psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

KTO JESZCZE WIERZY W MIŁOŚĆ

PO CO MI TEN ŚLUB?

KOLUZJE, CZYLI BUDOWANIE Z DEFICYTÓW

MIT O DWÓCH POŁÓWKACH UMIERA. I CO W ZAMIAN?

NIE TYLKO ZWIĄZEK. NA ŚWIECIE JEST TYLE DO KOCHANIA

ROZWÓJ

NIE CHCE CI SIĘ? OD MYŚLENIA BĘDZIE TYLKO GORZEJ

ZASADA 3 × P: PROSTE, PRZYJEMNE, POWTARZALNE

ZDROWIE PSYCHICZNE

DIAGNOZA NIE TŁUMACZY WSZYSTKIEGO

BEZPIECZEŃSTWO PSYCHOLOGICZNE W PRACY. SAME Z TEGO KORZYŚCI

RELACJE

POZWÓL INNYM PLOTKOWAĆ O SOBIE

OCZEKUJESZ LOJALNOŚCI? TO BĄDŹ LOJALNA

PO CO WCHODZIĆ W CZYJEŚ BUTY

nr 07 (215) lipiec 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
07>
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 06.07.2026





2

DESIGN W STUDIO ZWIERCIADŁA

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

ZDJĘCIA TOMO YARMUSH
PROJEKT WNĘTRZA AKA STUDIO

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym, wymykającym się konceptowi klasycznego studia podcastowego czy fotograficznego. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy uruchomiliśmy przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy nie tylko na technicznej jakości nagrania, lecz także na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną, przemyślaną całość.

Centralnym założeniem projektu było to, żeby akustyka i estetyka nie konkurowały ze sobą, a raczej wzajemnie się wzmacniały. Widać to wyraźnie w sposobie, w jaki zaprojektowano ściany czy podłogi, ale także w selekcji mebli czy tekstyliów. Studio Zwierciadło to pięć przystosowanych sprzętowo i akustycznie pomieszczeń utrzymanych w apartamentowej estetyce. Każde z nich dzięki wełnianym zasłonom, miękkim meblom i zmiennym źródłom światła pozwala na kreację kilkudziesięciu różnych aranżacji. Nie jest to miejsce o jednym dookreślonym charakterze – mieści rozwiązania scenograficzne, które można dobierać jak narzędzia do konkretnego projektu. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać.

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, którą trzeba byłoby ukrywać czy zasłaniać. Sprawdza się jako architektura wnętrza i spójny element oprawy wszystkich pomieszczeń. Największe studio godzi twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych jakościowych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także

>

Na zdjęciach: 1. Zasłony Kvadrat, lustro Noom Lake Mirror, stolik boczny DEYA, wykładzina EGE ReForm A New Wave, tapeta Arte Manila Atlas, fotel Normann Copenhagen. 2. Fotel Noom Dedar, sofa Tamo Tori, panele skalne Murso, stolik Ferm Living Burl, misa ceramiczna i świecznik Totem Branik Studio, lampa Flos Overlap, zasłony Kvadrat, wykładzina EGE ReForm A New Wave, albumy wydawnictwa Słucham.

REKLAMA



piaskowej wykładziny, która jest komfortowym łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: neutralną, jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini Botanica z kolekcji dywanów ladnini Morphic x Agnella i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o miękkiej, rzeźbiarskiej bryle i z dominującym na środku wysokim lustrem o asymetrycznej formie osadzonej w marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso i rozbitą stylistycznie niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica nie są ukryte – stanowią element wizualny rosnący do rangi dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. To pomieszczenie ma układ komfortowego studia rozmów: kilka foteli, okrągły ciemny stół Iwony Kosickiej, mikrofony na blacie, najwyższej jakości kamery SONY, funkcyjne oświetlenie, ustawione pod kątem do głównej osi – odcinają się wizualnie od filcowych paneli i szyby reżyserki. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny, bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki w wielu wariacjach. Wśród nich są: drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią stworzoną do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wybitnie wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem, gdzie czekają na nich doskonała kawa i pięknie wydane albumy do przeglądania.

DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w sensory design i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, lecz także wywołać określone emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. Wyciemnione małe studio nie rozproszy gościa, jasne wnętrza dużego studia nie przytłoczą rozmówcy, a detale zaangażują widza wizualnie, zanim padnie pierwsze zdanie. To nie jest przypadek – mamy tu do czynienia z projektowaniem przestrzennym z myślą o kamerze i o ludziach przed nią jednocześnie.

„Kluczowe było dla nas stworzenie wnętrza, które może dynamicznie zmieniać swój charakter, nie tracąc przy tym spójności wizualnej ani wyrazistej tożsamości. Osiągnęliśmy to poprzez konsekwentnie prowadzoną paletę kolorystyczną, modułowe elementy wyposażenia i świadome operowanie światłem. Dzięki temu wszystkie studia Zwierciadła oferują szerokie możliwości aranżacyjne. Od klasycznych planów nagraniowych ze stołem i mikrofonami po bardziej swobodne, miękkie kompozycje inspirowane atmosferą domowego salonu. To przestrzeń, która nie tylko odpowiada na potrzeby produkcyjne, lecz także aktywnie wspiera kreatywność i buduje wizualną narrację nagrań" – komentuje architektka Karolina Kowalik, współwłaścicielka pracowni AKA Studio, która pracowała nad projektem Studia Zwierciadło.


2


3

Na zdjęciach: 1. Fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat. 2. Fotel Noom Dedar. 3. Fotel NG Design Dedar.

Jeśli widzisz w Studiu Zwierciadło przestrzeń dla swojego podcastu lub projektu,
skontaktuj się z nami pod adresem studio@grupazwierciadlo.pl i na Instagramie @studio_zwierciadlo

REKLAMA



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

Z KOLCAMI, ALE MIŁOŚĆ

Czy faktycznie to, co mogłabym odczuwać jako kolekcjonerka znaczków przy oglądaniu jakiegoś rzadkiego okazu lub miłośniczka lokalnego klubu na widok największego mistrza (gdybym była zdeklarowaną filatelistką albo kibicką), można w ogóle porównywać z motylami w brzuchu, czekaniem na spotkanie i tęsknotą, gdy tylko spotkanie się skończy? – myślałam z powątpiewaniem o słowach prof. Jacka Wasilewskiego, który w naszym Temacie Numeru przekonuje, że i jedno, i drugie to nic innego jak miłość. Owszem, storge, eros itd., ale jednak...

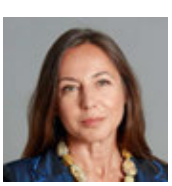
I kiedy tak poczytywałam sobie prawie gotowy SENS w poszukiwaniu inspiracji do wstępniaka, do redakcji weszła nasza koleżanka Magda i dała nam do powąchania naturalny olejek z róży damasceńskiej. Pachniał tak, że przed oczami stanął mi obraz rozkwitłej róży jeszcze z kroplami wody na płatkach, ze wzmożonym po deszczu zapachem. Nic tylko się zakochać! I klik, wtedy uświadomiłam sobie, że przecież ktoś już bardzo pokochał różę. Pamiętacie, jak Mały Książę na początku poczuł się rozczarowany widokiem pola kwiatów, a potem zrozumiał, że jego róża jest wyjątkowa?

Profesor Wasilewski nie ma wątpliwości, że sami siebie krzywdzimy, ograniczając miłość do romantyczności. „Wyobraźmy sobie, że jesteśmy jak drzewo na skale, potrzebujemy wielu różnych korzeni, aby móc utrzymać się na tej skale. Mając wiele różnych miłości, trzymamy się wielu punktów w społeczeństwie" – mówi. A ja mam nadzieję, że wszyscy nadal będziemy mocno trzymać się SENSu!

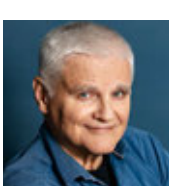
w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 18
PROF. JACEK WASILEWSKI
medioznawca, dziennikarz, pisarz
jeżeli mówimy, że kochamy, to kochamy partnera i dzieci, rodziców, a potem swój kraj czy klub. Możemy też kochać swoje znaczki, wybaczając sobie różne dziwactwa z nimi związane



str. 36
DR JOANNA HEIDTMAN
psycholożka, socjolożka, psychoterapeutka
czasem mówimy o niektórych osobach, że są lojalne, i już. Nieważne, czy przyjdzie do nich daleki znajomy i się z czegoś zwierzy, czy będzie to zespół w pracy. Mają to jako cechę, sposób bycia i myślenia. Inaczej by „nie mogli"



str. 50
PROF. BOGDAN DE BARBARO
psychiatra, psychoterapeuta, superwizor psychoterapii i terapii rodzin
dwie opcje połączone ze sobą mogą dać trzecią wartą więcej niż każda z nich z osobna. Używając terminu naukowego: synergia rodzinna zamiast pętli konfliktu. 1 dodać 1 jest 3!

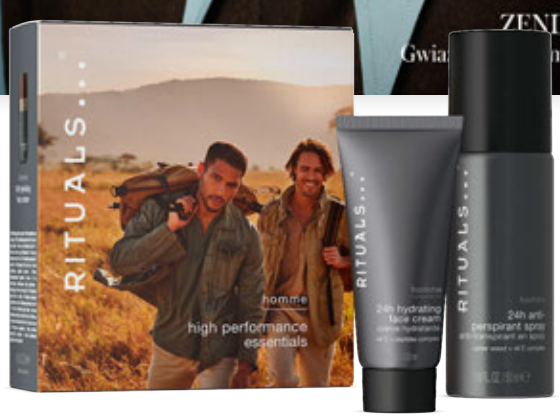
ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY









Wydanie dostępne także z zestawem luksusowych kosmetyków Rituals do wyboru:

THE RITUAL OF AYURVEDA

Pianka pod prysznic 50 ml

+

Mus do ciała 50 ml

HOMME RITUALS

Nawilżający krem-żel do twarzy

+

Antyperspirant w sprayu

ZWIERCIADLO.PL

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl







SENSOWNY POCZĄTEK

8 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: KTO JESZCZE WIERZY W MIŁOŚĆ

16 Po co komu ślub? O współczesnym podejściu do ślubów (w tym swoim) pisze dziennikarka Dominika Tworek

20 Nikt nie chce być tylko czyimś brakiem Psycholog Paweł Droździak o związkach opartych na koluzji

26 Ja, Ty, My w relacji romantycznej Z perspektywy gabinetu terapeutycznego Ewy Klepackiej-Gryz

30 Mania, agape, storge czy philia? Czyli różne rodzaje miłości w rozmowie z prof. Jackiem Wasilewskim

RELACJE

36 I ty przeciwko mnie? Dr Joanna Heidtman o znaczeniu lojalności

44 Na językach Mechanizmy stojące za plotką wyjaśnia dr Małgorzata Majewska

50 Synergia zamiast pętli konfliktu Felieton prof. Bogdana de Barbaro

ROZWÓJ

54 Kij i marchewka Koreański neuropsychiatra mówi o skutecznej motywacji

58 Proste, przyjemne, powtarzane 3 × P – przepis na działanie, które przynosi zmianę

62 Po prostu nie wiem Niepewność w obliczu kryzysu klimatycznego

68 Po pierwsze, nie szkodzić Kiedy lekarz musi podjąć decyzję wykraczającą poza aspekty medyczne

74 Liczy się atmosfera Jak wybierać szkołę dla dziecka

78 Teoria piękna Coaching filozoficzny prof. Lilianny Kiejzik

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

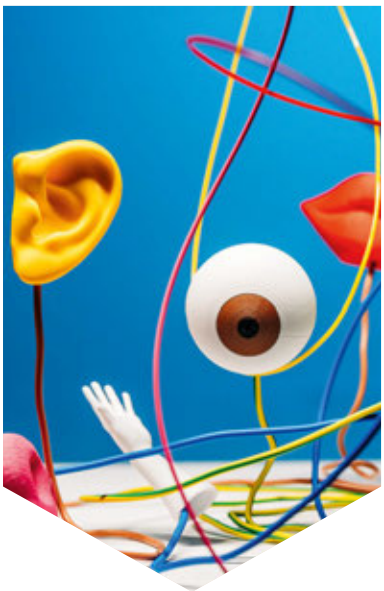
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska

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
prenumerata cyfrowa:
sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995,
pn.-pt. w godz. 9-14,
kontakt@prenumerata24.pl

Materiały reklamowe na stronach: II, 1–3, 13, 25, 33, 39, 41, 42–43, 47, 49, 61, 65, 67, 77, 87, 91, 97, 99, 107, 116–117, 119, III, IV. Na stronach: 5, 71, 73, 85, zamieszczone są materiały własne wydawcy.







ZDROWIE PSYCHICZNE

82 Diagnoza na wyrost
Ryzykowne etykietowanie ADHD

88 Gra zespołowa Na bezpieczeństwie psychologicznym w pracy wygrywają wszyscy

WOLNI OD STRESU

94 Mikroruchy – makroefekt
Wywiad z nauczycielem metody Feldenkraisa Jackiem Paszkowskim

100 Cztery odsłony głodu O różnych sposobach leczenia otyłości w zależności od przyczyny

104 Yang Shang Fitoterapeutka Katarzyna Marcelewicz-Mitoraj o sposobach, jakie Chińczycy mają na długowieczność

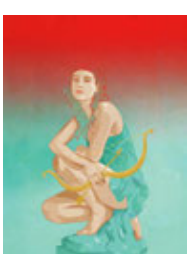
108 Zwierciadła duszy Troskliwa pielęgnacja skóry okolic oczu

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

112 Najciekawsze wydarzenia kulturalne
Filmy, wystawy, festiwale

118 Trzy pytania do...
Anny Cyklińskiej

120 Premiery książkowe



ILUSTRACJA I 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 **7 lipca 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB **www.facebook.com/magazynsens/**

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



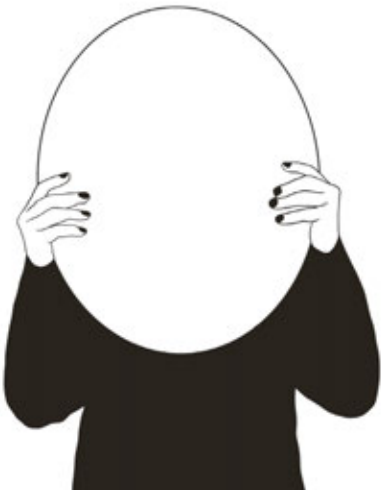
Szczęśliwie czy z sensem?

Naukowcy w Stanach Zjednoczonych, Polsce i Japonii postanowili sprawdzić, jak ludzie radzą sobie z dylematami dobrostanu, czyli konfliktami między różnymi sposobami dobrego życia. W pięciu badaniach z udziałem kilku tysięcy uczestników zastosowano nową metodę: zamiast pytać o poziom szczęścia i sensu życia – respondentów poproszono o określenie, co jest dla nich ważniejsze. Dzięki temu naukowcy mogli zobaczyć nie tylko, czego ludzie chcą, ale co wybierają wtedy, gdy jedno dobro trzeba postawić ponad drugim.

Okazało się, że wygląda to podobnie we wszystkich trzech krajach: choć większość uczestników rzeczywiście wybierała szczęście, to jednak grupa, dla której sens jest ważniejszy od emocjonalnego komfortu, także była liczna. Przy czym wybory wyraźnie zależały od aktualnego poziomu dobrostanu psychicznego: osoby mniej szczęśliwe i bardziej obciążone psychicznie częściej koncentrowały się na stabilizacji emocjonalnej, a po osiągnięciu określonego (podstawowego) poziomu dobrostanu większego znaczenia nabierały dla nich sens, rozwój i poczucie celu.

Wygląda więc na to, że hierarchia dobrostanu jest taka, że najpierw człowiek chce poczuć się dobrze i bezpiecznie, a dopiero później zaczyna szukać głębszego znaczenia życia. (NK) ●

Narcyz narcyzowi nierówny



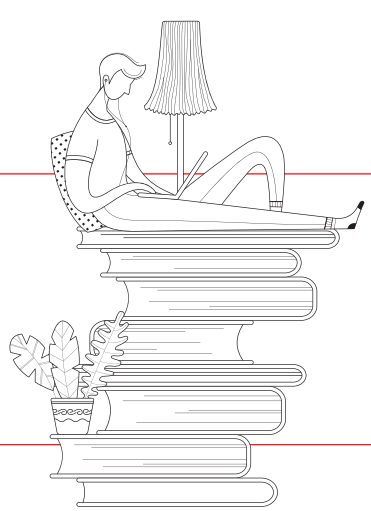
Narcyzm kojarzy się z przekonaniem o nieomylności i odpornością na krytykę. Badanie psychologów z Uniwersytetu Warszawskiego pokazuje jednak, że związek między narcyzmem a pokorą intelektualną jest złożony i zależy od rodzaju narcyzmu.

Naukowcy wyróżnili trzy odmiany narcyzmu: agentyczny – cechują go ambicja i potrzeba sukcesu; antagoniczny – wyróżniający się poczuciem wyższości i wrogością; neurotyczny – charakteryzujący się kruchym poczuciem własnej wartości i nadwrażliwością na ocenę. W dwóch badaniach z udziałem niemal 500 osób sprawdzano, jak te trzy odmiany osobowości wiążą się z pokorą intelektualną, czyli zdolnością do oddzielania ego od własnych poglądów, otwartością na zmianę zdania i szacunkiem wobec odmiennych opinii.

Najważniejszy wniosek dotyczył narcyzmu antagonicznego i neurotycznego. Oba typy silnie wiązały się z trudnością w oddzieleniu własnych przekonań od poczucia własnej wartości. Osoby z wysokim poziomem tych cech częściej odbierały krytykę jako osobisty atak. Różny był jednak mechanizm tych reakcji. W narcyzmie antagonicznym dominowała wrogość i deprecjonowanie cudzych opinii, natomiast w neurotycznym – lęk przed odrzuceniem i upokorzeniem.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły narcyzmu agentycznego. Osoby wysoko oceniane w tym wymiarze deklarowały większą otwartość na zmianę zdania i większy szacunek wobec innych opinii. Być może jest to raczej element pozytywnej autoprezentacji niż rzeczywista gotowość do przyznawania się do błędu?

Nowością tego badania jest pokazanie, że największym zagrożeniem dla pokory intelektualnej nie musi być sama wysoka samoocena, lecz defensywne traktowanie własnych poglądów jako części własnego ego. (NK) ●



Książka jest jak ogród noszony w kieszeni przysłowie chińskie

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Algorytm kłamstwo ci powie



Badacze z Uniwersytetu Drexel w Filadelfii przeanalizowali wpływ TikToka na obraz ciała i rozwój zaburzeń odżywiania. Spośród 205 publikacji do analizy wybrano 58 badań dotyczących TikToka, diet, wyglądu oraz zachowań żywieniowych. Uwzględniono zarówno analizy treści publikowanych na platformie, jak i badania prowadzone wśród użytkowników aplikacji. Wyniki pokazały, że wiele popularnych materiałów promuje kulturę szczupłości i nierealistyczne standardy dotyczące urody. Szczególnie często pojawiały się filmy typu „What I Eat in a Day" (ile jem dziennie), treści związane z odchudzaniem, fitnessem i *body checkingiem*. W analizowanych materiałach dominowały bardzo szczupłe sylwetki, restrykcyjne diety oraz przekaz sugerujący, że atrakcyjność i sukces są związane z niską masą ciała. Badania wykazały również, że algorytm TikToka szybko dostosowuje treści do zainteresowań użytkownika – osoby oglądające materiały o dietach czy wyglądzie otrzymywały coraz więcej podobnych, często bardziej skrajnych filmów. (NK)

Zacznij pokazywać dziecku książki najpóźniej sześć miesięcy po narodzeniu. Celem jest wspólne skupienie wzroku i wymiana emocji między wami – wskazuj i nazywaj przedmioty. W okresie niemowlęctwa wystarczą trzy-, czterominutowe sesje kilka razy dziennie.

Źródło: #TataTeżCzyta 2026





Nie bój się nocy.
Jej puchu strzegą/
krople kosmosu,
tabuny zwierząt

Krzysztof Kamil
Baczyński, „Kołysanka"

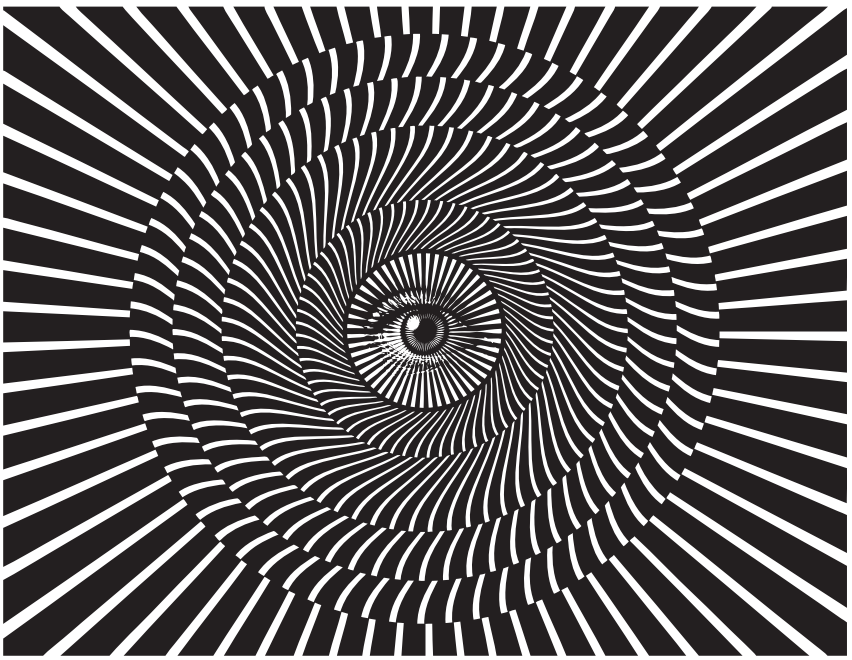
1. wyśmiewanie i krytykowanie wyglądu
2. otrzymywanie nieprzyjemnych wiadomości
3. wykluczenie z grupy lub aktywności w internecie

Oto trzy najczęściej wskazywane doświadczenia przemocy rówieśniczej

Źródło: Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę"



TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Kiedy jasne *i ciemne się zacierają*

Schizofrenia należy do najbardziej zagadkowych zaburzeń psychicznych. Przez dziesięciolecia kojarzono ją głównie z omamami, urojeniami i dezorganizacją myślenia – objawami dotyczącymi przede wszystkim „wyższych" funkcji mózgu. Coraz więcej naukowców uważa jednak, że źródła choroby mogą sięgać znacznie głębiej.

Najnowsza metaanaliza opublikowana w „Schizophrenia Bulletin" sugeruje, że osoby chore na schizofrenię mogą inaczej przetwarzać informacje wzrokowe już na bardzo wczesnym etapie percepcji – zanim mózg zdąży nadać obrazowi znaczenie. Badacze przeanalizowali wyniki 46 eksperymentów dotyczących tak zwanej czułości kontrastu, czyli zdolności dostrzegania różnic między jasnymi i ciemnymi elementami obrazu. (To dzięki niej człowiek potrafi rozpoznać twarz w półmroku, odczytać tekst przy słabym świetle czy zauważyć ruch na tle otoczenia). W wielu badaniach osoby ze schizofrenią osiągały w takich testach wyraźnie gorsze wyniki niż zdrowe grupy kontrolne.

Autorzy metaanalizy chcieli sprawdzić, czy efekt ten jest rzeczywistą cechą schizofrenii, czy może wynika z innych czynników. To ważne, ponieważ pacjenci często przyjmują silne leki przeciwpsychotyczne wpływające na działanie neuroprzekaźników, a sama choroba wiąże się także z problemami uwagi i koncentracji. Po połączeniu danych z kilkudziesięciu badań naukowcy potwierdzili, że deficyt czułości kontrastu jest wyraźny i powtarzalny. Wynik wspiera teorię, według której schizofrenia może być częściowo zaburzeniem przetwarzania sensorycznego – mózg nie tylko inaczej interpretuje rzeczywistość, ale być może już na początku odbiera ją w odmienny sposób. Zarazem jednak większość analizowanych eksperymentów dotyczyła pacjentów przewlekle chorych i leczonych farmakologicznie, więc trudno oddzielić wpływ samej schizofrenii od działania leków. Dodatkowo niemal żadne badanie nie kontrolowało chwilowych spadków uwagi, które również mogą pogarszać wyniki testów wzrokowych.

Naukowcy wzywają do przeprowadzania bardziej kompletnych badań przed rozpoczęciem leczenia, we wczesnym stadium choroby i z dokładniejszym pomiarem uwagi oraz zmęczenia. Ten apel pokazuje, jak bardzo współczesna psychiatria odchodzi od prostego obrazu schizofrenii jako wyłącznie „choroby myśli". (NK) ●

ZDJĘCIA: FRANCES COCH; CSA IMAGES; NATSUO IKEGAMI, /GETTY IMAGES. WERONIKA WALCZAK MATERIAŁY PRASOWE.

Wibracje mają 10 lat

Wykłady i warsztaty w siedmiu strefach tematycznych (wśród prelegentów jest Robert Rient, współpracownik i przyjaciel SENSu od samego początku!), scena muzyczna, ceremonie, zabawy dla dzieci. Przez 10 lat swojego istnienia festiwal Wibracje stał się jednym z centralnych punktów na rozwojowej mapie Polski, do którego zmierzają całe rodziny. Od kilku sezonów impreza odbywa się w Radotkach koło Płocka, w tym roku potrwa od 22 do 26 lipca.

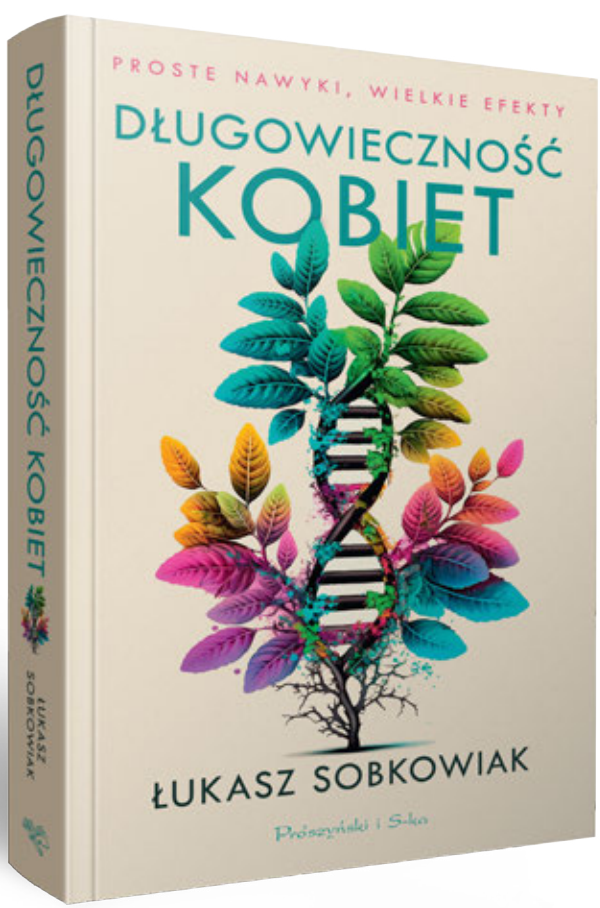
„Szczypta muzyki, garść wiedzy, tona uśmiechów – wstrząśnij i smakuj przez pięć słonecznych dni" – zachęcają do udziału organizatorzy.





FESTIWAL WIBRACJE
RADOTKI K. PŁOCKA, 22–26 LIPCA 2026
WIBRACJE.COM.PL, WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

reklama



KATECHIZM ZDROWIA KAŻDEJ KOBIETY!

Prószyński i S-ka



W temacie numeru przeczytasz o:

współczesnych motywacjach do wzięcia ślubu, skoro przestał on być przymusem społecznym • związkach opartych na koluzji i skutkach tego, że w partnerze poszukujemy jedynie uzupełnienia własnych deficytów • prawie do osobności w relacji romantycznej, które wcale nie musi zagrażać więzi • różnych rodzajach miłości, nie tylko do drugiego człowieka

ZDJĘCIE: ANTON VIERIETIN/GETTY IMAGES

Już jej niosą suknię z welonem



Wkrótce biorę ślub, a moi znajomi niemal równie często jak słowem „gratuluję” reagują na nowinę pytaniem: „Po co ci to?”. Dla niektórych to dziwne, że wyemancypowana trzydziestolatka ochoczo poddaje się temu – powtarzając za kanadyjskim psychologiem Jordanem Petersonem – dobrowolnemu niewolnictwu. Swoimi przedślubnymi obserwacjami dzieli się nasza stała współpracowniczka **Dominika Tworek**

Na ślub zdecydowaliśmy się zimą i bardzo chcieliśmy, by odbył się jak najszybciej. Gdy na początku marca zadzwoniłam do urzędu stanu cywilnego, okazało się, że najbliższe wolne daty przypadają dopiero na koniec września. Na szczęście zwolniło się jedno okienko – czerwcowa sobota. Czy ograniczona dostępność terminów wskazuje, że wiele osób wciąż bierze sobie do serca słowa piosenki Kazika sprzed lat: „Łączmy się w pary, kochajmy się”? Oczywiście statystycznie obserwujemy wyraźny spadek – w ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba ślubów cywilnych zmniejszyła się o 30 proc. – jednak według danych GUS w ubiegłym roku na zawarcie małżeństwa wciąż zdecydowało się ponad 130 tysięcy par.

PO CO?

Historycznie małżeństwo było przede wszystkim sposobem na zabezpieczenie majątku, pozycji społecznej i przyszłości rodziny. Często decyzję o ślubie przyspieszała ciąża – etykieta „panny z dzieckiem” wiązała się bowiem z ostracyzmem. Ale dlaczego współcześnie ludzie decydują się na przysięgę, skoro nie jest ona już społecznym przymusem? – Głównym motywatorem do wzięcia ślubu jest silne uczucie miłości – mówi Katarzyna Krzywicka-Zdunek, badaczka społeczna i marketingowa z IRCenter, współtwórczyni platformy Socjoložki.pl. Wygląda więc na to, że „zmierzch miłości romantycznej”, o którym ostatnio tak często słyszymy, to raczej fakt medialny niż rzeczywistość.

Miłość jako wartość nadal pozostaje wysoko ceniona – i to w wielu kulturach – co pokazały niedawne badania dr Marty Kowal, psycholożki relacji z Uniwersytetu Wrocławskiego. Zapytano 86 tysięcy osób z 90 krajów, czy byłyby skłonne wejść w związek małżeński ze swoim idealnym partnerem – takim, który spełniałby wszystkie wymarzone cechy. Był jednak pewien haczyk: w tej relacji miałoby nie być miłości. W niemal wszystkich krajach, 86 na 90, większość badanych odpowiedziała, że nie zdecydowałaby się na taki związek. Cztery państwa odstające od tej tendencji to: Ghana, Maroko, Iran i Uganda. Jak podkreśla badaczka, wynik nie oznacza, że mieszkańcy tych krajów nie cenią miłości. Raczej pokazuje, że wobec instytucji małżeństwa respondenci przyjęli bardziej pragmatyczne kryteria. Wróćmy jednak na własne podwórko.

HIPERDOROŚLI

Katarzyna Krzywicka-Zdunek podkreśla, że także w Polsce dla wielu osób liczy się wymiar pragmatyczny, czyli łatwiejsze funkcjonowanie w sferze formalnoprawnej. – Ślub w naszym kraju wciąż pozostaje instytucją, która funkcjonuje bardzo dobrze mimo osłabienia tradycyjnych podpór, takich jak religia czy presja społeczna. Wynika to z faktu, że system prawny nadal premiuje związki małżeńskie. Dotąd nie pojawiła się też realna alternatywa, brak zalegalizowanych związków partnerskich.

Kiedy pytam, jakie gwarancje bierzemy więc pod uwagę, moja rozmówczyni odpowiada: – Zakładamy, że jeśli dojdzie do rozstania, a mamy wspólne dzieci, możliwe będzie ustalenie alimentów czy kwestii opieki nad nimi. W Polsce wciąż jest wiele samotnych matek. Kobiety mają świadomość, że samodzielne wychowywanie dzieci nie jest łatwe. Jeśli ojciec dziecka nagle zrezygnuje z relacji i zniknie bez słowa, istnieją narzędzia prawne, które pozwalają dochodzić swoich praw i zapewnić dzieciom zabezpieczenie. Podobnie w sytuacji nieszczęśliwego wypadku: gdy mamy wspólnotę majątkową, dużo łatwiej uporządkować kwestie formalne i dochodzić roszczeń finansowych.

Coś się jednak zmieniło. Jeszcze do lat 90. XX wieku ślub definiował moment wejścia w dorosłość. Oznaczał założenie rodziny, pojawienie się dzieci i rozpoczęcie samodzielnego życia. Z czasem jednak mediana wieku zawierania pierwszego małżeństwa zaczęła się przesuwać. Kiedyś wynosiła około 23 lat w przypadku kobiet i 25 w przypadku mężczyzn, obecnie to mniej więcej 29 i 31 lat.

– Dziś mamy już inne wyznaczniki dorosłości – zauważa Katarzyna Krzywicka-Zdunek. – Z prowadzonych przeze mnie badań wynika, że niektórzy młodzi ludzie za jej początek uznają samodzielne umawianie się do lekarza. Ślub oznacza coś w rodzaju „hiperdorosłości”, >

przy czym jego znaczenie jako rytuału przejścia pozostało, tyle że przesunął się moment.

CZAS NA OCHŁONIĘCIE

Ważnym motywem skłaniającym ludzi do zawarcia małżeństwa pozostaje potrzeba bezpieczeństwa i trwałości relacji. Ślub – w bardzo osobistym wymiarze – sprawia, że związek przestaje wydawać się czymś całkowicie tymczasowym. U osób o bardziej impulsywnej naturze czy zero-jedynkowym sposobie postrzegania świata argument: „to może się rozstańmy", pojawia się nawet przy drobnych konfliktach; sama odnajdywałam w sobie ten sposób myślenia. Podobne doświadczenia wracały także w rozmowach, które prowadziłam z bliskimi mi kobietami. Małżeństwo oczywiście nie odbiera możliwości odejścia, ale sprawia, że decyzja o rozstaniu nie jest podejmowana pod wpływem chwili. To daje wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa.

Socjolożka z Uniwersytetu Łódzkiego dr Julita Czernecka podkreśla, że formalizacja wciąż pozostaje wartością stabilizującą relację dla wielu osób. – Pandemia uświadomiła nam, że potrzebujemy innych blisko siebie, by dobrze funkcjonować, choć to, w jakiej konfiguracji podtrzymujemy więzi z drugim człowiekiem, pozostaje dziś kwestią większej dowolności. Mamy przecież możliwość kohabitacji – ślub faktycznie przestał być warunkiem koniecznym, by mieć dzieci, kupić mieszkanie czy prowadzić wspólne gospodarstwo domowe. Polska jest pod tym względem bardzo ciekawym miejscem. Z jednej strony po latach 90. silnie wybiły się wartości indywidualistyczne, z drugiej – kolektywizm i tradycja wciąż są w nas zakorzenione. Dlatego nie dziwi mnie, że nadal chcemy brać śluby.

Badaczka zwraca jednak uwagę na zmianę podejścia do ślubnej przysięgi. Czy przyrzeczenie „nie opuszczę cię aż do grobowej deski" ma dziś jeszcze dla ludzi wartość? – W kontekście współczesnej liczby rozwodów może ono brzmieć jak forma myślenia życzeniowego. Zakładamy, że „nas to akurat nie dotyczy". Mam wrażenie, że mimo składania sobie takich deklaracji gdzieś z tyłu głowy coraz częściej pojawia się świadomość, że relacja małżeńska nie jest czymś nierozerwalnym – podkreśla.

ZBUDUJMY SOBIE PRZYSTAŃ

Im bardziej niepewne czasy – w tle obecnie są wojna, doświadczenie pandemii, kryzys klimatyczny czy ogólne poczucie niestabilności – tym częściej towarzyszy nam poczucie lęku. Ten często trudny do uchwycenia wewnętrzny niepokój może sprawiać, że dziś silniej niż jeszcze kilka lat temu potrzebujemy trwałych punktów oparcia. Ślub bywa więc postrzegany jako swoisty gwarant bezpieczeństwa w świecie pełnym niepewności.

– Wystarczy wspomnieć, że w czasie drugiej wojny światowej zawierano wiele spontanicznych ślubów; często po bardzo krótkim czasie znajomości. W sytuacji realnego zagrożenia życia i niepewności jutra ludzie żyli przede wszystkim „tu i teraz", bo przyszłość w każdej chwili mogła zostać przerwana. Tego rodzaju doświadczenie sprzyjało zarówno większej odwadze w podejmowaniu decyzji życiowych, jak i silniejszej potrzebie bliskości – przekonaniu, że razem łatwiej stawić czoła nieznanemu – zwraca uwagę dr Czernecka.

Nie ulega wątpliwości, że bycie we dwoje daje poczucie większego oparcia. W dobrej relacji oznacza to nie tylko emocjonalne wsparcie, lecz także większą stabilność codziennego funkcjonowania – od spraw finansowych po zwykłą organizację życia. W tym sensie związek może realnie wpływać na jakość życia. Być może właśnie dlatego, poza romantycznym wymiarem, ludzie wciąż decydują się na małżeństwo: szukają w nim także współpracy i codziennej równowagi.

Wiemy też, że dobry związek po prostu nas uszczęśliwia. Najdłuższe badanie dotyczące szczęścia (rozpoczęte w 1934 roku na Uniwersytecie Harvarda i prowadzone do dziś) początkowo miało sprawdzać, co wpływa na życiowy sukces mężczyzn. Z czasem do badania dołączyły także kobiety. W pierwszych etapach skupiano się na mierzalnym „sukcesie" – dochodach, statusie materialnym czy osiągnięciach zawodowych. Później badacze zaczęli analizować długość życia oraz zdrowie fizyczne i psychiczne. Okazało się, że kluczowe znaczenie mają dobre bliskie relacje. Ludzie, którzy dzielą z innymi zarówno codzienne radości, jak i troski, żyją przeciętnie dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem.

To badanie dotyczyło w większym stopniu mężczyzn, dlatego o kobiecą perspektywę pytam socjolożkę Katarzynę Krzywicką-Zdunek. – Z moich badań wynika, że jeśli kobieta czuje się bezpiecznie w domu, czyli w swoim „wewnętrznym świecie": ma zapewnione podstawowe potrzeby, dobrze dogaduje się z partnerem i ma względną stabilność finansową – łatwiej jest jej wychodzić na zewnątrz i realizować się społecznie. Jeśli tego bezpieczeństwa brakuje, staje się to znacznie trudniejsze i często wiąże się z wewnętrznym napięciem i szarpaniną – mówi.

ŚWIĘTO WIOSKI

Sam ślub jest także momentem wspólnego świętowania w gronie bliskich. Przy jednym stole spotykają się różne pokolenia, dawne historie splatają się z nowymi nadziejami, a codzienne podziały na chwilę tracą znaczenie.

ZDJĘCIA: MASTER1305; ANTON VIERIETIN/ GETTY IMAGES.



CZY PRZYRZECZENIE: „NIE OPUSZCZĘ CIĘ AŻ DO GROBOWEJ DESKI”, *ma dziś jeszcze dla ludzi wartość?*

Ceremonia staje się nie tylko początkiem małżeństwa, lecz także przypomnieniem, że człowiek najpełniej przeżywa szczęście wtedy, gdy może dzielić je z innymi.

– Dla wielu par jest to bardzo ważny moment symboliczny – nie tylko w wymiarze emocjonalnym, ale też społecznym. W polskim kontekście kulturowym ślub pozostaje silnie zakorzeniony w tradycji i często bywa postrzegany jako etap uporządkowania oraz celebracji związku. Jednocześnie wiąże się z otrzymaniem silnego wsparcia społecznego, bo świętujemy przecież we wspólnocie – mówi dr Czernecka.

To świętowanie potrafi jednak słono kosztować. Wiele par, żeby urządzić ślub i wesele, bierze kredyt, który później spłacają przez lata. Gdy zapytałam ChatGPT o aktualny koszt organizacji wesela na 150 osób, przeczytałam, że realnie trzeba liczyć około 100 tysięcy złotych. „To już standard, nie luksus” – dopisał agent SI.

– Mam wrażenie, że dziś wiele osób bardzo chce, by ich ślub był wyjątkowy. Pojawiają się różne sposoby podkreślania, że „nasza para, nasza droga, nasz związek” są unikalne: od fajerwerków przez lot balonem po podróż motocyklem. Coraz częściej obserwujemy niestandardową oprawę ceremonii. Może to wynikać z faktu, że żyjemy w kulturze silnie akcentującej indywidualność i stawiającej „ja” w centrum uwagi. Oczywiście większość z nas ma swoją niepowtarzalną historię, ale jednocześnie pojawia się potrzeba wyraźnego zaznaczenia jej wyjątkowości. Jakby miłość dało się zmierzyć oprawą, w jaką ją wsadzimy – kwituje socjolożka miłości z Uniwersytetu Łódzkiego.

Sama szybko zorientowałam się, że branża ślubna jest po prostu świetnie działającym biznesem. Wszystko, co nagle staje się „ślubne”, automatycznie kosztuje dwa albo trzy razy więcej. Ten sam bukiet kwiatów, który normalnie kupujesz za 200 złotych, po dodaniu słowa „ślub” osiąga cenę 500. Podobnie jest z salą, dekoracjami, fotografem czy strojem. Kiedy podczas wizyt w salonach ślubnych usłyszałam, że średni koszt sukni wynosi 7 tysięcy złotych, poczułam, że nie chcę brać udziału w tym wyścigu.

Katarzyna Krzywicka-Zdunek zauważa, że rzadziej zwracamy uwagę na to, że ślub jest także wydarzeniem o wymiarze klasowym, szczególnie wśród środowisk aspirujących do klasy średniej. Skala wesela, wybór lokalu, fotografa, tańce, słodkie stoły czy fotobudki są de facto performance’em. Francuski socjolog Pierre Bourdieu nazwałby to zapewne performance’em kapitału ekonomicznego i kulturowego. Społeczne oczekiwanie jest takie, że związek zostanie przypieczętowany ślubem, a samo wydarzenie będzie rodzinną celebracją, podczas której rodzina ma okazję się zaprezentować, także pod względem możliwości finansowych.

Nasz ślub będzie skromny. Odbędzie się w zaprzyjaźnionym lokalu obok domu. Sukienkę uszyje mi przyjaciółka, przyjaciel ułoży bukiet z polnych kwiatów, muzykę zagrają znajomi, a zdjęcia zrobi ktoś, kto po prostu będzie miał na to ochotę. Nie chcę dnia wyreżyserowanego co do sekundy ani stresu wynikającego z pogoni za ideałem. Chciałabym tylko, żeby bliscy nam ludzie przyszli i tego dnia dobrze się razem z nami bawili. **s**



Brakujący element

W relacji opartej na koluzji nie chodzi tylko o to, że partner doskonale uzupełnia jakiś brak, który w sobie mamy. Problem w tym, że po pewnym czasie zostaje do tego braku sprowadzony, a z kimś takim nie da się już być – mówi psycholog **Paweł Droździak** w rozmowie o pozornie „idealnie" dopasowanych parach

ROZMAWIA
AGNIESZKA RADOMSKA



PAWEŁ DROŹDZIAK
psycholog, autor książek. Prowadzi poradnictwo dla osób dorosłych i par. Pracuje z osobami mającymi trudności z kontrolowaniem zachowań impulsywnych. Zajmuje się także analizą lacanowską

Jürg Willi, szwajcarski specjalista psychoterapii dynamicznej, opisywał koluzję jako nieuświadomioną grę dwojga ludzi angażujących się w relację opartą na kombinacji wewnętrznych konfliktów. Na pierwszy rzut oka taka para jest „idealna", tak jakby zdarzył się cud i spotkali się ludzie, którzy doskonale do siebie pasują, mimo że wyraźnie się między sobą różnią. Po pewnym czasie okazuje się, że to pozór. Jak działa ten mechanizm?

Wyobraźmy sobie, że spotykają się dwie osoby, a jedna z tych osób ma w sobie jakąś część, której nie lubi i nie chce; albo z jakiegoś powodu nie potrafi czy nie ma ochoty obsługiwać jakiegoś obszaru życia, jak choćby płacenie rachunków czy załatwianie spraw urzędowych. I ten drugi człowiek, który nagle się pojawia, to z niej zdejmuje. Niechcianą cechę pozwala przypisać sobie albo zaczyna się zajmować tą nielubianą częścią rzeczywistości. To może zadziałać w obie strony, a wtedy te dwie osoby w jakiś sposób się uzupełniają, co faktycznie na pierwszy rzut oka daje wrażenie dopasowania doskonałego.

Często nie chodzi nawet o dopasowanie emocjonalne, a czysto funkcjonalne – jak z tymi rachunkami, do których jedna osoba w parze kompletnie nie ma głowy, a druga ogarnia to bez problemu, ale za to ma deficyt w obszarze, w którym ta druga jest mocniejsza. Następuje wymiana, która do pewnego momentu jest opłacalna i wygodna dla obu stron, ale ta opcja szybko się wyczerpuje. Jeśli ktoś wziął na siebie jakiś mój brak czy niespójność, a ja wziąłem na siebie jego deficyt, to pozornie mamy twór sielankowy pod tytułem: „ależ oni się idealnie dobrali". Tyle że ostatecznie ta druga osoba jest w zasadzie do owego braku sprowadzona, a sprowadzeni do cudzego braku czujemy się w nim usztywnieni. Nie da się tak funkcjonować na dłuższą metę.

Przy czym nie jest tak, że wyboru dokonujemy świadomie, czyli na przykład osoba niepewna siebie jest tego świadoma, więc racjonalnie szuka przebojowego partnera w nadziei na równowagę. Willi twierdzi, że nieświadomie łatamy dziury z okresu wczesnorozwojowego.

Nawet nie do końca musi być tak, że mamy w sobie jakieś wielkie dziury. Wystarczy, że jesteśmy na coś niezdecydowani. Mój ulubiony przykład współczesnej koluzji symetrycznej to związki na odległość. Ludzie są w relacji romantycznej, ale żyją w dwóch różnych częściach Europy, bardzo daleko od siebie. Trochę są razem, a trochę – nie wiadomo. Dyskusja między nimi bardzo szybko wchodzi w fazę, kto do kogo nie chce się przeprowadzić. Ktoś tu stawia opór, a ktoś naciska. Raz jedno deklaruje gotowość, obiecuje, że spakuje walizki, raz drugie, bo często w tych rolach wymieniają się okresowo, trochę jak żuraw i czapla z wiersza Brzechwy. To też jest relacja koluzyjna, choć oni wcale nie muszą być jakoś mocno skrzywieni doświadczeniami z dzieciństwa; mogą po prostu w danym momencie oboje nie być gotowi na poważniejszą relację. Ten brak gotowości każde z nich umieszcza w drugiej osobie, czysto projekcyjnie, bo z jakiegoś powodu jednak czują, że chcieć powinni.

Także w codziennym życiu mamy do czynienia z mnóstwem mikrokoluzji, i to niekoniecznie na gruncie relacji romantycznych. Wyobraź sobie, że jest w twoim życiu osoba, z którą czujesz, że powinnaś się spotkać, bo dawno się nie widzieliście, ale z drugiej strony z jakiegoś powodu nie masz na to specjalnie ochoty. W poczuciu obowiązku, przyzwoitości czy wyrzutów sumienia dzwonisz ostatecznie i proponujesz: „to może we wtorek?". Ona odpowiada: „doskonale, umówieni!", po czym dzwoni w poniedziałek wieczorem i spotkanie z przykrością odwołuje, bo coś jej wypadło. Przesuwa je na środę, ty się zgadzasz, ale potem odwołujesz we wtorek, bo masz chorego psa, który, prawdę mówiąc, ma się doskonale. Ona to oczywiście świetnie rozumie, a tak naprawdę czuje ulgę. I tak dalej... Do takiej mikrokoluzji dochodzi dlatego, że w gruncie rzeczy żadne z was nie ma ochoty się spotkać, ale nie macie też ochoty się do tego przyznać. Tkwicie więc w nieświadomym układzie uzupełniania czegoś sobie nawzajem, w takim związku na odległość. Może być tak, że obie osoby w takiej sytuacji nie są gotowe spotkać się, ale delegują na drugiego człowieka w układzie własną niemożność. Jednocześnie przeżywają tę drugą osobę jako stawiającą opór, bo tak jest łatwiej.

Generalnie koluzja to rodzaj nieświadomej, niepisanej umowy na wspólne ukrywanie braku i na to, że druga osoba poniesie coś, czego my nieść nie chcemy.

Dokładnie tak jest w koluzji narcystycznej, co mnie zaskoczyło. Głównym problemem w takiej parze jest ogromna potrzeba bycia ważnym, czyli poczucia własnej wartości. Myślałam, że z jednej strony jest osoba potrzebująca ogromnego uznania i adoracji, a z drugiej – ta, która uwielbia tę drugą uwielbiać, więc wszystko się zgadza. Natomiast Willi mechanizm tej koluzji tłumaczył dokładnie tym samym problemem >

niskiej samooceny u obojga partnerów, który jednak obie strony próbują załatwić w skrajnie odmienny sposób. Trudno to zrozumieć.

W takiej relacji jedna osoba chce być podziwiana i uwielbiana – tak buduje poczucie własnej wartości. W związku z tym wszystko, co nie jest w niej godne podziwu, jest niedoskonałe, a nawet żałosne, umieszcza w partnerze. Druga strona z kolei, ta podziwiająca, także chce dostąpić jakiejś wspaniałości, tyle że nie odważy się wprost powiedzieć, że ma to cokolwiek wspólnego z nią samą. Grzeje się w blasku cudownego partnera, gloryfikuje ją sam fakt, że z nim jest, choć to wcale nie dotyczy tylko związków intymnych – podobną relację można mieć z nauczycielem, szefem czy trenerem. Ktoś taki bierze na siebie niegodne podziwu cechy, godzi się być nawet żałosny, jest w roli służebnej, czczącej, ale dzięki temu też czuje się trochę wspaniały, bo z kimś godnym uwielbienia jest powiązany. Ten uwielbiany występuje niejako w roli reprezentanta uwielbiającego, tym samym zaspokajając jego narcystyczne potrzeby swoimi spektakularnymi działaniami czy wysoce pożądanymi cechami. Obie te osoby mają pewien problem z samooceną i to je łączy.

Komunikat wysyłany przez tę uwielbianą, będący częścią niepisanej umowy, brzmi mniej więcej tak: ja jestem wspaniały, a ty nie. Możesz jednak ze mną być, a ja pozwolę tobie, słabemu i gorszemu, się podziwiać, dzięki temu trochę mojej wspaniałości spłynie także na ciebie. Początkowo taki układ działa, nawet dość sprawnie, ale w pewnym momencie pojawia się wyczerpanie.

Czym konkretnie?

Jedna strona, ta w pozycji „służebnej", czuje się wbrew temu, czego oczekiwała, coraz bardziej do niczego. To partner zgarnia kompletnie wszystko, cała pula zachwytów przypada jemu, uwielbiającemu zostaje wspieranie, co na co dzień oznacza najczęściej zajmowanie się całą masą jakichś banalnych czynności. Dostrzega, że jest niezauważany, a to jest bolesne odkrycie. Drugiej stronie z kolei przestaje wystarczać fakt bycia podziwianym przez osobę, która sama godna podziwu nie jest. Włącza się więc pokrętna logika: może gdybym był podziwiany przez kogoś wspanialszego, czułbym się jeszcze bardziej doceniony. W innym scenariuszu ktoś taki może mieć już dość tej wspaniałości, ona może stać się ciężarem nie do udźwignięcia, gdy z jakiegoś powodu konstrukcja narcystyczna takiej osoby się zachwieje.

Chodzi o to, że każdy człowiek ma w sobie wiele różnych potencjałów, a w relacji koluzyjnej ludzie się maksymalnie uskrajniają i ten proces eskaluje. Jakiś kawałek potencjału każdej z tych osób jest uwięziony, a to nie może skończyć się dobrze.

To uskrajnianie wyraźnie widać w koluzji oralnej. Jeden z partnerów jest jak rodzic, który się troszczy, opiekuje, pielęgnuje i pomaga drugiemu, drugi zaś jak dziecko, któremu ta troska i opieka się należy. Uderzające jest to, że w takim układzie właśnie za sprawą usztywnienia w rolach ludzie niczego się od siebie wzajemnie nie uczą. Ten w pozycji rodzica nie pozwala się sobą opiekować, nie przyjmuje pomocy, a ten w pozycji dziecka nie uczy się z kolei wspierać.

Niczego się od siebie nie uczą, tylko precyzyjnie dzielą się rolami. W relacji koluzyjnej nie mieści się konstrukt „rozważna i romantyczna". Jesteś albo rozważna (skrajnie), albo (skrajnie) romantyczna. Narysujmy taką parę, żeby to lepiej zobrazować. Ona jest romantyczna, stawia tylko na uczucie, jest spontaniczna, zawsze idzie za impulsem, nie licząc się z konsekwencjami. On z kolei jest rozważny, poukładany, rozsądny, racjonalny i przewidujący. Żyją sobie razem, aż któregoś dnia, podczas wakacji w Rzymie w środku marca, ona spontanicznie zarządza: „Chodź, wykąpiemy się w fontannie! Teraz, natychmiast, nago!". On, rzecz jasna, stwierdza, że absolutnie nie, bo nie wypada, poza tym jest tylko 13 stopni, więc za zimno, a w ogóle to trzeba już wracać do hotelu, bo jutro rano samolot, a jeszcze trzeba się odprawić. Więc ona sama wskakuje do fontanny, cała zachwycona pluska się w niej, a on w tym czasie zbiera jej rozrzuconą odzież, składa ją w kostkę, a przy okazji negocjuje z policją, żeby nie wystawili mandatu. I podobne sytuacje się powtarzają. Ani on nie uczy się od niej spontaniczności, ani ona od niego rozwagi.

Początkowo oboje mogą czuć się dobrze w tym układzie. Ona deleguje na niego kontrolowanie szczegółów, sprawdzanie biletów i terminu przeglądu jej samochodu, a także ogarnianie całej nudnej rzeczywistości oraz przewidywanie skutków jej spontanicznych zachowań.

KAŻDY CZŁOWIEK MA W SOBIE WIELE RÓŻNYCH POTENCJAŁÓW, A W RELACJI KOLUZYJNEJ LUDZIE SIĘ USKRAJNIAJĄ. ***Ten proces ewoluuje. Kawałek potencjału każdej z tych osób jest uwięziony, a to nie może skończyć się dobrze***

On deleguje na nią całe ryzyko, emocje, które mogą być destabilizujące, wybryki grożące kompromitacją, a przy okazji generalnie trochę mu się podoba, że ona tak bez żenady i blokad wskakuje do fontann, jest wyzwolona, tak się umie bawić! Taka para może funkcjonować świetnie do chwili, w której on stwierdzi, że też miałby ochotę sobie do fontanny wskoczyć i niczym się nie przejmować, ale nie może, bo musi w kółko gadać z policją i zbierać jej ciuchy, bo to zawsze ona w coś się wplątuje i trzeba ją ratować – inaczej będzie katastrofa. Ona go wcale nie ożywia swoją spontanicznością – przeciwnie, usztywnia go w roli tego rozsądnego, drętwego, obliczalnego, a sama staje się coraz bardziej beztroska, frywolna, przecież on po jej szaleństwach posprząta.

Jak jest zbyt skrajnie, to system już nie działa, tak?

Nie działa, za to zaczynają sobie nawzajem coraz bardziej działać na nerwy. To samo, co było na początku powodem wybrania tej osoby – jej życiowa energia, niefrasobliwość, urocze szaleństwo i z drugiej strony jego zdrowy rozsądek, opanowanie, przewidywalność – na końcu staje się powodem zbrodni. Jeśli jakąś część siebie delegujemy w całości na drugą osobę, to całkowicie tracimy z tą częścią siebie kontakt, dewaluujemy ją, a to zawsze oznacza kłopoty. Bo jak w ogóle żyć z osobą, która reprezentuje sobą właściwie jedynie wszystkie moje niechciane cechy?

Te skrajności mogą dotyczyć rozmaitych aspektów życia, których jest nieskończenie wiele. Pełna kontrola impulsów vs. całkowity brak kontroli, zajmowanie się wyłącznie ideami vs. stawianie tylko na konkrety, postępowość vs. konserwatyzm – pary opozycyjnych cech, wartości, parametrów, które kryją się pod relacją koluzyjną, można mnożyć. Mechanizm zawsze jest jednak ten sam: lokujemy w partnerze to, czego w sobie nie chcemy, a potem nie możemy go znieść dokładnie z tego samego powodu, dla którego początkowo nas do siebie przyciągnął.



Jedną z ważniejszych opozycji jest chyba kobiecość vs. męskość. To zresztą oś koluzji falliczno-edypalnej, zachowując oryginalną terminologię. On na wskroś męski, decyzyjny, władczy, zarabiający, ona – uosobienie stereotypowej kobiecości, piękna, uwodzicielska, ale też wrażliwa i krucha. W sumie co w tym złego, że wspiera się na jego silnym męskim ramieniu, skoro tak oboje chcą?

Nie użyłbym słowa „złego". Chodzi bardziej o to, że jeśli on jest taki męski jak żywcem wyjęty z książki o prawdziwych facetach, a ona taka skrajnie „kobieca" – celowo biorę to słowo w cudzysłów – do pewnego momentu faktycznie to może świetnie działać. On się napina, ona trzepocze rzęsami i wszyscy teoretycznie są zadowoleni. Problem się zaczyna wtedy, kiedy z jakiegoś powodu życie im to psuje. On, taki męsko-męski, nagle się poważnie rozchorował. Jest w takiej roli, że nie bardzo powinien zaniemóc, bo musi dowozić, a jednak. Albo ona, taka piękna, idealna, nagle ulega wypadkowi i już nie jest nieskazitelna, ma wyraźny wizerunkowy brak, w którym nie da się już realizować tej stereotypowej kobiecości. Co wtedy? W każdej z tych sytuacji jedno z nich – a w skrajnym wypadku nawet oboje naraz – wypada z roli. Jeśli człowiek jest sprowadzony do jednego wymiaru, to cały system przestaje działać, gdy się w tym wymiarze przestaje mieścić.

Musi dojść do kryzysu, żeby ludzie mogli zdać sobie sprawę, że tkwią w związku opartym na koluzji? Nie da się tego jakoś wcześniej rozpoznać?

Koluzyjnie zawsze dogadujemy się nieświadomie, więc trudno to zauważyć. Ważnym kryterium, właściwie podstawowym, by można było mówić o koluzji, jest pewien schemat, który trudno wyłapać bez pomocy terapeuty. To najczęściej powtarzające się konflikty, które parze ciężko rozwiązać, dlatego nieustannie wracają. Ludzie raczej przyjmują, że kłócą się dokładnie o to, o co się kłócą – o nieodebrane awiza, nieobrane ziemniaki i tak dalej. Dopiero gdy w gabinecie przytaczają dziesiątki podobnych historii, można dogrzebać się do tego, co jest pod spodem. Zwykle sami nie dostrzegą tego wzorca i dojdzie do kryzysu, a wtedy albo sięgną po pomoc, >

albo związek się rozsypie z powodów, o których już mówiłem – relacja nie wytrzyma tego, że wypadli z ról.

Skoro trudno wyłapać, że związek jest oparty na koluzji, gdy już się w nim jest, może łatwiej wyprzedzić fakty i sprawdzić, czy w ogóle mamy predyspozycje do tego, by w taką relację wejść. Da się to przewidzieć?

To oczywiście nie jest nic w rodzaju prostego testu, bo komplikacja w przypadku koluzji polega na tym, że to jest zjawisko wielowymiarowe i nigdy nie da się do końca przewidzieć tego, że w relacji z konkretną osobą ta dynamika się odpali, a z inną zupełnie nie. Jest jednak pewne pytanie, które można samemu sobie postawić, jeszcze zanim wejdziemy w jakąkolwiek bliską relację. To pytanie brzmi: jaki ja na pewno nie jestem? Bo jeżeli



MECHANIZM KOLUZJI ZAWSZE JEST TEN SAM: LOKUJEMY W PARTNERZE TO, CZEGO W SOBIE NIE CHCEMY, A POTEM NIE MOŻEMY GO ZNIEŚĆ ***dokładnie z tego samego powodu, dla którego początkowo nas do siebie przyciągnął***

twierdzę, że jakiś na pewno nie jestem, to na sto procent trafię na kogoś, kto taki właśnie jest – idealnego do koluzji. Jeżeli jestem pewien, że czegoś w sobie nie mam – opiekuńczości, agresji, odpowiedzialności, spontaniczności, irracjonalności, bo tu można wstawić niemal wszystko – ktoś przecież musi to mieć. I zwykle jakoś tak się dzieje, że ten ktoś sam się pojawia gdzieś obok.

Dlatego drugie pytanie, jakie można sobie postawić, brzmi: czy jest wokół mnie ktoś taki, kto ma w sobie dokładnie to, o czym jestem przekonany, że we mnie tego nie ma? I czy nie jest to przypadkiem ktoś bardzo mi bliski, z kim łączy mnie przedziwny rodzaj więzi skonstruowanej tak, że właściwie nie umiemy się od siebie odkleić, chociaż wciąż się kłócimy i generalnie słabo nam się układa? To już jakiś prognostyk związku koluzyjnego.

Ale przecież każdy ma jakieś braki i deficyty, a nie wszystkie związki – taką mam nadzieję – opierają się na koluzji. Musi zatem istnieć jakiś element poza samym brakiem, który sprawia, że dochodzi do połączenia dwóch osób w ten specyficzny jednak rodzaj relacji. Jaki?

Jest ważna różnica między „ja tego nie umiem tak dobrze" a „to w ogóle nie jestem ja". O koluzji nie decyduje sam brak, tylko odszczepienie jakiegoś fragmentu. Jeśli ktoś lepiej prowadzi samochód, a ktoś inny lepiej nawiguje, to wtedy nie mówimy o koluzji, tylko o specjalizacji. O koluzji mówilibyśmy w okolicznościach, gdyby na przykład jedna ze stron całkowicie odszczepiła i uznała za „nie jej" wszystkie te części psychiki, które mogłyby się jakoś łączyć z prowadzeniem samochodu, na przykład uznałaby to za zbyt „pierwotne" i agresywne. A druga całkowicie odszczepiłaby wszystkie części, które by mogły się jakoś łączyć z nawigowaniem, obserwowaniem szczegółów. Właśnie to odszczepienie, uznanie czegoś własnego za „coś, co nie ma ze mną nic wspólnego", tworzy konieczność przypisania tego do innej osoby.

Tyle że rozpoznanie tego nie gwarantuje, że uda się uniknąć koluzji. Ona niestety bardzo często jest ludziom potrzebna właśnie po to, by móc w drugim człowieku ulokować jakiś swój brak i wcale nie tak łatwo jest z tego zrezygnować. Rozpoznanie może jednak uruchomić w pewnym stopniu naszą czujność i pozwolić tę dynamikę zauważyć, zanim stanie się ona całkowicie destrukcyjna. Bo relacja oparta na koluzji nigdy nie jest relacją dwojga prawdziwych ludzi. To raczej relacja dwóch konstrukcji psychicznych, w której nie da się być sobą w pełni, skoro połowę siebie delegujemy na drugą stronę. **ls**

POROZMAWIAJMY O MIŁOŚCI

CYKL AGNIESZKI RADOMSKIEJ I PAWŁA DROŹDZIAKA

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTubie, a także na Zwierciadlo.pl,** autopromocja

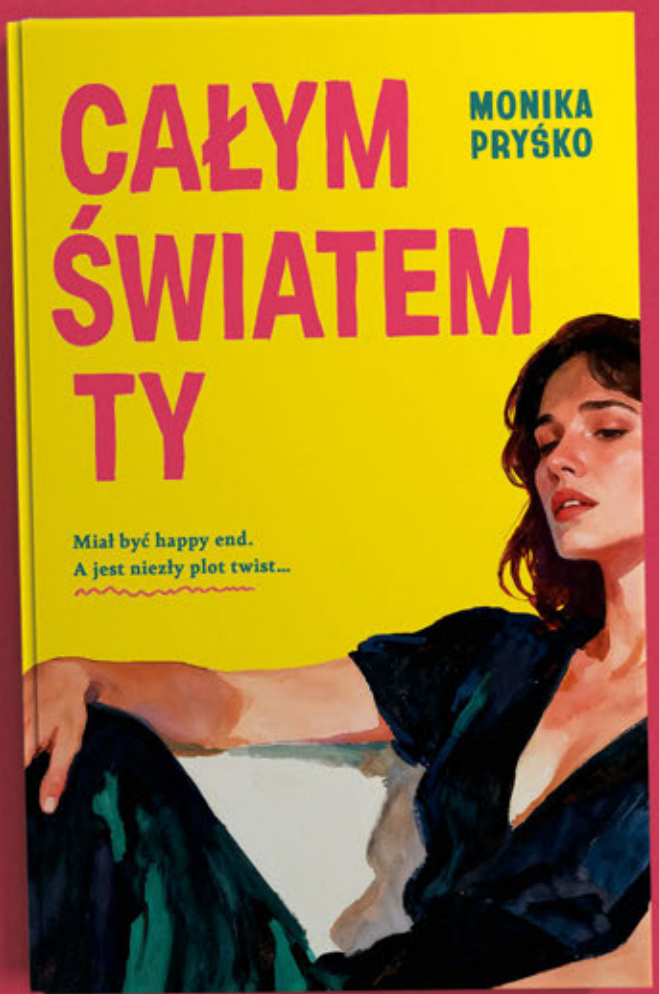
ZDJĘCIA: DEAGREEZ; ANTON VIERIETIN/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

Za każdym razem, gdy miałam złamane serce, w hurtowych ilościach pochłaniałam historie ze szczęśliwym zakończeniem. Uważam, że terapia happy endem powinna być obowiązkowa. Dlatego napisałam „Całym Światem Ty"

MONIKA PRYŚKO / TEKSTUALNA



FOT. M. OŚMIAŁOWSKA



To historia o tym, że nawet jeśli ktoś nagle znika z twojej życiowej układanki, to czasem robi miejsce na coś nowego – czego może nie planowałaś, ale naprawdę potrzebowałaś.

Bo koniec bywa całkiem niezłym początkiem.

WWW.MUZA.COM.PL

Czasem „osobno” zasila „razem”



Nie szukamy już drugiej połówki, bo czujemy się kompletni. Pragniemy związków, w których granica pomiędzy Ja i Ty jest wyraźna, ale nie zagraża naszej więzi. A nasze My zmienia się w zależności od potrzeb, sytuacji i zewnętrznych okoliczności. O negocjacjach w imię miłości, z którymi coraz częściej trafiają do jej gabinetu pary – pisze psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz**



EWA KLEPACKA-GRYZ
psycholożka, terapeutka, autorka książek psychologicznych, z których ostatnia nosi tytuł „Gdy emocje ranią ciało. O psychosomatycznych źródłach chorób"

Przed laty, gdy pracowałam z parami, symbolem związku, przedstawiającym dynamikę relacji, były dwa koła: On i Ona. Na początku związku koła nachodziły na siebie, to był etap budowania sfery My. W miarę upływu czasu koła oddalały się od siebie, a obszar powstały z ich przecięcia był symbolem części wspólnej związku. Dziś graficznie przestawiamy związek w postaci dwóch niezależnych okręgów, a My to okrąg trzeci.

Znalezienie balansu pomiędzy Ja–Ty–My nie jest łatwe. Zdarza się, że partner inwestuje głównie w siebie (swoje Ja), wierząc, iż My nakarmi się faktem, że „przecież razem mieszkamy, mamy dzieci, wspólnie spłacamy kredyt", a czasami My tak bardzo pochłania odrębne Ja i Ty, że w relacji brakuje oddechu. Negocjacje pod hasłem „zależność i niezależność w związku" to dziś temat, z którym pacjenci coraz częściej trafiają do terapeuty.

PRZERWA OD ZWIĄZKU

Magda i Tomek po raz pierwszy byli u mnie 20 lat temu: młodzi, zakochani, zachłanni na życie, właśnie wrócili z podróży dookoła świata, wzięli ślub i zastanawiali się, co teraz. Tomek miał w planie założyć własną firmę, twierdził, że chce zarabiać dużo pieniędzy, żeby móc podróżować. Wyraźnie było widać, że ta czteroletnia wyprawa dla niego nie była jedynie kaprysem na zakończenie beztroskiego studenckiego czasu, tylko raczej pomysłem na życie. Magda stwierdziła, że wspólna podróż była cudownym przeżyciem, ale teraz myśli o dzieciach i domu pod miastem. Rozmawialiśmy o tym, że ich związek przechodzi na kolejny etap i warto by było wspólnie zdefiniować nową formułę, satysfakcjonującą dla obydwojga. Nie przyszli na kolejną sesję.

Kilka tygodni temu Magda znów pojawiła się w moim gabinecie. Przez ten czas, kiedy się nie widzieliśmy, urodziła córkę i syna.

– Wiesz, jesteśmy taką tradycyjną rodziną: Tomek zarabia, ja zajmuję się domem i dziećmi – zaczęła rozmowę. – Czy tak wyobrażałaś sobie swoje życie? – Ja tak, ale Tomek ciągle powtarza, że nie jest szczęśliwy, bo za mało podróżujemy. Dopóki dzieciaki były małe, jeździliśmy kamperem po całej Europie. Czasami to było męczące, ale robiłam to dla niego. On narzekał, nalegał, żebyśmy wreszcie pojechali gdzieś dalej, ale odkąd dzieci poszły do szkoły, wolą wyjeżdżać na obozy i kolonie. Mnie wyjazdy nie są potrzebne do szczęścia, poza tym nie zostawię dzieci samych.

Dla Tomka życie nadal oznaczało podróże, dla Magdy od dawna nie. Czy tak odmienne pomysły na życie dadzą się pogodzić? Czy jest tu przestrzeń do negocjacji?

Na kolejną sesję zaprosiłam ich obydwoje. Poprosiłam o wypełnienie treścią trzeciego koła, czyli części wspólnej związku. Dla Magdy to były dzieci, weekendowe wypady do miejsc, w których mogą się spotkać z innymi zaprzyjaźnionymi rodzinami też z dziećmi, wybory szkół, codzienne rodzicielskie troski. Tomek napisał, że sam utrzymuje całą rodzinę, i to na wysokim poziomie, i że nie ma ochoty poświęcać dla niej wszystkiego, co dla niego ważne. Dodał też, że dzieci nie lubią wyjeżdżać przez Magdę, bo zawsze narzeka, że jej niewygodnie.

Zastanawiałam się, czy gdyby wtedy, przed 20 laty, udało im się wypracować wspólnie model bycia razem, dziś ich związek wyglądałaby inaczej. Dotychczas byli bardziej osobno niż razem; utrzymywanie związku jedynie ze względu na dzieci nie jest dobrą opcją. Każde z nich miało swoją wizję rodziny. Nie było pola do negocjacji. – Ja i tak wyjadę, najwyżej bez was – zadeklarował Tomek. – To jedź, ja nie zostawię dzieci.

Na kolejnej sesji Magda pojawiła się sama, Tomek wyjechał. Nie powiedział, kiedy dokładnie wróci. Sprawy finansowe i inne dotyczące dzieci omówili przed jego wyjazdem i teraz kontaktował się tylko z synem i córką. – Wiesz, żal mi naszego małżeństwa, ale dam sobie radę. Przez te wszystkie lata właściwie byłam sama, Tomek dużo pracował. Szkoda, że tak się stało, ale mamy wspaniałe dzieciaki i choćby dlatego było >

warto. – A może to jedynie krótka przerwa w relacji? – intuicja podpowiadała mi, że Tomek nie wytrwa zbyt długo w samotnej podróży. Nie było szantażu, rozpaczy, uległości i poświęcania w „imię miłości". Może ta przerwa była potrzebna, żeby mogli zacząć jeszcze raz od nowa, zgodnie z nowym scenariuszem?

W TYM CI NIE POMOGĘ

Na pierwszą sesję Michał przyszedł sam. – Powiedziałem żonie, że albo ja, albo jej ojciec. Teraz zastanawiam się, czy nie pograłem za ostro.

Poznali się, kiedy Iza była nastolatką. Michał był jej nauczycielem muzyki. Starszy o dekadę, trochę wszedł w rolę tatusia 15-latki i natychmiast stał się największym wrogiem jej ojca. – Po maturze Izy zamieszkaliśmy razem. Od tego momentu ojciec przestał się do niej odzywać. Matka przyjechała na nasz ślub w tajemnicy i potem odwiedzała wnuki tak, żeby jej mąż o tym nie wiedział.

Dziesięć lat temu mama Izy zmarła. Od tamtej pory Iza nie miała żadnych informacji na temat ojca, a Michał przyznaje, że może czuła się z tego powodu trochę winna, ale nigdy o tym nie mówiła, a on nie pytał. Pół roku temu odezwała się daleka kuzynka i powiedziała, że ojciec miał udar. – Kiedy Iza zapytała mnie, czy powinna jechać, nie odpowiedziałem. – Dlaczego? – Szczerze go nie cierpię, w ogóle mnie nie rusza, jak się czuje.

Iza pojechała do ojca. Pierwszy raz zrobiła coś bez porozumienia z mężem. – Czy myślałeś o tym, że prawdopodobnie przyjdzie moment, kiedy ojciec żony będzie potrzebował opieki? – On nie jest sam, ma rodzeństwo. Jego bracia mają dzieci.– Ale Iza jest jego córką. Zapytałeś, czy i jak chce pomóc ojcu?– Postanowiłem się w to nie wtrącać.– Raczej odciąłeś się od tego i zostawiłeś ją samą.

W wielu związkach, gdy pojawia się tak zwany niewygodny temat – a rodzina pochodzenia to jeden z takich tematów – jedno z partnerów wycofuje się albo ucina rozmowę słowami: „Rób, co chcesz". Drugie czuje się wtedy porzucone i zostaje z problemem w pojedynkę. – Co chciałbyś tak naprawdę zrobić? – dopytałam. – Nie pozwolić jej nim się zajmować. Kiedy patrzę, jak wraca zmęczona, z zaciśnięta twarzą, podpuchniętymi oczami, to jest mi jej żal.– Czy mówisz jej o tym? – Nie. – Dlaczego? – Jeśli dowiedziałbym się, że on jest dla niej tak samo podły jak przed laty, nie pozwoliłbym jej tam jeździć – Michał odpowiedział bez chwili zastanowienia.

Na kolejną sesję zaprosiłam ich obydwoje. Powiedziałam, że w życiu każdej pary pojawiają się problemy, których nie są w stanie dzielić, i nie jest to przeciwko ich relacji. W ich przypadku chodzi o chorego ojca. Kiedy spytałam, czy mają pomysł, jak rozwiązać tę sytuację, obydwoje stwierdzili, że przede wszystkim boją się o swój związek. – A co zagraża waszemu związkowi?

Obawy Izy dotyczyły przede wszystkim tego, że Michał zabroni jej wyjazdów do ojca. – Przecież nigdy niczego ci nie zabraniam? – Zawsze jak wracam od ojca, milczysz. Boję się, że pewnego dnia powiesz coś, na co nie będę mogła się zgodzić.

Kiedy w parze pojawia się jakiś temat, w którym nie są w stanie wspierać się nawzajem, trzeba poszukać wsparcia na zewnątrz. Poprosiłam, żeby Iza powiedziała, czego konkretnie potrzebuje w związku z chorobą ojca. – Czego potrzebuję od Michała? – powtórzyła. – No właśnie, czy potrafisz nazwać, czego potrzebujesz ogólnie, a czego od Michała?

Okazało się, że Iza jest pogodzona z faktem, że Michał na pewno nie zaangażuje się w opiekę nad teściem, że nawet nie zapyta o jego stan zdrowia i ma do tego prawo. – Michał, czy kiedy widzisz, jak bardzo zmęczona wraca do domu twoja żona, jesteś w stanie się nią zaopiekować, bez względu na to, skąd wraca i dlaczego jest tak bardzo zmęczona? – zapytałam. Michał długo nie odpowiadał. – Wiem, że Izie jest trudno, bo to jej ojciec, i nie chcę jej dokładać od siebie. – To, że akurat w tej sprawie różnicie się podejściem, nie zagraża waszemu związkowi. Masz prawo powiedzieć, że nie zaangażujesz się w opiekę nad teściem, ale chętnie pomożesz Izie, bo ją kochasz i troszczysz się o nią.

Na zakończenie tej sesji poczułam, jak opadło napięcie, które towarzyszyło im od chwili, gdy dowiedzieli się o chorobie ojca.

ODZYSKAĆ WŁASNE MARZENIA

Mateusz i Dominika poznali się w szkole średniej. Połączyło ich młodzieńcze zauroczenie i... nastoletnia ciąża. Nikt nie wierzył, że im się uda. A jednak obydwoje zdali maturę, Mateusz poszedł na studia wieczorowe i do pracy, a Dominika urodziła kolejne dziecko. Tego wszystkiego dowiedziałam się od Mateusza, który przyszedł sam, bo żona uznała, że potrafi zarządzać swoim życiem i nie potrzebuje żadnej terapii.

– Nie było nam łatwo, ale chyba chcieliśmy wszystkim udowodnić, że nie jesteśmy parą nieodpowiedzialnych szczeniaków, którym zachciało się zabawy w dom – z nieukrywaną dumą stwierdził Mateusz.

Kiedy syn wyjechał z domu na studia, obydwoje byli dopiero po czterdziestce. – Nasza córka też wcześnie wyszła za mąż. Śmialiśmy się, że poszła w nasze ślady. Niestety, nie miała tyle szczęścia co my. Rok temu rozstała się z mężem i została sama z dwójką maluchów.

ZDJĘCIA: ANTON VIERIETIN/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.



W ŻYCIU KAŻDEJ PARY POJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY, KTÓRYCH PARTNERZY NIE SĄ W STANIE DZIELIĆ I SIĘ W NICH WSPIERAĆ ***– i nie jest to przeciwko relacji. Wtedy związek potrzebuje pomocy z zewnątrz***

Pomyślałem, że musimy jej pomóc. Nam rodzice też dużo pomagali, ale Dominika uważa, że to przesada. Twierdzi, że my mieliśmy po 18 lat, a Agatka ma prawie trzydzieści. – Nie zgadzasz się z tym? – Wiesz, najbardziej jest mi przykro, kiedy powtarza, że chce wreszcie odzyskać swoje życie i nadrobić stracone lata.

Dominika zapisała się na studia, których wcześniej nie mogła skończyć ze względu na dzieci. Powiedziała mężowi, że marzy o podróżach, chciałaby zapisać się na kurs tańca.

– Czy uwzględniła ciebie w swoich marzeniach? – Tak trochę. Zaproponowała mi wspólną podróż do Stanów. Studia w tym wieku to nie dla mnie, a taniec – Dominika wie, że ruszam się jak słoń w składzie porcelany. – To twierdzenie żony, że chce odzyskać stracone życie, zabolało cię? – Ja wiem, że ona mnie kocha, ciągle jesteśmy dla siebie najważniejsi, codzienne wspólne życie też mamy udane. Możemy razem realizować wszystkie marzenia. – Te wspólne oczywiście, ale każde z was ma prawo do swoich pasji, swoich przyjaciół, a nawet swoich tajemnic, pod warunkiem że nie są zagrożeniem dla związku. – Mówisz zupełnie jak moja żona.

Mateusz i Dominika zaczęli dorosłe życie jako nastolatki. Konieczność poradzenia sobie i udowodnienia całemu światu, że ich rodzina nie jest jedynie zabawą dzieciaków, bardzo ich połączyła. Dla Mateusza pomysł pomagania córce był naturalną koleją rzeczy, przedłużeniem scenariusza „rodzina jest najważniejsza" . Dominika zaś poczuła potrzebę wywalczenia odrobiny niezależności. W tak obciążonych niepowodzeniem (ze względu na młody wiek partnerów) związkach iluzyjne przekonanie – we wszystkim musimy być razem – często zaburza równowagę pomiędzy kiedy „razem", a kiedy „osobno".

Zapytałam Mateusza o sfery życia, które są tylko jego. Okazało się, że nie ma kumpli, bo nigdy nie miał czasu na pielęgnowanie męskich przyjaźni, że nigdy sam nie wyjeżdżał, bo najpierw podróżował z rodzicami, a potem z Dominiką i dziećmi.

– Czy jest coś, co chciałbyś zrobić, przeżyć bez Dominiki, ale nie przeciwko niej? Mateusz nie od razu zrozumiał moje pytanie. Narysowałam trzy koła i wyjaśniłam: – To jesteś twoje koło, to koło Dominiki, a to trzecie to wasze „razem". W kole żony pojawiła się teraz potrzeba tańca, podróży. A w twoim? – Zawsze lubiłem grzebać przy samochodach. Zanim zamieszkałem z Dominiką, to w wolnym czasie jeździłem do kuzyna pomagać mu w warsztacie. – Być może ty również możesz odzyskać kawałek tylko swojego życia: bez żony, dzieci, rodziny, ale nie przeciwko nim – i nadrobić lata, może nie stracone, ale poświęcone czemuś, co było i jest dla ciebie ważne.

Zaproponowałam, żeby obydwoje z Dominiką, każde osobno, zapisali na kartce swoje marzenia: te do wspólnej realizacji, ale też te, które każde z nich zrealizuje samemu.

Spełnianie osobnych marzeń może w cudowny sposób zasilać związek. Bo dziś związek to nie jest realizacja dawnego przesłania: „Zawsze razem, na dobre i na złe", tylko: „Czasem razem, czasem osobno, dla zasilenia tego razem". A negocjacje zamiast szantażu, obrażania się, manipulacji czy wzajemnych pretensji to skuteczne narzędzie komunikacji w związku, w którym miłość jest relacją, a nie ulotnym uczuciem gasnącym w konfrontacji z pierwszym nieporozumieniem. **s**

Czuję, więc jestem



Mówimy, że kochamy nie tylko drugiego człowieka, lecz także nasze pasje, działania, sztukę, filozofię, idee. Tylko czy to na pewno miłość? O różnych jej odmianach – manii, agape, storge i philii – mówi **prof. Jacek Wasilewski**



JACEK WASILEWSKI
dr hab. nauk społecznych, profesor Uniwersytetu Warszawskiego, medioznawca, dziennikarz, pisarz, scenarzysta

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

Czy seksualizacja naszego świata oznacza, że pośród miłości, których starożytni Grecy naliczyli osiem, króluje dziś eros?

Powszechne dziś zabawy seksem to redukcja tego, czym erotyczna miłość była dla starożytnych Greków. To była namiętna, zmysłowa relacja między ludźmi, która została sprowadzona do samozaspokojenia z udziałem drugiego człowieka. Odbywa się ono poprzez różne platformy, na których ludzie przede wszystkim mówią o swoich preferencjach. Konstruują wymagania dotyczące produktu czy usługi i oczekują, że druga osoba im to dostarczy. Eros przestał być kimś, kto wypuszcza strzały, aby dać się porwać miłości.

Gdy słyszymy „dać się porwać miłości", myślimy: „To współuzależnienie. Potrzebna jest terapia!". Czy coś przez taką postawę gubimy?

Pytanie, jakiemu rodzajowi miłości damy się porwać. Jeśli temu, który Grecy nazywali manią, to istotnie mamy problem. Miłość staje się wtedy szaleństwem, które nas opanowuje, sprawia, że stajemy się nienajlepszą wersją siebie. Mania wyraża się w chęci, by posiąść obiekt swojego pożądania i nie dawać nikomu innemu do niego dostępu. „To jest mój skarb, mój skarbeniek". Tak obiekt swojej manii „kochamy", że nie pozwalamy mu się rozwijać, bo gdzieś tam może przecież poznać kogoś, o kogo będziemy zazdrośni. Jesteśmy więc gotowi ten nasz skarb więzić w piwnicy!

Mimo to właśnie mania jest sławiona w romantycznym dziedzictwie, które odnajdujemy we współczesnych piosenkach, jak: „Jesteś szalona, mówię ci" czy „Przez twe oczy, oczy zielone... oszalałem". O takiej miłości marzymy, bo myślimy, że ona jest prawdziwa, jest czymś lepszym.

Jednak odnaleźć się możemy też w całkiem innym rodzaju miłości – agape. To miłość czysta, która polega na dawaniu. Bezinteresowna, nakierowana na drugą osobę, bliska miłości rodzicielskiej czy braterskiej. Chcemy, by osoba, którą kochamy, była szczęśliwa i się rozwijała. To dwa skrajne rodzaje miłości, którym można dać się porwać: mania – nakierowana na siebie; agape – na obiekt miłości.

Czy musimy „mieć" drugiego człowieka, by kochać?

Jeśli mówimy o miłości, to najczęściej mamy na myśli uczucie skierowane do osoby, ale także na obiekt bądź działanie, które są nam szczególnie miłe. Mamy wtedy do tych osób, obiektów czy działań pozytywny stosunek i jesteśmy w stanie poświęcić dla nich wiele czasu, bo to sprawia nam przyjemność. Miłość wskazuje też na szczególną relację, która nas z tym kimś czy czymś łączy. Nie jest ona oparta na obowiązku, ale na szczególnym zaangażowaniu, intymności i namiętności. To trzy wyznaczniki miłości według amerykańskiego psychologa Roberta Sternberga. W nich objawia się pełna miłość.

A teraz zastanówmy się, czy i jak pełna miłość mogłaby się objawić w przypadku uczucia do ojczyzny. Co z intymnością? Przecież nie będziemy się przytulali do orła czy owijali biało-czerwoną flagą. Możemy jednak tej intymności doświadczyć, choćby zbierając różne bibeloty związane z polską historią, które sprawią, że nasza prywatna przestrzeń, pokój czy nawet sypialnia zostaną naznaczone symboliką manifestującą miłość do Polski. Łatwo też o namiętność. Widać ją choćby w dyskusjach o Polsce czy w wybuchach uczuć 11 listopada. Zaangażowanie z kolei polega na tym, że gdy ojczyzna jest w potrzebie, nie mówię: „To mnie nie obchodzi, to jest nie o mnie", tylko staram się w jakiś sposób pomóc. Nie musi to być tylko oddawanie krwi, czyli bicie się za nią po lasach...

Wychowano mnie w tradycji bicia się po lasach, a więc walczę o lasy, żeby w razie czego...

Właśnie – miłość do ojczyzny może się wyrażać w każdym działaniu, jakie będzie związane na przykład z ochroną miejsc istotnych dla tradycji. Mogą to też być lasy. Miłość jest zjawiskiem w interakcji i zawsze jest związana ze zmianą tożsamości, a więc gdy mówię, że „kocham ojczyznę", to ta zmiana polega na tym, że staję się „patriotą". W tym, co kocham, musi więc być coś ze mnie! Jeśli więc komuś narodowe symbole Polski kojarzą się z tożsamością, której nie akceptuje, to czuje się z nimi niezręcznie i je odrzuca. Podobnie gdy idzie do kościoła i czuje, że to, co tam się dzieje, jest o umieraniu, a nie o radości życia. Jeśli jednak pójdzie na mszę gospel i poczuje, że to jest o życiu, to może zapragnie tej miłości. Bo miłość daje nam przypływ energii, daje radość. Taki stan radosnego uniesienia może nam dać ojczyzna, może lotnictwo albo nawet filatelistyka. I wtedy dopiero jesteśmy w stanie wiele dla tej naszej miłości poświęcić. >



Czy to znaczy, że miłość zawsze poprzedza to, co po łacinie nazywano „ludusem"?

Mówię o miłości zaangażowanej do pewnego rodzaju zabawy, czyli dającej poczucie lekkości i przyjemności. Beztroskę. O czymś, co jest jak flirt, tyle że nie z człowiekiem, ale z historią czy surfingiem. Zachowujemy się wtedy trochę jak w zalotach, czerpiemy przyjemność z zaangażowania w pewną działalność. Nie robimy tego dla kogoś, ale dla siebie, bo nam to sprawia przyjemność. I właśnie – ten rodzaj przyjemności, który jest pomiędzy zabawą a pogrążeniem się w zajmującym nas temacie, daje nam tyle pozytywnych odczuć i w pewnym momencie nas tak wciąga, że zmienia naszą tożsamość.

Ktoś może na tyle zaangażować się w znaczki, że nazwiemy go filatelistą; albo w rowery – że nazwiemy go cyklistą. Rezygnuje wtedy z obiadu czy innej ważnej rzeczy, bo ma do przejrzenia klaser ze znaczkami albo do przejechania 50 kilometrów, a wie, że to sprawi mu dużo frajdy. Wtedy relacja z tymi obiektami, jakimi są znaczki, rowery czy flagi, wpływa na naszą tożsamość, bo określa nas jako filatelistę, cyklistę czy patriotę.

Ale czy to... miłość?

Kiedy oglądanie znaczków daje taką przyjemność, jak oglądanie portretu ukochanej, no to chyba jest miłość? Miłość nas buduje. Chcianego albo niechcianego siebie, jak to się dzieje w wypadku manii, kiedy szaleństwo bierze górę nad rozsądkiem. Przykładem tego, jak miłość maniczna nas zmienia, jest historia Golluma z „Władcy pierścieni". Gollum ogarnięty manią do pierścienia wykrada go i razem ze swoim skarbem ukrywa się w górskich jaskiniach. Lata takiego obsesyjnego życia zamieniają go w potwora, a i tak ten swój skarb traci.

Zaangażowanie w miłość bywa męczące. Nawet miłość do filozofii wymaga wysiłku, który niewiele ma w sobie z ludyczności.

Można kochać filozofię i uwielbiać przy piwku na balkonie roztrząsać zagadki bytu. To jest rodzaj ludusu. Jeśli jednak ktoś idzie za tą miłością, kształci się i zostaje profesjonalnym filozofem, to już jest jego zawód. Chodzi więc codziennie do pracy, w której musi napisać ileś tam artykułów. Może jeszcze gdzieś tam odczuwa rodzaj przyjemności i zabawy, ale głęboko ukryty pod grubym suknem codzienności.

To nie jest ludyczne, zgoda! Ale skoro trzeci składnik miłości to zaangażowanie, to może dopiero filozof kocha prawdziwie filozofię?

O ile jest w tym intymność i namiętność! Jeżeli mówimy o intymności, to filozofia wkrada nam się do łóżka. Patrzymy na świat w interakcji z filozoficznymi ideami. One potrafią nas pocieszyć w smutku, bo kiedy

TEN RODZAJ PRZYJEMNOŚCI, KTÓRY JEST POMIĘDZY ZABAWĄ A POGRĄŻENIEM SIĘ W PRZEJMUJĄCYM TEMACIE, ***daje nam tyle pozytywnych odczuć i w pewnym momencie tak nas wciąga, że zmienia naszą tożsamość***

go odczuwamy, czytamy filozofów mówiących o melancholii. Idee potrafią też dawać nam radość, jeśli znajdziemy odpowiednie lektury, na przykład Epikura. A co z namiętnością? Może mamy z nią do czynienia, gdy nie chcemy przerywać lektury Kierkegaarda czy Epikura, choć trzeba skosić trawnik albo żona pragnie seksu? Wtedy to byłby pewien rodzaj namiętności. Kiedy jednak nasza intymność z ideami jest odarta z takiej bliskości, nie jest piżamą, ale garniturem, to wtedy zostaje tylko obowiązek pisania artykułów.

Wtedy to tylko zawód: filozof?

Tak, zwłaszcza kiedy to już tylko przykry obowiązek. Jest jak w starym związku, gdzie dwoje ludzi robi zakupy, płaci kredyt, ale nie ma między nimi zaangażowania, nic ich ku sobie nie ciągnie. Już nie patrzą na siebie po to, aby przejrzeć się we wzroku tego drugiego. Podobnie w wypadku miłości do filozofii, kochamy, póki w tych ideach przeglądamy się, widzimy samych siebie poprzez te idee. Jedziemy z nimi na wakacje.

To najcudowniejsze w miłości do idei czy do sztuki: przez obcowanie z nimi stajemy się lepsi.

Albo bardziej wyniośli, gdy mamy tylko poczucie bycia lepszym. Ale ważne dla nas jest także doświadczenie

storge, czyli miłości rodzinnej, bliskiej wspomnianej altruistycznej agape. Storge jednak silniej motywuje. Jeśli jesteśmy czyimś dzieckiem czy rodzicem, to jest w tym rodzaj szczególnej intymności, choć miłość rodzinna jest pozbawiona seksualności. Jeśli ktoś odwiedza matkę, a jest emocjonalnie zaangażowany w relację z nią, to jest między nimi intymność zwierzeń, doświadczeń. Jeśli nie ma, to jest tylko obowiązek, który reguluje nie tylko obyczaj, ale też prawo opieki nad rodzicem czy dzieckiem.

Czyli nie zawsze to storge?

Nawet w wypadku naszych dzieci możemy płacić alimenty, bo musimy, albo dlatego, że chcemy, aby one miały zapewniony rozwój i były szczęśliwe. Wtedy dopiero to jest storge. Rodzice są w stanie wiele poświęcić dla przyszłości dzieci. Cieszy ich to, co się wydarza w ich życiu, o ile jest dobre. Smuci to, co je krzywdzi. Tak miłość poszerza ich granice, obejmują swoim odczuwaniem także dzieci. Storge pomaga tworzyć rodzinę, mobilizuje do działania. Dzięki tej miłości robimy wiele na rzecz bliskich. Bohaterowie filmów Bollywood cały czas robią coś dla matki, siostry czy rodziców. Jest to tak samo istotny wątek jak miłość romantyczna.

A gdy nie mamy dzieci czy rodziny?

Powiem teraz coś, co może być zaskakujące: rodzajem miłości rodzinnej może być... miłość do naszego klubu sportowego. Czujemy się wtedy częścią większej wspólnoty, którą są klub, kibice i ich rodziny. W ramach tej wspólnoty robimy miłe i ważne dla wszystkich rzeczy: pomagamy tym z nas, którym jest gorzej, czy wspólnie robimy kanapki na klubowe święta. Miłość do klubu może jednak także być philią, czyli miłością braterską, do naszych przyjaciół. Wtedy to uczucie kierujemy bardziej ku tej ekipie, z którą chodzimy na mecze czy wspólnie grasujemy po lasach.

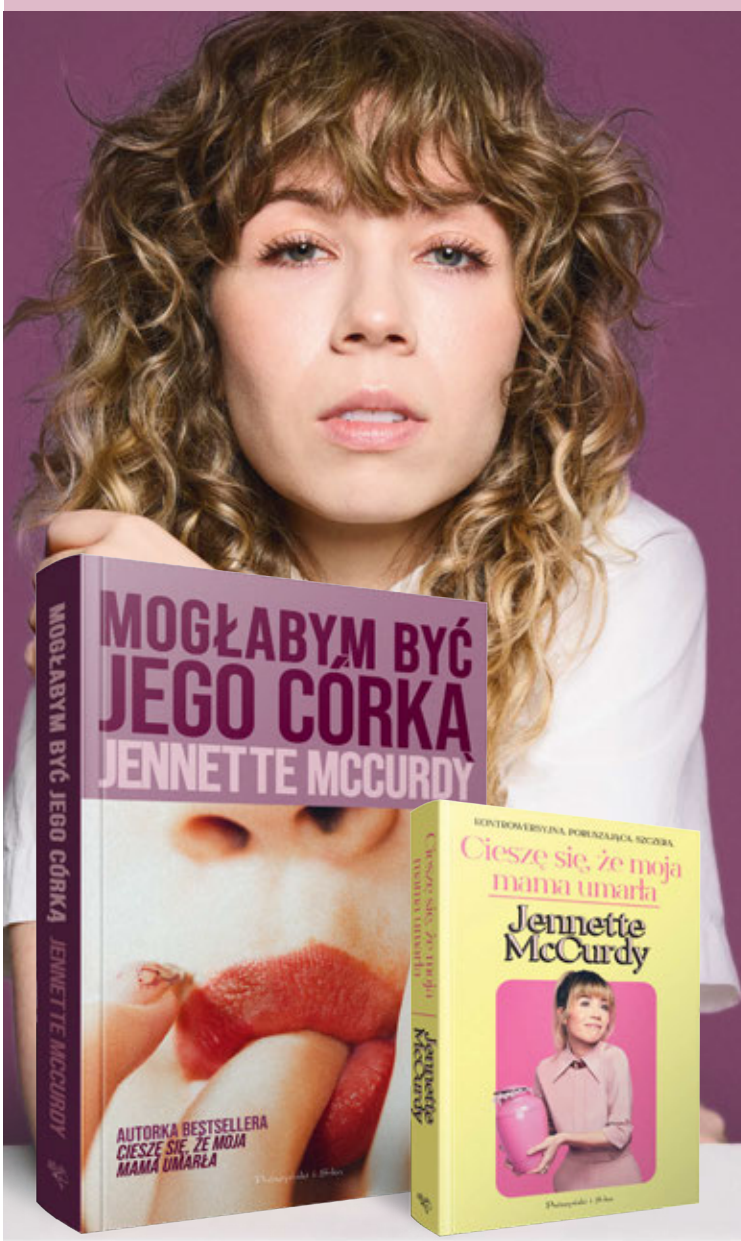
Miłość braterska była opiewana w antyku. To często miłość towarzyszy broni, którzy mogą zawsze na siebie liczyć. Mogą także w swoich ramionach płakać i umierać. To jest miłość jak z „Trzech muszkieterów" Dumasa, którzy mieli zasadę: „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego".

Philia to też miłość siostrzana?

Dziś jest ona nawet silnym nurtem w kinie kobiecym. Jednak kobiety w filmie rzadko podejmują wyprawy, podczas których ta miłość najwyraźniej dochodzi do głosu – jak w „Thelmie i Louise". Jeśli bohaterki dziś ruszają w podróż, to często solo, aby udowodnić sobie, że dadzą radę przejść przez góry >

reklama

BRAWUROWA POWIEŚĆ
JENNETTE MCCURDY
MOGŁABYM BYĆ
JEGO CÓRKĄ



AUTORKI BESTSELLERA
CIESZĘ SIĘ,
ŻE MOJA MAMA UMARŁA
Ppremiera 5 maja

czy dokonać innego wyczynu. Celem takiej wyprawy jest więc raczej udowodnienie sobie własnej wartości.

Tymczasem, gdy popatrzymy na miłość braterską między Frodo a Samem z „Władcy pierścieni", zobaczymy, że nadchodzi taki moment, kiedy trzeba stanąć u boku brata. Sam nie chce, żeby Frodo szedł samotnie na wyprawę, bo będzie potrzebował pomocy. Idzie więc z nim. Philia wymaga od nas porzucenia codziennych więzów na rzecz powinności braterskich. Dzięki niej jednak możemy doświadczyć przynależności do drużyny, której członkowie są w stanie wzajemnie się chronić, odwołując się do czegoś większego.

Transcendencja? Czas zapytać o miłość do Boga.

Jeśli pomyślimy o apostołach i innych osobach towarzyszących Jezusowi, to zwracali się do siebie: bracie, siostro. Taka forma jest też przyjęta w innych religiach. Religia jest więc próbą rozszerzenia miłości braterskiej na osoby, z którymi nie mamy rzeczywistych związków. Jest próbą inicjowania takich relacji, co jest bardzo ważne, bo przecież żyjemy w rozszerzonych wspólnotach. Czasem obcy sobie stają się braćmi krwi. Bracia inaczej się traktują niż koledzy. Co więcej, kiedy mam brata, czuję się obrażony nie tylko, kiedy ktoś mnie obrazi, ale też kiedy obrazi brata. Moje granice są o wiele dalej, gdy mam braci, rodzinę, niż gdybym nie kochał nikogo i nic.

A co z philautią, czyli miłością do siebie?

Dziś jest często przykrywką pod egoizm, czyli pod chęć urządzania świata pod siebie, z dewizą: ja jestem najważniejszy. Ale tak nie musi być! Miłość do siebie dobrze wytłumaczył Jezus, mówiąc: „kochaj bliźniego swego jak siebie samego". Philautia jest więc warunkiem kochania innych. Nie możesz sobą gardzić, bo będziesz gardzić innymi. Bez kochania siebie mamy w duszy dziurę, której nie zasypiemy miłością innych, a którą będziemy starali się łatać cudzą krzywdą. Ważne jednak, by pamiętać, że miłość do siebie to traktowanie siebie z rodzajem czułości, ale też dystansu.

Jak tego drugiego?

Jeżeli mamy brata, jesteśmy dla niego czuli i wrażliwi na jego smutki. Czasem jednak też umiemy go wyśmiać, by mu pokazać jego problemy z odpowiedniej perspektywy. Podobnie musimy umieć kochać siebie. Powiedziałbym, że dziś nasza miłość własna jest szczególnie ważna, bo zabezpiecza przed skutkami porównań społecznych. To ona sprawia, że nie czujemy się gorsi, nawet jeśli mamy najgorszy samochód na parkingu. Kochamy samych siebie podobnie jak kochamy kogoś innego, nawet jeśli ten ktoś nie ma żadnego samochodu. Jest dla nas wyjątkowy mimo to.



BEZ KOCHANIA SIEBIE MAMY W DUSZY DZIURĘ, KTÓREJ NIE ZASYPIEMY MIŁOŚCIĄ INNYCH, *a którą będziemy starali się łatać cudzą krzywdą. Ważne, by pamiętać, że miłość do siebie to traktowanie siebie z rodzajem czułości, ale też dystansu*

Bez wszystkich tych miłości nie można być w pełni człowiekiem? Potrzebujemy kochać, bo to daje nam tożsamość, wspólnotę, możliwość zostania bohaterem?

Człowiek nie jest samotną wyspą i swoje potrzeby musi zaspokajać przez innych, i to na różnych poziomach. Jeżeli mówimy, że kochamy, to kochamy partnera i dzieci, rodziców, a potem swój kraj czy klub. Możemy też kochać swoje znaczki, wybaczając sobie różne dziwactwa związane z nimi. Jesteśmy w tych różnych miłościach za każdym razem w interakcji z jakąś osobą, grupą, ideami czy przedmiotami albo działaniami. Bez tej różnorodności kapcaniejemy.

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy jak drzewo na skale, potrzebujemy wielu różnych korzeni, aby móc utrzymać się na tej skale. Mając wiele różnych miłości, trzymamy się wielu punktów w społeczeństwie. Jeśli jest ich za mało, wystarczy byle wiatr, a upadniemy. Metafora dobrego ukorzenienia społecznego, które daje nam stabilność, jest dobrym obrazem tego, jak bardzo potrzebne są nam te wszystkie miłości, bo one utrzymują nas w pionie. **ls**

ZDJĘCIA: MASTER1305; ANTON VIERIETIN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



W dziale relacje przeczytasz o:

• lojalności w relacjach, która wymaga negocjacji i nie powinna być bezkrytyczna • społecznej funkcji plotkowania i o granicy między wymianą informacji a manipulacją • otwartości na zdanie innych osób, dzięki której konflikt może każdemu z nas przynieść korzyści

ZDJĘCIE: STEPHEN SWINTEK/GETTY IMAGES

Gdzie leży granica?



Trudno wyobrazić sobie bez niej budowanie więzi i jakiekolwiek bliskie relacje z ludźmi. Z drugiej strony, gdy jest ślepa i bezkrytyczna, trzyma nas w miejscu i czasem uniemożliwia podejmowanie dobrych dla nas decyzji. O ciemnych i jasnych stronach lojalności – mówi psycholożka i psychoterapeutka **dr Joanna Heidtman**



JOANNA HEIDTMAN
dr nauk humanistycznych. Psycholożka, socjolożka. Psychoterapeutka w nurcie psychodynamicznym i konsultantka biznesu w ramach firmy Heidtman & Piasecki

ROZMAWIA MAGDA KUYDOWICZ

Co właściwie oznacza, kiedy ktoś mówi: chciałbym, żebyś był wobec mnie lojalny?

Każdy mówi trochę co innego, mimo że samo pojęcie jest definiowane jako „zachowanie wspólnie ustalonych zasad i granic". I odpowiedź na twoje pytanie sprowadza się do tego, jakie to są zasady i granice.

Pamiętam, jak pewna para, z dość niedługim jeszcze stażem, niemal się rozpadła, bo mężczyzna, będąc w podróży służbowej, postanowił zanocować u swojej przyjaciółki, która kiedyś była jego dziewczyną. Uważał, że „to normalne", bo po co ma płacić ekstra za hotel, poza tym jeszcze będzie miał okazję pogadać z przyjaciółką, której nie widział od miesięcy. Partnerka z kolei uznała to za totalną nielojalność, bo w jej świecie „nie nocuje się u przyjaciół płci przeciwnej". Przetrwali, ale ta sytuacja pokazała, że wiele jeszcze muszą omówić, zanim zaczną rozmawiać o lojalności lub jej braku.

Wiele też zależy od kontekstu, prawda? Kogo ta lojalność dotyczy: partnera, przyjaciela.

I tak, i nie. Bo przecież czasem mówimy o niektórych osobach, że są lojalne, i już. Nieważne, czy przyjdzie do nich daleki znajomy i się z czegoś zwierzy, czy będzie to zespół w pracy. Jak przyjdzie co do czego, nie wyjawią sekretu znajomego i nie powiedzą złego słowa o swoim zespole, choćby były w nim wewnętrzne trudności. Jeśli gdzieś przynależę, i to w kontekście przyjaźni, związku, grupy – to automatycznie biorę na siebie takie zobowiązanie. Nie mówię, że tak należy ani że to norma lub reguła, ale że niektórzy mają to jako cechę, sposób bycia i myślenia. Inaczej by „nie mogli".

W przyjaźni lojalność jest niejako automatyczna, więc nie wyjawimy sekretów przyjaciela, nie zrobimy mu świństwa, powiadomimy o zbliżającym się niebezpieczeństwie i w razie potrzeby staniemy w jego obronie. Czujemy się z nim bezpiecznie – i czy nie to właśnie jest kluczowe dla lojalności?

Chyba odwrotnie: lojalność tworzy bezpieczeństwo – choć nie będę się upierać. Słynne „zjedzenie z kimś beczki soli" oznacza właśnie to – było ciężko, każde z nas było poddane jakiejś próbie, ale stanęliśmy za sobą mimo przeciwności, a może pokus. Myślę zresztą, że można się rozejść, zakończyć znajomość i nadal być wobec siebie jakoś lojalnymi. Na przykład mówiąc dobrze o tej osobie albo choć nie mówiąc źle, a to, co prywatne, zachowując w prywatności.

Przeżyłam trudną sytuację z moją przyjaciółką, źle zrozumiałam jej ostrą i nieprzyjemną reakcję na moje publicznie wypowiedziane słowa. Zarzuciła mi wtedy nielojalność, obie byłyśmy zdenerwowane i bardzo tym zdarzeniem poruszone. Dopiero po czasie zrozumiałam, co się za tym kryło.

Nie znam kontekstu, ale w takich okolicznościach może chodzić zarówno o jakiegoś rodzaju przewrażliwienie, jak i zbyt lekkie potraktowanie czyjejś prywatności. Ja z kolei kiedyś napisałam felieton, w którym jako kanwy użyłam historii z życia przyjaciółki. Bez nazwisk, miejsc, z fikcyjnymi wstawkami, a jednak kiedy potem zobaczyłam tekst w magazynie, poczułam ukłucie: Czy to na pewno było okej? Co poczułaby, gdyby przeczytała teraz ten tekst, bo nawet ze wszystkimi zmianami mogłaby bez problemu rozpoznać w nim swoją historię? Zadzwoniłam do niej i opowiedziałam o wszystkim. Akurat ona nie widziała w tym problemu. Jako niezwykle pragmatyczna osoba stwierdziła, że „skoro to komuś pomoże, to w porządku". Ale ja do tej pory myślę, że to była nielojalność. Dziś najpierw bym ją spytała.

Pozostańmy w obszarze przyjaźni, ale tym razem między grupami osób. Byłam niedawno na sztuce „23 i pół godziny" autorstwa Carey Crim, która poruszała temat lojalności wśród dwóch zaprzyjaźnionych par. Gdy jeden z mężczyzn, nauczyciel, został posądzony o molestowanie niepełnoletniej uczennicy, >

druga z par, a zwłaszcza przyjaciółka głównej bohaterki, automatycznie przyłączyła się do opinii innych i potępiła tego mężczyznę. Bohaterka w końcu sama zaczęła chwilami wątpić w niewinność męża, choć starała się być lojalna. Ostatecznie oczyszczono go z zarzutów.

To mi przypomina smutne historie par po rozwodzie. Kiedyś mieli wspólnych przyjaciół, ale po rozstaniu jedno albo oboje tracą niemal wszystkich, bo „trzeba stanąć po czyjejś stronie". Znam tylko jedną osobę, która po tym, jak w parze, z którą się przyjaźniła, doszło do rozwodu z powodu zdrady, rozmawiała i z jednym, i z drugim. Inna rzecz, że jest coachem, bardzo wrażliwą, empatyczną i dojrzałą osobą, a mimo to też nie było jej łatwo. Ostatecznie te więzi się nieuchronnie zmieniły, ale jakoś udało jej się godzić to, co nie do pogodzenia.

Znam też inną historię. Dobra przyjaciółka mojego znajomego, z którą miał wspólne pasje i z którą spędzał wiele czasu na wspólnych wypadach, przestała go zauważać na ulicy tylko dlatego, że rozwiódł się i był w nowym związku. A wcześniej mogli polegać na swojej przyjaźni. Ta kobieta nie znała nawet za bardzo jego żony, ale może była to lojalność wobec kobiet *per se*? Moim zdaniem szkoda takiej przyjaźni. Może więc istnieje też ciemna strona lojalności?

Rodzina bohatera wspomnianej sztuki praktycznie się rozpadła. Przychodzi mi do głowy pytanie o granice lojalności wobec partnera.

To zagadnienie przepięknie pokazuje film „Sprostowanie". Małżeństwo jak ze snu: piękni, dobrzy, kochający się. Ona zostaje posądzona o romans i przyczynienie się do śmierci młodego kochanka. Mąż po otrzymaniu tej informacji pakuje żonie walizkę, wystawia ją za drzwi i zamyka dom na klucz. Z czasem sytuacja wyjaśnia się i okazuje się, że nic z tego, co zarzucono bohaterce, nie miało miejsca. On przeprasza i wydaje się, że nastąpi *happy end*. Ona jednak mówi: „Kocham cię i wybaczam ci. Ale nie mogę z tobą zostać. Dlaczego? Bo nie zostałeś przy mnie, nie uwierzyłeś mi, nie chciałeś nawet rozmawiać". To jej pokazało, że ten związek był jednak kruchy.

Jaka reakcja sugerowałaby, że związek ma silne podstawy? Gotowość do wyprowadzenia się do innego miasta, by zacząć od nowa budować zachwiane zaufanie?

Niestety, to też nie takie proste. Bywa, że para przechodzi burzę, następuje *katharsis*, oczyszczenie, nowy początek, czasem nawet tak dosłownie – w nowym miejscu czy okolicznościach, a potem dowiaduję się, że jednak się rozeszli. Czy stare sprawy jednak kroplami drążyły skałę, czy powstały zupełnie inne, nowe okoliczności, które parę rozerwały? W związkach taka dynamika jest mocna, w każdą stronę: od dużego kryzysu lojalności do zbudowania czegoś dużo silniejszego i odwrotnie. Na to składa się tak wiele czynników: osobowość każdej ze stron, tak zwany wzorzec przywiązania, wiek, etap życiowy, wcześniejsze doświadczenia.

O czym z drugiej strony świadczyłoby na przykład zatrudnienie prywatnego detektywa czy włamanie sie do jego serwisów społecznościowych, by zapewnić siebie o jego niewinności?

O paranoicznym podejściu do ludzi? Jak w rozmowie jednego z artystów z grupy Monty Python ze swoim terapeutą, którego pytał, o co chodzi z tym, że ktoś ma paranoidalną podejrzliwość. W końcu zrozumiał: „Aha, to taka osoba, która kiedy podczas meczu rugby widzi, że gracze robią młynek na środku boiska, to myśli, że się na nią namawiają!". A serio? Nie wiem.

LOJALNOŚĆ JEST SPOIWEM WIĘZI I BLISKICH RELACJI, *północą na kompasie, gdy nie wiemy, jak działać i za czym iść. Ale bywa też łańcuchem trzymającym nas w miejscu*

Każdy przypadek i człowiek jest inny. Może rzeczywiście taka osoba cierpi na syndrom Otella? A może projektuje własną nielojalność czy jej potrzebę na męża i tam ją chce widzieć? A może daje jej to poczucie władzy, którego ma deficyt? Może po prostu nie ma pewności, że jest dla niego ważna, i stąd ta fantazja o jego potencjalnej nielojalności? A może wręcz odwrotnie, wie już, że partner ją zdradza, ale desperacko chce uwierzyć, że jest niewinny? Samo zachowanie nie mówi nic o motywach i intencjach.

Zatem trochę mniej skrajna sytuacja: pewna pani opisywała mi sytuację, gdy w towarzystwie niesłusznie ją skrytykowano, a jej mąż siedział obok i milczał. Potem miała do niego pretensje o brak lojalności, o to, że nie stanął w jej obronie. A jak to wygląda z twojej perspektywy?

Wrócę do tego, co mówiłam na początku: jakie zachowania para ustala jako nielojalne lub lojalne? On mógł sobie myśleć: „Jest dorosła, sama da sobie radę". Albo nawet być zdziwiony: „Nie przyłączyłem się do chóru niesłusznej krytyki, bo to byłaby nielojalność". Ona mogła mieć z kolei obojętnego ojca, który nigdy nie stanął w jej obronie, i teraz jego postawę zobaczyła >

novaclear+

ADVANCED

UJĘDRNIAJĄCY KREM ODŻYWCZY
z peptydami miedziowymi



w zachowaniu męża. A jak powinno być? Znowu nie wiem. Są tacy, którzy by wstali i powiedzieli: „Zosia, wychodzimy", a może nawet zerwaliby te relacje. Czy to byłoby lepsze?

Ktoś z moich mentorów mówił, że para musi rozstrzygnąć najważniejsze kwestie w pięciu obszarach: czas, przestrzeń, seks, pieniądze i inni ludzie. (Którzy? Jak blisko pary? Czy każdy w parze ma swoich przyjaciół, czy mają tylko wspólnych?). Ekstremiści w tym ostatnim obszarze są „sami ze sobą" – zawsze razem, wszystko robią tak samo, są dla siebie ostatecznymi powiernikami i autorytetami, a innych trzymają na dystans. To lojalność wykluczająca świat innych ludzi.

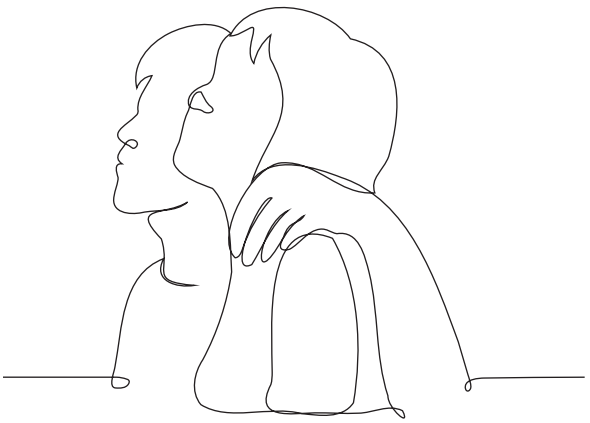
A lojalność w sferze zawodowej? Miałam kiedyś kłopot w pracy – poleciłam bliską mi osobę do zespołu, która niestety, zupełnie się w nim nie sprawdziła. W rezultacie obie strony miały do mnie pretensje: jedna o to, że nielojalnie stanęłam po stronie koleżanki z pracy, a ta, że wrzuciłam jej na głowę tak konfliktową osobę w ważnym momencie dla projektu.

Takie sytuacje są bardzo dramatyczne i nie boję się użyć tego słowa. Chodzi o to, że lojalność wobec jednych automatycznie pociąga za sobą jej brak wobec innych. Dlatego lepiej unikać okoliczności, które mogą do tego doprowadzić.

To choćby przyjęcie informacji od męża przyjaciółki czy żony przyjaciela, którą ci chcą zatrzymać w sekrecie. Albo polecenie przyjaciela czy partnera na pracownika do zespołu kierowanego przez innego przyjaciela czy przyjaciółkę. Już wejście w układ biznesowy z dobrymi znajomymi tworzy takie ryzyko, bo jeśli coś pójdzie mocno nie tak, to pojawia się dylemat, czy masz być lojalna wobec firmy, którą tworzysz, biznesu, który musi iść dobrze, czy wobec znajomych, ich potrzeb i trudności. Można by mnożyć przykłady.

Zatem lepiej unikać bliskich więzi w pracy, bo w przeciwnym razie nieuniknione są trudniejsze do rozwiązania konflikty lojalności?

To może być przesada. Ludzie, z którymi pracujemy, to oczywiście osoby, na których mamy polegać zawodowo. Nie musimy tworzyć z nimi głębokich znajomości czy przyjaźni, ale może się zdarzyć, że z koleżanką z zespołu macie swoje sprawy poza pracą. Co wtedy? Kiedy są to podobne, współpracujące ze sobą role i pozycje, ryzyko jest mniejsze. Ale wyobraźmy sobie, że jedna z was jest przełożoną, a druga podwładną. Jeśli w pracy wszystko będzie w porządku, to nic się nie wydarzy. Ale jeśli coś będzie nie tak, z jakiegoś powodu nie będą realizowane



zadania – zadziałają często skierowane przeciwnie do siebie wektory, czyli właśnie konieczność i chęć bycia lojalnym wobec celów i spraw firmy vs. chęć i potrzeba zrozumienia potrzeb przyjaciółki. Dojrzałe osoby dadzą się sobie z tym radę, ale to jest wyzwanie.

Czy można nauczyć się lojalności? A jeśli tak, to od kogo?

Dobre pytanie, ale nie wiem, czy umiem na nie odpowiedzieć. Myślę, że wiele zależy od tego, jak byliśmy traktowani w swoich domach, przez rodziców. Czy mogliśmy na nich polegać? Czy brali nas pod uwagę? Czy tworzyli z nami więzi oparte na „wspólnych i tylko naszych sprawach", czy odmawiali świetnym propozycjom, bo nam już obiecali wyjście do kina? Czy mówili: „chodź tu do mnie", kiedy zbyt nachalna krewna nakłaniała nas do wyrecytowania wierszyka, a my naprawdę nie mieliśmy na to w tej chwili nastroju? I tak dalej. Wybory i zachowania innych uczą nas lojalności. Nie frazesy.

Zatem jak to jest w życiu z tą lojalnością?

Lojalność jest spoiwem więzi i bliskich relacji, jest nicią, która zapewnia nam wewnętrzną spójność, jest północą na kompasie, kiedy nie wiemy, jak działać i za czym iść. Ale bywa też łańcuchem trzymającym nas w miejscu; w psychoterapii mówimy o „nieświadomej lojalności" wobec matki, ojca czy całego rodu, kiedy to nie możemy dokonać potrzebnych w naszym życiu zmian, bo naruszałoby to wartości i przekonania, które przekazały nam nasze matki i nasi ojcowie. Bezkrytyczna lojalność może nie pozwolić nam podjąć właściwej czy optymalnej decyzji.

Jak we wszystkim, tak i w przypadku lojalności nie ma gotowego algorytmu i „przepisu na życie". Nie bez powodu starożytni stoicy pisali, że człowiek powinien reagować odważnie, z umiarkowaniem, mądrością i sprawiedliwością. Może gdzieś tu jest odpowiedź. **s**

ZDJĘCIA: PHOTO AND CO/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

Globaltica – ukryty nadmorski skarb

Gdzie odpocząć od miejskiego zgiełku i pędu współczesnego życia, odciąć się od stresów, a jednocześnie nie wyjeżdżać w głuszę z dala od cywilizacji? A do tego spędzić czas przy muzyce z całego świata, spotkać się z ciekawymi ludźmi, naładować baterie nie tylko emocjonalne, ale i intelektualne? Odpowiedź jest tylko jedna – na **Festiwalu Kultur Świata Globaltica**.

Festiwal odbywa się w zacisznym, zielonym zakątku Gdyni – zabytkowym Parku Kolibki, malowniczo położonym na orłowskim klifie, nad samym brzegiem morza, przy granicy z Sopotem. Do tej oazy spokoju w środku Trójmiasta w trzy lipcowe dni przyjeżdża cały świat – park staje się najbardziej wielokulturowym miejscem w Polsce.

To festiwal niespieszny – każde wydarzenie można przeżyć do głębi, bez rozpraszaczy. Można przyjść z własnym kocykiem, dostępne są leżaki, przed koncertami poćwiczyć jogę, wybrać się na spacer przyrodoznawczy, pójść na spotkanie z pisarką lub aktywistą. Dzieci mogą skorzystać ze specjalnego programu obejmującego spektakle teatralne czy warsztaty artystyczne.

Na festiwalu można odzyskać spokój ducha, poznać nowe idee, lepiej zrozumieć świat z innej perspektywy, bo Globaltica jest także festiwalem zaangażowanym.

Taką zmianę perspektywy zapewniają zapraszani artyści. Jedną z nich jest Rokia Traoré – malijska gwiazda, która po siedmiu latach wraca na scenę. Niezwykła gitarzystka i wokalistka, głos malijskich kobiet. Ostatnie lata spędziła na walce o prawo do opieki nad dzieckiem przed europejskimi sądami. Jej historia to świadectwo oporu i niezłomności – na własnej skórze Rokia pokazuje, jak dyskryminowane są czarne kobiety. Walka zawiodła ją do więzienia, z którego wyszła dopiero na początku ubiegłego roku. Swoje doświadczenia opisała w książce, przenosi je też na scenę, opowiadając o sile matczynej miłości, potężniejszej od krat.

Globaltica 2026 odbędzie się w dniach 17–19 lipca w gdyńskim Parku Kolibki. Bilety i karnety są już w sprzedaży.

Dofinansowano:

100 1926 GDYNIA 2026

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Partner CSR:

Energa GRUPA ORLEN





MOTOCYKL UCZY POKORY

CZŁOWIEK SIADA NA MOTOCYKL I NAGLE ŚWIAT STAJE SIĘ BARDZIEJ INTENSYWNY. ZAPACH LASU PRZY DRODZE, CHŁÓD POWIETRZA O PORANKU, DŹWIĘK SILNIKA ODBIJAJĄCY SIĘ OD BARIER. MOTOCYKL DAJE POCZUCIE WOLNOŚCI, ALE WYMAGA TEŻ UWAŻNOŚCI. TU NIE DA SIĘ JECHAĆ „PÓŁPRZYTOMNIE", MYŚLAMI BĘDĄC JUŻ W PRACY CZY NA WEEKENDOWYCH ZAKUPACH. I WŁAŚNIE DLATEGO SZKOLENIA MOTOCYKLOWE NA TORZE MODLIN NIE SĄ O PRĘDKOŚCI. SĄ O ŚWIADOMOŚCI, TECHNICE I O TYM SZCZEGÓLNYM MOMENCIE, W KTÓRYM MOTOCYKLISTA ZACZYNA NAPRAWDĘ ROZUMIEĆ SWOJĄ MASZYNĘ I SAMEGO SIEBIE

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Motocykliści często mówią, że jazda motocyklem nie jest hobby, tylko sposobem myślenia. Jest w tym coś prawdziwego. Motocykl wymaga od kierowcy znacznie więcej niż samochód. Nie wybacza napięcia, chaosu ruchów ani złych nawyków. Każdy zakręt, każdy manewr, każde hamowanie natychmiast pokazują, czy ciało współpracuje z maszyną. Kasia Gościcka rozumie to bardzo dobrze. Jej przygoda z motocyklami zaczęła się jeszcze w dzieciństwie – od motorynek i skuterów. Potem przyszły większe pojemności, prawo jazdy i naturalna potrzeba rozwijania umiejętności. Dlatego trafiła na szkolenia motocyklowe organizowane na Torze Modlin. – Zawsze czułam, że chcę się uczyć. A gdzie najlepiej to robić? Nie na drodze, tylko właśnie na torze, pod okiem instruktorów. Tam ktoś patrzy, tłumaczy, pokazuje błędy. Człowiek zaczyna rozumieć, jak naprawdę działa motocykl – mówi.

TOR, KTÓRY UCZY MYŚLEĆ

W powszechnym wyobrażeniu tor motocyklowy kojarzy się z wyścigami, ryzykiem i prędkością. Tymczasem szkolenia na Torze Modlin mają z tym stereotypem niewiele wspólnego. Chodzi raczej o stworzenie bezpiecznych, kontrolowanych warunków, w których można popełniać błędy, analizować je i poprawiać technikę bez stresu związanego z ruchem ulicznym. To właśnie dlatego instruktorzy zaczynają od podstaw: pozycji

na motocyklu, pracy wzrokiem, balansowania ciałem, świadomego przeciwskrętu czy awaryjnego hamowania. Ćwiczenia bywają zaskakująco trudne, bo wiele rzeczy robimy intuicyjnie – i właśnie dlatego źle.

– Byłam przekonana, że mocne trzymanie kierownicy daje większą kontrolę nad motocyklem. A okazało się, że jest dokładnie odwrotnie. Instruktorzy uświadomili mi, że kierownica służy do sterowania, a nie do trzymania się, zaciskania dłoni ze stresu. Na początku po każdym zjeździe z toru bolały mnie barki i ręce, bo byłam strasznie spięta – opowiada Kasia. To doświadczenie powtarza się u wielu uczestników. Motocykliści często odkrywają, że problemem nie jest brak odwagi, ale nadmierne napięcie ciała. Sztywne barki, źle ustawione nogi czy nieprawidłowa pozycja w zakręcie sprawiają, że motocykl staje się mniej stabilny i trudniejszy do prowadzenia. Dlatego szkolenia na Torze Modlin koncentrują się nie tylko na technice, lecz także na budowaniu płynności ruchu i świadomości własnego ciała. Motocyklista uczy się, że motocykl prowadzi się nie siłą, ale precyzją.



KATARZYNA GOŚCICKA
uczestniczka szkoleń i track days na Torze Modlin

ZAKRĘT TO NIE WALKA

Jednym z najbardziej stresujących momentów dla wielu motocyklistów są zakręty. Szczególnie na początku jazdy pojawia się charakterystyczny lęk: kiedy zacząć hamować, jak mocno złożyć motocykl, co zrobić z ciałem. Na szkoleniach uczestnicy ćwiczą to wielokrotnie – najpierw wolno, potem coraz płynniej. Uczą się prowadzenia wzrokiem, odpowiedniego toru jazdy i świadomej pracy gazem. Dopiero wtedy zaczynają rozumieć, że zakręt nie jest walką z motocyklem. – Przed szkoleniem bardzo bałam się zakrętów. Kiedy droga zaczynała się zawijać, pojawiał się stres: czy dobrze hamuję, czy nie jadę za szybko, jak mam się złożyć. Po kursie poczułam ogromną różnicę. Nie chodzi o brawurę, tylko o spokój. Człowiek zaczyna rozumieć, co robi – mówi Kasia. Instruktorzy zwracają uwagę, że właśnie w zakrętach najczęściej wychodzą błędy motocyklistów.

HAMOWANIE, KTÓRE OTWIERA OCZY

Jednym z najmocniejszych momentów szkolenia są ćwiczenia z hamowania awaryjnego. Wielu motocyklistów dopiero wtedy naprawdę uświadamia sobie, jak długa jest droga zatrzymania motocykla i jak ogromne znaczenie mają ułamki sekund. – Na szkoleniu mieliśmy ćwiczenia z hamowania przy różnych prędkościach. Instruktor pokazywał nam punkt, od którego trzeba zacząć hamować. I nagle człowiek widzi, ile metrów naprawdę potrzeba, żeby się zatrzymać. Na drodze często wydaje nam się, że zdążymy. A później okazuje się, że to nie działa tak, jak myśleliśmy – wspomina Kasia. To właśnie świadomość jest jednym z najważniejszych elementów takich kursów. Nie chodzi o to, by jeździć szybciej. Wręcz przeciwnie – żeby lepiej rozumieć konsekwencje prędkości, zmęczenia, napięcia czy złej pozycji. Współczesne szkolenia motocyklowe coraz mocniej koncentrują się właśnie na bezpieczeństwie i przewidywaniu zagrożeń. Instruktorzy podkreślają, że dobry motocyklista to nie ten, który jedzie najbardziej efektownie, ale ten, który potrafi zachować płynność, przewidywać sytuacje i reagować bez paniki.

TOR MODLIN
oferuje kompleksowe szkolenia z zakresu bezpiecznej i sportowej jazdy dla kierowców samochodów oraz motocyklistów. Dzięki specjalnej infrastrukturze można tu bezpiecznie trenować jazdę w różnych warunkach.

PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

Wielu uczestników przyznaje, że po szkoleniu zmienia się nie tylko ich technika jazdy, lecz także sposób myślenia o motocyklu. Pojawiają się większa uważność, pokora i świadomość własnych ograniczeń. – To daje ogromną pewność, ale nie w takim sensie, że człowiek zaczyna kozaczyć. Raczej odwrotnie. Czuję się spokojniejsza i bardziej świadoma tego, co robię. Wiem też, ile rzeczy wcześniej robiłam źle, chociaż wydawało mi się, że wszystko mam pod kontrolą – mówi Kasia.

Na Torze Modlin szkolą się zarówno początkujący motocykliści, jak i osoby z wieloletnim doświadczeniem. I właśnie ci drudzy często bywają najbardziej zaskoczeni. Bo po latach jazdy okazuje się nagle, że ręce były zbyt spięte, wzrok – prowadzony za blisko, a hamowanie – wykonywane bardziej intuicyjnie niż świadomie. Motocykl szybko obnaża złe nawyki. Ale równie szybko potrafi nagrodzić tych, którzy chcą się uczyć.

WOLNOŚĆ POTRZEBUJE TECHNIKI

Na Torze Modlin szkolenia motocyklowe mają różne formy – od kursów bezpiecznego motocyklisty po treningi torowe i indywidualne zajęcia z instruktorem. Ćwiczenia obejmują między innymi: jazdę precyzyjną przy małych prędkościach, świadomy przeciwskręt, pracę ciałem, awaryjne hamowanie czy technikę pokonywania zakrętów. Ważne jest jednak coś jeszcze: atmosfera. Bez rywalizacji, bez oceniania, bez presji udowadniania czegokolwiek. – Namówiłam na szkolenia kilka osób z naszej grupy motocyklowej. Dziewczyny były zachwycone. Każdy wracał z poczuciem, że nauczył się czegoś naprawdę praktycznego. I nie spotkałam jeszcze nikogo, kto powiedziałby, że to był stracony czas – mówi Kasia. Bo motocyklista bardzo szybko odkrywa jedną rzecz: wolność, którą daje motocykl, wcale nie bierze się z odwagi. Bierze się z techniki, świadomości i spokoju. A te najlepiej buduje się właśnie tam, gdzie można bezpiecznie popełniać błędy. Czterdzieści minut od Warszawy. Na torze, który zamiast uczyć brawury, uczy myślenia.
www.tormodlin.pl

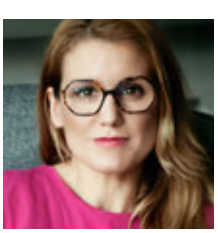
ZDJĘCIA: ZUZANNA PRUSZYŃSKA, DOMINIK KALAMUS.



Jedna pani drugiej pani

Teoretycznie lubimy deklarację: nic o nas bez nas. Jednocześnie jednak plotkujemy na potęgę – w pracy, w towarzystwie, wśród znajomych. Odpowiedzi na pytanie, co właściwie nam załatwia gadanie za czyimiś plecami, szukamy z językoznawczynią **dr Małgorzatą Majewską**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA



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"

Gdyby zrobić „test korytarzowy" i zapytać ludzi, na przykład w pracy, czy plotkują i rozmawiają o innych za ich plecami, większość prawdopodobnie odpowiedziałaby, że absolutnie, bo to wstrętne i podłe. Tyle że to chyba tylko deklaracje. W jednym z badań z 2019 roku 467 dorosłych osób przez kilka dni nosiło elektroniczne dyktafony zbierające próbki prowadzonych przez nie rozmów. Analizy pokazały, że w ogóle nie plotkowały... tylko 34 osoby. Reszta poświęcała na to nawet godzinę w ciągu 16-godzinnej aktywności. Skoro znakomita większość z nas to robi, musimy coś na tym zyskiwać. Co konkretnie?

Pierwsze, co mnie zastanawia, to relacje społeczne tych 34 osób, które nie plotkowały wcale. Myślę, że gdyby pokusić się o głębszą analizę, być może u tych osób ujawniłyby się jakieś problemy dotyczące lęku społecznego, kłopoty z wchodzeniem w interakcje, słowem, jakiś rodzaj trudności z nawiązywaniem kontaktu w ogóle. Bo rzeczywiście jest tak, że plotka pełni wiele istotnych funkcji i jest naturalnym elementem funkcjonowania w grupie.

Wyobraźmy sobie, że obie znamy człowieka, którego nie lubimy, a z którym łączy nas zależność służbowa. Konwencja kulturowa służąca regulowaniu relacji społecznych sprawia, że nie możemy mu powiedzieć wprost, co o nim myślimy, a myślimy, że jest manipulatorem. Jeśli ty wyślesz mi jakiś drobny sygnał, że czujesz jak ja i tego pana postrzegasz podobnie, to mamy pomost. Gdy wykorzystamy to ciche porozumienie i przegadamy ze sobą to, co nas w kontekście współpracy z tym panem uwiera, to dzięki tej rozmowie obie się zwentylujemy i zmniejszymy napięcie, które w innym wypadku pewnie by narastało. Mamy pierwszy zysk.

Druga rzecz jest taka, że dzięki takiej wymianie ja wiem, że skoro obie mamy podobne odczucia, to znaczy, że nic mi się nie wydaje, nie wydziwiam i nie przesadzam, bo znajduję w tobie potwierdzenie. Gdybym z tobą o tym panu nie poplotkowała, mogłabym mieć wrażenie, że to ze mną jest coś nie tak, a to jest ogromny dyskomfort. Myślę, że najważniejsze zdanie na świecie w każdej relacji brzmi: „Mam tak samo jak ty". Gdy to słyszę, wiem, że nie jestem odmieńcem, oddycham z ulgą, bo skoro nie ja jedna mam z tym panem problem, to znaczy, że on jest obiektywnie trudny. Kłopot nie dotyczy mnie, ale jego, więc czuję się ze sobą dobrze, a tego bardzo potrzebujemy wizerunkowo – i mamy drugi zysk.

Wychodzi na to, że plotkując, dbamy o siebie. Trochę niełądnie...

W pewnym sensie tak, i nie ma potrzeby tego wartościować, tak po prostu jest. Wolałabym patrzeć na ten specyficzny rodzaj zdarzenia komunikacyjnego jako na narzędzie służące rozmaitym celom niż na coś, co wzbudza oburzenie. Często pod plotkowaniem o kimś kryje się na przykład nieświadomy mechanizm obronny – projekcja. Jeżeli w sobie nie mamy odwagi i miejsca na jakieś trudne emocje, nie akceptujemy ich, to one nas drażnią u innych. Jeżeli byłam wychowana jako skromna dziewczynka, która siedzi w kąciku, nie rzuca się w oczy, czeka, aż ją ktoś dostrzeże, to jest spora szansa, że będą mnie irytować kobiety przebojowe i pewne siebie, i to one staną się obiektem rozmów za plecami. Gdybym miała problem ze złością, nie umiała jej obsługiwać, drażniłyby mnie osoby, które lepiej sobie z nią radzą i bywają wyjątkowo asertywne, nawet bezczelne. Po kontaktach z taką osobą mogłabym mieć skłonność, by w rozmowie z kimś trzecim skwitować jej postawę z oburzeniem: „No, ta to już zupełnie nie ma wyczucia i ogłady, jak można z czymś takim wyjechać!?". I owszem, pewnie w wielu kontekstach to oburzenie byłoby uzasadnione, ale czasem mogłoby się pod nim czaić coś więcej, do czego nigdy bym się nie przyznała na głos: „Są sytuacje, w których chciałabym być nią".

Nie chcemy przyglądać się temu, co w nas ciemne, a projekcja nam to trochę załatwia, pozwala powiedzieć: ja jestem lepsza. Tyle że skoro jestem lepsza, to znaczy, że gdzieś, w jakimś punkcie czy obszarze, czuję się gorsza.

Plotka to także forma wymiany informacji, a ta ma fundament ewolucyjny. W pierwotnych wspólnotach po prostu dobrze było się wymieniać informacjami na temat innych członków plemienia, żeby wiedzieć, kto jest nastawiony na współpracę, a kto na rywalizację. Dziś może nie służy to przetrwaniu, a więc kolektywnemu działaniu na rzecz upolowania bizona, ale nadal wiedza na temat osób, z którymi współdziałamy, choćby w pracy, bywa bezcenna.

O tym mówi Juwal Noach Harari w książce „Sapiens". Właśnie dzięki wymianie informacji człowiek stoi wyżej od zwierząt, bo potrafimy współpracować z ogromną liczbą nieznajomych osobników tego samego gatunku, ale także umiemy tworzyć fikcję. Spotykamy się i tworzymy alternatywne scenariusze na czyjś temat. Oczywiście one kiedyś pełniły funkcje związane z przetrwaniem *per se*, ale moim zdaniem dziś ich rola jest równie istotna. Może przeżycia już nie warunkuje, ale nadal pozwala wybierać tych, z którymi współpracować chcemy – zwłaszcza w przestrzeni zawodowej. W dobie sztucznej inteligencji każdy może sobie stworzyć genialne CV, wypromować się dzięki firmom wyspecjalizowanym w kreowaniu wizerunku, a i tak mnóstwo osób zatrudniających nowych pracowników korzysta ze starego dobrego marketingu szeptanego. Sama wolałabym, zamiast zapraszać do >

współpracy kogoś z ogłoszenia, nawet jeśli ma on doskonałe papiery, popytać „na mieście", co o nim myślą ci, którzy już z nim współpracowali. Gdyby osoba, której ufam, powiedziała mi: „Ta Kaśka to jest świetna osoba, rzetelna, nie zawiedziesz się", czułabym się spokojniej niż po przejrzeniu nawet najlepszego portfolio czy odbyciu satysfakcjonującej rozmowy kwalifikacyjnej z panią Katarzyną. Wszyscy to robimy: szukamy informacji o ludziach, dzwonimy do znajomych z branży, wypytujemy, co to za człowiek, sprawdzamy, gromadzimy opinie przed podjęciem decyzji – więc to nadal trochę polowanie na bizona.

No ale gdyby to śledztwo wykazało, że Kaśka jest plotkarą, a dyskrecja nie jest jej mocną stroną, to byłby potężny minus. Sami mówimy o innych za ich plecami, ale nie znosimy plotkarzy?

Ważną funkcją plotkowania, prócz wyżej wymienionych, jest również negocjowanie norm we wspólnocie. Jeśli powiem: „Aga, z tej Jolki to jest straszna kłamczucha i hipokrytka, uważaj na nią", to owszem, przestrzegam cię, byś była bardzo ostrożna w kontaktach z Jolką, ale jednocześnie komunikuję, że dla mnie w przyjaźni ważna jest szczerość i lojalność, te wartości uznaję za normę. Inaczej mówiąc, daję ci znać, że ja bym nie zrobiła ci tego, co Jolka.

Zauważ, że jeśli ktoś w naszym przekonaniu robi nam świństwo, to plotkujemy o nim wyłącznie z osobą, z którą dzielimy wspólne wartości; jak choćby to, że dochowa tajemnicy, bo zgodnie z naszym wspólnym systemem wartości tak właśnie się postępuje. Plotka jest podstawą konstruowania zaufania, a bez zaufania nie ma wspólnoty. Wspólnotą stają się ci, którym ufasz. Sytuacja zmienia się jednak wtedy, gdy plotka służy manipulacji.

Chyba często jej służy. Ta forma wymiany z jednej strony ułatwia budowanie więzi i pełni funkcję integracyjną, ale z drugiej – pozwala wpływać na dynamikę relacji w grupie. Jak to się odbywa?

Niemal w każdej organizacji, grupie, wspólnocie jest chociaż jedna taka osoba, która wie wszystko o wszystkich. Jest źródłem informacji, bo orientuje się, kto co robi, a czego nie, trzyma rękę na pulsie. Zawsze chętnie się podzieli tym, jak się dziś miewa Iksiński czy Iksińska, czy się przypadkiem nie rozwodzi, czy ma depresję, czy przeciwnie – doskonały czas w życiu. Słowem, jest chodzącym kompendium aktualnej wiedzy o całym ekosystemie. Problem z taką osobą zwykle polega na tym, że my ją lubimy, bo przecież taka kontaktowa, ale jej nie ufamy. Warto jednak mieć ją po swojej stronie, bo ona wszystko wie.

Najciekawsze jest to, do czego jej samej to służy. W moim odczuciu często chodzi o budowanie swojej ważności – skoro wiem, jestem ważny już choćby z tego tytułu. To jest oczywiście iluzja, bo – co obserwowałam wielokrotnie, przyglądając

PLOTKUJEMY WYŁĄCZNIE Z OSOBĄ, Z KTÓRĄ ŁĄCZĄ NAS WSPÓLNE WARTOŚCI. *Plotka jest podstawą konstruowania zaufania, a więc wspólnoty. Sytuacja się jednak zmienia, gdy plotka służy manipulacji*

się wielu środowiskom zawodowym i towarzyskim pod kątem komunikacji i dynamiki relacji – takiej osobie tylko się wydaje, że zarządza grupą, a w rzeczywistości jest przez tę grupę po prostu wykorzystywana. Wiadomo, że jeśli się jej cokolwiek powie, to jutro wszyscy będą o tym wiedzieć, a to można zużytkować w rozmaitych celach. Wszystko, co jest naszą siłą, może być jednocześnie naszą słabością.

Zastanawiam się, czym się różni plotkowanie od zwykłej wymiany informacji. Informacje częściej są chyba neutralne, a niemal 90 proc. plotek ma charakter negatywny. Te tak zwane różowe to tylko 10 proc.

Różnica polega przede wszystkim na tym, że informację można zweryfikować, a plotkę – niekoniecznie. Jeśli o Jolce chodzą plotki, że jest wredna, to one są oparte na opiniach, a te są nieweryfikowalne. Jednocześnie bardzo często elementem plotki jest prawdziwa informacja. Bo pod opinią kryją się fakty: ktoś kogoś zdradził, ktoś kogoś oszukał, ktoś kogoś wystawił. Powiedziałabym więc, że plotka to jest informacja plus otoczka oceniająca. Nie ma plotki bez oceny. Ocena zaś służy temu, by mieć jakiś wpływ na reputację innych osób. Jeżeli jest jakaś wspólnota, w której obowiązuje ustalona hierarchia, i nagle pojawia się w niej zagrażająca tej hierarchii osoba, plotki płyną strumieniem, a służą temu, żeby ujmując komuś, dodać sobie. Znajdujemy albo kreujemy minusy takiej osoby po to, by doświetlić swoje plusy, wydobyć je, a tym samym znów – chronić siebie.

Im częściej przysłuchuję się językowo plotkom, tym częściej dostrzegam, że one są najczęściej informacją nie o obiekcie, ale o osobie, która plotkuje. Plotka obnaża przede wszystkim jej deficyty. Jeśli komentuję, że koleżanka z pracy jest chuda jak szczapa, bo pewnie nie je nic oprócz sałaty, to być może sama mam jakiś kłopot z dyscypliną w jedzeniu. Jeśli mnie wznieca fakt, że inna koleżanka ma piękny makijaż i ułożone włosy już o 7 rano, i z tego powodu nazywam ją pustą lalą, to zachodzi prawdopodobieństwo, że mam problem z zadbaniem o siebie i potrzebuję przekonania, że troska o wygląd jest oznaką próżności. W ten sposób własne deficyty obrabiam odpowiednio dobraną narracją i podpowiadam grupie, jak ma o tej osobie myśleć i mówić, żeby ona dla mnie nie >

my'BIO

Twoja codzienna botaniczna pielęgnacja



WEGAŃSKIE, LEKKIE, NATURALNIE SKUTECZNE

mybionaturepl mybionature_pl mybionature.pl

Dostępne tylko w hebe zdrowie i piękno

była już zagrażająca, obniżam jej status we wspólnocie. Dodatkowo, dopóki mówimy o innych i doświetlamy ich rzekome „minusy", dopóty nasze własne są dla grupy jakby mniej widoczne. Plotkami zmieniamy innym interpretację rzeczywistości, a w zasadzie często ją wyprzedzamy, narzucając własną, co oczywiście nas chroni, bo jako strategia obronna takie właśnie między innymi ma zadanie.

Na poziomie języka, intonacji, doboru konkretnych wyrażeń plotkowanie różni się od zwyczajnej rozmowy?

Plotkowanie jest tak zwanym zdarzeniem komunikacyjnym, które rządzi się swoimi prawami. Choćby zniżeniem głosu, nie tylko po to, by obiekt nas nie usłyszał, bo robimy tak nawet, gdy nie ma takiego ryzyka. Wyciszamy decybele, bo w ten sposób skracamy dystans z rozmówcą, który musi się nieco zbliżyć, by nas usłyszeć. W ramach wstępu używamy zwykle charakterystycznych wyrażeń typu: „Słyszałaś o...", „Tylko nie mów nikomu...", stosujemy modulanty typu „podobno" czy „ponoć", ale i takie, które służą budowaniu napięcia, jak: „Nie uwierzysz! Muszę ci to powiedzieć!", „Jak stoisz, to lepiej usiądź, bo będziesz w szoku!", „Chodź natychmiast na kawę, bo mam takiego newsa, że padniesz!". Ekspresywizmy na starcie robią jedną podstawową robotę: sprawiają, że natychmiast rzucasz to, co robisz, i biegniesz wysłuchać plotek, a więc nadawca od razu dostaje twoją uwagę, a dzięki temu od razu czuje się ważny, a o budowaniu ważności na plotce już wspomniałam.

Często mówimy też na wstępie coś, co nas chroni, na przykład: „Nie to żebym plotkowała, ale..." albo „Miałam tego nie mówić, bo taka nie jestem, ale ci jednak powiem...". Zabezpieczamy się, by chronić w ten sposób też swój wizerunek, bo rzecz jasna nie chcemy być uznani za plotkarzy, a równocześnie chcemy plotką zbudować zaufanie z rozmówcą – możesz mi ufać, bo „tylko tobie to powiem". Podkreślanie wyjątkowości tej sytuacji służy temu, by nie dostać na starcie minusa aksjologicznego za bycie plotkarą. Przecież plotkarzom się nie ufa! W języku sporo jest wyrażeń, które służą właśnie asekuracji.

Niezależnie jednak od ostrożności, plotki mają to do siebie, że czasami obiekt się o nich dowiaduje, a wtedy robi się nieprzyjemnie. Jest twoim zdaniem jakakolwiek sensowna strategia, którą można przyjąć, gdy plotki dotyczą nas samych?

Myślę, że przede wszystkim plotek nie da się całkiem uniknąć. W którymś momencie każdy będzie w nie wciągnięty, czasem jako uczestnik, innym razem jako obiekt. I niestety, nie mam złotej rady, jak się przed tym uchronić. Mam jednak swoje ukochane zdanie: pozwól innym mylić się na swój temat. Ono ma wielką moc, jednak mam świadomość, że nie każdy taką postawę udźwignie. Każdy jednak może zrobić inną rzecz: słysząc plotki na swój temat, pobyć sobie z nimi. Iść do lasu, połazić i się zastanowić, które treści nas naprawdę bolą i co ważne – dlaczego.

PLOTEK NIE DA SIĘ CAŁKIEM UNIKNĄĆ. I NIESTETY, NIE MAM ZŁOTEJ RADY, *jak się przed tym uchronić. Mam jednak swoje ukochane zdanie: pozwól innym mylić się na swój temat*

A jakie plotki na nasz własny temat bolą nas najbardziej?

Boli nas tam, gdzie czujemy się niepewnie, i to jest ważna informacja zwrotna. Gdyby ktoś zaczął opowiadać o mnie, że pojęcia nie mam, o czym teraz mówię, to szczerze mówiąc, nie zabolałoby mnie to, bo nie przypadkiem obroniłam doktorat z językoznawstwa i psycholingwistyki, więc nie tak łatwo zachwiać moim poczuciem pewności w tym obszarze. Plotka trafia w szczelinę pewności siebie i tą szczeliną warto się zająć. Bo na to mamy wpływ, a nie mamy wpływu na to, że ludzie o nas gadają – tego nie zmienimy.

Myślę, że dotykają nas też plotki z obszarów nieweryfikowalnych, czyli dotyczące na przykład atrakcyjności fizycznej albo potencjalności, czyli tego, czy jesteśmy błyskotliwe, czy łapiemy ironię i mamy poczucie humoru, czy fajnie się z nami spędza czas. Gdyby ktoś ci powiedział o mnie: „Ta Majewska jest taka nudna, że nie da się jej słuchać, nie zapraszaj jej do wywiadów, bo uśniesz po pięciu minutach" – to jeśli pójdziesz za tą opinią, ja tego nie mam jak zweryfikować, bo do rozmowy w ogóle nie dojdzie. I w zasadzie to nie podlega dyskusji, bo ktoś ma prawo uznać, że to, co mam do powiedzenia, śmiertelnie go nudzi. Język buduje kategorię pojęciową, czyli szufladkę. Plotkarz w tej konkretnej przykładowej sytuacji ma taki cel, by wyprzedzić twoje wrażenie na mój temat. Chodzi o to, byś jeszcze zanim mnie poznasz, już umieściła mnie w szufladce z minusem, czyli „nudziara". Jeśli jednak, nawet lekko zniechęcona, spotkasz się ze mną i uznasz, że jednak mówię ciekawe rzeczy, to wówczas musisz unieważnić tamtą opinię, by wyjść z dysonansu poznawczego. Na koniec więc dokonujesz takiego wyboru, jaki najbardziej ci się opłaca.

Może trochę na pocieszenie powiem jeszcze, że zwykle, mówiąc kolokwialnie, nie „obgadujemy" ludzi sobie równych. Czasem tych, którzy są on nas niżej, w czymś są gorsi, ale częściej jednak tych, którzy nas przewyższają, zagrażają nam sobą. Można więc się zastanowić, czy te plotki nie są przypadkiem... komplementem. A więc nawet jeśli plotka cię zaboli, to może być znak, że twoja obecność jest w czyimś życiu znacząca. **s**

ZDJĘCIA: CJ. BURTON; GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.



see my aura

NEUROPERFUME
WITH **5%**
SENSFEEL™ FOR HER
CONCENTRATION



See My Aura® to marka stworzona wokół idei emocji zapisanych w zapachu. Każda kompozycja została zaprojektowana tak, aby podkreślać nastrój, energię i osobowość osoby, która ją nosi. W świecie przebodźcowania coraz bardziej potrzebujemy produktów, które nie tylko pachną, ale również budują atmosferę bezpieczeństwa, pewności siebie i komfortu.

Dlatego współczesne kompozycje zapachowe coraz częściej wykorzystują składniki wpływające na emocjonalny odbiór zapachu, zmysły oraz pamięć emocjonalną. Zapach przestaje być dodatkiem. Staje się doświadczeniem.

See My Aura®
Neurokosmetyki nowej generacji

Dostępne online na ***sklep.allaura.eu***

ZAPACH, EMOCJE I MÓZG.

Dlaczego neurokosmetyki stają się nowym kierunkiem świata beauty?

Współczesna pielęgnacja i perfumeria coraz częściej wychodzą poza sam wygląd skóry czy trwałość zapachu. Szukamy kosmetyków, które wpływają również na nasze samopoczucie, emocje i sposób, w jaki odbieramy siebie.
Tak narodził się trend ***neurokosmetyków*** — produktów tworzonych z myślą o połączeniu pielęgnacji, zapachu i emocjonalnego dobrostanu.



BOGDAN DE BARBARO
prof. nauk medycznych, psychiatra, psychoterapeuta, superwizor psychoterapii i terapii rodzin. W latach 2016–2019 był kierownikiem Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum. Współpracuje z Fundacją Rozwoju Terapii Rodzin „Na Szlaku"

Kiedy 1 + 1 równa się 3

Negatywnie nacechowane słowo „konflikt" może w istocie rzeczy być początkiem czegoś dobrego. Pytanie: na jakich warunkach? Odpowiedzi szuka prof. Bogdan de Barbaro

Zwykle słowo „konflikt" ma wydźwięk negatywny. Ktoś przeżywa konflikt wewnętrzny – to prowadzi do napięcia i stanów lękowych. Skonfliktowana rodzina, w której kłótnie czasem kończą się przemocą... Konflikt międzynarodowy eskaluje, aż ostatecznie prowadzi do wojny... Jest więc w tym słowie moc destruktywna, znajdująca odzwierciedlenie w jego łacińskim pochodzeniu – *fligere* znaczy „uderzać, zderzać".

Czasem jednak konflikt może być początkiem czegoś dobrego, na przykład może pogłębić nasze rozumowanie, a nawet uczynić nasze decyzje bardziej sensownymi.

SYNERGIA RODZINNA

Spróbujmy sprawdzić, od czego zależy, czy owo „zderzenie" kończy się – nazwijmy to skrótowo – konstruktywnie, czy destruktywnie. Za przykład weźmy napięcie między rodzicami, którzy mają różne pomysły wychowawcze w sprawie swojego 15-letniego syna: mama jest za wersją ciepłą i łagodną, a tata – za wersją stanowczą i surową. Im bardziej mama jest wybaczająca, tym bardziej ojciec jest karzący, a wówczas mama pociesza, a tata się gniewa. Oto syn wraca ze spotkania z kolegami później, niż było uzgodnione, i jest pod wpływem alkoholu. Wersja negatywna wygląda następująco: ojciec reaguje podniesionym głosem: „Masz szlaban do końca miesiąca!", a na to matka do męża: „Ależ, nie można Stasia tak za wszystko karać!". Konflikt między rodzicami nasila się, przybywa kłótni, napięcie w rodzinie rośnie.

Można jednak wyobrazić sobie okoliczności sprzyjające optymistycznemu scenariuszowi, zgodnie z którym problem pedagogiczny nie będzie zarzewiem rodzinnego napięcia. Pierwszą, niewykluczone, że najważniejszą sprawą będzie trud pogłębionego zrozumienia perspektywy drugiej strony. Powstaje pytanie, czy ci rodzice potrafią wmyśleć się i wczuć

ŻEBY KONFLIKT MÓGŁ SIĘ ZAKOŃCZYĆ KONSTRUKTYWNIE, *niezbędne jest, by między bodźcem a reakcją pojawiła się refleksja*



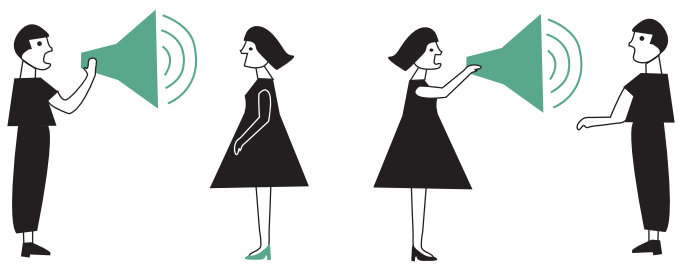
w spojrzenie inne niż własne, i – jak to nieraz obrazowo określamy – wejść w cudze buty. Nie po to, by unieważnić własne stanowisko, lecz by zagadnienie, które jest istotą konfliktu, pogłębić i sproblematyzować. Bo przecież można by od ojca oczekiwać, że zbliży się do empatycznego spojrzenia matki na syna, a od matki, że zbliży się do wychowawczych pryncypiów ojca. Takie wczuwanie się nie jest możliwe, gdy uczestnikom sporu towarzyszą zbyt silne emocje. A żeby konflikt mógł się zakończyć konstruktywnie, niezbędne jest, by między bodźcem a reakcją pojawiła się refleksja. W wersji pozytywnej rodzice nie reagują spontanicznie, lecz dają sobie wzrokiem znać, że muszą uzgodnić swoje stanowisko. I, już bez obecności syna, naradzają się, jak zareagować. To doprowadzi do refleksji, namysłu nad problemem, wspólnego szukania optymalnego rozwiązania.

Taka refleksja będzie możliwa, o ile każda ze stron jest zaciekawiona perspektywą drugiej strony. A więc potrzebna byłaby tu rozmowa o charakterze dialogu, w którym obie strony, zanim zareagują emocjonalnie, wymienią się swoimi myślami. Niezbędny jest dialog, bo dopiero on pomoże znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony. A jeśli nie będzie to rozwiązanie satysfakcjonujące, to przynajmniej zminimalizuje brak satysfakcji. Praktyka terapeuty rodzinnego podpowiada, że takie rodzicielskie dialogi są możliwe i często stają się punktem zwrotnym w relacjach rodzinnych. I wówczas okazuje się, że dwie opcje połączone ze sobą dadzą trzecią wartą więcej niż każda z nich z osobna. Używając terminu naukowego: synergia rodzinna zamiast pętli konfliktu. 1 dodać 1 jest 3!

Jedno ważne zastrzeżenie. Otóż tego rodzaju konflikty mają szanse być rozwiązywane pozytywnie, pod warunkiem że obie strony nie mają w sobie intencji zniszczenia drugiej strony, a gniew, jaki nimi rządzi, nie ma charakteru wrogiej nienawiści. Ten wątek jest tym ważniejszy, że jeśli obie strony nie będą uważne na swoje emocje i działa negatywne sprzężenie zwrotne, to emocje, które początkowo były tylko gniewem, stopniowo mogą przechodzić w stan niszczącej agresji, a ta – napędzana kolejnymi wzajemnymi negatywnymi bodźcami – może się zbliżać do nienawiści.

W SKALI SPOŁECZNEJ

W przestrzeni społecznej – nie tylko w Polsce – mamy do czynienia z poważnym i pełnym emocji sporem dotyczącym prawa do przerywania ciąży. Dla jednych przerwanie ciąży to morderstwo popełnione na bezbronnej osobie, dla innych to fundamentalne prawo kobiety do decydowania o sobie. Spór często ma charakter nie tylko wzajemnego unieważniania się, lecz przyjmuje postać wrogich i nienawistnych ataków na zwolenników opcji innej niż własna. A tymczasem, gdyby zagadnienie sproblematyzować, okaże się, że spór zawiera w swoje istocie pytanie, od kiedy zaczyna się życie. Odpowiedź bynajmniej nie jest oczywista. Jest arbitralna i w swojej istocie ma charakter filozoficzny. Wojownicy z obu stron >



POGŁĘBIONEJ REFLEKSJI SPRZYJAJĄ:
życzliwe, spokojne zaciekawienie stanowiskiem innym niż własne, gotowość do wejścia w ponademocjonalny dialog oraz rezygnacja z nienawiści

nie chcą tego zauważać. I nie o to chodzi, by zrezygnować z własnego systemu wartości, lecz by walcząc o coś, co we własnym mniemaniu ma być dobrem, nie używać metody złej, jaką jest agresywna wrogość, a nawet nienawiść.

Ten spór – a może należałoby powiedzieć: pojedynek – jest częścią napięcia intelektualnego i emocjonalnego między (mówiąc w uproszczeniu) liberałami a konserwatystami. I narzucają się pytania: Czy liberałowie potrafią wskazać zalety konserwatyzmu? Czy konserwatyści potrafią wskazać zalety spojrzenia liberalnego?

W świecie polityki mamy do czynienia z emocjokracją. Politycy nie mogą deliberować, dzielić włos na czworo i w sytuacji walki są skazani na polaryzację. Ale obywatel może najpierw poddać refleksji swoje myślenie, przyglądnąć się jakiemuś zjawisku z różnych stron i po namyśle zdecydować, do której wersji jest mu najbliżej. A więc chociaż polityczna rzeczywistość jest skomplikowana, na koniec przed urną i tak obywatel musi być zero-jedynkowy. Z kolei sam konflikt między liberałami a konserwatystami, jeśli zostanie przez obywatela sproblematyzowany, to z jego indywidualnym umysłem stanie się coś cennego: głębiej zrozumie rzeczywistość. A konflikt będzie impulsem rozwojowym.

DZIWACZNA ARYTMETYKA

Konflikty mogą się też rozgrywać w psychice jednej osoby. Na przykład: ów nastolatek, co do którego rodzice mają dwie doktryny pedagogiczne, może dźwigać – bardziej lub mniej świadomie – konflikt: czy być posłusznym i słuchać rodziców, czy kierować się przyjemnością bieżącą i przedłużyć spotkanie koleżeńsko-alkoholowe. Kiedy ten konflikt ma szansę być rozwojowy?

Wtedy jeśli ów nastolatek temu dylematowi się przyjrzy, jeśli rozezna swoje za i przeciw. Z osoby reaktywnej zrobi krok w kierunku osoby refleksyjnej, sprawczej, a to już będzie krok rozwojowy. Bo są dwie nuty (posłuszeństwo wobec rodziców i ochota przedłużenia przyjemnego spotkania), a potem jest decyzja, która sama w sobie będzie krokiem rozwojowym, a więc czymś więcej niż tylko owe dwa impulsy. Tak oto 1 + 1 = 3.

Takich wątków, których dostarcza życie indywidualne, rodzinne i społeczne, a które mogą mieć punkt wyjścia konfliktowy, a prowadzić do pogłębionego rozumienia rzeczywistości, jest wiele. Oto kolejne przykłady. Dobrze by było, żeby samochody, które emitują dużo substancji odpowiadających za smog w mieście, nie miały prawa wjazdu do miast. Ale przecież ważne jest, żeby właściciele tych samochodów nie mieli dodatkowych utrudnień w poruszaniu się po ulicach.

Dobrze by było, żeby mieszkańcy miast mogli korzystać z otwartych sklepów w niedziele. Ale przecież wówczas pracownicy tam zatrudnieni byliby pozbawieni niedzieli jako dnia wolnego od pracy.

Dobrze by było, żeby szanowana była całkowita wolność słowa. Ale przecież wówczas wiele osób cierpiałoby jako doświadczających mowy nienawiści.

Każdą z tych sytuacji można potraktować jako interesujący konflikt i punkt wyjścia do pogłębionej refleksji. I wówczas 1 + 1 = 3. Ale żeby ta nieco dziwaczna arytmetyka miała sens, muszą być spełnione warunki wstępne: życzliwe, spokojne zaciekawienie stanowiskiem innym niż własne, gotowość do wejścia w ponademocjonalny dialog oraz rezygnacja z nienawiści. Warto sprawdzać, który z tych warunków jest najtrudniejszy.

Powyższe refleksje uwyraźniają, że jeśli konflikt zostaje zredukowany do emocji, to – zgodnie ze wzmiankowanym wcześniej łacińskim źródłosłowem – staje się polem zderzeń i uderzeń. Natomiast pogłębiona refleksja sprawia, że samo istnienie konfliktu nie musi być czymś złym. **s**

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

W dziale rozwój przeczytasz o:

• metodzie utrzymania motywacji według koreańskiego psychiatry dr. Yoon Hong-Gyuna • zasadzie 3 × P – działaniu prostym, przyjemnym i powtarzalnym, które prowadzi do zmiany • pozwoleniu sobie na „nie wiem" w obliczu kryzysu klimatycznego • etyce niesienia pomocy – w rozmowie z dr. Rafałem Zadykowiczem z Lekarzy bez Granic • atmosferze w szkole ważniejszej niż jej miejsce w rankingach • teorii piękna, czyli wcale nie teoretycznej sztuce bycia w świecie



ZDJĘCIE: JORM SANGSORN/GETTY IMAGES

Pokręć głową, pomachaj rękami

Motywacja łatwiej rodzi się z marchewki ze znanego powiedzenia, czyli nagrody za wysiłek włożony w wykonanie jakiegoś zadania. A co jeśli zamiast uznania przychodzi krytyka albo obojętność? Albo znów stajemy przed tym samym problemem i już naprawdę nie wiemy, gdzie szukać rozwiązania? Koreański psychiatra **dr Yoon Hong-Gyun** pisze, żeby przede wszystkim się ruszyć, bo wałkowanie tematu w głowie może nas tylko wciągnąć w cykl bezradności



YOON HONG-GYUN
dr psychiatrii, neuropsychiatra, członek koreańskich stowarzyszeń psychiatrycznych i neuropsychiatrycznych, popularyzator nauki, autor książek rozwojowych

Ludzi napędzają dwie siły: kij i marchewka. Motywacja pochodzi przede wszystkim od marchewki. Chociaż można żyć, skupiając się na unikaniu kija, takie podejście wydaje się zbyt surowe. Trudy codzienności osładza nam marchewka – realna nagroda, która wywołuje uśmiech i łagodzi zmęczenie. Dla niektórych rodziców marchewką jest przygotowana samodzielnie przez dziecko laurka z napisem „Mamo i tato, kocham was". Dla niektórych pracowników biurowych marchewką są weekendowe wyjazdy. Nagrody są jak paliwo. Dodają nam sił, gdy jesteśmy zmęczeni i tracimy motywację. Wytężona nauka i poprawa ocen budzą nadzieję i energię do dalszej nauki, zwłaszcza jeśli ktoś nas pochwali. Ale kiedy wyniki nie są dobre, czujemy się rozczarowani i zniechęceni.

Wytężona nauka, która nie przekłada się na poprawę ocen, krytyka zamiast pochwały – takie sytuacje obniżają morale i sprawiają, że chcesz się poddać. Jeśli nie śpisz całą noc, przygotowując ofertę, a szef nie wyraża uznania – jest to z pewnością zniechęcające. Jeśli dajesz teściowej prezent, który nie spotyka się z oczekiwaną reakcją, czujesz przygnębienie i myślisz: „Po co ja się w ogóle staram?". Pary, które od dawna się kłócą, często uważają, że nie ma nadziei na poprawę sytuacji. Brakuje im motywacji, żeby rozpocząć terapię małżeńską, a jeśli już to robią, często mówią: „Jaki to ma sens? Próbowaliśmy już wszystkiego i nic się nie zmieni".



WYRWAĆ SIĘ Z CYKLU NIEPOWODZEŃ I WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

Rzadko się zdarza, by ludzie popadali w apatię po jednej porażce. Każdy z nas jest potencjalnie wytrwały i zdeterminowany. Ale jeśli ponosimy porażkę za porażką lub jeśli niepowodzenie jest bolesne i pozostawia w nas głębokie blizny psychiczne, może nas ogarnąć zobojętnienie.

Zjawisko, które polega na tym, że w wyniku powtarzających się niepowodzeń oczekujemy porażki, nazywa się wyuczoną bezradnością. Weźmy na przykład ucznia, który chce osiągać dobre wyniki w nauce. Uczy się całą noc, ale nie zalicza egzaminu, bierze udział w kursach online, ale nadal nie osiąga sukcesu i nawet z pomocą korepetytora znów ponosi porażkę. To może mu zaszczepić przekonanie, że „bez względu na to, jak bardzo się postaram, nie uda mi się". Takie nastawienie pojawia się jeszcze przed przystąpieniem do kolejnego sprawdzianu czy egzaminu.

W sporcie niektóre drużyny ciągle przegrywają, mimo że mają dobrych graczy. Trenerzy najbardziej obawiają się systematycznych porażek. Kiedy drużyna przegrywa, cała ekipa popada w wyuczoną bezradność. Zaczynają postrzegać siebie jako przegraną drużynę nieudaczników. Nie mają motywacji, żeby dać z siebie wszystko, bo są przekonani, że i tak przegrają. W efekcie nie starają się nawet podczas treningów. Wchodzą do gry z poczuciem porażki, fizycznie nie są w stanie dać z siebie wszystkiego, bo przygnębienie im to uniemożliwia, co w efekcie prowadzi do kolejnych porażek. Trudno jest przerwać ten cykl niepowodzeń i wyuczonej bezradności.

Jeśli zrozumiemy ten mechanizm, możemy się zająć przyczynami zobojętnienia i pracować nad wyrwaniem się z cyklu wyuczonej bezradności, a także odzyskaniem motywacji i odporności psychicznej. >

PRZEKLĘTE TRIO

Oto trzy sytuacje prowadzące do apatii

1 Kiedy obezwładniają cię reakcje negatywne

Ludzie, którzy tracą motywację i popadają w zobojętnienie, nie zawsze doświadczali ciągłych porażek. Studenci prestiżowych uniwersytetów, młodzi ludzie, którzy po zaciętej rywalizacji dostają pracę w najlepszych firmach, oraz kompetentni liderzy zespołów w korporacjach mogą utracić pewność siebie dość nagle. Pracoholik może popaść w zobojętnienie tak samo jak ktoś, kto przez całe życie doświadczał porażek. Główną przyczyną zobojętnienia jest często kwestia reakcji otoczenia. Reakcje bywają oczywiście pozytywne i negatywne. Pozytywny *feedback* może przybrać formę przyjemnego wydarzenia, które motywuje nas do działania, takiego jak: awans, podwyżka wynagrodzenia albo pochwała lub zainteresowanie ze strony innych osób. Za to do reakcji negatywnych zaliczają się: porażki, odrzucenie, obojętność i zniechęcające sygnały z otoczenia. Bez względu na to, ile realnych nagród ktoś otrzymuje, jeśli negatywne reakcje wywierają na niego większy wpływ emocjonalny, człowiek taki straci motywację. Często zdarza się to w wieku średnim, kiedy ludzie zaczynają odczuwać, że życie jest pozbawione sensu, a ich osiągnięcia nie mają znaczenia. Jeśli ktoś, kto dotychczas miał się świetnie, nagle traci motywację, prawdopodobnie trafił na poważny sygnał negatywny. Przykładem może być osoba, która miała stabilną pracę, utrzymywała rodzinę i uważała, że prowadzi szczęśliwe życie, ale nagle dowiedziała się, że ma poważne problemy zdrowotne lub rodzinne. Podobne sytuacje często skutkują całkowitą utratą motywacji i nagłym zobojętnieniem.

2 Syndrom wypalenia

Innym powszechnym scenariuszem jest sytuacja, w której do utraty motywacji prowadzi całkowite wyczerpanie. Nazywa się to często syndromem wypalenia. W takich przypadkach zobojętnienie niekoniecznie wiąże się z sygnałami z zewnątrz, czy to pozytywnymi, czy negatywnymi. Otoczenie może wręcz nie dostrzegać żadnych powodów wyczerpania. Jest to przede wszystkim kwestia fizyczna. Niezależnie od tego, ile pozytywnych sygnałów i nagród otrzymujemy w sferze psychicznej, dążenie do tych nagród i przepracowywanie się może wyczerpać energię fizyczną w ciągu trzech do siedmiu lat. Zaabsorbowani motywującą ich „marchewką" ludzie nie zdają sobie sprawy, że zaczyna im brakować paliwa. W takim przypadku zazwyczaj wystarczy zrobić sobie przerwę. Najlepiej byłoby wziąć długi urlop na poratowanie zdrowia, ale jeśli to niemożliwe, konieczne są wakacje. Jeśli nawet tego nie da się załatwić, najważniejsze stają się spokojne weekendy. Dla odzyskania sił konieczne są: suplementacja witamin, dbanie o odpowiednią ilość snu i utrzymywanie zbilansowanej diety. Jeśli wypalenie nawraca lub poważnie odbija się na twoim życiu, należy zwrócić uwagę na dwie sprawy. Po pierwsze, przyjrzyj się swojemu zdrowiu fizycznemu, szukając zwłaszcza problemów z tarczycą, które mogą powodować ogromne wahania motywacji. Wystarczy zwykłe badanie krwi lub USG w szpitalu, żeby to sprawdzić. Po drugie, postaraj się wysypiać. Nawet najbardziej zmotywowana osoba może poczuć się wyczerpana po ponad trzech dniach bez odpowiedniej ilości snu.

3 Silne lęki

Kolejnym czynnikiem jest zdrowie psychiczne. Osoby, które na co dzień odczuwają lęk, szybko tracą siły. Ciągłe wyobrażanie sobie najgorszych scenariuszy i natłok negatywnych myśli wyczerpują psychiczną energię. Lęki są łatwiejsze do zniesienia w młodszym wieku, natomiast z upływem lat organizm nie jest już w stanie wytrzymać takiego długotrwałego stresu. Aby jak najszybciej uporać się z nawykami generującymi lęk, należy zgłosić się do psychologa lub psychiatry, który oceni, czy potrzebne jest leczenie, w tym farmakoterapia.

A GŁOWA SWOJE

Kiedy ludzie nagle tracą napęd do działania, usiłują znaleźć przyczynę stagnacji, którą sobie uświadomili. Zastanawiają się: „Dlaczego tak się dzieje? Czy to nieprzepracowana trauma z dzieciństwa? Czy to dlatego, że nie realizuję swoich prawdziwych pragnień? A może to

ZDJĘCIA: OXYGEN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

jakaś wada charakteru? Może brakuje mi właściwych wzorców do naśladowania?". Myśli bywają najróżniejsze. Mózg osoby z obniżoną motywacją jest bardzo aktywny, zwłaszcza w prawej półkuli, która zajmuje się głębokimi i fundamentalnymi pytaniami dotyczącymi przyczyn i skutków, jak również analizowaniem tego, co niewidoczne dla oczu. Filozofowie i astronomowie badający początki wszechświata często mają wysoko rozwiniętą prawą półkulę mózgu. Takie głębokie przemyślenia mogą się jednak utrwalić w postaci błędnych przekonań, które nasilają zobojętnienie. Chociaż głębokie przemyślenia wychodzą nam na dobre, stają się problematyczne, jeśli prowadzą do coraz większej apatii.



FRAGMENT KSIĄŻKI **„DROGA DO PEWNOŚCI SIEBIE. KURS POPRAWY SAMOOCENY"**, YOON HONG-GYUN, TŁUM. EWA ZIEMBIŃSKA, WYD. MUZA. SKRÓTY, TYTUŁ I ŚRÓDTYTUŁY POCHODZĄ OD REDAKCJI

Przez przekonania do zobojętnienia

Co przybliża nas w stronę apatii?

1 Przekonanie, że aby ruszyć z miejsca, należy wyeliminować przyczynę utraty motywacji. Utratę motywacji lub zobojętnienie można porównać do futbolówki uderzającej w przeszkodę. Usunięcie przeszkody jest konieczne, jednak nie gwarantuje, że piłka zacznie się ponownie toczyć sama.

2 Przekonanie, że aby odzyskać motywację, trzeba poczuć entuzjazm. Entuzjazm zazwyczaj wynika z uczenia się lub robienia czegoś nowego, ale nawet powtarzalne zadania, choćby początkowo nie były szczególnie ekscytujące, mogą dostarczać motywacji, kiedy już je opanujesz i zaczniesz czerpać z tego satysfakcję.

3 Założenie, że można działać tylko wtedy, gdy jest się zmotywowanym. Niezależnie od tego, czy jest się zmotywowanym, czy nie, można podjąć działanie, a ono z kolei może czasem skutkować wzbudzeniem motywacji. To tak jak pchanie samochodu, aby go uruchomić; ruch może zaowocować motywacją. Sportowcy, którzy bardzo się wystrzegają apatii, często patrzą na motywujące hasła w siłowniach lub sklepach ze sprzętem sportowym. Kiedyś zdarzyło mi się widzieć hasło: „Nie płacz. Nie narzekaj. Po prostu pracuj w bokserskiej sali treningowej". Innym przykładem jest slogan Nike: „Just do it". Motywacja nie jest warunkiem koniecznym do działania.

NIE MA NA CO CZEKAĆ

Francuski psychiatra Christophe André powiedział kiedyś: „Brak działania jest typowy dla osób z niską samooceną. Tacy ludzie myślą: »Gdyby tylko to czy owo było inaczej, coś bym zrobił«. W ten sposób utrwalają negatywną tendencję i wzmacniają zobojętnienie przekonaniem: »Dobrze, że nic nie zrobiłem, bo i tak by się nie udało«". Apatia, negatywne nastawienie i tendencje unikowe wzmacniają się nawzajem, tworząc błędne koło. Związek między przyczyną a skutkiem nie jest liniowy – stanowi pętlę destrukcji, w której jedno napędza drugie. Wiele osób uważa, że mogą zacząć od nowa dopiero wtedy, gdy pozbędą się negatywnego nastawienia i skłonności unikowych. Uważają, że aby zmienić teraźniejszość, muszą skorygować przeszłe doświadczenia.

Nie ma nic złego w tym, że nic nie robisz. Problemem jest obsesyjne rozmyślanie, które wyczerpuje mózg, a ten z kolei generuje negatywne myśli. Żeby się uwolnić od apatii, trzeba zacząć się ruszać. Nieważne, że nie masz na to ochoty albo uważasz, że to nudne i bezcelowe. Ważne, by wyjść na krótki spacer lub choćby trochę się porozciągać. Jeśli nie jesteś pewien, czy chcesz wziąć ślub, zacznij od randek. Jeśli randki wydają ci się zbyt trudne, umów się na randkę w ciemno. Jeśli to dla ciebie zbyt wiele, obejrzyj film z przyjacielem. Jeśli wahasz się, czy pobiec w maratonie, pobiegaj po okolicy. Zanim zdecydujesz, że poniesiesz porażkę, spróbuj zbliżyć się do celu małymi kroczkami. Żeby odzyskać motywację, przestań myśleć i zacznij się ruszać. Na początku może nie być efektów, ale ruszaj się i tak. Pokręć głową, pomachaj rękami. Nie czekaj, aż motywacja nagle pojawi się sama z siebie.

Zasada 3 × P

Sukces nie jest kwestią szczęścia, lecz efektem małych, powtarzalnych działań i wyborów każdego dnia. Nie wyklucza wrażliwości i akceptacji, tylko przemienia je w moc i praktyczne narzędzia działania. Jak to piękne założenie przekuć w praktyczne narzędzie zmiany?

TEKST IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Współczesna psychologia sukcesu coraz częściej odchodzi od narracji o nagłych przełomach i spektakularnych zrządzeniach losu na rzecz teorii małych kroków. Badania z zakresu neuronauki potwierdzają bowiem, że to codzienna rutyna w największym stopniu kształtują rzeczywistość, w której funkcjonujemy. Dlatego – jak przekonuje doświadczona coach i doradczyni biznesowa Marlena Babicka w swojej książce „Sukces kobiety" – prawdziwa transformacja nie wymaga rewolucji, lecz świadomego projektowania nawyków każdego dnia. To, czy osiągniemy powodzenie, jest przede wszystkim rezultatem powtarzalnych działań, codziennych decyzji oraz umiejętności patrzenia na siebie z życzliwością, bo właśnie to, co robimy i myślimy o sobie każdego dnia, działa najmocniej.

Mózg dąży do oszczędzania energii, dlatego chętnie przechodzi w tryb autopilota, opierając się na schemacie: sygnał–rutyna–nagroda. Pora dnia, konkretna emocja czy sytuacja uruchamiają określone zachowanie. Jeśli kończy się ono poczuciem ulgi lub przyjemności, mózg uznaje je za warte powtórzenia. Problem polega jednak na tym, że nie rozróżnia on nawyków dobrych od złych – liczy się wyłącznie szybka gratyfikacja. Dlatego tak ważne jest świadome wprowadzanie małych zmian. Aby nowy zwyczaj miał szansę stać się trwałym nawykiem, Marlena Babicka proponuje zasadę 3 × P – działanie musi być proste, przyjemne i powtarzane przez co najmniej 60 dni. Dopiero po tym czasie można rozważyć kolejny krok. W teorii brzmi to prosto i logicznie. W praktyce pojawia się jednak pytanie: jak w wypełnionym po brzegi kalendarzu znaleźć jeszcze przestrzeń na coś nowego?

CZAS PORANNEJ RUTYNY

W codzienności zdominowanej przez obowiązki łatwo funkcjonować wyłącznie w trybie reagowania: odpowiadać na wiadomości, realizować kolejne zadania, gasić cudze pożary i odhaczać punkty z listy, która właściwie nigdy się nie kończy. W takim tempie trudno zauważyć moment, w którym przestajemy mieć wpływ na to, jak przebiega nasz dzień. A jeszcze trudniej znaleźć przestrzeń na zmianę. Dlatego na początek rozwiązaniem może być wprowadzenie czegoś pozornie niewielkiego: odzyskanie kilkunastu minut rano, zanim świat zacznie domagać się uwagi. Nie chodzi o to, by od razu dołączać do klubu „aktywni od 5 rano" ani o kolejną dyscyplinującą metodę produktywności, ale o stworzenie przestrzeni na moment ciszy, który nie jest podporządkowany żadnemu zadaniu. Kwadrans wystarczy, by napić się kawy bez pośpiechu, wykonać parę ćwiczeń rozciągających, sprawdzić, w jakim stanie budzimy się psychicznie, albo po prostu posiedzieć w ciszy. To drobne przesunięcie perspektywy: z życia sterowanego wyłącznie przez obowiązki na życie, w którym choć przez chwilę jesteśmy obecne dla siebie.

Do tego warto dodać pytanie: „Jak chcę się dziś czuć?". Nie wyznacza ono listy celów do wykonania, lecz kierunek emocjonalny. Pozwala świadomie określić ton dnia, zamiast oddawać go przypadkowi, presji lub nastrojom innych ludzi. Dla jednych takim wewnętrznym kompasem będzie



„spokój”, dla innych „uważność”, „lekkość” albo „odwaga”. Jedno słowo nie uchroni nas przed nieprzewidywalnością życia, ale może przypominać, do czego chcemy wracać w ciągu kolejnych godzin, szczególnie wtedy, gdy tempo wydarzeń zaczyna nas przytłaczać.

„Poranek to pierwszy sygnał wysyłany do samej siebie, że jesteś ważna” – podkreśla autorka książki. Jednocześnie zaznacza, że budowanie dobrych rytuałów nie może się odbywać kosztem regeneracji. W kulturze gloryfikującej nieustanną aktywność sen bywa traktowany jak luksus albo oznaka słabości, tymczasem to właśnie odpoczynek stanowi fundament koncentracji, odporności psychicznej i kreatywności. Zmianę warto więc zacząć nie o świcie, lecz wieczorem: od wcześniejszego odłożenia telefonu, przygotowania rzeczy na kolejny dzień, stworzenia warunków do spokojnego snu i powolnego poranka.

NAJWAŻNIEJSZE JEST NIEWIDOCZNE DLA OCZU

Drugim ważnym elementem budowania trwałego sukcesu jest praca nad tym, co niewidoczne na pierwszy rzut oka: sposobem myślenia, odpornością psychiczną, zdolnością do podejmowania decyzji w zgodzie ze sobą i odwagą do życia poza oczekiwaniami innych. Sukces nie zaczyna się bowiem od perfekcyjnego planu, lecz od wewnętrznego przekonania, że własne potrzeby, emocje i ambicje mają znaczenie. Trudno w to uwierzyć, kiedy nasz wewnętrzny dialog przypomina bezlitosny raport z niedociągnięć: „mogłam bardziej”, „powinnam lepiej”, „znowu zawiodłam”. Tego rodzaju język nie mobilizuje, lecz stopniowo podkopuje poczucie sprawczości.

Co istotne, psychologia od lat pokazuje, że mózg reaguje na autoagresję podobnie jak na krytykę z zewnątrz – uruchamia napięcie, lęk i mechanizmy obronne. Dlatego warto zastąpić wewnętrznego krytyka głosem wsparcia. Nie chodzi o naiwne pocieszanie siebie, ale o uczciwą i życzliwą narrację: „zrobiłaś tyle, ile mogłaś w danych warunkach”, „masz prawo być zmęczona”, „nie wszystko musi być idealne, żeby miała sens”. Taki sposób myślenia buduje odporność i pozwala działać długofalowo bez wyniszczającej presji.

Podobną zmianę uruchamia odejście od komunikatu „nie mogę” na rzecz pytania „jak mogę?”. To drobne przesunięcie językowe całkowicie zmienia perspektywę. „Nie mogę” zamyka rozmowę i wzmacnia poczucie bezsilności, natomiast „jak mogę?” uruchamia w mózgu proces >

SUKCES NIE ROZWIJA SIĘ W IZOLACJI. SĄ LUDZIE, PRZY KTÓRYCH ŁATWIEJ UWIERZYĆ WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI, *i tacy, którzy każdą zmianę gaszą w zarodku ironią, podważaniem lub umniejszaniem*



szukania możliwości. Nie oznacza to ignorowania ograniczeń czy życia w iluzji nieustannej motywacji. Chodzi raczej o odzyskanie wpływu tam, gdzie wcześniej automatycznie pojawiała się rezygnacja, a także docenianie drobnych sukcesów i świadome dostrzeganie momentów, które wymagają odwagi oraz konsekwencji – jak na przykład wysłanie trudnej wiadomości czy postawienie granicy komuś, na kim ci zależy. Takie doświadczenia budują w mózgu skojarzenie, że działanie przynosi efekty.

Ogromne znaczenie ma także środowisko, w którym funkcjonujemy. Wbrew temu, co wpajano nam przez lata, sukces nie rozwija się w izolacji. Są ludzie, przy których łatwiej uwierzyć we własne możliwości, i tacy, którzy każdą zmianę gaszą w zarodku ironią, podważaniem lub umniejszaniem. Dlatego tak ważne jest tworzenie własnego „kręgu mocy" – relacji opartych na wzajemnym wsparciu, zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Każda z nas ma prawo do swoich marzeń i nie musi tłumaczyć ich osobom, które nie potrafią ich zrozumieć – puentuje ekspertka.

PLANUJ JAK STRATEG, DZIAŁAJ JAK ARTYSTKA

W pogoni za sukcesem nie chodzi o życie w nieustannym trybie produktywności, lecz o wypracowanie sposobu działania, który pozwala osiągać cele bez chronicznego napięcia i wypalenia. Jak podkreśla Marlena Babicka, sukces wymaga umiejętności planowania „jak CEO" i działania „jak artystka". Z jednej strony potrzebna jest struktura: jasne priorytety, plan i organizacja, które porządkują chaos codzienności. Z drugiej – równie ważne pozostają intuicja, elastyczność i przestrzeń na kreatywność. Nadmierna kontrola często prowadzi do sztywności, natomiast całkowity brak planu zwykle kończy się rozproszeniem energii. Dopiero połączenie obu tych elementów pozwala działać skutecznie.

I jeszcze jedno: cele, które wydają się zbyt duże i odległe, są jednym z największych źródeł prokrastynacji. Mózg, zamiast mobilizować się do działania, reaguje przeciążeniem i szuka szybkiej ulgi – najczęściej w odkładaniu zadania „na później". Dlatego tak ważne okazuje się dzielenie dużych planów na mikrocele. Mały krok nie uruchamia tak silnego oporu psychicznego jak wizja ogromnej zmiany. Zamiast myśleć o napisaniu książki, łatwiej usiąść do jednego akapitu. Zamiast „zmienić życie", łatwiej wykonać jeden telefon, wysłać jedno zgłoszenie czy poświęcić kwadrans na pracę nad projektem. Najtrudniejszy bywa sam moment rozpoczęcia. Paradoksalnie jednak wystarczy złożyć sobie obietnicę, że poświęcimy czemuś zaledwie kilka minut, by skutecznie przełamać wewnętrzny opór.

Kiedy ciało i umysł wchodzą w ruch, motywacja przestaje być warunkiem działania, a staje się jego naturalną konsekwencją. To istotna zmiana perspektywy, ponieważ wiele osób przez lata czeka na „właściwy moment", przypływ energii albo pewności siebie, które uparcie nie nadchodzą. Zamiast więc tracić czas na bierną konsumpcję treści i bezrefleksyjne przeglądanie mediów społecznościowych, które rzadko pozostawia po sobie poczucie spełnienia, warto skierować tę energię na coś twórczego i konstruktywnego – nawet jeśli efekt początkowo wydaje się niedoskonały.

Niezależnie od tego, czy chodzi o pisanie, rozwijanie biznesu, projektowanie, fotografię czy budowanie własnej marki – sam proces tworzenia ma ogromną wartość, bo pozwala przejść z roli statystki do roli reżyserki swojego życia. **s**

POLECAMY: „SUKCES KOBIETY", MARLENA BABICKA, WYD. RS PUBLISHING

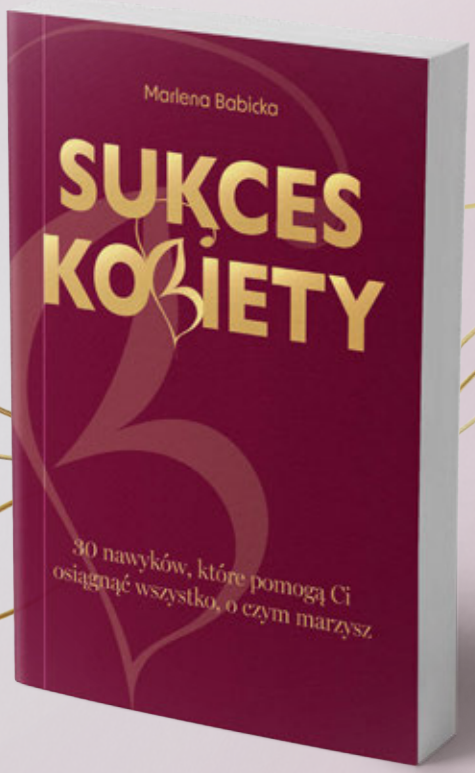
ZDJĘCIA: JORM SANGSORN/GETTY IMAGES.

Sukces nie jest dziełem przypadku.
Jest efektem codziennych wyborów, decyzji i nawyków.

30
praktycznych nawyków-małe zmiany, które zmieniają wszystko. Opowieść o sukcesie bez presji bycia idealną.

„Marlena podpowiada jak porozstawiać w swoim życiu ukryte wspomagacze. Jak życzliwa kumpela na spacerze”

- Magda Dziewguć, Country Director Google Cloud Polska



Marlena Babicka

SUKCES KOBIETY

30 nawyków, które pomogą Ci osiągnąć wszystko, o czym marzysz

DOSTĘPNA W KSIĘGARNIACH I ONLINE

Uczciwie „nie wiem"

„Zaprosiłem na świat istotę, na którą chucham i dmucham. Niebawem słońce ją ugotuje, a huragan zmiecie" – w ten sposób **Łukasz Stanek,** aktywista ekologiczny znany z takich ruchów jak Ostatnie Pokolenie, zaczyna swoją książkę-list do synka

TEKST ROBERT RIENT



W w 2017 roku dziennikarz David Wallace-Wells napisał głośny tekst o kryzysie klimatycznym, który zaczynał się słowami: „obiecuję, że jest gorzej, niż myślisz". Opublikowany w „New York Magazine" artykuł zatytułowany „Głód, zapaść gospodarcza, słońce, które nas ugotuje. Jakie zmiany klimatu mogą się wydarzyć – wcześniej, niż myślisz" spotkał się z powszechną krytyką. Specjalista od polityki klimatycznej, prof. Daniel Aldana Cohen z Uniwersytetu Kalifornijskiego, nazwał go „pornografią klimatyczną". Z kolei prof. Andrew Dessler, ekspert w dziedzinie atmosfery, apelował, by przez zniechęcanie nie doprowadzać ludzi do rozpaczy. Zareagowali również koledzy Wallace'a-Wellsa po fachu. Dziennikarz Alex Steffen stwierdził, że pisanie o przerażającej prawdzie „nie zachęca do działania, tylko do strachu". To tylko kilka głosów oburzonych ekologów, jednak larum podnieśli również ci, którzy odrzucają fakty dotyczące trwającego kryzysu klimatycznego, czyli tak zwani denialiści. Chyba wszyscy mamy dosyć złych informacji.

Susze, powodzie, ocieplenie klimatu, wymieranie gatunków, zatruta rzeka – to przestało robić wrażenie. Przywykliśmy. Poza tym w supermarketach jedzenie jest dostępne, woda wciąż płynie z kranu, nie można ciągle się czymś przejmować, zwłaszcza przyszłością albo migrantami klimatycznymi z odległych krain. Jednak dla wielu rodziców, zwłaszcza małych dzieci, sprawa wygląda inaczej. Pytanie, jaka czeka je przyszłość, jest zasadne i może budzić liczne obawy.

>



JAKOŚ TO BĘDZIE?

Chronienie bliskich przed przerażającą prawdą, czymkolwiek ona jest, to znany mechanizm. Tymczasem zwykle tylko wydłuża cierpienie, spłyca relację, przyzwalając, by było w niej miejsce na niedomówienia lub kłamstwa. Historia uczy również, że i rządzący nieraz chronią przed przerażającą prawdą, jak na przykład wybuchem reaktora jądrowego w Czarnobylu, uniemożliwiając ludziom ratunek czy szybkie sięgnięcie po lekarstwo. Nagrodzona literackim Noblem Swiatłana Aleksijewicz nazwała ten mechanizm w książce „Krzyk Czarnobyla", pisząc: „byliśmy ludźmi skutymi strachem i przesądami". Z kolei prof. Jem Bendell w artykule „Głęboka adaptacja. Mapa nawigacyjna katastrofy klimatycznej" wyznał, że zawsze wydawało mu się dziwne, by ograniczać poszukiwania i cenzurować pomysły pod pretekstem tego, jak wnioski mogą wpłynąć na innych. Jednak wciąż w wiadomościach radiowych, telewizyjnych i internetowych dominuje przekaz „jakoś to będzie", zamiast nazywania wprost sytuacji, w której jesteśmy.

GLOBALNE OCIEPLENIE, WYMIERANIE GATUNKÓW, ZATRUTA RZEKA – PRZYWYKLIŚMY. NIE MOŻNA CIĄGLE SIĘ CZYMŚ PRZEJMOWAĆ, *zwłaszcza przyszłością albo migrantami klimatycznymi z odległych krain. Jednak dla rodziców, zwłaszcza małych dzieci, sprawa wygląda inaczej. Jaka czeka je przyszłość?*

Właśnie z tym wyzwaniem postanowił się zmierzyć Łukasz Stanek, młody tata, w swojej pierwszej książce „Dlaczego ci to zrobiłem?". Pewnego razu usłyszał, jak jego koleżanka z ruchu klimatycznego powiedziała: „Uważam, że posiadanie dzieci w dzisiejszych czasach jest niemoralne". Gdy wypowiadała to zdanie, nie widziała Stanka, ten był za jej plecami. „Chwilę potem będziemy stać i rozmawiać, ja nie wspomnę, że słyszałem, ona nie powie wprost, co myśli, będzie też bawiła się z moim synkiem, bo go lubi, a ja będę słyszał zdanie, jakie powiedziała, odtwarzane w mojej głowie jeszcze raz i jeszcze raz, będę układał sobie wyjaśnienia, całe zdania, którymi jej odpowiadam, przekonując ją, a głównie siebie". A gdyby tak nie straszyć kryzysem klimatycznym, ale i nie zaprzeczać, że ten trwa właśnie teraz i nabiera na sile? A co gdyby tak naprawdę i uczciwie zatrzymać się w „nie wiem"?

Zanim jednak dotrzemy do kojącego i przynoszącego szansę „nie wiem", sprawdźmy, co wiemy na pewno.

LATAWCE MARZEŃ

W ostatnich 40 latach zanieczyszczenie plastikiem i innymi tworzywami sztucznymi wzrosło dziesięciokrotnie. Każdy z nas w ciągu roku spożywa 250 gramów plastiku w postaci ponad 100 tysięcy kawałków mniejszych niż milimetr, głównie poprzez picie wody, zarówno tej butelkowej, jak i kranowej. To tak zwany mikroplastik, którego dziennie spożywamy mniej więcej tyle, ile potrzeba, by stworzyć kartę kredytową. To niszczy zdrowie, ale wciąż nie wiemy, jak bardzo. Rosnące stężenie dwutlenku węgla stale podgrzewa atmosferę i prowadzi do postępujących suszy, pustynnienia i skrajnych warunków pogodowych na całym świecie. Na przykład susza atmosferyczna skutkuje brązowieniem roślin i zanikiem ich wzrostu. W ostatnich dziesięcioleciach znacząco zmieniliśmy 75 proc. środowiska lądowego i ponad 60 proc. środowiska morskiego. Zgładziliśmy 83 proc. dzikich ssaków i 50 proc. roślin. Dziś 60 proc. ssaków to bydło i trzoda hodowlana, 36 proc. to ludzie, natomiast dzikie zwierzęta – zaledwie 4 proc. A na każdy metr planety, włączając w to morza i oceany, przypada ponad kilogram betonu. Do tego: wymieranie rafy koralowej, zasolone rzeki, wylesianie, degradacja gleby, na przykład przez środki owadobójcze i nawozy. I wiele, wiele innych. Ale przecież nie można wciąż przyswajać tych informacji, tym bardziej podać ich w taki sposób dzieciom.

„Mówienie o rzeczywistości dziś, tej, która jest, traktowane jest tak, jakbym zabijał, unieważniał dzieciństwo" – zauważa Stanek, myśląc o synku. Nasz umysł musi jakoś poradzić sobie z tą przerażającą prawdą. Najczęstszą strategią jest wspomniane „jakoś to będzie". „A nuż się uda? Może czegoś tam nie sprawdzili, coś wymyślą, więc posiedzę sobie tu jeszcze chwilę i podryfuję. Ta nieustanna przepychanka z sobą, pomiędzy kimś, kto nie ma złudzeń, kimś, kto ma cichą zgodę, i jeszcze kimś, kto bardzo chciałby zdążyć wypuścić wielkie latawce marzeń. Ale jutro to na pewno coś >

BIOUP

Wybierz serum
zgodne z potrzebami Twojej cery



PEPTYDY
+
egzosomy
komórek macierzystych

-ujędrnienie
-odnowa komórkowa
-redukcja zmarszczek



CERAMIDY
+
prebiotyki
liposomy, proteiny

-trwałe nawilżenie
-odbudowa bariery
hydrolipidowej



WITAMINY
+
kwas hialuronowy
mango, granat

-rewitalizacja
-rozświetlenie
-poprawa kolorytu

BIOUP to polska marka tworząca naturalne kosmetyki dedykowane dla cer wymagających.
Chętnie pomagamy indywidualnie dopasować pielęgnację. Czekamy na Ciebie!

www.bioup.pl

z tym zrobię. A może nie? Jakoś to będzie" – czytamy w książce.

PRZERWA NA „NIE WIEM"

Tymczasem możemy zatrzymać się w uczciwym „nie wiem". Bo nikt z nas nie wie, jak dokładnie będzie, wiemy, że wielu ludzkim i pozaludzkim istotom przyszłość przyniesie cierpienie. Ale również miłość, rozwój nowych technologii, szanse i ryzyka. Zanim jednak pośpiesznie chwycimy się iluzji albo czegokolwiek, co pociesza, zatrzymajmy się naprawdę w „nie wiem". To oznacza brak decyzji, ucieczki, działania, wypierania. Gdy Stanek przestał biec, przyznał, że po prostu nie wie, co dalej, ani jak można by inaczej. „To wszystko dzieje się tak szybko i tak abstrakcyjnie, że nawet nie wiem, co ja tak naprawdę czuję, i trudno jeszcze połączyć się z jakąś humanitarną myślą o ludzkości" – przyznaje.

Długie trwanie w niewiedzy nie jest wygodne, ale bez tego przystanku ryzyko jest jeszcze większe. Bo wtedy można żyć cudzym życiem, cudzymi pomysłami, których nigdy się nie sprawdziło. Można odwracać oczy od tragedii, którą trzeba w porę dostrzec, by ocalić siebie i swoich bliskich. Czasami to schowanie prania przed deszczem, czasami zmiana miejsca do życia, innym razem zawodu. Bo kryzys klimatyczny wymusza i wymusi serię istotnych zmian. Adaptacją do niego nie jest wypieranie, nie jest też wpadanie w panikę. „Nie wiem" to ukojenie, bo dajesz sobie czas, by sprawdzić, jak się czujesz, jak czuje się otaczający cię świat, i dopiero potem sprawdzić możliwe drogi – zamiast wpadać z impetem w tę najbliższą.

MOJE ZADANIE

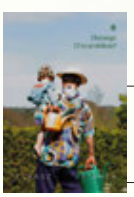
Ważne pytania to te o miłość, o to, co kochasz i co należy ocalić, a czemu pozwolić odejść. I jak poradzić sobie, gdy poza twoją kontrolą obok umierają rośliny, zwierzęta, ludzie. Jaka jest moja rola? – słusznie pyta autor.

„Co jest moje do zrobienia, kim jestem i po co? Jeśli tak jak ja nie urodziłeś się we wspólnocie, która w odpowiednim wieku i czasie zabrała cię z bezpiecznego miejsca i wyprawiła poza wspólnotę, byś przeszedł przez próby i próg życia, by przeżyć inicjację, by pójść w dzikie bez osłony, jedzenia i towarzystwa, aby poznać się i zrozumieć, gdzie i kim jesteś, do jakiej roli zostałaś powołany, to może być ci trudno zrobić swoje. Nie znając swojej roli, nie mając czasu na dostateczne wsłuchanie się w świat, w siebie, by usłyszeć potrzeby świata i swoją odpowiedź na to płynącą z unikalnej kompetencji, nie stanie się to, co się ma stać, nie zrobisz tego, po co tu jesteś. Nie ogłosisz tego wspólnocie po powrocie z inicjacji, a wspólnota nie odpowie ci, przyjmując, by mogło się dokonać. W wieku dziecięcym dostaniesz katalog zawodów, które nijak będą się miały do kreatywności i wyjątkowości twojego zadania, wciskając cię w rolę lub zawód, który jak dotychczas zabija i niszczy wszystko dookoła. Który wciągnie cię w grę o posiadaniu, utrzymaniu statusu, wspinaniu się w hierarchii".

Na szczęście urodzenie się w mądrej wspólnocie i doświadczenie inicjacji nie jest jedyną szansą. Twoja inicjacja może się zacząć właśnie teraz. Od zatrzymania się w nawykowym stylu życia, nawykowym kupowaniu, nawykowym pracowaniu i rozpoznawaniu, kim naprawdę jesteś i po co tutaj jesteś. Tylko musisz naprawdę zatrzymać się choć na chwilę i sprawdzić, jak się czujesz, bez pomijania, jak czuje się otaczający cię świat.

Wspólnota mądrych ludzi przyda ci się, ale na naszej planecie wspólnoty tworzą też mrówki, drzewa, dziki i mech. I, jak zauważa Stanek, „może zacznij od spaceru w jakiś skrawek pobliskiej natury. Pójdź, gdy poczujesz, zatrzymaj się i przywitaj, przedstawiając się na głos. Ot, zwyczajnie, na przykład: dzień dobry, jestem...". **s**





POLECAMY: „DLACZEGO CI TO ZROBIŁEM?",
ŁUKASZ STANEK, WYD. NEWHOMERS

ZDJĘCIA: JORM SANGSORN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

Oswoić nieuniknione

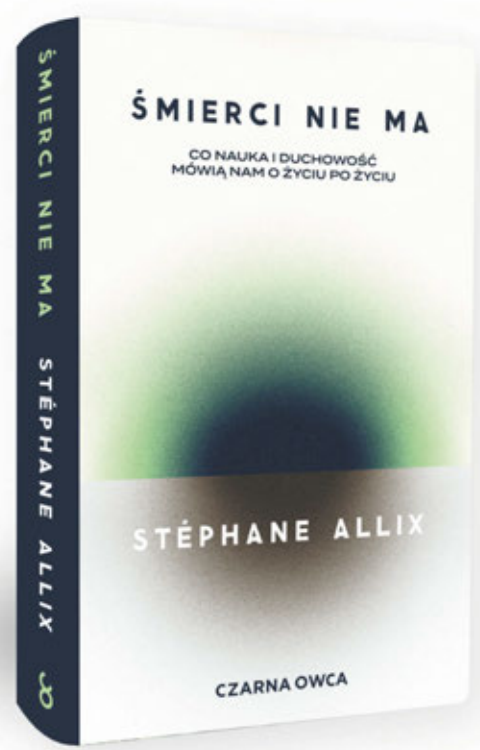


Przez 15 lat szukał odpowiedzi, co naprawdę dzieje się w chwili śmierci

Śmierć to jeden z tych tematów, które najczęściej spychamy na margines codzienności. Unikamy myślenia o niej, dopóki nie dotknie nas osobiście – nagle, boleśnie, bez ostrzeżenia.

Współczesna psychologia i neurobiologia coraz częściej podkreślają, że lęk przed śmiercią jest jednym z najbardziej pierwotnych doświadczeń człowieka – wpływa nie tylko na nasze emocje, ale też na sposób, w jaki podejmujemy decyzje, budujemy relacje i interpretujemy rzeczywistość.

Z tymi zagadnieniami mierzy się **Stéphane Allix w książce „Śmierci nie ma”** – wyjątkowej publikacji łączącej osobiste doświadczenie z rzetelnymi poszukiwaniami odpowiedzi na pytania, które nurtują każdego z nas. Impulsem do ich rozpoczęcia była tragiczna śmierć brata w Afganistanie.Allix porzucił karierę reportera wojennego i przez ponad 15 lat rozmawiał z naukowcami, lekarzami i psychologami, ale także z osobami, które doświadczyły przeżyć na granicy życia i śmierci.



WYDAWNICTWO CZARNA OWCA

Lekarze, nie bogowie



Byliśmy szkoleni, żeby ratować ludzkie życie, a nie stawać się sędziami życia – mówi **dr Rafał Zadykowicz.** A jednak lekarz musi nieraz podejmować decyzje, które wykraczają poza sztukę medyczną. Na przykład gdy ktoś odmawia leczenia. Albo gdy uruchomienie procedur może wystawić pacjenta na zagrożenie życia i trzeba wybrać mniejsze zło. Co wtedy?



RAFAŁ ZADYKOWICZ
dr nauk medycznych, ginekolog-położnik z organizacji Lekarze bez Granic (MSF), niosącej pomoc wykluczonym z dostępu do opieki zdrowotnej, ofiarom konfliktów, przemocy i kryzysów humanitarnych. Pracuje w Klinice Położnictwa i Perinatologii WUM, jest też wykładowcą akademickim oraz prowadzi zajęcia w szkole rodzenia

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ.

W „Lancecie", prestiżowym brytyjskim piśmie medycznym, opisał pan sytuacje, w których decyzja lekarza nie jest wyłącznie decyzją kliniczną. Jeden z takich przypadków dotyczył pacjentki, która odmówiła leczenia mogącego uratować jej życie.

To sytuacja, która zostaje z lekarzem na zawsze. Młoda kobieta była w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, z rozsianym wykrzepianiem wewnątrznaczyniowym. Medycznie wiedzieliśmy, co robić: zastosowanie produktów krwiopochodnych dałoby jej szansę przeżycia – ona jednak odmówiła z powodów związanych z jej wiarą i systemem wartości. Zrobiliśmy wszystko, co mogliśmy zrobić, szanując jej decyzję. W takich sytuacjach medycyna staje się czymś trudniejszym niż procedura.

Chyba każdy lekarz ma w sobie silny impuls ratowania życia. Ale autonomia pacjenta nie jest ozdobnikiem, który działa tylko wtedy, gdy zgadzamy się z jego decyzją. Jest prawdziwa właśnie dlatego, że obowiązuje, nawet gdy decyzja pacjenta jest dla nas trudna do przyjęcia.

Przysięga Hipokratesa zobowiązuje jednak lekarzy do ratowania ludzkiego życia wszelkimi dostępnymi im sposobami...

Przyjmując odmowę tej pacjentki do udzielenia jej przez nas pomocy, musieliśmy zaakceptować prawdę o tym, kim jesteśmy. Jesteśmy tylko lekarzami. Nie jesteśmy bogami. W pracy humanitarnej, jak i na sali operacyjnej, obowiązuje ta sama zasada: decydujemy z pacjentami, a nie za nich. Szanujemy opinie pacjenta, biorąc pod uwagę jego zdolność do rozumienia sytuacji. Postawienie na pierwszym miejscu wartości chorego zmusza nas do niewygodnych wyborów, na przykład właśnie powstrzymania się od ratowania jego życia za wszelką cenę.

Lekarz często musi podejmować decyzje, które wykraczają poza sztukę medyczną?

Życie pokazało mi, że tak, a od roku 2022, kiedy mój zespół medyczny trafił w ramach organizacji Lekarze bez Granic (Médecins Sans Frontières, MSF) na granicę polsko-białoruską – wielokrotnie. Mieliśmy tam zanieść medycynę humanitarną zgodną ze światowymi standardami, a niespodziewanie wielkiego znaczenia nabrały plecaki z kocami termicznymi, płynami, jedzeniem i suchymi ubraniami. Naszymi pacjentami byli ludzie z Bliskiego Wschodu, a także krajów takich jak Somalia, Gabon czy Erytrea. Chorowali na infekcje, mieli urazy, odmrożenia, odwodnienie, hipotermię. W normalnych warunkach decyzja często byłaby oczywista: transport do szpitala. Ale tam nic nie było oczywiste, bo hospitalizacja mogła oznaczać uruchomienie procedur, które dla pacjenta wiązały się z ryzykiem rozdzielenia z rodziną, detencji, czyli umieszczenia w zamkniętym ośrodku dla cudzoziemców, albo przymusowego opuszczenia Europy, a za jej granicami mogły czekać go tortury czy nawet śmierć.

Decydując o najlepszej pomocy medycznej, lekarz musi brać pod uwagę system?

W teorii słuszna decyzja o skierowaniu pacjenta do szpitala może wplątać go właśnie w system, który stworzy zagrożenie dla jego życia. Trzeba więc ważyć bezpośrednią korzyść kliniczną wobec przewidywalnej szkody psychicznej, prawnej czy egzystencjalnej. Na podstawie parametrów można ocenić stopień zagrożenia życia pacjenta, ale są pytania, na które nie ma algorytmu klinicznego. Na przykład w grupie imigrantów wszyscy są w złym stanie ogólnym, ale jedno z dzieci wymaga hospitalizacji. Tylko że nikt nie wie, jak ono poradzi sobie psychicznie, kiedy zostanie osamotnione. Takie decyzje ostatecznie podejmuje się intuicyjnie. Czy zawsze są dobre? Konsekwencji przewidzieć się nie da. Byliśmy szkoleni, żeby ratować ludzkie życie, a nie stawać się sędziami życia.

W „Lancecie" mówi pan, że takie dylematy etyczne były też tematem konferencji o zdrowiu globalnym i bioetyce w Wielkiej Brytanii.

Rozmawialiśmy tam właśnie o pozornie prostych sprawach: Kiedy kierować pacjenta do szpitala, a kiedy nie? Jak łączyć legalność działań z duchem humanitaryzmu? Co zrobić, kiedy procedura, która na papierze wygląda na ochronną, w praktyce może narazić pacjenta na kolejną krzywdę? Te pytania szczególnie ostro wybrzmiewają w pracy z osobami, które doświadczyły przemocy >

seksualnej czy handlu ludźmi albo przemocy na szlaku migracyjnym. Wyobraźmy sobie grupę wyziębionych, niedożywionych osób. Wśród nich jest jedna kobieta – wycofana, przerażona, niemal niewidzialna. Trzeba pomóc wszystkim, ale jednocześnie pojawia się podejrzenie, że ona może być ofiarą przemocy seksualnej. Co zrobić? Czy próbować ją odseparować? Czy powiedzieć, że wymaga hospitalizacji? W szpitalu byłaby bezpieczniejsza. Tylko – na jak długo? W izbie przyjęć mogliby przecież uznać, że nie wymaga hospitalizacji, i po konsultacji odesłać.

Dokąd?

Do tego miejsca, gdzie doznała przemocy. Właśnie takie pytania pokazują granice systemu. Lekarz może rozpoznać zagrożenie, udzielić pomocy medycznej, zgłosić problem. Ale jeśli nie ma „bezpiecznego miejsca", jeśli nie ma sprawnego systemu ochrony – tłumacza, psychologa, pracownika socjalnego i procedury, która naprawdę działa – to sama diagnoza nie wystarczy. Dlatego opieką nad kobietami, dziećmi czy też mężczyznami, bo i oni padają ofiarą gwałtów, powinny zajmować się właściwie przeszkolone jednostki systemu. Na całym świecie system właściwej opieki w praktyce nie istnieje. Dlatego medycy często muszą robić więcej, niż formalnie mieści się to w zakresie medycyny ratunkowej. Nie dlatego, że chcą zastępować cały system, ale dlatego, że tego systemu przy pacjencie po prostu nie ma.

ZROZUMIAŁEM, ŻE TRZEBA MIEĆ DOJRZAŁE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z CIĘŻAREM TAKICH HISTORII. *Nie można latami dotykać cudzej traumy i udawać, że ona w żaden sposób nas nie dotyka*

Serce pomaga podejmować takie decyzje?

Serce pomaga, ale samo serce nie wystarczy. Potrzebne są: wiedza, doświadczenie, procedury i zespół. W pracy z osobami pokrzywdzonymi przemocą czy handlem ludźmi najgorsze, co można zrobić, to działać impulsywnie, bez zrozumienia ryzyka. Ofiary często trafiają do szpitali nie dlatego, że mówią: „jestem ofiarą". Trafiają z powodu urazów, bólów, infekcji, krwawień, złamań, objawów psychosomatycznych. Boją się. Nie wiedzą, komu mogą zaufać. Czasem są kontrolowane przez sprawców, czasem mają za sobą tyle zdrad i przemocy, że zaufanie do kogokolwiek wydaje się niemożliwe. Spotykając się z nimi, pytam siebie: Jak ja bym się czuł na ich miejscu? Jakiej pomocy bym oczekiwał? To ułatwia podjęcie decyzji, jak postępować.

Gdy byłem jeszcze młodym lekarzem, te sytuacje były dla mnie tak trudne, że wracałem do domu i próbowałem jakoś sobie z tym poradzić, dzieląc się swoimi przeżyciami z najbliższymi. Z czasem zrozumiałem, że trzeba mieć bardziej dojrzałe sposoby radzenia sobie z ciężarem takich historii. Nie można latami dotykać cudzej traumy i udawać, że ona w żaden sposób nas nie dotyka.

Mężczyźni również padają ofiarą przemocy seksualnej?

Tak, zwłaszcza na szlaku migracyjnym przez Afrykę Północną czy też Grecję. I to jest temat, o którym wciąż mówi się za mało. Przemoc seksualna nie wybiera płci, wieku czy narodowości. Muszę jednak przyznać, że to skala przemocy wobec dziewczynek i kobiet mnie zaszokowała. Dla wielu młodych kobiet droga migracyjna do Europy wiąże się z wysokim ryzykiem gwałtu, wykorzystania seksualnego albo handlu ludźmi.

Przemoc seksualna jest aż tak powszechna?

Niestety tak. Pamiętajmy też o takich jej formach, jak okaleczanie żeńskich narządów płciowych. Kobiety na przykład z Mali czy Somalii często były poddawane takim praktykom w dzieciństwie. To przemoc, której konsekwencje mogą dotykać ich przez całe życie.

Co więcej, przemoc seksualna nie dotyczy wyłącznie sytuacji migracji czy wojny. Jest obecna także w naszych domach, szkołach, rodzinach, w pracy. Często pozostaje niewidoczna, bo osoby, które jej doświadczyły, nie zgłaszają się po pomoc, ponieważ boją się, że nikt im nie uwierzy, że zostaną ocenione, że procedury odbiorą im resztkę poczucia kontroli.

To może budzić poczucie bezsilności?

Tak, ale jako lekarz mogę pomóc konkretnej kobiecie, która trafia do mojego gabinetu. Staram się też zamieniać bezsilność w działania systemowe. W ramach współpracy międzynarodowej rozmawiamy o tym, jak tworzyć procedury, które naprawdę pomagają, a nie tylko dobrze wyglądają w dokumentach. W Madrycie, podczas spotkania organizowanego przez WHO, do rozmowy zaproszono osoby, które same doświadczyły przemocy seksualnej. To było ważne. Bo systemy pomocowe zbyt często projektowane są bez głosu tych, którym mają służyć. Te osoby mówiły o bezsilności, o braku zaufania, o braku kompleksowej opieki i o tym, że większość przypadków przemocy seksualnej nigdy nie jest zgłaszana.

Osobie pokrzywdzonej przemocą seksualną nie wystarczy podać antykoncepcji awaryjnej czy leków przeciw infekcjom przenoszonym drogą >

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

edycja ósma

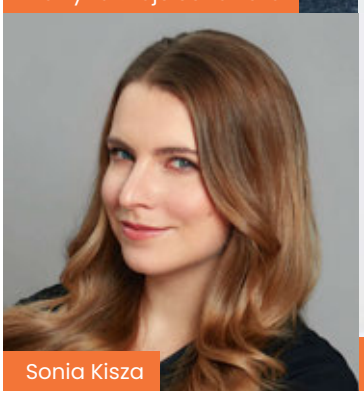
Temat: DOJRZAŁOŚĆ. Sztuka świadomego życia

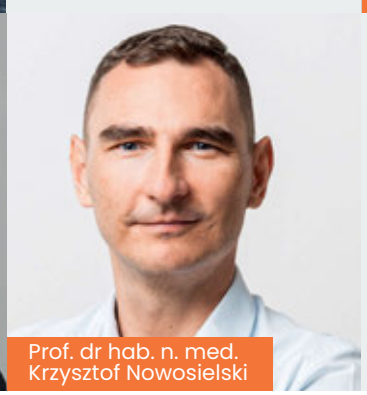

Martyna Wojciechowska

26.09.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

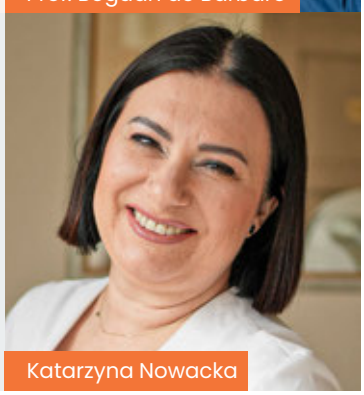

Ewa Woydyłło


Prof. Bogdan de Barbaro


Sonia Kisza


Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

WARSZAWA
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59


Katarzyna Nowacka

Udział w ósmej edycji „Wolni od stresu" potwierdzili m.in.:

Martyna Wojciechowska, Ewa Woydyłło, prof. Bogdan de Barbaro, Sonia Kisza, prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski, Katarzyna Nowacka

Pełny program ósmej edycji „Wolni od stresu" już wkrótce na **www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla**

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 07.07.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 07.07.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

płciową. To ważne, ale to początek. Potrzebne są pomoc psychologiczna, bezpieczna ścieżka prawna, wsparcie społeczne. W Międzynarodowej Federacji Ginekologów i Położników pracowaliśmy nad protokołem dotyczącym postępowania w tych przypadkach. Chodzi o dokument, który może być użyteczny na całym świecie. Nie zmienimy świata jednym protokołem, ale możemy dać lekarzom narzędzie, które sprawi, że nie skrzywdzą, choćby nieumyślnie, osoby już skrzywdzonej.

Kiedy pan poczuł, czym są granice pomocy medycznej?

Na dyżurze, podczas którego na izbę przyjęć trafiła kobieta z Ukrainy. Krwawiła, była w ciąży, istniało ryzyko poronienia. Tuż przed wejściem do gabinetu dowiedziała się, że jej dom został zbombardowany. Pokazała mi film nagrany przez sąsiadów. Płakała w sposób, którego się nie zapomina. Siedziała naprzeciwko mnie, ale psychicznie była gdzieś zupełnie indziej – w ruinach swojego domu, w życiu, które w jednej chwili przestało istnieć. Wtedy zobaczyłem, że pacjentka nie przychodzi do lekarza „tylko" z ciążą czy bólem brzucha. Przychodzi z całym swoim światem.

PRAWDZIWA ETYKA W UDZIELANIU POMOCY MEDYCZNEJ ZACZYNA SIĘ W CHWILI, *kiedy system chciałby odwrócić wzrok, ale lekarz mimo wszystko zostaje przy człowieku*

A czasem ten świat właśnie się rozpada. To był jeden z impulsów, które popchnęły mnie w stronę działań humanitarnych. Po wybuchu wojny trafiało do nas wiele kobiet z Ukrainy. Wyglądały jak my, często mówiły po polsku albo szybko zaczynały rozumieć język. Miały podobne potrzeby, marzenia, lęki. I to podobieństwo było poruszające. Nagle stawało się jasne, że granica między „nimi" a „nami" jest cienka. Każdy z nas może kiedyś stać się kimś, kto potrzebuje pomocy w obcym kraju, w obcym języku, w sytuacji, której nie wybierał.

Na łamach „Lancetu" pisze pan o Wielkim Lesie, w pobliżu którego mieszkała pana babcia, a przez który przechodzą uchodźcy. Czy to Puszcza Białowieska?

Tak, w jej pobliżu się wychowałem, ale dziś ten las stał się dla mnie metaforą miejsca, w którym rządzą inne prawa niż w społecznościach położonych na jego obrzeżach. Granica tego lasu może przebiegać nawet przez środek naszych miast. W Warszawie coraz częściej spotykamy kobiety z Ameryki Południowej. Przyjechały do pracy, zaszły w ciążę, muszą urodzić dzieci, a często nie mają ubezpieczenia albo nie wiedzą, jak poruszać się w systemie. Widzimy je w izbach przyjęć. Mają takie same potrzeby jak Polki: chcą zadbać o zdrowie swoje i dziecka. Ale mają słabszy dostęp do opieki, więc ich problemy bywają rozpoznawane później, a powikłania mogą być poważniejsze. To jest wyzwanie dla systemu ochrony zdrowia. Ludzie mają różne paszporty, historie, ale podobne potrzeby: bezpieczeństwo, godność, zrozumienie.

Polki też bywają za tą „granicą"?

Oczywiście. Przemoc nie jest czymś, co przychodzi do nas wyłącznie z zewnątrz.

Mieliśmy salę, gdzie są zielone ściany, rysunki rybek, przestrzeń, która miała być przyjazna dla najmłodszych pacjentów. A jednocześnie właśnie tam trafiało wiele dziewczynek po gwałcie albo z podejrzeniem przemocy seksualnej. Najtrudniejsze było to, że te dziewczynki przyjmowało się często między „zwykłymi" pacjentkami. Dlatego czasem jedynym sposobem, żeby zyskać czas i stworzyć przestrzeń do realnej ochrony, jest hospitalizacja. Jeśli wiemy, że dziewczynka doświadcza przemocy w domu, to wypisanie jej, „bo nie ma wskazań medycznych", może oznaczać odesłanie jej prosto do sprawcy. Potrzebujemy czasu na uruchomienie policji, pracowników socjalnych, sądu rodzinnego. W idealnym świecie mielibyśmy sprawne procedury, miejsca interwencyjne, psychologów dostępnych od razu, bezpieczne ścieżki przekazywania informacji. W realnym świecie lekarz czasem musi wykorzystać te narzędzia, które ma. Nawet jeśli są niedoskonałe.

Co najbardziej przeszkadza w zmianie systemu?

O osobach wykluczonych decydują ludzie, którzy nigdy nie byli wykluczeni. Zawsze mieli dostęp do lekarza, pieniędzy i mają „kontakty". To nie jest zarzut, lecz opis mechanizmu. Dlatego tak ważne jest, żeby w tworzeniu procedur słuchać tych, którzy z systemem zderzają się najmocniej: pacjentek, organizacji pomocowych, lekarzy, którzy działają na pierwszej linii frontu.

Jeśli medycyna i system medyczny, który tworzymy, mają służyć ludziom, muszą widzieć człowieka także wtedy, gdy przekracza on nasze wyobrażenie o „typowym pacjencie". Prawdziwa etyka w udzielaniu pomocy medycznej zaczyna się w chwili, kiedy system chciałby odwrócić wzrok, a lekarz mimo wszystko zostaje przy człowieku. **s**

ZDJĘCIA: JORM SANGSORN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

zwierciadło

Piękna skóra to efekt codziennych wyborów



Od wiosennego odświeżenia po zimowe ukojenie – odkryj, jak wspierać skórę przez cały rok, łącząc rozsądną pielęgnację z odżywczą dietą. Dietetyczka **Aneta Łańcuchowska** i dermatolożka **Monika Wasilewska** pokazują, jak skóra reaguje na to, co jesz i jak o siebie dbasz.

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

AUTOPROMOCJA



URSZULA SOŁTYS-PARA
psycholożka i psychoterapeutka ericksonowska. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną w Tychach i 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**

Jak się czujesz w szkole?

Pytana o poradę, czym się kierować przy wyborze szkoły dla dziecka, zawsze odpowiadam, że najważniejsza jest... atmosfera. Ale jak ją zbadać? To niezwykle trudne, ale trzeba pytać – pisze nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para

Czy współcześni siedemnastolatkowie rozumieją coś jeszcze ze „Stowarzyszenia Umarłych Poetów"? Przypomniałam sobie ostatnio ten film, oglądając go po raz wtóry, i z takim pytaniem zostałam. I tak, pojawiły się u mnie różne refleksje, którymi chcę się podzielić z wami, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy.

Główny bohater, charyzmatyczny nauczyciel John Keating (brawurowo zagrany przez nieodżałowanego Robina Williamsa), budzi u swoich uczniów iskrę życia – prowokuje do zadawania pytań o sens istnienia, zasiewa epikurejskie *carpe diem*, wstrząsając chłopcami wciśniętymi w sztywne mundurki. Z dzisiejszej perspektywy to wszystko brzmi tak niewinnie, tak idealistycznie, gdy słyszymy, jak i czym młodzież współczesna żyje... Czy teraz taki nauczyciel miałby szanse konkurować z mediami społecznościowymi i nadmiarem wszelkiej maści influencerów? Czy chłopcom w wieku nastoletnim chciałoby się dziś spotykać, by potajemnie czytać razem poezję? O tym ja pomyślałam. Natomiast moja córka zwróciła uwagę na wspólnotowe więzi filmowych przyjaciół i wyraziła powątpiewanie, czy dziś znalazłaby się taka grupa, która zbudowałaby podobne relacje.

CZUŁE STRUNY

A czy współcześni rodzice mogą sobie coś z tego filmu zabrać, przyglądając się uczniom elitarnej szkoły dla chłopców, którzy mają już plan na swoje życie? Nie jest to ich autorski plan, tylko plan dla nich, przygotowany przez rodziców – z najlepszych intencji rzecz jasna utkany. Kto zna film, ten wie, do czego doprowadziło obsesyjne i sztywne przywiązanie do swojej rodzicielskiej wizji bez uwzględniania potrzeb dziecka.

A co z nauczycielami? Czy Keating mógłby stać się inspiracją dla współczesnych pedagogów? Och, mam wrażenie, że wielu z nich ma

OCENY MOŻNA ZAWSZE POPRAWIĆ, WIEDZĘ UZUPEŁNIĆ I NADROBIĆ, *ale przeżycia emocjonalne na etapie intensywnego rozwoju mózgu (okres dorastania) wywierają ogromny wpływ na resztę życia!*



na początku swojej przygody z edukacją autentyczne pragnienie, aby zostać nauczycielem na miarę Keatinga. Finalnie jednak nie wytrzymują presji, której poddawani są z różnych stron.

Opowieści filmowe, jak wszystkie opowieści, mogą być inspiracją, metaforą, lekcją nie wprost, dotykającą czułych strun uśpionych w naszych wnętrzach. Przecież reagujemy na te wątki, które nas dotykają. Poznawanie siebie, szukanie swojej tożsamości, pierwsze intensywne uczucia i pasje wpisane są normatywnie w okres dojrzewania. Z tej perspektywy „Stowarzyszenie Umarłych Poetów" jest zatem historią uniwersalną, w której młodzi ludzie mają szansę znaleźć coś dla siebie – pomimo tak innych od współczesnych społeczno-obyczajowych realiów.

Innym uniwersalnym wątkiem będzie temat tracenia swojej indywidualności w grupie – Keating kierował uwagę uczniów na rytm i tempo stawiania kroków, metaforycznie pokazując im, na czym polega konformizm. Początkowo każdy z chłopców szedł swoim tempem, a potem dostosował się do innych, wpasował w ogólny trend większości. Indywidualność została zgubiona. Jak ją odnaleźć? Jak odzyskać swój zgubiony rytm, własny głos? Te pytania są ponadczasowe i być może obecnie wybrzmiewają jeszcze głośniej niż 30 lat temu. No i dodam, że dotyczą nie tylko nastolatków. Och, jak mi się marzą takie szkoły pełne Keatingów!

INDEKS JAKOŚCI SZKÓŁ

Kiedy jestem pytana o poradę, czym się kierować przy wyborze szkoły dla dziecka, zawsze odpowiadam, że najważniejsza jest... atmosfera. Ale jak ją zbadać? Jak ją zmierzyć? To niezwykle trudne, wiem, ale trzeba pytać znajomych i ich dzieci o to, jak się czują w szkole, jacy są nauczyciele, jak reagują na trudności u uczniów, jaką wagę przykłada się do ocen. Powtarzam to od lat, nie zawsze spotykając się ze zrozumieniem. Zderzam się z kontrargumentami, że najlepsza jest szkoła położona najbliżej domu lub ta przodująca w oficjalnych rankingach, jednak obstaję przy swoim. I ku mojej radości okazało się, że będzie już narzędzie do mierzenia tej niemierzalnej dotąd atmosfery szkolnej. Ale się cieszę!

Gdzie dorośli nie mogą, tam młodzież da radę. Na Śląsku powstała wspaniała oddolna inicjatywa, która może realnie pomóc ósmoklasistom w podjęciu decyzji dotyczącej wyboru szkoły ponadpodstawowej – to Śląski Indeks Jakości Szkół (wygooglujcie, kto nie słyszał o tym projekcie). W skrócie powiem, że na podstawie relacji samych uczniów powstaje ranking szkół oparty na wartościach innych niż same oceny z egzaminów. Liczą się: atmosfera (!), podejście nauczycieli, wsparcie psychiczne dla uczniów, realne przygotowanie do dalszej edukacji lub życia zawodowego.

Wiosną, gdy zbliżają się zapisy do szkół, podczas dni otwartych szkoły podstawowe i ponadpodstawowe promują się i zapraszają kandydatów na spotkania. Warto pójść, poobserwować, >



MAMY PRAWO DO WYBORU SZKOŁY, KTÓRA BĘDZIE WSPIERAŁA *całokształt rozwoju, szanowała dzieci i ich indywidualność, a także partnersko współpracowała z rodzicami*

jak nauczyciele zwracają się do uczniów, jak uczniowie reagują na nauczycieli. Czy w szkołach panuje raczej sympatyczna, otwarta atmosfera, czy też wyczuwalny jest pośpiech, formalizm i nacisk położony na sukcesy dydaktyczne.

ABSURDY SYSTEMU EDUKACJI

Oceny można zawsze poprawiać, wiedzę uzupełnić i nadrobić, ale przeżycia emocjonalne na etapie intensywnego rozwoju mózgu (czyli w okresie dorastania) wywierają ogromny wpływ na resztę życia. (Nie napiszę, że nieodwracalny, ponieważ możemy również łagodzić skutki różnych trudnych doświadczeń – ale chyba lepiej zapobiegać niż leczyć, czyż nie?). Szkoła to ważny etap w życiu, spędzamy w niej dużo czasu. Wiem, że istnieją alternatywne formy edukacji (i wspaniale!), ale jeżeli ktoś decyduje się na szkołę instytucjonalną, to ma prawo do wyboru takiej, która będzie wspierała całokształt rozwoju, szanowała dzieci i ich indywidualność, a także współpracowała partnersko z rodzicami.

Co jakiś czas pojawiają się książki i raporty przedstawiające absurdy polskiego systemu edukacji. Do nowszych, bo został wydany w 2025 roku, należy zbiór wywiadów „Patoedukacja. Co nie działa w polskiej szkole i jak to zmienić" autorstwa dziennikarza i publicysty Wojciecha Harpuli. Jeden z jego rozmówców, Łukasz Korzeniowski – prawnik, ekspert z zakresu praw ucznia i prawa oświatowego, a także założyciel Stowarzyszenia Umarłych Statutów (nazwa na pewno nie jest przypadkowa) – mówi tak: „Z codziennych kontaktów naszego stowarzyszenia z młodymi ludźmi wyłania się raczej ponury obraz: uczniowie uważają, że nie mają nic do powiedzenia w szkole, nie czują się w niej traktowani sprawiedliwie, męczą się tam, to miejsce, w którym cały czas są testowani i sprawdzani. Szkoły nie są przyjazne wobec uczniów, niekiedy bywają mocno opresyjne. Trudno nie zauważyć korelacji między tym, jaki jest nasz system edukacji, a kondycją psychiczną dzieci i młodzieży".

W swojej książce „Moc relacji" opisywałam z kolei własne doświadczenia – jako rodzica – w zderzeniu ze szkołami. W jednej z nich stróżowały panie woźne, które strzegły drzwi jak skarbca koronnego i nie pozwalały wchodzić rodzicom na teren szkoły, natomiast wychowawczyni skracała zebrania do minimum i nigdy nie miała czasu. Poznałam jednak potem inne placówki – w których to panie woźne odpowiadały z uśmiechem na „dzień dobry"; w których żartowaliśmy z paniami dyrektorkami na korytarzu; w których czasami nauczycielom towarzyszą podczas lekcji ich pieski; w których dzieci mogą wypić herbatę w szkolnej kawiarence zorganizowanej przez zaangażowaną psycholożkę lub pedagożkę. Istnieją takie szkoły. Szkoły publiczne. Z życzliwą atmosferą. I takich szkół życzę, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, waszym dzieciom.

I nam wszystkim. **s**

ZDJĘCIA: HUZA STUDIO/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

EVELINE
COSMETICS

NOWOŚĆ



PDRN LONGEVITY | 100% KOBIET POTWIERDZIŁO EFEKT LIFTINGU I UJĘDRNIENIA*



AGE BACK CODE

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

Sprawdź na: **eveline.pl**

*Test in vivo przeprowadzony w 2026 roku na wybranej grupie kobiet.



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"

My, żywe dzieła sztuki

W swoim kolejnym felietonie **prof. Lilianna Kiejzik** drąży temat piękna. Nie tylko w jego teoretycznej odsłonie, lecz także jako narzędzia, którym możemy się posługiwać w budowaniu własnej tożsamości

W starożytności Platon definiował Piękno jako jedną z idei najwyższych, podobnie jak Dobro czy Sprawiedliwość. Było zatem znakiem doskonałości, miało charakterystyki ontologiczne, a to znaczy, że było miarą bytu. Ale przebywało w innej sferze bytowej niż my, jakby w innym świecie, w innej rzeczywistości, do której ludzie nie mieli wstępu. Żyli bowiem w świecie będącym niejako odbiciem świata idei. Po prostu w naszym świecie mogliśmy co najwyżej mieć do czynienia z rzeczami pięknymi, jak piękny kwiat czy piękna dziewczyna.

Pojęcie piękna ewoluowało, a wiele wieków później Immanuel Kant w „Krytyce władzy sądzenia" definiował je jako subiektywny sąd estetyczny, ale bezinteresowny. Potem Artur Schopenhauer (XIX wiek) widział w kontemplacji piękna chwilowe wyzwolenie z woli życia, zaś inny wielki myśliciel tego wieku, Fryderyk Nietzsche, uznał estetykę za klucz do afirmacji istnienia. Piękno nie było ucieczką od życia, było sposobem na przezwyciężenie jego tragiczności. Zatrzymajmy się chwilę nad koncepcją Nietzschego, bo sięgają do niej współcześni terapeuci.

WEWNĘTRZNY KSZTAŁT ŻYCIA

Nietzsche odrzucił ideę obiektywnego sensu życia i widział rzeczywistość na podobieństwo chaosu, który trzeba zinterpretować. W jego dziełach pojawia się motyw samokreacji: człowiek silny tworzy siebie tak samo jak autor tworzy tekst, czyli wybiera motywy, buduje styl, tworzy własną historię. Nietzscheańska koncepcja „życia jako literatury" sugeruje, że nie ma gotowej tożsamości, którą trzeba odkryć; tożsamość to projekt, który należy wykreować. „Stań się tym, kim jesteś" nie oznacza powrotu do jakiejś wyimaginowanej natury, lecz żmudną pracę nad stylizacją

PIĘKNO TO NIE UCIECZKA OD ŻYCIA, ALE SPOSÓB NA PRZEZWYCIĘŻENIE JEGO TRAGICZNOŚCI. *Do tej koncepcji Fryderyka Nietzschego sięgają współcześni terapeuci*



własnych popędów. Metafora „życia jako literatury" oznacza więc to, że świat nie jest gotową księgą z sensami, raczej materiałem, który dopiero staje się opowieścią poprzez styl, wybory i interpretacje jednostki. Tak właśnie pojawiła się u Nietzschego idea życia jako dzieła sztuki, kreacji samego siebie, samoafirmacji. A kilkadziesiąt lat później Michel Foucault (1926–1984) dla określenia takiej aktywności wprowadzi termin estetyki egzystencji. I takie podejście stało się dzisiaj fundamentem współczesnego coachingu transformacyjnego, który kładzie nacisk na autokreację i odrzucenie narzuconych schematów moralnych na rzecz indywidualnej estetyki życia.

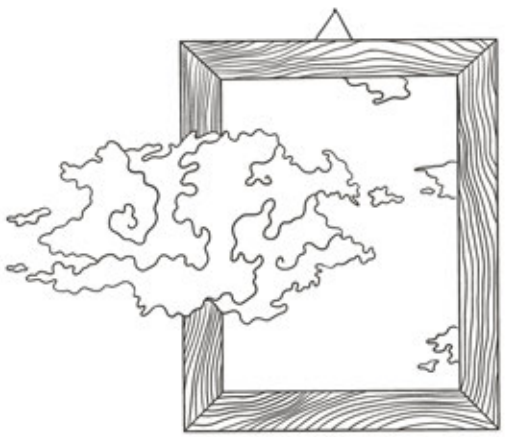
Mówiąc językiem dyskursu filozoficznego, mieliśmy do czynienia z powolnym przejściem od obiektywnego do subiektywnego pojmowania piękna. To przesunięcie akcentów miało istotne konsekwencje dla myślenia o życiu człowieka. Oznaczało po prostu, że piękno można rozumieć jako kategorię egzystencjalną i terapeutyczną, zdolność dostrzegania znaczeń, harmonii i przede wszystkim sensu w tym, co wokół nas. Tutaj pojawia się punkt styku z profesjonalnym coachingiem.

Coaching, w swojej najgłębszej warstwie, nie różni się tak bardzo od nowoczesnej estetyki. Chodzi w nim o poszerzenie świadomości, odkrycie wewnętrznego „kształtu" życia, znalezienie piękna w autentyczności własnego doświadczenia. Tak jak w estetyce nie oceniamy, tylko przeżywamy, tak w coachingu nie poprawiamy życia z zewnątrz, ale uczymy się je sensownie kształtować. Z tej perspektywy nowoczesna teoria piękna okazywała się nie tylko filozoficzną refleksją o sztuce, lecz także duchową pedagogiką. Albo inaczej: sztuką bycia w świecie w sposób, który łączy prawdę, dobro i estetyczną pełnię.

POMOST DO RZECZYWISTOŚCI

Oczywiście temat nie został wyczerpany. Filozofowie go drążyli i wciąż rozważali rodzaje tych połączeń. I choć współczesna filozofia kultury nadal sytuuje piękno jako element aksjologicznej triady: prawda – dobro – piękno, gdzie piękno organizuje sferę kultury estetycznej, to jednak w dobie ponowoczesności granice między tymi sferami uległy zatarciu. Polski filozof Zygmunt Bauman (1925–2017) wskazywał na „płynną nowoczesność", w której tożsamość stawała się problemem, bo człowiek miał coraz większe poczucie niepewności życia, jego fragmentaryczności, epizodyczności. W świecie gdzie zawody, relacje i normy są tymczasowe, estetyka często przejmowała rolę etyki. Życie to proces nieustannego „kształtowania tożsamości", a ten, kto nie potrafił tego robić intensywnie i atrakcyjnie, stawał się „pariasem" społeczeństwa konsumpcyjnego. Gdzie w takim razie ratunek? Bo ta „estetyzacja życia" skupiająca się na intensywności doznań i powierzchownym wizerunku prowadziła jednak do pustki – ostrzegali filozofowie.

Ważną tezę postawił Hans Georg Gadamer (1900–2002) – współtwórca hermeneutyki filozoficznej, wybitny humanista. W pracy „Aktualność piękna. Sztuka jako gra, symbol i święto" >



FILOZOF MICHEL FOUCAULT POSTAWIŁ PROWOKACYJNE PYTANIE: *Dlaczego lampa czy dom mają być przedmiotami sztuki, a nie nasze życie?*

(polskie wydanie z 1993 roku) powiada, że w świecie przebodźcowania, w którym mózg przyzwyczaja się do natychmiastowej gratyfikacji i zapomina, jak to jest „po prostu być", sztuka staje się narzędziem odzyskiwania kontaktu z rzeczywistością. A to znaczy, że sztuka tworzy przestrzeń do dialogu, do spotkania. Wtedy coaching można by rozumieć jako praktykę z obszaru estetyki relacyjnej. Dziełem sztuki stawałaby się tutaj sama rozmowa i proces, w którym coach i klient wspólnie budują nową jakość egzystencji.

POŻYTKI Z ESTETYKI

Chcę zwrócić uwagę na myśl jeszcze jednego filozofa, koncentrującego się przede wszystkim na analizie relacji między władzą i wiedzą, czyli wspomnianego wyżej Michela Foucaulta, którego dorobek osobiście bardzo cenię. Postawił on prowokacyjne pytanie: Dlaczego lampa czy dom mają być przedmiotami sztuki, a nie nasze życie? Dla Foucaulta życie było nie po prostu nam dane, ale tworzone poprzez techniki kreowania siebie. Prawda, że przypomina to projekty Nietzschego? I Foucaulta „estetyka egzystencji" to świadome kształtowanie własnego życia zgodnie z wybranymi zasadami, co stanowi formę oporu wobec wszechobecnej władzy, która dąży do normalizacji czy unifikacji jednostek. Aby się przed nią bronić, musimy: po pierwsze, krytycznie zbadać to, co uznajemy za „normalne"; a po drugie, nie „odkrywać", ale „tworzyć" swoją tożsamość jako proces dyferencjacji i innowacji. To zapewni nam wolność, czyli umiejętność myślenia inaczej, niż myśli ogół, i postrzegania świata inaczej, niż widzi go ogół. Foucault dawał wskazówki, jak to robić, zwrócił uwagę na to, z czego nie zdajemy sobie najczęściej sprawy, jeśli nie sięgniemy po jego książki. Powiadał, podobnie jak kiedyś Platon, że „dusza jest więzieniem ciała", co oznacza, że nasze wewnętrzne przekonania o tym, kim „musimy" być, są często zinternalizowanymi systemami kontroli. Coach w nurcie foucaultowskim nie jest kimś, kto pomaga klientowi „znaleźć siebie", lecz kimś, kto pomaga mu „odmówić bycia kimś, kim jest obecnie", aby mógł stać się kimś innym, kimś nowym. Takie podejście radykalnie zmienia cel coachingu: z adaptacyjnego na transformacyjny i wyzwoleńczy. Jednocześnie rozwija się wrażliwość estetyczna.

Wyjaśnijmy zatem jeszcze, że wrażliwość estetyczna nie jest jedynie cechą miłośników muzeów, lecz fundamentalnym mechanizmem regulacji emocjonalnej. Osoby wysoko wrażliwe wykazują silniejszą reaktywność na bodźce estetyczne, co może prowadzić zarówno do szybszego wyczerpania, choćby w hałaśliwym środowisku, jak i do głębokiego poczucia sensu dzięki kontemplacji piękna.

Badania wykazują, że regularne doświadczanie zachwytu i dostrzeganie drobnych przejawów piękna (promień słońca, płatek śniegu, smak wina) znacząco podnoszą subiektywny dobrostan. Być może zatem piękno to obietnica szczęścia? Być może po prostu chodzi o to, aby włączać piękne przedmioty i osoby do naszego życia, tylko że filozofowie nie potrafią wypowiedzieć tego prosto? Zapewne prawda leży gdzieś pośrodku. Na pewno wiedza o historii filozofii i estetyce da nam specyficzne narzędzia, które pracują na głębokim poziomie naszej tożsamości. A coaching może uchronić przed popadnięciem w jałowy instrumentalizm i technicyzm. Pozwoli widzieć w kliencie nie „system do naprawy", ale „żywe dzieło sztuki", które ma prawo do własnej, unikalnej formy. **ls**

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

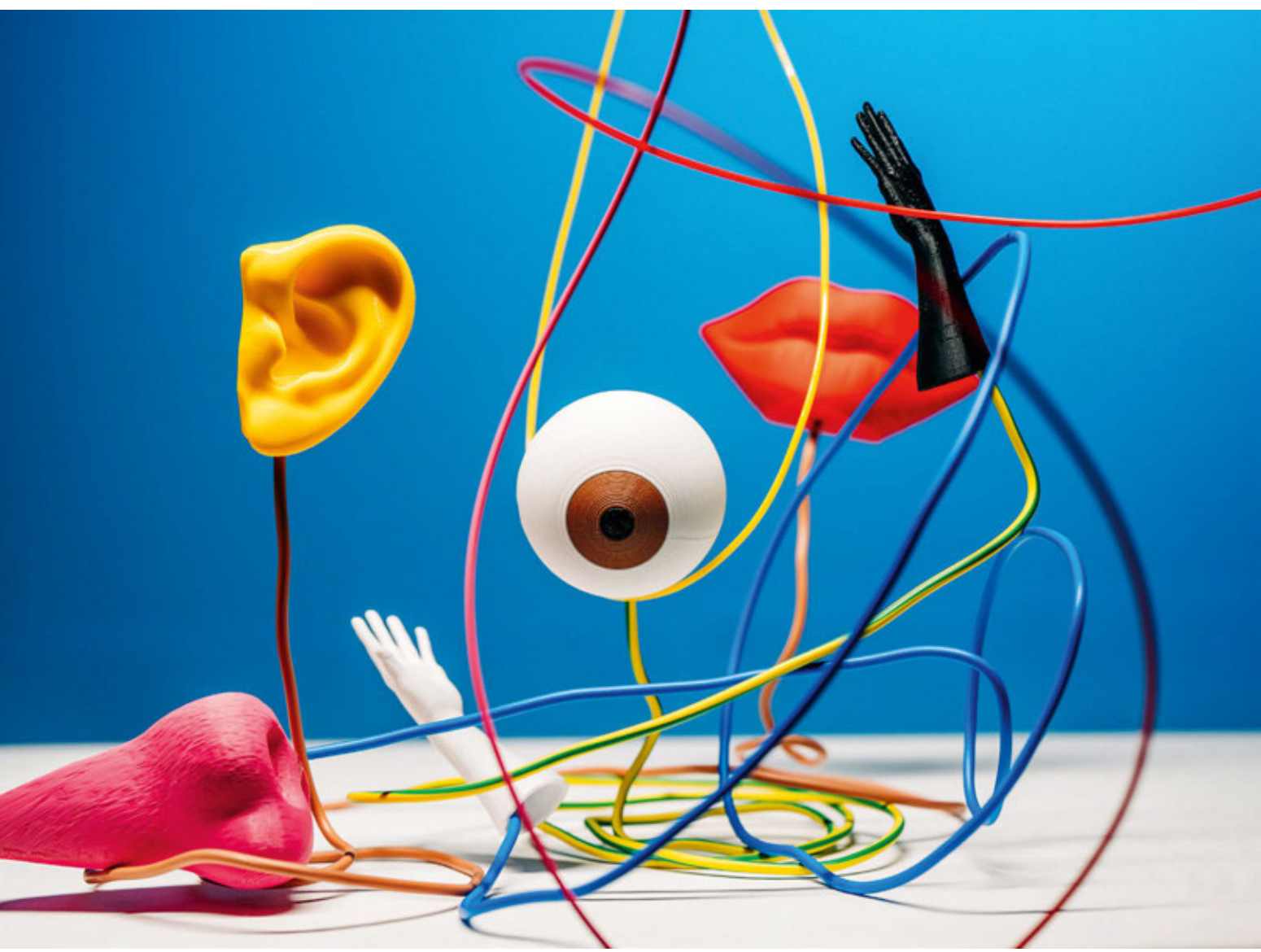
W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

- *diagnozie ADHD, która czasem działa jak samospełniająca się przepowiednia*
- *budowaniu poczucia bezpieczeństwa psychologicznego w firmie – z korzyścią dla pracowników i całej organizacji*



ZDJĘCIA: PCHYBURRS/GETTY IMAGES.

Między odrzuceniem a glamoryzacją



Czy rozpoznanie psychiatryczne może stać się etykietą, która wpłynie na samoocenę młodego człowieka i jego pozycję w grupie rówieśniczej? Czy powszechność diagnozowania niektórych zaburzeń niesie ryzyko, że zabraknie zasobów na osoby potrzebujące wsparcia instytucjonalnego? O jakich potencjalnych efektach należy pomyśleć, zanim zdecydujemy się poddać diagnozie? Odpowiada psycholog **dr Radosław Stupak**



RADOSŁAW STUPAK
dr nauk społecznych, psycholog, pracownik Instytutu Psychologii UKSW w Warszawie, współpracownik International Institute for Psychiatric Drug Withdrawal. Publikuje w polskich i międzynarodowych czasopismach naukowych

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK

Żyjemy w kulturze psychiatrycznych diagnoz, a jedną z najpopularniejszych w Polsce jest ADHD. Czy powszechność diagnozowania tego zaburzenia, zwłaszcza w kontekście dzieci i młodzieży, może mieć jakieś negatywne efekty?

Przegląd badań opublikowany w „British Medical Journal" zwraca uwagę, że szerokie stosowanie tych diagnoz może prowadzić do sytuacji, w której osoby faktycznie potrzebujące instytucjonalnego wsparcia mają trudniejszy dostęp do opieki – po prostu brakuje dla nich zasobów. Wyniki serii badań pokazują też, że samo etykietowanie się taką diagnozą albo nie przynosi żadnych korzyści, albo wręcz może mieć negatywne skutki. Przykładowo, w 2022 roku w „Journal of the American Medical Association" ukazało się badanie obserwacyjne z Australii, w którym porównywano grupy dzieci z bardzo podobnym natężeniem objawów ADHD, ale różniące się tym, czy miały diagnozę, czy nie. Okazało się, że dzieci, które otrzymały taką diagnozę, pod wieloma względami radziły sobie gorzej. Chodziło o kwestie związane z poczuciem przynależności, poczuciem skuteczności, a także różne negatywne zachowania społeczne. U dzieci z diagnozą ADHD zaobserwowano na przykład dwukrotnie wyższe ryzyko samouszkodzeń.

W jaki sposób można to interpretować? Zdiagnozowane dzieciaki czują się po prostu gorsze od innych?

Zaetykietowanie diagnozą psychiatryczną może działać na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. Jeśli uważam, że dany problem mnie dotyczy albo tak jestem postrzegany, a rozumiem, że objawia się on w określony sposób, to mogę zacząć zachowywać się tak, by potwierdzić swoją hipotezę na własny temat. Do tego dochodzą kwestie związane z funkcjonowaniem społecznym. Diagnozy psychiatryczne oznaczają, że czyjeś zachowanie postrzegamy jako nieodpowiednie. Mogą więc piętnować osoby, którym je przypisano, jako jakieś inne, zaburzone, z którymi być może lepiej się nie zadawać.

Stąd próba wprowadzenia językowej zmiany, by nie nazywać ADHD zaburzeniem, tylko neuroróżnorodnością.

Oczywiście, możemy próbować przeformułowywać znaczenie różnych pojęć, opisując je w bardziej cukierkowych kolorach, ale musimy pamiętać, że ADHD ma w samej nazwie słowo „zaburzenie". Zaburzenie oznacza, że coś działa nie tak jak powinno – lub wręcz że czegoś takiego nie powinno być.

Należy też pamiętać, że dyskurs neuroróżnorodności funkcjonuje głównie w psychoterapeutycznej bańce klasy średniej.

To ważne, aby odróżnić rzeczywistość internetowych baniek i osób z wyższej klasy średniej od rzeczywistości większości ludzi w Polsce. Pod wieloma względami mogą to być zupełnie różne światy. Badania jednoznacznie pokazują, że zdiagnozowane ADHD wiąże się jednak z większym ryzykiem przemocy rówieśniczej.

Dlaczego?

Można to interpretować na dwa sposoby, które zapewne w jakimś stopniu na siebie oddziałują. Samo doświadczenie przemocy może się objawiać zachowaniami czy emocjami, które później zostają zaetykietowane jako ADHD.

Może być też tak, że osoba oznaczona taką diagnozą jako „inna" staje się niejako naturalnie kimś, kto nie należy do grupy, kogo można wykluczyć, prześladować czy postawić w roli kozła ofiarnego. Oczywiście, to może się nakładać na pewne naturalne różnice indywidualne w funkcjonowaniu. >

Mówimy o stygmatyzacji ze strony otoczenia. Czy coś jeszcze może sprzyjać autostygmatyzacji?

Jeśli o diagnozach myślimy w sposób biomedyczny – odwołując się do wrodzonych, specyficznych dla zaburzenia różnic w budowie naszego mózgu, które mają powodować określone zachowania i z którymi w zasadzie niewiele da się zrobić, bo takimi się urodziliśmy – to może mieć negatywny wpływ na to, jak ludzie myślą o sobie czy o swojej przyszłości. Może obniżać poczucie własnej wartości, bo wymaga przyjęcia, że jest się z natury „innym" lub wręcz „gorszym", skoro wiąże się to z zestawem deficytów i trudności, na które ma się ograniczony wpływ.

To źle, że w diagnozie odwołujemy się do budowy naszego mózgu?

Biologizacja różnorodności sama w sobie jest problematyczna. Nie ma badań, które pokazywałyby, że można faktycznie wskazać jakieś rzetelnie powtarzalne różnice w budowie czy funkcjonowaniu mózgu między osobami z takimi diagnozami a osobami bez nich. Dlatego też na podstawie badań mózgu nie da się takich diagnoz stawiać.

W zasadzie jeśli ze słowa „neuroróżnorodność" wykreślimy „neuro", zostaje nam tylko „różnorodność" – czyli dochodzimy do wniosku, że ludzie są różni. Jeśli przyjmiemy wersję „atypowość" versus „typowość", to „atypowy" w gruncie rzeczy oznacza to samo co „nienormalny", a „typowy" – „normalny". W obu tych przypadkach – jeśli się nad tym głębiej zastanowić – dochodzimy do banalnych wniosków. Albo że wszyscy ludzie, w tym ich mózgi, są różni, albo dzielimy ich na „normalnych" i „nienormalnych", co jest wyjątkowo stygmatyzujące. Jeśli z konceptu „neuroróżnorodności" czy „atypowości" wykreślimy diagnozy medyczne – które próbują identyfikować konkretne „odmienne" grupy, określając je równocześnie jako zaburzone – okazuje się on po prostu pusty. Jeśli nie wykreślimy, to jesteśmy cały czas na poziomie określania niektórych osób jako zaburzonych, nawet jeśli równocześnie nazywamy to „neuroróżnorodnością".

Z drugiej strony na TikToku bycie osobą neuroatypową uchodzi dziś za atrakcyjne, fajne.

Równolegle obserwujemy trend glamoryzacji tych diagnoz, co może częściowo odpowiadać za wzrost ich popularności. W „Comprehensive Psychiatry" ukazał się artykuł, w którym na różnych przykładach – przede wszystkim w odniesieniu do syndromu Tourette'a – pokazano, jak dziewczynki obserwujące influencerkę z określonymi objawami zaczęły je reprodukować. Robiły to w sposób, który jednoznacznie wykluczał rzeczywisty syndrom, były jednak przekonane, że ten problem ich dotyczy. Nazwano to efektem *social contagion*, czyli zarażaniem społecznym.

Chce pan przez to powiedzieć, że współczesna kultura nakręca nas na te diagnozy?

Bardzo ciekawe w tym kontekście jest niedawno opublikowane badanie naukowców z Uniwersytetu w Toronto. Zaproszono do niego osoby, u których wcześniej wykluczono diagnozę ADHD. Mniej więcej jedna czwarta z nich i tak uważała, że może mieć ADHD. Później uczestników podzielono na dwie grupy. Pierwsza brała udział w psychoedukacyjnym warsztacie: czym jest ADHD i jak się objawia. Po takim kursie już ponad 50 proc. osób stwierdziło, że może mieć takie zaburzenie. Natomiast druga grupa w ramach warsztatu otrzymała także edukację *nocebo*. Wyjaśniano w niej mechanizmy, które omawiałem wcześniej – na przykład, że etykietowanie się może prowadzić do tego, iż później zachowujemy się zgodnie z diagnozą. W tej grupie wzrost deklaracji był niższy, a gdy po tygodniu przeprowadzono powtórny pomiar, efekt warsztatu całkowicie zniknął. Natomiast w grupie bez edukacji *nocebo* wpływ warsztatu nadal był widoczny.

MYŚLENIE O DIAGNOZACH W SPOSÓB BIOMEDYCZNY MOŻE OBNIŻAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, *bo wymaga przyjęcia, że jest się z natury „innym" lub wręcz „gorszym", skoro wiąże się to z deficytami, na które ma się ograniczony wpływ*

Już po jednym takim psychoedukacyjnym kursie widać natychmiastowy efekt, a jeśli ktoś codziennie styka się z takimi treściami w mediach społecznościowych, można podejrzewać, że będzie się on tylko utrwalał.

To, czy taka diagnoza będzie nam służyć, w dużym stopniu zależy od tego, co dalej z nią zrobimy – wprowadzimy realne zmiany w życie bądź nie?

Właśnie niekoniecznie. Jeszcze 20 lat temu przebadano około 70 tysięcy dzieci w wieku przedszkolnym. W jednej grupie edukowano nauczycieli na temat ADHD. W drugiej grupie nauczycieli poinformowano, >

zwierciadło

Zatrzymaj się na chwilę.
Czasem jedna filiżanka herbaty wystarczy, by poskładać życie na nowo



W niewielkiej herbaciarni Yuki serwuje przybyszom różne gatunki herbaty, które – zgodnie z filozofią *chadō* – mają inne znaczenia. Herbata może być cierpka jak początek żałoby, słodka jak pojednanie, gorzka jak prawda. Powoli rozwija się historia uzdrawiania poprzez ciszę, obecność i przyjęcie tego, co nieidealne

czyta **Paulina Holtz**

Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych

AUTOPROMOCJA

które z przebadanych wcześniej dzieci uzyskały wysokie wyniki na skalach ADHD – była to grupa identyfikacji. Trzecia grupa to połączenie: edukacja plus identyfikacja. Oraz czwarta grupa, kontrolna, w której nie podejmowano żadnych interwencji. Po pięciu latach okazało się, że rodzice dzieci z grup identyfikacji lub edukacji znacznie częściej raportowali objawy różnych zachowań, które można powiązać z ADHD, natomiast nie przekładało się to na żadną poprawę – na przykład wyników nauczania.

Co z dziećmi, które przyjmują leki na ADHD?

Również badania dotyczące skuteczności stymulantów pokazują, że ich zażywanie raczej nie ma pozytywnego wpływu na wyniki szkolne, minimalizację problemów z prawem ani późniejsze hospitalizacje psychiatryczne. Największe badania na ten temat – Multimodal Treatment of Attention Deficit Hyperactivity – opublikowano w 1999 roku. Około 600 dzieci w wieku 7–9 lat losowo przydzielono do czterech grup. W pierwszej podawano leki, w drugiej stosowano różne oddziaływania terapeutyczne, w trzeciej połączono terapię i leki, a czwartą grupę – kontrolną – objęto rutynową opieką. Po 14 miesiącach grupa z lekami wypadała nieco lepiej, ale gdy sprawdzono skuteczność po trzech i po ośmiu latach, nie było już różnicy między tymi grupami. Po dłuższym czasie nie miało więc znaczenia, czy dziecko otrzymało leki – największe znaczenie miało początkowe nasilenie objawów.

Czy mówimy też o zjawisku naddiagnozowania ADHD?

W międzynarodowym środowisku psychiatrycznym i psychologicznym szeroko mówi się o tym, że mamy do czynienia z problemem naddiagnozowania ADHD, choć osobiście uważam, że problem jest nieco bardziej skomplikowany niż to, że zbyt wiele osób otrzymuje taką diagnozę – to znaczy, że część zdiagnozowana jest nieprawidłowo.

Funkcjonują trzy typowe wyjaśnienia popularności diagnoz ADHD. Jedni uważają, że to dobrze, bo coraz lepiej diagnozujemy, identyfikujemy coraz więcej osób z takim problemem, więc możemy większej liczbie osób pomóc. Druga grupa próbuje szukać przyczyn rozpowszechnienia się takich diagnoz w kwestiach środowiskowych, na przykład zwracając uwagę na wpływ nadmiernie stymulującego świata mediów społecznościowych czy różnych kwestii związanych z zanieczyszczeniami środowiska, chemikaliami. Jeszcze inni twierdzą, że same kryteria diagnostyczne zostały na tyle poluzowane, że dość łatwo postawić taką diagnozę. Te różne wyjaśnienia zapewne nie muszą się wzajemnie wykluczać.

Gdybym była matką dziewczynki, u której podejrzewam ADHD, co by mi pan poradził?

Źle bym się czuł, gdybym mówił, co należy zrobić w takiej sytuacji, bo każda historia jest inna, a właściwa reakcja może się różnić w zależności od przypadku. To, że ktoś ma na przykład problemy z uwagą czy jest nadaktywny, może mieć różne przyczyny. Dlatego warto dokładnie przyjrzeć się indywidualnej sytuacji – od kwestii biologicznych po szerszy kontekst psychospołeczny, jak środowisko, w którym dana osoba funkcjonuje. Warto też pamiętać, że diagnozy psychiatryczne nie są wyjaśnieniami naszych problemów, lecz – w najlepszym przypadku – ich opisami. Diagnoza psychiatryczna opisuje, jak ktoś funkcjonuje w danym momencie, ale nie wyjaśnia, dlaczego funkcjonuje w taki, a nie inny sposób. Diagnoza taka jak ADHD to słowo, to opis symptomów, a nie ich przyczyna.

DIAGNOZY PSYCHIATRYCZNE NIE SĄ WYJAŚNIENIAMI NASZYCH PROBLEMÓW, *lecz – w najlepszym przypadku – ich opisami. Diagnoza taka jak ADHD to słowo, to opis symptomów, a nie ich przyczyna*

W przypadku „niegrzecznych" dzieci diagnoza ADHD może być dla rodziców bardzo wygodna – stanowić swego rodzaju usprawiedliwienie.

Myślę, że generalna narracja obwiniania rodziców jest ryzykowna, choć na pewno można powiedzieć, że diagnoza może zdejmować z rodziców poczucie odpowiedzialności. Szczególnie jeśli trudne zachowanie dziecka wyjaśnimy wrodzonym „innym" mózgiem – część odpowiedzialności z nas spada. Być może wówczas nie musimy się obwiniać, że spędzaliśmy za dużo czasu w pracy, nie byliśmy wystarczająco uważni, zaniedbywaliśmy emocjonalnie dziecko, wywieraliśmy na nie nadmierną presję; albo że nasza sytuacja małżeńska przekładała się na jego funkcjonowanie. Taka diagnoza, w której pojedynczą osobę identyfikuje się jako zaburzoną z powodu budowy mózgu, w pewnym stopniu odwraca uwagę od zjawisk systemowych – tego, jak funkcjonują system rodzinny i różne szersze systemy społeczne. **ls**

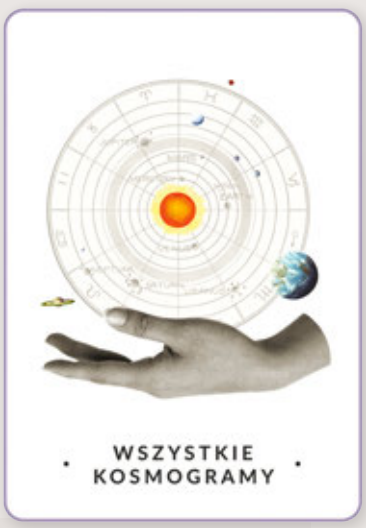
ZDJĘCIA: CURLU PHOTO/ GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

astromagia.pl













Załóż konto i ciesz się pełnym dostępem do horoskopów!

ASTROMAGIAPL ASTROMAGIA_PL

Koszt wymuszonego milczenia

Statystycznie nawet trzy czwarte osób zatrudnionych wskazuje stres zawodowy jako przyczynę swoich problemów psychicznych. Jednym z głównych źródeł stresu jest krytykowanie – nawet jeśli to krytyka konstruktywna, a co dopiero, gdy odbywa się w atmosferze lęku albo szukania winnych. Nie tędy droga – przestrzega specjalista z zakresu myślenia kreatywnego i autor bestsellerów **Paul Sloane,** określając bezpieczeństwo psychologiczne w firmie jako jeden z filarów jej sukcesu

Amy Edmondson, profesor Harvard Business School, była pionierką koncepcji bezpieczeństwa psychologicznego w środowiskach pracy. Definiuje ten stan jako wspólne przekonanie, że środowisko zespołowe jest bezpieczne dla podejmowania ryzyka interpersonalnego. Tworzy ono środowisko, w którym ludzie wiedzą, że mogą mówić bez obawy przed upokorzeniem lub karą. Badania Edmondson wykazały, że komfort psychiczny jest niezbędną podstawą eksperymentowania, uczenia się i wdrażania innowacji. W swoich badaniach z lat 90. odkryła, że zespoły o wysokiej wydajności otwarcie mówiły o błędach. Zespoły o niższej wydajności przemilczały błędy i traciły możliwość uczenia się na nich.

W kulturze bezpieczeństwa psychologicznego ludzie czują się zdolni do wyrażania radykalnych idei, zadawania pytań, udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej i przyznawania się do błędów bez obawy przed krytyką lub negatywnymi konsekwencjami. To wykracza poza szeroki poziom zaufania, ponieważ pozwala ludziom bezpośrednio przyznać się do słabości.

To bezpieczeństwo pozwala ludziom wyrażać niekonwencjonalne pomysły, które w przeciwnym razie mogłyby zostać przemilczane. Zespoły mogą angażować się w owocną debatę, badając różne perspektywy bez szkodzenia relacjom. Ponieważ innowacja z natury wiąże się z niepewnością, bezpieczeństwo psychologiczne daje przestrzeń do podejmowania skalkulowanego ryzyka bez obawy przed obwinianiem. Kiedy ludzie nie boją się osądu, swobodnie dzielą się wiedzą i doświadczeniem, wspierając w ten sposób większą zbiorową mądrość, która napędza do znajdowania kreatywnych rozwiązań.

CZEKAJĄC NA NIEOCZEKIWANE

Edmondson daje liderom kilka praktycznych rad. Twierdzi, że menedżerowie powinni postrzegać wyzwania jako okazje do rozwoju, a nie jako testy kompetencji. Ważne jest, aby dostrzegać niepewność i złożoność w pracy. Liderzy mogą przyznać się do własnych błędów i bolesnych lekcji, które otrzymali wcześniej w swojej karierze. Pokazując swoją wrażliwość, sygnalizują, że porażka jest częścią procesu, a niedoskonałość jest akceptowalna.

Co więcej, sposób, w jaki liderzy reagują na błędy, silnie kształtuje bezpieczeństwo psychologiczne. Mogą wysłać silny sygnał, unikając publicznej krytyki i traktując porażki jako okazję do nauki, a nie powód do kary. Innowacyjne organizacje wykorzystują różne procesy, takie jak burze mózgów i otwarte fora, do gromadzenia pomysłów i udzielania informacji zwrotnych. W trakcie tych procesów liderzy zadają pytania i okazują >



autentyczne zainteresowanie perspektywami członków zespołu. Wyraźnie pokazują, że cenione są różnorodne punkty widzenia.

Badania Edmondson pokazują, że zespoły w środowisku zapewniającym bezpieczeństwo psychologiczne osiągają lepsze wyniki niż zespoły o bardziej konwencjonalnym podejściu do obwiniania i błędów. Jest to szczególnie widoczne w przypadku złożonych zadań wymagających kreatywności i współpracy. Osoby, które czują się bezpiecznie psychicznie, wykazują większe zaangażowanie. Łatwiej takie utalentowane osoby zatrzymać w organizacji. Co więcej, dzieląc się większą ilością informacji, zwłaszcza o wnioskach wyciągniętych z błędów, zespoły mogą podejmować lepsze decyzje i szybciej reagować na zmiany. Są one w stanie lepiej radzić sobie w obliczu nieoczekiwanych zdarzeń.

NA POCZĄTKU WSZYSTKO JEST DO BANI

Doskonałym przykładem firmy stosującej te metody jest Pixar. W swojej książce „Creativity, Inc." Ed Catmull, prezes Pixar Animation i Disney Animation, opisuje ważną rolę „zespołu ekspertów" w osiągnięciu sukcesu kreatywnego. Zaczyna od podkreślenia znaczenia szczerości. Jest ona niezbędna dla otwartej i uczciwej dyskusji. Przeciwieństwem szczerości jest powściągliwość, a istnieje wiele powodów, dla których ludzie powinni być powściągliwi. Kiedy jesteś nowy w firmie i idziesz na spotkanie, naturalne jest, że jesteś uprzejmy, okazujesz szacunek, podporządkowujesz się autorytetom, starasz się unikać zażenowania i nie wyglądasz na idiotę. To wszystko są dobre powody, aby zachować powściągliwość i powstrzymać się od krytycznych komentarzy.

Zdarza się, że silni i pewni siebie ludzie na spotkaniach mogą onieśmielać innych i sygnalizować, że nie lubią krytyki. Catmull argumentuje, że musimy być świadomi wszystkich tych i innych czynników, które osłabiają szczerość. Powinniśmy pokazać słowami i czynami, że szczerość jest pożądana i doceniana. W Pixarze proces ten został zainicjowany przez powiedzenie pracownikom, że „na początku wszystkie nasze filmy są do bani". Kluczowym elementem inicjatywy mającej na celu innowacje i ulepszanie filmów jest to, co Pixar nazywa swoim „zespołem ekspertów". Jest to grupa osób, których zadaniem jest regularne przeglądanie planów, postępów, scenorysów i wczesnych wersji każdego projektu. Grupa ekspertów składa się z doświadczonych osób, które doskonale rozumieją filmy i odbiorców. Udzielają oni szefowi projektu jasnej ustnej informacji zwrotnej na temat tego, co im się podoba, co działa, co nie działa i co ich zdaniem stanowi problem. Nie narzucają rozwiązań, poprawek ani pomysłów i nie mają upoważnienia do wprowadzania zmian. To, jak rozwiązać zgłoszone problemy, leży w gestii szefa projektu i jego zespołu kreatywnego.

Rolą grupy ekspertów jest doradztwo. Jest ona życzliwa, chce pomagać i nie ma innych celów. Pod lupą znajduje się sam film, a nie reżyser. Jak to ujął Catmull: „Nie jesteś swoim pomysłem". Jeśli pojawia się spór, to po to, by dociec prawdy. Nikt nie próbuje wygrać. Co ciekawe, Steve Jobs, postać o silnym charakterze, nigdy nie został zaproszony na spotkanie grupy ekspertów. Dlaczego jest to konieczne? Ponieważ każdy reżyser filmowy gubi się w swoim projekcie. Zanurza się w szczegółach. Tam, gdzie kiedyś widział las, teraz widzi tylko drzewa.

OSOBY, KTÓRE CZUJĄ SIĘ BEZPIECZNIE PSYCHICZNIE, WYKAZUJĄ WIĘKSZE ZAANGAŻOWANIE. *Łatwiej takie utalentowane osoby zatrzymać w organizacji. Są one w stanie lepiej radzić sobie w obliczu nieoczekiwanych zdarzeń*

Bardzo niewiele organizacji działa na tak wysokim poziomie kreatywności, jakiego wymaga Pixar, gdzie każdy projekt to pomysłowa, innowacyjna i oryginalna animacja. Ale każda organizacja ma projekty, systemy i praktyki, które wymagają szczerej informacji zwrotnej. Wszyscy musimy znaleźć sposoby na zwiększenie szczerości.

ODPOWIEDZIALNIE, ALE BEZ SZUKANIA WINNYCH

Kultura pozbawiona bezpieczeństwa psychologicznego to taka, w której ludzi obwinia się za ich niepowodzenia i błędy. Jest to bardzo szkodliwe dla procesu uczenia się, doskonalenia i innowacji. Jeśli ludzie obawiają się, że zostaną ukarani za próby nieskutecznych działań, to nie będą ich podejmować. A jeśli ludzie boją się oskarżeń, nie przyznają się do błędów i pomyłek, co oznacza, że tracą szansę na poprawę i naukę. Problem ten jest szczególnie dotkliwy w sektorze opieki zdrowotnej, gdzie kultura obwiniania może zniechęcać sygnalistów i osoby chcące zgłaszać błędy – swoje lub popełnione przez innych.

Dziennik „Daily Telegraph" doniósł, że w 2002 roku Gary Kaplan, dyrektor naczelny szpitala Virginia Mason >

SUPER-PHARM

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

Diamond Glass od Neqi - nadaje włosom blask, który przyciąga spojrzenia

Dostępny w Superpharm

KWC
KOSMETYK WSZECH CZASÓW
wizaz.pl





w Seattle, odwiedził fabrykę Toyoty w Japonii, gdzie był zaskoczony, widząc na własne oczy niezwykłą filozofię firmy polegającą na „zatrzymaniu linii produkcyjnej". Każdy pracownik na wartej wiele milionów linii produkcyjnej może ją zatrzymać, jeśli doświadczy nieoczekiwanego problemu lub trudności. Przełożeni i menedżerowie spieszą – nie po to, by zbesztać pracownika, ale by mu pomóc i się czegoś przy okazji nauczyć. W ten sposób mogą ulepszyć proces produkcji dla dobra wszystkich pracowników i wszystkich fabryk Toyoty. Wszystko to jest częścią słynnej koncepcji firmy *kaizen*, czyli ciągłego doskonalenia.

Doktor Kaplan chciał wprowadzić podobny proces w szpitalu, aby personel natychmiast zgłaszał każdy incydent, który mógłby być szkodliwy dla pacjenta. Napotkał jednak silny opór. Istniejąca kultura była głęboko zakorzeniona. Ludzie nie chcieli przeszkadzać lekarzom ani zgłaszać rzeczy, które mogłyby przysporzyć kolegom kłopotów. Lekarze obawiali się, że przyznanie się do błędów może skutkować pozwami sądowymi.

Dopiero dramatyczny wypadek w listopadzie 2004 roku spowodował zmianę. 69-letnia matka czwórki dzieci zmarła po podaniu jej niewłaściwego leku. Szpital natychmiast wziął na siebie pełną odpowiedzialność. Uświadomiło to personelowi, że polityka Kaplana ma na celu ratowanie pacjentów, a nie karcenie personelu. Obecnie w szpitalu powstaje miesięcznie około 800 raportów dotyczących bezpieczeństwa, ujawniających wszystko, od drobnych usterek po poważne pomyłki. Raporty są analizowane w celu usprawnienia procesu, aby takie błędy nie mogły się już powtórzyć. Obwinianie i strach zostały zastąpione nauką i doskonaleniem. W rezultacie Virginia Mason jest obecnie uznawany za jeden z najbezpieczniejszych szpitali w USA. Co niezwykłe, zmiana na kulturę „przyznawania się" doprowadziła do 75-procentowego zmniejszenia liczby pozwów sądowych i odpowiedniego obniżenia kosztów składek na ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej.

Z historii doktora Kaplana i jego szpitala jasno wynikają dwie istotne lekcje dla innowacyjnych liderów. Po pierwsze, świetnym sposobem na innowację jest skopiowanie pomysłu z innej dziedziny – w tym przypadku fabryki samochodów. Po drugie, kultury korporacyjne są wyjątkowo odporne na zmiany i często wymagają radykalnych działań, aby je zmienić. Możemy również uczyć się z niezwykłej poprawy w zakresie bezpieczeństwa w branży lotniczej. Po każdej poważnej katastrofie lotniczej przeprowadzane jest dochodzenie – nie po to, by przypisać komuś winę, ale by dowiedzieć się, co poszło nie tak, i określić, jak wyeliminować błędy w sprzęcie lub procedurach. Wnioski te są przekazywane wszystkim liniom lotniczym i producentom samolotów.

Ludzie muszą czuć się swobodnie, wyrażając niekonwencjonalne pomysły i sugestie. Wiele organizacji czyni odwrotnie. Dopuściły do rozwoju atmosfery obwiniania, co sprawia, że ludzie unikają ryzyka. Zmiana tego stanu rzeczy wymaga zdecydowanego wysiłku ze strony liderów. Przykład Kaplana w szpitalu Virginia Mason pokazuje, jak to osiągnąć. **ls**



FRAGMENTY KSIĄŻKI: „JAK UNIKAĆ PUŁAPEK MYŚLENIA. CZYLI O SZTUCE ZNAJDOWANIA NIEOCZEKIWANYCH ROZWIĄZAŃ", PAUL SLOANE, TŁUM. JERZY MALINOWSKI, WYD. ALMAPRESS. TYTUŁ, LEAD, ŚRÓDTYTUŁY I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI

ZDJĘCIA: PLAZNA; C.J. BURTON/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



JULIETTE HAS A GUN, Banana Rush, *489 zł/ 50 ml; sephora.pl*

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

- *metodzie Feldenkraisa, która pozwala odzyskać poczucie bezpieczeństwa przez pracę z ciałem*
- *czterech typach głodu, które przyczyniają się do otyłości*
- *sposobach na długowieczność według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej*
- *pielęgnacji delikatnej skóry okolic oczu*

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.



Poczuj głębiej niż ból

Skąd te dziwne mrowienia, drętwienia, bóle albo zawroty głowy? Nauczyciel i praktyk metody Feldenkraisa **Jacek Paszkowski** wyjaśnia, że im więcej lęku, tym trudniej rozpoznać, co się dzieje. Z pomocą przychodzą ruchy – delikatne, nieuruchamiające w organizmie alarmu – dzięki którym powoli budujemy swoją mapę doznań w ciele

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ



JACEK PASZKOWSKI
absolwent Wydziału Rehabilitacji AWF w Warszawie, certyfikowany nauczyciel metody Feldenkraisa. Jest założycielem Akademii Świadomego Ruchu; **metoda-feldenkraisa.pl**

Żeby poczuć się bezpiecznie w świecie, musisz czuć się bezpiecznie w sobie i ze sobą, czyli w ciele, ale... Jak czuć się bezpiecznie w ciele, kiedy ciało dostarcza więcej zmartwień niż przyjemności?

Przez dwa lata pracowałem w klinice leczenia bólu, gdzie wszyscy pacjenci o wszystkim mówili z perspektywy bólu. Kiedy na przykład pytałem: „Jak się czujesz?", słyszałem: „Dziś boli mnie mniej", „Wczoraj bolało mnie bardziej" albo „Zwykle boli mnie gdzie indziej". Takim osobom jest trudno, również na poziomie werbalnym, sięgnąć do innego doświadczenia w ciele niż ból, i trzeba było nauczyć ich patrzeć na ciało również z innej perspektywy.

Kiedy w trakcie pracy z pacjentem pytałem: „Co czujesz, kiedy leżysz na podłodze?", a on odpowiadał: „Boli mnie", „Nie boli" albo „Boli mnie inaczej", to mówiłem: „Rozumiem, ale czy czujesz kontakt z podłożem, czujesz, że pięta dotyka podłogi?", „Czujesz, że plecy przylegają do podłoża inaczej po jednej i po drugiej stronie?". Stopniowo pacjenci zaczynali odczuwać inne doznania niż tylko ból. Czasami dotykałem jakiejś części ciała, na przykład kładłem dłoń na łokciu albo na stopie, i pytałem: „Czujesz mój dotyk?".

To był długi proces, dla każdego inny, ale dla wszystkich ważny, bo pokazujący, że można być ze sobą i spostrzegać się z różnych perspektyw; przyjemności, ciekawości, zadziwienia. Dlatego kiedy pytasz mnie, co zrobić, jeśli ktoś postrzega ciało jedynie jako zagrożenie i źródło symptomów, to myślę, że warto zacząć od tego, aby właśnie w taki delikatny i uważny sposób pokazywać, że jest szerszy repertuar doświadczeń z ciała. A potem zmierzać ku temu, by używać ciała w taki sposób, żeby ono nam służyło do tego, co chcemy robić w życiu, i być fizycznie do tego zdolnym.

Chodzi o przełamanie scenariusza, że ciało kojarzy się jedynie z bólem: tu mrowi, tam drętwieje albo się napina?

Tak. Jeden z moich nauczycieli opowiadał, że kiedy on pracował w klinice leczenia bólu, po przyjściu do placówki pacjent dostawał do wypełnienia kwestionariusz z rysunkiem postaci z przodu i z tyłu, na którym miał zaznaczyć rodzaj i intensywność bólu. Co oznaczało, że musiał się skupić na swoim bólu i oznaczyć go na rysunku: gdzie i jak boli. Ale mój nauczyciel dawał również drugi rysunek z prośbą o zaznaczenie, gdzie pacjent odczuwa przyjemność w ciele. Wtedy następowało przestawienie mentalne – skanuję swoje ciało w poszukiwaniu miejsc, które może nie zawsze są źródłem przyjemności, ale przynajmniej neutralnych doznań.

Kiedy ciało kojarzy mi się jedynie z nieprzyjemnymi doznaniami, nie mam z nim dobrego kontaktu, wręcz go unikam. Czy mogę się wówczas czuć wewnętrznie bezpieczna? Albo inaczej: czy jeżeli mam dobry kontakt z ciałem, to czuję się bezpieczna wewnętrznie?

Myślę, że to idzie w parze. Kiedy nie czuję się bezpiecznie, to jakieś sfery swojego ciała zamykam. Poczucie bezpieczeństwa w ciele wiąże się z jakimś otwarciem na doświadczenie, z brakiem napięcia wewnętrznego, które jest naturalnym stanem, kiedy ciało się czegoś obawia.

Czy ludzie, którzy odczuwają napięcie w ciele, czują się mniej bezpiecznie?

Zależy, z czego wynika to napięcie. Czy się czegoś boję? A może boli mnie brzuch i się napinam? Albo jestem w trybie zadaniowym? Niektórzy mają problem z tym, by puścić napięcie, wyjść z trybu działania, położyć się na stole do masażu, puścić kontrolę i się zrelaksować. Czasami widzę na lekcjach Feldenkraisa osoby, którym >

trudno spokojnie leżeć na podłodze; wiercą się, mają ochotę wstać i uciec – i więcej się nie pojawiają.

No właśnie, bo w dzisiejszym rozpędzonym świecie trudno wytrzymać bycie w bezruchu, z uważnością na ciało, na kontakt z podłożem, kiedy naturalne napięcia wynikające z pionizacji znikają. I wtedy ruchy mają być wykonywane spokojnie, z jak najmniejszym wysiłkiem, jak najwolniej. Jak wyhamować w tej codziennej gonitwie i nie przestraszyć się tego?

Jedna droga jest taka, że ktoś przychodzi na lekcję i odczuwa w ciele błogość albo zaciekawienie, i to motywuje go do kontynuacji. Wiele osób jest lata świetlne od swojego ciała, bo żyją w głowie, ale być może doświadczenie leżenia na podłodze i wolnych, spokojnych ruchów wzbudzi w nich zaciekawienie i poczują chęć spróbowania kolejny raz. Oczywiście jest grupa ludzi, którzy wyjdą z zajęć zirytowani.

Wiele osób dobrze się czuje w pozycji embrionalnej: skulonej, na boku.

Tak, ale pojawia się pytanie, czy to jest pozycja komfortu, w której chcesz pozostać do końca życia. A może chcesz coś z tym zrobić? Są drogi cielesne, ale i psychologiczne, które pozwolą powoli z tego wychodzić. Leżenie na wznak jest pozycją wyjściową, ponieważ możemy w niej badać napięcie – sposób, w jaki leżysz, jest manifestacją napięcia. Z tej pozycji będziemy wchodzić w nowe kierunki ruchu. Wygodne leżenie na wznak daje poczucie odprężenia, umożliwia obserwację, siebie również, poprzez kontakt z podłogą.

Pozwala zwracać uwagę na ciało?

Tak. Poczuć jedną i drugą stronę ciała, jego niesymetryczność, utrwalone nawyki i napięcia. Kawałeczek po kawałeczku budujemy mapę siebie. Po jakimś czasie stajemy się coraz bardziej świadomi swojego ciała.

WIELE OSÓB JEST LATA ŚWIETLNE OD SWOJEGO CIAŁA, BO ŻYJĄ W GŁOWIE.
Ale być może doświadczenie leżenia na podłodze i wolnych, spokojnych ruchów wzbudzi w nich zaciekawienie i poczują chęć spróbowania kolejny raz

Czy może być tak, że w trakcie wykonywania lekcji napięcie się nasili, pojawi się lęk, zniechęcenie?

Na zajęcia trafiają ludzie, którzy chcą trafić na takie zajęcia, często już coś o nich usłyszeli i chcą choć raz spróbować. Ale jeżeli weźmiemy grupę osób, które zostały przysłane przez firmę, w której pracują, i nie mają pojęcia o tej metodzie, kładą się na podłodze, nie wiedząc, co ich czeka, to może jedna osoba na dziesięć będzie tym autentycznie zainteresowana, a reszta raczej zniecierpliwiona. Ten proces ich nie poruszy, bo brakuje im wglądu w to, co się dzieje z ciałem. Dopiero gdy ich coś zatrzyma: to wysiądzie, tamto przestanie działać – bo ciało upomina się o siebie, wyłączając któryś z systemów – to zaczną szukać kogoś, kto pomoże im się z tym ciałem dogadać.

Możemy sami poeksperymentować z byciem w bezruchu: wracam z pracy, kładę się na podłodze na plecach i puszczam napięcie w ciele. Czy to ma praktyczny sens?

Tak, to ma sens. Pamiętam, że niektórzy twoi pacjenci mają problem z położeniem się na wznak.

Na przykład osoby z położeniowymi zawrotami głowy.

Jeśli nie czujesz się komfortowo, leżąc na podłodze na plecach, wybierz inną pozycję: na boku, na brzuchu – taką, w której będzie ci wygodnie i poczujesz się bezpiecznie.

Jak to ma się do poczucia bezpieczeństwa?

Kiedy jesteś na obcym terytorium i nie masz mapy, to masz mniejsze poczucie bezpieczeństwa. Pomyśl sobie o człowieku, który znajduje się w obcym miejscu, któremu padł telefon i nie ma nawigacji.

Straszne.

Właśnie. Kiedy nie masz kontaktu ze sobą – nie masz poczucia, gdzie jesteś w ciele. Kiedy powoli odkrywasz ciało poprzez różne formy pracy z ciałem (a tak naprawdę z całym człowiekiem), poprzez poruszanie ciałem, kawałeczek po kawałeczku, w różnych pozycjach, odkrywasz je za każdym razem na nowo. Przykładowo inaczej czujesz stopy na leżąco, inaczej, kiedy stoisz, a jeszcze inaczej, kiedy leżysz na brzuchu i podnosisz nogę do góry.

Czy taka praca pozwoli mi wyjść z głowy, odciąć się od problemów, z którymi przychodzę na lekcję?

W trakcie lekcji Feldenkraisa leżysz na kocyku, jest przyjemnie, ciepło, robisz lekkie, delikatne ruchy. Chodzi o to, żeby nie zapalać w ciele tych lampek alarmowych. Wiele osób mówi: „Nie pamiętam, kiedy byłem tak bardzo skupiony w byciu tu i teraz. Wszystko inne odpływa".

Jestem wtedy bliżej przyjemności niż obowiązków.

Tak, Feldenkrais często powtarzał: „Rób to tak, jakbyś niczego nie chciał osiągnąć". Robisz coś dla samego >

NIE BLOKUJ

wybieraj świadomie



Dezodoranty na bazie ałunu –
naturalna ochrona bez blokowania skóry.

ARGA NOVE

www.arganove.pl

doświadczenia siebie i ruchu. To jest wspaniałe, ale też trudne. O metodzie Feldenkraisa mówi się, że to jest organiczne uczenie się, czyli nauka poprzez doświadczanie. Mówiąc inaczej, stwórz sobie bezpieczne warunki i badaj tę przestrzeń, w której czujesz się dobrze.

A wracając do przypadku osoby, która czuje się dobrze w skulonej pozycji – jest wiele ruchów, które może w tej pozycji zrobić. Na przykład może będzie się czuła dobrze, kiedy wyprostuje nogę w dół, a potem do przodu i do tyłu, na wiele różnych sposobów.

Chodzi o odkrywanie nowych wzorców ruchowych?

Chodzi o szukanie w komforcie nowych przestrzeni.

W komforcie, czyli w byciu bezpiecznym?

Tak. Czasami bezpieczne jest jedynie leżenie na boku i poruszanie oczami. Jeżeli to jest jedyna rzecz, którą ta osoba może zrobić w komforcie, to tak zaczynamy. Ruchy oczu poruszają nas w środku. Na przykład jeśli poruszę oczami w prawo, mięśnie napinają się, żeby poruszyć głowę w prawo. Choć wydaje się, że nic nie robię, to w układzie nerwowym dzieje się już bardzo dużo. Z niektórymi osobami czasami pracuje się bardzo długo w jednej pozycji, bo nie pozwalają sobie z niej wyjść. Po jakimś czasie jednak otwierają się na inne.

Każda lekcja Feldenkraisa jest ekspozycją na nowe: nowy ruch, nowe doznanie, nowe doświadczenie z ciała.

Jak to przełożyć na sytuację, kiedy w realnym życiu czeka mnie coś, czego na przykład się boję i usztywniam się.

Co to znaczy, że się usztywniam? Czy moje barki idą do góry, do przodu, do tyłu? Jeżeli tego nie wiem, mój wzorzec strachu będzie się utrwalać. Jeżeli to wiem, mogę puścić barki i zobaczyć, czy czuję się mniej zagrożony, czy oddycham swobodniej. Świadomość ciała jest narzędziem, które pozwala nam zmieniać wzorce zachowania.

Po każdej lekcji Feldenkraisa wychodzisz bardziej świadoma siebie. Poprzez ciało manifestują się emocje. Jeśli czuję lęk, to na przykład czuję, że mój brzuch jest ściśnięty – albo odwrotnie, uczę się, że ściśnięty brzuch oznacza, że się boję. Dostęp do tego, co się dzieje w ciele, uświadamia mi, co się w ogóle ze mną dzieje.

Łatwiej mi puścić brzuch i sprawdzić, czy lęk jest mniejszy, niż tłumaczyć sobie: przestań się bać?

Tak, bo do tego masz dostęp. Puszczasz brzuch za pomocą mięśni szkieletowych, do których masz dostęp.

A co w przypadku pacjenta z tężyczką: drgają mu mięśnie, pojawiają się mrowienia języka. Skupianie się na ciele jest dla niego przerażające.

Metoda Feldenkraisa nie jest metodą leczniczą, ale jeżeli masz duże napięcie w ciele, to z tym możemy popracować. Może zmniejszenie stanu napięcia, które jest manifestacją napięcia układu nerwowego, wpłynie na twoje objawy.

Kiedyś przyszła do mnie osoba z poważnym medycznym problemem. Od razu powiedziałem jej, że nie mam pojęcia, co z tym zrobić, ale jeśli jest gotowa, to możemy pracować z jej zwiększonym napięciem w ciele. Po dwóch sesjach powiedziała, że kiedy wraca do domu, to dzieci zauważają, że jest bardziej spokojna.

Wiele osób twierdzi, że po takim łagodnym poruszaniu się w zgodzie ze sobą zmienia się ich nastawienie do codziennego pośpiechu. To nie jest tak, że robią mniej, chociaż czasem podejmują inne decyzje, w wyniku których są mniej zaganiani, ale że wiele rzeczy, które ich dotykało dotychczas, dotyka ich już mniej. Tak jak w kajakarstwie górskim: lepiej z wodą współpracować niż z nią walczyć.

Zupełnie jak z życiem.

Tak. Mniej przejmować się drobiazgami, zajmować się tym, co ważne, nie marnować energii na to, na co nie mam wpływu. Jeżeli idę przez życie w ciele, które jest ponapinane, to tak, jakbym szedł z ciężkim plecakiem. Jeśli nauczę się tak poruszać na co dzień, że chociaż troszeczkę tego ciężaru zrzucę, to będzie mi lżej. Każde napięte włókno mięśniowe kosztuje mnie energię. Oznacza to też, że w mózgu jest jakaś komórka, która odpala, żeby to włókno było napięte. Jeżeli nauczę się poruszać z mniejszym wysiłkiem, to zwolnię to włókno mięśniowe, nie będę zużywał na to energii, ale i wygaszę tę lampkę w mózgu. A to oznacza spokojniejszy umysł i więcej energii w ciele.

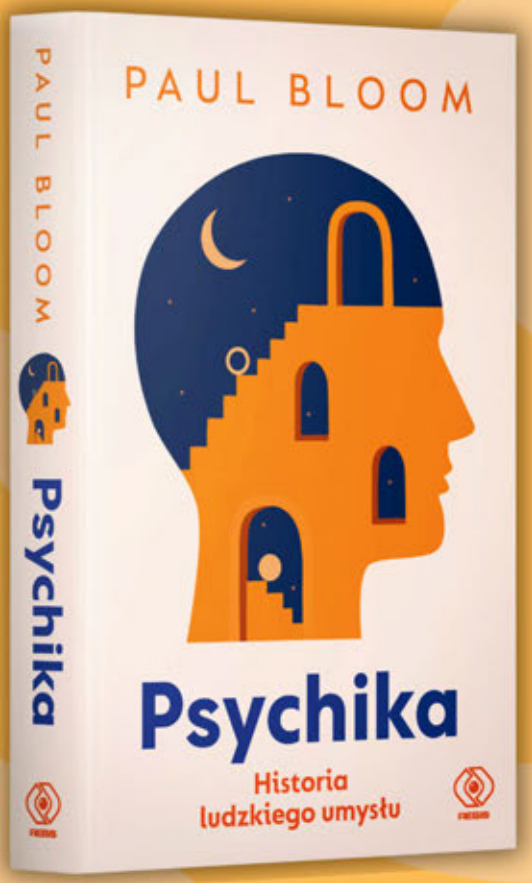
Każdy z nas ma taką skrytkę na napięcia, o której kompletnie nie ma pojęcia. Jedni lokują sobie napięcia między łopatkami, inni w żuchwie, jeszcze inni w brzuchu. Jeśli sobie to uświadomię i puszczę te napięcia, to będzie mi dużo lżej. **s**

JEŻELI IDĘ PRZEZ ŻYCIE W CIELE, KTÓRE JEST PONAPINANE, TO TAK JAKBYM SZEDŁ Z CIĘŻKIM PLECAKIEM. *Jeśli nauczę się tak poruszać na co dzień, że chociaż troszeczkę tego ciężaru zrzucę, to będzie mi lżej*

ZDJĘCIA: MASTER1305/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

REBIS

Kompleksowe ujęcie historii ludzkiego umysłu oparte na wykładach Paula Blooma



Fascynująca opowieść o najważniejszym temacie, jaki istnieje – nas samych

Słynny profesor psychologii uniwersytetów w Yale oraz Toronto w swojej najnowszej książce poświęconej wiedzy naukowej na temat umysłu odpowiada na kluczowe pytania dotyczące ludzkiej psychiki i przedstawia podstawową wiedzę o wszystkich głównych aspektach psychologii.

Ta książka to prawdziwy klejnot.

Wspaniała lektura zarówno dla nowicjuszy w dziedzinie psychologii, jak i dla specjalistów.

– Robert M. Sapolsky, profesor biologii, neuronauki, neurologii i neurochirurgii

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. FB/DWREBIS www.rebis.com.pl



Skąd ten głód?

Dlaczego jedni na diecie szybko chudną, a inni, mimo tygodni redukcji, nie widzą żadnych efektów? Skąd biorą się przekonania o tyciu „z powietrza” albo genetyce, która nie pozwala utrzymać prawidłowej wagi? Czemu niektórzy bez problemu trzymają dietetyczny reżim, zaś inni, stając przed lodówką, poddają się już pierwszego dnia? Odpowiedzi na te pytania szukamy ze wsparciem obesitolożki **Anny Sankowskiej-Dobrowolskiej**

TEKST MARTA URBANIAK

Przez lata osoby chore na otyłość słyszały jedną radę: „jedz mniej, więcej się ruszaj”. Problem w tym, że choć brzmi prosto, zazwyczaj jest nieskuteczna. Nawet jeśli zadziała, to często tylko na chwilę. – Dziś wiemy, że otyłość to przewlekła choroba metaboliczna, której mechanizmy nie do końca zostały poznane – wyjaśnia lekarka medycyny, obesitolożka Anna Sankowska-Dobrowolska. W środowisku medycznym i dietetycznym coraz częściej mówi się o tak zwanych fenotypach otyłości. To biologiczne mechanizmy, które wpływają na odczuwanie głodu i sytości, regulację emocji czy tempo spalania kalorii. Poznanie własnego fenotypu pozwala lepiej dobrać leczenie i zrozumieć, dlaczego odchudzanie bywa tak trudne. – Gdy pacjent czy pacjentka dowiadują się od nas o istnieniu fenotypów, często czują ulgę – mówi lekarka. – Jakbyśmy zdejmowali im z barków poczucie: „jestem leniwa, jestem beznadziejny, bo nie mogę schudnąć”, a zamiast tego pozwalali zrozumieć, że za ich stanem stoi bardzo konkretny mechanizm biologiczny.

Osoby z otyłością niosą w sobie dużo żalu do siebie i świata. Stygmatyzacja jest naprawdę ogromna, a uwolnienie pacjentów od myślenia, że to wszystko ich wina, przynosi ulgę i jest motywujące, więc leczenie – tłumaczy ekspertka – przebiega sprawniej.

W swojej nowej książce „Zmiana zaczyna się w głowie. Nowe spojrzenie na leczenie otyłości” Anna Sankowska-Dobrowolska opisuje najbardziej rozpowszechnione fenotypy.

1 Głodny mózg, czyli mogłabym jeść bez końca

Fenotyp głodnego mózgu (*Hungry Brain*) odnosi się do osób, które mimo obfitych, dobrze zbilansowanych posiłków nie odczuwają sytości. – Moi pacjenci mówią, że mogliby jeść i jeść. Powodem, dla którego tak się dzieje, jest leptynooporność, czyli zaburzone działanie hormonu sytości: leptyny – tłumaczy autorka książki. Fenotyp głodnego mózgu pojawia się zazwyczaj u osób, które na otyłość chorują tak długo, że doszło do zaburzeń ośrodka sytości. Towarzyszy mu otyłość brzuszna. Jego źródłem są zaburzenia sygnalizacji w podwzgórzu, czyli strukturze mózgu odpowiadającej między innymi za regulację głodu i sytości.

2 Głodne jelito, czyli czuję głód chwilę po jedzeniu

W fenotypie głodnego jelita (*Hungry Gut*) problemem jest nie brak sytości, tylko bardzo krótki czas jej trwania. Godzinę po posiłku znowu chce się jeść. Oczywiście sprzyja to podjadaniu i utrudnia zmniejszenie wagi. – W tym fenotypie układ pokarmowy pracuje zbyt szybko. Żołądek zbyt pośpiesznie przesuwa jedzenie dalej, a my czujemy głód. Pacjenci mylą często ten fenotyp z szybkim metabolizmem, jednak to zupełnie co innego. W przypadku głodnego jelita wszystko sprowadza się do motoryki układu pokarmowego, nie trawienia – zwraca uwagę ekspertka. Dlaczego tak się dzieje? Zaburzenia w wydzielaniu hormonów >

jelitowych, które u zdrowej osoby wysyłają do mózgu sygnał, że jesteśmy najedzeni i nie potrzebujemy więcej pokarmu, oraz osłabiona mikroflora jelitowa.

3 Jedzenie emocjonalne, czyli zajadam stres

To jeden z najczęstszych fenotypów, szczególnie wśród kobiet. W tym wypadku jedzenie nie służy zaspokojeniu fizjologicznego głodu, ale regulowaniu emocji. Ma przynieść ulgę, wyciszyć stres, uspokoić lub poprawić nastrój. Osoby dotknięte tym fenotypem często bez zastanowienia sięgają po niezdrowe, tłuste i słodkie przekąski, które aktywują układ nagrody w mózgu, dając tymczasową przyjemność. Często zdarza się, że robią to w tajemnicy, podczas niekończących się, wieczornych „pielgrzymek" do lodówki. Towarzyszą temu poczucie winy i wstyd po epizodzie objadania. – Choć kojarzymy go głównie z tak zwanymi negatywnymi emocjami, to nieprawda, bo niektórzy jedzą... ze szczęścia – podkreśla obesitolożka. – Chodzi po prostu o rozładowanie napięcia. Bardzo często ten schemat kształtuje się już w dzieciństwie.

4 Wolne spalanie, czyli tyję z powietrza

Fenotyp wolnego spalania wiąże się z obniżoną podstawową przemianą materii, czyli mniejszym zapotrzebowaniem energetycznym organizmu. Dotyczy wszystkich tych osób, które mówią: „jem mało, a i tak nie chudnę". Czasem problemem są błędy żywieniowe – niewielka objętość jedzenia, na przykład garść orzechów, może mieć bardzo wysoką kaloryczność, a przy tym nie nasyci nas tak samo jak główka kalafiora. Jednak często ten fenotyp rozwija się po latach restrykcyjnych diet i efektów jo-jo. – Przy okazji każdej redukcji tracimy bowiem część tkanki mięśniowej. Gdy znowu tyjemy, wraca głównie tkanka tłuszczowa. Po wielu takich cyklach organizm ma coraz mniej mięśni, a to właśnie one są głównym motorem metabolizmu – wyjaśnia Anna Sankowska-Dobrowolska. Dodatkowo osoby z tym fenotypem często narzekają na przewlekłe zmęczenie, uczucie zimna i niskie libido.

POZNAJMY SWÓJ WEWNĘTRZNY MECHANIZM

U osoby z chorobą otyłościową często dominuje jeden fenotyp, ale to nie znaczy, że nie działają też inne. Często nakładają się one na siebie nawzajem, czyniąc każdy przypadek wyjątkowym. Poznanie mechanizmów rządzących chorobą pozwala ją dużo skuteczniej leczyć. Możemy wdrożyć metody, które mają szansę naprawdę nam pomóc, zamiast błądzić bez końca wokół myślenia: „jeść mniej, więcej się ruszać".

Znajomość fenotypów pomaga nie tylko schudnąć, lecz także utrzymać efekty leczenia. Autorka poradnika podkreśla przy tym, że celem terapii nie zawsze musi być idealne BMI czy rozmiar S. Znacznie ważniejsze są zdrowie i poprawa jakości życia oraz dążenie do tak zwanej normowagi, czyli wagi, która jest dla nas normalna. – Pacjentka mówi mi, że całe życie ma nadwagę. Ale teraz ma 35 lat i bolą ją kolana, łapie zadyszkę przy wejściu na drugie piętro. Uporanie się z tym jest często ważniejsze niż utrata kilogramów. Do tego jeśli ktoś waży 100 kilo, a oczekuje, że będzie ważył 50 przy 163 cm wzrostu – tu warto zastanowić się, czy utrzymanie tak niskiej wagi będzie dla niego na dłuższą metę możliwe. To, co wdroży, żeby schudnąć, będzie musiał potem robić przez całe życie, by podtrzymać efekt. Większość osób nie jest w stanie wytrwać w takim reżimie – tłumaczy ekspertka.

W tym miejscu bardzo pomaga wiedza o fenotypach, które warunkują otyłość. Dzięki niej możemy zwracać uwagę na kluczowe dla nas elementy stylu życia. Jedni potrzebują większej ilości błonnika i białka, inni regularnej siłowni, jeszcze inni pracy nad regulacją emocji. I to właśnie indywidualizacja leczenia jest przyszłością terapii otyłości. Zamiast jednej uniwersalnej diety coraz większe znaczenie ma zrozumienie mechanizmów, które stoją za naszym głodem, sytością, metabolizmem. **s**

JEDNI POTRZEBUJĄ WIĘKSZEJ ILOŚCI BŁONNIKA I BIAŁKA, INNI REGULARNEJ SIŁOWNI, JESZCZE INNI PRACY NAD REGULACJĄ EMOCJI. *Zamiast jednej uniwersalnej diety coraz większe znaczenie ma zrozumienie mechanizmów, które stoją za naszym głodem, sytością, metabolizmem*



POLECAMY: „ZMIANA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE. NOWE SPOJRZENIE NA LECZENIE OTYŁOŚCI", ANNA SANKOWSKA-DOBROWOLSKA, WYD. ZWIERCIADŁO, KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA **SKLEP.ZWIERCIADLO.PL,** AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: CJ. BURTON/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

TO WARTO WIEDZIEĆ

Wskazówki Anny Sankowskiej-Dobrowolskiej na temat skutecznej redukcji



ANNA SANKOWSKA-DOBROWOLSKA
lekarka, specjalistka chorób wewnętrznych i obesitolożka, certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością. W swojej pracy łączy medycynę opartą na faktach z psychodietetyką i empatycznym, holistycznym podejściem do pacjentów. Absolwentka studiów podyplomowych z psychodietetyki na Uniwersytecie WSB Merito w Gdańsku. Autorka programu leczenia otyłości dla kobiet Femilite

W przypadku **jedzenia emocjonalnego** warto zacząć od konsultacji u psychodietetyka lub, w zależności od skali problemu, zdecydować się na psychoterapię. Najlepsze efekty przynosi ta w nurcie ACT (terapia akceptacji i zaangażowania) oraz CBT (terapia poznawczo-behawioralna). Choć w masowym przekazie funkcjonuje obecnie przekonanie, że leki z grupy analogów GLP-1 są rozwiązaniem na wszystko, u osoby z fenotypem jedzenia emocjonalnego mogą się nie sprawdzić.
Jeżeli ktoś je pod wpływem emocji i nie przepracuje tego problemu, a farmakoterapia czy operacja odbiorą mu możliwość jedzenia, to taka osoba zacznie szukać innych sposobów regulacji emocji. Istnieją badania pokazujące, że osoby z nasilonym jedzeniem emocjonalnym, które przejdą operację bariatryczną, mają dużo większe ryzyko rozwinięcia alkoholizmu, narkomanii, samookaleczeń czy innych zachowań autodestrukcyjnych.
Na leki z grupy analogów GLP-1 świetnie zareagują z kolei pacjenci z **fenotypem głodnego mózgu**. Wszystko dlatego, że przywracają one równowagę w ośrodku głodu i sytości, która u takich osób jest zaburzona. Oprócz tego tacy pacjenci powinni zadbać, by w ich diecie znalazło się jak najwięcej produktów o niskiej gęstości energetycznej, warzyw czy zup, które szybciej wypełniają żołądek. Powinni też zadbać o higienę snu i regularną aktywność fizyczną, dzięki czemu poprawią wrażliwość organizmu na leptynę i tym samym zaczną prawidłowo odczuwać sytość. Leczenie farmakologiczne sprawdzi się także w przypadku osób z **fenotypem głodnego jelita**, ponieważ spowalnia pracę układu pokarmowego i skutecznie przedłuża uczucie sytości. Duże znaczenie ma tutaj także komponowanie posiłków. Powinny być bogate w białko i błonnik, za to ubogie w produkty wysokoprzetworzone.
Co w przypadku **fenotypu wolnego spalania**? Kluczowe są regularne treningi siłowe, i to od nich należy zacząć. Dopiero zbudowanie odpowiedniej masy mięśniowej umożliwi schudnięcie. Z tego samego powodu należy zwiększyć podaż białka w diecie.
I uwaga – u osób z tym fenotypem odchudzanie nie może być restrykcyjne, bo to tylko pogłębi problem.



Żyć w zdrowiu 120 lat



Różnica w podejściu do zdrowia między nami a Chińczykami polega między innymi na tym, że ich medycyna uczy szacunku do własnych zasobów, z którymi przychodzimy na świat, i uzmysławia, że one nie są nieskończone. Zalecenia Klasycznej Medycyny Chińskiej (CCM), które pomagają osiągnąć długowieczność – wyjaśnia fitoterapeutka **Katarzyna Marcelewicz-Mitoraj**

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA



KATARZYNA MARCELEWICZ-MITORAJ
coach, dietetyk profilaktyczny i leczniczy według medycyny chińskiej. Integruje zachodni coaching i strategię ze wschodnią medycyną. Ukończyła 4-letnią Chińsko-Polską Szkołę Medycyny Chińskiej TOMO w Gdańsku, kontynuuje naukę w ścieżce przekazu szkoły Qi Lu u prof. Li Jie. W centrum jej zainteresowań znajdują się: profilaktyka zdrowia kobiet, wspieranie witalności i długowieczności w oparciu o założenia Klasycznej Medycyny Chińskiej (CCM)

Yang Shang z chińskiego można przetłumaczyć jako kultywowanie życia lub pielęgnowanie witalności. Na czym polega?

Chińczycy są zdania, że człowiek jest stworzony do tego, żeby przeżyć 120 lat w zdrowiu. Jest to możliwe, jeśli będzie zachowywał się zgodnie z zaleceniami „Kanonu Żółtego Cesarza" lub innych starożytnych dzieł chińskich, w których zostało opisane, jak żyć idealnie. Chińczycy, jak wszystkie cywilizacje wschodnie, są przekonani, że człowiek jest integralnym elementem przyrody, i już od starożytności uważnie ją obserwowali, by żyć zgodnie z jej rytmami. Przestrzegali tego, że czas na regenerację jest tak samo istotny jak czas działania. Na przykład zimą, kiedy przyroda jest uśpiona, mamy magazynować energię na ciepłe miesiące: dłużej spać, nie wyczerpywać sił podczas intensywnych treningów czy chodzenia do sauny, bo to aktywności, kiedy ruch energii kierowany jest na zewnątrz, a w przyrodzie ruch w tym czasie kieruje się do środka.

Wiosna przychodzi wcześniej, niż widzimy zielone listki na drzewach, już wtedy wysiewa się ziarna i wtedy można zacząć żyć aktywniej. To najlepszy czas w roku na łagodną formę detoksu dostosowaną do naszego wieku i stanu zdrowia. Warto sięgnąć wtedy po pokarmy, które wspierają oczyszczanie organizmu po zimie, takie jak: nasiona łzawicy ogrodowej (*Yi Yi Ren*), fasole (mung, azuki), a także pić herbatki: z kwiatów chryzantemy chińskiej (*Ju Hua*), aby łagodzić podrażnione przez alergię oczy, z kwiatów lub pączków róży (*Mei Gui Hua*), żeby niwelować skutki napięcia. Chińczycy żyją zgodnie z porami roku, ale zegar biologiczny oddziałuje na nasz organizm również w krótszych okresach, w ciągu doby.

W jaki sposób?

Obieg *Qi*, czyli energii życiowej, zmienia się co dwie godziny. Na przykład najlepiej trawimy między godzinami 7 a 9 rano, bo mamy wówczas maksimum energetyczne obiegu czynnościowego Żołądka, oraz między 9 a 11, podczas maksimum obiegu Śledziony. Składniki odżywcze, które dostarczamy sobie w tym czasie, mają najlepsze warunki, żeby zostały przyswojone i odżywiły ciało. Z kolei między godziną 23 a 1 w nocy, podczas maksimum Wątroby i Woreczka Żółciowego, najbardziej efektywnie regenerują się Krew i kluczowe organy wewnętrzne – dlatego wtedy powinniśmy spać. Żeby nie zaburzać tego procesu oraz – co dla niektórych być może jeszcze ważniejsze – nie przybrać na wadze, bo w tym samym czasie przypada minimum energetyczne obiegu Śledziony i Żołądka, nie należy wtedy jeść. Jeżeli chcemy żyć nawet 100 lat, istotne jest to, w jakich godzinach jemy, a w jakich śpimy.

Brzmi nawet prosto, ale wiadomo – nie zawsze się wysypiamy, nie zawsze jemy śniadanie.

Jeśli tracimy synchronizację z naturalnym porządkiem świata, odchodzimy od równowagi, która tworzy zdrowie, i zmierzamy ku dysharmonii powodującej chorobę. Jeśli wyłapiemy ten moment zachwiania i zmienimy styl życia, mamy szansę nie zachorować. >

To ten czas, kiedy jeszcze nie trzeba leczyć, ale już warto regulować działanie organizmu.

W świecie zachodnim mówimy na przykład o odpowiedniej suplementacji, którą najlepiej stosować po odpowiednich badaniach. W medycynie chińskiej docenia się wzmacniające działanie substancji naturalnych występujących w przyrodzie, czyli ziół, ale też owoców i nasion. W ogromnej ilości receptur chińskich mamy: odżywcze jagody goji, owoce morwy, czarny sezam, skórki mandarynki, goździki, cynamon, imbir, lukrecję i wiele innych tego typu składników.

Potrzebna jest uważność, by wychwycić moment zachwiania równowagi, poczas gdy my, na Zachodzie, mamy raczej tendencję do nadmiernej eksploatacji organizmu i niesłuchania go.

Różnica między nami a Chińczykami polega między innymi na tym, że ich medycyna uczy szacunku do własnych zasobów, z którymi przychodzimy na świat, i uzmysławia, że one nie są nieskończone. Te zasoby u różnych osób są różne, od urodzenia mamy słabsze strony, ale jeśli będziemy ich świadomi i będziemy je wzmacniać, możemy liczyć na długie życie. Ktoś z niedoborami może żyć dłużej niż ktoś, kto swoje bogate zasoby szybko zużyje, bo będzie się na przykład forsował w maratonach, w rywalizacji, pogoni za symbolami statusu, pieniędzmi, władzą, i szybko się wypali.

Wymieniłaś często kultywowane w naszej kulturze wartości czy dość powszechne cele.

U Chińczyków jest inaczej, zgodnie w filozofią *wu wei* (działanie bez wysiłku, z naturalnym biegiem rzeczy) oni raczej nie wyrywają się przed szereg, za to obserwują, uważając, że tam, gdzie dwóch się bije, trzeci korzysta. Potrafią poczekać, aż nadejdzie właściwy moment na działanie. Wiedzą, kiedy mogą po coś sięgnąć, a kiedy powinni się powstrzymać. Nie zaatakują, kiedy nie muszą. Największym zwycięstwem jest zdobycie tego, czego chcą, bez walki. Szanują swoje siły, podczas gdy my chętnie wysyłamy się na front.

O jakich zasobach mówimy w medycynie chińskiej?

Mówimy o czterech skarbach, są to: *Qi*, *Jing*, *Shen* i Krew. *Qi* to szeroko pojęta energia życiowa, którą uznaje się za odnawialną. Możemy wzmacniać ją chociażby pogłębionym oddechem, przebywaniem na świeżym powietrzu, ruchem, właściwym odżywianiem, snem.

Krew w medycynie chińskiej to bardziej złożony koncept niż nasze rozumienie krwi. Jest jej kilka rodzajów i można ją odżywić na przykład znanymi nam dobrze *superfoods* czy ziołowymi recepturami, diagnozując się przez badanie pulsu czy ocenę wyglądu języka.

Bardzo trudno natomiast zregenerować *Jing* – to nasza esencja, którą po części można porównać z tym, co w świecie zachodnim dostajemy w genach od rodziców. Jakie mamy *Jing*, widać po naszym wyglądzie – widać, czy mamy mocne zęby, włosy, jaką mamy budowę ciała, jaką odporność. Terapeuta medycyny chińskiej widzi ten potencjał urodzeniowy po wyglądzie: przygląda się kościom żuchwy, policzkowym, sile mięśni. *Jing* wspiera się poprzez zdrowy styl życia i na pewno nie warto go wyczerpywać, bo to niemalże nieodnawialny zasób.

CHIŃCZYCY POTRAFIĄ POCZEKAĆ, AŻ NADEJDZIE WŁAŚCIWY MOMENT NA DZIAŁANIE. *Ich największym zwycięstwem jest zdobycie tego, czego chcą, bez walki. Szanują swoje siły, podczas gdy my chętnie wysyłamy się na front*

Medycyna zachodnia zupełnie nie bierze pod uwagę *Shen* – to jest duch, dusza, coś, co ma powiązanie z wszechświatem. Według Chińczyków nasze małe *shen* jest połączone z dużym *Shen*. Klasyczna Medycyna Chińska kultywuje *Shen* poprzez medytację, modlitwę, kontemplację. Oferuje specjalne techniki, które ją wspierają, wpływając też na ciało. U nas mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Dbając o *Shen*, pozytywnie wpływamy na psychikę. Dla Chińczyków jest to nierozdzielne – wszystko, co wpływa na emocje, znajduje odzwierciedlenie w ciele. Poszczególne narządy są związane emocjami. Na przykład obieg czynnościowy Nerek – z lękiem, ale i siłą woli, mocą i charyzmą; Wątroby ze złością, ale i kreatywnością oraz planowaniem strategicznym; Płuc – z żałobą i smutkiem, ale i instynktem przetrwania oraz prawością; Śledziony – z rozpamiętywaniem i zamartwianiem, ale i opiekuńczością oraz troską; Serca – z niepokojem, paniką i szokiem, ale i z miłością, optymizmem czy radością.

To, gdzie się znajdziemy na skali tych emocji, zależy od tego, czy dany obieg jest w równowadze. Jeśli odpowiednio zadbamy o nasze wewnętrzne zasoby, łatwiej zdobędziemy te zewnętrzne, na przykład pieniądze czy osiągnięcia zawodowe, a co więcej – będziemy dłużej i zdrowiej żyć.

ZDJĘCIA: JONATHAN JOBS/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

Kiedyś rozmawiałyśmy o chińskiej astrologii, która bezpośrednio połączona jest z medycyną, bo wskazuje na nasze zasoby w horoskopie urodzeniowym. Powiedziałaś, że dla Chińczyków najważniejsze są długowieczność i bogactwo. Nie zastanawiają się na przykład, tak jak my, nad poczuciem własnej wartości czy indywidualnym spełnieniem.

Tak, trudno czasem naszą mentalność porównać do ich myślenia, tego, co dla nich jest ważne. Tradycyjna Medycyna Chińska zaleca, żeby do ciąży przygotowywać się około dwóch lat, właśnie w trosce o to, z jakimi zasobami urodzi się dziecko. W starożytnych księgach są na to specjalne zalecenia. Po porodzie, przez 30 dni, kobieta była otaczana szczególną opieką, by zregenerowała swoje siły. Pomocne są tu zioła czy długo gotowane rosoły. Nikt jej nie mógł zmusić, by szybko wracała do pracy, za to była wyręczana ze wszystkiego, co nie wiązało się z karmieniem dziecka.

Dla Chińczyków, jeśli kobieta ma problem z płodnością, oznacza to, że ciąża byłaby dla jej organizmu zbyt dużym wysiłkiem – i jest to sygnał, że trzeba ją wzmocnić. Chińczycy uważają, że kobiety nie powinny mieć stresującej pracy, bo ich organizm gorzej to znosi niż mężczyzn. Efektem tego jest zastój *Qi* albo Krwi. Z tego ostatniego wynikają między innymi powszechne na Zachodzie choroby narządów układu rozrodczego.

Tradycyjny system medyczny Chin szanuje nowe życie i dlatego, że to kobieta je daje, bardzo ją wspiera. Dla Chińczyków nie do pomyślenia jest, żeby kobieta wyniszczała się ekstremalnymi dietami czy sportami, bo to się zawsze kończy źle dla niej i potomstwa.

Tradycyjna Medycyna Chińska ogólnie zaleca umiarkowanie, na przykład ciepłe potrawy, żeby organizm nie musiał podejmować wysiłku dostosowania się temperatury dań gorących czy zimnych. W każdym obszarze życia istotna jest – zdaje się – ta idea niewyczerpywania się.

Kluczowe jest to, co powiedziałaś. Zdałam sobie z tego sprawę, dopiero jak postudiowałam medycynę chińską. Pomyślałam, jaka szkoda, że wcześniej nie miałam tej wiedzy, zwłaszcza kiedy pracowałam w korporacjach. Nie mamy nieskończonych zasobów – jeśli nie zasilamy *Qi* i nie dbamy o Krew, zaczynamy czerpać z nieodnawialnego *Jing* i… skracamy sobie życie. Tylko skąd mamy to wiedzieć? Na Zachodzie nie jesteśmy tego uczeni. S

reklama

Purple BOOK WYDAWNICTWO

Miłość, która nie zna słowa „dość”



ZAUWAŻ!
ZROZUM!
ZATRZYMAJ!

Czasem rodzinę wybiera serce

KSIĄŻKA DOSTĘPNA TAKŻE JAKO EBOOK
MP3

Znajdź nas na:
facebook.com/purplebookwydawnictwo
instagram.com/purple_book_wydawnictwo
www.purplebook.com.pl

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Dookoła oka

Usta potrafią kłamać, oczy nie. Mogą się w nich rozpalać iskry pasji, mogą być puste, rozmarzone. To zwierciadła duszy, w których odbija się wewnętrzny świat. Skóra okolic oczu jest delikatna, wymaga troskliwej pielęgnacji. Biopeptydy z żurawiny, mikromolekularny kolagen, olejek eteryczny z nieśmiertelnika, szarotka alpejska?



1. ANSWEAR.LAB, okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV 400, ***119,99 zł; answear.com*** **2. YONELLE,** Trifusion focus – bioaktywny krem do skóry dojrzałej, inspirowany regeneracyjną medycyną estetyczną, wzmacnia strukturę skóry wokół oczu, ***398 zł/15 ml; yonelle.pl*** **3. SESDERMA,** Sescacay – krem odmładzający kontur oczu, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminę E oraz naturalny retinol, ***174,99 zł/30 ml; superpharm.pl*** **4. HOURGLASS,** Unlocked Instant Extensions Mascara, ***165 zł/10 g; sephora.pl*** **5. DANUCERA,** Iconic Eye – ujędrniający i rozświetlający krem pod oczy z fermentem morskim i biopeptydami z żurawiny, ***495 zł/15 ml; danucera.pl*** **6. DR IRENA ERIS,** liftingujące serum wygładzające pod oczy z przeciwzmarszczkowej linii Authority, z peptydem złota i mikromolekularnym kolagenem, redukuje zmarszczki mimiczne i delikatnie unosi powiekę, ***345 zł/15 ml; sklep.drirenaeris.com*** **7. CHARLOTTE TILBURY,** Magic Vanish – rozjaśniający i pigmentujący korektor konturu oczu, ukrywa cienie i niedoskonałości, odcień fair, ***159 zł/2,5 g; sephora.pl*** **8. MERIT,** Solo Shadow Sheen – opalizujący cień do powiek, stopniowalna kremowa formuła, odcień glace, ***129 zł/5 g; sephora.pl***



1. L'OCCITANE, Immortelle Reset – serum na noc sprawia, że okolice oczu rano są wypoczęte, z olejkiem eterycznym z nieśmiertelnika, ***259 zł/15 ml; pl.loccitane.com*** **2. MARC O'POLO,** okulary przeciwsłoneczne uniseks z organicznego octanu, kolor blue, ***789 zł; marc-o-polo.com*** **3. PAYOT,** Lisse – wygładzająca odżywka do skóry wokół oczu i ust, wypełnia drobne linie i zmarszczki, ***179 zł/15 ml; beautyboutique.pl*** **4. PAULA'S CHOICE,** Pro-collagen Peptide Firming Eye Serum – zapewnia cerze wokół oczu 6 działań przeciwstarzeniowych i przeciw oznakom zmęczenia, ***215 zł/15 ml; sephora.pl*** **5. RODIAL,** Salmon – hydrożelowe płatki pod oczy o działaniu regenerującym i rozświetlającym dla skóry zmęczonej i odwodnionej, ***69 zł/para; beautyboutique.pl*** **6. PIXI,** AntioxifEYE, płatki pod oczy zapewniają efekt odświeżający i nawilżający, ***39 zł/3 szt.; sephora.pl*** **7. LA MER,** The Rejuvenating Eye Cream – mikroprecyzyjna kuracja okolic oczu, która odwraca 8 oznak starzenia się skóry, ***1050 zł/15 ml; lamer.eu*** **8. WELEDA,** krem z goryczką letnią i szarotką alpejską redukuje zmarszczki wokół oczu i ust, ***ok. 100 zł/10 ml; superpharm.pl*** **9. 111 SKIN,** Cryo De-Puffing Eye Mask – hydrożelowa maska pod oczy z wodorostami, która w 20 minut zmniejsza poranne cienie, ***469 zł/8×6 ml; sephora.pl*** **10. NUXE,** przeciwstarzeniowy krem do skóry wokół oczu i ust z kompleksem Alfa 3R, redukuje kurze łapki i bruzdy, ***ok. 200 zł/15 ml; superpharm.pl***

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC



Pielęgnacja dla cery poszarzałej, dotkniętej upływem czasu i stresem. Rysy twarzy stają się łagodniejsze, dzięki czemu wygląda ona na wypoczętą, bo emulsja poprawia też nastrój – zapewnia uczucie błogości. Do stosowania na dzień i na noc.

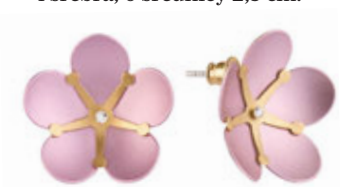
NEUR|AÉ Sisley, Joie L'emulsion, 555 zł/50 ml; *douglas.pl*



Puszysta pianka w wyjątkowo łagodny sposób dba o wrażliwe okolice intymne. Jej lekka formuła skutecznie oczyszcza, a jednocześnie zapewnia nawilżenie i komfort.

LAVU, pianka myjąca do higieny intymnej, 109 zł/200 ml; *carebylavu.com*

Inspiracją dla nowych roślinnych wzorów biżuterii marki Orska stała się japońska koncepcja *mono no aware*, która oznacza głębokie wzruszenie wobec nieuchronności przemijania. Kolczyki z mosiądzu i srebra, o średnicy 2,5 cm.



ORSKA, kolczyki w kształcie kwiatów wiśni z kolekcji Plantis, 360 zł; *orska.pl*

Serum nabłyszcza, rewitalizuje i zmiękcza włosy oraz wygładza końcówki. Główne składniki: olejki bawełniany i arganowy oraz awokado. Pachnie wanilią, piżmem, watą cukrową.



GOA ORGANICS, odżywcze serum do włosów Cotton Lust, 149 zł /50 ml; *sephora.pl*



Zapach w stylu *French chic* – lekki, z nutą przekory, naturalnie elegancki. To kompozycja aromatu jabłka w karmelu, absolutu róży i infuzji wanilii.

ROCHAS, Mademoiselle Rochas in Love, 329 zł/50 ml; *beautyboutique.pl*



Kosmetyczka na lipiec

Codzienna ochrona SPF 50+ w lekkiej, mlecznej konsystencji. Ekstrakt z aloesu z Okinawy koryguje przebarwienia, zaczerwienienia i drobne linie. Nawilża na poziomie komórkowym i jednocześnie koi podrażnioną skórę.

TATCHA, krem przeciwsłoneczny The Milky Sunscreen SPF 50, 245 zł/50 ml; *sephora.pl*



Żelowe oczyszczające serum na noc to mieszanka kwasów, m.in. glikolowego i salicylowego. Złuszcza naskórek i pomaga odblokować pory, sprawiając, że po przebudzeniu cera jest gładka i wyrównana.

DRUNK ELEPHANT, T.L.C. Framboos™ Glycolic Night Serum, 439 zł/30 ml; *sephora.pl*



Koi, odżywia i chroni cerę wrażliwą, skłonną do przesuszenia i zaczerwienienia. Wspiera odporność na czynniki zewnętrzne i zmniejsza widoczność drobnych zmarszczek.

BANDI, naprawczy krem regenerujący Delicate Care, 59 zł/50 ml; *bandi.pl*

Naturalny, wygładzająco-regenerujący krem do rąk z olejem makadamia, masłem shea, ekstraktem z czereśni i mleczkiem migdałowym w składzie. Pachnie smakami dzieciństwa.

YOPE, krem do rąk Czereśnia & mleczko migdałowe, 17,49 zł/50 ml; *yope.me*





Sześć nowych pastelowych odcieni w klimacie *clean nails* lubianych lakierów do paznokci marki Inglot. Szybkoschnąca formuła o błyszczącym wykończeniu nie pozostawia smug.

INGLOT, lakier do paznokci z linii Playinn, 48 zł/15 ml; *inglot.pl*

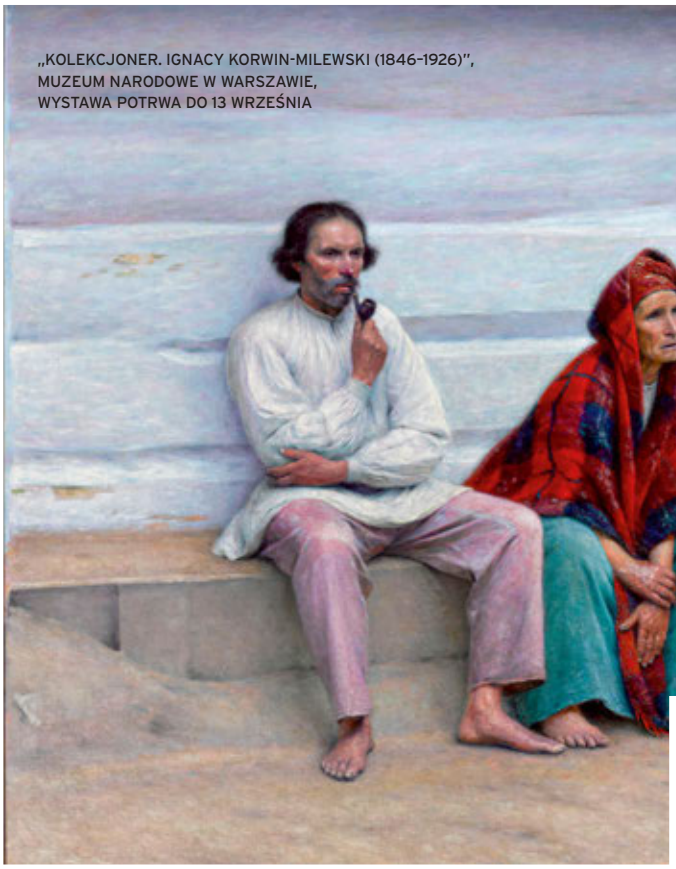
WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

• wydarzeniach kulturalnych: filmach, wystawach, festiwalach • świadomości uczuć według psycholożki Anny Cyklińskiej, autorki książki „Przewodnik po emocjach" • nowościach książkowych

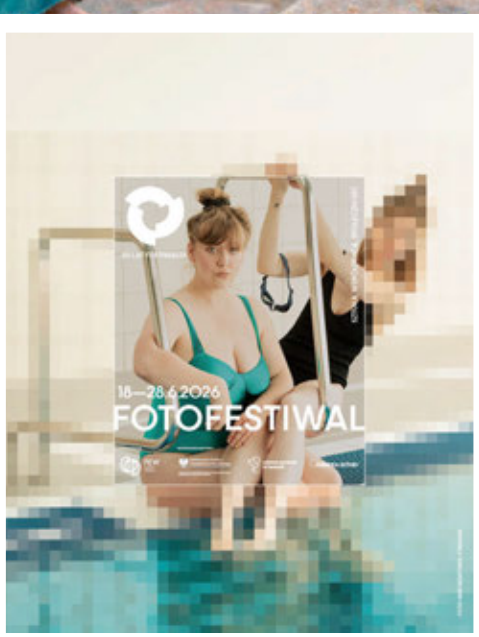


ZDJĘCIE: J.A. BRACCHI/GETTY IMAGES



„KOLEKCJONER. IGNACY KORWIN-MILEWSKI (1846-1926)", MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE, WYSTAWA POTRWA DO 13 WRZEŚNIA







25. FOTOFESTIWAL W ŁODZI, EDYCJA JUBILEUSZOWA, 18-28 CZERWCA

LATO ZE SZTUKĄ

Można obrazić się na świat, że nie docenił naszego talentu, ale można wykorzystać wiedzę i znajomości wyniesione z Akademii Sztuk Pięknych, by stać się promotorem i kolekcjonerem sztuki. Ignacy Korwin-Milewski wybrał tę drugą drogę i dzięki niemu mamy dziś w publicznych zbiorach tak słynne obrazy, jak „Stańczyk" Jana Matejki czy „Trumna chłopska" Aleksandra Gierymskiego (na zdjęciu powyżej). Pełna kolekcja Korwin-Milewskiego obejmowała około 250 prac, z których 70 – w tym cykl autoportretów malarzy – możemy obejrzeć teraz na wystawie **Kolekcjoner** w Muzeum Narodowym w Warszawie.

Także w MNW, tyle że w Królikarni, trwa z kolei ekspozycja ceramicznych figurek zaprojektowanych w Instytucie Wzornictwa Przemysłowego w Warszawie w połowie lat 50. XX i produkowanych do połowy lat 60. przez różne zakłady porcelany w Polsce (na zdjęciu obok „Siłacze/Atleci", proj. Lubomir Tomaszewski). To przedsięwzięcie było czymś w rodzaju realizacji postulatu „nieść kulturę pod strzechy", co odzwierciedla tytuł wystawy **Rzeźba na meblościankę**. Wzory przygotowane przez



„RZEŹBA NA MEBLOŚCIANKĘ", MUZEUM RZEŹBY IM. XAWEREGO DUNIKOWSKIEGO, KRÓLIKARNIA, WARSZAWA. WYSTAWA POTRWA DO 25 PAŹDZIERNIKA



GLOBALTICA – FESTIWAL KULTURY I SZTUKI, GDYNIA, 17–19 LIPCA (ZDJĘCIE Z 2025 ROKU)



„COOPER & GORFER. UTOPIA", MUZEUM NARODOWE W GDAŃSKU – ODDZIAŁ ZIELONA BRAMA. WYSTAWA POTRWA DO 31 PAŹDZIERNIKA

ZDJĘCIA: JAN RUSEK, MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE/INSTYTUT WZORNICTWA PRZEMYSŁOWEGO, BARTEK MURACKI, MUZEUM NARODOWE W GDAŃSKU, MATERIAŁY PRASOWE.

uznanych – jak powiedzielibyśmy dziś – designerów zachwycają do tej pory, a oryginalne figurki mają wartość kolekcjonerską.

I jeszcze jedna polecana wystawa, tym razem w Muzeum Narodowym w Gdańsku, czyli **Utopia** duetu artystycznego Cooper & Gorfer z Göteborga. Artystki znane są z łączenia fotografii z malarstwem, tkaniną, kolażem i wideo. Narracja wystawy poświęconej kobietom z doświadczeniem emigracji wychodzi od postaci 11 kobiet, które przybyły do Szwecji jako imigrantki albo urodziły się w rodzinach pochodzących z Bliskiego Wschodu czy Afryki. Możemy zobaczyć fotografie i realizacje wideo, na których bohaterki zostały przedstawione jakby na dawnych obrazach czy ikonach.

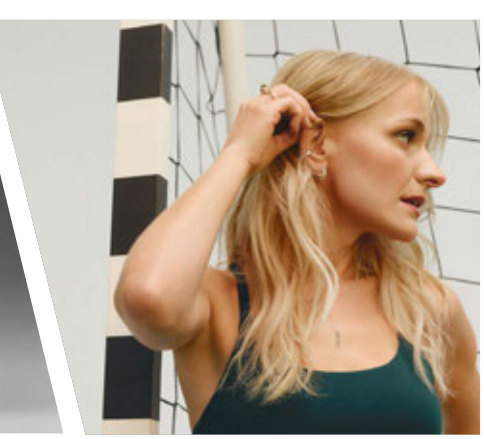
Gdańsk znalazł się również na trasie koncertowej **Erste Letnie Brzmienia**, 21 i 22 sierpnia wystąpią tam m.in. Brodka, Kaśka Sochacka i Grzegorz Turnau z orkiestrą. Pierwsze koncerty Letnich Brzmień są zaplanowane na ostatni weekend lipca w Krakowie, potem artyści ruszą do Warszawy, wspomnianego Gdańska oraz Wrocławia, by zakończyć trasę występami w Poznaniu 4 i 5 września.

Jednak do Trójmiasta, a dokładniej do Gdyni, warto wybrać się także wcześniej – tu w połowie lipca odbędzie się kolejna edycja festiwalu kultury i sztuki **Globaltica**. Główne wydarzenia festiwalu mają miejsce w położonym nad samym morzem Parku Kolibki, co symbolicznie podkreśla wielokulturowy charakter imprezy (na zdjęciu obok koncert zespołu folkowego Sutari podczas ubiegłorocznej edycji). Gwiazdą tegorocznej edycji będzie legenda muzyki zachodnioafrykańskiej, wokalistka Rokia Traoré.

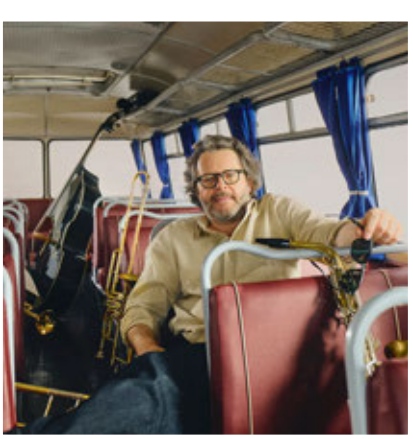
Na koniec wydarzenie kalendarzowo najbliższe (w drugiej połowie czerwca), które w tym roku ma już 25. odsłonę! **Fotofestiwal** w Łodzi, bo o nim mowa, to nie tylko święto fotografii, ale i celebrowanie powolnego odkrywania miasta, ponieważ wystawy mieszczą się w zaułkach albo ukrytych galeriach. Poprzemysłowa przestrzeń Łodzi idealnie nadaje się do takich nieśpiesznych wędrówek. **S**

FESTIWAL ERSTE LETNIE BRZMIENIA. KONCERTY W: KRAKOWIE, WARSZAWIE, GDAŃSKU, WROCŁAWIU, POZNANIU, OD 24 LIPCA DO 5 WRZEŚNIA

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA









„DRUGIE ŻYCIE", REŻ. MARYAM TOUZANI. W KINACH OD 12 CZERWCA

A MOŻE BYŚMY TAK WPADLI DO KINA?

Na początek dwa filmy, które mają premierę zaledwie kilka dni po ukazaniu się tego numeru SENSu; oba pokazują świat z wyraźnie kobiecej perspektywy. Pierwszy to **Drugie życie** w reżyserii pochodzącej z Tangeru Maryam Touzani – zwracam na to uwagę, bo akcja filmu toczy się właśnie w tym mieście, pokazanym z czułością, jaką często żywimy wobec miejsc, w których spędziliśmy fajne dzieciństwo. Główna bohaterka musi po latach wyprowadzić się ze swojego mieszkania, bo córka postanowiła je sprzedać. A jednak – jakby na potwierdzenie, że starych drzew się nie przesadza – będzie do niego wracać. Jednak wcale nie będzie kurczowo trzymać się przeszłości.

Drugi film, **Kumotry,** przenosi nas w rumuńskie Karpaty, ale do polskiej wioski. Choć miejscowość pustoszeje (starzy wymierają, młodzi wyjeżdżają do miasta albo za granicę), dla Hanki i Bronki jest to ich miejsce na Ziemi. Owszem, młodość i lepszy czas już za nimi, jednak całkiem dobrze sobie radzą. Optymistyczna, niezafałszowna opowieść o siostrzeństwie na dobre i na złe.



„GURU", REŻ. YANN GOZLAN. W KINACH OD 26 CZERWCA



„ZAPROSZENIE", REŻ. OLIVIA WILDE. W KINACH OD 3 LIPCA



„DZIEWCZYNA, KTÓRA PŁAKAŁA PERŁAMI", REŻ. CHRIS LAVIS, MACIEK SZCZERBOWSKI. FILM BĘDZIE MOŻNA OBEJRZEĆ PODCZAS FESTIWALU ANIMATOR W POZNANIU, 4–12 LIPCA



„KUMOTRY", REŻ. EMILIA ŚNIEGOSKA. W KINACH OD 12 CZERWCA



„WIELKI ŁUK", REŻ. STÉPHANE DEMOUSTIER. FILM MOŻNA OBEJRZEĆ PODCZAS PRZEGLĄDU NOWEGO KINA FRANCUSKIEGO, 10–30 CZERWCA, W KILKUNASTU MIASTACH W POLSCE

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



„ŻUCZKI", REŻ. PIOTR CHMIELEWSKI

Z kolei w ostatni weekend czerwca do kin wchodzi francuski film **Guru.** Opisywany jako thriller, zdecydowanie przekracza granice gatunku; rozgrywa się w bliskim SENSowi środowisku osób związanych z rozwojem osobistym. Nieraz pisaliśmy już na naszych łamach o pułapkach tak zwanego pseudorozwoju, gdy ludzie w niekończących się warsztatach czy konferencjach upatrują recepty na szczęście. Twórcy „Guru" idą dalej – pokazują, że można uzależnić się od charyzmatycznych prelegentów, terapeutów. Grający główną rolę Pierre Niney, który kilka lat temu zwodził i uwodził jako hrabia Monte Christo, udowadnia, że ryzyko takich uzależnień jest całkiem wysokie.

Jako ostatnią premierę proponujemy amerykański dramat z gwiazdorską obsadą – **Zaproszenie.** Oto w odwiedziny do sąsiadów z dołu przychodzi para, o której wiemy tylko tyle, że często i głośno uprawiają seks. To jeden z tych filmów, które toczą się w zamkniętej przestrzeni i grupie, i z czasem coraz więcej dowiadujemy się o całej czwórce bohaterów. Na światło dzienne wychodzą sekrety, pretensje, oskarżenia, fantazje, na które bohaterowie muszą reagować w oczach innych, a widzowie – odpowiedzić sobie na pytanie, jak sami zachowaliby się w takiej sytuacji.

A teraz skondensowana dawka kina, czyli przeglądy filmowe. 10 czerwca w warszawskim Muranowie zacznie się **17. edycja Przeglądu Nowego Kina Francuskiego.** (Potem najnowsze filmy znad Sekwany trafią do 12 innych miast w Polsce). Przegląd potrwa do 30 czerwca, a kilka dni później rozpocznie się święto animacji w Poznaniu, czyli **Animator.** To okazja, by zobaczyć nie tylko, co nowego wydarzyło się w świecie filmu animowanego, ale i poznać klasykę. W programie około 300 tytułów. Szczególną atrakcją najbliższej odsłony będzie pokaz nagrodzonej tegorocznym Oscarem „Dziewczyny, która płakała perłami" z muzyką na żywo oraz spotkanie z jej współtwórcą Maćkiem Szczerbowskim. **ls**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

KOLOROWE ŚWIĘTO ZMARŁYCH W MEKSYKU

KRÓLESTWA MAJÓW I AZTEKÓW. STAROŻYTNE MIASTA UKRYTE W DŻUNGLI, MONUMENTALNE PIRAMIDY I KAMIENNE TWIERDZE. KOLONIALNE MIASTA, MUZEA PEŁNE INDIAŃSKICH SKARBÓW I TARGI PACHNĄCE KAKAO, CHILI ORAZ PRZYPRAWAMI. REJS KOLOROWYMI ŁODZIAMI, PRZEJAZD DOROŻKAMI I WIECZORY PRZY MEZCALU. A NA KOŃCU ODPOCZYNEK MIĘDZY DWOMA WYBRZEŻAMI – ACAPULCO NAD PACYFIKIEM I KARAIBSKIM CANCÚN.







1. Palenque. Majów nie trzeba sobie tutaj wyobrażać – ich świat wciąż oddycha w cieniu dżungli. 2. Teotihuacán. Piramidy Słońca i Księżyca od dwóch tysięcy lat pilnują drogi do miasta bogów. 3. Guanajuato – malownicze kolonialne miasto w środkowym Meksyku.

Meksyk nie próbuje być subtelny. Pachnie kakao, dymem copalu i limonką. Mieni się kobaltem kolonialnych fasad, oranżem nagietków cempasúchil i różem papierowych girland rozwieszonych nad ulicami. Jest głośny, zmysłowy, pełen kontrastów, a jednocześnie głęboko zakorzeniony w rytuałach starszych niż hiszpańskie kościoły i barokowe place. Podróż przez Meksyk z LogosTour prowadzi przez miejsca, w których historia Majów i Azteków spotyka się z codziennym życiem współczesnych miast, a kulminacją wyprawy staje się Día de Muertos – Święto Zmarłych obchodzone w Oaxaca. To właśnie wtedy Meksyk pokazuje swoje najbardziej intymne oblicze. Na cmentarzach pojawiają się tysiące świec, domowe ołtarze uginają się od owoców, chleba muerto i fotografii bliskich, a ulice wypełniają się muzyką i procesjami. Śmierć nie jest tutaj tabu – jest częścią życia, pamięci i rodzinnej opowieści przekazywanej od pokoleń.

HISTORIA ZAPISANA W KAMIENIU

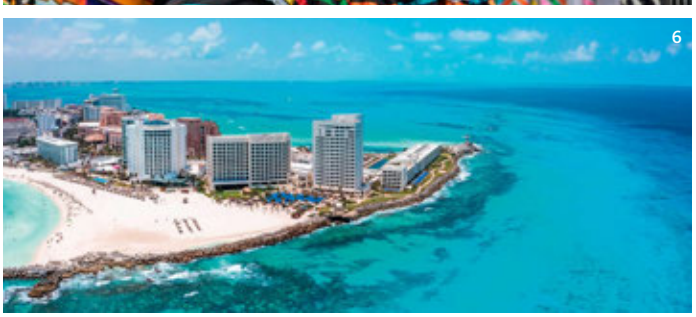
Program podróży prowadzi przez najważniejsze miejsca dawnego świata Majów i Azteków. Mexico City – ogromna, pulsująca metropolia – odsłania swoją historię warstwa po warstwie. Z jednej strony monumentalny Zócalo i kolonialna architektura, z drugiej – ruiny Wielkiej Świątyni Azteków ukryte w samym sercu miasta. W Narodowym Muzeum Antropologicznym prekolumbijskie cywilizacje przestają być abstrakcyjną historią z podręcznika – ich kamienne maski, kalendarze i rytualne przedmioty pokazują skalę świata, który istniał tutaj przed przybyciem konkwistadorów. Szczególne wrażenie robi Teotihuacán – miasto bogów. Piramida Słońca i Piramida Księżyca wyrastają z suchego płaskowyżu z monumentalnym spokojem, którego nie oddają żadne fotografie. Na trasie pojawiają się także Puebla i Oaxaca – miasta, w których kolonialna architektura ma ciepło codziennego życia. W Puebla kościoły błyszczą złotem i ornamentem, a lokalne bazary pachną cynamonem, chili i świeżo mielonym ziarnem kakaowym.

OD DŻUNGLI MAJÓW PO KARAIBSKIE PLAŻE

Druga część podróży prowadzi na południe kraju – przez Chiapas i półwysep Jukatan. Krajobraz zaczyna się zmieniać: suche wyżyny ustępują miejsca tropikalnej zieleni, wilgotnym lasom i rzekom przecinającym dżunglę. Rejs przez kanion Sumidero, wodospady Agua Azul i zagubione w lesie ruiny Palenque pokazują zupełnie inne oblicze Meksyku – bardziej dzikie, gęste i pierwotne. Są też miejsca niemal legendarne: Bonampak i Yaxchilán – dawne miasta Majów ukryte w lakandońskiej dżungli, do których dociera się łodzią płynącą wzdłuż granicznej rzeki Usumacinta. Cisza tropikalnego lasu, odgłosy ptaków i kamienne świątynie porośnięte zielenią sprawiają, że łatwo uwierzyć, iż świat dawnych cywilizacji nigdy całkowicie nie zniknął. Na Jukatanie podróż zwalnia. Mérida zachwyca kolonialną elegancją, Izamal tonie w odcieniach żółci, a Chichén Itzá – jeden z nowych siedmiu cudów świata – przypomina o potędze cywilizacji Majów. Potem pozostaje już karaibskie światło Cancún i odpoczynek nad morzem. Meksyk zostaje w pamięci długo po powrocie. Nie tylko jako zbiór miejsc i zabytków, lecz przede wszystkim jako emocja – intensywna, pełna światła, muzyki i opowieści o świecie, w którym życie i śmierć od wieków spotykają się przy jednym stole.


4


5


6

4. Izamal – słynne „żółte miasto" Jukatanu, którego kolonialna zabudowa stała się jednym z symboli regionu. 5. Día de Muertos. Święto Zmarłych w Meksyku nie jest pożegnaniem, lecz spotkaniem z pamięcią i rodziną. 6. Cancún. Pośród karaibskiego światła Meksyk zwalnia tempo i pozwala po prostu patrzeć na morze.

TERMINY WYJAZDÓW:

MEKSYK (+ PÓŁWYSEP JUKATAN) – Święto Zmarłych w Oaxaca
26-10-2026 – 10-11-2026

MEKSYK (+ PÓŁWYSEP JUKATAN)
09-08-2026 – 24-08-2026
15-10-2026 – 30-10-2026
07-11-2026 – 22-11-2026

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



3 pytania do Anny Cyklińskiej

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA

ANNA CYKLIŃSKA
psycholożka, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Ukończyła czteroletnią Szkołę Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej z Dialogiem Motywującym, prowadzoną przez Akademię Motywacji i Edukacji – ośrodek akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychoterapii Poznawczej i Behawioralnej

Dlaczego drugie wydanie „Przewodnika po emocjach" rozszerzyła pani między innymi o rozdział o niepokoju? Czym różni się on od lęku?

W nowej wersji mojej książki rozróżniłam lęk – jedną z najbardziej biologicznie osadzonych emocji – od niepokoju jako stanu, który potrafi zamglić nasze życie. W tym rozumieniu jest to niskie natężenie uczucia, które może się nasilać w związku z naszym stylem życia.

Coraz więcej osób, które spotykam w gabinecie, nie zmaga się z klasycznym zaburzeniem lękowym, ale z czymś bardziej rozlanym, trudnym do uchwycenia. To przewlekłe zmęczenie, rozproszenie, uczucie, że coś cały czas wisi w powietrzu. A za tym często stoją: rozregulowany układ nagrody i dopaminy, przeciążenie informacyjne, brak prawdziwego odpoczynku czy wielogodzinne *scrollowanie* ekranów. Niepokój jest dziś emocją cywilizacyjną i właśnie dlatego warto go rozumieć osobno.

I kolejny nowy rozdział – o samotności. To emocja?

I tak, i nie. Z jednej strony samotność to subiektywne poczucie izolacji, braku przynależności, zerwania więzi z innymi. W tym sensie jest przeżyciem emocjonalnym: odczuwalnym, bolesnym, wpływającym na nastrój i codzienne funkcjonowanie. Ewolucyjnie pełni podobną funkcję co ból fizyczny – sygnalizuje, że coś ważnego jest zagrożone. Nasi przodkowie przeżywali dzięki grupie, a poczucie wyobcowania motywowało ich do szukania kontaktu. To mechanizm, który mamy głęboko wdrukowany.

Z drugiej strony samotność to coś więcej niż emocja. Jest doświadczeniem wielowymiarowym, obejmującym zarówno warstwę emocjonalną – brak bliskiej, intymnej więzi – jak i społeczną, czyli poczucie, że nie należymy do żadnej szerszej wspólnoty. Dlatego w tym rozdziale staram się pokazać, że można czuć się samotnym w tłumie i odwrotnie, można żyć spokojnie we własnym towarzystwie. W tym rozumieniu „samotność z wyboru" może być przyjemnym doświadczeniem: refleksji, odpoczynku, czasu dla siebie.

Co zmienia świadomość emocji?

Naprawdę dużo. Brak świadomości własnych emocji można porównać do zgubienia się w lesie. Rozpoznajemy drzewa, rośliny, ale nie wiemy, dokąd prowadzą ścieżki. Łatwo zapętlić się w niewłaściwym miejscu i oddalić się jeszcze bardziej od tego, co dla nas bezpieczne.

Emocje to sygnały, które kierują naszym zachowaniem. Jeśli je ignorujemy lub tłumimy, te komunikaty nie znikają, tylko nawarstwiają się. Jeśli błędnie je interpretujemy, na przykład reagując złością na zranienie, prowadzą nas do niekorzystnych decyzji. Kiedy natomiast potrafimy je zauważyć i nazwać, mamy szansę zareagować w bardziej przemyślany sposób, zamiast działać automatycznie pod ich wpływem.

Badania pokazują, że osoby, które potrafią precyzyjnie nazywać swoje stany emocjonalne, które rozróżniają lub odczuwają rozczarowanie czy bezradność, czy wstyd, są psychicznie bardziej odporne niż te, które mówią po prostu: „jest mi źle". **S**



CZŁOWIEK NIE MASZYNA

Pierwsze wydanie „Przewodnika po emocjach" zostało rozszerzone o pięć rozdziałów, poświęconych: niepokojowi, miłości, zazdrości, współczuciu i samotności. W książce znajdują się część ćwiczeniowa i opisy 25 emocji. To nasza szeroka gama uczuć sprawia, że człowiek przekształca świat. Sztuczna inteligencja nie zachwyci się zachodem słońca ani sztuką teatralną, nie będzie współczuć, chociaż o tym opowie. Człowiek ma ten unikalny dar, bo doświadcza. Bo czuje. Nie każde z tych doznań jest przyjemne, ale wszystkie pełnią te same funkcje – wprawiają nasze umysły i ciała w ruch. Można powiedzieć, że popychają ku życiu.

„PRZEWODNIK PO EMOCJACH. JAK LEPIEJ ROZUMIEĆ WŁASNE UCZUCIA", ANNA CYKLIŃSKA, WYD. W.A.B.

ZDJĘCIA: KAROLINA JACKOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE

PIERWSZA RANDKA?
DOWIEDZ SIĘ, CO NAPRAWDĘ MA ZNACZENIE

Jak zrobić dobre pierwsze wrażenie?

Jak rozpoznać właściwą osobę?

Kto płaci rachunek?

O czym rozmawiać i czego unikać?

Jak odczytać sygnały?

Co mówi mowa ciała?



KSIĄŻKĘ Z AUTOGRAFEM MOŻESZ ZAMÓWIĆ NA
WWW.WIELKALITERA.PL

Co powie tata?

Według znanej teorii przywiązania brytyjskiego psychiatry i psychoanalityka Johna Bowlby'ego więzi emocjonalne powstające między dziećmi od momentu ich przyjścia na świat a ich opiekunami są kluczowe dla zdrowego rozwoju psychologicznego. Badania nad tą teorią pokazały, że matki, które reagują na potrzeby i odzwierciedlają emocje dziecka, budują w nim poczucie bezpieczeństwa, co pozwala mu w przyszłości nawiązywać relacje i poznawać świat. Z kolei w relacji ojciec–dziecko najistotniejsza jest nie tylko bliskość, lecz także jego pozytywne oraz wspierające zaangażowanie w eksplorację świata, zwłaszcza podczas zabaw i wspólnych aktywności. I właśnie w takiej roli widzimy tatę – bohatera książki Katarzyny Biegańskiej i Doroty Prończuk. Stara się jak może, nie zawsze do wszystkiego ma talent (z roślin doniczkowych uprawia tylko kaktusy), ale rozśmiesza i przytula najlepiej na świecie. Bo tata to przecież mistrz świata.



MÓJ TATA MISTRZ ŚWIATA, KATARZYNA BIEGAŃSKA, DOROTA PROŃCZUK, WYD. KROPKA



PRZEMYŚL TO, ALEX BELLOS, TŁUM. PAULINA KIELAN, WYDAWNICTWO POZNAŃSKIE



MIĘDZY SNAMI, MAGDA KUYDOWICZ, WYD. KSIĘŻY MŁYN

Podejmiesz wyzwanie?

Wakacje tuż, tuż. Przed nami leżenie na morskiej plaży, siedzenie nad rzeką, długie podróże, wspólne rodzinne zabawy i rozmowy. Książka Alexa Bellosa, publicysty „The Guardian" i dziennikarza radia BBC 4, może się okazać ciekawym towarzyszem letnich wypraw. To zbiór prostych (pozornie!) zagadek, zadań, łamigłówek, podchwytliwych pytań. Autor twierdzi, że rozwiązując je, niemal każdy robi błąd. Prawda, że aż kusi, żeby się o tym przekonać? Dziedziny, w których czytelnik zostanie sprawdzony, to m.in.: psychologia, złudzenia optyczne, geografia, matematyka. 70 zadań. Najciekawiej zabrać się za tę grę zespołowo. Przykład? Pytanie: Gdzie na świecie znajduje się największa pustynia? Masz ochotę odpowiedzieć, że to Sahara w Afryce? Nie jest to dobra odpowiedź, bo jest ona największą gorącą pustynią na świecie, a w pytaniu nie było mowy o temperaturze. Pustynia według definicji to obszar pozbawiony szaty roślinnej i z niską ilością opadów, a więc to Antarktyka. Zagadki rysunkowe są chyba najbardziej zaskakujące, a matematyczne – najtrudniejsze.

Śni mi się tak ciekawie

„Między snami" dziennikarki Magdy Kuydowicz (w tym numerze jej rozmowa z Joanną Heidtman na str. 36) to zbiór miniatur powstałych podczas kursów kreatywnego pisania Mikołaja Grynberga „Historie osobiste". To zapiski z czasów żałoby, z procesu godzenia się ze stratą, żegnania się z tatą i ze sobą jako Magdą córką. Jak przyznaje autorka, praca nad tymi tekstami była dla niej bardzo trudna. I chyba nie mogło być inaczej, bo to bardzo osobiste, odsłaniające zapiski, więc jak poddać je wpisanej przecież w program kursu analizie? Zebrane w tomik miniatury trafiły właśnie do rąk Czytelniczek i Czytelników.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

Opera Krakowska
Instytucja Kultury Województwa Małopolskiego

prof. dr hab. **PIOTR SUŁKOWSKI**
Dyrektor Opery Krakowskiej

Patronat Honorowy
ŁUKASZ SMÓŁKA
Marszałek Województwa Małopolskiego

Kulturalna Małopolska



22 maja
16 sierpnia
2026

May 22
August 16
2026

www.opera.krakow.pl
Sprawdź program festiwalu

TO JUŻ!
ZIMA 26/27

WWW.ITAKA.PL

