psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

+

POWRÓT DO ŹRÓDEŁ

KULTURY PLEMIENNE. LEKCJE NA DZISIEJSZE CZASY

AUTENTYCZNOŚĆ A SAMOPOZNANIE

BLIŻEJ NATURY. DBAJMY O OWADY

TEMAT NUMERU

Z KOBIECEJ STRONY

PŁEĆ W JĘZYKU. NIE TYLKO FEMINATYWY

HILDEGARDA Z BINGEN. MNISZKA, KTÓREJ KŁANIALI SIĘ BISKUPI

KOBIECOŚĆ WEDŁUG PSYCHOANALITYKÓW

ODRZUCONE PRZEZ OJCA W FILMIE „WARTOŚĆ SENTYMENTALNA"

RELACJE

INSPIRACJE NA DOBRY ZWIĄZEK

WSPÓŁPRACA BEZ OCENIANIA

CZY TO JUŻ PRZEMOC?

ROZWÓJ

PIK POZNAWCZY PRZYCHODZI KOŁO PIĘĆDZIESIĄTKI

ZETKI SKRZYWDZONE SEJFETYZMEM

UZALEŻNIENIA

KIEDY INWESTYCJE ROBIĄ SIĘ RYZYKOWNE

NAĆPANY ŚWIAT MŁODYCH

ZDROWIE

SEN BEZ PROSZKÓW

INSTRUKCJA OBSŁUGI ORGANIZMU

nr 03 (211) marzec 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
03>
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 09.03.2026

eprasa.pl 1a1c3693ed

OCZYSZCZANIE, KTÓRE PIELĘGNUJE I REGENERUJE.

veoli botanica



15 PRODUKTÓW, 5 POTRZEB SKÓRY, 1 FILOZOFIA.

Odkryj receptury o skuteczności udowodnionej badaniami, bogate w naturalne oleje, ceramidy, witaminy oraz bioaktywne ekstrakty roślinne i delikatnych konsystencjach, które zmieniają codzienną rutynę w przyjemny rytuał pielęgnacyjny.

www.veolibotanica.pl

eprasa.pl 1a1c3693ed



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

ZGODA NA NIEZNANE

Zuzanna Skalska, z którą rozmawiałam w ostatnim numerze SENSu, zachęciła mnie do przeczytania książki Elanor Boekholt-O'Sullivan, która jako pierwsza kobieta w Holandii została najpierw dwu-, a potem trzygwiazdkowym generałem. Pisze w niej o zarządzaniu przez... wrażliwość. Dzięki Brené Brown wiemy już od jakiegoś czasu, że wrażliwość to nie słabość, ale odwaga, jednak ten przekaz dość opornie idzie w świat. Może głos żołnierki, której przecież trudno zarzucić brak odwagi, rozniesie się bardziej. Ale właściwie to chcę pisać o czymś innym, a mianowicie o kobiecości – w końcu wydanie marcowe zobowiązuje.

Czego chce kobieta? – pytamy za Zygmuntem Freudem. On sam odpowiedzi na to pytanie nie znalazł, ale psychoanalityk Marcin Piotrowski podsuwa nam propozycje Jacques'a Lacana, dopracowane przez jedną z jego uczennic, Colette Soler. „Kobiecość to sposób obejmowania nieświadomego, ale nie poprzez kontrolę czy walkę o równouprawnienie, lecz poprzez zgodę na to, co nieznane i niespełnione. Kobiecość jest zdolnością do niewiedzy twórczej – do bycia w relacji z tym, co nie do końca jest zrozumiałe, co jest jakąś formą zagubienia" – mówi w Temacie Numeru.

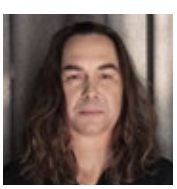
Nam takie ujęcie bardzo się podoba, bo przecież nie bez powodu pojawiają się na łamach SENSu tematy, które są właśnie tak nie do końca zrozumiałe – przynajmniej na zachodnią logikę.

Dobrych lektur, Miłe i Mili

w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 102
JACEK GAŁUSZKA
instruktor szkolenia psów, behawiorysta,
pies wie o właścicielu wszystko to, co on sam o sobie wie, a dodatkowo to, czego on o sobie nie wie



str. 112
TOMASZ OSSOLIŃSKI
krawiec mody męskiej i projektant
współpraca z Katarzyną Lewińską, projektantką kostiumów do „1670", była dla mnie niesamowitym doświadczeniem



str. 126
PROF. AGATA SZULC
specjalista psychiatra
aż trudno mi uwierzyć, że to mówię, ale najważniejsza jest miłość. Widzę to wśród ludzi, którzy przychodzą do gabinetu

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, MICHAŁ TEPEREK/WUM, PAWEŁ MACIEJEWSKI, AGA BILSKA.

eprasa.pl 1a1c3693ed







SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy
Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: Z KOBIECEJ STRONY

14 One w filozofii Felieton prof. Lilianny Kiejzik
18 Posełkini? Nie tylko o feminatywach rozmawiamy z językoznawczynią dr Małgorzatą Majewską
24 Czego chce kobieta? Perspektywę psychoanalityków przybliża lacanista Marcin Piotrowski
28 Odrzucone przez ojca Film „Wartość sentymentalna" okiem psycholożki Katarzyny Miller

RELACJE

34 Czy to już przemoc? Wskazówki, jak ją rozpoznać
38 W pracy Komunikacja bez osądzania i wzbudzania poczucia winy
42 Dobry związek Lekcje dla par



ILUSTRACJA I PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

ROZWÓJ

46 Dojrzałość psychiczna Tajna broń w drugiej połowie życia
50 Coaching rodzicielski Nie wszystkiemu winny Internet
54 Felieton terapeutyczny Droga przynosi zmiany

ZDROWIE

58 Instrukcja obsługi organizmu Prof. Marka Krzystanka pochwała niedosytu
66 Na dobrą noc Przed nadużywaniem leków nasennych przestrzega prof. Adam Wichniak

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

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

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

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

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

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

Materiały reklamowe na stronach: III, 23, 31, 49, 61, 89, 93, 100–101, 107, IV. Na stronach: 10–11, 17, 53, 64–65, 79, 81, III, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl 1a1c3693ed



UZALEŻNIENIA

72 Kiedy zaczyna się hazard
Ryzykowne inwestowanie w kryptowaluty

76 Moje dziecko coś bierze
Jak reagować na pierwsze objawy zażywania narkotyków

DODATEK

84 Społeczności plemienne
Co z ich tradycji przetrwało do dziś w terapii

90 Mit autentyczności Nowa wersja pseudorozwoju

94 Bliżej natury Bez owadów wyginiemy



WOLNI OD STRESU

98 Metoda Synchronizacja umysłu i ciała

102 Zoopsychologia Jak rozmawiać z psem?

108 Co nam przyniesie przyszłość?
Horoskop chiński

112 Dynamika trendów Cykliczne powroty w świecie mody

116 Francja elegancja
Inspiracje beauty



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

120 Aktualności kulturalne
Co obejrzeć, dokąd pójść?

123 Książki z SENSem
Nowości wydawnicze

124 Trzy pytania do...
Michaela Morrisa

126 Filmoterapia
„Piękny umysł" okiem psychiatry

psychologia dla ciebie
sens

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

LEIPA passion process technology

IZBA WYDAWCÓW PRASY

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens".

„Sens" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną.

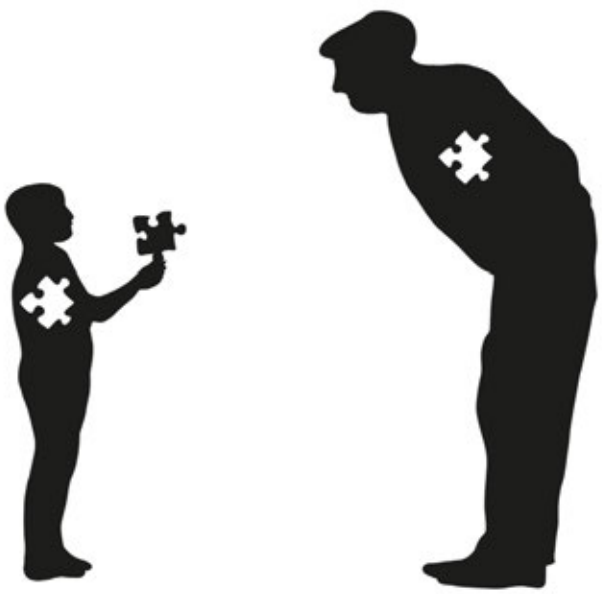
Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w regulaminie każdego konkursu.**

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

eprasa.pl 1a1c3693ed

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Na pomaganiu *zyskują obie strony*

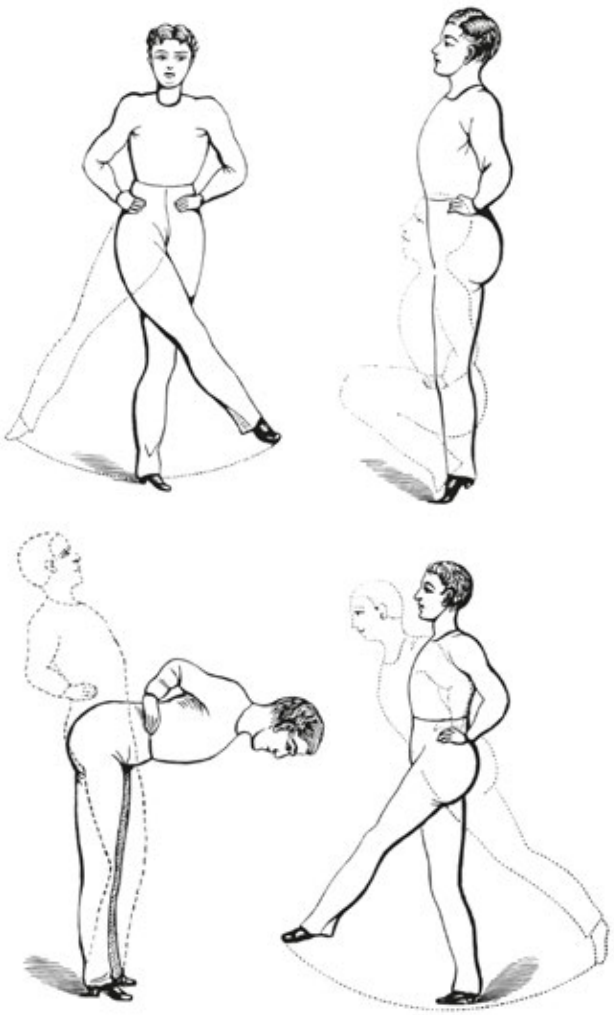


Psycholodzy z Uniwersytetu Stanowego Ohio przebadali 122 osoby z nasilonymi objawami lęku lub depresji, aby sprawdzić, jakie strategie najlepiej poprawiają poczucie więzi społecznej i ogólny dobrostan psychiczny. Uczestników losowo przydzielono do trzech grup: robienia dobrych uczynków (aktów dobroci na rzecz innych osób), angażowania się w aktywności społeczne bez elementu pomagania oraz stosowania techniki zapisywania myśli i ich racjonalnej reinterpretacji, typowej dla terapii poznawczo-behawioralnej.

Analizy wykazały, że akty dobroci wobec innych osób istotnie bardziej zwiększają poczucie więzi społecznej niż zadania przydzielone pozostałym grupom, a także bardziej zmniejszają objawy lęku i depresji oraz dają więcej satysfakcji z życia w porównaniu z grupą stosującą techniki poznawcze. Co istotne, sama aktywność społeczna nie przyniosła podobnych efektów, więc wygląda na to, że kluczowy jest nie tyle sam kontakt z innymi, ile prospołeczny charakter naszych zachowań.

Dodatkowe analizy wykazały, że pozytywne efekty aktów dobroci były związane ze spadkiem tak zwanej publicznej samokoncentracji (czyli nadmiernego skupienia na sobie i na tym, jak jest się ocenianym przez innych). Wyniki te są spójne z wcześniejszymi badaniami: dobre uczynki mogą stanowić skuteczne narzędzie w terapii ukierunkowanej na poprawę relacji społecznych i dobrostanu psychicznego. (NK)

eprasa.pl 1a1c3693ed



Motywacyjne podium

Oto trzy najważniejsze powody, które skłaniają Polaków do ćwiczeń fizycznych:

- chęć dłuższego zachowania siły, niezależności i dobrej formy
- poprawa wyglądu zewnętrznego
- poprawa samopoczucia – redukcja stresu, lepszy sen oraz większa pewność siebie

Źródło: badanie Well Fitness w ramach kampanii Train Well – Live Well?

Nie psuj wszystkiego dla samej przyjemności psucia

Brigitte Bardot



eprasa.pl 1a1c3693ed

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Smartfon *nie dotrzymuje* tajemnicy

Każdy z nas ma unikalne wzorce korzystania ze smartfona i – jak wynika ze wspólnego badania na Uniwersytecie Lancaster i Uniwersytecie w Bath – są one na tyle charakterystyczne, że można je wykorzystać do identyfikacji osoby.

Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące od 780 użytkowników, obejmujące łącznie 28 692 dni korzystania ze smartfonów. Skupili się na dwóch wskaźnikach: jak często ktoś korzysta z aplikacji (*pickup frequency*) oraz jak długo korzysta z poszczególnych aplikacji (*usage duration*).

Badacze trenowali modele sztucznej inteligencji na podstawie danych z sześciu dni używania smartfona przez jedną osobę, a następnie testowali je na nowych, anonimowych danych z jednego dnia. Model próbował zgadnąć, do kogo należał dany zestaw danych, i udawało mu się to w 36–38 proc. przypadków. A gdy ograniczono wybór do 10 najbardziej prawdopodobnych użytkowników, odpowiedź była prawidłowa już w 75 proc. Okazuje się więc, że nawet anonimowe dane o korzystaniu z telefonu nie chronią do końca tożsamości użytkownika. (NK) ●



W głąb siebie

From Sound to Silence. Artur Dutkiewicz Trio – Nowosielski Live. Fortepian – Artur Dutkiewicz, kontrabas – Andrzej Święs, perkusja – Sebastian Kuchczyński. Album zawiera utwory live z serii koncertów „Nowosielski Audiovisual" z lat 2023–2025. To projekt, który łączy muzykę z tworzonymi „na żywo" kolażami obrazów Jerzego Nowosielskiego. „Wykonaliśmy wiele koncertów z tym programem, a kontynuacją jest płyta live z wybranymi utworami audio. Są na niej między innymi: pięć medytacji, podróż od dźwięku do ciszy, podróż od świata zewnętrznego do wewnątrz" – wyjaśnia pianista jazzowy i kompozytor Artur Dutkiewicz. ●

eprasa.pl 1a1c3693ed

Strategie, które szkodzą terapii



Efektem PTSD, zaburzenia stresu pourazowego, są między innymi problemy z regulowaniem emocji. Dotychczasowa wiedza w tym obszarze opierała się głównie na kwestionariuszach retrospektywnych, w których badani opisywali „typowe" dla siebie sposoby radzenia sobie z emocjami, więc nie dało się uchwycić, jak te procesy przebiegają na bieżąco, w naturalnych warunkach.

Aby to zmienić, naukowcy z Uniwersytetu w Melbourne zastosowali metodę EMA, polegającą na wielokrotnym zbieraniu danych w ciągu dnia. W badaniu wzięło udział 70 osób po doświadczeniach traumatycznych, które przez siedem dni regularnie raportowały swoje aktualne emocje oraz strategie ich regulacji, co dało łącznie 423 pomiary. Wyniki pokazały, że wyższe nasilenie objawów PTSD wiązało się z częstszym stosowaniem strategii opartych na unikaniu i odcinaniu się od emocji oraz strategii perseweracyjnych, takich jak uporczywe zamartwianie się czy ruminacje. Zależność ta występowała niezależnie od intensywności przeżywanych emocji, co sugeruje, że to zachowanie automatyczne, występujące nie tylko w momentach szczególnie silnego stresu.

Mimo że badanie miało stosunkowo niewielką skalę, wynikają z niego ważne wnioski: dominacja unikania i ruminacji w codziennym funkcjonowaniu może utrudniać przetwarzanie emocjonalne i „oswajanie" lęku, które są kluczowe w skutecznych terapiach PTSD. (NK) ●



Wakacje na sprzedaż

2/3 Polaków w wieku od **25** do **44** lat zakłada, że miejsce wypoczynku musi być ***social media friendly***, czyli dobrze prezentować się na ich profilach społecznościowych

– wynika z badania agencji turystycznej My Luxoria

eprasa.pl 1a1c3693ed

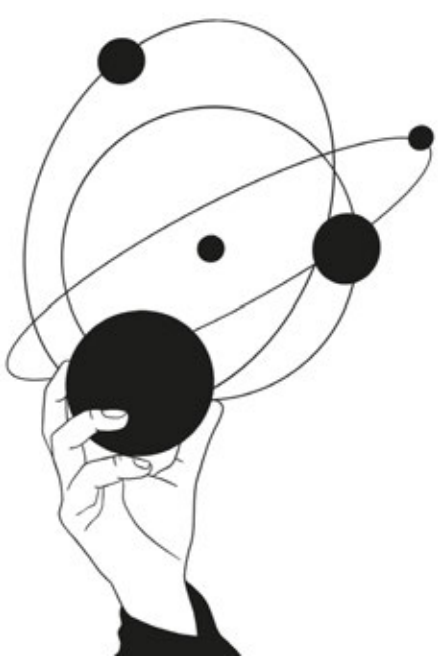
TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Coś za dużo...

Gdy chcemy kogoś przekonać do naszej racji, zwykle zakładamy, że powinniśmy przedstawić jak najwięcej sensownych argumentów, prawda? Nowe badania sugerują jednak, że takie podejście może nie być aż tak niezawodne, jak dotąd sądziliśmy. Wskazują na to efekty serii pięciu eksperymentów online z udziałem ponad 3 tysięcy osób, przeprowadzonych przez badaczy z Uniwersytetu Stanforda.

Co zaobserwowali naukowcy? Wiele argumentów w fikcyjnych głosowaniach lub ofertach marketingowych sprawiało, że osoba argumentująca była postrzegana jako ekspercka w swojej dziedzinie. Jednocześnie mogło to wzbudzać w odbiorcach podejrzliwość: dlaczego aż tyle argumentów i czy nie kryją się za tym ukryte motywy? Taki efekt pojawił się po przedstawieniu ośmiu – zamiast dwóch – argumentów przemawiających za marką kawy: z jednej strony uczestnicy ocenili, że to oznaka wiedzy specjalistycznej, z drugiej – mocniej zastanawiali się nad intencją eksperta. Wniosek? Nie zawsze więcej musi oznaczać lepiej. (NK)





Co się tu dziwić szaleństwom ludzi, jeżeli w ten sam sposób szaleją światy...

Bolesław Prus, „Lalka”,
rozmyślania Stanisława Wokulskiego

eprasa.pl 1a1c3693ed



W grupie *raźniej*

Pomimo że strach nazywany jest popularnie emocją negatywną, ludzie są skłonni zapłacić, aby go doświadczyć. Różne atrakcje oferowane w nawiedzonych domach czy pałacach strachu przyciągają miliony osób rocznie. Być może także dlatego, że mogą one zbliżać ludzi do siebie. Tak postawioną hipotezę postanowili zweryfikować naukowcy z Uniwersytetu Florydzkiego w Gainesville w pięciu badaniach terenowych, prowadzonych w trzech komercyjnych „nawiedzonych" atrakcjach.

W czterech pierwszych badaniach wykazano, że im silniejszy odczuwany strach i częstszy kontakt fizyczny z innymi osobami (na przykład trzymanie się za ręce czy obejmowanie), tym większe subiektywne poczucie, że doświadczenie wzmocniło więź między uczestnikami. Jednocześnie pomiary bliskości relacyjnej przed przejściem atrakcji i po nim wykazały jedynie niewielkie (lub żadne) realne zmiany, więc poczucie zbliżenia nie zawsze przekłada się na trwałe pogłębienie relacji.

Aby lepiej zrozumieć tę rozbieżność, w piątym badaniu przeprowadzono wywiady jakościowe, które ujawniły, że kluczowe znaczenie może mieć to, czy po przejściu doświadczenia można było wspólnie omówić przeżycia i przepracować emocje. Jednak – jak podkreślają autorzy badań – wzięły w nich udział jedynie osoby, które lubią tego typu rozrywki i dobrowolnie wystawiły się na pewien poziom napięcia i lęku, więc to za mało, by dokładnie wyjaśnić zależność między lękiem a poczuciem bliskości. (NK) ●

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES.

eprasa.pl 1a1c3693ed

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

edycja szósta

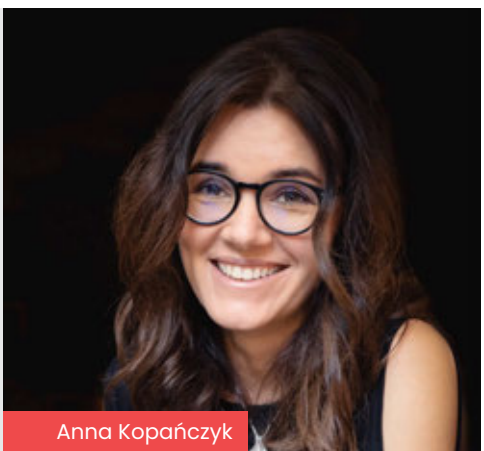
Skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie? Podczas kolejnej edycji „Wolnych od stresu" porozmawiamy o dobrej energii – potrzebnej nam na co dzień, tej, którą sami tworzymy i która nas otacza. Bądź z nami!



Katarzyna Miller

14 MARCA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59



Anna Kopańczyk



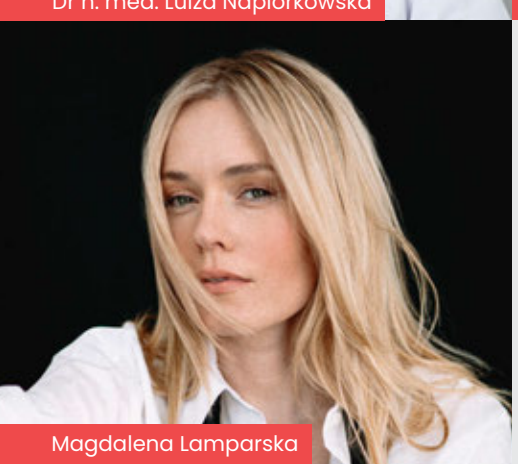
Dr n. med. Luiza Napiórkowska



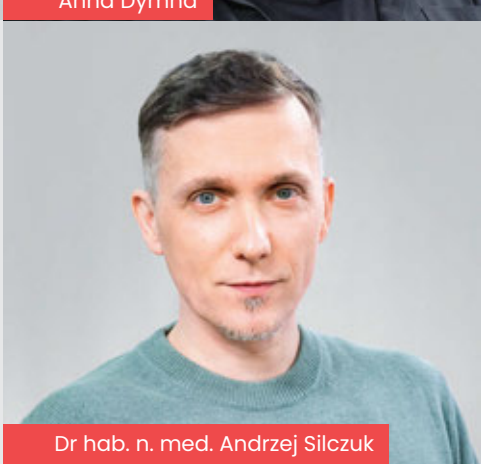
Joanna Flis



Anna Dymna



Magdalena Lamparska



Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MICHAŁ ŻEBROWSKI/EAST NEWS, HELENA STEIGER, KATARZYNA STEFANOWSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVN/ EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 1a1c3693ed

Temat: DOBRA ENERGIA

Dobra energia nie jest magicznym zjawiskiem, to nasz wewnętrzny stan, który rodzi się, gdy żyjemy w zgodzie ze sobą, a nie przeciwko sobie.

Energia ma wiele źródeł, są nimi: dobry sen, odżywianie, sprawnie działający układ nerwowy oraz hormonalny, ale też pasje, autentyczne relacje, poczucie humoru, życzliwość. No i ruch, który wcale nie zabiera energii, lecz ją wytwarza – reguluje emocje, obniża napięcie i poprawia nastrój.

Zarządzanie energią oznacza więc nie tyle robienie więcej i lepiej, ile świadome wybieranie tego, co nas zasila. To traktowanie się z troską, ze zgodą na bycie wystarczająco dobrym i dbanie o atmosferę, która nas otacza.

Chcemy o tym mówić podczas 6. edycji „Wolnych od stresu". Udział w niej potwierdzili m.in.:

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, dowcipna i szczera do bólu.

Temat: Niszczą i zabierają energię – jak unikać toksycznych relacji?

Dr n. med. Luiza Napiórkowska

Specjalistka endokrynologii, diabetologii i chorób wewnętrznych. Łączy wiedzę kliniczną zdobytą w Polsce i za granicą (Kanada, Wielka Brytania, Szwajcaria, Brazylia) z holistycznym podejściem do pacjenta.

Temat: Kortyzol – jak naprawdę działa hormon dobrostanu i skąd obsesja mediów społecznościowych na jego punkcie?

Anna Dymna

Aktorka teatralna i filmowa, działaczka społeczna. Założycielka i prezeska Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko", której głównym celem jest pomoc dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną.

Temat: Energia dobra - dlaczego pomagając innym, ratujemy siebie?

Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

Psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, specjalista psychiatrii i uzależnień, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Znany z podcastów o zdrowiu mentalnym i uzależnieniach.

Temat: Szczęście na skróty. Instagram, alkohol, zakupy... – od czego i jak się uzależniamy?

Anna Kopańczyk

Dietetyczka specjalizująca się w zdrowiu dojrzałych kobiet. Autorka książki „Menopauza. Instrukcja obsługi". Absolwentka „Food, Nutrition and Health" na University College Dublin. Członkini International Menopause Society.

Temat: Dojrzałość w formie - jak zadbać o siebie w okresie menopauzy.

Joanna Flis

Psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka, naukowczyni i pisarka. Autorka bestsellerowych książek oraz popularnego podcastu „Madame Monday". Ekspertka w projekcie Młode Głowy.

Temat: Wymyśl tytuł swojej biografii – czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?

Magdalena Lamparska

Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, aktorka filmowa i teatralna, swoją karierę rozwija także za oceanem. Chce opowiadać ważne historie zarówno teatralnie, jak i filmowo.

Temat: Sztuka kobiecości, czyli jak żyć pięknie, w zgodzie ze sobą i bez presji.

Szczegółowa agenda szóstej edycji „Wolni od stresu" już wkrótce na **www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla**

UWAGA!
Specjalnie dla czytelników **200 zł** rabatu z kodem **SENS6** do 03.03.2026

PARTNERZY:

Dr Irena Eris HOTELE SPA · ORLEN · SOLAR

KUP BILET
Bilety dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**

390 zł
W cenie biletu: udział w wydarzeniu oraz przerwy kawowe

eprasa.pl 1a1c3693ed


eprasa.pl 1a1c3693e

W temacie numeru przeczytasz o:

- *ewolucji filozoficznej myśli o kobiecie*
- *przezwyciężaniu językowego androcentryzmu*
- *istocie kobiecości według psychoanalityków: Freuda, Lacana i Soler*
- *zawikłanych relacjach między ojcem a odrzuconymi przez niego córkami w filmie „Wartość sentymentalna”*

ZDJĘCIE: GANDEE VASEN/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 1a1c3693ed



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"

Błąd natury czy element konieczny?

Skoro „człowiek" w klasycznych traktatach oznaczał mężczyznę, to kim jest kobieta, której ozdobą było milczenie – według starożytnych, a pożądaną kompetencją władztwo nad igłą – zdaniem myślicieli oświecenia. Ewoluowaniu filozoficznej myśli o kobiecie przygląda się w swoim kolejnym felietonie **prof. Lilianna Kiejzik**

Historia filozofii jawi się jako monumentalna konstrukcja intelektualna wzniesiona wyłącznie przez mężczyzn i dla mężczyzn. Przez stulecia pojęcie „człowiek" w klasycznych traktatach filozoficznych funkcjonowało jako synonim mężczyzny, podczas gdy kobieta była spychana w obszar tego, co „inne", problematyczne, tajemnicze, nawet patologiczne. Fenomen kobiety w historii myśli nie jest jednak prostą opowieścią o jej nieobecności. Przeciwnie, jest to raczej historia obecności kobiety jako przedmiotu najczęściej lęku, czasem fascynacji, także istoty, której naturę próbowano zamknąć w ramach biologii, estetyki, teologii albo ekonomii. Filozofia przez wieki budowała różnorodne i często sprzeczne obrazy kobiety. Od całkowitego wykluczenia, poprzez uznanie jej za „niepełną" lub „niewydarzoną", aż po fundamentalne przewartościowanie w filozofii feministycznej. Zobaczmy zatem, jak ta myśl ewoluowała.

DŁUGA HISTORIA MIZOGINII

W starożytnej Grecji, kolebce filozofii, głosy kobiet filozofek były nieliczne, lecz niezwykle znaczące. Jedna z nich, Diotyma z Mantinei, przedstawiona w „Uczcie" Platona (V w. p.n.e.), występuje jako mądra kapłanka i nauczycielka samego Sokratesa. To właśnie ona wykładała o pochodzeniu miłości i namiętności – Erosie, który był synem „dostatku i biedy". Pokazała Sokratesowi drogę stopniowego wznoszenia się od piękna cielesnego do kontemplacji Piękna samego w sobie, czyli idei Piękna. Choć nie wiadomo, czy Diotyma była postacią historyczną, to umieszczenie jej przez Platona w roli filozoficznej mentorki mężczyzny stanowi wyjątkowe uznanie dla kobiecej mądrości.

Mogłoby się wydawać, że Platon jest zwolennikiem równouprawnienia, gdy powiada, że idealne państwo powinno być rządzone przez osoby o odpowiednich kwalifikacjach, niezależnie od płci. Argumentował jeszcze, że skoro natura duszy nie ma płci, to kobiety o odpowiednich predyspozycjach powinny otrzymywać takie samo wykształcenie jak mężczyźni, włączając w to gimnastykę i rzemiosło wojenne. Ten platoński *profeminizm* miał jednak drugie dno. Kobiety miały być strażniczkami nie ze względu na swoje prawo do samorealizacji, lecz ze względu na optymalizację zasobów

eprasa.pl 1a1c3693ed



W STAROŻYTNOŚCI DOMINOWAŁA POSTAWA MIZOGINICZNA. *W „Timajosie" Platon umieścił kobietę w hierarchii bytów tuż nad kamieniem*

państwa. Platon wciąż uważał kobiety za „słabszą płeć" (w sensie fizycznym i ogólnym), a ich włączenie do elity władzy wiązało się z drastycznymi krokami, takimi jak zniesienie rodziny, wspólnota żon i dzieci. W tej utopii kobieta została wyzwolona z domu, ale tylko po to, by stać się własnością państwa. Nie dajmy się zwieść. W starożytności dominowała postawa mizoginiczna i Platon nie był żadnym wyjątkiem. W innym swoim dialogu, „Timajosie", umieścił kobietę w hierarchii bytów tuż nad kamieniem. Być może teoretycznie uznawał kobiece możliwości za równe męskim, ale praktycznie był niechętny ich udziałowi w życiu publicznym.

Tę postawę mizoginii, czyli eksploatacji i pogardy w stosunku do kobiet, najbardziej jasno wyraził Arystoteles (IV w. p.n.e.). W traktacie „O rodzeniu się zwierząt" sformułował teorię, że kobieta jest „niepełnym (chybionym) mężczyzną" lub „naturalną deformacją", gdyż jest niezdolna do produkowania nasienia, a to z powodu zimna cechującego jej naturę. Filozof przyznawał kobiecie zdolność rozumowania, ale twierdził, że jej rozum jest „pozbawiony władzy". Albo inaczej, kobieta posiada sumienie i intelekt, ale nie potrafi panować nad emocjami, co czyni ją niezdolną do rządzenia. Arystoteles uważał, że „milczenie jest ozdobą kobiety", co skutecznie wykluczało ją z przestrzeni agory, gdzie liczył się donośny głos obywatela. Ta wizja kobiety jako istoty niepełnej, emocjonalnej i wymagającej męskiego nadzoru stała się kamieniem węgielnym zachodniej mizoginii.

DYLEMATY ŚREDNIOWIECZA

I filozofia średniowieczna przejęła tę dziwną interpretację, choć przyznać musimy, że Święty Tomasz z Akwinu próbował pogodzić arystotelesowską tezę o kobiecie jako „błędzie natury" z chrześcijańskim dogmatem o stworzeniu człowieka na obraz Boga. I wybrnął z tego dylematu z wielką zręcznością. Twierdził, że w odniesieniu do „natury partykularnej" (konkretnego aktu płodzenia) kobieta jest rzeczywiście wynikiem błędu, ale w odniesieniu do „natury uniwersalnej" (zamysłu Bożego) jest koniecznym elementem świata, stworzonym do celów prokreacji. Argumentował, że kobieta jest „pomocą" dla mężczyzny, ale wyłącznie w dziele przedłużania gatunku. We wszystkich innych sprawach – intelektualnych, fizycznych czy zarządczych – mężczyzna znajdzie lepszą pomoc u drugiego mężczyzny. Kobieta w systemie tomistycznym pozostawała zatem wciąż istotą podległą. Mimo to chrześcijaństwo dawało kobiecie duszę równą duszy mężczyzny w perspektywie eschatologicznej, co było słabym, ale jednak pocieszeniem.

Żyła jednak w średniowieczu kobieta, której autorytet był tak wielki, że biskupi i cesarze zabiegali o jej względy i rady. Mowa o Hildegardzie z Bingen (1098–1179) – przeoryszy zakonu benedyktynek. Kiedy była już cenioną nauczycielką młodych dziewcząt, ujawniła, że od dziecka miała wizje i komunikowała się z Bogiem. Zostały one spisane i tak powstały dzieła zaliczane do filozofii mistycyzmu. Rozwijała w nich wątki eschatologiczne i teologiczne. Nie bała się też pisać o medycynie, muzyce, także o tajemnicach kamieni, ludzkich charakterach oraz zasadach zdrowego żywienia. Spotykała się z ludźmi świeckimi, dyskutowała o filozofii, prowadziła coś na kształt wykładów. Zyskała szacunek i uznanie. Zmarła w wieku 81 lat, w czasach średniowiecza była to cała epoka. Za swoje zasługi Hildegarda została beatyfikowana. Ale proces kanonizacyjny, który rozpoczął się w 1227 roku, nie został zamknięty. Stało to się w niewyjaśnionych okolicznościach i do dziś nie wiemy dlaczego. Być może jej sława komuś zagrażała?

RÓWNOŚĆ, WOLNOŚĆ, BRATERSTWO?

Kolejne wieki – szczycące się rozumem nowożytność oraz hasłami równości, wolności i braterstwa oświecenie – okazały się w kwestii kobiecej zdumiewająco niekonsekwentne. Rozum, który miał być uniwersalnym narzędziem emancypacji, w rękach wielu filozofów XVII i XVIII wieku stał się narzędziem ponownego uwięzienia kobiety, tym razem nie w biologii, ale w systemie edukacji. Francuski filozof Jean-Jacques Rousseau >

eprasa.pl 1a1c3693ed

W ŚREDNIOWIECZU ŻYŁA KOBIETA, O KTÓREJ WZGLĘDY I RADY ZABIEGALI BISKUPI I CESARZE. *Mowa o Hildegardzie z Bingen – przeoryszy zakonu benedyktynek*



(1712–1778), piewca wolności i autor słynnej „Umowy społecznej", w swoim dziele pedagogicznym pt. „Emil, czyli o wychowaniu" (1762), pokazał postać Zofii, partnerki dla swojego głównego bohatera, Emila. Wizja ta jest jednym z najbardziej szkodliwych konstruktów w historii wychowania. Otóż Rousseau twierdził, że „kobieta jest po to stworzona, aby się podobać mężczyźnie". Podczas gdy Emil ma być uczony samodzielności, krytycznego myślenia i wolności, Zofia ma być przyzwyczajana do uległości i cierpliwości. I jeszcze argumentował, że nierówność jest prawem natury! Kobieta ma być bierna i słaba, aby mężczyzna mógł czuć się czynny i silny. Intelekt kobiety określał jako „na wskroś praktyczny", ma ona przede wszystkim władać igłą, a w ogóle została stworzona po to, aby się podobać mężczyznom. W jego wizji małżeństwo miało być „organizmem moralnym", w którym kobieta była „oczami", a mężczyzna „rękami", ale to mężczyzna mówi kobiecie, na co ma ona patrzeć. Ironią pozostaje fakt, że ten wielki nauczyciel cnoty sam oddał swoje dzieci do przytułku, bo przeszkadzały mu w pisaniu wielkich dzieł.

Nawet największy umysł oświecenia, czyli Immanuel Kant (1724–1804), nie potrafił wyjść poza granice estetycznego uprzedzenia. Mężczyznom przypisywał bowiem domenę „wzniosłości", a kobietom domenę „piękna". Twierdził też, że nauka kobiet powinna być ograniczona do tego, co piękne i miłe. W innym wypadku – gdyby niewiasta zechciała studiować matematykę lub mechanikę, straci kobiecy czar i siłę oddziaływania na mężczyzn. Biedny Kant! Jego słynne wahania małżeńskie to jedna z najbardziej wdzięcznych anegdot biograficznych, która doskonale ilustruje naturę człowieka bez reszty oddanego rygorowi intelektualnemu. Choć Kant nigdy się nie ożenił, historia odnotowuje dwie sytuacje, w których „poważnie" rozważał zmianę stanu cywilnego. Pierwsza dotyczyła młodej wdowy, którą darzył afektem. Wierny swojej metodzie krytycznej postanowił sporządzić rachunek zysków i strat wynikających z małżeństwa. Wyliczenia trwały tak długo, że zanim myśliciel się zdecydował oświadczyć, dama poślubiła kogoś innego. Druga sytuacja miała miejsce jakiś czas później, gdy serce filozofa zabiło mocniej dla pewnej damy, która towarzyszyła rodzinie odwiedzającej Królewiec. Kiedy po długich wahaniach zdecydował się wreszcie sformułować propozycję, młoda dama zdążyła wrócić do swojej ojczyzny.

RÓWNOŚĆ, WOLNOŚĆ, BRATERSTWO?

Dopiero wiek XX przyniósł fundamentalną zmianę: kobiety przestały być jedynie przedmiotem refleksji filozoficznej i same stały się twórczyniami nowych kierunków myślowych. Nie sposób wymienić wszystkich, powiedzmy zatem, że to Simone de Beauvoir (1908–1986) w fundamentalnym dziele „Druga płeć" wypowiedziała słowa, które na zawsze zmieniły sposób myślenia o tożsamości płciowej: „Nikt nie rodzi się kobietą, a staje się nią". To teoria totalitaryzmów Hannah Arendt (1906–1975) stanowi dziś klasykę myśli politycznej. To Edyta Stein (1891–1942), filozofka i zakonnica, zapisała się w historii jako przedstawicielka zarówno fenomenologii, jak i tomizmu. Wreszcie, kobiety współtworzyły polską szkołę filozoficzną Kazimierza Twardowskiego. Było ich co najmniej kilkanaście, a wśród nich: Irena Pannenkowa (1879–1969) – pierwsza doktorantka Twardowskiego; Daniela Gromska (1889–1973) – redaktorka „Ruchu Filozoficznego"; Maria Ossowska (1894–1974) – autorka oryginalnego programu badań nad moralnością; Helena Słoniewska (1897–1982) – pionierka polskiej psychologii; Janina Kotarbińska (1901–1997) – logiczka; Izydora Dąmbska (1904–1983) – wszechstronna uczona; i wiele innych.

Obraz kobiety w filozofii przeszedł dramatyczną ewolucję – od mizoginii Arystotelesa przez paradoksy rozumu w oświeceniu aż po radykalną zmianę w XX wieku. Ta ewolucja nie była ani prosta, ani liniowa. I historia filozofii o kobiecie jest historią stopniowego uznawania kobiecej podmiotowości intelektualnej i moralnej. Jest jednocześnie historią walki o prawo kobiet do własnego głosu, własnego rozumienia świata i samych siebie. Pewnie się jeszcze nie zakończyła, ale wiele już mamy za sobą. **s**

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed



Klub Świadomej Konsumentki

kobieta

Odkrywaj nowe produkty.

Testuj, opiniuj i twórz z nami
świat świadomych wyborów.

Dołącz do nas na:

www.kobieta.wp.pl

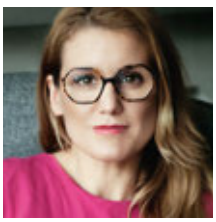
eprasa.pl 1a1c3693ed

Nic na siłę



eprasa.pl 1a1c3693ed

Język reaguje na zmieniającą się rzeczywistość, ale też ją kształtuje. Trudno dziś bronić dominującego w polszczyźnie rodzaju męskiego jako uniwersalnego, bo wyraźnie zmieniła się rola społeczna kobiet. O tym, co mamy do dyspozycji w zamian za język wywodzący się z kultury patriarchalnej i dlaczego czasem, próbując nadążyć za zmianami, potykamy się o własne nogi – mówi **dr Małgorzata Majewska**



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

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

W języku polskim mamy do czynienia z nierównym obrazem płci. Generalnie przeważają rzeczowniki rodzaju męskiego, który jest gramatycznie uprzywilejowany w słownictwie, słowotwórstwie, nawet we frazeologii – i traktowany jako uniwersalny. Asymetria rodzajowo-płciowa to twoim zdaniem coś, z czym trzeba się po prostu pogodzić i tyle?

Androcentryzm językowy, bo tak fachowo określa się to zjawisko, ma swoje korzenie w wielowiekowej kulturze patriarchalnej, która przez całe dekady była jedynym obowiązującym modelem świata. Wyraźny odwrót od żeńskich form w języku, do drugiej wojny światowej popularnych i niewzbudzających zdziwienia czy sprzeciwu, to przede wszystkim efekt tego, że PRL w ramach komunistycznej równości niemal całkowicie wyrugował z języka feminatywy.

Język jest odzwierciedleniem obowiązującego modelu społecznego, a ten, co ważne, podlega zmianom na naszych oczach. Dziś kobiety nie zajmują się już tylko domem i dziećmi, doszły do władzy, są samodzielne, mogą więcej niż kilka dekad temu, i tę zmianę widać w języku. Dyskutować z jej zasadnością to tak jak poddawać w wątpliwość globalne ocieplenie. Kurczowe trzymanie się „starego" języka, rzekomo w imię tradycji, nie tylko pokazuje, że źle tę tradycję rozumiemy, a właściwie że jej nie znamy, ale też jest nieadaptacyjne. Obserwuję to na własnym przykładzie. Jeśli chcę współpracować jako autorka treści z medium, w którym obowiązuje norma stosowania konstrukcji feminatywnych, to albo się do tego dostosuję, albo będę musiała zrezygnować ze współpracy. I to właśnie jest przykład zmiany normy społecznej, która w moim odczuciu przynosi wiele dobrego. Wszystko w zasadzie sprowadza się do jednego zdania: język musi się zmienić, bo zmieniła się społeczna rola kobiety.

Można usłyszeć głosy, że to niepotrzebne komplikowanie życia ludziom, którzy już się do pewnych konstrukcji przyzwyczaili. A przecież chodzi o to, że język ma moc zmieniania rzeczywistości. Świetnie to pokazuje eksperyment, w którym dzieci zostały podzielone na dwie grupy: w pierwszej miały narysować „naukowca", a w drugiej – „osobę, której pracą jest prowadzenie eksperymentów naukowych". I te z pierwszej grupy rysowały głównie mężczyzn, a w drugiej dwukrotnie częściej pojawiały się na rysunkach kobiety, bo słowo „osoba" nie narzuca płci. Dzieci, które słyszą „inżynier/inżynierka", częściej myślą, że taki zawód mogą wykonywać także kobiety, niż te, które słyszą tylko „inżynierowie".

Dla mnie, jako językoznawczyni, to oczywiste. Jeżeli całe życie słyszałam określenie „mechanik samochodowy", to teraz, gdy coś naprawiam przy samochodzie, mam wrażenie, że przełamuję jakąś konwencję. Idąc dalej, mam wdrukowane, że to jest męskie zajęcie, więc pojawia się we mnie obawa, czy taka czynność nie pozbawia mnie kobiecości.

Jest takie powiedzenie: koń jaki jest, każdy widzi. A ja bym powiedziała: to zależy, kto patrzy. Słowo tworzy obraz i w związku z tym warto pilnować równowagi obrazów, zwłaszcza w mediach i w przestrzeni publicznej. Niech na billboardach reklamujących uczelnie politechniczne będą i kobiety, i mężczyźni. Bo pod każdą kategorię ogólną twój mózg natychmiast podkłada konkret, ten, który masz „opatrzony". Jedna Maria Skłodowska-Curie >

eprasa.pl 1a1c3693ed

nie zmieni tego, że na hasło „praca naukowa" mózg podłoży naukowca, a nie naukowczynię.

Druga istotna rzecz jest taka, by tego procesu zmiany nie wprowadzać na siłę, a raczej skłaniać ludzi do refleksji metajęzykowych. Jeśli będę mówić, że co prawda jestem kobietą, ale bardzo lubię rozkręcać krany, to tak naprawdę powinnam przyłapać się na tym, że myślę stereotypowo, a nie wkurzać się na świat, że mi to zrobił. Chodzi o to, by odpowiedzialność przenosić ze świata na siebie, bo tak rodzi się zmiana. Ja potrzebuję w tym przykładzie ułożyć się z faktem, że kobiece jest także rozkręcanie kranów czy rozumienie, jak działa alternator. Wtedy nie będę się wściekać na to, że na wszelkich obrazkach hydraulik to przeważnie mężczyzna, bo to mnie nie będzie definiować.

sceny. Oczywiście mam świadomość, że to może nieco wybijać słuchających z rytmu opowieści. Jeżeli jesteś kobietą, a ja mówię byłeś/byłaś, to twój umysł musi zrobić uważny wysiłek, by podpiąć się pod rodzaj żeński. To jest mankament tego rozwiązania, ale innego na razie nie ma. Gdy piszę teksty poradnikowe, staram się dążyć do tego, by stosować jedną formę, neutralną, ale nie zawsze taką znajduję. Podwójne formy w tekście pisanym też nie zawsze czytają się dobrze, podobnie jak konstrukcje bezosobowe – naprawdę trudno napisać w ten sposób dłuższy tekst.

Marta Niedźwiecka w swojej książce zastosowała na przykład iksatywy, czyli formy neutralne, w których znak „x" zastępuje żeńskie lub męskie końcówki fleksyjne, na przykład: „w wakacje marzyłxś o kursie robienia na

OBŚMIEWANIE OSOBATYWÓW JEST FORMĄ SPRZECIWU WOBEC WYSIŁKU, JAKI TRZEBA BY PODJĄĆ, BY ZRÓWNAĆ W JĘZYKU OBIE PŁCIE. ***Łatwiej to wykpić niż uczciwie zastanowić się, jak i kiedy konkretnie utrwalamy językowe stereotypy***

Sporym wyzwaniem wydaje mi się sama gramatyka. Gdy w aplikacji Teams jestem użytkownikiem, a nie użytkowniczką, drażni mnie to, bo jako kobieta czuję się niewidziana, tak jak w przypadku „praw pacjenta" czy „praw klienta". Z drugiej strony, gdy piszę artykuł, trudno mi stosować podwójne formy, na przykład byłeś/byłaś, bo to w moim odczuciu utrudnia odbiór treści i ją wydłuża. Jest w tym obszarze spore zamieszanie. W jednym dokumencie, protokole zdawczo-odbiorczym licznika gazu, który wczoraj wypełniałam, były dwie formy: „dane odbiorcy wypowiadającego umowę", a kolumnę niżej – „dane osoby wnioskującej o zawarcie umowy". Nie radzimy sobie z tym?

Rozwiązania kształtują się na naszych oczach, co zresztą doskonale pokazuje twój przykład z protokołem, gdzie, choć niekonsekwentnie, jednak już zastosowano osobatyw, a więc formę zrównującą obie płcie. Myślę, że jesteśmy w fazie eksperymentowania i nie ma jeszcze rozwiązania idealnego. Mówiąc, konstruujemy pewną scenę zdarzeń. Jeśli powiem: „Wyobraź sobie, Agnieszko, że osoba wchodzi do sklepu", to ty pod rzeczownik „osoba" możesz sobie podstawić kobietę, mężczyznę albo osobę niebinarną. Jeśli jednak powiem, że człowiek wchodzi do sklepu, to sam rodzaj rodzaj męski tego rzeczownika już zmienia sytuację, prawda?

Jako prowadząca kanał na YouTubie „Między zdaniami" zdecydowałam się na podwójne formy byłaś/byłeś, bo zależało mi na tym, by konstruować równolegle dwie

drutach". Przyznaję, że początkowo myślałam, że to... błąd w druku. Czytając, przez dłuższą chwilę nie byłam w stanie skupić się na treści, bo forma mnie dekoncentrowała. Autorce jednak zależało na zastosowaniu języka inkluzywnego, więc dokonała takiego wyboru, i ja to szanuję. Zwłaszcza że, choć uważam się za osobę sprawną językowo, nie potrafiłabym dziś wskazać rozwiązania, które zrównywałoby obie płcie na scenie komunikacji i było pozbawione wad. Myślę, że na to trzeba poczekać pewnie trzy do pięciu lat, bo tyle mniej więcej trwa proces językowej zmiany.

Zastanawiam się w kontekście tych form nad prawem do wyboru. Jeśli zapraszam do wywiadu psycholożkę, to właśnie tak chciałabym ją podpisać. Zdarza się jednak, że rozmówczyni wyraźnie życzy sobie być podpisana jako psycholog. Trudno to przeskoczyć.

Jeśli osoba, z którą robisz wywiad, jest aurotytetem i to tobie bardziej zależy na rozmowie z nią niż jej na udzieleniu tego wywiadu, to twoja rozmówczyni ma silniejszą pozycję i to ona wyznacza zasady. Nie oceniam tego, że komuś bardziej odpowiada forma męska, raczej przyglądam się temu z pozycji obserwatora i próbuję zrozumieć, z czego to wynika. Bardzo często nie jest tak, że mamy na kwestie językowe sprecyzowany pogląd, który konsekwentnie manifestujemy w języku. Pamiętam, że gdy kierowałam grantem unijnym, tytułowano mnie po angielsku jako *the leader of the grant*. Miałam pewien kłopot z przełożeniem tego na polski. Nie chciałam być

eprasa.pl 1a1c3693ed

kierownikiem grantu, ale z kolei kierowniczka kojarzyła mi się z barem mlecznym. To skojarzenie być może było nieracjonalne, ale ono narzucało mi się samo, bo nie do końca mamy wpływ na proces konceptualizacji. Ostatecznie mówiłam, że kieruję grantem albo stoję na czele grantu, ale to też nie jest rozwiązanie idealne, bo konstrukcje opisowe najczęściej są nieekonomiczne językowo. Mówię o tym, bo sama podczas wykładów dla studentów zachęcam do używania feminatywów, a jednocześnie chwilę później mam problem, by się nazwać kierowniczką. Jest w tym jakiś rozdźwięk, ale tak jak wspomniałam wyżej – ważna jest w tym procesie metarefleksja, uświadomienie sobie, że to się dzieje, uważność na własny język, nawet na pewne w nim niekonsekwencje.

Mogłaś też powiedzieć: osoba kierownicza.

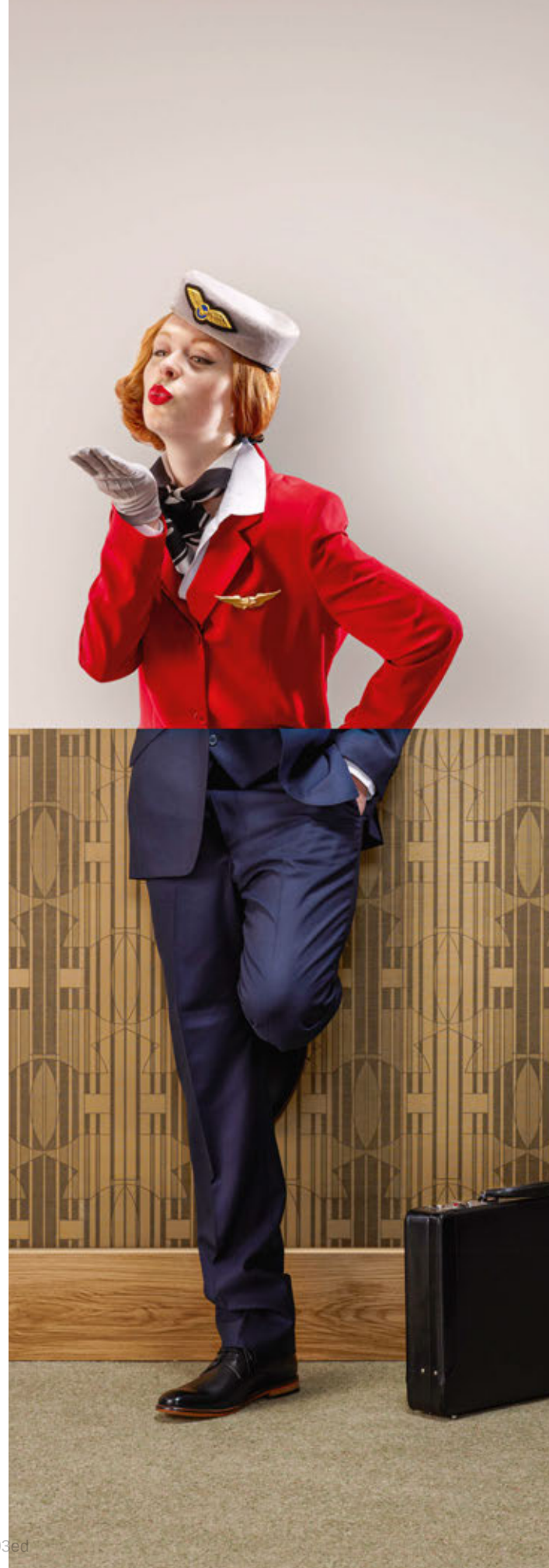
Oczywiście, ale zobacz, jak wiele osób obśmiewa takie formy. Jest wysyp memów z ironicznymi propozycjami zmian w tytułach książek z kanonu literatury, na przykład „Osoba Wołodyjowska" zamiast „Pan Wołodyjowski". Nawet mogę uznać to za zabawne, ale generalnie uważam, że obśmianie jest tu formą sprzeciwu wobec wysiłku, jaki trzeba by podjąć, by rzeczywiście zrównać w języku obie płcie. Łatwiej to wykpić niż uczciwie zastanowić się, jak i kiedy konkretnie utrwalamy językowe stereotypy.

Wszyscy to czasem robimy, choć nie zawsze się przyznajemy...

Sama ostatnio w rozmowie z przyjaciółką, po tym, jak zrobiłam dla siebie coś bardzo ważnego, powiedziałam, że jestem z siebie dumna, bo podjęłam męską decyzję. Dopiero po chwili zdałam sobie sprawę, że dla mnie komplementem jest to, że zachowałam się po męsku, ale też że jako męskie postrzegam zachowanie, w którym chronię siebie. Publicznie nie użyłabym takiego sformułowania, ale równocześnie nie mogę udawać, że ono nie występuje w moim systemie językowym. Cenna jest dla mnie świadomość, skąd się takie sformułowania wzięły, a nie ganienie się za to, że czasem mi się przytrafią. Skoro przez dziesiątki lat ważne decyzje podejmowali głównie mężczyźni, a kobiety miały niewiele do powiedzenia, to podobne sformułowania zdążyły w języku skostnieć, przyjąć się. Co ciekawe, moja 20-letnia córka, która trenuje jazdę konną i obraca się w środowisku silnych kobiet, podobnych sformułowań w ogóle nie ma w swoim słowniku. Nie przesiąknęła językiem patriarchatu, dorastała już w innej rzeczywistości.

Zgadzam się, że warto zachować czujność, dobierając słowa, ale trudno pilnować nowych norm, nawet jeśli uznajemy je za słuszne, przez cały czas.

Są sytuacje, w których nie tylko warto się pilnować, ale wręcz należy. W rozmowie z przyjaciółką pozwoliłam sobie na sformułowanie „męska decyzja", ale w stosunku do córki >



eprasa.pl 1a1c3693ed

nigdy bym go nie użyła, bo wtedy sama popychałabym ją na tory patriarchatu. We wszelkich sytuacjach publicznych dbam o to, by blokować sytuacje, w których podobne określenia cisną mi się na usta. Ale nie zamierzam i nie chcę się blokować, kiedy wypłakuję czy zwierzam się przyjacielowi, bo w takim momencie ważniejsze niż nawet najważniejsza norma językowa jest dla mnie to, co czuję. Nie chcę wtedy myśleć o poprawności politycznej, chcę się wygadać. Wtedy ważna jestem ja jako Gosia. Ale już w sytuacji, gdy udzielam wywiadu do gazety jako ekspertka od komunikacji werbalnej i niewerbalnej, występuję w roli społecznej, publicznej, to obowiązują mnie reguły równości płci w języku, reflektor mojej uwagi jest skierowany nie na mnie, ale na audytorium. To jest ogromna różnica.

To nie jest jednak jakiś rodzaj relatywizmu, podwójnej normy?

Na pewno, ale dopóki nowe normy nie staną się dla nas całkiem naturalne, nie bardzo widzę inne wyjście. Pewnie za dziesięć lat żadna kobieta nie powie już o sobie z uznaniem, że podjęła męską decyzję, ale na razie całkowite unikanie takich sformułowań niełatwo nam przychodzi. A gdy mówimy o czymś trudnym, dodatkowy trud kontroli języka odbiera nam autentyczność.

Gdy pisałam książkę o chorobie alkoholowej i współuzależnieniu, pojechałam na Podlasie porozmawiać z kobietą, która była współuzależniona, doświadczyła przemocy w związku. Chciałam, by w rozmowie czuła się bezpiecznie, a nie była to osoba używająca feminatywów i przestrzegająca norm równościowych w języku. Gdybym w rozmowie z nią chciała stosować zasady, jakich przestrzegam w wystąpieniach publicznych, pewnie nie otworzyłaby się, straciłabym ją jako rozmówczynię. Uszanowałam więc to, że jej poczucie bezpieczeństwa dają formy męskie, a ja chcę jej wysłuchać, a nie ją edukować w kwestii żeńskich końcówek. Potem w publikacji przeredagowałam częściowo jej wypowiedzi tak, by nie utrwalać stereotypu, ale w żywej rozmowie komunikowałyśmy się na jej zasadach. Myślę, że to jest kwestia kierunku strzałki. W rozmowie z tą panią strzałka była skierowana na nią. Jej świat wyznaczył mi narrację.

Jeśli umawiam się z tobą na wywiad, to z szacunku do ciebie jako dziennikarki i naszych czytelniczek i czytelników będę pilnowała form żeńskich i feminatywów. To jest kwestia poczucia obowiązku, profesjonalizmu – strzałka idzie w kierunku osób, do których mówię. Ale jeśli później pójdziemy do kawiarni prywatnie i będę chciała przegadać z tobą jakiś trudny temat w moim życiu, to strzałka idzie na mnie. Oczekiwałabym, że w trakcie tych zwierzeń nie powiesz: „Wiesz co, Gosiu, rozumiem, że masz trudny czas, ale byłabym ci wdzięczna, gdybyś jednak używała żeńskich końcówek, bo to jest dla mnie ważne". Przecież to byłoby absurdalne!

Chyba warto jednak rozpowszechniać użycie form żeńskich właśnie po to, by za lat kilka chirurżka już nie wzbudzała grymasu niechęci. Mnie cieszą takie zjawiska w przestrzeni publicznej, które pokazują, że na przykład feminatywy mają wielowiekową tradycję, a nie stanowią kolejnego wymysłu „lewaków". Teraz na przykład w Warszawie, jeszcze do maja, można oglądać wystawę Biblioteki Narodowej w Pałacu Rzeczypospolitej „Jam posełkini jego. Język i emocje polskiego średniowiecza". Tytułowa „posełkini" pochodzi z „Pieśni o Zwiastowaniu".

Widząc tytuł takiej wystawy, ktoś w pierwszej chwili mógłby doświadczyć dysonansu poznawczego. Bo co to w ogóle za słowo, „posełkini"? Ale właśnie ten moment, w którym doczyta, że źródłem cytatu jest historyczny średniowieczny tekst, a nie ulotka lewicowych aktywistów, może być decydujący. Trudno dyskutować z takim źródłem jak „Pieśń o Zwiastowaniu", a jeśli ktoś z nim jednak dyskutuje, to obnaża własną ignorancję.

Myślę, że jeżeli ktoś ma potrzebę zmiany rzeczywistości w języku, to powinien się zastanowić, jak wprowadzić ją skutecznie. Nie są w moim poczuciu skuteczne połajanki z pozycji intelektualnej wyższości w myśl zasady, że ci, którzy mówią „chirurżka", są lepsi i bardziej światli niż ci, którzy z uporem trwają przy chirurgu. Zakazami czy nakazami nie da się zmusić na przykład pani Joanny, by tytułowała się chirurżką, skoro ona chce być chirurgiem i kropka. Realną zmianę może moim zdaniem przynieść wprowadzenie mody na feminatywy i żeńskie końcówki, i tu widzę ogromną rolę mediów. Moda ma większą siłę sprawczą niż wszelkie zakazy, nakazy i obwarowania. Chodzi o to, by ludzie chcieli, a nie musieli używać takich form. **S**

SFORMUŁOWANIE „MĘSKA DECYZJA" OCZYWIŚCIE UTRWALA STEREOTYP, *ale całkowite unikanie takich wyrażeń niełatwo nam przychodzi. Gdy mówimy o czymś trudnym, dodatkowy trud kontroli języka odbiera nam autentyczność*

ZDJĘCIA: TIM MACPHERSON/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY







MARCOWE WYDANIE „ZWIERCIADŁA” DOSTĘPNE TAKŻE
Z ELEGANCKĄ BRANSOLETKĄ **VEZZI** DO WYBORU

Dwa kolory bransoletki **VEZZI**,
wykonanej z najwyższej jakości
stali szlachetnej i pozłacanej
14-karatowym złotem,
to subtelny kobiecy amulet

VEZZI



ZWIERCIADŁO Z BRANSOLETKĄ DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 3 LUTEGO

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 1a1c3693ed



Czego chce kobieta?

eprasa.pl 1a1c3693ed

Zygmunt Freud musiał przyznać, że nie zna odpowiedzi na to pytanie. Na nowo podjął je psychiatra Jacques Lacan i według wniosków przedstawionych w jednej z jego prac chodzi o dążenie do otwierania przestrzeni wolności. Psychoanalityk **Marcin Piotrowski** wyjaśnia, co się za tym kryje, przytaczając dodatkowo poglądy uczennicy Lacana, francuskiej badaczki psychoanalizy Colette Soler

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA



MARCIN PIOTROWSKI
psychoanalityk lacanowski (z wykształcenia psycholog, absolwent SWPS) praktykujący od wielu lat w Warszawie. Członek współzałożyciel Forum Polskiego Pola Lacanowskiego (FPPL) oraz członek ÉPFCL – École de Psychanalyse des Forums du Champ Lacanien (Szkoły Psychoanalizy Forów Pola Lacanowskiego we Francji)

U Junga Anima, w taoizmie *yin*, w astrologii Wenus i Księżyc – będące pierwiastkiem kobiecym – definiowane są jako: przyjmujące, bierne, tajemnicze, ciemne, uczuciowe, zmienne, nieświadome. Początek psychoanalitycznego myślenia o kobiecie dał Freud i to, co o niej mówił czy pisał, obecnie jest kontrowersyjne. Co tak naprawdę miał na myśli?

Kobiecość jest ogromnym tematem do rozważań teoretycznych. W perspektywie psychoanalitycznej nie jest inaczej, kobiecość nigdy nie była czymś oczywistym, a raczej pytaniem, które nie przestaje się odradzać. Freud jako pierwszy uczynił z kobiecości temat naukowego dociekania, stawiając pytanie: Czego chce kobieta? Ostatecznie przyznał, że nie zna odpowiedzi. To zdanie nie jest przejawem mizoginii, lecz wyrazem pewnej prawdy o tym, co nieświadome. Bo tajemnica kobiecości wymyka się możliwości prostego nazwania.

Freud widział rozwój kobiecości w kontekście różnicy płci, którą pojmował przez pryzmat kompleksu kastracji – momentu, w którym mała dziewczynka uświadamia sobie anatomiczną różnicę w porównaniu z małym chłopcem. Ta chwila, według Freuda, ma swoje dalekosiężne konsekwencje psychiczne – jest to między innymi relacja do fallusa, rozumianego jako wyobrażenie władzy, potencji czy sprawczości, a także do fallusa jako znaczącego braku. Dla dziewczynki moment konfrontacji z różnicą budowy ciała jej i chłopca miał oznaczać uświadomienie sobie bycia pozbawioną, czyli dotkniętą brakiem, z którego, jak twierdził Freud, zrodziła się zazdrość o penisa (niem. *Penisneid*). Z tego ma wynikać zarówno jej fascynacja męskością, jak i dążenie do macierzyństwa, które Freud opisał w kompleksie Edypa.

Freudowska teoria jest od lat kontestowana właśnie z tego powodu, że jej zasadniczy punkt zakłada, iż kobiecość nie jest po prostu „naturą", lecz konstrukcją, która powstaje w relacji do miejsca braku u dziewczynki. Warto tu dodać, że Freud rozumiał też, iż kobieca seksualność jest „ciemnym kontynentem", ale nie dlatego, że jest tajemnicza, lecz dlatego że to, co się mówi, również o płci, seksualności, rozkoszy, jest – jak każde znaczenie – falliczne. Czyli określone. Falliczne kształty od zarania dziejów w różnych kulturach symbolizowały twórczy potencjał i moc. Kobiecość jest zaś nie do końca rozpoznana, jest zagadką. Tym samym Freud pozostawił po sobie to znamienne pytanie, a nie odpowiedź. Ten temat pozostaje do dziś aktualny w doktrynie psychoanalitycznej.

Niezależnie od płci „brak" stał się później jednym z kluczowych pojęć dla psychoanalitycznej konceptualizacji rozwiniętej przez francuskiego psychoanalityka Jacques'a Lacana. Jak się odniósł do pomysłów Freuda?

Lacan pytanie „Czego chce kobieta?" podjął na nowo. Pokazał, że anatomiczny brak po stronie dziewczynek (lekarz, określając płeć dziecka na etapie życia płodowego, czyni to na bazie obserwacji: ma czy nie ma) nie jest defektem. Uważał, że kluczowa problematyka dla kobiet nie rozgrywa się na poziome anatomicznej różnicy wobec mężczyzn ani nie sprowadza się do tożsamości, lecz braku reprezentacji, czyli jest tym, co się wymyka nazwaniu. >

eprasa.pl 1a1c3693ed

Kiedy Lacan podjął freudowskie pytanie o kobiecość, nie szukał odpowiedzi w anatomii, psychologii czy symbolice archetypów. Dla niego kobiecość to nie zestaw cech ani emocji, lecz nieświadoma pozycja wobec sposobu rozkoszowania się. Stworzył kontrowersyjny termin: „kobieta jako nie-cała".

I co to znaczy?

Że kobiecość jest poza funkcją falliczną. W seminarium XX „Jeszcze" Lacan mówi, że kobieta nie jest cała podporządkowana funkcji fallicznej, dlatego może doświadczać innej rozkoszy – tej, o której nic nie można powiedzieć. Ta „inna rozkosz" nie ma nazwy, nie daje się ująć w słowa, ale kobiety – mówi Lacan – wiedzą coś o niej. To rozkosz ciała, która przekracza granice znaczenia, czasem objawia się w doświadczeniu mistycznym (na przykład u Świętej Teresy z Ávili, o której Lacan wspomina), czasem w miłości, czasem w samotności, czasem w cierpieniu. Nie jest przeciwieństwem męskiej rozkoszy, lecz jej innym wymiarem.

W tym sensie kobiecość u Lacana nie oznacza słabości, lecz zdolność bycia w relacji z tym, co niewyrażalne. Kobieta nie jest „mniej" niż mężczyzna – jest „inaczej". To, co Freud rozpatrywał jako brak na poziomie anatomicznym, Lacan *de facto* pomija i koncentruje się na braku na poziomie symbolicznym, a ten dotyka wszystkich, tylko w różny sposób. Dla niego kobiecość to miejsce możliwej nadwyżki – nadmiaru rozkoszy o tę nienazywalną, która, poza nielicznymi wyjątkami mistyków, jest niedostępna dla mężczyzn.

Lacan ukuł inne, wyglądające prowokacyjnie stwierdzenie w odniesieniu do kobiet, mianowicie: „kobieta nie istnieje". Czy chodziło mu o to, że nie ma jednego określonego wzorca kobiecości?

U Lacana to, co związane z kobietą, istnieje zawsze w liczbie mnogiej, innymi słowy w pojedynczych przypadkach, w doświadczeniu konkretnych kobiet. Nie ma „Kobiety" przed duże „k", natomiast są kobiety, różne kobiety. A każda z nich znajduje się w osobliwej relacji do kastracji (*phi*), ale przede wszystkim do rozkoszy i znaczącego braku (*Phi*). I z tego wynika ta niepowtarzalność kobiet. Lacan wykazuje, że po stronie męskiej występuje pewna uniwersalność, a u kobiet nie. Co oznacza, że w pewnym sensie wszyscy mężczyźni są do siebie podobni, a każda kobieta jest inna.

Wspólnym mianownikiem kobiecości jest pragnienie rozkoszy. W seminarium X „Lęk" Lacan udziela odpowiedzi na pytanie, czego chce kobieta. Otóż chce się rozkoszować i w każdym przypadku ta kobieca rozkosz jest otwarciem przestrzeni, w której nie potrzeba nazywania, by istnieć.

W kontekście kobiecości pisał też o histerii. Jak należy to rozumieć?

Lacan rozróżnia kobiecość od histerii, która nie ma znanego z języka psychologii zabarwienia pejoratywnego, lecz odnosi się do pewnej logiki rozkoszy. Osoba histeryczna domaga się nieustannie bycia powodem pragnienia mężczyzny lub kobiety (co świetnie pokazuje na przykład film „Kochanice króla" z 2008 roku), a pragnienie to zawsze jest efektem braku. Dlatego kobieta histeryczna jest mistrzynią czynienia z siebie tej, której brakuje, której wcale nie chodzi o rozkosz (ani swoją, ani partnera), tylko nieustanne bycie obiektem pragnienia, skazując się na bycie uwięzioną w nieusatysfakcjonowaniu.

WSPÓLNYM MIANOWNIKIEM KOBIECOŚCI JEST PRAGNIENIE ROZKOSZY.
W każdym przypadku ta kobieca rozkosz jest otwarciem przestrzeni, w której nie potrzeba nazywania, by istnieć

Colette Soler, jedna ze współczesnych psychoanalityczek i interpretatorek myśli Lacana, zwraca uwagę, że tę prawdziwą kobiecą rozkosz – nie do wypowiedzenia, nie do zapisania – przechowuje ciało. Jednocześnie w swojej książce „What Lacan said about women" również odnosi się do lacanowskiego twierdzenia, że „kobieta jest nie-cała". Jak się na to patrzy?

Według Soler kobieta nie jest określona przez brak, jak widział to Freud, lecz przez nadmiar. Kobieca rozkosz jest nie tylko falliczna, lecz także nienazwana, ale jednocześnie dająca się doświadczyć. Soler tłumaczy, że to właśnie dlatego Lacan mówił, iż kobieta ma więcej rozkoszy niż mężczyzna, a nie mniej. Nie w sensie ilości, lecz intensywności – ponieważ jej relacja z brakiem (*Phi*) i kastracją (*phi*) jest u niej bardziej znacząca niż u mężczyzny, właśnie ze względu na różnicę anatomiczną. Anatomia ma zatem znaczenie, ale na innym poziomie, niż próbował to usytuować Freud.

Ta „inna rozkosz" nie jest przeciwstawna męskiej. Jest raczej tym, co otwiera – niezależnie od płci – na doświadczenie, które nie daje się w ubrać w słowa. Soler zauważa,

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

eprasa.pl 1a1c3693ed



że można spotkać mężczyzn, którzy zajmują „kobiecą" pozycję wobec rozkoszy, oraz kobiety, które strukturalnie są po „męskiej" stronie – w sensie bycia całymi w rozkoszy fallicznej. Mówiąc to, Soler rozwija myśl Lacana. To, co kobiece, to nie płeć, ale sposób „upłciowienia", czyli zajęcia miejsca w ramach płci poprzez relację do braku. Chodzi o sposób, w którym nie ucieka się od braku, lecz godzi się na to, by go doświadczać, bo brak uruchamia pragnienie.

Pragnienie u Lacana jest następstwem podstawowego braku, jaki przeżywa dziecko oddzielone od swojej matki. Jest dążeniem do wypełnienia pustki, jaką tworzy separacja z matką. Dziecko pragnie być pragnieniem matki, dopełnieniem jej braku. Ze względu na brak możliwości wypełnienia tej pustki pragnienie kieruje się ku substytutom matki, której szukamy w różnych relacjach. Pragnienie, według psychoanalizy, jest wywoływane, ale w odróżnieniu od potrzeby nie jest zaspokajane. Ma ono funkcję dynamizującą, kreującą. Jest nieświadome i ma prowadzić do akceptacji braku?

Według Lacana pragnienie jest efektem utraty, jaka dotyka każde dziecko, które „wchodzi" w mowę. Co więcej, na dość wczesnym etapie dziecko odczuwa obecność i nieobecności matki niezależnie od tego, gdzie ona się faktycznie znajduje. W tym sensie kobiecość jest również symbolizacją braku. Soler potencjał kobiecości widzi jako sposób obejmowania nieświadomego, ale nie poprzez kontrolę czy walkę o równouprawnienie, lecz poprzez zgodę na to, co nieznane i niespełnione. Kobiecość, uważa, nie jest „brakiem tożsamości", lecz zdolnością do niewiedzy twórczej – do bycia w relacji z tym, co nie do końca jest zrozumiałe, co jest jakąś formą zagubienia.

Czy dzisiaj, gdy pojęcia płci i tożsamości stają się coraz bardziej płynne, psychoanaliza nadal jest aktualna?

Tak, a nawet zyskuje na znaczeniu. Kobiecość i męskość są definiowane nie przez identyfikacje i anatomię, która nie jest przeznaczeniem – choć Freud powiedział, że jest – lecz przez relację do sposobu rozkoszowania się. Freud szukał odpowiedzi na pytanie: „Czego chce kobieta?", i nie znalazł jej, bo – jak pokazał Lacan – nie można jej znaleźć ani w różnicy płci, ani w relacji do pojmowania władzy czy sprawczości, lecz w relacji do braku (*Phi*). Właśnie ona sprawia, że kobiecość pozostaje otwarta, dynamiczna, niewyczerpana w swoich odsłonach i formach. Dlatego możliwa jest do zrozumienia zawsze pojedynczo, w unikalności każdej kobiety. Psychoanaliza nie szuka podobieństw i identyfikacji, lecz pozwala zrozumieć różnicę swojej rozkoszy i tego, co nieświadome, co ostatecznie daje ulgę w cierpieniu.

Reasumując, to, co kobiece, to nie to, czego brakuje, ale to, co wciąż wymyka się słowu. Bycie kobietą w sensie psychoanalitycznym nie jest definiowane przez przestrzeganie lub łamanie norm – lecz przez pozostanie z tym, co nie do końca możliwe do wypowiedzenia, z pragnieniem i rozkoszą. Tak rozumiana kobiecość jest przestrzenią wolności. Nie wolności jako niezależności od innych czy asertywności, ale jako zdolności do bycia w relacji bez całkowitego utożsamienia, na przykład do miłości bez posiadania albo do pragnienia bez pełni.

Psychoanaliza nie mówi kobietom, kim mają być. Pokazuje raczej, że bycie kobietą nie oznacza bycia „całą". Właśnie w tej „nie-całości", w odniesieniu do rozkoszy fallicznej, pojawia się przestrzeń związana z możliwością pojawienia się innej rozkoszy.

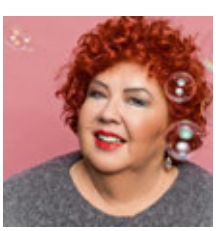
Pamiętajmy przy tym, że pełnia rozkoszy jest wabikiem współczesnej cywilizacji. Jednym z efektów ubocznych psychoanalizy jest więc możliwość zaakceptowania, że to iluzja – a to ma efekt uwalniający. **S**

eprasa.pl 1a1c3693ed



Język miłości

Kim jest kobieta odrzucona przez ojca? Co czuje, a raczej czego nie czuje? Jak ma kochać, skoro nikt jej tego nie nauczył? Odpowiedzi szukają Gustav, Nora i Agnes, bohaterzy jednego z najważniejszych filmów ubiegłego roku. O trudnej miłości między ojcem a córkami i o siostrzeństwie rozmawiają psychoterapeutka **Katarzyna Miller** i redaktorka naczelna „Zwierciadła" **Joanna Olekszyk**



KATARZYNA MILLER
psycholożka, psychoterapeutka, pisarka, filozofka, poetka. Autorka wielu książek i poradników psychologicznych, m.in. „Instrukcja obsługi toksycznych ludzi" czy „Daj się pokochać, dziewczyno" (wydane przez Wydawnictwo Zwierciadło)

„Wartość sentymentalna" Joachima Triera rozbiła bank podczas ceremonii przyznania Europejskich Nagród Filmowych w Berlinie, dostała też nagrodę w Cannes i ma aż dziewięć nominacji do Oscarów. Widzowie też ją chwalą, swojego czasu furorę robiły T-shirty z napisem „Joachim Trier Summer". Jak sądzisz, skąd się biorą tak wysokie oceny dla tego filmu? I nie pytam tylko o wartość artystyczną.

Myślę, że ten film jest ważny, bo opowiada o rodzinie. Wprawdzie w tym wypadku nie jest ona jakąś obrzydliwą patologią, ale przy słowie „patologia" jednak bym się tu upierała. To też film o niespełnionej tęsknocie. O tym, że dzieci często mają żal do rodziców, bo ich zawiedli, a ci sobie z tym nie radzą. Tu widzimy dwie córki, które przez lata nie miały kontaktu z ojcem albo był on sporadyczny. Starsza, Nora, nie chce dać się „przekupić" prezentem – scenariuszem, w którym miałaby zagrać główną rolę; nie chce ulec urokowi ojca. Młodsza, Agnes, ma opory, ale nie jest aż tak niechętna.

Temat odcinania się dorosłych dzieci od rodziców rzeczywiście jest aktualny. Dajemy sobie coraz większe przyzwolenie na to, by wyrażać wobec nich sprzeciw, żal czy pretensje. Ale „Wartość sentymentalna" równie dobrze może być dla kogoś opowieścią o relacjach siostrzanych. Pojawia się tu także temat starzejącego

eprasa.pl 1a1c3693ed



„WARTOŚĆ SENTYMENTALNA", REŻ. JOACHIM TRIER, PREMIERA 27 LUTEGO. FILM MOŻNA OBEJRZEĆ TAKŻE PODCZAS POKAZÓW PRZEDPREMIEROWYCH

się artysty, który chce nakręcić ostatnie dzieło. Równorzędnym bohaterem filmu jest rodzinny dom, który ma do opowiedzenia swoją historię.

Wspaniały dom, marzyłabym sobie, by mieszkać w miejscu z tak ślicznymi oknami, wysokimi sufitami i przepiękną stolarką. Dom to w tym filmie miejsce naznaczone bolesną historią trzech pokoleń rodziny, ale też marzenie. Jedna siostra po śmierci mamy chciałaby w nim zamieszkać, druga pragnie mieć dom w znaczeniu „własną rodzinę", a ojciec w tym właśnie domu planuje kręcenie swojego filmu. Dom jest w ogóle wielkim symbolem i wielką tęsknotą naszych czasów.

Ten filmowy pod koniec przechodzi przemianę, co oddaje zmianę, jaka zaszła między członkami tej rodziny.

Mnie się ta „domowa rewolucja", wyznam, nie bardzo podobała, bo nie lubię nowoczesnych wnętrz. Ale rozumiem, że dla bohaterów remont mógł być symbolicznym zaadaptowaniem przeszłości.

Niezwykle uroczy jest też wątek najmłodszego członka rodziny, Erika, który jest takim słodkim, jasnym dzieckiem całej rodziny. Ma bliską relację z Norą, swoją ciocią, która jest bardzo samotna i nie umie kochać. Erik wyznaje jej nawet, że jak dorośnie, to się z nią ożeni, z czego Nora jest bardzo dumna. I ja ją rozumiem, też miałam takie doświadczenia [śmiech].

Właśnie, zacznijmy od Nory. W jednej z pierwszych scen filmu dostaje ataku paniki. Zaraz ma się odbyć premiera spektaklu, w którym gra, wszyscy jej szukają, a ona miota się po teatrze...

W jej panice jest coś wyjątkowo charakterystycznego dla tej postaci, bardzo egocentrycznego, a mianowicie skupianie się wyłącznie na swoich lękach, podkręcanie ich. Nora miota się po teatrze, żądając od wielu osób, by się nią zajęły. I rzeczywiście wszyscy wykazują się wobec niej ogromną cierpliwością. Ale to pokazuje, że Nora ma problemy.

Próbuje zerwać z siebie suknię z gorsetem, w której ma wrażenie, że się dusi, ale też podbiega do innego aktora, z którym – jak się potem dowiadujemy – ma romans i prosi go, by ją uderzył.

Ten policzek ma jej dać posmak odrzucenia. Odrzucenia, które dzieje się teraz – ze strony kochanka, ale też tego pierwszego odrzucenia przez ojca. Gustav rozstał się z matką dziewczynek, kiedy te miały po kilka lat, i właściwie zniknął z ich życia, przeniósł się z Norwegii do Szwecji, a zostawił im dom.

Nora chce poczuć odrzucenie, bo to ją osadzi w rzeczywistości i wtedy będzie mogła wyjść na scenę.

Prośba o policzek jest prośbą o ukaranie jej za to, że nie jest wystarczająco dobra – jako aktorka, ale i jako ktoś, kogo można pokochać.

A wrażenie, że się dusi? Dusi się, bo w ogóle siebie nie wyraża. Aktor na scenie musi być prawdziwy. A ona jest nieprawdziwa. Co jej zresztą mówi wspomniany >

eprasa.pl 1a1c3693ed

kochanek: „Boisz się bliskości". Dla Nory to, że on ma żonę, jest bardzo wygodne, bo nie musi się przed nim otwierać.

Kiedy dowiaduje się o jego rozwodzie, mówi: „Teraz możemy być wreszcie razem", na co on odpowiada: „Nie wiem, czy tego chcę". Znów odrzucenie...

Ona myśli, że ma związek, ale – właśnie – tylko ona tak myśli. Przecież gdyby on chciał być z Norą, jej pierwszej przekazałby wiadomość o rozwodzie.

Powiedziałaś, że Nora nie potrafi kochać.

Ona oddaje ludziom to, co sama dostała. Karze siostrę za to, że bardziej zbliżyła się do ojca, nie dzwoni do niej, odsuwa ją od siebie. Jedyną osobą, przy której się rozluźnia, jest jej mały siostrzeniec Erik.

Z Agnes, młodszą siostrą, nie są blisko?

Ich relacja jest niby dobra, ale to Agnes wkłada w nią cały wysiłek. Zaprasza Norę do swojego mieszkania, przychodzi na jej premiery do teatru, dzwoni, ostatecznie podsuwa jej też scenariusz filmu ojca, mówiąc: „Musisz w tym zagrać, bo to jest o tobie. Przeczytaj choć stronę".

Możemy teraz opowiedzieć o najpiękniejszej scenie?

Siostry leżą na łóżku, przytulają się i wyznają sobie miłość. Młodsza mówi wtedy bardzo ważną rzecz: „Ja miałam ciebie, ale ty nie miałaś nikogo". Agnes też została odrzucona przez ojca, ale miała Norę, która – kiedy rodzice się kłócili – brała ją za rękę i zaprowadzała do jej pokoju. Myła jej włosy, czesała ją i brała do szkoły, kiedy ich mama nie była w stanie. Owszem, było jej lepiej, łatwiej, bo miała poczucie oparcia w siostrze. Ale też Norze było raźniej z Agnes przy boku. Bo jeśli ktoś starszy dostaje młodszego do opieki, to czuje się mocniejszy, czuje, że ma na coś wpływ. Obie siostry dawały sobie ważne rzeczy w dzieciństwie. Dobrze, że sobie to po latach wyznały i sobie za to podziękowały.

Agnes różni się od swojej siostry, umie budować relacje.

Ma męża, dziecko, ma tak zwaną normalną rodzinę. I tak zwaną normalną pracę. Jako dziewczynka zagrała w filmie ojca, bardzo uznanym, ale nie zdecydowała się na aktorstwo. Jest historyczką, pracuje na uniwersytecie.

Dlaczego wybrała inną drogę?

Mówi to w rozmowie z ojcem: „Byłeś niesamowicie blisko ze mną w czasie kręcenia filmu, nauczyłam się ciebie wtedy mieć, po czym natychmiast mnie zostawiłeś". Myślę, że aktorstwo się jej, niestety, właśnie z tym kojarzyło. Zawiodło ją, bo ojciec ją zawiódł. Starszej siostrze, która tego nie przeżyła, dawało większą satysfakcję, ale na poziomie nieświadomym. W ten sposób dawała ojcu sygnał: „Wybrałam coś, co tobie jest bliskie".

I tu dochodzimy do Gustava, uznanego reżysera, który od 10 lat nie nakręcił żadnego filmu. Teraz wraca z fabułą, do której sam napisał scenariusz. Jest inspirowany historią jego matki, którą wcześnie stracił. Pojawia się w domu, w którym mieszkał z dziewczynkami, w dniu pogrzebu ich matki, a swojej byłej żony – i z miejsca proponuje najstarszej córce zagranie głównej roli.

Scenariusz wszystkim się podoba, ale Nora odrzuca go, nawet nie czytając. Gustav proponuje więc tę rolę młodej, bardzo znanej aktorce, zresztą zafascynowanej jego twórczością. To kolejna bardzo ciekawa postać kobieca w filmie, która wchodzi z nim w coś na kształt relacji córka–ojciec. I od tego momentu w moich oczach wreszcie klaruje się osobowość Gustava. Dla swoich aktorów potrafi być ciepły, serdeczny, cierpliwy, uważny. Kiedy słucha, jak Rachel, młoda aktorka, próbuje zrozumieć rolę, jaką ma do zagrania, na wpół dopytując, na wpół zgadując – jest wprost ideałem ojca. Rozumiemy wtedy, co czuła mała Agnes, kiedy mówiła: „Byłam w centrum twojej uwagi". Bo Gustav nie umie być ojcem, umie być reżyserem i jako reżyser jest cudownym ojcem. Nawiązuje relację z Rachel, ale chciałby nawiązać ją z Norą, więc jest mu smutno. A Rachel jako bardzo wrażliwa i bardzo inteligentna dziewczyna zaczyna to rozumieć, wycofuje się z filmu. Gustav absolutnie rozumie jej decyzję. Bo jako reżyser jest empatyczny, jako ojciec – w ogóle.

GUSTAV DLA SWOICH AKTORÓW POTRAFI BYĆ CIEPŁY, SERDECZNY, CIERPLIWY, UWAŻNY.

Nie umie być ojcem, umie być reżyserem i jako reżyser jest cudownym ojcem

Gustav jeszcze komuś proponuje rolę w swoim filmie – Erikowi, a właściwie jego mamie, Agnes. Chce, by Erik zagrał w filmie jego samego, kiedy był chłopcem.

Agnes się na to nie zgadza, ale czyta scenariusz, który ojciec zostawił u niej w kuchni. A ponieważ jako jedyna z całej ich trójki wie, co się stało z mamą Gustava, czyli jej babcią, w czasie wojny, bo jako historyczka dotarła do akt z jej przesłuchań – rozumie, co w tym scenariuszu intuicyjnie jej ojciec chciał przekazać. Że taki, jaki jest, jest właśnie dlatego, że jego mama odebrała sobie życie.

Najpierw scenariusz czyta więc Agnes i się wzrusza, potem czyta go Nora, którą Agnes o to poprosiła, i też się >

eprasa.pl 1a1c3693ed

8x ZŁOTE GLOBY
NOMINACJI, W TYM
NAJLEPSZY FILM

WARTOŚĆ SENTYMENTALNA

REŻYSERIA JOACHIM TRIER



JUŻ W KINACH

m2

wzrusza. W jednym momencie dzieje się bardzo dużo bardzo ważnych rzeczy, o wszystkich pewnie tu nie opowiemy. W każdym razie w tym momencie wiemy, że Nora zagra w tym filmie i że zagra w nim Erik. Po to Gustav napisał ten scenariusz, by być ze swoją rodziną. Inaczej nie potrafił im tego powiedzieć.

Gustav nie rozumie swojej matki, nie rozumie siebie, nie rozumie też kobiet. W pewien sposób chce, by córki mu to wszystko wytłumaczyły.

I by wszystko się dopełniło. Zauważ, że Gustav nie ma ani przyjaciółki, ani partnerki, ani kochanki. Nie ma żadnej kobiety, która by mu wyjaśniła inne kobiety.

On nie umie być z kobietami inaczej, niż je uwodząc. Nawet pielęgniarce w szpitalu prawi komplementy.

W jego świecie kobiety są po to, by je uwodzić, i po to, by go kochały. Bo matka, która miała kochać, go zostawiła, gdy miał zaledwie siedem lat. To musiało być straszne. I o wiele gorsze niż to, co on zrobił swoim córkom. Bo ona zostawiła go na zawsze, niczego nie wyjaśniając.

Ten scenariusz był zarówno wyznaniem, jak i dowodem jego miłości. Wyobrażasz sobie, że dostajesz od swojego ojca grubą książkę tylko o tobie?

No, nie wyobrażam sobie...

Rzadko kto sobie wyobraża. A on to zrobił. Bo był artystą, czyli człowiekiem, który widzi i czuje więcej, niż wie. Człowiekiem, który w ten sposób się wypowiada.

Ale rozumiem obie siostry, gdy odmawiają ojcu, który po latach taki prezent im ofiarowuje. Jednocześnie uważam za bardzo ważne, w jakimś sensie przełomowe dla nich wszystkich, że ten gest wyszedł od niego.

Tak... Ostatecznie wszyscy wypracowują własny sposób, jak do tego zbliżenia doprowadzić. Córki decydują się na udział w filmie, ale nie kręcą go w rodzinnym domu, w tym, w którym ich babcia odebrała sobie życie. Powstaje plan filmowy, który udaje ich dom, podczas gdy sam dom przechodzi remont.

Na ile dom, nasz rodzinny, wielopokoleniowy, zupełnie jak ten dom z filmu, naznacza naszą historię?

NASZE DZIECIĘCE STRATEGIE, KONTYNUOWANE W DOROSŁYM ŻYCIU, POTRAFIĄ BYĆ BARDZO GROŹNE. *Obwarowanie się przeciwko ojcu i przeciwko miłości zamraża Norę w środku*

To jest ta lekcja, którą daje nam „Wartość sentymentalna"? Że warto otworzyć się po latach nawet na tych, którzy nas skrzywdzili? Że warto sięgnąć do pokolenia wstecz, by ich lepiej zrozumieć?

Ten film pokazuje, jak ważna jest znajomość własnego genogramu, czyli tego, co z pokolenia na pokolenie jest przekazywane w naszej rodzinie. Rodzice, którzy nie dali nam tego, czego potrzebowaliśmy, też tego nie dostali. Czyli są dla nas tacy, jacy są, z bardzo ważnego powodu. Kiedy dowiadujemy się, że matka Gustava była torturowana, rozumiemy, czemu nie umiała być dla niego matką.

To jest bardzo mądry film pod względem psychoterapeutycznym, bo pokazuje, że nasze dziecięce strategie, kontynuowane w dorosłym życiu, potrafią być bardzo groźne, można się w nich zagubić. Sposób, który wybrała Nora, a który pozornie miał ją ochronić, tak naprawdę ją krzywdzi. Obwarowanie się przeciwko ojcu i przeciwko miłości zamraża ją w środku i sprawia, że nigdy nie dostanie tego, czego naprawdę pragnie. Odrzucając rolę w filmie ojca, na świadomym poziomie chciała go ukarać, na nieświadomym – bała się tego, że będzie dzień po dniu przy nim, że będzie musiała przed nim grać, a ona już wie, że granie to otwieranie siebie.

Gustav tym scenariuszem chciał powiedzieć swoim córkom, że je kocha?

Z domu możemy uciec, możemy się wyprowadzić, ale on i tak w nas zostaje. Jako nasze źródło, nasz początek. O wiele gorzej jest, kiedy ludzie nie mają domu – w znaczeniu miejsca, w którym się wychowali i z którym mogą się utożsamiać. Bo to jest nasza podwalina, nasz posag – w postaci konkretnych ludzi, historii, doświadczeń, ale też wartości i uczuć. Tytułową „wartość sentymentalną" ja przetłumaczyłabym jako „wartość emocjonalną".

Zrobiło mi się naprawdę ciepło na sercu, kiedy zrozumiałam, że film to jest język miłości Gustava. Przeżył traumę, ale sobie z tym poradził, był w stanie stworzyć swoje opus magnum – film, który do wszystkich przemawia.

Z dużą pomocą bliskich sobie kobiet...

Tak, ale nie tylko. Także swoich przyjaciół. Bardzo się ucieszyłam, że w ostatniej scenie widzimy Petera, jego dawnego operatora, któremu chciał powierzyć zrobienie tego filmu, ale się zawahał, bo zobaczył, jak bardzo z upływem lat stał się niedołężny, i się tego przestraszył. Ten film – poza wszystkim, o czym już powiedziałyśmy – jest też filmem o filmie, o akcie tworzenia, o byciu artystą.

Dla mnie równie wzruszająca co scena z siostrami jest właśnie ta ostatnia. Między Gustavem a Norą coś się w niej wydarza, nie padają sobie w ramiona, ale...

Widzimy, że płynie między nimi już zupełnie inna energia. Niby nic, a jednak bardzo dużo. **ls**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ZOSIA PROMIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

W dziale relacje przeczytasz o:

- *rozpoznawaniu różnych form przemocy psychicznej w związkach*
- *komunikacji w pracy: asertywnie i bez oceniania*
- *uniwersalnych zasadach dbania o relację romantyczną nie tylko w walentynki*



ZDJĘCIE: SHAUN R. GEORGE FOTOGRAFIA



A może mi się tylko wydaje

Nie ma niewinnej czy delikatnej przemocy. Nawet ta cicha, która nie zostawia śladów na ciele, zawsze rani, upokarza, odbiera poczucie bezpieczeństwa. Tworzy podwójną rzeczywistość, w której nie wiadomo, co jest prawdą, a co iluzją. O tym, co musi się wydarzyć, żeby osoba doświadczająca przemocy umiała nazwać wprost to, co spotyka ją ze strony tego, kogo kocha – pisze terapeutka **Ewa Klepacka-Gryz**

Kiedy na ekrany kin wszedł film Wojciecha Smarzowskiego „Dom dobry", mój telefon dzwonił prawie bez przerwy. Potrzeba podzielenia się swoją historią „na gorąco", teraz, już, natychmiast była tak wielka, że nie byłam w stanie zatrzymać potoku słów dzwoniących kobiet: „Teraz już wiem, że wcale sobie tego wszystkiego nie wymyśliłam", „Dopiero teraz zrozumiałam, że miałam prawo czuć to, co czułam", „On już nie żyje, czy powinnam mu wybaczyć?", „Dlaczego nikt nie chciał mi uwierzyć?". A zaraz potem: „Jestem już gotowa na terapię", „Poproszę najszybszy możliwy termin".

Większość dzwoniących nie dotarła na sesję, niektóre przyznały, że jednak nie są gotowe, inne przeprosiły, że nie mogą w umówionym terminie, były też takie, które po prostu już się nie odezwały. Te, które odważyły się na spotkanie, zastrzegały, że to pewnie nic wielkiego, że może im się wydaje, że pewnie są przewrażliwione. Żadna z nich nie przyszła w sprawie przemocy. Wszystkie chciały dowiedzieć się, co powinny zmienić w sobie albo co zrobić, żeby partner nie miał powodu do niezadowolenia.

eprasa.pl 1a1c3693ed



EWA KLEPACKA-GRYZ
psycholożka, psychoterapeutka, autorka poradników psychologicznych, trenerka warsztatów rozwojowych

BEZ RĘKOCZYNÓW

Nasze małżeństwo było udane, dopóki byłam w domu z dzieckiem – powiedziała Małgosia. – *Matka Marka nigdy nie pracowała i on był przyzwyczajony do tego, że ma wszystko podane pod nos.* – A tobie pasował taki model małżeństwa? – *Chyba nikt nie lubi zrywania się rano na dźwięk budzika, stania w korkach, użerania się z szefem, wysłuchiwania plotek koleżanek z pokoju, a potem sprintu do domu, po drodze zakupy, planowanie obiadu na jutro...* – Tak właśnie wygląda teraz twój dzień? – *Jak każdej kobiety. I na dodatek mąż jest wiecznie niezadowolony.* – Jak twój mąż okazuje niezadowolenie? To pytanie wyraźnie ją zasmuciło. Opuściła głowę, zamilkła. – Co robi, kiedy jest zły? – ponowiłam pytanie. – *Nie odzywa się do mnie, nie chce jeść obiadu, mówi córce, że praca jest dla mnie ważniejsza od rodziny. A przecież to nieprawda. A może on rzeczywiście ma rację?* – Co czujesz, kiedy mąż tak mówi? – *Wiesz, on naprawdę ciężko pracuje, a ja nie zawsze dam radę ugotować superobiad. Nie dziwię się, że on czuje się niekochany, nieważny.* – A ty czujesz się kochana i ważna? – *Marek to naprawdę dobry człowiek, utrzymuje nas, nigdy na mnie ręki nie podniósł.* – Dlaczego pracujesz, skoro mąż jest w stanie was utrzymać?

Ale Małgosia była w stanie odpowiedzieć mi, dopiero gdy się lepiej poznałyśmy. Okazało się, że kiedy nie pracowała, mąż wydzielał jej pieniądze i rozliczał z każdej złotówki. Na wszystko, co kupowała, musiała mieć paragon. Zdarzało się, że budził ją w środku nocy z wrzaskiem, na co wydała tyle pieniędzy i że dosyć ma utrzymywania „nieroba". Wiecznie ją krytykował i kontrolował. Kiedy chciała umówić się z koleżankami, krzyczał, że ma czas przesiadywać po knajpach i pić kawę za jego pieniądze, a w domu koty z kurzu walają się po kątach. Kilka razy wpadł do kawiarni i kazał jej wracać do domu.

– *Ale nigdy mnie nie uderzył* – podkreśliła.

MIT NIEGRZECZNEGO CHŁOPCA

Zuzia uwielbiała niegrzecznych chłopców. Stwierdziła, że jej poprzedni partnerzy byli nudni jak flaki z olejem. Za to Macza (taki pseudonim miał jej chłopak) rozbijał się sportowym autem po mieście, a wszystkie laski piszczały na jego widok. Jak się okazało, chętnie korzystał z tej ich atencji i, delikatnie mówiąc, z wiernością był na bakier. Bywało, że kazał Zuzi nocować u koleżanki, bo spodziewał się ważnego gościa. Kiedy przyjaciółka doradziła jej, żeby poczekała przed domem i sprawdziła, kim jest ten gość, okazało się, że to zgrabna młoda kobieta. Kiedy Zuzia zrobiła mu z tego powodu awanturę, wściekł się i powiedział, żeby popatrzyła na siebie w lustrze. „Ani specjalnie ładna, ani specjalnie mądra" – często jej to powtarzał, ale zaraz potem dodawał, że nie pozwoli jej odejść, bo ją kocha. Zuzia też go kochała i nie wyobrażała sobie życia bez niego. – *Wiesz, ja też potrafię się odgryźć, na przykład nie odbieram od niego telefonów, kiedy jest poza miastem w interesach. Wtedy on wszystko rzuca i mnie szuka.* – Jaki jest cel tej gry? – *No, żeby się o mnie martwił* – odpowiedziała wyraźnie zdziwiona, że w ogóle pytam.

Macza martwi się w sposób dość ekspresyjny; wpada do mieszkania, krzyczy, że przez Zuzę stracił interes życia, wyrywa jej z ręki telefon, rzuca nim o podłogę i grozi, że jeśli jeszcze raz nie odbierze, to popamięta. – *On jest z miłości taki wariat, jest o mnie strasznie zazdrosny.*

Kiedy tłumaczę jej, że to przemoc, a przemoc nie jest miłością, Zuza twierdzi, że każdy prawdziwy mężczyzna jest >

eprasa.pl 1a1c3693ed

taki porywczy, doskonale zna ten model z małżeństwa rodziców. Kiedy pytam, w czym mogę jej pomóc, najpierw milczy. – *Macza kazał mi zerwać ze wszystkimi koleżankami. Twierdzi, że mają na mnie zły wpływ. Nie pozwala mi też kontaktować się z rodziną. Powtarza, że on jest moją jedyną rodziną.* – Boisz się go? – *Nie, on nie zrobi mi krzywdy. Ale smutno mi, że jestem sama.*

POCZUCIE BEZRADNOŚCI

Hania od lat słyszy od męża, że jest „wariatką", „przewrażliwioną na swoim punkcie histeryczką", że gdyby mógł cofnąć czas, nigdy nie związałby się z takim „nieukiem" i „kaszalotem". Mąż nie przebiera w słowach, obraża ją nawet w towarzystwie innych ludzi – znajomych i rodziny. Kiedyś próbowała nieśmiało prosić go, żeby nie upokarzał jej przy obcych, ale on tylko się z tego śmiał: „Upokarzam cię? Ja ci mogę pokazać, co to jest prawdziwe upokorzenie". Raz, po awanturze, poszła na policję, po kilku dniach przyszedł do nich dzielnicowy.

– Czy ja cię krzywdzę? Biję, zamykam w piwnicy, niszczę twoje rzeczy? – pytał zdenerwowany mąż, a Hania odpowiedziała zgodnie z prawdą, że nic takiego nie miało miejsca. Policjant spisał protokół i powiedział, że sprzeczki zdarzają się w najlepszych rodzinach.

WIĘKSZOŚĆ KOBIET DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY DOSKONALE ZNA JĄ Z RODZIN POCHODZENIA, ***dlatego miłość i przemoc są dla nich nierozłączne. Nie ufają ani sobie, ani drugiemu człowiekowi***

Mąż nie odzywał się do niej przez miesiąc. Hania czuła, jak narasta w niej napięcie. W jej domu rodzinnym milczenie było najbardziej dotkliwą karą. Ojciec miesiącami nie odzywał się do matki, kiedy coś było nie po jego myśli. Matka chodziła dookoła niego na palcach, uciszała dzieci, bo wiedziała, że mąż w każdej chwili może wybuchnąć, a wtedy musiały uciekać z domu. Hania dużo czytała na temat przemocy, nie zaprzeczała, że zachowanie męża jest toksyczne. Jednak nie wierzyła, że ktokolwiek może jej pomóc. – *W takiej rodzinie się wychowałam i takiego męża sobie wybrałam. Dałam się nabrać na jego troskliwość i komplementy. Powinnam żyć sama. Nie wierzę, że mogę mieć fajny związek, w którym ludzie się kochają i szanują.*

Hania już wiele razy próbowała terapii, bez efektu. Zaczynała kolejną, kiedy trudno jej było wytrzymać. Potrzebowała usłyszeć, że nie jest wariatką ani histeryczką, że nikt nie ma prawa na nią krzyczeć ani się obrażać, że zasługuje na relację pełną szacunku i miłości. Karmiła się zapewnieniami terapeutki i rezygnowała z terapii aż do następnego głodu.

ŻEBY TYLKO ON SIĘ NIE ZDENERWOWAŁ

Tak zwana łagodna przemoc jest w naszym kraju społecznie akceptowana. W konsekwencji krzyk, poniżanie, kontrola czy szantaż to zachowania zupełnie naturalne, zwłaszcza dla tak zwanego prawdziwego mężczyzny, który ma prawo się złościć, wprowadzać swoje porządki w rodzinie. Skoro zdarza się, że nawet kiedy kobieta zgłosi się na policję z zaświadczeniem obdukcji, policjant pyta, czym zdenerwowała męża, sytuacjami bez użycia siły fizycznej nikt się specjalnie nie przejmuje. To jedna strona medalu.

Druga to taka, że przemocowane kobiety żyją niejako w podwójnej rzeczywistości, często nie wiedzą, co jest prawdą. „A może tylko wydaje mi się, że on czyta moje mejle, SMS-y, nie pozwala kontaktować się z rodziną?". Często umniejszają i bagatelizują przemoc, gubią się, co nią jest, a co nie. Przez lata kontrolowane, dają sobie wmówić, że to z nimi jest coś nie tak. Większość z nich doskonale zna zachowania przemocowe z rodzin pochodzenia, dlatego miłość i przemoc są dla nich nierozłączne. Nie ufają sobie, trudno jest im zaufać drugiemu człowiekowi.

Praca terapeutyczna z ofiarami przemocy bywa wymagająca: często testują terapeutę, na przykład zapominają o terminie spotkania, z dnia na dzień proszą o dodatkową sesję, dzwonią albo piszą wiadomości późno w nocy, błagają o interwencję, a zaraz potem się wycofują. Często nie wierzą, że cokolwiek może im pomóc, i otwarcie o tym mówią. Bywa, że na hasło: „Popracujmy nad tym, co może ci pomóc", ich ciało reaguje zamrożeniem, bo w dzieciństwie pomoc często oznaczała kolejne zagrożenie.

Kiedy Hania pokazała wychowawczyni w szkole siniaki po pobiciu przez ojca i rodzice zostali wezwani do szkoły, dostało jej się od obydwojga. Matka powiedziała jej, że jest podła i niewdzięczna, bo „o tym, co w domu, nie mówi się nikomu". Ojciec zaczął bić tak, żeby nie było śladów. Dlatego przemocowane kobiety żyją w podwójnym lęku: z jednej strony, że nikt ich nie wysłucha, nie uwierzy im i nie pomoże. Z drugiej – że jeśli jednak ktoś coś zrobi, to potem będzie jeszcze gorzej. Pozostaje poczucie osamotnienia i przekonanie, że „muszę wytrzymać". A żeby to zrobić,

ZDJĘCIA: IMAGES SOURCE,/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 1a1c3693ed

muszę umniejszać przemoc, bagatelizować ją albo całą winę wziąć na siebie, bo to daje mi złudne przekonanie, że to ja mogę zrobić coś, żeby „on się nie zdenerwował".

BEZPIECZEŃSTWO I ZAUFANIE

Pracując z kobietami doświadczającymi przemocy, często czułam się bezradna, nadal mi się to zdarza. Dziś rozumiem już, że wiele z nich przychodzi tylko po to, żeby opowiedzieć swoją historię, bo to daje im chwilowe poczucie ulgi, więc kiedy ją poczują, rezygnują z terapii. Kiedy indziej przestają się pojawiać, gdy w relacji zaczyna się „miodowy okres": z niewiadomego powodu partner nagle zamienia się w aniołka. Kobieta odzyskuje wtedy na chwilę swoją moc; zaczyna się zastanawiać, co takiego udało jej się zrobić, że on się zmienił. Kiedy Zuzia po kolejnej zdradzie Maczy wzięła kilka tabletek nasennych i wylądowała w szpitalu, mężczyzna tkwił przy jej łóżku, obsypywał kwiatami, przez miesiąc trwała sielanka. Zuzia zadzwoniła do mnie i powiedziała: – *Widzisz, jak bardzo on mnie kocha*.

Małgosia nie była już w stanie znosić awantur i fochów męża, zaczęła chorować i brać zwolnienia. W rezultacie szef nie przedłużył z nią umowy. Powiedziała, że poczuła ulgę, że wreszcie będzie mogła zająć się domem tak, jak lubi jej mąż. Na jednej sesji zastanawiała się, czy mogłaby znaleźć jakieś zajęcie mniej czasochłonne niż etat, żeby jednak mieć jakieś swoje pieniądze. To był mały, ale ważny krok, który pozwoliłby jej choć trochę uniezależnić się od męża.

Praca terapeutyczna w takich okolicznościach to jak nawlekanie na sznurek maleńkich koralików – jeden po drugim. Ze świadomością, że czasami sznurek się zrywa.

Hania, która wracała na terapię jak bumerang, w końcu poczuła się gotowa, by zmierzyć się z przemocą. – *Zrozumiałam, że nikt nie miał prawa mnie tak traktować, ani ojciec, ani mąż. Chcę zawalczyć o siebie. Nie chcę się już bać, ani myśleć o sobie, że jestem śmieciem* – powiedziała zdecydowanie.

To było bardzo ważne postanowienie. Wiedziałam, że muszę być bardzo delikatna i ostrożna, no i przede wszystkim gotowa na jej odejścia i powroty. W ciągu dwóch lat terapii Hania wielokrotnie znikała, zawsze odwoływała sesje, z biegiem czasu odważnie mówiła: „Dziś nie dam rady się z tym zmierzyć, przepraszam". Wiedziałam, że najpierw musimy zbudować relację, w której poczuje się bezpiecznie. Nigdy dotąd nie miała takiej relacji, kompletnie nie widziała, co to oznacza. – *Czy jesteś zła, kiedy odwołuję sesję w ostatniej chwili?* – pytała. – Nie, rozumiem, dlaczego to robisz, i dziękuję, że mnie uprzedzasz, że cię nie będzie.

To testowanie było ważnym elementem budowania zaufania. Sporo czasu zajęło nam nauczenie się rozróżniania pomiędzy faktami, emocjami i konsekwencjami. Ta umiejętność pozwoliła jej urealnić historie, które wydarzały się w jej życiu. – *Kiedy sobie powtarzam, że to, co on powiedział, naprawdę mnie dotknęło, i że on nie ma prawa podważać moich emocji, to jest mi łatwiej. Czuję, że potrafię się obronić.*

Kolejnym ważnym etapem terapii była praca ze złością. Hania często wybuchała, a potem przepraszała. Na początku myślałam, że to kolejny etap testowania siły naszej relacji, ale w pewnej chwili zrozumiałam, że pod jej złością ukrywają się smutek i bezradność dziecka. Kiedyś Hania powiedziała: „Miłość zlepiła mi się z przemocą, a złość ze smutkiem". Powoli zaczęła rozumieć (ale jeszcze tego nie czuła), że przemoc jest zaprzeczeniem miłości, a smutek i złość to dwie różne emocje. – *Jest mi smutno, że mąż mnie krzywdzi. Kocham go, ale nie pozwolę się dłużej krzywdzić.*

Na początku to były tylko słowa, uczucia nadal były zamrożone. Hania potrzebowała czasu. Czas pozwolił jej również odzyskać swoją moc. Bo przemoc to odebranie komuś mocy. Dziecko nie jest w stanie się przed tym obronić, ale my, dorośli, mamy wybór. **Is**



Bez osądzania i wzbudzania poczucia winy



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

Żyjemy w kulturze, w której właściwie stale jesteśmy oceniami i sami też oceniamy, nie zdając sobie zazwyczaj sprawy, że możemy uruchamiać proces, który nazywa się „językiem odcinającym od życia". Na czym on polega i jak go zmienić – wyjaśnia trenerka komunikacji i mediatorka **Ewa Mażul**

Empatyczny kontakt ze sobą i innymi opiera się na wnikliwym słuchaniu, podążaniu za ujawniającymi się w trakcie rozmowy potrzebami rozmówców i poszukiwaniu na bieżąco rozwiązań pomagających te potrzeby realizować. Pozwala to płynąć z rytmem życia, które przecież nie stoi w miejscu i bywa zmienne. Kiedy jesteśmy świadomi tego, co się właśnie wydarza, tego, jakie to w nas uruchamia uczucia i emocje, oraz kiedy potrafimy zrozumieć, jakie nasze potrzeby powodują właśnie te, a nie inne emocje – wówczas jesteśmy świadomi procesu, który właśnie się toczy i jesteśmy w stanie komunikować to na bieżąco. Według Marshalla Rosenberga, twórcy metody porozumienia bez przemocy, jest to „język życia", nazwany także „językiem procesu". Takie podejście wynika z uwzględniania faktu, że w życiu nigdy nic nie jest stałe ani „jakieś" raz na zawsze.

OTO PRZYKŁAD

Kolega akurat oznajmił mi, że jednak nie weźmie za mnie zastępstwa, które mi obiecał. Kiedy się o tym dowiedziałam, poczułam rozczarowanie i niepokój, bo będę musiała szukać nowego rozwiązania sprawy, którą od jakiegoś czasu uznawałam za załatwioną. Powiedziałam wówczas: „*Wiesz, jak mi to mówisz, to jestem teraz rozczarowana i moje poczucie spokoju wystrzeliło w kosmos. Będę musiała pilnie szukać zastępstwa, a myślałam, że mam to już ogarnięte. Dodatkowo stresuje mnie, że nie bardzo wiem, jak się mam do tego zabrać, bo nie znam tu jeszcze zbyt wielu osób, do których mogłabym się zwrócić z taką prośbą. Czy mógłbyś mi w tym pomóc, bo ty znasz tu prawie wszystkich?*"

Kiedy mu to powiedziałam w ten sposób, przedstawiając, w jakiej znalazłam się sytuacji, i zrobiłam to zgodnie z językiem procesu – mówiąc o moich uczuciach, potrzebie i problemie: bez obwiniania, osądzania i wzbudzania poczucia winy – kolega od razu postanowił mi pomóc. Za naturalne uznał, że skoro zna więcej osób, które może o to zapytać, niż ja, która pracuję tu od niedawna – może to wykorzystać.

A co by się stało, gdybym pod wpływem emocji i być może nawyków z dzieciństwa powiedziała: „*Widzę, że jesteś człowiekiem, na którego nie można liczyć, i zapamiętam, żeby więcej cię o nic nie prosić*".

Byłaby to właśnie ocena: „Jesteś człowiekiem, na którego nie można liczyć", czyli mówiłabym językiem komunikacji „odcinającej od życia", językiem zakładającym, że ktoś jest „jakiś" raz na zawsze. Taka ocena to próba włożenia drugiej >

eprasa.pl 1a1c3693ed



eprasa.pl 1a1c3693ed



osoby do pudełka z etykietą: „Człowiek, na którego nie można liczyć", a przecież nie mamy żadnego dowodu, że ta osoba nigdy nikomu w niczym nie pomogła... Poza tym raczej jest to mało prawdopodobne. Dlatego używanie podobnych ocen nazywamy językiem statycznym, czy właśnie „językiem odcinającym od życia", bo przecież życie jest dynamiczne i zmienne w swojej istocie.

ZAWSZE I NIGDY

Ocenianie to jeden z ważnych komunikatów blokujących porozumienie, bo takie określenie jak na przykład: „człowiek, na którego nie można liczyć" (w domyśle – nigdy), może wywołać w rozmówcy złość, poczucie winy albo lęk przed odrzuceniem. I tak czy inaczej nie nastroi go do życzliwej współpracy. W efekcie trudno będzie osiągnąć niezbędne do współdziałania porozumienie.

Wzbudzenie w rozmówcy trudnych uczuć, jako reakcji na usłyszany osąd, może wydawać się pociągającym rozwiązaniem, bo będzie to odwetem za nasze złe samopoczucie – na zasadzie: „niech on też poczuje się źle". Jednakże przyniesie to raczej krótkotrwałą satysfakcję i będzie oznaczało, że wchodzimy na ścieżkę wojenną, co jest równoznaczne z zaprzepaszczeniem szansy na budowanie empatycznej relacji.

Ktoś może powiedzieć: „Bardzo pięknie i idealistycznie to brzmi, jednak umówmy się: kto jest w stanie w pracy budować empatyczne relacje? Trudno w to uwierzyć, zwłaszcza patrząc dookoła, jak rzadko to się zdarza". Odpowiadając na tę wątpliwość, użyję wyświechtanego sformułowania: to zależy. Trudno jest uwierzyć tym, którzy w dotychczasowym życiu doświadczali niewiele relacji opartych na empatii i wzajemnym zrozumieniu oraz życzliwości albo nawet nie zdarzyło to im się wcale, na przykład właśnie w pracy. Nasz system edukacji, z którym każdy, kto dziś jest pracownikiem, musiał się w czasach szkolnych zetknąć, uczy rywalizacji opartej na ocenianiu. Dodatkowo wiele organizacji, które na sztandarach mają takie hasła, jak: „praca zespołowa", „współpraca", „wspólny sukces", wcale nie realizuje tych haseł w praktyce.

„Sprawy już zaszły tak daleko, że w wielu współczesnych firmach trudno mówić o istnieniu zespołów. Jest tam zaledwie ich namiastka. (...) Ktoś powiedział liderom, że ludzie powinni pracować w zespołach, no to pracują. Ale pracowników nie da się tak łatwo nabrać. Nadal funkcjonują w grupach lub działach, a zespołowość traktują jako swego rodzaju nakładkę. Wystarczy przyjrzeć się temu uważniej, aby dostrzec, że każdy z członków grupy dba przede wszystkim o własne interesy" – czytamy w uznawanej za przełomową w zakresie tworzenia efektywnych teamów książce „Pomarańczowa rewolucja w biznesie".

Tak zwana troska o własne dobro łączy się nierozerwalnie z podejściem, że jeżeli coś nie działa, to na pewno coś jest nie tak ze współpracownikiem. I w takich właśnie okolicznościach może się pojawić komunikat: „Jesteś człowiekiem, na którego nie można liczyć". Tak reagują ludzie z tendencją do zachowań przemocowych, kiedy znajdują się w sytuacji odbieranej przez nich jako zagrożenie dla ich interesów.

Nie wszyscy są przemocowi, to prawda, jednak takie oceniające zachowanie, którego celem jest zdeprecjonowanie drugiej osoby, sprawienie, żeby poczuła się źle, ma w zamyśle (zazwyczaj nieuświadamianym) danie nauczki – chodzi o to, żeby następnym razem ten człowiek nie odważył się tak nas potraktować. Choć praktyka pokazuje, że to wcale tak nie działa, ludzie trzymają się swoich silnych nawyków komunikacyjnych, nie zważając na to, że są mało skuteczne. Wyrażanie agresywnych ocen może bowiem odnieść oczekiwany skutek wyłącznie w stosunku do osób o skłonnościach do uległości, z niskim poczuciem własnej wartości, obawiających się konfliktów i konfrontacji. Jednak w większości przypadków reakcją na taki komunikat będzie raczej opór, który wraz

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

eprasa.pl 1a1c3693ed

z upływem czasu najczęściej przyjmie formę biernej agresji.

CO JEST ZE MNĄ „NIE TAK"?

Osoby, które biorą do siebie stwierdzenie, że „coś z nimi jest nie tak", mają tendencję do obwiniania siebie i działania pod wpływem wstydu lub strachu, co w dłuższej perspektywie jest wyczerpujące i należy do najczęstszych przyczyn wypalenia zawodowego. Warto pamiętać, że branie takich komunikatów do siebie to przyznawanie im racji, a za tym idzie bycie agresywnym w stosunku do siebie. Ten autodestrukcyjny proces zwykle uruchamiamy całkiem nieświadomie.

Co można zrobić, żeby nie traktować osobiście oceniających komunikatów? Dzięki nieustannemu przypominaniu sobie podstawowego faktu, na którym opiera się porozumienie bez przemocy: wszystko, co mówi o mnie druga osoba w sposób oceniający, to nie jest opowieść o mnie, tylko o problemach, frustracjach i niezaspokojonych potrzebach mojego rozmówcy.

Co ciekawe, oceny typu: „jesteś taka wyrozumiała", „na ciebie zawsze mogę liczyć", „mój najlepszy pracownik" – również uruchamiają komunikację odcinającą od empatycznego kontaktu. Opierają się bowiem zazwyczaj na mechanizmach manipulacji, znowu najczęściej nieuświadamianych przez żadną ze stron, i służą skłonieniu drugiej osoby do zrobienia tego, czego ja od niej oczekuję bez próby poszukania rozwiązania akceptowalnego dla nas obojga. Różnica między komunikacją opresyjną a komunikacją empatyczną leży właśnie w założeniu, czy musi być zwycięzca i zwyciężony: w przypadku komunikacji opresyjnej wygrać może tylko jedna strona, a druga musi przegrać, podczas gdy komunikacja empatyczna polega na aktywnym poszukiwaniu rozwiązania dobrego dla wszystkich. Zatem nic dziwnego, że ocenianie jest komunikatem blokującym możliwość porozumienia i „odcinającym od życia".

Jednak, jak pokazuje opisany (z życia wzięty) przypadek, dążenie do budowania w pracy empatycznych relacji wcale nie jest niemożliwe i wcale nie zdarza się tak rzadko. ls

Zmiana nawyków

TRENING

W zmianie nawyków komunikacyjnych na takie, które stronią od stosowania ocen, pomaga asertywność. W praktyce oznacza ona empatię rozumową (poznawczą), polegającą na przestrzeganiu ustalonych wcześniej zasad i wartości, jakimi wspólnie się kierujemy. Albo opiera się na Komunikacji bez Przemocy (NVC), która dociera do potrzeb każdej ze stron i uwzględnia je przy poszukiwaniu rozwiązania trudnej sytuacji.

ASERTYWNOŚĆ OZNACZA, ŻE:

- mówisz o faktach – *Wiesz, jak mi to mówisz…*
- mówisz, jakie twoim zdaniem będą skutki tych faktów – *Sytuację uznawałam za „ogarniętą"*
- przypominasz zasady, twoje wartości – *Dla mnie bardzo ważne jest dotrzymywanie umów*
- mówisz, co chcesz, żeby rozmówca zrobił – *Skoro nie możesz mnie zastąpić, a ja nie wiem, jak się do tego mam teraz zabrać, bo nie znam tu jeszcze zbyt wielu osób, do których mogłabym się zwrócić z prośbą o zastępstwo, to czy mógłbyś porozmawiać z kimś w moim imieniu, bo ty znasz tu prawie wszystkich?*

EMPATYCZNIE, CZYLI:

- przedstawiasz fakty, do których się odnosisz – *Wiesz, jak mi to mówisz*
- pokazujesz rozmówcy, jak sytuacja wygląda z twojej strony, jak się teraz czujesz – *Jestem teraz rozczarowana…* jaką swoją potrzebę chcesz zaspokoić – *…i moje poczucie spokoju wystrzeliło w kosmos*
- jeśli jest coś, co twoim zdaniem rozmówca mógłby dla ciebie zrobić, prosisz go o to (pamiętając, że prosząc, jesteśmy gotowi przyjąć odpowiedź zarówno „tak", jak i „nie") – *Będę musiała teraz pilnie szukać innego rozwiązania dla sytuacji, którą uznawałam za „ogarniętą", i nie bardzo wiem, jak się do tego mam zabrać, bo nie znam tu jeszcze zbyt wielu osób, do których mogłabym się zwrócić z prośbą o zastępstwo. Czy mógłbyś mi w tym pomóc, bo ty znasz tu prawie wszystkich?*

eprasa.pl 1a1c3693ed

Niesamowite, prawda?

W swojej książce „Kochaj każdego dnia” psycholożka kliniczna i terapeutka **dr Alexandra Salomon** proponuje lekcje dla par na każdy dzień tygodnia. Są na tyle uniwersalne, że nie musisz trzymać się kalendarza. Oto sześć, które wybraliśmy – jedna specjalnie na walentynki!

1 Mówiąc do drugiej osoby: „Gdybyś mnie kochała, to...”, dajesz zielone światło, by odpowiedziała: „Gdybyś mnie kochał, nie prosiłbyś mnie o to, bym...”.

Te części naszego mózgu, które przejmują kontrolę, gdy jesteśmy zdenerwowani, nie słyną z dostrzegania niuansów ani odcieni szarości. Dlatego popadanie w myślenie binarne jest charakterystyczne dla konfliktu. „Albo ja wygrywam, albo ty. Albo moje potrzeby się liczą, albo twoje”. Tego rodzaju myślenie prowadzi jedynie do walki o władzę. Nie możesz zmienić wzorca, dopóki go nie zidentyfikujesz. Naucz się dostrzegać momenty, kiedy ty i twój partner wpadacie w tę binarną postawę. (Samo zauważenie to ogromny krok naprzód!). Następnym krokiem jest zmiana podejścia:

- postawa binarna = ty przeciwko mnie,
- postawa relacyjna = ty i ja przeciwko problemowi.

Kiedy wspólnie z partnerem spojrzycie na problem, zaczniecie dostrzegać nowe ścieżki prowadzące od oddzielenia do połączenia oraz nowe możliwości, jak możecie wzajemnie pomagać sobie w znalezieniu równowagi między akceptacją a zmianą.

Pytania pozwalające na osiągnięcie świadomości siebie w relacji

Przeanalizujcie wspólnie z partnerem poniższe pytania:

Do partnera, który chce zmiany:

- Czego obawiasz się, gdy zaakceptujesz obecny stan rzeczy?
- Jakie wnioski chcesz, żeby twój partner wyciągnął z faktu, że ta zmiana jest dla ciebie ważna?
- Kiedy wcześniej doświadczyłeś tej obawy? Innymi słowy, jak ten strach przed status quo łączy się z twoją raną główną?

Do partnera opierającego się zmianie:

- Czego się obawiasz, jeśli dokonasz tej zmiany?
- W jaki sposób twój partner może pomóc ci poczuć się bardziej bezpiecznym i dumnym z tej zmiany?
- Kiedy wcześniej doświadczyłeś tej obawy? Innymi słowy, jak ten opór wobec zmiany łączy się z twoją raną główną?
- Jeśli chodzi o bieżący problem, jaka jest nadrzędna wartość (wolność, elastyczność, zaufanie, afirmacja, zaangażowanie, komfort itd.), z którą oboje się zgadzacie?

2 Kiedy twój partner ma kłopoty w relacjach z twoją rodziną, stajesz między osobami, które kochasz, ale jednocześnie odgrywasz rolę lidera relacyjnego, pomagając wszystkim lepiej się zrozumieć.

„Kiedy bierzesz ślub z kimś, bierzesz ślub także z jego rodziną”. Choć brzmi to nieco zbyt mocno, nie można zaprzeczyć, że bycie parą oznacza budowanie mostu między dwoma systemami rodzinnymi. Jest to również moment przejściowy w życiu każdej rodziny:

- To jest wspaniałe na wiele sposobów, daje nowe możliwości nawiązywania relacji i tworzenia wspólnych rytuałów.
- To również ogromne wyzwanie, otwierające przestrzeń dla podziałów, konfliktów i naruszeń granic.

Wiele ról, które przyjmujemy w systemie rodzinnym (zięć, teściowa itp.), to role, do których nie zostaliśmy w żaden sposób przygotowani ani przeszkoleni, a każda z nich potrafi wzbudzić wewnętrzny chaos. Dlatego naszą odpowiedzialnością jest korzystanie z narzędzi świadomości relacyjnej, by z ciekawością przyjrzeć się temu, jakie uczucia ta nowa rola w nas wzbudza. Każde z partnerów musi odróżnić się od swojej rodziny na rzecz związku, jednocześnie okazując wdzięczność i szacunek tym, którzy prawdopodobnie dali mu wszystko, co mogli najlepszego. Dąży się do tej delikatnej równowagi, a celem jest:

- By wszyscy członkowie matrycy relacyjnej (para, rodzice itp.) czuli, że są w jednej drużynie: drużynie Rodzina.

eprasa.pl 1a1c3693ed

- By partnerzy czuli się priorytetowo traktowani przez siebie nawzajem.
- By każde z nich okazywało empatię i próbowało spojrzeć na świat oczami innych.

3 Wyraź zgodę na terapię dla par za pierwszym razem, gdy partner cię o to poprosi.

Im dłuższa przerwa między pierwszą rozmową o terapii dla par a pierwszą sesją, tym więcej pracy będziecie musieli wykonać wspólnie we troje. Za każdym razem, gdy partner minimalizuje obawy lub mówi, że nie wierzy w terapię, do muru między wami dokładana jest kolejna cegła. Terapia dla par to nie Święty Mikołaj; to nie jest coś, w co można wierzyć lub nie.

Praktykuję od ponad 20 lat i rozumiem to: nikt nie chce chodzić na terapię dla par. To nie jest ani przyjemne, ani łatwe, ani relaksujące. Jednak badania są jednoznaczne:

- Terapia dla par działa.
- Problemy, które pary przynoszą na terapię, zwykle same się nie rozwiązują.

Nigdy nie jest za wcześnie, by pójść na terapię. Uwielbiam, gdy pary w trakcie randkowania zgłaszają się na terapię. Nie musisz czekać, aż będziecie mieszkać razem, zaręczeni czy po ślubie. I na pewno nie chcę, byś czekał, aż znajdziecie się na skraju rozstania.

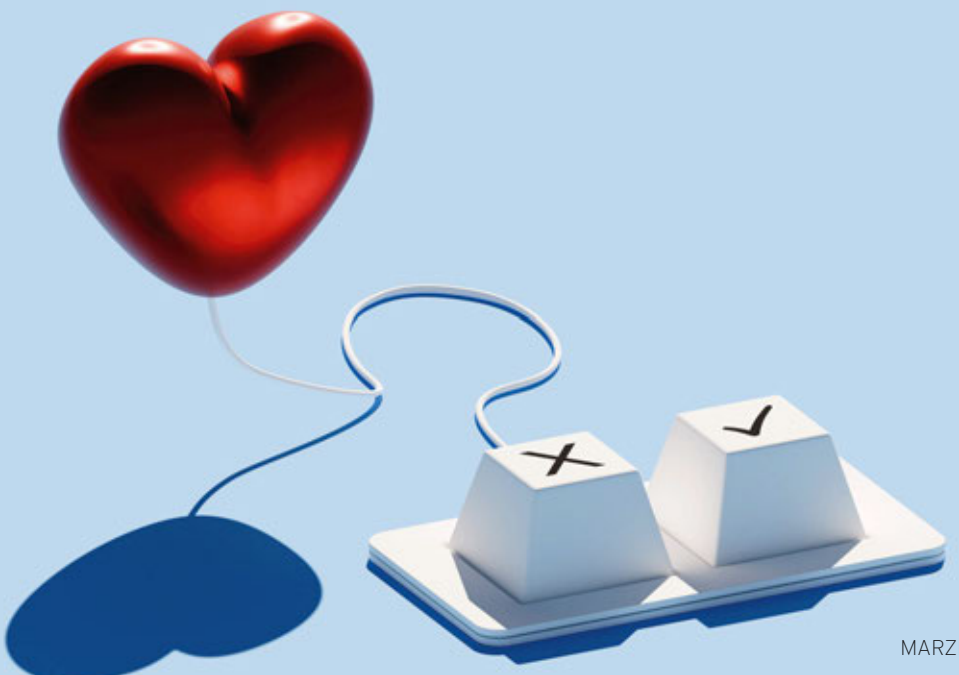
Jak rozpoznać, że nadszedł czas na terapię dla par? Rozważcie poniższe pytania i omówcie je z partnerem, gdy będziecie gotowi:

- Czy wciąż mamy te same kłótnie lub nieporozumienia?
- Czy ciężko mi zrozumieć sposób, w jaki mój partner przetwarza różne sprawy?
- Czy czuję się niezrozumiany przez partnera?
- Czy jedno lub oboje wnosimy do związku skomplikowaną historię relacji?
- Czy te doświadczenia sprawiają, że nasze problemy wydają się trudniejsze do rozwiązania?
- Czy podważam trwałość naszego związku?

4 Romantyzm rodzi się w przestrzeni między wami.

Moja mama to prawdziwa mistrzyni w dawaniu prezentów. Wymyśliła coś, co nazwała „urodzinowym stołem" (wystawną aranżację pięknie zapakowanych prezentów), a nasza choinka zawsze uginała się pod ciężarem podarunków. Wyszłam za kogoś, kto jest... cóż, zupełnym przeciwieństwem. Na walentynki w 2019 roku podarował mi miniaturowego snickersa, który został po Halloween, i dolara włożonego w plastikowy woreczek. Kiedyś czułam się zdezorientowana i zraniona z powodu tej jego „wady charakteru", co jest zrozumiałe, biorąc pod uwagę:

- Moje doświadczenia z dzieciństwa (przecież zawsze mieliśmy pełen stół prezentów!).
- Nasze płcie (heteronormatywny scenariusz romantyczny zakłada, że to on ją rozpieszcza, a już szczególnie w walentynki).
- Przemysł walentynkowy (nie wiem, czy to się tak naprawdę nazywa, ale wiecie, o co chodzi).



eprasa.pl 1a1c3693ed

Z czasem nauczyłam się opierać na głębokiej prawdzie: czuję się kochana przez tego człowieka. Trwale. Mocno.

Miłość sprawia, że czujemy się tak bezbronni. Czasami chcemy otrzymać prezent lub specjalnie zaplanowane wydarzenie, bo ten gest daje nam pewność, że możemy czuć się bezpiecznie w tej bezbronności, że całe ryzyko, które podejmujemy, otwierając serca, jest odwzajemnione i warte wysiłku. Dawanie i przyjmowanie prezentów jest trudne, bo wiąże się z elementem niespodzianki i pewnym poddaniem się. W przestrzeni między obdarowującym a obdarowanym dzieje się sporo: są oczekiwania, opinie i przekonania na temat tego, ile dać, ile wydać, co będzie uznane za „dobry" prezent, a co nie. Jeśli mamy oczekiwania, powinniśmy je komunikować. Rozumiem, że nie jest to łatwe, bo czasem sami nie zdajemy sobie sprawy, że mieliśmy jakieś oczekiwania, dopóki partner ich nie spełni. Kiedy tak się stanie, wykorzystaj tę sytuację, by lepiej zrozumieć, czego naprawdę pragnąłeś (i dlaczego), aby następnym razem ułatwić drugiej osobie odniesienie sukcesu.

Uważaj, aby nie oceniać jakości związku po tym, jak spędzacie walentynki – to tylko jeden dzień z całego roku. Ponadto pamiętaj: proszenie o to, czego pragniesz, nie odbiera radości z bycia obdarowanym.

5 Niepewność i wyrozumiałość współistnieją w napięciu.
Badania pokazują, że szczęśliwe pary patrzą na siebie przez różowe okulary. Skupiają się na tym, co w partnerze uwielbiają, i okazują wyrozumiałość w obliczu jego niedoskonałości, pamiętając, że najlepsze, co może zrobić niedoskonała osoba, to kochać do szaleństwa inną niedoskonałą osobę. Proste, ale dalekie od łatwego.

Jeśli próbujesz zrozumieć, czy twój związek ma szansę przetrwać, otaczam cię ciepłym zrozumieniem. Nie ma prostych odpowiedzi. Ale oto, co wiem:

Niepewność a wyrozumiałość

Im więcej niepewności odczuwasz, tym trudniej jest ci okazać wyrozumiałość. Im mniej niepewności, tym łatwiej o łagodność i zrozumienie.

- Więcej niepewności: Im bardziej zastanawiasz się, czy ty i partner do siebie pasujecie, tym bardziej widoczne stają się jego drobne wady i niedociągnięcia. Im bardziej skupiasz się na jego wadach, tym większą odczuwasz niepewność co do waszej relacji. A im większa jest twoja niepewność, tym trudniej jest okazać wyrozumiałość wobec jego ludzkiej natury.
- Więcej wyrozumiałości: Im więcej łagodności i zrozumienia okazujesz, tym mniej odczuwasz niepewności w związku. Im bardziej akceptujesz, że on, podobnie jak ty, jest wyjątkową mieszanką mocnych stron i obszarów do rozwoju, tym bardziej zaufasz swojemu wyborowi partnera.

Zobacz, co zmienia się w tobie, gdy przyjrzysz się dwukierunkowej naturze tej dynamiki.

UWAŻAJ, ABY NIE OCENIAĆ JAKOŚCI ZWIĄZKU PO TYM, JAK SPĘDZACIE WALENTYNKI – *to tylko jeden dzień z całego roku. Ponadto pamiętaj: proszenie o to, czego pragniesz, nie odbiera radości z bycia obdarowanym*

6 Kiedy ty i twój partner skupiacie się na tym, by znaleźć winnego, jesteście na straconej pozycji.
Słowo „wina" nie powinno istnieć w naszym słowniku relacji. To droga bez wyjścia. Jak mawiają terapeuci par: „Możesz mieć rację albo być szczęśliwy". Na co zwykli ludzie odpowiadają: „Chciałbym jednego i drugiego i to by było na tyle". Co zatem powinniśmy zrobić? Nauczyć się dostrzegać w sobie tę skłonność do obwiniania i rozpoznawać ją jak światło ostrzegawcze. To znak, że zeszliśmy na złą ścieżkę i zaczęliśmy przedkładać:

- Poczucie słuszności nad pokorę.
- Rewanż nad odpowiedzialność.
- Dumę nad wrażliwość.

Ten instynkt nie oznacza, że jesteśmy okropnymi ludźmi ani też że nasz związek jest skazany na porażkę. Oznacza, że musimy wprowadzić do naszej relacji elementy wspierające więź i zdrowie emocjonalne. Wystarczy, że jedna osoba zauważy, że zbłądziliście w lesie wzajemnych oskarżeń, i powie coś w rodzaju:

- „Chyba zeszliśmy na złą drogę".
- „Nie podoba mi się, dokąd to nas prowadzi".
- „Spróbujmy zatrzymać się i znaleźć sposób, by uszanować ból, który oboje odczuwamy".

W chwili, gdy jedna osoba przestaje uczestniczyć w grze obwiniania, ta gra przestaje istnieć. Jakie to niesamowite, prawda? **s**

FRAGMENTY KSIĄŻKI: „KOCHAJ KAŻDEGO DNIA", ALEXANDRA SOLOMON, TŁUM. JOANNA CZARNECKA, TYTUŁ I SKRÓTY OD REDAKCJI, WYD. BELLONA



ZDJĘCIA: J STUDIOS/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed



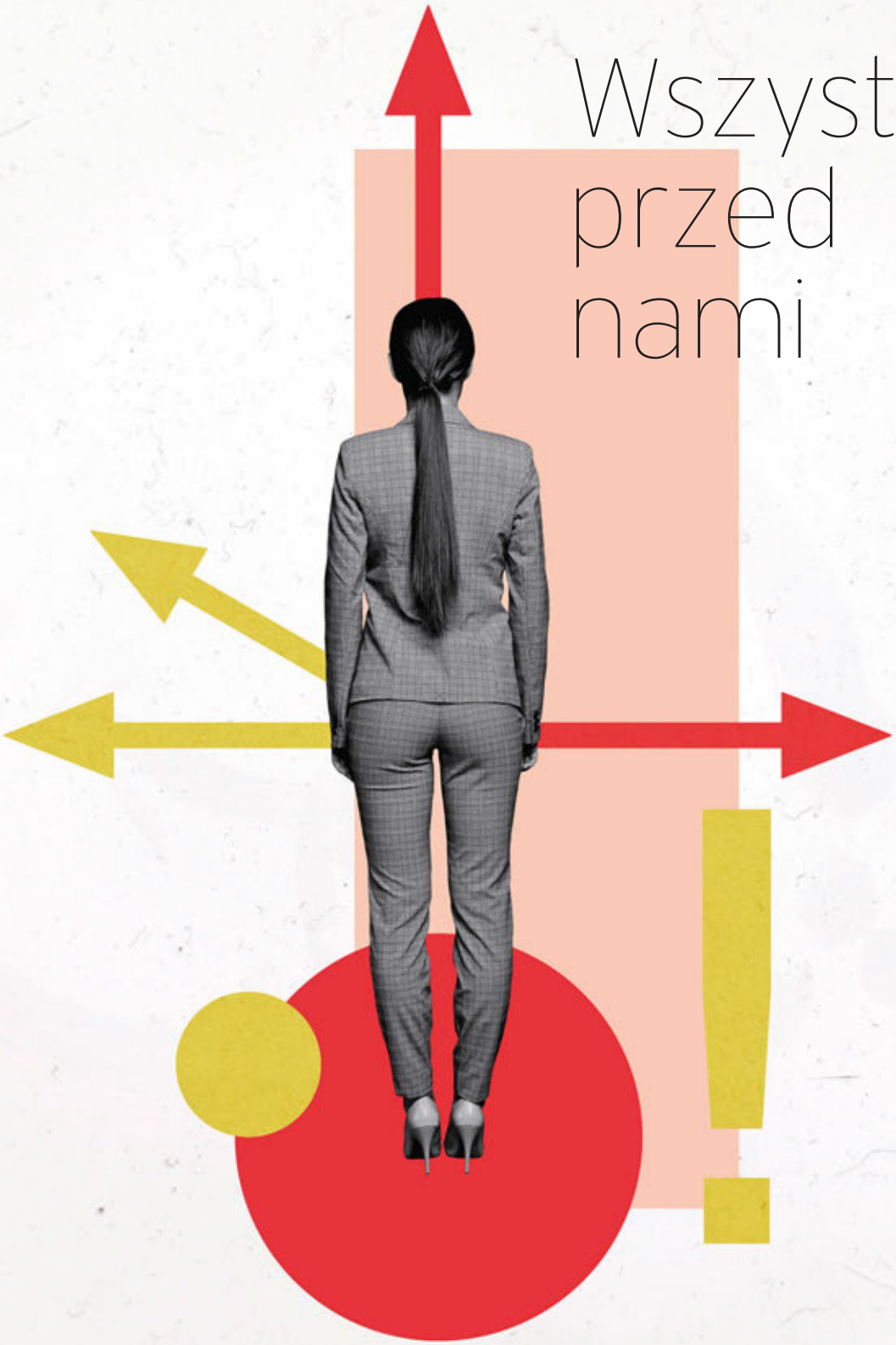
ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES.

W dziale rozwój przeczytasz o:

- *przewadze, jaką daje w pracy dojrzałość psychiczna osiągana w drugiej połowie życia*
- *przyczynach kryzysu zdrowia psychicznego pokolenia Z*
- *terapeutycznej mocy podróży bez wygód wbrew konsumpcjonizmowi*

eprasa.pl 1a1c3693ed

Wszystko przed nami



eprasa.pl 1a1c3693ed

Osoby po czterdziestce mają dziś większe trudności ze znalezieniem pracy niż młodsi kandydaci, ponieważ pracodawcy utożsamiają wiek z bystrością, elastycznością i wydajnością. A jednak według najnowszych badań nasz szczyt możliwości psychicznych przypada między 55. a 60. rokiem życia. Co to oznacza – pytamy współautora badań **prof. Marcina Zajenkowskiego** z Uniwersytetu Warszawskiego

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



MARCIN ZAJENKOWSKI
prof. nauk społecznych, kierownik Pracowni Osobowości, Inteligencji i Procesów Poznawczych na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Laureat IgNobla 2025 za badania nad narcyzmem, redaktor prestiżowych czasopism „Personality and Individual Differences" i „Journal of Personality"

Dawniej to osoby starsze uznawano za najmądrzejsze, bo miały największe życiowe doświadczenie. Współcześnie jednak świat zmienia się tak szybko, że coraz częściej zaczynamy sobie zdawać pytanie: kiedy zacznę wypadać z obiegu? Wiadomo, w jakim okresie życia nasze zdolności poznawcze są najlepiej rozwinięte, a kiedy już powoli zaczynają nas zawodzić?

Wydaje mi się, że tak jak dawniej ceniono starość, tak współcześnie przesadnie gloryfikujemy młodość, przyjmując, że to właśnie ona jest kluczowa i cały nasz rozwój kończy się wraz z nią. Tymczasem prawda jest znacznie bardziej złożona, bo wszystko zależy od tego, o jakich zdolnościach mówimy. Jeśli na przykład spojrzymy na tak zwaną inteligencję płynną, czyli zdolność szybkiego przetwarzania informacji, łączenia faktów, logicznego wnioskowania w nowych sytuacjach, to rzeczywiście jej szczyt przypada stosunkowo wcześnie, mniej więcej między 20. a 30. rokiem życia. Ale inteligencja płynna absolutnie nas nie definiuje. Sukces życiowy – nie tylko zawodowy, ale też relacyjny – wymaga równowagi wielu cech, które mają różną dynamikę, i szczyt wielu z nich przypada w późniejszym okresie życia człowieka. Problem w tym, że przez lata nikt nie połączył tych wszystkich elementów w jeden wspólny obraz.

A zatem słynny iloraz inteligencji, który tak chętnie wyliczamy sobie w testach IQ, jest tylko fragmentem układanki, a nie gwarantem życiowego sukcesu?

Dokładnie tak. Tego typu testy mierzą przede wszystkim zdolności poznawcze, takie jak: logiczne myślenie, rozwiązywanie problemów, rozumowanie, zdolności werbalne i wzrokowo-przestrzenne. Nic nie mówią o kreatywności czy inteligencji emocjonalnej. A wiadomo, że sama szybkość myślenia bez innych kompetencji często prowadzi wręcz do różnych życiowych problemów i niepowodzeń. Na przykład osoby, które mają wysoką inteligencję płynną i jest to ich jedyna, dominująca cecha, często mają trudności społeczne. Ograniczając się do takiej dominanty, możemy osiągnąć sukces w jakiejś wąskiej dziedzinie, ale żeby odnieść szerszy sukces życiowy, wszystkie cechy i zdolności psychiczne powinny być zbalansowane.

Mam koleżanki, które zaczęły studia po czterdziestce i każda z nich przyznaje, że miała obawy, czy da radę. Jednak niemal wszystkie są prymuskami, a przecież uczą się razem z dwudziestoparolatkami. Jakim cechom mogą zawdzięczać tę przewagę?

Bez wątpienia inteligencji skrystalizowanej, czyli wiedzy, doświadczeniu, umiejętności syntezy informacji, które gromadzimy przez całe życie. Ta forma inteligencji rozwija się znacznie dłużej i osiąga maksimum właśnie w późniejszym wieku. Ale, jak już wspomniałem, człowiek nie składa się wyłącznie z szeroko rozumianej inteligencji. Istnieje cały wachlarz innych cech psychicznych, które są równie istotne dla naszego funkcjonowania w świecie, na przykład: osobowość, empatia, inteligencja emocjonalna, zdolność podejmowania decyzji, odporność na błędy poznawcze, rozumienie norm społecznych i moralnych.

Podczas badań, które prowadziłem z prof. Gillesem Gignacem z Uniwersytetu Australii Zachodniej, zebraliśmy dane z dużych, wcześniejszych badań i wzięliśmy >

eprasa.pl 1a1c3693ed

pod uwagę aż 16 różnych wskaźników. Dotychczas w badaniach naukowych każdy z nich analizowano osobno, ale przecież natura ludzka jest złożona, dlatego postanowiliśmy spojrzeć na nią całościowo. Zamiast wyróżniać któryś z cech, wszystkie elementy połączyliśmy w jeden wspólny czynnik, który nazwaliśmy roboczo dojrzałością psychiczną. I okazało się, że osiągamy ją znacznie później, niż się powszechnie wydaje, czyli właśnie po czterdziestce, z pikiem między 55. a 60. rokiem życia.

Można powiedzieć, że to czas, w którym zbieramy owoce całej życiowej edukacji: od uniwersytetów przez pracę zawodową, doświadczenia życiowe po wiedzę o ludziach. A zatem pani koleżanki mogą kompensować sobie na przykład słabszą inteligencję płynną, czyli mniejszą szybkość przetwarzania informacji, lepszą strategią uczenia się, umiejętnością selekcji i syntezy wiedzy, większym doświadczeniem oraz dojrzałością psychiczną, a także wyższą odpornością na stres i błędy poznawcze. Podczas gdy ich dwudziestoparoletni koledzy i koleżanki ze studiów nie mają jeszcze dostępu do takich zasobów.

Czy wyniki, które uzyskaliście, dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn?

Tak, podczas badań nie zaobserwowaliśmy różnic determinowanych płcią. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni między 40. a 65. rokiem życia rozwijają najwyższe kompetencje do pełnienia ról decyzyjnych i odpowiedzialnych społecznie. Kiedy podzieliłem się efektami naszych badań w mediach społecznościowych, wiele osób pisało w komentarzach, że to bardzo optymistyczne i dające nadzieję, bo te wyniki świadczą o tym, że wszystko jeszcze przed nimi.

Z kolei pięćdziesięcio- czy sześćdziesięciolatkowie, którzy czują się wykluczani z rynku pracy, mogą przeformułować myślenie o sobie, wzmocnić poczucie własnej wartości, bo, jak widać, wiek niczego im nie odbiera; wręcz przeciwnie, sprawia, że mają do zaoferowania znacznie więcej niż młodsi pracownicy. Biegła obsługa nowych technologii to nie wszystko. W większości zawodów, które wykonujemy, kluczowe są kompetencje społeczne, niezbędne w pracy zespołowej, negocjacjach, przy wystąpieniach publicznych, a także w budowaniu sieci kontaktów. To właśnie one umożliwiają efektywną komunikację, budowanie relacji, rozwiązywanie konfliktów, współpracę i adaptację w różnych sytuacjach zawodowych. Aby się tego wszystkiego nauczyć, potrzeba jednak czasu, dlatego umiejętności te w pełni rozwijamy w drugiej połowie życia.

Niestety, autorki książki „Peseloza" piszą o tym, że kobiety po czterdziestce stają się praktycznie niewidoczne na rynku pracy. Zwalniane z powodu restrukturyzacji firm, często mają trudności z ponownym zatrudnieniem na podobnym stanowisku, ponieważ pracodawcy utożsamiają wiek z efektywnością. Czy to nie ironia losu?

Te błędne przekonania pracodawców biorą się głównie z przeceniania inteligencji płynnej. Faktycznie, jak się spojrzy na sukcesy ludzi, to w pewnych dziedzinach najłatwiej je osiągnąć między 20. a 30. rokiem życia. Warto jednak zwrócić uwagę na to, jakie to są dziedziny. Należy do nich choćby matematyka. A zatem młody człowiek bez wątpienia szybciej policzy wynik w tabelce, ale za to dojrzały pracownik dokładniej go przeanalizuje, wyciągnie z niego bardziej pogłębione wnioski i opracuje lepszą strategię działania na przyszłość.

W podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji kluczowa jest dojrzałość psychiczna, która rozwija się znacznie później. Podobnie jak umiejętność zarządzania ludźmi czy współpracy. Czy chciałaby pani mieć dwudziestoletniego szefa, lidera, przełożonego? Raczej nie, bo teoria, elokwencja, dynamiczność, elastyczność i umiejętność sprawnego obsługiwania nowych technologii to nie wszystko. Pewne zdolności człowieka od tysięcy lat się nie zmieniają. Należą do nich na przykład szeroko pojęte relacje międzyludzkie, z którymi ludzie dojrzali radzą sobie lepiej przez samo doświadczenie. Te zdolności społeczne, umiejętność rozumienia innych, czyli tak zwana mądrość życiową, mogą przekazywać młodszym pracownikom między innymi poprzez mądre zarządzanie



PO CZTERDZIESTCE, A SZCZEGÓLNIE MIĘDZY 55. A 60. ROKIEM ŻYCIA, ZBIERAMY OWOCE CAŁEJ ŻYCIOWEJ EDUKACJI: *od uniwersytetów przez pracę zawodową, doświadczenia życiowe po wiedzę o ludziach*

ZDJĘCIA: DEAGREEZ/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

zespołem. Zatem po czterdziestce człowiek być może nie będzie mieć spektakularnych osiągnięć matematyczno-logicznych, ale za to może się lepiej wykazać na poziomie społecznym. Żeby dobrze rozumieć złożone sytuacje społeczne, konflikty, relacje międzyludzkie, trzeba po prostu trochę pożyć. A w obecnych czasach samotności i trudności relacyjnych są to umiejętności na wagę złota. Myślę więc, że kluczową zasługą naszego badania jest podważenie bezrefleksyjnego kultu młodości, która oczywiście ma wiele do zaoferowania, ale też ma swoje ograniczenia.

A czy są takie zdolności, które się nie starzeją, nie słabną z wiekiem?

Niestety nie. Analizując wszystkie badania, widzimy wyraźną trajektorię, czyli wzrost wszystkich kompetencji do około 65. roku życia, a potem następuje stopniowy spadek. Po 70.–80. roku życia pogorszenie funkcjonowania poznawczego i przyswajania nowych informacji zaczyna być już wyraźne. Dlatego obejmowanie funkcji lidera zbyt późno też może nie być dobre. Tymczasem wielu czołowych polityków należy właśnie do tej grupy wiekowej, w której obserwuje się obniżenie kluczowych dla zarządzania kompetencji.

Czy późna edukacja lub aktywny styl życia mogą wydłużyć nasz szczyt możliwości psychicznych?

Zdecydowanie tak. Istnieje koncepcja psychologiczna, nazywana typowym zaangażowaniem poznawczym, mówiąca, że ludzie poniekąd z natury różnią się tym, na ile lubią wysiłek intelektualny, taki jak: czytanie, uczenie się, słuchanie ambitnych podcastów, kontakt ze sztuką. Wiemy z badań, że ci, którzy chętniej podejmują takie aktywności, dłużej utrzymują sprawność poznawczą i intelektualną. Regularne i nieustające ćwiczenie mózgu utrzymuje go w dobrej kondycji. A zatem późna edukacja bez wątpienia jest wskazana, przy czym niekoniecznie trzeba ją rozumieć jako edukację systemową, uniwersytecką. Ćwiczeniem dla mózgu jest też zdobywanie nowych umiejętności – nauka szydełkowania, jazdy na nartach czy gry na instrumencie, czyli angażowanie się w różne przedsięwzięcia niekoniecznie nastawione na wymierny efekt, taki jak zarobek, awans zawodowy czy społeczny. Często zapominamy o tym, że rozwija nas również to, co robimy dla czystej przyjemności.

Krótko mówiąc, warto mieć jakieś pasje, zainteresowania, próbować różnych rzeczy, doświadczać, nie bać się tego, że na coś jest już za późno, i nieustannie pielęgnować w sobie ciekawość świata. S

reklama

Purple BOOK WYDAWNICTWO

Nie musisz mieć planu idealnego. Wystarczy, że zaczniesz!



KSIĄŻKA DOSTĘPNA TAKŻE JAKO EBOOK

MP3

Książki dostępne we wszystkich dobrych księgarniach.

Znajdź nas na:

facebook.com/purplebookwydawnictwo
instagram.com/purple_book_wydawnictwo
www.purplebook.com.pl

eprasa.pl 1a1c3693ed

Pokolenie wychowane na paradoksach

Dlaczego „zetki” doświadczają tylu problemów ze zdrowiem psychicznym? Psycholog społeczny **Jonathan Haidt** stawia tezę, że przyczyna tkwi w zmianie sposobu przeżywania dzieciństwa, wynikającej z połączenia rozwoju technologii, przede wszystkim mediów społecznościowych, z nadmierną ochroną i kontrolą sprawowaną przez rodziców w świecie realnym. Na czym to polega i co możemy z tym zrobić?

TEKST NINA KĘDZIORA



eprasa.pl 1a1c3693ed

Za narastający kryzys zdrowia psychicznego pokolenia Z – objawiający się wzrostem wskaźników dotyczących zaburzeń lękowych i odżywiania, depresji, samookaleczeń oraz prób samobójczych – przywykliśmy już składać winę na media społecznościowe. Jednakże według Jonathana Haidta, psychologa społecznego z Uniwersytetu w Nowym Jorku, rewolucja kulturowa w przeżywaniu dzieciństwa rozpoczęła się jeszcze przed upowszechnieniem Internetu i przeniesieniem aktywności społecznej do przestrzeni online. W swojej książce „Niespokojne pokolenie" wskazuje, że jej przyczyną jest rozpowszechnienie tak zwanego sejfetyzmu – systemu przekonań, w którym bezpieczeństwo jest najwyższą wartością. To on jest źródłem nieustannych wysiłków dorosłych, służących eliminowaniu wszelkiego dyskomfortu, nieprzyjemnych emocji czy ryzyka fizycznego.

Jednym z przejawów sejfetyzmu jest rodzicielstwo helikopterowe (*helicopter parenting*), czyli nadmierna kontrola i zaangażowanie rodziców, którzy „krążą" nad dzieckiem, by chronić je przed wszelkiego rodzaju ryzykiem i stresem. Wychowane w ten sposób dzieci odbierają dyskomfort jako zagrożenie, a nie integralny element życia. Tymczasem, jak zauważa Haidt, nadmierna ochrona osłabia, zamiast wzmacniać – ogranicza samodzielność i poczucie sprawczości, zwiększając lęk i zależność. Psycholog argumentuje, że z ewolucyjnego punktu widzenia negatywne doświadczenia są dziecku niezbędne. Musi napotykać na swojej drodze przeszkody, aby określać własne ograniczenia i uczyć się radzenia sobie z trudnościami fizycznymi, emocjonalnymi oraz społecznymi.

ZADRAPANIE I INNE DRAMATY

Aby zilustrować, jak nadmierna ochrona może szkodzić, autor odwołuje się do pojęcia antykruchości. To cecha systemów – w tym ludzi i organizmów żywych – które nie tylko pokonują trudności i adaptują się do zmienności środowiska, ale wręcz rozwijają się dzięki umiarkowanym wyzwaniom. Klasycznym przykładem jest układ odpornościowy: aby stał się silny, musi mieć kontakt z drobnoustrojami. Sterylne środowisko czyni go „kruchym", podczas gdy kontrolowane infekcje, jak szczepionki, uczą skutecznej reakcji. Podobnie działa tak zwane drzewo reakcyjne. Kiedy rośnie na otwartej przestrzeni, wystawione na wiatr, zmienne temperatury i okresowe niedobory wody, reaguje na te bodźce, wytwarzając grubszy pień, elastyczne włókna i głębszy system korzeniowy. Każdy podmuch wiatru stymuluje jego wzmocnienie. Natomiast drzewo w szklarni, rozwijające się w idealnych warunkach, może wyglądać zdrowo i szybciej wzrastać, ale jego pień pozostaje cienki, a korzenie płytkie. Po przeniesieniu na zewnątrz nie wytrzyma silniejszej wichury.

Jonathan Haidt argumentuje, że także dzieci – by rozwijać odporność fizyczną i psychiczną – potrzebują dyskomfortu, niepewności i doświadczania różnego stopnia ryzyka. Chodzi tu nie o narażanie ich na realne niebezpieczeństwo, na przykład jazdę bez pasów, lecz o umożliwienie naturalnych, rozwojowo kluczowych doświadczeń, takich jak: zadrapanie, kolka czy konflikt z rówieśnikami. Bez takich doświadczeń pozostaną psychicznie słabe, kruche i nadwrażliwe na krytykę. To tłumaczyłoby paradoks naszych czasów – w środowisku znacznie bezpieczniejszym niż to, w którym żyły poprzednie pokolenia, odczuwamy coraz wyższy poziom lęku.

W CO SIĘ BAWIĆ

Dzieciństwo i okres dojrzewania to niezwykle ważne etapy życia. W tym czasie mózg rozwija się najbardziej intensywnie i cechuje się dużą plastycznością, czyli zdolnością do zmieniania struktury pod wpływem doświadczeń i bodźców z otoczenia. Wszelkie doświadczenia dosłownie kształtują młodego człowieka, uzbrajają jego psychikę i przygotowują na wyzwania dorosłości. Poprzez rozpoznawanie otoczenia i interakcje z rówieśnikami – metodą prób i błędów – dzieci rozwijają swoje kompetencje i stopniowo nabywają poczucie sprawczości oraz autonomii. Jonathan Haidt wskazuje na zabawę jako źródło kluczowych rozwojowo doświadczeń i właśnie w ograniczeniu jej form upatruje jednego ze źródeł kruchości psychicznej „niespokojnego pokolenia".

Naturalna, swobodna zabawa tworzy autentyczne sytuacje wymagające bezpośredniej interakcji z innymi. Dzieci nieustannie komunikują się, negocjują zasady, ustalają role oraz reagują na zachowania rówieśników, ucząc się tym samym skutecznego porozumiewania się. W toku tych interakcji rozwijają umiejętność rozpoznawania emocji i intencji innych osób poprzez obserwację mimiki, gestów, tonu głosu czy postawy ciała, czyli sygnałów niewerbalnych, które są podstawą empatii i adekwatnych reakcji społecznych. Zabawa stwarza także przestrzeń do rozwiązywania problemów i konfliktów: między uczestnikami dochodzi do nieporozumień, więc uczą się kompromisu, wyrażania własnych potrzeb oraz regulowania emocji w odpowiedzi na sprzeciw czy frustrację. Dzięki temu stopniowo nabywają zdolność >

eprasa.pl 1a1c3693ed

współpracy, samokontroli i elastycznego dostosowywania się do zmieniających się sytuacji społecznych. Nadmierna kontrola interakcji dzieci, a także ograniczenie bezpośrednich kontaktów na rzecz aktywności w przestrzeni cyfrowej, pozbawia dzieci kluczowych doświadczeń, niezbędnych do kształtowania umiejętności społecznych i odporności psychicznej.

NA RZECZ ALGORYTMÓW

Według Jonathana Haidta sejfetyzm jest jednym z elementów układanki czynników, które przyczyniły się do „wielkiego przeprogramowania dzieciństwa". Twierdzi on, że osłabienie odporności psychicznej całego pokolenia młodych ludzi było skutkiem rewolucyjnego i kompleksowego odejścia od dzieciństwa opartego na zabawie w realnym świecie i kontaktach twarzą w twarz, na rzecz dzieciństwa skoncentrowanego na smartfonach, mediach społecznościowych i życiu online. Pozbawienie prawdziwych relacji społecznych, deprywacja snu, uzależnienie oraz fragmentaryzacja uwagi – to zdaniem autora książki główne mechanizmy, przez które technologia szkodzi młodemu pokoleniu.

Kolejny paradoks: ograniczając autonomię dzieci i młodzieży w świecie fizycznym, pozostawiono im niemal nieograniczoną wolność w świecie wirtualnym, w którym są narażone na treści i doświadczenia nieodpowiednie do ich etapu rozwojowego. Odejście od tradycyjnych zabaw zbiegło się z migracją życia społecznego do sfery online. Aktywną socjalizację zastąpiły siedzący tryb życia i sztuczne relacje w mediach społecznościowych, których algorytmy uzależniają wrażliwe, kształtujące się mózgi.

Rozwój osobowości i kompetencji społecznych w naturalnych warunkach wiedzie przez próby i błędy. Specyficzne właściwości Internetu, w którym nasza aktywność jest nieustannie zapisywana i monitorowana, zaburza ten proces, stanowiąc dodatkowo źródło napięcia psychicznego. Zgubny wpływ mediów społecznościowych potęguje fakt, że to właśnie lękliwe i wycofane dzieci, które najbardziej potrzebują treningu społecznego, częściej wycofują się do wirtualnego świata i w rezultacie ich odporność psychiczna jeszcze maleje. **s**

POLECAMY: „NIESPOKOJNE POKOLENIE. JAK WIELKIE PRZEPROGRAMOWANIE DZIECIŃSTWA SPOWODOWAŁO EPIDEMIĘ CHORÓB PSYCHICZNYCH", JONATHAN HAIDT, TŁUM. ROBERT FILIPOWSKI, WYD. ZYSK I S-KA





I CO TERAZ?

Wspólna sprawa

Jonathan Haidt podkreśla, że „wielkie przeprogramowanie dzieciństwa" jest zjawiskiem wielowymiarowym o charakterze systemowym. Dotyka również dorosłych, choć w mniejszym stopniu niż młodzież, która dojrzewała w czasie rewolucji technologii informacyjnych. A problem może jeszcze narastać, gdyż kolejne pokolenia mają dostęp do ekranów, zanim jeszcze nauczą się czytać, pisać, a nawet mówić. Skuteczna zmiana wymaga więc współpracy rodziców, szkół, ustawodawców oraz samych młodych ludzi – w celu stworzenia środowiska chroniącego dzieci przed uzależniającymi algorytmami i wspierającego ich zdrowy rozwój społeczny oraz emocjonalny. Co należy zrobić?

- **Po pierwsze,** maksymalnie opóźnić moment, w którym dzieci dostają do ręki smartfony i uzyskują dostęp do mediów społecznościowych – najlepiej do około 16. roku życia – a także całkowicie wyeliminować telefony z przestrzeni szkolnej. Z oczywistych przyczyn ograniczenie czasu przed ekranem wprowadzone przez pojedynczych rodziców będzie mniej skuteczne, jeśli rówieśnicy nadal mają do nich swobodny dostęp.

- **Po drugie,** tworzyć umowy dotyczące korzystania z technologii – przykładowo, wyznaczać strefy i godziny bez ekranów, monitorować aktywność cyfrową dzieci oraz stopniowo ograniczać czas spędzany w mediach społecznościowych na rzecz spędzania czasu w gronie rodziny.

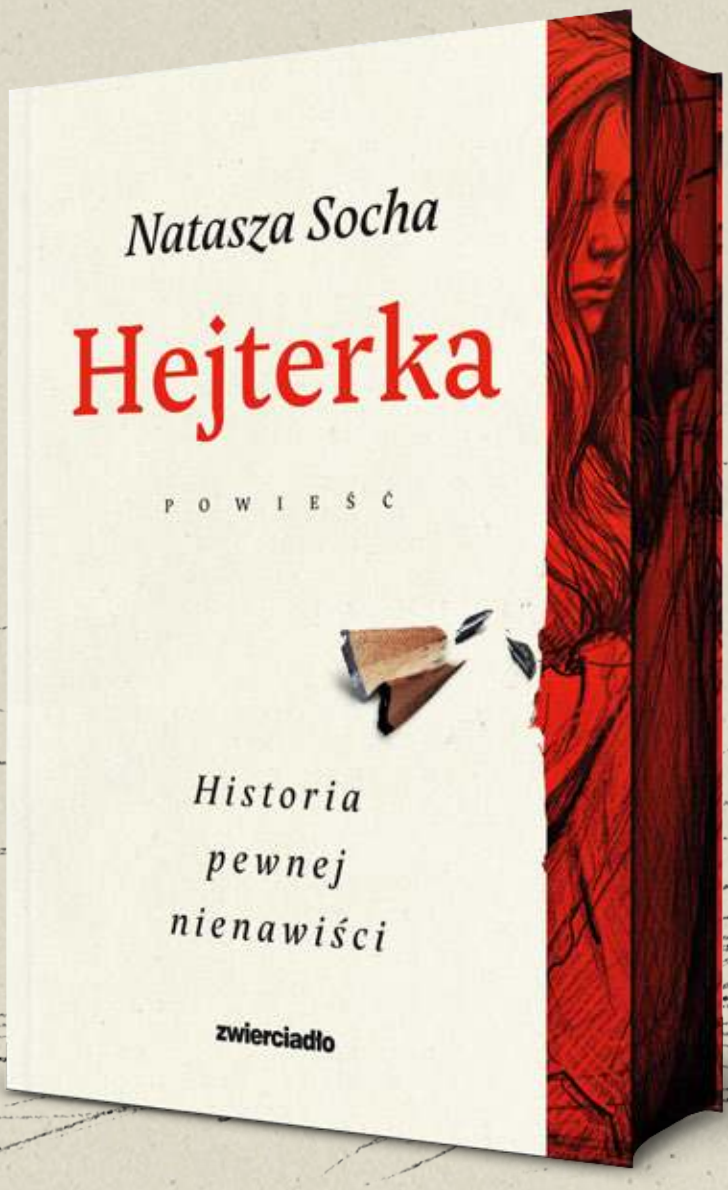
- **Po trzecie,** zwiększyć autonomię dzieci w codziennym funkcjonowaniu oraz zachęcać je do swobodnej zabawy na powietrzu i częstszych interakcji twarzą w twarz.

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

zwierciadło

Wystarczy jedno zdanie, by zniszczyć komuś życie



Tę książkę powinien przeczytać każdy rodzic

czyta **Paulina Holtz**

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

eprasa.pl 1a1c3693ed



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

Decyzja: idziemy!

Przywykliśmy do komfortu, oczywiście, ale życie w drodze, z plecakiem, pokazuje, że można też inaczej. Podróż uświadamia, że nie musimy być zależni od wygód. Taki detoks od wygodnego życia nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para poleca od czasu do czasu każdemu

Podróże ustawiają mnie do pionu, pokazują, jak można żyć, kiedy wyłuskamy się ze wszystkich nadmiarowych, kulturowo-konsumpcyjnych przyzwyczajeń. I okazuje się, że można sobie radzić bez odżywki do włosów, bez prostownicy, a nawet bez suszarki; bez balsamu do ciała, tuszu do rzęs i innych kosmetyków. Wystarczy jedno mydło do wszystkiego i szczoteczka do zębów – i nie dość, że świat się nie wali, to jeszcze jest jakoś lżej.

To nie musi być podróż na Daleki Wschód, wystarczy wybrać się z plecakiem na kilka dni w Beskidy lub wzdłuż wybrzeża Bałtyku, nocować w namiocie albo w schroniskach – też uzyskamy podobny efekt. Chociaż, oczywiście, im podróż dłuższa i bardziej odległa, tym efekt będzie wyraźniejszy. Kiedy jestem na wyprawie i sypiam w namiocie, to czuję, że noc za nocą wracam do „ustawień fabrycznych" – moje rytmy biologiczne się aktualizują i sen zgadza z rytmem słońca. Nawet podczas lipcowych trekkingów w norweskich górach zasypiałam około 22, gdy dopiero zaczynał zapadać lekki zmrok, i budziłam się spontanicznie o 5.30 rześka jak skowronek.

PODRÓŻ ZMIENIŁA WSZYSTKO

Motyw podróży jest często podejmowany przez literaturę i kino. Weźmy na przykład „Dziką drogę" (z 2014 roku) albo zeszłoroczne „Ścieżki życia" (być może nadal dostępne w kinach). Bohaterowie obu filmów wędrują, aby szukać odpowiedzi, rozwiązać kryzysową sytuację, poukładać rozsypane kawałki życia i odnaleźć sens. Podróż jako motyw odkrywania prawd znajdziemy i u Olgi Tokarczuk („Podróż ludzi Księgi", „Bieguni"), i u Cervantesa, i Hermanna Hessego, i w poezji bitników – w każdym pokoleniu, w każdej epoce (od „Odysei" począwszy) ludzie wyruszali w podróż i wracali zmienieni.

Droga leczy, wzmacnia, daje czas na spotkanie ze swoimi myślami, na mierzenie się ze swoimi lękami, na przekraczanie swoich ograniczeń.

eprasa.pl 1a1c3693ed



DROGA LECZY, WZMACNIA, DAJE CZAS NA SPOTKANIE ZE SWOIMI MYŚLAMI, *na mierzenie się ze swoimi lękami, na przekraczanie swoich ograniczeń*

Zwłaszcza gdy nie jest to podróż w klimatyzowanym samochodzie od hotelu do hotelu, ale taka pierwotna, z całym dobytkiem na grzbiecie, w swoim rytmie, bez ram czasowych.

Obydwa wspomniane przeze mnie filmy zostały nakręcone na podstawie autobiograficznych powieści – kryzysy realnych ludzi popchnęły ich do decyzji: idziemy! I podróż zmieniła wszystko. Bohaterowie „Ścieżek życia" przemierzają *South West Coast Path* (Szlak Południowo-Zachodniego Wybrzeża) – najdłuższy pieszy szlak turystyczny Wielkiej Brytanii (1014 kilometrów wzdłuż wybrzeża południowo-zachodniej Anglii). Wędrowała nim również Katherine May, brytyjska pisarka, która opisała swoją podróż w książce „Przesilenie". Jej podtytuł brzmi: „Droga do siebie, kiedy przytłacza cię świat". Czyż to nie najpiękniejsza z możliwych definicji wędrowania? Idziesz drogą przed siebie, by dojść do... siebie. Właśnie tak, tak to odbieram. Tak, znam to i ja – z osobistych kryzysów, z mierzenia się ze swoimi obawami, niepokojami mnie też niejednokrotnie uratowała droga.

TAKA TRASA

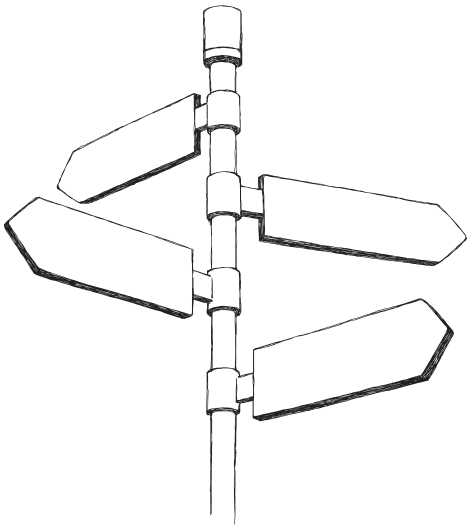
Wróćmy do Katherine May. Pisze ona, że *South West Coast Path* to „trudny, urwisty i złośliwy szlak (...), bo nie daje możliwości pójścia na skróty, nawet w miejscach, gdzie byłoby to oczywiste. Idąc tym szlakiem, nieraz schodzi się stromym zboczem do zatoczki tylko po to, by zaraz mozolnie wdrapywać się pod górę, chociaż często znacznie logiczniejsza, równa droga jest w zasięgu wzroku". Oprócz krajobrazu wędrowanie utrudnia kapryśna pogoda, zmienna, jak to nad morzem – nieprzewidywalne deszcze i wichury, chłód i ziąb w nocy, upały w dzień. Taka trasa. Katherine May oswajała swoją diagnozę spektrum autyzmu, oswajała swoją rolę macierzyńską – szła na raty, co i tak jest logistycznym wyzwaniem, kiedy jest się mamą trzyletniego chłopca.

Bohaterowie „Ścieżek życia" – małżeństwo Raynor i Moth – próbowali oswoić z kolei nową rzeczywistość: utratę domu i diagnozę choroby neurologicznej u Motha (powodującą trudności w poruszaniu i spadek funkcjonowania poznawczego). I tak się dzieje; i nie jest to bynajmniej wytwór fantazji autorów powieści, bo życie samo pisze takie scenariusze – że proces zdrowienia następuje w drodze. Zwłaszcza zdrowienia emocjonalnego, ale także fizycznego, kiedy krok za krokiem wysiłek wzmacnia mięśnie. Bo wędrowanie „to nie tylko wędrowanie – to wolność". Takie słowa wypowiada Moth, odkrywając przed sobą najgłębszą wartość ich podróży. Podczas wędrówki spotykają przypadkowe osoby, między innymi mężczyznę zachwyconego jeżynami zbieranymi na klifach w porze, w której owoce są idealne – już bardziej niż dojrzałe, ale jeszcze nie zepsute, przesiąknięte słoną bryzą, zatem lekko osolone.

„Powstają z czasu i natury, są darem" – mówi ów człowiek, pełen zachwytu, a ja uświadamiam sobie, że nie tylko jeżyny potrzebują czasu i natury. Także rozwiązania przychodzą do nas z czasem, a najlepiej w naturze. Może właśnie w tym tkwi tajemnica – dać sobie czas i być w kontakcie z przyrodą, by poczuć jej leczącą moc. Wtedy nastąpi dar uzdrowienia. Owoce są słonawe – tytuł oryginalny filmu (i powieści) brzmi „The Salt Path" („Słone ścieżki") >

eprasa.pl 1a1c3693ed

IDZIESZ DROGĄ PRZED SIEBIE, BY DOJŚĆ DO... SIEBIE. WŁAŚNIE TAK, TAK TO ODBIERAM. ZNAM TO I JA, Z OSOBISTYCH KRYZYSÓW, *z mierzenia się ze swoimi obawami, – droga niejednokrotnie mnie uratowała*



– i tak sobie myślę, ile sól może budzić skojarzeń. Wypłakujemy przecież nieraz w ciągu życia słone łzy, pełne smutku i żalu. A gdy z kolei z kimś już przejdziemy niejeden trud, czyli „zjemy beczkę soli", to wiemy, że zawsze możemy na niego liczyć. I w ten sposób ścieżka życia może być zaiste ścieżką soli – słone doświadczenia nas kształtują. I wzmacniają.

ODROBINA ROZUMIENIA

W kontekście filmu przypomina mi się również książka „Dobre życie", napisana przez 103-letnią lekarkę ze Stanów Zjednoczonych Gladys McGarey. Autorka, uważana za matkę medycyny holistycznej, jak mantrę na każdej stronie powtarza, że ruch to życie, że ruch leczy, że nie ma zdrowia bez ruchu. Te słowa wybrzmiewały mi mocno w głowie podczas projekcji filmu. Podczas wędrowania dobrze się myśli, wątki układają się niczym puzzle w składny obraz, łatwiej zrozumieć rzeczywistość i siebie.

Wprawdzie samo rozumienie jest mocno przereklamowane, samo z siebie nikogo nie uleczy (co psychoterapeuci wiedzą nie od dzisiaj), jednak odrobina rozumienia uspokaja, pozwala nabrać innej perspektywy. Sama także lubię rozumieć. Lubię rozumieć, tak jak lubię czekoladę, która – owszem – wzmacnia, dostarcza energii i magnezu, ale nie zaspokoi wszystkich potrzeb organizmu i ciężko byłoby żyć tylko na czekoladzie. Wędrowanie jest transem, medytacją, rytmiczne kroki i dostrojony do nich oddech to naturalny i legalny sposób na zmianę stanu świadomości.

Kiedy wędrujemy, ale też szerzej, kiedy w ogóle jesteśmy w ruchu, nasz mózg pracuje intensywniej, nasze neurony aktywizują się, nie ulegają tak szybkiej degeneracji jak wtedy, kiedy zdecydowalibyśmy się utknąć w bezruchu. O dobroczynnym działaniu aktywności dla naszego mózgu można przeczytać chociażby we wspaniałej książce „Tak działa mózg" Joanny Wojsiat. Warto wędrować, warto być w drodze. Zwłaszcza gdy dopada nas mrok – wtedy, aby go przejść, warto go... przejść i z nim się przejść, zabrać go w podróż, by się w niej rozcieńczył. I zamienił w światło.

Podróże dla mnie to także podróże wewnętrzne, w świat opowieści właśnie – literackich lub filmowych. Gdy zanurzamy się w historie bohaterów i angażujemy swoje emocje, potrząsamy skojarzeniami, budzimy czasem wspomnienia, a czasem wpadają nam do głowy niespodziewane pomysły. Pojawia się ruch, choć ciało pozostaje w miejscu, ale myśli się kłębią, emocje drgają.

DOKĄD TERAZ?

Szczególnym rodzajem podróży wewnętrznych będzie podróżowanie w czasie. Do przeszłości, do swoich wspomnień, z których możemy coś dla siebie zabrać, przypomnieć sobie własne mocne strony, dokonania, wyzywania, kryzysy, które potrafiliśmy rozwiązać, ludzi, którzy nas wspierali, dobro, które nas spotkało. Ale możemy także podróżować w przyszłość, w wizualizowanie sobie dobrego życia, które przed nami, snucie planów, odważny rozmach w budzeniu marzeń.

Początek każdego nowego roku to także początek kolejnej wędrówki – w świecie wprawdzie umownych liczb i dat, ale mogą one tworzyć pewne ramy, pomagać porządkować rzeczywistość. Ciekawe, w jaką podróż możecie udać się w tym roku? Na jakie pytania potrzebujecie znaleźć odpowiedź? Co może wam pomóc: wspomnienia, powieści? A może jednak jakaś wyprawa? **s**

ZDJĘCIA: ELFINY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

W dziale zdrowie przeczytasz o:

- *niedosycie, którego organizm potrzebuje, by chciało mu się żyć*
- *pułapkach farmakologii często nadużywanej przy bezsenności*



ZDJĘCIE: SELIM AKSAN/GETTY IMAGES

eprasa.pl 1a1c3693ed



Złota reguła niedosytu

Dlaczego jesteśmy permanentnie zmęczeni, rozregulowani i wypaleni? Bo nasz organizm ma bardzo jasną instrukcję obsługi, do której tempo współczesnego świata i stałe życie pod presją nie przystają – zauważa psychiatra **prof. Marek Krzystanek.** Co zatem robić, by jak najdłużej zostać w dobrej formie?

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

eprasa.pl 1a1c3693ed



MAREK KRZYSTANEK
prof. nauk medycznych i nauk o zdrowiu, psychiatra, seksuolog i psychoterapeuta. Kieruje Katedrą i Kliniką Rehabilitacji Psychiatrycznej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Jest przewodniczącym Sekcji Naukowej Telepsychiatrii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i autorem ponad 400 publikacji medycznych, trzech książek z dziedziny psychiatrii i dziesięciu tomików wierszy. Jest dwukrotnym laureatem indywidualnej Nagrody Ministra Zdrowia w zakresie działalności naukowej

Żyjemy coraz zdrowiej, a jednocześnie jesteśmy coraz bardziej zmęczeni. Z czego to wynika?

Między innymi z tego, że tempo współczesnego świata nie współgra z biologią człowieka, a wszystkie nawoływania ekspertów do „zdrowego stylu życia", choć słuszne, często są kolejną presją. W pracy zamknięcie miesiąca i nadgodziny, a smartwatch mówi, że nie przeszliśmy zalecanej liczby kroków. Zarywamy noce, żeby wywiązać się z obowiązków, a o świcie trzeba wstać, żeby kupić świeże warzywa na ekobazarze. To wszystko może wywoływać dodatkowy stres i paradoksalnie, zamiast wzmacniać, jeszcze bardziej wypala nas energetycznie. Przestaliśmy priorytetyzować aktywność i oszczędzać energię na rzeczy naprawdę ważne. Podkręcając obroty, zapominamy, że nasze organizmy zostały ukształtowane setki tysięcy lat temu, w zupełnie innych warunkach. Dwa stulecia od rewolucji przemysłowej, a zwłaszcza ostatnie lata rewolucji cyfrowej, doprowadziły do akceleracji, której nasza biologia nigdy nie zakładała. Dlatego nie jesteśmy przystosowani do takiej dynamiki życia, bo ewolucja działa w skali milionów, a nie tysięcy lat czy dekad.

Najsłabiej zaadaptowany do nowej rzeczywistości jest mózg, struktura najmłodsza ewolucyjnie, a współcześnie najbardziej obciążona przez technologie cyfrowe. Nadmiar bodźców, presja dostępności i produktywności – to dla niego ogromny stres adaptacyjny, z którym często sobie nie radzi. Mózg, wbrew oczekiwaniom wielu, nie jest niezniszczalny, to tkanka biologiczna, która się męczy, zużywa i potrzebuje regeneracji. Dlatego medycyna powinna dziś uczyć, jak korzystać z mózgu, by go nie niszczyć, powinna dać człowiekowi receptę, instrukcję obsługi tego kluczowego narządu.

Jakie zalecenia powinny się znaleźć na takiej recepcie?

Pierwszy punkt to higiena psychiczna, czyli reagowanie na zmęczenie, dawanie mózgowi nagród za wysiłek i czasu na odpoczynek. Lubimy go przeciążać i nadwyrężać, bo mózgu nie widać, nie boli jak mięsień, nie można go dotknąć, dostrzec gołym okiem niepokojących oznak uszkodzenia, więc łatwo uwierzyć, że może on pracować bez końca. A to nieprawda.

Drugim kluczowym elementem jest sen, podstawowy mechanizm regeneracji każdej komórki w naszym ciele. Jeśli nie „posprzątamy" metabolicznego bałaganu po całym dniu pracy, następnego dnia organizm będzie działał gorzej. Żeby osiągać dobrostan, trzeba też znać i zaspokajać swoje potrzeby. Nie tylko biologiczne, lecz także społeczne, emocjonalne, intelektualne i te najwyższe – metafizyczne. Niezaspokojone potrzeby zawsze wracają jako: ujemny bilans energetyczny, frustracja, pustka, poczucie nieszczęścia, niespełnienia i wypalenia.

Jednak czynnikiem najbardziej drenującym naszą energię są intensywne emocje. Oczywiście trudno ich w życiu uniknąć, ale do ich wygaszania służy nam regulacja emocjonalna, czyli umiejętność przełączania się, neutralizowania napięcia, odpuszczania. Każdy może sobie wypracować własny mechanizm regulacyjny, coś, co odrywa go od wyczerpujących przeżyć. Dla jednych będzie to aktywność fizyczna, dla drugich czytanie książki. Niezwykle pomocna w przetwarzaniu emocji jest zwykła rozmowa. Kiedy mówimy o tym, co czujemy, wracamy do poruszającego doświadczenia, napięcie stopniowo schodzi. Przy każdej kolejnej opowieści emocje się wypalają, aż w końcu zostają tylko informacje. Nawet najlepszy horror przestaje robić na nas wrażenie, kiedy oglądamy go dziesiąty raz.

A czy nagromadzony przez lata deficyt energii można odbudować, czy organizm już zawsze będzie pamiętał przeciążenia, których doświadczył?

Organizm ma swoje granice biologiczne. Jeśli generalnie je respektujemy, a tylko od czasu do czasu lekko przekraczamy, nasze ciało, dzięki mechanizmom samoregulacyjnym, potrafi się odbudować. Problem zaczyna się wtedy, gdy te granice są ignorowane przewlekle.

Wtedy dochodzi do rozregulowania pewnych układów w mózgu, a czasem do trwałych uszkodzeń. Konsekwencje mogą być krótko- lub długoterminowe, ale jedno jest pewne: są nieuniknione. Jeżeli nie respektujemy granic samoregulacyjnych ciała, na przykład jedząc za dużo cukrów prostych, to zaburzamy regulację głodu i łaknienia. Kiedy za pomocą używek stymulujemy nadmiernie układ nagrody, w końcu przestajemy odczuwać zwykłe >

eprasa.pl 1a1c3693ed

emocje dnia codziennego. Po detoksykacji możemy oczywiście znowu odzyskać równowagę, ale jeśli z powodu używania narkotyków dojdzie do uszkodzenia struktur układu serotoninowego czy dopaminowego, człowiek już nigdy nie będzie tą osobą, którą był kiedyś. To nie jest zabawa, w biologii nie ma nic za darmo, a ceną w tym przypadku jest zdrowie, a czasem życie.

Eksperci z różnych dziedzin medycyny alarmują jednak, że współcześnie ludzie nie potrafią czytać sygnałów zmęczenia. Skąd ten problem? A może chodzi o coś innego?

Zmęczenie to bardzo proste odczucie, któremu towarzyszy wyraźny spadek energii fizycznej lub psychicznej. Gdy się pojawia, powinniśmy odpocząć dokładnie wtedy, kiedy ciało tego chce, a nie „za kilka godzin". Tymczasem ludziom wydaje się, że mogą odpocząć na zapas. Miesiącami działają na kompletnie rozładowanych bateriach, licząc na to, że naładują je podczas tygodniowego urlopu, ale to tak nie działa – nie da się najeść, wyspać czy zrelaksować na zapas.

Przeświadczenie, że możemy więcej, że nie musimy przestrzegać biologicznych reguł, jest pokłosiem oderwania się ludzi od kontaktu z samym sobą i nowego stylu wychowania bez frustracji, bez wyzwań, bezpiecznych granic i bez nauki odroczonej gratyfikacji. Młodzi ludzie mają dziś zaspokojone niemal wszystkie potrzeby „na wejściu": wiedza jest w smartfonie, relacje w mediach społecznościowych, poczucie bezpieczeństwa w obietnicach medycyny. Po co więc mają żyć? Problem w tym, że człowiek bez potrzeb traci sens życia i motywację do działania. Pierwsze pokolenia żyjące w pełnym dobrobycie paradoksalnie doświadczają zagubienia i głębokiej pustki. W psychiatrii nazywamy to depresją szczytu – momentem, w którym „mam wszystko i nie wiem, po co dalej żyć".

Czyli lepiej nie zaspokajać wszystkich swoich potrzeb?

Organizm, żeby chcieć żyć, musi mieć jakieś potrzeby. Jeśli ktoś chce świadomie gospodarować swoją energią i właściwie kierować własnym organizmem, powinien zaspokajać maksymalnie 80 proc. swoich potrzeb, pozostawiając zawsze pewien głód, niedosyt, pragnienie, które są źródłem energii do działania. Wbrew temu, co nam się współcześnie wydaje, sensem cyklu głodu i zaspokojenia nie jest osiągnięcie gratyfikacji w postaci radości, euforii czy poczucia sytości, tylko powstanie energii do zaspokajania kolejnych potrzeb. Nasz mózg nie jest stworzony i przystosowany do życia w permanentnej euforii – to go męczy.

Kiedy skupiamy się wyłącznie na przyjemności, przestajemy być produktywni i zaczynamy się wypalać, a z powodu adaptacji receptorów w mózgu z czasem dochodzi do przyzwyczajenia i potrzebujemy coraz silniejszych bodźców. A to prosta droga do uzależnień, zaburzeń psychicznych czy problemów somatycznych.

To bardzo pragmatyczne podejście, jednak na co dzień żyjemy obowiązkami, więc jeśli przez jakiś czas możemy bez ograniczeń zaspokajać swoje potrzeby, wydaje się to bezcenne.

Na wpajaniu nam takich przekonań polega właśnie model konsumpcjonizmu. Ulegamy programowaniu społecznemu, które pokazuje nam wzorce, jak mamy żyć i czym się otaczać. Widzimy w reklamach rodzinę, która siedzi smutna przy stole, nagle pojawia się na przykład majonez marki XYZ i wszyscy zaczynają się szeroko uśmiechać. Jeżeli obejrzymy to dziesięć razy, podprogowo możemy zapragnąć zrealizować taki scenariusz dla sielskiej, rodzinnej atmosfery. A potem jesteśmy rozczarowani, że drogi dom czy samochód jednak nie daje nam trwałego szczęścia.

SENSEM CYKLU GŁODU I ZASPOKOJENIA NIE JEST OSIĄGNIĘCIE GRATYFIKACJI
w postaci radości czy poczucia sytości, tylko powstanie energii do zaspokajania kolejnych potrzeb. Nasz mózg nie jest stworzony i przystosowany do życia w permanentnej euforii – to go męczy

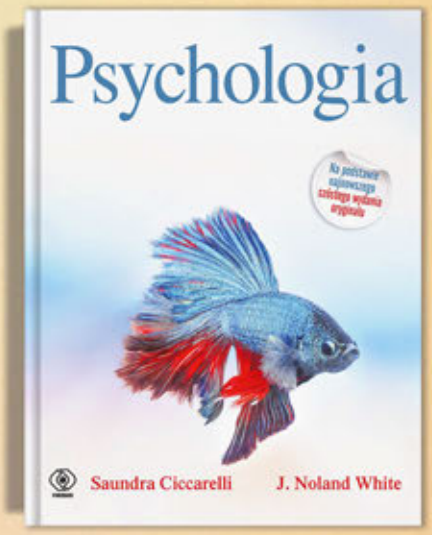
Nie odmawiam nikomu, i sobie również, prawa do przyjemności i dobrej zabawy. Chodzi tylko o zachowanie proporcji między produktywnym i bezproduktywnym wykorzystaniem energii, i o to, by zabawa i przyjemność nie były głównym i otępiającym mózg celem naszego życia, bo szybko wpadniemy w błędne koło. Możemy oczywiście roztrwonić na takie aktywności 10–20, a nawet 30 proc. swojej energii, ale jej większa część musi służyć czemuś sensownemu. To może być czas spędzony z ważną osobą, trening, dzięki któremu nie zanikną nam mięśnie, napisanie książki albo wiersza czy zabawa z dzieckiem, póki jeszcze ma na to ochotę. To wszystko wytworzy kolejną energię, która pozwoli nam zaspokajać następne potrzeby. W ten sposób aktywności związane z zaspokajaniem potrzeb nadają sens życiu i nie jest ono >

eprasa.pl 1a1c3693ed

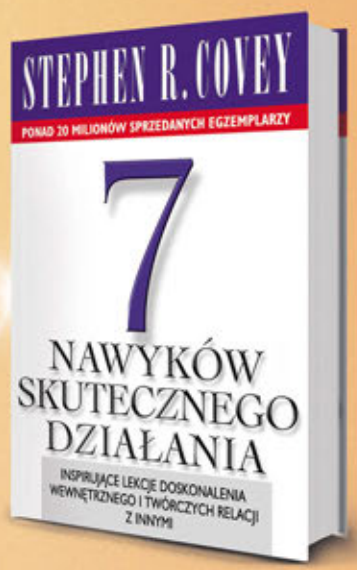
REBIS



Książka dla mężczyzn
w każdym wieku i kobiet,
które ich kochają



Nowe wydanie,
rozszerzone
i uaktualnione



Biblia współczesnego
Człowieka



Szczęście to nie tylko stan
umysłu - to również stan ciała



Miłość jest
sztuką, której
można się nauczyć



Zdobądź się na odwagę
i podążaj za marzeniami

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

eprasa.pl 1a1c3693ed

tylko bieganiem w kołowrotku samostymulacji, które drenuje nas z energii, niczego nie przynosząc.

Czy istnieje coś takiego jak szybkie stacje ładowania dla naszego organizmu?

Gdybyśmy dziś zaprojektowali człowieka, to na pewno musiałby mieć akumulatory, które się szybko ładują, ale nasz organizm został zaprojektowany kilkaset tysięcy lat temu i bazuje na takich sposobach generowania energii, jakie były wówczas dostępne. Owocna regeneracja wymaga czasu, snu, cykliczności. Nie da się zastąpić pięciu cykli snu psychostymulantem. Co więcej, najcenniejsze dla regeneracji są te godziny snu, którym bliżej do zachodu niż wschodu słońca. Człowiek, który zaśnie o 22, będzie lepiej zregenerowany niż ten, który pójdzie spać o trzeciej nad ranem, nawet jeśli prześpią tyle samo godzin. To są twarde reguły instrukcji obsługi mózgu. Możemy się do nich nie stosować, ale przecież wiemy, że telefon podłączony do złej ładowarki nigdy się nie naładuje albo ulegnie uszkodzeniu. Potem trzeba się leczyć.

Nasze otoczenie często jest już jednak przyzwyczajone do tego, że dajemy z siebie 150 proc., i źle reaguje na to, kiedy wreszcie zaczynamy odpuszczać, by zająć się sobą. Jak to pogodzić?

W swojej pracy zajmuję się pomaganiem ludziom, którzy wypadają z drogi, jadąc za szybko na zakręcie. Uważam, że każdy człowiek, który raz przeżył coś takiego, zrozumie innego „kierowcę", który będzie zwalniał. Ale wiem też, że będzie masa takich, którzy będą trąbić, ponaglać czy wyzywać tych ostrożnych. Pozwólmy im się wyprzedzić, każdy potrzebuje dostać własną lekcję życia. Pytanie: Czy takimi ludźmi chcemy się otaczać? Każdy musi sobie sam na to odpowiedzieć, przeanalizować, co jest dla niego ważniejsze. Natomiast ja jako lekarz nie mam najmniejszych wątpliwości: własne zdrowie jest ważniejsze niż cudze oczekiwania. Medycyna nie negocjuje z biologią. Im dłużej będziemy przekraczali swoje granice i możliwości mechanizmów samoregulacyjnych, tym dłużej będziemy musieli spłacać dług energetyczny albo naprawiać swój organizm, żeby w ogóle być zdolnym ponownie „wyjechać na drogę".

Respektowanie pewnych granic faktycznie może być problematyczne, jeżeli nasze otoczenie temu nie sprzyja. Trudno wyjść z uzależnienia od alkoholu, jeśli wszyscy dookoła piją. Dlatego zachęcamy takie osoby do zmiany otoczenia. Namawiałbym do zdrowego egoizmu i zadbania o własny interes, a nie podporządkowania się większości. Żeby być zdrowym, trzeba obsługiwać swoje ciało zgodnie z jego potrzebami, a nie z cywilizacyjnymi urojeniami albo okresowymi modami.

Te potrzeby się zmieniają. W jakim wieku nasza energia życiowa zaczyna wyraźnie spadać?

Już po 30.–35. urodzinach zaczyna się somatopauza, czyli stopniowy spadek produkcji hormonu wzrostu. Od tego momentu to, w jakiej formie fizycznej, psychicznej, energetycznej i biologicznej będziemy przez resztę życia, bardziej zależy od naszego stylu życia niż od biologicznego impetu, który napędza nas w dwóch pierwszych dekadach. Po trzydziestce zaczyna więc obowiązywać zasada: nieużywane zanika, dlatego tak ważna jest proaktywna postawa. Bezczynność jest takim samym kryzysem i stresem dla ciała jak jego nadmierna i rabunkowa eksploatacja. Zachęcam więc, by przestać marzyć o świętym spokoju, o wiecznych wakacjach. Jeżeli w drugiej połowie życia wycofamy się z aktywności, to ciało „odpuści" i zacznie słabnąć. Zmniejszą się sprawność mózgu i nasze umiejętności radzenia sobie z rzeczywistością, zaczną zanikać mięśnie, stracimy dobrą kondycję. Oczywiście możemy to wszystko odbudować, ale po co tracić energię na wypracowanie tego, co już wcześniej się osiągnęło?

BEZCZYNNOŚĆ JEST TAKIM SAMYM KRYZYSEM DLA CIAŁA JAK JEGO NADMIERNA EKSPLOATACJA. *Jeśli w drugiej połowie życia wycofamy się z aktywności, to nasze ciało zacznie słabnąć, zmniejszy się też sprawność mózgu*

Namawiam ludzi, żeby nie przechodzili na emeryturę i nie kończyli produktywnej aktywności. Nie trzeba pracować na cały etat, wystarczy tyle, by podtrzymać sprawność mózgu i reszty ciała, i nie przestawać do ostatniego dnia. Aktywność – fizyczna, intelektualna, społeczna – jest warunkiem zachowania zdrowia. Zmęczonym życiem trzydziestolatkom przywołuję jako wzór Clinta Eastwooda, który w wieku 95 lat wciąż kręci filmy. Jeśli więc młody człowiek mówi mi, że jego egzystencja nie ma sensu, całkowicie się z nim zgadzam. Życie nie ma żadnego sensu. Sens życiu należy nadać. I to zadanie każdy musi wykonać sam. **ls**

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

ICON 16

BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI



@icon16_cosmetics icon 16 icon16_cosmetics

MÓJ **ZAPACH.**
MÓJ WYBÓR.

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

WWW.ICON16.PL

eprasa.pl 1a1c3693ed



DIETA W MENOPAUZIE. JAK ZA POMOCĄ JEDZENIA WSPIERAĆ CIAŁO W OKRESIE ZMIAN HORMONALNYCH?

DIETETYCZKA KLINICZNA I PSYCHODIETETYCZKA. CERTYFIKOWANA SPECJALISTKA OD LECZENIA OTYŁOŚCI. JEST TWÓRCZYNIĄ I WŁAŚCICIELKĄ „SANVITA", INSTYTUTU ZDROWEGO ŻYWIENIA I DIETETYKI KLINICZNEJ. AUTORKA KSIĄŻKI „DIETA W MENOPAUZIE. PRZEWODNIK DLA KAŻDEJ KOBIETY" (WYD. ZWIERCIADŁO, 2026). Z SYLWIĄ LESZCZYŃSKĄ ROZMAWIA MAGDALENA KUSZEWSKA

Zanim kobieta zostanie zdiagnozowana w kierunku menopauzy, bywa mniej więcej na dziesięciu wizytach u lekarzy pierwszego kontaktu. Tak wynika z badań, które opublikował „The Independent". Czy z pani doświadczeń zawodowych wynika, że polska norma jest podobna? Dlaczego tak trudno zdiagnozować menopauzę?

W mojej praktyce klinicznej często spotykam się z podobnym doświadczeniem kobiet, choć są to obserwacje z pracy z pacjentkami, a nie dane populacyjne. Wiele z nich konsultuje swoje dolegliwości u różnych specjalistów, zanim objawy zostaną połączone z procesem menopauzalnym – i często jest to uzasadnione, bo część symptomów wymaga wykluczenia innych przyczyn zdrowotnych. Menopauza jest uchwytnym momentem – rozpoznaje się ją po 12 miesiącach bez miesiączki – ale perimenopauza może trwać nawet 8–10 lat. Objawy są wówczas zmienne i niespecyficzne: ponad połowa kobiet doświadcza zaburzeń snu, trudności z koncentracją, zmęczenia czy przyrostu masy ciała. Bez całościowego spojrzenia łatwo traktować je oddzielnie, zamiast widzieć wspólny mechanizm hormonalny. Dlatego dopiero połączenie czujności diagnostycznej z oceną etapu hormonalnego pozwala dobrać adekwatne wsparcie.

Pani książka powstała także dla pogubionych kobiet, które nie do końca wiedzą, co się z nimi dzieje i co należy robić. „Dieta w menopauzie" to książka przewodnik, która uczy, jak za pomocą jedzenia wspierać ciało w czasie zmian hormonalnych. I dlaczego styl życia staje się kluczowym narzędziem w odzyskiwaniu równowagi.

Ta książka powstała dla kobiet, które słyszą: „to normalne", ale nie dostają konkretnych narzędzi. Dla tych, które chcą zrozumieć, co naprawdę dzieje się w ich ciele i jak mogą je wesprzeć. W Polsce niemal 3,9 mln kobiet w wieku 45–59 lat jest w okresie menopauzalnym, a do 2030 roku będzie to ponad 4,4 mln. Jednocześnie styl życia – dieta, ruch i sen – jest jednym z filarów postępowania, rekomendowanych przez towarzystwa menopauzalne: European Menopause and Andropause Society czy International Menopause Society. I to niezależnie od decyzji dotyczącej terapii hormonalnej. Zależało mi na tym, by zachęcić do działania wcześniej, zanim pojawią się wyraźne objawy. W okresie 1–3 lat przed menopauzą i przez kolejne 5–10 lat po niej obserwuje się średnią utratę masy kostnej na poziomie 2 proc. rocznie, dlatego prewencja ma ogromne znaczenie. Do mojego gabinetu coraz częściej trafiają kobiety, które zgłaszają się profilaktycznie, aby ograniczyć długofalowe konsekwencje zmian zachodzących w organizmie i realnie wpłynąć na przebieg tego etapu. Ta książka pomaga „złożyć puzzle": połączyć wiedzę z konkretnymi, możliwymi do wdrożenia działaniami.

Ciekawe, że do pani gabinetu coraz częściej trafiają kobiety przed menopauzą. Prewencyjnie, profilaktycznie. Myślę, że to piękny dowód zadbania o siebie. W jakich sprawach przychodzą, o co najczęściej pytają?

To rzeczywiście bardzo świadome podejście. Często są to kobiety po 38.–40. roku życia; część zauważa pierwsze zmiany, takie jak gorsza jakość snu, wahania energii czy trudniejsza regulacja masy ciała mimo niezmienionego stylu życia, a część zgłasza się, nie mając jeszcze wyraźnych objawów perimenopauzalnych, gdyż wie, jak ważne jest przygotowanie do tego etapu. Uważam to za bardzo dobry i budujący kierunek. Najczęściej pojawiają się kwestie związane z tym, że organizm zaczyna reagować inaczej, łatwiej odkłada się tłuszcz trzewny, pojawiają się spadki energii i trudności z koncentracją. To efekt spadającego poziomu estrogenów, który wpływa na wrażliwość tkanek na insulinę i rytm kortyzolu, często nasilany przez choroby tarczycy czy insulinooporność. Zgłaszają się po indywidualne, całościowe wsparcie: analizę badań, ocenę stanu odżywienia, szczegółową analizę składu ciała i dopasowanie zaleceń do wyników, rytmu dnia czy aktywności treningowej. Właśnie wtedy

eprasa.pl 1a1c3693ed

nawet niewielkie zmiany przynoszą największe korzyści w kolejnych latach, także dla mięśni i kości.

Wspomniała pani, że niektóre z nas uważają menopauzę za jakiś mityczny, odległy okres życia. Tymczasem pisze pani w książce o tym, że średni wiek menopauzy to 45–55 lata, a perimenopauza może trwać nawet do 10 lat. Dlaczego warto myśleć o tym wcześniej?

Bo statystycznie jedna trzecia życia kobiety przypada na okres po menopauzie. Średnia długość życia Polek to około 80 lat. Im wcześniej zadbamy o dietę, sen i ruch, tym łagodniej przebiega transformacja hormonalna i tym mniejsze jest ryzyko chorób serca, osteoporozy czy cukrzycy typu 2.

Czym jest menopauza przedwczesna, czyli ta poniżej 40. roku życia? Czym się różni od „tradycyjnej"? Czy bardziej się ją przeżywa, skoro nadchodzi tak szybko?

Menopauza przed 40. rokiem życia, związana z przedwczesnym wygasaniem funkcji jajników, dotyczy około procenta kobiet i oznacza dłuższy czas niedoboru estrogenów. Wiąże się z wyższym ryzykiem osteoporozy, chorób sercowo-naczyniowych i zaburzeń poznawczych, a także jest trudniejsza emocjonalnie, bo pojawia się nagle.

Podkreśla pani, że menopauza jest dokładnie wtedy, gdy mija 12 miesięcy od występowania ostatniej miesiączki. Co jeszcze powinniśmy o niej wiedzieć?

Przede wszystkim to, że objawy menopauzalne nie zaczynają się nagle w dniu, gdy „mija 12 miesięcy". To proces, który często zaczyna się kilka lat wcześniej – i to wtedy kobiety najczęściej trafiają do specjalisty. Najbardziej typowe są objawy wazomotoryczne: uderzenia gorąca i nocne poty – dotyczą ponad 50 proc. kobiet i często zaburzają sen. Ponad 52 proc. doświadcza problemów ze snem, a blisko 64 proc. przewlekłego zmęczenia. Co istotne – i często pomijane – nasilenie objawów silnie reaguje na styl życia, regularność i jakość posiłków, wahania glukozy i rytm dobowy. To daje kobietom realne pole do działania.

A jakie są objawy nietypowe, czasem zupełnie niełączone z menopauzą?

Do najczęściej pomijanych objawów należą bóle i sztywność stawów (około 65 proc.), tak zwana mgła mózgowa, czyli trudności z koncentracją i pamięcią (zgłaszane przez 45–55 proc. kobiet), nasilona reakcja na stres, suchość skóry (46 proc.) i oczu czy kołatania serca. Wiele z nich łączą zaburzony sen, stres i niestabilny poziom cukru we krwi – kiedy sen jest przerywany, a organizm stale funkcjonuje w napięciu, dolegliwości zaczynają się wzajemnie nasilać. Bagatelizowanie tych sygnałów czy traktowanie ich jako „taki wiek" może prowadzić do realnych konsekwencji zdrowotnych.

Pomówmy jeszcze o tym, w jaki sposób dieta pomaga złagodzić objawy menopauzy. Zwraca pani uwagę na ważny aspekt: żywienie to element, na który szczęśliwie mamy wpływ.

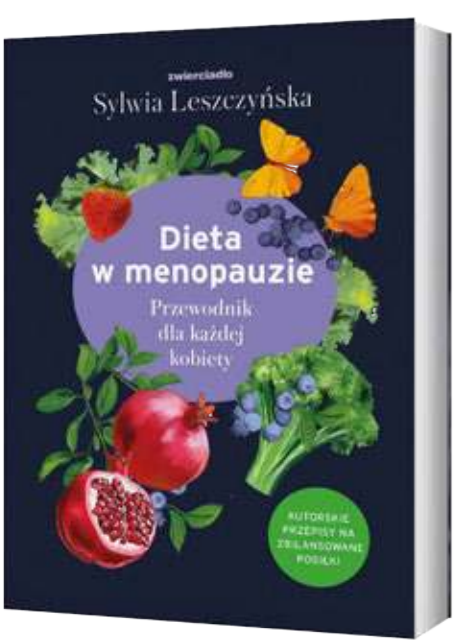
Dieta w menopauzie nie działa „symbolicznie" – jej wpływ jest realny i mierzalny. Odpowiednie żywienie może zmniejszyć nasilenie objawów menopauzalnych średnio o 30–50 proc., a w przypadku snu, zmęczenia czy uderzeń gorąca nawet więcej: w modelach roślinnych redukcja sięgała 88 proc. Regularne posiłki stabilizują poziom glukozy i insuliny, co przekłada się na lepszy sen i mniejsze nasilenie nocnych potów – poprawę jakości snu obserwuje się u 40–60 proc. kobiet. Dieta o niskim potencjale zapalnym może zmniejszyć częstość i intensywność uderzeń gorąca oraz wyraźnie łagodzić przewlekłe zmęczenie. Elementy diety MIND – takie jak: ryby, orzechy, oliwa, warzywa bogate w polifenole, owoce jagodowe – wspierają pamięć i koncentrację; poprawę funkcji poznawczych zgłasza 30–40 proc. kobiet.

Wiele kobiet trafia do gabinetu po licznych, nieskutecznych próbach zmiany diety i dopiero indywidualne podejście pozwala im zrozumieć, co w ich przypadku naprawdę działa. Połączenie diety z ruchem, snem i redukcją stresu może wydłużyć życie wolne od chorób nawet o 8–10 lat, pod warunkiem że plan uwzględnia styl życia, preferencje oraz potrzeby, które zmieniają się wraz z wiekiem.

Poprosimy o wskazówki, jakie najważniejsze zmiany w odżywianiu warto wprowadzić przed i w czasie menopauzy.

Najlepiej sprawdzają się elastyczne modele żywienia o działaniu przeciwzapalnym, takie jak dieta śródziemnomorska czy MIND, dopasowane do stylu życia i potrzeb konkretnej kobiety. Kluczowa jest indywidualizacja – inny punkt wyjścia ma kobieta aktywna, a inny ta z przewlekłym zmęczeniem czy zaburzeniami snu.

Niezbędnym elementem jest profilaktyka osteoporozy: odpowiednia podaż wapnia (także z produktów fortyfikowanych), magnezu, białka oraz prawidłowe stężenie witaminy D. W razie potrzeby warto rozważyć farmakoterapię we współpracy z lekarzem, ale fundamentem zawsze pozostaje to, na co mamy największy wpływ – styl życia i sposób jedzenia. Regularne, dobrze zbilansowane posiłki, sen, ruch i redukcja stresu potrafią znacząco złagodzić objawy menopauzy.



Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach

ZDJĘCIE: OLGA WOJCIŃSKA

eprasa.pl 1a1c3693ed

Wysoka cena

Sen to odpoczynek, regeneracja, odnowa. Kiedy sprawia kłopot, z każdym dniem odczuwamy to dotkliwiej. Co wtedy robić? To pytanie zadaje sobie coraz więcej osób i sięga po leki nasenne. Psychiatra **prof. Adam Wichniak** z Instytutu Psychiatrii i Neurologii przestrzega jednak, że ich nadużywanie ma poważne skutki

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

ADAM WICHNIAK
prof. nauk medycznych i nauk o zdrowiu, lekarz specjalista psychiatra, neurofizjolog kliniczny. Kieruje III Kliniką Psychiatryczną Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Należy do Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem. Certyfikowany psychoterapeuta Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej

Na jakie problemy ze snem skarżą się Polacy?

Coraz częściej na to, że nie mogą spać nawet na urlopie czy w wolne dni; albo że ich sen jest słaby. Idą do łóżka i choć nic ich nie boli, nie mają poczucia dyskomfortu, a także zachowują warunki higieny snu, czyli między innymi przed snem unikają niebieskiego światła – i tak nie mogą zasnąć.

A co o kondycji naszego snu mogłaby powiedzieć skala zażywania leków nasennnych?

Gdybyśmy mieli odpowiedzieć, biorąc pod uwagę tylko ilość zażywanych leków nasennych, to powiedzielibyśmy, że Polacy mają większe kłopoty ze snem niż inni członkowie Unii Europejskiej. Szczególnie dotyczy to osób starszych. Moim zdaniem jednak źródłem problemu jest brak podstawowej wiedzy o tym, czym jest sen oraz kiedy wskazane są leki nasenne, a kiedy inne metody leczenia, jak na przykład terapia poznawczo-behawioralna bezsenności wzmacniająca sen pacjenta przez zmianę stylu życia. Na skalę zażywania leków nasennych wpływa też niska dostępność innych metod.

Problem szkodliwego, czyli długotrwałego przyjmowania leków nasennych jest tak poważny, że warszawski Instytut Psychiatrii i Neurologii rozpoczął akcję edukacyjną „Be Safe" (besafe-horizon.eu/pl/for-patients-pl), w ramach której dostępne są materiały edukacyjne dla lekarzy, osób starszych i członków ich rodzin. Wspólny mechanizm nadużywania leków nasennych i leków przeciwbólowych – których Polacy również biorą więcej niż inni Europejczycy – polega na tym, że sięgający po nie nie rozwiązują istoty sprawy, tylko zyskują krótkotrwałą ulgę. W rezultacie ich problemy zdrowotne często tylko się pogłębiają.

Skoro nadużywanie leków to tylko efekt braku świadomości mających problemy ze snem, to czy piłka nie jest po stronie lekarzy?

Rzeczywiście, kiedyś, gdy pacjent przychodził do lekarza i mówił, że ma kłopoty ze snem, otrzymywał receptę na lek nasenny. Pacjenci się do tego przyzwyczaili i nadal podczas wizyty w gabinecie oczekują po prostu „leków na sen". Lekarze jednak coraz częściej podchodzą aktywnie do leczenia bezsenności, chcąc usunąć problem, a nie tylko wywoływać sen za pomocą farmaceutyków. Są przecież różne zaburzenia snu, mające różne przyczyny i wymagające odmiennej terapii, które pacjenci często opisują tak samo: „Nie mogę spać". Często przeszkodą dobrego snu jest ogólny zły stan zdrowia: nadciśnienie tętnicze, na które choruje co trzecia dorosła osoba, a tylko co druga jest skutecznie leczona; choroby układu krążenia należą do najczęstszych przyczyn kłopotów ze snem. Bywają nimi >

eprasa.pl 1a1c3693ed



też alergie, schorzenia przewodu pokarmowego oraz wywołujące ból choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów. U mężczyzn powodem złej jakości snu bywa przerost prostaty, powodujący konieczność oddawania moczu w nocy.

Przed wypisaniem recepty potrzebne są więc badania?

Podstawą skutecznego leczenia jest wyeliminowanie przyczyn powodujących zaburzenia snu. Ustalenie ich wymaga też rozpoznania, czy problemy ze snem pojawiły się niedawno, czy trwają dłuższy czas. Leki nasenne zasadniczo są przeznaczone do krótkotrwałego stosowania u osób, które mają przejściowe problemy ze snem – pomagają przetrwać do czasu ustąpienia przyczyny bezsenności. W sytuacji, kiedy problemy ze snem są przewlekłe, leki nasenne nie są zalecane. Można ich użyć przez kilka dni w tygodniu, ale nie pomogą przywrócić dobrego snu pacjentowi, który od długiego czasu źle śpi.

W wypadku przewlekłej bezsenności należy ocenić, czy nie jest ona objawem zaburzeń psychicznych. Trudne emocje, lęk, długotrwały stres, depresja dotykają nawet co drugiej osoby cierpiącej na przewlekłą bezsenność. Kiedy więc pacjent jest wylękniony, niespokojny, w złym stanie psychicznym i przyznaje, że jego problemy ze snem trwają dłuższy czas, skuteczniejsze będą dla niego leki promujące sen (jak choćby leki przeciwdepresyjne), należące do innej grupy leków niż leki nasenne, a także psychoterapia behawioralna i zmiana stylu życia.

Czym różni się działanie leków promujących sen od działania leków nasennych?

Leki promujące sen w odróżnieniu od leków nasennych mogą być stosowane przez wiele tygodni, ponieważ nie jest to powiązane z ryzykiem uzależnienia. Część z nich jest na receptę, jak leki przeciwdepresyjne, a część nie, jak: melatonina, doksylamina, difenhydramina czy leki roślinne, na przykład waleriana. Ich działanie jest bardziej zróżnicowane niż leków nasennych. Waleriana chociażby działa łagodnie przeciwlękowo, jest zatem wskazana, gdy problemy ze snem są powodowane stresem lub stanem napięcia psychicznego. Natomiast melatonina wzmacnia naturalny sen poprzez korzystny wpływ na jego rytm. Leki nasenne natomiast wywołują sen farmakologiczny, skutecznie go wydłużają, ale mogą zakłócać jego naturalne cykle. Przewlekle stosowane pogarszają sprawność psychomotoryczną i intelektualną, a więc zaburzają funkcjonowanie poznawcze, koncentrację uwagi i pamięć. A osobom, które mają problemy ze snem z powodu na przykład depresji, i tak trudno wypełniać obowiązki. Bez pomocy w pokonaniu psychicznych problemów nie poczują się lepiej, nawet gdy po lekach nasennych będą spały. Ich problemy będą narastać.

Z powodu negatywnego wpływu na pamięć i sprawność w ciągu dnia leki nasenne powinny być też ostrożnie stosowane u osób starszych. Zwiększają bowiem ryzyko wypadków, bo wpływają negatywnie na koordynację, równowagę, a także spowalniają reakcje.

Znam osoby, które po długim czasie zażywania leków nasennych powodowały wypadki samochodowe, traciły pracę.

Z badań wynika, że wypadki samochodowe rzadziej powodują osoby, które mają kłopoty ze snem, ale nie zażywają tabletek nasennych, niż kierowcy, które je zażywają. Bo wprawdzie dłużej śpią, ale rano nie są jeszcze w pełni przytomni. Zazwyczaj te osoby samowolnie przedłużają czas zażywania tych leków albo zwiększają ich dawki. To dlatego, że leki nasenne w długotrwałym stosowaniu nie dają takiego komfortu, jaki dawały na początku. Jednocześnie niełatwo przestać je brać, gdyż objawy odstawienne dramatycznie nasilają problemy ze snem i przewlekłą bezsenność. Zwiększanie dawek leków, co jest niestety częste, także nie jest rozwiązaniem, bo tylko nasila skutki uboczne.

LEKI NASENNE ZASADNICZO SĄ PRZEZNACZONE DO KRÓTKOTRWAŁEGO STOSOWANIA U OSÓB, *które mają przejściowe problemy ze snem. W sytuacji, kiedy problemy ze snem są przewlekłe, takie leki nie są zalecane*

Przewlekła bezsenność i uzależnienie od leków jako skutek nadużywania tabletek nasennych?

Leków nasennych nie można długotrwale przyjmować z wielu powodów. Jeśli więc lekarz nie wytłumaczy pacjentowi już na początku, że lekami nasennymi leczy się krótkotrwałe zaburzenia snu, a nie długotrwałe problemy, to pacjent będzie szukał sposobu, żeby zdobyć kolejne i kolejne opakowania tych farmaceutyków. Potem sięgnie po mocniejsze substancje – albo alkohol czy marihuanę medyczną, co jest coraz częstsze. A nie mamy badań dotyczących długotrwałych efektów stosowania marihuany medycznej, która także tylko doraźnie łagodzi problemy ze snem.

Czym jeszcze grozi długotrwałe zażywanie leków nasennych?

eprasa.pl 1a1c3693ed

Nieskutecznie leczona bezsenność zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, zawału serca czy udaru mózgu, Co trzeciej osobie, która cierpi na przewlekłą bezsenność, grozi zachorowanie na depresję. Chroniczna bezsenność połączona z długotrwałym szkodliwym przyjmowaniem leków nasennych przyspiesza starzenie się układu nerwowego i powstawanie chorób powodujących długotrwałe oraz postępujące obniżenie zdolności do myślenia i zapamiętywania: otępienia, czyli demencji.

Nadużywając tabletek nasennych, można zapaść na chorobę Alzheimera?

Za rozwój chorób neurodegeneracyjnych odpowiada kilka czynników ryzyka. Najważniejszy to wiek. Na niego nie mamy wpływu. Są jednak też czynniki ryzyka, na które mamy wpływ, jak choroby, które można skutecznie leczyć – nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia lipidowe.

Mamy ponadto wpływ na czynniki zależne od stylu życia, takie jak: aktywność fizyczna, zdrowa dieta, unikanie alkoholu i palenia, dbanie o relacje, a także właśnie zdrowy sen. Z tego powodu bezsenność przewlekła i źle leczona lekami nasennymi zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Skutecznie leczona niefarmakologicznymi metodami to ryzyko zmniejsza, chroniąc również przed depresją, gdyż poprawia jakość naturalnego snu. Z tego powodu osobom, które mają problemy ze snem związane ze stanem emocjonalnym, zapisujemy leki przeciwdepresyjne promujące sen. Leki nasenne im nie pomogą, wywołają sen farmakologiczny, ale nie usuną powodu złego snu, czyli tak zwanych negatywnych emocji.

Wynika z tego, że czasem lepiej nie spać niż spać po lekach nasennych, skoro nawet sen po nich nie jest tak samo wartościowy jak ten naturalny?

To prawda, że sen po lekach nie jest snem naturalnym, ale bywa lepszym rozwiązaniem niż znaczny niedobór snu. Zapisujemy leki nasenne na przykład wtedy, kiedy widzimy, że wchodzący do gabinetu pacjent z niewyspania „leci z nóg". Leki nasenne mogą być dla niego zbawienne, gdyż pomogą lepiej funkcjonować w ciągu dnia. Kiedy jednak do gabinetu sprężystym krokiem wchodzi kobieta czy też mężczyzna, którzy mają sukcesy zawodowe i spełniają role społeczne oraz rodzinne, silnych leków nasennych nie zapisujemy. Niedobór snu nie jest wtedy aż tak dużym problemem, że trzeba go farmakologicznie wywoływać albo wydłużać. A dla poprawy jakości snu warto stosować inne metody.

Wydłużać sen? To ile snu potrzebujemy dla zdrowia?

Nie ma sensu zażywanie leków nasennych, jeśli sen naturalny trwa ponad sześć godzin, a w przypadku seniorów – ponad pięć i pół godziny.

Przy czym czasu snu nie trzeba mierzyć, lekarz stwierdza, czy jest on adekwatny do potrzeb pacjenta, pytając, jak funkcjonuje w ciągu dnia, jakie ma wyniki w pracy >



eprasa.pl 1a1c3693ed

czy w nauce. A także jak spędza czas wolny, czy na przykład chodzi na koncerty, czyta książki, interesuje się światem. Jeśli ocena wypadnie pozytywnie, nie ma sensu brać silnych leków nasennych. Badziej korzystne są zmiany zachowania, w których pomagają określone techniki terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności.

Jakie techniki mogą pomóc dłużej i lepiej spać?

Pierwsza to technika kontroli bodźców. Łóżko ma się kojarzyć wyłącznie z przyjemnością, czyli snem i seksem. Tam, gdzie śpimy, nie pracujemy – pracujemy przy biurku, a nie z laptopem na kolanach w łóżku. W łóżku też nie prowadzimy trudnych rozmów i nie kłócimy się. A kiedy w nocy nie możemy zasnąć, wstajemy. Po jakimś czasie stosowania tych zasad już samo położenie się do łóżka powoduje odprężenie.

Kolejna technika ma na celu wzmocnienie rytmu snu. Wymaga wstawania o tej samej porze, przebywania w dzień w pomieszczeniach oświetlanych naturalnym światłem, a także przeznaczenia 60 minut dziennie na to, aby pobyć na dworze. Przed snem konieczne jest unikanie światła niebieskiego. Dobrze jest czytać książkę, ale nie na telefonie lub tablecie, tylko na papierze.

do sześciu i pół godziny tak długo, aż bezsenność nie ustąpi, powoduje, że szybko znikają problemy z zaśnięciem, zmniejsza się też liczba i czas wybudzeń ze snu. Dodam, że jeśli od razu po wybudzeniu zasypiamy, nie ma w tym nic złego. Sen składa się z cykli, które zawsze kończą się krótkim, kilkuminutowym wybudzeniem.

Wróćmy jeszcze do leków nasennych. Jak długo można je przyjmować?

Leków nasennych nie powinno się przyjmować dłużej niż trzy miesiące, a mimo to tak robi kilkanaście procent ludzi w Polsce. Zalecany okres ich stosowania jest jeszcze krótszy, wynosi dwa–cztery tygodnie. Jeśli się go przekroczy, odejście od leków może być trudne i połączone z pogorszeniem snu. Przewlekłe przyjmowanie leków jest szkodliwe zwłaszcza dla seniorów. Starsze osoby wolniej metabolizują leki, a że zazwyczaj przyjmują stosunkowo duże dawki, leki utrzymują się w organizmie w ciągu dnia. Dlatego ich aktywność poznawcza i koncentracja spadają. Seniorzy stają się osowiali i apatyczni, co zwiększa tendencję do izolacji społecznej. A to samotność i mało aktywny dzień stoją za ich problemami ze snem i nasilaniem się depresji.

ŁÓŻKO MA SIĘ KOJARZYĆ WYŁĄCZNIE Z PRZYJEMNOŚCIĄ, CZYLI ZE SNEM I SEKSEM. ***Tam, gdzie śpimy, nie pracujemy. Nie prowadzimy też trudnych rozmów i nie kłócimy się. A kiedy w nocy nie możemy zasnąć, wstajemy***

Jeśli ani wywiad, ani diagnostyka nie wskażą jakiejś emocjonalnej czy zdrowotnej przyczyny, najskuteczniejsza bywa terapia behawioralna, czyli zmiana nawyków: skrócenie czasu spędzanego w łóżku, a wydłużenie poświęcanego aktywności fizycznej. To bywa kluczowe, gdy mamy siedzące stanowisko pracy.

Pomocna jest też technika ograniczenia pór snu.

Na czym ona polega?

Zaczynamy od ustalenia, kiedy mamy wstawać, bo to ważniejsze, niż kiedy mamy się kłaść. Do tej pory funkcjonuje mit mówiący o tym, że do łóżka trzeba kłaść się regularnie i możliwie wcześnie, a jeśli przegapimy tę godzinę, będziemy mieli kłopoty ze snem. Tymczasem rytm snu reguluje godzina, o której wstajemy. A ponieważ większość ludzi wstaje około szóstej, siódmej rano, do łóżka idą około 23. Dopiero o tej porze stają się markotni i senni, a więc myją się, nakładają piżamy i się kładą. Przed snem mogą jeszcze przeczytać kilka kartek książki, nim w naturalny sposób zasną. Kiedy więc ustalimy godzinę, o której wstajemy, odliczamy do tyłu około sześć i pół godziny, i o tej porze powinniśmy dopiero znaleźć się w łóżku. Ograniczenie prób snu

Izolacja seniora plus leki nasenne tworzą błędne koło. Bywa więc, że sięgają wtedy po alkohol, a połączenie go z lekami nasennymi zagraża ich życiu.

Czy seniorzy w ogóle nie powinni brać leków nasennych?

Zasadniczo zapisuję leki nasenne seniorom, tylko gdy ich sytuacja jest wyjątkowa, na przykład gdy stracili bliską osobę. I też tylko na kilka, kilkanaście dni. Moje zalecenia dotyczące leczenia bezsenności niezależnie od wieku pacjenta to terapia poznawczo-behawioralna bezsenności, czyli jej leczenie przez zmianę stylu życia.

Jeśli nie jest ona dostępna, zalecam lekturę poradników, które są na przykład na stronie internetowej naszego Ośrodka Medycyny Snu (www.sen-instytut.pl). Wiedzę o innych metodach radzenia sobie z problemami ze snem niż leki nasenne można też znaleźć we wspomnianym programie „Be Safe", realizowanym w ramach unijnego programu naukowego Horyzont Europa. Są tam materiały edukacyjne dla osób starszych, ich rodzin i opiekunów, bo też często to właśnie rodzina namawia osobę starszą do przyjmowania leków w przekonaniu, że to jest dla niej korzystne. **ls**

ZDJĘCIA: SENSOR SPOT, PHOTOGRAPHY TRISTAN BRAZIER/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

W dziale uzależnienia przeczytasz o:

- *granicy, za którą inwestowanie staje się hazardem*
- *dojrzałych i uważnych reakcjach rodziców na zażywanie narkotyków przez dziecko*



ZDJĘCIE: J STUDIOS//GETTY IMAGES.

eprasa.pl 1a1c3693ed

Rozmyte granice

To nie hazard, ale uruchamia podobne mechanizmy. Nie pracoholizm, choć dla wielu osób jest to główne źródło zarobku. Kiedy inwestowanie staje się uzależnieniem – pytamy dr. Michała Bujalskiego i dr Magdalenę Rowicką, autorów badania „Problemowe inwestowanie w kryptowaluty"

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK



eprasa.pl 1a1c3693ed





MICHAŁ BUJALSKI
dr nauk społecznych, socjolog, adiunkt w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, redaktor ds. socjologii i antropologii uzależnień w czasopiśmie „Alcoholism and Drug Addiction/Alkoholizm i Narkomania"

MAGDALENA ROWICKA
dr nauk społecznych, psycholożka, pracowniczka naukowa w Instytucie Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie. Badaczka tematyki uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych

Gdzie przebiega granica, za którą zwykłe inwestowanie staje się problemem, przypominającym uzależnienie od hazardu?

Michał Bujalski: Najprościej rzecz ujmując, granica przebiega tam, gdzie inwestowanie przestaje być racjonalną decyzją ekonomiczną, a staje się zachowaniem kompulsywnym. Wiąże się z utratą kontroli, kontynuowaniem inwestycji pomimo strat i jednocześnie zaniedbywaniem innych sfer życia. Zupełnie jak w przypadku grania hazardowego.

Magdalena Rowicka: Tu jednak należy wyraźnie zaznaczyć, że inwestowanie to nie to samo co hazard, lecz niektóre jego formy są „uhazardowiane". Co oznacza, że są tworzone w taki sposób, by przyciągać osoby podatne na wystąpienie szkód hazardowych, a więc takie, które mają potrzebę utrzymania ekscytacji oraz skłonność do odgrywania się, jak i do ryzyka w sytuacji ponoszenia strat.

Czy mechanizmy podejmowania działań są takie same jak w przypadku innych uzależnień behawioralnych?

M.B.: Nasze badanie [raport z badania jest dostępny na stronie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, kcpu.gov.pl – przyp. red.] pokazuje, że te mechanizmy są podobne. Przede wszystkim objawiają się w zakresie aktywacji układu nagrody – silnymi pozytywnymi emocjami przy zyskach, negatywnymi przy stratach, odgrywaniu się po stracie, utracie kontroli i działaniem pod wpływem impulsu. W niektórych przypadkach występuje też ciągłe sprawdzanie kursów i myślenie o inwestycjach, *FOMO*.

Badani opisywali liczne historie – zarówno własne, jak i ze swojego otoczenia – które pokazują, jak eskalują tego typu zachowania. Były to przypadki kompulsywnego *day-tradingu* – wykonywanie transakcji kilka czy nawet kilkanaście razy dziennie, przy zaniedbywaniu innych sfer życia, w tym pracy i rodziny. Ale też przypadki nietrafionych inwestycji skutkujących utratą majątku. Chyba najbardziej uderzająca była historia mężczyzny, który pogrążył się w inwestowaniu do tego stopnia, że zostawiła go żona, a on sam skończył w całodobowej placówce leczenia psychiatrycznego.

Wydaje się, że w przypadku tego rodzaju uzależnienia bardzo trudno je porzucić – jest ono nie tylko przyjemnością, lecz także pracą, często stanowiącą główne źródło zarobku.

M.B.: Problemowe inwestowanie może być szczególnie trudne do porzucenia, ponieważ przekracza tradycyjne rozumienie uzależnienia – w tym sensie, że łączy się nie tyle z konsumpcją, ile z potencjalnym źródłem zarobku. Niektórzy badani wprost mówili o tym, jako o „drugiej pracy", wielu wiązało z tym nadzieje na finansową niezależność. Ten pozornie racjonalny charakter jest wzmacniany przez brak regulacji i działający non stop rynek krypto. „Miejsce pracy" jest w urządzeniu ekranowym, nie wymaga zbyt wiele wysiłku i jest zawsze z tobą. Do tego dochodzi kwestia społecznej legitymizacji tego typu aktywności jako formy przedsiębiorczości – inwestowania w technologię przyszłości. Granice problemu są rozmyte.

M.R.: To wszystko może utrudniać rozpoznanie problemu, a łatwy dostęp i społeczna akceptacja sprawiają, że porzucenie tego typu aktywności może być trudniejsze niż w przypadku „tradycyjnych" uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych.

Jeśli ktoś ma predyspozycje do uzależnień, na przykład charakteryzuje się wysokim poziomem impulsywności, mówiąc kolokwialnie – już przepadł?

M.B.: Nie jestem zwolennikiem indywidualizowania tego typu problemów, pomimo że wysoka impulsywność to niewątpliwie czynnik ryzyka – podobnie jak w przypadku zaburzeń związanych z hazardem. Takie predyspozycje to nie wyrok. Ważne są zarówno czynniki indywidualne, jak choćby umiejętność samoregulacji czy świadomość ryzyka, jak i ponadindywidualne, >

eprasa.pl 1a1c3693ed

strukturalne, jak wsparcie społeczne czy odpowiednie regulacje.

M.R.: Oczywiście, że są pewne cechy, takie jak impulsywność czy neurotyczność, albo psychopatologia (na przykład stany depresyjne czy depresja), które stanowią generalnie czynnik ryzyka dla uzależnień. Ale – na szczęście – nic nie jest wyryte w kamieniu. Wiele badań naukowych pokazuje, że zespół kompetencji psychospołecznych i odpowiednia modyfikacja przekonań mogą być czynnikami chroniącymi.

Choć osoba, która jest impulsywna czy neurotyczna, ma trochę trudniej?

M.R.: Tak, i w związku z tym potrzebuje włożyć nieco więcej pracy w swój rozwój psychospołeczny czy poznawczy, ale zdecydowanie nie jest na przegranej pozycji. Warto wiedzieć, że działają programy profilaktyczne i programy promocji zdrowia psychicznego, i po nie sięgać. Jeśli zainwestujemy w nie od najmłodszych lat, to będziemy wyposażać dzieci i młodzież właśnie w te kompetencje, które stanowią czynniki chroniące przed chociażby neurotycznością czy kompulsywnością.

Czy łatwy dostęp do giełd i aplikacji inwestycyjnych zwiększa ryzyko kompulsywnego z nich korzystania?

M.B.: Tak jak w przypadku innych zachowań problemowych szeroka dostępność zwiększa ryzyko szkód zdrowotnych i społecznych. To zjawisko znane z obszaru grania hazardowego, nazywane *addiction by design* – mobilizowany jest marketing, udoskonalany jest design i technologie, służące intensyfikacji zachowań, czyli skłonieniu nas do jak najczęstszych transakcji. To kapitalizm nadzoru, jak pisała psycholożka społeczna i naukowczyni Shoshana Zuboff – nieustannie zbierane dane pozwalają na personalizację doświadczeń, a całość zapakowana jest w aplikację o interfejsie gry mobilnej. Wartość nie zawsze leży w posiadaniu, lecz w przeżywaniu.

Skoro przeżywamy to jako fajną grę, w jaki sposób moglibyśmy się chronić przed tym intensywnym marketingiem?

M.R.: Podobnie jak w grach hazardowych online albo w grach komputerowych wykorzystujących elementy hazardu – strategie marketingowe są skuteczne i prowadzą do częstszego sięgania do aplikacji. Dla przykładu, nawet jeśli osoba próbuje się ograniczyć, obiecuje sobie, że będzie otwierać aplikację dwa razy w tygodniu, a potem otrzymuje na mejla zaproszenia, przypomnienia, oferty – to jest jej najzwyczajniej w świecie trudno z tego nie skorzystać. Taka osoba, pomimo prób ograniczeń, ma utrudnioną kontrolę swojego zachowania. Czynniki środowiskowe bardzo jej w tym przeszkadzają. Ten pojedynczy przykład pokazuje, że oczywiście część odpowiedzialności spada na samą osobę angażującą się w dane zachowania, ale część odpowiedzialności powinna spaść na system – przemysł.

Zatem jakie systemowe rozwiązania pozwoliłyby chronić ludzi przed pułapką uzależnienia?

M.B.: Mamy tu trochę narzędzi znanych z obszaru grania hazardowego: limity czasowe, „okresy chłodzenia", czyli studzenia emocji, ostrzeżenia przed ryzykownymi transakcjami, opóźnienie dla dużych transakcji. Do tego edukacja – taka, która nie ignorowałaby komponentu emocjonalnego.

M.R.: Przede wszystkim, jeśli mówimy o inwestowaniu w krypto w celach zarobkowych, to nie może być tu mowy o działaniu pod wpływem emocji. Jeśli ktoś chce poczuć dreszczyk emocji i decyduje się na inwestowanie w kryptowaluty (zamiast iść do kasyna), to powinien podchodzić do tego jak do rozrywki, na którą ma przeznaczoną jakąś kwotę pieniędzy i niejako to jest kwota, którą może przegrać.

W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH SUKCESY SĄ NAGŁAŚNIANE, PORAŻKI UKRYWANE. ***To staranna selekcja, nie widzimy ludzi, którzy stracili oszczędności czy pożyczone środki***

Czy możemy mówić o kryptowalutach jako nowym symbolu statusu – czymś, co buduje tożsamość współczesnych mężczyzn?

M.B.: Kryptowaluty to dla wielu osób – szczególnie młodych mężczyzn – symbol statusu, niezależności. Dowód na to, że podążają za rozwojem technologicznym, że mogą realizować śmiałe plany, rozwijać talent i wziąć na siebie odpowiedzialność za przyszłość. To element tworzenia tożsamości w społeczeństwie ryzyka ery późnego kapitalizmu.

Jaką rolę w podsycaniu trendu odgrywają media społecznościowe, celebryci i influencerzy? Czy poczucie bycia częścią „kryptoplemienia" i społeczności inwestorów wzmacnia mechanizmy uzależnienia?

M.B.: Media społeczne odgrywają kluczową rolę. Influencerzy komunikują tam aktualne trendy i prognozy. Sukcesy są nagłaśniane, a porażki ukrywane. To staranna selekcja, nie widzimy ludzi, którzy właśnie stracili oszczędności lub pożyczone środki. Chodzi też

ZDJĘCIA: FLAVIO COELHO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

o emocje. Niektórzy inwestorzy, z którymi rozmawialiśmy, mówili: „inwestuję", „traduję", ale też „gram" w krypto. Ludzie kupują emocje, co w pewnym sensie jest kolejnym etapem hazardyzacji i utowarowienia ryzyka. Z drugiej strony, kupując krypto, kupują uczucie bycia częścią czegoś większego – cyfrowego plemienia ludzi podobnie myślących. Czasem oznacza to silną podbudowę ideologiczną: niezależność, opór przeciwko systemowi, instytucji państwa.

Czy osoby, które tracą pieniądze na krypto, są skłonne mówić o tym otwarcie, czy raczej ukrywają problem?

M.B.: Zdecydowanie mają tendencję do ukrywania, bo piętno porażki finansowej jest silne. Przyznanie się do strat w społeczeństwie, w którym tak ogromną rolę odgrywa indywidualny sukces finansowy i gdzie presja jest bardzo silna, szczególnie wobec mężczyzn, utrudnia szukanie pomocy i prowadzi do pogłębiania problemu. Przyznanie się do strat oznacza przyznanie się do porażki – a to oznacza piętno, więc problemy pogłębiają się w ukryciu, a osoby ich doświadczające unikają szukania pomocy.

Co dzieje się z człowiekiem, który znalazł się w takim błędnym kole?

M.R.: Dość długo tkwi w zaprzeczeniu. A przez ten czas boryka się z całą masą trudnych emocji: z obniżeniem nastroju, z poczuciem niskiej wartości. Im dłużej to trwa, tym może prowadzić do większych konsekwencji, na przykład do depresji, a nawet do ucieczki w inne problemowe zachowanie lub substancje, aby uśmierzyć ból i móc choć na chwilę zapomnieć. Tu już trudno mówić nawet o błędnym kole. To jest równia pochyła.

Wyobraźmy sobie jak wyglądałby świat, w którym wszyscy – w mniejszym bądź większym stopniu – inwestowaliby w krypto. Czy pogłębiłoby to psychiczne i społeczne problemy?

M.B.: Wydaje się, że już i tak żyjemy w mocno zneurotyzowanym społeczenstwie...

M.R.: W zasadzie moglibyśmy zapytać inaczej: „Gdyby wszyscy grali w gry hazardowe lub angażowali się w każde inne zachowanie, które niesie za sobą ryzyko utraty kontroli...". Odpowiedź brzmiałaby: tak! W przypadku hazardu badania pokazują, że co dziesiąta osoba grająca jest w grupie ryzyka. Zatem idąc za tą analogią, gdyby wszyscy inwestowali w krypto, to byłoby dużo więcej osób, które przejawiałyby symptomy utraty kontroli i doświadczałyby negatywnych konsekwencji.

Jakie działania zabezpieczające mogą podjąć sami inwestorzy, by chronić się przed uzależnieniem?

M.B.: Każdy inwestor powinien pamiętać, aby inwestować tylko tyle, ile może stracić. Jeśli inwestowanie zaczyna wpływać na pracę lub rodzinę – należy szukać pomocy specjalisty.

M.R.: Niemal każdy problem wymaga konsultacji ze specjalistą. Czy to będzie doświadczanie stanów lękowych, czy myśli samobójczych, czy w końcu symptomów dowolnego uzależnienia, samodzielnie trudno dać sobie radę. Jeśli osoba, której bezpośrednio dotyczy problem, nie jest gotowa lub nie chce spotkać się ze specjalistą, to bliscy i tak mogą pójść do psychologa, opowiedzieć o problemie i zapytać, czy jest coś, co mogą zrobić, a jeśli tak, to w jaki sposób.

Rekomendacje

- Rozszerzenie oferty terapeutycznej i profilaktycznej w zakresie uzależnień behawioralnych, aby objąć nią również osoby zagrożone problemowym inwestowaniem, w tym inwestowaniem w kryptowaluty i inne instrumenty wysokiego ryzyka.
- Poszerzenie programów profilaktycznych i informacyjnych na temat zagrożeń zdrowia psychicznego związanych z inwestowaniem w kryptowaluty i inne aktywa spekulacyjne, ze szczególnym uwzględnieniem grup wysokiego ryzyka.
- Wprowadzenie regulacji i dobrych praktyk branżowych wspierających identyfikację i pomoc osobom przejawiającym symptomy problemowego inwestowania.
- Wdrożenie mechanizmów kontroli i samokontroli na platformach i giełdach kryptowalutowych, umożliwiających ograniczanie i monitorowanie poziomu inwestycji.
- Propagowanie świadomego podejścia do inwestycji, z naciskiem na zarządzanie ryzykiem oraz respektowanie określonych wcześniej limitów finansowych.
- Kontynuacja pogłębionych badań nad zjawiskiem problemowego inwestowania, ze szczególnym uwzględnieniem mechanizmów psychologicznych, profili ryzyka i charakterystyki poszczególnych instrumentów finansowych, między innymi: akcji loteryjnych, kontraktów krótkoterminowych, instrumentów pochodnych.

ŹRÓDŁO: RAPORT Z BADANIA **„NOWE UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE. PROBLEMOWE INWESTOWANIE W KRYPTOWALUTY"**, DR MICHAŁ BUJALSKI, DR MAGDALENA ROWICKA, MGR MICHAŁ KUCHARSKI

eprasa.pl 1a1c3693ed



Niecodzienne zmiany mają niecodzienne przyczyny

Rozszerzone źrenice, wypryski, zakrwawione chusteczki i długi sen – co właściwie powinno zaniepokoić? Po czym poznać, że dziecko bierze narkotyki, i jak one mogą dziś wyglądać? W rozmowie z psychoterapeutą uzależnień Adamem Nykiem odpowiedzi na te pytania szuka dziennikarka Ewa Pągowska

eprasa.pl 1a1c3693ed



ADAM NYK
specjalista terapii uzależnień, kierownik poradni MONAR w Warszawie, pracuje również w Areszcie Śledczym w Warszawie-Służewcu

Znajomi rodzice nastolatków kazali mi zadać ci pytanie: Po czym poznać, że dziecko bierze narkotyki?

Rodzice i nauczyciele zawsze o to pytają. Potrzeba otrzymania szybkiej i jednoznacznej odpowiedzi jest w tym przypadku ogromna. Kiedyś nawet sprzedawano linijki do mierzenia źrenic, które miały pomóc rodzicom ocenić, czy dziecko jest pod wpływem substancji psychoaktywnych.

Kojarzy mi się to z aplikacjami, które pomagają świeżo upieczonym rodzicom rozpoznać powód płaczu niemowlaka.

Są takie?

Są, ale nie wiem, jaka jest ich skuteczność. Kiedy kilkanaście lat temu pracowałam w firmie, która prowadziła serwis parentingowy, zastanawialiśmy się nad stworzeniem takiej aplikacji. Położna i psycholożka, z którą się konsultowaliśmy, wytłumaczyła nam jednak, że podobne „ułatwienia" w rzeczywistości utrudniają zbudowanie relacji, uczenie się siebie nawzajem.

Dziś rzeczywiście rodzice wydają się czasem bezradni, nie ufają sobie, a lęk przed popełnieniem błędu ich paraliżuje. Myślę, że wielu jest dużo lepszymi rodzicami, niż im się wydaje. Szukają jednak wskazówek na zewnątrz, prowadzą dziecko do dziesięciu terapeutów, a czasem mogliby znaleźć odpowiedź, obserwując je, słuchając go, rozmawiając z nim i ufając własnym wnioskom. Chociaż rzeczywiście zorientować się, że dziecko eksperymentuje ze środkami zmieniającymi świadomość, wcale nie jest tak łatwo.

Zacznijmy więc od tego, jak to jest z tymi oczami.

Palenie marihuany często powoduje zaczerwienienie gałek ocznych. Stymulanty zwykle rozszerzają źrenice, a opioidy i benzodiazepiny – zwężają. Najprościej mówiąc, to, co dodaje energii – rozszerza, to, co zwalnia pracę organizmu – zwęża. Brak reakcji na światło też może świadczyć o przyjęciu jakichś środków psychoaktywnych. Tyle że na miejscu rodzica ja bym bardzo ostrożnie podchodził do „czytania" ze źrenic. Na ich wielkość wpływa wiele czynników: zmęczenie, ekscytacja, podniecenie, wysiłek fizyczny, stres i ból. Łatwo się pomylić i przez to nadwyrężyć relację z dzieckiem. Lekarz i terapeuta uzależnień pewnie zorientują się, że źrenice nie mają naturalnej wielkości albo reagują z opóźnieniem, ale rodzic – niekoniecznie. Kiedy mówi do dziecka: „Po oczach widzę, że ćpałeś" albo „Chyba brałaś narkotyki – pokaż oczy", to na jaką potem liczy rozmowę?

Słyszałam o matce, która wciąż powtarzała nastoletniej córce: „Jakie ty masz dziwne oczy". Nic nie zyskiwała poza pogorszeniem domowej atmosfery.

Takie słowa świadczą o bezradności. Rozumiem, że czasem rzuca się je, kiedy już wiadomo, że dziecko eksperymentuje z narkotykami czy nawet mamy do czynienia z uzależnieniem. Ale kiedy istnieją tylko wątłe podejrzenia, coś nas niepokoi, ale nie ma dowodów, że dziecko używa narkotyków, na pewno nie stawiałbym sprawy na ostrzu noża. Nie sprawdzałbym źrenic, nie rzucałbym oskarżeń, nie robił testów narkotykowych.

To co byś zrobił?

Rozmawiałbym i podchodził do dziecka z uważnością. Podstawowym celem nie powinno być znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Bierze czy nie bierze?", tylko zbliżenie się do jego świata, porozmawianie o tym, co je martwi, z czym się mierzy i czego pragnie. Naszą uwagę powinny zwrócić wszelkie zmiany w jego zachowaniu, w przyzwyczajeniach i sposobie bycia. Warto szukać ich przyczyny. Trudne zachowania i reakcje, jak: agresja, płaczliwość, zmienne nastroje czy brak energii, często zrzucamy na karb dorastania i burzy hormonów, a one równie dobrze mogą świadczyć o problemach sercowych czy szkolnych, konfliktach z przyjaciółmi, przemocy rówieśniczej czy o narkotykach.

Ale też o chorobach somatycznych: anemii, problemach z tarczycą, kardiologicznych, metabolicznych i zaburzeniach psychicznych, na przykład lękowych czy depresyjnych.

Sama widzisz. Łatwo się w tym pogubić.

No tak, ale rozumiem, że jest jednak pewna lista objawów czy zachowań, które są bardziej charakterystyczne dla osoby używającej narkotyki.

Jeśli minęło niewiele czasu, od kiedy je przyjęła, to często można zauważyć na przykład pobudzenie po stymulantach i spowolnienie po depresantach. Te reakcje mogą się utrzymywać długo, ale równie dobrze mogą dość szybko minąć. Opowiem ci o sytuacji, której byłem świadkiem w czasach największego boomu na tak zwane dopalacze. Ona daje pewne pojęcie, jak to może wyglądać.

Jechałem autobusem, wsiadł chłopak, który zachowywał się trochę nienaturalnie. Ruszał się jakby w takt muzyki, ale nie miał na uszach słuchawek. Kiwał się, >

eprasa.pl 1a1c3693ed

uginał lekko kolana, podrygiwał. To trwało dwie, trzy minuty. Ludzie zaczęli się od niego odsuwać. Nagle się uspokoił, zbladł i dosłownie spłynął na podłogę. Niemal stracił kontakt z otoczeniem. Pasażerowie zaczęli krzyczeć, kierowca zatrzymał autobus, wezwano pogotowie. Kiedy kilka minut później przyjechało, chłopak otworzył szeroko oczy, zobaczył ludzi nad sobą, przestraszył się, momentalnie wstał i wybiegł.

Według ciebie był pod wpływem narkotyków?

Myślę, że wziął coś tuż przed wejściem do autobusu. Zwróć uwagę, jak szybko to wszystko się rozegrało. Może więc być tak, że nasze dziecko przyjmie jakąś substancję w swoim pokoju, w czasie, gdy my będziemy gotować obiad; i kiedy po kilku godzinach przyjdzie do kuchni, nawet się nie zorientujemy, że coś wzięło.

W przypadku środków stymulujących czasem łatwiej zorientować się, że ktoś je przyjmuje, wtedy, gdy ma zjazd. On trwa dłużej niż stan pobudzenia. Wyobraźmy sobie, że zazwyczaj nasze dziecko o 22 czy 23 jest bardzo aktywne – gra na komputerze, głośno rozmawia przez telefon, myszkuje po kuchni, wygłupia się. Tymczasem pewnego dnia o 21 mówi: „Muszę się położyć", pada i budzi się po 12 godzinach. Znam sytuację, gdy rodzice nie mogli dobudzić dziecka. Podejrzewali jakąś chorobę. Okazało się, że wzięło narkotyki. Oczywiście nastolatki zwykle rano mają problem ze wstaniem, ale też kładą się i zasypiają późno. Nie mówię o sytuacjach, kiedy nastolatek wrócił nad ranem z imprezy, miał wyjątkowo ciężki trening czy zarwał kilka nocy, bo przygotowywał się do egzaminu, albo dochodzi do siebie po jakiejś infekcji.

Niecodzienne zachowanie musi mieć niecodzienną przyczynę.

Dokładnie tak, i trzeba jej szukać. Jeśli obserwujemy wyraźną cykliczność, na przykład duże pobudzenie, potem kilkanaście godzin snu i znów duże pobudzenie, a później znów głęboki i długi sen, to ja bym jednak podejrzewał narkotyki. Utrata zainteresowań, zmiana środowiska, zaniedbanie higieny – to też sygnały, których nie można lekceważyć. Tak samo jak wrażenia, że giną nam pieniądze. Nie bagatelizowałbym tego, tylko bym się temu przyjrzał.

A zmiany w wyglądzie?

Po pewnym czasie regularnego używania narkotyków mogą być zauważalne. W przypadku stymulantów to może być wychudzenie czy wręcz wyniszczenie, bladość, szara cera, podkrążone oczy, wypryski...

Z wypryskami boryka się większość nastolatków.

Tak, ale wypryskom wywołanym zmianami hormonalnymi towarzyszy zwykle tłusta cera, a tym, które są reakcją na narkotyki – częściej sucha i ziemista, która miejscami bywa zaczerwieniona i widoczne są popękane naczynia krwionośne. Zmiany skórne spowodowane narkotykami zwykle są też bardziej widoczne i zaognione, mogą się pojawić owrzodzenia. Ale oczywiście to jest pewne uogólnienie, bo trądzik młodzieńczy może przyjmować różne postacie i natężenie.

Natomiast jeśli chodzi o depresanty, nie ma już takiego wyraźnego kierunku zmian, bo trochę inaczej to wygląda w przypadku opioidów, których używanie zmniejsza apetyt i może się przyczyniać do chudnięcia, a inaczej w przypadku benzodiazepin, które raczej powodują tycie i opuchnięcie. Przy donosowym przyjmowaniu narkotyków mogą się pojawić podrażnienia wokół nosa i krwawienie z niego. No i wiadomo – ślady po nakłuciach. Tyle że dziś dożylne przyjmowanie narkotyków jest o wiele mniej popularne niż kiedyś i na pewno się od tego nie zaczyna.

OTOCZENIE CZĘSTO SIĘ DZIWI, ŻE RODZIC SIĘ NIE ZORIENTOWAŁ, IŻ JEGO DZIECKO PRÓBUJE NARKOTYKÓW. ***Tymczasem to wcale nie musi być łatwe, zwłaszcza że kolejne sygnały dochodzą stopniowo. Czasem zmianę łatwiej może wyłapać ktoś z zewnątrz***

Od osoby, która używa substancji psychoaktywnych, można czasem wyczuć dziwny zapach z ust, na przykład słodkawy w przypadku palenia marihuany albo kwaśny czy określany często jako „chemiczny" – w przypadku zażycia mefedronu. Czasem też pot może inaczej pachnieć. To nie są naturalne zapachy.

Częstsze wietrzenie pokoju, używanie odświeżaczy powietrza czy kadzidełek może więc budzić podejrzenia, że dziecko przyjmuje narkotyki albo pali papierosy.

Tak. Bardzo niepokojące są zakrwawione chusteczki higieniczne, które znajdujemy w pokoju dziecka, lekko nadpalone kawałki folii aluminiowej czy łyżeczki. Inne przedmioty, które mogą być wykorzystywane do używania narkotyków, to bibułki do robienia skrętów, plastikowe puste oprawki od długopisów – one są czasem używane do wciągania narkotyków nosem – oraz torebki strunowe. Zwłaszcza jeśli w środku widać resztki jakiegoś proszku.

A jak mogą wyglądać narkotyki? Myślę, że nie każdy sobie zdaje sprawę z mnogości ich form. To nie tylko proszek w woreczku.

>

eprasa.pl 1a1c3693ed

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA”

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

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

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

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

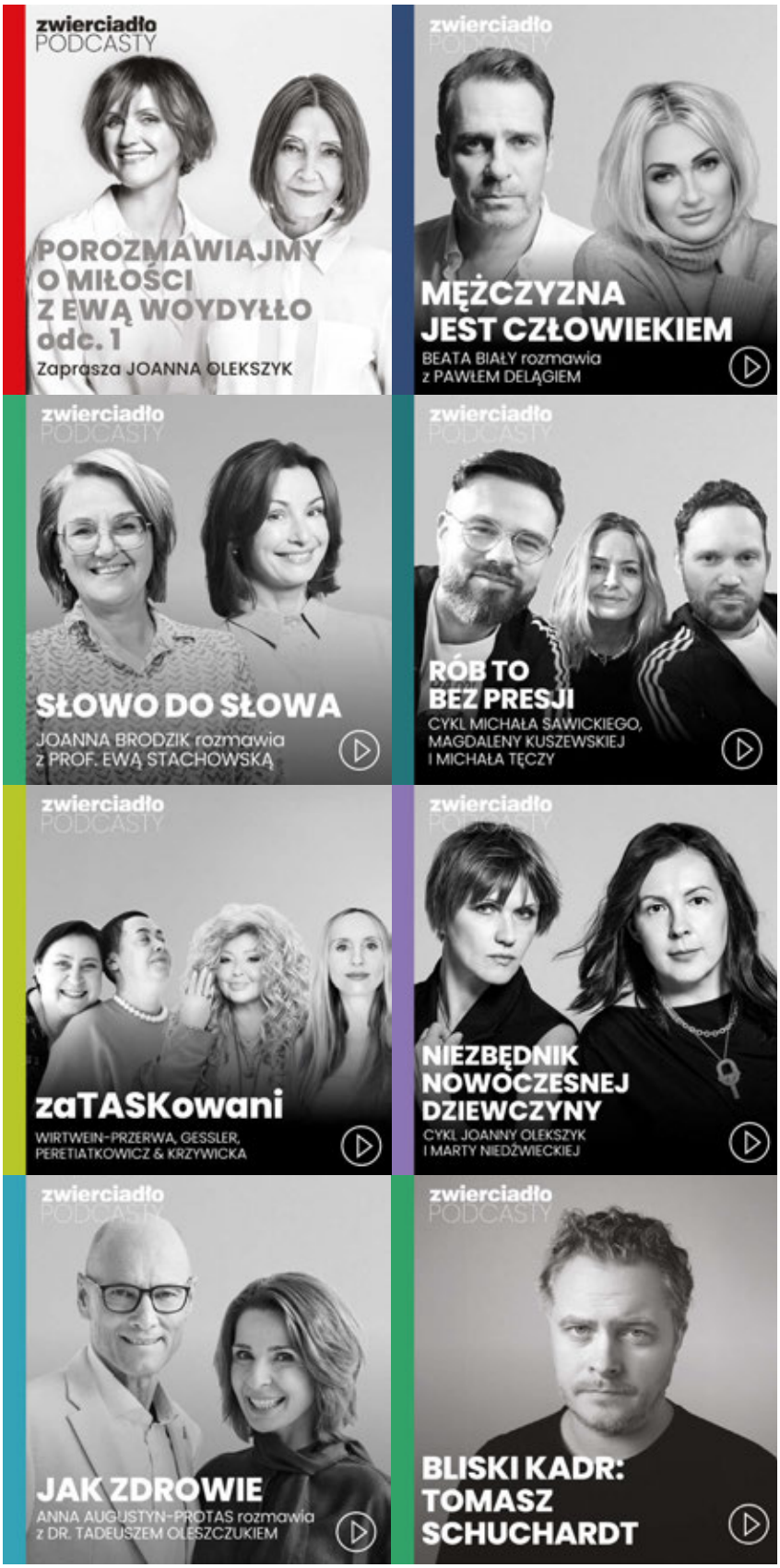
Niezbędnik Nowoczesnej Dziewczyny
Joanna Olekszyk i Marta Niedźwiecka rozmawiają o kobiecości, tożsamości, ciele, relacjach i emocjach – w nowoczesnym wydaniu. Bez pustych frazesów typu „pokochaj siebie” czy „myśl pozytywnie”.

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

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

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

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



REKLAMA

eprasa.pl 1a1c3693ed

Oczywiście, że nie. To mogą być też kryształki, jak chociażby w przypadku metamfetaminy, która zresztą jest nazywana „kryształem", czy kolorowe tabletki z wytłoczonymi obrazkami przypominające pudrowe cukierki – w tej formie występuje często MDMA. Marihuana to najczęściej zielonobrązowy susz, ale produkty spożywcze, na przykład żelki, mogą zawierać THC. Inne formy, w jakich mogą występować narkotyki, to grudki i sprasowane miękkie lub twarde bryłki, jak w przypadku haszyszu, albo znaczki, jak w przypadku LSD. Liquidy do e-papierosów też mogą zawierać nielegalne substancje psychoaktywne, na przykład mefedron czy GHB.

Wszystkich sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że nastolatek bierze narkotyki, jest tak dużo, że można pomyśleć, iż trudno to przeoczyć.

I otoczenie często się dziwi, że rodzic się nie zorientował, że jego dziecko próbuje narkotyków. Tymczasem to wcale nie musi być łatwe do dostrzeżenia. Zwłaszcza że kolejne sygnały dochodzą stopniowo. Czasem zmianę łatwiej może wyłapać ktoś z zewnątrz, kto dłuższy czas nie widział naszego dziecka. W rezultacie wiele osób o tym, że ich dziecko bierze narkotyki, dowiaduje się prawie na końcu.

I jak na to reagować? Koleżanka opowiadała, że spotkała na ulicy znajomego, który zapytał ją wprost: „Wiesz, że z twoją córką nie jest okej?". „Nie jest okej" znaczyło w tym przypadku „bierze narkotyki". Znajomy dowiedział się tego od swojego syna i prosił moją koleżankę, by zachować to w tajemnicy.

Taką informację należy przede wszystkim spokojnie przetrawić. Rodzice, którzy słyszą taką wiadomość, często najpierw przyjmują postawę obronną. Czują lęk, ale też złość, że ktoś im mówi: „Jesteś złą matką" czy „Jesteś złym ojcem". I ja się nie dziwię, że oni tak to odbierają, bo jeśli inny rodzic przekazuje nam ważne i przerażające informacje o naszym dziecku, o których nie mamy pojęcia, to trochę jakby wytykał nam, że coś przegapiliśmy, nie sprawdziliśmy się w swojej roli. Nawet jeśli ten ktoś nie ma takich intencji, to i tak w tej sytuacji łatwo poczuć się gorszą matką czy ojcem.

Poza tym jeśli informacja o narkotykach jest dla nas całkowitym zaskoczeniem, często najpierw ją odrzucamy. Potem zaczynamy szukać winnego, kogoś, kto nasze dziecko namówił, wepchnął mu te narkotyki. To znajduje też odzwierciedlenie w pierwszym pytaniu, jakie zadajemy dziecku podczas „poważnej rozmowy", czyli: „Kto ci dał narkotyki?". Oczekujemy od niego kontaktu do tej osoby.

Cofnijmy się jednak do momentu, kiedy ktoś dopiero powiedział, że nasze dziecko bierze narkotyki.

Pewnie podziękowałbym za informację. Obiecałbym, że w rozmowie z dzieckiem będę się starać zachować w tajemnicy to, skąd ją mam, ale nie mogę zagwarantować, że to się uda. W końcu tu chodzi o życie dziecka. Zastanowiłbym się też, na ile rzeczywiście ten ktoś może mieć wiedzę o naszym dziecku.

Żeby zdecydować, czy rozmawiać z dzieckiem?

Nie. Żeby lepiej ocenić sytuację. Porozmawiać z dzieckiem i tak trzeba. Nie sądzę, żeby w sytuacji, o której opowiedziałaś, okazało się, że ono w ogóle nie miało kontaktu z narkotykami. Ale może to był jeden buch na imprezie? A może, nawiązując do przykładu, który podałaś, ten znajomy znalazł u swojego syna narkotyki i syn powiedział, że to nie jego, tylko koleżanki.

Na pewno trzeba się zastanowić nad tym, co działo się w ostatnich tygodniach czy miesiącach z dzieckiem. Czy zmieniło środowisko? Czy ma nowych znajomych, których nie zaprasza do domu? Czy z czegoś zrezygnowało, na przykład z hobby? Czy wraca później do domu? Czy inaczej się zachowuje? Czy trudniej się z nim porozumieć? Czy jest jakaś zmiana? Może nasz nastolatek do tej pory był spokojny, a ostatnio stał się pobudzony. Albo kiedyś wszędzie było go pełno, a teraz jest spowolniony i apatyczny. Warto porozmawiać z nim o tym, co zauważyliśmy.

Czy przeszukałbyś rzeczy dziecka? Wiem, że to bardzo kontrowersyjne, wiem, że jest to przekroczenie zasad prywatności, ale też wiem, że wielu rodziców to robi.

Ja osobiście bym nie przeszukiwał. Tak samo jak nie włamywałbym się do jego komunikatorów. Raczej starałbym się wymóc na dziecku, stawiając mu różne warunki, skorzystanie z pomocy terapeutycznej. Ale nie powiem żadnemu opiekunowi: „Nie wolno przeglądać rzeczy dziecka", bo im głębiej ono wchodzi w świat narkotyków, tym mniej jest zasad i wskazówek, co do których można zapewniać rodziców, że się sprawdzają. Powiem tylko, że jeśli już przeszukałaś pokój nastolatka i na coś trafiłaś albo przypadkiem wpadło ci to w ręce, nie ukrywaj tego. Wiem, że rodzic, zwłaszcza jeśli wychowuje dziecko w pojedynkę i do tego ma z nim słaby kontakt, boi się, że takie odkrycie kart tylko pogorszy sytuację, i pewnie rzeczywiście skończy się to awanturą, ale ta rozmowa odbyć się musi. Nie możemy zignorować, wypierać tego, co znaleźliśmy. **ls**

FRAGMENT KSIĄŻKI: „TO NIE MOJE. JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O NARKOTYKACH, ŻEBY TO MIAŁO SENS", EWA PĄGOWSKA, ADAM NYK, WYD. MUZA



ZDJĘCIA: MARTIN STEINTHALER/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

zwierciadło

Nikt nie jest bezpieczny, kiedy duchy przeszłości **dopominają się o sprawiedliwość**

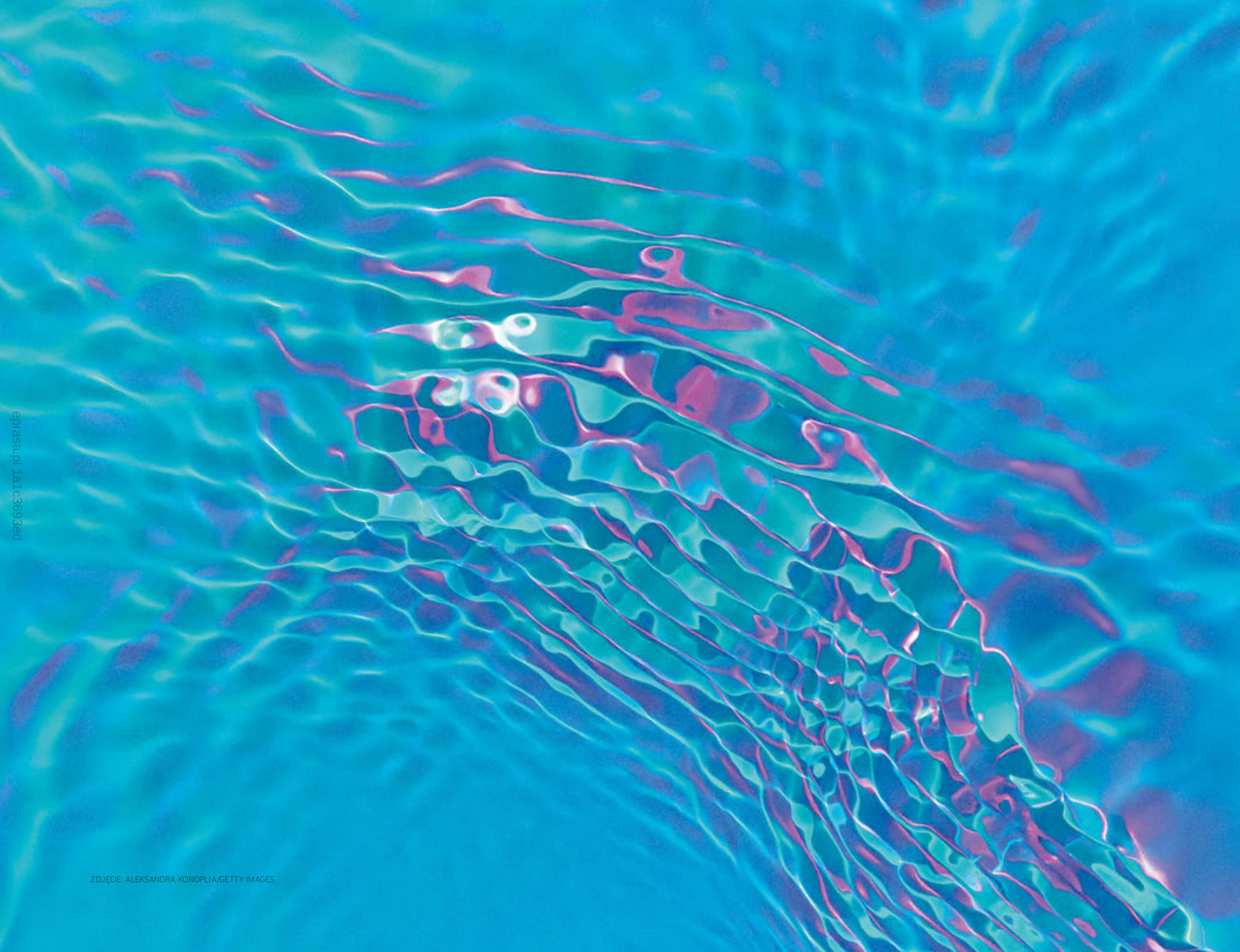


czyta Filip Kosior

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 1a1c3693ed



eprasa.pl 1a1c3693ed

ZDJĘCIE: ALEKSANDRA KONOPLIA/GETTY IMAGES.

W dodatku „Powrót do źródeł” przeczytasz o:

- *połączeniach współczesnej psychoanalizy z leczniczymi tradycjami kultur pierwotnych*
- *różnicach między wymagającym wysiłku samopoznaniem a pseudorozwojową autentycznością*
- *pożytkach z owadów, bez których ludzkość nie przetrwałaby ani dnia*

eprasa.pl 1a1c3693ed



Co psychika ma do powiedzenia

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

eprasa.pl 1a1c3693ed

Patrzenie na świat oczami kultur rodzimych przywraca coś, co zostało zminimalizowane, zostawione, zapomniane w toku naszego rozwoju cywilizacyjnego, ale jednocześnie na jakimś poziomie trwa – mówi psychoterapeuta jungowski **Tomasz J. Jasiński,** porównując perspektywę współczesnego psychoanalityka i plemiennego znachora



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

W przeciwieństwie do zachodniej cywilizacji kultury plemienne nie są zdominowane racjonalnym myśleniem, co wiąże się z oddzieleniem od natury i duchowości. Religia i lecznictwo, podobnie jak ciało i umysł, to dla nich jeden system. Odzwierciedlają to ich obrzędy, kosmologia, mitologia. Jung wiele czerpał z tych tradycji, co dokładnie?

Jung przez pewien czas podróżował i w trakcie tych wyjazdów miał kontakt z różnymi kulturami rodzimymi. Między innymi odwiedził osadę Taos w Nowym Meksyku, zamieszkaną przez Indian Pueblo, gdzie rozmawiał z jednym ze starszych – Antoniem Mirabelem, znanym z imienia Górskie Jezioro. Chociaż Jung spędził tam zaledwie kilka dni, właśnie ten kontakt był dla niego niesłychanie ważny, ponieważ u schyłku życia napisał w jednym ze swoich listów, że współczesnemu człowiekowi, który w procesie rozwoju racjonalnego ego zatracił równowagę, potrzebna jest wewnętrzna postawa w przeżywaniu świata charakterystyczna dla kultur plemiennych, o jakiej dowiedział się w tamtej rozmowie.

Jungista Jerome S. Bernstein, pisząc w książce „Życie na pograniczu" o swoich kontaktach z plemieniem Nawaho, stwierdza, że z pewnością jest coś uniwersalnego w rozumieniu świata wszystkich rdzennych kultur.

A jednocześnie tak odmiennego od pojmowania świata na sposób cywilizacji zachodniej. Bernstein pisze, że na przykład nam myśl kojarzy się z wytworem mózgu, ale dla społeczności Nawaho myśl jest początkiem wszystkiego, jakiejś nieznanej mocy. To raczej „myślokształt", który ma swoją pieśń, swoją wibrację. Jest to bliskie jungowskiej energii psychicznej, rozumianej jako intencja, ukierunkowane odczuwanie, intuicyjna znajomość rzeczy.

Istotne jest to, że dla Junga energia psychiczna i psychika, podobnie jak dla kultur rodzimych (gdyby posługiwały się takim pojęciem), jest pewną realnością. W tym rozumieniu więc podobnie realne są myśli. Nawet jeśli wyobrazimy sobie, że powstają w głowie, to jaki właściwie mają status? Jaki jest ich stosunek do twardej rzeczywistości: czy one są, czy ich nie ma? Bernstein pisze, że dla nas myśli są oddzielone od duszy czy ducha, ale też od ciała. Dla Nawahów wszystko jest jednością.

Przyszła mi teraz na myśl książka Johna Kerra „Najniebezpieczniejsza metoda: Historia Junga, Freuda i Sabiny Spielrein". Na jej podstawie powstała hollywoodzka produkcja, w której jako Jung wystąpił niemiecko-irlandzki aktor Michael Fassbender. Dlaczego o tym mówię? Bo tą tytułową niebezpieczną metodą jest psychoanaliza, której podstawowym narzędziem jest słowo, zaś słowo to wypowiedziana myśl. Psychoanaliza zostaje ubrana w słowa, które są jej wyrazem. Jak się nad tym głębiej zastanowić, dochodzimy do tego, jak niebezpieczne może być słowo – jak ponętne, sprawcze, organizujące rzeczywistość i namacalnie jej dotykające.

Najprostszym przykładem z naszej zachodniej kultury jest zjawisko hejtu w mediach społecznościowych. Wiemy, jak groźne może być słowo, będące wypowiedzią myśli. Możemy te zjawiska postrzegać jako przykłady na to, że myśl jest realną energią, że na poziomie pewnego transferu energetycznego ona oddziałuje na coś.

Odwołam się do psychologii jungowskiej – myśl jako wytwór energii psychicznej sama w sobie jest energią psychiczną. Bez uznania jej realności psychoanaliza czy psychologia głębi byłaby tylko czymś w rodzaju gadaniny.

Bernstein robi paralele między pracą terapeuty a znachora kultur rodzimych. Był świadkiem ceremonii, podczas których ze zmielonych kolorowych kamieni

>

eprasa.pl 1a1c3693ed

tworzone były obrazy nawiązujące do mitologii Nawahów. Potem tym „piaskiem" posypywano człowieka, którego leczono.

Powstawał obraz, który – w języku metafory energetycznej – był wyrazem pewnego układu energii, potrzebnej w transformacyjnym procesie leczenia. Energetyczny punkt widzenia umożliwia nam rozpoznanie podobieństw pomiędzy tym, co się dzieje w ceremoniach leczniczych, a psychoanalizą. Z perspektywy psychologii głębi bowiem rozmowa jest bardziej malowaniem obrazu niż używaniem słów na poziomie intelektualnym. W tak rozumianym dialogu terapeutycznym nie wymieniamy się po prostu myślami. Mamy do czynienia z myślokształtami i wewnętrznymi obrazami, które w tym znaczeniu nie są przemyślane, to znaczy ich źródło nie jest umiejscowione w głowie.

Chodzi tu o to, że – jak pisze Bernstein – terapeuta ma być akuszerem treści nieświadomych zawartych między innymi w snach, objawach psychosomatycznych, fantazjach na jawie? Ma opierać się na intuicji i uczuciach? Że recepta na zdrowie pochodzi z nieświadomego, nie wypisuje jej terapeuta?

W procesie terapeutycznym dialog służy otwarciu określonej przestrzeni, by mogły się z niej wyłonić pewne aktywności psychiczne, jak gdyby odpowiedź psychiki na sytuację. Wszystkie te przestrzenne metafory są pewnym ograniczeniem, ponieważ próbujemy nazwać coś, co nie mieści się w ramach materialnego ujmowania świata. Wydaje się jednak, że na poziomie racjonalnym potrzebujemy takich materialnych metafor, żeby w ogóle móc coś powiedzieć zachodnim językiem na temat rzeczywistości subtelnej.

W mojej praktyce, podczas sesji psychoanalitycznych, staram się obserwować to, co się dzieje z pacjentem, co się dzieje wokół nas i w przestrzeni między nami. Wypowiadając coś, bardziej nazywam to, co postrzegam, a nie to, co „mam w głowie". W tym sensie mówienie jest dla mnie bliższe malowaniu. Nie tylko obrazy ze zmielonych kamieni Nawahów, ale też usypywanie z piasku buddyjskich mandali w Nepalu (które, zanim słońce zajdzie, zostają zniszczone) mocno kojarzy mi się z procesem terapeutycznym, psychoanalitycznym.

W psychologii głębi, przystępując do psychoterapii, nie zakładamy celu, nie mówimy też, co pacjent ma robić, nie przedstawiamy planu działania. Nie z powodu ignorancji, lecz dlatego, że formułując jakiś plan, zamykamy jednocześnie drogę do tego, żeby cokolwiek spoza planu mogło się wydarzyć. Jeżeli jest jakiś plan, to jest nim przede wszystkim nastawienie ucha, słuchanie, co psychika ma do powiedzenia, ponieważ to ona „wie", co jest potrzebne.

Psychoterapeuta – mówiąc językiem Bernsteina – ma świadkować. Podobnie to wygląda w ceremoniach kultur rodzimych – znachor znajduje się między pacjentem a treściami nieświadomymi, przywołując leczącą energię archetypową, mitologiczną.

W tym świadkowaniu ważne jest to słuchanie. Jest taki fragment w książce Bernsteina, kiedy opisuje swój pierwszy kontakt z Nawahami. Był wówczas urzędnikiem, który miał rozpatrzyć ich petycję o pieniądze na edukację dzieci. W pewnym momencie tej historii wybierał się do nich, żeby odebrać jakieś potrzebne dokumenty. Było późno i myślał, że nikogo już na miejscu nie zastanie. Okazało się jednak, że czekały tam na niego znajome osoby. Powiedziały mu: „Wsłuchiwaliśmy się w to, jak słuchasz, i doszliśmy do wniosku, że potrafisz nas usłyszeć. Podjęliśmy decyzję. Chcemy, żebyś tu wrócił". Słuchać więc można różnie. Ale jeżeli słuchać można różnie, to i mówić można różnie, prawda?

ZNACHOR JEST ŁĄCZNIKIEM MIĘDZY PACJENTEM I JAŹNIĄ, CZYLI UZDROWIENIE ODBYWA SIĘ W DIALOGU Z NIEŚWIADOMOŚCIĄ. *W kontekście procesu psychoanalitycznego powiedzielibyśmy, że nie jest to jedynie rozmowa ego z ego, lecz otwieranie przestrzeni szerszego wymiaru*

W ceremoniach uzdrawiania Nawahów uczestniczą też bliscy chorego. Dla plemion pierwotnych leczenie na poziomie indywidualnym jest leczeniem i społeczności, i wszechświata, bo jesteśmy jednym. Równoważenie jednostki utrzymuje w równowadze świat.

Można przyjąć, że takie podejście kultur pierwotnych znajduje jakieś odzwierciedlenie w zachodniej terapii systemowej, takiej jak terapia rodzin. W tym ujęciu osoba, która jest diagnozowana, postrzegana jest jako ktoś, kto jest delegowany przez system rodzinny, który jako całość potrzebuje pomocy.

Sam zaczynałem swoją praktykę od pracy z dziećmi, co oznaczało również kontakt z rodzicami. Nierzadko w momencie, kiedy sytuacja dziecka poprawiała się, rodzice przerywali terapię. W ten sposób system opiera

eprasa.pl 1a1c3693ed

się zmianom, dążąc do zachowania status quo, jakby miał w tym jakiś „własny interes". Bo z pewnych określonych przyczyn funkcjonuje tak, jak funkcjonuje. Leczenie dziecka oznacza wprowadzenie w system zmiany, zaś opór przed zmianą może się wyrażać w reakcji rodziców. To jest akurat przykład trudności, jakie mogą się pojawić w procesie leczenia, ale pokazuje, w jaki sposób wszystkie elementy systemu stanowią pewną organiczną całość.

Podobnie dzieje się w terapii par. Arnold Mindell, twórca psychologii zorientowanej na proces, który wiele czerpał z Junga, ale też od Aborygenów, wprowadził do psychoterapii termin „mit relacji". Zainspirował się wierzeniem rdzennych mieszkańców Australii, którzy uważali, że parę zwołuje pieśń, która jest oddzielnym bytem, czymś więcej niż dwie osoby ją tworzące.

Bo związek jako całość składająca się z dwóch połówek jest czymś więcej niż tylko suma jego części. Ma własne życie. Osoby będące w związku, uczestnicząc w terapii, zmieniają konstelację swojej relacji. Ten osobny byt, będący związkiem czy relacją, zmieniając się, wpływa jednocześnie na elementy, które go tworzą.

Psychoanaliza zawsze zwracała uwagę na nieświadomość zbiorową naszej cywilizacji, co od dłuższego czasu zaczyna być również dostrzegane w innych szkołach myślenia. Zgodnie z taką ideą istnieje pewien rodzaj pierwotnej jedności, pewna sieć wzajemnych połączeń. Tak jak dwie osoby, niczym molekuły świata, spotykają się i zaczynają tworzyć jakiś system, który potem organizuje ich życie. My wszyscy, jako kawałeczki, odrębne byty, oddzielne istoty, jesteśmy połączeni na głębokim pierwotnym poziomie. Ceremonie Nawahów odwołują się do tej elementarnej, podstawowej jedności wszystkiego, sięgając w procesie leczenia do mitów stworzenia świata i człowieka.

Nawahowie wierzą w to, że człowiek swoim postępowaniem może zaburzyć porządek natury. Bernstein przywołuje poruszający przykład chorego dziecka, które miało problemy z trawieniem. Przyczyną było to, że ojciec matki zabił psa na oczach jego matki, gdy była w ciąży. Nasza psychologia rozwojowa dopiero od niedawna sięga do wydarzeń prenatalnych.

Mam w tym miejscu ochotę na jeszcze jedną dygresję, wspominając jedną z osób, która łączyła rodzimy punkt widzenia z perspektywą zachodnią – niejakiego Malidomę Somégo, pochodzącego z afrykańskiego plemienia Dagara. Jako mały chłopiec został porwany przez jezuitów i przeszedł cały proces zachodniej edukacji, zakończony dwoma doktoratami, na Sorbonie i na Uniwersytecie Brandeisa w USA. Jego imię, które nadała mu starszyzna, w języku Dagara oznacza: „Ten, który zaprzyjaźnia się z obcym". Widzimy tu rozpoznanie indywidualnego przeznaczenia osoby już jako małego dziecka – całe dorosłe życie Malidoma poświęcił budowaniu mostów pomiędzy rodzimym i zachodnim rozumieniem świata. Po okresie spędzonym w jezuickim seminarium wrócił do swojej wioski, gdzie wraz z innymi przeszedł tradycyjny proces inicjacyjny, zostając szamanem, a następnie większą część życia spędzał w Stanach Zjednoczonych i Europie. W mediach można znaleźć artykuł, w którym Somé opisuje to, co zobaczył okiem szamana w szpitalu psychiatrycznym. Jego opis >



eprasa.pl 1a1c3693ed

obejmuje widok subtelnych obecności energetycznych wokół pacjentów, które w naszym języku trzeba by ująć w kategoriach „opętania", jak i zadziwienie nad sposobem traktowania ludzi, w oczywistej ignorancji tego, co on był w stanie zobaczyć dzięki swojemu tradycyjnemu wyszkoleniu. Z zachodniego punktu widzenia jest to radykalnie inna perspektywa, najczęściej dewaluowana. Bernstein, pisząc w swojej książce o ceremoniach leczniczych Nawahów, podjął próbę wzięcia ich na tyle poważnie, żeby wyobrazić sobie projekt połączenia pewnych perspektyw.

Pisze o tym, że Zachód ma swoją antybiotykoterapię, chirurgię czy sposoby na patogeny, a kultury pierwotne – uznawanie nieświadomego, połączenie z jaźnią. Czym ona jest?

Jaźń, tak jak tego pojęcia używa Jung, jest centrum totalności psychicznej, czyli całej psychiki, centrum czegoś większego niż tylko świadomość. To jest w istocie uniwersalne pojęcie, które znaczeniowo pojawia się w różnych elementach naszej kultury w postaci różnych pojęć. Również w niektórych systemach teologicznych, gdzie na przykład mówi się o Bogu jako o czymś, co jest punktem – centrum, a jednocześnie okręgiem. Bernstein definiuje Jaźń jako takie centrum psychiczne, które jak gdyby wie więcej na temat jednostki niż ona sama.

Pokazuje, że kultury pierwotne w procesie leczenia są łącznikiem między pacjentem i jaźnią, czyli uzdrowienie odbywa się – używając języka psychologicznego – w dialogu z nieświadomością, z tym, co szersze niż tylko świadomość. W kontekście procesu psychoanalitycznego powiedzielibyśmy, że nie jest to jedynie rozmowa ego z ego, lecz otwieranie przestrzeni szerszego wymiaru.

Na przykład wymiaru archetypów? Tak jak Nawahowie w swoich obrazach ze zmielonych kamieni odwoływali się do postaci ze swojej mitologii?

O perspektywie mitologicznej ciekawie mówił jungista James Hillman, który podkreślał, że nie chodzi tu o ich zracjonalizowanie i na przykład rozpatrywanie, czy nasze życie w konkrecie przypomina losy jakiegoś mitycznego bohatera. Jak powiada, mitu nie możemy udowadniać, starać się wykazać, że jest prawdą bądź nieprawdą. Wszystko, co możemy zrobić, to zorientować się, co mit nam robi. Myślę, że Bernstein zaangażował się we współpracę z Nawahami, chcąc poszerzyć swoje rozumienie procesu terapeutycznego, ale też swoje spojrzenie na świat w ogóle. Z drugiej strony widział podobieństwa, co skłania do wniosku, że być może ostatecznie próbujemy opisywać tę samą rzeczywistość innymi językami, z których każdy umożliwia inną perspektywę.

Patrzenie na świat kultur pierwotnych przypomina, że każdy element świata ożywionego i nieożywionego ma własnego ducha i swoje znaczenie w większym porządku wszechświata. Że piękno polega na odczuwaniu pełni i świętości życia. Ich obrzędy przywracały harmonię i świadomość życiowego piękna.

Patrzenie na świat oczami Nawahów czy innych kultur rodzimych przywraca coś, co zostało zminimalizowane, zostawione, zapomniane w toku naszego rozwoju cywilizacyjnego, ale jednocześnie na jakimś poziomie trwa. Z ich obrzędami, opisanymi przez Bernsteina, kojarzy mi się technika pracy, której również używam w gabinecie – czyli terapia w piaskownicy. W pudełku określonych wymiarów znajduje się piasek, pacjent ma też do wyboru różne figurki, przedmioty oraz wodę. Praca polega na tym, żeby w spontaniczny, niezaplanowany sposób wejść w interakcję z tym wszystkim i coś ułożyć. Wyłania się obraz, o którym można potem rozmawiać, ale też nie trzeba. Chodzi przede wszystkim o to, że w tym doświadczeniu daje się psychice bezpieczną przestrzeń do zamanifestowania się.

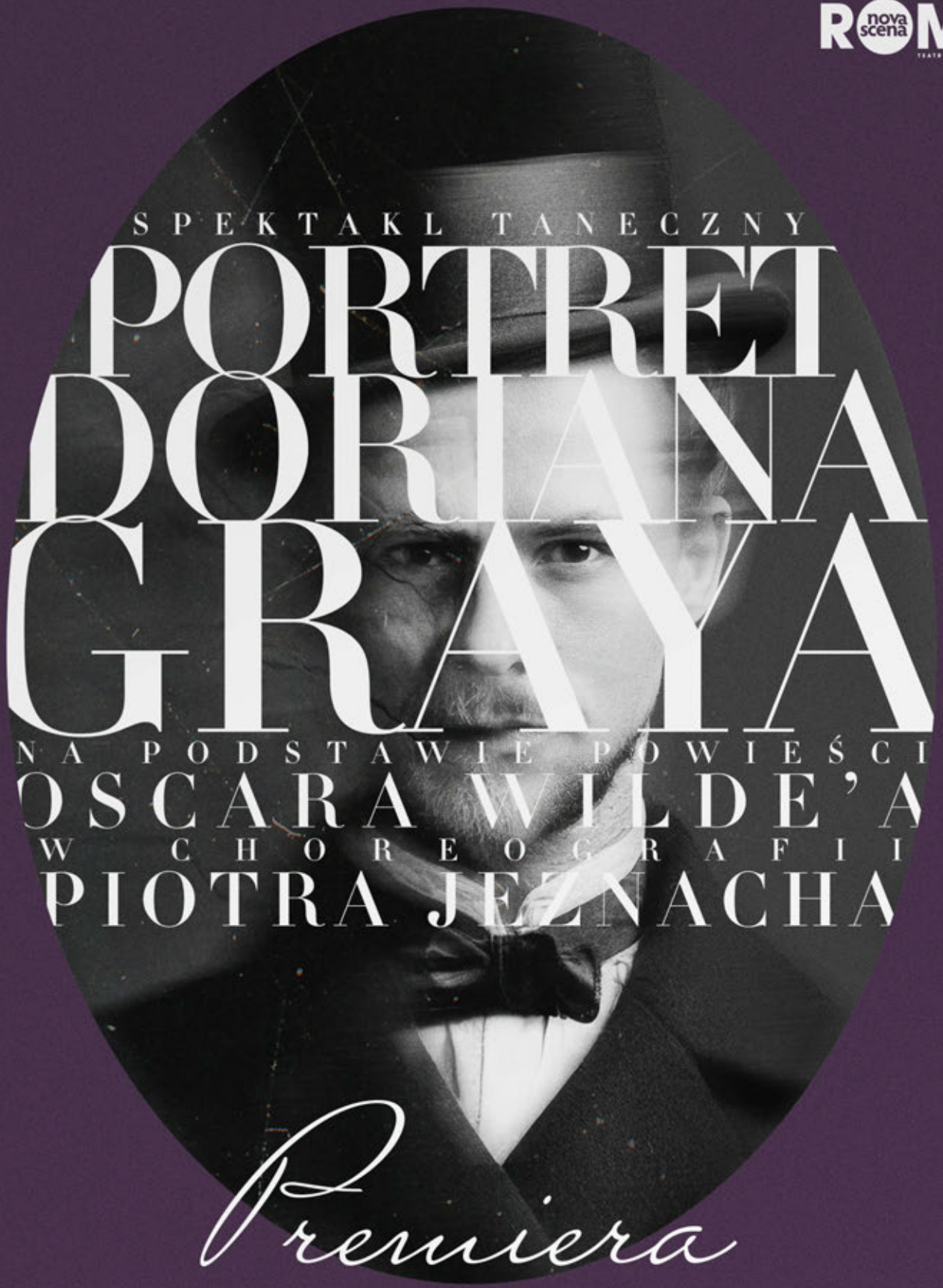
PROBLEM, Z KTÓRYM OSOBA PRZYCHODZI DO TERAPEUTY PO POMOC, JEST CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO TYM, CO JEST POJMOWANE NA POZIOMIE RACJONALNYM. *Istnieje jakiś rodzaj wzajemnych połączeń, które wykraczają poza to, co jesteśmy w stanie objąć myślami*

Problem, z którym osoba przychodzi do terapeuty po pomoc, jest czymś więcej niż tylko tym, co jest pojmowane na poziomie racjonalnym. Istnieje jakiś rodzaj wzajemnych połączeń, które wykraczają poza to, co jesteśmy w stanie objąć myślami. Dlatego potrzebne jest zaufanie do wewnętrznych procesów. I nie chodzi tu o naiwny pomysł, w którym wystarczyłoby usiąść i czekać, żeby coś się wydarzyło bez całej pracy i udziału racjonalnego umysłu. Chodzi o połączenie tych dwóch perspektyw, o przyjęcie, że jest jakiś wymiar, który wykracza poza to, co jest czysto osobowe, indywidualne. Są inne perspektywy i rozwiązania poza medycyną alopatyczną, której częścią jest zachodnia psychiatria i psychopatologia. **s**

ZDJĘCIA: WESTEND61/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

ROMA nova scena
TEATRMUZYCZNY.COM



SPEKTAKL TANECZNY

PORTRET DORIANA GRAYA

NA PODSTAWIE POWIEŚCI
OSCARA WILDE'A
W CHOREOGRAFII
PIOTRA JEŻNACHA

Premiera

7 MARCA 2026

instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

PARTNERZY:
Kartell Warsaw
Hard Rock Cafe Warsaw

PARTNERZY MEDIALNI:
zwierciadło
sens

TEATRROMA.PL

eprasa.pl 1a1c3693ed



Jesteśmy sobą

eprasa.pl 1a1c3693ed

Od znanego w tradycji filozoficznej od dawien dawna „samopoznania” współczesna kultura woli „autentyczność”. Różnica nie tylko w słowach, lecz także w tym, że podczas gdy pierwsze skłania do wysiłku i każe mierzyć się z egzystencjalną niepewnością, drugie promuje poczucie komfortu i spełnienie emocjonalne. O wynikających z tego konsekwencjach dla naszej tożsamości pisze amerykański psychoterapeuta i historyk idei **prof. Philip Cushman.** Jego esej o pustym „ja” przybliża **Dominika Tworek**

Dziś mówimy o „autentycznych emocjach”, „autentycznych relacjach”, „prawdziwym ja” czy „życiu w zgodzie ze sobą” – jakby gdzieś głęboko kryła się bardziej prawdziwa wersja nas samych, do której wystarczy sięgnąć, by wszystko nabrało sensu. Tak rozumiana autentyczność zakłada istnienie jakiegoś pierwotnego rdzenia tożsamości: trwałego, spójnego, wolnego od wpływów społecznych. Kluczowe jest jednak pytanie: czy nie jest ona jedynie konstruktem kulturowym? A jeżeli tak – co jeśli rzekoma „głębia” została nam podsunięta przez tę samą kulturę, która uprzednio nas z niej ogołociła?

KULTUROWA LOJALNOŚĆ

W pewnym sensie odpowiedzi udzielił już w latach 90. XX wieku prof. Philip Cushman – amerykański psychoterapeuta i historyk idei. W eseju „Why the Self Is Empty. Toward a Historically Situated Psychology” przekonywał, że „ja” wcale nie jest odrębną, samowystarczalną jednostką – bytem niezmiennym i ponadczasowym. Wręcz przeciwnie, nasza tożsamość kształtuje się zawsze pod wpływem historii, społeczeństwa, gospodarki i polityki. Badanie człowieka nie polega więc – jak pisał – na „czytaniu” ludzi jak książek. Raczej przypomina stanie za nimi i lekturę – przez ich ramię – tekstu kulturowego, który oni sami czytają. Wszystkie teorie psychologiczne dotyczące „ja” są zatem według autora eseju wytworami kultury i jako takie powinny być analizowane. Cushmanowi bliskie jest podejście konstruktywistyczne, które głosi, że ludzie nie mają żadnej uniwersalnej „natury ludzkiej”. Człowiek jest zawsze osadzony w kulturze, która mówi mu, co należy myśleć i robić, a czego unikać. Przekonanie, że istniejemy poza kulturą, prowadzi nas więc społecznie na manowce.

Jeżeli my również założymy, że nasza tożsamość nie istnieje w oderwaniu, a kształtuje się zawsze w kontekście społecznym, to próba bycia „sobą” – jeśli nie jest tylko performatywnym gestem – może się okazać złudzeniem. Będzie nie tyle powrotem do „prawdziwego ja”, ile raczej formą lojalności wobec narracji, którą uznajemy za własną. Być może to, co uznajemy za „prawdę o sobie”, to po prostu fragment kultury, który najlepiej do nas przylega.

PUSTE „JA”

W swoim eseju badacz nazywa współczesne „ja” pustym – ale nie w sensie emocjonalnego niedoboru, lecz rezultatu głębokiej przemiany kulturowej: rozpadu wspólnot, zaniku tradycji i dominacji indywidualizmu. Ta pustka przeżywana jest wewnętrznie jako niskie poczucie własnej wartości czy brak osobistych przekonań i ujawnia się w postaci chronicznego, trudnego do uchwycenia głodu emocjonalnego. W odpowiedzi na ten stan „ja” nieświadomie próbuje się napełniać: nabywać i konsumować. Możemy tu wymienić chociażby kupowanie coraz to nowych rzeczy, przyjmowanie substancji psychoaktywnych, poszukiwanie duchowych guru (w tym psychoterapeutów) czy wikłanie się w rozliczne romanse.

Philip Cushman nie nas obwinia o ten stan rzeczy. Przeciwnie, tłumaczy, że to kapitalistyczna gospodarka – oparta na ciągłej rotacji zbędnych i szybko starzejących się produktów – potrzebuje ludzi, którzy będą odczuwać chroniczny niedosyt – i szukać jego zaspokojenia na rynku. W związku z czym w konsumpcyjnym społeczeństwie zakorzeniła się nowa etyka, którą nazywa terapeutyczną.

O ile jeszcze 100 lat temu dominował etos samokontroli i powściągania własnych popędów, o tyle dziś na pierwszy plan wysuwają się ekspresja siebie, emocjonalne spełnienie oraz nieustanny rozwój osobisty. Ta etyka była kształtowana i wzmacniana od dekad: przez reklamy, poradniki czy wypowiedzi terapeutów, którzy przekonywali, że dostęp do szczęścia i poczucia >

eprasa.pl 1a1c3693ed

spełnienia zapewnia określony styl życia – oparty na ciągłym samodoskonaleniu.

AUTENTYCZNOŚĆ CZY AUTOKREACJA?

Dziś autentyczność coraz częściej utożsamiana jest właśnie z rozwojem osobistym: dążeniem do bycia w pełni sobą, życia w zgodzie z własnymi wartościami i realizowania swojego potencjału. Stała się wręcz projektem tożsamościowym – czymś, co należy wypracować i stale udoskonalać. Jest tutaj jednak pewien paradoks: jeśli autentyczność to coś, co można osiągnąć – to wcale nie jest nam dana. A jeśli nie jest dana, lecz tworzona – na jakiej podstawie uznajemy ją za „prawdziwą"? Czy „lepsza wersja siebie" to jeszcze autentyczność, czy już autokreacja?

Kiedy autentyczność staje się celem, przestaje być odruchowym doświadczeniem. To „prawdziwe ja" wcale nie wyłania się w spontanicznym akcie – ono ma być efektem rozwojowego, dobrze zaprojektowanego procesu. Wtedy autentyczność przestaje być wartością samą w sobie, a zaczyna funkcjonować jak towar: coś, co można wyprodukować, wypromować i sprzedać.

Bycie „sobą" zostało wpisane w rynkową logikę produktywności i widzialności: „autentyczne" emocje muszą być komunikowalne, styl życia – rozpoznawalny, a „prawdziwe ja" – odpowiednio sformatowane. Rynek nie tylko oferuje narzędzia, które mają pomóc w dotarciu do „głębi siebie" (terapie, kursy rozwoju, literaturę motywacyjną), lecz także wyznacza standardy tego, jak ta „głębia" powinna wyglądać.

W tym sensie autentyczność może być postrzegana jako nowa wersja dawnego ideału doskonałości – tyle że nieodwołującego się już do porządków religijnych czy społecznych, lecz do wnętrza samego człowieka. Choć język się zmienił, presja pozostała wciąż ta sama: bądź sobą, ale takim sobą, jakiego można zaakceptować i pokazać.

WALUTA WIARYGODNOŚCI I WPŁYWU

Wystarczy przejrzeć kilka losowych wpisów na Instagramie. Znajdziemy tam wezwania do: „pokochania siebie", „życia w zgodzie z wewnętrzną prawdą", „odkrycia tego, kim naprawdę jesteś". Ten przekaz opiera się *de facto* na schematach marketingowych: obietnica głębi zostaje opakowana w estetykę dostępności i natychmiastowego efektu. Mamy tu do czynienia z językiem miękkich poleceń: „pozwól sobie być sobą", „odpuść to, co ci nie służy", „zaufaj intuicji". Hasła te, choć brzmią łagodnie, narzucają określony typ „właściwego" bycia sobą, który należy osiągnąć.

Tym samym autentyczność stała się nową walutą wiarygodności i wpływu. Dziś nawet najbardziej intymne przeżycia podlegają formatowaniu, by mogły zostać „sprzedane" – metaforycznie lub dosłownie. Influencerzy nie tylko dzielą się codziennością – przekształcają ją w starannie wyreżyserowany spektakl „normalności", który musi być jednocześnie naturalny i estetyczny, spontaniczny i kontrolowany, intymny, lecz idealnie opakowany. Główną funkcją coraz popularniejszych formatów „bez makijażu" czy „szczerych wyznań" rzadko kiedy jest czysta ekspresja. Zazwyczaj stanowią one narzędzie budowania osobistej marki i wzmacniania lojalności odbiorców.

W IMIĘ BYCIA SOBĄ MOŻNA IGNOROWAĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA, UNIEWAŻNIAĆ JEGO PRZEŻYCIA *lub usprawiedliwiać własną agresję. Z tej perspektywy „autentyczność" przestaje być wartością – staje się formą przemocy*

Podobnie działają kampanie reklamowe, w których marki nie oferują już tylko produktów, lecz emocje, wartości i tożsamości. Zachęcają: „bądź sobą", „zaufaj sobie", „żyj autentycznie" – pod warunkiem że uczynisz to w sposób rynkowo akceptowalny i z odpowiednim produktem w ręku. Można odnieść wrażenie, że w tej rynkowej logice wcale nie chodzi o to, aby rzeczywiście być sobą – ale by przekonująco wyglądać na kogoś, kto „jest sobą". Sęk w tym, że im bardziej „jesteśmy sobą", tym bardziej przypominamy innych, którzy „są sobą" w ten sam sposób. Kultura, przekonując o naszej wyjątkowości, wtłacza nas non stop w te same formy. Unifikuje i tworzy seryjne tożsamości.

„Autentyczność" okazuje się więc nie tyle ucieczką od pustki, o której pisał Cushman, ile jej elegancką, lecz równie powierzchowną kompensacją. Zamiast odpowiadać na nasze zagubienie – staje się częścią systemu, który nieustannie je produkuje. Bo czy naprawdę możemy tu mówić o wyzwoleniu? Czy raczej o samozarządzaniu, rozumianym jako forma uległości, w której sami dbamy o to, by spełniać społeczne

ZDJĘCIA: MALERAPASO/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 1a1c3693ed

oczekiwania, podając je jako własne pragnienia? Czyż nie działa to tym skuteczniej, im bardziej wydaje się dobrowolne?

FORMA PRZEMOCY

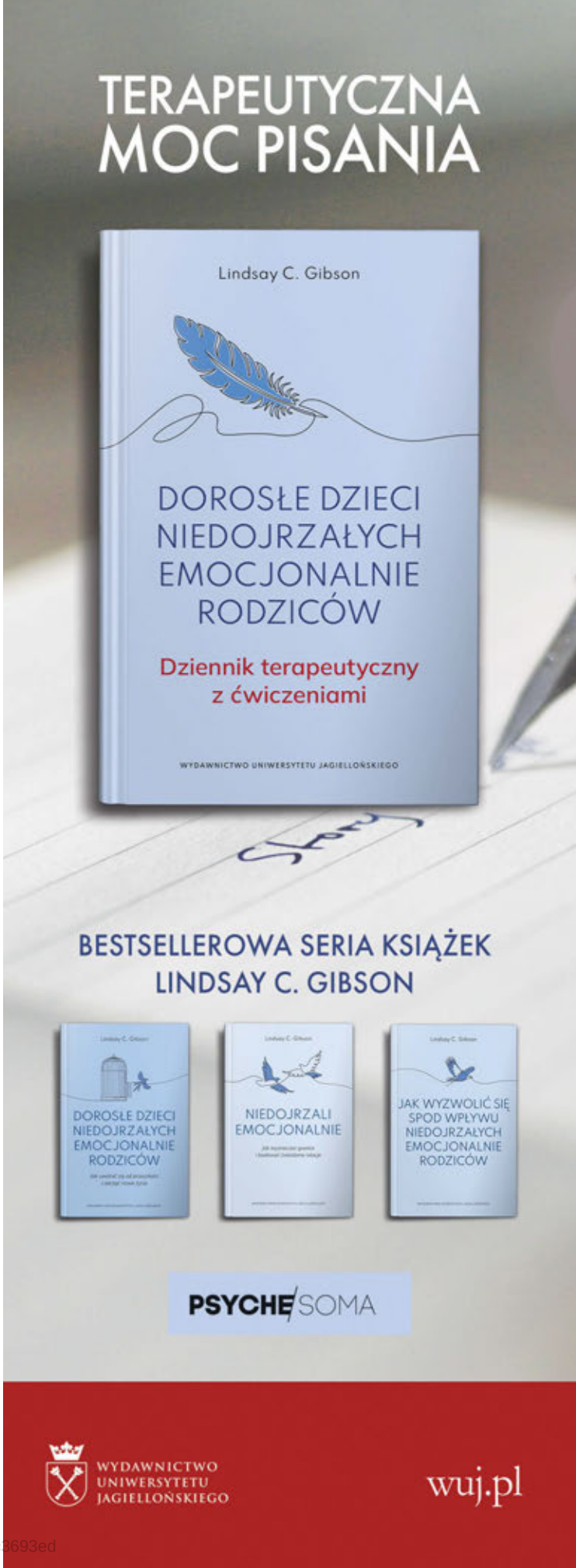
Oczywiście, można powiedzieć, że nie ma nic złego w tym, by żyć według reguł podsuwanych przez kulturę. Choć tak rozumiana autentyczność może mieć jedną groźną właściwość: służyć egocentryzmowi – stanowić pretekst do scenicznego eksponowania siebie, niezależnie od kontekstu czy obecności drugiego człowieka. A wtedy staje się narzędziem emocjonalnej dominacji. Mówienie o „prawdzie o sobie" zyskuje wymiar absolutu, który ma prawo zdominować każdą relację. W imię bycia sobą można ignorować drugiego człowieka, unieważniać jego przeżycia lub usprawiedliwiać własną agresję. Z tej perspektywy „autentyczność" przestaje być wartością – staje się formą przemocy. Czy istnieje jakaś przestrzeń dla autentyczności poza tymi mechanizmami?

Warto dostrzec różnicę pomiędzy samopoznaniem w sensie filozoficznym a tym, co współczesna kultura nazywa autentycznością. Dla tradycji filozoficznej poznanie siebie było zadaniem wymagającym wysiłku i odwagi do konfrontacji z własnym lękiem, wewnętrzną sprzecznością czy ludzką skończonością. Słowem, aktem zanurzenia się w egzystencjalną niepewność. Czy współczesna „autentyczność" zakłada w ogóle ryzyko psychicznej ambiwalencji? Bierze pod uwagę fakt, że człowiek jest pełen wewnętrznych konfliktów? Wydaje się, że w jej popularnym wydaniu wcale nie chodzi o dramatyczną relację z samym sobą, ale o to, by czuć się lepiej we własnej skórze. W tym sensie jest to raczej proces kosmetyczny niż egzystencjalny.

A może prawdziwa autentyczność to raczej gotowość do uznania własnej niejednoznaczności i odrzucenia wygodnych masek? Również tych, które na co dzień nosimy w imię „bycia sobą". Co gdyby przyjąć, że autentyczność jest nieuniknionа? Że każda nasza decyzja, gest, słowo – choćby udawanie – są wyrazem naszego „ja"? Bo nawet gdy gramy rolę, robimy to przecież „po swojemu".

O ile łatwiej byłoby nam wtedy zaakceptować własne pęknięcia. Nie jako dowód braku autentyczności, lecz nieusuwalny element bycia człowiekiem. Może prawdziwym wyzwaniem dzisiejszych czasów wcale nie jest „stać się sobą", lecz zobaczyć, że od dawna sobą jesteśmy? **s**

reklama



eprasa.pl 1a1c3693ed



Te, co gryzą i fruwają

eprasa.pl 1a1c3693ed

Uznajemy piękno ważki nad jeziorem czy motyla na łące, ewentualnie pszczoły na lawendzie, dopóki można zrobić im zdjęcie i zachwycić się ich kolorami. Za to komary są plagą, kleszcze – zagrożeniem, a muchy – wprost obrzydliwością. A jednak owady są podstawą istnienia prawie wszystkich ekosystemów lądowych, więc ich koniec to zarazem koniec ludzi

TEKST ROBERT RIENT

Owady najczęściej nie budzą sympatii. Do tego stopnia, że wiele osób deklarujących się jako miłośnicy zwierząt samych owadów za prawdziwe zwierzęta nie uznaje. Nawet gdy nie stanowią zagrożenia, budzą lęk, a wręcz obrzydzenie. Wiele osób podróżujących do Egiptu zabiera ze sobą łapkę na muchy, by zabijać je z pozycji plażowego leżaka. Przy czym to nie kwestia gustu czy naturalnych odruchów, ale wyuczonego lęku. A to przekłada się na decyzje konsumenckie, polityczne oraz ekologiczne i w efekcie prowadzi do wymierania owadów. Bez rozpoznania, że ich kres będzie również kresem ludzi.

OWADY ODCHODZĄ PO CICHU

Kilkadziesiąt lat temu obecność owadów była powszechna, doświadczana wręcz cieleśnie. Latem w czasie podróży samochodem musieliśmy robić przystanki na czyszczenie przedniej szyby z owadzich resztek, po deszczach chodniki pełne były dżdżownic, a łąki brzmiały niczym orkiestra. W książce „Milcząca planeta" biolog prof. Dave Goulson pisze: „Minęło pięćdziesiąt lat, odkąd po raz pierwszy zbierałem gąsienice na szkolnym boisku, i rok w rok od tamtej pory robiło się coraz mniej motyli, coraz mniej trzmieli – prawie wszystkiego spośród miriadów tych zwierzątek, dzięki którym kręci się świat. Te piękne, fascynujące stworzenia znikają, mrówka za mrówką, pszczoła za pszczołą, dzień po dniu". Zauważa, że od czasu, gdy był dzieckiem, liczebność owadów zmniejszyła się co najmniej o trzy czwarte. A to wpływa na życie każdego z nas.

Owady są podstawą istnienia prawie wszystkich ekosystemów lądowych! Są częścią łańcucha pokarmowego zapewniającego życie na przykład ptakom, żabom czy rybom, rozkładają martwą materię, dbają o żyzność gleby, aby ta mogła rodzić ziarna czy warzywa, a także, co bardzo ważne, zapylają rośliny. „87 proc. gatunków roślin wymaga zapylania przez zwierzęta, z których większość stanowią owady. W praktyce chodzi o prawie całe królestwo roślin, z wyjątkiem traw i drzew iglastych (zapylanych przez wiatr). Barwne płatki, woń i nektar kwiatów wyewoluowały po to, by wabić zapylacze. Bez zapylania dzikie rośliny nie zawiązałyby owoców i większość znikłaby z powierzchni Ziemi. Zabrakłoby chabrów i maków, naparstnic i niezapominajek" – czytamy u Goulsona. Nie chodzi jednak tylko o piękno świata pozbawionego dzikich roślin, ale o źródło pokarmu, którym żywią się inne zwierzęta. A jeśli chodzi o nas, wyobraź sobie świat bez jabłek, kawy, pomidorów, ogórków, czereśni, truskawek, czarnej porzeczki, dyni...

Lista tego, co stracimy wraz z owadami, jest znacznie dłuższa. Być może świadomość, co zawdzięczasz owadom, wystarczy, żeby poczuć chociaż odrobinę wdzięczności za ich istnienie. A wdzięczność wraz z wiedzą, nawet jeśli nie zajmą w pełni miejsca strachu czy obrzydzenia, z pewnością zmniejszą ich intensywność.

BLISKIE I DALEKIE

Tak bardzo przywykliśmy do własnego komfortu, tego, co uznajemy za estetyczne i bezpieczne, że chętnie zapominamy o szacunku do owadów. I konieczności zapewnienia im możliwości swobodnego życia, bez względu na estetykę. Przejęcie sztuki zapylania przez ludzi nie zawsze jest możliwe. Poza tym gdyby oszacować roczną wartość zapylania przez owady, kwota sięgałaby od 800 miliardów do ponad 2 bilionów złotych rocznie!

Ludzka troska związana jest z dzieleniem świata zwierząt na bliski, ukochany, podlegający ochronie oraz odległy, nieznany, budzący niechęć i obrzydzenie. Do pierwszego świata należą psy i koty, do drugiego owady i zwierzęta hodowlane. Przeciwpasożytnicze leki nowej generacji, takie jak izoksazoliny stosowane od 2013 roku w ochronie psów i kotów przed pchłami czy kleszczami, są skuteczne nawet przez trzy miesiące. >

eprasa.pl 1a1c3693ed

Są uznawane za bezpieczne dla zwierząt domowych, które wydalają je z kałem, częściowo również z moczem, i poprzez linienie. Tymczasem – jak podaje periodyk „Environmental Toxicology and Chemistry" (afiliowany przy Oxford Academic) – naukowcy z francuskiego VetAgro Sup – Campus Vétérinaire odkryli, że stanowią poważne zagrożenie dla pożytecznych owadów i utrzymują się w środowisku znacznie dłużej niż wspomniane powyżej trzy miesiące. W imię troski o jedne zwierzęta lub rośliny niszczymy inne – często nie zdając sobie sprawy, że podcinamy gałąź, na której siedzimy.

Oczywiście znacznie szkodliwsze dla owadów są pestycydy, których według szacunków prof. Goulsona trafia do środowiska 3 miliony ton rocznie w skali globalnej. Niektóre z nich, jak neonikotynoidy, nie zabijają owadów natychmiast, ale osłabiają ich orientację, zdolność uczenia się i odporność, zatem w efekcie przyczyniają się do stopniowego załamania całych populacji. Sama nikotyna trafiająca do gleby czy wody wraz z niedopałkami czy opakowaniami po elektronicznych papierosach, zawierającymi substancje z nikotyną, przyczynia się do śmierci milionów owadów. Podobnie działają sztuczne światło przed domem czy w miastach, latarnie, ozdobne światełka, które często spełniają jedynie cel estetyczny. „Sztuczne światła rok w rok przyczyniają się do zagłady setek miliardów owadów. Każda lampa dosłownie dziesiątkuje ich populację, co noc wymazując ją z miejscowego krajobrazu" – alarmuje autor książki.

HAPPY ENDING

Dobra wiadomość jest taka, że tam, gdzie użycie pestycydów – podobnie jak sztucznego naświetlenia – jest ograniczone, a natura pozostawiona w stanie naturalnym lub nawet półnaturalnym, owady potrafią już w ciągu kilku lat odbudować swoją populację.

Nie musisz pokochać much czy gąsienic, ale z pewnością możesz uznać, że twój lęk czy obrzydzenie nie odbierają im prawa do istnienia. Zajmij się czule swymi uczuciami, sprawdź, czy to nie jest przypadkiem spadek od nauczycieli, rodziców albo efekt naśladowania innych ludzi, także bohaterów książek czy filmów. W wielu takich opowieściach mucha jest irytująca, pająk wzbudza strach, a nawet panikę, innym razem jesteśmy świadkami wybuchów pustej radości u tych, którzy nie boją się i decydują się muchę lub pająka zabić.

Możesz uszanować swoje uczucia w sposób, który nie będzie oznaczał zabijania owadów. „Większość owadów jeszcze nie wyginęła: wystarczy dać im odrobinę wytchnienia, żeby odbudowały swoją populację" – pisze prof. Goulson. Odrobina wytchnienia to mniej chemii na łąkach, w ogrodach i miastach. Wytchnieniem są naturalne łąki zamiast koszonych trawników. To, co dla nas jest nieuporządkowane, dla natury jest schronieniem, rozkwitem, domem, szansą na przetrwanie. A zatem jeśli masz kawałek ziemi, ogródka, pozostaw jego część niezadeptaną, niezmienioną. Pozwól, by pająki tkały tam pajęczyny, muchy latały, a dżdżownice wędrowały pod korzeniami dzikich traw i roślin, którym będzie dane dożyć starości i naturalnej śmierci. Można to nazwać tolerancją dla „nieporządku" biologicznego. Zwłaszcza że da się również dostrzec w tej tolerancji korzyści psychologiczne: więcej uznania i przyzwolenia dla własnej naturalności, swobody, zdrowej dzikości.

TO, CO DLA NAS JEST NIEUPORZĄDKOWANE, DLA NATURY JEST SCHRONIENIEM, ROZKWITEM, DOMEM, SZANSĄ NA PRZETRWANIE.
Jeśli masz kawałek ziemi, ogródka, pozostaw jego część niezadeptaną, niezmienioną. Pozwól, by pająki tkały tam pajęczyny, muchy latały, dżdżownice wędrowały

Gdy wybierasz się do lasu, spodziewaj się pająków, mrówek, meszek – nie są tam przeciwko tobie, to ich dom. Gdy wybierasz się nad jezioro, rzekę lub mieszkasz na wsi, wypatruj owadów, a gdy je spotkasz, pomyśl, że są filarem życia na naszej planecie. I że skoro wciąż są, to jest dla nas szansa.

„Owady żyją wśród nas: w ogrodach, parkach, na polach uprawnych, w ziemi pod naszymi stopami, a nawet w szczelinach miejskich chodników, możemy więc wspólnie zaangażować się w ich ochronę i sprawić, by te niezastąpione stworzenia nie znikły z powierzchni globu. Każdy, nawet jeśli czuje się bezradny wobec innych majaczących na horyzoncie kwestii środowiskowych, może podjąć proste kroki, by wesprzeć owady" – puentuje prof. Dave Goulson. **ls**



POLECAMY: „MILCZĄCA PLANETA. JAK URATOWAĆ OWADY PRZED ZAGŁADĄ", DAVE GOULSON, TŁUM. DOROTA KOZIŃSKA, WYD. MARGINESY

ZDJĘCIA: TEMPOE/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed



W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

programowaniu ciała i mózgu tak, by uodpornić się na stres • komunikacji z psem, który często wie o nas więcej niż my sami • zasadach rządzących chińską astrologią • miejscu rzemiosła krawieckiego w świecie mody • przyjemnej pielęgnacji w stylu francuskim, w której mniej znaczy więcej

ZDJĘCIE: STOCK COLORS/GETTY IMAGES.

prasa.pl

Żeby napięcie nie przejmowało nad nami kontroli

Nie sposób całkowicie wyeliminować stresu z naszego życia, co więcej – nie byłoby to zdrowe, bo jest to naturalny mechanizm przystosowawczy organizmu w obliczu wymagających sytuacji. Problem pojawia się wtedy, gdy w tym – w założeniu krótkotrwałym – stanie pobudzenia funkcjonujemy przez cały czas. Lekarka, **dr Aditi Nerurkar** z Harvardu, podpowiada, co można z tym zrobić

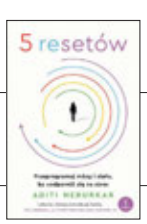
TEKST MONIKA DYLEWSKA

Stres rzadko pojawia się w naszym życiu jak nagły wybuch. Zdecydowanie częściej przypomina szum w tle – początkowo ledwo słyszalny, z czasem coraz bardziej uciążliwy. Przyzwyczajamy się do niego tak bardzo, że przestajemy go zauważać: uznajemy napięcie za normę, zmęczenie za cechę charakteru, a brak energii za naturalny koszt dorosłości. I stres zaczyna nas niszczyć. Co wtedy?

Specjalistka w zakresie stresu, dr Aditi Nerurkar, w swojej książce „5 resetów. Przeprogramuj swój mózg i ciało, by uodpornić się na stres ” wskazuje pięć metod radzenia sobie ze stresem. Wszystkie one łączą się z sobą i najlepiej działają, gdy stosujemy je elastycznie, w zależności od sytuacji i własnych potrzeb. Jednak jeden reset wydaje się kluczowy – zsynchronizowanie ciała i mózgu. To fundament, bez którego pozostałe strategie tracą swoją skuteczność. Harmonia ciała i mózgu nie oznacza życia bez napięcia. Oznacza życie, w którym napięcie nie przejmuje kontroli.

Synchronizacja polega na odczytywaniu i integrowaniu sygnałów z ciała z procesami myślowymi, zamiast traktowania ich jak rozbieżnych źródeł informacji. Dzięki temu nie tylko rozumiemy, że jesteśmy zestresowani – uczymy się regulować fizjologię, by wspierała powrót do równowagi, zamiast podtrzymywać (nierzadko w bardzo inwazyjny sposób) nadmierne pobudzenie organizmu. Zauważamy sygnały płynące z ciała i traktujemy je jak informacje, a nie przeszkody. Zamiast pytać wyłącznie: „co myślę?” – zaczynamy pytać także: „co czuję w ciele?”. Zamiast walczyć z napięciem – uczymy się je regulować.

POLECAMY: „5 RESETÓW. PRZEPROGRAMUJ MÓZG I CIAŁO, BY UODPORNIĆ SIĘ NA STRES”,
ADITI NERURKAR, TŁUM. AGNIESZKA DZIKIEWICZ-KRAWCZYK, WYD. INSIGNIS



ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

SYNCHRONIZACJA CIAŁA I MÓZGU

Co się na nią składa?

- **Stop-Breathe-Be**

To propozycja tak prosta, że czasem ją bagatelizujemy: zatrzymaj się tam, gdzie jesteś, weź głęboki wdech i wykonaj spokojny wydech, a potem uświadom sobie, co czujesz w ciele teraz. Chodzi o to, by przerwać automatyczny rytm reakcji i celowo skierować uwagę na oddech i odczucia fizyczne. Ten krótki moment uważności wysyła do układu nerwowego sygnał bezpieczeństwa, co z kolei pomaga obniżyć poziom pobudzenia.

- **Świadomy oddech i mikroprzerwy**

Autorka zachęca do częstszego zatrzymywania się na chwilę i świadomego oddychania – nie jako rytuału medytacyjnego trwającego pół godziny, lecz jako krótkich przerw w ciągu dnia. Nawet kilka celowych, pełniejszych oddechów potrafi zmniejszyć napięcie mięśniowe i uspokoić reakcje stresowe.

- **Ruch i obecność w ciele**

Nie zawsze chodzi o intensywny trening, ale o to, by uruchomić ciało i poczuć je tu i teraz. Chód bez telefonu w ręku, rozciąganie ramion po długim siedzeniu, krótkie przerwy na lekkie rozluźnienie karku i barków – to drobne aktywności, które przypominają układowi nerwowemu, że ciało nie jest w stanie niebezpieczeństwa, tylko w dobrym związku z umysłem.

- **Uważne skanowanie ciała**

To technika bardziej introspektywna: poświęcasz krótką chwilę na mentalne „przebiegnięcie" uwagi przez różne części ciała: od stóp po czubek głowy – i zauważasz, gdzie czujesz nerwowość, ciepło, ciężar albo lekkość. Sama obserwacja tych sygnałów może obniżyć napięcie, bo ułatwia świadome reagowanie adekwatne do potrzeb organizmu.

- **Minimalizowanie rozbieżności sygnałów**

Bywa, że mózg „mówi" jedno (na przykład: „dam radę jeszcze to zrobić"), a ciało „mówi" coś innego (na przykład: „jestem zmęczone"). Nerurkar zachęca, by traktować te komunikaty równorzędnie i wprowadzać zmiany tak, by ciało i umysł nie były w konflikcie. To oznacza, że czasem lepiej odpuścić, zamiast przemęczać się – mimo chwilowego niespełnienia w dalszej perspektywie obniża to długofalowy stres.



eprasa.pl 1a1c3693ed

UNIKATOWA ARGENTYNA

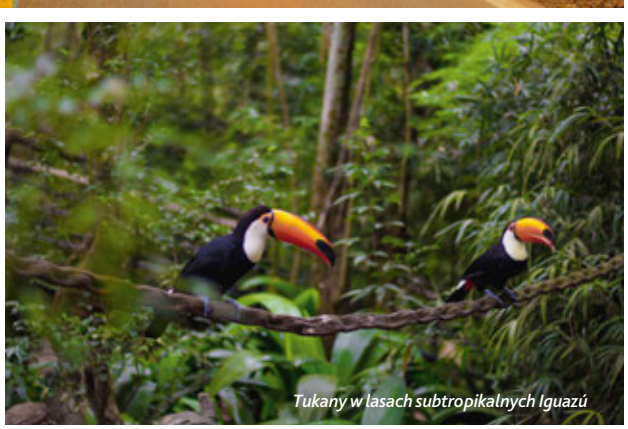
TO KRAJ SKRAJNOŚCI I WIELKICH PRZESTRZENI. OD ELEGANCKICH BULWARÓW BUENOS AIRES PRZEZ BEZKRESNE PAMPY AŻ PO LODOWCE PATAGONII I SUBTROPIKALNĄ DŻUNGLĘ IGUAZÚ. TO PODRÓŻ, W KTÓREJ ZMIENIA SIĘ WSZYSTKO – KRAJOBRAZ, ŚWIATŁO, TEMPERATURA – A KAŻDA KOLEJNA ODSŁONA POKAZUJE INNE OBLICZE AMERYKI POŁUDNIOWEJ. WYJAZD Z LOGOS TOUR POZWALA ZOBACZYĆ ARGENTYNĘ W JEJ AUTENTYCZNEJ, NIEOCZYWISTEJ WERSJI



Północ Argentyny, okolice Salty. Wielobarwne formacje skalne i suche doliny, w których kolory ziemi zmieniają się wraz z ruchem słońca



Park Narodowy Iguazú



Tukany w lasach subtropikalnych Iguazú

eprasa.pl 1a1c3693ed

Podróż rozpoczyna się w Buenos Aires – mieście, które żyje intensywnie i bez półtonów. Europejska elegancja przeplata się tu z południowoamerykańskim temperamentem. Spacer po historycznej dzielnicy San Telmo prowadzi przez brukowane uliczki, stare kamienice i kawiarnie, w których czas zdaje się zwalniać. W La Boca kolory fasad i dźwięki muzyki zdradzają włoskie korzenie miasta, a tango – tańczone i słuchane – staje się naturalnym językiem opowieści o tęsknocie, dumie i pasji. Buenos Aires to także kuchnia – prosta, oparta na jakości. Soczysta wołowina, grillowana powoli na parilli, kieliszek czerwonego wina z Mendozy i kolacja w atmosferze, która nie znosi pośpiechu. To miasto, które najlepiej poznaje się wieczorem, gdy światła latarni wydłużają cienie – wtedy zaczyna tętnić nocnym życiem.

POTĘGA NATURY – IGUAZÚ I PATAGONIA

Kolejnym rozdziałem podróży jest spotkanie z naturą w jej najbardziej spektakularnej formie. Park Narodowy Iguazú to setki wodospadów spadających z hukiem w tropikalną otchłań. Największe wrażenie robi Garganta del Diablo – Diabelska Gardziel – miejsce, w którym dźwięk, woda i mgła tworzą doświadczenie niemal pierwotne, trudne do opisania słowami. Wodospady Iguazú rozciągają się na granicy Argentyny i Brazylii i obejmują ponad 270 kaskad, rozrzuconych na długości niemal trzech kilometrów. System drewnianych kładek pozwala podejść bardzo blisko spadającej wody i doświadczyć jej siły niemal wszystkimi zmysłami. Z kolei lodowiec Perito Moreno jest jednym z nielicznych na świecie, który pozostaje w stabilnej kondycji – jego czoło regularnie pęka i z hukiem wpada do jeziora Argentino, przypominając, że krajobraz Patagonii wciąż się kształtuje. To przestrzeń, która uczy pokory: bezkresne stepy, potężne lodowce i turkusowe jeziora. Można tu poczuć siłę natury i jej niespieszny, niezmienny rytm. Tu człowiek jest tylko gościem.

SALTA I PÓŁNOC ARGENTYNY – KOLORY, TRADYCJA I CISZA

Z zupełnie innej perspektywy Argentyna odsłania się na północy kraju. Salta, nazywana La Linda (Piękna), zachwyca kolonialną architekturą, spokojnymi placami i andyjskim krajobrazem widocznym na horyzoncie. To region, w którym kultura rdzennych mieszkańców wciąż jest żywa i obecna w codziennym życiu, muzyce i lokalnych targach.

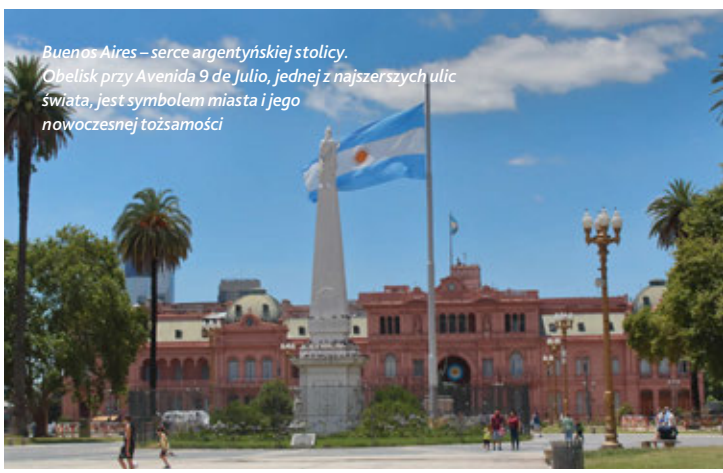
Okolice Salty to jedne z najbardziej fotogenicznych krajobrazów Argentyny: wielobarwne formacje skalne, suche doliny i pustynne przestrzenie, gdzie kolory ziemi zmieniają się wraz z ruchem słońca. Cisza północy ma inny charakter niż ta w Patagonii – jest ciepła, miękka i kontemplacyjna. To idealne miejsce, by zwolnić i zobaczyć Argentynę mniej oczywistą, oddaloną od wielkich miast i turystycznych schematów.

PODRÓŻ, KTÓRA ZMIENIA PERSPEKTYWĘ

Argentyna zostaje w pamięci jako sekwencja kontrastów: gwarne miasto i absolutna cisza, gorące powietrze północy i chłód południa, intensywne smaki i surowa prostota krajobrazu. To podróż dla tych, którzy szukają czegoś więcej niż widoków – chcą doświadczyć przestrzeni, czasu i emocji. Logos Tour prowadzi przez Argentynę uważnie, pozwalając nie tylko zobaczyć, ale naprawdę poczuć ten kraj. Bez pośpiechu, z miejscem na zachwyt.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE LOGOS TOUR.

Więcej niż podróż!
45 LAT
Argentyna z LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP



Buenos Aires – serce argentyńskiej stolicy. Obelisk przy Avenida 9 de Julio, jednej z najszerszych ulic świata, jest symbolem miasta i jego nowoczesnej tożsamości



Lodowiec Perito Moreno, Patagonia



Jedna z największych kolonii pingwinów magellańskich w Ameryce Południowej gniazduje na surowych, wietrznych wybrzeżach Argentyny

Termin wyjazdu:
15.10.2026 – 30.10.2026

eprasa.pl 1a1c3693ed

Jak rozmawiać trzeba z psem

Żyjemy z psami na co dzień, więc chcemy, by nas rozumiały, potrafiły czytać kierowane do nich komunikaty. Tylko czy aby na pewno my rozumiemy psy? I czy rzeczywiście potrafimy „rozmawiać" z nimi tak, by miały szansę trafnie odczytać nasze intencje? O niuanse w komunikacji z naszymi czworonogami pytamy behawiorystę **Jacka Gałuszkę**



eprasa.pl 1a1c3693ed



JACEK GAŁUSZKA
instruktor szkolenia psów, behawiorysta, wykładowca i autor książek o wychowaniu psów, założyciel Szkoły Przyjaciół Psów „Wesoła Łapka"; **wesolalapka.pl**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Dlaczego czasem, a nawet bardzo często, nasza komunikacja z psami jest nieudana? Jakie są możliwe przyczyny tego, że psy nie rozumieją, czego od nich chcemy?

By w ogóle mówić o komunikacji z psem, trzeba wiedzieć, że nam, ludziom, służy ona do zupełnie czego innego niż zwierzętom. Człowiekowi potrzebna jest po to, by dobrze mu się z psem żyło, ale już dla psa jest to kwestia przeżycia. W toku długiej koewolucji człowieka i psa – niezależnie od tego, czy mówimy o kilkunastu, czy kilkudziesięciu tysiącach lat – wykształcił się układ, w którym pies nauczył się niezwykle precyzyjnie czytać człowieka, bo od tego realnie zależało jego przetrwanie. Gdy myśliwi ruszali z psami na polowanie, współpracowali z nimi na zasadzie mutualizmu. Korzystali z ich ostrzeżeń przed zagrożeniem, wykorzystywali ich funkcje obronne, bo psy chroniły osady ludzkie przed drapieżnikami. Wówczas i dla człowieka takie korzystne współżycie, a więc także udana komunikacja, było w pewnym stopniu kwestią przetrwania. Dziś psy towarzyszące coraz rzadziej pełnią taką funkcję, ale to od człowieka zależy ich przeżycie. Ta różnica celów komunikacji sporo zmienia i myślę, że często właśnie ona jest przyczyną nieporozumień.

Żeby skutecznie wpływać na zachowanie psa, musimy nie tylko nauczyć go komend, lecz także wiedzieć, co pies próbuje „powiedzieć" nam. Mam wrażenie, że często mamy z tym kłopot.

Popatrzyłbym na to z nieco innej perspektywy. Proszę zauważyć, że świat psa jest antropocentryczny, ale świat człowieka niekoniecznie jest kynocentryczny, jest tu więc wyraźna asymetria. Wchodząc w relacje z nami, pies czyni z nas centrum swojego wszechświata, bo potrzebuje człowieka, żeby miał co jeść, gdzie spać, żeby był bezpieczny i miał zapewniony dobrostan. Mówię oczywiście o sytuacji modelowej, gdy człowiek dobrze sprawuje opiekę nad psem, a nie o patologii, znęcaniu się czy skrajnym zaniedbywaniu. Gdy człowiek żyje razem z psem i zapewnia mu opiekę, pies będzie robił wszystko, żeby jak najlepiej zrozumieć gesty i intencje człowieka, i w pełni wykorzystać każdy, nawet drobny sygnał komunikacyjny z korzyścią dla swojego komfortu i przetrwania. Człowiek natomiast żyje w świecie, w którym pies nie jest mu niezbędny. Dla naszego funkcjonowania bardziej istotna jest umiejętność odczytywania komunikatów wysyłanych przez innych ludzi, interpretacji sytuacji społecznych, niż rozumienia sygnałów wysyłanych przez nasze psy. Możemy sobie więc niejako pozwolić na to, by te psie komunikaty filtrować poprzez nasze wyobrażenia, oczekiwania, a niekoniecznie patrzeć na nie w czysty sposób, tak jak to robi pies.

Jakie znaczenie w codziennym życiu ma ta asymetria?

Choćby takie, że psy instynktownie rozumieją gesty człowieka. Jeżeli wskażemy psu jakiś obiekt, na przykład ukryjemy jedzenie pod jednym z dwóch kubków i wskażemy palcem, pod którym ono jest, pies odruchowo pójdzie za tym gestem. Co ciekawe, w wielu badaniach psy wypadają w tym zadaniu lepiej niż wilki i szympansy, zwłaszcza gdy chodzi o spontaniczne wykorzystanie ludzkiej wskazówki. Wiadomo też, że mimika psów bardzo się nasila, kiedy człowiek je obserwuje. One po prostu intensyfikują ekspresję mimiczną w obecności człowieka i starają się coś zasygnalizować, obserwując bardzo uważnie reakcję. Używają też mowy ciała, konkretnych gestów.

Doskonale opisują to eksperymenty prof. Ádáma Miklósiego, węgierskiego etologa, opisane między innymi w jego doskonałej książce „Zachowanie, ewolucja i procesy poznawcze psa". W jednym z nich zaobserwowano u psów lateralizację mózgu, objawiającą się w taki sposób, że gdy pies czuje się bezpiecznie i odczuwa tak zwane pozytywne emocje, przekrzywia głowę w prawo, uaktywnia się bowiem wówczas lewa półkula mózgu. Gdy zaś czuje się zagrożony lub odczuwa dyskomfort, kontrolę przejmuje prawa półkula i równocześnie zwiększa się tętno, a pies przechyla głowę w lewo. To oczywiście nie są reguły diagnostyczne dla pojedynczego psa, ale statystyczne tendencje pokazujące, jak emocje modulują pracę układu nerwowego. Podobnie jest z machaniem ogonem, którego kierunek też jest zależny od odczuwanych emocji. Wychylenie ogona bardziej w prawo oznacza radość, na przykład w kontakcie z opiekunem lub kimś, kogo pies zna i lubi, a bardziej w lewo – niepokój, na przykład na widok obcej osoby lub kogoś, kogo zwierzę się obawia. Przykłady podobnych sygnałów można mnożyć. Psy używają choćby spojrzeń naprzemiennych – najpierw na człowieka, potem na obiekt. Każdy właściciel psa potwierdzi, że jego pies potrafi w ten sposób sygnalizować wiele rzeczy. Przykładowo, gdy chce iść na spacer, zerka najpierw na drzwi, a potem na właściciela.

Jeden z moich psów potrafił przez pół dnia wpatrywać się naprzemiennie w lodówkę i we mnie. Był w swoim oczekiwaniu współpracy z mojej strony konsekwentny i aż nazbyt czytelny...

>

eprasa.pl 1a1c3693ed

I właśnie słowo „współpraca" jest tutaj istotne. Pani pies z całą pewnością nie był w stanie sam otworzyć sobie lodówki i oczekiwał z pani strony podjęcia działania. W jednym z doświadczeń naukowych sprawdzających reakcje psów i wilków – oba gatunki, aby wydobyć jedzenie z klatki, musiały pociągnąć za sznurek. Było to dość proste i dla psa, i dla wilka. Ale druga część eksperymentu była ciekawsza, ponieważ do sznurka przywiązano patyk, więc zwierzęta szarpały za sznurek, ale patyk blokował dostęp do pożywienia. Wtedy wilki kombinowały dalej same, próbowały rozwalać klatkę, robić podkopy, słowem – stawiały na rozwiązania siłowe. Psy zaś bardzo szybko rezygnowały, siadały i patrzyły na człowieka. Prosiły o wsparcie, posługując się mimiką, którą człowiek nauczył się czytać.

Oczywiście nie wszystkie psy mają tak samo rozwiniętą mimikę, u ras pierwotnych jest ona dość uboga, ale im dalej od ras pierwotnych, tym częściej psy szukają na przykład kontaktu wzrokowego z człowiekiem – jak choćby u molosów czy ras myśliwskich. Z łatwością można u nich dostrzec wyraźną ekspresję mimiczną, pod wpływem której u nas uruchamiają się neurony lustrzane, odpowiedzialne za odczytywanie emocji.

Potwierdzają to zresztą badania Paula Ekmana nad podstawowymi emocjami człowieka, które są uniwersalne i rozpoznawalne w każdej kulturze, a ich ekspresja, przede wszystkim mimiczna, jest wrodzona i związana z przetrwaniem. Właśnie to pomaga zrozumieć podstawowe emocje zarówno u ludzi, jak i u psów, które podobnie jak my odczuwają radość, złość, strach czy wstręt. Mówimy tu o emocjach pierwotnych – afektywnych stanach regulacyjnych, a nie o emocjach narracyjnych, takich jak wstyd czy duma, które wymagają samoświadomości i konstrukcji społecznej. Patrząc na psa, potrafimy stwierdzić, że jest smutny, radosny, zły albo znudzony; uruchamiają się automatyczne mechanizmy rozpoznawania stanów emocjonalnych, które u ssaków są głęboko związane z mimiką i napięciem mięśni twarzy.

Co więcej, psy potrafią naśladować pewne nasze gesty i zachowania, na przykład ziewanie. Gdy my zaczniemy ziewać, to psy, widząc to, też prawdopodobnie zaczną ziewać, a ponieważ ziewanie bywa opisywane jako sygnał regulacyjny, u części psów może sprzyjać obniżeniu napięcia; jednak nie jest to uniwersalna technika i nie zawsze działa tak samo.

Dla mnie niesamowite jest to, że psy nie tylko obserwują nasze zachowania i wyciągają wnioski, lecz także nas oceniają. Pokazuje to bardzo obrazowo badanie dr. Macieja Trojana, psychologa zwierząt z Uniwersytetu Warszawskiego, w którym psy wybierały, do którego człowieka podejdą.

Bardzo lubię to badanie, bo ono pokazuje pewien mechanizm podejmowania decyzji przez psy właśnie w kontekście obserwowania zachowań człowieka. W eksperymencie ponad 30 psów w różnym wieku wraz z opiekunami obserwowało scenkę, w której trzy osoby trzymały miskę z jedzeniem. Podchodziła do nich kolejno kilka razy czwarta osoba i próbowała ją odebrać, na co każdy trzymający miskę reagował inaczej: pierwszy, altruista, za każdym razem chętnie dzielił się jedzeniem; drugi, nazywany egoistą, nie dzielił się nigdy; zaś trzeci robił raz tak, raz inaczej. Gdy następnie opiekunowie pozwolili psom swobodnie zdecydować, do której osoby chcą podejść, niemal wszystkie unikały kontaktu z egoistami, zaś najczęściej podchodziły do altruistów albo ewentualnie do osób, które nie były w swoim zachowaniu konsekwentne. Doskonale więc rozpoznają skłonność człowieka do podzielenia się jedzeniem, i to nie tylko w sytuacji eksperymentalnej, lecz także w codziennym życiu, co z kolei potwierdziły obserwacje dr. Andrieja Pojarkowa, biologa z rosyjskiego Instytutu Ekologii i Ewolucji im. Siewiercowa. Przyglądał się on zachowaniom grup bezdomnych psów z moskiewskiego metra, które nauczyły się nie tylko doskonale korzystać z tego środka komunikacji, lecz także wykorzystywać podróżujących nim ludzi do zdobywania pożywienia. Naukowiec zaobserwował, że zwierzęta potrafią bezbłędnie rozpoznać, kto z pasażerów będzie skłonny się jedzeniem podzielić, a kto je odpędzi. To pokazuje, że z całą pewnością istnieje coś takiego jak psia intuicja w odniesieniu do ludzi, która także wykształciła się w wyniku tysięcy lat współegzystowania z człowiekiem.

JEŚLI CZŁOWIEK BĘDZIE POSTRZEGANY PRZEZ PSA JAKO OSOBNIK PROSPOŁECZNY, *pies będzie wiedział, że jego decyzja, jak zakaz zjadania śmieci na spacerze, jest dobra nie tylko egoistycznie dla tego człowieka, lecz także dla psa*

Wiele badań pokazuje też, że psy, mając do wyboru osobę bez okularów, w okularach słonecznych i z całkiem zasłoniętą twarzą, najchętniej podejdą do tej pierwszej, z którą mogą nawiązać kontakt wzrokowy. Psy wiedzą też, że na nie patrzymy, i zachowują się wtedy inaczej,

eprasa.pl 1a1c3693ed

niż będąc poza zasięgiem naszego wzroku. Co zabawne, badania dr Juliane Kaminski pokazały, że właśnie z tego powodu skłonne są podkradać jedzenie, gdy człowiek nie może ich zobaczyć, na przykład w ciemności. Wszystkie te przykłady pokazują, jak ogromne znaczenie dla psa ma kontakt wzrokowy z człowiekiem, przede wszystkim jako źródło emocjonalnego przekazu.

Mnie się nasuwa wniosek, że psy robią przede wszystkim to, co im się opłaca. Jeśli raz dostaną jedzenie przy stole, będą konsekwentnie żebrać za każdym razem, gdy człowiek je. Zastanawiam się więc, czy nie z tego powodu często nie chcą wrócić do właściciela, choć ten je rozpaczliwie woła, gdy pałaszują sobie jakiś nadpsuty kawałek kiełbasy w krzakach, bo im się to zwyczajnie nie kalkuluje?

To jest bardzo ciekawy wątek, ale odpowiedź wcale nie jest jednoznaczna. „Opłaca się" nie oznacza wyłącznie natychmiastowej nagrody, ale bilans bezpieczeństwa, przewidywalności i długofalowego dobrostanu. Od razu zaznaczę, że pomijam w tym miejscu inne możliwe przyczyny tego, że pies zjada rozmaite rzeczy na spacerach, jak choćby niedobory pokarmowe, bo to osobny temat. Rzeczywiście większość psów przyjmuje postawę, którą można określić jako oportunistyczno-egoistyczną – by poprawić swój dobrostan i coś zyskać, wykorzystują środowisko włącznie z człowiekiem. Jednak wchodząc głębiej w społeczne funkcjonowanie psa, za Ianem Dunbarem, lekarzem weterynarii i behawiorystą, możemy wyróżnić cztery główne postawy społeczne.

Postawa antyspołeczna występuje wtedy, gdy pies pozostaje w izolacji i nawet na próbę zbliżenia się innego osobnika reaguje agresją. Czym innym jest postawa aspołeczna. To nie agresja, ale wyraźny dystans w kontakcie. Tę dość rzadką postawę obserwowano na przykład w badaniach na dużych grupach psów żywiących się na wysypiskach śmieci w Meksyku. Kolejna postawa – społeczna – występuje, gdy pies jest częścią grupy i aktywnie z tego korzysta, by żyło mu się lepiej. Jest wreszcie postawa prospołeczna, kiedy pies wykazuje coś w rodzaju altruizmu i zachowuje się tak, jakby był gotów zrezygnować z zaspokojenia części swoich potrzeb na rzecz grupy. Właśnie takie psy najczęściej stają się przewodnikami grupy. Nie są to typy osobowości, lecz dominujące strategie zachowania, które mogą się zmieniać w zależności od środowiska i doświadczeń.

A wracając do podanego przez panią przykładu nieudanego odwoływania psa – jeżeli w relacji pies–człowiek człowiek będzie postrzegany przez psa jako osobnik, który zachowuje się prospołecznie, to pies będzie wiedział, że decyzja, jaką człowiek podejmuje, czyli w tym wypadku zakazanie zjadania popsutej kiełbasy w krzakach, jest dobra nie tylko egoistycznie dla tego człowieka, lecz także dla psa. Jeśli więc mówimy o skutecznej komunikacji w tym obszarze, to nasze wysiłki powinny zmierzać do tego, żeby to, co komunikujemy psu, było przez niego odczytane właśnie jako zachowanie prospołeczne. Wówczas jest spora szansa, że gdy znajdzie jakiś śmierdzący przysmak na trawniku, ale usłyszy „zostaw", będzie w stanie faktycznie z niego zrezygnować, wiedząc, że rezygnacja przyniesie mu finalnie większą korzyść niż konsumpcja. Oczywiście wiele osób odpowie w tym momencie, że ich pies robi akurat dokładnie odwrotnie, ale to nie oznacza, że nie możemy odnaleźć pewnej prawidłowości w psim zachowaniu i jakoś jej uzasadnić. A prawidłowość jest >



eprasa.pl 1a1c3693ed

taka, że pies potrafi dostrzec zachowania prospołeczne człowieka i respektować wynikające z nich zakazy.

Mówił pan o zarażaniu się choćby ziewaniem. A co z emocjami? Zarażamy nasze psy strachem, złością?

By to wyjaśnić, zacznę od psiego węchu. Otóż jest on wielokrotnie czulszy niż ludzki – rzędu co najmniej tysięcy razy, zależnie od tego, co dokładnie porównujemy. Pies wyczuwa idealnie każdą, nawet najmniejszą zmianę zapachu naszego ciała, a ten zmienia się choćby pod wpływem kortyzolu, hormonu stresu, ale też innych substancji, w tym adrenaliny. Pies czyta więc nasze emocje, nie tylko obserwując mimikę, lecz także wyczuwając, jak pachniemy. Gdy człowiek zaczyna się bać czy stresować, pies natychmiast odczytuje to jako sygnał alarmowy i wchodzi w stan emocjonalnego rezonansu. Nasz strach udziela się psu i on zaczyna poszukiwać przyczyny zagrożenia w otaczającym go świecie. Jest bardziej czujny, napięty, gotowy do akcji – walki albo ucieczki.

Nie możemy zapominać o tym, że pod wpływem stresu, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, najczęściej wstrzymujemy oddech i usztywniamy mięśnie, zmienia się postawa naszego ciała, a psy to widzą, ponieważ są przede wszystkim wzrokowcami. Oczywiście mają doskonały węch, ale łączą informacje z różnych zmysłów; w zadaniach społecznych często priorytetyzują sygnały wzrokowe człowieka, choć w innych kontekstach dominującą rolę przejmuje węch. Dopiero jeżeli wzrokiem nie są w stanie pozyskać wystarczającej ilości informacji, zaczynają pracować węchem. Wspomniałem wcześniej o doświadczeniu ze wskazywaniem psu, pod którym kubeczkiem ukryty jest przysmak. Oczywiście pies mógłby natychmiast uruchomić węch i wykryć, który pojemnik pachnie intensywniej, ale woli skorzystać wzrokowo ze wskazówki człowieka, bo w ten sposób oszczędza energię. Konkludując: pies i widzi, i wyczuwa nasze emocje, i na nie reaguje.

Moja obserwacja jest taka, że psy synchronizują się z nami emocjonalnie w bardzo silny sposób, zwłaszcza gdy mamy w rękach smycz, bo ona działa jak przewód, przez który płyną emocje. Jeśli ktoś w czasie spaceru jest cały w nerwach, bo panicznie boi się, że jego pies zaraz wyskoczy do innego z zębami, ten lęk przelewa na psa, nawet gdy zaprzecza temu słowami, mówiąc do niego: wszystko jest w porządku, nic się nie bój, uspokój się. Pies raczej nie będzie w stanie zaufać tak rozedrganemu przewodnikowi i faktycznie będzie się rzucał na inne psy. Ten sam pies zachowywałby się zupełnie inaczej, gdyby na drugim końcu smyczy była osoba opanowana i spokojna, prawda?

Na pewno. Jeśli chodzi o smycz, to rzeczywiście, tak jak pani powiedziała, pełni ona funkcję pasa transmisyjnego dla emocji. Oczywiście nie w sensie fizycznym, lecz poprzez mikronapięcia mięśniowe, rytm chodu i zmiany postawy ciała, które pies odczytuje natychmiast. Choćby napięcie smyczy przez opiekuna wiele zmienia w zachowaniu psa.

Ogromne znaczenie ma i to, kto tę smycz trzyma. Bardzo często podczas konsultacji obserwuję, że gdy trener bierze psa na smycz i zaczyna się z nim komunikować, pracować, pies reaguje zupełnie inaczej niż wtedy, kiedy robi to właściciel. To może być spowodowane kilkoma rzeczami. Po pierwsze, trener jest dla psa osobą nieznaną, więc wywołuje u niego pewien rodzaj ostrożności. Pies stara się odczytać, kto to taki, a więc mamy do czynienia z pewnym hamowaniem behawioralnym. Po drugie, trener zwykle komunikuje się z psem w sposób bardziej dla niego czytelny niż właściciel, jego gesty, słowa i intencje są spójne. Właścicielom czasem się wydaje, że komunikują się z psami doskonale, a tymczasem ja lubię żartować, że pies wie o właścicielu wszystko to, co on sam o sobie wie, a dodatkowo to, czego on o sobie nie wie. Czyta go jakby między wierszami, w tym jego lęk. Czasem właściciel uważa, że skutecznie go ukrywa, jak pani wspomniała, słowami, a tak naprawdę zdradzają go i mowa ciała, i zapach.

PIES WIE O WŁAŚCICIELU WSZYSTKO TO, CO ON SAM O SOBIE WIE, A DODATKOWO TO, CZEGO ON O SOBIE NIE WIE. *Czyta go jakby między wierszami, w tym lęk. Czasem właściciel uważa, że skutecznie go ukrywa, a zdradzają go i mowa ciała, i zapach*

Jeżeli pies ma do wyboru zareagować na słowo albo na intencję, która wyraża się poprzez mowę ciała, to zawsze zareaguje na intencję. Można nawet zrobić taki eksperyment i powiedzieć do psa „siad", wykonując gest, którego zwykle używa się, wypowiadając komendę „waruj". W takiej sytuacji z dużym prawdopodobieństwem pies jednak zawaruje, mowę ciała odczyta jako pierwszą. Właśnie dlatego tak ważne jest, żeby w komunikacji z psem postawa ciała, głos, słowa i intencja były spójne. W każdym innym przypadku powstaje komunikacyjny chaos, a nietrudno przewidzieć, jak to wpłynie na jego zachowanie. **S**

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, PAWEŁ MACIEJEWSKI.

eprasa.pl 1a1c3693ed

2026

ROK OGNISTEGO KONIA

Sprawdź wielki **horoskop chiński 2026** dla wszystkich znaków zodiaku.



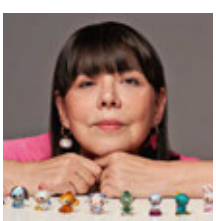
MIŁOŚĆ
PRACA
FINANSE
ZDROWIE
RELACJE
OSTRZEŻENIA

astromagia.pl

eprasa.pl 1a1c3693ed

Masz wybór

W Azji astrologia ma wpływ nie tylko na życie prywatne, liczy się także w biznesie i w polityce. Dobry astrolog jest jak mądry lekarz, który widzi człowieka, a nie tylko chorobę, nazywa to, co niewypowiedziane, tłumaczy, zamiast straszyć. Z ekspertką astrologii chińskiej **Marią Barcz** rozmawia **Ewa Klepacka-Gryz**



MARIA BARCZ
dziennikarka, ekspertka od astrologii chińskiej, córka Jerzego Sie-Grabowskiego – sinologa, tłumacza, który był znanym specjalistą chińskiego horoskopu w Polsce. Nosi chińskie imię Siao-i, czyli Mały Deszcz

Jaki wpływ na twoje życie miała chińska astrologia?

Znaczący. Pokazałam mojemu ojcu kartkę z datami urodzenia dwóch chłopaków, którzy mi się wtedy podobali. Ojciec, który nigdy wcześniej nie powiedział mi, że coś muszę, tym razem zadecydował: „Masz wybrać tego". Wyjaśnił, że ten, którego wskazał, roztoczy nade mną opiekę, a z tym drugim, który wtedy trochę bardziej mi się podobał, nie powinnam się wiązać. Uwierzyłam mu.

Czy twój ojciec był astrologiem?

Był sinologiem, wykładowcą na Uniwersytecie Warszawskim, synem Polki i Chińczyka. Urodził się w Harbinie, w Mandżurii. Kiedy przed 30 laty pracował przez kilka lat w Pekinie, przyjaciele zafundowali mu sesję u słynnego wróżbity w Hongkongu. To była krótka wizyta, ale ojciec przeżył szok. Miał skomplikowaną przeszłość, bardzo trudne dzieciństwo, a wróżbita opowiedział mu o tym wszystkim, jakby czytał z otwartej księgi. Ojciec był tak oszołomiony, że po wyjściu usiadł na krawężniku, próbując ochłonąć. W tamtym momencie cały jego racjonalny światopogląd runął, zaczął uczyć się astrologii chińskiej na własny użytek; znał język chiński i miał dostęp do wiedzy niełatwej do zdobycia dla Europejczyka. Pamiętam, jak całymi godzinami rozpisywał układy urodzeniowe na kartce. To było bardzo pracochłonne. Dziś służą do tego specjalne aplikacje.

Dzielił się z tobą wiedzą?

Tak, zawsze wyczerpująco odpowiadał na moje pytania. Zresztą nie tylko moje, do dziś wśród klientów mam jego studentów, którzy opowiadają, jak łatwo było go namówić na opowieści o astrologii. I w ten sposób odwrócić jego uwagę od zajęć. Po śmierci taty odziedziczyłam jego astrologiczne książki, notatki i wykresy.

Kiedy zaczyna się chiński nowy rok?

W Chinach są dwa początki nowego roku: solarny i księżycowy. Księżycowy jest ruchomą datą (w 2026 roku to 17 lutego), solarny zawsze przypada na początek lutego. Księżycowy nowy rok to koniec zimy, dlatego w Chinach nosi nazwę Święta Wiosny. Jego obchody trwają długo, to bardzo rodzinne święto, odpowiednik naszej Wigilii. Na początku nowego roku Azjaci robią sobie horoskopy, sprawdzają, jak energia nadchodzących 12 miesięcy będzie oddziaływać na ich układ urodzeniowy, nazywany czterema filarami.

Czym one są?

To indywidualny układ urodzeniowy, czyli cztery znaki zodiaku odpowiadające godzinie, dniu, miesiącowi oraz rokowi, w którym przyszliśmy na świat. Rodzaj zaszyfrowanej daty urodzin, unikalna kombinacja czterech energii towarzyszących nam przez całe życie. Najważniejszy jest znak roku urodzenia, ponieważ symbolizuje środowisko, otaczającą nas zewnętrzną energię. Według Azjatów ono ma na nasze życie najsilniejszy wpływ, >

eprasa.pl 1a1c3693ed



eprasa.pl 1a1c3693ed

kształtuje je. Dla wielu to jest zaskoczenie, że roczny znak mniej mówi o charakterze osoby, a bardziej o jej relacji z otoczeniem.

Godzina urodzenia to filar ukryty, zawiera informacje o emocjach, uczuciach. Ukryty, ponieważ nie musimy z nich nikomu się zwierzać, dopóki nie odczujemy takiej potrzeby. Kolejny filar, dzień urodzenia (*daymaster*) to nasz charakter, typ osobowości, natomiast ostatni filar – miesiąc – mówi o życiu zawodowym.

Podsumujmy zatem.

Filar godziny oraz dnia pokazują twoje uczucia, sposób, w jaki myślisz, działasz, uczysz się. Nazywam je ustawieniami fabrycznymi, ponieważ nie są efektem wychowania, ale wyposażeniem, z jakim przyszliśmy na świat. Z kolei miesiąc oraz rok to czynniki zewnętrzne: środowisko pracy i społeczeństwo, w którym żyjemy. To rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli, trzeba się do nich dopasować.

Zdarza się tak, że cztery znaki zodiaku w jednym układzie urodzeniowym wchodzą ze sobą w konflikt. Na przykład powstaje niezgodność pomiędzy znakiem dnia urodzenia a znakiem roku urodzenia, jeżeli należą one do tak zwanych przeciwników astrologicznych. Taki konflikt ma bezpośrednie przełożenie na nasze życie, stawia przed nami wyzwania oraz problemy, z którymi musimy się zmierzyć.

Czy roczny horoskop może doradzić taktykę na przetrwanie? Weźmy przykład najbliższego roku, któremu patronuje Ognisty Koń.

Tak. Na przykład Szczur może pokonać Ognistego Konia sprytem. Koń czasami bywa nieuważny, no i zależny, bo żyje w stadzie. Szczura dla odmiany cechuje samodzielność. Rozumie wiele mechanizmów, potrafi obserwować i narzucić sobie dyscyplinę, i to jest jego broń.

Czy może się okazać, że opowiadam ci o planach, które bardzo dobrze przemyślałam i starannie przygotowałam, a ty mi powiesz, że lepiej przełożyć je na inny czas?

Może tak się zdarzyć. Ale zawsze wydam taki osąd po ułożeniu twojego indywidualnego horoskopu, przeanalizuję cztery filary, przecież każdy ma tak naprawdę inny układ.

Odnoszę wrażenie, że ten horoskop brzmi trochę jak wyrok: nie mam na to wpływu, nic nie mogę z tym zrobić.

A jednak chińska metafizyka daje dużą swobodę działania. Masz wybór, bo gwiazdy to rodzaj opcji, potencjału, który wykorzystujesz albo nie. Doradzam, jak moim zdaniem warto postępować i czego się wystrzegać, ale ty możesz mnie nie posłuchać i zrobić wszystko po swojemu – i to wcale nie oznacza, że automatycznie poniesiesz porażkę. Tyle że będziesz musiała włożyć w to więcej wysiłku, zajmie ci to więcej czasu albo nie przyniesie spodziewanych rezultatów...

Ale najważniejsze to wiedzieć, czego się chce, i konsekwentnie do tego dążyć. Wtedy żadne negatywne energie cię nie powstrzymają. **ls**

ZODIAK CHIŃSKI A ZODIAK ASTROLOGII ZACHODNIEJ

Horoskop chiński nie odnosi się do ciał niebieskich jak zachodni, bo znaki zodiaku to energie. Reprezentuje je 12 zwierząt: ***Szczur, Bawół, Tygrys, Królik, Smok, Wąż, Koń, Koza, Małpa, Kogut, Pies, Świnia.*** Są zebrane w cztery grupy po trzy znaki, które są do siebie podobne, na przykład: Koza, Świnia i Królik – charakteryzują je empatia, delikatność, wrażliwość. Na takiej samej zasadzie działa przeciwieństwo: jeśli mamy parę astrologicznych wrogów, na przykład antagonistą znaku rocznego Szczura jest Koń, to zawsze konflikt między tymi dwoma znakami zasadza się na zderzeniu zapalczywości jednego zwierzęcia z opanowaniem drugiego. Dodatkowo każdemu znakowi zwierzęcemu przypisujemy jeden z pięciu żywiołów: ***Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda.*** W dużym uproszczeniu to kierunek i dynamika, z jaką energia się porusza. Żywioły symbolizują też abstrakcyjne pojęcia. Na przykład Woda oznacza mądrość, intuicję, elastyczność, a Drzewo jest ekstrawertyczne, kreatywne, dąży do rozwoju. Dobrze, żeby w naszym układzie pojawiły się różne żywioły, ponieważ dzięki temu w zależności od sytuacji możemy być na przemian skłonni do kompromisu lub nieustępliwi. Mamy wtedy bogatszy repertuar umiejętności oraz kompetencji.

ZDJĘCIA: ANAKONDA; CHRISTIANA STAWSKI/ GETTY IMAGES; MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

ROK 2026 TO ROK OGNISTEGO KONIA
– galopująca energia zmiany

Obecny rok zapowiada się na wyjątkowy, ponieważ ma doprowadzić do przewartościowania wielu rzeczy. Ognisty Koń jest pewnego rodzaju anomalią z powodu dużej ilości żywiołu Ognia i zarazem śladowej ilości Wody – jedynego żywiołu, który byłby w stanie ten pożar powstrzymać. Energia Ognistego Konia zmusi nas do konfrontacji marzeń z rzeczywistością. Będzie lustrem, w którym się przejrzymy; ostrzeżeniem, które powinno nas obudzić i otrzeźwić. Na szczęście możemy się do niego przygotować. Ogień jest widocznym żywiołem, to energia, której nie da się ukryć – silna, dynamiczna, pewna siebie. Jej ekspresja przejawia się na przykład jako arogancja, buta polityków. Nie będą dłużej ukrywać swoich intencji, pokażą prawdziwe oblicze. Na każdego z nas energia Ognistego Konia oddziałuje inaczej. Są znaki, które dzięki korzystnemu horoskopowi będą rozkwitać, i takie jak Szczur, które muszą postępować ostrożniej, zachowawczo. Drugim znakiem, który powinien zachować ostrożność, jest Koń, bo w chińskiej metafizyce rok naszego znaku nie oznacza wcale powodzenia. To też jest dla ludzi Zachodu zaskakujące, ponieważ logika podpowiada inaczej. Znak danego roku wraz z jego przeciwnikiem znajdują się w pozycji zderzenia (*clash*). Wyrażenie to symbolizuje konflikt i może doprowadzić do przewrotów w życiu.

Kogo faworyzuje Ognisty Koń?

Na czele rankingu powodzenia znajduje się Koza, tuż za nią Królik. Jeżeli na przykład znak Kozy występuje w twoim filarze miesiąca, czyli w karierze zawodowej, w obecnym roku masz dobre zawodowe perspektywy. Analiza roczna pokazuje, jakie gwiazdy będą towarzyszyły znakom w danym roku. Koza ma dziewięć doskonałych i tylko dwie negatywne. Gwiazdy to też są energie, są ich dziesiątki i każdego roku zmieniają swoje położenie, przechodząc od znaku do znaku. Ich analiza wymaga wprawy oraz wiedzy.

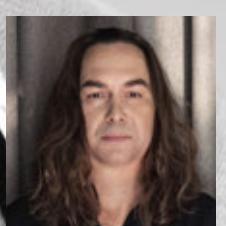


eprasa.pl 1a1c3693ed

Tam, gdzie żyje rzemiosło

Co dziś wyznacza trendy w modzie? Dlaczego wracamy do tego, co już było? Od czego zaczęła się praca nad kostiumami do serialu „1670”? Odpowiada projektant **Tomasz Ossoliński**

ROZMAWIA WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA



TOMASZ OSSOLIŃSKI
ceniony krawiec i projektant mody. Kilkakrotnie ubierał polskich aktorów i reżyserów na filmowe festiwale oraz galę Oscarów. Ma na swoim koncie współtworzenie kostiumów m.in. dla: Andrzeja Seweryna, Isabelle Huppert, Diane Kruger. Pasjonat kina, teatru i sztuki

Jak obecnie kształtują się trendy mody? Czy widzi pan określone tendencje?

Ostatnia dekada to okres dużych zmian w sposobie powstawania trendów. Wydaje się, że model, w którym jest jakaś wyrocznia – nieważne, czy to światowe wybiegi, gwiazdy, czy kolorowa prasa – jest już nieaktualny. A to za sprawą mediów społecznościowych, bo w Internecie każdy pasjonat może pokazać, co tworzy, i nie potrzebuje do tego wielkich środków. Właśnie z tego powodu początkowo kibicowałem tej swoistej demokratyzacji mody. Wiem, jak to jest, gdy jest się młodym i ma się głowę pełną pomysłów, ale pustkę w portfelu. Mój entuzjazm jednak nieco przygasł, gdy sprawy nabrały bardziej komercyjnego charakteru. Bycie influencerem to dzisiaj zawód jak każdy inny.

Czy to oznacza, że zmieniły się też indywidualne i społeczne potrzeby, jakie ma zaspokajać moda?

Mimo rewolucyjnych zmian, do których przyczynił się Internet, w kwestii zaspokajania potrzeb niewiele się zmieniło. Stylem nadal wyrażamy siebie, sygnalizujemy przynależność bądź aspiracje.

Ja od zawsze funkcjonuję gdzieś na uboczu trendów, od trzech dekad skupiam się głównie na pracy z indywidualnymi klientami, na rzemiośle i tradycyjnym fachu krawieckim. Z tego mojego zakątka obserwuję, jak od czasu do czasu, falami, jako trend pojawia się właśnie rzemiosło. Czasami mnie to cieszy, bo nie ma nic piękniejszego, jak dobrze skrojony garnitur czy sweter o fantazyjnym splocie, ale jednak znacznie częściej czuję przerażenie, bo biznes jest w stanie zmonetyzować każde zjawisko, również rzemiosło. W efekcie mamy swetry, które udają, że powstały na drutach babci, tłuczone przemysłowo koronki, płynące szerokim strumieniem z azjatyckich fabryk, ale też luksusowe produkty dużych marek, które bez skrupułów zapożyczają i przywłaszczają tradycyjne ludowe wzory bez przyznawania się do inspiracji.

A my kupujemy je z przekonaniem, że nie są szyte na masową skalę, a właśnie u krawców lub w małych, rodzimych firmach, bo chcemy przyczynić się nie tylko do ochrony środowiska, lecz także do zmniejszenia skali wykorzystywania ludzi...

Dużo mówi się o modzie zrównoważonej. Pewnie zabrzmię jak starzec prawiący kazania, ale od lat powtarzam, że „biednego na tanie rzeczy nie stać". Dziesiąta para spodni z wyprzedaży, torebka, która po roku rozejdzie się na szwach, akrylowy sweter, który nadaje się do wyrzucenia po sezonie – to błędne koło. Po takich wywiadach jak ten zawsze znajdują się osoby, które zarzucają mi ekskluzywizm czy elitaryzm, bo szycie na miarę kosztuje więcej niż bluzka z przeceny. Ale mnie chodzi o całkiem inną rzecz – o przewartościowanie i przeformatowanie nawyków. Przecież wiem, że nie każdy będzie szył garnitur czy sukienkę u krawca. Bo i po co? Są osoby, dla których oficjalny strój to codzienność, jednak dla większości to zbytek albo nawet zabytek. Jednocześnie obserwuję młode osoby, które szperają w second-handach, kupują, ale też sprzedają ubrania na różnych *marketplace'ach*, wyciągają z szaf rodziców wełniane cuda sprzed kilku dekad, stosują *creative mending*. I wtedy serce mi rośnie. Chciałbym, aby ludzie wybierali i kupowali ubrania mądrze, bo przecież te sterty poliestru i plastiku zostają z nami na dobre.

Wychodzi na to, że marki sieciowe nie mogą samodzielnie zaspokoić potrzeby stylu... Jakie jeszcze niespełnione obietnice niesie współczesna moda masowa?

Odpowiedź na to pytanie może być zaskakująca, bo okazuje się, że moda serwowana przez duże marki bardzo często nie zaspokaja podstawowej potrzeby – ubrania się, bezpieczeństwa, wygody. Większość takich firm ma ograniczoną gamę rozmiarów, odzież jest szyta do pewnego wzrostu, pewnych obwodów. Wszyscy z natury jesteśmy asymetryczni, a współczesny, siedzący tryb życia jeszcze bardziej pogłębia tę asymetrię. Widzę to w moim atelier, gdy ubieram klientów o najróżniejszych sylwetkach. Cieszą się, gdy mogą mieć spodnie uszyte na miarę, w odpowiedniej długości oraz doskonale leżącą marynarkę. Dlatego trzeba dbać o ten zawód, o konstruktorów, krawców, o ludzi, którzy potrafią indywidualnie podejść do każdej budowy ciała.

Trendy mają to do siebie, że nieustannie wracają. Czy jesteśmy z natury nostalgiczni?

Dla jednych będzie to nostalgia, dla innych wprost przeciwnie – powiew świeżości. Moda porusza się w cyklach, trendy wracają co dwie, trzy dekady. Jednak zawsze w nieco innym entourage'u. Dzwony i szwedy z lat 70. XX wieku różnią się od tych dzisiejszych. Trzymając się przykładu spodni – dla dzisiejszych dwudziestolatków szerokie spodnie to nowość, ale ludzie w moim wieku powiedzą, że ten fason już widzieli w pionierskich czasach polskiej sceny hip-hopowej. Ale zastanówmy się, czy aby na pewno w latach 90. XX wieku była to całkowita nowość? A *oxford bags* w latach 20., *zoot suits* w latach 40., spodnie noszone przez tancerzy *northern soul* w latach 70.? Za każdym razem ten fason pojawia się nieco na granicy mainstreamowych trendów, w subkulturach, wśród młodych ludzi właśnie.

Mówi pan o tym z pewnym zachwytem. Podoba się panu taka dynamika trendów?

Tak. Pewnego dnia, gdy wracałem do domu, miałem taką myśl, że codziennie widzę inaczej ubranych ludzi na ulicy. Przynajmniej tutaj, w dużym mieście, jest to bardzo >

eprasa.pl 1a1c3693ed

widoczne – barwna mozaika stylów i kultur. Różnorodność stylistyczna zawsze mnie cieszyła i inspirowała.

Pana projekty charakteryzują się dużą dbałością o detale, wręcz pietyzmem.

Nie umiem robić mody inaczej. Dla mnie moda zaczyna się od porządnej tkaniny, odpowiedniej konstrukcji i dbałego wykonania. To rzeczy elementarne, więc ubolewam nad tym, że tak dużo młodych ludzi, stawiających pierwsze kroki w branży, nie przywiązuje do tych oczywistości wagi, nie uczy się podstaw, choć, prawdę mówiąc, nie bardzo ma już gdzie, bo szkolnictwo branżowe ma się ostatnimi czasy nienajlepiej. Jednak dla chcącego nie ma rzeczy niemożliwych, bo już samo oglądanie ubrań „od podszewki" dużo uczy. Jako młody chłopak chodziłem do sklepów z ubraniami z wyższej półki i podglądałem każdy szew, ustawienie rękawa, kieszeni. Ta dbałość jest dla mnie nadal ważna. Potrafię tak długo pracować nad projektem, aż będę zadowolony z każdego detalu.

Tak powstawały wykonane przez pana kostiumy i detale do serialu „1670"?

Tak, przy tym biurku, gdzie teraz rozmawiamy, siedziałem i haftowałem, chociażby serce na sukni, którą obecnie można zobaczyć w witrynie mojego atelier. Współpraca z Katarzyną Lewińską, projektantką kostiumów do „1670", była dla mnie niesamowitym doświadczeniem. Ubrania szyję od dekad, ale te, które trzeba wykonać z dbałością o detal z XVII czy XVIII wieku, są inną bajką.

Gdy Kasia zaproponowała, żebym uszył kostiumy, to od razu pobiegłem do biblioteki, bo nie wszystko można znaleźć w Internecie. Nad książkami siedziałem dwa miesiące. Wszystko po to, aby zrozumieć, czym ta epoka się cechowała, jakie proporcje miały sylwetki, jakie były detale. Pracując w ten sposób, miałem pewność, że zaproponuję coś jakościowego.

Co panu daje tworzenie, projektowanie i szycie? Czy to dzierganie, haftowanie, przeszywanie ubrań nie jest pewną formą medytacji?

Tak. Zdecydowanie mnie to uspokaja, relaksuje. Nawet jeśli nie jestem do późna w atelier, tylko siedzę w domu, to robię na drutach. Znamy to powiedzenie: „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia w swoim życiu" [Śmiech]. Mój zawód bywa żmudny, ale czerpię z niego dużo przyjemności. Staram się zawsze pracować tak, abym to przede wszystkim ja był zadowolony z efektu końcowego, wówczas wiem, że inni też będą zadowoleni.

Jak pan widzi przyszłość swojej branży?

Nie będzie łatwo. Obserwuję już teraz, że młodzi ludzie nie garną się do uczenia zawodu. Ktoś chce być projektantem, ale oczekuje, że krawcowa uszyje wszystko za niego, a moim zdaniem nie tędy droga. Z drugiej strony rozumiem, że młodzież nie ma ochoty pracować w szwalniach, bo to ciężkie, wyczerpujące zajęcie. Terminowanie u krawca wydaje się dziś egzotyczną sprawą. Mam nawet wrażenie, że samo słowo „terminowanie" zanika. Niestety, wiele zakładów zamyka się, również z powodu braków kadrowych.

Czy to oznacza, że za dekadę lub dwie nikt już nie będzie umiał uszyć garnituru czy bluzki?

Tego nie wiem. Wiem, że mnie to zajęcie nadal daje dużą satysfakcję, więc w moim atelier nieprzerwanie praktykuję tradycyjną sztukę krawiecką. Tyle mogę zrobić. Obecnie, wspólnie z Kasią Lewińską, pracuję nad kolejnym dużym projektem filmowym, w którym nieodłącznym elementem garderoby kobiecej jest kapelusz. W związku z tym zwróciłem się do młodej dziewczyny, modystki Marty Galik. To, co ona wyprawia, jest arcydziełem! Zlecenie było duże, więc Marta szukała rzemieślników do współpracy, ale okazało się, że osób z umiejętnościami brak. Zawód modystki zanika, starsze pokolenie wykształcone w tym kierunku przeszło na emeryturę, a młodzież do tego zawodu się nie garnie. A przecież nie przestanie się kręcić filmów, nie przestanie się tworzyć mody historycznej.

FASCYNUJĄ MNIE REGIONY, GDZIE RZEMIOSŁO ŻYJE. WŁAŚNIE ZA TO KOCHAM PODHALE I ZAKOPANE. *Gdy byłem na góralskim weselu, to na 200 gości może pięcioro było ubranych tak jak dyktują trendy, cała reszta – po góralsku*

Fascynują mnie regiony, gdzie rzemiosło żyje. Właśnie za to kocham Podhale i Zakopane, gdzie zarówno kobiety, jak i mężczyźni noszą stroje ludowe. To nie jest folklor muzealny czy przebieranie się, tylko element stałego ubioru. Gdy byłem na góralskim weselu, to na 200 gości może pięcioro było ubranych tak, jak dyktują trendy, cała reszta – po góralsku. Regiony, o których wspomniałem, wyróżnia to, że ich mieszkańcy sami potrafią szyć, haftować, dziergać, robić kierpce. Dbają o tradycję. Starsi odchodzą, ale tę wiedzę przekazują młodym. Niesamowite, że to trwa do dzisiaj w sposób organiczny, nie na pokaz. **s**

ZDJĘCIA: AGA BILSKA, DOMINDOMIN/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 1a1c3693ed



1. COS, chusta kaszmirowa uniseks, 325 zł, cos.com/pl **2. TOUS,** przypinka do włosów ze stali nierdzewnej, 379 zł; tous.com/pl **3. ORSKA,** srebrna bransoletka z perłami z kolekcji Perle, 880 zł; orska.pl **4. COS,** długa kurtka pikowana z puchowym wypełnieniem, 900 zł; cos.com/pl **5. GANNI,** brelok do kluczy, 519,99 zł; prm.com/pl **6. LILOU,** pierścionek z kolekcji Reverso ze stali szlachetnej pokrytej 18-karatowym złotem, z dwustronnym oczkiem z żywicy jubilerskiej, 169 zł; lilou.pl **7. GUESS,** dżinsy z prostymi nogawkami, 435 zł; guess.eu/pl **8. COS,** okulary przeciwsłoneczne typu kocie oko, 650 zł; cos.com/pl **9. TOUS,** minitorebka z uchwytem i odpinanym paskiem na ramię, 749 zł; tous.com/pl **10. MAISON MARGIELA,** kolczyki ze srebra i mosiądzu, 1499,99 zł; prm.com/pl **11. TARTE,** paleta rozświetlająca oczy i policzki z czterema odcieniami, 189 zł/4×1,6 g; sephora.pl **12. ADIDAS,** sneakersy Adistar Control 5, 529,99 zł; prm.com/pl **13. GANNI,** gumka do włosów, 279,99 zł; prm.com/pl **14. ARMANI,** Luminous Silk, 319 zł/30 ml; douglas.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Francuska lekkość

W tym sposobie dbania o siebie negowany jest przesadny konsumpcjonizm czy ostentacyjna elegancja. Liczą się najwyższa jakość oraz połączenie klasyki z luzem i nutą nonszalancji. Kosmetyki z Francji są przyjemnie kobiece i nieco rozpieszczają ego



1. KÉRASTASE, nabłyszczający olejek Glaze Drops do długich, puszących się włosów (z olejkiem z dzikiej róży), ***225 zł/45 ml; sephora.pl*** **2. ROSE ET MARIUS,** woda perfumowana La vie en Rose et Marius z nutą absolutu prowansalskiej róży Centifolia, nieliczna z marek dostępnych w Luwrze, ***639 zł/100 ml; beautyboutique.pl*** **3. LIMOGES** (Gerard, Dufraisseix & Abbot), porcelanowa filiżanka sygnowana znakiem stosowanym od 1937 roku, ***80 zł; retro-bibelot.pl*** **4. L'OCCITANE,** bogaty, głęboko nawilżający i rozjaśniający krem do twarzy Reine des Prés, z japońską mandarynką i masłem shea, ***289 zł/50 ml; pl.loccitane.com*** **5. LA MER,** pomadka-balsam wzmacniająca barierę hydrolipidową ust, ***385 zł/3,4 g; douglas.pl*** **6. MANUCURIST,** lakier-odżywka do paznokci Active Bright, ***75 zł/15 ml; sephora.pl***

eprasa.pl 1a1c3693ed



ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC

1. EMBRYOLISSE, Lait-Creme Retinol-like – kultowy wielofunkcyjny krem wzbogacony o roślinny odpowiednik retinolu – ekstrakt z francuskiej koniczyny łąkowej, ***145,90 zł/75 ml; embryolisse.pl*** **2. CLARINS,** intensywnie regenerujące i modelujące serum Super Restorative, ***579 zł/30 ml; clarins.pl*** **3. AVÈNE,** liftingujący krem DermAbsolu na noc, z bakuchiolem w stężeniu 1 proc., ***132,99 zł/40 ml; superpharm.pl*** **4. PAYOT,** odmładzający krem pod oczy Supreme Absolu, wygładza i rozświetla skórę, wzmacnia rzęsy, z chłodzącym aplikatorem, ***339 zł/15 ml; beautyboutique.pl*** **5. NARS,** Climax Mascara, zwiększająca objętość rzęs, ***159 zł/6 g; sephora.pl*** **6. BIOXIDEA,** rewitalizująca maska w płachcie Mirage 48 Excellence Gold, po zastosowaniu na twarz, dodana do kąpieli rozpuszcza się, tworząc serum do ciała, ***366 zł/3 szt.; topestetic.pl*** **7. WYDAWNICTWO POZNAŃSKIE**, „Francja. Radość życia", Cathy Jandell, tłum. Dorota Malina, ***59,90 zł; wydawnictwopoznanskie.pl***

eprasa.pl 1a1c3693ed



Maska zapewnia intensywne nawilżenie w wymagających, zimowych warunkach. Pszeniczny kompleks kojący, olej makadamia, d-pantenol oraz skwalan redukują objawy nadwrażliwości.

BANDI, otulająca maska na noc, *49 zł/90 ml; bandi.pl*



Ujędrniająco-regenerujące serum z czterema rodzajami kwasu hialuronowego oraz witaminą B5 dociera do głębokich warstw naskórka, dając efekt napinający po godzinie.

LA ROCHE-POSAY, Hyalu B5 Suractivated Serum, *179,99 zł/30 ml; hebe.pl*

Kremowa formuła o alkalicznym pH i wbudowane narzędzie do usuwania zaskórników i odblokowywania porów skutecznie oczyszczają skórę.

BENEFIT, The POREfessional Degunker, *199 zł/22 ml; sephora.pl*



Kompleksowy krem dla cery z pierwszymi oznakami starzenia. Zawarte w nim egzosomy z *Centella asiatica*, komórki macierzyste z *Rosa damascena* i kwas poliglutaminowy głęboko nawilżają, rozjaśniają i wygładzają skórę. Syntetyczny neuropeptyd sprawia, że zmarszczki są mniej widoczne.



DR AMBROZIAK, Exosome Face Cream, *495 zł/50 ml; drambroziak.com*



Nawilżająco-łagodzący szampon do codziennego stosowania z trehalozą, sokiem z aloesu, kompleksem ceramidów i melatoniną. Wspiera naturalną barierę ochronną skóry głowy i wzmacnia włosy.

VEOLI BOTANICA, Hair's The Secret, *79 zł/300 ml; veolibotanica.pl*

Kosmetyczka na marzec



Więcej niż zwykły tonik; to mikropeeling o działaniu rozświetlającym, który wspomaga odnowę komórkową i przywraca cerze naturalną świeżość. Zawiera ekstrakt z kory wierzby czarnej bogaty w kwas salicylowy.

EISENBERG, Youth Treatment Lotion 1, *359 zł/100 ml; sephora.pl*



Przełomowa kuracja anti-aging z kompleksami: czystych peptydów miedzi oraz peptydów prokolagenowych.

BASICLAB, ujędrniające serum wygładzające, *299,90 zł/30 ml; basiclab.shop/pl*



Edycja *beauty boxa* francuskiej marki Blissim inspirowana trendami K-beauty – maksymalnego nawilżenia i wydobycia naturalnego blasku skóry. W składzie: łagodzący krem, żel-galaretka do mycia twarzy, roll-on pod oczy, naturalny balsam do ust oraz rozświetlacz.

BLISSIM, zestaw 5 pełnowymiarowych kosmetyków nawilżająco-rozświetlających, *95 zł; blissim.pl*

Esencja z nowej serii ceramidowej poprawia jędrność skóry i dzięki witaminie C wyrównuje koloryt. W linii: kremy – ujędrniający, liftingujący i pod oczy – oraz serum infuzyjne.

YOSKINE, esencja nawilżająca do twarzy, *64,99 zł/200 ml; hebe.pl*



WSPÓŁPRACA REKLAMOWA. ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

- *nowościach wydawniczych, premierach filmowych i innych wydarzeniach kulturalnych*
- *odkryciach antropologii kulturowej według Michaela Morrisa, autora książki „Plemienni”*
- *niezwykłej mocy miłości we wspieraniu osób w kryzysie psychotycznym na podstawie filmu „Piękny umysł” – z doświadczenia psychiatrki prof. Agaty Szulc*

ZDJĘCIE: WE ARE/GETTY IMAGES

eprasa.pl 1a1c3693ed



„KOPNĘŁABYM CIĘ, GDYBYM MOGŁA", REŻ. MARY BRONSTEIN, W KINACH OD 20 LUTEGO

CO OGLĄDAĆ NA PRZEDWIOŚNIU?

W marcowym wydaniu nie sposób zacząć od innego tytułu niż **Kopnęłabym cię, gdybym mogła.** Historii na wskroś kobiecej także dlatego, że nie ma w tym filmie żadnej sceny pod nieobecność głównej bohaterki. A zarazem – jeśli ktoś będzie chciał sięgnąć pod powierzchnię – uniwersalnej, bo dominujące w nim poczucie skrajnego wyczerpania, podbijane poczuciem winy, przekracza przecież granice płci. (Co więcej, fabuła wyrasta z osobistego doświadczenia reżyserki, Mary Bronstein, która z powodu leczenia córki musiała wraz z nią przeprowadzić się na kilka miesięcy do podrzędnego motelu daleko od domu). Oto Linda, z zawodu terapeutka, co dodaje tej opowieści i dramaturgii, i humoru, matka prawie całkiem nieobecnej na ekranie córki, żona prawie całkiem nieobecnego męża (każde z nich pojawia się tylko w jednej scenie). Córka jest dożywiana dojelitowo, mąż pracuje daleko, więc to Linda mierzy się z chorobą dziecka, żądaniami lekarki i terapeutki. I na dodatek z nieplanowanym remontem, bo w domu





„WIELKI MARTY", REŻ. JOSH SAFDIE, JUŻ W KINACH

eprasa.pl 1a1c3693ed





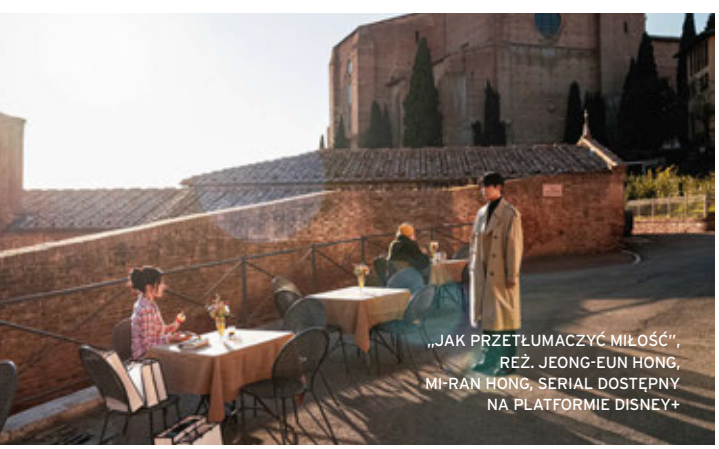
„POJEDYNEK", REŻ. ŁUKASZ PALKOWSKI, W KINACH OD 27 LUTEGO

nagle robi się dziura w suficie. (Stąd przeprowadzka do motelu). I tak oto jej dni upływają między szpitalem i sesjami (pacjentów, własnymi i terapią córki). Na życie pozostają noce, i to nie do końca, bo przecież kiedyś trzeba sprawdzić, jak postępuje naprawa sufitu, oraz monitorować działanie maszyny, do której podpięta jest córka. Jeśli w tym wszystkim zmieścić jeszcze trochę snu, to na pobycie ze sobą pozostaje akurat tyle czasu, żeby wypić wino i coś zapalić. Reżyserka osadziła to wszystko w międzygatunkowej onirycznej konwencji, w pewnym momencie zbliżając się nawet do horroru. Wciągający, poruszający film, w którym do końca nie wiadomo, czego się spodziewać.

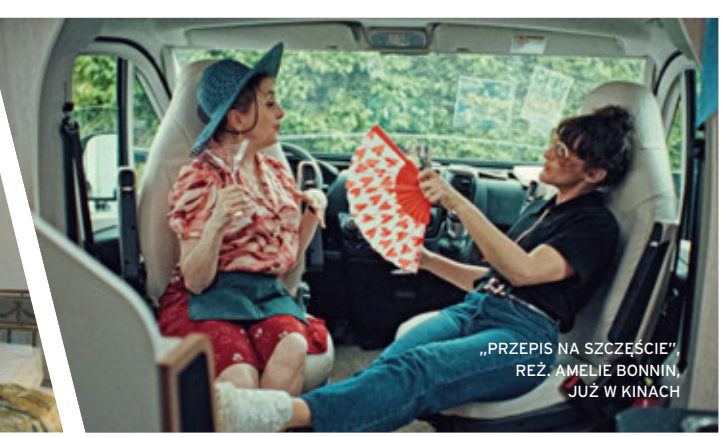
Dwie kolejne polecane premiery wyglądają, jakby zrodziły się z podobnych, chłopackich fascynacji przygodą. **Wielki Marty** to fabularyzowna opowieść o początkach kariery tenisisty stołowego Marty'ego Reismana. W przyszłości będzie wielokrotnym mistrzem Stanów Zjednoczonych i medalistą mistrzostw świata, ale na razie prawie nikt w niego nie wierzy. Ucieka przed wierzycielami, podkrada pieniądze, oszukuje wszystkich wokół. Jedno, w czym jest szczery i poważny, to tenis stołowy, ale to mogą dostrzec tylko ci najlepsi. Z kolei w **Pojedynku,** thrillerze historycznym, na tle wielkiej historii – chodzi o Polaków uwięzionych w Katyniu na początku drugiej wojny światowej – toczy się indywidualna walka między dobrem a złem.

I na koniec: francuski **Przepis na szczęście** oraz koreańska drama **Jak przetłumaczyć miłość.**

Akcja pierwszego filmu toczy się w świecie gastronomii, ale nie dajmy się zwieść łatwym skojarzeniom, bo owszem, jest tu para, którą łączą miłość romantyczna i pasja do kuchni, jednak – poza nieco zaskakującą formułą muzycznych dialogów co jakiś czas – nie jest lekko ani łatwo. Drugi dzieje się na planie romantycznego reality show, gdzie komunikacja między bohaterami przebiega za pośrednictwem tłumacza. W zalewie azjatyckich seriali na różnych platformach streamingowych to propozycja z wyższej półki. **s**



„JAK PRZETŁUMACZYĆ MIŁOŚĆ", REŻ. JEONG-EUN HONG, MI-RAN HONG, SERIAL DOSTĘPNY NA PLATFORMIE DISNEY+



„PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE", REŻ. AMELIE BONNIN, JUŻ W KINACH

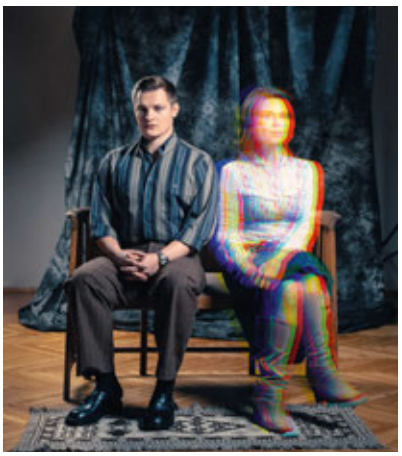
ZDJĘCIA: JAROSŁAW SOSIŃSKI, ROBERT PAŁKA, LOGAN WHITE – DZIĘKI UPRZEJMOŚCI A24, MATERIAŁY PRASOWE

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 1a1c3693ed

TEKST MONIKA STACHURA





LEKTURA INACZEJ CZYTANA

Spektakl w Krakowie jest teatralnym debiutem Piotra Domalewskiego, reżysera m.in. „Cichej nocy", „Hiacynta", „Ministrantów". Tym razem Domalewski wziął na warsztat lekturę szkolną „W pustyni i w puszczy". Wyłuskał z niej historię rodzinną i – inspirując się dodatkowo reportażem o przedwojennych ambicjach zamorskich w Polsce, „Bzikiem kolonialnym" Grzegorza Łysia – napisał i wyreżyserował opowieść o odchodzeniu. Dziwną, bo jak tłumaczy: „odchodzenie kogoś bliskiego to dziwny proces". Strata i godzenie się z nią to temat, który często pojawia się w SENSie – to z powodu tego pokrewieństwa jesteśmy jednym z patronów przedstawienia.

„ZAMKNIJ OCZY, NEL. W PUSTYNI I W PUSZCZY – EPILOG", NARODOWY STARY TEATR W KRAKOWIE, **NAJBLIŻSZE SPEKTAKLE: 15, 17, 18 LUTEGO**







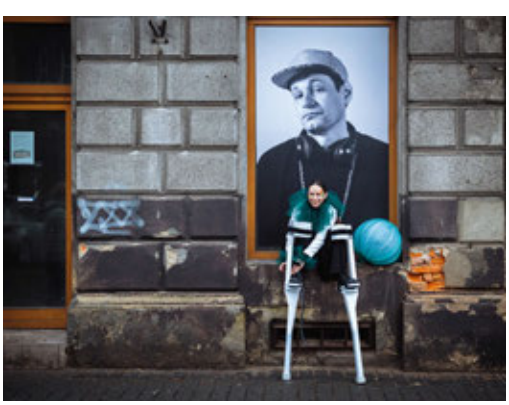
„FORMY OBECNOŚCI. SZTUKA ŁEMKÓW/RUSINÓW KARPACKICH", PAŃSTWOWE MUZEUM ETNOGRAFICZNE W WARSZAWIE, **POTRWA DO 30 CZERWCA**

WSPÓLNOTA PRZYWRÓCONA KULTURZE

W warszawskim Państwowym Muzeum Etnograficznym trwa właśnie wyjątkowa – w skali i w przekazie – wystawa poświęcona twórczości Łemków, zwanych także Rusinami karpackimi. W skali, bo obejmuje zarówno wielkie nazwiska, jak Warhol, Nikifor czy Jerzy Nowosielski, jak i artystki i artystów funkcjonujących na peryferiach sztuki instytucjonalnej. W przekazie, bo przełamuje ciszę, która na wiele lat zapadła nad dziedzictwem Łemków, i pokazuje, że mimo rozproszenia – wynikającego m.in. z przymusowych migracji czy prób asymilacji – wspólnota nie tylko zachowała swoją tradycję i pamięć, ale i jej tożsamość ewoluuje tak, że przystaje do dzisiejszych czasów.

MIASTO SPLOTÓW

Tytuł pierwszej Polskiej Stolicy Kultury zobowiązuje. Przez cały rok w Bielsku-Białej będą się odbywały wydarzenia pod wspólnym hasłem „Miasto splotów", które oddaje jej różnorodność kulturową i historyczną. Część z tych wydarzeń to zupełne premiery, jak czerwcowe: Wędrujący Festiwal, który ma inspirować do ekologicznych postaw, oraz międzynarodowy konkurs kompozytorski dla młodych twórców muzyki filmowej i ilustracyjnej – Preisner Scoring Competition (powstały z inicjatywy wybitnego Bielszczanina Zbigniewa Preisnera).





POLSKA STOLICA KULTURY 2026, BIELSKO-BIAŁA, **WYDARZENIA KULTURALNE BĘDĄ SIĘ ODBYWAŁY PRZEZ CAŁY ROK, KOMPLETNY PROGRAM NA BB2026.PL**

ZDJĘCIA: DUET HAWA (HABRYN I WAWRZOŁA), GRZEGORZ KARKOSZKA, PAŃSTWOWE MUZEUM ETNOGRAFICZNE W WARSZAWIE PRZEMYSŁAW WALCZAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

Naturalny pęd ku dojrzałości

Ta książka to dziennik terapeutyczny z ćwiczeniami. Jej autorka we wstępie obiecuje, że „pomoże ci stać się taką osobą, jaką sama chcesz być, dzięki introspekcji, refleksji i pisaniu". Najwyższy czas dojrzeć, iść inną drogą niż rodzice – przekonuje. „To nie jest arcytrudna sprawa", a wszystko zaczyna się od tego, by przypomnieć sobie, kim jesteś, i podjąć decyzję, że z siebie nie rezygnujesz. Potem trzeba wskrzesić pewność siebie, która nie miała szansy rozkwitnąć, bo niedojrzali emocjonalnie rodzice nie dali ci kiedyś punktu odniesienia. Następnie przychodzi czas na zbudowanie poczucia przynależności, naukę dbania o własne dobro, słuchania siebie i wyrozumiałości dla siebie. To wszystko jest potrzebne, by żyć w poczuciu własnej wartości i podnieść swoją witalność. Dorosły człowiek może osiągnąć dojrzałość emocjonalną mimo braku więzi z rodzicami i ich krzepiącego wsparcia. I warto też, żeby pożegnał się z fantazją, że oni je kiedyś okażą.



DOROSŁE DZIECI NIEDOJRZAŁYCH EMOCJONALNIE RODZICÓW, LINDSAY C. GIBSON, TŁUM. MARIA MOSKAL; WYD. UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO





NIEDOPOWIEDZENIA. ZBIÓR OPOWIADAŃ, OLGA PASSIA, WYD. PASSIA



SZYFR EMOCJI. JAK ZROZUMIEĆ TO, CO CZUJESZ, AGNIESZKA JUROSZEK, WYD. RM

Jak się czujesz?

Emocje są w swojej naturze neutralne, bo przede wszystkim są sygnałem, nośnikiem informacji, czy nasze potrzeby są spełnione, czy nie. Mają jednak moc wypełniania nas, wpływania na to, jak toczy się dzień, jak reaguje ciało, jaką dynamikę przyjmują relacje. Autorka „Szyfru emocji" przyznaje, że emocje są przyjemne i nieprzyjemne, te drugie prowadzą do zaburzeń emocjonalnych. Dlatego tak ważna jest ich samoregulacja wobec wyzwań życia. Jej bazą są elastyczność, sprawczość, akceptacja, samoświadomość. Żeby wyćwiczyć te postawy, dobrze jest nauczyć się rozpoznawać swoje schematy emocjonalne – dostrzec bolesne rany z przeszłości, które sekretnie na nas wpływają, kiedy nieskutecznie próbujemy sobie z nimi radzić. Jak się od tego wyzwolić? O tym jest kompendium wiedzy o emocjach Agnieszki Juroszek.

Złowroga cisza

Czy mowa jest srebrem, a milczenie złotem? Nie zawsze – nasuwa się na myśl po przeczytaniu zbioru opowiadań Olgi Passii. Ich bohaterów łączą niewypowiedziane słowa – własne i czyjeś – chore tajemnice, które rodzą lęk, niewiedza o przeszłości blokujące lepszą przyszłość, kluczenie po omacku i bez celu w przestrzeni pełnej niedopowiedzeń. Klara, Renata, Maria, Piotr i inne postacie z tego tomu opowieści płacą słoną cenę za słowa, które nie padły. Ich historie skłaniają do refleksji, że pewne rodzaje ciszy krzyczą i ranią, i że najgorsza prawda jest lepsza niż najlepsze kłamstwo. Czy w istocie jest nim także niedopowiedzenie, zatajenie, wyparcie, zapomnienie? To, że coś nie ujrzało światła dziennego, nie oznacza, że nie istnieje. Jest energią, która i tak kształtuje nasze życie, ale nie tak, jak byśmy tego chcieli.

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 1a1c3693ed

3 pytania do Michaela Morrisa

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA



MICHAEL MORRIS
psycholog kulturowy w Graduate Business School na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Columbii. Bada wpływ kultury na komunikację i współpracę. Poza pracą naukową Morris doradza w zagadnieniach dotyczących kultury korporacji, agencji rządowych, organizacji pozarządowych i polityków

Kultura jest nie tylko podatna na zmiany; bywa niestabilna, a czasem wręcz nieprzewidywalna. Zmiany, na lepsze lub na gorsze, mogą zacząć żyć własnym życiem – piszesz w swojej książce „Plemienni. Jak instynkty kulturowe mogą nas jednoczyć". W takim razie czy jako ludzie tworzymy kulturę, czy jesteśmy jej poddani? Kto kogo tu kształtuje?

Odpowiedź brzmi: tak i tak! Tak, kultura nas kształtuje, ale i my na nią wpływamy. Sposób, w jaki jemy, ubieramy się, spotykamy, pracujemy i myślimy, jest w dużej mierze kształtowany przez kody kulturowe, które przyswoiliśmy sobie z plemion, w których żyjemy – kultur, narodów, religii, zawodów oraz społeczności związanych z hobby i stylem życia. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy biernymi pionkami sił kulturowych. Mamy wolną wolę i indywidualną kreatywność. Często, jak na autopilocie, podążamy za kodami kulturowymi, zwłaszcza w sytuacjach, które je uwydatniają. Dzieje się tak, ponieważ pozwala nam to skupić się na ważniejszych sprawach, a także pomaga koordynować działania i współpracować z innymi członkami naszych plemion. Możemy być agentami zmian kulturowych.

Przypuszczam, że SENS nie tylko relacjonuje wzorce kulturowe swoich czytelników, ale także selektywnie wzmacnia je i ukierunkowuje. W krótkiej perspektywie możemy przypominać ludziom o kodach kulturowych i tożsamościach, aby kierowały one ich działaniami. Książka „Plemienni. Jak instynkty kulturowe mogą nas jednoczyć" zaczyna się od historii trenera, który poprowadził południowokoreańską reprezentację piłki nożnej do nieoczekiwanego sukcesu na mistrzostwach świata w 2002 roku, uruchamiając odpowiednie kody kulturowe. W dłuższej perspektywie możemy stopniowo przeprogramować nasze kody, wystawiając grupę na określone rodzaje sygnałów społecznych. Omawiam też plan Balcerowicza z 1990 roku, który zapoczątkował bolesną, ale ostatecznie udaną transformację społeczną. Psychologia kultury pomaga nam zrozumieć, dlaczego „terapia szokowa" nie zadziałała tak dobrze w Rosji.

Zmiana kulturowa jest nie do końca przewidywalna. Odgórne inicjatywy, czy to w kraju, czy w firmie, mogą wywołać kulturowy opór ze strony stron zaangażowanych w status quo. Mogą też wywołać reakcje łańcuchowe, które przyniosą znacznie większe zmiany, niż zamierzono. Czasami przywódcy próbują wywołać fale przemian, ale nieświadomie wywołują tsunami!

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 1a1c3693ed

Twierdzisz, że najsilniejszym „spoiwem społecznym" dla ludzi jest dzielenie się zasobami lub wiedzą, co czyni nas „zwierzętami plemiennymi". Jakie to ma znaczenie dzisiaj, skoro nie chodzi już tylko o przetrwanie?

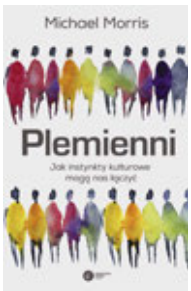
30 tys. lat temu pierwsi ludzie na terenie dzisiejszej Polski polowali na gigantyczne mamuty włochate za pomocą cienkich drewnianych włóczni. Ucztowali, rzeźbili kunsztowne narzędzia z kości słoniowej i budowali świątynie z kości. Udało im się to niezwykłe osiągnięcie, ponieważ w swojej społeczności mieli bogate zasoby wspólnej wiedzy adaptacyjnej, która łączyła się z trzema rozwiniętymi instynktami: rówieśniczym, bohatera i przodka. Instynkty te obejmują motywację do działania, zaangażowanie i wytrwałość. To popycha nas do tworzenia wzorców kulturowych, wyrażania ich i podtrzymywania.

Dziś nie chodzi tylko o przetrwanie, ale nadal musimy współpracować w grupach, aby osiągnąć cokolwiek znaczącego. Nasze zbiorowości – czy to miasta, korporacje, czy komuny – są spajane kodeksami rówieśniczymi, bohaterów i przodków. Niosą one ze sobą wspólne praktyki, ideały i instytucje oraz grupy. Ideały lub wartości stanowią centrum kultury, dlatego szczególnie ważne jest, aby przywódcy grupy mieli jasne pojęcie o wartościach stanowiących podstawę jej tożsamości.

Jakie jest najważniejsze zadanie współczesnej psychologii plemiennej?

W ostatnich latach w wielu dziedzinach motywacje i wpływy plemienne stały się toksyczne. Na przykład w polityce amerykańskiej pogłębia się konflikt partyjny między czerwonym plemieniem (konserwatystami) a niebieskim plemieniem (liberałami). Panują strach, nienawiść i zemsta. Na Ukrainie czy w Strefie Gazy konflikty między narodami lub religiami są jeszcze bardziej krwawe. Chociaż są przerażające i niepokojące, uważam, że błędem jest przypisywanie ich nowo rozbudzonemu instynktowi nienawiści do obcych. Nie tak ewoluował nasz gatunek; nie przeżylibyśmy neandertalczyków, gdybyśmy byli tak zaprogramowani.

Charakterystyczne ludzkie przystosowania społeczne to instynkty solidarności, a nie wrogości. Nasze instynkty plemienne na ogół pomagają nam budować społeczności oparte na współpracy. Ale w pewnych warunkach mogą wymknąć się spod kontroli. Musimy zrozumieć instynkty plemienne w sposób oparty na nauce, abyśmy mogli zaradzić tym konfliktom. **ls**



„PLEMIENNI. JAK INSTYNKTY KULTUROWE MOGĄ NAS JEDNOCZYĆ", MICHAEL MORRIS, TŁUM. TADEUSZ CHAWZIUK; WYD. COPERNICUS PRESS

MASZ WPŁYW

Do dzisiejszych plemion przynależymy mniej lub bardziej świadomie. Instynkt przodków dyktuje nam silną przynależność do rodziny, chcemy czy nie chcemy, zespół w pracy też jest naszym plemieniem; są też różne grupy, które wybieramy, bo mamy coś wspólnego – zainteresowania, ideały, pasje. To ważne, bo najbardziej spektakularny rozwój osobisty wydarza się w interakcjach. Nie jesteśmy samotną wyspą, nawet przy dzisiejszym wysokim poziomie indywidualizmu. Warto więc wiedzieć, jak współczesne plemiona nas kształtują i dlaczego są nieodłączną częścią życia. Odpowiedzi na te pytania znajdziemy w książce Michaela Morrisa „Plemienni". Psychologia kulturowa to stosunkowo nowa dziedzina nauki, która zrodziła się z połączenia antropologii i psychologii. Zajmujący się nią naukowcy badają rozmaite rodzaje grup kulturowych – od zbieracko-łowieckich przez korporacje po narody – przyglądając się ich strukturom społecznym i zachowaniom. Autor „Plemiennych" przyczynił się do rozwoju wiedzy na ten temat, a teza, którą przedstawił w swojej książce, brzmi: wzorce kulturowe są zmienne i dają się kształtować, więc jeśli zastosujemy odpowiednie narzędzia, jesteśmy w stanie wykorzystać je do naszych celów. Kultura biedy Appalachów, broni palnej w Teksasie, narkotyków w Hollywood, emocjonalności Włochów, lojalności marines wcale nie są ustalone raz na zawsze. Morris nie zgadza się z założeniem esencjalizmu, według którego członkowie tych grup noszą w sobie pierwotne cechy, które czynią ich takimi, jacy są. Zespoły czy grupy, które swoją tożsamość, trwanie i sukcesy przypisują jakiejś niezmiennej jakości, popadają w niebezpieczne zadowolenie. Historia pokazuje, że przekonanie o niezniszczalności prowadzi do upadku. W przyrodzie wichrom oprze się elastyczne źdźbło, a nie wielkie drzewo o twardym pniu.

eprasa.pl 1a1c3693ed

Człowiek trzyma człowieka

Jak wspierać osobę ze schizofrenią? Co liczy się poza farmakoterapią, psychoterapią i innymi systemowymi rozwiązaniami? Na pytania **Martyny Harland** inspirowane filmem „Piękny umysł" psychiatra **prof. Agata Szulc** odpowiada: „Aż trudno mi uwierzyć, że to mówię, ale w takiej sytuacji najważniejsza jest miłość. Widzę to wśród ludzi, którzy przychodzą do mojego gabinetu"



AGATA SZULC
prof. nauk medycznych, specjalista psychiatra, od 2013 roku jest kierownikiem Kliniki Psychiatrycznej Wydziału Nauk o Zdrowiu WUM

Film „Piękny umysł" Rona Howarda często uważany jest przez psychologów i psychiatrów za romantyzowanie schizofrenii. Ale myślę, że pokazuje świetnie, jak ważna w tej chorobie jest postawa otoczenia. Porozmawiajmy o tym, jak wspierać, otaczać opieką osoby ze schizofrenią, będąc partnerką, znajomym czy po prostu świadkiem epizodu psychotycznego.

Powiedziałabym nawet, że wsparcie bliskich jest odpowiedzialne za 70 proc. leczenia. Oczywiście dochodzą do tego farmakoterapia, psychoterapia, rehabilitacja, opieka medyczna itd., jednak z mojej ponad 30-letniej obserwacji mogłabym powiedzieć, że najważniejsze jest właśnie to wsparcie, a John, główny bohater filmu, może na to liczyć. Jednak schizofrenia jest chorobą młodych, zatem często jest tak, że ktoś nie zdąży nawet założyć rodziny. Dlatego w Polsce wsparciem osób chorych na schizofrenię zajmują się głównie matki.

Zatem przyjrzyjmy się Johnowi. Dlaczego udaje mu się tak dobrze funkcjonować?

W filmie widać, że gdyby nie wsparcie żony, to wszystko skończyłoby się tragicznie. Objawy choroby były bardzo nasilone i powodowały poważne zmiany zachowania. Działo się tu dużo złych rzeczy, które w skrajnym przypadku mogłyby doprowadzić do śmierci bohatera, zresztą przebieg choroby u mężczyzn jest cięższy niż u kobiet. Dlatego w życiu z taką osobą najbardziej potrzebna jest cierpliwość. Jeśli ktoś stosuje się do zaleceń lekarskich i współpracuje, to można żyć normalnie, szczególnie gdy rodzina jest czujna i pacjent jest samoświadomy. Wtedy można zauważyć kolejny nawrót choroby, na przykład ktoś przestaje spać, robi się nerwowy. Dlatego potrzebny jest duży poziom uważności na siebie i bliskich.

Co takiego ma w sobie filmowa żona Johna, że potrafi wspierać? A może nosi różowe okulary i żyje w iluzji, którą wytworzyła sobie w głowie wcześniej? Z czasem już wie o chorobie, jednak przed oczami nadal ma obraz mężczyzny, którego poznała i w którym się zakochała.

Aż trudno mi uwierzyć, że to mówię, ale w takiej sytuacji najważniejsza jest miłość. Widzę to przecież wśród ludzi, którzy przychodzą do mojego gabinetu. Najczęściej jest to miłość rodzicielska, jednak są też partnerzy, którzy naprawdę potrafią wiele zrobić i poświęcić. Pilnują, żeby chory brał leki, dbają i wspierają. Miłość naprawdę istnieje.

To jakby ludzie nie z tego świata.

Partnerka Johna to piękna, łagodna kobieta i jawi się niczym anioł, co oczywiście jest przerysowaniem. Warto też zauważyć, że bohater, choć choruje, jest geniuszem. Być może w takiej wyjątkowej sytuacji łatwiej o poświęcenie, jednak obserwuję też osoby poświęcające się dla bliskich, którzy są zwykłymi ludźmi.

Z drugiej strony nadchodzi taki moment, że każdy ma dosyć. Nie może spać, cały czas się martwi. Dlatego tak ważne jest, by szukać wsparcia dla siebie, są na przykład odpowiednie organizacje dla bliskich. Warto też dać osobie chorującej możliwie najwięcej samodzielności.

eprasa.pl 1a1c3693ed



„PIĘKNY UMYSŁ", REŻ. RON HOWARD

Co w sytuacji, kiedy rozmowa i próba uspokojenia sytuacji to za mało, bo na przykład ktoś słyszy głosy?

W takim stanie nie dyskutujemy o tym, co realne bądź nie. Próbujemy przede wszystkim zapewnić spokojne i bezpieczne środowisko, bez bodźców. Lepiej powiedzieć: widzę, że się boisz, usiądź, oddychaj głęboko. Taka osoba może czuć potrzebę nadmiernej ekspresji, dobrze to hamować – stawiamy granice, mówimy w wolnym tempie i spokojnie. Niestety, wszystkie te stany zaostrza alkohol, który pojawia się na wyjazdach albo w czasie wakacji. Tutaj sprawa jest jasna – osoba, która choruje i bierze leki, nie może brać używek.

Co może wywołać stan psychozy? Naszego bohatera wytrąca z równowagi to, że jego żona jest w ciąży.

Może to być jakikolwiek stres czy zwykła choroba, ale też większe zmiany w życiu, jak wyjazd na studia czy za granicę. Kiedyś, w czasach obowiązkowej służby wojskowej, to ona była klasycznym wyzwalaczem. I oczywiście narkotyki. Jeśli jest w nas jakaś podatność, to psychozę uruchamia nawet jednorazowa dawka haszyszu czy marihuany.

A jak zareagować, gdy na ulicy spotykamy osobę, która jest właśnie w stanie epizodu psychozy?

Jeśli idziemy ulicą i ktoś dziwnie się zachowuje, to nie kombinujemy i wzywamy pogotowie, czyli dzwonimy na 112. A jeśli jesteśmy na wakacjach czy w sanatorium i osoba, z którą jesteśmy w pokoju, nagle zaczyna odpływać – a proszę mi wierzyć, że to wcale nierzadka sytuacja – to najlepiej skontaktować się z bliskim tej osoby i zapytać, jaką dawkę leku bierze, jeśli ma go przy sobie. Albo dzwonić do lekarza, jeśli to sanatorium, lub wezwać pogotowie.

Główny bohater rezygnuje z leków. To nie jest dobry pomysł, bo choroba postępuje i bez leczenia halucynacje mogą całkowicie zdominować rzeczywistość. Nie wystarczy powiedzieć do urojonych przyjaciół: „Nie będę już z wami rozmawiał", jak robi to filmowy John.

Prawda jest taka, że w 80 proc. przypadków objawy wracają. Oczywiście bywa tak, że osoba może mieć jeden epizod lub dwa, a potem nic, więc farmakoterapia przestaje być potrzebna, ale to zdarza się niezwykle rzadko. I na pewno nie wygląda tak jak w filmie „Piękny umysł". >

eprasa.pl 1a1c3693ed



Leczenie służy temu, by objawy pojawiały się rzadziej i stawały się mniej intensywne. W efekcie chory jest w stanie sobie z nimi radzić i mieć nad nimi kontrolę, na przykład słyszy głosy, ale już nie jest tym przerażony, tylko włącza odkurzacz albo suszarkę.

Johnowi wydaje się, że jest szpiegiem.

Takich historii jest mało. Nieleczony epizod najczęściej jest przykry, choremu na przykład wydaje się, że ktoś chce mu zrobić krzywdę, choćby matka albo ktoś z rodziny, albo ludzie słyszą jego myśli. Zdarzają się również epizody przyjemne, na przykład przekonanie, że jest się nieustannie łaskotanym przez anioły. Przy czym jest to niezwykle rzadkie, a jednocześnie bardzo źle rokuje, jeśli chodzi o przebieg choroby.

Jaka jest różnica między psychozą w schizofrenii a manią w chorobie afektywnej dwubiegunowej? Wydaje się, że łatwo je pomylić.

W jednym i drugim przypadku pacjent nie zawsze zachowuje kontakt z rzeczywistością. A jeśli ktoś ma pierwszy epizod psychozy, to często nie wiemy, jak to się dalej potoczy, więc może to być pierwszy epizod manii psychotycznej albo psychozy narkotykowej, czyli przemijające zaburzenia psychotyczne.

JEŚLI KTOŚ STOSUJE SIĘ DO ZALECEŃ LEKARSKICH I WSPÓŁPRACUJE, *to ze schizofrenią można żyć normalnie. Szczególnie gdy rodzina jest czujna i pacjent jest samoświadomy. Wtedy można zauważyć kolejny nawrót choroby*

Kiedyś przy tego typu objawach niemalże zawsze diagnozowano schizofrenię, często mylnie. Teraz sytuacja, w której przykładowo jakaś osoba 20 lat temu miała pierwszy epizod wyglądający jak psychoza, który potem już się nie powtórzył, może świadczyć o tym, że mamy do czynienia z chorobą afektywną dwubiegunową. Statystycznie ma ona lepszy przebieg i takie epizody zdarzają się rzadziej, a nawet może wystąpić tylko raz. W schizofrenii mogą one mieć miejsce nawet kilka razy w roku.

Urojenia w manii mają zwykle charakter wielkościowy, czyli mogą się objawiać takim komunikatami, jak: jestem Bogiem, znam prezydenta, mogę ci wszystko załatwić. I wszystko idzie dobrze, umysł działa sprawnie, a potem sytuacja wymyka się spod kontroli i na przykład ktoś idzie do szefa i prosto z mostu mówi, co o nim myśli. A potem – i nie zawsze dochodzi do tego stopniowo, może to się wydarzyć nagle – stan tej osoby się pogarsza, pojawia się głęboka depresja. Dlatego choroba afektywna dwubiegunowa ma jedną z najwyższych wskaźników samobójstw. W schizofrenii nie ma takich wzlotów i upadków.

W jaki sposób „Piękny umysł" może być filmoterapeutyczny dla otoczenia osoby chorej?

Ten film to bajka, ale taka bajka jest możliwa. Trochę lat już żyję i powinnam mieć więcej sceptycyzmu, ale kto wie, może człowiek z wiekiem dziecinnieje, bo powiem tak: ten film pokazuje, jak ważna jest w życiu wiara i miłość, po prostu. Widzę na własne oczy, że życie osoby chorej, takie normalne, jak wszystkich innych ludzi, jest możliwe.

Tak właśnie zachowuje się żona głównego bohatera – trzyma się obrazu człowieka, w którym się zakochała. Taki powrót do źródeł...

Mówiąc metaforycznie, to może być nasza kotwica w podróży po tej chorobie. Chyba jedyna, na system bym nie liczyła. **ls**

ZDJĘCIA: BE&W; ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 1a1c3693ed



NOWOŚĆ!

sens.

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

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

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









eprasa.pl 1a1c3693ed


ITAKA
LATO
CORAZ BLIŻEJ
WWW.ITAKA.PL