

Ciekawość i życzliwość. Ciekawość, czyli gotowość do pytania siebie, co dane uczucie próbuje nam powiedzieć, zamiast je od razu odrzucać. I życzliwość, czyli traktowanie siebie z delikatnością, a nie krytycznie i osądzająco, w chwilach smutnych i trudnych. Samowspółczucie i otwartość – zamiast wstydu czy tłumienia emocji – pomagają pozostać w psychicznej równowadze. Kiedy uczymy się traktować smutek jako sygnał, a nie piętno, budujemy odporność emocjonalną.

Czy potrzeby i pragnienia, kreowane sztucznie przez media społecznościowe, ograniczają nasz wachlarz emocji, programując nas na szczęście, przyjemność i awersję do bólu?

ZDJĘCIA: SIMON MEYER, FCSCAFEINE, FRANCES COCH/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1

Wielu z nas wciąż cierpi na emocjonalny analfabetyzm – brakuje nam języka lub poczucia bezpieczeństwa, by nazywać i zgłębiać nasze uczucia. Badania psychologiczne łączą braki w niuansowaniu emocji z tendencją do stosowania nieadaptacyjnych strategii regulacji.

Media społecznościowe – z ich starannie dobranym obrazem szczęścia – wzmacniają przekonanie, że dobre samopoczucie jest równoznaczne z sukcesem, a smutek to usterka. Kiedy na profilach społecznościowych nie ma miejsca na ból, tracimy miejsce na smutek w życiu. W rezultacie zawęża się nasze spektrum emocjonalne, a to ogranicza zdolność do głębokiego odczuwania, autentyczności i budowania więzi.

Bylibyśmy szczęśliwsi, gdybyśmy cofnęli się w czasie, powiedzmy, o 50 lat?

Rozumiem urok tej nostalgii – prostsza technologia, wolniejsze tempo, mniej rozpraszaczy. Nie sądzę jednak, aby mniejsza liczba gadżetów automatycznie nas uszczęśliwiła. Każda epoka niesie ze sobą presję. Tym, co mogłoby nam pomóc, jest pielęgnowanie obecności: głębsze więzi, więcej czasu na refleksję i skupienie, ale nie dzięki wehikułowi czasu, lecz z wyboru. Smutek w tym sensie jest narzędziem obecności – narzędziem, którego wciąż możemy nauczyć się używać.

Mieszka pani w Wielkiej Brytanii. Jak Brytyjczycy radzą sobie ze smutkiem na tle innych krajów europejskich?

Wielu z nas jest mistrzami w odwracaniu uwagi, niedopowiedzeniach i żartach. Zwykle przepraszamy, gdy płaczemy, albo zapewniamy, że „wszystko jest w porządku", nawet gdy tak nie jest. Z kolei w innych częściach Europy, na przykład w Portugalii, wydaje się panować większa akceptacja dla smutku jako części życia – nastroju, który należy uznać, wyrazić, a czasem nawet uhonorować. W książce przyglądam się kulturom, w których melancholia nie jest wstydliwa, lecz poetycka, żałoba – wspólnotowa, a smutek nie oznacza porażki.

Czy kobiety przeżywają żałobę inaczej niż mężczyźni?

Istnieją pewne wzorce kulturowe: kobiety są socjalizowane do wyrażania emocji, a mężczyźni zachęcani do „bycia silnymi" i rozwiązywania problemów, a nie do odczuwania. Jednak żałoba – podobnie jak smutek – nie ma nic wspólnego z płcią. Niektórzy mężczyźni przeżywają żałobę otwarcie, niektóre kobiety ją internalizują. Nie płeć ma znaczenie, ale to, czy kultura pozwala ją wyrażać. Jeśli poszerzymy zakres akceptowalnych zachowań, smutek stanie się językiem ludzkości, a nie językiem płci.

Światowa Organizacja Zdrowia twierdzi, że za kilka lat depresja stanie się jedną z najczęstszych chorób na świecie. Czy moglibyśmy zapobiec jej narastaniu, gdybyśmy nauczyli się lepiej radzić sobie ze smutkiem?

Możliwe. Depresja jest złożona, ma podłoże biologiczne, społeczne, psychologiczne. Jednak w wielu przypadkach podsyca ją unikanie emocji. Kiedy zwykły smutek jest ignorowany lub nieakceptowany, może przerodzić się w chroniczną rozpacz. Nauka radzenia sobie ze smutkiem – słuchania, przetwarzania, integrowania – oferuje to, co nazywam higieną emocjonalną. I choć nie zapobiegnie to każdemu przypadkowi depresji, rozwijanie świadomości emocjonalnej i akceptacji dla uczuć prawdopodobnie osłabia jeden z jej głównych wyzwalaczy.

Smutek jest alienujący. Podpowiada pani, aby nie rzucać się w odmęty problemów samotnie, porównując to do nurkowania, którego główna zasada brzmi: nigdy nie nurkuj sam. Tylko jak rozmawiać z przyjaciółmi, nie stając się dla nich ciężarem?

To zależy od intencji. Jeśli potrzebujesz kogoś, kto cię wysłucha, kto uzna twój ból – to jest przyjaźń. Jeśli dotykamy nieprzepracowanej traumy lub depresji klinicznej, tu otwiera się już przestrzeń dla terapii. Korzystanie z systemu wsparcia koleżeńskiego oznacza powiedzenie: „Nie potrzebuję rozwiązań. Potrzebuję tylko kogoś, kto będzie ze mną, kiedy to boli". Przyjaciele nie są terapeutami – ale czasami są pierwszą bezpieczną przestrzenią, której potrzebujemy.

Czy w smutku jest piękno?

Tak. Smutek może być czuły, trzeźwy, szczery. Ujawnia troskę, przywiązanie, miłość, stratę. Nadaje wagę wspomnieniom, głębię empatii, bogactwo sztuce. Przypomina nam, że w życiu nie chodzi tylko o sukces czy osiągnięcia – chodzi o sens. Czasem w tych mrocznych chwilach, kiedy smutek jest odczuwany, a nie negowany – wyłania się piękno.

Jak z biegiem czasu zmieniał się pani stosunek do smutku?

Kiedyś smutek był dla mnie słabością i ciężarem. Z biegiem lat, zwłaszcza w obliczu straty i żałoby, nauczyłam się, że smutek może być latarnią. Nadal go nie szukam – nikt tego nie robi – ale już przed nim nie uciekam. Pozwalam mu się pojawić. Staram się słuchać. Wierzę, że po ciszy i łzach może się pojawić klarowność, a nawet spokój. **s**

POLECAMY: „WSZYSTKO, CZEGO NAUCZYŁAM SIĘ O SZCZĘŚCIU DZIĘKI SMUTKOWI", HELEN RUSSELL, TŁUM. OLGA PODMIOTKO, WYD. INSIGNIS



eprasa.pl 0db78577c1

Za radosna na traumę



26 lat temu, po tragicznej śmierci matki, mała **Zeinab Hashmat-Pache** i czworo jej rodzeństwa trafili do domu dziecka, a ich ojciec Egipcjanin został oskarżony o przemoc. Historią tej rodziny żyła cała Polska. Nikt jednak nie słuchał przerażonej dziewczynki, dlatego teraz Zeinab w swojej książce oddaje jej głos

eprasa.pl 0db78577c1



ZEINAB HASHMAT-PACHE
absolwentka arabistyki i kulturoznawstwa na Uniwersytecie SWPS. Zawodowo zajmuje się PR i komunikacją w branży rozrywkowej oraz w organizacji pozarządowej działającej na rzecz dzieci. Autobiografia „Córka dwóch światów" to jej debiut literacki



ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Gwałtowne wyrwanie z domu egipskich dziadków, w którym byłaś kochana, przeprowadzka do Polski, przemoc ojca, śmierć mamy, dom dziecka, rozdzielenie z rodzeństwem. Twoje dzieciństwo jest pełne niesamowicie trudnych wspomnień. Co sprawiło, że postanowiłaś do nich wrócić, przeżyć to wszystko jeszcze raz, pisząc książkę „Córka dwóch światów"?

Tak naprawdę cały czas niosłam w sobie tę historię, ale kiedy w 2015 roku za pomocą mediów społecznościowych odnalazłam w Egipcie rodzeństwo, z którym zostałam rozdzielona jako dwunastolatka, wszystko to, co przeżyłam, wróciło do mnie ze zdwojoną siłą. Do wspomnień doszły opowieści sióstr i brata, którzy w Egipcie pod opieką ojca mieli koszmarne dzieciństwo. Część z tego, czego doświadczyli, była mi znana, bo jako najstarsza, pierwsza poznałam bezwzględną przemoc ojca.

Miałam niespełna cztery lata, kiedy zostałam wyrwana z domu egipskich dziadków, którzy dali mi mnóstwo miłości, wolności i zwykłej dziecięcej radości. Rodzice, o których istnieniu nie miałam dotychczas pojęcia, zjawili się znienacka, nie widziałam, kim są i dlaczego zabierają mnie z miejsca, w którym czuję się bezpiecznie. Później, po przeprowadzce do Polski, kraju mamy, zaczęła się regularna przemoc, wieczne obowiązki, a później odpowiedzialność za rodzeństwo. Tak zwana normalność była incydentalna, chwilowa, bardzo ulotna, bo niemal wszystko mogło wyprowadzić ojca z równowagi.

Co było pierwszym przełomem w tej – jak mówisz – tak zwanej normalności?

Kiedy mama trafiła do szpitala, w którym zmarła po trzech miesiącach, miałam osiem lat i byliśmy już w domu dziecka. Początkowo, przerażona tą nową sytuacją, broniłam ojca, ale później zrozumiałam, że kiedy do niego wrócimy, możemy skończyć jak mama. I to był moment, w którym za wszelką cenę postanowiłam walczyć o siebie i o swoje rodzeństwo, ale niestety nikt nie słuchał kilkulatki. Tym bardziej że jedyną moją sojuszniczką w tej walce była babcia od strony mamy, której oskarżenia zawsze miały podtekst rasowy i religijny, łatwo więc było zarzucić jej zwyczajny rasizm i niechęć do zięcia Egipcjanina. Natomiast ojciec był dobrym aktorem i dość szybko przekonał do siebie wielu ludzi, autorytety, również z mediów. Taki elegancki, uroczy mężczyzna o nienagannych manierach, złamany bólem po stracie żony. Artysta, fotograf, poważny człowiek, który wykładał sztukę na uniwersytecie w Stanach Zjednoczonych. Jak ktoś taki mógłby bić do utraty przytomności, przypalać, zamykać, katować?

Ostatecznie pozwolono mu zabrać dzieci do domu. Ja jednak postanowiłam wtedy zostać w domu dziecka. Robiłam wszystko, by ratować rodzeństwo, ale nikt nie wierzył małej Zeinab, dlatego po latach postanowiłam oddać jej głos, chciałam pokazać tę historię z perspektywy tego, co przeżyła, żeby jej prawda o tym, co działo się w naszym domu, wybrzmiała. To było dla mnie bardzo ważne i uwalniające.

Co się zmieniło w tobie podczas pisania?

Podczas pracy nad książką zaszło we mnie bardzo dużo procesów. Pisałam ją przez pięć lat, a kolejne cztery przeleżała w szufladzie. Kiedy wracałam do tych najbardziej przemocowych wydarzeń, czułam je aż do kości. Pomimo upływu lat do czegoś takiego trudno nabrać dystansu. Czasem po napisaniu jednej strony musiałam sobie zrobić miesiąc przerwy, bo przecież w tym czasie toczyło się normalne życie. Miałam pracę, która wiązała się z dużą odpowiedzialnością, musiałam więc jakoś prosperować, trzymać się w ryzach. Korzystałam z pomocy psychologicznej, a przez ostatni rok pracowałam z moją terapeutką nad tym, by przygotować się do publikacji książki, bo napisanie to jedno, a podzielenie się swoją historią ze światem to już zupełnie inna kwestia. >

eprasa.pl 0db78577c1

Myślę, że dla wielu osób, które poznały mnie już w dorosłym życiu, odkrycie tego, czego doświadczyłam, może być szokujące, bo mimo wszystko mam bardzo radosne podejście do życia i często się uśmiecham. Moja powierzchowność nie współgra więc z tym wewnętrznym światem. Musiałam dojrzeć do tego, by go ujawnić i przeczytać jeszcze raz wszystko to, co opowiada mała Zeinab.

Umiejętność wyłuskiwania z życia drobnych radości, wybuchania szczerym śmiechem, nawet jeśli codzienność jest niewesoła, czyli coś, co wydaje się wielkim zasobem człowieka, dla ciebie było przekleństwem. Piszesz o tym, że nie wierzono w twoje słowa, bo mówiono, że nie wyglądasz jak ofiara przemocy.

To prawda i, co gorsza, ten stereotyp nadal pokutuje. Za każdym razem, kiedy się z nim zderzam, pytam: a jak ma wyglądać człowiek doświadczający przemocy? Żyjemy jakimiś schematami, nie dajemy sobie przestrzeni na to, żeby poznać drugą osobę, posłuchać, co ma nam do powiedzenia, być uważnym na to, co między słowami. A przecież przemoc rodzinna to nie tylko bieda czy alkoholizm. Dochodzi do niej nawet w domach osób znanych publicznie, podziwianych i szanowanych. Nie mydlmy sobie oczu oderwanymi od rzeczywistości wyobrażeniami, że jak ktoś jest piękny, wykształcony, bogaty czy uśmiechnięty, to nie ma prawa do przechodzenia traum, że przemoc go nie dotyka. Myślę, że każdy z nas przeżywa swoje mniejsze lub większe dramaty. Przemoc może dotknąć każdego i wszędzie. Chciałabym, żeby moja książka po prostu przypomniała ludziom o empatii.

A dla ciebie to jest bardziej książka rozliczeniowa czy terapeutyczna?

Moim celem nie było rozliczanie kogokolwiek. To nie miałoby żadnego sensu, bo przecież moi rodzice i dziadkowie od dawna już nie żyją. Chciałam natomiast dać małej Zeinab poczucie sprawczości, bo nie ma nic ważniejszego niż to, żeby móc głośno powiedzieć o swojej krzywdzie i być wysłuchanym. Chciałam też dotrzeć do prawdy, bo jako dziecko często słyszałam, że coś sobie wyobrażam, że zmyślam, jestem zmanipulowana przez babcię, z którą w istocie miałam bardzo trudną relację.

Zbierając materiały, dotarłam do twardych dowodów, które, nie wiedzieć czemu, były wtedy bagatelizowane. Jedna z osób, które pracowały przy sprawie, powiedziała, że była sporządzona opinia lekarza, który diagnozował mamę po przyjęciu do szpitala i napisał, że wewnętrzne obrażenia są ewidentnie wynikiem wieloletnich pobić i maltretowania. Dotarłam też do licznych raportów pisanych przez wychowawczynie z domu dziecka, z których wyraźnie wyłania się obraz maltretowanej dziewczynki. Bóle brzucha, które mogły ukoić tylko zastrzyki rozkurczające, dygot całego ciała i ataki histerii przed spotkaniem z ojcem czy chociażby fakt, że podczas jego wizyt zawsze prosiłam o to, by towarzyszyły mi dwie opiekunki. Jedna miała czuwać nade mną, a druga pilnować taty. Takie objawy somatyczne i tak wielki strach nie może być efektem manipulacji.

Jak to więc możliwe, że nikt z ekspertów, wychowawców, psychologów, psychiatrów nie połączył tych kropek?

Jedna z dziennikarek, która robiła reportaż na temat mojego ojca, napisała mi, że nie wie, dlaczego dała się tak zmanipulować, dlaczego nie wierzyła w moje słowa. Tłumaczyła to tym, że na początku broniłam taty i twierdziłam, że mama biła się sama. Oczywiście tak było, ale jak ośmiolatka miała w takiej sytuacji nie bronić ojca, skoro przez całe swoje życie widziała, jak matka go kryje? A przecież do tego doszedł jeszcze zwykły instynkt przetrwania: trudno mówić źle o tym, od kogo jest się zależnym, dziecko nigdy więc nie wini rodziców, tylko siebie. Ta pierwsza reakcja była też efektem przerażającego strachu, bo przecież wiedziałam, że nie mogę powiedzieć prawdy, bo jeśli ktoś zdecyduje, że jednak mamy wrócić do domu, to się dla mnie bardzo źle skończy.

Z RAPORTÓW Z DOMU DZIECKA WYŁANIA SIĘ OBRAZ MALTRETOWANEJ DZIEWCZYNKI. ***Chociażby fakt, że podczas wizyt ojca zawsze prosiłam o to, by towarzyszyły mi dwie opiekunki. Jedna miała czuwać nade mną, a druga pilnować taty***

Trudno jednak mieć pretensję do dziennikarzy, którzy stracili czujność, skoro nawet specjaliści nie słuchali lub bagatelizowali objawy, a dom dziecka również czasem był bezradny wobec decyzji sądu. Przez kilka lat, gdy toczyła się sprawa o pozbawienie ojca praw rodzicielskich, na wniosek sędziego regularnie jeździliśmy na badania psychiatryczne do rodzinnego ośrodka diagnostyczno-konsultacyjnego. Na podstawie moich odpowiedzi powstały liczne raporty. W jednym z nich na przykład badająca mnie pani psycholog stwierdziła, że obgryzam paznokcie z zazdrości o ojca. W rzeczywistości robiłam to ze stresu i strachu, bo byłam jak gazela uciekająca przed lwem, walczyłam o swoje życie. Miałam zaledwie osiem lat, ale doskonale wiedziałam, że od kiedy zaczęłam mówić o tym, co się działo w domu, musiałam zrobić

eprasa.pl 0db78577c1



wszystko, żeby tam nigdy nie wrócić, bo mogłabym tego nie przeżyć. Dlatego tak zażarcie walczyłam, choć dla tej małej dziewczynki było to niewyobrażalnym stresem. Moje siostry były wtedy dużo młodsze ode mnie, ale pamiętam, jak podczas jednego z przesłuchań uderzały lalkami o stolik. Zapytane, dlaczego to robią, odpowiedziały: „bo tatuś tak robił mamusi", ale nikt się nad tym nie pochylił. Ojciec przekonał do siebie powszechnie szanowane wówczas autorytety.

Czy któryś z obrońców twojego ojca odezwał się do ciebie po publikacji książki i przyznał, że popełnił błąd?

To się wydarzyło dużo wcześniej. Czasami ojciec przychodził do nas, do domu dziecka, ze swoim przyjacielem Kipkimojo, który był bardzo ciepłym, serdecznym człowiekiem o wielkim sercu. Jako Kenijczyk i muzułmanin sam doświadczył w Polsce rasistowskich zachowań i pewnie dlatego tak bardzo zaangażował się w pomoc ojcu. Jednak po wielu latach, kiedy już poszłam na studia, zadzwoniła do mnie wicedyrektorka domu dziecka z informacją, że ten człowiek skontaktował się z nią i prosił, żeby przekazać mi słowa: „przepraszam, że go broniłem". Byłam wzruszona, że o mnie pamiętał. Poza tym nigdy nie udało mi się spotkać z osobami zaangażowanymi w tę sprawę. Skontaktowała się ze mną tylko dziennikarka, o której już wspominałam. I kilka koleżanek mamy z młodości, które nie brały udziału bezpośrednio w tej całej historii, ale pisały mi, że gdyby Jola dała jakikolwiek sygnał, że coś się dzieje, to postarałyby się bardziej.

Nie oczekuję od nikogo przeprosin czy posypywania głowy popiołem. Bardziej zależy mi na tym, żeby ta książka stała się momentem zatrzymania. Może ktoś, kto ją przeczyta, zada sobie pytanie, jak łatwo czasem ulec czyjejś narracji i jak bardzo w takich sytuacjach potrzebna jest uważność na głos osoby słabszej. Jeśli dzięki temu choć jedna osoba następnym razem zdecyduje się posłuchać, sprawdzić, zareagować, to już będzie realna zmiana.

Skąd w małej Zeinab było tyle siły, że po śmierci mamy była w stanie samodzielnie postawić się ojcu, który się nad nią znęcał, i wytrwać w tej batalii mimo braku wsparcia dorosłych? Z jakich zasobów czerpałaś?

Potężnym zasobem byli egipscy dziadkowie, którzy obdarzyli mnie ogromem miłości podczas pierwszych lat życia w Kairze. I myślę, że właśnie ta miłość, bliskość, rodzina, wspólne posiłki, poczucie społeczności, wszystko to pokazało mi, jak powinno wyglądać życie, na co zasługuję. To był ogromny skarb. Pielęgnowałam go w sobie w całej tej tragedii, która się później wydarzyła. Dzięki temu miałam w sobie to światło, nadzieję, której tak się trzymałam, że w końcu mój świat będzie lepszy.

Myślę, że napędzały mnie też strach i odpowiedzialność, jaką nałożyła na mnie mama tuż przed śmiercią, mówiąc, że teraz ja mam być matką dla swojego rodzeństwa. To spowodowało we mnie potrzebę walki, buntu i ujawnienia prawdy. Za wszelką cenę chciałam uratować „swoje dzieci".

Zastanawiasz się czasem, jak to możliwe, że dziadkowie, którzy dali ci tyle miłości i dobra, jednocześnie wychowali twojego oprawcę?

Oczywiście. I dziś znam już odpowiedź na to pytanie. Im częściej jeżdżę do Egiptu, tym więcej się dowiaduję. Okazuje się, że babcia, którą tak bezkrytycznie kochałam i podziwiałam, była bardzo przemocowa wobec mojego ojca. Znęcała się nad nim psychicznie od czasu, kiedy pozostawiła pod jego opieką nowo narodzoną córkę, a kiedy wróciła do domu, okazało się, że dziewczynka nie żyje. Nikt nie wie, co tam się tak naprawdę wydarzyło, ale cała odpowiedzialność spadła na mojego dwuletniego wówczas ojca, który za śmierć siostry zapłacił swoim dzieciństwem. W moim odczuciu winny był przede wszystkim ten, kto zostawił dziecko pod opieką dziecka.

Ojciec do końca miał bardzo niezdrową i toksyczną relację z babcią. Zdarzało się, że podnosił na nią rękę, a kiedy byliśmy w Polsce, dzwonił do niej i opowiadał o tym, >

eprasa.pl 0db78577c1

co złego mi zrobił, żeby ona również poczuła ten ból. Nie jestem psychologiem, ale być może ta bezgraniczna miłość babci, którą mi dała, wynikała z tego, że widziała we mnie swoją utraconą córkę. Zawsze nosiła przy sobie moje zdjęcie, ale jednocześnie z opowieści rodzeństwa wiem, że w stosunku do nich była raczej oschła. To pokazuje, że jesteśmy sumą różnych doświadczeń naszych przodków. Nienazwana trauma wędruje z pokolenia na pokolenie, dopóki nie zdamy sobie z tego sprawy i świadomie czegoś nie zmienimy.

Podobną historię mogłabym opowiedzieć o mamie i babci Alfredzie, która, zasłaniając się wielką miłością, trzymała swoją córkę pod kloszem, wyznaczała jej surowe zasady moralne, nawet wtedy, gdy ta była już dorosła. Potrzeba uwolnienia się z tego rodzinnego więzienia sprawiła, że mama wpadła w ramiona ojca, z deszczu pod rynnę.



Wiem, że to nie jest moja rola, ale wciąż muszę to sobie powtarzać. Nadal pracuję nad pewnością siebie. Od ojca ciągle słyszałam, że jestem zła, brzydka, okropna, a w domu dziecka też nie było miejsca ani czasu na indywidualne podejście przy setce dzieci. Cały czas musiałam utrzymywać samą siebie w wierze, że robię dobrą robotę, a trudno jest doceniać to, co się robi, jeśli nie ma się wsparcia, miłości i miękkiego lądowania w postaci bliskich. Dlatego, kiedy teraz w różnych sytuacjach spotykam tą małą wewnętrzną Zeinab, powtarzam jej jak mantrę: rób swoje, jesteś bezpieczna, tworzysz piękne życie.

Masz w sobie wciąż żal do ludzi, którzy cię wtedy zawiedli?

Żal przyszedł do mnie późno i dotyczył raczej tego, co straciłam, na przykład wszystkich lat z rodzeństwem. Jak byłam mała, miałam w sobie przede wszystkim dużo buntu, czułam ogrom złości i nie-

POTĘŻNYM ZASOBEM BYLI EGIPSCY DZIADKOWIE, KTÓRZY OBDARZYLI MNIE OGROMEM MIŁOŚCI PODCZAS PIERWSZYCH LAT ŻYCIA W KAIRZE. *Dzięki temu miałam w sobie to światło, nadzieję, że w końcu mój świat będzie lepszy*

Co z tych doświadczeń odcisnęło największe piętno na twoim życiu: akty przemocy, poczucie bezsilności, samotność w tym doświadczeniu, a może parentyfikacja i hiperodpowiedzialność, którą zostałaś obarczona?

Wszystko, co wymieniłaś, latami przepracowywałam z terapeutami. Największym piętnem nie była sama przemoc, ale to, że jako mała dziewczynka musiałam dźwigać odpowiedzialność, na którą żadne dziecko nie jest gotowe. Kiedy moje rodzeństwo zostało wywiezione do Egiptu, nie było nocy, żebym nie myślała o tym, czy są bezpieczni. Towarzyszyło mi nieustające poczucie winy, że w domu dziecka bawię się z rówieśnikami, mam swoje nastoletnie życie w szkole, a oni tam pewnie cierpią. Cały czas robiłam więc krok w tył, żeby nie być za bardzo szczęśliwą. Pilnowałam się.

Długo nie mogłam wyjść z narzuconej mi roli matki swojego rodzeństwa. Moje ciało i umysł, wręcz na poziomie biologicznym, reagowały tak, jakbym te dzieci naprawdę urodziła. Do tej pory, kiedy coś się dzieje i w ich życiu, muszę się pilnować, by przyjąć to jak siostra. To znaczy mogę coś podpowiedzieć, doradzić, pomóc, ale nie muszę rzucać wszystkiego i walczyć jak lwica. zrozumienia. Uważam, że w naszej orbicie znalazło się zbyt dużo ludzi, którzy mieli dużo do powiedzenia, a niekoniecznie byli w stanie dostrzec istotę problemu. Pamiętam, że nieustannie w mojej głowie pojawiały się pytania: Dlaczego ludzie mi nie wierzą? Dlaczego nikt nic nie robi? Nie mogłam zrozumieć, jak to się stało, że on po prostu te dzieci dostał i mimo zakazu opuszczania kraju mógł zabrać całą rodzinę na wakacje do Egiptu, skąd nigdy nie wrócił, co było zresztą do przewidzenia.

Dziś jestem już pogodzona z tą historią, ale przez lata terapii musiałam przejść przez wszystkie etapy złości, nienawiści, wściekłości, przez koktajl emocji, żeby odpuścić. Jednak czasami wciąż jest mi smutno, na przykład kiedy myślę sobie, że może miałabym lepsze relacje z rodzeństwem, gdybyśmy dorastali razem.

A może wcale nie? Tego się już nie dowiem. **Is**

POLECAMY: „CÓRKA DWÓCH ŚWIATÓW. MOJA OPOWIEŚĆ O DZIECIŃSTWIE NAZNACZONYM PRZEMOCĄ, WALCE O SIEBIE I NADZIEI", ZEINAB HASHMAT-PACHE, WYD. OTWARTE



ZDJĘCIA: FCSCAFEINE/GETTY IMAGES, ELENA AZZALINI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA”

Porozmawiajmy o miłości z Ewą Woydyłło
Joanna Olekszyk rozmawia z wybitną psycholożką: o namiętności, przywiązaniu, samotności i mitach na temat miłości, które kształtują nasze życie.

Mężczyzna jest człowiekiem
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim i Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

Rób to bez presji 2
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

zaTASKowani 2
Co dziś robi z nami praca? Jak znaleźć w niej sens? Z różnych perspektyw. Bez pocieszania i prostych rad. Zaprasza Agnieszka Wirtwein-Przerwa.

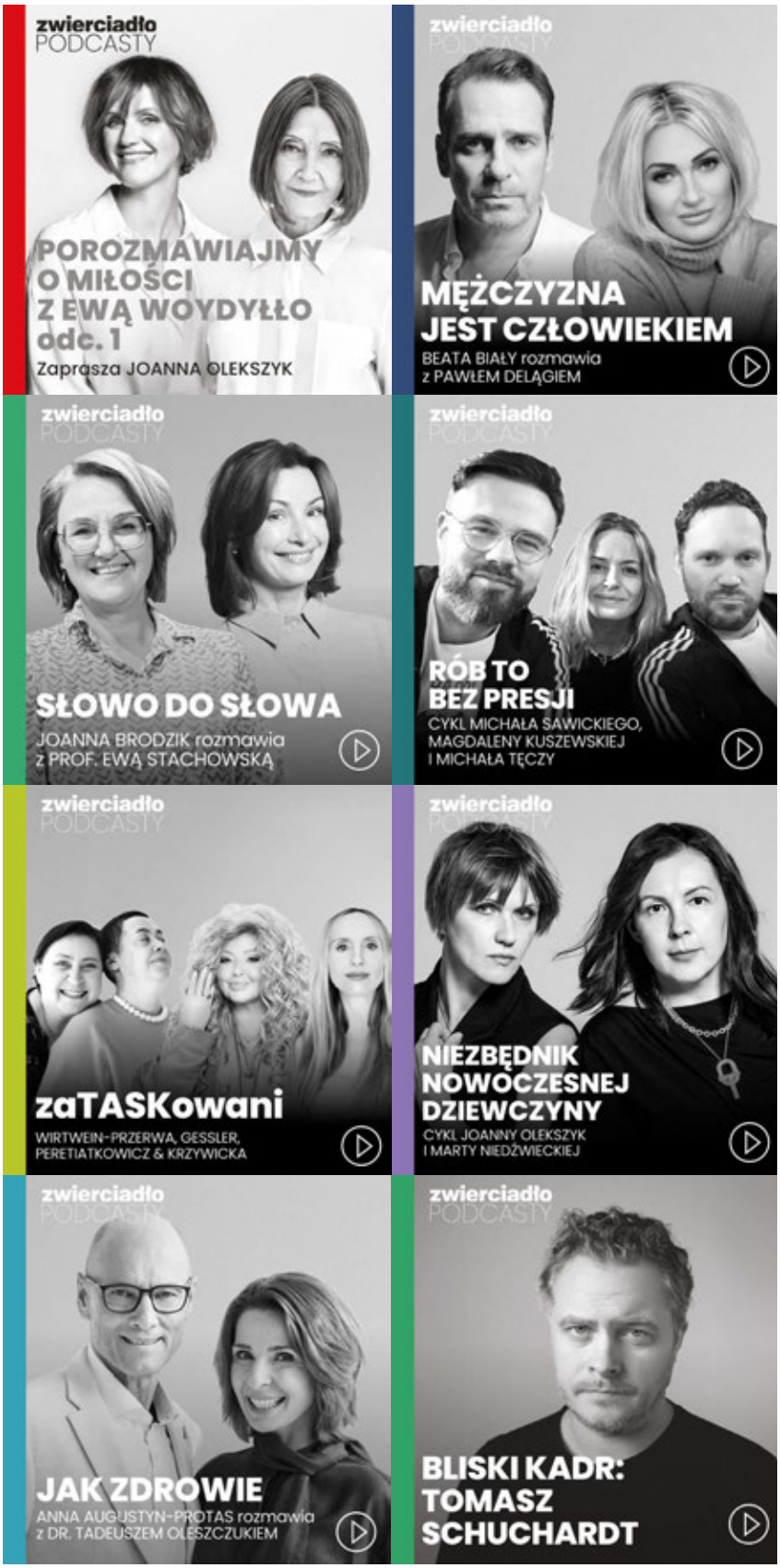
Niezbędnik Nowoczesnej Dziewczyny
Joanna Olekszyk i Marta Niedźwiecka rozmawiają o kobiecości, tożsamości, ciele, relacjach i emocjach – w nowoczesnym wydaniu. Bez pustych frazesów typu „pokochaj siebie” czy „myśl pozytywnie”.

Jak zdrowie
Co mają wspólnego fruktoza, nadmiar jedzenia i brak badań z naszym stanem zdrowia? Anna Augustyn-Protas rozmawia ze specjalistami, m.in. dr. Tadeuszem Oleszczukiem, i pokazuje, że zdrowie mamy naprawdę w swoich rękach,

Bliski kadr
Znane i cenione osobowości otwierają się na intymne rozmowy o życiu, emocjach i poszukiwaniu własnej drogi. Wśród gości m.in. Tomasz Schuchardt i Piotr Stramowski.

Słowo do słowa
Jakie stereotypy towarzyszą menopauzie? Jak krzywdząca jest semantyka związana z tym tematem? Aktorka Joanna Brodzik zaprasza na rozmowy o nowym początku.

Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**



REKLAMA

eprasa.pl 0db78577c1



URSZULA SOŁTYS-PARA
psycholożka i psychoterapeutka ericksonowska. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną w Tychach oraz online – pracuje z osobami dorosłymi i rodzinami. Autorka poradników dla rodziców i książki „Przebodźcowani. Szukając siebie w świecie nadmiaru". Współautorka podcastu „Wspólne słowa", w którym razem z Anną Dankowską popularyzuje wiedzę z zakresu psychologii; **twojpsycholog.net.pl**

Z biblioteki jest blisko do lasu

Ten felieton będzie formą sprawozdania – ale sprawozdania płynącego z zachwytu. Z zachwytu nad dobrem i z mojej chęci, by dobre inicjatywy nagłaśniać, upowszechniać i rozsiewać dalej – nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para tym razem pisze o wrażliwości

W październiku 2025 roku miałam zaszczyt i przyjemność brać udział w IX Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej w Opolu. Wydarzenie rezonowało z moją duszą, dotykało dokładnie tego, co jest mi niezwykle bliskie – tematem była wrażliwość. Jak ją kształtować? Jak wzmacniać? Jak jej nie utracić w przebodźcowanym pędzącym świecie? Miałam wtedy okazję wysłuchać – pośród wielu ciekawych wystąpień i rozmów – charyzmatycznego nauczyciela Przemka Staronia. Właśnie z jego ust padł przekaz, aby nie kryć się z głoszeniem dobra – by śmiało opowiadać o tym, co dobre, upowszechniać wszelkie inicjatywy i projekty, które służą pięknym celom. Zgadzam się z Przemkiem Staroniem, że zło krzyczy głośno i wyraźnie, panoszy się, wyłazi z każdego kąta Internetu, mediów, wiadomości i innych przekazów. Dlatego – dla uczciwego balansu – warto przedstawiać, opisywać i promować wszystko, co wspiera jasną stronę mocy.

EMOCJE SĄ LUDZKIE

Chciałabym w tym miejscu przywołać również Brené Brown – do której nawiązałam podczas własnego wystąpienia i warsztatów prowadzonych w ramach konferencji. Brené Brown, pisarka i badaczka, orędowniczka autentycznego życia, nawołuje do odwagi i do otworzenia się na swoją wrażliwość. Dla niej wrażliwość (*vulnerability*) nie jest słabością, lecz siłą, która obejmuje akceptację niepewności i ryzyka, umiejętność doświadczania własnych emocji oraz gotowość do odsłaniania siebie w celu budowania prawdziwej bliskości z innymi. „Aby być wrażliwym, trzeba się wykazywać wielką odwagą. Pierwszym krokiem w tej podróży jest zrozumienie, w którym miejscu się znajdujemy, czemu się przeciwstawiamy i dokąd powinniśmy iść" – pisze w swojej książce o znamiennym tytule „Z wielką odwagą". Bo tak, dla wielu już samo nazywanie swoich uczuć jest aktem odwagi. Kiedy odsłaniamy siebie, swoją miękkość, wrażliwość (!), kiedy w całej bezbronności ujawniamy siebie – wówczas wykazujemy się odwagą. I właśnie wtedy i tylko wtedy możemy żyć naprawdę – autentycznie, spójnie, w zgodzie ze sobą.

ZDJĘCIA: HUZA STUDIO/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1



GDY EMOCJA DŁUGO TRWA, JEST „PRZERABIANA”, *przemyśliwana i współłączona z innymi emocjami, to wówczas mówimy o uczuciach*

PRZYBLIŻAĆ ŚWIAT UCZUĆ

Temat emocji, rozmów o emocjach i nazywania ich wypłynął na konferencji przy okazji dyskusji na temat belgijskiego dramatu „Blisko” w reżyserii Lukasa Dhonta z roku 2022. Film opowiada o przyjaźni dwóch 13-letnich chłopców, o ich rozstaniu i o... nieumiejętności nazywania tego, co się dzieje w ich relacji. Żaden z chłopców nie potrafił znaleźć odpowiednich słów, aby nazwać to, jak się czuje. Przeżywali jednak w sobie mocno żal, rozpacz, poczucie odrzucenia i niezrozumienia – prowadzące do tragedii. Emocje pulsują tak, że większość odbiorców poruszona była do łez. Sami bohaterowie filmu pozostali jednak bezradni.

Wokół filmu odbyła się niezwykle ciekawa i żywa (pełna emocji!) dyskusja panelowa z edukatorami filmowymi. Na co dzień prowadzą oni zajęcia z uczniami, podczas których – po projekcjach filmów, w czasie rozmów – jest przestrzeń na kontakt z własnymi emocjami i próby ich nazwania. To niezwykle ważne, aby umieć rozpoznawać i nazywać to, co czujemy. Już małe dzieci warto pytać o to, jak się czują, przybliżać im świat uczuć – na przykład korzystając z cyklu wspaniałych książek Tiny Oziewicz („Co robią uczucia”, „Co lubią uczucia”).

BIBLIOTEKI DLA WRAŻLIWYCH

Na konferencji doświadczyłam poczucia wspólnoty osób z różnych stron Polski, których połączyła miłość do książek. Już z tego tylko powodu można założyć, że łączy ich również wrażliwość. Miałam wielką przyjemność poznać kobiety, które pracują w bibliotekach i prowadzą kluby książek dla młodzieży, grupy dyskusyjne, rozmowy wokół literatury. Biblioteki stają się bezpieczną przestrzenią dla osób wrażliwych, małymi centrami kultury, ostoją dla tych, którzy szukają ciszy i głębszych treści. Spotkałam także nauczycielki, które budują autentyczny kontakt z uczniami i dzięki temu rozbudzają w nich wrażliwość (artystyczną, emocjonalną). Energia miłości, dobra, ciepła otulała uczestniczki i uczestników (nielicznych wprawdzie, ale jakże obecnych). To ludzie wszakże tworzą klimat miejsca, a ich (nasze!) zaangażowanie udziela się innym.

Wzięłam też udział w kąpieli leśnej – uważnym spacerze, podczas którego wyłączaliśmy swój tryb rozmowy (co nie było łatwe). Spacer prowadziła Agnieszka Antosik – zwana Szepczącą z Drzewami, z zawodu filolożka, z zamiłowania i praktyki dendroterapeutka, przewodniczka kąpieli leśnych, autorka książek dotyczących oddziaływania lasu na ludzi. Las – podobnie jak biblioteka – może być dla nas ostoją ciszy. A ta – jak powiedziała na początku Agnieszka – jest dziś najbardziej ginącym zasobem. Tymczasem często dopiero wtedy możemy usłyszeć wewnętrzny głos.

Kąpiel leśna w ramach konferencji poruszyła mnie tym bardziej, że byłam świeżo po lekturze reportaży „Cztery strony drzewa”, napisanych z czułością i ogromną wrażliwością przez Izę Klementowską. To od niej dowiedziałam się, że gdy mamy problem decyzyjny, warto pójść do lasu i posiedzieć chwilę pod dębami, a rozwiązanie przychodzi jakby łatwiej... „Istnieje w języku staroangielskim słowo *treow*, które w dawnych czasach oznaczało zarówno prawdę, jak i drzewo. Dziś powiedzielibyśmy *tree* i *true*, ale zobacz, jak wciąż są sobie bliskie. Jest zatem tylko jedna prawda, która żyje jako drzewo” – pisze Iza Klementowska.

Potrzeba nam – obecnie może nawet bardziej niż kiedyś – ludzi wrażliwych, empatycznych, uważnych. Chciałabym za Czesławem Niemenem wyśpiewać, że:

„Ludzi dobrej woli jest więcej/I mocno wierzę w to/Że ten świat/Nie zginie nigdy dzięki nim/Nie! Nie! Nie! Nie!”

Po spotkaniach jak te na Konferencji Biblioterapeutycznej w Opolu nadzieja rośnie. **s**

eprasa.pl 0db78577c1



LILIANNA KIEJZIK
prof. nauk humanistycznych, filozofka i tłumaczka. Obszar jej kompetencji badawczych to historia filozofii, szczególnie zagadnienia religijnej filozofii rosyjskiej, francuskiego strukturalizmu, problematyki „kwestii kobiecej" w filozofii. Pracuje na Uniwersytecie Zielonogórskim. Miłośniczka jamników, pomaga Fundacji „Jamniki Niczyje"

Porozmawiajmy o moralności

Czy zwrócić znalezione pieniądze? Jak zareagować na plotkę o koleżance? Filozofia nie odpowiada wprost na te pytania, jednak daje nam narzędzia, dzięki którym możemy znaleźć własne odpowiedzi. W swoim kolejnym felietonie **prof. Lilianna Kiejzik** przypomina, że moralność nie jest celem samym w sobie, ale sposobem bycia w świecie

To trudny temat, gdyż wielu ludziom wydaje się, że doskonale wiedzą, czym jest moralność i co znaczy postępować moralnie. Ale gdy zapytamy o definicję moralności, najczęściej padają określenia bazujące na zdrowym rozsądku – aby nie powiedzieć, że są powierzchowne. Filozofia też nie da nam prostych odpowiedzi. Nie powie, co robić w konkretnej sytuacji. Ale znajomość filozofii da nam coś bardziej cennego: narzędzia do myślenia, tradycję mądrości i perspektywę, które pomogą poruszać się w złożonym świecie moralnych wyborów. I to, co czyni ją nie tylko fascynującą, ale i fundamentalnie ludzką, to nasza próba zrozumienia, kim jesteśmy i kim chcemy być. Bo filozofia to nie wyłącznie abstrakcyjna teoria, to także żywa praktyka podejmowania trudnych decyzji. Zacznijmy zatem od podstaw.

NA ROZSTAJU DRÓG

Wyobraźmy sobie, że stoimy na rozstaju dróg. Jedna prowadzi do łatwego wyjścia, druga – do tego, co właściwe. Którą drogę wybierzesz? To pytanie, na pozór banalnie proste, trapi ludzkość od tysięcy lat i stanowi sedno filozofii moralnej. Nie jestem tu po to, aby powiedzieć, jak mamy wybierać. To byłoby moralizatorstwo. Zamiast tego proponuję fantastyczną podróż przez świat etyki (nauki o moralności) i poznanie koncepcji, które kształtują nasze codzienne wybory. Nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Czym zatem jest moralność? Definiujemy ją jako system kategoryzacji naszych intencji, decyzji i działań na te, które są właściwe (słuszne, dobre), i te, które są niewłaściwe (niesłuszne, a więc złe). Brzmi prosto, prawda? Ale filozofowie od wieków spierali się o to, skąd bierze się taki podział i czy w ogóle jest on uniwersalny. Jedno jest pewne, moralność nie pojawiła się nagle, wraz z cywilizacją. Przeciwnie, jej korzenie sięgają głęboko w przeszłość.

eprasa.pl 0db78577c1

Koncepcja ewolucji moralności odnosi się do emergencji ludzkiego zachowania moralnego w toku ewolucji człowieka. Mówiąc inaczej, historię ludzkiej moralności możemy prześledzić już w zachowaniach ludów pierwotnych. Kluczowym momentem było tu pojawienie się współpracy wśród wczesnych plemion na długo przed odkryciem przez nich ognia. Gdy ludzie zaczęli wspólnie polować i zbierać pożywienie, stali się od siebie zależni. Wtedy rozwinęli nowe sposoby odnoszenia się do innych. I najważniejsze, zaczęli odczuwać silne motywacje współpracy, zarówno do współdziałania w osiąganiu celów, jak i do odczuwania współczucia i pomagania swoim istniejącym lub potencjalnym partnerom.

DAWNO, DAWNO TEMU

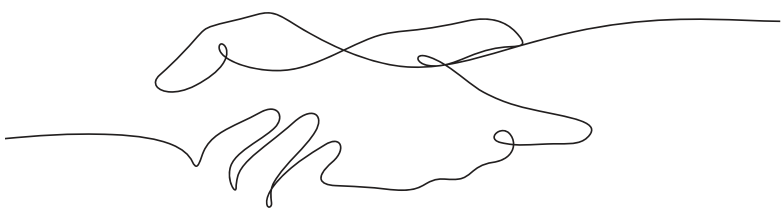
Odkrycia archeologiczne dostarczają poruszających dowodów na istnienie moralności u ludów prehistorycznych. Jednym z najbardziej przekonujących jest praktyka opieki nad chorymi i niepełnosprawnymi członkami grupy czy plemienia. Innym – praktyki pogrzebowe, bogate pochówki sugerują jakąś koncepcję życia po śmierci.

Także opisane przez francuskiego antropologa kulturowego Claude'a Lévi-Straussa (1908–2009) w „Elementarnych strukturach pokrewieństwa" (1949) więzi powstające między grupami, gdy kobiety z jednej z nich poślubiają mężczyzn z drugiej, prowadzą do zakazu kazirodztwa. Lévi-Strauss pokazał, że prawdopodobnie plemiona Indian brazylijskich, które badał w latach 30. XX wieku, ale też nasi odlegli przodkowie, byli świadomi niebezpieczeństw kazirodztwa i unikali go nawet na bardzo wczesnym etapie prehistorii.

Również francuski filozof i socjolog Émile Durkheim (1858–1917), badając społeczeństwa pierwotne, zauważył głęboko zakorzenioną w nich moralność. On z kolei argumentował, że religia odgrywała kluczową rolę w jednoczeniu członków plemienia poprzez tworzenie wspólnego sumienia lub świadomości.

Widzimy zatem, co potwierdzają badania, że mimo różnic kulturowych istnieją

ISTNIEJĄ UNIWERSALIA MORALNE
obecne w większości dawnych społeczeństw oraz aktualnie. Obejmują one między innymi: unikanie krzywdy, wartości rodzinne, wzajemność



uniwersalia moralne obecne w większości dawnych społeczeństw oraz aktualnie. Obejmują one: unikanie krzywdy, wartości rodzinne, wzajemność (prezenty dajemy tym, którzy nas obdarowują), autonomię, autorytet, sprawiedliwość. Ta ostatnia była obecna nawet wśród ludów uważanych za okrutne. A to znaczy, że moralność nie pojawiła się wraz z umownie rozumianą cywilizacją współczesną, istniała od samego początku ludzkości, choć w różnych formach. Jest zatem dziedzictwem ewolucyjnym, fundamentem, na którym zbudowaliśmy wszystkie późniejsze systemy etyczne. Zatrzymajmy się na tych systemach.

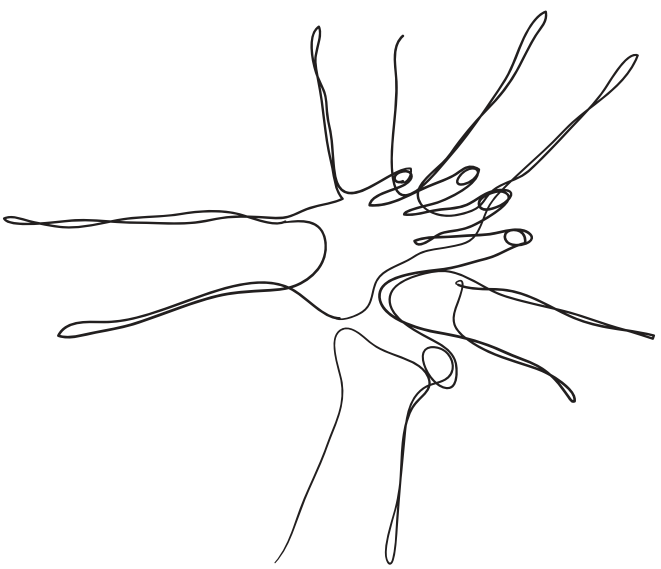
WSZYSTKO MA SWÓJ CZAS

Cofnijmy się do starożytnej Grecji. Arystoteles (IV wiek p.n.e.) nie traktował moralności jako zbioru sztywnych reguł, ale jako praktykowanie cnót (*areté*). Powiadał, że celem życia jest *eudaimonia*, czyli szczęście, dobre życie. Ale jak je osiągnąć? Musimy po prostu unikać skrajności, wybierać „złoty środek", tam znajduje się cnota. I co ważne, nie postępujemy właściwie, ponieważ posiadamy cnotę, powiadał myśliciel. Raczej posiadamy cnotę, ponieważ postępujemy właściwie. A prawdziwa cnota wymaga więcej niż dobrego charakteru, wymaga mądrości (*sophia*), umiejętności rozpoznania właściwej reakcji w konkretnej sytuacji.

Przejdźmy teraz do XVIII-wiecznego filozofa Immanuela Kanta, filozofa z Królewca. On miał zupełnie inne zapatrywanie na moralność. Dla niego nie była to kwestia konsekwencji czy charakteru, ale obowiązku. Mamy bowiem obowiązek moralnego postępowania, bez względu na różne ograniczenia. Kant nam rozkazuje, nie daje możliwości wyboru. Powiada: postępuj tak, >

eprasa.pl 0db78577c1

JAK POWIADAŁ SOKRATES, GDY RAZ ODRÓŻNIMY DOBRO OD ZŁA, *nic na świecie nie zmusi nas do postępowania wbrew tej wiedzy*



jakbyś chciał, aby maksyma twojego postępowania stała się prawem powszechnym. A to znaczy, że masz traktować drugiego człowieka jak cel sam w sobie, nigdy jak środek do celu. Taka jest treść imperatywu kategorycznego. Ujmując to inaczej – ludzie mają wewnętrzną wartość i godność, czego nie wolno ignorować dla osiągnięcia innych celów. Co ciekawe, dla Kanta moralność była niezależna od religii. Po prostu uważał on, że dobro nie jest wrodzoną właściwością człowieka (co w swojej koncepcji umowy społecznej głosił z kolei Rousseau), wymaga świadomego wyboru i wysiłku. Moralność nie jest więc tym, co odczuwamy, ale tym, do czego nas zobowiązuje rozum.

Wiek XIX wprowadził jeszcze inną perspektywę do rozważań o moralności. Była to, z jednej strony, koncepcja utylitaryzmu Johna Stuarta Milla (1806–1873), a z drugiej – propozycja Fryderyka Nietzschego (1844–1900). Mill definiował szczęście jako przyjemność i brak bólu, ale nie był zwyczajnym hedonistą. Powiadał, że istnieją przyjemności „wyższe" i „niższe". Przyjemności intelektualne i moralne są bardziej wartościowe niż przyjemności fizyczne, oferują bowiem głębsze szczęście.

Natomiast Nietzsche uderzył w tradycyjne pojęcie moralności. A co jeśli jest ona złudzeniem, fikcją? W jednej ze swoich prac, pt. „Poza dobrem i złem" (1886), zaatakował moralność chrześcijańską jako moralność niewolników. Przytłacza ona jednostki i pozwala utrzymywać się przy władzy słabym. Przeciwstawił jej moralność panów, jednostek silnych i zdecydowanych. Jednak Nietzsche absolutnie nie postulował tego, że „wszystko wolno". To byłoby uproszczenie. Uważał, że dobro wyrasta z charakteru osoby. Wzywał do stworzenia własnych wartości wykraczających poza prosty podział na „dobre" i „złe".

W POSZUKIWANIU SENSU I WARTOŚCI

Już ten krótki przegląd może sugerować, że moralność jest relatywna, zależy od kultury, czasu, kontekstu. Z jednej strony może to prowadzić do promowania tolerancji, jeśli uznamy, że żadna kultura nie jest moralnie lepsza od innej. Ale z drugiej – może także prowadzić do akceptacji jakichś gorszych praktyk, jeśli te są częścią danej kultury. Czy istnieje zatem jakieś uniwersalne jądro wartości, jakie musi akceptować każda kultura? Kolejne trudne pytanie. Dlatego filozofia moralna może wydawać się abstrakcyjna, gdyż nie odpowiada na nie wprost. Mimo to jej wpływ na nas jest głęboki i konkretny.

Każdego dnia podejmujemy przecież wiele decyzji moralnych: Czy zwrócić znalezione pieniądze? Jak zareagować na plotkę o koleżance? Czy dotrzymać obietnicy, mimo że jest to niewygodne? Filozofia radzi w tych wszystkich sytuacjach „przepuścić" odpowiedź przez kilka zmiennych: szczerość jako fundament relacji osobistych, współczucie i empatia w reakcji na cierpienie innych, odpowiedzialność i przeprosiny, gdy popełnimy błędy, krytyczne myślenie, obserwacja rezultatów naszych działań i możliwa reakcja. Musimy też pamiętać, że moralność nie jest celem samym w sobie, ale sposobem bycia w naszym świecie, tworzy sens i wartości. Jeśli chcemy żyć w świecie, w którym ludzie się wzajemnie szanują, zacznijmy od siebie.

Jak powiadał Sokrates, gdy raz odróżnimy dobro od zła, nic na świecie nie zmusi nas do postępowania wbrew tej wiedzy. **ls**

ZDJĘCIA: ISSARA JARUKITJAROON, TYAS DRAWING/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

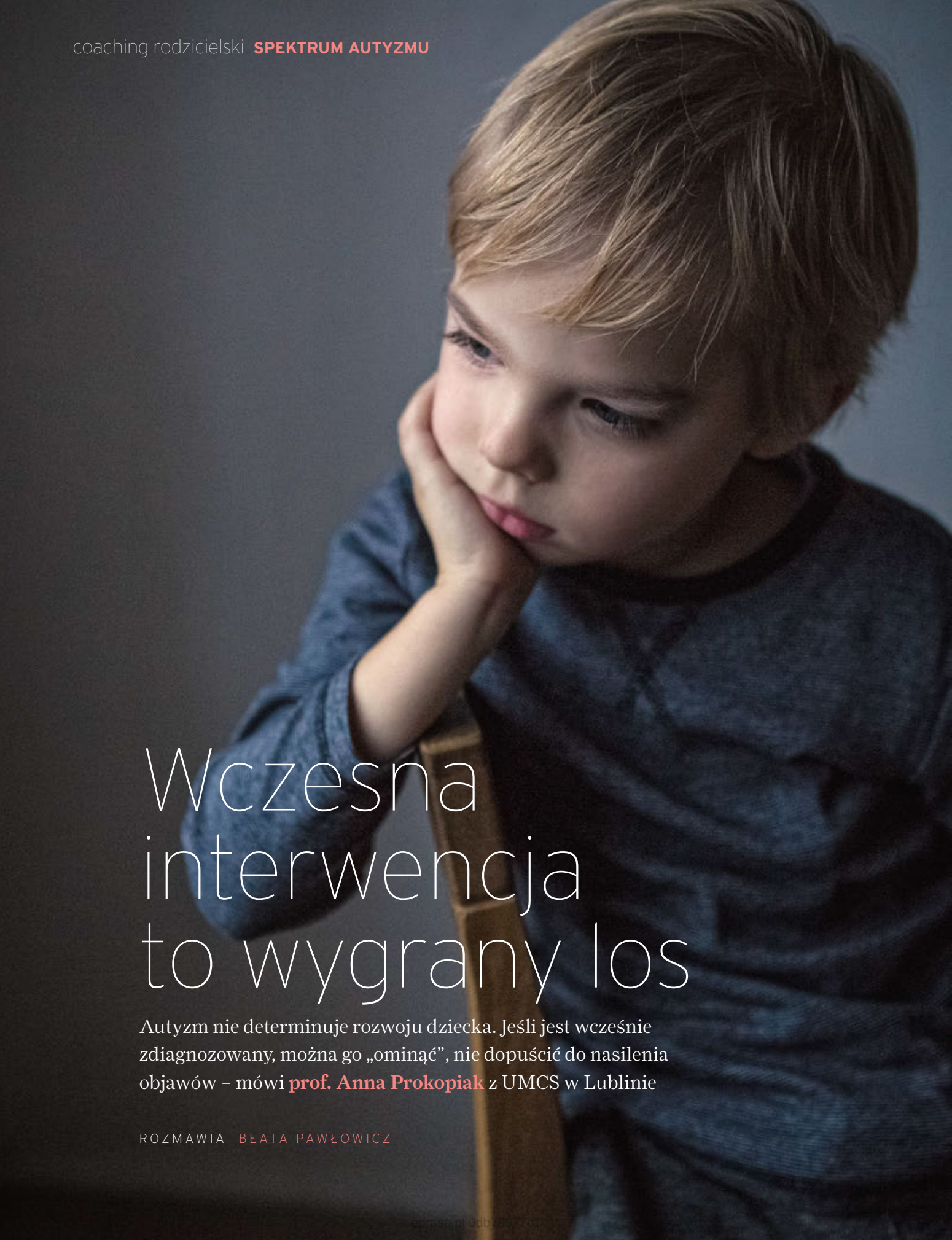
eprasa.pl 0db78577c1

W dziale coaching rodzicielski przeczytasz o:

znaczeniu wczesnego rozpoznania spektrum autyzmu i mocy terapeutycznych interwencji • osamotnieniu i wewnętrznym konflikcie dzieci doświadczających przemocy rówieśniczej i o pożądanej reakcji rodziców oraz nauczycieli



ZDJĘCIE: CATHERINE FALLS COMMERCIAL/GETTY IMAGES



Wczesna interwencja to wygrany los

Autyzm nie determinuje rozwoju dziecka. Jeśli jest wcześnie zdiagnozowany, można go „ominąć", nie dopuścić do nasilenia objawów – mówi **prof. Anna Prokopiak** z UMCS w Lublinie

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

eprasa.pl 0db78577c1



ANNA PROKOPIAK
dr hab. nauk społecznych, prof. UMCS w Lublinie, kierownik Katedry Psychopedagogiki Specjalnej, doradczyni ds. optymalizacji warunków kształcenia studenta ze spektrum autyzmu. Współzałożycielka i prezes Fundacji „Alpha" wspierającej osoby z autyzmem i ich bliskich

Z amerykańskiej klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM usunięto zespół Aspergera, łącząc to, co do tej pory opisywał, w jedno z autyzmem pod nazwą „spektrum autyzmu". Co jest istotą tego zaburzenia, skoro obejmuje w jedno: dziecko, które nie mówi, często nie sygnalizuje fizjologicznych potrzeb, i takie, które jest samodzielne, a „tylko" ma pewną sztywność zachowań?

Dla mnie, jako dla diagnosty, to jedno zaburzenie, które może mieć różny stopień nasilenia. Jego istotą jest kłopot w komunikacji społecznej. Dla stopnia jego nasilenia często kluczowy jest moment interwencji terapeutycznej. Jeśli więc widzimy dziesięciolatka, który nie mówi i nie sygnalizuje potrzeb fizjologicznych, możemy – chociaż to uproszczenie – założyć, że nie dostał w porę właściwej pomocy. Interwencja terapeutyczna może bowiem dużo zmienić – kiedy bowiem w fundacji zaczynamy pracę z półtorarocznym dzieckiem, które nawet nie głuży [chodzi o samoistne wypowiadanie przez dziecko głosek, głównie „k", „g", „ch", gardłowe „r", które poprzedza gaworzenie – przyp. red.], nie gaworzy, to zakładamy, że prawdopodobnie będzie komunikować się słowami. Stymulacja rozwoju w tym wieku może bardzo wiele pomóc. Tak wiele, że kiedyś uważano, iż nawet 70 proc. osób w spektrum ma dodatkowo niepełnosprawność intelektualną. Dziś wiemy, że tylko nieco ponad 30 proc.

Diagnoza, kiedy dziecko ma kilka czy kilkanaście miesięcy? Czy nie lepiej, jak to się mówi, nie panikować, tylko patrzeć i obserwować dziecko?

Mózg dziecka po jego urodzeniu nadal się rozwija. Jest niezwykle neuroplastyczny. Widać to choćby w tym, jak z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc dziecko zyskuje kolejne umiejętności. Ta część mózgu, która jest odpowiedzialna za rozwój komunikacji społecznej, czyli kora przedczołowa, kształtuje się już wtedy podczas interakcji społecznych. Nie sposób więc przecenić relacji między dzieckiem i bliskimi mu ludźmi dla jego rozwoju. Aby zrozumieć to, co kluczowe dla „ominięcia" zagrożenia spektrum autyzmu, trzeba wiedzieć, co dzieje się w mózgu dziecka, kiedy dostaje ono telefon czy tablet, a jeszcze leży w łóżeczku czy dopiero zaczyna chodzić. Otóż cała jego uwaga skupia się na ekranie, mózg jest silnie stymulowany tym, co tam widzi, i to odciąga uwagę dziecka od tego, co dzieje się wokół niego. Odciąga od kontaktu z ludźmi, od obserwacji ich twarzy, zwłaszcza twarzy rodziców, od uczenia się ich mimiki, poznawania barwy czy modulacji ich głosu. Dla dzieci, które rodzą się z predyspozycją do rozwoju spektrum autyzmu, to bardzo niebezpieczne. Te dzieci od samego początku dla „ominięcia" autyzmu potrzebują właśnie intensywnego bezpośredniego kontaktu, bezpośrednich interakcji z rodzicami i innymi bliskimi. Potrzebują nauki komunikacji społecznej, bo dzięki temu będą rozwijać się te części ich mózgu, które są za nią odpowiedzialne.

Na czym ta nauka komunikacji polega i kiedy ten proces jest zaburzony?

Dziecko rozwijające się typowo prowokuje rodziców do kontaktu, do interakcji. Robi to na różne sposoby: początkowo głużąc, potem gaworząc, a także płacząc. Są jednak takie, które szukają kontaktu w sposób niezauważalny, a ponieważ dziś już dzieci nie wychowują się w rodzinach wielopokoleniowych, w których zawsze ktoś do nich podchodził i zagadywał, robił miny czy naśladował dźwięki, te dzieci często są pozostawione same sobie. Nie wołają rodziców, mają mniej kontaktów, nie uczą się komunikacji, zaczynając od rozpoznawania twarzy mamy, jej mimiki, tonu głosu. W mózgu takiego dziecka nie rozwijają się więc układy odpowiedzialne za komunikację społeczną. Co to znaczy? Otóż już roczne dziecko, które ma kontakt z rodzicami i innymi dorosłymi, umie na przykład rozpoznać po minie taty, że jest on zły, i się rozpłakać. Nabywa więc umiejętności użytecznych do komunikacji z innymi ludźmi.

Praca z dzieckiem i rodzicami w obszarze komunikacji przynosi widoczne efekty?

Kiedy kilkanaście lat temu powstawała Fundacja „Alpha", dzieci ze spektrum nie mówiły. Dziś, jeśli przyjdzie do nas dwulatek, to po pół roku pracy często zaczyna wydawać różnego rodzaju dźwięki. Nawet kiedy zaczynamy pracować z sześcio-, siedmiolatkiem, w większości przypadków udaje się wiele poprawić w jego komunikacji i relacjach. Jeden z pacjentów, który trafił do nas dopiero w wieku szkolnym, nawet nie reagował na widok taty, nie siadał koło niego, co było dla jego rodziców źródłem bólu. Tymczasem po kilku miesiącach pracy zaczął się nawet do taty przytulać.

O czym poza koniecznością „odcięcia od ekranów" muszą wiedzieć rodzice dzieci, które mogą rozwijać się w kierunku spektrum autyzmu?

Rodzice czasem nie widzą, że dziecko na swój sposób szuka z nimi kontaktu, więc na jego sygnały nie >

eprasa.pl 0db78577c1



odpowiadają. Praca polega więc na tym, by nauczyć bliskich dziecka dostrzegać te subtelne sygnały, które ono wysyła, i odpowiadać na nie w sposób, który dziecka nie przytłoczy, będzie dla niego możliwy do przyjęcia.

Podstawą naszej pracy jest metoda wczesnego startu dla dziecka z autyzmem (*Early Start Denver Model*), opracowana przez Sally J. Rogers i Geraldine Dawson. Opiera się przede wszystkim na relacjach; kluczowe jest pojęcie responsywnego terapeuty, czyli terapeuty odpowiadającego na wszystkie potrzeby dziecka. Takiej postawy uczymy rodziców, zachęcając, żeby byli obecni na zajęciach i uczyli się tej metody, patrząc, jak terapeuta choćby bawi się z dzieckiem. Potem mogą powtórzyć te zabawy w domu. Ważna jest intensywność pracy z dzieckiem, bo im więcej godzin, tym lepsze efekty.

Autyzm to sprawa genów, czy więc naprawdę pomóc może budowanie z nimi relacji?

Zawsze podkreślam: autyzm nie determinuje rozwoju dziecka. Oczywiście rodzimy się z jakimiś genami, ale to nie znaczy, że one nas determinują. Jak podają izraelscy badacze – autyzm można „ominąć", właśnie wpływając na mózg tak, aby „mimo genów" rozwinął obszary odpowiedzialne za interakcje społeczne. To możliwe, bo jak już mówiłam, mózg dziecka rozwija się nadal po urodzeniu, a co w tym wypadku niezwykle ważne: rozwija się w interakcji z otoczeniem.

RODZICE CZASEM NIE WIDZĄ, ŻE DZIECKO NA SWÓJ SPOSÓB SZUKA Z NIMI KONTAKTU. ***Praca polega na tym, by nauczyć bliskich dostrzegać te subtelne sygnały i odpowiadać na nie tak, by dziecka nie przytłoczyć***

Czyli fundacja zaleca rodzicom przede wszystkim intensyfikację relacji z dzieckiem, skupienie na zbudowaniu komunikacji z nim, także na jego warunkach?

Tak. Jedna z moich studentek po zajęciach o wczesnej terapii autyzmu podeszła do mnie i powiedziała, że więcej nie przyjdzie, bo zrozumiała, że takie oznaki, o jakich mówię, ma jej synek. Musi więc zostawić studia i poświęcić mu cały swój czas. Tak zrobiła, a kiedy po roku pojawiła się, powiedziała, że to była dobra decyzja. Jej syn świetnie się przez ten czas rozwinął. Nie dowiemy się, czy gdyby tak nie postąpiła, to miałby problemy w komunikacji, czy nie. Pewne jest natomiast, że relacja między dzieckiem a rodzicami w pierwszych miesiącach i latach życia dziecka jest nie do przecenienia, bo daje mu szansę na prawidłowe wyposażenie w narzędzia komunikacyjne na całe życie. Mamy na to wiele dowodów w naszej fundacji. Pracujemy z maluchami, które mają niewiele ponad rok i symptomy autyzmu. A mimo to uczą się komunikować, mówią, idą potem do szkoły. Oczywiście mają pewne cechy, jak zainteresowanie jedną dziedziną, intensywniejsze niż u dzieci bez spektrum. Jakie to może mieć konsekwencje? Na przykład takie, że zostaną wybitnymi strażakami.

Rodzi się dwoje dzieci, jak rozpoznać, które z nich rozwija się w kierunku autyzmu? Czy aplikacje ASDetect i Z.N.A.K.I., które są opisane na stronie fundacji, wystarczą, by to sprawdzić? Jakie są podstawowe symptomy i kiedy można je zaobserwować?

Dziś już wiemy, że nawet w siódmym, a na pewno w jedenastym miesiącu życia można dostrzec, że mózg dziecka rozwija się w kierunku autyzmu. Symptomy, które to opisują, to Z.N.A.K.I. Pierwszy z nich to „Z", czyli dziecko nie zwraca uwagi na rodzica. Drugi, „N" – nie bawi się, udając na przykład, że dzwoni do mamy, mając przy uchu zabawkę. Trzeci, „A" – nie pokazuje palcem kierunku, nie macha „pa, pa". Kolejny, czyli „K", mówi, że dziecko nie reaguje na swoje imię. I ostatni, „I" – nie uśmiecha się do innych, czyli nie ma tak zwanego uśmiechu społecznego. Oczywiście takie zachowania nie przesądzają o autyzmie. Jednak jeśli jest to jakieś zaburzenie związane z trudnościami w komunikacji, to trzeba się nimi zająć – im wcześniej, tym lepiej.

ZDJĘCIA: MARTIN RUDZITIS, FLASH POP/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

Dlatego kiedy dowiedzieliśmy się, że australijscy badacze opracowali aplikację dla rodziców, kupiliśmy ją i przetłumaczyliśmy. Są w niej filmy, które ilustrują, jak zachowuje się dziecko rozwijające się w sposób typowy w wieku od 12 do 24 miesięcy, a także jak zachowuje się dziecko, które przejawia objawy autyzmu. Nie trzeba być specjalistą, aby dostrzec różnice i porównać z zachowaniem własnego dziecka. Jeśli rodzic wypełni test w aplikacji, to wyniki przyjdą pocztą mejlową z Australii w krótkim czasie, tylko do jego wiadomości. Może je wydrukować i iść do specjalisty lub zwrócić się do naszej fundacji.

A jeśli dziecko nie zostanie zdiagnozowane, nie otrzyma intensywnej wczesnej terapii?

Płaty czołowe to obszary odpowiedzialne za interakcje; jak już mówiłam, kształtują się, kiedy komunikacja jest ćwiczona. Dlatego bez niej nie wykształcają się tak, jak powinny. Oczywiście nie oznacza to, że dziecko wyrośnie na osobę w znacznym stopniu ze spektrum. Mózg ma cudowny mechanizm rekompensujący brak prawidłowego rozwoju w jakiejś sferze, a więc w zamian mogą intensywniej rozwinąć się inne obszary mózgu, na przykład związane z matematycznym, logicznym myśleniem czy też zdolnościami technicznymi.

Można więc zostać wysoko funkcjonującym człowiekiem mimo spektrum i kłopotów w komunikacji społecznej?

Rozprawmy się z pojęciem „wysoko funkcjonujący". Ono dotyczy funkcji poznawczych, a człowiek jest całością intelektu i uczuć. Co więcej, dla człowieka szczęściem są inni ludzie, a tu największym problemem jest właśnie niemożność jasnej komunikacji, a więc także budowania relacji z nimi. Ceną za tak zwane wysokie funkcjonowanie jest samotność i cierpienie. W klasyfikacji chorób przy spektrum pojawia się nawet pytanie o cierpienie związane z niemożliwością realizacji swoich potrzeb relacyjnych. Z tego powodu dorosłe osoby w spektrum często nie chcą, żeby je określać jako wysoko funkcjonujące.

Podam przykład: jeden z naszych pacjentów jest już dorosły i chciałby bardzo się zakochać, ale zawsze jego starania kończą się odrzuceniem. Jest bardzo wymagający, jak inne osoby ze spektrum nie idzie na żadne kompromisy. Wszystko bierze w tonacji czarno-białej, a tak trudno jest zbudować relacje, dlatego bardzo cierpi.

Relacje w spektrum nie mogą się udać?

Wygląda to różnie. Warto sięgnąć po książkę „Kaktus na walentynki, czyli miłość aspergerowca", której bohater w bardzo intelektualny sposób próbuje wybrać kobietę i zbudować relację. Jego mocną stroną jest intelekt, zachowuje się poprawnie, ale trudno jest mu rozeznać, co mu się podoba, czego chce.

Dorosły mózg nie jest neuroplastyczny?

Zawsze mamy jakiś wpływ na swój mózg, jednak dorosła osoba musi chcieć sama nad tym pracować, najlepiej jednak z kimś na zasadzie asystenta, kto pomoże jej w intelektualny sposób zrozumieć emocje, budować relacje i móc w nich pozostać. Na przykład jeśli mężczyzna wydaje wszystko, co zarobi, na fotografię i z tego powodu odchodzi od niego partnerka, można spróbować wyjaśnić, co się dzieje. Osoby ze spektrum muszą przepracować niejednokrotnie intelektualnie to, co inni czują, dlatego trzeba zwrócić jego uwagę na to, że gdy tak postępuje, to druga osoba przestaje chcieć być razem. Przybliżyć mu także, dlaczego tak reaguje, wskazując na przykładzie, co ona wtedy odczuwa: „Pamiętasz, jak się czułeś, kiedy zginął twój aparat? To tak czuje się twoja partnerka, kiedy nie ma pieniędzy na jej pasje, bo wszystko idzie na twoją fotografię". Kiedy już to zrozumie, można z nim ustalić, jaka część zarobku będzie szła na realizację jego pasji, a ile powinien zostawić na wspólne życie.

Jeśli chcemy żyć z osobą ze spektrum, czy to jest dziecko, czy osoba dorosła, trzeba rozmawiać, negocjować, ustalać zasady. s

IM WCZEŚNIEJ, TYM LEPIEJ

Aplikacja mobilna ASDetect jest skierowana do rodziców i opiekunów pragnących monitorować rozwój zachowań społecznych i komunikacyjnych u swoich dzieci. Prowadzi rodziców i opiekunów przez starannie dostosowane obszary oceny, jednocześnie uwzględniające specyfikę wieku dziecka. Jest to bezpłatna, pierwsza na świecie aplikacja do badań przesiewowych w kierunku spektrum autyzmu; jej polska wersja powstała dzięki współpracy z Uniwersytetem La Trobe w Melbourne. Narzędzie bazuje na ponad dekadzie badań przeprowadzonych w Olga Tennison Autism Research Centre na Uniwersytecie La Trobe w Australii. Metoda charakteryzuje się aż 89-procentowym poziomem trafnej oceny spektrum autyzmu u dzieci w wieku 11–30 miesięcy.

asdetect.autyzmlublin.pl

eprasa.pl 0db78577c1






Koniec zabawy

Z badań przeprowadzonych przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę" wynika, że dwie trzecie nastolatków w Polsce doświadczyło przemocy rówieśniczej. Jednak jej pierwsze przejawy obserwuje się już od początku szkoły, z czym wiele placówek zupełnie sobie nie radzi. Psycholożka **Sonia Ziemba-Domańska** alarmuje, że obojętność dorosłych może dramatycznie wpłynąć na dziecko, które jest krzywdzone

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



SONIA ZIEMBA-DOMAŃSKA
psycholożka, psychoterapeutka, neuropsychosomatolog, dydaktyczka na PJATK, badaczka, doktorantka. Popularyzuje wiedzę na temat wykorzystania AI, zajmuje się i rozwija terapię XR/VR. Specjalistka przeciwdziałania przemocy rówieśniczej oraz cyberpsychologii

Pamiętam konferencję o przemocy rówieśniczej sprzed 20 lat. Wtedy, jak twierdzili eksperci, zaczynała się na etapie gimnazjów. Podkreślano wówczas, że w szkołach podstawowych zdarza się to rzadko. A jak jest teraz?

Niestety, na przestrzeni tych dwóch dekad zaszły bardzo duże zmiany. Dziś przemocy rówieśniczej doświadczają już dzieci rozpoczynające edukację szkolną, czyli siedmio-, ośmiolatkowie. Ten okres kształtowania się grupy, w którym jeszcze kilkanaście lat temu dzieci były nastawione przede wszystkim na szukanie przyjaciół i zawieranie nowych znajomości, teraz jest już naznaczony oceną, klasyfikowaniem, wartościowaniem, dzieleniem na lepszych i gorszych, naszych i tych, z którymi się nie bawimy. Przemoc zeszła więc wiekowo bardzo nisko. Na tym wczesnym etapie edukacji rzadko co prawda przybiera formę fizyczną, raczej jest to przemoc relacyjna i emocjonalna: odrzucanie, izolowanie, wykluczanie z grupy, wyśmiewanie. Dla dorosłych jest „niewidoczna", ale dla dziecka to realne cierpienie.

Drugim newralgicznym momentem, w którym często rodzi się przemoc, jest przejście z trzeciej do czwartej klasy, ponieważ wtedy zmienia się rutyna szkolna. Znika jeden nauczyciel, który znał dobrze wszystkie dzieci i miał pieczę nad grupą. Każda lekcja odbywa się z kimś

eprasa.pl 0db78577c1






innym i w innej sali. A każdy czas zmian jest w jakiś sposób niepokojący dla dziecka, wchodzi ono w tryb dostosowywania się do nowych reguł. Napięcie, które temu towarzyszy, może znaleźć upust właśnie w formie aktów przemocy. Dziecko może w ten sposób regulować swoje emocje i oddawać na zewnątrz to, co przeżywa w środku. Nawet dorośli źle znoszą zmiany, ale wiemy, jak uporać się z towarzyszącym im stresem. Spotykamy się z przyjaciółmi, idziemy pobiegać, medytujemy albo ćwiczymy jogę. Dzieci, które widzą, jak radzimy sobie w trudnych momentach, często biorą z nas przykład. Ale to nie znaczy, że możemy je zostawić same sobie.

W takich przełomowych momentach warto szczególnie zwrócić uwagę na to, co się dzieje z dzieckiem, i zapewnić mu aktywności dające możliwość wyregulowania samego siebie poza szkołą. Bardzo ważne jest to, by rodzice byli ciekawi swojego dziecka, bo szczera ciekawość bardzo otwiera i jest doskonałym punktem wyjścia do rozmowy, która jest najlepszym suplementem. Dzięki temu dziecko, przechodząc jakąkolwiek zmianę, będzie się czuło bezpiecznie.

Powiedziałaś, że przemoc bywa niewidoczna dla dorosłych. Jakie formy może więc przyjmować?

U młodszych dzieci są to najczęściej „ciche dni", plotki, wyśmiewanie, tworzenie zamkniętych grup, namawianie jednych dzieci przeciwko innym. Kiedy dziecko nagle zaczyna mówić, że jakiś kolega jest głupi, że nie lubi szkoły, to z perspektywy dorosłych może to wyglądać na zwykłe nieporozumienie, które rówieśnicy powinni rozwiązać między sobą. Rodzice i nauczyciele nie chcą wchodzić w takie relacje, ponieważ uważają, że to normalne w tym wieku. Ale to nie jest normalne, że dziecko cierpi przez kolegę czy koleżankę ze szkoły. Trzeba mu pokazać, że nie ma naszej zgody na jego cierpienie, bo brak reakcji jest poniekąd przyzwoleniem.

Pamiętajmy też, że współcześnie przemoc nie kończy się wraz z opuszczeniem murów szkoły. Przenosi się do świata online: na komunikatory, do grup klasowych, do mediów społecznościowych. Dorośli często myślą: „To tylko Internet, nic się nie dzieje". A dla prześladowanych dzieci świat offline i online to niemal jedno i to samo, bo łączy je ciągłość doświadczenia, a czasem wręcz jego eskalacja.

Gdy dziecko zgłasza, że rówieśnicy nie chcą się z nim bawić, nie pozwalają mu uczestniczyć we wspólnych aktywnościach, rzucają na niego bezpodstawne oskarżenia, przy każdej okazji robią z niego kozła ofiarnego, to nie jest to zabawa, ale przemoc. A emocjonalna krzywda, której doświadczają wykluczane dzieci, jest ogromna. Odrzucenie boli szczególnie na początku drogi szkolnej, gdy potrzeba przynależności do grupy jest bardzo silna. Poza tym to właśnie od „drobnych" aktów często zaczyna się przemoc fizyczna. Każda zmiana zachowania powinna być dla nas czerwoną flagą.

Dziecko może nie chcieć chodzić do szkoły, gorzej spać, mieć koszmary, bóle brzucha czy głowy, zaburzenia jedzenia czy moczenia nocne. Mogą się pojawić rozdrażnienie, wybuchy złości albo wręcz przeciwnie – wycofanie. Niepokojące jest też ukrywanie się z telefonem, wyłączanie go, niechęć do pokazywania, co się w nim znajduje. Kiedy widzimy, że dzieje się coś odbiegającego od normy, pytajmy. Tylko nie: Jak było w szkole? Konkretyzujmy: Co dziś wydarzyło się ciekawego, śmiesznego, niefajnego? Co cię zaskoczyło?

Ale kiedy rodzic zgłasza nauczycielowi, że jego dziecko jest izolowane, często słyszy, że przesadza i jest nadopiekuńczy, że „dzieci tak mają", nic złego się nie dzieje i trzeba poczekać, aż problem sam się rozwiąże.

Niestety, umniejszanie tego, co przeżywa dziecko, jest bardzo częste. Bywa, że rodzice wierzą w te zapewnienia >

eprasa.pl 0db78577c1

i odpuszczają, a wtedy dziecko zostaje w swoim nieszczęściu zupełnie samo. Dobrze więc mieć świadomość, że krzywda to nie jest kwestia, która podlega dyskusji. Krzywda jest wtedy, kiedy ja ją czuję i to wyznacza granicę. Jeśli cierpię, jest mi przykro i smutno, to znaczy, że krzywda się dokonała. Koniec, kropka.

Na nauczycielu, na szkole spoczywa odpowiedzialność za budowanie postaw służących temu, by prześladowane dzieci nie bały się mówić o przemocy, gdy ta je dotyka. Sprawcy natomiast bezwzględnie powinni ponieść konsekwencje. Z mojego doświadczenia wynika, że zwykłe upomnienie po prostu nie działa, dlatego szkoła musi podjąć konkretne działania. Aby skutecznie zadziałać i niczego nie przegapić, nauczyciel powinien mieć jednak odpowiednie przygotowanie. Jako dorośli naprawdę wiele możemy zdziałać ciepłem, otwartością, uważnością, byciem i słuchaniem bez oceniania i unieważniania. To tylko tyle



i aż tyle, bo bardzo często surowo oceniamy sprawców, ale tak naprawdę to też są tylko dzieci, którym czegoś ważnego w życiu zabrakło.

Czego na przykład? Skąd w kilkuletnich dzieciach bierze się potrzeba prześladowania innych?

Nie oszukujmy się – w dużej mierze bierze się z domu. Dziecko potrzebuje wzorców. Jeśli rodzice są niewspierający, nie rozmawiają, nie angażują się w to, co robi dziecko, oddają je telefonowi i cyberświatowi, to dzieci zaczynają czerpać wzorce z innych źródeł: z Internetu, z mediów społecznościowych, od rówieśników.

Często ci, którzy krzywdzą innych, nie mają świadomości, że robią coś złego. W swoim mniemaniu próbują tylko zaistnieć, stać się kimś ważnym, bo w domu są niewidoczni. Jeśli brakuje im uwagi dorosłych, to przejmują rolę lidera w grupie rówieśniczej, często poprzez dominację i agresję. A inne dzieci dołączają do takich liderów, bo bardzo chcą być w grupie większościowej, w której nie stanie im się krzywda. Jeśli wiedzą więc, że grupa kogoś wyśmiewa, robią to samo, żeby nie zostać odrzucone. Tylko trudno potem z tej roli wyjść. Szczególnie jeśli szkoła nie robi nic, by przeciwdziałać przemocy. To u świadków lub pomocników głównych agresorów kształtuje obraz świata jako miejsca niebezpiecznego, w którym dorośli nie chronią słabszych. Niejednokrotnie słyszałam od dzieci, z którymi pracuję, tłumaczenie, że nie mogą zareagować na przemoc, bo jeżeli to zrobią, same jej doświadczą. Uczą się więc, że nie mogą mieć własnego zdania, bo to grozi wyśmianiem i odrzuceniem. Wiele wrażliwych dzieci popada przez to w konflikt wewnętrzny. Robią coś niezgodnego z ich naturą albo po prostu milczą, kiedy widzą, że komuś dzieje się krzywda, a potem mają wyrzuty sumienia i zaczynają przejmować lęk ofiary na zasadzie: boję się, że mi też się to przydarzy.

Obawa tych dzieci o to, że zostaną wyrzucone na margines, jest na wczesnym etapie edukacji ogromna. Można więc powiedzieć, że żyją w permanentnym niepokoju i niepewności, co się za chwilę wydarzy. A w takim stanie trudno przyswajać jakąkolwiek wiedzę, bo mózg nastawiony jest tylko na walkę lub ucieczkę, nie ma już przestrzeni na zapamiętywanie czy logiczne myślenie.

A nauczyciele? Czy ich styl pracy może sprzyjać przemocy?

Nie tylko może – on często realnie ją wzmacnia. Publiczne wskazywanie dzieci palcem, zawstydzanie, ironizowanie, „dochodzenia" na forum klasy – to są zachowania przemocowe, które przyczyniają się często do tego, że wskazane przez nauczyciela dziecko staje się wykluczane. Równie szkodliwe są tak zwane minisądy, kiedy nauczyciel zbiera dzieci razem i każe im „wyjaśnić sprawę". To często kończy się jeszcze większą przemocą po lekcjach. Dzieci wiedzą, że jeśli zgłoszą problem, tylko pogorszą swoją sytuację, dlatego milczą. Dorosły, szczególnie w klasach 1–3, jest autorytetem, dlatego jego reakcja bardzo szybko staje się przyzwoleniem dla grupy.

Konfrontowanie ofiary z oprawcą, bez wcześniejszego odpowiedniego przygotowania obu stron, jest absolutnie niedopuszczalną retraumatyzacją, a jednak powszechnie w szkołach stosowaną. Tymczasem wytyczne ministerialne mówią jasno: najpierw powinna >

NA SZKOLE SPOCZYWA ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA BUDOWANIE POSTAW
służących temu, by prześladowane dzieci nie bały się mówić o przemocy, gdy ta je dotyka. Sprawcy natomiast powinni bezwzględnie ponieść konsekwencje

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1

być przeprowadzona rozmowa jeden na jeden z każdą ze stron tak, by wszyscy uczestnicy zdarzenia mieli szansę opowiedzieć, co zaszło, ale też powiedzieć, czego w związku z tą sytuacją potrzebują. Dopiero kiedy emocje opadną chociaż trochę i wszyscy będą gotowi, można w sposób wspierający przeprowadzić wspólną rozmowę na przykład w kręgu naprawczym. Jej finałem nie muszą być wcale jakieś spektakularne przeprosiny. Wystarczy, żeby była wyjaśniona sama intencja. Dlatego uważam, że absolutnie jest nam potrzebne przede wszystkim zwiększanie wiedzy i umiejętności nauczycieli do reagowania na to zjawisko i komunikowania się z dziećmi.

Dyrektorzy placówek, którzy nie radzą sobie z przemocą rówieśniczą, często mówią, że wykorzystali już wszystkie dostępne narzędzia i są całkowicie bezradni.

To nieprawda, mamy wiele takich narzędzi, ale dyrektorzy często z nich nie korzystają, ponieważ to rodzi problemy, podobnie jak zajęcie się sprawcą. O wiele łatwiej jest usunąć dziecko, które doświadcza przemocy. Krótko mówiąc, jeśli masz problem, to odejdź, zmień szkołę. I często tak właśnie „rozwiązuje się" problem przemocy rówieśniczej w wielu placówkach. Tymczasem, zgodnie z wymogami, każda szkoła powinna mieć opracowane specjalne zasady reagowania na przemoc, dotyczące zarówno dzieci, jak i rodziców.

Możliwości działania jest naprawdę bardzo dużo. Ostatecznością może być wydalenie oprawcy ze szkoły, co jest dość trudne do przeprowadzenia, ale nie niemożliwe. Znacznie łatwiej jest obniżyć ocenę z zachowania, co może skutkować nawet nieprzepuszczeniem do następnej klasy. A to już poważna konsekwencja i wyraźny sygnał: reagujemy stanowczo na to, jak się zachowujesz w stosunku do kolegów czy koleżanek. Jeśli twoje zachowanie jest przemocowe, nie ma znaczenia, jak dobrze się uczysz. Jak myślisz, ile szkół z tej opcji korzysta?

Zakładam, że niewiele. Nawet wczoraj kolega, który rozważa przeniesienie córki do edukacji domowej, napisał mi, że najwięksi tyrani w jej klasie mają wzorowe zachowanie. Zastanawiam się, jakie narracje wewnętrzne rozwija w sobie dziecko, które jest krzywdzone przez rówieśników i jednocześnie widzi, że mają poniekąd przyzwolenie dorosłych na takie zachowania.

To dramatycznie obniża poczucie własnej wartości. Dziecko ma poczucie, że jest beznadziejne, że nigdy nie znajdzie znajomych. Na etapie szkoły podstawowej myślenie dzieci jest czarno-białe, czyli wszystko albo nic. Zmienia się też ich obraz świata, jako miejsca nieprzyjaznego, bo skoro ten, kto doznaje krzywdy, jest poniekąd karany odejściem ze szkoły, a nie jego oprawca, to jakiś porządek etyczny jest zaburzony. Ten ból, poczucie niesprawiedliwości i czyhającego gdzieś za rogiem zagrożenia dzieci często niosą ze sobą dalej. Idą z tym bagażem do liceum i okazuje się, że tam wcale nie jest lepiej.

Ale sytuacja, w której prześladowane dziecko odchodzi ze względu na brak reakcji ze strony szkoły, jest również lekcją dla tych, którzy się tej przemocy dopuszczają, sygnałem, że mogą bezkarnie krzywdzić dalej. Problem więc się nie rozwiązuje, tylko przenosi się na kolejne dziecko.

Powiedziałaś, że dzieciom, które doświadczyły przemocy w szkole podstawowej, potem może wcale nie być łatwiej. Czy to znaczy, że rośnie prawdopodobieństwo powtórzenia się sytuacji w nowym środowisku?

OBAWA DZIECI O TO, ŻE ZOSTANĄ WYRZUCONE NA MARGINES, JEST NA WCZESNYM ETAPIE EDUKACJI OGROMNA. *Można więc powiedzieć, że żyją w permanentnym niepokoju i niepewności, co się za chwilę wydarzy*

Może tak być. Istotna jest tu jednak rola rodziców i to, żeby wychodzić poza nomenklaturę ofiary, bo to umniejsza. Jeśli dziecko myśli o sobie, że jest ofiarą, a reszta rówieśników to sprawcy, zaczyna rosnąć w nim poczucie zagrożenia, lęku i bezradności, które może nieść dalej w życie. Dlatego trzeba nazywać konkretnie to, co się wydarzyło, czyli ktoś stosował wobec ciebie przemoc psychiczną, relacyjną albo fizyczną. Zmieniliśmy szkołę, bo w poprzedniej nikt nie reagował właściwie na twoją sytuację, a my chcieliśmy, by było ci lepiej w innym środowisku. Używajmy neutralnych komunikatów, by dziecko nie przyklejało sobie żadnych etykiet. Warto też dbać o relacje pozaszkolne po to, żeby dziecko nie tworzyło w sobie przekonania, że wszędzie grozi mu niebezpieczeństwo. Dobre efekty przynoszą praca z bajkami lub opowieściami, gry metaforyczne.

Kluczowe jest wzmacnianie w dziecku poczucia bezpieczeństwa, przeświadczenia, że ma oparcie w rodzicu, ale też poczucia własnej wartości, bo dzięki niemu nie musimy sobie niczego udowadniać, krzywdząc innych, i mamy w sobie większą siłę, by przeciwstawić się przemocy. **ls**

ZDJĘCIA: FLASHPOP, CSA IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

menopauzie jako etapie przejścia • *doświadczaniu kryzysu klimatycznego, który dotyka niemal wszystkich obszarów życia, także relacji*



ZDJĘCIE: VPANTEON/GETTY IMAGES

epresa.pl 0db78577c1

Kozetka filozoficzna



Można postrzegać menopauzę jedynie jako trudny do zaakceptowania moment biologiczny, ale można też popatrzeć na nią jak na czas odsłonięcia ważnej prawdy o życiu, okazję do zadania pytań o jego sens. Jak może w tym pomóc filozofia – pytamy **prof. Andrzeja Kapustę**

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ

eprasa.pl 0db78577c1



ANDRZEJ KAPUSTA
dr hab. nauk społecznych, prof. UMCS, filozof, absolwent wydziału lekarskiego. Zajmuje się filozofią psychiatrii, osobistą transformacją oraz praktycznym wykorzystaniem filozofii w sytuacjach życiowych kryzysów. Autor książek, z których ostatnia to „Filozofia jako terapia"

W obec niektórych problemów psychoterapia bywa bezradna. Choćby wobec kryzysu kobiet w okresie menopauzy, gdy zmiana dotykająca ciała, emocji, procesów poznawczych, relacji – jest dramatyczna i trudna do przyjęcia. Czy filozofia potrafi nadać jej sens?

Zmiana ma wiele warstw. Pierwsza to narracja: sposób opowiadania o sobie współtworzy to, jak siebie przeżywamy. Druga to cielesność – wcześniejsza niż słowa, subtelna, a w kryzysie szczególnie wyraźna. Ciało i opowieść o sobie nie działają osobno, lecz wzajemnie się kształtują. Filozofia może pomóc nadać sens tej zmianie. Uczy widzieć życie jako sieć powiązań między ciałem, językiem, historią i relacjami. Dzięki temu menopauza może być widziana nie tylko jako utrata, lecz także jako moment odsłaniający nowe sposoby rozumienia siebie. Transformacja pojawia się tam, gdzie to, co cielesne, spotyka się z tym, co opowiadane. Psychoterapia porządkuje narrację i pracuje z emocjami, a filozofia dopełnia ją, zapraszając do reinterpretacji własnej historii. To, co dawniej było oczywiste – role, praca, obraz ciała – zaczyna wymagać nowego odczytania.

Kryzys menopauzy nie jest więc wyłącznie kwestią psychiki czy biologii, lecz także efektem kulturowych wzorców kobiecości, presji dotyczącej wyglądu oraz niewidzialnych obowiązków opiekuńczych. Dlatego sama zmiana narracji nie wystarcza. Konieczne jest uważne doświadczanie ciała, rozpoznawanie własnych granic oraz refleksja nad tym, jak świat społeczny kształtuje nasze przeżycia. Impuls do zmiany – tej narracyjnej i egzystencjalnej – bardzo często pochodzi właśnie z ciała. Zmęczenie, choroba, spadek energii nie są jedynie oznaką biologicznej przemiany, ale także filozoficzną „przerwą", w której dostępne stają się pytania o sens dotychczasowego życia. W pewnym momencie kobieta mówi: „Nie jestem już tą, którą byłam". Najpierw próbuje utrzymać dawną formę, potem zaczyna szukać znaczenia, które pozwoli jej tę zmianę włączyć w ciąg własnej historii. Otoczenie – jego presja, oczekiwania i milczące normy – współtworzą przestrzeń, w której ta transformacja zachodzi. Menopauza staje się wtedy nie tylko stanem biologicznym, lecz wydarzeniem egzystencjalnym.

Jak filozofia rozumie kryzys związany z wejściem w wiek średni?

Filozofia, szczególnie fenomenologiczna i egzystencjalna, traktuje ciało jako sposób bycia w świecie, a nie jako przedmiot. Zmiana cielesna nie jest więc jedynie „objawem", ale przemianą podstawowego sposobu zamieszkiwania świata. Kobieta zaczyna doświadczać siebie inaczej: inaczej czuje, inaczej widzi relacje, inaczej przeżywa czas. Filozofia pozwala opisać te subtelne przesunięcia w sposobie bycia.

Kluczowa jest zmiana doświadczenia czasowości. Młodość to czas rozciągniętej ku przyszłości możliwości. Wiek średni wprowadza świadomość skończoności – granicy, która sprawia, że nie wszystko jest już możliwe. To moment, w którym – jak powiedziałby Martin Heidegger – odsłania się własne „bycie-ku-śmierci", a wraz z nim pytanie o to, jak żyć autentycznie.

Pańskie badania nad ludzkim rozwojem i zmianą w życiu pokazują, że to moment szczególnego spotkania z własną ograniczonością.

Badania nad transformacją pokazują, że przełom często wynika z nagłych pęknięć: choroby, utraty sprawności, załamania formy. Filozoficznie są to wydarzenia graniczne, które – jak pisał Karl Jaspers – wyrywają nas z codzienności i zmuszają do konfrontacji z tym, kim naprawdę jesteśmy. To, co dotąd odsuwane, staje się nagle niepodważalne: kruchość ciała, skończoność możliwości, konieczność dbania o siebie.

Jak się z tym pogodzić?

Pogodzenie nie oznacza rezygnacji, ale głębokie rozpoznanie zależności między działaniem a konsekwencjami. Ciało nie jest przeszkodą, lecz warunkiem możliwości – miejscem, przez które świat się odsłania. Akceptacja zmian cielesnych to uznanie własnej sytuacji egzystencjalnej. Tymczasem wiele kobiet (i mężczyzn) próbuje uchwycić się dawnych form tożsamości, traktując ciało jako coś, co należy „naprawić".

Antropologia pokazuje, że w społeczeństwach nieuprzemysłowionych menopauza bywa momentem poszerzenia pola sprawczości kobiety – wejścia w rolę przewodniczki, depozytariuszki pamięci czy osoby stojącej bliżej sfery sacrum. We współczesnej kulturze Zachodu dominuje jednak logika techniczna i medyczna, która każe patrzeć na menopauzę przede wszystkim jako na „problem do rozwiązania". Filozofia proponuje inne spojrzenie: widzieć menopauzę nie tylko jako trudny >

eprasa.pl 0db78577c1

moment biologiczny, lecz jako czas odsłonięcia ważnej prawdy o życiu – że jest ono zmienne, ograniczone, ale jednocześnie otwarte na odnowę. Taki sposób myślenia zachęca do ponownego przemyślenia dotychczasowych ról, norm i oczekiwań. Z perspektywy antropologii filozoficznej menopauza może być widziana jako etap przejścia: pewne formy życia się domykają, ale inne zaczynają się otwierać. Zamiast traktować tę zmianę jako deficyt, można dostrzec w niej okazję do odzyskania większej autonomii, uporządkowania wartości i – czasem po raz pierwszy – świadomego spotkania z własną wolnością.

Kobiety w pewnym wieku często stają się dla świata mniej widoczne. To trudne zwłaszcza dla tych, które przez lata budowały swoją tożsamość głównie na cielesności i społecznej reakcji na swój wygląd.

Jeśli przez lata kobieta była zauważana i doceniana głównie za wygląd, to kiedy ten zaczyna się zmieniać, pojawia się naturalne pytanie: jak to zatrzymać? Pogodzenie się z upływem czasu wymaga przeorganizowania obrazu siebie, swoich relacji, a także znalezienia nowych sposobów definiowania własnej wartości. Zmiany związane z upływem czasu można widzieć w kategoriach utraty, ale można też dostrzec w nich szansę. To moment, w którym warto zapytać: jakie jeszcze sposoby definiowania siebie są dla mnie dostępne?

Na tym polega kryzys, że pewne możliwości się kończą, ale pojawiają się inne. Martin Heidegger w „Byciu i czasie" pisał, że dopiero w doświadczeniu lęku, w pęknięciu codzienności, człowiek może zobaczyć siebie bez iluzji. Gdy „zawala się świat", pojawia się pytanie fundamentalne: co jest naprawdę moje? Inni filozofowie zwracali uwagę, że graniczne doświadczenia skończoności, winy, utraty czy starzenia nie tylko nas obnażają, lecz także uwalniają. Człowiek odkrywa, że nie jest wszechmocny – i to może być moment dojrzewania.

Badania nad kompetencją do zmiany pokazują, że ludzie mają zdumiewającą zdolność przekształcania znaczeń własnych doświadczeń. To, co dziś wydaje się końcem świata, po latach bywa widziane jako punkt zwrotny. Redefinicja doświadczenia to w dużej mierze kwestia czasu, ale też gotowości, by spojrzeć na siebie inaczej.

Skąd ta zdolność?

Po pierwsze, z plastyczności naszego mózgu; układ nerwowy przez całe życie potrafi się zmieniać, tworzyć nowe połączenia i modyfikować dawne schematy. To biologiczna podstawa naszej zdolności do przekształcania doświadczeń. Po drugie, człowiek potrafi nadawać swoim przeżyciom nowe znaczenia. Badania nad narracją pokazują, że nie tylko „mamy" wspomnienia – my je na nowo interpretujemy. To sprawia, że wydarzenie, które kiedyś przeżywaliśmy jako koniec świata, po latach może stać się początkiem ważnej zmiany. Po trzecie, mamy zdolność autorefleksji. W momentach kryzysu codzienne rutyny pękają, a my zaczynamy zadawać pytania, które zwykle odkładamy na później: Kim jestem? Czego naprawdę chcę? Co ma dla mnie wartość? Ta refleksja otwiera przestrzeń do zmiany. Po czwarte, ogromne znaczenie mają relacje. Badania nad odpornością psychiczną pokazują, że nawet jedna wspierająca osoba może uruchomić proces zdrowienia i transformacji. Nowa perspektywa często pojawia się w dialogu – w rozmowie, która porządkuje chaos i pozwala zobaczyć nowe możliwości.

I wreszcie: żyjemy w świecie o przyspieszonym tempie zmian. Akceleracja kulturowa sprawia, że musimy częściej niż wcześniejsze pokolenia dostosowywać się do nowych warunków, ról i oczekiwań. To trudne, ale jednocześnie ćwiczy naszą zdolność adaptacji. Uczy, że zmiana jest czymś stałym, a nie wyjątkiem. Człowiek nie zmienia się „z rozpędu", ale dlatego, że potrafi inaczej rozumieć siebie i wydarzenia, które go spotykają.

Czy możemy powiedzieć, że nasze możliwości wyznacza kondycja ciała i jakość relacji, jakie tworzymy?

Tak, i filozofia wyraźnie to podkreśla. Ciało jest podstawowym sposobem bycia w świecie – jeśli je ignorujemy, płacimy za to wysoką cenę. A relacje są lustrem, w którym sprawdzamy, kim jesteśmy. Osoby, które przez lata budowały swoją tożsamość głównie na karierze, oczekiwaniach otoczenia czy zewnętrznych ocenach, często dopiero w kryzysie dostrzegają, jak niewiele było w tym ich własnego głosu. Znajoma kobieta, która przeszła ciężki i długotrwały epizod depresji, powiedziała, że dopiero to doświadczenie ujawniło, kto naprawdę potrafił przy niej zostać. Było to bolesne, ale jednocześnie miało w sobie coś oczyszczającego i uwalniającego.

A co z samotnością i depresją w wieku średnim?

U wielu osób pojawia się nowy rodzaj samotności: nie dramatycznej, lecz odsłaniającej. Kiedy świat cichnie, a dotychczasowe role się zmieniają, pojawia się przestrzeń, w której kobieta zaczyna słyszeć siebie. To może boleć, ale to także moment pierwszych, najdelikatniejszych przemian. Depresja natomiast gwałtownie przerywa dotychczasowy tryb życia. Ujawnia pęknięcia, które wcześniej były przykryte codziennością. Jest zaburzeniem nastroju, wymaga leczenia i nie wolno jej romantyzować. Ale jednocześnie – oprócz interwencji medycznych i terapeutycznych – może otworzyć pytania, które długo były spychane na bok: co w moim życiu straciło sens, a co może ten sens odzyskać?

ZDJĘCIA: MASTER1305/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 0db78577c1

Z PERSPEKTYWY ANTROPOLOGII FILOZOFICZNEJ MENOPAUZA MOŻE BYĆ WIDZIANA JAKO ETAP PRZEJŚCIA: ***pewne formy życia się domykają, inne zaczynają się otwierać***



To prowadzi do pytania o odpowiedzialność za własne życie.

Tak. Kryzys to moment, w którym możemy sprawdzić, kim jesteśmy, jakie znaczenia nadajemy temu, co nas spotyka, i jakich ludzi wybieramy, by nam towarzyszyli. Psychoterapia i filozofia spotykają się właśnie w tym miejscu: w pracy nad sensem i nad sposobem bycia. Filozofia rozwija nawet własną formę wsparcia – doradztwo filozoficzne i praktykę filozoficzną – które pomagają człowiekowi lepiej rozumieć jego doświadczenia i podejmować świadome decyzje dotyczące dalszego życia.

Jakie filozofia daje do tego narzędzia?

Przede wszystkim język i pojęcia, które pozwalają nazwać to, co dotąd było tylko przeczuciem albo chaosem. Kiedy ktoś przychodzi z kryzysem, szybko okazuje się, że pod powierzchnią konkretnego problemu – rozpadu relacji, konfliktu, żałoby, utraty sensu – kryją się pytania o znaczenie: Czym jest dla ciebie bliskość? Co to znaczy być odpowiedzialnym? Jak rozumiesz stratę, granicę, zmianę? Każdy z nas ma swoją „filozofię życia", choć zwykle nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Doradztwo filozoficzne pracuje właśnie z tym poziomem: pomaga wydobyć ukryte założenia, sprawdzić ich spójność, zobaczyć, czy nam służą. To podejście nie rozwiązuje problemów za człowieka – raczej uczy go widzieć je w szerszym horyzoncie. W praktyce wygląda to tak: gdy ktoś nie potrafi podjąć decyzji, pracujemy nad tym, jakie wartości stoją za jego wahaniem. Gdy w relacji powraca ten sam konflikt, pytamy, jaki sposób rozumienia miłości lub wolności go podtrzymuje. Gdy ktoś doświadcza cierpienia po stracie, filozofia pomaga nie tyle „zniwelować ból", ile nadać mu sens i umieścić go w opowieści o własnym życiu. Zmiana sposobu myślenia prowadzi do zmiany sposobu przeżywania.

Doradca filozoficzny może proponować również pracę z tekstami – nie po to, by dać receptę, ale by otworzyć przestrzeń refleksji. W wielu tradycjach – od stoików po egzystencjalistów – znajdziemy opisy kryzysów i sposobów mierzenia się z nimi. Jednak w ciężkich kryzysach lektura nie zastąpi profesjonalnej pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej. Może być tylko uzupełnieniem, miejscem na głębsze rozumienie tego, co się wydarza. **s**

POLECAMY: „FILOZOFIA JAKO TERAPIA. BADANIE NAD DOŚWIADCZENIEM TRANSFORMACJI", ANDRZEJ KAPUSTA, WYD. UMCS



eprasa.pl 0db78577c1

Gdzie jest horyzont?

Okazuje się, że w cieplejszym klimacie ludzie popełniają więcej błędów i częściej reagują agresywnie, a to utrudnia traktowanie się z empatią i współpracę. Zatem – jak zauważa neurobadacz **Clayton Page Aldern** – kryzys klimatyczny szkodzi nie tylko środowisku naturalnemu, lecz także naszej psychice oraz relacjom

TEKST ROBERT RIENT

Ziemia, horyzont, niebo, czyli środowisko postrzegane zmysłami, to zdaniem neurobadacza Claytona Page'a Alderna nasz punkt odniesienia. Kiedy dochodzi do nas, że on się zmienia – i niekoniecznie chodzi o bezpośrednie doświadczenie, bo wystarczą informacje z mediów, obrazy pokazujące powódź, tajfun, pożary czy wyciek ropy – pojawia się lęk. Im częściej to się dzieje, tym bardziej nasila się w nas tak zwany lęk klimatyczny, który w książce „Ciężar natury" Aldern porównuje do wszechogarniającego, przewlekłego stanu zmartwienia.

WIDMO BEZDOMNOŚCI

Ten lęk czujemy w ciele, można powiedzieć, że to nasz wewnętrzny kryzys klimatyczny. Jest on odzwierciedleniem zewnętrznego kryzysu, który wydarza się teraz, każdego dnia, z różnym natężeniem w różnych miejscach planety. Zespół stresu pourazowego wywołuje nie tylko wojna, lecz także gwałtowne huragany czy na przykład bycie świadkiem śmierci miliarda skorupiaków na północno-zachodnim wybrzeżu Lytton w Kanadzie, gdy podczas fali upałów temperatura osiągnęła rekordowe 49,6°C.

Katastrofalne skutki globalnego ocieplenia obejmują coraz więcej istot. W wodach zwiększa się liczba „mózgożerczych ameb", które wywołują śmiertelnie niebezpieczną negleriozę. Zbyt wysokie temperatury nocą sprawiają, że nie możemy głęboko zasnąć, w konsekwencji cierpimy na bezsenność, która często przekłada się na problemy z koncentracją, pamięcią, trudności w codziennym funkcjonowaniu. Spirala lęku się nakręca. Badania przytaczane przez Alderna udowadniają, że w gorące dni sędziowie migracyjni są bardziej skłonni, by odrzucić wnioski o azyl, a arbitrzy sportowi częściej podejmują błędne decyzje. W cieplejszym klimacie, przy podniesionym poziomie stresu, ludzie częściej reagują impulsywnie. Agresja utrudnia współpracę, budowanie relacji oraz traktowanie się z empatią. A to przekłada się na tak zwany społeczny koszt kryzysu – nie tylko środowiskowego, lecz także międzyludzkiego, psychicznego i cywilizacyjnego. W efekcie w gabinetach psychoterapeutycznych coraz więcej osób nie tylko przeżywa osobiste historie, lecz także próbuje poradzić sobie ze wspomnianym lękiem klimatycznym oraz żałobą klimatyczną i melancholią środowiskową. Wszystko to związane jest z miłością do domu i traceniem tego domu.

Każdego roku od 30 do 40 milionów ludzi zostaje uchodźcami klimatycznymi – to liczba porównywalna z populacją Polski. A prognozy mówią, że do końca stulecia może to być miliard osób! W tym nasze dzieci. Będą wysiedlane z powodu degradacji środowiska, zalewu terenów uprawnych przez rosnący poziom mórz, susze, pożary, burze, cyklony.

„Istnieje jakościowo odrębny ból, który towarzyszy tym powodowanym przez klimat migracjom. Nie jest to jedynie nadwyrężenie spowodowane podróżą czy rozpacz związana z opuszczeniem dobrze znanych okolic. To dysonans pomiędzy naszą wrodzoną tęsknotą za domem – za ciągłością – a koniecznością przetrwania w zmieniającym się świecie. Każde wygaszone ognisko >

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1

domowe narusza ciągłość przeżywanego doświadczenia i pamięci międzypokoleniowej, budząc echo straty tak głębokiej jak wyginięcie gatunku" – czytamy w książce.

Jak zatem radzić sobie z ową stratą i lękiem klimatycznym?

JESZCZE DURNIEJ I DZIWACZNIEJ

Mnóstwo wrażliwych i czujących osób mierzy się z lękiem klimatycznym, czują, że nie mają realnego wpływu na los świata, własnego domu. Albo uwierzyły, że tego wpływu nie mają. To paradoks, bo prawie wszyscy z nas kochają lub lubią naturę w różnych odmianach: wspinanie się po górach, pływanie w morzu, spacery w lesie. Jednak mało kto czuje się tak naprawdę odpowiedzialny za środowisko i ma przekonanie, że może na nie pozytywnie oddziaływać. „Złożone systemy załamują się, kiedy grzęzną w stałym punkcie lub kiedy zaczynają niekontrolowanie oscylować i się rozplątywać" – zauważa Aldern. Zatem jak zachować ten złożony system, jakim jest zdolna do życia Ziemia?

„Powiedziałbym, że częścią celu powinno być stanie się nieco nieprzewidywalnym. Musimy być rozedrgani" – odpowiada nieco przekornie badacz. A rozedrganie leży na antypodach tak zwanego ogromnego wpływu, który ma... no ile osób? Zwykle jeden lub kilku decydentów mówi za tysiące albo miliony ludzi.

Autor „Ciężaru natury" zachęca do odważnego budzenia świadomości klimatycznej. Nie ma co chować głowy w piasek, nie ma sensu udawać, że kryzys klimatyczny nie trwa właśnie teraz, w 2026 roku, i nie przybiera na sile. Rozwiązaniem jest rozszerzenie świadomości społecznej, i to w taki sposób, by osoby z ogromnym wpływem zaczęły uwzględniać głos aktywistek i aktywistów ekologicznych.

Filozof Timothy Morton z Rice University w Houston wystąpił niedawno z obroną oblewania van Gogha zupą: „Ludzie przyzwyczajają się do zupy, w której żyją. O to właśnie chodzi, żeby nagle wszystko stało się osobliwe celowo lub nie, żeby zatrzymać ludzi i sprawić, by spojrzeli na sprawy inaczej". Sam od sześciu lat próbował doprowadzić do zakazu stosowania spalinowych dmuchaw do liści w swojej okolicy. Kilka godzin po tym, jak napisał do urzędu, który zarządzał również kolekcją sztuki, jak świetnym narzędziem jest protest z zupą, dmuchawy zostały zakazane. Aldern pomysł niszczenia dzieł sztuki, by zainteresować niezainteresowanych kryzysem klimatycznym, nazywa durnym, jednak dodaje, że aby mieć ogromny wpływ i być zdrowo rozedrganym – „musisz działać dziwaczniej i durniej niż ci od zupy".

Każdy ma swoje zdanie o ludziach oblewających zupą dzieła sztuki. Ale co z niszczeniem dzieł natury, jak niedawne ścięcie 337-letniej jodły w Polsce?

BÓL ZRODZONY Z NIEOBOJĘTNOŚCI

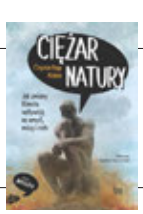
Przez długi czas powstawały raporty i badania nawołujące, by adaptować się do nadciągających zmian klimatu, i ma to sens. Jednak ważna jest również adaptacja do teraźniejszości. Bo nasze potrzeby wydarzają się w tej chwili. Clayton Page Aldern sugeruje, że depresja klimatyczna może stać się schronieniem. Zamiast żyć w iluzji, że ten kryzys nie będzie narastał, lepiej nawiązać bardziej realną więź z obecnym światem. Brzmi może paradoksalnie, ale jest to kierunek w stronę spokoju i zdrowia psychicznego.

KAŻDE WYGASZONE OGNISKO DOMOWE UCHODŹCÓW KLIMATYCZNYCH *narusza ciągłość przeżywanego doświadczenia i pamięci międzypokoleniowej, budząc echo straty tak głębokiej jak wyginięcie gatunku*

Badacz podpowiada, by w umysłowej i emocjonalnej bliskości z przyrodą widzieć portal do rozumienia świata i narzędzie do tworzenia głębokich więzi, a zatem i wolności od poczucia osamotnienia. Skoro bowiem czujemy smutek, a nawet wpadamy w rozpacz, to znaczy, że coś kochamy, że to, co się z tym dzieje, nie jest nam obojętne.

„Kiedy uznajemy istnienie tych sił, które nas popychają i przyciągają, kiedy naprawdę czujemy kontury wiatrów manipulujących niczym lalkarz naszymi czułymi strunami, działania zmian klimatu nie są już abstrakcyjne i obce" – pisze Aldern, zauważając, że to empatia międzypokoleniowa, międzygatunkowa i międzykontynentalna. „I wierzę, że może stanowić kanał, poprzez który w końcu zareagujemy na kryzys klimatyczny" – puentuje. **ls**

POLECAMY: „CIĘŻAR NATURY. JAK ZMIANY KLIMATU WPŁYWAJĄ NA UMYSŁ, MÓZG I CIAŁO", CLAYTON PAGE ALDERN, TŁUM. MAGDALENA RABSZTYN-ANIOŁ, WYD. UJ



ZDJĘCIA: FRANCESCO CARTA FOTOGRAFO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1



Śladem Twoich stóp!

Profesjonalna pielęgnacja skóry dłoni, stóp i całego ciała.

pharmfoot@pharmfoot.com
www.pharmfoot.com

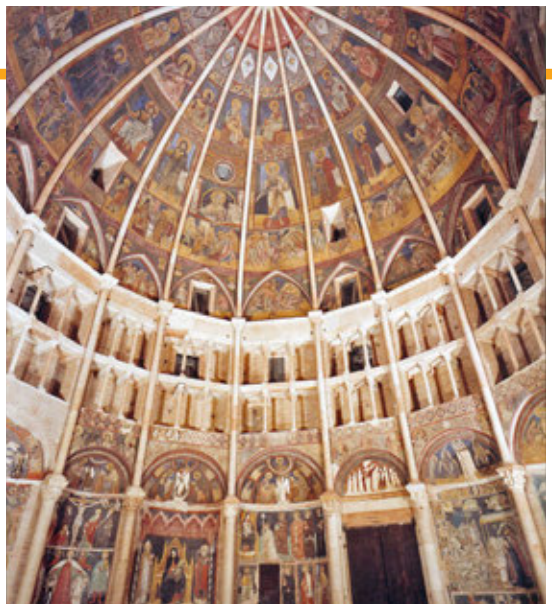
/PHARM FOOT

/PHARM FOOT

eprasa.pl 0db78577c1



KATEDRA
I BAPTYSTERIUM
W PARMIE



ZASMAKUJ, ZACHWYĆ SIĘ, ZWIEDŹ, POWTÓRZ!

PODRÓŻ W STYLU SLOW PO REJONIE EMILIA-ROMANIA

TEKST WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA

Emilia-Romania to miejsce, które zachwyca bogactwem smaków, architektonicznych perełek i przede wszystkim kulinarnych doznań. To także region, w którym pieczołowicie dba się o tradycję wytwarzania produktów, które od wielu lat podbijają serca kulinarnych koneserów na całym świecie.

PASTA MUSI BYĆ AL DENTE

Czy na co dzień zastanawiasz się nad tym, czy potrafisz dobrze ugotować makaron? Ugotować go al dente, aby był zdrowy i odpowiednio dosolony? To sztuka, której ponoć nie zna większość Włochów, więc czujmy się usprawiedliwieni, ale szybko nadróbmy tę lukę w kulinarnej wiedzy. Na 100 gramów surowego makaronu potrzeba litr wody i łyżeczkę soli. Czas podany jest na opakowaniu danego makronu, gdyż to, jaki ma kolor i kształt, wpływa na długość gotowania. Doskonale wie o tym przedstawiciel Bottega Barilla, miejsca, w którym w 1877 Petro Barilla założył sklep z pieczywem i makaronem. Z finezją opowiada o kształtach i rodzajach makaronów. Firma od wielu pokoleń cieszy się niesłabnącą sławą i uznaniem, a prowadzona jest z pokolenia na pokolenie z zachowaniem rodzinnego modelu biznesowego. To miejsce odczarowuje prostotę makaronu, sprawiając, że ten ogólnie dostępny produkt gra główną rolę w codziennym menu Włochów. Nie wymaga wiele pracy, ale konieczne są najlepszej jakości składniki, aby poczuć jego moc. Parmezan, masło, oliwa, czosnek, skórka z cytryny mogą sprawić, że makaron stanie się daniem na miarę gwiazdki Michelin.

ARCHITEKTONICZNY ZACHWYT

We Włoszech jest ponad 390 restauracji odznaczonych tym prestiżowym tytułem przewodnika Michelin. W samym regionie Emilia-Romania znajdują się 22 restauracje z jedną gwiazdką, dwie z dwiema gwiazdkami i jedna restauracja z trzema gwiazdkami. Z Modeny pochodzi między innymi najsłynniejszy włoski kucharz i filantrop Massimo Bottura. Najlepsze sery, wędliny, ocet balsamiczny, wino, a także trufle znajdziesz właśnie tutaj. W tym roku odbyła się 71. oficjalna ceremonia przewodnika Michelin przyznającego gwiazdki wybitnym włoskim szefom kuchni. Gala miała miejsce w klimatycznym Teatro Regio w Parmie. Został on zbudowany z inicjatywy księżnej Marii Ludwiki z domu Habsburg, żony Napoleona, która po kongresie wiedeńskim została wysłana do zarządzania Księstwem Parmy, Piacenzy i Guastalli. Prace rozpoczęły się w 1821 roku według projektu nadwornego architekta Nicoli Bettolego, a teatr został otwarty 16 maja 1829 roku operą „Zaira" Vincenza Belliniego.

ZDJĘCIA: APT SERVIZI REGIONE EMILIA ROMAGNA, WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA

eprasa.pl 0db78577c1

W Parmie na każdym kroku można obcować z pięknymi zabytkowymi budowlami. Jedną z nich jest zbudowana w 1074 roku katedra. To monumentalny wręcz pomnik sztuki, w którym znajdują się oryginalne płaskorzeźby Benedetta Antelamiego, dzieła sztuki romańskiej oraz wspaniałe freski Antonia Allegriego. Przepych ducha malarstwa renesansu i kunszt tych obrazów robią ogromne wrażenie. Obok katedry znajduje się także wciąż działające baptysterium, a w nim rzeźby ukazujące znaki zodiaku w poszczególnych miesiącach narodzin. Kreatorem i jednocześnie koordynatorem jego powstania był włoski rzeźbiarz i architekt epoki romanizmu Benedetto Antelami.

CZARNE ZŁOTO I KULINARNA UCZTA DLA ZMYSŁÓW

Włosi dają swoim produktom czas. Czas, który sprawia, że wydobywa się z nich naturalne bogactwo smaku i aromatu. Ten proces, dzięki któremu flagowe włoskie produkty zachwycają, musi być powolny i pieczołowity. Tu nie można pominąć ani przyspieszyć żadnego etapu. Tak wytwarza się na przykład ocet balsamiczny w lokalnej rodzinnej firmie Il Borgo del Balsamico, którego najwyższej jakości źródło znajduje się na terenie Emilii-Romanii. Powstaje on ze specjalnego szczepu winogron lambrusco. Wszystko zaczyna się od piwnicy, gdzie w ciemności i chłodzie leżakują drewniane beczki z octem balsamicznym. Niektóre z nich mają ponad 25 lat, a ten, który jest już gotowy do spożycia, powinien mieć minimum trzy. Już na wejściu uderza intensywny, ale przyjemny zapach. Degustacja płynnego, gęstego, głęboko bordowego octu balsamicznego jest zaskakująca. Łączy się go nie tylko z lekkim winegretem i zieloną sałatą, lecz także z pieczoną dynią, najwyższej jakości parmezanem, a nawet polewa się nim lody waniliowe. To połączenie smaków nieoczywiste, ale zachwycające.

PRODUKTY, KTÓRE NIE MAJĄ SOBIE RÓWNYCH

Ser Parmigiano Reggiano to powód do dumy dla tego regionu. Jeśli wcześniej zarezerwuje się miejsce, można się przekonać, w czym tkwi sekret jego doskonałości. I znowu zaskoczenie, to nie jest wielka fabryka, a raczej tradycyjna manufaktura, w której głównym napędem wytwarzania doskonałego produktu są ludzkie ręce. Owszem, korzysta się tam z udogodnień, jakie daje nowoczesny przemysł, ale sama metoda wytwarzania sera jest tradycyjna: od wyselekcjonowanego mleka od własnych krów przez wytworzenie serwatki i nadzór nad każdym etapem aż do złocistego, przypieczętowanego odznaczeniem DOP kilkunastokilowego krążka sera. Idealny ser powinien dojrzewać minimum 12 miesięcy, idealnie 24, ale niektóre dojrzewają nawet kilkanaście lat.

Kolejny wart uwagi przystanek na kulinarnej trasie północnego regionu Włoch to Appeninno Food Group, wyjątkowe miejsce stworzone z miłości do trufli. To także odzwierciedlenie włoskiego zamiłowania do kultury i tradycji. Hektary lasu,



BECZKI Z OCTEM BALSAMICZNYM


MAKARON Z TRUFLAMI


PROSCIUTTO DI PARMA

które rozciągają się w miejscowości Valsamoggia, skrywają najlepsze trufle, które sprzedawane są nie tylko w Europie, lecz także na świecie, do najlepszych restauracji i kucharzy z gwiazdkami Michelin. Ich stałym odbiorcą jest między innymi Bottura. Trufle to wielka miłość Luigiego Dattilo, założyciela i prezesa truflowego imperium. Jego historia brzmi jak z bajki. Chłopiec z pasją do zwierząt i natury, który w wieku 17 lat odmówił przyjęcia od ojca prezentu w postaci samochodu, prosząc go zamiast tego o psa do tropienia trufli. Mieliśmy okazję zobaczyć, jak uroczy psiak rasy lagotto romagnolo, Kika, tropi i znajduje trufle, a Dattilo mówi z radością, że ona jest w tym najlepsza. Następnie, aby przekonać się, jak wspaniałym dodatkiem do dań są trufle, przenosimy się do klimatycznej, rodzinnej Trattorii da Amerigo, prowadzonej od 1934 roku przez kilka pokoleń włoskiej rodziny. Również odznaczonej wyróżnieniem przewodnika Michelin. Zupa z „lasu i runa leśnego" czy tagliatelle z białą truflą były prawdziwym smakowym odkryciem.

Najfajniejsze jest to, że wiele z tych miejsc jest dostępnych. Emilia-Romania obfituje w szkoły gotowania, pokazy wytwarzania tradycyjnych produktów, a większość z nich odbywa się w malowniczych miejscowościach lub centrach miast.

AUTORKA SKORZYSTAŁA Z ZAPROSZENIA EMILIA ROMAGNA REGIONAL TOURISM BOARD/APT SERVIZI REGIONE EMILIA ROMAGNA.

eprasa.pl 0db78577c1

ZDJĘCIE: MASTER1305/GETTY IMAGES

W dodatku „Skąd się biorą trendy” przeczytasz o:

- *subtelnych sygnałach globalnych zmian dostrzegalnych tylko w szerszym kontekście*
- *nowych słowach, które powstają po to, by wyrazić niewyrażalne, a dopiero potem stają się modne*
- *źródłach bezprecedensowej popularności Korei Południowej*
- *trendach w pielęgnacji skóry, łączących nowe technologie z łagodnością*

eprasa.pl 0db78577c1

Co łączy wikingów z mammografem



eprasa.pl 0db78577c1

Świat jest w ciągłym procesie zmiany, jednak to, co widzimy, to często jedynie „broszka", którą dostaje ostateczny użytkownik. Zjawiska przekształcające rzeczywistość kryją się głębiej i mają skalę globalną. Jak zauważyć system w na pozór niepołączonych elementach? Odpowiada analityczka sygnałów zmian **Zuzanna Skalska**



ZUZANNA SKALSKA
partner założycielski 360 Inspiration, współzałożyciel FutureS Thinking Group. Specjalizuje się analizowaniu sygnałów zmian dla biznesu oraz futures thinking, czyli strategicznym myśleniu przyszłościowym i scenariuszach rozwoju

ROZMAWIA MONIKA STACHURA

Chciałam porozmawiać o tym, skąd się biorą trendy, a wolisz pojęcie „sygnały zmian". Zatem inaczej: jak dostrzec zmianę, kiedy ona dopiero się zaczyna?

Oczekujesz, że dam ci jakąś magiczną odpowiedź? Na przykład taką, że tak zwani wtajemniczeni raz w roku zbierają się w jakimś sekretnym miejscu, gdzie nocą tańczą w białych strojach, piją wodę ze źródła i rano już wszystko wiedzą... Otóż tak nie jest, ta umiejętność bierze się z rzetelnej wiedzy, a wiedza to coś, co buduje się latami. Pracuję jako analityk sygnałów zmian ponad ćwierć wieku i przez ten czas obserwuję rzeczywistość całościowo – od polityki po różne zjawiska społeczne. To doświadczenie daje mi szerszą perspektywę.

Wiele osób myśli, że wystarczy pójść na targi meblowe czy zobaczyć kilka ładnych rzeczy, żeby wiedzieć wszystko. To iluzja. Dla mnie liczą się wydarzenia międzynarodowe, jak targi z różnych branż: od branży zbrojeniowej przez sport, jedzenie aż do elektroniki konsumenckiej. Jestem na konferencjach prasowych, słucham prezesów i dyrektorów ds. badań i rozwoju, by poznać powody, jakie stoją za nowym konceptem lub produktem. Potrzeba czasu, znajomości kontekstu i historii – dla mnie kluczowe jest zrozumienie, dlaczego dzieje się to, co widzę. Zawartość, treść jest tylko iskrą, która prowadzi do tworzenia połączeń, czyli klastrów, i to one nadają treści prawdziwe znaczenie. Dlatego tak ważne jest krytyczne myślenie – nie krytykowanie, ale umiejętność spojrzenia na wydarzenia z różnych perspektyw.

No dobrze, pośmiałyśmy się trochę... A czy można wskazać, gdzie rodzi się zmiana? Czy to wypadkowa zbyt wielu czynników, żeby wprost określić, od czego się naprawdę zaczęło?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. To trochę jak pytanie: kura czy jajko? Zmiana może wynikać z wielu czynników. Jeśli spojrzymy na szerszy kontekst, to – w dużym uproszczeniu – warto zacząć od czasów, kiedy Chiny, Polinezja czy wikingowie rozpoczęli ruchy, które łączyły ze sobą nieznane wcześniej społeczności. To była pierwsza globalizacja. Kilka wieków później były wielkie odkrycia geograficzne, gdy potężne mocarstwa europejskie – Anglia, Niderlandy, Portugalia, Hiszpania – rozpoczęły kolonizację ziemską. W imię króla, a nawet Boga, wypływały flotami, podporządkowując nowe tereny, często niszcząc je chorobami. Ta kolonizacja przyniosła Zachodowi ogromne bogactwo. Polska w tym czasie była głównie dostawcą surowców, na przykład dębu do budowy okrętów, więc nasz udział był marginalny.

W XIX wieku era przemysłowa dotarła do nas z dużym opóźnieniem, potem były rozbiory, wojny światowe, a po drugiej wojnie światowej żelazna kurtyna. Rozwój ekonomiczny był bardzo nierówny. Gdy Zachód w latach 80. osiągnął granice dobrobytu – miał najlepsze zakłady przemysłowe, zatrudniał pracowników z Turcji czy Maroka; udławiłby się swoim bogactwem, gdyby nie otworzył się na rynki wschodnioeuropejskie. W mojej ocenie rozpad stref wpływu ZSRR nie był przypadkiem. Dla Zachodu był to sposób na przedłużenie prosperity. Lata 90. w Polsce to chaos: faza zawieszenia, czas liminalny – stare systemy nie działały, nowe dopiero powstawały, zalali nas zachodni producenci, ciężarówki pełne towarów, siedziby wielkich marek. Dlaczego o tym mówię?

Właśnie, dlaczego o tym mówisz?

Bo w ten sposób społeczeństwo się bogaci, a jednocześnie narastają różne napięcia – drobne iskry, które mogą drażnić. Wszystko ma swoje przyczyny, widoczne w każdym aspekcie życia, nawet w tym, jak wygląda wnętrze lodówki czy jakie leki bierzemy. Nastroje społeczne wpływają na nastroje geopolityczne, a te z kolei na >

eprasa.pl 0db78577c1

kierunki technologiczne. To, w co inwestujemy, wynika z marzeń inwestorów, które rodzą się z nastrojów społecznych. To bardzo skomplikowana machina, dlatego tak ważne jest zrozumienie, skąd coś się bierze i dlaczego się wydarza.

Jak dostrzec te połączenia?

Trzeba słuchać różnych źródeł. U mnie obowiązkowo poranek zaczyna się od przeglądu prasy międzynarodowej – czytam i oglądam dzienniki brytyjskie, amerykańskie, niemieckie i inne wiadomości z różnych państw, żeby wiedzieć, jak świat przywitał dzień. To kluczowe, bo coś, co wydaje się nieistotne, może być jak ten fenomen ruchu skrzydeł motyla, który wywołuje gigantyczne zmiany. Jedno wydarzenie potrafi całkowicie przekształcić rzeczywistość: wypowiedź polityka, katastrofa naturalna albo przełom w medycynie czy archeologii. Zobacz, jak odkrycia archeologiczne lat 20. XX wieku zmieniły świat – powstały nowe style dekoracyjne, nowe utwory muzyczne, nowa architektura i moda, a nawet rozwinęły się nowe kierunki nauki i sztuki.

A masz jakieś własne narzędzie, które pozwala ci zauważyć system albo przynajmniej zatrzymać się nad czymś?

Trzeba zwracać uwagę na powtarzające się sygnały. Dla mnie to „prawo trzech": Jeśli coś cię zastanowiło, zapamiętaj to. Gdy zobaczysz podobną rzecz drugi raz, robi się ciekawie. A jeśli pojawi się trzeci raz, zaczyna mi się łączyć w klaster, zaczynam szukać przyczyny.

Mam w pracy zasadę: interesuje mnie wszystko, bo lubię wiedzieć. Nie gromadzę danych dlatego, że coś mi się podoba; nie kieruję się własnymi preferencjami. Konsumenci kupują to, co lubią, hobbyści zbierają rzeczy związane z pasją. Ja nie mam takich barier, staram się zbierać informacje bez ograniczeń. Każda informacja może być istotna, jeśli wywoła wrażenie, że coś jest nie tak. To trochę jak w dżungli – nigdy nie wiesz, co się pojawi. Trzeba być czujnym, bo świat jest dynamiczny.

Byłam pod ogromnym wrażeniem tego, co podczas konferencji prasowej Google w Mediolanie powiedziała Ivy Ross, główna zarządzająca ds. projektowania produktów konsumenckich w firmie Google. Według badań naukowych człowiek ma 50 zmysłów i 34 tysiące uczuć. Skoro wciąż nie potrafimy w pełni wykorzystać nawet „szóstego zmysłu", to wyobraź sobie, jak daleko jesteśmy od zrozumienia całego spektrum naszej rzeczywistości poznawczej.

Mam wrażenie, że dziś w ogóle ograniczamy się do dwóch zmysłów: słuchu i wzroku. Wszystkie inne jakby zanikają w codzienności.

Właśnie. Zobacz – jeśli znamy te mechanizmy, rozumiemy, jak to działa, to w praktyce możemy wpływać na decyzje człowieka w bardzo przewidywalny sposób. Strony internetowe nie są projektowane przypadkowo. Za tym stoją zespoły specjalistów, w tym psychologów – całe „armie" ludzi pracują nad tym, żeby interfejs działał tak, jak trzeba. Dlaczego? Bo model biznesowy opiera się na tym, że użytkownik coś przeoczy, kliknie w określone miejsce albo nie odznaczy pewnej opcji. To nie jest przypadek – to jest celowo zaprojektowane. Tak naprawdę wszystko sprowadza się do detali. Mówi się, że diabeł tkwi w szczegółach – i tutaj ten „diabeł" jest tworzony świadomie. To jest psychologia w praktyce. A mimo to wciąż jesteśmy na początku drogi – nawet neurochirurdzy przyznają, że nie znamy jeszcze w pełni ludzkiego mózgu.

> COŚ, CO WYDAJE SIĘ NIEISTOTNE, MOŻE BYĆ JAK TEN FENOMEN RUCHU SKRZYDEŁ MOTYLA, KTÓRY WYWOŁA GIGANTYCZNE ZMIANY. *Jedno wydarzenie potrafi całkowicie przekształcić rzeczywistość: wypowiedź polityka, katastrofa naturalna albo przełom w medycynie czy archeologii*

Niektórzy neurochirurdzy mówią, że podczas operacji zdarzają się momenty, kiedy trzeba się zatrzymać, bo mózg „robi coś sam". Oni widzą punkt A i punkt B, ale nie mają pojęcia, jak przebiega połączenie między nimi. To jest niezwykłe, wiele wciąż pozostaje dla nas tajemnicą.

Dokładnie. Żyjemy w bardzo skomplikowanym świecie, który kiedyś był domeną najbardziej uczonych. Ekonomiści podkreślają, że kiedyś mówiliśmy o kryzysach politycznych albo ekonomicznych – czyli o jednym silnym „sztormie". Teraz mamy do czynienia z supersztormem: zawirowania społeczne, polityczne, technologiczne, klimatyczne – wszystko jednocześnie. To jest najbardziej niebezpieczne, bo wszystko jest możliwe, a zarazem nic nie można przewidzieć.

Zastanawiam się nad tym momentem, gdy orientujesz się, że ta „reguła trzech" działa. Wydaje mi się,

eprasa.pl 0db78577c1



że dość trudno ocenić, czy chodzi o rzeczywistą zmianę, czy może ktoś próbuje nam coś narzucić.

Niekiedy potrzeba czasu. Na początku coś może wyglądać jak mały nurt, strumyk, który płynie i wydaje się chwilowym zachwytem. A potem okazuje się, że ten strumyk zyskuje dopływy z różnych stron, tworząc potężną, rwącą rzekę. Na tym to polega: dostrzec ten strumyk i ocenić, jaką siłę może mieć w przyszłości.

Oczywiście są rzeczy jedynie na chwile, jak na przykład dziś przywieszki Labubu, a wcześniej małpki Monchhichi czy Tamagotchi, ale to dodatki na poziomie broszki dla konsumenta – nie zmieniają geopolityki ani strategii armii.

To co dzisiaj może zmienić geopolitykę albo strategię armii?

Weźmy przykład blisko SENSu, czyli temat silnych kobiet. Jeśli postawisz kobietę w centrum, wokół niej pojawia się wiele interesujących perspektyw. Z jednej strony są feministki – w mojej definicji to kobiety walczące o swoje prawa. Obok nich są dominujące alfy – kobiety, które tych praw nie muszą zdobywać, bo już je mają i potrafią je egzekwować. Po drugiej stronie mamy rosnący od kilku lat trend przychodzący ze Stanów Zjednoczonych – *tradwife*, co jest zbitką od *traditional housewife*. Wpisuje się w niego wiele influencerek, które pokazują, jak gotować czy jak prowadzić dom. Wzorują się na latach 50. i 60., kiedy kobiety w eleganckich sukienkach, z perełkami na szyi, fryzurą od stylisty i w wykrochmalonym fartuszku przygotowywały obiad dla męża. Ciekawie ten temat pokazuje serial na Netflixie pod tytułem „Klub polujących żon".

Oglądałam niedawno interesujący dokument z Nowego Jorku o ruchu *Make America Hot Again*. Pokazywano restauracje i kluby, w których spotykają się osoby dbające o klasyczną elegancję. Mężczyźni noszą garnitury, kobiety mają długie, rozpuszczone włosy, sukienki, buty na obcasach – wszystko w stylu, który idealnie wpisuje się w wizję tradycyjnego społeczeństwa. To model, który promują środowiska konserwatywne. W tym trendzie im jaśniejszy kolor włosów u kobiet, tym są bardziej „amerykańskie".

Tradwifes **nie zmienią strategii armii.**

Nie, ale cały czas pozostajemy przy temacie kobiet, bo to dziś potężna siła zmian. Czytam teraz książkę napisaną przez Elanor Boekholt-O'Sullivan, kobietę wiceadmirała armii holenderskiej. Pisze między innymi o tym, że wojskowe ubrania nie są projektowane z myślą o kobiecym ciele – są jedynie dopasowywane. To część szerszego zjawiska zwanego *reference man*, w ramach którego standardowa sylwetka używana w różnych testach ma 180 centymetrów wzrostu i waży 70 kilogramów. Nawet manekiny do testów zderzeniowych czy kursu defibrylacji serca są tylko pomniejszoną wersją męskiej figury. Ten model stał się ogromnym problemem, bo wiele rzeczy wokół nas zaprojektowano wyłącznie pod mężczyzn. Autorka podaje przykład: gdy zakłada służbowy strój, odczuwa ból, jakby była stale w mammografii – tak mocno mundur spłaszcza jej biust. Skądinąd sama mammografia też nie została zaprojektowana przez kobiety, bo gdyby mężczyźni musieli co roku kłaść swojego penisa między dwie płyty, które go ściskają, pewnie ta maszyna wyglądałaby inaczej.

Reference man wpływa na wiele obszarów – nawet na medycynę. Okazuje się, że dawki leków są często zbyt wysokie dla kobiet, bo badania prowadzono głównie z udziałem mężczyzn. Medycyna przez lata nie znała kobiecego ciała, choćby dopiero w ostatnich latach zaczęto >

eprasa.pl 0db78577c1

mówić o endometriozie. Wcześniej, gdy kobieta cierpiała z powodu bolesnych miesiączek, słyszała od lekarza: „Musisz nauczyć się z tym żyć" – i tak co miesiąc. Tymczasem jedna na dziesięć na świecie ma endometriozę, co pokazuje skalę problemu.

Jeśli spojrzymy na wszystkie sygnały i trendy, które się pojawiają, w tym na małą dzietność czy stawianie na karierę, widać, że „rzeka" kobiecości staje się ogromna i dynamiczna.

Wspomniałaś o projektowaniu. Czytałam kiedyś wywiad z alpinistką, która mówiła, że nawet karabinki są projektowane pod męski kciuk. Statystycznie kobiety mają krótszy kciuk, więc czasem nie są w stanie dosięgnąć mechanizmu.

A widzisz, akurat absolwentka Design Academy w Eindhoven, Marie de Lavergne de Cerval, pokazała podczas prezentacji prac dyplomowych 2025 serię 10 nowych karabinków. Zatytułowała ten projekt „Not for Climbing" i sprzęt wspinaczkowy został na nowo wyobrażony jako symboliczne karabinki odzwierciedlające liczne sposoby, w jakie ludzie łączą się z górami. Mają różne powody, szukają innych doznań i mają inne ciała. To pokazuje, że te „strumienie" zmian zaczynają wpływać do większej rzeki – świadomości, że połowa społeczeństwa to kobiety. Dlaczego więc projektować wyłącznie dla tej drugiej połowy? Przykładów jest więcej.

Niedawno byłam w Muzeum Historii Polski w Cytadeli w Warszawie. Nowy, imponujący budynek, sala koncertowa na 550 osób. Jak myślisz – ile jest tam toalet damskich? Gdy jest przerwa, trzeba stać w kolejce. To niesamowite, że wciąż tak się dzieje – jakby nikt nie przewidział takiej sytuacji. Zastanawiam się, co kieruje architektami, gdy projektują budynki bez uwzględnienia podstawowych potrzeb kobiet, tego, że „osoba z waginą" musi się w toalecie bardziej rozebrać i usiąść. Wciąż tworzymy przestrzenie zaprojektowane wyłącznie dla „osób z penisem", ignorując połowę populacji.



Dla młodych osób z penisem...

Tak, wszystko wygląda, jakby było projektowane dla młodego, sprawnego człowieka. Tymczasem demografia jasno pokazuje, że społeczeństwo się starzeje. W starzejącym się społeczeństwie potrzeba jeszcze więcej toalet, nadchodzi również fala menopauzy. Potrzebne są też windy. A wszędzie prawdziwa „rewia schodów", wind (tych działających) trzeba szukać. Nowe budynki powinny być projektowane z myślą o przyszłych pokoleniach, a nie według standardów sprzed dekad.

To tylko jeden temat, ale pokazuje, jak ogromne ma znaczenie. Wspomniałam wcześniej o paradoksie bogactwa, czyli że wraz ze wzrostem zamożności pojawia się więcej różnych napięć. Mówi o tym psychiatra prof. Anna Lembke z Uniwersytetu Stanforda – im bardziej społeczeństwo się wzbogaca, tym bardziej staje się nieszczęśliwe. To prowadzi do wniosku, że bogactwo narodu może w efekcie doprowadzić do jego upadku. Czy nie przypomina ci to czegoś z historii?

HISTORYCY MÓWIĄ, ŻE TO, CO DZIŚ DZIEJE SIĘ Z NASZYM „CESARSTWEM ZACHODNIEJ CYWILIZACJI", PRZYPOMINA POCZĄTEK UPADKU CESARSTWA RZYMSKIEGO. *Ale właśnie w takim momencie, który można nazwać światem liminalnym, możemy stworzyć coś nowego. Trzeba tylko zrobić krok ku zmianie*

Na przykład Cesarstwo Rzymskie.

Historycy mówią, że to, co dziś dzieje się z naszym „cesarstwem zachodniej cywilizacji", przypomina początek upadku Cesarstwa Rzymskiego. To bardzo podobny scenariusz. Pytanie brzmi: Jak długo nasza cywilizacja będzie upadać? Jakie będą widoczne zmiany? Co dalej? Ale właśnie w takim momencie, który można nazwać światem liminalnym, możemy stworzyć coś nowego. Trzeba tylko zrobić krok w stronę zmiany.

Wspaniała jest ta metafora, że strumienie płyną, łączą się, tworząc rzekę, ale czasem niektóre gdzieś po drodze wysychają.

Ale wiesz, bywa tak, że wygląda, jakby jakiś strumyk zniknął, a on tymczasem znajduje drogę w skale, gromadzi się gdzieś w ukryciu i nagle wypływa w zupełnie innym kierunku. Lubię tę metaforę, ona pokazuje, jak ten świat jest nieprzewidywalny i pełen ukrytych możliwości. **s**

ZDJĘCIA: J. STUDIOS, FRANCES COCH/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 0db78577c1

zwierciadło

MAGDA KNEDLER

seria „Ścieżki nadziei”

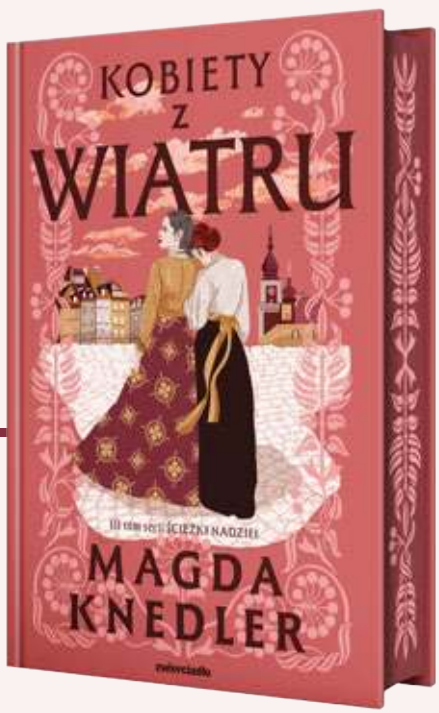
Saga o kobietach, które w świecie podzielonym przez granice i konwenanse odnajdują własną drogę do wolności, miłości i szczęścia.

Lata 40. XIX wieku, Warszawa pod zaborem rosyjskim oraz Breslau w Królestwie Prus.

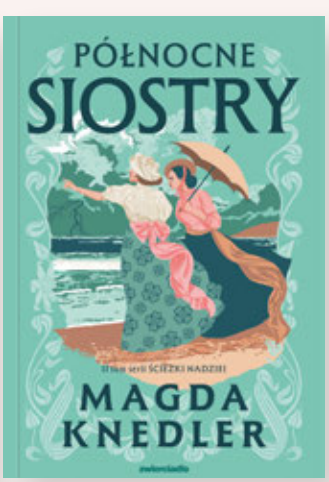
Siostry Prakseda i Aniela Krukowieckie, wychowane w różnych środowiskach, zmagają się z podziałami klasowymi, oczekiwaniami społecznymi i własnymi pragnieniami.

Siła przyjaźni w świecie pełnym burz – czy Aniela, Prakseda i Frida odnajdą nadzieję mimo przeciwności losu?

PREMIERA 14.01.2026







czyta **Agata Góral**

Książki dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych

AUTOPROMOCJA

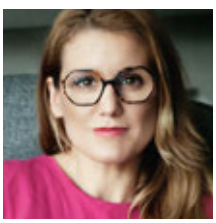
eprasa.pl 0db78577c1

Tego mi brakowało!



eprasa.pl 0db78577c1

We współczesnej polszczyźnie mamy do czynienia z prawdziwym wysypem nowych słów. Część z nich to chwilowe mody, ale są i takie, które wchodzą do słownika na stałe. Językoznawczyni **dr Małgorzata Majewska** przekonuje, że te z nich, które się bronią, uwodzą nas czymś więcej niż tylko brzmieniem i nowością. Dają możliwość wyrażenia do tej pory niewyrażalnego



MAŁGORZATA MAJEWSKA
dr nauk humanistycznych, językoznawczyni, specjalistka od komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Przez wiele lat pracowała w Instytucie Mediów i Komunikacji Społecznej UJ. Zafascynowana pograniczem języka i psychologii, bada jego znaczenie i rolę w relacjach międzyludzkich. Jest twórczynią kanału na YouTubie „Między Zdaniami"

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Już w latach 90. ubiegłego wieku Jan Miodek napisał, że „w języku nie ma słów niepotrzebnych, są tylko formy nadużywane, dlatego odbierane jako manieryczne i irytujące". Zgadzasz się z tym, że w języku nie ma zbędnych słów?

To jest dla mnie oczywiste. Mało tego, czuję ogromny sprzeciw wobec kodyfikacji języka, czyli tworzenia i utrwalania sztywnych norm językowych. Oczywiście potrzebujemy pewnych wzorców komunikacji, ale w tym obszarze konieczna jest także elastyczność, bo to ona sprawia, że język jest żywy. Gdy pracowałam na uczelni jako wykładowczyni, byłam zobowiązana do używania poprawnej polszczyzny, ale gdy prywatnie rozmawiam z ludźmi, chcę słyszeć ich opowieści, ich własny język, a nie odwzorowanie standardów zapisanych w słowniku.

Z mojego punktu widzenia każde użyte w wypowiedzi słowo, a nawet błąd językowy czy pozorna nielogiczność, ma swoje uzasadnienie. Język pokazuje sposób widzenia świata przez mówiącego i nie ma w nim przypadkowości, tam zawsze kryje się dodatkowy sens. Jeśli powiem: „Ja zrobiłam ci kawę", to w tej wypowiedzi zaimek „ja" jest logicznie zbędny, bo sama forma „zrobiłam" zdradza wykonawcę czynności. Najpewniej i stylistycznie wielu osobom jego użycie wyda się niezgrabne. Ale w tle tego zabiegu dzieje się bardzo dużo: mogę czuć się przez ciebie niedoceniana, mogę tej formy użyć dla podkreślenia pretensji, że nie ty tę kawę zaparzyłaś, a kolejny raz ja. I to są bardzo istotne ukryte komunikaty.

Gdybyśmy chcieli sztywno trzymać się kodów i mówić wyłącznie to, co konieczne, traciłyby na tym nasze relacje. Te pozornie zbędne słowa pomagają budować autentyczny kontakt, bliskość z rozmówcą.

Ta generalna zasada, że każde słowo jest jak „zdrapka", pod którą coś się kryje, do mnie trafia, ale jednocześnie zastanawiam się nad nadużywaniem pewnych słów – zwłaszcza modnych. Czy to nie jest tak, że prowadzą do zubożenia języka, bo wypierają synonimy? Nagle wszystko jest „super", a nie zachwycające, znakomite czy rewelacyjne...

Nie do końca się z tym zubożeniem zgodzę. Prof. Jerzy Bartmiński, językoznawca, folklorysta i slawista, mawiał, że każde słowo jest jak oszlifowany diament. Patrząc na niego, widzisz jeden szlif, ale on ma z tyłu wiele innych szlifów. W tej metaforze chodzi o to, że każde słowo jakąś rzecz podkreśla, a jakąś chowa. Mało tego, daje ci plus albo minus. Świetnie to pokazuje pierwsze zdanie „Alicji w krainie czarów", w którym w wersji oryginalnej pada sformułowanie: *having nothing to do*. W latach 50. jeden z tłumaczy przełożył je jako „próżnować", ale już współczesna tłumaczka Elżbieta Tabakowska zdecydowała się na formę „nic nie robić". To jest kolosalna różnica! W próżnowaniu jest negatywna ocena, a nicnierobienie jest zupełnie neutralne.

Jestem przekonana, że słowa nowe, które się w języku pojawiają, nawet jeśli stają się modne, nie zubożają języka – używamy ich, bo doświetlają pewne sensy. Niektórzy pewnie powtarzają je bezrefleksyjnie, ale sądzę, że większość ludzi nie sięga po nie bezmyślnie, tylko czuje, że są im potrzebne, że z jakiegoś powodu wyrażają więcej, mieszczą w sobie coś do tej pory nienazwanego. >

eprasa.pl 0db78577c1

Jednym z takich modnych, a mnie osobiście bardzo potrzebnych słów, jest „dowozić". Mogłabym powiedzieć, że ukończyłam czy sfinalizowałam zlecony mi tekst czy projekt, ale jednak przedrostek „do-" ma tę moc doświetlenia końcówki czynności – jest krótki, prosty i jest w nim jakaś ostateczność, jest jak kropka nad „i". Projekt dowieziony jest w moim odczuciu jakby więcej niż skończony i właśnie w tym naddatku widzę źródło popularności tego słowa. Podobną słabość mam do słowa „rozkminiać". Pewnie, że jest wiele synonimów, jak choćby analizować, ale tu działa prawo metafory. Maleńki kminek dodatkowo rozdrabniasz przedrostkiem „roz-", coś już i tak małego dodatkowo rozkładasz na czynniki pierwsze – i mnie to przekonuje. Pewne słowa zaskakują i szybko stają się modne często właśnie dlatego, że ludzie je intuicyjnie czują, że one celnie odpowiadają na jakąś istotną w komunikacji potrzebę.

we mnie emocje, na których przeżywanie nie mam psychicznych zasobów. Zwróć uwagę, że jeszcze w pokoleniu naszych rodziców dzisiejszy *self-care* czy samoopieka to było nic innego jak egoizm albo nadwrażliwość. Dlatego ja w popularności tego słowa widzę manifestację nowego podejścia do troski o siebie, potwierdzenie, że ona jest ważna, a więc znów – odpowiedź na zmieniającą się rzeczywistość, wypełnienie jakiejś luki.

A jaki jest sam mechanizm powstawania nowych słów? Skąd one się biorą?

Mechanizmów jest kilka. Często mamy do czynienia z tak zwanym rozszerzeniem semantycznym. Już istniejący w języku leksem nabiera innego znaczenia. Przykładem może tu być słowo „dokładnie". Jego słownikowa definicja brzmi: starannie, z dbałością o szczegóły, ale dziś używamy go metaforycznie, dla podkreślenia, że się z kimś zgadzamy w rozmowie, że identyfikujemy

NIEKTÓRZY PEWNIE POWTARZAJĄ NOWE, MODNE SŁOWA BEZREFLEKSYJNIE, ALE SĄDZĘ, ŻE WIĘKSZOŚĆ LUDZI NIE ROBI TEGO BEZMYŚLNIE, *tylko czuje, że są im one potrzebne, że z jakiegoś powodu wyrażają więcej, mieszczą w sobie coś do tej pory nienazwanego*

Przyznaję, że kocham słowo „ogarniać". Część osób na nie narzeka, bo przecież można powiedzieć: załatwić coś, funkcjonować czy radzić sobie. A ja wolę ogarniać – to jest dla mnie słowo podręczne i wszystko mające. Na stałe do mojego słownika weszło też „odzobaczyć". Zastanawiam się, dlaczego niektóre nowe słowa tak nas uwodzą?

Podałaś ciekawe semantycznie przykłady. Myślę, że „ogarniać" przyjęło się na dobre, bo zawiera cudowny przedrostek „o-", który tworzy okrąg wokół sprawy, o której mówisz. Jedna litera sprawia, że tak wiele się w nim mieści – są tu wszystkie kroki, jakie trzeba podjąć, by wykonać jakieś zadanie, podkreśla też sprawczość, zawiera ją w sobie. „Odzobaczyć" z kolei jest odpowiedzią na współczesność, a przede wszystkim na świat wirtualny, tę równoległą rzeczywistość, w której jesteśmy bezustannie bombardowani obrazami, bodźcami wizualnymi. Można go użyć ironicznie, choćby komentując jakąś kiczowatą czy wręcz żałosną rolkę w mediach społecznościowych, ale dla mnie to słowo ma większy potencjał. Jest w nim jakiś element samoopieki, troski o siebie. Ostatnio użyłam go, gdy mój przyjaciel chciał mi podesłać filmy obrazujące tragiczną sytuację w Strefie Gazy. Odmówiłam właśnie dlatego, że bałam się, iż ich nie odzobaczę, że uruchomią się z tym, co mówi. To słowo zawiera komponent zbliżający – zaznacza, że czyjąś opowieść rozpoznaję jako własną, a tym samym buduje wspólnotę. Podobnie jest ze słowem „szponcić", które wygrało plebiscyt na Młodzieżowe Słowo Roku 2025. W gwarach miejskich i języku przestępczym znaczyło tyle co kombinować, intrygować, powodować nieporozumienia. Młodzi ludzie dziś nadali mu nowe znaczenie – „szponcić" to robić coś ciekawego, szalonego, organizować coś, flirtować albo wygłupiać się czy cwaniakować.

Źródłem nowych słów są też zamknięte kody komunikacji. Dobrze obrazuje to zjawisko język więzienny. Ktoś spoza tego środowiska bez wyjaśnienia nie zrozumie, że „kojo" to łóżko w celi. To są słowa jasne tylko dla wtajemniczonych. Mamy więc jakąś społeczność, której głównym interesem jest to, żeby ludzie spoza społeczności jej sposobu komunikacji nie rozumieli. Dlatego jej członkowie muszą wytworzyć neologizmy, które dla wszystkich z zewnątrz będą nieczytelne. W ten sam sposób powstają nowe słowa w środowisku młodych ludzi, w tym te nominowane do wspomnianego już Młodzieżowego Słowa Roku. Ani ty, ani ja w życiu byśmy się nie domyśliły, co znaczą „essa", „sigma" czy „xD", gdyby nam tego młodsze pokolenie nie wyjaśniło.

eprasa.pl 0db78577c1

Na potwierdzenie tego, o czym wspomniałam, że istotą podobnych wyrażeń jest, by ich używanie włączało do pewnej zamkniętej grupy, niech będzie fakt, że moja córka, gdy zapytałam ją, co dokładnie znaczy to „xD", powiedziała, że może mi to wyjaśnić pod jednym warunkiem – że nigdy sama go nie użyję z tej prostej przyczyny, iż jako „dziaders" nie mam takiego prawa. Przy czym w określeniu mnie jako dziadersa nie chodziło o stygmatyzację, a raczej podkreślenie, że słynne „xD" jest znakiem rozpoznawczym młodych ludzi i tak ma pozostać. Rzecz jasna, eksperci od poprawności językowej powiedzą, że takiego słowa nie ma, bo ten zlepek to w ogóle nie jest słowo! A ja jako pragmatyk językowy powiem, że skoro młodzi ludzie go używają, to znaczy, że jest istotnym fragmentem kodu, komunikacyjnym skrótem, który na przekór długości mieści w sobie wiele.

Tendencja do skrótowości i grafizacji mowy jest chyba generalną tendencją młodomowy w ostatnich latach, że wymienię słynne „LOL" czy dziś już klasyczne: „siema", „spoko", „w porzo", „nara" albo „szacun". Mówimy tak tylko po to, żeby było szybciej?

Skróty generalnie wymusza ekonomia języka. Oczywiście możesz powiedzieć „nie ma dla mnie problemu", ale „spoko" jest po prostu szybsze i łatwiejsze. Ważniejsze dla mnie jest jednak to, że takie skróty stosujemy raczej w bliskich relacjach. Im bliżej nam do człowieka, tym więcej skrótów w komunikacji; im mniej zażyła relacja, tym dłuższe konstrukcje językowe. Im więcej o sobie nawzajem wiemy, tym mniej musimy mówić i możemy pozwolić sobie na skróty, bo one też są elementem wypracowanych w danej relacji kodów.

Dystans mocno skracają także pseudonimy – swoją drogą to ciekawe zjawisko. Jeśli mam przyjaciela o pseudonimie Zając i chcę wyrazić podziw dla jakiegoś jego osiągnięcia, to dość absurdalnie albo zależnie od mojej intencji na przykład ironicznie zabrzmi, gdy powiem: „Zając, czuję do ciebie ogromny szacunek za to, czego dokonałeś", prawda? Jeśli to ma być moje i pasować do charakteru naszej relacji, powiem raczej: „Zając, szacun!".

Do historii skrótów dodajmy jeszcze jeden akapit – stoi za nimi Internet. Z jednej strony zmniejszył dystans, ale jednocześnie wykluczył kanał niewerbalny, czyli mimiczny i intonacyjny. Może wiadomości głosowe jeszcze są intonacyjne, ale cała reszta komunikacji już nie. W związku z tym pewne skróty typu wymienione już „xD" powstały po to, żeby doprecyzować intencję. „xD" zaznacza, że coś mówimy żartobliwie, na wypadek gdyby rozmówca tego nie załapał. To również zastosowanie asekuracji: kiedy mówię ci coś poważnego, ale boję się odrzucenia, też dodam na wszelki wypadek „xD" i w razie czego będę się mogła odwołać do konwencji żartu. Kiedy jeszcze nie było wirtualnego świata, robiliśmy to intonacją, teraz służą nam do tego skrótowce wytrychy.

Niektórzy pewnie stwierdzą, że to takie językowe disco polo, a nie poprawna polszczyzna...

Myślę, że jednak większość użytkowników języka ma pewną naturalną kompetencję, którą nazwałabym wyczuciem językowym. Ta sama osoba raz powie „sorry", gdy potrąci kogoś łokciem w markecie, ale innym razem, w poważniejszej sytuacji, poczuje, że właściwsze będzie: „Bardzo cię przepraszam, że zrobiłam ci krzywdę". Ja bardzo nie lubię, gdy ludzie mówią, że kiedyś było lepiej, wszyscy się pięknie i literacko wysławiali, a teraz ten język taki płaski, jałowy. Moim zdaniem teraz nie jest gorzej, tylko inaczej, a takie narzekanie jest ocenianiem innych z pozycji wyższości. Gdy to robimy, tracimy relacje, zrywamy połączenia z ludźmi, tracimy coś cennego.

Jest ogromna grupa ludzi, których irytuje na przykład pełna anglicyzmów korpomowa. Drażnią ich *deadline'y*, *case'y*, *forwardy*, *feedbacki* czy *skille*, a tymczasem one >



eprasa.pl 0db78577c1

funkcjonują już od dawna w codziennej komunikacji. I teraz można się obruszać, że mamy swój język i można powiedzieć umiejętność zamiast *skill* czy informacja zwrotna zamiast *feedback*, ale co z tej irytacji wynika? Moim zdaniem niewiele, bo ludzie i tak będą mówili dokładnie tak, jak im się podoba – i bardzo dobrze! W większości zresztą mówimy poprawnie, może nie zawsze gramatycznie idealnie, ale zrozumiale – przede wszystkim dzięki intuicji językowej. Wybitny amerykański lingwista Noam Chomsky wprowadził do językoznawstwa takie pojęcie jak intuicja *native speakera*. *Native speaker* intuicyjnie czuje, co jest poprawne, a co niepoprawne. Jeśli wychowałaś się w Polsce, nawet nie znając zasad gramatyki, powiesz: „ja zrobiłam zakupy", a nie: „zrobiłam zakupy ja". Masz to wdrukowane, choć nikt nie wie do końca, jak ten w dużej mierze nieświadomy mechanizm działa.

jeśli wiem, że kogoś drażni zwrot, którego używam, w rozmowie z nim będę się starała stosować synonim, ale nie dlatego, że nagle zmieniłam język, lecz z szacunku do tej osoby. Jednak taki grzecznościowy zabieg może się czasem nie udać, a właściwie – może zupełnie zablokować komunikację. Wielu rodziców w rozmowie z nastolatkami ich poprawia, że „nie zaczyna się zdania od więc" albo mówi się „dobrze", a nie „git". Efekt jest taki, że nastolatek, który być może chciałby opowiedzieć rodzicom o sobie, całą uwagę przekierowuje na jakąś rolę społeczną, na dobór słów, a nie na przekazanie, co się z nim i w nim dzieje. Tymczasem gdy pozwalamy ludziom używać zwrotów, jakimi posługują się na co dzień, czują się bezpiecznie w rozmowie, otwierają się, a to jest podstawa budowania relacji.

Mam wrażenie, że część propozycji, które trafiają do finału plebiscytu PWN Młodzieżowe Słowo Roku, to takie efemerydy, które umierają tuż po tym, jak się pojawiły. Są jednak i takie, które potwierdzają, że zwycięska awangarda staje się klasyką. Dla mnie takim słowem jest laureat z 2018 roku, czyli „dzban". Chwyciło i zostało. Od czego to zależy, że część młodzieżowych słów ulatuje szybko, a inne są podchwytywane także przez starsze pokolenia?

Ten plebiscyt wyciąga z całego potoku słów te, które były statystycznie najczęściej przez młodych ludzi używane, i wyłania laureata w drodze głosowania. Nigdy nie wiadomo, które z nich wejdzie na stałe do języka, bo język jest organizmem żywym. Choćbyśmy nie wiem jak chcieli, nie jesteśmy w stanie językiem zarządzać. Mało tego, język jest od nas mądrzejszy – odrzuca zbędną awangardę, a tę potrzebną zamienia w klasykę. Wspomniany przez ciebie „dzban" jest pięknym słowem. Już w jego brzmieniu jest coś zupełnie pustego, a poza tym mówi o pozorach, które często mylą – z zewnątrz jest piękny, a w środku próżny. Przyjął się jako krótka i dźwięczna metafora na określenie osoby, która robi coś głupiego zapewne także dlatego, że mamy tendencję do namierzania wokół siebie takich właśnie ludzi i potrzebujemy ich punktować. To słowo chwyciło, bo okazało się bardzo użyteczne. **ls**

NIE LUBIĘ, GDY LUDZIE MÓWIĄ, ŻE KIEDYŚ BYŁO LEPIEJ, WSZYSCY SIĘ PIĘKNIE I LITERACKO WYSŁAWIALI, *a teraz ten język taki płaski, jałowy. Moim zdaniem teraz nie jest gorzej, tylko inaczej, a takie narzekanie jest ocenianiem innych z pozycji wyższości. Gdy to robimy, tracimy relacje*

Gdy mówisz swoim językiem, używając słów i form ci bliskich, naturalnych dla ciebie, czujesz się swobodnie i bezpiecznie. Gdy ktoś nagle od ciebie wymaga, byś zaczęła mówić inaczej, bardziej poprawnie, to masz prawo mieć poczucie, że nagle odbiorca komunikatu staje się ważniejszy niż ty, niż twoja tożsamość. Nagle to, co mówisz, przestaje być o tobie, bo zaczynasz się kontrolować. W taki sztywny sposób możesz opowiedzieć o czymś, co cię nie porusza, ale już o cierpieniu czy silnych emocjach niekoniecznie, bo brakuje ci wolności, swobody, tracisz autentyczność.

Modne słowa są jednak częściej elementem mowy kolokwialnej, a nie zawsze możemy sobie na nią pozwolić.

Oczywiście, że nie. Istnieją konwencje językowe, które w pewnych sytuacjach są bardzo istotne i powinny być respektowane. Co do zasady konwencja uznaje, że „my" jest ważniejsze od „ja". Jeżeli wygłaszam wykład, moi odbiorcy są ważniejsi niż ja. W związku z tym pilnuję poprawnych form, używam konwencjonalnych zwrotów, bo to jest sytuacja publiczna. Ale już w sytuacjach intymno-prywatnych nie muszę tego robić, mam więcej wolności i chciałabym, by ci, z którymi rozmawiam, dali mi do niej prawo. Przyglądając się językowi, jestem raczej funkcjonalna, nie poprawnościowa. Oczywiście

ZDJĘCIA: TARA MOORE, WE ARE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

Podologic
Advanced Care
The Feet Coach

Piękno i pewność siebie ***w każdym kroku***

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

Zaawansowana seria kosmetyków, inspirowana profesjonalnymi zabiegami podologicznymi.
Zadbaj o swoje stopy kompleksowo.

PodologicExpert · Podologic_expert · podologicexpert.com

#TheFeetCoach



KROK 1
OCZYSZCZANIE I EKSFOLIACJA

usuń martwy naskórek i przygotuj skórę stóp do kolejnych etapów pielęgnacji.



KROK 2
CODZIENNA PIELĘGNACJA

dostarczaj swojej skórze składników regenerujących, odżywczych i nawilżających, aby zachować zdrowy i atrakcyjny wygląd stóp.



KROK 3
KURACJE SPECJALISTYCZNE

stosuj skoncentrowane kuracje, które niwelują konkretne problemy i niedoskonałości stóp, przynosząc ulgę i komfort.

eprasa.pl 0db78577c1

Złoty okres



eprasa.pl 0db78577c1

K-pop, K-beauty, K-food, K-drama... Jeszcze niespełna 60 lat temu ciągnący się w ogonie rankingów zamożności kraj dziś jest globalnym eksporterem kultury we wszystkich jej postaciach. O źródłach obecnego sukcesu Korei Południowej z **prof. Marcinem Jacobym** z Uniwersytetu SWPS rozmawia **Monika Stachura**



MARCIN JACOBY
dr hab. nauk humanistycznych, prof. USWPS, sinolog, literaturoznawca, autor książek. Zajmuje się zagadnieniami polityczno-społecznymi regionu Azji Wschodniej, szczególnie Chin i Republiki Korei. Dziekan Wydziału Nauk Humanistycznych USWPS w Warszawie, kierownik Zakładu Studiów Azjatyckich

W swojej książce o Korei przyznał pan, że nie doszacował znaczenia, jakie K-pop i, szerzej patrząc, kultura koreańska będą miały na całym świecie. Coś, co na początku mogło wydawać się sezonową modą, zrodziło trwałe trendy.

Koreańska fala (*hallyu*) wciąż się rozwija, wchodzi w kolejne obszary. To już nie tylko seriale i K-pop, lecz także film, przemysł K-beauty, moda, kulinaria, nauka języka i koreański *lifestyle*. Te elementy wzajemnie się wspierają, co dodatkowo wzmacnia całe zjawisko. Dochodzą do tego e-sport, *webtoony* i wiele innych rzeczy. Dzięki takiej różnorodności każdy może znaleźć coś dla siebie, a koreańska fala jako całość pozostaje stabilna.

To oczywiście nie wzięło się znikąd.

Nie, to efekt ciężkiej pracy wielu osób pełnych twórczej energii. W Korei Południowej panuje atmosfera ciągłego poszukiwania pomysłów. Zarówno wśród przedsiębiorców, którzy stale myślą o nowych produktach, jak i wśród twórców, którzy szukają świeżych koncepcji programów, seriali czy opowieści.

Koreańczycy chyba sami początkowo nie wierzyli, że są tak kreatywni, tymczasem to dążenie do innowacji sprawia, że koreańska fala nieustannie się odradza.

Jeszcze kilkanaście czy 20 lat temu koreańskie kino pojawiało się głównie na festiwalach, szerzej było znane na przykład miłośnikom filmów *gore*. Dziś sytuacja wygląda inaczej – oczywiście kino artystyczne, autorskie nadal się rozwija, jednak obok tych ambitnych produkcji największe sukcesy odnoszą dramy, na globalnych serwisach streamingowych co miesiąc jest kilka premier.

Przy czym ciekawe jest to, że Koreańczycy mają wyjątkową zdolność łączenia elementów wysokich i popularnych. Widać to w kinie – nawet filmy arthouse'owe często zawierają wątki komediowe czy slapstickowe, w narracjach mieszają się konwencje horroru, thrillera, dramatu, komedii romantycznej i innych gatunków. Do tego dochodzą rozbudowane wątki fabularne, na przykład historie bohaterów żyjących równolegle współcześnie i 300 lat wcześniej, co pozwala przy okazji odkrywać koreańską historię. Ta umiejętność łączenia różnych stylów jest obecna również w muzyce; jeśli przyjrzymy się K-popowi, to tak naprawdę jest to połączenie wielu wpływów i stylów muzycznych.

To się dzieje z korzyścią dla kultury koreańskiej?

Zdecydowanie tak. Uważam, że to jest złoty okres dla Korei Południowej. Kultura popularna i cała koreańska fala znacząco zwiększają zainteresowanie tym krajem. Dzięki temu przemysły kreatywne w Korei dysponują dużymi środkami finansowymi, mogą tworzyć ciekawe i jakościowe treści.

Tradycyjna kultura może przetrwać jedynie wtedy, gdy znajduje dla siebie nowy kontekst, a Koreańczycy są w tym bardzo skuteczni. Podziwiam to, że na przykład swobodnie włączają tradycyjne instrumenty do zespołów jazzowych czy elementy strojów z epoki Joseon do mody współczesnej. To nie jest powierzchowne, tandetne, lecz świadome czerpanie z przeszłości do tworzenia czegoś nowego. Wielu młodych ludzi interesuje się tradycją ludową. Uczą się gry na dawnych instrumentach, śpiewu, znają tradycyjne stroje. Nie widzą w tradycji nic wstydliwego czy nieistotnego – przeciwnie, są z niej dumni. W tym leży wielka siła kultury koreańskiej.

Dlaczego Zachód jest tak zafascynowany popularną kulturą koreańską?

Niełatwo na to pytanie odpowiedzieć. Zachód zainteresował się kulturą koreańską dopiero na końcu – po tym, jak *hallyu* ogarnęło najpierw Japonię, potem Chiny, Azję Południowo-Wschodnią, Bliski Wschód, Afrykę, Amerykę Łacińską, a dopiero później, przez Stany Zjednoczone, dotarło do Europy. Jesteśmy więc na końcu długiego procesu, który trwał wiele lat. >

eprasa.pl 0db78577c1

Rozpoczęły go głównie młode kobiety, czasem nastolatki, które w koreańskich produkcjach i muzyce zobaczyły coś świeżego i innego. To było nowe, łamało stereotypy kultury zachodniej przede wszystkim dotyczące relacji romantycznych i męskości. Zachodni bohater to najczęściej mężczyzna w typie Supermana, umięśniony, duży, intensywny. Tymczasem koreański obiekt westchnień jest delikatny, zadbany, ma idealną cerę, umalowane brwi, a jednocześnie jest męski w zupełnie inny sposób. Ratuje kobietę, ale się wstydzi, jest nieśmiały, nie pocałuje jej, bo nie wypada, i to ona musi zrobić pierwszy krok. To zupełnie inny model męskości.

Podobnie widać różnicę w zachowaniu gwiazd K-popu w porównaniu do muzyków zachodnich. Gwiazdy koreańskie są skromne, otwarte na kontakt z fanami, cierpliwe, uprzejme, prowadzą uporządkowane życie, nie mają – albo udają, że nie mają – partnerów. Oczywiście część tego jest wykreowana przez agencje, jednak gwiazdy muszą zachowywać zdrowy tryb życia, dbają o formę, unikają nałogów. To odwrócenie wizerunku rockmana, który przeklina, przychodzi pijany do studia albo niechętnie udziela wywiadu.

Ta zupełnie inna estetyka i sposób bycia są obecne również w kontekście seksualności. Nasza, czyli ukształtowana na wzorcach angloamerykańskich, seksualność jest dosłowna, wręcz wulgarna. Tymczasem Koreańczycy są konserwatywni, dziewczyny noszą krótkie spódniczki, jednak nie ma w tym prowokacji. W czasie rozmów z fanami czy dziennikarzami piosenkarki, aktorki przepraszają za jakieś swoje niedociągnięcia i obiecują, że będą się bardziej starać na przyszłość. Może młode pokolenie na Zachodzie miało dość wulgarnych muzyków, którzy obnażają się na scenie, czy wokalistek, które trzęsą pośladkami przed kamerą. Korea dała coś innego i to zaskoczyło.

Skandynawia wypromowała się między innymi na kryminałach. *Hallyu* też ma dużo szerszy kontekst niż sama rozrywka. Na przykład wkład w PKB Korei Południowej związany z działalnością najsłynniejszej chyba grupy muzycznej BTS jest porównywalny z tym, ile wnoszą korporacje. Zastanawiam się, na ile koreańska fala jest wspierana przez państwo.

Chyba dopiero w ostatnich latach zaczynamy rozumieć, że przemysł kreatywny jest ważną częścią gospodarki. Trudno to policzyć, ale jeżeli spojrzymy na *hallyu* w perspektywie ekonomicznej, to są gigantyczne przychody z licencji, ze streamingu, z całego otoczenia zespołów K-popowych. To nie tylko koncerty, albumy, lecz także spotkania fanów, linie gadżetów. A to dopiero napędza kolejne gałęzie gospodarki, bo zainteresowanie kulturą koreańską przenosi się na turystykę, a turystyka przenosi się również na przemysł restauracyjny w Korei. I tak dalej, i tak dalej, i tak dalej... I nagle się okazuje, że *hallyu* jest istotnym czynnikiem rosnącej zamożności kraju. To jest, moim zdaniem, nie do przecenienia.

Można by dyskutować, na ile rządy koreańskie rzeczywiście pomagały twórcom, zespołom, agencjom, a na ile korzystały z ich sukcesu, jednak można powiedzieć, że bez wahania instytucjonalnie wspierały kulturę popularną. Od lat 90. XX wieku, kiedy to wszystko miało swój początek, zaczęły powstawać różne organizacje i programy publiczne, były organizowane zagraniczne *showcase'owe* koncerty popularnych grup czy wokalistów. To coś, co w Europie raczej jest traktowane podejrzliwie. Wyobraźmy sobie, że nasz rząd wydaje miliony złotych na koncert siedmiu komercyjnych polskich zespołów na jednym stadionie w Brazylii. Czulibyśmy się niekomfortowo, powiedzielibyśmy: „Ale jak to, pieniądze podatnika na coś takiego?", a dla Korei Południowej to jest normalne.

KOREA POŁUDNIOWA TO PIERWSZE PAŃSTWO AZJATYCKIE, KTÓRE TRAFIŁO DO KULTUROWEGO MAINSTREAMU GLOBALNEGO. *I już zbudowało sobie bardzo silną pozycję. Mam na myśli choćby seriale na Netflixie czy grupę BTS, która jest popularniejsza od Beatlesów*

Oczywiście to przede wszystkim sukces artystów, twórców, agencji, bo to oni wykreowali muzykę, teksty, jednak wygląda na to, że kolejni politycy na wysokich szczeblach dobrze rozumieli, jak bardzo cenna dla kraju jest kultura popularna, i szybko działali.

W Polsce pojawia się wiele tłumaczeń współczesnej literatury koreańskiej wspieranych przez coś w rodzaju tamtejszego Instytutu Książki. Oczywiście to nie jest skala porównywalna z K-pop, jednak pokazuje zaangażowanie instytucjonalne, o którym pan mówi.

Tak, podobnie jak nasz Instytut Książki, który wspiera tłumaczenie polskiej literatury za granicą, Koreańczycy mają swoje bardzo dobre programy. Przy okazji warto wspomnieć o noblistce z literatury z 2024 roku Han

eprasa.pl 0db78577c1



{iossi}

ŚWIADOME. SKUTECZNE. NATURALNE. POLSKIE.

Niezwykłe kosmetyki stworzone przez kobietę,
która pielęgnację zamieniła w sztukę.

Nawilżenie. Wygładzenie. Rozjaśnienie.

Zaprojektowane, by działać!
3% witaminy C. Ekstrakt z czarnego bzu. Wino.
Czarny Bez. Wygładzający krem pod oczy.

WWW.IOSSI.EU

eprasa.pl 0db78577c1



Kang, co pokazuje, że uznana i rozpoznawalna jest nie tylko kultura popularna, lecz także wielka literatura, opera, muzyka klasyczna – za przykład może posłużyć choćby Cho Seong-jin, zwycięzca konkursu chopinowskiego z 2015 roku. Dlatego myślę, że to jest złoty okres dla Korei Południowej.

Zastanawiam się, co będzie dalej z *hallyu*, bo w pewnym momencie była moda na Japonię, ale nigdy nie osiągnęła takiej skali jak na Koreę. Być może to także kwestia postępu technologicznego, bo dziś wszystkie newsy rozchodzą się szerzej i szybciej.

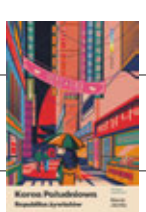
Moda na Japonię miała trochę inny charakter, bo rozwijała się w Europie już w XIX wieku i można powiedzieć, że pewien procent populacji niezmiennie interesuje się tym krajem, jednak to jest nisza. Są osoby, które kochają mangę, lubią J-pop, śledzą modę, ale poza kuchnią japońską, która jest w głównym nurcie – to jest pewna egzotyka. Natomiast Koreańczykom udało się dotrzeć do głównego nurtu odbiorców kultury w pewnym sektorze wiekowym, na przykład dla nastolatków K-pop to jest coś zupełnie naturalnego. Korea Południowa to pierwsze państwo azjatyckie, które trafiło do kulturowego mainstreamu globalnego. I już zbudowało sobie bardzo silną pozycję. Mam na myśli choćby seriale na Netflixie czy grupę BTS, która jest popularniejsza od Beatlesów i jakichkolwiek amerykańskich gwiazd współczesnych. Być może Taylor Swift jest w stanie z nimi konkurować, ale musielibyśmy dokładnie określić, co porównujemy. Może więc tak rozumiana moda na Koreę będzie trwała, nawet jeśli to zafascynowanie, które dziś obserwujemy, się zmniejszy.

I jest jeszcze jedno bardzo ciekawe zjawisko, mianowicie na przykład bijąca rekordy popularności animacja „K-popowe łowczynie demonów", owszem, została stworzona przez etnicznych Koreańczyków, ale jest jednak produkcją amerykańską, przeznaczoną na rynek lokalny. Zatem skoro Amerykanie biorą coś koreańskiego, bo są przekonani, że będzie się dobrze sprzedawać, to dowód na to, że kultura koreańska jest już w samym centrum zainteresowania.

Może Korea Południowa podąży drogą Włoch, z których Amerykanie zaczerpnęli na przykład pizzę i przetworzyli ją pod swój gust.

Tak, to może być dobry przykład. Kultura włoska, francuska, hiszpańska mają swoje stałe miejsce w pejzażu międzynarodowym, stabilnym symbolem jest też chociażby flaga Wielkiej Brytanii, Union Jack. Myślę więc, że gdy już opadnie ta wysoka fala, to Korea Południowa będzie jednym z państw, które kojarzą się z kilkoma pozytywnymi rzeczami i są postrzegane na świecie przez ich pryzmat.

Cała opowieść o tym, co się stało z Koreą Południową w ostatnich kilkudziesięciu latach – stosunkowo mały kraj, zamieszkany przez 52 miliony i żyjący w stałym zagrożeniu geopolitycznym, który jeszcze niedawno był bardzo biedny i zacofany, a dzisiaj jest potęgą technologiczną – jest absolutnie niesamowita. **ls**



POLECAMY: „KOREA POŁUDNIOWA. REPUBLIKA ŻYWIOŁÓW", MARCIN JACOBY, WYD. MUZA

ZDJĘCIA: DEAGREEZ/GETTY IMAGES, UNIWERSYTET SWPS, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1

zwierciadło

Jak kochać mądrze siebie i partnera? **Poznaj sekret udanych relacji**



Specjalna edycja bestsellerowego poradnika.
Katarzyna Miller, psycholożka i psychoterapeutka,
w rozmowie z redaktorką naczelną miesięcznika
„Zwierciadło” Joanną Olekszyk

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl** i w księgarniach

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 0db78577c1

TEKST ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Na subtelnym poziomie

Trendy beauty skórę traktują z szacunkiem. Kosmetyki nowej generacji otulają, koją, głęboko nawilżają, mikrozłuszczają – aktywując naturalne mechanizmy odnowy. Króluje podejście pro-aging, koncentrujące się na regeneracji i wzmocnieniu bariery ochronnej. Nie walczymy z wiekiem, tylko wspieramy kondycję skóry nieinwazyjnymi metodami



Holistyczne podejście do piękna

MARCIN AMBROZIAK
dr nauk medycznych, dermatolog z ponad 25-letnim doświadczeniem, współzałożyciel oraz dyrektor medyczny Kliniki Ambroziak. Jeden z założycieli Międzynarodowego Centrum Medycyny Anti-Aging

Główny trend w pielęgnacji skóry jest podyktowany rosnącą świadomością społeczeństwa. Stawiamy na dobre jakościowo, zdrowe i długie życie, czyli *longevity*. I nie jest to tendencja obecna tylko w kosmetologii, ale też w medycynie estetycznej i w ogóle w medycynie. Uważnie czytamy składy kosmetyków, bo staramy się dowiedzieć, jakie substancje aktywne są nam potrzebne.

Co konkretnie widać w trendach *skin care*? Komórki macierzyste, zgodnie z rozporządzeniami Unii Europejskiej, mają roślinne odpowiedniki, wśród których można znaleźć niejedną substancję skutecznie udającą, że jest czynnikiem wzrostowym charakterystycznym dla ludzkiego organizmu. Mowa tu na przykład o peptydach biomimetycznych czy egzozomach. Chcemy dokładnie wiedzieć, co znajduje się w produktach, które kładziemy sobie na twarz, więc krem do niedawna nazywany liftingującym czy klasyfikowany jako anti-aging jest teraz kremem z peptydami czy ceramidami. Poza nazewnictwem niewiele się zmieniło, ale nie dajemy już omamić się hasłem reklamowym niepopartym porządnym składem.

Powszechnym trendem stało się teraz mikrozłuszczanie, które nie jest modą, ale potrzebą. Nasz naskórek nie jest równomierny, ponieważ część obumarłej warstwy rogowej jeszcze się trzyma niższych jego warstw. Powoduje to nierówne odbicie światła od skóry i uniemożliwia modny efekt *glow*. Żeby go uzyskać, najprościej złuszczyć naskórek. Nie bez powodu peelingi są jedną z podstaw kosmetologii i medycyny estetycznej. W zależności od zastosowanej substancji i od jej stężenia uzyskujemy albo silne złuszczanie, albo codzienne wygładzanie, i na to drugie firmy kosmetyczne obecnie stawiają. Nasz lotion peelingujący, zawierający kwasy glikolowy i migdałowy, jest delikatny jak kaczuszka. Domowe mikrozłuszczanie ma na celu odsłonięcie głębszych warstw naskórka, by substancje aktywne – peptydy czy retinal – łatwiej przenikały do skóry właściwej i skutecznie działały.

Dla mnie najważniejszym trendem jest holistyczne podejście do piękna. Kliniki medycyny estetycznej oferują obecnie suplementację czy promocję zdrowego trybu życia, pomagając w kontroli masy ciała, aktywności fizycznej czy jakości snu. Wielodyscyplinarne podejście do pacjenta jest koniecznością, jesteśmy trochę lekarzami rodzinnymi od zdrowego, ładnego i dobrego życia. >

1. CLARENA, intensywnie nawilżający Hydro Dynamic Booster, ***133 zł/30 ml; e-clarena.eu*** **2. VEOLI BOTANICA,** Blue Ageless Essence – wypełniająco-ujędrniające serum z czystym peptydem miedziowym 0,5%, ***249 zł/30 ml; veolibotanica.pl*** **3. YOUR KAYA,** pielęgnujący balsam do demakijażu „butter to milk", ***49,99 zł/100 ml, yourkaya.pl*** **4. BASICLAB,** Esteticus – rewitalizujący przesuszoną cerę emu-żel z 4% ektoiną i aminokwasami, ***169,90 zł/30 ml; basiclab.shop/pl*** **5. DRUNK ELEPHANT,** ultranawilżające serum B-Hydra™ Intensive Hydration z ceramidem ananasowym, ***249 zł/50 ml; sephora.pl*** **6. KOSAS,** Soulgazer – tusz z pielęgnacyjnymi peptydami, ***125 zł/10,5 ml; sephora.pl*** **7. DR AMBROZIAK,** wygładzający peeling lotion z kwasami glikolowym i migdałowym, ***240 zł/175 ml; drambroziak.com*** **8. PIXI,** Clarity Tonic z kwasami glikolowym, mlekowym oraz salicylowym, ***115 zł/250 ml; sephora.pl*** **9. TATCHA,** krem nawilżający The Dewy Skin Clean z bogatymi w peptydy czerwonymi algami, ***365 zł/50 ml; sephora.pl*** **10. BANDI,** hydroaktywna maska-krem na noc z bankiem kolagenu z linii More Than Moist, ***69 zł/50 ml; bandi.pl*** **11. SENSUM MARE,** rewitalizująco-naprawczy krem z 9% kompleksem peptydów i aminokwasów z PDRN, ***239 zł/50 ml; sensummare.pl***

ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC

eprasa.pl 0db78577c1



eprasa.pl 0db78577c1



Ceramidy i spółka

ILONA KIRAGA
kosmetolożka, szkoleniowiec, wykładowczyni, ekspertka marki Bandi Cosmetics

Długotrwałe nawilżanie jest obecnie trendem – i dobrze, bo to przecież podstawa pielęgnacji. Wraz z rozwojem kosmetologii mamy coraz więcej skutecznych rozwiązań. Do tej pory w produktach nawilżających stosowaliśmy składniki wiążące cząsteczki wody w naskórku, czyli humektanty – kwas hialuronowy, ektoinę czy trehalozę. A teraz dodatkowo sięgamy po surowce syntetyzujące składniki Naturalnego Czynnika Nawilżającego, który występuje w skórze. Tym sposobem pobudzamy naturalne mechanizmy wiążące w niej cząsteczki wilgoci. Jest to na przykład stosowany w linii More Than Moist Bandi kompleks *hydrafence*, który pochodzi z amylopektyny ryżowej i algi wapiennej.

Drugim filarem długotrwałego nawilżania jest dobra kondycja bariery hydrolipidowej naskórka, która zmniejsza odparowywanie wody. Warto o nią dbać zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, kiedy na zewnątrz panują niskie temperatury, a w domach często mamy suche powietrze. Możemy to robić, dostarczając skórze ceramidów, które znajdują się w „cemencie międzykomórkowym" naszej skóry. Stosując produkty z modnymi ostatnio ceramidami, uszczelniamy tę barierę naskórkową. Dzięki temu do skóry nie wnikają choćby alergeny powodujące podrażnienia, nie ucieka też woda z głębszych warstw, co skutkuje przesuszeniem. Skóra z uszkodzoną barierą hydrolipidową staje się nadwrażliwa. Pierwszym krokiem w pielęgnacji jest wówczas jej odbudowa. Ceramidy sprawdzają się w kosmetykach dla cery suchej i wrażliwej.

W nowoczesnych produktach ceramidom towarzyszą różnego rodzaju składniki lipidowe, okluzyjne, na przykład olej makadamia czy skwalan, których zadaniem jest dodatkowe wzmacnianie płaszcza hydrolipidowego. W ten sposób działamy dwukierunkowo: z zewnątrz oraz wewnętrznie, aktywując składniki skóry. Wtedy ta ucieczka wilgoci z naszej skóry jest po prostu mniejsza. Hydroaktywny krem maska na noc More Than Moist na przykład może zapewnić aż do 120 godzin nawilżenia właśnie przez to, że wpływa na skórę na różnych poziomach.

Kosmetycznym trendem w nawilżających produktach są toniki o mlecznej, czasem trochę żelowej konsystencji. Ich formuła jest właśnie taka, ponieważ i one zawierają składniki lipidowe. Kiedyś głównym zadaniem toników było przywrócenie odpowiedniego pH, te nowoczesne wykazują dużo szersze właściwości. Dobrze współdziałają z innymi produktami z linii nawilżających – serami, kremami, maskami. Warto pamiętać o zasadzie, żeby nakładać je na wilgotną skórę, właśnie po zastosowaniu toniku, który przygotowuje ją do kolejnych etapów pielęgnacji. Należy tego jednak unikać w przypadku retinoidów czy kwasów, bo jeśli będą zbyt intensywnie działały, może to doprowadzić do podrażnień. Nic takiego nam jednak nie zagraża przy ceramidach.

Gdy przyjrzymy się trendom, wyraźnie widać, że odchodzimy od inwazyjnych metod na rzecz coraz bardziej inteligentnej pielęgnacji. Dzięki rozwojowi biotechnologii mamy dostęp do składników, które skutecznie, ale jednocześnie delikatnie poprawiają kondycję skóry. W laboratorium Bandi przeprowadziliśmy badania, które pokazały, że stosowanie peptydu miedziowego na dzień i retinoidów na noc po 28 dniach zagęściło skórę o 44 proc. A peptyd miedziowy, aktywując produkcję kolagenu, wręcz wykazuje właściwości kojące. Może być polecany przez cały rok i do każdego typu cery. Anti-aging może być dzisiaj naprawdę delikatny.



Naturalność, nie perfekcja

PETRA STRAND
założycielka marki Pixi i kreatorka produktów

Marka Pixi narodziła się 26 lat temu w londyńskim Soho, ja jednak dorastałam w Szwecji. Dlatego inspiruję się skandynawską pielęgnacją – wyrastającą z natury, bazującą na równowadze, prostocie i konsekwencji. Moja babcia powtarzała, że piękna skóra to efekt dobrych nawyków, dlatego nie stosowaliśmy skomplikowanych rytuałów, tylko skupialiśmy się na delikatnym oczyszczaniu, nawilżaniu i ochronie skóry przez cały rok. Dla mnie najważniejsze jest uczucie zdrowej, dobrze nawilżonej skóry, która promienieje energią. To właśnie esencja skandynawskiego podejścia do urody, która obecnie stała się globalnym trendem.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

Początek historii Pixi to nasz kultowy dzisiaj Glow Tonic, który od ćwierć wieku jest elementem mojej codziennej rutyny i wpisuje się w aktualny trend mikrozłuszczania naskórka. Delikatnie złuszcza dzięki kwasowi glikolowemu, koi skórę aloesem i dodaje energii dzięki żeń-szeniowi. Myślę, że trafia w sedno, bo po prostu działa, rozświetlając skórę.

W aktualnych trendach podoba mi się, że pielęgnacja skóry i makijaż wreszcie zaczęły się przenikać. Wierzyłam w to od samego początku istnienia Pixi, dlatego eksperymentowałam, łącząc olejki do pielęgnacji skóry z podkładem, aby uzyskać pożądany efekt nawilżenia i blasku. Dziś cieszy mnie, że coraz więcej osób sięga po kosmetyki, które nie tylko upiększają, lecz także pielęgnują skórę, na przykład ceramidami czy peptydami. Najbardziej przyciągają mnie produkty, które ułatwiają codzienną rutynę i sprawiają, że skóra wygląda zdrowo: podkłady nawilżające, odświeżające mgiełki czy bazy. Coraz więcej osób dostrzega, że zdrowa skóra to najlepsza baza dla makijażu. Trend na naturalny, świeży wygląd, skóra, która wygląda jak twoja, tylko w lepszej wersji – jest czymś, co zawsze będę wspierać. Nie szukam perfekcji – liczą się naturalność i witalność.

Najbardziej ekscytuje mnie to, że piękno znów staje się głęboko osobiste. Wyszliśmy poza pogoń za trendami – ludzie celebrują swoją indywidualność, własne rytuały, swój unikalny blask. Uwielbiam to. Przyszłość piękna to równowaga: połączenie mądrości natury z nauką, by tworzyć produkty, które są jednocześnie skuteczne i łagodne – dla skóry, dla ludzi i dla planety.



Wielozadaniowe peptydy

KATARZYNA LEONIAK
kosmetolożka, specjalistka komunikacji w branży beauty, ekspertka marki Veoli Botanica

W pielęgnacji skóry królują produkty, które działają wielotorowo – nie tylko wygładzają zmarszczki, lecz także poprawiają komfort skóry. Trend ten idzie w parze z rosnącym znaczeniem składników aktywnych, które są inteligentne i celowane: peptydów transportujących, antyoksydantów czy składników regenerujących skórę.

PETRA STRAND: PIĘKNO ZNÓW STAJE SIĘ GŁĘBOKO OSOBISTE.
Wyszliśmy poza pogoń za trendami – ludzie celebrują swoją indywidualność, własne rytuały, swój unikalny blask

Jednym z najgorętszych trendów w pielęgnacji anti-aging są obecnie peptydy, a zwłaszcza peptydy miedziowe, ponieważ łączą w sobie wysoką skuteczność z szerokim spektrum działania.

W Veoli Botanica postawiliśmy na czysty peptyd miedziowy w stężeniu 0,5 proc., zarówno w serum, jak i w masce. Produkty te zawierają również peptyd antygrawitacyjny i peptydy biomimetyczne, aby wspierać napięcie skóry i stymulację naturalnych procesów jej odbudowy.

Peptyd miedziowy to nasz świadomy wybór, jego działanie jest udowodnione naukowo. Działa przede wszystkim poprzez transport jonów miedzi w głąb skóry, gdzie aktywuje enzymy odpowiedzialne za syntezę kolagenu i elastyny. Dzięki temu poprawia strukturę i sprężystość naskórka, wygładza drobne linie, zmarszczki oraz wspiera regenerację skóry. Dodatkowo wspomaga funkcjonowanie bariery hydrolipidowej i łagodzi stany mikrozapalne, co sprawia, że jest odpowiedni dla cer wrażliwych, trądzikowych, a także dojrzałych, które potrzebują zarówno komfortu, jak i prewencji procesów starzenia.

Peptyd miedziowy świetnie współpracuje z innymi peptydami – zarówno sygnałowymi, jak i neuropeptydami. W połączeniu z sygnałowymi stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, a w synergii z neuropeptydami wspiera wygładzenie zmarszczek i poprawę napięcia skóry. Uwielbia też towarzystwo antyoksydantów i polifenoli, które wzmacniają jego regeneracyjne działanie i chronią skórę przed stresem oksydacyjnym. Dodatkowo składniki nawilżające i lipidowe, takie jak kwas hialuronowy, ceramidy czy trehaloza, wspierają barierę ochronną skóry i utrzymują efekt wygładzenia.

Warto jednak pamiętać, że peptyd miedziowy nie lubi być mieszany w jednej rutynie z retinoidami, kwasami AHA i BHA ani z czystą witaminą C w formie L-Ascorbic Acid. Zbyt kwaśne środowisko może osłabić jego działanie. Stosując te składniki oddzielnie – rano witaminę C, a wieczorem peptyd miedziowy – zachowujemy ich pełną moc, a skóra zyskuje maksymalne korzyści.

eprasa.pl 0db78577c1

Kosmetyczka na luty



Wypełniający krem z czterema rodzajami usieciowanego kwasu hialuronowego oraz kompleksem peptydów – wygładza, napina, intensywnie nawilża i przywraca skórze elastyczność. Wspiera nocną regenerację. Efekty widoczne już po pierwszej nocy!

RESIBO, krem *Night.01*, *199 zł/50 ml; resibo.pl*



Rozświetlający fluid wtapiający się w skórę, wzbogacony o niacynamid, który dodatkowo ją odżywia. Technologia mikrogranulek zapewnia wielowymiarowy blask. Dostępny w 5 odcieniach.

ARMANI, rozświetlacz w płynie, *Luminous Silk Acqua*, odcień dawn, *245 zł/12 ml; douglas.pl*



Silny koktajl antyoksydacyjny, którego sekretem jest liposomowy resweratrol, pozyskiwany z winogron. Serum chroni DNA komórek i włókna kolagenowe oraz opóźnia proces starzenia.

SESDERMA, serum *Resveraderm*, *221 zł/30 ml; sesderma.com*



Emulsja wzbogacona odnawiającym komórki kompleksem Miracle Broth™ przeznaczona dla cery tłustej. Delikatnie oczyszcza pory i reguluje wydzielanie sebum, wygładzając skórę i zmniejszając jej błyszczenie.

LA MER, *The Balansing Treatment Lotion*, *875 zł/150 ml; douglas.pl*



Olej z australijskiego drzewa herbacianego wchodzący w skład tego szamponu działa oczyszczająco oraz wzmacnia mieszki włosowe. Jednocześnie łagodzi dyskomfort swędzenia i koi podrażnienia.

BEAVER, szampon *Tea Tree*, *69,99 zł/350 ml; bebe.pl*



Propozycja zapachu od brytyjskiej marki na sezon zimowy – ciepłe nuty sandałowca i wanilii uzupełnia pikantny akord kardamonu i aksamitny moreli.

JO MALONE, *Sandalwood & Spiced Apricot Cologne*, *759 zł/100 ml; sephora.pl*



Holistyczne serum pielęgnujące z efektem podkładu natychmiast upiększa cerę – nadaje jej naturalnie satynowe wykończenie i wyrównuje koloryt. Dostępne w trzech adaptacyjnych odcieniach.

OIO LAB, serum koloryzujące *Holitint*, *249,90 zł/30 ml, pl.oiolab.co*



Luksusowy koncentrat olejków o działaniu silnie nabłyszczającym, nawilżającym i niwelującym puszenie. Zawiera ferment z oleju lnianego, bogatego w kwasy omega-3, -6 i -9, oraz oleje z nasion tsubaki i daikon.

AVEDA, olejek do włosów *Miraculous Oil, 255 zł/50 ml; sephora.pl*



Zestaw z limitowanej edycji odżywczo-nawilżających produktów do ust: maska *Jet Lag* oraz dwa balsamy – gorąca czekolada i opiekana pianka marshmallow.

SUMMER FRIDAYS, *The Holiday Trio*, *235 zł/15 ml, 15 ml, 28 ml; sephora.pl*



Pachnie chmurkową słodyczą – karmelem, kokosanką, cynamonem i wanilią. Ten aromat sprawia, że zimowe wieczory stają się jeszcze bardziej przytulne i beztroskie.

YOPE, odżywczy balsam do ciała *Zimowa słodycz, 24,99 zł/150 ml; yope.me*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 0db78577c1

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

nowościach wydawniczych i wydarzeniach kulturalnych • potrzebie redefiniowania męskości w interpretacji Macieja Żaka, reżysera „Zapisków śmiertelnika” • tylko pozornie irracjonalnym zachowaniu głównego bohatera filmu „Życie jest piękne” z komentarzem psychologa Pawła Droździaka • uważności w świecie dźwięków pisarki Alice Vincent



ZDJĘCIE: EZRA BAILEY/GETTY IMAGES

eprasa.pl 0db78577c1

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

KATARZYNĄ MILLER

JAK POKOCHAĆ SIEBIE I OTWORZYĆ SIĘ NA MIŁOŚĆ?

Miłość do siebie nie przychodzi sama – trzeba się jej nauczyć. Porozmawiamy o tym, jak przestać podważać własną wartość i dlaczego tak trudno nam uwierzyć, że zasługujemy na to, by być kochanym. Zastanowimy się, co naprawdę znaczy „dać się pokochać" i jak budować miłość, która nie rani, tylko wspiera i wzmacnia. Będzie też o granicach, o odwadze w mówieniu o potrzebach i o tym, jak nie zgubić siebie w pogoni za czyimś uczuciem.

12 LUTEGO 2026
GODZ. 18:00–20:30

WARSZAWA
KINO ATLANTIC, UL. CHMIELNA 33



Spotkanie inspirowane nowym wydaniem książki Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk „Daj się pokochać, dziewczyno"



Spotkanie poprowadzi współautorka książki **Joanna Olekszyk.**
Na miejscu będzie można zakupić książki Katarzyny Miller oraz poprosić o dedykację

PARTNERZY WYDARZENIA:

KUP BILET
Bilety do nabycia na **sklep.zwierciadlo.pl**

99 zł

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 0db78577c1





DOMÓWKA U SKŁODOWSKICH

Maria Skłodowska-Curie to najbardziej rozpoznawalna Polka na świecie (choć często jest przywoływana tylko pod nazwiskiem Curie i jako Francuzka). Popularność przyniosły jej odkrycie radu oraz pierwszy dla kobiety Nobel z chemii. To wielkie osiągnięcia, ale życie Marii toczyło się nie tylko w laboratorium. Pokazuje to wystawa pod przewrotnym tytułem „Kim jesteś, Mario?". Są na niej fotografie z różnych okresów, ocalałe z wojny pamiątki rodzinne, listy, hologram medalu noblowskiego. Warto ją odwiedzić tym bardziej, że Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie mieści się w domu, w którym naukowczyni przyszła na świat.

„KIM JESTEŚ, MARIO?", MUZEUM MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE W WARSZAWIE, **WYSTAWA POTRWA PRZEZ CAŁY 2026 ROK**







„MOC SŁÓW. O JĘZYKACH ŻYDOWSKICH", MUZEUM POLIN W WARSZAWIE, **WYSTAWA POTRWA DO 8 CZERWCA**

SACRUM I PROFANUM

Na hasło „język żydowski" jako pierwsze skojarzenie przychodzi nam w Polsce na myśl jidysz. Tymczasem są jeszcze między innymi ladino (na bazie hiszpańskiego) czy judeoarabski (na bazie arabskiego) – bo w zależności od regionu diaspora żydowska posługiwała się innym językiem. W muzeum Polin można teraz dowiedzieć się o nich więcej, a nawet posłuchać, jak brzmią! Inną warstwą wystawy jest opowieść o języku hebrajskim – przez wieki zarezerwowanym dla świętych ksiąg, który trzeba było przystosować do tworzącego się państwa. Ekspozycja wyróżnia się na tle innych wystaw czasowych w Polin mnogością obiektów oryginalnych.

ARCHITEKTURA W DZIAŁANIU

Poświęcona japońskiemu architektowi Shigeru Ban wystawa ma podtytuł „Architektura i działania społeczne", który trafnie opisuje nie tylko ekspozycję, lecz także samego jej bohatera, bo w jego działalności kontekst społeczny jest bardzo ważny. Poza wysokobudżetowymi projektami Ban ma bowiem na swoim koncie także między innymi realizacje zabudowy na terenach dotkniętych katastrofami. Przekaz społeczny z jednej, a makiety – a nawet wyliczenia techniczne – z drugiej strony sprawiają, że to ekspozycja interesująca dla różnych odbiorców.



„SHIGERU BAN. ARCHITEKTURA I DZIAŁANIA SPOŁECZNE",
MUZEUM SZTUKI I TECHNIKI JAPOŃSKIEJ MANGGHA W KRAKOWIE, **WYSTAWA POTRWA DO 3 MAJA**

ZDJĘCIA: ANNA NOWAK, M. JAŻWIECKI/MUZEUM POLIN, D. MATLOCH/MUZEUM POLIN, KAMIL A. KRAJEWSKI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1



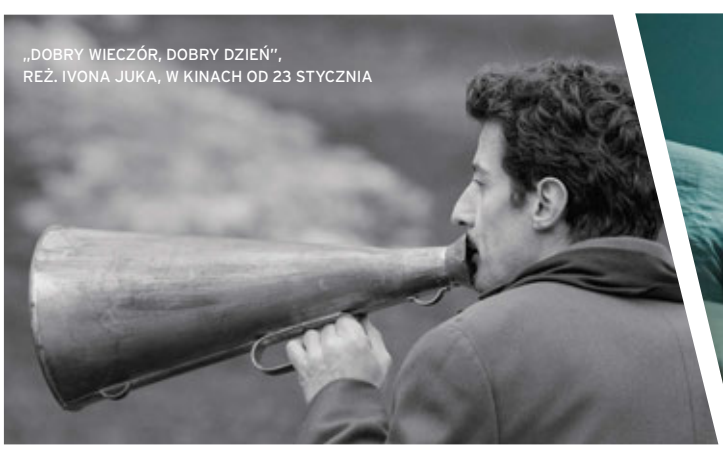
„TO, CO ZABIJASZ",
REŻ. ALIREZA KHATAMI,
W KINACH
OD 9 STYCZNIA



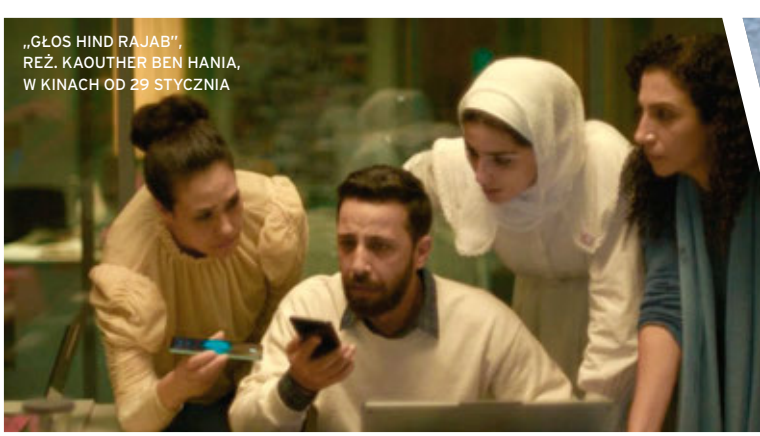
NA CO DO KINA? I DLACZEGO AKURAT NA TO?

Tak się jakoś stało (samo?), że żaden z tytułów, o których piszemy tym razem, nie jest lekki, łatwy i do końca przyjemny. Może zatem potraktujmy je jako kompas wartości na nowy rok. I na kolejne, kto wie? Na początek, trzymając się chronologii premier, **Pies 51,** czyli francuski film akcji/polityczny/kryminalny w gwiazdorskiej obsadzie. Oto Paryż za 20 lat, w imię bezpieczeństwa obywateli podzielony na kilka stref, pomiędzy którymi przechodzi się przez strzeżone bramki. Nad tym systemem czuwa superzaawansowana sztuczna inteligencja „Alfa". A jednak w tym stechnologizowanym świecie przynajmniej dwie rzeczy pozostają bez zmian: miłość i śmierć.

O kontrolowaniu obywateli opowiada również kolejny tytuł, **Dobry wieczór, dobry dzień** – ale tym razem mowa o przeszłości, czyli połowie XX wieku w Jugosławii. Wiemy, jak dramatycznie potoczy się w tym kraju historia przez kolejne dekady, jednak dla bohatera, który wcześniej żył swobodnie, a nawet mógł realizować się jako reżyser, świat nagle staje na głowie. Jego twórczość



„DOBRY WIECZÓR, DOBRY DZIEŃ",
REŻ. IVONA JUKA, W KINACH OD 23 STYCZNIA



„GŁOS HIND RAJAB",
REŻ. KAOUTHER BEN HANIA,
W KINACH OD 29 STYCZNIA

eprasa.pl 0db78577c1





„WPATRUJĄC SIĘ W SŁOŃCE", REŻ. MASCHA SCHILINSKI, W KINACH OD 30 STYCZNIA

robi się niepożądana, a nawet niebezpieczna dla reżimu, więc mężczyzna staje przed wyborami coraz większego kalibru.

Wybory moralne przytłaczają również bohatera filmu **La grazia.** To prezydent Włoch, który już za chwilę kończy kadencję, ale na jego podpis – lub odmowę podpisania – czekają ustawa o eutanazji i wniosek o ułaskawienie. Na przynajmniej wewnętrzne rozprawienie się z nimi czekają też jego własne sprawy, jakby zawieszone od lat – jakiś żal, jakiś gniew... Majestatyczny entourage trochę przytłacza, wpędza w melancholię, ale jak to u Paola Sorrentino jest też humor: prezydent rapuje, a papież ma czarną skórę i dredy.

Wraz z dramatem **To, co zabijasz** przenosimy się do Anatolii, dokąd, żeby poukładać sobie życie, wraca 30-letni bohater. Kiedy umiera jego matka, wszyscy zastanawiamy się, czy to była śmierć naturalna (zapalczywość ojca daje pole do domysłów), jednak ponad tę kryminalną zagadkę nagle wybija się inny wątek – rodzinnych sekretów i przekazów z ojca na syna. Tutaj miejsce na przywołanie dramatu **Wpatrując się w słońce,** gdzie również mieści się wiele przemilczanych historii o przeszłości rodu. To opowieść o czterech kobietach, które kolejno (w ciągu ponad 100 lat) mieszkały w jednym gospodarstwie na północy Niemiec. Widz słusznie domyśla się, że łączy je dużo więcej niż miejsce zamieszkania, a reżyserka odkrywa te zagadki krok po kroku. Film z rozmachem, intensywny w przekazie, a zarazem intymny, tak jakby bohaterki wstydziły się przed nami odsłonić.

I mocna puenta, czyli **Głos Hind Rajab.** Dziewczynka razem z wujostwem i kuzynami próbuje wydostać się samochodem z dzielnicy Tel al-Hawa w Strefie Gazy, jednak zostają zaatakowani. Mała Hind pozostaje w samochodzie całkiem sama, otoczona ciałami bliskich i odgłosami strzałów. Pracownicy organizacji humanitarnej Palestyńskiego Stowarzyszenia Czerwonego Półksiężyca przez kilka godzin rozmawiają z dziewczynką przez telefon, zanim w końcu – po godzinach negocjacji – wyruszy do niej karetka. Nadaremno. Oby ten głos dotarł jak najdalej. **s**



„PIES 51", REŻ. CÉDRIC JIMENEZ, JUŻ W KINACH



„LA GRAZIA", REŻ. PAOLO SORRENTINO, W KINACH OD 6 LUTEGO

ZDJĘCIA: ANDREA PIRRELLO, MATERIAŁY PRASOWE

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 0db78577c1







REŻYSER MACIEJ ŻAK NA PLANIE FILMU „ZAPISKI ŚMIERTELNIKA"

Reżyser, scenarzysta i producent „Zapisków śmiertelnika" **Maciej Żak** mówi, że to film dla kobiet, które chcą dowiedzieć się więcej o swoich mężach, partnerach, przyjaciołach. Zachęca, by obejrzeć go razem, bo może się stać początkiem ważnej rozmowy

ROZMAWIA MAGDA KUYDOWICZ

Człowiek pod ścianą

Na Warszawskim Festiwalu Filmowym „Zapiski śmiertelnika" spotkały się z bardzo emocjonalnym odbiorem. Widzowie interpretowali film na różne sposoby: jako historię o wolności, trudnych wyborach, relacji ojca i syna czy o pogodzeniu się z życiem mężczyzny około pięćdziesiątki – biznesmena, który marzył o czymś zupełnie innym, niż stworzył.

Po pokazach rzeczywiście odbyliśmy wiele ciekawych rozmów z publicznością. Pytania były różnorodne, bo film jest wielowarstwowy. Opowiada o mężczyźnie w średnim wieku, otoczonym przez silne wpływające na jego losy kobiety, który przechodzi głęboki egzystencjalny kryzys.

Podchodzili do mnie zarówno mężczyźni, jak i kobiety, mówili: „To jest historia o mnie". To było dla mnie ogromnie interesujące – oznaczało, że być może udało się uchwycić pewien rys pokoleniowy, wspólne doświadczenie ludzi w średnim wieku. Na przykład podczas pokazu w Katowicach usłyszałem od kilku

eprasa.pl 0db78577c1







„ZAPISKI ŚMIERTELNIKA", REŻ. MACIEJ ŻAK, W KINACH OD 30 STYCZNIA

przedsiębiorców: „U mnie też tak było – kiedy się starałem, nie wychodziło, a sukces przychodził, gdy działałem spontanicznie". Wielu z nich odnajdywało w moim bohaterze siebie – mężczyznę z ustabilizowanym życiem rodzinnym i zawodowym, który mimo to czuje pustkę i zagubienie. Okazało się, że los mojego bohatera stał się reprezentatywny dla współczesnych mężczyzn.

Kobiety w „Zapiskach śmiertelnika" są mocne, chłodne, zdecydowane – w kontraście do bohatera pełnego wahań i wątpliwości. Im trudniej mężczyznom, tym ciekawszy to temat dla filmu, prawda?

Zdecydowanie tak. W czasach, gdy rywalizacja płci jest tak widoczna w niemal wszystkich sferach życia, każdy głos w sprawie redefinicji i zrozumienia męskości jest ważny. Kobiety są dziś często silniejsze psychicznie, lepiej radzą sobie z emocjami, potrafią szybciej się pozbierać.

Żona głównego bohatera jest tego przykładem – rozstanie traktuje jak kolejny punkt w życiowym planie, bez emocji i sentymentów.

Zauważyłem, że mężczyźni często przeżywają rozwód głębiej, choć na zewnątrz tego nie okazują. Nawet jeśli odchodzą pierwsi, z czasem dopada ich tęsknota za spokojem, poczuciem bezpieczeństwa, za czymś, co utracili. Mężczyźni mają mniej mechanizmów obronnych, rzadko się komuś zwierzają. Kobiety potrafią rozmawiać o emocjach, szukają wsparcia, także u specjalistów. Dlatego szybciej wychodzą z życiowych kryzysów. Depresja u mężczyzn często przebiega inaczej – zamiast smutku często pojawia się agresja, ucieczka w alkohol lub używki. A statystyki są bezlitosne: na 13–15 prób samobójczych dziennie aż 11 dotyczy mężczyzn. To pokazuje, że nie są tak silni, jak chcieliby wierzyć, jak sami siebie postrzegają.

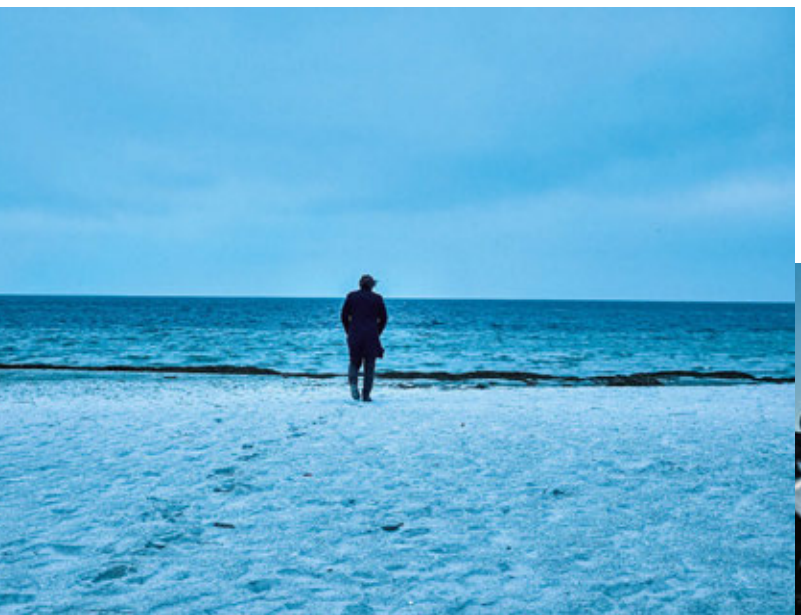
Według standardów społecznych pana bohater osiągnął życiowy sukces, ale nie jest szczęśliwy. Dlaczego?

Bo jest nadwrażliwy i nieprzystosowany. Ma dom, rodzinę, pieniądze – ale egzystencjalnie doszedł do ściany. Nie widzi sensu, by nadal żyć tak samo. Chciałem spojrzeć na świat jego oczami – z dystansu, z refleksją nad paradoksem życia, że wcześniej czy później umrzemy. „Po co myślę o początku, kiedy to jest koniec" – mówi bohater, pisząc ostatni list do żony.

Życie jest krótkie i pełne bólu, ale też niepozbawione humoru. Na pewne sprawy, nawet te najpoważniejsze, można spojrzeć z ironią, dostrzegając absurd. Taka >

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 0db78577c1



ŻYCIE JEST KRÓTKIE I PEŁNE BÓLU, ALE NA PEWNE SPRAWY, *nawet te najpoważniejsze, można spojrzeć z ironią, dostrzegając absurd*



nieoczywista perspektywa wpłynęła na tę opowieść. Dlatego nazwałem film „poważną komedią" – bo można, jeżeli ktoś potrafi, śmiać się nawet z własnego pogrzebu. Zastosowana przeze mnie poetyka snu, pewna nierzeczywistość, pozwala pokazać, że w tym świecie wszystko jest możliwe, a śmierć niekoniecznie musi mieć ostatnie słowo.

Dzięki tym zabiegom formalnym w finale zostawia pan bohatera z nadzieją. Udało się panu zebrać świetnych aktorów, którzy odnaleźli się w tym świecie na pograniczu snu i rzeczywistości.

Udało się, bo wszyscy naprawdę uwierzyli w ten scenariusz. Od początku założyłem sobie, że zrobię ten film tylko z ludźmi, którzy będą chcieli opowiedzieć tę historię razem ze mną.

Od zawsze interesowały mnie trudne tematy. Dla sztuki tragedia jest najwdzięczniejszym materiałem, ale jeśli opowiada się ją wprost, łatwo wpaść w banał. Dlatego szukam własnego sposobu – czasem przez humor, czasem przez realizm magiczny. Najtrudniej nadać ciężkim tematom lekką formę – a to właśnie najbardziej mnie w kinie fascynuje.

Pamiętam pański „Konwój", w którym sensacyjna fabuła z pościgami i strzelaniną nagle przeradza się w egzystencjalną opowieść o relacjach między ludźmi.

Tak, w „Konwoju" akcja była tylko maską, pod którą kryły się dramaty i rodzinne historie. Lubię, gdy sensacyjna warstwa służy głębszej opowieści.

Wnikliwie przygląda się pan mężczyznom – a to dziś wyjątkowo potrzebne. Zachęcam, by pozostał pan przy tym temacie, bo świetnie pan go czuje.

Rzeczywiście sporo o tym piszę. Od dawna jestem namawiany, by wydać swoje opowiadania – wszystkie w duchu realizmu magicznego, który jest dla mnie naturalnym językiem. Pamiętam tekst, który napisałem, gdy zdawałem do szkoły filmowej – o cmentarzu komunalnym, na którym duchy nie wiedzą, jak trafić do nieba, bo ziemia nie była poświęcona. Wtedy egzaminator zapytał mnie, jak odróżnić duchy od ludzi. Moja odpowiedź nie była satysfakcjonująca. Może dlatego w „Zapiskach śmiertelnika" ten motyw powrócił – tym razem już wiedziałem, jak to pokazać. Stworzyłem własny język: ekstremalnie szeroki obiektyw, specyficzne kadrowanie, a także sposób gry aktorów. Na przykład Magdzie Popławskiej, grającej żonę bohatera, przeczytałem osobne opowiadanie o jej postaci, żeby mogła zrozumieć, dlaczego jest taka chłodna, zdystansowana. Prosiłem, by grała, jakby patrzyła na wszystko z boku, jakby była nieobecna.

ZDJĘCIA: DOMINIK PIJAŃSKI, JAKUB STOLECKI, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

Jeżeli widz zaakceptuje konwencję w „Zapiskach śmiertelnika” i przyjmie ją z otwartą głową, to rozmowa bohatera z duchem ojca (Marian Dziędziel), recepcjonistka medium (Agata Turkot) czy niejednoznaczna pani prokurator (Magdalena Boczarska) stają się naturalną częścią świata przedstawionego.

Ale tej konwencji widz musi się nauczyć...

Tak, film jest celowo skonstruowany jak rebus. Widz stopniowo zaczyna rozumieć, o co chodzi, i wchodzi w ten świat. Ta pętla – powracające motywy, sposób opowiadania – łączy moje filmy.

I jeszcze jedno – zrobiłem ten film o mężczyznach przede wszystkim dla kobiet. Jeżeli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej o swoich partnerach, mężach i przyjaciołach, zabierzcie ich do kina. Myślę, że dzięki temu „Zapiski śmiertelnika” staną się początkiem ważnej rozmowy o nas wszystkich.

Jest pan reżyserem, scenarzystą i producentem filmu. To była potrzeba czasów czy chciał pan zapanować nad całością tak skomplikowanego przedsięwzięcia, jakim jest powstanie filmu fabularnego?

To rzeczywiście złożony proces – w Polsce dodatkowo obciążony kwestiami ekonomicznymi. Scenariusz, oparty na moim opowiadaniu, oraz reżyseria były dla mnie naturalnymi wyborami. Produkcja natomiast była wymuszona okolicznościami – nie przepadam za tą częścią pracy, ale była konieczna, żeby film powstał w kształcie, na jakim mi zależało. Negatywnym skutkiem tej decyzji było ogromne obciążenie obowiązkami – to nie kończy się wraz z premierą. Kiedy film trafia do dystrybucji, reżyser zwykle może już odetchnąć, a producent – przeciwnie, ma dopiero przed sobą długą i wyboistą drogę. Aktualnie przygotowujemy „Zapiski śmiertelnika” do szerokiej dystrybucji. Film był już pokazywany na kilku specjalnych, przedpremierowych seansach, a moim celem jest, by 30 stycznia 2026 roku trafił do kin w całej Polsce i żeby zobaczyło go jak najwięcej widzów. **s**

reklama



Więcej niż gra

Co można zrobić w sytuacji beznadziejnej, a nieuchronnej, gdy wydaje się, że świat wokół oszalał? O tylko pozornie absurdalnej strategii, jaką przyjmuje w obliczu swojego tragicznego położenia bohater nagrodzonego trzema Oscarami filmu „Życie jest piękne" – z psychologiem **Pawłem Droździakiem** rozmawia **Martyna Harland**



PAWEŁ DROŹDZIAK
psycholog, pracuje z dorosłymi mającymi trudności w kontroli zachowań impulsywnych i będącymi w kryzysie życiowym. Współautor publikacji „Blisko, nie za blisko" i autor książki „Zdrada. (Nie)wierna towarzyszka związków"

Załóżmy, że jesteśmy w sytuacji bez wyjścia. Czy chodzi wtedy o to, żeby pozostać w kontakcie z rzeczywistością? A może jednak lepiej być jak Guido, główny bohater filmu „Życie jest piękne", który żyje w swoim świecie i udaje, by pomóc przetrwać synowi okrutny czas wojny?

Myślę, że cały ten film jest zrobiony w konwencji „jak gdyby" – tak jakby miał chronić nas przed rzeczywistością wojny, w jakiej za chwilę zobaczymy bohaterów. Humor w tej komedii jest trochę nie nasz, archaiczny, jak z przedwojennych filmów, a sytuacje od początku nierealistyczne, nieco bajkowe.

Gdy wojna już trwa i główny bohater razem z synem trafiają do obozu koncentracyjnego, ta konwencja „jak gdyby" jeszcze mocniej podkreśla tragizm sytuacji. Im bardziej wszystko nierzeczywiste, tym bardziej realne. Obrazy obozu w filmie są właśnie dlatego tak straszne, że nie wyglądają jak prawdziwe. My dziś już wiemy, jak to mogło naprawdę wyglądać, więc oglądając to, dostrzegamy znacznie więcej niż bohaterowie, i to paradoksalnie potęguje siłę przekazu.

Jeszcze zanim rozpoczęła się wojna, już widzimy, że Guido żyje w świecie swojej wyobraźni, a może nawet w permanentnym stanie manii.

Nie do końca. Guido dobrze wie, co się wokół niego dzieje, tylko zachowuje się tak, jakby tego nie wiedział. Jego błazeńskie zachowanie sprowadza do absurdu sytuacje, które są nie do przyjęcia, ale jest wobec nich bezsilny. Co oznacza, że w gruncie rzeczy jest w lepszym kontakcie z rzeczywistością niż inni. Jest Żydem i widzi, co się w jego świecie szykuje, do czego to wszystko nieuchronnie zmierza, więc maska błazna to jedyny sposób, w jaki może się odnieść do tej sytuacji.

Jego postać kojarzy mi się z bohaterami „Skrzypka na dachu" czy „Dobrego wojaka Szwejka", gdzie też mamy postawę polegającą na robieniu z siebie wariata, bo wszyscy inni dookoła zwariowali. Główny bohater, pozornie wariując, odmawia współpracy w szaleństwie o wiele głębszym.

A co to znaczy odmawiać współpracy i dlaczego to jest niezła strategia w tej sytuacji?

Główny bohater jest i tak w pozycji bez wyjścia. Wszyscy dookoła zatracili ludzkie cechy. Mają okrutne zamiary, ale nie w formie ekscesu, tylko systemowo. Zbudowali sposób myślenia, który stawia dobro i zło zupełnie do góry nogami. Drugi człowiek staje się wobec nas jakby robotem. Nic mu nie wyjaśnimy.

Zygmunt Freud był Żydem. W 1938 roku zaczęły się prześladowania wobec niego i jego rodziny. Zabrano mu majątek, córka została aresztowana, on był nękany na różne sposoby. Na tym etapie można jeszcze było wydostać się z Austrii, ale od znanych Żydów wymagano, by podpisali oświadczenia, że nie spotykały ich żadne represje i nie będą składać skarg. Freud je podpisał, a na końcu dopisał zdanie: „Mogę z pełnym przekonaniem polecić usługi Gestapo każdemu". To najrozsądniejsza rzecz, jaką można napisać w takiej sytuacji.

W filmie widzimy, jak Guido, który był wcześniej kelnerem, zaprzyjaźnił się z klientem z restauracji. Wymieniali się wtedy różnymi intelektualnymi zagadkami. Ten mężczyzna okazuje się funkcjonariuszem reżimu i później spotykają się w obozie, a wtedy główny bohater liczy na to, że tamten mu

eprasa.pl 0db78577c1



„ŻYCIE JEST PIĘKNE", REŻ. ROBERTO BENIGNI

pomoże... Jednak nie, tamten człowiek w dalszym ciągu chce bawić się w zagadki. Nie ma tam żadnej komunikacji.

No i co wtedy zrobić, gdy drugi człowiek nie widzi w nas człowieka?

Jedną z tragicznie niespełnionych obietnic psychologii jest to, że da nam odpowiedź na każdą tragedię i sytuację. Otóż nie, czasami są takie sytuacje, które rzeczywiście są tragiczne, i nie ma dobrej odpowiedzi na to, jak je przetrwać. Tak samo jak nie zawsze można się z kimś porozumieć, gdy użyje się odpowiednich technik. Są w życiu rzeczy obiektywnie złe niezależnie od tego, jak o tym myślimy. Jeśli urwie ci dwie nogi, to nie możesz zredukować bólu istnienia do zera, zmieniając sposób myślenia. Bo cierpienie istnieje i jest częścią naszego życia.

A jednak można cierpieć mniej lub bardziej, na przykład neurotycznie utknąć w trudnych emocjach.

Odpowiem tak: główny bohater w obozie oszukuje swoje dziecko, wmawiając mu, że to, co się dzieje dookoła, to tylko taka gra. Zabawa. Tworzy mu alternatywną rzeczywistość, dzięki której dziecko przechodzi przez obóz psychologicznie nietknięte. Guido bierze to wszystko, co trudne, całkowicie na siebie, ukrywa swoje cierpienie i chroni dziecko, które na koniec myśli, że wygrało jakąś grę. Ale to reżyser gra z nami. Udajemy, że wierzymy w taką bajkę. Bo to jest bajka.

Myślę, że na głębszym poziomie akcji filmu dzieciak wie więcej, niż przyznaje. I ten ojciec też wie więcej, niż przyznaje, bo w głębi duszy wie, że dziecko wie. Oni grają w grę, dzięki której nie muszą wypowiadać do końca strasznej prawdy o tym, co się dzieje.

Slavoj Žižek mówił o czymś, co się nazywa podmiotem zakładanej wiary. Przykładowo kiedy rodzice udają, że istnieje Święty Mikołaj, bo uważają, że dziecko potrzebuje wiary w Mikołaja. A dziecko podejmuje tę grę, ponieważ rodzice tego oczekują, więc zachowuje się tak, jakby wierzyło. Czyli mamy do czynienia z sytuacją, że jedna i druga strona gra, bo zakłada, że ta druga tego potrzebuje.

A kiedy warto grać w tę grę? W sytuacji bez wyjścia jest to jakaś strategia przetrwania.

Każde społeczeństwo jest zbudowane na takiej zasadzie, że trochę udaje pewne rzeczy. Wszyscy wiemy, że umrzemy, ale zachowujemy się tak, jakbyśmy mieli żyć >

eprasa.pl 0db78577c1





wiecznie. Albo stary człowiek wie już, że mu niewiele życia pozostało, ale wszyscy go zapewniają, że wcale nie, chociaż znają prawdę. „Oj, babciu, babcia to nas wszystkich przeżyje...". Babcia się śmieje. Ona doskonale wie, że oni wiedzą, że ona wie, a jednak ona się uśmiecha i oni też. Robimy to dla siebie nawzajem po to, żeby nie trzeba było wypowiadać trudnych rzeczy do końca, kiedy to taki typ rzeczy, na które i tak się nic nie poradzi. To nie obrona przed samą wiedzą, tylko przed koniecznością jej wyrażenia, żeby nie poczuć się kompletnie bezradnym.

Jakie to rzeczy?

Można powiedzieć, że istnieją dwa rodzaje tragicznych sytuacji. Pierwsza grupa to realne problemy o charakterze materialnym, na przykład kiedy spali nam się dom albo stracimy nogę. Drugi rodzaj to ten typ sytuacji, które dotyczą innych ludzi i naszych relacji z nimi, jak u wspomnianego już Szwejka – cały kraj prze w kierunku bezsensownej wojny i Szwejk to widzi, ale nie może tego nikomu wytłumaczyć. Albo kiedy tak jak Guido w filmie, jesteś Żydem w faszystowskim kraju i wszyscy dookoła zachowują się i myślą, jakby ich coś opętało. To sytuacja, kiedy masz wrażenie, że jesteś otoczony przez kompletnych szaleńców i nie ma żadnej komunikacji.

Szwejk zaczyna wtedy udawać idiotę, bo świat wokół niego zwariował i rozsądny człowiek może być tu już tylko idiotą. Podobnie Guido błaznuje, udaje czarodzieja, zachowuje się tak, że nie sposób traktować go poważnie, bo wszyscy wokół niego przekroczyli granicę, poza którą „bycie poważnym" nie jest już poważne. Jesteś w obozie koncentracyjnym, udaje ci się spotkać z człowiekiem, na którego pomoc liczysz, a on po prostu pyta cię o zagadki,

ZDJĘCIA: BE&W, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

SĄ W ŻYCIU RZECZY OBIEKTYWNIE ZŁE. NIE MA DOBREJ ODPOWIEDZI NA TO, JAK TAKIE SYTUACJE PRZETRWAĆ. ***Nie można zredukować bólu istnienia do zera, zmieniając sposób myślenia. Bo cierpienie jest częścią naszego życia***

jak wtedy, kiedy byłeś na wolności, bo w pełni akceptuje, że jesteś w tym obozie. No nie ma tu już nic do wyboru oprócz udawania, że to się nie dzieje. Bo niby co możesz zrobić? Asertywnie mu zakomunikować, że jesteś rozczarowany? To dopiero byłoby naprawdę groteskowe.

A wracając do podstawowego pytania, to trudno powiedzieć, jak radzić sobie w sytuacjach, kiedy właściwie poradzić sobie nie można. Guido znajduje sens w tym, że gra w grę, bo udaje po to, żeby uratować swojego syna. Czyli coś nadaje jego życiu sens. Coś, co jest ważniejsze niż to życie.

Ta gra to nie jest irracjonalizm?

To głęboki realizm – jeśli naprawdę wszystko się rozpada, robisz jedyne, co jeszcze możesz. Nadal trzymasz klasę. „Titanic" tonął, ale orkiestra grała dalej. Potocznie podaje się ten fakt jako synonim głupoty. Zupełnie niestosownego działania. Przecież powinni się ratować, zamiast grać! Ale problem w tym, że wtedy było już jasne, że nie da się uratować. Grali nie dlatego, że padli ofiarą dezinformacji czy chaosu. To była świadoma strategia trzymania klasy do końca, kiedy dokładnie wiesz, że nieodwołalnie umierasz. Ludzie na „Titanicu" mówili: *Be British!*, a nie: „Ratuj sie, kto może". Bo nawet w obliczu nieuchronnego musi być coś, co nie ulega rozpadowi.

Mówimy teraz o poczuciu godności?

Mówimy o tym, że bohater filmu „Życie jest piękne" jest w sobie. I właśnie o to chodzi, bo w momencie kiedy tracisz wszystko, możesz jeszcze trzymać się mocno kawałka siebie. Gdy wszystko się wali dookoła, to jest jeszcze jakieś obserwujące ja, które jest mną i jest niezależne od wszystkich, i którego nie mogę stracić. Gdy wszystko ma się nieuchronnie rozwalić, pierwszą rzeczą, jaką musimy przyjąć do wiadomości, jest fakt, że już to straciliśmy, i zadać sobie pytanie: co we mnie wciąż żyje? Żyje to ja, które jest tym obserwującym kawałkiem, mocno niedefiniowalnym.

Ważne, by nie rozciągać tej perspektywy w czasie, bo jeśli trafię do więzienia czy obozu albo znajdę się w sytuacji bez wyjścia na 20 lat, to nie mogę myśleć w tak długiej perspektywie. Trzeba się skupić na tu i teraz, na każdym kolejnym dniu czy godzinie.

Jeśli masz wpływ na to, co się zdarzy, planowanie ma sens. Ale jeśli żadnego wpływu już nie masz, lepiej skupić się na najbliższej chwili, zamiast myślami kręcić się w kółko i tworzyć scenariusze, które i tak się nie sprawdzą.

W sytuacji bez wyjścia ważne jest, by uniezależnić się od ludzi i okoliczności, trzymać się własnych kategorii myślowych, nie wchodzić w czyjąś grę?

Trzeba się uniezależnić od wszelkich ludzkich kategorii. PTSD występuje wtedy, kiedy rozpada się tkanka symboliczna. Na przykład w sytuacji, gdy przyjaźniłeś się z człowiekiem, bo wymienialiście się zagadkami, a potem on wie, że ty jesteś w obozie, a dalej chce się tylko bawić w zagadki. Jest to sytuacja niepojęta i niemożliwa do ogarnięcia myślami. To nie mieści się w głowie i dlatego głowę uszkadza. Nie samo fizyczne uszkodzenie jest problemem, tylko właśnie ludzkie zło, które jest niepojęte.

Tragiczne sytuacje, które nas spotykają w życiu, mają najczęściej wymiar społeczny. Największy problem jest wtedy, kiedy czujesz, że wypadłeś z pewnej tkanki znaczeniowej. Musisz wtedy powiedzieć: ta tkanka to pewnego rodzaju iluzja. Istnieje jeszcze znaczenie, które nie zostało naruszone, i to ja sam je nadam. Sam sobie ustalam swoje znaczenia, ustalam reguły tej gry. Tragedia to inaczej rozpad systemu znaczeń. Chodzi o to, że musi być zachowany jakiś system tego, co dobre, co złe, co ma znaczenie, a co nie ma, żeby psychika się nie rozpadła. Czasem ludzie w takim momencie odwołują się do religii. A my patrzymy na to i myślimy: pewnie się przestraszył, że umrze, i teraz chce iść do nieba. Ale nie o to chodzi. Raczej o to, że w momencie, kiedy nic innego nie nadaje już znaczenia, to musi być jakiś kawałek narracji, który jednak gwarantuje, że rzeczywistość jest w jakiś sposób sensowna.

Co jeszcze może być tym znaczeniem dla nas?

To musi być coś, co jest dla mnie naprawdę prawdziwe, jak *Be British!* dla tonących na „Titanicu". Dla głównego bohatera filmu „Życie jest piękne" to była miłość do syna i to, że nie podzielił się do końca z nikim tym, co wiedział i co przeżywał. Guido nie sparentyfikował syna, czyli nie powiedział: „Synku, zobacz, jak mamy ciężko". Bo jeżeli sytuacja nie jest normalna, to musisz zacząć myśleć: ale ja pozostanę normalny. Ważne, żebyś pozostał człowiekiem. Można powiedzieć, że tu chodzi o silne ja. Silne ego. Ale nie w sensie wyolbrzymionego ego („Patrzcie na mnie"), tylko w sensie: „Wiem, kim jestem, i to utrzymam". Utrzymam swoje zasady. Swoją tożsamość. Godność. S

eprasa.pl 0db78577c1



O ODWADZE ZWOLNIENIA, ZANIM ŻYCIE ZROBI TO ZA NAS

CZASEM DOPIERO ŻYCIOWA BURZA POPYCHA NAS W STRONĘ MIEJSC, O KTÓRYCH JUŻ DAWNO ZAPOMNIELIŚMY – ALBO PRÓBOWALIŚMY ZAPOMNIEĆ. BOHATERKA NAJNOWSZEJ POWIEŚCI „PRZEZ MILION BURZ" AGATY CZYKIERDY-GRABOWSKIEJ WRACA NA WIEŚ NIE Z TĘSKNOTY, LECZ Z KONIECZNOŚCI. TEN PRZYMUSOWY WYJAZD STAJE SIĘ DLA NIEJ NIEOCZEKIWANĄ DRUGĄ SZANSĄ: NA ODDECH, KONFRONTACJĘ Z LĘKAMI, ZOBACZENIE SIEBIE WYRAŹNIEJ. KATARZYNA KAMIŃSKA ROZMAWIA Z AUTORKĄ O ROMANTYZOWANEJ WIZJI „RZUCENIA WSZYSTKIEGO" I SILE DAWNYCH MIŁOŚCI. NO I O BURZACH, KTÓRE PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ DOPADAJĄ KAŻDEGO Z NAS.

Wyjazd na wieś po dramatycznych wydarzeniach w korporacji to w książce moment przełomowy. Czy dla bohaterki rzucenie wszystkiego i „ucieczka w Bieszczady" były łatwe? Jak ty oceniasz takie decyzje w życiu – są realne czy bardziej literackie?

Myślę, że bardziej w kategoriach literackich. Prawdą jest powiedzenie, że wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma. Często romantyzujemy pomysły o rzuceniu wszystkiego i wyjeździe, ale niejednokrotnie zostaje to tylko w sferze marzeń i chyba dlatego takie wyobrażenie życia jest dla nas słodsze. Martyna, moja bohaterka, wcale nie marzy o powrocie na wieś – ona zostaje do tego zmuszona. Nie planuje też osiedlenia się tam, ale krótki pobyt w miejscu, które przywoływało same dobre wspomnienia, sprawia, że zaczyna przewartościowywać swoje życie.

Powrót do domu dziadków i kontakt z przeszłością stają się dla Martyny też powrotem do siebie. Czy rzeczywiście, jak piszesz, czasem potrzebujemy zmienić otoczenie, żeby oswoić lęki i odnaleźć własne tempo życia? „Moje życie w ostatnich latach przypominało jakiś cholerny kołowrotek, w którym nie było miejsca na tęsknotę, żałobę ani żadne z uczuć, które trzeba po prostu przejść" (cyt. z książki).

Zmiana otoczenia niektórym ludziom jest wręcz niezbędna do zdrowego emocjonalnie życia. Zbyt szybkie tempo wycieńcza i przekonujemy się o tym dopiero w momencie, gdy zaszwankuje nam organizm. Gdyby nie okoliczności, być może moja bohaterka również nie zdecydowałaby się na zmianę swojej rzeczywistości, chociaż ta była dla niej niezdrowa. Znała ją jednak i czuła się w niej w miarę bezpiecznie, a w takich sytuacjach nie lubimy niczego zmieniać.

Na wsi odżywa także jej dawna miłość. Co właściwie fascynuje nas w takich historiach?

Motyw starej miłości jest tak popularny i pożądany przez czytelniczki, że nawet dostał oddzielną nazwę: motyw drugiej szansy

eprasa.pl 0db78577c1

(*second chance romance*). Chyba każdy z nas chociaż raz fantazjował o swoich dawnych miłościach, czy to tych ze szkoły podstawowej, czy już trochę poważniejszych, i jednocześnie zastanawiał się, co by było, gdyby… Książki, w których odradzają się uczucia z przeszłości, dają pewien rodzaj zadośćuczynienia naszemu „co by było, gdyby…". Bardzo często czytam w recenzjach moich książek (zazwyczaj tych o młodszych bohaterach), że dzięki tym historiom czytelniczki wracają wspomnieniami do swoich młodzieńczych lat i przez chwilę znowu czują się tak, jak kiedyś. To chyba najlepszy komplement dla autorki.

W powieści „Przez milion burz" bohaterka doświadcza różnych nieoczekiwanych zdarzeń – od ataku nietoperza po tajemnicze srebrne sztućce. Jak łączyłaś codzienność z elementami zaskoczenia?

Atak nietoperza to akurat autentyczna historia, która przydarzyła się mojej siostrze. To zdarzenie było o wiele bardziej dramatyczne, bo nietoperz pojawił się w nocy, gdy wszyscy spali… I właśnie ta sytuacja dała początek pomysłowi na taki lekki wakacyjny romans. Bardzo często czerpię pomysły z realnego życia i właśnie one stają się zaczątkiem nowej książki.

Piszesz zarówno z perspektywy kobiecej, jak i męskiej w pierwszej osobie. Jak udaje się nie zagalopować emocjonalnie w takiej formie?

To już jest chyba wprawa. Lubię pisać w trzeciej osobie, ale czytelnicy wolą narrację pierwszoosobową, więc już się na nią poniekąd przestawiłam. A zmiana perspektyw jest jak zakładanie na siebie przebrania i wchodzenie w inną rolę. To ważne, żeby dać tym bohaterom inne myśli, inne poglądy i cechy osobowości i konsekwentnie się ich trzymać.

Tytuł książki sugeruje, że bohaterowie przechodzą przez liczne burze – zarówno te zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Milion burz to metafora naszego życia, a może też ostrzeżenie, zanim rzucimy wszystko i wyjedziemy w nieznane?

To taka metafora życiowych zawirowań i odpowiedź na pytanie, przez jak wiele burz musimy przejść, żeby było już dobrze, i czy dla ważnych osób jesteśmy w stanie przez nie wszystkie przebrnąć, czy może będziemy woleli się skryć w ciepłym i wygodnym miejscu i tylko patrzeć, jak bliscy sobie z nimi radzą.

„Jak bardzo można się pomylić" – pomyślała w książce bohaterka, co spowodowało lawinę wydarzeń. Czy to przez to, że tak bardzo jesteśmy skupieni na sobie?

Chyba nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć, kiedy i jak intensywna dopadnie nas burza. Owszem, są znaki, grzmoty i błyski na niebie, ale czasami ich nie zauważamy. Gdybyśmy zawsze byli tak uważni, być może wiele niepotrzebnych trudności by nas ominęło, ale to dotyczy tylko tych, na które można coś zawczasu zaradzić. Na chorobę i zrządzenia losu – już nie bardzo. Martyna, moja bohaterka, na pewno zdołałaby niektórych sytuacji uniknąć, gdyby na chwilę wyszła ze swojego codziennego kołowrotka, w którym było jej wygodnie.

Wielokrotnie podkreślasz w książce piękno otoczenia: lato, wiosenne kwiaty, żółte pola rzepaku – niemal jak w „Panu Tadeuszu". Czy przy tworzeniu takich opisów czerpiesz z własnych wspomnień, czy raczej z wyobraźni?

[Agata śmieje się]. Uwielbiam sielskie i wiejskie klimaty, dlatego poświęcam im sporo opisów w książce. Zresztą we wszystkich powieściach lubię opisy przyrody, bo dzięki temu nasza wyobraźnia się rozkręca. Czujemy zapachy bzów, ciepło słońca na twarzy i słyszymy brzęczenie owadów, gdy czytamy.

Książka ma przepiękną oprawę i barwione brzegi – aż wydaje się, że można poczuć zapach wiosennych kwiatów. Idealna na przedwiośnie, zwłaszcza gdy za oknem szarówka i plucha, a człowiek marzy o odrobinie światła, koloru i ciepła.

To prawda, oprawa powieści jest cudowna i bardzo odpowiada klimatowi historii, na czym naprawdę mi zależało. Chciałam, by czytelnik już samym wyglądem książki poczuł to, co czuje Martyna, kiedy wraca na wieś – kojący oddech natury, obietnicę światła po burzy, tę mieszaninę spokoju i delikatnego niepokoju, która towarzyszy zmianom. Te barwione brzegi i wiosenne kolory są jak zaproszenie do świata, w którym można na chwilę zwolnić; tak jak moja bohaterka musiała zwolnić, by zacząć widzieć wyraźniej. Oprawa jest więc nie tylko estetycznym dodatkiem, lecz także symbolem tego, o czym opowiada cała książka.



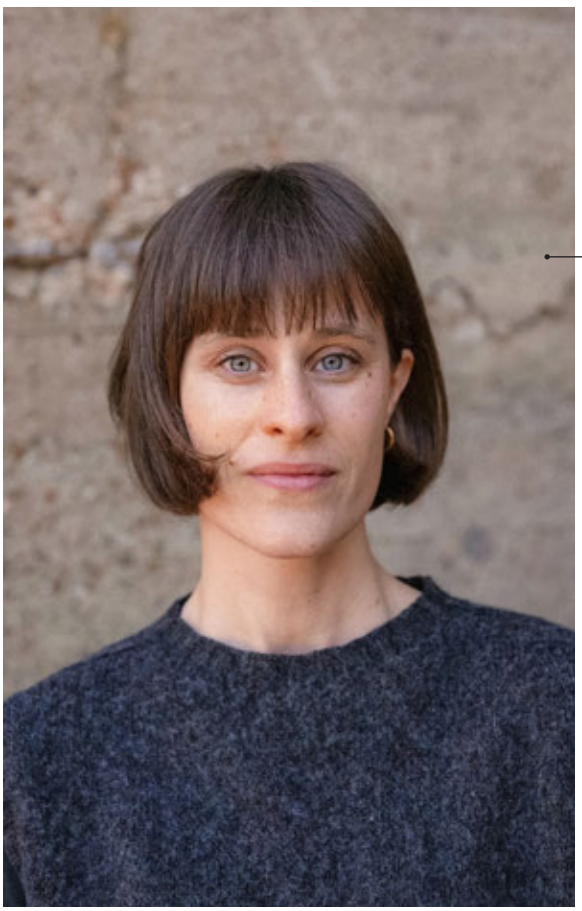
Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl**
oraz w dobrych księgarniach

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 0db78577c1

3 pytania do Alice Vincent

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA



ALICE VINCENT
dziennikarka, podcasterka i pisarka. Współpracuje m.in. z „Guardianem", „Vogue" i „Sunday Timesem". Prowadzi podcast zatytułowany „Why Women Grow". Jest autorką książek: „Usłysz. Jak słuchają kobiety", „Dlaczego kobiety uprawiają ogrody", „Mowa roślin". Mieszka w Londynie

Dźwięki mają kojącą moc, ale mogą też stać się źródłem przeciążenia sensorycznego. Jak znaleźć równowagę między ciszą a muzyką w naszym życiu? I jak w pełni wykorzystać ich terapeutyczny potencjał?

Pomysł napisania książki „Usłysz. Jak słuchają kobiety" wziął się z mojego poczucia, że żyję w całkowicie przytłaczającej kakofonii hałasu. Wszystko, co mnie otaczało, wydawało się tak głośne, że często nieprzeniknione. Oddzielało mnie od siebie i od życia. Jako matka małego dziecka zmagałam się z przebodźcowaniem, także z powodu presji społecznej związanej z oczekiwaniami wobec macierzyństwa. Pragnęłam powrotu do relacji, jaką czułam kiedyś z muzyką, do pięknej relacji, którą budowały dawniej dźwięki i piosenki, ale wydawało się to niemożliwe – po prostu było tak dużo hałasu wokół mnie, że straciłam w tym wszystkim orientację. W trakcie badań nad wpływem dźwięków i pisania „Usłysz" zdałam sobie sprawę, że muzyka, na której zbudowałam swoje życie i karierę, była równie ważna co dźwięki tworzące resztę naszego życia: odgłos zmywarki, płacz dziecka, szczekanie psa, wiadomości głosowe wysyłane nam przez przyjaciół czy huk ruchu ulicznego za naszymi oknami. Kiedy się do nich dostroiłam i uznałam je za to, czym były – istotnymi dźwiękami mojego życia, mojej egzystencji – lepiej zrozumiałam, kim jestem i jak ukształtowały mnie zmiany i wyzwania w moim życiu.

Szukałam czystej ciszy w jakiejś wyizolowanej komorze i zdałam sobie sprawę, że jest ona sztuczna – wręcz pusta – z jakiegoś powodu. Życie może być ciche i czasami naprawdę tego potrzebujemy, ale bycie żywym oznacza współbrzmienie z innymi żywymi istotami wokół nas. I właśnie to współistnienie w dźwiękach można wykorzystać w celach terapeutycznych. Taką zbawienną moc mają koncerty na gongach czy inne kąpiele dźwiękowe albo wsłuchiwanie się w śpiew ptaków. Ale szczerze wierzę, że również dostrojenie się do odgłosów codzienności, głębokie słuchanie otaczającej nas rzeczywistości, może oferować swoistą terapię. Bo w naszych czasach maleje umiejętność koncentracji, a rośnie poczucie odłączenia. Brakuje nam uważności na tu i teraz. Dźwięk może nie tylko ponownie połączyć nas z utraconymi częściami nas samych, ale i pomóc nam bardziej świadomie żyć.

Często mówi się, że kobiety, będąc z natury bardziej empatyczne, mają większą zdolność słuchania.

ZDJĘCIA: CAMILLA GREENWELL, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1

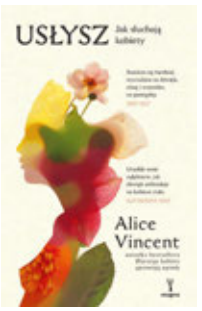
Ale czy obejmuje to również słuchanie siebie? Jak doszłaś do tego, że usłyszałaś swój wewnętrzny głos? I jak dźwięki pomagają ci się z nim połączyć?

Z odpowiedziami na te pytania też zmagałam się, pisząc „Usłysz". Masz rację, dziewczęta są wychowywane na dobrych słuchaczy, jesteśmy wręcz szkolone do słuchania przyjaciół, do milczenia, gdy mężczyźni wokół nas i ci, którzy rządzą naszym społeczeństwem, mówią – często bez słuchania nas. Ten patriarchalny hałas potrafi być tak głośny, że często trudno jest zrozumieć, czego potrzebujemy, czego chcemy i co mówimy w tym procesie. Poród i późniejsze życie w traumatycznej przestrzeni, a następnie terapia poznawczo-behawioralna, która zmusiła mnie do słuchania nagrań zrobionych z moim udziałem podczas rekonwalescencji, dosłownie wrzuciły mnie w doświadczenie słuchania siebie. A jeszcze większą w tym pewność zyskałam, rozmawiając z wieloma kobietami, które zainspirowały mnie do napisania tej książki – wszystkie były fascynującymi słuchaczkami, które zmieniły swoje życie dzięki dźwiękom. Dlatego to książka dla kobiet, które czują się niesłyszane i tych, które szukają sposobu na głębsze wsłuchanie się w nasz zbyt głośny świat i w siebie.

Czy kobiety naprawdę słyszą inaczej niż mężczyźni? A jeśli tak, co to oznacza w praktyce?

Istnieje wiele książek, które zgłębiają złożoność tego zagadnienia, ale „Usłysz" do nich nie należy. Nie ma też tylu badań nad tym, jak kobiety słuchają, ile bym chciała. Dla mnie bardziej interesujące było zbadanie, czego słuchają kobiety, jak brzmi ich życie i jak te dźwięki wpływają na ich codzienność, aby lepiej uzasadnić i opowiedzieć nasze historie.

Dźwięki kształtują życie wielu z nas – także moje. Kiedy myślę o tym, jak być słyszącą kobietą w hałaśliwy świecie, zastanawiam się, czego słucham, nie zdając sobie sprawy, a czego nie słyszę. Znamy jedynie doświadczenie własnego słuchania, nigdy nie dowiemy się, jak brzmi świat drugiego człowieka. Kobiecość to wrzawa, ale może jeśli nauczymy się słuchać sióstr, zgrywać się z brzmieniem ich życia, odnajdziemy w niej sens. Pewne sposoby egzystencji istnieją jak dźwięk kamertonu: trwają w uśpieniu, dopóki nie zmobilizujemy ich do działania, a wtedy ujawniają się jak niedostrzegana wcześniej energia, która w nas rezonuje. Dzięki niemu możemy tworzyć nowe przestrzenie istnienia niezależnie od płci, wieku, pochodzenia. **ls**



„USŁYSZ. JAK SŁUCHAJĄ KOBIETY", ALICE VINCENT, TŁUM. OLGA PODMIOTKO, WYD. INSIGNIS

SŁUCHAĆ SIÓSTR, ŚWIATA, SIEBIE

Po przeczytaniu książki „Usłysz. Jak słuchają kobiety", która pokazuje perspektywę na wskroś kobiecą i jest szczera aż do bólu, zupełnie inaczej można spojrzeć na dźwięki. Na to, jak ważną rolę odgrywają w naszym życiu. Bo są dźwięki przełomowe. Te z nas, które, tak jak Alice, są matkami, zapewne pamiętają pierwsze ciążowe USG i dudniący dźwięk małego serduszka. To znak, że istota, której nie widzimy, istnieje i cechuje ją niezaprzeczalna witalność. Są dźwięki piosenek z dawnych lat, kiedy dawna miłość miała się świetnie. Te mogą nagle przeszyć na wskroś i pełnić skuteczną funkcję wehikułu czasu, przywodząc emocje uskrzydlające lub bolesne, a czasem i jedne, i drugie jednocześnie. Są też dźwięki słów, ton, które raniły.

Alice, pisząc o sobie i innych kobietach, namawia do dostrojenia się do tych dźwięków, które już są tu i teraz – na zewnątrz, ale także w nas. Bo – według autorki – nie chodzi o to, żeby w hałaśliwym, kakofonicznym dzisiaj świecie żyć ze stoperami w uszach, tylko wiedzieć, co się słyszy, a czego nie. Mieszkam w dzielnicy, w której stare kamienice są wyburzane, a w ich miejsce, w niewyobrażalnym hałasie, powstają z rozmachem apartamentowce. Aż drży podłoga naszej „staruszki". Mam wybór: mogę się złościć, narzekać, czuć żal, a mogę wsłuchać w puls nowej, rodzącej się właśnie rzeczywistości. Co te dźwięki zapowiadają, co się wkrótce wydarzy?

eprasa.pl 0db78577c1

Kot jest najlepszy

Naukowcy potwierdzili, że mruczenie kota pozytywnie wpływa na ludzki układ nerwowy, jak i to, że genetycznie koty mniej oddzieliły się od swoich dzikich przodków niż psy od wilków. Ich genom ma skromniejsze sygnatury sztucznej selekcji. 400 ras psów znacznie przewyższa liczbę około 40 ras kotów. Czyli udomowienie kota przebiegło na jego warunkach. Koegzystując z tymi pięknymi stworzeniami, wiele możemy się nauczyć. Kot zna swoją wartość, jest nonszalancki, wybredny, ale nie zarozumiały, bo się wobec nikogo nie pozycjonuje. Jak wyglądałoby nasze życie, gdybyśmy nie szli na zgniłe kompromisy, nie chcieli na siłę „być dobrymi ludźmi"? Książka Érica Barataya odkrywa tajemnice osobowości tego zwierzęcia, burząc stereotypy. Kot, zachowując swoją dziką cząstkę, wcale nie jest taki niezależny i nieprzewidywalny, jak się sądzi. Prześledźmy z autorem współistnienie kotów i ludzi między XVIII a początkiem XXI wieku, żeby się o tym przekonać.



KOCIE SPRAWY. KOTY TWORZĄ SWOJĄ HISTORIĘ, ÉRIC BARATAY, TŁUM. KRZYSZTOF JAROSZ; WYDAWNICTWO W PODWÓRKU



SPRYTNIEJ. 10 LEKCJI BARDZIEJ PRODUKTYWNEGO I MNIEJ STRESUJĄCEGO ŻYCIA, EM AUSTEN, TŁUM. WITOLD BILIŃSKI; WYD. MUZA



SZTUKA TWÓRCZEGO ŻYCIA, KATY HESSEL, TŁUM. KAJA GUCIO; WYD. MARGINESY

Pani Sprytna

Bycie wiecznie zajętą jest wykańczające, ale jak wyjść z kołowrotka obowiązków i powinności, skoro „praca sama się nie zrobi"? Wybierać mądrzej, nie więcej. Działać z głową, nie z rozpędu. Robić to, co ma znaczenie. Wyjść z pułapki czasu, mierząc energię. Autorka Emily M. Austen (tak, prapraprawnuczka Jane) jest wpływową przedsiębiorczynią, założycielką londyńskiej agencji PR i w swojej książce zdradza tajniki sukcesu – bycie Sprytną. Jak się nią stać, doszła na drodze prób i błędów, które opisuje. Na 10 lekcji angielskiej mentorki możemy ochoczo rzucić się niesieni przez falę noworocznych postanowień – i co będzie z tym dalej, wiemy. Dlatego ważne jest, by przyswoić sobie taką oto radę Emily: najważniejsza jest samoświadomość, dlatego raz na kwartał zastanów się, co potrzebujesz przestać robić, a co zacząć robić zgodnie ze swoimi wartościami.

Twórcze życie

Doskonała lektura na początek roku! „Przed tobą rok życia sztuką na co dzień. Jak go wykorzystasz?" – pyta autorka i historyczka sztuki Katy Hessel. Podtytuł książki brzmi: „366 inspiracji od artystek i artystów, by żyć kreatywnie każdego dnia". Dzięki niej możemy czerpać wskazówki ze spojrzenia na życie osób, które wyrażają się poprzez artyzm. Każdy miesiąc niesie motyw przewodni. Styczeń otwiera nowe perspektywy. Na przykład brytyjska artystka Cornelia Parker tworząca instalacje namawia: „Stwórz własne zasady". Twierdzi, że ich nie zna, po prostu je wymyśla. A pisarka i mniszka buddyjska z Kanady Ruth Ozeki przypomina: „Nie przestawaj patrzeć". Również w lustro. Kiedy przez trzy godziny przyglądała się sobie, nawiązała kontakt z przodkami... Luty to miesiąc miłości i pasji.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 0db78577c1











Sprawdź inspiracje na...

zimowy wypoczynek



CIEKAWE ŻYCIE POZA MIASTEM

WERANDACOUNTRY

werandacountry.pl

eprasa.pl 0db78577c1

ITAKA

Nowość!

WIETNAM

DOŚWIADCZ PONADCZASOWEGO PIĘKNA

bezpośrednio Dreamlinerem



O! ZIMA 25/26

WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl 0db78577c1