psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

RODZINNE WIĘZI I WIĘZY

ZAPLĄTANI W NIEODCIĘTĄ PĘPOWINĘ

MAMO, TATO, TERAZ TO JEST MOJA RODZINA

LĘK PRZED BYCIEM NIEIDEALNYM RODZICEM

ZDROWIE PSYCHICZNE

ILE MOŻE ZMIENIĆ DIAGNOZA ADHD

PSYCHOTERAPIA W DEPRESJI

ROZWÓJ

GAMAN, CZYLI STOICYZM PO JAPOŃSKU

DO SPEŁNIENIA POTRZEBUJEMY DUCHOWOŚCI

CZASEM FAJNIE NA COŚ POCZEKAĆ

MÓZG LUBI ZGADYWAĆ. I CZASEM SIĘ MYLI

PYTANIE O PIĘKNO

RELACJE

ZWIĄZEK TO ZABAWA DLA DOROSŁYCH

W PRACY TEŻ JESTEŚMY EMOCJONALNI

POD PRĘGIERZEM W OPEN SPACE

nr 06 (214) czerwiec 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
06
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 08.06.2026

eprasa.pl 21bfdfc361



eprasa.pl 21bfdfc361



Lilou

TALIZMANY TWOICH UCZUĆ

LILOU.PL

eprasa.pl 21bfdfc361



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

RADOSNE ZASKOCZENIA

Lubię ten moment, gdy czytając kompletny numer przed wysyłką do drukarni, dostrzegam w kolejnych tekstach połączenia, których się nie spodziewałam (i nie chodzi mi tutaj o artykuły w Temacie Numeru, które z natury rzeczy się uzupełniają). Za każdym razem jestem przyjemnie zaskoczona. Nie wiem, czy mogę dopatrywać się w tym powiązania z jungowską teorią archetypów (czyli uniwersalnych warstw nieświadomości zbiorowej), ale fajnie jest pomyśleć, że jako SENS jesteśmy jakoś podpowierzchniowo powiązani ze światem.

Ale wracając do „porządku codzienności, który rządzi się linearnym prawem logiki przyczynowo-skutkowej" (to piękne sformułowanie pochodzi z rozmowy Aleksandry Nowakowskiej z psychoanalitykiem jungowskim Tomaszem J. Jasińskim, którą naprawdę szkoda byłoby w tym wydaniu ominąć) – to numer powstaje tak, że różne osoby piszą artykuły, nie umawiając się wcześniej na jakieś frazy kluczowe. Ba, wielu naszych autorów nawet nie zna się osobiście, a jednak pojawiają się połączenia. Weźmy na przykład wątek infantylizmu w związkach – poświęcamy mu całą rozmowę z psycholożką Iwoną Firmanty, a pojawia się również we wspomnianym już wcześniej wywiadzie z Tomaszem J. Jasińskim. Albo... Nie, nie będę ujawniać innych moich zaskoczeń. Trochę żeby nie psuć nikomu zabawy, a trochę z nadzieją, że cały ten SENS będzie dla Was, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, przyjemnym zaskoczeniem.

w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 18
PIOTR MOSAK
psycholog, terapeuta par
od bliskich, jeśli faktycznie życzą nam dobrze, można oczekiwać nie tyle zgody na wszystko, ile szacunku dla naszych wyborów



str. 22
DR ALEKSANDRA LEWANDOWSKA
konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży *młodzi ludzie nie czują się słyszani przez rodziców także dlatego, że rodzice są tak przeładowani pseudopsychologicznymi przekazami, że w efekcie tracą prawdziwą więź z dzieckiem*



str. 22
DR HAB. SŁAWOMIR MURAWIEC
psychiatra, psychoterapeuta
teoria, zgodnie z którą rodzic może kilkoma nieostrożnymi zdaniami przekreślić całe życie dziecka, to determinizm, sprzeczny z obecnym stanem wiedzy

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 21bfdfc361

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY





Czerwcowe „Zwierciadło” dostępne z dwoma naturalnymi kosmetykami **ARGANOVE** do wyboru:

naturalny hydrolat różany do twarzy i ciała
mineralny dezodorant naturalny w sprayu orange & cedar
mineralny dezodorant w sprayu patchouli & bergamot
oraz
mineralny dezodorant naturalny w kulce GREEN TEA
mineralny dezodorant naturalny w kulce AMBRA



ZWIERCIADLO.PL

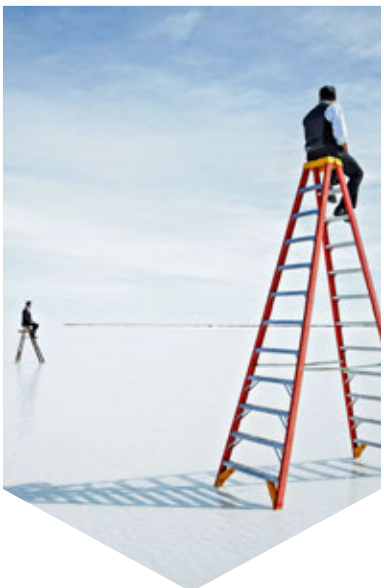
RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 21bfdfc361







SENSOWNY POCZĄTEK

6 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: RODZINNE WIĘZI I WIĘZY

18 Związek kontra rodzice Jak ustalić priorytety – wyjaśnia terapeuta par Piotr Mosak

22 Wpływ, a nie wina Specjaliści psychiatrii dr Aleksandra Lewandowska i dr hab. Sławomir Murawiec obalają mit o całkowitej odpowiedzialności rodziców za życie dorosłego człowieka

28 Między potrzebą autonomii a lojalnością wobec bliskich Z perspektywy gabinetu terapeutycznego Ewy Klepackiej-Gryz

RELACJE

34 Jedno niby bezradne, drugie zajmuje się wszystkim... Psycholożka Iwona Firmanty uprzedza, że w dłuższej perspektywie to nie rokuje dobrze dla związku

40 W kontaktach zawodowych stawiajmy na merytorykę Językoznawczyni dr Małgorzata Majewska tłumaczy, dlaczego tak jest najzdrowiej

46 Wycieczki personalne Bez osądzania osoby, a z nastawieniem na rozwiązania – wskazówki trenerki komunikacji Ewy Mażul

ROZWÓJ

50 Mózg zgaduje... czasem nietrafnie O teorii kodowania predykcyjnego rozmawiamy z prof. Michałem Bolą

56 Wewnętrzne przesunięcie O zmianach w psychice jako całości w psychoanalizie jungowskiej – wywiad z Tomaszem J. Jasińskim

64 Japoński stoicyzm Koncepcję gaman tłumaczy neurobiolog Ken Mogi

68 Święta cierpliwość Zapomniana sztuka czekania w felietonie Urszuli Sołtys-Pary

72 Nie to piękne, co się komu podoba Coaching filozoficzny prof. Lilianny Kiejzik

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

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

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

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

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA P/mint Sp. z o.o.
PRENUMERATA
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: II, 1, 13, 27, 31, 37, 38–39, 43, 45, 55, 61, 62–63, 67, 71, 80–81, 85, 93, 94–99, 111, 115, 117 III, IV. Na stronach: 3, 14–15, 53, 103, 118–119, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl 21bfdfc361







ZDROWIE PSYCHICZNE

76 Diagnoza może zmienić wszystko Osobista historia życia z ADHD

82 Metafora drzewa Terapia poznawczo-behawioralna w leczeniu depresji

WOLNI OD STRESU

88 Trójkąt biznesowy i koktajlowy Wizażysta Sergiusz Osmański zapowiada powrót klasyki w trendach makijażowych na wiosnę/lato 2026

100 Joga: różne rodzaje, jeden cel Rozmowa z certyfikowaną instruktorką Weroniką Poller

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

106 Najciekawsze wydarzenia kulturalne Co obejrzeć, dokąd pójść?

108 „Falstaff" Verdiego. Facet po przejściach Wywiad z reżyserem operowym Markiem Weissem

112 Filmoterapia Obraz uzależnień w „Requiem dla snu" z komentarzem psychiatry dr. hab. Andrzeja Silczuka

118 Trzy pytania do... Magdy Knedler

120 Premiery książkowe



ILUSTRACJA
Joanna Gwis
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla ciebie
sens

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

leipa passion process technology

IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

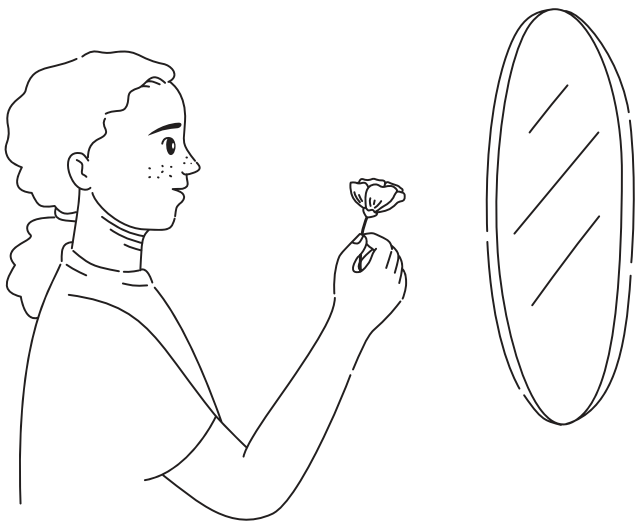
„Sens" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż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

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

Następny SENS ukaże się **9 czerwca 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

eprasa.pl 21bfdfc361

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Trening otwartości

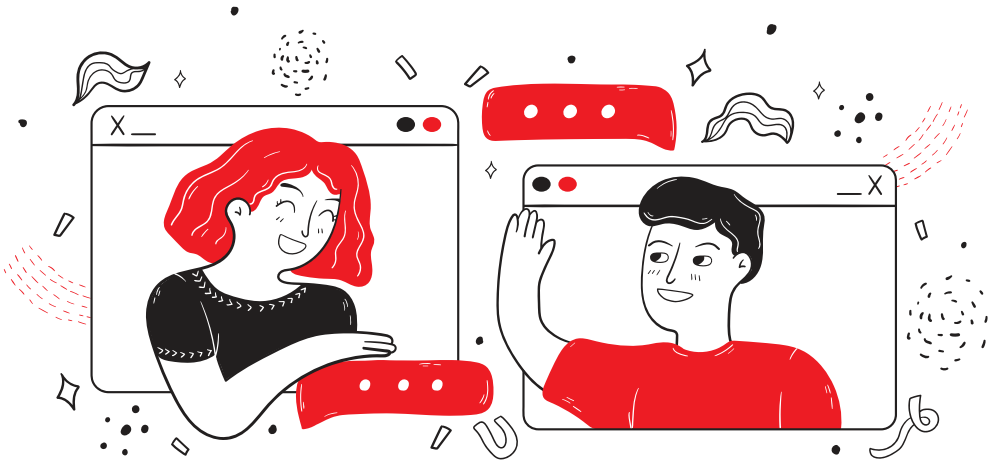
Czy można „wytrenować" otwartość na doświadczenia i czy takie chwilowe zachowania rzeczywiście przekładają się na kreatywność, autentyczność i dobrostan? Takie pytanie zadali sobie naukowcy z Uniwersytetu Ottawy, prowadzący badanie z udziałem 210 osób. Jego uczestnicy wypełnili kwestionariusze wstępne, a następnie przez kilka dni wykonywali ćwiczenia. Część realizowała zadania zaprojektowane tak, by pobudzać otwartość – na przykład refleksję nad emocjami, zgłębianie nowych idei czy skupienie na estetyce i ciekawości świata. Pozostali trafili do grupy kontrolnej i wykonywali neutralne aktywności.

Kiedy po dwóch tygodniach ponownie oceniono wskaźniki otwartości na doświadczenie, wyniki okazały się złożone. Z jednej strony potwierdzono dobrze znaną zależność: osoby, które na co dzień są bardziej otwarte, rzeczywiście wykazują wyższą kreatywność. Z drugiej jednak – samo „odgrywanie" otwartości w krótkim okresie nie sprawiło, że uczestnicy stali się bardziej twórczy ani nie zwiększyło ich poczucia rozwoju osobistego. Nie zaobserwowano też wyraźnego wzrostu autentyczności w porównaniu z grupą kontrolną. Jedynym obszarem, w którym pojawiło się pewne podobieństwo między cechą a stanem, były przyjemne emocje – uczestnicy zachowujący się w sposób bardziej otwarty odczuwali je nieco silniej.

Co ciekawe, efekty te nie były takie same dla wszystkich. Osoby, które już wcześniej charakteryzowały się wysoką otwartością, częściej czuły się autentyczne i doświadczały pozytywnych stanów. Sugeruje to, że dopasowanie zachowania do własnej osobowości może mieć znaczenie: bycie „w zgodzie ze sobą" sprzyja lepszemu samopoczuciu, podczas gdy działanie wbrew naturalnym skłonnościom nie zawsze przynosi podobne efekty.

Badanie ma jednak swoje ograniczenia. Nie jest do końca jasne, czy zastosowane zadania rzeczywiście w pełni oddawały złożoność otwartości jako cechy. Ponadto uczestnicy mogli z czasem tracić motywację, co szczególnie wpłynęło na wyniki w zadaniach kreatywnych. Autorzy sugerują, że bardziej kontrolowane warunki laboratoryjne mogłyby dać wyraźniejsze rezultaty. (NK) ●

eprasa.pl 21bfdfc361



W dobrym nastroju *czy mniej samotni?*

Badacze z Uniwersytetu Stanforda postanowili sprawdzić, czy możliwość wchodzenia w interakcje z innymi podczas transmisji wideo na żywo może poprawić samopoczucie i relacje społeczne użytkowników.

Respondentów przydzielono losowo do jednej z dwóch grup: pierwsza brała udział w godzinnej, interaktywnej lekcji astronomii w małym gronie (6–12 osób), gdzie możliwa była komunikacja z innymi uczestnikami i prowadzącym, natomiast druga oglądała identyczną treściowo, lecz nie interaktywną wersję zajęć. Przed sesją i po niej badani wypełniali kwestionariusze dotyczące między innymi: samotności, nastroju i poczucia więzi społecznej, a po czterech tygodniach oceniono zmiany w bardziej trwałej samotności jako cesze.

Wyniki wskazały na wyraźny, lecz krótkotrwały efekt: po interaktywnym doświadczeniu uczestnicy odczuwali większy wzrost poczucia więzi i tak zwanych pozytywnych emocji oraz większy spadek samotności, negatywnego nastroju i poczucia zagrożenia społecznego niż osoby z grupy kontrolnej. Jednocześnie po czterech tygodniach nie zaobserwowano różnic między grupami w poziomie samotności jako względnie trwałej cechy. Sugeruje to, że interaktywne doświadczenia online mogą działać jak krótkotrwały impuls poprawiający nastrój i otwartość społeczną, jednak pojedyncza sesja nie jest wystarczająca, by wywołać trwałą zmianę.

Autorzy badania podkreślają zarazem, że próba nie była reprezentatywna i obejmowała osoby, które nie doświadczały silnej samotności, co ogranicza możliwość generalizacji wyników. Dodatkowo część zastosowanych miar nie była w pełni zwalidowana i analizowano jedynie pojedyncze doświadczenie i ograniczony zakres efektów. (NK) ●



Piechotą do lata

Trwałość, minimalistyczny design, wysoka jakość materiałów... Te modele obiecują komfort i wystarczy wsunąć klapki na nogi, by przekonać się, że to spełniona obietnica.

Letnia kolekcja marki Australia Luxe jest dostępna w sklepie alebuty.com.pl, współpraca reklamowa

eprasa.pl 21bfdfc361

TEKST WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA

Jak lubimy jeść?

SIŁA DOBRYCH WSPOMNIEŃ

Często nosimy w sobie jakieś wspomnienie smaku, zapachu czy przeżycia związanego z jedzeniem, które swoje źródło ma w dzieciństwie lub konkretnym przeżyciu. Pączki serowe smażone przez babcię, pierogi ugotowane przez mamę czy placki ziemniaczane taty... Wyjątkowa kolacja lub posiłek przygotowany przez przyjaciół.

– Jedzenie może wznosić nas na wyższy wymiar, który trudno ubrać w słowa, ale łatwo przywołać wspomnieniem z ciepłem w sercu. Okazuje się, że teraz lubimy wracać do smaków, które znamy i pamiętamy, dlatego tak dużą popularnością cieszą się chociażby bary mleczne. A jeszcze większą wspólne, niespieszne przygotowywanie posiłku w domu wraz z bliskimi lub zamówienie dobrego gotowego dania. Określone dania (smaki, zapachy) zostają skojarzone z przyjemnymi sytuacjami społecznymi i te skojarzenia utrzymują się w ciągu życia – komentuje dr Joanna Heidtman, psycholog i socjolog.

Takie wnioski płyną z raportu przygotowanego przez firmę Maczfit. Wynika z niego także, że niemal połowa ankietowanych największą przyjemność upatruje w domowych posiłkach, a jedna czwarta zwraca uwagę na gotowe dania dobrej jakości jedzone w domu.





DLA PRZYJEMNOŚCI

Jak się okazuje – zawartość talerza ważna jest także dlatego, że z jedzenia lubimy czerpać przyjemność. Aż 83 proc. dorosłych Polaków zgadza się ze stwierdzeniem, że jedzenie może być źródłem przyjemności, a nie tylko zaspokojeniem głodu. 72 proc. deklaruje, że wolałoby zjeść mniej, ale smaczniej. Jako przyjemność płynącą z jedzenia aż 43 proc. ankietowanych wskazuje smak, wygląd i zapach potrawy. Ważne są także: spokój, brak pośpiechu, poczucie relaksu (21 proc. respondentów) oraz atmosfera podczas posiłku (17 proc.) i towarzystwo (12 proc.). Co ciekawe, miejsce i wystrój liczą się znacznie mniej (wskazało je 7 proc. ankietowanych). To przypomina doskonale znane nam powiedzenie: „Nieważne gdzie, ważne z kim".

To, że nawet najlepsze jedzenie spożywane w niemiłej atmosferze czy przy osobach, które wpływają na nas negatywnie, nie będzie dobrze smakowało, wiemy nie od dzisiaj (taką filozofią kieruje się między innymi medycyna Wschodu). Żeby posiłek został dobrze strawiony, a ciało miało z niego pożytek zdrowotny – lepiej spożyć go w dobrej atmosferze, z uwagą i czerpać z niego radość. Ale jak często sobie na to pozwalamy?

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

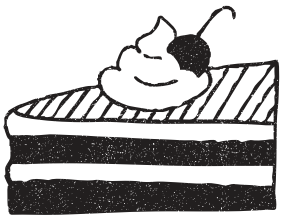
eprasa.pl 21bfdfc361

Otóż dla aż 40 proc. badanych to ważny element każdego dnia. Co wskazuje na to, że coraz częściej staramy się, aby posiłki dawały nam chwile radości, a nie były przymusowym elementem. A jednak 26 proc. respondentów przyznaje, że na jedzenie dla przyjemności pozwala sobie przede wszystkim w dni wolne, 22 proc. stwierdza, że nie ma reguły (zależy do dnia i sytuacji), zaś 13 proc. deklaruje jedzenie dla przyjemności, jako coś, na co mogą pozwolić sobie bardzo rzadko – taki stan rzeczy porównują do luksusu.



ŹRÓDŁO ENERGII I ŻYCIOWEJ WITALNOŚCI

Dobrze zbilansowany posiłek dostarcza wartości odżywczych i reguluje funkcje organizmu. Żyjemy w czasach, w których jedzenie staje się częścią świadomego dbania o siebie i holistycznego podejścia do życia. Dbamy o ciało – chodząc na zajęcia sportowe, regularnie biegając, planując czas na aktywność fizyczną. Sięgamy po naturalne kosmetyki i sprawdzamy składy produktów, które służą nam do codziennej pielęgnacji, i tak samo – coraz większą wagę przywiązujemy do tego, co znajduje się na naszym talerzu. Domowy posiłek to źródło przyjemności dla blisko połowy Polaków! Nie zawsze jednak mamy możliwość i czas, aby samodzielnie ugotować zdrowe i sycące danie, więc chętnie sięgamy po gotowe rozwiązania.



SŁODKI CZY SŁONY?

Najczęściej są dwa obozy jedzeniowe. Najlepiej widać to przy wyborze śniadania. Są ci, którzy wolą smaki słodkie, jak: gofry, naleśniki, owsianki, i ci, którzy więcej przyjemności czerpią ze smaków słonych: omlety, jajka na twardo, twarożek ze szczypiorkiem. Okazuje się, że ten rozstrzał nie jest aż tak duży i oba te smaki, zarówno słony, jak i słodki w posiłkach, dają przyjemność.

– Pożywienie słodkie, słone i tłuste jednocześnie (a taka są na przykład czekolada lub słony karmel) podnosi poziom dopaminy w mózgu, sprawiając, że czujemy się dobrze i mamy silną motywację, by utrzymać ten stan – zauważa dr Joanna Heidtman. Swoją mocną pozycję mają także smaki: umami, kwaśny i gorzki.

Mimo tych deklaracji w pędzie dnia codziennego czerpanie przyjemności z jedzenia jest niestety zagrożone. Dlaczego? Najczęściej na przeszkodzie stoją prozaiczne przyczyny dnia codziennego, takie jak: brak czasu i pośpiech (tak mówi 35 proc. badanych), stres (zdaniem 33 proc.), zmęczenie (wskazuje je 23 proc. respondenrtów). Co ciekawe, do braku przyjemności czerpanej z jedzenia przyczyniają się także walory wizualne samych potraw: nieapetyczny wygląd potraw (26 proc. uczestników badania), nietrafiony w gust smak (33 proc.), ale również brak wyboru jedzenia, monotonia w kuchni (22 proc.).

Jakie wnioski możemy śmiało wyciągnąć z tego badania? Bardzo zależy nam na tym, aby czerpać z jedzenia przyjemność. Lubimy jeść w dobrej atmosferze, chętnie przygotowujemy domowe posiłki wspólnie z bliskimi i chcemy je celebrować w ich gronie. Zarazem jednak nie stronimy od dań gotowych i w obliczu braku czasu chętnie sięgniemy po gotowe rozwiązania.

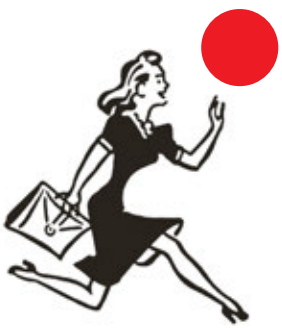
ŹRÓDŁO: JEDZENIE JAKO ŹRÓDŁO PRZYJEMNOŚCI. JAK LUBIĄ JEŚĆ POLACY? RAPORT Z BADAŃ MACZFIT, MARZEC 2026

eprasa.pl 21bfdfc361

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

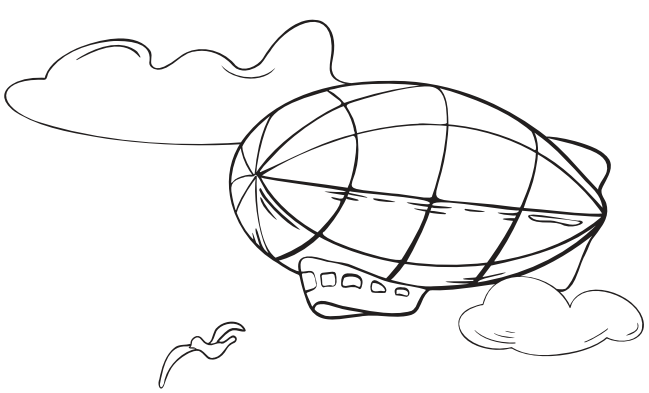
Kiedy pogoń za szczęściem unieszczęśliwia

Analizy przeprowadzone na Uniwersytecie w Nowym Jorku pokazują, że klucz tkwi nie w samym pragnieniu szczęścia, lecz w tym, jak do niego podchodzimy.



W serii badań, w których łącznie wzięło udział 1815 osób z różnych środowisk, prowadzonych w latach 2009–2020, naukowcy rozróżnili dwa aspekty „dążenia do szczęścia": (1) aspirację do bycia szczęśliwym (uznawanie szczęścia za ważny cel) oraz (2) nadmierne zamartwianie się i ocenianie własnego poziomu szczęścia. Aby sprawdzić, jak te dwa podejścia wiążą się z satysfakcją z życia, dobrostanem psychicznym i objawami depresji, wykorzystano metody przekrojowe, dzienniczki codziennych doświadczeń oraz pomiary podłużne.

Wyniki pokazały wyraźną zależność: sama aspiracja do szczęścia okazała się neutralna – nie pogarszała dobrostanu – natomiast ciągłe monitorowanie, „czy już jestem dość szczęśliwy", wiązało się z jego obniżeniem zarówno w danym momencie, jak i w czasie. Mechanizm tego efektu polegał na tak zwanych negatywnych metaemocjach: osoby nadmiernie skoncentrowane na szczęściu częściej reagowały na pozytywne doświadczenia dodatkowymi negatywnymi uczuciami, jak rozczarowanie, że nie są one wystarczająco intensywne lub długotrwałe, co psuło nawet dobre chwile. Zatem problemem nie jest to, że chcemy być szczęśliwi, lecz to, że obsesyjnie sprawdzamy i oceniamy swoje emocje, zamiast je akceptować – co paradoksalnie oddala nas od dobrostanu. (NK)



Nie pokonujcie oceanów
dla ludzi,
którzy nie przeskoczyliby
dla was kałuży

Fiodor Dostojewski

eprasa.pl 21bfdfc361

Im bardziej ul chyli się
ku upadkowi,
tym więcej wytwarza trutniów

Maurice Maeterlinck, „Życie pszczół"



Ten ktoś obok mnie



Relacje przyjacielskie w dorosłości mogą być istotnym zasobem wspierającym dobrostan psychiczny – sugerują wyniki badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Arystotelesa w Salonikach. Miało ono charakter przeglądu systematycznego i objęło 38 artykułów naukowych opublikowanych w latach 2000–2019, analizujących związek między przyjaźnią w dorosłości a dobrostanem psychicznym rozumianym wielowymiarowo według modelu PERMA (na który składają się: tak zwane pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu oraz osiągnięcia).

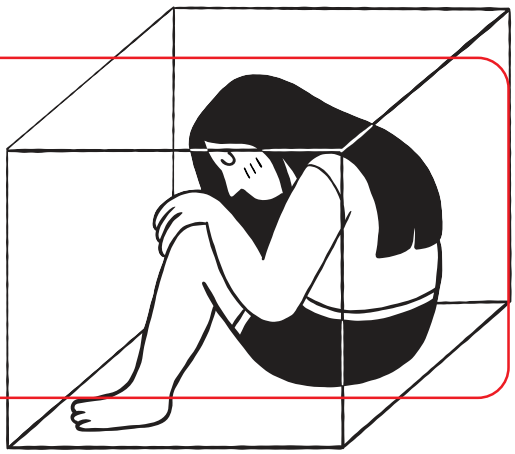
Okazuje się, że przyjaźń dorosłych jest pozytywnie powiązana z dobrostanem, przy czym szczególne znaczenie mają jakość relacji oraz częstotliwość kontaktów. Liczą się także: liczba przyjaciół, wsparcie (emocjonalne, instrumentalne i wspierające autonomię), reakcje przyjaciół na dzielenie się pozytywnymi wydarzeniami oraz wysiłki wkładane w podtrzymywanie relacji. Co ciekawe, związek ten działa poprzez mechanizmy pośredniczące – poczucie bycia ważnym dla innych, odkrywanie własnej unikalności, zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych czy witalność.

Jednocześnie badanie ujawnia istotne niuanse: wpływ przyjaźni na różne komponenty dobrostanu nie jest równomiernie poznany (najlepiej opisano emocje i relacje), a wyniki bywają fragmentaryczne lub ograniczone do specyficznych grup kulturowych. (NK) ●

eprasa.pl 21bfdfc361

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Zaburzenia lękowe oraz depresja to najczęściej diagnozowane u polskich dzieci zaburzenia psychiczne – wynika z raportu „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce", opracowanego przez Galileo Medical





Dieta to nowe feromony

Zespół psychologów z Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersyteu SWPS sprawdził, czy deklarowanie wegetarianizmu oraz stojące za wyborem motywy (zdrowotne, etyczne lub środowiskowe) wpływają na postrzeganie potencjalnych partnerów przez osoby jedzące mięso.

W eksperymencie online wzięły udział 404 heteroseksualne osoby, które oceniały fikcyjne profile randkowe różniące się jedynie informacją o diecie. Respondenci brali pod uwagę między innymi: atrakcyjność, chęć pójścia na randkę (przy czym nie wprowadzono rozróżnienia między relacjami krótkoterminowymi i długoterminowymi) oraz to, na ile dana osoba wpisuje się w stereotypowe cechy kobiecości i męskości. Dodatkowo uwzględniono, jak silnie uczestnicy badania identyfikują się jako osoby jedzące mięso.

I tak, osoby deklarujące wegetarianizm były ogólnie postrzegane mniej pozytywnie niż te z dietą nieokreśloną, a najniżej oceniano osoby motywowane zdrowotnie. Kobiety szczególnie negatywnie oceniały mężczyzn wegetarian z powodów etycznych, co wiązano z naruszeniem tradycyjnych norm męskości, a ogólnie wegetarianie byli uznawani za mniej zgodnych ze stereotypowymi rolami płciowymi.

Mogłoby to oznaczać, że podobieństwo stylu życia oraz kulturowe wyobrażenia o płci mocno wpływają na preferencje randkowe, trzeba jednak wziąć poprawkę na kulturowy kontekst Polski i brak reprezentacji osób nieheteronormatywnych. (NK) ●

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 21bfdfc361

Festiwal sztuki kobiet PERSONA

JOLANTA BRACH-CZAINA – FILOZOFKA CODZIENNOŚCI

TEKST NATASZA MAJEWSKA



Od 21 do 24 maja w Mazowieckim Instytucie Kultury w Warszawie już po raz 6. odbędzie się Festiwal Sztuki Kobiet PERSONA. To czas świętowania kobiecej sztuki i dyskusji o jej znaczeniu we współczesnym świecie. Matronką tegorocznej edycji jest Jolanta Brach-Czaina, nazywana filozofką codzienności. Festiwal jest obowiązkowym punktem programu warszawskich imprez kulturalnych. To cztery dni pełne wydarzeń, podczas których przybliżamy publiczności sylwetki artystek działających na różnych polach. Pomysłodawczynią festiwalu jest dyrektorka MIK Magdalena Ulejczyk, a kuratorką programową – Elżbieta Szymańska.

– Główną ideą festiwalu jest promowanie działalności kobiet ze świata szeroko rozumianej sztuki – mówi Magdalena Ulejczyk. – To jednak tylko punkt wyjścia do dyskusji o miejscu kobiet w społeczeństwie, historii i kulturze. Sprzeciwiamy się marginalizacji kobiecego doświadczenia i twórczości w sferze publicznej, w programie nauczania czy kanonie najważniejszych lektur, a festiwal to cegiełka, którą dokładamy do budowania świata równego i dostępnego dla wszystkich.

Program każdej edycji festiwalu budowany jest wokół innej matronki – postaci zasłużonej dla polskiej kultury. Twórczość Julii Hartwig i Wisławy Szymborskiej (matronek w latach 2021 i 2023) zainspirowała spotkania poświęcone poezji – zwłaszcza tej kobiecej. W Roku Romantyzmu Polskiego (2022) kierunek wyznaczyła myśl Marii Janion, a w 2024 roku z uważnością przyglądaliśmy się doświadczeniom kobiet ze środowisk wykluczonych, o których pisała reporterka Lidia Ostałowska. Rok temu życie i twórczość niewidomej pisarki i poetki Jadwigi Stańczakowej pozwoliły zaś skupić się na odbieraniu świata różnymi zmysłami i rozmowach o przełamywaniu granic.

Matronką 6. edycji festiwalu jest Jolanta Brach-Czaina – filozofka i kulturoznawczyni, nazywana filozofką codzienności. Jej esej „Szczeliny istnienia" z 1992 roku należy do najważniejszych prac filozoficznych opublikowanych w Polsce w ostatnich dziesięcioleciach. Myśl Brach-Czainy stała się jednym z filarów polskiej literatury i myśli feministycznej. Filozofka pisała o rzeczach z pozoru nieistotnych, a codziennym czynnościom, należącym stereotypowo do sfery kobiecej, przywracała należną ważność.

Program festiwalu obejmuje debaty, spotkania i sztukę w rozmaitych postaciach. Porozmawiamy o filozofii, kobiecych doświadczeniach i ich miejscu w historii, a podczas warsztatów spróbujemy swoich sił w prowadzeniu dzienników i tworzeniu patchworków. Nie zabraknie spaceru tematycznego i filozofowania na trawie. Wydarzeniu towarzyszą dwie wystawy, a program artystyczny dopełnią czytanie performatywne i trzy koncerty. Nieodłącznym punktem festiwalu jest debata „Po co nam herstorie?", w której co roku z nowej perspektywy szukamy odpowiedzi na tytułowe pytanie. Wśród gościń festiwalu są: Katarzyna Kasia, Agnieszka „Brwi" Stanasiuk, Karolina Sulej, Anna Kowalczyk, Julia Pietrucha, Agnieszka Graff, Sylwia Chutnik i Antonina Tosiek.

Chcemy, by festiwal był dostępny dla wszystkich, dlatego zapewniamy takie narzędzia, jak: tłumaczenie na polski język migowy, pętla indukcyjna czy napisy na żywo oraz dostępność dla osób z ograniczeniami ruchu.

Festiwal Sztuki Kobiet PERSONA, 21–24 maja 2026 r., Mazowiecki Instytut Kultury w Warszawie, ul. Elektoralna 12. Partnerami festiwalu są: Wydawnictwo Dowody, Forum Filozofek i Wspólny Pokój, a patronat medialny nad wydarzeniem objęły „Wysokie Obcasy" i Polskie Radio RDC. Pełny program dostępny na stronie **mik.waw.pl** i w mediach społecznościowych instytutu.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 21bfdfc361

AKADEMIA
zwierciadła

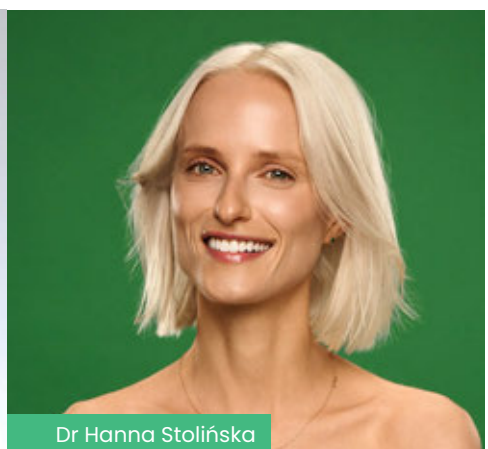
ZAPRASZA NA WYDARZENIE

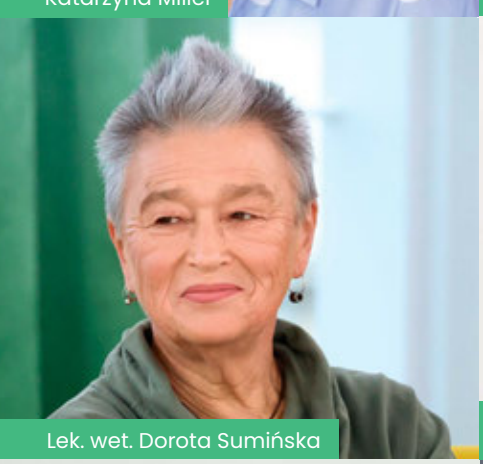
wolni od stresu
edycja siódma

Jakość naszego życia jest wprost proporcjonalna do jakości naszych relacji. Dobre, wspierające więzi, również z samym sobą, dają poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia i siły.


Katarzyna Miller


Dr n. med. Katarzyna Korecka

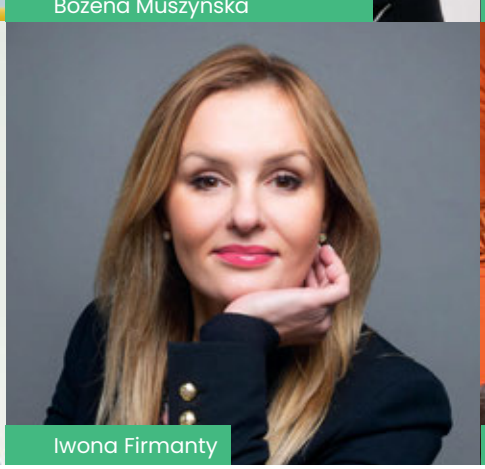

Dr Hanna Stolińska

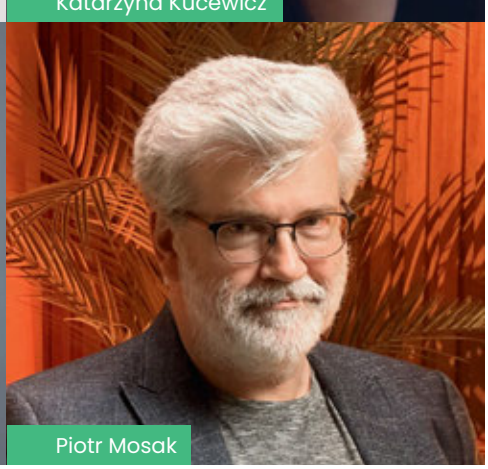

Lek. wet. Dorota Sumińska


Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bożena Muszyńska


Katarzyna Kucewicz


Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk


Iwona Firmanty


Piotr Mosak

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVN/EAST NEWS, MARCIN KLABAN, XAVIER GRANET, KASIA HOŁOWIAK, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

PARTNERZY: Avène, Dr Irena Eris Hotele SPA, foodify, Kartell Warsaw, LogasTour, NORSAN, SANPROBI

eprasa.pl 21bfdfc361

Temat: RELACJE

To one kształtują nasze życie oraz wpływają na emocje, zdrowie i poczucie sensu. Przyjrzyjmy się relacjom: partnerskim, przyjacielskim, zawodowym, społecznym, ze światem zwierząt, a także tej najważniejszej – relacji z samym sobą.

Udział w siódmej edycji „Wolnych od stresu" potwierdzili:

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników.
Temat: Być po swojej stronie w każdym wieku, czyli jak dbać o najważniejszą relację w życiu.

Dorota Sumińska

Lekarka weterynarii, dziennikarka radiowa i telewizyjna, autorka książek, propagatorka dobrego traktowania zwierząt. Razem z córką – Martą Stachowiak – prowadzi cykl audycji poświęconych zwierzętom „Zwierzę Ci się".
Temat: Człowiek i świat zwierząt – co relacje międzygatunkowe mówią o nas samych?

Katarzyna Kucewicz

Psycholożka, psychoterapeutka, trenerka, a także absolwentka seksuologii klinicznej. Specjalizuje się w pracy z pacjentami doświadczającymi kryzysów w relacjach, kłopotów z samooceną i samoakceptacją.
Temat: Droga do siebie przez ciało. Zmiana zaczyna się w głowie.

Iwona Firmanty

Psycholożka, socjolożka, coachka i trenerka biznesu oraz rozwoju osobistego. Właścicielka firmy szkoleniowej Human Skills oraz projektu Sukces Kobiety Biznesu.
Temat: Nie jesteś swoją pracą. Jak uniknąć wypalenia?

Dr n. med. Katarzyna Korecka

Specjalistka dermatologii i wenerologii, adiunktka na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Członkini zarządu Polskiej Grupy Dermatoskopowej oraz Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Reprezentantka Polski w International Dermoscopy Society.
Temat: Zdrowa skóra, spokojna głowa. Dlaczego i jak chronić skórę przed słońcem?

Dr Hanna Stolińska

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne ze szczególnym uwzględnieniem problemów jelitowych.
Temat: Dieta przeciwzapalna – jak zapobiegać chorobom, schudnąć i opóźnić starzenie?

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bożena Muszyńska

Profesor nauk medycznych i zdrowia, kierownik Katedry Biotechnologii Roślin i Grzybów Leczniczych Uniwersytetu Jagiellońskiego. 37 lat doświadczenia w badaniach nad terapeutycznymi właściwościami grzybów jadalnych. Farmaceuta kliniczny, mykolog i botanik.
Temat: Grzyby funkcjonalne – moda czy przyszłość medycyny?

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

Doktor nauk medycznych, specjalista ginekolog-położnik, propagator zdrowego stylu życia.
Temat: Cykl, hormony i zdrowie intymne, czyli co każda kobieta wiedzieć powinna.

Piotr Mosak

Psycholog, terapeuta par i trener biznesu z prawie 30-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w komunikacji i relacjach.
Temat: Ratować czy uciekać? Dlaczego zbyt łatwo odchodzimy z dobrych związków i tak samo często niepotrzebnie tkwimy w niszczących relacjach?

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

23 MAJA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~
Z KODEM **SENS7** BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł** DO 23.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~
Z KODEM **SENS7** BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł** DO 23.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

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

eprasa.pl 21bfdfc361



eprasa.pl 21bfdfc361

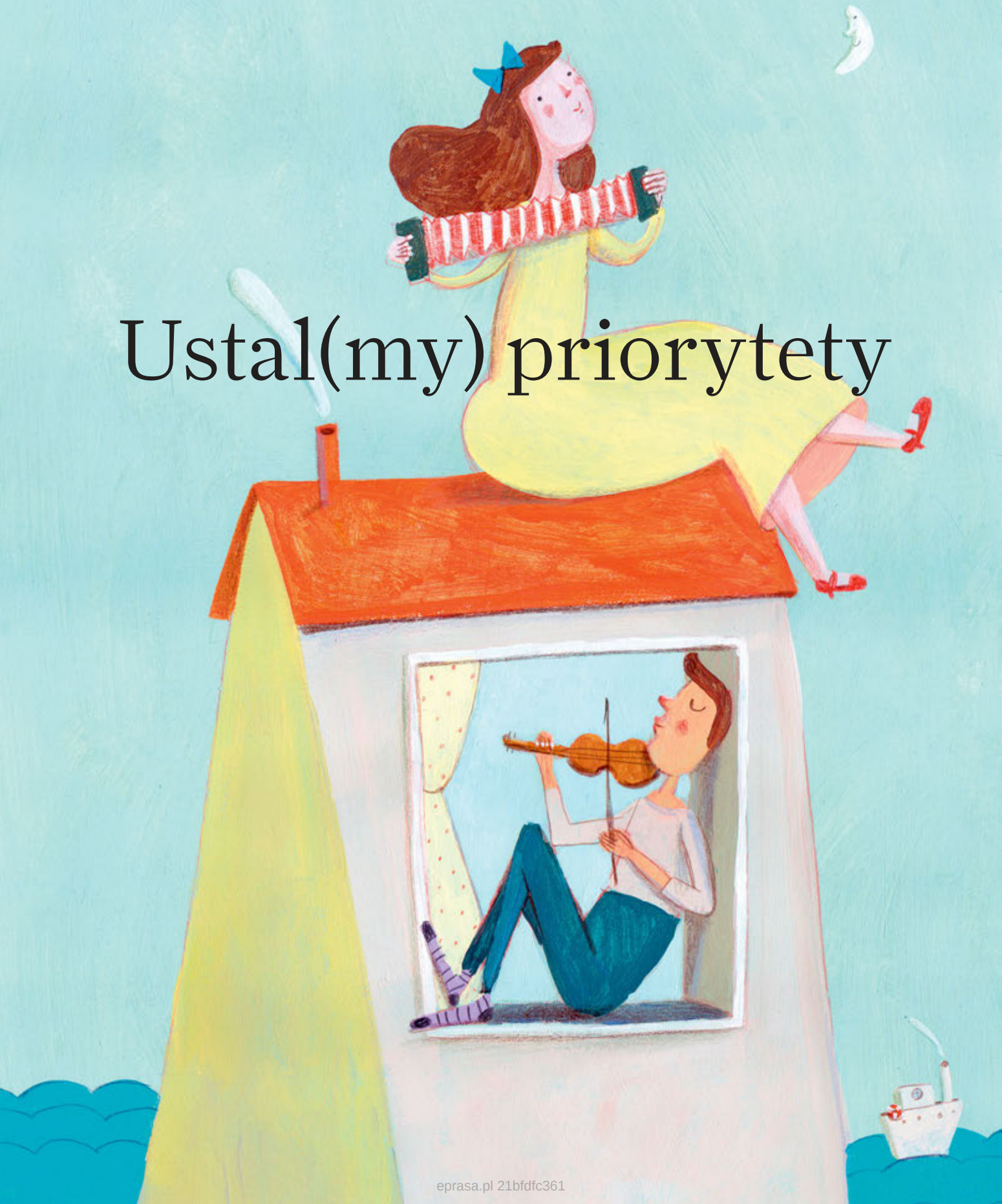
W temacie numeru przeczytasz o:

• konsekwencjach tkwienia w zawieszeniu pomiędzy partnerem a własnymi rodzicami • roli rodziców w życiu człowieka, która wcale nie determinuje nas w takim stopniu, jak nam się sugeruje • lojalności wobec rodziny pochodzenia, utrudniającej autonomię i życie na własnych zasadach



ZDJĘCIE: DARIA PNEVA/GETTY IMAGES

eprasa.pl 21bfdfc361



Ustal(my) priorytety

eprasa.pl 21bfdfc361

Przejście od „ja” do „my” to proces, w którym zderzają się dwa światy, trzy rodziny i różne systemy wartości, a między nimi – nasze potrzeby, granice i oczekiwania. Jak to wszystko pogodzić? Pytamy psychologa i terapeutę par **Piotra Mosaka**

ROZMAWIA
IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



PIOTR MOSAK
psycholog, terapeuta par, trener biznesu z prawie 30-letnim doświadczeniem, wykładowca w Wyższej Szkole Biznesu w Nowym Sączu. Specjalizuje się w komunikacji w relacjach, uczy równowagi w życiu prywatnym. Popularyzuje swoją wiedzę i doświadczenie w mediach. Rozpoczął doktorat w Akademii Górnośląskiej z obszaru zarządzania jakością

wolni od stresu
edycja siódma

WOLNI OD STRESU, 7. edycja
Podczas konferencji Piotr Mosak będzie mówił na temat: „Dlaczego zbyt łatwo odchodzimy z dobrych związków i tkwimy w niszczących relacjach?”. KUP BILET NA: **sklep.zwierciadlo.pl**, autopromocja

Po czym poznać, że jesteśmy gotowi stworzyć własną rodzinę?

Nie ma jednego, obiektywnego momentu ani zestawu kryteriów, które jasno wskazywałyby: to już teraz. Gotowość do założenia rodziny nie jest czymś, co można łatwo zmierzyć czy ocenić z zewnątrz. To raczej wewnętrzne poczucie, które dojrzewa w nas stopniowo. Można powiedzieć, że pojawia się wtedy, gdy zaczynamy rozumieć, czym naprawdę jest rodzina – nie jako wyobrażenie oparte wyłącznie na bliskości, miłości i wspólnych planach, ale jako realna przestrzeń życia, w której będą zarówno radości, jak i trudności. To świadomość, że bycie z kimś oznacza codzienność: obowiązki, zmęczenie, kompromisy, a czasem frustrację. Że pojawią się dzieci, a wraz z nimi nieprzespane noce, pieluchy, choroby, logistyka dnia codziennego. Gotowość polega więc na tym, że widzimy pełny obraz – nie tylko jego jasne strony – i mimo to chcemy w to wejść, jesteśmy gotowi podjąć pewne ryzyko, bo przecież nigdy nie mamy gwarancji, że wszystko się uda.

Chciałbym jednak podkreślić, że nie jest to etap uniwersalny dla wszystkich. Po 30 latach pracy z ludźmi widzę wyraźnie, że nie każdy odczuwa potrzebę wejścia w „my” albo osiąga do tego gotowość – i to również jest w porządku. Nie wszyscy musimy być w związku. Kluczowe jest, by umieć obronić się przed presją społeczną i rozpoznać własne potrzeby, zamiast automatycznie podążać za oczekiwaniami innych.

Jakie sygnały świadczą o tym, że zakładając własną rodzinę, nie domknęliśmy relacji z rodziną pochodzenia?

Kluczowe jest to, jak postrzegamy partnera lub partnerkę: czy jako równorzędną osobę, z którą wspólnie idziemy przez życie, czy raczej jako kogoś, kto ma „dopasować się” do naszego świata. Jeśli drugi człowiek ma być jedynie wsparciem dla „naszego życia”, kimś, kto ma przyjąć nasze zasady, wartości i sposób funkcjonowania, bo „są sprawdzone” i „lepsze”, trudno mówić o relacji partnerskiej. To często znak, że nadal jesteśmy silnie osadzeni w schematach wyniesionych z domu i nie stworzyliśmy jeszcze autonomicznego „my”.

Innym ważnym sygnałem jest sposób podejmowania decyzji, szczególnie w obszarach, takich jak: święta, ważne wydarzenia czy czas wolny. Jeśli argumentem staje się to, czyja rodzina jest „ważniejsza, bliższa, bardziej zaangażowana, obecna” – zamiast tego, jak dana osoba chce przeżywać ten czas, to pojawia się poważny problem ignorowania czyichś potrzeb tylko dlatego, że nie wpisują się w nasz dotychczasowy schemat. Sedno nie leży w tym, czy ktoś ma rodziców blisko, daleko, czy w ogóle – tylko w tym, jaki ma sposób przeżywania ważnych momentów. Jedna osoba może chcieć spędzać wolny czas aktywnie, wyjeżdżając czy odpoczywając po swojemu, druga – w tradycyjnym, rodzinnym gronie. Jeśli któraś z tych perspektyw jest automatycznie uznawana za „mniej ważną”, to znak, że nie ma równowagi. Dojrzała relacja zaczyna się tam, gdzie przestajemy patrzeć przez pryzmat „moje versus twoje pochodzenie”, a zaczynamy rozmawiać o tym, czego naprawdę chcemy jako dwie osoby – tak by „my” mogło istnieć na równych zasadach, a nie w cieniu tego, co było wcześniej.

Rodzice często pozostają ważnym punktem odniesienia, nawet gdy jesteśmy dorośli. Problem zaczyna się wtedy, gdy ich obecność przestaje być wsparciem, a zaczyna wpływać na decyzje naszej nowej rodziny. Jak odróżnić troskę od ingerencji? >

eprasa.pl 21bfdfc361

O ingerencji można mówić wtedy, gdy nie ma zgody na naszą autonomię i niezależność, na to, że ostatecznie możemy zdecydować po swojemu. Doradzanie jest czymś naturalnym, ale przekracza granicę w momencie, gdy czyjaś opinia zaczyna być przedstawiana jako jedyna słuszna, a inne wybory spotykają się z presją, zdziwieniem, obrażaniem się czy wycofaniem emocjonalnym. To już nie jest wsparcie, tylko próba narzucenia własnej wizji rzeczywistości. Wyraźnie widać to w reakcjach, na przykład kiedy po podjęciu własnej decyzji słyszymy: „To po co mnie pytaliście, skoro i tak robicie, co chcecie?" albo „Skoro jesteście tacy mądrzy, nie zawracajcie mi więcej głowy". Dlatego ważne jest, by jasno komunikować intencję już na etapie pytania o radę. Można powiedzieć wprost: „Chcemy poznać różne opinie, żeby podjąć własną decyzję". To stawia granicę, pokazuje, że zbieramy informacje, a nie oddajemy decyzyjność. Oczywiście, trzeba mieć świadomość, że nie wszyscy to uszanują, są osoby odporne na takie komunikaty, które i tak będą przekonane o swojej racji, i nic tego nie zmieni.

Niektórzy zwierzają się rodzicom z problemów w związku. Jak to wpływa na relacje w ich rodzinie i między rodzinami?

Zacznijmy od tego, że takie zachowanie często jest sygnałem pewnej niedojrzałości emocjonalnej, trudności w samodzielnym radzeniu sobie z napięciem, konfliktem czy własnymi emocjami. Zamiast mierzyć się z tym w relacji, następuje powrót do znanego, bezpiecznego schematu: „idę do rodziców, oni mnie wesprą". Tyle że to wsparcie bywa kosztowne dla związku. Oczywiście, każdy z nas może potrzebować się wygadać czy uporządkować emocje, ale dobrze, żeby słuchaczami tych zwierzeń byli zaufani przyjaciele, terapeuta czy inna neutralna osoba – ktoś, kto nie jest bezpośrednio zaangażowany i potrafi zachować dystans. Taka osoba może pomóc zobaczyć sytuację szerzej, ale nie wchodzi w rolę „sędziego".

Problem z rodzicami polega na tym, że trudno jest im pozostać neutralnymi. Z natury rzeczy stają po stronie swojego dziecka, nawet jeśli starają się być obiektywni. Stają się poniekąd „trzecią stroną" w konflikcie dwojga ludzi, która – świadomie lub nie – wpływa na ocenę sytuacji, wzmacnia jedną perspektywę i utrudnia rozwiązanie problemu między partnerami. Poza tym, opowiadając coś w emocjach, często zupełnie nieświadomie podkoloryzowujemy sytuację. Chcemy zostać zrozumiani, przytuleni, zaopiekowani, więc akcentujemy to, co było dla nas bolesne. W efekcie słuchacz – w tym przypadku rodzice – zapamiętuje historię w znacznie ostrzejszej wersji.

ZWIĄZEK STAJE SIĘ NAJWAŻNIEJSZĄ PRZESTRZENIĄ, ZA KTÓRĄ BIERZEMY ODPOWIEDZIALNOŚĆ. ***Jeśli ktoś w nią uderza, naszym zadaniem jest ją chronić, nawet jeśli oznacza to konfrontację z rodziną***

Potem rodzice, rozmawiając o tym między sobą, wzmacniają ten obraz. Z czasem buduje się w nich przekonanie, że partner nas krzywdzi, nawet jeśli rzeczywistość była dużo mniej dramatyczna. Często kilka godzin po kłótni para się godzi i zapomina o sprawie, a rodzice zostają z tą historią, nie „odzapominają" tego, co usłyszeli. Kiedy więc dochodzi do kolejnego spotkania, mogą reagować chłodno, oceniająco, a czasem wręcz wrogo wobec naszego partnera lub partnerki. I choć ich intencja jest ochronna, dla związku bywa to destrukcyjne. Dlatego znacznie zdrowsza jest postawa, w której rodzice potrafią postawić granicę, mówiąc na przykład: „to wasza sprawa". Mogą wesprzeć, wskazać specjalistę, zaproponować pomoc z zewnątrz, ale nie wchodzić w rolę sędziego ani strony konfliktu. I choć może to być trudne, paradoksalnie właśnie takie podejście najlepiej wspiera dojrzewanie relacji, bo odpowiedzialność za nią zostaje tam, gdzie powinna: między dwojgiem ludzi.

Co zrobić, gdy rodzice krytykują naszego partnera lub partnerkę, nawet nie wprost, ale „między wierszami"?

To trudna sytuacja, bo łatwo tu wpaść w napięcie między lojalnością wobec rodziny a lojalnością wobec partnera. Kluczowa jest jednak szybka i czytelna reakcja, natychmiastowy sprzeciw, ponieważ jeśli dopuścimy do tego, by takie uwagi się powtarzały, druga strona może uznać, że ma na to przyzwolenie, a to zwykle prowadzi do eskalacji. Dlatego już przy pierwszych sygnałach warto jasno postawić granicę. Czasem dobrze nawet lekko „przerysować" reakcję i zrobić klasyczną „scenę", by dosadnie pokazać, po czyjej stronie stoimy. Dla partnera to sygnał bezpieczeństwa i wsparcia, a dla rodziny jasna informacja, gdzie przebiega granica. Jeśli bliscy od początku widzą, że nie ma przestrzeni na podważanie naszego wyboru, dużo rzadziej próbują to robić w przyszłości. Dlatego komunikat musi być jednoznaczny: oczekuję szacunku dla mojego partnera i dla moich decyzji.

Brak stanowczej reakcji w takich sytuacjach często jest odbierany przez drugą osobę jako forma zdrady. Czy słusznie?

Oczywiście! Związek opiera się na założeniu, że jesteśmy dla siebie wsparciem i że razem mierzymy się ze światem. Kiedy ktoś jest chory, zmęczony, zraniony

ZDJĘCIA: JENNY MEILHOVE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

przez pracę czy życie – naturalnie stajemy po jego stronie, wspieramy się, chronimy. Dokładnie to samo powinno obowiązywać w sytuacji, gdy ktoś – nawet z rodziny – uderza w naszego partnera czy partnerkę. Wtedy lojalność nie polega na „niewtrącaniu się", tylko właśnie na zajęciu jasnego stanowiska. Bo jeśli nie reagujemy, wysyłamy komunikat: „to jest w porządku" albo „nie chcę się angażować". A przecież relacja „my" zakłada pewną hierarchię – to związek staje się najważniejszą przestrzenią, którą budujemy i za którą bierzemy odpowiedzialność. Jeśli ktoś w nią uderza, naszym zadaniem jest ją chronić, nawet jeśli oznacza to konfrontację z własną rodziną.

Jednak wiele dorosłych osób przyznaje, że doświadcza silnego poczucia winy, gdy stawia granice rodzinie, broniąc swojego partnera czy partnerki.

To poczucie często jest efektem wzorców wyniesionych z domu. Jeśli dorastaliśmy w środowisku, w którym byliśmy „dobrym dzieckiem", wtedy gdy spełnialiśmy oczekiwania rodziców, uczyliśmy się, że nasza wartość zależy od ich zadowolenia. Zaspokajanie cudzych potrzeb było nagradzane, a stawianie własnych granic odbierane jako coś niewłaściwego. W dorosłości taki mechanizm nadal działa: kiedy mówimy „nie", pojawiają się wewnętrzny konflikt i poczucie winy. To często oznacza brak wykształconej asertywności wobec rodziców oraz poczucia własnej wartości opartego na sobie, a nie na aprobacie innych. Dlatego takie sytuacje nie są „problemem związku", tylko raczej sygnałem, że jest coś do przepracowania w relacji z rodziną pochodzenia – i w relacji z samym sobą. Warto potraktować to jako punkt do rozmowy i refleksji. Zrozumieć, skąd bierze się to napięcie, i jeśli trzeba, poszukać pomocy, na przykład w pracy indywidualnej z psychologiem nad budowaniem własnej autonomii.

Kluczowa zmiana polega na przejściu z pozycji „muszę zasłużyć na akceptację" do „mam prawo do własnych wyborów". Niezależnie od wieku to moment uznania: jestem dorosły czy dorosła i nie muszę nikomu niczego udowadniać, żeby czuć się w porządku ze sobą. Wtedy łatwiej stanąć za swoimi decyzjami, bez względu na to, czy chodzi o wybór partnera, styl życia, czy sposób spędzania czasu. A od bliskich, jeśli faktycznie życzą nam dobrze, można oczekiwać nie tyle zgody na wszystko, ile szacunku dla tych wyborów. Jeśli go nie ma, warto się zatrzymać i zobaczyć, w jakim zależnościowym układzie tak naprawdę tkwimy, bo zdrowa relacja – także z rodzicami – opiera się na wzajemności: prawach i obowiązkach po obu stronach, a nie tylko na jednostronnym dostosowywaniu się.

Co się dzieje z psychiką osoby, która przez lata próbuje zadowolić wszystkich? Jakie są koszty niezajmowania stanowiska i pozostawania pomiędzy rodzinami?

Mam wrażenie, że osoby, które przez lata próbują zadowolić wszystkich, często są głęboko nieszczęśliwe, żyją w ciągłym napięciu, bo szybko odkrywają, że to zadanie jest niewykonalne – nie da się jednocześnie spełnić sprzecznych oczekiwań różnych ludzi. Taka osoba wkłada ogrom wysiłku: dopasowuje się, staje na rzęsach, próbuje pogodzić ogień z wodą, a mimo to wciąż widzi niezadowolenie wokół siebie. To prowadzi do przemęczenia, frustracji i poczucia bezsilności. Co gorsza, w tym wszystkim często nie zostaje już miejsca na siebie, na własne potrzeby, emocje, pragnienia. Zdarza się, że dopiero po wielu latach taka osoba odkrywa, że przez większość życia nie tylko nie realizowała swoich potrzeb, ale często nawet nie ma pojęcia, jakie one są.

Jeśli poczucie wartości buduje się na zadowalaniu innych, satysfakcja jest chwilowa, a potem pojawiają się kolejne oczekiwania. Zamiast trwałego poczucia spełnienia dostajemy więc krótkie momenty ulgi, po których wraca napięcie. Kosztem takiego życia są więc brak stabilnego poczucia szczęścia, chroniczne zmęczenie emocjonalne i utrata kontaktu ze sobą. W skrajnych przypadkach taka osoba może czuć się zagubiona, bezradna, a nawet wykorzystana. To trudne doświadczenie, bo w pewnym sensie oznacza życie obok siebie. Nie z własnymi wyborami, tylko w ciągłym reagowaniu na potrzeby innych. I często dopiero jakiś bolesny zwrot wydarzeń pozwala się zatrzymać, daje szansę na nauczenie się stawiania granic, rozpoznawania własnych potrzeb i budowania poczucia wartości od środka, a nie z zewnątrz. s



eprasa.pl 21bfdfc361



eprasa.pl 21bfdfc361

Umysł to nie konstrukcja cepa

Nie na wszystko, co dzieje się w życiu dziecka, a potem dorosłej osoby, rodzice mają wpływ, a już na pewno nie za wszystko ponoszą winę. Naprawdę nie tak łatwo zniszczyć małemu człowiekowi życie jednym nieostrożnym zdaniem – przekonują specjaliści psychiatrii **dr Aleksandra Lewandowska** i **dr hab. Sławomir Murawiec** w rozmowie o wystarczająco dobrym rodzicielstwie



ALEKSANDRA LEWANDOWSKA
dr nauk medycznych, konsultant krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. Autorka i współautorka kilkudziesięciu publikacji. Pracuje z pacjentami w lecznictwie zamkniętym, ambulatoryjnym i w opiece środowiskowej



SŁAWOMIR MURAWIEC
dr hab. nauk medycznych, specjalista psychiatra, psychoterapeuta, autor i współautor książek, w tym nowatorskiej „Ornitologii terapeutycznej". Aktualnie rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Spotkałam się nieraz z określeniem, wypowiadanym półżartem, półserio, że człowiek ma w życiu tylko dwa problemy: matkę i ojca. Mam wrażenie, że jesteśmy karmieni narracją tłumaczącą wszystko, co dzieje się w życiu dorosłej osoby, determinującym wpływem rodziców. Zgodnie z nią – nieco przejaskrawiając – wystarczy jedno zdanie wypowiedziane do dziecka, by wychować egotyka, narcyza, osobę lękową. Rozumiem, że będąc rodzicem, można zrobić dziecku krzywdę, ale chyba nie jest tak, że kilkoma nieprzemyślanymi czy nieostrożnymi komunikatami można zniszczyć człowiekowi życie?

Aleksandra Lewandowska: Oczywiście, że nie. Nadmierną ostrożność w relacji z własnym dzieckiem uważam za szkodliwą skrajność, której konsekwencje obserwuję od lat w kontakcie z rodzicami w różnym wieku i z różnych środowisk. Przypomina mi się historia z gabinetu. Mama, kobieta z wyższym wykształceniem, lekarka, zadzwoniła, by na *cito* umówić spotkanie dla swojej córki. W wyjątkowych okolicznościach umawiamy wizyty w trybie pilnym, jeśli jest taka potrzeba, ale w tym wypadku kłopot wynikał z faktu, że ta mama bała się porozmawiać z 11-letnią dziewczynką o jej pierwszym wyjeździe na kolonie... Czuła, że córka odczuwa niepokój, ma obawy, mocno przeżywa pierwsze wakacje bez rodziców, i niepokoiła się, że nie umie sama jej na to doświadczenie przygotować, że powie jedno niewłaściwe słowo i zamiast pomóc córce pokonać lęk, zrobi coś odwrotnego – zablokuje ją, zniechęci. Ze strachu przed własną niekompetencją zdecydowała się więc tę rozmowę, dotyczącą zwyczajnej przecież życiowej okoliczności, powierzyć specjalistom z poradni zdrowia psychicznego! Przytaczam tę historię, by pokazać, że opisane przez panią myślenie często prowadzi do sytuacji z pogranicza absurdu.

Sławomir Murawiec: Myślę, że konsekwencje podobnych przekazów, wmawiających nam, że jakimś jednym zdaniem można zniszczyć dziecku psychikę, dotykają nie tylko rodziców, lecz także ludzi, którzy jeszcze rodzicami nie są, a być może by chcieli. Zaryzykowałbym nawet hipotezę, niepopartą wprawdzie badaniami naukowymi, że ten irracjonalny lęk, prócz innych czynników ekonomicznych i cywilizacyjnych, może być jedną z przyczyn spadającej dzietności, która w Polsce osiągnęła w ostatnich latach historycznie niski poziom. >

eprasa.pl 21bfdfc361

Teoria, zgodnie z którą rodzic może kilkoma nieostrożnymi zdaniami przekreślić całe życie swojego dziecka, to jest *de facto* determinizm, który stoi w sprzeczności z obecnym stanem wiedzy. To jest, mówiąc wprost, nieprawda, i to nieprawda wysoce szkodliwa, a podawana często z absolutnym przekonaniem przez osoby występujące w roli autorytetów. Takie treści budują w ludziach kompletnie fałszywe przekonania co do tego, czym jest wychowanie dziecka, i podsycają lęk, o którym wspomina Aleksandra. Sam spotkałem się z jeszcze mocniejszą historią. Słyszałem, jak nastolatka mówi matce, że nie chce mieć dzieci, ponieważ jest przekonana, że po prostu nie sposób nie zniszczyć życia swojemu dziecku. Gdyby spojrzeć na ten problem szerzej, z perspektywy cywilizacyjnej, to można zaobserwować bardzo wyraźną zmianę: w dawnych czasach obowiązywał kult przodków, których darzyło się szacunkiem, odczuwało się wobec nich wdzięczność za sam fakt życia i za przekazane dziedzictwo. Dzisiejsza optyka pokoleniowych krzywd wyrządzanych przez rodziców każe zaś widzieć w nich raczej wrogów – i to pokazuje, jak bardzo te pseudopsychologiczne zabiegi są destrukcyjne dla społeczeństwa.

Strat w wyniku poddania się takiej narracji jest pewnie więcej. Myślę choćby o utracie autentyczności w roli rodzica. Jak miałabym czuć się autentyczna jako mama, stale się kontrolując, ważąc absolutnie każde słowo, w ciągłym strachu, że właśnie ono, jak mówi internetowa psychologia, może porysować, a nawet nieodwracalnie skrzywdzić moje dziecko?

A.L.: Ja wychowywałam się w rodzinie wielopokoleniowej i dziś, z perspektywy dorosłej osoby, widzę, jakie to było dobro. Mama uczyła się od babci, babcia od swojej mamy. Nie było poradników, książek, webinarów, podcastów adresowanych do rodziców, ale z pokolenia na pokolenie przekazywana była za to mądrość oparta na czymś dla mnie niezwykle ważnym – na intuicji mamy i na doświadczeniu życiowym. W autentyczności, o którą pani pyta, jest miejsce na popełnianie błędów, o ile dbamy o rodzicielską odpowiedzialność i mamy mocne fundamenty związane z ukształtowaniem więzi z dzieckiem. Moja mama czy babcia nieraz były zdenerwowane, może nawet w gniewie podniosły głos, powiedziały coś, czego żałowały, do mnie, do mojej siostry czy brata. Najważniejsze jednak było to, że za tymi emocjami i reakcjami szła refleksja. Nikt nie bał się przyznać: nie mam idealnego patentu na wychowanie dziecka, nie znam odpowiedzi na wszystkie pytania. Nikt nie bał się powiedzieć „przepraszam". Nikt nie bał się powiedzieć „nie wiem".

Dziś media napędzają w ludziach przekonanie, że dobry rodzic to taki, który zawsze ma dla dziecka czas, na wszystkim się zna, jest doskonały i czujny. W efekcie mamy zastępy zagubionych rodziców, którzy trafiają do mnie przepełnieni bezradnością i mówią: „Pani doktor, ja już nie wiem, co ja czuję. Nie wiem, co powinnam, a czego nie mogę. Jestem zła, zmęczona, ale temu zaprzeczam, wszystko tłumię w sobie, bo przecież muszę mieć siłę, żeby się z dzieckiem pobawić". I taka mama dziesiąty raz stawia wieżę z klocków, bo czuje, że jeśli odmówi, to będzie odrzucenie czy zaniedbanie, i dziecko zapłaci za tę chwilę słabości jakąś gigantyczną cenę.

TEORIA, ZGODNIE Z KTÓRĄ RODZIC MOŻE KILKOMA NIEOSTROŻNYMI ZDANIAMI PRZEKREŚLIĆ CAŁE ŻYCIE SWOJEGO DZIECKA, *to szkodliwy determinizm, który stoi w sprzeczności z obecnym stanem wiedzy*

A czy nie jest tak, że chcąc być rodzicem idealnym, wpadamy jednocześnie w pułapkę wyobrażenia o rodzicielskiej wszechmocy i zaczynamy wierzyć, że jak demiurg możemy kształtować tego małego człowieka według naszych oczekiwań, wprost go zaprogramować?

S.M.: Poppsychologia coraz częściej tworzy byty, które nie istnieją, a następnie próbuje wkładać je ludziom do głowy. I właśnie jednym z takich bytów jest twierdzenie, że dziecko będzie dokładnie takie, jak je rodzic zaprogramuje, że komunikaty i przekazy od rodzica będą w dziecku pracowały przez całe życie, działały w nim i determinowały jego kształt. To nic innego jak zwulgaryzowana psychoanaliza. Ta teoria na temat działania ludzkiego umysłu starała się pokazać, jaki jest wpływ rodziców, ale też nieświadomych fantazji na to, jak funkcjonuje człowiek. Ale jeśli ktoś zaledwie liznął tej szkoły, czegoś nie doczytał, nie zrozumiał, to zaczyna bezmyślnie i nieodpowiedzialnie popularyzować tę boleśnie uproszczoną wersję, z ogromną szkodą dla tych, którzy w nią ślepo wierzą.

W swoim rozwoju zawodowym przeszedłem szkolenie psychoanalityczne, które owszem, pozwala rozpoznać wpływ rodziców na dziecko i jego różne życiowe wybory, ale absolutnie nie rozpatruje się tego w kategoriach winy rodziców. Rodzic nie jest i być nie może demiurgiem,

eprasa.pl 21bfdfc361

choćby dlatego, że umysł dziecka także tworzy rzeczywistość, a poza tym my już rodzimy się z pewnym zestawem cech; nie jest tak, że proces wychowania to zapisywanie kompletnie czystej karty. To zresztą nie dotyczy tylko ludzi. Zajmuję się ornitologią terapeutyczną i wczoraj oglądałem film, który nakręcił mój kolega Piotr Trojanowski, ekolog behawioralny, wybitny badacz ptaków. Na młodych bocianach lecących do Afryki zamontowano kamery, by śledzić ich lot. Wcześniej wyizolowano je jednak tak, by nie mogły na starcie tej podróży korzystać ze wskazówek starszych pokoleń. Okazało się, że młode nawet bez pomocy rodziców doskonale wiedziały, dokąd lecieć. Ludzie też rodzą się z jakimś wyposażeniem, które nimi kieruje, jakimś wewnętrznym kompasem, który naprawdę nie tak łatwo popsuć.

A.L.: Mam głębokie poczucie, że wychowanie to nie tyle kształtowanie małego, a potem młodego człowieka, a już na pewno nie formatowanie go, ile odpowiedzialne towarzyszenie mu w podróży przez życie. Dojrzały rodzic to taki, który jest przy dziecku z uważnością, obserwuje i pomaga, ale nie odbiera mu autonomii, a przypisywanie sobie jako rodzicowi nieograniczonej sprawczości tę autonomię kwestionuje. Dziecko oprócz tego, że rodzi się, jak wspomniał Sławek, z pewnym wyposażeniem, dodatkowo funkcjonuje w środowisku, ma wokół siebie wiele innych osób prócz rodziców, których obecność także je kształtuje. Ten proces jest wieloczynnikowy i wieloaspektowy, a każda skrajna optyka jest przekłamana i szkodliwa.



Jeszcze w latach 50. i 70. XX wieku dominowała narracja, że wszystko zależy od genów. Dziś wiemy już, że tak nie jest, ale pojawia się z kolei kształtowany przez pseudonaukowe przekazy trend zrzucania całej odpowiedzialności na rodziców i wychowanie. Efekt jest taki, że z jednej strony nasila się u młodych ludzi lęk przed rodzicielstwem, a z drugiej – co obserwuję w pracy gabinetowej z nastolatkami – pojawia się u młodych ludzi tendencja do uciekania od jakiejkolwiek odpowiedzialności. Niepokojące jest dla mnie przede wszystkim to, że po obu stronach nie pada słowo „odpowiedzialność", ale „wina", co rodzi mnóstwo niebezpieczeństw. Myślę, że wciąż brakuje nam zdroworozsądkowego złotego środka.

Jakiś czas temu obserwowaliśmy burzliwą dyskusję wokół głośnego serialu „Dojrzewanie", w którym 13-letni chłopiec z tak zwanego dobrego domu popełnia zbrodnię – i zaczyna się poszukiwanie winnego. Psycholog Paweł Droździak w ramach komentarza powiedział, że „mamy dziś coraz większy dostęp do wiedzy na temat rozwoju człowieka. I z jednej strony to dobrze, bo dowiadujemy się, jak postępować, będąc rodzicem, ale z drugiej strony im więcej mamy tej wiedzy, tym większe poczucie niepewności, czy dobrze postępujemy". Im więcej wiemy, tym bardziej się boimy. Co zamiast?

A.L.: Naprawdę nie trzeba czytać tysiąca poradników, żeby być wystarczająco dobrym rodzicem. Jestem przekonana, że nadmiar wiedzy, zwłaszcza jeśli ma to być pseudowiedza, pełna uproszczeń, może się okazać zgubny. Zgadzam się z cytowaną przez panią wypowiedzią także dlatego, że mam okazję obserwować w pracy z ludźmi efekty takiego przeedukowania. Trafiają do mnie czasem rodzice oczytani i osłuchani w obszarze rodzicielstwa i na tej podstawie przekonani, że wiedzą już wszystko – a więc też twardo trzymający się pewnych gdzieś wyczytanych prawd – a ja widzę, że przez takie teoretyzowanie tracą kontakt z dzieckiem. To też jeden z powodów, dla których mamy do czynienia wręcz z plagą samotności, obserwuję ją także wśród nastolatków. Młodzi ludzie nie czują się przez rodziców rozumiani, słyszani, często właśnie dlatego, że ci rodzice są tak przeładowani pseudopsychologicznymi przekazami i tak bardzo starają się wdrażać je w życie, że w efekcie tracą prawdziwą więź z dzieckiem. Mamy więc błędne koło.

Często spotykam się również z poczuciem wstydu u rodziców, którzy są mocno zaangażowani w swoją >

prasa.pl 21bfdfc361



DOJRZAŁY RODZIC TO TAKI, KTÓRY JEST PRZY DZIECKU Z UWAŻNOŚCIĄ, OBSERWUJE I POMAGA, ALE NIE ODBIERA MU AUTONOMII, *a przypisywanie sobie jako rodzicowi nieograniczonej sprawczości tę autonomię kwestionuje*

rolę, starają się, a gdy mimo to w życiu dziecka pojawiają się trudności, natychmiast całą winę biorą na siebie. To poczucie winy w dużej mierze wynika właśnie z faktu, że są przekonani o wyłącznej odpowiedzialności rodziców czy opiekunów za każdy wybór, jakiego dziecko dokona. Czasem w tym poczuciu winy obawiają się nawet przyjść po pomoc, bo boją się oceny, że są złymi rodzicami. Przestrzegam przed takim myśleniem.

Być może zabrzmi to banalnie, ale powtórzę: zamiast podążać za nie do końca sprawdzonymi mentorami i w nieskończoność się edukować, lepiej słuchać intuicji, która w połączeniu z poczuciem odpowiedzialności, uważnością, refleksją, umiejętnością przyznania się do błędu czy niewiedzy jest najlepszym doradcą.

Mam wrażenie, że problem pojawia się często wtedy, gdy zaczynamy poddawać analizie własne życie, swoje cechy, skłonności, wybory. Jeśli robimy to sami, w ramach autoanalizy, za drogowskaz mając właśnie pseudonaukowe internetowe mądrości, a nie w ramach profesjonalnej terapii, to mogą nam wyjść rozmaite „kwiatki" typu: jestem lękowa, bo matka mi pół życia powtarzała, że mam się nie wychylać, albo ojciec od dziecka mi mówił, że właśnie mnie stać na więcej. Jeśli za wszystkie trudności w dorosłym życiu obwinimy rodziców, łatwo o konkluzję: ja swoim dzieciom tego nie zrobię, więc najlepiej w ogóle nie będę ich mieć.

S.M.: I to jest właśnie doskonały przykład tego, jak może zadziałać zastosowanie uproszczonej i zwulgaryzowanej psychoanalizy, o czym już wspomniałem. Kształt życia człowieka to nie jest równanie z jedną niewiadomą, a kierowanie się takimi banalnymi, jednowątkowymi schematami może przynieść wyłącznie szkody, choćby w postaci lęku przed rodzicielstwem, o którym rozmawiamy.

To, o czym mówię, doskonale oddał Tomasz Stawiszyński we fragmencie książki „Potyczki z Freudem", pisząc: „Ten freudowski schemat – tak silnie zakorzeniony we współczesnej psychologii i kulturze – to w istocie konstrukcja przypominająca budową cep. A cep – jak to cep – budowę ma więcej niż prostą. Cep mówi: jesteś wypadkową tego, co spotkało cię w dzieciństwie. Jesteś wypadkową okoliczności, których nic już nigdy nie będzie w stanie zmienić, bo nic już nigdy nie będzie w stanie zmienić przeszłości. Cep mówi: jesteś efektem. Efektem matki neurotyczki. Efektem ojca alkoholika. Efektem dziadka tyrana. (...) Efektem tego, że rodzice nadmiernie cię kochali. Efektem tego, że kochali cię niewystarczająco. (...) Cep mówi: nie jesteś indywidualnością. Nie jesteś zdolna, nie jesteś zdolny do podejmowania wyborów, bo za wszystkimi twoimi decyzjami stoją apodyktyczne widma rodziców (albo przodków), które poruszają twoją wolą i świadomością niczym władcy marionetek". Z całą stanowczością podkreślam, że to, co tak plastycznie udało się opisać Stawiszyńskiemu, to nie jest terapia! W terapii możemy zyskać zrozumienie wpływu, a nie odkryć zero-jedynkową zależność.

A.L.: Podobne uproszczenia są niebezpieczne także dlatego, że – tak jak wspomniałam – pozwalają obarczyć rodziców całą odpowiedzialnością za nasze życie, a z nas ją zdejmują. Nierzadko zdarzało mi się pracować z nastolatkami z problemami w zachowaniu, którzy przyjmowali postawę: rodzice sami sobie na to zasłużyli, jestem taki/taka, jak mnie wychowali, więc „mają za swoje".

Wątek sprawczości i podejmowania decyzji wydaje mi się wyjątkowo ważny. Przecież dojrzały człowiek może zadecydować świadomie, co z rodzicielskiego przekazu zachowa, a co odrzuci. Umysł człowieka jest plastyczny, to nie jest betonowa konstrukcja.

A.L.: Oczywiście, że nie. Dzięki badaniom nad kształtowaniem się ośrodkowego układu nerwowego wiemy

ZDJĘCIA: ILLUSTRATION/ MADDALENA GERLI, GEORGIANA CHITAC/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

już z całą pewnością, że nowe połączenia mogą się tworzyć do późnej starości. To, czego doświadczyliśmy w kontekście wychowania od naszych rodziców, nawet jeśli mówimy o krzywdzie i cierpieniu, nigdy nie determinuje naszej przyszłości w stu procentach. Z mojej perspektywy ważne jest i to, że przyjmując wyłącznie negatywną perspektywę, nie jesteśmy w stanie zobaczyć całości, widzimy tylko ciemne punkty, a to bardzo ogranicza. Dopiero kiedy zobaczymy całość swojego doświadczenia i poddamy je refleksji, będziemy mogli zdecydować, co zostawiamy dla siebie jako cenne, umożliwiające dalszy rozwój, a co odrzucamy, bo nam nie służy. Ten proces filtrowania jest bardzo ważny dla samostanowienia o sobie.

To jest istotne także z perspektywy rodzica, który ma w sobie lęk przed tak determinującym wpływem na własne dziecko. Naprawdę nie jest tak, że to jedno zdanie wszystko zmienia. Gdybyśmy chcieli chronić dziecko przed każdą przykrością, ono w ogóle nie mogłoby się rozwijać. Nie jesteśmy w stanie przed wszystkim dziecka ochronić. Przed sobą też dziecka nie ochronimy, bo popełniamy błędy. Poza tym często powtarzam, że dziecko nie oczekuje od nas, że mamy być idealni. Ono oczekuje od nas prawdy.

S.M.: Umysł człowieka to nie jest betonowa konstrukcja, bo – przywołując raz jeszcze Stawiszyńskiego – to nie jest konstrukcja cepa. Nie jesteśmy tylko efektem działań, słów, postaw rodziców. Mówimy tu o bardzo złożonej dynamice pomiędzy wpływem rodziców, kultury, genów i samym umysłem dziecka, który też jest aktywny, bo proces filtrowania i podejmowania decyzji, o którym mówi Aleksandra, nie zaczyna się w dorosłości. Nawet małe dziecko ma swój rozum, reaguje na rodzica, wybiera, za czym podąży, ma swoje predyspozycje. Wpływ rodzica nie jest prosty, co widać choćby, gdy obserwuje się rodzeństwa. Jedno dziecko wychowywane przez tych samych rodziców może się przeciwko nim buntować, a drugie przeciwnie, być w pełni podporządkowane.

Dobry rodzic to nie ten, który nie popełnia błędów, i nie ten, który obroni pięć doktoratów z rodzicielstwa. Donald Winnicott, brytyjski pediatra i psychoanalityk, powiedział, że dziecku potrzebna jest wystarczająco dobra matka; taka, która nie popełnia może błędów dużego kalibru, ale jednak nie jest idealna. Bo każda jej drobna niezręczność czy potknięcie naraża dziecko na pewną dozę frustracji, a ta jest niezbędna do rozwoju, budowania odporności i bezpiecznego radzenia sobie ze światem. **IS**

reklama

POLIN Muzeum Historii Żydów Polskich



WYSTAWA CZASOWA

MOC SŁÓW

O JĘZYKACH ŻYDOWSKICH

21.11.2025–8.06.2026

eprasa.pl 21bfdfc361



Żywy organizm

Rodzinna lojalność jest jak niewidzialna pępowina, która na zawsze łączy cię z rodziną pochodzenia. Jeśli się w nią zaplączesz, nie pozwala odejść „na swoje” i stawia przed wykluczającym wyborem: „albo my, albo twój nowy świat”. A jednak – przekonuje psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz** – rodzina to system na tyle elastyczny, że jest w stanie przystosować się do tego, jak zmieniają się jej członkowie

eprasa.pl 21bfdfc361



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

Niewidzialna nić lojalności nie jest jedynie metaforą, to realny system powiązań psychicznych, somatycznych, często też materialnych, pomiędzy członkami rodziny. Najsilniej łączy bliskich tej samej płci: matkę i córkę, ojca i syna. Narzędziem manipulacji są tu zwykle podwójne komunikaty. Matka deklaruje: „Córeczko, miej bardziej szczęśliwe życie niż moje", ale z drugiej strony – w zawoalowany sposób – nie akceptuje wyborów córki: jej partnera, pracy czy stylu życia. Na świadomym poziomie matka być może pragnie dla córki lepszego życia, ale w nieświadomości o swoje upominają się: lojalność rodowa, pokoleniowe straty, niespełnione oczekiwania i ambicje, a czasami też lęk przed utratą więzi. To ostatnie dotyczy szczególnie rodzin lękowych, w których z pokolenia na pokolenie powielany jest skrypt: „Świat jest zagrażający, bezpiecznie jest jedynie w gronie rodziny".

Podwójne komunikaty uderzają w organizm: córka, która zaczyna realizować swoją potrzebę niezależności, nagle odczuwa napięcie w ciele, poczucie winy, ma trudności w podejmowaniu decyzji, a czasami przestaje radzić sobie z wewnętrznym konfliktem pomiędzy: „chcę żyć po swojemu" a „nie mogę zranić, zawieść mamy". Najtrudniej, kiedy jej potrzebę separacji i autonomii blokują nie jawne zakazy, ale subtelne sygnały: dezaprobata, milczenie, brak uznania, dewaluacja czy ironiczna krytyka.

Terapia z pacjentami, którzy utknęli w tym procesie, nie jest łatwa. Oddzielenie od rodziny pochodzenia uruchamia potężny lęk egzystencjalny: kim bez nich będę?

NAJTRUDNIEJSZY WYBÓR

Aneta pojawiła się w moim gabinecie z powodu synka, który ma podejrzenie AuDHD (podwójna diagnoza ADHD i spektrum autyzmu). Kiedy pytam, kto postawił takie rozpoznanie, kobieta sprawia wrażenie przestraszonej. – A może mama ma rację, że Maks jest po prostu rozpuszczony, a nie... – zaczyna. – A nie jaki?

Aneta milczy, więc pytam inaczej: Jaki jest twój synek? – Ostatnio mama w ogóle nie chce się nim zajmować, ciągle mi przypomina, że moje siostry potrafiły wychować swoje córki, tylko mnie się nie udało.

Podaję Anecie kartkę i proszę, żeby narysowała swoją rodzinę. W centrum rysunku widnieje największa postać – to matka. Po prawej są siostra i jej dwie córki, po lewej druga siostra z córkami. Siebie Aneta rysuje na samym dole kartki, jest najmniejsza. Obok niej widnieje Maks – jego postać wielkością jest porównywalna z postacią matki Anety.

– Twój synek jest tak samo duży/ważny jak twoja mama. – No właśnie, na tym polega problem, że muszę wybrać jedno z nich. Gdyby Maks był dziewczynką, wszystko wyglądałoby zupełnie inaczej – dodaje, a ja rozważam w głowie, czy to może być symboliczna przyczyna podwójnej diagnozy chłopca... Kiedy Aneta była w ciąży, jej matka „modliła się" o kolejną dziewczynkę w rodzinie. Sama miała córki, podobnie jak jej matka i starsze siostry. Wszystkie żyły według podobnego schematu: wychodziły za mąż, rodziły dzieci, a potem rozwodziły się. „Każdy facet prędzej czy później okazuje się łajdakiem" – tak brzmiał rodzinny przekaz. Ojciec Anety odchodził i wracał, i w końcu po jej narodzinach odszedł na dobre. – Matka od zawsze powtarzała, że trzecie dziecko kompletnie nie było jej potrzebne. No i że jestem zupełnie inna niż one.

Aneta miała cudownego partnera. Nie mieli ślubu, więc w oczach rodziny Maciek nie był on nikim ważnym, zwłaszcza że nie zabierała go na rodzinne imprezy. Matka często powtarzała: „Żebyś chociaż przed menopauzą zdążyła urodzić córkę. Ale na razie to nie masz z kim". Obydwoje z partnerem nie spieszyli się z posiadaniem dziecka. – Może podświadomie bałam się, że z dzieckiem będzie coś nie tak, a poza tym w rodzinie Maćka rodzili się sami synowie. Wiedziałam, że moja rodzina zaakceptuje jedynie dziewczynkę – wyznaje Aneta. Jednak pięć lat temu zaszła w ciążę i urodził się Maks. Matka i siostry od początku uważały, że chłopiec jest inny, przy każdej okazji powtarzały, że to jakieś „dziwadło". Kiedy wychowawczyni z przedszkola zasugerowała zrobienie diagnozy i na wstępnej rozmowie u psychiatry padło podejrzenie AuDHD, Aneta pobiegła do matki. – Łudziłam się, że kiedy dowie się, że mój synek jest chory, pokocha go. Przecież to jej wnuk, jedyny chłopiec w rodzinie. – Zdajesz sobie sprawę, że nie chodzi tu o Maksa, tylko o ten rodzinny przekaz, że wszyscy mężczyźni to łajdacy? – powiedziałam jej.

„Nie możesz żyć inaczej niż my" – to tabu rodzinnej lojalności naruszyła, i to podwójnie: raz, że była w udanym związku, po raz drugi, kiedy urodziła syna, na dodatek z nieprawego łoża. Zupełnie nieświadomie nie podzieliła losu kobiet z rodziny – miała obok siebie ukochanego mężczyznę, który nie był łajdakiem, żyła po >

eprasa.pl 21bfdfc361



WALKA Z LOJALNOŚCIĄ SYSTEMOWĄ W OBRONIE POJEDYNCZEJ OSOBY
to długotrwały proces. Często bardzo bolesny i bywa, że pacjenci rezygnują z terapii

swojemu. Jednak nie starczyło jej odwagi, by pokazać swoje szczęście na forum rodziny; z milczeniem znosiła fakt, że dla matki i sióstr była singielką.

Gdy proszę Anetę, by powiedziała, dlaczego tak naprawdę poszła do matki, kiedy padło podejrzenie AuDHD, nie potrafi albo nie chce odpowiedzieć. Kiedy pytam: „Liczyłaś, że skoro matka nie potrafi wesprzeć cię w twoim szczęściu, to może dostaniesz od niej cokolwiek w obliczu nieszczęścia?" – po jej minie widzę, że trafiłam.

Walka z lojalnością systemową (w przypadku tej pacjentki: matka plus siostry) w obronie autonomii pojedynczej osoby to długotrwały proces. Często bardzo bolesny. Zdarza się, że pacjent rezygnuje, kiedy kładę przed nim rysunek dwóch okręgów, z których w jednym jest napisane „ty", a w drugim „rodzina pochodzenia", i proszę: „Wybierz jeden z nich, teraz".

ODCHODZENIA I POWROTY

Kinga była tuż po studiach, zaczęła pierwszą pracę i miała nieregularne i bolesne miesiączki. Na sesję przyjechała z mamą, która czekała w samochodzie. Kiedy zaproponowałam, żebyśmy zaprosiły ją do gabinetu, Kinga stwierdziła: „Mama zawsze jeździ ze mną do lekarza. Ma herbatę w termosie, kanapki, książkę do czytania. Na pewno nie będzie chciała wejść". Kinga była późnym dzieckiem, jedynaczką. Przez całą podstawówkę matka siedziała w szkolnej szatni, żeby być do dyspozycji córki, gdyby coś się działo. – Co mogłoby się wydarzyć w moim gabinecie? – pytam, ale nie dostaję odpowiedzi.

Pod koniec terapii Kinga uświadomiła sobie, że matka nieświadomie nie pozwala jej dorosnąć, co było jedną z przyczyn kłopotów menstruacyjnych. Córka, traktowana jak mała dziewczynka, mniej zagrażała jej kobiecości. Niedawno, po kilku latach od zakończenia terapii, Kinga poprosiła o sesję online. Mieszkała za granicą, miała chłopaka, ciekawą pracę. Do Polski przyjeżdżała rzadko.

– Wiesz, dopiero mieszkając daleko od domu, zdałam sobie sprawę, że gdybym została z rodzicami, nigdy nie ułożyłabym sobie życia – zaczęła naszą pierwszą po przerwie rozmowę. Nigdy nie przedstawiła rodzicom żadnego swojego partnera. – Nigdy nie pytali mnie, czy z kimś się spotykam. Matka nie rozmawiała ze mną o pierwszej miesiączce, miłości, seksie. Najlepszą mamą, najbardziej troskliwą i opiekuńczą, była, kiedy chorowałam albo zwierzałam jej się ze swoich lęków. A kiedy robiłam coś „nie po jej myśli", smuciła się, czasami płakała. – Co było „nie po jej myśli"? – Chyba to, kiedy zachowywałam się jak dorosła osoba. – A teraz, kiedy mieszkasz w Grecji? – Najpierw pojechałam do koleżanki, która kupiła dom na wyspie. Matka dzwoniła do mnie codziennie i mówiła, że tęskni, że jej smutno. Po przyjeździe opowiedziałam jej o Markusie, którego poznałam, i o tym, że chcę wyjechać na dłużej. – Jak zareagowała? – Milczała, a kiedy wyjeżdżałam, płakała. – A kiedy dowiedziała się, że zostaniesz tam dłużej, że mieszkasz razem z Markusem? – Przestała do mnie dzwonić, a kiedy ja dzwonię, słyszę smutek w jej >

eprasa.pl 21bfdfc361

Globaltica po raz 21 wraca do Gdyni

Park Kolibki ponownie stanie się miejscem spotkania kultur, muzyki świata i rodzinnych festiwalowych doświadczeń.

Jest takie miejsce w Gdyni, w którym przez kilka lipcowych dni można spotkać cały świat. To Park Kolibki, malowniczo położony nad samym morzem. Wszystko dzięki **Festiwalowi Kultur Świata Globaltica**, który w tym roku odbędzie się po raz 21 w terminie 17-19 lipca.

Impreza, nazwana przez Songlines, jeden z najważniejszych brytyjskich magazynów muzycznych, „najlepiej strzeżonym sekretem" wśród europejskich festiwali, na swojej scenie gości artystów z całego świata – od Japonii przez Karaiby po Mali i oczywiście Polskę. Każdy z nich jest chodzącą historią swojej kultury, świadectwem różnorodności i bogactwa ludzkich doświadczeń.

Globaltica jest miejscem, gdzie nie tylko można poznać rozmaite kultury, ale też odpocząć od zgiełku codzienności czy zainspirować się – program uzupełniają warsztaty artystyczne i muzyczne, spotkania z aktywistkami, dziennikarzami, podróżniczkami czy projekcje filmowe. Na spragnionych tańców czeka folkowa potańcówka i afterparty. Po dwóch pełnych energii dniach, w niedzielę festiwal zwalnia, a akcja przenosi się na małą scenę, na której odbywają się kameralne, wyciszone koncerty.

Sprzyjająca atmosfera i odpowiednio dobrany program sprawiają, że na Globaltice odnajdują się całe rodziny, wielu Gdynian nie wyobraża sobie spędzenia lipcowego weekendu gdzie indziej. Specjalne miejsce na festiwalu zajmuje strefa Art z zajęciami dla najmłodszych festiwalowiczów, na których mają okazję poznać zarówno lokalne tradycje, poznać sztukę, jak i zetknąć się z kulturową różnorodnością.

Festiwal prowadzi od źródeł, korzeni tradycji tych lokalnych jak i odległych do współczesności, pokazując ich żywotność i bogactwo. Globaltica od lat jest wielokulturową, kolorową inspiracją dla wielu stałych bywalców, wciąż zostawiając miejsce na ciekawość świata.

Ten lipcowy weekend w Gdyni warto wziąć pod uwagę planując wakacje.

Dofinansowano:

100 1926 GDYNIA 2026

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Partner CSR:

Energa GRUPA ORLEN



głosie; albo wprost mówi, że ojciec chyba już długo nie pożyje. Czasami mam ochotę wsiąść w pierwszy samolot i wrócić, ale wiem, że jeśli to zrobię, znienawidzę ją.

Matka udaje, że dorosłego życia Kingi po prostu nie ma. Nigdy nie zapytała o jej chłopaka, a kiedy córka powiedziała, że obydwoje wpadną na święta, matka nie odezwała się słowem. Później napisała SMS: „Tata źle się czuje, a wiesz, że on nie lubi obcych".

– Kocham Grecję, kocham Markusa, ale czuję się winna – mówi Kinga. – Z jakiego powodu? – Że matka jest smutna. – To nie twoja wina. Nie jesteśmy odpowiedzialni za emocje nawet najbliższych nam ludzi. – Boję się, że ją stracę.

W procesie separacji od rodziny pochodzenia ważne jest, by uświadomić sobie, że odejście do swojego dorosłego życia nie jest równoznaczne z zerwaniem więzi z bliskimi. Poczucie winy zwykle domaga się kary, dlatego córki matek, które na separację dziecka reagują milczeniem, smutkiem zamiast wyrzutami czy groźbami, częściej czują się winne.

Zaproponowałam Kindze udział w scence, w której ja grałam ją, a ona – swoją matkę. Powiedziałam, że bardzo ją kocham, że zawsze będzie dla mnie najważniejszą kobietą, ale jestem dorosła i mam swoje życie. Przykro mi, że mieszkamy tak daleko od siebie, ale to nie naruszy naszej więzi. Kinga odgrywająca swoją matkę powiedziała: „Nie martw się, że czasami mi smutno, nie czuj się winna", a po chwili dodała: „Masz moje błogosławieństwo; żyj swoim życiem i bądź szczęśliwa". Poradziłam, by, gdy poczuje się gotowa, wysłała te słowa swojej mamie i powiedziała, że bardzo chciałaby je od niej usłyszeć. Odejście córki z domu rodzinnego jest długim procesem psychicznym po obydwu stronach, który kończy się, kiedy niewidzialna nić lojalności przestaje być pętem i zaczyna być świadomą więzią uznającą niezależność obydwu stron.

NA WŁASNE ŻYCZENIE

Najbardziej utkwiła mi w pamięci historia Kasi i jej mamy, które zgłosiły się do mnie, zgodnie twierdząc, że są ze sobą zbyt silnie związane. – To nienormalne, że nie możemy żyć jedna bez drugiej – tłumaczyła matka. – Przecież jesteś moją najlepszą przyjaciółką i zawsze tak było. Nikt mi tak dobrze we wszystkim nie doradzi jak ty – przekonywała córka. – Przeze mnie nie masz przyjaciółek ani chłopaka. – To dlaczego ty po odejściu ojca z nikim się nie związałaś? – To była moja świadoma decyzja. – A ja myślę, że to dlatego, że jako dziecko ciągle chorowałam, a ty musiałaś się mną zajmować. – Będziesz miała swoje dzieci, to zrozumiesz, że taka jest rola matki. – Nie chcę mieć żadnych dzieci – zaprzeczyła stanowczo Kasia.

W PROCESIE SEPARACJI OD RODZINY POCHODZENIA WAŻNE JEST, BY UŚWIADOMIĆ SOBIE, *że odejście do swojego dorosłego życia nie jest równoznaczne z zerwaniem więzi z bliskimi*

Miałam wrażenie, że są fizycznie przywiązane jedna do drugiej i tylko nie wiadomo, „kto im to zrobił". Jednak nie chciałam pytać o ich historię, więc tylko poprosiłam, by stanęły naprzeciwko siebie, a potem obwiązałam je paskiem. Zapytałam, w jakiej chcą być odległości od siebie. Okazało się, że najbardziej pasuje im, kiedy są niemal ze sobą zrośnięte. – Jesteście jak siostry syjamskie. Czy jest wam wygodnie?

Żadna z nich się nie odezwała. Kiedy każdej wręczyłam po parze nożyczek i poprosiłam, żeby przecięły sznurek, żadna nie drgnęła. – Ja za was tego nie zrobię – powiedziałam.

Nierozdzielona tożsamość jako forma rodzinnej lojalności to stan, w którym granice psychiczne pomiędzy matką i córką praktycznie nie istnieją. I nie chodzi o bliskość, ale bardziej o brak odrębności. Codzienny kontakt, potrzeba omawiania każdej decyzji, pytania w głowie: „co mama/córka sobie pomyśli, co mama/córka zrobiłaby na moim miejscu", są jak kompulsywny przymus. Rzadko taki stan występuje jednocześnie po obydwu stronach, tak jak u moich pacjentek. Choć Kasia już od dawna mieszkała w innym mieście, jej emocjonalna separacja od matki zatrzymała się.

Tłumaczyłam obydwu, że separacja należy do córki, rolą matki jest jedynie przyzwolenie na ten proces. – Kiedy ona wyjechała do tej Warszawy, cieszyłam się, że rozmawiamy codziennie, chciałam dodać jej otuchy – tłumaczyła mama Kasi, ale ta zaoponowała: – Tak tylko mówisz, jak ja pierwsza nie zadzwonię, sama się do mnie odzywasz. Wystarczy, że zniknę ci z lokalizacji w telefonie. – Wiem, że bardzo byście chciały, żebym to ja powiedziała, która z was jest bardziej winna, a na koniec przecięła sznurek, ale to wy musicie podjąć decyzję, gdy będziecie na to gotowe – postawiłam kropkę nad i.

Zaproponowałam, żeby na początek wyłączyły lokalizację w telefonach i dzwoniły do siebie tylko dwa razy w tygodniu. Na kolejną wizytę miały przyjść za miesiąc. Nie przyszły. Czasami bywa i tak, ale warto pamiętać, że rodzina to system niezwykle elastyczny, zgodnie z prawem homeostazy – kiedy jeden z członków się zmienia, cała rodzina dostosowuje się do zmiany. I co najważniejsze – rodzinna lojalność zostaje przy tym nienaruszona. **ls**

ZDJĘCIA: ARCHIV/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 21bfdfc361

W dziale relacje przeczytasz o:

- *infantylizmie emocjonalnym, który nie pozwala budować dojrzałego związku*
- *merytorycznej komunikacji w pracy zapobiegającej nadużyciom i manipulacji*
- *niszczącym działaniu osądów moralnych w przestrzeni zawodowej*



ZDJĘCIE: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES

eprasa.pl 21bfdfc361



Kto kim kręci?

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

eprasa.pl 21bfdfc361

Każdy zna takie pary: jedno zajmuje się wszystkim, a drugie zachowuje się jak bezradne dziecko. Jak zauważa psycholog **Iwona Firmanty,** obie te postawy mogą świadczyć o tak zwanym infantylizmie emocjonalnym. Skąd on się bierze i dlaczego nie wróży związkowi powodzenia?



IWONA FIRMANTY
coachka (certyfikat International Coaching Community), psycholożka, członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, socjolożka, trenerka biznesu i rozwoju osobistego oraz konsultantka narzędzi diagnostycznych

wolni od stresu
edycja siódma

WOLNI OD STRESU, 7. edycja Podczas konferencji Iwona Firmanty będzie mówiła na temat: „Nie jesteś swoją pracą. Jak uniknąć wypalenia?". KUP BILET NA: **sklep.zwierciadlo.pl** autopromocja

Kiedy w relacjach romantycznych zachowujemy się jak dzieciaki, to nawet ma swój urok. Czy warto z tym walczyć?

Infantylizm, zwłaszcza na początku romantycznej relacji, bywa objawem miłości. Jemy sobie z dzióbków, mówimy zdrobnieniami i pieścimy słowami. Później jednak może to się stać sposobem manipulacji.

Jak to?

Chodzi o sytuacje, kiedy dorosła osoba domaga się opieki, szczególnego traktowania, bo uważa, że jest wyjątkowa albo że została skrzywdzona przez życie. Jej celem jest przejęcie kontroli nad drugim człowiekiem i przywiązanie go do siebie, więc mamy do czynienia z manipulacją. Z drugiej strony manipulacja przez infantylizowanie może się objawiać tym, że ktoś chce nas we wszystkim wyręczać, podejmować za nas decyzję, biec z pomocą, choć wcale o to nie prosimy i nawet tego nie potrzebujemy. A jednak się na to godzimy.

Dlaczego więc się godzimy?

W obu przypadkach często jest to ta sama postawa pozornej ofiary: „Pozwolę ci decydować o mnie i wyręczać mnie, ale za to dasz mi więcej uwagi i czasu, niż byś chciał czy chciała. Nigdy mnie też nie zostawisz, bo wiesz, że tego nie przeżyję". Działania te zazwyczaj są nieświadome, wynikają na przykład z niezaspokojonych w dzieciństwie w potrzeb, mogą jednak rujnować dorosłe życie. Bo chcąc przywiązać do siebie drugiego człowieka, pozwalamy mu przejąć nad nami kontrolę. Sami pozbawiamy się wiary we własne umiejętności i możliwość samostanowienia.

Czy to naprawdę aż tak niebezpieczne, że mężczyzna pojedzie samochodem swojej partnerki na myjnię?

W romantycznej czy przyjacielskiej relacji pomagamy sobie w wyjątkowych sytuacjach, kiedy jedna ze stron o to poprosi, kiedy tego potrzebuje. Ważne jest też to, że ta druga osoba może dla nas – ale nie za nas – coś zrobić. Źle się jednak dzieje, gdy staje się to normą, a wyręczanie trwa latami. Mężczyzna, który mówi do partnerki: „Daj, zaparkuję samochód, bo ty nie umiesz", podcina jej skrzydła. Ona mu nie odfrunie, ale oboje zapłacą za to wysoką cenę.

Oboje? Ten, kto kontroluje, także?

Pracowałam z mężczyzną z problemami somatycznymi, które, jak uznali lekarze, były na tle emocjonalnym. Ten mężczyzna infantylizował swoją żonę: nie chciał, żeby pracowała, tylko zajmowała się domem i dziećmi. W ten sposób zyskał nad nią kontrolę, uzależnił ją od siebie, od swoich pieniędzy, ale przez to też dźwigał na sobie ciężar nadmiernej odpowiedzialności za rodzinę. A kiedy dzieci podrosły i jego żona nie miała już tyle zajęć, wydawała fortunę na zmiany wystroju w domu i w ogrodzie, bo los akurat obdarzył ją potrzebami estetycznymi na wysokim poziomie.

To go otrzeźwiło?

Kiedy zapytałam, dlaczego żona nie pracuje, odpowiedział, że musiałaby zarabić 10 tysięcy złotych, żeby to miało sens. Pomogłam mu dostrzec, że nie chodzi o to, jaką będzie miała pensję, ale o to, że w domu nie może się realizować. Przemyślał to, porozmawiał z żoną – i ona znalazła sobie wkrótce pracę w jakiejś organizacji związanej z działaniami artystycznymi. Podczas terapii mężczyzna zdał sobie sprawę, że kiedyś w ten sam sposób infantylizował matkę. Jako podrastający chłopak chciał być dla niej znacznie lepszym wsparciem niż ojciec, który od nich odszedł. Wyręczał >

eprasa.pl 21bfdfc361

matkę, która po rozwodzie się załamała, zajmował się młodszym bratem. Kiedy więc sam założył rodzinę, automatycznie powielił ten wzór.

Gdy przestał infantylizować partnerkę, jego zdrowie się poprawiło?

Psychosomatyczne objawy minęły, czuł się lepiej. Stwierdził też zdumiony, że mają teraz z żoną o niebo lepsze życie, również intymne. Dla mnie nie było to tak zaskakujące, bo wreszcie w sypialni było dwoje dorosłych. Co więcej, żona zaczęła realizować siebie, stała się bardziej interesującą towarzyszką na co dzień, bo miała własne sprawy, o których opowiadała po powrocie do domu. Jakiekolwiek minusy tej sytuacji zbladły wobec faktu, że ona była szczęśliwa, a on czuł się coraz lepiej, i układało się im w związku.

Czy to zawsze mężczyzna jest stroną, która chce kontrolować?

Kiedy prowadzę sesje grupowe czy szkolenia w organizacjach, często spotykam się z intencjonalnym wykorzystaniem infantylizmu jako sposobu na zyskanie przewagi. Polega to najczęściej na „upupianiu", czyli traktowaniu dorosłej osoby jak dziecka, mówieniu, że czegoś nie umie czy nie powinna robić i że ktoś inny to zrobi. „Upupianie" nas przez szefa czy konkurenta służy często pomniejszeniu naszych kwalifikacji i pozycji, jest próbą trzymania nas w garści.

Jak się bronić?

Obroną jest asertywność, rozumiana jako przekonanie: „ja jestem w porządku i ty jesteś w porządku". Trzeba ją przeciwstawić uległości, która mówi: „ja nie jestem w porządku, więc będę poddawać się innym". Uległość jest formą manipulacji, bo stoi za nią przekonanie: „pozwolę się upupiać, bo wtedy przetrwam, będę traktowany lepiej niż inni". Może to być skuteczne, kiedy szef

ŹLE SIĘ DZIEJE, GDY WYRĘCZANIE TRWA LATAMI. MIĘŻCZYZNA, KTÓRY MÓWI DO PARTNERKI: *„Daj, zaparkuję samochód, bo ty nie umiesz", podcina jej skrzydła. Ona mu nie odfrunie, ale oboje zapłacą za to wysoką cenę*

Kobiety robią to równie często jak mężczyźni. Zarabiają, płacą rachunki partnerów, ubezpieczenia ich samochodów, karmią, poją, jednym słowem, zajmują się wszystkim, jak robiły to ich matki. Jeśli kobieta uważa, że jej partner za mało zarabia, ale sama napełnia lodówkę, to pozbawia go motywacji do tego, żeby ruszył na „polowanie". Jeśli ona główkuje, co zrobić, żeby zarabiał więcej, to też bierze się za jego zadanie. Im bardziej będzie wyręczała mężczyznę, tym większe prawdopodobieństwo, że ten zacznie wchodzić w rolę dziecka, oddając jej kontrolę nad kolejnymi sprawami, którymi nie chce się zajmować.

On nie chce, ona chce... Więc co w tym złego?

Taka postawa to gwóźdź do trumny miłosnej relacji; choć jeśli mężczyzna wyniósł z dzieciństwa potrzebę bycia zaopiekowanym, to przez jakiś czas taki związek może trwać w pozornej harmonii. Szybko jednak infantylizacja uderzy w seksualne życie tej pary, bo trudno aby symboliczne „dziecko", jakim staje się mężczyzna, pożądało „matkę", którą stała się jego partnerka. Kiedy więc kobieta przejmuje odpowiedzialność za partnera, często dochodzi do rozstania. Tym bardziej bolesnego, że on zazwyczaj wkrótce potem zbuduje relację z dziewczyną, która udaje, że nie ogarnia, lub naprawdę nie ogarnia, manifestując infantylizm emocjonalny.

Czy w relacjach zawodowych też spotykamy infantylizowanie?

„upupia" pracownika w sposób nieintencjonalny tylko po to, by w ten sposób zaspokoić swoją potrzebę władzy i kontroli. Gdy jednak infantylizacja jest świadomym zabiegiem, taka postawa się nie sprawdza.

Infantylizowanie zawsze niszczy relacje zawodowe?

Prowadziłam szkolenia w pewnej organizacji, której dziwność polegała na tym, że wszyscy tam mówili do siebie pieszczotliwie, zdrabniając imiona i słowa, a także pocieszając się i wspierając z czułością w razie potrzeby. Był to oddział międzynarodowej korporacji, pracowali tam najwyższej klasy specjaliści, zarabiający ogromne pieniądze, a mimo to mówili do siebie jak dzieci, bo tego oczekiwała szefowa. Zbudowała zespół, który miał fantastyczne wyniki, choć był odbiciem jej niezrealizowanych dziecięcych potrzeb.

Jakie niezaspokojone potrzeby ma szefowa, która chce, by do niej mówić zdrobnieniami?

Wyniosła je z rodzinnego domu, gdzie nieskłonna do rozmów matka i ojciec – silny mężczyzna, pracujący na wysokim stanowisku w strukturach państwowych – nie dawali jej tego, czego dzieci tak potrzebują: ciepła, czułości, pieszczotliwych słów, uważności na jej problemy. W pracy dawała więc sobie i innym to, czego jej zabrakło.

Rozumiem, ale jak to możliwe, że zarządzanie przez „skarbulka" sprawdziło się w biznesie?

Na wyniki nie wpływa negatywnie to, czy mówimy Kasiuniu, czy Katarzyno, czy to, że pocieszamy się:

ZDJĘCIA: JULIA DAVILA-LAMPE/GETTY IMAGES, KASIA HOŁOPIAK.

eprasa.pl 21bfdfc361

„nie martw się, kochana, ja ci pomogę", zamiast donosić do szefa, że koleżanka z zespołu zawaliła sprawę. Ten zespół, oparty na bliskości i wzajemności, był silnie zmotywowany do pracy. Szefowa dbała o nich jak najlepszy rodzic. Mieli dobrą atmosferę w pracy i znakomicie zarabiali. A kiedy któreś z nich chciało odejść, bo inna organizacja zapewniała wyższe dochody, szefowa znajdowała sposób, aby opłacało mu się zostać. Wszystko potrafiła dla swoich ludzi załatwić. Nawet gdy nie było zgody centrali na pracę online, kiedy jeden z jej pracowników musiał przez jakiś czas mieszkać w innym mieście, załatwiła taką zgodę tylko dla niego.

Raj!

Pozornie... Pracownicy nie mogli decydować o swojej ścieżce kariery, a nawet o swoim życiu. Kiedy chcieli odejść, pytała z troską, gdzie im będzie tak dobrze jak tu. Ale też dodawała, budząc w nich poczucie winy: „dlaczego mi to robisz?". Ponieważ bywała w domach pracowników, odwiedzając ich nawet w święta, dawała prezenty dzieciom, czuli się z nią związani. I choć ich rodziny mówiły, że pracują w sekcie, ulegali jej, bo czuli się wprost ubezwłasnowolnieni. Nie potrafili odejść, nawet gdy chcieli zmienić zawód. Przez lata traktowania ich jak dzieci pozbawiła ich poczucia autonomii, kompetencji. Czy działała celowo? Zaspokajała w ten sposób swoje niezrealizowane potrzeby, a oni jej ulegali, bo także mieli z tego nieświadomy zysk – wreszcie cudownego rodzica.

Wróćmy na koniec do relacji romantycznej – jak poznać, czy jest ona dojrzała?

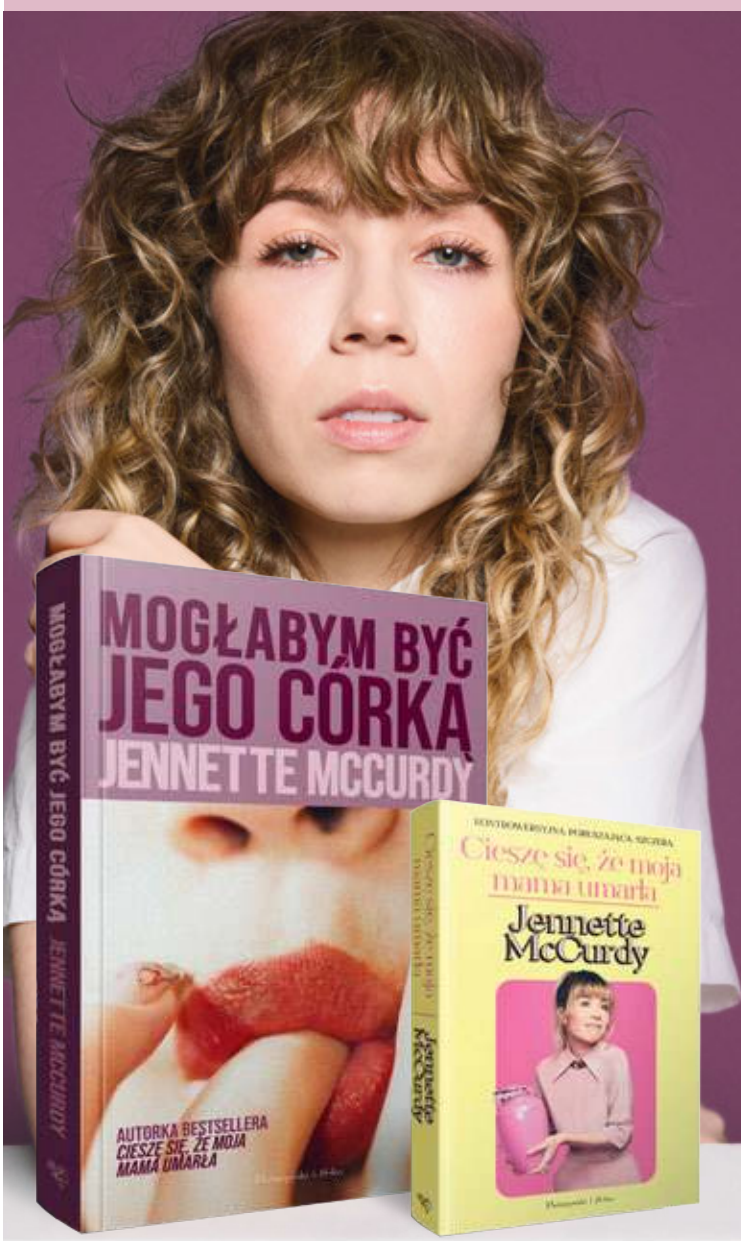
Paradoksalnie wtedy, kiedy kobieta może w niej zachowywać się jak radosne i rubaszne dziecko. Kobiety, które za szybko musiały dorosnąć, bo ich rodzice byli nieodpowiedzialni albo uzależnieni, czy też były najstarsze z rodzeństwa, nie miały szansy być dzieckiem. Kiedy więc wchodzą w relacje romantyczne, chcą nim pobyć. Jednak gdy zobaczą, że partner czegoś nie ogarnia, często automatycznie biorą wszystko na swoje barki, jak wtedy, kiedy widziały, że rodzice nie dają sami rady. A więc ta granica między byciem radosnym dzieckiem w dorosłym związku i matkowaniem partnerowi jest cienka i trzeba być na to uważnym, by jej nie przekroczyć.

Czyli sama chęć pobycia czasem radosnym dzieckiem nie oznacza, że jestem infantylna?

Związek polega na komunikowaniu swoich potrzeb. Jeśli odczuwamy potrzebę pobycia dzieckiem, mówimy o tym partnerowi. Asertywność i dbanie o swój dobrostan polega na tym, że jeśli pracujesz, zarabiasz, ale masz czasem taką potrzebę, by wrócić do dziecięcej beztroski, po prostu to robisz. To bywa leczące. **s**

reklama

BRAWUROWA POWIEŚĆ
JENNETTE MCCURDY
MOGŁABYM BYĆ
JEGO CÓRKĄ



AUTORKI BESTSELLERA
CIESZĘ SIĘ,
ŻE MOJA MAMA UMARŁA
PREMIERA 5 MAJA

eprasa.pl 21bfdfc361

TE WSPANIAŁE GRZYBY

WSPIERAJĄ MIKROBIOTĘ, SPRZYJAJĄ ODPORNOŚCI, POMAGAJĄ ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ UKŁADU NERWOWEGO. TAKIE WŁAŚCIWOŚCI MAJĄ EKSTRAKTY Z OWOCNIKÓW NIEKTÓRYCH GRZYBÓW.

Specjaliści mówią o nich superżywność albo hiperżywność. I są to określenia w pełni zasłużone. Grzyby odzyskują właściwe im miejsce w dietetyce. Choć może należałoby powiedzieć: odzyskują u nas, w Europie, czy szerzej – w kulturze Zachodu. Bo w krajach Azji zawsze były cenione, jedzone, wykorzystywane, stanowiły oczywisty składnik codziennej diety.

Dziś na półkach sklepów poza nieśmiertelnymi pieczarkami (uwaga, poza białymi warto sięgnąć po brązowe, są jeszcze bardziej wartościowe) pojawia się coraz więcej rozmaitych gatunków. Boczniaki (kilka rodzajów), twardnik japoński, soplówka jeżowata – to tylko kilka przykładów. Oswajamy je. Uczymy się, jak je przyrządzać. I dobrze. Bo grzyby są nie tylko smaczne, ale także mają niezwykle korzystny wpływ na nasz organizm. Naukowcy nadal badają ich właściwości, ale dużo już wiemy. Choćby to, że grzyby to prawdziwa kopalnia niezbędnych dla nas składników odżywczych, takich jak: dobrze przyswajalne białko, węglowodany, tłuszcze, biopierwiastki, witaminy.

Dbając o równowagę jelit, troszczymy się jednocześnie o więcej. Najważniejsze są właściwa dieta, aktywność fizyczna i regeneracja, ale można sięgać po dodatkowe wsparcie. Na przykład po mykobiotyki.

W JEDNEJ KAPSUŁCE

Poza tym korzystnie wpływają na mikrobiotę. Nic więc dziwnego, że na ich bazie powstały mykobiotyki. Są to produkty łączące żywe kultury bakterii probiotycznych z wystandaryzowanymi (co oznacza, że ich zawartość w produkcie jest ściśle określona i powtarzalna) składnikami z grzybów.

Pamiętajmy, że mikrobiota jelitowa to wielki i skomplikowany ekosystem, w którego skład wchodzą mikroorganizmy, przede wszystkim bakterie – jest ich między 300 a 1500 gatunków. Nieustannie badana jest rola bakterii w organizmie: od tej oczywistej, udziału w trawieniu i wchłanianiu przez syntezę witamin czy hormonów, po stymulację układu immunologicznego. Tyle że jelita są zasiedlane zarówno przez mikroorganizmy dla nas korzystne, jak i niekorzystne. Działanie tych korzystnych wspierać mogą probiotyki, zawierające wyspecjalizowane gatunki bakterii. Prebiotyki z kolei to pokarm dla probiotyków, mają za zadanie stymulować rozwój korzystnych szczepów bakterii. Prebiotyki są substancjami, które znajdują się powszechnie w naturalnych pokarmach, jednak dostępne są także w postaci preparatów prebiotycznych. Główną grupą prebiotyków są węglowodany, które nie są możliwe do strawienia, przechodzą w niezmienionej formie przez układ pokarmowy i fermentują dopiero w jelicie grubym.

Naukowcy postawili sobie pytanie: co się stanie, jeśli połączyć probiotyk z ekstraktem z grzybów o właściwościach prebiotycznych? Tak powstały mykobiotyki – bakterie probiotyczne i grzyby prebiotyczne w jednej kapsułce.

DLA ODPORNOŚCI I SPOKOJU

Na przykład te z wykorzystaniem ekstraktu z owocników shiitake, czyli twardnika japońskiego. Ekstrakt zawiera lentinan, który wspiera naturalne mechanizmy regulacji odporności, erytadeninę, ułatwiającą utrzymanie równowagi metabolicznej, sterole i antyoksydanty ograniczające stres oksydacyjny. Składniki z shiitake mogą wspierać naturalne mechanizmy obronne organizmu, a przy tym stanowią naturalną pożywkę dla probiotycznego szczepu *L. plantarum* PL3.

W mykobiotykach wykorzystywana jest też soplówka jeżowata. Odkryto, że sporządzony z jej owocników ekstrakt może wspierać układ nerwowy, procesy poznawcze, ma działanie przeciwzapalne. Dostarcza organizmowi erinacyn, wpływających na neuroplastyczność i komunikację jelito–mózg. Połączenie szczepu *L. plantarum* PL3 z ekstraktem z owocników soplówki jeżowatej, poza dbaniem o równowagę mikrobioty, pomaga więc w komunikacji jelit z układem nerwowym. Sprzyja zachowaniu równowagi emocjonalnej, harmonii, spokoju w codziennym życiu i wyzwaniach. A to potrzebne jest przecież każdemu.

Ważne tylko, by pamiętać, że te produkty nie zwalniają nas z troski o siebie. Ze stosowania odpowiedniej diety, dbania o ruch i o regenerację. Z mądrego stylu życia. Bo on jest podstawą dobrego funkcjonowania organizmu.

REKLAMA

eprasa.pl 21bfdfc361

Mykobiotyk Duo
SANPROBI
Pro-Immune

Mykobiotyk Duo
SANPROBI
Pro-Psyche

Nowa linia mykobiotyków

Działanie

Wsparcie dla odporności i psyche

Naturalność

Energia płynąca z grzybów



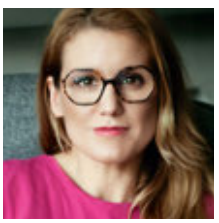
Sanprobi.pl

Suplementy diety

eprasa.pl 21bfdfc361

Taka piękna utopia

Chcemy być w pracy lubiani, bo w atmosferze wzajemnej sympatii pracuje się lepiej. Często jednak wpadamy w komunikacyjne pułapki i by załagodzić konflikty, zdradzamy siebie. O to, gdzie jest złoty środek pomiędzy uległością a agresją w przestrzeni zawodowej – pytamy językoznawczynię **dr Małgorzatę Majewską**



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

Przygotowałam się do naszej rozmowy, mam przed sobą przejrzysty plan pytań o to, jak się komunikować w pracy, żeby było asertywnie, skutecznie i dobrze dla wszystkich. Ale im bardziej się tym notatkom przyglądam, tym więcej mam wątpliwości, czy to w ogóle jest wykonalne. Może kłopot tkwi w tym, że kojarzę profesjonalizm z koniecznością wyzbycia się emocji? Jak postrzegasz ten związek?

Skoro o profesjonalizmie mowa, zobacz, od czego zaczęłaś rozmowę, bo przecież ten wywiad jest kawałkiem naszej pracy. Zaczęłaś od zapewnienia mnie, że jesteś przygotowana, a więc masz profesjonalne podejście do tego zawodowego zadania. Zawsze jesteś przygotowana, ja o tym wiem, bo rozmawiamy od dawna, i ty wiesz, że ja wiem. A jednak to podkreśliłaś. Mówisz: jestem przygotowana, a *de facto* myślisz: powinnam być profesjonalna.

Lubię obrazować to metaforą otwartych aplikacji w telefonie, które zżerają nam baterie, a tak właśnie działa tryb, w który weszłaś nieświadomie, wypowiadając to zdanie – tryb relacyjno-walidacyjny. Myślę, że to jest problem szczególnie częsty u kobiet. Jesteśmy uczone, że to inni mają oceniać nasz stopień przygotowania zawodowego, mało tego – nieustannie dawać nam pozwolenie na robienie tego, czym się zajmujemy. Mimo że się znamy, rozmawia nam się zawsze bardzo swobodnie, ty podskórnie i nieświadomie i tak spodziewasz się, że ja jako rozmówczyni będę oceniać twój dziennikarski warsztat. To jest silniejsze od nas!

W trybie relacyjno-walidacyjnym ukrywa się lęk przed oceną?

Tak, i przyznam, że sama się na tym przyłapuję. Piszę teraz wymagający artykuł o Wiesławie Myśliwskim, którego twórczość znam doskonale. Wiem, jak napisać ten tekst, by był dobry, a mimo to gdzieś z tyłu głowy czai się myśl, że właśnie na nim się wyłożę. Gdybym pomyślała: zrobię ten tekst najlepiej jak potrafię, najwyżej go w redakcji nie przyjmą – to byłoby myślenie postulatywne skoncentrowane na celu. Ale zamiast tego wkrada się myślenie wizerunkowe: tym tekstem kolejny raz mam udowodnić, że jestem wiele warta. Pomiędzy tymi dwoma podejściami jest kolosalna różnica, która ma wyraźne konsekwencje dla naszego sposobu komunikacji w sferze zawodowej. W myśleniu postulatywnym jako wykształcona i doświadczona autorka Małgorzata Majewska wykonuję zleconą mi pracę, jaką jest napisanie tekstu o wybitnym pisarzu, i otrzymuję za nią wynagrodzenie. W myśleniu wizerunkowym do głosu dochodzi jednak mała Gosia, która się boi, że pani od polskiego powie jej, że napisała niedobre wypracowanie.

Nie tak łatwo jednak samemu w sobie wzbudzić wystarczająco mocne poczucie, że robimy dobrze to, co do nas należy. W pracy naprawdę potrzebujemy uznania.

Owszem, to jest trudne, ale wcale nie trzeba tego robić samemu. Ja stosuję bardzo konkretne narzędzie, które polecam. Potrzebuję walidacji jak każdy, więc zapewniam ją sobie z innego źródła niż osoba, od której zależy to, czy dostanę zlecenie. Akurat w mojej pracy, która jest twórcza, trudno bez wsparcia z zewnątrz znaleźć obiektywny wyznacznik tego, czy wykonuję ją dobrze, czy źle. Dla mnie takim wyznacznikiem od lat jest opinia profesor Elżbiety Tabakowskiej, z którą łączy mnie serdeczna relacja i która

eprasa.pl 21bfdfc361



eprasa.pl 21bfdfc361

jest dla mnie autorytetem. To z nią i jeszcze jedną ważną dla mnie osobą przegaduję moje pomysły, ale też proszę o wsparcie emocjonalne, jeśli tego potrzebuję.

Co to zmienia dla komunikacji?

W ten sposób lekcje z walidacji odrabiam, jeszcze zanim pójdę na ważne spotkanie, i nie oczekuję potwierdzenia mojej wartości od kogoś, kto mi zlecenie daje, tylko ustalam z nim warunki kontraktu. Jeśli siadam do rozmów pewna siebie i swoich kompetencji, to rozmowa wygląda zupełnie inaczej. Jeśli nie, w niezliczonej ilości przypadków otwieram innym przestrzeń do nadużyć, nawet do *gaslightingu*.

Ktoś pracujący w korporacji oddaje szefowi raport, którego nie jest do końca pewny, więc boi się oceny. Gdy słyszy, że inna osoba z działu w dwa dni zrobiłaby to, co jemu zajęło tydzień, więc najwyraźniej ma niewystarczający poziom obsługi Excela – od razu jest na przegranej pozycji. Da sobie migiem wmówić nieefektywność, zacznie przepraszać, kajać się i obiecywać poprawę – znów ze strachu. Dochodzimy tu do poczucia sprawczości. Bo ktoś, kto czuje się sprawczy, wie, ile czasu zajmuje przygotowanie dobrego raportu i może powiedzieć: dwa dni to za mało.

Ale przyjmowanie krytyki to też kompetencja w pracy bezcenna. Mam wrażenie, że nie zawsze to umiemy. Albo idziemy w uległość i przesadną pokorę, albo w konflikt. A przecież konflikty to jedna z głównych przyczyn tego, że praca jest dla nas źródłem stresu.

Gdy odnosimy sukces, zwykle bardzo chętnie bierzemy go na siebie. W razie porażki skłonni jesteśmy raczej szukać jej źródeł na zewnątrz, przerzucamy odpowiedzialność na kogoś innego, chroniąc siebie. Jako językoznawczyni mam taką obserwację, że niestety niewiele mamy językowo-komunikacyjnych narzędzi do dźwigania porażki bez poczucia utraty twarzy.

Wróćmy jeszcze na chwilę do tego zdania, którym zaczęłaś rozmowę, bo to dobry przykład, jak może zadziałać dynamika władzy w sytuacji jakiegokolwiek potknięcia. Powiedziałaś: „jestem przygotowana". Pokazałaś, że ważne jest dla ciebie to, bym uważała cię za profesjonalną. Gdyby między nami nie było swobody i relacji partnerskiej, ale hierarchiczna zależność służbowa, miałabym cię w garści. Wystarczyłoby jedno twoje potknięcie, bym mogła wyciągnąć asa z rękawa i powiedzieć: „Agnieszko, a niby byłaś przygotowana". Znęcam się trochę z przymrużeniem oka nad tym zdaniem, bo to niby drobiazg, a pokazuje dynamikę władzy w relacjach zawodowych. Chodzi o to, że jeśli nie mamy odrobionych lekcji ze strategii radzenia sobie z porażką, a ryzyko porażki jest wpisane w każdą pracę, to dajemy komuś władzę. Jeżeli zaś te lekcje odrobimy, to potrafimy podejść do sprawy racjonalnie, konstruktywną krytykę przyjąć, wyciągnąć wnioski i iść dalej, nie broniąc zaciekle swojego wizerunku. A jeszcze wcześniej zadbać o to, by ta krytyka była konstruktywna, i w ten sposób zadbać o siebie.

Jeżeli ktoś jest obiektem krytyki w pracy, to może czuć się zagrożony. Ze strachu łatwo przejść do ataku, a więc komunikacji pełnej agresji. Jak tego uniknąć?

To nie jest tak, że wybierasz: albo konflikt i wojna, albo pokora i całkowita uległość. W większości sytuacji między tymi skrajnościami jest jeszcze spora przestrzeń. Powiem rzecz oczywistą, o której jednak często zapominamy: nie mamy wpływu na to, co robią inni ludzie, jaką formę komunikacji, a więc także krytycznych uwag, nam proponują, albo mamy znikomy. Jednak mamy wpływ na to, jak reagujemy i czy w to, co się nam proponuje, wchodzimy. Gdy ktoś nas krytykuje, to warto sprawdzić, czy te uwagi dotyczą rzeczywiście pracy, a nie są personalne. Jeśli nie padają konkretne wytyczne, co powinnam poprawić i dlaczego, najpewniej cała wypowiedź jest nie o efekcie mojej pracy, ale o tym, że komuś jest z jakiegoś powodu trudno ze mną jako osobą, a za to ja nie chcę i nie mogę się czuć odpowiedzialna. To są często sytuacje, w których ktoś wychodzi ze spotkania z poczuciem, że zawalił, jednak właściwie nie dostał jakiejkolwiek wskazówki, co miałby zmienić czy poprawić, więc kompletnie nie wie, co ma dalej robić, ale czuje się zbesztany.

GDY KTOŚ NAS KRYTYKUJE, TO WARTO SPRAWDZIĆ, *czy te uwagi dotyczą rzeczywiście pracy. Jeśli nie padają konkretne wytyczne, najpewniej cała wypowiedź jest o tym, że komuś jest z jakiegoś powodu trudno ze mną jako osobą, a za to nie mogę się czuć odpowiedzialna*

Zapobieganie właśnie takim sytuacjom miałam na myśli, mówiąc, że trzeba zatroszczyć się o siebie, dbając o konstruktywną krytykę. Dopytywać, prosić o konkrety, a na koniec upewnić się, że faktycznie wszystko dobrze rozumiemy i wiemy, jak działać po zakończeniu spotkania. Jeśli o to nie dbamy, wyjdziemy z pustymi rękami i, co gorsza, z poczuciem, że ktoś po nas kolejny raz przejechał czołgiem, a my nie zareagowaliśmy, w pewnym sensie zdradzając siebie.

Czasem gdy ktoś atakuje, jesteśmy jeszcze milsi, nawet wbrew sobie, bo łudzimy się, że to załagodzi sytuację i pozwoli uniknąć konfliktu, którego zwykle się obawiamy.

To faktycznie częsty i przedziwny mechanizm. Z niewiadomych powodów czasem nam się wydaje, że ktoś, >

eprasa.pl 21bfdfc361

dlaczego wciąż szukasz szczęścia?

czy perfekcja to droga do szczęścia... czy iluzja?

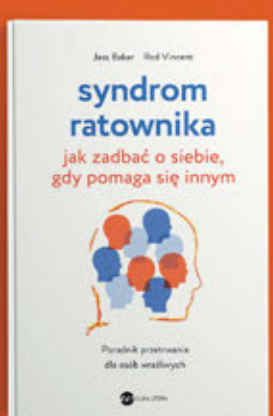
co w Tobie domaga się uwagi, choć starasz się to ignorować?



czy odwaga spojrzenia w głąb siebie może przynieść spokój?

czy Twój cień kieruje Twoim życiem bardziej, niż myślisz?

Zapraszamy do lektury książek w serii:







zamów na www.wielkalitera.pl

eprasa.pl 21bfdfc361

na przykład szef czy przełożony, kto jest generalnie nieprzyjemny i opryskliwy dla wszystkich wokół, akurat nas potraktuje inaczej. Jeżeli będziemy wystarczająco mili, wykażemy się albo czymś go połechtamy, staniemy się tym wyjątkiem, który coś ugra, zyska. To iluzja pod hasłem: właśnie dla mnie los będzie łaskawy, jeśli tylko wystarczająco się postaram. W tej opowieści nie chcemy zobaczyć realności, a realność jest taka, że jeśli ktoś jest agresywny i traktuje z góry wszystkich, to będzie tak traktował i nas, choćbyśmy w próbach przymilania się i zasługiwania wspięli się na szczyty. W kontaktach z takim człowiekiem może sprawdzić się jedynie strategia komunikacji opartej na konkretach i faktach, na działaniach z miejsca sprawczości i odpowiedzialności za siebie.

Mam jakiś opór przed tym, że komunikacja w pracy wymaga strategii. Gdzie tutaj jest miejsce na autentyczność? Naprawdę musimy odgrywać role, pilnować się na każdym kroku?

Wchodzenie w role jest często przedstawiane w opozycji do autentyczności, a to duże uproszczenie. W różnych miejscach wchodzimy w różne role. Ja autentyczna w pracy nie oznacza dokładnie tego samego co ja autentyczna w domu. Autentyczna w pracy czuję się wtedy, gdy prawdziwie o siebie dbam, a więc także umiem komunikować się tak, by troszczyć się o swoje interesy, reprezentować siebie i chronić, gdy trzeba, ale też walczyć o swoje. I tu dochodzimy do ważnej kwestii: trzeba zadać sobie pytanie, co o sobie wiemy i jak wykorzystać tę wiedzę po to, by się o siebie w relacjach zawodowych zatroszczyć.

Jeśli dla przykładu wiem, że odruchowo zgadzam się na wszystko od razu ze strachu przed reakcją na odmowę, a potem zawsze żałuję, to zakładam sobie strategię komunikacyjnej zwłoki. Proszę o czas na zastanowienie się i obiecuję dać odpowiedź za kilka godzin albo następnego dnia. Zapewniam sobie przestrzeń do podjęcia decyzji, która będzie zgodna ze mną, przemyślana, a nie podyktowana lękiem czy presją. To nawet nie jest kwestia autentyczności czy nieautentyczności, ale rozpoznawania i respektowania tego, jak działa mózg, bo tylko tak mogę zapewnić sobie względny komfort w życiu zawodowym, zadbać o higienę pracy, która jest czymś więcej niż znienawidzone we wszystkich firmach szkolenie BHP. W wielu przypadkach zamiast nawykowo dostosowywać się do świata, także zawodowego, i potem narzekać, jaki jest zły, można ten świat choć odrobinę modelować.

To, co mówisz, jest zgodne z zasadami komunikacji bez przemocy Marshalla Rosenberga, który radził, by porozumiewać się, stosując zasadę czterech kroków: obserwacja – uczucie – potrzeba – prośba. Generalnie temu modelowi trudno cokolwiek zarzucić. Ocenianie, osądzanie i krytykę zastępujemy tu empatią, uważnym, aktywnym słuchaniem, mówimy o faktach i potrzebach. Brzmi jak lek na całe zło, ale czy to jest możliwe?

Komunikacja bez przemocy jest bardzo piękna jako idea. Nie zamierzam nikogo do niej zniechęcać, zwłaszcza że jej elementy sama wykorzystuję w szkoleniach, ale kusi mnie, by powiedzieć: zejdźmy na ziemię, do konkretnych zespołów, w których pracują różni ludzie z różnym poziomem świadomości, temperamentem, charakterami, doświadczeniami. W zderzeniu z realiami ten model często okazuje się piękną utopią. Za ważniejsze w pracy w grupie uważam rozpoznanie dynamiki w zespole. To jest pierwszy i najważniejszy krok do skutecznej komunikacji: przyjrzeć się, z kim masz do czynienia, i dobrać strategię do tej obserwacji. Przekonałam się, jak to istotne, gdy kierowałam dużym grantem i miałam pod sobą duży zespół. Krytycznie ważne dla powodzenia całego przedsięwzięcia okazało się właśnie rozpoznanie, z kim pracuję, i dobranie odpowiednich narzędzi komunikacyjnych do każdej z tych osób.

Modelowi Rosenberga przyświeca też założenie, które uważam za pułapkę: takie, że ludzie co do zasady chcą zrozumieć nasze uczucia i potrzeby, co ułatwia wspólną pracę. Może to zabrzmi brutalnie, ale ja wolałabym pracować w zespole z osobą, która jest zdyscyplinowana i efektywna, z którą jestem w stanie wykonać maksymalną ilość pracy w minimalnym czasie, a potem iść sobie korzystać z życia, a nie z taką, która mnie doskonale rozumie. Dojrzałość w pracy polega dla mnie nie na udawaniu, że nie ma we mnie emocji, że empatia jest nieważna, raczej na tym, by bez zbędnego słowotoku ustalić plan działania, podzielić się zadaniami, zadbać o bieżący *feedback*, zrobić robotę na czas i otrzymać za nią wynagrodzenie.

Przyznaję, że brzmi to po żołniersku... Zaskoczyłaś mnie.

Obserwuję w czasie szkoleń i wykładów ludzi z rozmaitych środowisk i widzę, że mamy generalnie tendencję do psychologizowania życia zawodowego, co wcale nam nie służy. Zapominamy, że owszem, pracujemy po to, by realizować ambicje, rozwijać się, ale przede wszystkim praca to nasze źródło dochodu. Z analizowania cudzych potrzeb i zagłębiania się w emocje rachunków nie zapłacisz, o ile nie jesteś psychologiem.

I nie chodzi mi teraz o promowanie postawy wyrachowania i nieczułości, ale o zdrowy rozsądek i to, o czym już wspomniałam, czyli zapewnianie sobie względnego komfortu. Dla mnie komfortowa jest przewidywalność. By o nią zadbać, nie potrzeba wielkich akademickich idei, wystarczy się umówić i warunki umowy respektować, ale też oczekiwać, że będą respektowane i tego pilnować. To są niby drobiazgi, ale przewidywalność to moim zdaniem podstawowa cecha dobrej organizacji w pracy. **s**

ZDJĘCIA: WESTEND61/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

BIO-TECH AGE

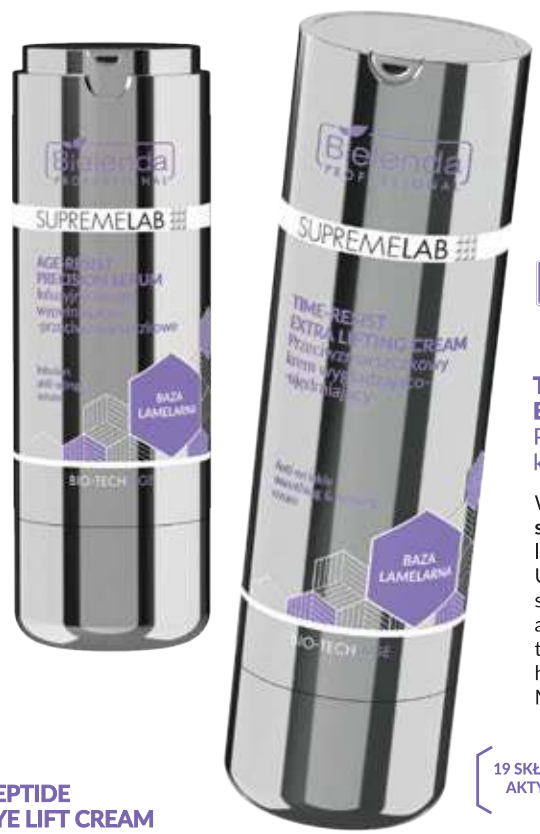
TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

SUPREMELAB BIO-TECH AGE to biotechnologiczna, **nowoczesna pielęgnacja** o działaniu na wiele **oznak starzenia.** Zawiera aż 25 komplementarnych, specjalistycznych **składników aktywnych**, a **lamelarna baza** każdego produktu zapewnia ich **lepsze przenikanie** oraz gwarantuje odpowiedni **poziom nawilżenia.**

AGE-RESIST PRECISION SERUM
Infuzyjne serum wypełniająco-przeciwzmarszczkowe

Prawdziwa infuzja precyzyjnie działających, kompatybilnych składników aktywnych. Działa intensywnie, aby dzień po dniu **poprawiać jakość skóry dojrzałej**, zapewniać jej **sprężystość i promienność**. Daje efekt **przeciwzmarszczkowy** i **silnie rewitalizujący**. Ujędrnia, rozjaśnia, **poprawia koloryt** i energetyzuje. Ma bardzo lekką, nieobciążającą kremowo-emulsyjną konsystencję.

18 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | WSPARCIE REDUKCJI ZMARSZCZEK | REWITALIZACJA





METALOWA KOŃCÓWKA APLIKATORA

PEPTIDE EYE LIFT CREAM
Krem pod oczy wypełniająco-rozjaśniający

Krem kompleksowo pielęgnuje delikatną skórę okolic oczu, redukując najczęstsze niedoskonałości tej strefy. **Wypełnia**, wygładza, zmniejsza oznaki zmęczenia, **redukuje zmarszczki**, a jednocześnie optymalnie nawilża i wspiera regenerację.

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

POZNAJ NOWOŚCI



TIME-RESIST EXTRA LIFTING CREAM
Przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco- ujędrniający

Wpływa na redukcję wielu oznak starzenia, **stymuluje produkcję kolagenu***, daje efekt lekkiego napięcia i subtelnego soft-liftingu. Używany regularnie sprawia, że skóra staje się gładka, jędrna i elastyczna, a **zmarszczki mniej widoczne**. Wspiera także funkcjonowanie bariery hydrolipidowej i optymalnie nawilża. Ma lekką, komfortową formułę.

19 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | ANTI-AGING | UJĘDRNIENIE I NAWILŻENIE

*Badania in vitro składnika aktywnego



Ekspert marki Supremelab Agnieszka Leśniak

Well aging i longevity to dwa podejścia do pielęgnacji, które stają się coraz popularniejsze. Chodzi w nich o jak najdłuższe utrzymanie skóry w dobrej kondycji poprzez **stymulację** jej naturalnych procesów oraz wsparcie **regeneracji i bariery hydrolipidowej**. Linia **BIO-TECH AGE** to wszechstronna pielęgnacja ukierunkowanej na poprawę jakości skóry i redukcję oznak starzenia.

eprasa.pl 21bfdfc361

Zamknąć drzwi przed mobbingiem

Jak reagować w trudnej sytuacji zawodowej: gdy ktoś coś zawalił albo zawiodły procedury – bez osądzania osoby, a z nastawieniem na rozwiązanie, bo przecież zespoły i ich liderzy mają do wykonania konkretne zadania na rzecz organizacji? Trenerka komunikacji i mediatorka **Ewa Mażul** wskazuje kluczowe różnice między bezproduktywną krytyką a komunikacją skupioną na działaniach



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

Z natury zdolni jesteśmy odczuwać radość ze współczującego dawania i brania. Nauczyliśmy się jednak porozumiewać za pomocą różnego typu komunikatów, które skłaniają nas do mówienia i postępowania w sposób bolesny i szkodliwy dla nas samych i dla innych ludzi. Jedną z form takiego komunikatu są osądy moralne, z których wynika, że każdy, kto nie działa zgodnie z naszym systemem wartości, jest zły albo nie ma racji* – stwierdził Marshall Rosenberg, twórca metody Porozumienie bez Przemocy (Nonviolent Communication, NVC) po kilkudziesięciu latach badania zależności pomiędzy zjawiskami językowymi i przemocą.

✻ Osądy to takie formy wypowiedzi na temat ludzi i ich zachowań, które deprecjonują innych poprzez nadawanie im etykiet, krytykowanie, ocenianie i moralizowanie. Charakterystyczne przykłady tych wypowiedzi to:

- oceny moralne („to egoistyczne", „ona zachowuje się nie w porządku");
- uogólnianie („zawsze", „nigdy", „nikt nigdy nie...", „on zawsze wie lepiej");
- etykietowanie („to ignorant", „ona jest wymagająca").

Większość ludzi reaguje na nie niechęcią i nic w tym dziwnego, bo taka forma komunikacji opiera się na próbie wyznaczenia określonych stanowisk w relacji: ja tu jestem bogiem i osądzę cię, bo takie jest moje prawo. Następuje podział ról na osądzającego i osądzanego.

PO PROSTU KRYTYKANT

W sytuacjach zawodowych bliskie spotkania z osądami, na przykład pod postacią krytykowania, wcale nie są rzadkie. *Z niego to taki krytykant; nikt z nim nie lubi pracować, ale w sumie nie jest szkodliwy – nic złego nikomu przecież nie robi, tyle że ciągle zrzędzi. Chciałby, żeby wszyscy go słuchali, i wiecznie usiłuje postawić na swoim* – tak opisała Agata swojego kolegę z pracy. I rzeczywiście, ona niewiele sobie robiła z takich wypowiedzi, ale nie po każdym nieprzyjazne słowa spływają jak woda po kaczce.

Jednak czasem również na pozór pozytywna opinia, na przykład w stylu: „jesteś dobrze zorganizowana i godna zaufania", powoduje wewnętrzny dyskomfort. Szczególnie irytujące może to być w relacji osób, których nie łączy żaden rodzaj podległości służbowej. Dlaczego tak się dzieje? Bo nieświadomie wyczuwamy, że ktoś tu próbuje przejąć nad nami władzę i ustawić nas w pozycji podwładnego, nawet wtedy, gdy nasze relacje są z założenia równoległe.

eprasa.pl 21bfdfc361



SZEF TO NIE WYCHOWAWCA

Jednak nawet w sytuacji, gdy funkcjonujemy zawodowo w systemie hierarchicznym, większość z nas (nawet wtedy, gdy nie w pełni to sobie uświadamia) lepiej się czuje, gdy polecenia służbowe, informacje zwrotne na temat wykonywania obowiązków czy ocena okresowa są formułowane językiem pozbawionym osądów. Bo chociaż akceptujemy rolę zwierzchnika, to na poziomie nieświadomym czujemy silny opór przed funkcjonowaniem w układzie władca–poddany. Dlatego kierowane w naszą stronę osądy moralne wskazują, że szef uzurpuje sobie prawo do oceniania nas jako człowieka, a nie tylko jako pracownika, więc czujemy się, jakbyśmy popadali w niewolę, byli wychowywani lub poddawani pod publiczny osąd.

Wewnętrzny opór pojawia się często w sytuacjach, gdy jedna dorosła osoba próbuje „wychowywać" inną dorosłą osobę. I nie jest to jedynie plaga relacji służbowych, bo cały arsenał konfliktów powstających na takim podłożu możemy zaobserwować w rodzinach, związkach romantycznych czy przyjaźniach. Kiedy osądzam kogoś, to żyję w przekonaniu, że jestem od niego mądrzejszy, zdolniejszy czy bardziej inteligentny i mogę go „podciągnąć" do mojego poziomu. Albo zniszczyć, jeśli będzie się opierał.

To mechanizmy zakorzenione w metodzie wychowywania dzieci w systemie kar, który służył kształtowaniu ludzi posłusznych. A ci, którzy w takim systemie awansowali i zyskali władzę, najczęściej powielali taki schemat odnoszenia się do osób postawionych niżej, na zasadzie zjawiska fali w wojsku.

OD OSĄDU DO MOBBINGU

Czy to aby nie przesada?! – mogłaby zaprotestować cytowana wcześniej Agata pracująca z kolegą krytykantem, ale moim zdaniem warto zwracać uwagę na pewne niuanse wtedy, kiedy się one pojawiają, żeby sytuacja nie rozwinęła się do rozmiarów poważnego problemu. Mówię tu o mobbingu**.

Pierwszymi jego przejawami na poziomie komunikacji jest właśnie stosowanie osądów moralnych w stosunku do osoby (osób), które, jeśli nie dadzą się w ten sposób „wychować" i nie staną się posłuszne, mogą zostać ofiarami. Mobbing nie polega na stosowaniu przemocy fizycznej, tylko na używaniu różnych form przemocy psychicznej. Jedną z takich form jest opresyjna komunikacja, a jednym z elementów toksycznej komunikacji – używanie osądów. Wypowiedzenie tej samej treści w formie nieopresyjnej, bez osądu, pozwala skupić się poszukiwaniu rozwiązań i nie tworzy ciężkiej atmosfery.

Mobbing nie jest zjawiskiem jednokierunkowym, nie polega tylko na mobbowaniu pracownika przez przełożonego (mobbing odgórny), ale też może dotyczyć relacji między osobami na równorzędnych stanowiskach (mobbing poziomy) lub być skierowany od pracownika do przełożonego (mobbing oddolny).

Wiele osób nie potrafi dobrze rozpoznać, czy mają do czynienia w pracy z konfliktem, czy już z mobbingiem. Różnica sprowadza się do tego, że konflikt jest naturalnym zjawiskiem polegającym na potrzebie znalezienia rozwiązania akceptowalnego dla wszystkich stron, natomiast mobbing zaczyna się wtedy, gdy rozwiązywanie jest forsowane w sposób przemocowy, a celem tej przemocy jest wyeliminowanie niewygodnej dla mobbera osoby lub osób. Ważne jest, by mieć świadomość, z jaką sytuacją mamy do czynienia, zanim dojdzie do eskalacji. Warto również przyjrzeć się własnym nawykom językowym i jeśli zauważymy w nich elementy osądzania – popracować nad ich zmianą.

**

- To terror psychiczny: zaczepianie, izolowanie, obmawianie, nieprzyjazne wypowiedzi i zachowanie grupy osób albo osoby w stosunku do kogoś, zmierzające do wyłączenia go z zespołu zawodowego lub koleżeńskiego.
- Istotą terroru psychicznego jest wprowadzenie sytuacji, w której jedna strona straszy, a druga się boi. Sprawcy mobbingu „karmią się" władzą wynikającą ze strachu swoich ofiar. Nie chodzi o znalezienie rozwiązania i zmniejszenie napięcia, chodzi o to, by napięcie trwało i dawało mobberowi poczucie, że jest ważny i ma władzę.

eprasa.pl 21bfdfc361

W PIGUŁCE

Konflikt skupia się na działaniach i potrzebie ich zmiany. Mobbing to krytyka dotykająca osoby. Poniżej kilka przykładów wypowiedzi, które zmierzają w kierunku mobbingu, oraz propozycje, jak sformułować je inaczej, w duchu Porozumienia bez Przemocy, NVC.

Osąd moralny	W stronę mobbingu	Wypowiedź nieopresyjna
Jesteś leniwym nieudacznikiem, bo znowu nie zamknąłeś żadnej transakcji w danym kwartale!	Pracownik zaczyna unikać spotkań, inni pracownicy dodają podobne komentarze („On zawsze zawodzi"), co prowadzi do izolacji, plotek i stopniowego wykluczenia z projektów grupowych. Bez interwencji osąd utrwala się jako swoista oficjalna opinia zespołu.	**Widzę, że w tym kwartale nie zamknąłeś żadnej transakcji, a skuteczność jest ważna w naszej pracy. Może porozmawiamy o wsparciu, które pomogłoby ci wyjść z impasu?**
Jesteś totalnie niekompetentny i sabotujesz projekt swoimi głupimi błędami!	Pracownik czuje się upokorzony publicznie, unika udziału w dyskusjach, a lider zespołu wraca do problemu na każdym spotkaniu. Zespół to podchwytuje, co kończy się ciągłymi docinkami i blokadą awansu.	**W raporcie zauważyłem trzy błędy w danych. To mnie niepokoi, bo zależy mi na jakości naszego projektu. Sprawdźmy to wspólnie, żeby wyjaśnić, skąd te błędy się wzięły, i uniknąć takiej sytuacji na przyszłość.**
Zawsze manipulujesz ludźmi, jesteś toksyczny!	Słysząc takie wypowiedzi, inne osoby (nie muszą nawet wiedzieć, o co chodzi) mogą tracić zaufanie, unikać kontaktu z tym pracownikiem, a plotki rozchodzące się po firmie („Słyszałeś, jak on wszystkich oszukuje?") prowadzą do bojkotu współpracy, anonimowych skarg i presji na zwolnienie.	**Podczas negocjacji zmieniłeś uzgodnione terminy bez ustalenia z resztą zespołu. Odbieramy to jako brak jasności i wzajemnego szacunku. Jak proponujesz to naprawić?**
Jesteś egoistką, która dba tylko o siebie i ignoruje resztę zespołu!	Pracownica zaczyna się wycofywać, szczególnie gdy inni dodają swoje („Ona nigdy nie pomaga" – i to zwykle za plecami). To powoduje stopniowe wykluczanie z grupy i nasila skargi do przełożonych.	**W ostatnim miesiącu nie wsparłaś nikogo w zadaniach zespołowych. Cenię współpracę w zespole, więc to mnie martwi. Co cię blokuje przed współpracą z innymi?**

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361



W dziale rozwój przeczytasz o:

modelowaniu rzeczywistości przez mózg zgodnie z teorią kodowania predykcyjnego • funkcji wymiaru duchowego w psychoanalizie jungowskiej • koncepcji gaman, czyli japońskiej wersji stoicyzmu • sztuce czekania, które zapewnia minimalną dawkę frustracji konieczną dla rozwoju • pięknie – w filozofii wykraczającym poza kategorię estetyczną

ZDJĘCIE: JONATHAN KNOWLES/GETTY IMAGES

epuasa.pl 21bfdfc361

Co kto widzi

Z jednej strony za pomocą zmysłów odbieramy informacje z otoczenia, z drugiej – modelujemy je zgodnie z tym, co wiemy i czego doświadczyliśmy. To ewolucyjnie wypracowana metoda, by mózg przetwarzał dane w sposób najbardziej użyteczny z punktu widzenia działania i przetrwania. Teorię kodowania predykcyjnego – wyjaśnia **prof. Michał Bola** z Uniwersytetu Jagiellońskiego



MICHAŁ BOLA
dr hab. w dziedzinie nauk społecznych, prof. UJ, psycholog, neuronaukowiec. Lider grupy badawczej w Centrum Badań Mózgu UJ, prowadzi profile **nauka.nie.boli** w mediach społecznościowych

ROZMAWIA MARTA URBANIAK



Coraz częściej słyszymy, że nasz mózg nie tyle odbiera rzeczywistość, ile ją przewiduje. Co to właściwie oznacza?

Intuicyjnie wydaje się nam, że widzimy świat takim, jaki jest, i doświadczamy go bezpośrednio, zaś nasza percepcja działa jak kamera wiernie rejestrująca dane. Jednak na podstawie badań psychologicznych i neuroobrazowania wiemy już, że to nieprawda. Percepcja to nie proces pasywnego odbioru, a raczej aktywnego tworzenia i przewidywania. W tym sensie mózg konstruuje naszą rzeczywistość.

W jaki sposób?

Mózg jest systemem hierarchicznym, w którym działają jednocześnie dwie siły. Z jednej strony docierają do niego, na przykład do siatkówki, ale też poprzez inne zmysły, dane z otoczenia. To sposób odbierania *bottom-up* (z dołu do góry). Z kolei proces *top-down* (z góry na dół) to modulowanie tych danych na podstawie wiedzy i doświadczenia – często w sposób automatyczny i nieświadomy. Psychologia od dawna zakłada, że to, co widzimy, jest efektem swego rodzaju negocjacji między tymi siłami. Z czasem badacze poszli jeszcze o krok dalej – obecnie wydaje się, że mózg nie tylko moduluje dane, ale wręcz przewiduje je, na bazie wewnętrznego modelu świata, zanim w ogóle zostaną odebrane. W tym ujęciu dane, które do nas docierają, są używane jedynie do korygowania i kontroli modeli, a predykcje oznaczają podstawową zasadę działania mózgu i sposób, w jaki postrzegamy świat, a nie świadome przewidywanie przyszłości.

Ten proces zachodzi przez cały czas, bez udziału naszej woli lub świadomości. Dzięki niemu mózg oszczędza energię – skoro jest w stanie coś przewidzieć, to nie musi tego doświadczać, a pojemność naszego systemu jest ograniczona. Co ciekawe, połączeń biegnących z góry na

eprasa.pl 21bfdfc361



dół hierarchii jest w mózgu czterokrotnie więcej niż tych z dołu na górę – to pokazuje, jak ważne są procesy predykcji i modulacji napływających do nas danych.

W którym momencie neuronauka zaczęła patrzeć na mózg bardziej jak na system przewidujący niż odbiornik świata?

Historycznie nie jest to nic nowego, niektórzy cofają się wręcz do Platona i jego metafory jaskini. Już tam pojawia się myśl, że człowiek nie postrzega rzeczy bezpośrednio, tylko ich odbicia, cienie. W XIX wieku fizjolog i fizyk Hermann von Helmholtz zaproponował koncepcję, w której percepcja jest procesem nieświadomego wnioskowania. Przez nowoczesną psychologię teoria kodowania predykcyjnego jest badana od lat 90. XX wieku.

Na czym polega teoria świadomości oparta na predykcjach? Czy sprowadza się do tego, że każdy widzi to, co chce?

Anil Seth, jeden z najbardziej znanych badaczy zajmujących się tym tematem, który będzie gościem tegorocznego Copernicus Festivalu, uważa, że nasza percepcja to kontrolowana halucynacja. Kluczowe jest to, że intuicyjnie zakładamy, iż jesteśmy świadomi danych. A proponowana przez Setha teoria zakłada, że jesteśmy świadomi nie danych, ale wewnętrznych modeli. To sformułowanie bywa jednak źle rozumiane, bo ludzie wyłapują z niego tylko słowo „halucynacja". Tymczasem najważniejsze jest to, że jest ona kontrolowana. Mózg nie tworzy dowolnej wersji świata, on dopasowuje swoje modele do napływających danych.

Czy w takim razie osoba z Polinezji zobaczy na przykład w jabłku to samo jabłko, co ktoś z Polski?

Zobaczy fizyczny obiekt, ale niekoniecznie nada mu takie samo znaczenie jak ktoś, kto zna jabłka od dzieciństwa. Nie zrozumie, czym ten obiekt jest, do czego służy, jakie ma funkcje, nie rozróżni subtelnych szczegółów. W tym sensie doświadczenie i kultura wpływają na percepcję. Mimo to żyjemy w ramach tej samej rzeczywistości. >

eprasa.pl 21bfdfc361

Jakimi przykładami można najlepiej zilustrować działanie predykcji?

Najlepiej pokazują to różnego typu iluzje, choćby viralowe zdjęcie z sukienką w paski. Część osób widziała, że jest biało-złota, inni, że niebiesko-czarna. Kluczowe okazały się założenia dotyczące oświetlenia, jakie przyjmował mózg.

Innym przykładem jest tak zwana szachownica Adelsona. Dwa pola mają na niej dokładnie ten sam odcień szarości, ale jedno wydaje się jaśniejsze, ponieważ znajduje się w cieniu namalowanego na szachownicy walca. Mózg nie widzi wyłącznie koloru, tylko uwzględnia swój model tego, jak działają światło i cień. Iluzja jest tak silna, że nawet gdy sprawdzimy kolory próbnikiem w programie graficznym, nadal nie przestajemy jej doświadczać. Podobnie działa słynny obrazek z dalmatyńczykiem ukrytym pośród czarno-białych plam. Za pierwszym razem możemy nie dostrzec nic sensownego. Dopiero gdy ktoś uświadomi nam, gdzie jest ukryty pies, nagle nie możemy go „odzobaczyć". Dane się nie zmieniły, jednak zmienił się model, przez który na nie patrzymy.

Dlaczego dajemy się nabrać?

Właśnie dlatego, że mózg nie tylko odbiera dane, ale też je uzupełnia. Jednym z prostszych przykładów jest plamka ślepa na siatkówce – miejsce pozbawione fotoreceptorów, z którego nie docierają żadne dane wzrokowe. A jednak na co dzień tego nie zauważamy, bo mózg po prostu wypełnia brakujący fragment obrazu. Jeśli pokażemy komuś zdjęcie kuchni, a potem zapytamy, czy była w niej lodówka, jest spora szansa, że ta osoba odpowie twierdząco, nawet jeśli żadnej lodówki nie było. Dlaczego? Bo w modelu świata w kuchni zazwyczaj stoi lodówka. Mózg bardzo lubi dopełniać obraz zgodnie z tym, co uzna za prawdopodobne.

Mówi się, że najbardziej lubimy piosenki, które już znamy – czy z perspektywy neuronauki może to wynikać właśnie z działania predykcji?

W psychologii często mówi się o tym, że nasze upodobanie do różnych bodźców, także muzycznych, bywa związane z czymś w rodzaju krzywej odwróconego U. Z jednej strony nie lubimy tego, co jest kompletnie obce, chaotyczne i zupełnie nie pasuje do naszych oczekiwań – w języku teorii predykcyjnej można powiedzieć, że wywołuje to zbyt silne błędy predykcji. Z drugiej strony – nie jesteśmy też zwykle szczególnie poruszeni czymś, co jest już aż nazbyt znajome, bo wtedy bodziec staje się zbyt przewidywalny i przestaje nas angażować. Najciekawsze okazuje się zwykle to, co znajduje się pośrodku: coś częściowo znanego, ale zawierającego element nowości.

Wyraźnie działa to w muzyce. Lubimy melodie, rytmy czy harmonie, które są dla nas do pewnego stopnia rozpoznawalne i dają poczucie bezpieczeństwa, ale jednocześnie zawierają jakiś niespodziewany element, który podtrzymuje uwagę i ciekawość. Można więc powiedzieć, że przyjemność słuchania muzyki częściowo bierze się z gry między spełnianiem naszych przewidywań a ich delikatnym naruszaniem.

Czy na predykcje możemy wpływać?

Nie na wszystkich poziomach. Trudne, a wręcz niemożliwe jest świadome wyłączenie pewnych niskopoziomowych efektów percepcyjnych. Nawet jeśli znam mechanizm iluzji szachownicy Adelsona, to i tak jej ulegam. Jednak teoria świadomości oparta na predykcjach zakłada,

OBECNIE WYDAJE SIĘ, ŻE MÓZG NIE TYLKO MODULUJE DANE, ALE WRĘCZ PRZEWIDUJE JE, ***na bazie wewnętrznego modelu świata, zanim w ogóle zostaną odebrane. Ten proces zachodzi przez cały czas, bez udziału naszej woli i świadomości***

że działają one nie tylko na poziomie czysto percepcyjnym, lecz także w interpretowaniu życia społecznego. A tu mamy już większą przestrzeń do zmiany. Możemy obserwować własne przekonania, korygować je, uczyć się od innych sposobów interpretowania sytuacji. Początkowo wymaga to wysiłku i kontroli, ale z czasem może dojść do zmiany samego modelu.

A co się dzieje, kiedy nasze przewidywania nie zgadzają się z rzeczywistością?

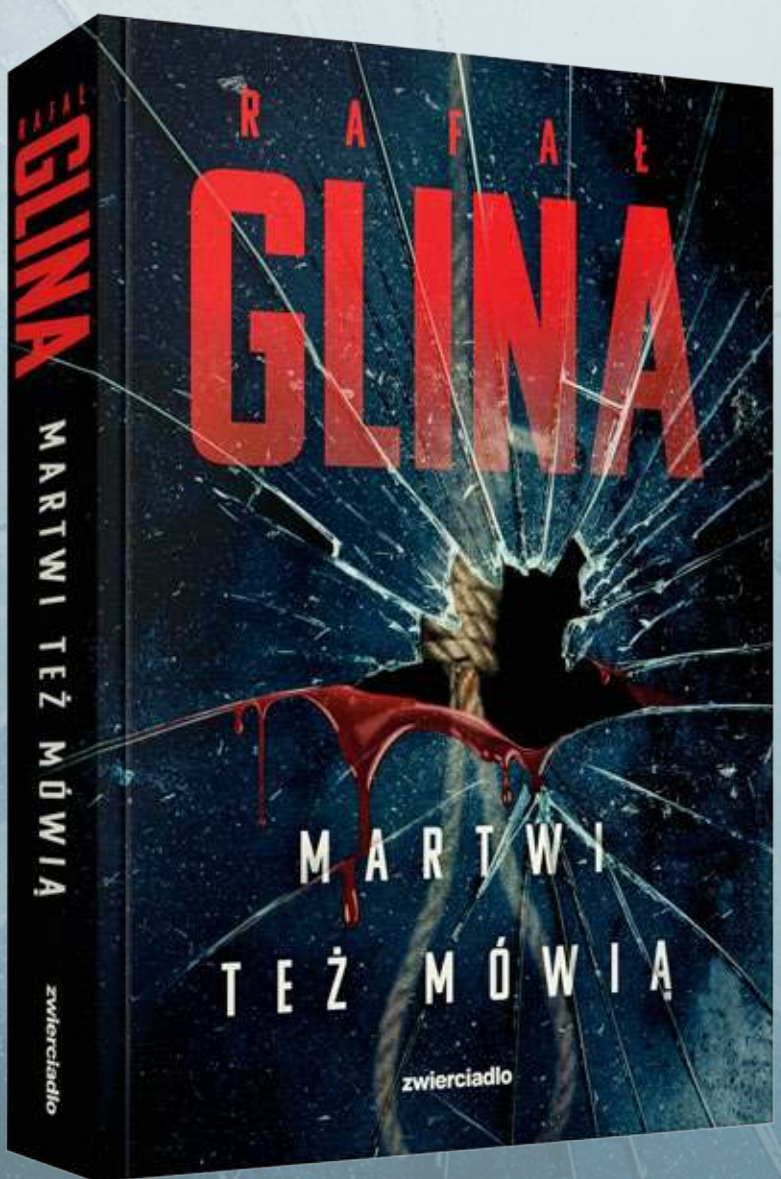
Pojawia się tak zwany błąd predykcji. Według teorii na poziomie neuronalnym to jedyny sygnał, który musi zostać przesłany do góry i przetworzony, by mózg mógł zaktualizować model. Błąd predykcji może dotyczyć różnych poziomów – od prostych cech po złożone znaczenia semantyczne czy interpretacje społeczne. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że kiedy nie ma błędu predykcji, jesteśmy bardziej świadomi własnego modelu niż samych danych. To błąd predykcji jest momentem, w którym rzeczywistość najsilniej przebija się przez nasze oczekiwania.

Czy to oznacza, że osoby bardziej usztywnione w swoich poglądach mają silniejsze predykcje niż osoby otwarte?

Tu wchodzimy już częściowo w spekulacje, bo o ile łatwo pokazywać takie mechanizmy na prostych iluzjach, o tyle dużo trudniej badać je w złożonym funkcjonowaniu społecznym. Intuicyjnie można jednak przypuszczać, że tak. Ta teoria ma zresztą ciekawe implikacje kliniczne. Część badaczy sugeruje na przykład, że depresję można rozumieć >

eprasa.pl 21bfdfc361

zwierciadło



KIEDY MARTWI ZACZYNAJĄ MÓWIĆ, LEPIEJ SŁUCHAĆ UWAŻNIE

czyta **Marcin Popczyński**

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 21bfdfc361

jako zaburzenie związane z nadmiernym usztywnieniem hierarchii predykcji. Gdyby udało się tę sztywność poluzować, można by ułatwić chorym osobom zmianę sposobu interpretowania rzeczywistości. To oczywiście duże uproszczenie, ale pokazuje kierunek myślenia.

Czy emocje również mogą być postrzegane jako forma predykcji mózgu?

Zdecydowanie tak. W tym miejscu warto wspomnieć Lisę Feldman Barrett, która zajmuje się kodowaniem predykcyjnym w kontekście emocji. Emocje nie są czymś tak obiektywnym, jak nam się często wydaje. Są interpretacją stanu wewnętrznego organizmu. Opierają się na interocepcji, czyli przetwarzaniu sygnałów z wnętrza ciała: serca, jelit, narządów wewnętrznych. Mózg może odczytać szybsze bicie serca i nasze pobudzenie jako ekscytację albo lęk – wiele zależy od kontekstu i modeli, jakimi dysponujemy. W zaburzeniach lękowych problem nie polega na samym stanie fizjologicznym, ale często na tym, jak jest on interpretowany.

Czy poczucie „ja" również jest pewną konstrukcją?

Samoświadomość nie jest jednym prostym zjawiskiem. Można mówić o samoświadomości narracyjnej – tej związanej z językiem, historią, którą opowiadamy sobie o sobie: kim jesteśmy, co osiągnęliśmy, dokąd zmierzamy. Ale można też mówić o bardziej podstawowym, ucieleśnionym „ja", czyli poczuciu bycia odrębnym, żywym organizmem. I tu znów wracamy do interocepcji.

Anil Seth rozwija teorię, według której świadomość w ogóle wyrasta właśnie z modelowania sygnałów z ciała. Okazuje się, że nawet coś tak prywatnego i osobistego jak obraz własnego ciała jest tylko subiektywną konstrukcją i jest podatny na zmiany, nawet w tym obszarze mózg da się oszukać. Dobrym przykładem będzie iluzja gumowej ręki. Badana osoba nie widzi własnej ręki, ale leżącą przed nią sztuczną. Jeśli obie ręce są synchronicznie dotykane, mózg zaczyna traktować gumową rękę jak część własnego ciała. Gdy badacz udaje potem, że chce uderzyć w sztuczną rękę, osoba reaguje lękiem tak, jakby zagrożona była jej prawdziwa kończyna. Istnieją już także nowsze wersje tych badań z wykorzystaniem rzeczywistości wirtualnej. Dzięki odpowiednio zsynchronizowanym bodźcom ludzie zaczynają częściowo przenosić poczucie własnej cielesności na awatara. To mocno pokazuje, że nawet poczucie bycia we własnym ciele nie jest tak oczywiste, jak zakładamy.

Brzmi to trochę niepokojąco...

Słysząc o tej teorii, niektórzy mają wrażenie, że skoro mózg wszystko konstruuje, to świat właściwie nie istnieje albo nic nie jest prawdziwe. To nieporozumienie. Chodzi raczej o to, że mózg przetwarza dane w sposób najbardziej użyteczny z punktu widzenia działania i przetrwania. Świadomość nie powstała po to, żebyśmy mogli zachwycać się światem w sposób obiektywny, tylko po to, żebyśmy mogli w nim skutecznie funkcjonować. Z ewolucyjnego punktu widzenia czasem lepiej było dointerpretować rzeczywistość, nawet za cenę pomyłki, niż zbyt długo czekać na pewność. Jeśli w krzakach coś się podejrzanie poruszało, bezpieczniej było założyć, że to zagrożenie, niż prowadzić wnikliwą analizę. Dlatego dziś widzimy różne iluzje czy niedoskonałości percepcji, ale one mogą być skutkiem mechanizmów, które kiedyś były – i często nadal są – adaptacyjne. Oczywiście w nowoczesnym świecie niektóre z nich bywają dla nas problematyczne – choćby wtedy, gdy przewlekły stres uruchamia układy, które ewoluowały do radzenia sobie z zupełnie innymi zagrożeniami niż e-mail w pracy.

ZMIANA ROZUMIENIA SIEBIE I ŚWIATA NIE MUSI OZNACZAĆ TYLKO INTELEKTUALNEJ KOREKTY. ***Może z czasem prowadzić do realnej zmiany tego, jak doświadczamy rzeczywistości***

A więc drzewo nadal jest drzewem, a jabłko jabłkiem?

Tak, raczej tak. Nie chodzi o totalne relatywizowanie rzeczywistości, ale o zrozumienie, że droga od bodźca do świadomego doświadczenia nie jest kopiowaniem świata, tylko aktywnym modelowaniem go przez mózg.

Czy predykcje społeczne i emocjonalne można modyfikować przez psychoterapię albo pracę z przekonaniami?

Nie jestem terapeutą i nie pracowałem klinicznie, więc mówię tu ostrożnie, ale dobrze prowadzona psychoterapia może być właśnie sposobem na uświadamianie sobie ukrytych wzorców reagowania i nieświadomych interpretacji. A kiedy te modele zaczynają się zmieniać – na przykład model mówiący, że świat jest zawsze zagrażający – wtedy pewne sytuacje naprawdę mogą zacząć być widziane inaczej, nie tylko w teorii, lecz także na poziomie bardziej automatycznym.

To chyba jedna z najciekawszych konsekwencji tego myślenia: zmiana sposobu rozumienia siebie i świata nie musi oznaczać tylko intelektualnej korekty. Może z czasem prowadzić do realnej zmiany tego, jak doświadczamy rzeczywistości. **ls**

ZDJĘCIA: THOMAS BARWICK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

Nie blokuj

wybieraj świadomie



Dezodoranty na bazie ałunu –
naturalna ochrona bez blokowania skóry.

ARGA NOVE

www.arganove.pl

eprasa.pl 21bfdfc361

Kawałek psychiki świata

Jung twierdził, że jeśli nie dotkniemy wymiaru duchowego, zaprzepaścimy swoje życie. Trudno nam będzie w najpełniejszy sposób stać się sobą i osiągnąć poczucie spełnienia. W procesie indywiduacji chodzi o to, żeby zbudować dobrą relację z głębszym jądrem własnej psychiki. To jest nieoczywiste i czasami tajemnicze – zaznacza psychoanalityk jungowski **Tomasz J. Jasiński**

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA



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

eprasa.pl 21bfdfc361

Duchowość i religia przez Freuda były uznawane za mechanizmy obronne, projekcje, niedojrzałe myślenie życzeniowe, formę nerwicy natręctw lub wyraz tęsknoty za postacią ojca. Inaczej jest u Junga – duchowość jest dla niego obszarem dojrzałości, a nie regresji. Jest traktowana jako naturalny element psychiki. Jaką funkcję spełnia duchowość podczas psychoanalizy jungowskiej?

Dla Junga duchowość jest naturalną częścią życia, naturalną częścią doświadczenia, należy do kontaktu człowieka ze światem w szerokim znaczeniu. Freud w jednym ze swoich listów do Junga pisał o potrzebie ochrony psychoanalizy przed „czarnym mułem okultyzmu", co było wyrazem jego stosunku do mistycyzmu i zjawisk wykraczających poza materialistyczny paradygmat myślenia. Freud był lekarzem neurologiem, a nie psychologiem. Zgodnie z własnym sposobem myślenia namawiał Junga do trzymania się naukowego, materialistycznego podejścia, odrzucając duchowość jako fantazję.

Podczas gdy Freud w swoim myśleniu personalistycznym szukał przyczyn zaburzeń w osobistych przeżyciach z dzieciństwa, a wyższe dążenia redukował do manifestacji pierwotnych popędów, Jung uważał, że duchowość wyłania się z doświadczenia głębszych, uniwersalnych warstw nieświadomości zbiorowej, czyli archetypów, znacząco organizujących psychikę. Podejście Freuda do religii i duchowości jest ciekawe w świetle faktu, że jednocześnie miał w swoim gabinecie różne religijne artefakty.

Jung zainteresowania mistyczne wyniósł z domu, jego matka organizowała seanse spirytystyczne.

To jest cały odrębny wątek wpływu osobowości matki, Emilie z domu Preiswerk, na Junga. Od wczesnych lat młodości Jung był też zainteresowany filozofią, co otworzyło go na pewien rodzaj szerokiej perspektywy w postrzeganiu rzeczywistości pozamaterialnej.

Miał również styczność z doświadczeniami paranormalnymi. Jego kuzynka od strony matki, Hélène Preiswerk, była medium. Praca dyplomowa Junga z medycyny („O psychologii i patologii tak zwanych zjawisk tajemnych") to *de facto* studium przypadku kuzynki, z raportami z seansów spirytystycznych. Jest to psychologiczna analiza doświadczeń Hélène, próba naukowego połączenia naturalistycznej perspektywy z fenomenem zjawisk okultystycznych.

Zapewne wpłynęło to na kształtujący się światopogląd naukowca, lekarza, praktyka, osoby, która tworzyła zręby systemu psychologicznego. Tu należy upatrywać źródeł jego hipotezy nieświadomości zbiorowej – ponadosobowej rzeczywistości archetypowej, we współczesnej psychologii nazywanej transpersonalną. Jung, odwołując się do niemieckiego filozofa i teologa Rudolfa Otto, posługiwał się pojęciem *numinosum*, określającym duchowe doświadczenia kontaktu z absolutem. Jego naturę Otto określał jako *mysterium tremendum et fascinans*, czyli przerażające i fascynujące jednocześnie. Jung ich zresztą sam na pewnym etapie swojego życia doświadczał i je opisywał.

Jungowska koncepcja rzeczywistości archetypowej ma w tym sensie swoje zakorzenienie również w religioznawstwie, nie jest jednak związana z jakimś systemem religijnym – chrześcijańskim czy judaistycznym. Chodzi o duchowe doświadczenie, które jest czymś więcej niż tylko osobistym, personalnym wymiarem świata.

Niemiecko-szwajcarska analityczka Ursula Wirtz napisała książkę pod tytułem „Trauma and Beyond: The Mystery of Transformation". Kiedy ją wydawaliśmy, trudno nam było adekwatnie przetłumaczyć na polski słowo „beyond", które dobrze oddaje kategorię doświadczeń, o jakich rozmawiamy [książka ukazała się pod tytułem „Umieranie i stawanie się. Transformacyjna moc traumy", Instytut Raven, 2021 – przyp. red.]. Jest to coś, co jest jednocześnie „ponad" i „poza". Czyli, >

eprasa.pl 21bfdfc361

mówiąc językiem jungowskim, większe niż ego, bardziej należące do obszaru jaźni. Rzeczywistość archetypowa wpisuje się w ten sposób w to, co rozumiemy przez doświadczenie duchowe.

Kiedy mam do czynienia ze specjalistami nurtów psychoterapeutycznych, które mają jakiś związek z Jungiem, często słyszę, że w terapii wcale nie chodzi o te problemy, z którymi przychodzimy, jak konflikty w związkach czy dylematy zawodowe – tylko o coś innego, o coś więcej. O co? O duchowość?

Moim zdaniem to nie jest tak, że osobiste problemy nie są problemami samymi w sobie, bo z pewnością nimi są. Przynależą one jednak do osobowej części życia, do której światopogląd materialistyczny chciałby całe życie sprowadzić. Istnieją jednak też kategorie szerszego rozumienia psychiki, do których podczas psychoanalizy się odwołujemy. Z perspektywy psychologii jungowskiej te problemy mają swoje źródło właśnie głębiej, często mając związek lub zakorzenienie w procesach wykraczających poza osobową część życia.

Zrozumiałe, że przychodząc do psychoterapeuty, szukamy ulgi w cierpieniu, które może na przykład dotyczyć konfliktów pojawiających się w związku. Osoba może pracować nad formami komunikacji międzyludzkiej, żeby się lepiej dogadywać z partnerem, ale może też sięgnąć głębiej, widząc, że problem powraca niezależnie od tego, jak ze sobą rozmawiamy. To „głębsze" wymaga badania, do czego potrzebne jest otwarcie się na możliwość pracy z problemem z innej perspektywy, w pogłębiony sposób. Wtedy dociera się do takich miejsc w psychice, które są poza wymiarem czysto osobowym, czyli do czegoś, co jednocześnie byłoby miejscem związanym z wymiarem duchowym.

Jung u swoich pacjentów obserwował zmaganie z utratą znaczenia w życiu. Takiego znaczenia, które wykraczałoby poza podstawowe, codzienne, indywidualne dylematy, poza to wszystko, czego świat materialny od nas wymaga. Obrazuje to jego koncepcja indywiduacji.

Która jest procesem duchowym.

Odczuwamy to zwłaszcza w drugiej połowie życia, kiedy adaptacja do zewnętrznych wymogów świata i realizacja indywidualnych celów jest już za nami, w takim stopniu, w jakim udało nam się je zrealizować. Jungista James Hollis, często w naszych rozmowach przeze mnie cytowany, mówił, że na tym etapie życia podstawowe pytanie: „czego chcę od życia?", ustępuje miejsca pytaniu: „co się chce za moim pośrednictwem zrealizować w świecie?".

A jeśli w tym momencie jednak najważniejsze jest dla mnie rozwiązanie konfliktów z partnerem, jak podczas terapii może mi pomóc odwołanie się do wymiaru duchowego?

To jest pytanie z porządku codzienności, który rządzi się linearnym prawem logiki przyczynowo-skutkowej. Nie chodzi o ignorowanie czy pomijanie tego porządku, co mogłoby prowadzić do sytuacji jakiegoś rodzaju duchowego bajpasu. Jeśli jednak uda się wykroczyć poza wymiar czysto międzyosobowy, może nas to zaprowadzić ku pewnego rodzaju głębszej transformacji wewnętrznej. Chodzi tu nie tyle o poszukiwanie konkretnych recept na rozwiązanie konfliktów, ile o wewnętrzną pracę, przynoszącą inną perspektywę – która być może umożliwi inne podejście

KIEDY PODCZAS PSYCHOTERAPII POJAWIAJĄ SIĘ WĄTKI POZAOSOBOWE, JEST MNIEJ SŁÓW, A WIĘCEJ PRZEŻYCIA, ***głębszego zrozumienia. Czasem te same co wcześniej słowa płyną już z innego miejsca***

do problemu. Bez przesądzania, jakie to podejście będzie, bo konflikty mogą być rozwiązane różnie – możemy osiągnąć harmonię w związku lub możemy się rozstać. Nie wiemy bowiem z góry, jakie rozwiązanie jest optymalne z punktu widzenia psychiki jako całości. Moi pacjenci, którzy są w długoterminowej terapii, często w pewnym momencie mówią, że to, z czym przyszli do gabinetu, w jakiś sposób przestało być na pierwszym planie. Myślę, że dochodzi w nich do jakiegoś znaczącego wewnętrznego przesunięcia i zmiany w zewnętrznym postrzeganiu, co potrafi być bardzo otwierające. Wraca się wtedy do znajomego punktu wyjścia, lecz w odmienny sposób, z nową postawą wobec przeżywanych dylematów. Nierzadko trudno nawet nazwać, co to jest i z czego wynika, ale pojawia się zdolność do innego reagowania.

Przestają się zahaczać.

Ważną częścią psychologii analitycznej jest koncepcja kompleksów psychicznych. Z perspektywy teorii można powiedzieć, że jeżeli coś nas zahacza, to znaczy, że aktywuje nasz kompleks psychiczny. W pierwszej połowie życia układamy się z tymi kompleksami, żeby nie rujnowały nam życia i żebyśmy mogli wypełniać swoje zadania, co nie znaczy jednak, że je rozwiązujemy. Na przykład gdy moja partnerka widzi we mnie swojego ojca, co aktywuje moje napięcie związane z moim kompleksem ojca tak, że ja zaczynam z nim walczyć we własnym wnętrzu, wtedy oboje przestajemy się widzieć takimi, jakimi jesteśmy. Natomiast jeżeli

eprasa.pl 21bfdfc361

ja z moim kompleksem mam lepszą relację, mogę go w sobie – jak to się ładnie w języku psychoterapeutycznym mówi – pomieścić i nie muszę go odreagowywać w relacji z partnerką.

O to chodzi w procesie indywiduacji? O doświadczenia, które wyłaniają się z duchowego, transpersonalnego wymiaru psychiki?

W procesie indywiduacji chodzi o to, żeby osoba w jak najpełniejszy sposób stała się sobą. Żeby zbudowała dobrą relację z głębszym jądrem własnej psychiki. Proces indywiduacji, jako budowanie relacji z własnym wnętrzem, jest doświadczeniem *par excellence* duchowym. W tym znaczeniu to jest zadanie duchowe, ponieważ jaźń jest centralnym archetypem, centrum totalności psychicznej. Z tego wymiaru wyłaniają się spontaniczne obrazy, które nie są wymyślone, choćby marzenia senne. Przyglądając się snom, Jung zobaczył, że te obrazy mają pewien wzorzec charakteryzujący ponadosobowy obszar psychiczny.

Jung mówił o snach archetypowych.

Jung gdzieś opisuje pracę z jedną ze swoich pacjentek, która doświadczała braku stabilności emocjonalnej. Śniło jej się, że Jung, jako ogromna postać stojąca pośród wielkiego pola zboża, tuli i kołysze ją w ramionach. Doświadczenie tego snu było dla tej osoby kojące, po tym śnie coś się wewnętrznie w niej przesunęło, poczuła, że poradziła sobie z cierpieniem psychicznym, z którym przyszła na psychoterapię. Według interpretacji Junga przyśniła jej się uzdrawiająca postać dobrego Boga Ojca. We śnie kobieta dotknęła wymiaru absolutu, czegoś, co pochodzi z tej rzeczywistości „ponad", co jest transcendentne, co jest boskie, ale jest tam też element ludzki i połączenie tych wymiarów. To była scena archetypowa symbolizująca bycie w bezpiecznych objęciach życia, kiedy człowiek oddaje się wyższej instancji, żeby dostać poczucie bezpieczeństwa, ochrony, opieki.

Kiedyś kalifornijski postjungista Lionel Corbett na jednym z wykładów opowiedział o śnie archetypowym swojej pacjentki, która umierała na raka. Przyśniło jej się czarne, nocne niebo, wypełnione mnóstwem kolorowych, migających gwiazd. W tym doświadczeniu było coś duchowego – pacjentka została jak gdyby objęta przez nieboskłon, przestrzeń pozaziemską, znajdując tam ukojenie. Symbolicznie jest to obraz archetypowy. Zrobił na niej na tyle duże wrażenie, że była w stanie utrwalić w sobie ten stan wewnętrzny, co pomogło jej w radzeniu sobie z bólem i lękiem wynikającymi z choroby. We śnie dotarła do miejsca, do którego mogła odwołać się na jawie.

W żargonie jungowskim mówi się, że to są tak zwane wielkie sny. Pamiętam własne doświadczenia z pierwszej analizy, kiedy przy niektórych snach mój analityk mówił: „Postaw sobie gwiazdkę przy tym śnie, bo to jest wielki sen". W tych snach nie musi chodzić o skomplikowaną fabułę czy szczególnie doniosłą treść, lecz o jakość wewnętrznego doświadczenia. O tych snach nawet nie trzeba specjalnie dużo mówić, bardziej je po prostu przyjąć. >



eprasa.pl 21bfdfc361

Kiedy podczas psychoterapii pojawiają się wątki pozaosobowe, jest mniej słów, a więcej przeżycia, głębszego zrozumienia. Czasem te same co wcześniej słowa płyną już z innego miejsca. To wiedza, która nie pochodzi z głowy. Bo jest wiedza o czymś i wiedza czegoś. To są dwie perspektywy. Poziom ponazywania pewnych rzeczy jest często potrzebny, potrzebna jest zdolność do opisania słowami własnego doświadczenia. Opis może jednak zniszczyć doświadczenie, które wtedy staje się poznawczą abstrakcją pozbawioną głębszego przeżywania. To tak jakby przeczytać cenną książkę psychologiczną i zostać jedynie na poziomie teorii, bez dotknięcia doświadczenia, o którym dzisiaj rozmawiamy – głębszego, które często wymyka się słowom.

Tu chyba chodzi o dotknięcie sacrum, o którym mówił Jung.

W jednym z listów Jung pisze następująco: „To prawda, głównym przedmiotem mojego zainteresowania nie jest leczenie nerwic, lecz raczej zbliżenie się do świętości. Ale tak naprawdę zbliżanie się do świętości to prawdziwa terapia. Na tyle, na ile można osiągnąć doświadczenie tajemnicy, można się uwolnić od przekleństwa patologii. Wtedy nawet choroba nabiera znamion świętości".

Z punktu widzenia racjonalnego umysłu i psychoterapii osadzonej w modelu medycznym to niemal skandaliczne słowa. Nie chodzi jednak o to, żeby całkowicie porzucić korzeń racjonalny, ani też o to, że wszystko, co psychopatologia ma do powiedzenia o naturze cierpienia psychicznego, to jakaś fikcja. Chodzi o szersze znaczenie i o możliwość połączenia dwóch perspektyw.

Jungista Jerome S. Bernstein, autor książki „Życie na Pograniczu", napisał, że widzimy to, na co pozostajemy otwarci. Nie jest tak, że jeżeli uznamy, iż czegoś nie ma, to znaczy, że tego po prostu nie ma. Jung twierdził, że jeśli nie dotkniemy wymiaru transpersonalnego, zaprzepaścimy swoje życie, trudno nam będzie osiągnąć poczucie spełnienia. Dla kogoś takim zadaniem może być założenie aszramu, dla kogoś innego zarobienie miliona dolarów. To jest nieoczywiste i czasami tajemnicze, gdzie człowiek może zrealizować ten kawałek siebie czy ten rodzaj wymiaru swojego życia.

Kiedyś powiedział mi pan, że dla pana istotne jest to, iż dzięki duchowości w psychoterapii zmienia się też świat dookoła.

W psychoanalizie jungowskiej nie pracujemy tylko z psychiką indywidualną, ale dotykamy jej także na poziomie zbiorowym. Wychodzimy z miejsca uznania, że ta relacja jest obustronna. Innymi słowy, nie tylko osoba na skutek kontaktu z głębszymi warstwami psychiki czy nieświadomości zbiorowej podlega przemianie, lecz psychika ponadindywidualna też się transformuje. W moim przekonaniu jest to szczególnie istotne, biorąc pod uwagę kondycję współczesnego świata. To coraz bardziej mnie zajmuje. Można powiedzieć, że to, co obserwujemy w rzeczywistości materialnej, na przykład kryzys klimatyczny, jest manifestacją kryzysu w naszej rzeczywistości wewnętrznej. Jestem więc zainteresowany pytaniem, jak my, czyli ja i osoby, które pracują ze mną w psychoterapii, możemy się przydać światu. Myślę, że jest to w jakiś sposób wymierne i konkretne. Ważne jest rozpoznanie współodpowiedzialności na poziomie wewnętrznym. Bernstein zwrócił uwagę na to, kto przychodzi do gabinetu – osoby o głębszej wrażliwości, które mają połączenie z wymiarem transpersonalnym, czyli Pograniczem – i to oni tak bardzo dzisiaj są potrzebni światu. Mówiąc inaczej, zobaczył w pacjentach nie tylko osoby poranione, lecz jednocześnie osoby, które poprzez swoje zranienia mają szczególny dostęp do innych wymiarów rzeczywistości. Każda zresztą osoba przychodząca do gabinetu przynosi nie tylko swoją psychikę, lecz także cząstkę psychiki świata. Jednym z ważnych pojęć w psychologii analitycznej jest *anima mundi*, czyli dusza świata. Pytanie, co możemy do niej wnieść.

OSTATECZNIE INDYWIDUACJA OZNACZA POWRÓT DO ŚWIATA I WNOSZENIE DO NIEGO TEGO, CO SIĘ ZYSKAŁO NA DRODZE WŁASNEGO ROZWOJU. ***Jung uważał, że jest to rodzaj moralnego zobowiązania – wnoszenie do społeczeństwa swojej dojrzałości***

Jung, pisząc o procesie indywiduacji, powiada, że nie oznacza on wycofania się ze społeczeństwa, chociaż na jakiś czas pewnego rodzaju dystans daje niezbędną przestrzeń do wejścia w ten proces. Jednak analiza to tylko połowa procesu. Jego drugą częścią jest synteza. Ostatecznie indywiduacja oznacza powrót do świata i wnoszenie do niego tego, co się zyskało na drodze własnego rozwoju. Jung uważał, że jest to rodzaj moralnego zobowiązania – wnoszenie do społeczeństwa swojej dojrzałości. Jest to potrzebne światu jako całości. Ale może być trudne, jeśli pozostajemy jedynie na poziomie przyczynowo-skutkowego pojmowania rzeczywistości. **ls**

ZDJĘCIA: GREMLIN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361



ORLEN

MECENAS GŁÓWNY

Organizatorzy Festiwalu

Opera Bałtycka w Gdańsku

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Partnerzy

segno

OPERA WROCŁAWSKA

OPERALEŚNA Powered by Energa

Sopot

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Patroni medialni

tvn | WARNER BROS. DISCOVERY

RMF CLASSIC

zwiercadło

VOGUE

wyborcza.pl

ORFEO

trojmiasto.pl

Newsweek

onet

ruch muzyczny

Partner wydarzeń artystycznych Opery Bałtyckiej

Partnerzy technologiczni

orange

onex.group

eprasa.pl 21bfdfc361


Odkryj fascynujący świat tradycji


45 LAT
Podróże na 7 kontynentów z Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP
801 011 864
w sercu Kraju Kwitnącej Wiśni



Czas na zmianę znaczenia

eprasa.pl 21bfdfc361

Świat jest coraz bardziej zaśmiecony: hałasem, światłem, przekazami podszytymi lękiem albo zachętą do konsumpcji. Jak budować odporność emocjonalną, która będzie nas przed tym chronić, a zarazem nie stępi wrażliwości i zaciekawienia tym, co wokół? Zachowując ducha stoicyzmu – odpowiada neurobiolog **Ken Mogi,** interpretując klasyków w myśl japońskiej koncepcji gaman

TEKST ROBERT RIENT

Japońskie filmy anime, które zyskały międzynarodową popularność, rozwijały się w bardzo niesprzyjających warunkach. Twórcy nie mieli odpowiednich funduszy, ale też zespołu ludzi pracujących na przykład tak, jak przy produkcjach Disneya. „W szczególności ważne były ograniczenia techniczne, ponieważ musieli tworzyć, wykorzystując mniejszą liczbę klatek na sekundę, ze względu na ograniczone budżety. A jednak w tej sytuacji ich pomysłowość pomogła im wypracować wyjątkowe artystyczne środki ekspresji (a także zdobyć światowe uznanie japońskiego słowa *anime* jako etykiety gatunku, pochodzącego od skrócenia angielskiego słowa *animation*). A wszystko to wywodzi się z ducha stoickiego" – pisze japoński neurobiolog Ken Mogi w książce „Japońska sztuka stoicyzmu".

Innym praktycznym przykładem zastosowania stoickiego podejścia jest marka Nintendo, znana na całym świecie z gier wideo, takich jak „Super Mario Bros". Mało kto wie, że firma zaczynała od tworzenia tradycyjnych japońskich kart do gry *hanafuda* (słowo to można przetłumaczyć jako karty kwiatowe). Gdy na rynku pojawił się zastój, a przedsiębiorstwo przechodziło kryzys, jej trzeci z kolei prezes Hiroshi Yamauchi zdecydował o radykalnej zmianie profilu i wejściu na rynek gier wideo. „Dokonanie dramatycznego zwrotu w ramach osaczających korporację ograniczeń było wyrazem prawdziwie stoickiego ducha. Nawet nazwa firmy, Nintendo, która oznacza pozostawienie szczęścia niebu, była zgodna z filozofią stoicyzmu" – zauważa Mogi.

To, jak człowiek reaguje na wydarzenia życiowe, jest esencją stoicyzmu. W obecnych czasach, gdy sytuacja polityczna potrafi zmienić się z dnia na dzień, a zagrożenie wojną, kryzysem klimatycznym i nowymi chorobami dotyka nas z każdej strony, postawa stoicka może uratować z psychicznych opresji.

RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

Stereotypowo stoicyzm kojarzy się z postawą znudzonego filozofa, człowieka wycofanego lub wręcz wyzutego z emocji. Tymczasem prawdziwy stoik jest jak japoński zapaśnik sumo, którego twarz po wygranym i przegranym pojedynku z pozoru wygląda tak samo, spokojnie. Jednak wystarczy spojrzeć w jego oczy, by dostrzec, że po wygraniu ważnego pojedynku stają się zaczerwienione albo pełne łez. W stoicyzmie kluczem nie jest więc tłumienie emocji, ale zdolność do restrukturyzacji poznawczej, nazywanej również reinterpretacją poznawczą albo ponowną oceną poznawczą.

Nasz mózg zachowuje niezwykłą zdolność nadawania znaczenia temu, co dzieje się właśnie teraz, ale też interpretowania przeszłych wydarzeń. W sytuacji nadawania znaczenia określonym wydarzeniom, na przykład informacji o wybuchu wojny, lub przy próbie poradzenia sobie z przykrymi komentarzami rozwścieczonego partnera – stoicka postawa namawia do uruchomienia w umyśle nowej narracji. W ten sposób możemy zniwelować nieprzyjemne emocje i obniżyć aktywność ciała migdałowatego, które jest ich centrum. „Jak konkretnie przebiega taka operacja? Wyobraź sobie, na przykład, że ktoś mówi o tobie negatywne rzeczy. Zamiast odbierać to osobiście, możesz rozważyć okoliczności, które wywołały postawę mówiącego – powiedzmy, jego lub jej własne poczucie niepewności. W gorącej kłótni, zamiast skupiać się na wyzwalanych (tak zwanych) negatywnych emocjach, mógłbyś, być może, rozważyć korzyści z wymiany pomysłów, które ostatecznie ułatwią dojście do wspólnego, rozsądnego wniosku. Restrukturyzacja poznawcza, dokonywana właśnie w ten sposób przez korę przedczołową mózgu, pomaga ci usprawnić własne emocje, dostrajając afektywne reakcje do optymalnych efektów praktycznych dla ciebie, jako człowieka" – wyjaśnia autor książki.

Co istotne, restrukturyzacja poznawcza nie dotyczy wyłącznie tego, co dzieje się w świecie zewnętrznym, lecz także naszego wnętrza, emocji, myśli, powracających uparcie odczuć, żali, gniewu. Wymaga to złapania przynajmniej jednego >

eprasa.pl 21bfdfc361

10 założeń stoicyzmu japońskiego

1. Rozważanie, w jaki sposób człowiek usprawnia swoje zasoby i wysiłki przy przechodzeniu przez niepewności życia.
2. Dokładanie wszelkich starań w każdych okolicznościach.
3. Proces, w ramach którego człowiek ponownie ocenia swoje emocje tak, aby dojść do pozytywnego i proaktywnego spojrzenia na życie.
4. Utrzymywanie równowagi między własną świadomością, ciałem i poczuciem osobistej sprawczości podczas interakcji w złożonym i nieprzewidywalnym środowisku.
5. Pogodzenie się z własnymi wyjątkowymi cechami i właściwościami, zaakceptowanie siebie i pielęgnowanie miłości do siebie.
6. Wyzwolenie się od zastępczych celów życia, by podążać w kierunku prawdziwych pragnień serca.
7. Dostrojenie własnego życia do swojego wewnętrznego głosu, a jednocześnie do praw świata.
8. Jasne widzenie rzeczy i poznawanie własnych ograniczeń, przy jednoczesnym zachwycie nad nieznanym i zachowaniu marzeń o tym, jakie możliwości mogą cię jeszcze czekać.
9. Docenianie i celebrowanie różnorodności w sobie i we wszechświecie.
10. Zachowanie osobistej integralności w każdych okolicznościach, tak byś mógł jasno widzieć kształt własnej duszy.



WIĘCEJ W KSIĄŻCE: „JAPOŃSKA SZTUKA STOICYZMU", KEN MOGI, TŁUM. MAREK SZPANOWSKI, WYD. MUZA

spokojnego oddechu i zadania sobie pytania: jak inaczej mógłbym czy mogłabym zareagować na to wydarzenie lub na to odczucie?

ZDROWY DYSTANS

Żyjemy obecnie w czasach nadmiaru informacji, bodźców, wydarzeń – i tych prawdziwych, i tych wytworzonych przez halucynacje sztucznej inteligencji. To nie przynosi wewnętrznego spokoju, poczucia zakorzenienia, stabilizacji. Już w 1970 roku pojawił się koncept „przeciążenia wyborem", stworzony przez futurologa Alvina Tofflera w jego książce „Szok przyszłości". Obecnie „przeciążenie wyborem" jest codziennością prawie nas wszystkich funkcjonujących w wirtualnym świecie, chaotycznym i zmuszającym umysł do podążania za kolejną stroną internetową, rolką, obrazkiem, wiadomością. Odpowiedzią japońskiego stoicyzmu jest nie tyle zaproszenie, ile wezwanie do studiowania określonej tradycji – to mogą być rytuał parzenia herbaty, warsztaty wikliniarstwa albo właśnie zbadanie stoickich myśli, poczynając od Sokratesa. Skupienie umysłu na jednej tezie, dziedzinie, sztuce uspokaja umysł przyzwyczajony przez media społecznościowe do nadmiernych skoków pomiędzy doznaniami.

Do Japonii koncepcja stoicyzmu traktowanego jako spuścizna po Sokratesie dotarła stosunkowo późno, bo dopiero w 1868 roku, w trakcie procesu modernizacji i reform społecznych restauracji *Meiji*. Jednak jej esencję mieszkańcy Japonii znali od wieków i nazywali *gaman*, które, cytując za Mogim, oznacza ideę znoszenia wszelkich trudności ze spokojem i z godnością. Zdaniem autora „Japońskiej sztuki stoicyzmu" *gaman* najpewniej wiąże się bezpośrednio z pierwotnymi warunkami życia w górzystym kraju, gdzie uprawa ryżu wymagała wypracowania zasad harmonijnego współistnienia między człowiekiem a naturą. „Jeszcze całkiem współcześnie *gaman* pozostaje widoczny w każdym aspekcie japońskiego społeczeństwa. Prawie każda matka będzie opierać na nim swoje oczekiwania wobec dziecka, szczególnie w sytuacjach rozgrywających się na forum publicznym, gdzie inni mogą być świadkami dziecięcych zachowań. *Gaman* jest także przyjętym »protokołem postępowania« dla większości pracowników, którzy zazwyczaj bez narzekania akceptują bardzo długie godziny pracy" – czytamy w książce.

Należy jednak pamiętać, że mądry stoicyzm nie jest znoszeniem tego, co toksyczne, niezdrowe. Oznacza raczej zdrowy dystans pomiędzy akcją i reakcją. Polega na tym, że osoba praktykująca stoicyzm daje sobie czas, zanim wypowie lub wykrzyczy słowo czy zdanie. Najpierw rozpozna, co naprawdę czuje i co naprawdę w związku z tym chce zrobić. Zwalnia to z przymusu reagowania na trudne czy nieprzyjemne wydarzenia, wiadomości i przypomina parasol ochronny. Ten dystans nie polega na odwracaniu oczu od rzeczywistości, jest raczej jej rozpoznaniem oraz rozpoznaniem swojej decyzji: jak zaangażuję się, a jak dostosuję do otaczającego mnie świata. **s**

ZDJĘCIA: ATICHART AMATYAKUL/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 21bfdfc361









NOWY NUMER

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Magazyn o pięknych wnętrzach, ogrodach i sztuce



WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA:

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN

WERANDA.PL

eprasa.pl 21bfdfc361



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

Czekanie się opłaca

Realia PRL-u, czasów, w których wzrastałam, nauczyły mnie czekać. Dorosło jedno pokolenie i ta kompetencja jakby zanika – obecnie wszystko chcemy na już i na teraz, a gdy się nie udaje, to niecierpliwimy się, złościmy, załamujemy. Na ile potrafimy w ogóle czekać – zastanawia się nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para

Znacie te stosiki książek piętrzące się na biurku lub wokół łóżka w sypialni? Czasem bytują na stole kuchennym albo na półkach w łazienkach. Książki czekające na swój czas. Niektórzy nazywają je „stosikami wstydu", ja wolę mówić o nich „stosiki nadziei". W momentach słabszej formy psychicznej frustrują mnie, uświadamiają, jak wiele jest książek, których nie czytam, bo nie nadążam. A w momentach lepszej formy myślę, jakie to wspaniałe, że są, że nie braknie mi ciekawych książek do czytania w przyszłości. Osobiste wyzwania skłoniły mnie do refleksji, na ile potrafimy w ogóle czekać.

NA JUŻ!

Jestem dzieckiem epoki PRL-u, kiedy czekanie było czymś naturalnym. Niczego nie było od ręki. Dorośli czekali na swój przydział na samochód, na zainstalowanie telefonu (stacjonarnego z kablem, rzecz jasna). Czekali na towary w sklepie i czekali potem w kolejkach, aby te towary kupić. Dzieci czekały tym bardziej – na wymarzone zabawki, na kolorowe kredki, na niedzielną wieczorynkę, która do obejrzenia była tylko w ten wieczór – a rodzice, choćby nie wiem jak się starali, nie byli w stanie od ręki reagować na materialne prośby dzieci, bo nie było to możliwe w tamtej rzeczywistości.

Owe niewygodne realia uodporniły nas jednak, wzmocniły w umiejętności czekania. Dorosło jedno pokolenie i ta kompetencja jakby zanika; obecnie wszystko chcemy na już i na teraz, a gdy się nie udaje, to niecierpliwimy się, złościmy, załamujemy. Bo ma być w tym momencie. Niepokoimy się, gdy od razu nie dostaniemy odpowiedzi na wysłany SMS do znajomych; wybieramy zakupy online z opcją błyskawicznej wysyłki; rośnie w nas napięcie, gdy czekamy w restauracji dłużej niż 10 minut na zamówione danie.

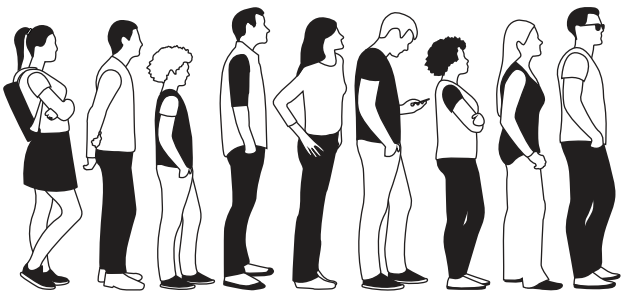
A przecież natura życia taka jest, że nie otrzymujemy od losu wszystkiego, o czym zamarzymy, a jeśli nawet, to nie od razu... Czy jest szansa, aby nauczyć się czekania?

PIANKI MARSHMALLOW

Wielu współczesnych rodziców, pamiętających ów dyskomfort związany z czekaniem, pragnie zaoszczędzić go swoim dzieciom, wylewając przy tym... dziecko z kąpielą. Zapominamy bowiem, że umiarkowana

eprasa.pl 21bfdfc361

ZAPOMINAMY, ŻE UMIARKOWANA I ADEKWATNA *do wieku dziecka dawka frustracji z powodu czekania może być niezwykle rozwojowa*



i adekwatna do wieku dawka frustracji może być niezwykle rozwojowa. Oswajanie, że potrafię czekać, że potrafię tolerować napięcie, które przy tym się pojawia, jest wzmacniające i budujące kompetencję czekania. Znany jest w psychologii eksperyment przeprowadzony już w latach 60. na Uniwersytecie Stanforda, który zapisał się w historii psychologii jako „eksperyment marshmallow", ponieważ słodkie pianki miały w nim swój udział. O tym jak i o innych badaniach dotyczących działania ludzkiej woli można przeczytać w bestsellerze „Siła nawyku" autorstwa Charlesa Duhigga.

Eksperyment marshmallow polegał na tym, że badane czterolatki były zapraszane do gabinetu psychologicznego, w którym w miseczce na stole znajdowały się słodkie pianki. Podczas rozmowy z psychologiem dzieci informowano, że mogą się od razu poczęstować jedną pianką albo – jeżeli zaczekają 15 minut – dostaną dwie pianki po powrocie psychologa (tak zwana odroczona gratyfikacja). Potem eksperymentator wychodził i zostawiał dzieci same. Ze słodkimi piankami przed oczami... Oczywiście część dzieciaków uległa pokusie i poczęstowała się natychmiast, ale około 30 proc. z nich potrafiło się powstrzymać, dzięki czemu, po powrocie osoby badającej, otrzymały podwójną słodkość.

Co ciekawe, dzieci, które potrafiły zaczekać, nie wpatrywały się w kolorowe pianki, tylko stosowały różne strategie odwracające uwagę od obiecanej nagrody: rysowały, śpiewały, odwracały głowę od pianek, a nawet zamykały oczy, próbując zasnąć. Czekanie jest wysiłkiem, o tak. Ale co ważne – ten wysiłek często się opłaca.

Eksperyment ów przyniósł pragmatyczne wnioski – otóż okazało się, że dzieci, które w czwartym roku życia potrafiły się oprzeć pokusie i poczekać, aby po kwadransie dostać więcej pianek, w okresie nastoletnim lepiej się uczyły, miały lepsze relacje społeczne i mniej skłonności do sięgania po używki. Jak widać, samokontrola popłaca.

SIAĆ RZEŻUCHĘ

Czy można nauczyć dzieci umiejętności czekania na odroczoną gratyfikację? Uważam, że tak, i nie wymaga to od rodziców wielkich nakładów. Wystarczy wieczorem przy oglądaniu bajek, gdy dziecko domaga się kolejnej (po tym, jak zapowiedzieliśmy, że to będzie ostatnia), powiedzieć, że dobrze, może być teraz jeszcze jedna bajka ALBO – jeżeli jednak teraz zakończymy, to jutro obejrzy trzy bajeczki ekstra. I ciekawe, co zdecyduje dziecko? Cokolwiek postanowi, warto to uszanować. Jeżeli wybierze trzy bajki następnego dnia, to możemy się w duchu ucieszyć, a jeżeli obstaje przy tym, że chce teraz, to od czasu do czasu ponawiajmy tego typu propozycje, pytajmy, czy nie sądzi, że opłacałoby się poczekać. Upewniajmy się, jak Hubert Urbański w „Milionerach", czy jest przekonane do swojej decyzji. Oczywiście, gdy proponujemy wybór bajki TERAZ, i dziecko tak wybierze, to pozwalamy na obejrzenie kolejnej kreskówki. (Ważne jest, abyśmy byli wiarygodni i pokazali dzieciom, że bierzemy odpowiedzialność za nasze obietnice). Można podobny zabieg stosować w przypadku jedzenia deserów/lodów/ciastek – czy na pewno chce teraz kolejne ciasteczko, czy poczeka i później (po obiedzie/po przedszkolu) dostanie dwa albo trzy.

Można z dziećmi wysiewać rzeżuchę i CZEKAĆ, aż wyrośnie, można upiec ciasto i obserwować, jak rośnie w piekarniku, a potem CZEKAĆ, aż ostygnie i będzie dobre do zjedzenia. Można proponować zabawy, które rozwijają cierpliwość – jak malowanie po numerkach albo układanie puzzli, w których to aktywnościach potrzeba czasu, zanim uzyskamy ostateczny wynik. >

eprasa.pl 21bfdfc361

STAROMODNIE WIERZĘ W WARTOŚĆ EDUKACJI – ŻE WIEDZA JEST JEDNAK ZASOBEM I INWESTYCJĄ, *która – poza innymi atutami – może także zwiększać szansę na wyższe zarobki w… przyszłości*

Kiedy dziecko pragnie nowej zabawki, możemy odroczyć ten zakup, obiecując go na urodziny albo na Dzień Dziecka. Nie musimy wszystkich zamówień na zabawki realizować od ręki. Pamiętajmy, że tego typu czekanie jest rozwojowe. Myślę, że taką funkcję pełnią również pisane listy do Mikołaja – kiedy dziecko napisze taki list, to potrzebuje poczekać dwa, trzy tygodnie. Tak, Święty Mikołaj uczy dzieci czekania na konkretny dzień, kiedy pojawią się prezenty.

CO JEST ZASOBEM?

Zgubne skutki braku umiejętności czekania widzimy na przykład u osób wikłających się w kolejne za kolejnymi kredyty czy dających się zwieść obietnicom diety cud. Czuję żal, gdy dowiaduję się, że kolejne znane mi młode, inteligentne osoby rzucają studia, aby podjąć się pracy, która kolidowałaby ze studiowaniem. Tak staromodnie wierzę w wartość edukacji, że wiedza (mimo łatwo dostępnej sztucznej inteligencji!) jest jednak zasobem i inwestycją, która – poza innymi atutami – może także zwiększać szanse na wyższe zarobki w… przyszłości. Myślenie o tym, że może opłaci mi się teraz ponieść jakiś trud na rzecz przyszłości, jest jednak myśleniem dosyć niewygodnym.

Możemy zjeść szybkiego burgera w barze, a możemy ugotować samodzielnie obiad. Co będzie zdrowsze? Możemy wziąć chwilówkę, a możemy oszczędzać – co będzie dla nas lepsze? Swoją drogą, czy dzieci mają jeszcze świnki skarbonki i uczą się oszczędzać? Czy mają kontakt z realnym, materialnym pieniądzem? Na etapie przedszkolnym i wczesnoszkolnym to konkretny banknot niesie ze sobą wartość, a nie wirtualna liczba na koncie.

I są jeszcze wciągające seriale i nocne oglądanie kolejnych odcinków, aby poznać zakończenie już dziś, już tej nocy, „bo nie mogę się doczekać”. Konsekwencją jest zarwana noc, walutą – nasz sen.

ŚWIĘTA CIERPLIWOŚĆ

Wszyscy to zapewne znamy, jesteśmy wszak ludźmi i pewnie każdemu zdarzyło się zniecierpliwić, pochopnie podjąć decyzję, czy zjeść batonik zamiast obiadu. Sama jestem (niestety) z tych bardziej impulsywnych i nie lubię czekać. Potrafię. Tak. Ale zauważam w sobie napięcie i oznaki zniecierpliwienia. Dbam o swoje „czasoumilacze” i gdy mam czekać w poczekalni u dentysty albo z kotem u weterynarza – mam ze sobą zawsze książkę na wszelki wypadek.

Także zdarzyło mi się niejeden raz iść spać za późno, bo wciągnęła mnie powieść albo serial, po czym przez tydzień snułam się niczym zombie. Znam to, oczywiście, jednak równocześnie zdaję sobie sprawę, że warto próbować, warto stawiać sobie takie wyzwania dla „mięśnia silnej woli” (o ćwiczeniu tego mięśnia wspomina Duhigg w „Sile nawyku”).

Paradygmat „szybko i od zaraz” przyczynia się również do trudności w budowaniu bliskich więzi, o czym pisze z kolei Tomasz Szlendak w książce „Miłość nie istnieje”. Analizuje zmiany społeczne, które wpływają na współczesne relacje romantyczne, erotyczne i partnerskie. „Miłość wymaga długotrwałych starań i zaangażowania. Nie można jej nadejścia przyspieszyć, nawet za pomocą aplikacji randkowych. Zgodnie z obowiązującą logiką konsumpcjonizmu i konsumenckimi przyzwyczajeniami usiłujemy jednak maksymalnie skrócić proces docierania do miłości, podobnie jak skracamy czas dochodzenia do jakiejkolwiek innej konsumpcyjnej nagrody. Mało kto dzisiaj oszczędza i inwestuje, by zafundować sobie przyjemność. Jeśli pragniemy nowego smartfona, bierzemy go na raty. Podobnie chcielibyśmy z miłością – dostać ją jak najszybciej, najlepiej od razu. Z seksem – jeśli to właśnie seksu szukamy i jeśli to właśnie jego poszukuje druga strona – tak się da. Z miłością, do której wiodą zauroczenie i mozolne starania o zbudowanie intymności – to niemożliwe” – pisze autor.

I tak, zbliżając się do puenty, myślę sobie, że bez umiejętności czekania, bez trenowania „mięśnia silnej woli” trudno realizować swoje cele, trudno żyć spokojnie i ze wszech miar dobrze. Rezygnacja z udziału w wyścigu „biec jak najszybciej” na rzecz spacerku ścieżką malowniczą, krętą i spokojną może być wyrazem odwagi, ale też poszukiwaniem kierunku do autentycznego, spokojnego i spełnionego życia. **ls**

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

REBIS

Zaczytaj się na wiosnę
książkami w najlepszym stylu



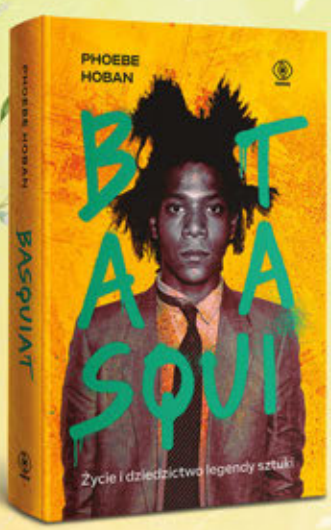
Poruszająca biograficzna opowieść o głębokiej więzi pisarza i kota



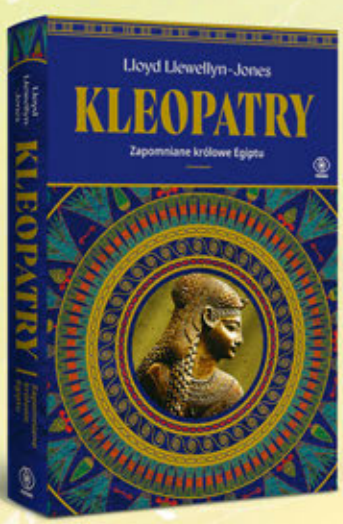
Wstrząsająca historia o miłości, uzależnieniu, poszukiwaniu siebie i wyzwoleniu



Wypełniona emocjami powieść pełna pasji, rywalizacji i tajemnic



Od nastoletniego twórcy graffiti do międzynarodowej gwiazdy sztuki



Prawdziwa historia Kleopatr oraz urzekająca i tragiczna legenda ostatniej królowej Egiptu



O relacjach, trudnych wyborach i marzeniach, o które trzeba walczyć

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. www.rebis.com.pl
fb/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

eprasa.pl 21bfdfc361



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"

Sprawa smaku?

Wartość bezwzględna, subiektywne upodobanie, afirmacja życia... Dyskusja nad istotą piękna toczy się od starożytności. A czym jest ono dla nas? I jak się to ma do dzisiejszych trudności tożsamościowych? Do tematu w swoim kolejnym felietonie wprowadza nas **prof. Lilianna Kiejzik**

W jednym z Dialogów Platona Sokrates prosi Hippiasza o zdefiniowanie, czym jest piękno samo w sobie. A Hippiasz, nie rozumiejąc istoty pytania o powszechne pojęcie, zaczyna wymieniać konkretne rzeczy. Powiada, że „piękna dziewczyna" czy „piękna klacz" albo „piękny kwiat" – wszystkie te rzeczy są piękne. Oczywiście nie o to chodziło Sokratesowi, gdyż jeśli powiemy „piękny kwiat" o jakimś kwiecie lub „piękna dziewczyna" o jakiejś młodej kobiecie, to wcale nie oznacza, że wiemy, czym jest piękno. Bo komuś podobają się brunetki, a komuś innemu blondynki, jedni lubią róże, drudzy konwalie. I Sokrates punktował błąd sofisty Hippiasza, tłumacząc, że rozprawia on tylko o rzeczach, które mu się podobają, nie zaś o pięknie jako takim. Wykazywał, że piękna dziewczyna, choć zachwycająca w ludzkim świecie, wydałaby się brzydka w porównaniu z boginią, a zatem jej piękno jest relatywne i zmienne. Prawdziwe piękno (istota piękna) musi być natomiast niezmienne i stanowić przyczynę tego, że wszystkie te różne rzeczy nazywamy pięknymi. A zatem piękno jest tym, co jest pięknem bezwarunkowo i niezmiennie, czyli ideą piękna.

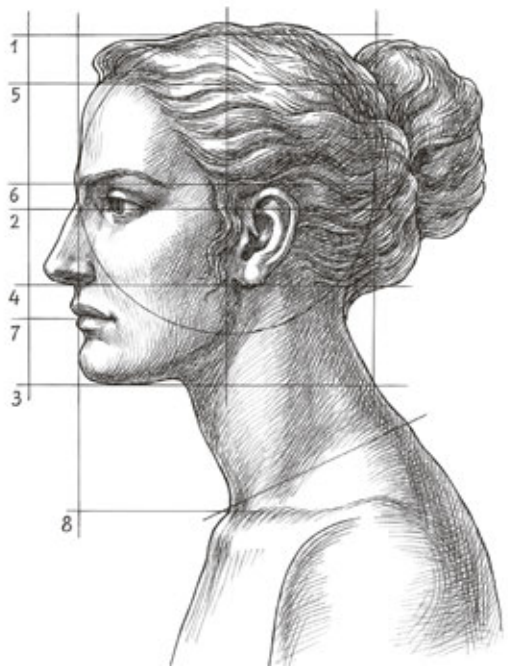
Ten dialog jest kluczowy dla zrozumienia platońskiej teorii idei, ponieważ obrazuje trudność przejścia od postrzegania zmysłowego (konkretnych „pięknych rzeczy") do poznania rozumowego (samej idei piękna). W praktyce coachingowej jest to doskonała lekcja o różnicy między „epizodem" (konkretnym sukcesem czy zachowaniem) a „wartością" lub „potencjałem", które stanowią stały fundament tożsamości klienta. W tej perspektywie piękno nie jest jedynie kategorią estetyczną, lecz głębokim parametrem egzystencjalnym, który kształtuje (dodatkowo) rozumienie prawdy i dobra. I jeszcze, piękno jest nie tylko przedmiotem kontemplacji, ale przede wszystkim aktywnym procesem kształtowania tożsamości.

HARMONIA ZAPISANA W LICZBACH

Początki zachodniej refleksji nad pięknem są nierozerwalnie związane z przekonaniem o obiektywnym charakterze tej kategorii, osadzonym w strukturze samego wszechświata. Dla pitagorejczyków piękno było tożsame z harmonią, która z kolei wynikała z liczbowego porządku świata. W tej wizji kosmos był uporządkowaną całością, a piękno stanowiło dowód na istnienie głębokiej, matematycznej racjonalności rzeczywistości. Piękno

eprasa.pl 21bfdfc361

PITAGOREJCZYCY PIĘKNO UTOŻSAMIALI Z HARMONIĄ, *która z kolei wynikała z liczbowego porządku świata. To, co harmonijne, było zarazem prawdziwe i dobre*



nie było kwestią gustu, lecz precyzji. To, co harmonijne, było zarazem prawdziwe i dobre. Ten wczesny obiektywizm estetyczny znalazł swoje odzwierciedlenie w architekturze i muzyce, gdzie proporcje interwałów muzycznych odpowiadały odległościom między ciałami niebieskimi.

Platon, kontynuując ten nurt, podniósł piękno do rangi idei absolutnej, łącząc je z dobrem w koncepcji *kalokagathia* (połączenie piękna i dobra). W jego ujęciu piękno było „blaskiem prawdy", a kontakt z pięknymi przedmiotami miał prowadzić duszę ku wyższym sferom poznania. Rozważając o hierarchii społecznej, Platon kładł ogromny nacisk na wykształcenie matematyczne przyszłych władców, które miało trwać aż 10 lat. Celem tej edukacji nie było przygotowanie zawodowych matematyków, lecz uformowanie umysłu zdolnego do takiego ujęcia rzeczywistości, które pokazałoby jedność i pokrewieństwo wszystkich dyscyplin w ich relacji do natury bytu. Matematyka uczyła duszę dostrzegania wiecznych, niezmiennych struktur pod powłoką zmiennych zjawisk, co jest fundamentalne dla zrozumienia piękna jako formy inteligencji. Jak zauważał Platon: „Dobro, oczywiście, jest zawsze piękne, a piękno nigdy nie jest pozbawione proporcji".

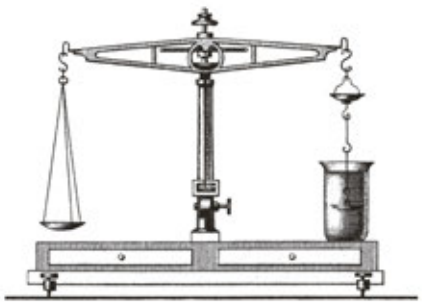
Wartości estetyczne w starożytności nie były oddzielone od życia społecznego i moralnego. Ideał *kalokagathia* sugerował, że zewnętrzna uroda powinna iść w parze ze szlachetnością charakteru. Z perspektywy historyka filozofii był to pierwszy w dziejach zachodnich system „coachingu tożsamości", w którym dążenie do piękna stawało się dążeniem do doskonałości etycznej. W tym kontekście ignorancja matematyczna była postrzegana jako brak zdolności do widzenia porządku, co Platon kwitował stwierdzeniem: „Niech nikt nieświadomy geometrii tu nie wchodzi". Wiedza o proporcjach była więc warunkiem koniecznym do zrozumienia wiecznego porządku rzeczy.

PIĘKNO NAD WODAMI

Średniowiecze, a w szczególności myśl Świętego Tomasza z Akwinu, przyniosło dojrzałą syntezę antycznych teorii proporcji z chrześcijańską metafizyką światła. Tomasz zdefiniował piękno jako to, co po dostrzeżeniu sprawia upodobanie. Piękno właściwe zasadniczo należy do przyczyny formalnej, a jego obiektywne warunki są precyzyjnie określone: byt musi posiadać wszystko, co jest mu właściwe z natury, a mówiąc prościej – brak braków jest warunkiem piękna (*integritas*). Dalej, byt musi być harmonijny, czyli proporcjonalny (*consonantia*). I jeszcze, sprawiać, że jest poznawalny, a więc zachwycający (*claritas*). Z perspektywy metafizycznej piękno jest transcendentalną właściwością bytu. Wszystko, co istnieje, jest w pewnym stopniu piękne, ponieważ zachowuje formę nadaną przez Stwórcę. Jednakże piękno estetyczne wymaga specyficznej relacji z poznającym umysłem. Tomasz zauważał, że zmysły znajdują upodobanie w rzeczach ułożonych według należytej proporcji, ponieważ zarówno zmysły, jak i każda władza poznawcza stanowią pewien harmonijny układ. Poznanie jest rodzajem upodobnienia się do przedmiotu, a podobieństwo współdziała w formie, co tłumaczy, dlaczego piękno budzi radość umysłu.

Takie ujęcie miało kolosalne znaczenie dla samorozwoju, a w perspektywie – dla coachingu. Jeśli „piękne jest to, czego >

eprasa.pl 21bfdfc361



KANTOWSKA KONCEPCJA „CELOWOŚCI BEZ CELU” *jest niezwykle istotna w dobie cywilizacji technicznej, gdzie wszystko musi być „do czegoś”*

postrzeganie rodzi upodobanie”, to proces rozwoju osobistego można postrzegać jako dążenie do wewnętrznej *consonantia* – harmonii między wartościami, celami a działaniem. Coach staje się zatem tym, który pomaga klientowi przywrócić jego *integritas*, identyfikując obszary, w których klient czuje się „wybrakowany” lub niespójny. *Claritas* zaś, czyli blask, odpowiada jasności wizji i klarowności celów, które „promieniują” z wnętrza klienta, dając mu energię do działania. Ale nie wszystko było takie proste, jak mogłoby się wydawać.

NIE CO? A JAK?

Kluczowy moment w historii filozofii nastąpił wraz z publikacją „Krytyki władzy sądzenia” Immanuela Kanta. Kant przesunął ciężar analizy z przedmiotu na podmiot, definiując piękno poprzez mechanizm jego doświadczania. Sformułował on definicję piękna jako „bezinteresownego upodobania”. Oznaczało to, że oceniając coś jako piękne, nie bierzemy pod uwagę jego użyteczności ani wartości rynkowej. Cieszymy się samym przedstawieniem przedmiotu w naszym umyśle. Kantowska analiza smaku wyróżnia cztery kluczowe aspekty. Oprócz aspektu jakościowego, czyli wspomnianego upodobania bezinteresownego, jest jeszcze: aspekt ilościowy (piękne jest to, co podoba się powszechnie bez potrzeby specjalnej definicji), relacyjny nazywany też celowością bez celu (przedmioty są sensowne, choć my nie musimy znać ich celu) i modalny (piękno jest przedmiotem koniecznego upodobania).

Jak to bywa u Kanta, wszystko wydaje się bardzo abstrakcyjne. Ale było dokładnie przemyślane. Dla nas ważny jest ten trzeci aspekt. Koncepcja „celowości bez celu” jest niezwykle istotna w dobie cywilizacji technicznej, gdzie wszystko musi być „do czegoś”. Doświadczenie estetyczne uwalnia bowiem człowieka od tyranii użyteczności. To właśnie w tej swobodnej grze władz poznawczych: wyobraźni i intelektu – rodzi się poczucie wolności. A przecież wolność jest najważniejsza w życiu. Bo ona usensownia naszą egzystencję.

AKT TWORZENIA

Rodząca się filozofia współczesna w XIX wieku spróbowała redefiniować piękno, podążając w stronę estetyki egzystencji. Fryderyk Nietzsche zakwestionował to dawne, tradycyjne rozróżnienie między prawdą a pięknem. Dla Nietzschego życie było „uzasadnione tylko jako zjawisko estetyczne”. Odrzucił on bezinteresowność Kanta, widząc w pięknie przejaw woli mocy i afirmacji życia. Artysta-twórca stawał się dla niego modelem najwyższego typu człowieka, który potrafi nadać styl swojemu charakterowi, przekształcając nawet bolesne i „brzydkie” aspekty własnej egzystencji w wielkie dzieło. Tak pojawiła się koncepcja nadczłowieka. Nietzsche miał zamiar go wykreować, promując pracę nad sobą, własnymi popędami, budowanie nowych wartości. Podobne podejście jest fundamentem coachingu transformacyjnego, który kładzie nacisk na autokreację i odrzucenie narzuconych schematów moralnych na rzecz indywidualnej estetyki życia.

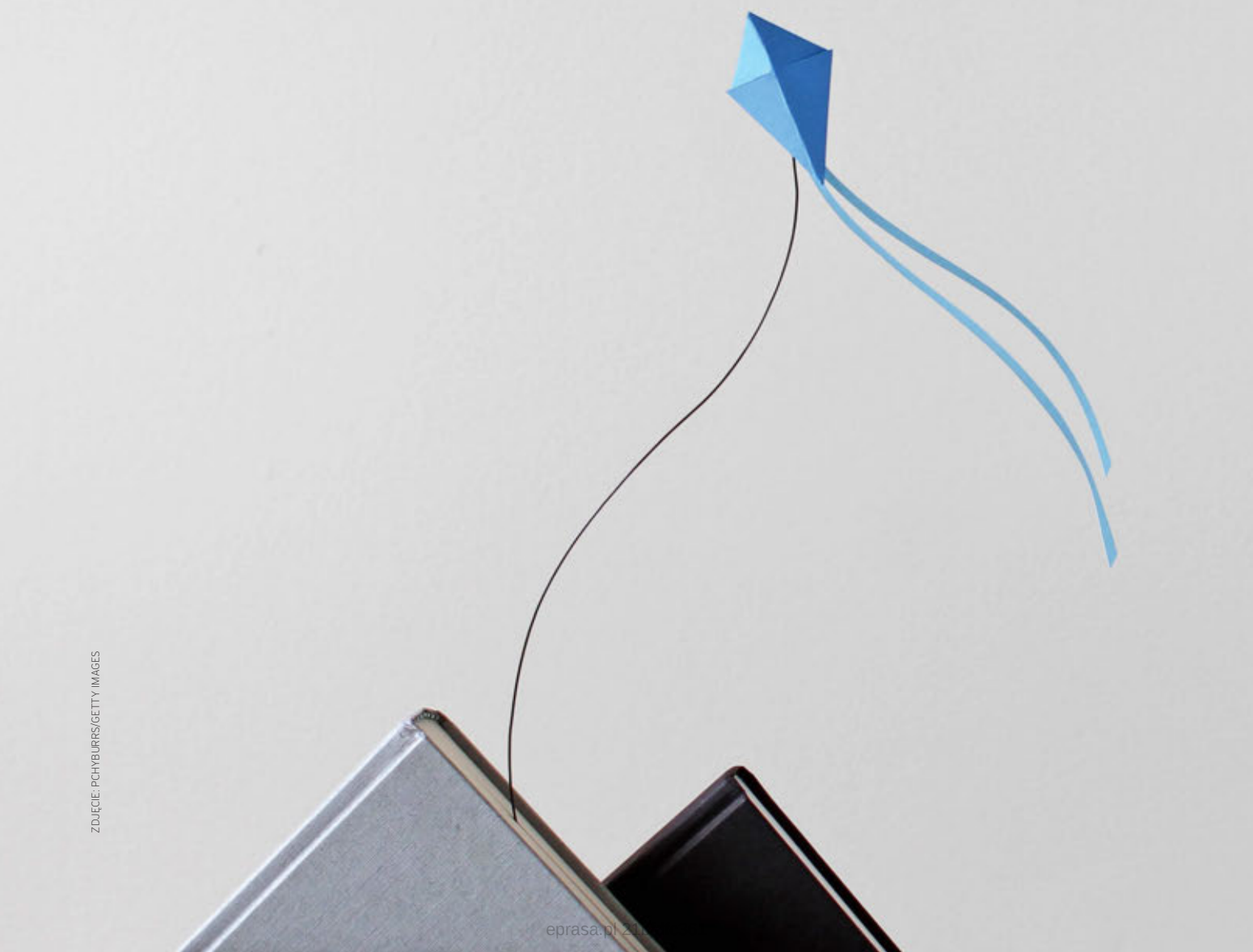
Znowu więc widzimy, jak bardzo wiedza o historii filozofii i estetyce pozwala na wprowadzenie do coachingu specyficznych narzędzi, które pracują na głębokim poziomie tożsamości klienta. Coaching przestaje być wówczas tylko zestawem pytań o cele, a staje się sztuką „rzeźbienia jaźni”. Zakłada bowiem, że historie, które w sobie nosimy i opowiadamy coachowi, kształtują nasze przekonania i zachowania. A możliwe problemy klienta często wynikają z „brzydkiej” lub niespójnej narracji, która go ogranicza (na przykład: „nie jestem dość dobry”). Proces coachingowy to wspólne badanie tych opowieści, odkrywanie ich wartości i założeń, a następnie tworzenie nowych narracji, które są bardziej estetyczne i funkcjonalne. I współczesne koncepcje estetyczne doskonale diagnozują problemy z „kształtowaniem tożsamości”. Wrócimy do tego tematu. **ls**

ZDJĘCIA: NATALIA BARASHKOVA, MIKROMANE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

• *diagnozie ADHD, która pozwala odzyskać naturalną radość życia i motywację do pracy* • *metaforze drzewa w poznawczo-behawioralnej terapii depresji*



ZDJĘCIE: PCHYBURRS/GETTY IMAGES

eprasa.pl



Nowo narodzona

Dla wielu pacjentów z ADHD właściwa diagnoza oznacza całkiem nowe otwarcie. Jedną z takich osób jest artystka wizualna **Kinga Chrząszczewska,** znana jako Kinia Kik. – Moje życie diametralnie się zmieniło, odzyskałam naturalną radość, a także motywację do pracy – mówi w rozmowie z **Ewą Klepacką-Gryz**



KINGA CHRZĄSZCZEWSKA
polsko-brytyjska artystka wizualna. Tworzy obrazy, rysunki, kolaże, rzeźby, animacje, performance'y. Jest twórczynią dzieł sztuki użytkowej. Jako Kinia Kik prowadzi profile na FB, Instagramie, ma również swój kanał na YouTubie; **kiniakikart.com**

Czy diagnoza ADHD zmieniła twoje życie?

Jeszcze dwa lata temu nie miałam pojęcia, że mam ADHD, choć przez wiele lat byłam w różnych terapiach, dużo też sama ze sobą pracuję. Od 16 lat nie piję alkoholu, jestem po terapii uzależnień, i nie zażywam żadnych substancji zmieniających świadomość. Z uzależnieniem sobie poradziłam, nadal jednak miewałam okresy przypływu ogromnej energii, po których następowały zjazdy i stany depresyjne. Nawet podejrzewano u mnie chorobę afektywną dwubiegunową, dostałam leki, które mi nie pomogły. Źle się po nich czułam, więc odstawiłam. Ponad dwa lata temu na rodzinnej wigilii spotkałam Olę Kaczmarek, terapeutkę, specjalistkę od ADHD, i kiedy rozmawiałyśmy, ona zauważyła pewne objawy związane z ADHD i zachęciła mnie do diagnozy.

Dziś wiem, że ta diagnoza podarowała mi drugie życie. Przeszłam psychoedukację, moje życie diametralnie się zmieniło, odzyskałam naturalną radość i motywację do pracy. Jestem artystką, właśnie dostałam stypendium Marszałka Województwa Podlaskiego w dziedzinie twórczości artystycznej na 2026 rok.

W jakim okresie życia byłaś, gdy usłyszałaś diagnozę?

Po raz kolejny wróciłam z Anglii do Polski i zamieszkałam na Podlasiu w starym domu. Była ciężka zima, dom opalałam drewnem – to wszystko było trudne, przerosło mnie. Trudno było mi skupić się na malowaniu. Po diagnozie, kiedy zaczęłam brać leki, poczułam się jak nowo narodzona. Aktywnie włączyłam się w proces leczenia.

Czasami osoby z ADHD boją się brania leków, boją się, że ich mózg „się zmieni", że trudno im będzie kontrolować swoje zachowanie.

Psychiatra Jarosław Jóźwiak, specjalista od ADHD, powtarza, że każdy jest inny, na każdego lek będzie działać inaczej, to jest indywidualna sprawa.

U mnie podstawowym problemem jest brak energii, co nasiliło się w okresie menopauzy. Wcześniej wydawało mi się, że byłam mocna jak tur, mogłam pracować do późna w nocy, ale nie potrafiłam się zatrzymać. Rano ogromny przypływ energii, a po południu zjazd energetyczny i spadek nastroju. Nadal kocham pracować, ale już czuję, kiedy powinnam odpocząć.

Czy twoja energia jest bardziej zrównoważona?

Przede wszystkim nauczyłam się słuchać ciała: czuję, kiedy jestem głodna, kiedy moje ciało potrzebuje ruchu. Przestałam mieć kompulsję objadania. Ostatnio odstawiłam cukier i to wcale nie było trudne, wystarczyło, że podjęłam decyzję. Przed diagnozą nie byłoby to możliwe; myśl, że zjem tylko jedną czekoladkę, nie dawałaby mi spokoju, choć po cukrze zawsze źle się czułam. Dziś nie potrzebuję cukru ani wieczornego najadania się do syta.

Twoje decyzje są bardziej stabilne i łatwiej je zrealizować?

Tak, przy czym trzeba pamiętać, że sama diagnoza jest jedynie informacją. Ważna jest psychoedukacja, którą również przerobiłam, chociaż moja edukatorka powiedziała, że to już wiem. Nic dziwnego, jestem w terapii przez całe życie. Psychoedukacja pomaga zapanować nad życiowym chaosem, uczy, jak kończyć rzeczy, jak nie fokusować się na jednej czynności i zapominać o wszystkim wokół.

Diagnoza uświadomiła mi, że mam ADHD, a nie że jest ze mną coś nie okej, że to nie jest moja cecha charakteru, że można to leczyć, że mogę nauczyć się tym zarządzać, wykorzystywać na swoją korzyść. Nieleczone ADHD prowadzi często do uzależnień. Moi znajomi z mityngów AA, czyli osoby uzależnione niepijące, w większości mają diagnozę ADHD. Odkąd zaczęli się leczyć, zrozumieli, że życie może być normalne, że można się normalnie czuć.

Jak twoja twórczość zmieniła się po diagnozie?

Używam żywszych kolorów, chociaż ciemne barwy to też część mojej osobowości. Nie boję się przekraczać granic, mam taką ciągłość rozmalowania się. Ta intensywność, to skupienie się na energii tworzenia podwoiły się. Moich prac jest coraz więcej, bardziej mnie widać. Kiedyś w Anglii używałam dużo tak zwanych kolorów brytyjskich: smutnych niebieskich, szarości, a teraz moje >

eprasa.pl 21bfdfc361

kwiaty tryskają kolorami. Być może moje prace stały się bardziej radosne, ale o to trzeba by było spytać innych.

Z natury jestem optymistką, ale jest we mnie taka gigantyczna blizna, która będzie do końca życia, tylko teraz umiem z nią już żyć. Czasami mam potrzebę namalowania smutnego obrazu, takiego, którego ludzie się boją. Koleżanka, oglądając jeden z nich, powiedziała: „O, jaki piękny obraz, ale ja go w domu nie powieszę". Miewam momenty melancholii, zmęczenia.

Myślę, że przez ADHD nie jestem stabilna i jednak cały czas jest we mnie pewien chaos – i to ma wpływ na każdą sferę mojego życia. Moje obrazy również się zmieniają, cały czas szukam czegoś nowego, rozwijam moją twórczość poprzez pomyłki. Zdarzają się też mniej ciekawe prace, ale to jest proces i nie jestem już perfekcjonistką. Moje życie zorganizowane jest wokół twórczości.

Każdy z nas ma takie momenty, ale rozumiem, że teraz te stany już tak cię nie wciągają?

Dokładnie, nie wchodzę w „ćpanie" tego bólu tak jak robiłam to kiedyś. Na przykład w tym roku była długa zima, nie mogłam nigdzie wyjechać, bo wszystko by zamarzło w domu. Przez dwa miesiące byłam uwięziona, nie mogłam jechać do moich wnuczek, do syna, synowej, to było smutne, bo z natury jestem wędrowcem. Zaczęłam malować smutne ptaki, ale kiedy udało mi się wreszcie wyrwać do Warszawy i spotkać bliskich, ostatni ptak poleciał mi takimi kolorami, że hej!

Skąd pomysł, żeby zamieszkać na Podlasiu?

Mój tata zabierał mnie na wakacje do Augustowa. Pokochałam jeziora, lasy. Wróciłam z Anglii do Polski, do Pabianic, bo tam miałam pracownię, ale właścicielka wypowiedziała mi lokal. Zadzwoniłam do przyjaciółki, żeby pomogła mi znaleźć coś niedrogiego. Okazało się, że jej syn ma dom do wynajęcia w Biebrzańskim Parku Narodowym. Zdecydowałam się, zanim go zobaczyłam, a kiedy przyjechałam, przywitały mnie cztery dudki. Popłakałam się ze szczęścia. Mieszkam w siedlisku, odseparowanym od wsi. Tu jest przestrzeń i cisza. Kiedy wracam z Warszawy i przekraczam granicę Mazowsza, odczuwam wielką radość. Miasto bardzo mnie przebodźcowuje.

W jednym z wywiadów powiedziałaś, że leki na ADHD to taki test prawdy o sobie samej i relacjach.

Tak, to jest niesamowite. Bardzo często nieświadomie osoby z ADHD pozwalają sobą manipulować. Leczenie to odmieniło. Poczułam, że jestem mocniejsza w środku, bardziej stabilna i bardziej ufam samej sobie. Przez pół życia walczyłam o odzyskanie poczucia własnej wartości. Udało się, wreszcie zaczynam pokazywać, jaka jestem naprawdę, i stawiać granice. Odcinam relacje, kiedy ktoś mnie nie akceptuje, nie szanuje albo nie liczy się z moim zdaniem. Szkoda mi czasu i zasobów.

Przestałaś szastać swoją energią?

Dokładnie. Taka rozrzutna byłam przez całe życie i dostawałam po głowie. Nie wiem, ile razy musiałam dostać, żeby wreszcie zrezygnować z relacji. Dzisiaj jest zupełnie inaczej, choć mam świadomość, że nie bez znaczenia są mój wiek i doświadczenie życiowe. Uczę się traktować życie z większym luzem, mniej na serio. Wiem, że wszystko zaczyna się ode mnie, moja perspektywa wpływa na to, jak kształtuje się moje życie, jakie osoby przyciągam. Mam wspaniałych ludzi wokół siebie i to mi pokazuje, w jakim miejscu jestem.

Potrafisz obronić sprawy, które są dla ciebie ważne?

Tak, choć czuję przy tym silne emocje. Dziś jednak potrafię już się zatrzymać, opanować wewnętrzny paraliż, uspokoić się.

To cudnie, że odczuwasz taką gamę emocji. Wróćmy na chwilę do psychoedukacji, w czym pomaga?

W robieniu planów, zarządzaniu czasem. Każdej osobie z ADHD pomaga w czymś innym. Ja, jeszcze przed diagnozą, starałam się układać swoje dni. Wstawałam rano, bo jestem rannym ptaszkiem, wychodziłam z psem, wieczorami odpoczywałam.

Jest jeszcze coś ważnego – osoby z ADHD często podejmują prace poniżej swoich kwalifikacji. Ja to robiłam w Anglii. Pracowałam z dziećmi autystycznymi, bo było to dla mnie wygodne, nie wymagało konfrontacji. Później pracowałam w szkole jako pomocnik nauczyciela, ale choć lubię dzieci, ta praca nie dostarczała mi dopaminy, była dla mnie nudna. Czasami udawało mi się zrobić jakieś warsztaty i wtedy odżywałam. Dlatego jestem tak wdzięczna za diagnozę.

Oczywiście nie wszystko jest takie różowe: jestem sama, ale nie samotna, chciałabym kogoś poznać, ale nie jest to mój priorytet. Mam swoją pasję, lubię siebie, nawet kocham. Lubię swoje zmarszczki, lubię swój wiek. Najważniejsza jest moja energia.

Rozumiesz siebie bardziej? Akceptujesz to, jaka jesteś? Nie uważasz już, że jesteś dziwna, gorsza?

Każdy ma swoje gorsze i lepsze momenty. Wszyscy mamy zawsze coś jeszcze do przepracowania. Lubię się rozwijać. Godzę się z tym, że będą jeszcze do mnie wracać konsekwencje mojej przeszłości. Wiem już, że problemy są do rozwiązywania, a nie do przerażania.

Widziałam w Internecie, że ozdabiasz swoimi rysunkami ubrania z drugiej ręki. Czy to jakiś nowy rozdział twórczości?

Nie, zaczęłam to robić już w Anglii. Zawsze kochałam ciuchy z second-handów. Teraz mam pretekst, żeby

ZDJĘCIA: VIZERSKAYA, CURLY_PHOTO/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361



BARDZO CZĘSTO NIEŚWIADOMIE OSOBY Z ADHD POZWALAJĄ SOBĄ MANIPULOWAĆ. *Leczenie to odmieniło. Poczułam, że jestem mocniejsza w środku, bardziej stabilna i bardziej ufam samej sobie*

kupować nawet te, które na mnie nie pasują. Kupuję, maluję i sprzedaję. To są moje używane dzieła sztuki. Nie każdego stać na obraz, a na artystyczne ubranie każdy może sobie pozwolić.

W jaki sposób malujesz? Czy nosisz w sobie pomysł? Czy może siadasz przed płótnem i wtedy pojawia się wizja?

Nie zawsze jest to płótno, mogą być również deski czy różnego rodzaju kartony, papier. Zaczyna się od tego, że pojawia się we mnie potrzeba stworzenia czegoś. Potrafię siedzieć i dziabnąć kreskę jedną, drugą, a potem już płynie, rozwija się.

Jestem absolwentką sztuk pięknych na wydziale techniki mieszanej (*mixed media fine art*) na Uniwersytecie Westminster w Londynie. Tworzę w różnego rodzaju mediach, jednak kolaż jest moim faworytem. Idę i patrzę: na podłodze leży coś, co mnie zaintrygowało, i już zaczynam coś z tego budować.

Poczujesz jakąś emocję i musisz coś z nią zrobić?

Moje prace są filtrem wszystkiego: ludzi, emocji, przestrzeni, w której się znajduję. Kiedyś kolega powiedział mi, że jeśli chce zobaczyć, co się u mnie dzieje, to patrzy na mój nowy obraz. Emocje raczej odreagowuję, rozpuszczam na przykład w krzyku, w tańcu czy podczas spaceru w naturze. Czasami też zdarza mi się usiąść przed sztalugą. Nie ma tu reguły.

Moja twórczość jest również o moim trudnym dzieciństwie, uzależnieniach, wyjazdach z Polski i powrotach. Nie lubię mówić o moich obrazach, ja je tylko maluję.

Ciężko rozstaje ci się z obrazami?

Pewnie. Ostatnio po wystawie część obrazów jest jeszcze w Warszawie, poczułam, że niektórych z nich na pewno nie sprzedam.

Pamiętasz swój pierwszy obraz?

Pamiętam. Został namalowany rosyjskimi farbami olejnymi, w Polsce. Był to pociąg jadący przez pola. Bardzo trudno mi się go malowało.

Na jakim etapie swojej drogi teraz jesteś? Co przed tobą?

Staram się być tu i teraz, bo tu nie ma lęku. Z tego etapu podjęłam decyzję o powrocie do Polski, co nie było wcale łatwe. Staram się nie kreować przyszłości i nie zatapiać się w przeszłości. W tu i teraz jestem bezpieczna. Mam ogromne zaufanie do życia. Nie boję się już niespodzianek, jakie ma dla mnie życie, jednak mam do niego szacunek, czyli próbuję zachować równowagę wewnętrzną.

Kiedyś powiedziałam do mojego taty: „Życie jest ciężkie". A on na to: „Amerykę odkryła". Życie mnie testuje, a ja mam tego świadomość i myślę, że o tę świadomość chodzi. **s**

eprasa.pl 21bfdfc361

DOBRY KIEROWCA nie musi być szybki

WSIADAMY DO SAMOCHODU CODZIENNIE – TROCHĘ JAK W DOBRZE ZNANĄ ROLĘ. DROGA DO PRACY, PO ZAKUPY, ODEBRAĆ DZIECI. RUCHY SĄ AUTOMATYCZNE, MYŚLI PŁYNĄ GDZIE INDZIEJ. A JEDNAK WYSTARCZY MOMENT – MOKRA NAWIERZCHNIA, CZYJAŚ NIEUWAGA – ŻEBY TA POZORNA KONTROLA ZACZĘŁA SIĘ KRUSZYĆ. O TYM, CZYM NAPRAWDĘ JEST DOBRA JAZDA I DLACZEGO TAK ŁATWO MYLIMY KOMPETENCJĘ Z AGRESJĄ – MÓWI ADAM BERNARD Z TORU MODLIN.

Rozmawiała **AGATA RUCIŃSKA**



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

Zacznijmy od podstaw. Co to właściwie znaczy być dobrym kierowcą? Często słyszę z tyłu głowy głos mojego ojca: „Pewnie baba za kierownicą"...

Brak właściwej definicji dobrego kierowcy jest problemem wielu osób. Często mamy takie naleciałości z domu. Tata – czy do syna, czy do córki – mówi, że dobry kierowca powinien być szybki, dynamiczny, zdecydowany. Miałem kiedyś rozmowę z panią, która powiedziała, że chciałaby być dobrym kierowcą. Prawo jazdy miała od kilku lat, ale zaczęła jeździć dopiero niedawno. Pojechała odwiedzić rodziców i usłyszała, że jest kiepskim kierowcą. Dlaczego? Bo przyjechała nieumytym autem. Bo auto nie było zatankowane „pod korek". Bo nie miała mandatów – więc pewnie jeździ za wolno. I to są dokładnie te kryteria, które gdzieś w nas zostają. A tymczasem dobry kierowca to ktoś, kto jest świadomy zagrożeń. Kto rozumie, że jego bezpieczeństwo zależy nie tylko od niego, ale od wszystkich innych uczestników ruchu. Bo nawet jeśli ja robię wszystko dobrze – jestem wyspany, trzeźwy, mam sprawne auto i jadę zgodnie z przepisami – ktoś inny może się zagapić. Może się spieszyć, bo jedzie do chorego dziecka. Może zasłabnąć za kierownicą. Dobry kierowca bierze to pod uwagę. Patrzy dalej. Przewiduje. A jeśli coś się wydarzy – potrafi zareagować.

eprasa.pl 21bfdfc361

Czyli nie ten, który jedzie najszybciej. A jednak wielu z nas w to wierzy.
Bo tak zostaliśmy nauczeni. Mamy wdrukowane przekonania: od rodziców, znajomych, z kultury drogowej. Często spotykam osoby, które jeżdżą przepisowo, spokojnie – i uważają, że są słabymi kierowcami, bo ktoś na nich trąbi albo mruga światłami. To bardzo niebezpieczne, bo zaczynamy utożsamiać dobrą jazdę z agresją. A jest dokładnie odwrotnie.

Zatrzymajmy się przy tym doświadczeniu, bo ono jest bardzo powszechne. Ktoś „siedzi na zderzaku", ktoś patrzy z dezaprobatą i nagle pojawia się w nas myśl: może faktycznie jadę za wolno?
Jeśli jedziemy zgodnie z przepisami, nie prowokujemy, nie blokujemy nikogo celowo – robimy wszystko dobrze. To, że ktoś się spieszy, łamie przepisy, jest agresywny, to jest jego problem. Najgorsze, co możemy zrobić, to wejść w interakcję. Zacząć się ścigać, przyspieszać, udowadniać coś. Albo przeciwnie – zajeżdżać drogę, „uczyć kogoś jazdy". Najbezpieczniejsze jest zrobić swoje. Jeśli możemy – ustąpić. Jeśli nie – spokojnie dokończyć manewr i jechać dalej.

A emocje? Bo samochód dziwnie je uwalnia. Nawet osoby spokojne zaczynają się denerwować, przeklinać.
To jest bardzo naturalne. Po pierwsze, mamy poczucie anonimowości. Po drugie, jesteśmy w pewnej izolacji, w „bańce". Ale jest jeszcze jedna rzecz: wsiadając do samochodu, tworzymy sobie w głowie scenariusz. Jak powinna wyglądać jazda. Jak powinni zachowywać się inni kierowcy.
Jeśli jadę 60, bo jest ograniczenie do 60 – to wszyscy powinni jechać 60. Jeśli skręcam – ktoś powinien użyć kierunkowskazu. I kiedy rzeczywistość nie pasuje do tego scenariusza, pojawia się frustracja. Do tego dochodzi jeszcze jeden mechanizm: mamy duży problem z odróżnianiem faktów od ich interpretacji. Faktem jest, że samochody jadą wolniej albo stoją. Interpretacją – że „jest korek", „ktoś mnie blokuje", „ktoś jedzie agresywnie".
I teraz ciekawostka: ktoś z małej miejscowości przyjedzie do Warszawy i powie: „Straszny korek!". A ktoś z Nowego Jorku powie: „Jaki korek, przecież cały czas jedziemy!". Fakt jest ten sam. Interpretacja – zupełnie inna. Taka zmiana perspektywy daje ogromną ulgę.



ADAM BERNARD
dyrektor ds. szkoleń
Toru Modlin

Czyli więcej łagodności także wobec innych kierowców?
Tak. W Stanach często jest tak, że jeśli ktoś jedzie agresywnie, to ludzie myślą, że może ma powód. Może jedzie do szpitala. U nas raczej: „Co za wariat!". Zachowanie jest identyczne – zmienia się tylko sposób, w jaki je odczytujemy.

Szkolenia bezpiecznej jazdy na Torze Modlin zaczynacie od testu. Jest on zaskakująco prosty i przez to bardzo demaskujący.
Bo jego celem nie jest sprawdzenie wiedzy, tylko uświadomienie, jak wiele rzeczy robimy za kierownicą automatycznie, bez zastanowienia. Druga rzecz to zaciekawienie. Chcemy trochę „rozgrzać" uczestników i nastawić ich na to, co za chwilę będą robić w praktyce. Nie podajemy od razu odpowiedzi, każdy może sam przetestować, jak to działa na torze. Całe szkolenie jest zresztą ułożone w taki sposób: najpierw zaciekawienie i pytania, potem doświadczenie w praktyce, a na końcu zebranie tego wszystkiego w całość. Chcemy, żeby uczestnik szkolenia wyjechał z większą świadomością, a nie tylko z „odhaczoną" wiedzą.

A czy staż za kierownicą robi różnicę?
Wbrew intuicji – niekoniecznie. To wynika z tego, że ktoś, kto ma prawo jazdy od 20–30 lat, uczył się jeździć w zupełnie innych realiach. Na przykład w sytuacjach awaryjnych uczono kiedyś hamowania pulsacyjnego, czyli takiego „pompowania" hamulca. Tymczasem od ponad 20 lat samochody są wyposażone w system ABS i dziś prawidłowe hamowanie wygląda zupełnie inaczej: trzeba nacisnąć pedał hamulca mocno, zdecydowanie i trzymać go cały czas. Czyli to, co kiedyś było dobrą praktyką, dziś może wręcz obniżać bezpieczeństwo. Do tego dochodzi fakt, że współczesne auta są inaczej skonstruowane, mają więcej systemów wspomagających, inaczej reagują. I jeśli nie aktualizujemy swoich nawyków, to jedziemy trochę na pamięci, która nie zawsze pasuje do rzeczywistości. Oczywiście doświadczenie daje pewność siebie – i często u mężczyzn jest ona większa – ale to nie zawsze idzie w parze z realnymi umiejętnościami. Często jest też tak, że kobiety szybciej przyswajają nowe informacje, są bardziej otwarte na zmianę nawyków. Mężczyźni z kolei częściej potrzebują sami sprawdzić, czy coś działa, zanim to przyjmą.

Nowoczesne samochody trochę nas usypiają?
Dają złudne poczucie bezpieczeństwa. Miałem niedawno sytuację: pan zadzwonił, że żona zapisała go na szkolenie. Ma bardzo drogie auto i zastanawia się, czy w ogóle przychodzić, bo „to auto wszystko zrobi za niego". Po szkoleniu powiedział, że jest zaskoczony, jak dużo zależy od kierowcy. Systemy pomagają – ale nie zastępują obserwacji. Człowiek często widzi zagrożenie wcześniej niż samochód. I kluczowa pozostaje prędkość.

Co konkretnie wynosimy ze szkolenia bezpiecznej jazdy?
Trzy rzeczy. Po pierwsze, umiejętności prawidłowego hamowania awaryjnego. Po drugie, zyskujemy świadomość, jak bardzo prędkość wpływa na drogę hamowania – nawet niewielkie różnice robią ogromną zmianę. Możemy to przetestować w bezpiecznych warunkach na torze. Po trzecie, uczymy się obserwacji i przewidywania. To są fundamenty ważne zarówno w przypadku świeżo upieczonych kierowców, jak i tych z długim doświadczeniem za kółkiem.

Kusi mnie, żeby zapisać się także na szkolenie z jazdy defensywnej w realnym ruchu miejskim. Ale brzmi trochę jak powrót do egzaminu na prawo jazdy…
Wiele osób obawia się tego szkolenia, bo myślą, że ktoś będzie ich oceniał. A to wygląda zupełnie inaczej. Jedziemy, rozmawiamy. Pytamy: dlaczego robisz to tak? Co by się stało, gdyby ktoś w tym momencie w ciebie z tyłu uderzył? Na przykład ktoś jedzie i patrzy bardzo blisko przed maskę. Pytamy: a jak idziesz pieszo, to gdzie patrzysz? Dalej. No właśnie. I nagle ktoś odkrywa coś oczywistego, o czym nigdy nie pomyślał. To jest bardziej proces odkrywania niż nauczania.

www.tormodlin.pl

ZDJĘCIA: ZUZANNA PRUSZYŃSKA, ŁUKASZ NAZDRACZEW

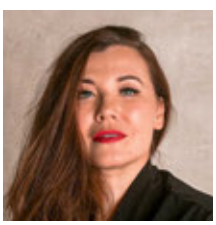
eprasa.pl 21bfdfc361

Od korzenia po koronę



eprasa.pl 21bfdfc361

O depresji wiemy coraz więcej, a jednak wciąż zdarzają się porady w stylu: „weź się w garść”. Certyfikowana psychoterapeutka **Natalia Harasimowicz** podpowiada, by nie tracić czasu i energii na przekonywanie takich dobrych doradców, że to nie działa, tylko szukać pomocy w gabinecie psychiatry czy psychologa, który potraktuje sprawę i pacjenta poważnie. W naszym wywiadzie mówi o terapii poznawczo-behawioralnej ukrytej w metaforze drzewa



NATALIA HARASIMOWICZ
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, zajmuje się terapią schematów oraz terapią EMDR. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami. Współpracuje z Kliniką Uniwersytetu SWPS. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej

ROZMAWIA MONIKA DYLEWSKA

Dlaczego terapia poznawczo-behawioralna jest tak skuteczna w leczeniu depresji?

Ponieważ celuje dokładnie w najtrudniejsze dla pacjentów objawy. Pierwsza faza leczenia epizodu depresyjnego dba o te symptomy, które dla pacjenta są najbardziej uciążliwe i zagrażające. W terapii poznawczo-behawioralnej rozumiemy depresję jako zarówno wystąpienie objawów fizjologicznych i emocjonalnych, jak i zmianę wzorców zachowania oraz myślenia.

W tej chorobie charakterystyczne jest pojawienie się i utrzymywanie triady depresyjnej, czyli wzorca myślenia o sobie jako kimś gorszym, bezradnym, niekompetentnym. Inni ludzie postrzegani są w niej jako nieobecni, oddaleni, nieprzyjaźni, a nawet wrodzy, a to prowadzi do uporczywego braku nadziei na lepszą przyszłość. Pojawiające się przekonania są bardzo mocne i przeżywane przez pacjenta w depresji jako rzeczywistość. Dokładnie tym opiekujemy w terapii – podważamy te przekonania, sprawdzamy je, prosimy pacjenta, żeby je z nami weryfikował.

Drugim elementem terapii jest aktywizacja behawioralna. Pacjent w depresji wycofuje się z wszelkich aktywności. To jest takie podstawowe, odruchowe działanie, kiedy mamy obniżenie nastroju – chcemy się schować. My jednak celujemy także w to zachowanie, bo ono wzmacnia błędne koło depresyjnego myślenia. Im dłużej ktoś myśli, że jest osobą gorszą, nieskuteczną czy samotną, tym bardziej się wycofuje, a im bardziej się wycofuje, tym silniejsze staje się to przekonanie. Pracujemy nad przerywaniem tych błędnych kół.

W swoim przewodniku po terapii poznawczo-behawioralnej mówi pani o metaforze drzewa. Na czym ona polega?

W tej metaforze korona drzewa symbolizuje dostępne nam na tu i teraz myśli i odczucia emocjonalne i fizjologiczne, a także podejmowane w ich wyniku działania. One wszystkie zależne są zarówno od kontekstu, czyli tego, co nas na co dzień spotyka, jak i od tego, w jakich warunkach wyrośliśmy kiedyś. Te warunki nazywam glebą. Ta może być mniej lub bardziej karmiąca, co przełoży się na lepsze lub gorsze zaspokojenie potrzeb dziecka, które w niej rośnie.

To, co najbardziej newralgiczne, znajduje się w konarze. Konar to nasze przekonania kluczowe, czyli przekonania na temat siebie, świata, swojej przyszłości i innych ludzi. Uczymy się ich bardzo wcześnie w życiu, bo konar wyrasta z zanurzonych w glebie korzeni. Na przykład wielokrotnie bywa tak, że rodzice byli nieobecni, bo wyjeżdżali za granicę do pracy (gleba); i wtedy uczę się takiego przekonania, że ludzie są nieobecni. Potem z tym jakoś żyję, funkcjonuję, ale kiedy przychodzi epizod depresyjny, te przekonania z konaru potrafią się zaktywizować i wydaje mi się, że znowu dzieje się ta rzeczywistość, w której wyrastałam kiedyś. Te zaktywizowane przekonania wpływają na koronę drzewa, pobudzając niezgodne z dzisiejszą rzeczywistością (ale zgodne z przeszłą) myśli automatyczne, takie jak: „nie >

eprasa.pl 21bfdfc361



ma sensu wstawać", „beznadziejny dzień", „nic się już nie zmieni" – i błędne koło się zamyka.

Wokół drzewa krążą ogrodnicy – to są nasze zachowania. W terapii poznawczo-behawioralnej wyróżnia się trzy rodzaje zachowań: unikowe, potwierdzające i nadkompensacyjne. To, co możemy zrobić zarówno z konarem (przekonaniami), jak i koroną (myśli automatyczne), to albo zacząć ich unikać, albo je potwierdzać, albo robić coś nadmiarowo wokół nich (nadkompensować). Na przykład, jeśli mam depresyjne myślenie, że nic nie ma sensu i robienie czegokolwiek i tak nic nie zmieni, a ogrodnik potwierdzacz przejmie kontrolę, to mogę zrezygnować z aktywności na jeden dzień, potem na drugi, potem na tydzień. Jeśli inni zaczną tracić do mnie cierpliwość, mogę stracić pracę, znajomych i w rezultacie coraz trudniej będzie mi wrócić do aktywności. Unikając, będę chciała maksymalnie odciąć się od swoich odczuć i myśli, na przykład poprzez spożywanie alkoholu, zajadanie stresu lub wielogodzinne *scrollowanie* telefonu. Nadkompensując, będę natomiast chciała zaprzeczyć swoim przekonaniom kluczowym; na przykład jeśli myślę, że jestem niewidoczna dla innych, to w dorosłości będę robić wszystko, aby widoczną być, choćby wybierając karierę w mediach.

Ponownie, te zachowania chwilowo może ukoją mój ból, ale docelowo tylko go pogłębią, bo unikane emocje powrócą ze zdwojoną siłą, a w telewizji może i karierę zrobię, lecz ludzie zobaczą moją rolę, a nie autentyczną mnie.

I jak terapia oparta na tej metodzie mogłaby wyglądać?

Kiedy myślimy o metaforze drzewa, pracujemy nad różnymi jego częściami w zależności od fazy terapii, gotowości pacjenta, wnoszonych przez niego celów i potrzeb. Pracujemy z koroną, konarem, jak i głębiej, ze schematami zachowania i myślenia, jakie pacjent wytworzył przez całe życie. Dotykanie tego jest trudne, ale na koniec daje dużą ulgę. Im głębiej schodzimy, tym bardziej pracujemy z cechami osobowości, czyli utrwalonymi wzorcami zachowania, myślenia i postrzegania świata. Ta praca jest bardziej delikatna i poruszająca, zarówno dla terapeuty, jak i pacjenta.

Praca terapeutyczna nie przebiega liniowo ani w terapii poznawczo-behawioralnej, ani w żadnej innej. Chcemy zejść głębiej – czasami pacjent jest gotowy na taką pracę od razu, a czasami jeszcze nie. Różne są potrzeby pacjenta i poziomy jego gotowości. Czasami trzeba się cofnąć do poprzedniego etapu, bo okazuje się, że tam jest jeszcze coś ważnego, co uniemożliwia zdrowienie.

No tak, czasami trzeba zrobić krok wstecz.

W pracy terapeutycznej warto być elastycznym i dopasowywać się do tego, co akurat najlepiej się przyda pacjentowi. Natomiast posiadanie wizji drzewa w swojej głowie – dziś pracujemy na tej części, a jutro na innej – jest bardzo pomocne. Na przykład, jeżeli pacjent ma bardzo nasilone objawy depresyjne albo w jego życiu dużo się dzieje, mawiam, że teraz pojawia się „szum korony drzewa". W rezultacie jego głowę zalewają lękowe i depresyjne myśli, człowiek dużo się zamartwia i przeżywa wewnętrzną „złą pogodę" albo nawet „burzę". Wtedy może nie mieć zasobów i możliwości, >

eprasa.pl 21bfdfc361

BIOUP

Wybierz serum zgodne z potrzebami Twojej cery



PEPTYDY
+
egzosomy
komórek macierzystych

-ujędrnienie
-odnowa komórkowa
-redukcja zmarszczek



CERAMIDY
+
prebiotyki
liposomy, proteiny

-trwałe nawilżenie
-odbudowa bariery
hydrolipidowej



WITAMINY
+
kwas hialuronowy
mango, granat

-rewitalizacja
-rozświetlenie
-poprawa kolorytu

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

www.bioup.pl

eprasa.pl 21bfdfc361

żeby pracować nad zmianą swoich zachowań i myślenia na głębokim poziomie, a zamiast tego musimy skupić się na zażegnaniu bieżących kryzysów. W takich momentach więcej czasu poświęcamy na interwencje z życia codziennego, więcej pracujemy nad błędami w myśleniu, bardziej troszczymy się o „listki". Czasami trzeba też zmienić kontekst, czyli rozwiązać palące problemy życiowe, na przykład porzucić alkohol lub odejść z przemocowej relacji.

A czy zdarza się, że terapia poznawczo-behawioralna nie jest najlepszą metodą dla pacjenta?

Metoda poznawczo-behawioralna jest dobrze zbadana i zalecana dla większości zaburzeń nastroju. Należy jednak pamiętać, że nie ma jednej uniwersalnej terapii, która pomoże każdemu. Są terapie rekomendowane, są takie, które w większości przypadków działają, ale bywa tak, że coś po prostu nie pasuje. Dopasowanie pacjenta do terapii i terapii do pacjenta jest ważne. Zdarza się, że to, co proponujemy, nie spełnia oczekiwań albo potrzeb. Pacjent może potrzebować innego stylu lub tempa pracy. Dlatego też pierwsze spotkania mają zawsze charakter konsultacyjny. Orientujemy się, z jaką problematyką ktoś przychodzi, czego potrzebuje, czy ten nurt jest dla niego odpowiedni. Czasem rekomendujemy konsultację psychiatryczną. Również pacjent ma podczas konsultacji możliwość, aby sprawdzić, czy ta forma pracy mu odpowiada.

Mogłoby się wydawać, że efektem terapii będzie nieodczuwanie trudnych emocji. Ale to chyba nie o to chodzi, prawda?

To nie na tym polega. My nie chcemy pozbywać się emocji. Chcemy pracować nad ich interpretacją. Jeżeli coś jest nieprzyjemne, to naturalne, że chcemy tego unikać. Czujemy lęk – chcemy go uniknąć. Tymczasem lęk jest informacją, zwraca uwagę, że czegoś się boimy lub że coś jest dla nas trudne. Zmiana terapeutyczna polega na tym, że mogę się bać i jednocześnie nie rezygnować z działania na rzecz ważnych dla mnie celów.

W depresji często pojawia się anhedonia, czyli zobojętnienie emocjonalne, poczucie, że nic nie sprawia przyjemności. Pacjent w anhedonii interpretuje ją jako prawdę: skoro nic mnie nie cieszy, to nie ma sensu podejmować aktywności. A my czasem mówimy: proszę zrobić mimo wszystko. Nawet jeśli teraz się nie chce. Wiemy, że biologicznie aktywność wpływa na organizm, podnosi poziom energii, poprawia koncentrację, wpływa na neuroprzekaźnictwo. Czasem działanie wyprzedza poprawę nastroju. Nie chodzi o zmianę emocji, tylko o zmianę znaczenia emocji i sposobu reagowania na nią.

Czy między sesjami pacjent otrzymuje konkretne narzędzia do pracy?

Raczej tak, choć to zależy od diagnozy i możliwości pacjenta. Nie ma cudownych narzędzi. Jeżeli pacjent z depresją, który nie ma siły, dostanie zbyt wymagające zadanie, może go nie wykonać i poczuć wstyd.

W terapii poznawczo-behawioralnej jest dużo technik – uczymy obserwowania myśli automatycznych, zapisywania ich, sprawdzania, jakie przekonania się za nimi kryją. Celem jest to, by pacjent po terapii stał się swoim własnym terapeutą. Natomiast warto pamiętać, że już samo przyjście na pierwszą sesję bywa leczące – ktoś zostaje wysłuchany, dostaje wsparcie, wychodzi z domu.

KIEDY MYŚLIMY O METAFORZE DRZEWA, PRACUJEMY NAD RÓŻNYMI JEGO CZĘŚCIAMI, Z KORONĄ, KONAREM, JAK I GŁĘBIEJ, *ze schematami myślenia i zachowania. Dotykanie tego jest trudne, ale daje dużą ulgę*

A jak reagować na hasło: „weź się w garść", które wciąż jest obecne w przestrzeni publicznej?

Nie dyskutować. Szkoda tracić czas i energię na przekonywanie osób pozwalających sobie na ocenianie innych i dawanie szybkich, powierzchownych porad, które miałyby naprawić sytuacje delikatne i skomplikowane.

Depresja jest chorobą, która ma charakter nawracający, postępujący i potencjalnie śmiertelny. Jest to choroba, która może bardzo upośledzić życie, dlatego warto szukać pomocy u specjalisty, bo w gabinecie psychologa czy psychiatry pacjent zawsze jest traktowany poważnie. Nawet jeśli nie do końca wie, co czuje i z czym przychodzi, otrzyma od specjalisty adekwatne wsparcie. **ls**



POLECAMY: „CO SIĘ DZIEJE W MOJEJ GŁOWIE? PRZEWODNIK PO TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ", NATALIA HARASIMOWICZ, WYD. MANDO INSIDE

ZDJĘCIA: LUMEZIA, TORRIPHOTO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, KLAUDIA WIŚNIOWSKA

eprasa.pl 21bfdfc361



W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

- *nurtach – klasycznym i nonszalanckim – w trendach makijażowych na wiosnę/lato 2026*
- *istocie jogi: integracji ciała, oddechu i umysłu*

ZDJĘCIE: COFFEEANDMILK/GETTY IMAGES

Klasyka na niepewne czasy

Welwetowe usta obrysowane konturówką czy precyzyjnie wytuszowane rzęsy dają poczucie pewności siebie. Klasyczny makijaż uspokaja, kiedy to, co nas otacza, jest tak stresujące. Mamy trendy bez szaleństw, ale i bez graficznej ciężkości. Widać potrzebujemy też lekkości, bo na oczach nosimy chmurkowe pastele i nonszalancko rozmazane kreski – mówi wizażysta **Sergiusz Osmański**

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA



SERGIUSZ OSMAŃSKI
prekursor zawodu wizażysty w Polsce, był odpowiedzialny za kreacje wizerunku wielu marek kosmetycznych. Sesje zdjęciowe z jego makijażami publikowano w większości międzynarodowych edycji magazynów fashion & beauty XX wieku. Doradca wizerunku. Autor charakteryzacji do spektakli teatralnych i musicali. Uhonorowany prestiżowym międzynarodowym tytułem „Beauty Icon". Obecnie dyrektor artystyczny Sephory

Kiedy rozmawialiśmy o makijażu minionego sezonu, zastanawiałeś się, jak będą ewoluować trendy, pod którymi kryje się lęk związany z brakiem stabilizacji na globalnym poziomie. Minęło pół roku, a żyjemy chyba jeszcze większą niepewnością. Co na to trendy na wiosnę/lato 2026?

Wróciliśmy do starej szkoły makijażu z wczesnych lat 80., o których dawno już zapomnieliśmy, a wtedy właśnie wizażyści podzielili kobiecą twarz na dwie strefy w kształcie trójkątów. Według niej strefę biznesową wyznaczają dwie linie prowadzone od nasady żuchwy do zewnętrznych kącików oczu. Trójkąt ten eksponuje spojrzenie, ponieważ psychologiczne techniki komunikacji mówią o tym, żebyśmy podczas ważnych rozmów utrzymywali kontakt wzrokowy. Podkreślenie oczu makijażem jeszcze bardziej w tym pomaga. Drugi trójkąt – osobisty – znajduje się między liniami prowadzonymi od czubka nosa do zewnętrznych kącików warg. Ta strefa była zarezerwowana dla makijażu popołudniowego, koktajlowego, obowiązującego po godzinie 17. Chodziło w nim o to, że podkreślone kolorem usta przenoszą wzrok z oczu na siebie – i jest w tym pewien podtekst seksualny.

Tworzący aktualne trendy skorzystali z tego dawnego podziału i w makijażu bazującym na trójkącie biznesowym mamy obecnie *cloudly eyes*, czyli chmurkowe oczy. To makijaż miękki, niezdefiniowany, brak w nim graficznych linii, ciężaru nad rzęsami, wszystko jest tylko chmurką nałożoną na powiekę. Błękitną, szarą, zielonkawą. Trendowe obecnie kolory sprawiają wrażenie, jakby dwa lata poleżały na słońcu i spłowiały; albo jakbyśmy je wrzucili do szklanki z mlekiem i odbarwili główny pigment. Nie ma nurtu, który by definiował kolor jako podstawę do tego, by uznać, czy makijaż jest modny, czy też nie. Z jednej strony jest to komfortowe, ale z drugiej – powoduje, że gramy niuansami.

W kolorach stawiamy więc na rozmydlenie, na odcienie „pomiędzy", czyli coś odwrotnego niż kolory kredek. To są barwy zawierające w sobie różne „krople", na przykład w gorzkiej czekoladzie jest nie tylko brąz, ale i burgund, szarość też, a nawet czasami kropla czerni. Z zeszłego sezonu przetrwały natomiast ciemne brązy: bagienne, kompostowe, ale na powiece, nie ustach. Do chmurkowych oczu usta malujemy jedynie lekko koloryzującymi pielęgnującymi balsamami.

A co się dzieje w trójkącie koktajlowym?

Tu umiejscowił się trend *statement lips*, czyli usta zdecydowanie ubieramy w kolor. I znowu nikt nie narzuca nam palety barw, ale narzuca sposób ekspozycji koloru. Usta są perfekcyjnie pomalowane, w pełni obrysowane konturówką, z półmatowym wykończeniem.

Odchodzimy więc od tiktokowych trendów *glossy lips*, kiedy aplikowaliśmy kolor tylko na złączenie górnej i dolnej wargi albo wycieraliśmy go, żeby stracił kontur. Wśród propozycji wizażystów żaden kolor na ustach nie

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

królował, ale było dużo jarzębinowej czerwieni, brudnych różów, różowego beżu przypominającego dawniejsze korektory, fuksji i jagodowych odcieni. Szminki w tym sezonie często mają płynną lub półpłynną konsystencję, gdy zastygają, dają efekt welwetu. Ubranie ust w stabilny, określony, zamknięty liniami graficznymi kolor powoduje, że twarz nabiera pewności, konkretu, co pomaga przebrnąć przez życie, pokonać ograniczenia, przeskoczyć bariery.

Myślisz, że takie podkreślenie ust daje pewność siebie?

Tak. W ten sposób pomalowane usta wysyłają informację: nie boję się, wychodzę, wyrażam się. W świecie chaosu i niewiadomego jutra najwyraźniej właśnie tego potrzebujemy. Podobnie jak – zdaje się – odrobiny nonszalancji i kontrolowanego luzu.

W trendach, jeśli chodzi o oczy, występują nie tylko chmurkowe klimaty, ale moda po raz kolejny zatoczyła krąg i wracamy do lat 80. i 90., do Kate Moss w narkotycznym, heroinowym *looku*. Ten styl jest jednak zneutralizowany, znowu rozmyty. Mieści w sobie opowieść o tym, jak to wróciłam z imprezy, nie zdążyłam zmyć makijażu i obudziłam się rankiem z lekko rozmazanym okiem, ale nadal wyglądam fajnie. Ten wyluzowany make-up budujemy na bazie mocno pigmentowanych kosmetyków do oczu: kredek lub cieni w postaci kredki, którymi malujemy ramę wokół oka i potem ją rozmazujemy palcem, aplikatorem, wacikiem do uszu. Dzięki temu uzyskujemy miękkość bez wyraźnej formy kolistej.

Linia wodna oka też jest zaznaczona?

Tak. To jest trend, który będzie odpowiadał osobom, które nie muszą wychodzić z domu z pełnym „rusztowaniem". Takie niechlujne oko dobrze współgra z nagą, wypielęgnowaną skórą. Wtedy naprawdę wyglądamy, jakbyśmy balowali przez trzy dni.

Chodzi o lekkość?

O lekkość, która jest przeciwieństwem tak zwanej szpachli instagramowej, gdy struktura skóry jest nienaturalnie perfekcyjna. Czasem na niektórych imprezach z udziałem influencerów mam wrażenie, że w Polsce pracuje jeden makijażysta, który malował wszystkich od świtu do nocy – widać ten sam kolor ust, ten sam zarys oka, jakby nałożone maski. Nie ma osoby, która by odważyła się na jakiś, nie wiem, kolor, niuans. *Glow* jest wypracowany, błysk niezależnie od proporcji twarzy, w określonych miejscach, jakby według szablonu.

Może pod tym makijażem jak spod matrycy młodych ludzi kryje się lęk, by się indywidualnie wyrażać?

Też tak myślę. To ciekawe z punktu socjologicznego zjawisko, jakby powrót do czasów sprzed lat 90., kiedy podlegaliśmy wizerunkowi, który był przez modę wyznaczany od A do Z. Jeśli w latach 60. kobieta nie malowała sobie powieki na niebiesko-biało, była niemal wykluczona ze stada; w latach 70. wszyscy musieli ulec gorączce dyskotekowej i jeśli nie rozświetliłaś twarzy brokatem, nie istniałaś; podobnie jak w latach 80. nie decydowałaś się na kolorowy *full make-up*. Dopiero odwaga pokolenia lat 90. spowodowała, że firmy kosmetyczne wycofały się z promowania trendowych palet z trzema odgórnie nakazanymi kolorami. A obecnie w pewnych kręgach, zwłaszcza tych związanych z mediami społecznościowymi, ten uniformizm wrócił. Może to też efekt przebodźcowania, bo mamy zbyt szeroki wachlarz ofert do wyboru?

Na drugim biegunie tego zjawiska obserwuję „skinkerów". Dziewczyny, które na przykład przychodzą do nas do pracy, w ogóle się nie malują. Być może to pokolenie ma tyle stanów lękowych i frustracji nie tylko związanych ze swoim wyglądem, ale też z tym, co je otacza, oraz relacjami, że w makijażu sobie odpuściło. Mają za to fioła na punkcie różnego rodzaju emulsji i serum, tej rozbudowanej wielowarstwowości pielęgnacyjnej. Mam wrażenie, że to nie jest ograniczenie, ale ich świadoma rezygnacja z makijażu, który ich w ogóle nie interesuje.

UBRANIE UST W STABILNY, OKREŚLONY KOLOR, ZAMKNIĘTY LINIAMI GRAFICZNYMI *wysyła informację: nie boję się, wychodzę, wyrażam się*

Na ile w takim razie podążamy za trendami?

Trendy są dzisiaj bardziej inspiracyjne. Modowe propozycje mówią, żebyśmy nie traktowali pomysłów świata *beauty* tak strasznie serio – macie tak wiele, więc wybierajcie i bawcie się do woli.

Interesujące w tym sezonie jest, że trendy przypomniały sobie o pokoleniu X, bo przemysł kosmetyczny chyba stwierdził, że to jednak ci ludzie mają pieniądze. Widzimy, że w pielęgnacji triumfy święci nurt *longevity*, a w makijażu pojawiły się odmładzające triki lub raczej powrót do nich. Wiadomo, że ubranie ust w kolor dodaje twarzy animuszu, zmienia proporcje, bo odwraca wzrok od opadającej powieki czy zmęczonej skóry okolic oka. Obrysowanie ust konturówką i wypełnienie jej satynową szminką powoduje, że stają się one pełniejsze, bardziej wyraziste, a dzięki temu młodsze. Potraktowanie oczu kredką z kolei podkreśla zarys oka, którego wyrazistość z wiekiem tracimy. W tym sezonie mocniej tuszujemy rzęsy, kropkując kredką miejsca między nimi, dzięki >

eprasa.pl 21bfdfc361

czemu budujemy ciężar pigmentacyjny. Tegoroczne trendy zdecydowanie sprzyjają dojrzałym kobietom.

Nadal obowiązkowo używamy różu?

Tak, dużo marek w tym sezonie postawiło na policzki. Róż nałożony centralnie na kość policzkową powoduje, że niezależnie od wieku twarz wygląda na świeższą, wypoczętą, rozświetloną. Odcienie różów nadal są związane z naturalną pigmentacją występującą w twarzy, czyli nie żegnamy się z różami brudnymi, indyjskimi, wszystkimi zimnymi odcieniami magenty.

Róże mają teraz najczęściej kremową konsystencję, która jest korzystna zwłaszcza dla dojrzałej skóry, z wiekiem coraz bardziej suchej. Obecne trendy wykluczyły natomiast rozświetlacze, które towarzyszyły dotąd różom. Moim zdaniem dobrze jest pozostawić w kosmetyczce bronzer, by budować nim światłocień pod kością policzkową, załamanie przy skroni czy neutralizować drugi podbródek. Odpowiednio dobrany odcień może nam to załatwić.

Obowiązujące podkłady to te półtransparentne, które dają efekt lekkiego krycia, bo zawierają w sobie dużo składników pielęgnacyjnych, a mało pigmentów pudrowych. Jak ja to mówię – mają ten poślizg, dzięki czemu można je nałożyć pędzlem, dłonią czy gąbką, bo łatwo się rozprowadzają. Podobnie jak kremy BB czy CC, które z powodzeniem podkłady od jakiegoś czasu zastępują.

Czy w obecnych trendach znajdziemy coś dla bardziej ekscentrycznych osób?

Niewiele. Metaliczne kolory na powiece i szeroki mocny łuk brwiowy, podobny do tego, jaki miała Brooke Shields z filmu „Błękitna laguna". Poczochrany, dłuższy, niewyczesany, nieokiełznany, mocny w pigmencie. Na całe szczęście nie zauważyłem w ogóle w trendach gadżetów – doklejek, cyrkonii, gwiazdek. A przecież niejednokrotnie pojawiały się jako trendy na lato, na przykład razem z neonowymi kreskami. W tym roku cisza w tym temacie.

Odpowiedź na przebodźcowanie? Potrzeba uspokojenia? Ukłon w stronę klasyki?

Zdaje się, że tak, bo mamy trendy bez szaleństw, ale i bez ciężkości graficznych kresek czy asfaltowej czerni. W rozmyciu i monochromatycznych rozwiązaniach mieszka lekkość. Nadal na poziomie *basic* znajdziemy wszystkie te palety w odcieniach nude. To, co zawsze było nazywane *make-up no make-up*, doskonale egzystuje. A jeśli „nudziaki" straszliwie nas już nudzą, zgodnie z podpowiedzią trendów sięgnijmy po pastele – róże, błękity, landrynki, ale w wersji sorbetowej. Z pewnością zobaczymy je w nowych paletach.

Rzęsy tuszujemy porządnie czy byle jak?

Rzęsy są mocno wypracowane, wytuszowane wręcz z zegarmistrzowską precyzją. Malujemy je też od góry (po zamknięciu oka), by w stu procentach otoczyć każdą rzęsę tuszem (co wymaga wcześniejszego użycia zalotki). Owszem, jest w tym sezonie trochę pracy z rzęsami i ustami. Chmurki na powiekach też wymagają dokładności w nakładaniu, by osiągnęły symetrię. Mamy się precyzyjnie pomalować, ale te makijaże mają wyglądać tak, jakby zajęło nam to trzy minuty.

Czyli moja ulubiona francuska nonszalancja. Mamy się zająć czasochłonnym makijażem na przekór niepewności, którą serwuje nam świat?

Trendy mówią: wejdźmy w siebie dla siebie, bo to, co nas otacza, jest zbyt stresujące. Podpowiadają: nie dajmy się zwariować, róbmy swoje. Odbieram to jako terapeutyczne zamknięcie się we własnym pokoiku. Poza tym poczucie zadbania, jakie możemy osiągnąć starannie zrobionym makijażem, sprawia, że czujemy się bezpiecznie, normalnie, bo nie odpuszczamy, czujemy kojącą sprawczość.

Mało przestrzeni w tym sezonie zostawiono tym wszystkim *freakom* makijażowym od pawich powiek. Spokój na twarzy ma dać nam wewnętrzną stabilizację. Wygląda na to, że na lękowe czasy potrzeba nam stonowania, precyzji oraz powrotu do klasyki z jej sprawdzonymi rozwiązaniami. **s**

1. EMBRYOLISSE, nawilżający krem CC+ z SPF 20, odcień nude, *135,90 zł/30 ml; embryolisse.pl* **2. FOLLOW YOUR NOSE**, La Forêt Mystérieuse – perfumowana woda z nutami oudowo-drzewnymi, *460 zł/50 ml; jfpisarczyk1925.com* **3. COS,** składana kopertówka słomkowa, *300 zł; cos.com/pl* **4. DR IRENA ERIS,** Hydrating Sensual Lipstick – pomadka o pełnym kryciu, odcień femme fatale, *169 zł/3,5 g; sklep.drirenaeris.com* **5. RARE BEAUTY,** Warm Wishes Soft Matte Powder Bronzer – jedwabisty puder brązujący, odcień sun blaze, *145 zł/9 g; sephora.pl* **6. TARTE,** Smoldereyes Shadow Liner – cień do oczu w kredce z gąbeczką, odcień smoke show, *139 zł/1,6 g; sephora.pl* **7. MAKE UP FOR EVER,** Aqua Resist Color Pencil – wodoodporna kredka do oczu, odcień limitless brown, *125 zł/ 1,2 g; sephora.pl* **8. NATASHA DENONA,** I Need A Nude Palette, *359 zł; sephora.pl* **9. MERIT,** Flush Balm – kremowy róż do policzków i ust, odcień cheeky, *129 zł/9 g; sephora.pl* **10. TOO FACED,** Better Than Sex Mascara – pogrubiająca i wydłużająca rzęsy, *169 zł/8 ml; sephora.pl* **11. INGLOT,** Velvet Define – konturówka i pomadka o satynowym wykończeniu, odcień blush muse, *55 zł/1,6 g; inglot.pl* **12. CHARLOTTE TILBURY,** Blush Balm Lip Tint – 3 w 1, odcień blushed jam, *165 zł/2 g; sephora.pl* **13. NARS,** Afterglow – balsam do ust, odcień dolce vita, *165 zł/3 g; sephora.pl* **14. MAKE UP FOR EVER,** Artist Liquid Color – płynny róż do policzków, ust i oczu, odcień cloudy marshmallow, *145 zł/6 ml; sephora.pl* **15. BOBBI BROWN,** Blush Shimmer – róż w pudrze, odcień antigua, *205 zł/3,5 g; douglas.pl* **16. MAC,** Dazzleshadow Eye Sticks – metaliczny cień do powiek, odcień gold stud; *145 zł/1,6 g; maccosmetics.pl*

eprasa.pl 21bfdfc361



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.

eprasa.pl 21bfdfc361



Otula zapachem śliwki z cynamonem. Balsam poprawia jędrność i elastyczność skóry dzięki stymulacji kolagenu przez algę czerwoną *Jania rubens*. Zawiera witaminy C i E.

MOKOSH, nawilżająco-ujędrniający balsam do ciała, *98 zł/200 ml; mokosh.pl*



Mascara dająca efekt widocznie wydłużonych, pogrubionych i podkręconych rzęs. Rzęsy unoszą się aż do 5 mm bliżej brwi.

L'ORÉAL, mascara Extensionist Telescopic, *79,99 zł /9,9 ml; superpharm.pl*

Ujędrniająco-regenerująca, senolityczna maska do twarzy, szyi i dekoltu z wegańskim PDRN, kompleksem peptydowym oraz biomolekułami krzemu. Celuje w „komórki zombie" i reaktywuje naturalną młodość skóry.



VEOLI BOTANICA, maska do twarzy Firming Secret, *199,99 zł /50 ml; veolibotanica.pl*

Mleczny koncentrat do ciała o aksamitnej konsystencji z mlekiem migdałowym i olejem ze słodkich migdałów z Prowansji. Długotrwale nawilża, poprawia elastyczność i wygładza skórę.



L'OCCITANE, krem do ciała Amande Sublime, *225 zł/200 ml; pl.loccitane.com*



Bestseller marki Miller Harris w nowej odsłonie jako ekstrakt o wyższym stężeniu olejków: cytrynowego, bergamotowego, petitgrain, które wydobywają esencję herbat – zielonej, earl grey, mate, jaśminowej.

MILLER HARRIS, Tea Tonique Extrait, *659 zł/50 ml; beautyboutique.pl*

Kosmetyczka na czerwiec



Nowy podkład francuskiej marki Nars kontroluje błyszczenie, daje krycie od średniego do pełnego, ale ma lekką i płynną konstystencję. Tworzy efekt *soft focus*, który optycznie rozmywa niedoskonałości, zwłaszcza rozszerzone pory. Z czasem poprawia strukturę skóry.

NARS, Natural Matte Longwear Foundation, *265 zł/30 ml; sephora.pl*

Krem pod oczy na noc z premierowej linii przeznaczonej do cery wiotkiej, dojrzałej oraz osłabionej w okresie hormonalnych zmian okołomenopauzalnych. Poprawia gęstość i napięcie skóry.



BASICLAB, naprawczy krem pod oczy na noc, *179,90 zł/18 ml; basiclab.shop/pl*



Krem z nowej linii Avène – Hyaluron Activ Procedure – oddziałuje kompleksowo na potrzeby cery dojrzałej: koryguje zmarszczki, unosi kontury twarzy, pobudza regenerację oraz zwiększa poziom nawilżenia skóry. Wykorzystuje innowacyjną formułę opartą na retinalu (0,1 proc.).

AVÈNE, krem liftingujący, *ok. 200 zł/30 ml; superpharm.pl*



Korektor wizualnie neutralizuje przebarwienia i zaczerwienienia wywołane trądzikiem, trądzikiem różowatym lub podrażnieniami. Wodoodporny i nawilżający.

MAC, Studio Fix 24HR Colour Corrector, *95 zł/1,8 ml; maccosmetics.pl*



Serum z linii Peptosome Filler marki Dr Irena Eris – kosmetyków wygładzających zmarszczki mimiczne. Połączenie neuropeptydu-8, spilantolu i kwasów GABA zapewnia trójwymiarowe działanie liftingujące.

DR IRENA ERIS, aktywne serum odmładzające, *499 zł/30 ml; sklep.drirenaeris.com*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 21bfdfc361

bebiocosmetiqs.pl



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

beBIO Cosmetics

eprasa.pl 21bfdfc361



STUDIO ZWIERCIADŁO – TU DŹWIĘK SPOTYKA SIĘ Z FORMĄ

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

ZDJĘCIA TOMO YARMUSH
PROJEKT WNĘTRZA AKA STUDIO

REKLAMA

eprasa.pl 21bfdfc361

Na zdjęciu głównym: lampka Kaspa Apolin, fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, wazon Malwina Konopacka, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat. Na zdjęciach: 1. Zasłona Kvadrat, lustro Noom Lake Mirror, fotel Normann Copenhagen. 2. Zasłony Kvadrat, drzwi akustyczne PORTA w fornirze naturalnym z panelem górnym, lustro Noom Lake Mirror, wykładzina EGE ReForm A New Wave, tapeta Arte Manila Atlas, fotel Normann Copenhagen.


1.


2.

eprasa.pl 21bfdfc36

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

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

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, którą trzeba byłoby ukrywać czy zasłaniać. Sprawdza się jako architektura wnętrza i spójny element oprawy wszystkich pomieszczeń. Największe studio godzi twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych jakościowych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest komfortowym łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: neutralną, jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella i awangardowymi dodatkami (na przykład ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o miękkiej, rzeźbiarskiej bryle i z dominującym na środku wysokim lustrem o asymetrycznej formie osadzonej w marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso i rozbitą stylistycznie niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.


1.

1. Fotele IWC Home, lampa Catellani & Smith Ens. 2. Fotele IWC Home Woo, lustro Noom Lake Mirror, stolik Kartell Thierry, miseczka Branik Falbanka, wykładzina EGE ReForm A New Wave.

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

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki w wielu wariacjach. Wśród nich są: drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią stworzoną >

eprasa.pl 21bfdfc361

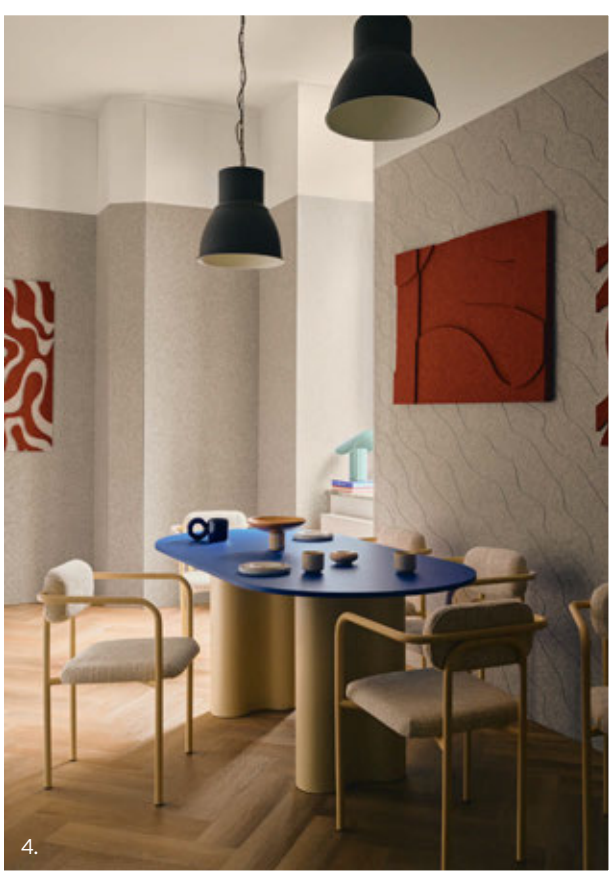


3.

3. Fotel Noom Dedar, sofa Tamo Tori, panele skalne Murso, stolik Ferm Living Burl, misa ceramiczna i świecznik Totem Branik Studio, lampa Flos Overlap, zasłony Kvadrat, wykładzina EGE ReForm A New Wave, albumy wydawnictwa Słucham. 4. Filc naścienny i obrazy akustyczne Flexxica, stół i krzesła Górna Półka, ceramika i naczynia – Branik Studio, Malwina Konopacka, H&M Home.



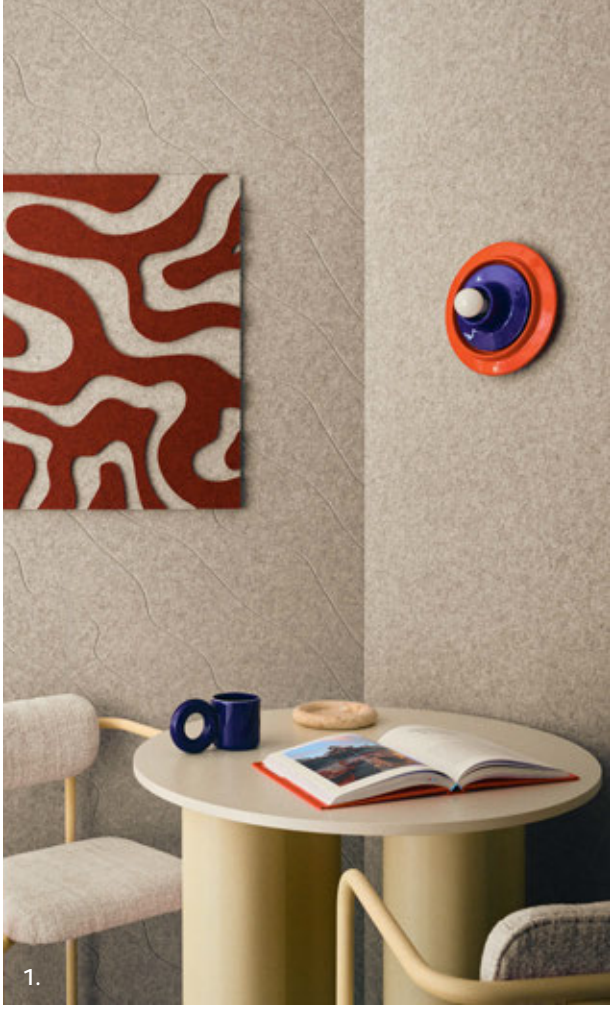
2.



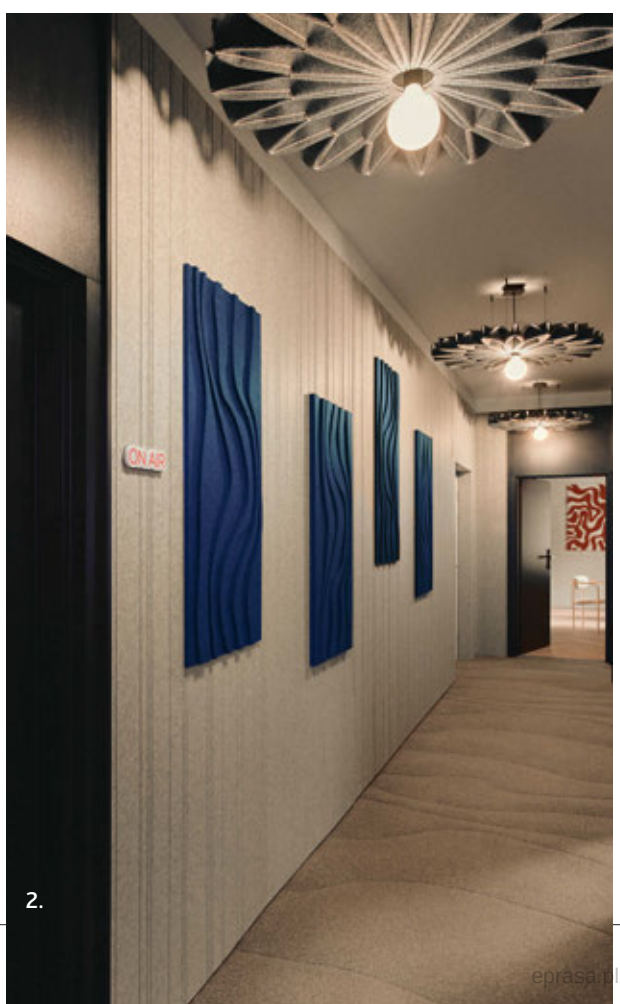
4.

REKLAMA

eprasa.pl 21bfdfc361



1.



2.

do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wybitnie wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem, gdzie czekają na nich doskonała kawa i pięknie wydane albumy do przeglądania.

DYNAMIKA SENSORYCZNA

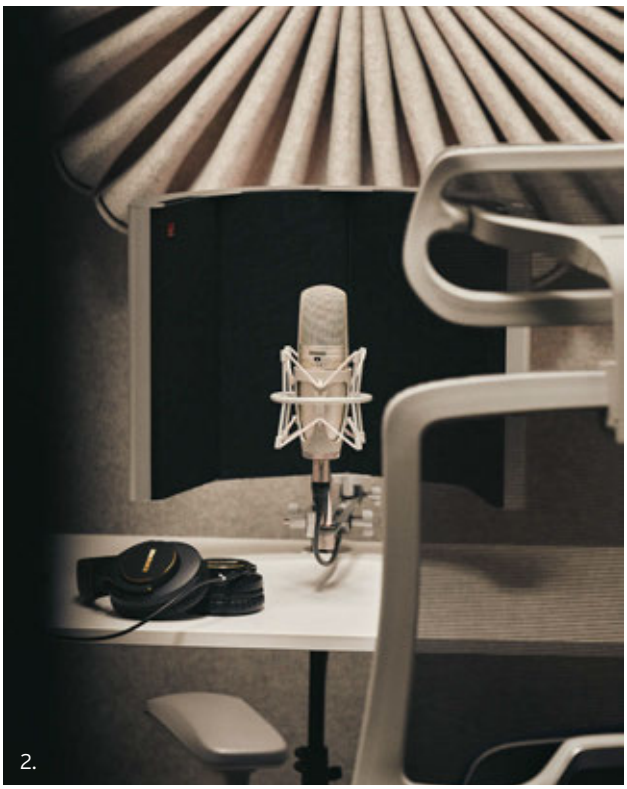
Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w sensory design i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, lecz także wywołać określone emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. Wyciemnione małe studio nie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

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

Na zdjęciach: 1. Filc naścienny i obraz akustyczny Flexxica, kinkiet Ferroluce Voilà (Elit Design), stół i krzesła Górna Półka, kubek Malwina Konopacka, podkładka marmurowa H&M Home. 2. Drzwi PORTA, filc naścienny i obrazy akustyczne Flexxica, wykładzina EGE ReForm A New Wave, lampy Buzzi Pleat Edel.

eprasa.pl 21bfdfc361





Na zdjęciach: 1. Fotele Noti, stół Iwona Kosicka Design, praca Andrzeja Sobiepana, lampa akustyczna Flexxica.
2. Rozeta akustyczna Buzzi Pleat, słuchawki i mikrofon Shure. 3. Lampa akustyczna Flexxica, kamery SONY. 4. Autorski wzór filcowych paneli Flexxica (na zamówienie). 5. Panele ścienne Kvadrat, fotele Noti, stół Iwona Kosicka Design, mikrofony Shure.







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

REKLAMA

eprasa.pl 21bfdfc361

Najlepsza joga?

TAKA, KTÓRĄ FAKTYCZNIE PRAKTYKUJESZ

W kulturze nastawionej na efekty łatwo sprowadzić jogę do kolejnej formy aktywności fizycznej. Tymczasem – jak mówi **Weronika Poller,** certyfikowana nauczycielka jogi – istotą tej praktyki jest integracja ciała, oddechu i umysłu

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



eprasa.pl 21bfdfc361



WERONIKA POLLER
doktor biologii, nauczycielka jogi, masażystka. Od ponad 10 lat prowadzi zajęcia jogi, opierając się na szkole B.K.S. Iyengara, a jednocześnie pozwalając praktyce ewoluować. Zajęcia prowadzi w Nowicy Łan w Beskidzie Niskim; **nowicalan.pl**

Czy współczesne rozumienie jogi znacząco odbiega od jej pierwotnych założeń?

Powiedziałabym, że joga w kulturze Zachodu wręcz dramatycznie odbiega od swoich korzeni. W pierwotnym, hinduistycznym ujęciu nie była zestawem ćwiczeń, tylko holistyczną drogą rozwoju. Mogła przyjmować bardzo różne formy, ale zawsze odnosiła się do dużo głębszego procesu niż sama praca z ciałem.

Na Zachodzie niby wiemy, że „rodzajów jogi jest wiele", ale najczęściej kojarzą nam się one z różnymi stylami praktyki fizycznej. Mówimy, że *ashtanga* jest dynamiczna, *bikram* odbywa się w wysokiej temperaturze, a *iyengar* korzysta z akcesoriów. Cały czas jednak poruszamy się wyłącznie w obszarze asan, czyli pozycji ciała – a to zaledwie wycinek dużej całości. Takie podejście wynika jednak z naszego sposobu myślenia. W kulturze zachodniej potrzebujemy jasnych kategorii i porządku – trochę jak w systematyce biologicznej: wszystko musi mieć swoją szufladkę. Tymczasem w tradycji indyjskiej rzeczywistość jest bardziej wielowymiarowa, mniej jednoznaczna.

Dobrym przykładem jest niezwykle popularna obecnie *ashtanga yoga*, kojarzona przede wszystkim z dynamiczną praktyką na macie. Tymczasem pierwotnie była to „ośmiostopniowa ścieżka", asany stanowiły tylko jeden z elementów praktyki. Oprócz nich mamy między innymi: pranajamę (pracę z oddechem), Yamy i Niyamy (zasady etyczne i wskazówki dotyczące życia), koncentrację, wycofanie zmysłów, medytację, a także oświecenie – które nie jest wyłącznie celem, ale jednym ze sposobów podążania. Można więc powiedzieć, że współcześnie nie „praktykujemy" jogi, tylko wykonujemy pozycje jogowe. I to też jest w porządku, zwłaszcza jeśli towarzyszą temu oddech i choćby podstawowa uważność. Warto jednak mieć świadomość, że jest to fragment pewnego systemu.

Czyli można powiedzieć, że joga pozbawiona kontekstu filozoficznego staje się po prostu formą gimnastyki?

Niekoniecznie. Aby praktykować prawdziwą jogę, nie trzeba zmieniać religii, uczyć się sanskrytu czy przyjmować określonej duchowości. Joga daje przestrzeń na indywidualną drogę – możesz korzystać z jej narzędzi i jednocześnie pozostać w swojej tradycji, światopoglądzie czy religii. Szczególnie ciekawe i uniwersalne jest to, że nawet w tej uproszczonej, zachodniej formie praktyka jogi wyraźnie budzi świadomość – ciała, oddechu i tego, jak funkcjonujemy na co dzień. Jeśli odbierzemy jodze uważność, pracę ze świadomością, oddechem i choćby podstawowe elementy medytacji, będzie to po prostu trening fizyczny jak każdy inny. I nie mówię, że to jest złe, bo ruch sam w sobie jest wartościowy, natomiast w takiej formie joga rzeczywiście nie różni się już szczególnie od pilatesu czy innych ćwiczeń. To po prostu praca z ciałem.

Z drugiej strony jeśli w pilatesie czy dowolnej innej aktywności pojawiają się świadomy oddech, koncentracja i uważność, to w gruncie rzeczy robimy coś bardzo zbliżonego do jogi. Bo istotą nie jest sama forma ruchu, tylko sposób, w jaki go wykonujemy. W tym sensie jogą może być nawet bardzo prosta czynność – jeśli robimy ją świadomie, z uwagą i w kontakcie ze sobą. Chodzi właśnie o tę pogłębioną świadomość, a nie tylko o mechaniczne działanie.

Wspomniałaś o tym, że jest wiele szkół jogi i dość radykalnie się od siebie różnią. Skąd wiedzieć, którą wybrać? Czym się kierować?

Współcześnie ważnym elementem jogi stały się systemy certyfikacji. Z jednej strony dają one pewne uwiarygodnienie nauczycieli i ich kompetencji, ale z drugiej – są po prostu mechanizmem rynkowym, który przynosi dochód instytucjom certyfikującym. W efekcie joga została mocno sfragmentaryzowana. Mamy wiele równoległych ścieżek, a wraz z nimi coraz więcej sztucznych podziałów. Dlatego uważam, że warto być entuzjastycznym sceptykiem. Jeśli wchodzisz w coś i myślisz: „to jest świetne, najlepsze na świecie", to często po pewnym czasie rzeczywistość boleśnie weryfikuje ten entuzjazm.

Weźmy na przykład *bikram yogę* – system stworzony przez Bikrama Choudhury'ego, oparty na praktyce w wysokiej temperaturze. Założenie było takie, że ciepło zwiększa elastyczność, poprawia pracę mięśni i powięzi, a ciało funkcjonuje inaczej pod względem metabolicznym. To wydaje się spójne i logiczne. Ale po pewnym czasie >

eprasa.pl 21bfdfc361

wokół tej metody pojawiły się poważne kontrowersje, w tym zarzuty dotyczące nadużyć seksualnych wobec uczennic. I wtedy wiele osób, które do tej pory traktowały tę praktykę jako coś absolutnie wyjątkowego, odwróciło się od niej, ponieważ okazało się, że jej twórca nie spełnia ich wyobrażenia o moralnej doskonałości. A prawda jest taka, że systemy tworzą ludzie – ze swoimi ograniczeniami, błędami i słabościami. Nie warto więc wpadać w obsesyjne szukanie „najlepszego miejsca" czy „idealnej metody". Czasem najważniejsze jest po prostu to, że w ogóle się ruszysz i pójdziesz na zajęcia, bo za hasłem: „muszę znaleźć coś idealnego dla siebie", często kryje się pułapka – odkładanie działania w nieskończoność. Najlepsza joga to ta, którą faktycznie praktykujesz, nawet jeśli nie robisz tego perfekcyjnie.

A co mówią badania na temat wpływu jogi na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz ogólne samopoczucie?

Na najbardziej podstawowym poziomie mamy rzeczy oczywiste: poprawę koordynacji ruchowej, ogólnej sprawności czy elastyczności. Kiedy ćwiczymy regularnie, ciało naturalnie się zmienia, co można zobaczyć gołym okiem. Jeśli jednak pytasz o dowody naukowe, to dobrze udokumentowany jest wpływ jogi na poprawę jakości snu oraz radzenie sobie ze stresem. Badania sugerują, że regularna praktyka jogi (z oddechem i relaksacją) obniża bazowy poziom kortyzolu, poprawia „wygaszanie" reakcji stresowej po jej aktywacji i zwiększa aktywność układu przywspółczulnego – tryb „odpoczynek i regeneracja".

Jednym z ciekawszych wskaźników, o których się mówi w kontekście badań nad wpływem jogi na organizm, jest też HRV (*heart rate variability*), czyli zmienność rytmu serca. Nie chodzi o to, żeby serce biło idealnie równo, ale żeby potrafiło elastycznie dostosowywać rytm. Im wyższa zmienność, tym większa zdolność organizmu do adaptacji – zarówno do mobilizacji, jak i do wyciszenia. Z perspektywy ewolucyjnej to sensowne, bo nasze organizmy były stworzone do tego, by błyskawicznie odpowiadać na zagrożenie na przykład ucieczką lub walką, a potem równie szybko wracać do stanu spokoju, gdy zagrożenie znika. Obecnie jednak stresorów jest tak dużo, że wiele osób funkcjonuje w stanie nieustannego pobudzenia i lęku. A podczas mądrze prowadzonej praktyki jogi organizm uczy się sprawniej przechodzić między stanem aktywizacji a stanem regeneracji. Uczymy się, że kiedy trzeba „spiąć się" i dać z siebie wszystko, to po prostu to robimy, ale potem równie ważna jest umiejętność odpuszczenia.

W ciągu jednych zajęć, po intensywnym wysiłku, powinniśmy umieć się zatrzymać, odpuścić napięcie i pozwolić, żeby pojawiło się w nas głębokie poczucie spokoju i bezpieczeństwa. To jest niezwykle ważne – zarówno w kontekście regeneracji, jak i pracy z depresją, zaburzeniami lękowymi czy problemami ze snem. Ale oczywiście, jeśli ktoś traktuje jogę wyłącznie jako trening fizyczny, skupia się tylko na „siłowych asanach", to może nie doświadczyć w pełni jej dobroczynnego działania.

Podczas zajęć często podkreślasz, że pewnych pozycji nie powinny wykonywać kobiety doświadczające menstruacji. Dlaczego fazy cyklu są aż tak istotne?

SŁUCHANIE SIEBIE JEST WAŻNE, ALE NIE ZAWSZE OZNACZA: *„robię tylko to, na co mam ochotę". Czasem oznacza: „nie chce mi się, ale wiem, że to mi dobrze zrobi, więc idę"*

Mamy solidne dowody naukowe na to, że joga nie jest obojętna dla naszego układu hormonalnego. Badania pokazują, że wpływa ona między innymi na stabilizację osi hormonalnej, na krążenie i rytm pracy serca. Skoro więc wiemy, że te oddziaływania istnieją, to naturalną konsekwencją jest podejście oparte na szacunku do ciała, a nie na automatycznym „robieniu wszystkiego zawsze tak samo". Ciało może zareagować na praktykę jogi w sposób subtelny, ale realny, także na poziomie cyklu menstruacyjnego. U niektórych kobiet intensywne ćwiczenia wpływają na regularność menstruacji, jej nasilenie albo długość. To nie jakieś czary-mary, tylko zwykła fizjologia: nasz układ hormonalny jest wrażliwy na obciążenie, stres i wysiłek.

W czasie menstruacji niewskazane są na przykład pozycje odwrócone, w których całkowicie zmienia się działanie grawitacji na narządy wewnętrzne, przepływ krwi, ciśnienie w obrębie jamy brzusznej i miednicy. W tym okresie ciało znajduje się w innym trybie – jest bardziej wrażliwe, rozluźnione, hormonalnie zmienione. Bardzo intensywne ćwiczenia angażujące mięśnie brzucha czy silnie zwiększające napięcie mogą być po prostu nieadekwatne i dawać efekt odwrotny do zamierzonego: zamiast wsparcia – przeciążenie, dyskomfort, a czasem pogłębienie napięcia w obrębie miednicy. Mam jednak świadomość, że czasami jest to trudne do przyjęcia, bo w głowie od razu pojawia się myśl: jak to? >

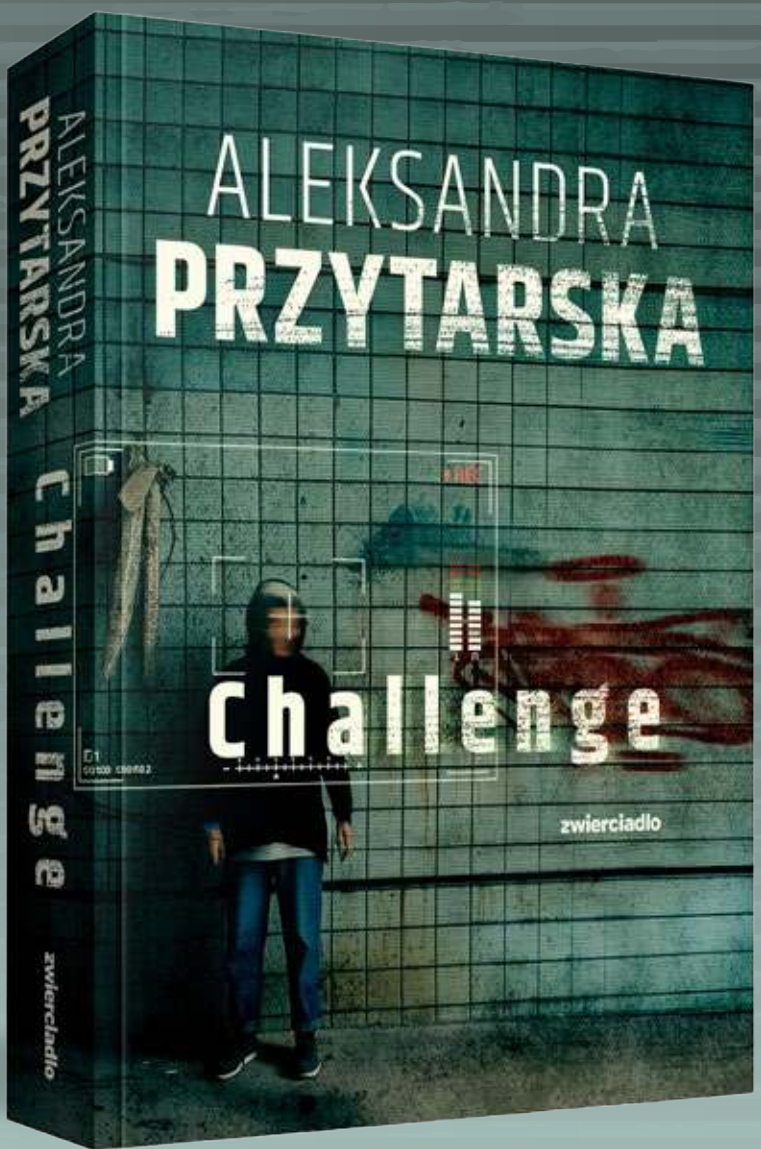
eprasa.pl 21bfdfc361

zwierciadło

TYLE WIESZ O SWOICH DZIECIACH, NA ILE CI POZWOLĄ

HD 4K 8K

REC



00:01:25:02

F1.7
1/200
AUTO ISO

czyta Ewa Abart

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 21bfdfc361

Zapłaciłam za zajęcia i nie będę wykonywać wszystkich ćwiczeń? Łatwo wtedy wejść w tryb: „dam radę, mimo wszystko". Tylko że to „dam radę" działa krótkoterminowo. W dłuższej perspektywie takie podejście nie jest wspierające. Dlatego czasami największym wyzwaniem nie jest wykonanie całej sekwencji, tylko umiejętność zatrzymania się i powiedzenia: „dziś biorę z tej praktyki tylko to, co mi służy".

A mówi się, że joga jest dla każdego...

I ja się z tym zgadzam, ale warto doprecyzować, że „joga" to słowo wytrych. Jeśli rozumiemy ją jako drogę rozwoju i pracy z ciałem oraz świadomością, to rzeczywiście może być dostępna dla każdego. Nie zmienia to faktu, że tą praktyką można też sobie zaszkodzić. Aktywność zawsze wiąże się z ryzykiem, bo oznacza wyjście ze strefy zastoju. Nagle zaczynamy odkrywać rzeczy, o których wcześniej nie mieliśmy pojęcia, na przykład że stopy są sztywne, a barki zablokowane. I jeśli ktoś wchodzi w praktykę z nastawieniem: „robię wszystko na maksa", to rzeczywiście może dojść do przeciążeń albo drobnych kontuzji. Dlatego bardzo dużo zależy tutaj od nauczyciela – od tego, jak prowadzi zajęcia, jak tłumaczy ruch, jak reaguje na możliwości uczestników. Kiedy zachęcam: „dajcie z siebie jeszcze troszeczkę", to podkreślam, że troszkę to na przykład milimetr, a nie od razu dziesięć centymetrów.

Ta różnica jest kluczowa, bo to właśnie ona decyduje, czy praktyka buduje ciało, czy je przeciąża. To trochę jakby ktoś, kto nie biega, nagle chciał przebiec maraton bez przygotowania. Nie chodzi o to, że bieganie jest „złe", tylko że skala obciążenia nie jest dopasowana do możliwości. Drobne sygnały z ciała – lekkie bóle, napięcia, dyskomfort – nie są powodem, żeby rezygnować z praktyki. Raczej są informacją: „coś jest robione nieadekwatnie". To moment, żeby się temu przyjrzeć, powiedzieć o tym nauczycielowi i zmienić sposób pracy, zamiast po prostu „zaciskać zęby" albo przerywać wszystko.

Często takie niedogodności mówią też o tym, że w ciele istnieje jakaś nierównowaga – nadmierne napięcia, kompensacje, brak synchronicznej pracy mięśniowej. Dzięki jodze można nauczyć się, jak mądrzej pracować z własnym ciałem, z większą świadomością i uważnością, zamiast traktować je instrumentalnie, jak narzędzie, które ma działać.

Pytanie, jak podczas wchodzenia w konkretną pozycję jogi odróżnić ból, który mi służy, od tego, który już szkodzi.

Jest różnica między bólem, który sygnalizuje przeciążenie – na przykład ucisk nerwu czy nadwyrężenie stawu – a bólem, który wynika z pracy tkanek miękkich: rozciągania powięzi, pracy mięśni i ich przyczepów. Ten drugi bywa szczypiący, trochę irytujący, ale nie jest sygnałem uszkodzenia, raczej adaptacji i pracy. Umiejętność ich rozróżniania przychodzi wraz z praktyką i uważnością. Jeśli w ogóle nie wystawiasz się na takie doświadczenia, to trudno jest poznać reakcje własnego ciała. To jest proces, nie teoria. Nauczyciel może pomagać zauważać pewne rzeczy, ale ostatecznie to sama uczysz się czytać sygnały płynące z własnego organizmu.

Jak często trzeba praktykować jogę, by poczuć jej dobroczynny wpływ na ciało i psychikę?

JOGA TO JEST PROCES, NIE TEORIA. *Nauczyciel może pomagać zauważać pewne rzeczy, ale ostatecznie to sama uczysz się czytać sygnały płynące z własnego organizmu*

Nie da się tego ująć zero-jedynkowo. Możesz pójść na jedne zajęcia i doświadczyć czegoś naprawdę wyjątkowego; trochę jak z dobrą randką, którą zapamiętasz na długo. Czasem już jedno spotkanie wystarczy, żeby poczuć coś ważnego: lepszy kontakt z ciałem, nowe odczucia, świadomość, jak pracują stopy, nadgarstki czy łokcie. Możesz nagle odkryć, że pewne ruchy są trudne, że ciało reaguje inaczej, niż się spodziewałaś – i to już jest wartość. Natomiast jeśli zależy ci na trwałym wpływie na zdrowie i samopoczucie, to ważne są proporcje. Życie codzienne nas obciąża, dlatego potrzebna jest pewna regularność, żeby to zrównoważyć. Nie ma jednak jednego słusznego modelu. Dla kogoś będą to zajęcia pięć razy w tygodniu, a innej osobie wystarczy raz.

Najważniejsze jest to, żeby nie zamieniać praktyki w przymus i nie robić z jogi kolejnego stresora, narzędzia do samobiczowania się czy wywierania na siebie presji. Każda ilość świadomego ruchu i pracy z ciałem ma znaczenie. Już samo to, że zaczynasz, że się na to otwierasz, przynosi efekty. Reszta powinna być dopasowana do twojego stylu życia, możliwości i energii – nie do jakiegoś odgórnie narzuconego standardu. Przy czym słuchanie siebie jest ważne – ale nie zawsze oznacza: „robię tylko to, na co mam ochotę". Czasem oznacza też: „nie chce mi się, ale wiem, że to mi dobrze zrobi, więc idę". I to też jest część tej drogi. **s**

ZDJĘCIA: PHOTOGRAPHER AND ILLUSTRATOR/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

• nowościach wydawniczych i wydarzeniach kulturalnych • uniwersalnym przekazie o przegranym życiu w operze „Falstaff" Verdiego • mechanizmach rozwoju uzależnienia na przykładzie filmu „Requiem dla snu" w rozmowie z psychiatrą Andrzejem Silczukiem • wrażliwości i odwadze bohaterów powieści „Kasandra w ruinach" Magdy Knedler



ZDJĘCIE: ANTON VIERIETIN/GETTY IMAGES

eprasa.pl 21bfdfc361



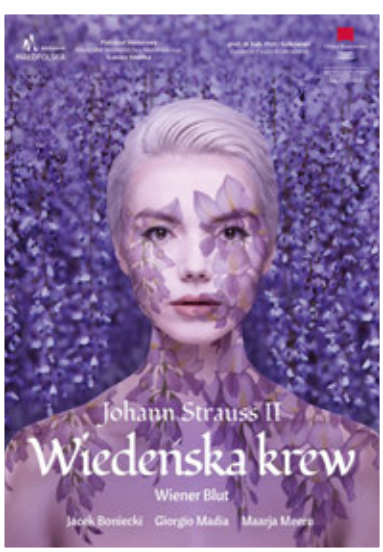
MALTA FESTIVAL, POZNAŃ, 21–28 CZERWCA. NA ZDJĘCIU UBIEGŁOROCZNY SPEKTAKL FRANCUSKIEJ GRUPY CIE GRATTE CIEL PT. „ROZÉO"



AZYMUT NA KULTURĘ

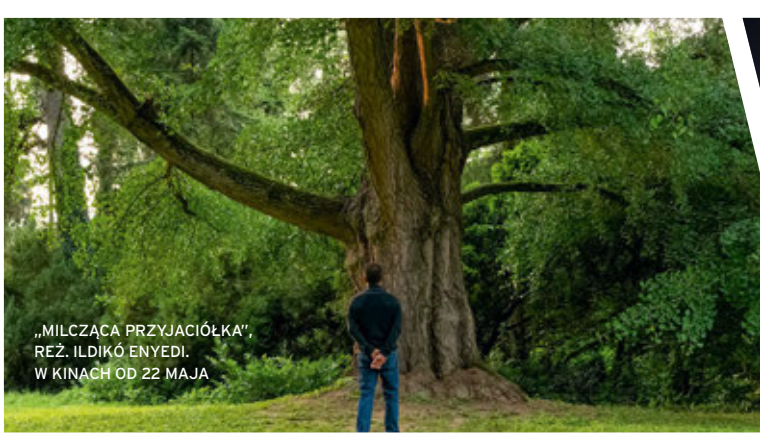
Na początek, na dobry nastrój – premiera w Operze Krakowskiej 22 maja. **Wiedeńska krew** Johanna Straussa, bo o niej mowa, toczy się podczas obrad kongresu wiedeńskiego, który miał uporządkować Europę po wybrykach Napoleona. – Moja inscenizacja odsłania zapach tamtych czasów i fakt historyczny, że liczne okazje towarzyskie towarzyszące głównemu wydarzeniu politycznemu zostały podbite przez nowy taniec: walca wiedeńskiego – wyjaśnia reżyser operetki Giorgio Madia. Madia był wcześniej tancerzem baletowym i po zakończeniu kariery zajął się choreografią i reżyserią. Okazało się, że to dobry wybór, bo jego realizacje są nagradzane za narrację ruchem, nowoczesne podejście do klasyki i wyjątkowe poczucie humoru.

Drugie z polecanych wydarzeń ma długą historię – to poznański **Malta Festival,** którego 36. edycja rozpocznie się 22 czerwca i potrwa przez tydzień. W programie spektakle tańca, muzyki, sztuka wizualna, pokazy filmowe i performance'y. Malta Festival definiuje się jako projekt społeczny, inkluzywny, przekraczający granice gatunków i miejsc. W tym roku będzie można zobaczyć





OPERETKA „WIEDEŃSKA KREW" JOHANNA STRAUSSA, OPERA KRAKOWSKA, PREMIERA 22 MAJA



„MILCZĄCA PRZYJACIÓŁKA", REŻ. ILDIKÓ ENYEDI. W KINACH OD 22 MAJA

eprasa.pl 21bfdfc361

choćby eksperymentalny spektakl „The Second Woman”, w którym główna bohaterka będzie sto razy odtwarzała tę samą sytuację – tyle że z innym partnerem; w tej roli Magdalena Cielecka. Ten 24-godzinny maraton teatralny będzie miał swoją polską premierę właśnie w Poznaniu.

Kilka dni później, od 2 lipca, warto już być na **Baltic Opera Festival 2026**, któremu tym razem przyświeca hasło: *Romantyczne gusła, duchy Północy i „Walkiria” w 150-lecie „Pierścienia Nibelunga”*. W Operze Leśnej w Sopocie dwukrotnie zabrzmi monumentalna i pełna napięć „Walkira” Richarda Wagnera, a pozostałe spektakle odbędą się w gmachu Opery Bałtyckiej oraz w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku. Organizatorzy przygotowali również spektakl „Złoto Renu” z librettem w języku polskim, specjalnie dla najmłodszych widzów.

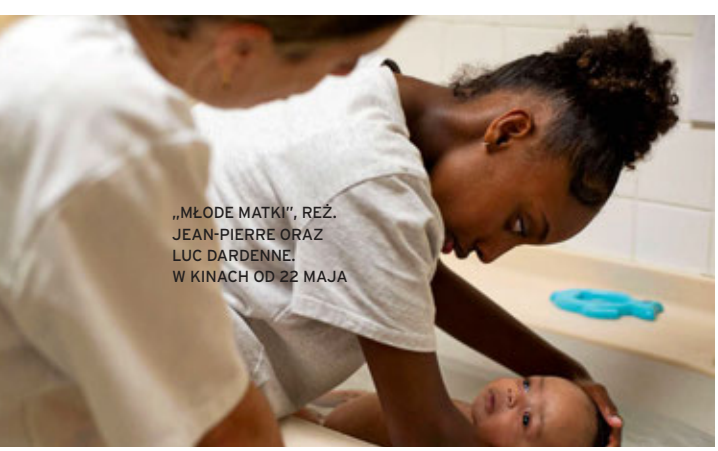
Kolejna propozycja także jest muzyczna, ale w zupełnie innym gatunku – **Jarocin Festiwal ’26,** czyli impreza z okazji 40. urodzin dokumentu „Moja krew, twoja krew” o polskiej scenie alternatywnej lat 80. Film został wyreżyserowany przez Andrzeja Kostenkę dla BBC („My Blood, Your Blood”), a po latach różne pokolenia artystów będą na nowo interpretować w Jarocinie zarejestrowane wtedy utwory. Na scenie między innymi: Tomek Lipiński, Wojciech Waglewski, Mery Spolsky, Szymon Jarmuła z Sad Smiles, Hela Dys.

I jeszcze dwie premiery kinowe. **Młode matki** to historia bardzo młodych dziewczyn z ośrodka dla nastoletnich matek. Błaganie o miłość, lęk przed przyszłością, żal i bunt, i rozterki o wiele za poważne na ten wiek... Udziela się nam napięcie bohaterek i tak bardzo chcemy, żeby im się udało. Film nielekki, a jednak dający nadzieję. Z kolei **Milcząca przyjaciółka** to opowieść z miłorzębem japońskim w roli głównej, który choć milczy, to zaprasza do rozmowy i do zwierzeń. I nawet nie chodzi tu o techniki terapeutyczne, a raczej o poczucie bezpieczeństwa – czasy i ludzie się zmieniają, jednak natura po prostu jest. **ls**

JAROCIN FESTIWAL ’26, 16-19 LIPCA



BALTIC OPERA FESTIVAL GDAŃSK, SOPOT 2-7 LIPCA



„MŁODE MATKI”, REŻ. JEAN-PIERRE ORAZ LUC DARDENNE. W KINACH OD 22 MAJA

ZDJĘCIA: BARTOSZ KLIMCZAK, SZILÁGYI LENKE, JACEK POREMBA, ADA ZABOROWSKA, J. DZIEKANOWSKA/SERWIS ROCK HOUSE, MATERIAŁY PRASOWE

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA









eprasa.pl 21bfdfc361

Facet po przejściach

Na swoją ostatnią reżyserię w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie **Marek Weiss** wybrał „Falstaffa" – ostatnią operę Verdiego. W przeprowadzonym jeszcze przed premierą wywiadzie opowiada, dlaczego w przedstawianym zwykle jako radosny opój bohaterze widzi człowieka, który przegrał życie i dobrze o tym wie. I jaka z tego przestroga

ROZMAWIA MONIKA STACHURA

„Falstaff" to ostatnia opera Giuseppe Verdiego, podobno nie chciał już komponować.

Verdi wcale nie chciał tego pisać. Był zmęczony, chciał już umrzeć i ta śmierć jest cały czas koło niego. Ale dał się namówić. I uparł się, że będzie wesoło, że da ludziom coś, przy czym będą się uśmiechać, cieszyć. Jednak moim zdaniem – to mu się nie udało. Oczywiście tę operę można zrobić na wesoło i zwykle tak jest robiona, ale ten prawdziwy Falstaff wcale nie był takim pogodnym opojem.

A kim był?

To był człowiek strasznie gorzki, bo przecież całe życie poświęcił Henrykowi, późniejszemu Henrykowi V. Był jego zastępczym ojcem, a kiedy ten został królem, odtrącił Falstaffa. To go zniszczyło. Owszem, żył dalej, ale w gruncie rzeczy chciał się zapić na śmierć. Tylko że nie da się bawić wesoło, kiedy człowiek jest gorzki. Po każdym kieliszku robi się jeszcze bardziej gorzko.

Falstaff to „facet po przejściach". I te przejścia trzeba pokazać. Koniecznie, zanim pokaże się go w ostatniej fazie. Tylko jak to zrobić? W końcu wymyśliłem, że będzie to scena w ciszy, w której pokażemy, co się stało: Henryk i Falstaff bawią w jakimś zamtuzie, gdy nagle przychodzi herold i ogłasza Henryka królem. Nie może być świadków tego, jak to król się bawił wcześniej całymi dniami, więc ich wszystkich trzeba zabić. Falstaff uniknął tego losu, ale został wyrzucony z życia Henryka. Powiedziałem o tym naszemu dyrektorowi muzycznemu Patrickowi Fournillierowi, ale on jeszcze nie wiedział, że wymyśliłem coś więcej.

„Falstaff" zaczyna się od razu akcją, nie ma uwertury, a ja zaproponowałem, żeby wziąć uwerturę Verdiego do jego pierwszej opery, „Attyla". Sama opera niezbyt udana, ale w tej trzyminutowej uwerturze są wszystkie najpiękniejsze motywy Verdiego. Kiedy po raz pierwszy słuchaliśmy tego razem z Patrickiem, obaj mieliśmy łzy w oczach. To było dokładnie to, co chciałem pokazać. I Patrick się zgodził! Normalnie żaden dyrygent na świecie by się nie zgodził, a on poczuł, zrozumiał, że to rzeczywiście ma sens. Ta muzyka i ta scena opowiadają o tym, kim był Falstaff i dlaczego później jest taki, jaki jest. To jest też historia testosteronu, faceta, który żadnej kobiety nie traktuje poważnie.

W pewnej chwili jednak coś go porusza.

Falstaff dochodzi do wniosku, że nie warto żyć tak, jak żył dotychczas. Zaczyna podglądać jedyną czystą osobę w tym całym towarzystwie – Nanettę. Widzi, jak zakochany w niej chłopak odnosi się do ukochanej. I dostrzega, że ominęła go w życiu miłość. Chce to nadrobić, ale bierze się za to trochę za późno i nie tak. Pisze list miłosny do matki Nanetty, ale także – na wszelki wypadek – do drugiej kobiety. Stąd się biorą jego perypetie, co wygląda komediowo. Ale kiedy dowiaduje się, że kobiety go wykpiły, wpada we wściekłość i jego monolog brzmi już wcale nie komediowo. Do tego dochodzi jeszcze fantastyczna fuga na końcu, w której wszyscy śpiewają razem „Świat jest żartem. Wszyscy zostali oszukani". A potem jest cisza – i Falstaff mówi solo: „Wszyscy są oszukani". Muzyka ma zawsze dwa, trzy poziomy, u Verdiego pod spodem jest groźna nuta, śmierć już nad nim wisi. Napisał to – i umarł.

Stąd wybór tego tytułu na ostatnią premierę w Operze Narodowej?

Myślę o sobie, o swoich zawirowaniach, o tym, że cokolwiek teraz robię: rozmawiam, pracuję, przyjaźnię się, chodzę gdzieś, rozmawiam z panią – to pod spodem >

eprasa.pl 21bfdfc361



MAREK WEISS reżyser teatralny i operowy. Debiutował realizacją „Troilusa i Kresydy" Szekspira w Teatrze Narodowym w Warszawie. W sumie ma na koncie reżyserskim ponad 150 premier, z których ostatnia to „Falstaff" w TWON (17 kwietnia 2026). Prowadził zajęcia dla reżyserów w akademiach teatralnych, realizował spektakle w ośrodkach zagranicznych oraz na festiwalach, między innymi w Atenach, Jerozolimie, Carcassonne. Jest autorem licznych artykułów, powieści oraz autobiografii „Biały wieloryb"

cały czas siedzi śmierć. Oczywiście, człowiek nigdy nie wie, kiedy umrze. Ale jest też taki rodzaj osobistego myślenia o końcu. I trochę czuję się jak ten facet stojący na krawędzi życia – źle pomyślany, źle zaprogramowany. My, mężczyźni, zepsuliśmy całą robotę. Przez to, że tak traktowaliśmy kobiety. Przez to, że rządziliśmy testosteronem, który – przepraszam za wyrażenie – ma w każdej komórce jeden jedyny rozkaz: „pieprz i zabij". Mężczyzna, który mu ulega, który go słucha albo uważa, że jest w nim jakaś siła – tak właśnie postępuje. I dlatego ten świat wygląda tak, jak wygląda. To jest taki krzyk rozpaczy. Że ten świat źle poszedł. Że źle poszły życia tych wszystkich Falstaffów. Diabli niech ich wezmą! Niech przyjdą nowi ludzie.

A czy nie jest trochę tak, że pan sam nałożył na siebie presję, że to ostatnia reżyseria, więc musi być bardzo uniwersalnie?

To jest uniwersalne, w tym sensie, że wielu mężczyzn ma poczucie, iż nie zrobili tego, co powinni zrobić, nie osiągnęli tego, co powinni osiągnąć, nie pokierowali życiem tak, jak trzeba. Ale jak to zrobić? Mało jest takich, którzy w tym całym chaosie potrafią sterować tak, żeby mieć spokojne sumienie. Falstaff na pewno do nich nie należy. Verdi wiedział o tym, wiedział, że pełno jest oszustów, którzy mówią piękne rzeczy, a naprawdę są kimś zupełnie innym.

Opera jest piękna właśnie dlatego, że wciąż niesie ciężar przypominania o powołaniu człowieka. I reżyser nie powinien się zajmować niczym innym jak tym, żeby dokładnie rozumieć, kto do kogo śpiewa i w jakiej sprawie.

Zastanawiam się, jak w takim totalnym myśleniu o operze miał pan jeszcze czas napisać tyle książek.

No bo ja tak naprawdę jestem literatem. Nie mam żadnego wykształcenia muzycznego, nie czytam partytury. Żeby zrobić operę, muszę nauczyć się całej muzyki na pamięć. Wtedy mogę coś ułożyć, bo to znam, umiem. Ale to jednak jest działanie amatorskie. Natomiast literatura – tu jestem wykształconym polonistą. I to mnie naprawdę interesuje. I zacząłem też pisać. Piszę, piszę, piszę. Teraz, przy okazji tej premiery, też wyjdzie książka. Pierwsze było „Boskie życie", a ostatnia będzie „Boska śmierć".

Także z racji wykonywanego zawodu jestem bliżej słowa i zawsze zazdrościłam osobom związanym z muzyką tego dla mnie niedostępnego języka. A pan, obcując z muzyką, w dalszym ciągu zostaje przy słowie.

W operze to jest połączone. Co innego koncert symfoniczny, na którym każdy siedzi i myśli o swoich sprawach. Muzyka jest tam jedynie podbudową dla indywidualnych emocji: u jednego wywołuje jedno, u drugiego coś zupełnie innego. A tu jest opowieść. Są piękne libretta, które warto robić dokładnie, zgodnie z tradycją, zwłaszcza w polskiej kulturze. Jest naprawdę wspaniałe libretto „Strasznego dworu" Jana Chęcińskiego, tylko trzeba rzeczywiście zrobić to, co tam jest zapisane, bez fantazjowania. Jeśli jest jakieś arcydzieło literackie, to warto za nim iść.

Czuję się bardzo staroświecki w takim robieniu teatru, w którym musi być sens. Wierzę w to, że widz potrzebuje rozumieć, co się dzieje na scenie. Jeśli widz nie rozumie, tylko patrzy, że ktoś lata, śpiewa, biega – to zaczyna go to nudzić.

Może nie nazywajmy tego staroświeckością, ale szacunkiem dla widza.

Zawsze patrzę z przerażeniem na tę widownię, przecież tu przychodzi 1800 osób. Każdy to zaplanował, z czegoś zrezygnował na ten wieczór, nikt nie wpadł po drodze. To jest wysiłek różnych ludzi i oni wierzą, że ten wysiłek jest tego wart. Skoro już przyszli, to chcą być potraktowani poważnie. To jest szacunek... a może nawet nie szacunek, tylko onieśmielenie.

To może jednak nie będzie to pańska ostatnia reżyseria?

Robienie spektaklu to jest duży wysiłek. Rano, wieczór, próby przez ileś tygodni i nie można siedzieć i pokrzykiwać z sali. A mnie na przykład już ciężko się wchodzi po schodach. Powoli wszystko wysiada, pomalutku.

Peter Stein, który tutaj robił „Elektrę" – niesamowity, pięciogodzinny spektakl – powiedział kiedyś: „Pamiętaj, możesz reżyserować tak długo, jak długo chce ci się wstać, pobiec na scenę i coś tam pokazać. Jak ci się nie chce i zaczynasz mówić przez mikrofon od stolika – to już daj sobie spokój". s

OPERA JEST PIĘKNA WŁAŚNIE DLATEGO, ŻE WCIĄŻ NIESIE CIĘŻAR PRZYPOMINANIA O POWOŁANIU CZŁOWIEKA. *I reżyser nie powinien się zajmować niczym innym jak tym, żeby dokładnie rozumieć, kto do kogo śpiewa i w jakiej sprawie*

ZDJĘCIE: MARCIN KLABAN

eprasa.pl 21bfdfc361



Między pracą, relacjami i codziennymi obowiązkami coraz więcej z nas zmaga się ze zmęczeniem, spadkami energii i problemami z koncentracją. Zamiast szukać szybkich rozwiązań, warto wrócić do podstaw: snu, diety, regeneracji i świadomego wspierania organizmu. Jak robić to mądrze?

Rozmowa z *Natalią Janik*

DIETETYCZKĄ SPECJALIZUJĄCĄ SIĘ W TRWAŁEJ ZMIANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH I EDUKACJI OPARTEJ NA AKTUALNEJ WIEDZY NAUKOWEJ.

TWÓRCZYNI PRZESTRZENI DIETANIECUD, W KTÓREJ DZIELI SIĘ WIEDZĄ, MOTYWACJĄ I NARZĘDZIAMI WSPIERAJĄCYMI BUDOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA ORAZ AMBASADORKA NOWEJ LINII SUPLEMENTÓW YOUR KAYA.

Coraz więcej osób mówi dziś o tym, że są jednocześnie zmęczone i przebodźcowane. Skąd bierze się ten stan i jak można go rozumieć z perspektywy organizmu?

Organizm ma dwa równoległe systemy: jeden sygnalizuje wyczerpanie, drugi utrzymuje stan czujności. Żyjemy jednak w trybie, który aktywnie niszczy równowagę między nimi – przewlekły stres, skrócony sen, wysokoprzetworzona żywność uboga w mikroskładniki i mała aktywność fizyczna to dokładnie te czynniki, które jednocześnie pogłębiają wyczerpanie i utrudniają wyciszenie układu nerwowego.

Jak styl życia – stres, szybkie tempo, nieregularność, wpływa na nasze samopoczucie i poziom energii?

Organizm nie funkcjonuje w oderwaniu od stylu życia – każda nieprzespana noc, każdy przewlekły stres i każdy niedoborowy posiłek zostawia w nim konkretny ślad. Chroniczny stres, marny sen, szybkie tempo i dieta pełna wysokoprzetworzonych produktów to czynniki, które organizm odczuwa bardzo konkretnie, na poziomie hormonów, neuroprzekaźników i metabolizmu.

Czy suplementacja może być elementem wspierającego rytuału, a nie kolejnym obowiązkiem?

Myślę, że najprostszy sposób to przypiąć suplementację do nawyku, który już istnieje – na przykład śniadania. Zamiast pamiętać o kolejnej rzeczy do zrobienia, po prostu przy okazji czegoś, co i tak robimy codziennie. Bez wysiłku, na autopilocie. Ale jest jeszcze drugi element, który moim zdaniem ma ogromne znaczenie: wiedzieć, po co to robię. Jeśli mam w głowie konkretny obraz – kwasy omega-3 wyciszają stan zapalny na mojej skórze, magnez obniża moją reaktywność na stres, witamina D wspiera moją odporność w długim terminie - łatwiej mi działać z myślą o "przyszłej sobie".

Na co naprawdę warto zwracać uwagę przy wyborze suplementów?

Przede wszystkim na markę i jej wiarygodność. Czy producent zleca badania w niezależnym laboratorium? Czy dysponuje certyfikatami potwierdzającymi czystość i zawartość składników? Druga kwestia to dawki. Warto sprawdzić, czy dawka proponowana przez producenta jest zgodna z zaleceniami uznanych organizacji – takich jak NCEŻ, EFSA czy WHO. Trzecia rzecz to forma składnika – nie wszystkie formy chemiczne wchłaniają się tak samo, co ma znaczenie szczególnie przy realnych niedoborach. Warto też spojrzeć na suplementy łącznie – łatwo przeoczyć, że ta sama substancja pojawia się w kilku produktach jednocześnie, a zsumowane dawki mogą wielokrotnie przekraczać zalecane spożycie, co niekoniecznie jest bezpieczne ani skuteczne. I na koniec – skład pomocniczy. Wypełniacze, barwniki, substancje słodzące, gluten, laktoza. Dla większości osób to drobiazg, ale dla osób z nietolerancjami lub przyjmujących wiele preparatów jednocześnie – warto sprawdzić.

Wybierz *zdrowie(j).*

MORE THAN ENOUGH



Nowa linia suplementów Your KAYA to odpowiedź na zmęczenie rynkowym standardem – produktami, które spełniają wymagane normy, ale nie idą o krok dalej. Na formuły, w których kompromis technologiczny jest standardem. Your KAYA stawia na więcej niż minimum: starannie dobrane surowce i przemyślane decyzje, za którymi stoją konkretne powody – nie marketingowe hasła. W skład linii wchodzi pięć produktów:

- Maślan sodu FORTE HEALTHY GUT
- Omega-3 PRO PURE BALANCE
- Magnez 100% Simag™ 55 CALM SUPPORT
- B-complex FORTE METABOLISM BOOST
- Witamina D3 INNER SUN

Nowa linia suplementów jest już dostępna na **yourkaya.pl.**

YOUR•KAYA

REKLAMA

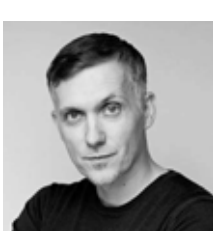
eprasa.pl 21bfdfc361





Równia pochyła

Papieros do śniadania, wino do obiadu. Byle poczuć się lepiej, byle uciec od dyskomfortu intensywnych trudnych emocji – tak psychiatra **dr hab. Andrzej Silczuk** opisuje mechanizm wpadania w nałóg. O to, jak w profilaktyce uzależnień wykorzystać film „Requiem dla snu" – pyta **Martyna Harland**



ANDRZEJ SILCZUK
dr hab. nauk medycznych, psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, specjalista psychiatrii i uzależnień, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej WUM, wykładowca oraz dyrektor medyczny, znany z publikacji i podcastów o zdrowiu mentalnym i uzależnieniach

W filmie „Requiem dla snu" Darrena Aronofsky'ego uzależnienie pokazane jest bez żadnej taryfy ulgowej. Tymczasem badania na temat profilaktyki grupowej w uzależnieniach pokazują, że straszenie nie działa. W jaki sposób można wykorzystać ten film w celach terapeutycznych, by mógł zadziałać profilaktycznie?

Nie uważam, że ten film straszy. Ma prowokować dyskomfort. Darren Aronofsky jest mistrzem drażnienia widza obrazem i kontekstem. Pomimo licznych uproszczeń, ścieżek na skróty, film pokazuje fragment prawdy – jak wygląda mechanizm uzależnienia, który działa jak równia pochyła. Taki film warto pokazywać szeroko, bo ludzie o tendencjach uzależnieniowych mają skłonność do racjonalizacji i twierdzą, że sposób, w jaki żyją, jest w porządku. Papieros do śniadania i wino do obiadu. Byle poczuć się lepiej, nie myśląc o konsekwencjach.

Tyle że prawdę można znieść tylko w gabinecie, i to na godzinę, nie w życiu.

A w filmach nie? Dobre kino pokazuje prawdę o życiu. Dlatego jestem przeciwny temu, by „Requiem dla snu" nazywać straszeniem. To studium ewolucji

eprasa.pl 21bfdfc361



„REQUIEM DLA SNU",
REŻ. DARREN ARONOFSKY

uzależnienia: od etapu euforycznego – kiedy wszystko jest fajnie, a człowiek wmawia sobie, że ma kontrolę nad tym, co robi, i może w każdej chwili przestać – do momentu, kiedy nie jest już w stanie tego zrobić. Żeby przestać, musi się coś wydarzyć. Co? To już każdy musi odpowiedzieć sam sobie. Na tym także polega interwencja w pracy z pacjentami, kiedy pytamy, co musiałoby się wydarzyć, żeby ktoś przestał. Pacjent po zastanowieniu odpowiada, a my mówimy: i to właśnie się wydarzy.

Co leży u podłoża uzależniania się bohaterów, których widzimy w filmie?

Ludzie mają naturalną potrzebę szukania przyjemności i ją różnymi metodami znajdują. Dla kogoś to może być sport, dla innego jedzenie, może to być też substancja, która przyjmowana raz na jakiś czas daje przyjemne doświadczenie. A jeśli to będzie substancja z grupy opioidów, jak w przypadku heroiny, leków czy syntetyków, takich jak fentanyl lub oksykodon – to poziomu doświadczanej euforii nie da się już odtworzyć w innych okolicznościach, ponieważ jest tak intensywny.

Można zatem sprowadzić przyczynę do tego, że wcześniej ktoś nie potrafił dostarczać sobie przyjemności?

Nie zawsze. Są ludzie, którzy mają naturę hedonistyczną i szukają różnych przestrzeni do tego, żeby sobie tę przyjemność dostarczać. Badają jedną, drugą, trzecią możliwość i nagle docierają do miejsca „pod tytułem" heroina czy inny narkotyk.

A wracając do bohaterów w filmie?

To ludzie, którzy podejmują serię niefortunnych decyzji, nie przewidując konsekwencji, ignorując sygnały ostrzegawcze. Eksperymentują i przyjmują różne substancje. Ktoś próbuje pierwszy raz dożylnie heroiny, inny przyjmuje tabletki; jedna bohaterka odkrywa środek na odchudzanie, który jest prawdopodobnie jedną z pochodnych amfetaminowych, czyli działa jak stymulant. Obserwujemy tu proces utraty kontroli aż do prostytuowania się dla pozyskania środków na narkotyki. Opioidy to najbardziej demoralizująca substancja.

Dlaczego w ogóle nie mówimy o emocjach? Przecież bohaterowie mają ogromne poczucie osamotnienia i zagubienia...

Odczuwają deficyt miłości i lęk przed unieważnieniem. To często rodzaj tego unieważnienia, którego doświadczamy jako dzieci: unieważnienie emocji, unieważnienie czucia. To niezdolność do przeżywania lęku i wątpliwości. Wszyscy uczymy się tego, że na niektóre rzeczy się czeka, jednak niektórzy nie potrafią czekać, bo czekaniu często towarzyszy dyskomfortowa niepewność. A na >

eprasa.pl 21bfdfc361

przykład heroina ją koi, bo zapewnia taki błogostan, jakby kochająca matka wzięła cię w ramiona. Jednak samo poczucie nieważności nie mija, a co więcej, pojawia się zależność – po przyjęciu substancji człowiek jest w pełni zdany na innych, jak bezbronne niemowlę.

Ale ciało mówi stop, buntuje się, źle się czujemy. To nie wystarcza, by pracować nad zmianą nawyków?

Palenie, picie czy ćpanie to nie nawyk. Nawyk to coś, co przyjęłaś jako zespół zachowań. A ty mówisz o czymś, co ma w sobie nikotynę czy inną substancję uzależniającą. Dopamina, która pod ich wpływem się wydziela, jest modulatorem poczucia przyjemności.

Osoby uzależnione zwykle wiedzą, że nałóg im szkodzi. Wieloletni palacze czują metaliczny niesmak w ustach, ciężko się im oddycha, mają obniżoną wydolność. Pijący alkohol mówią, że mają bóle brzucha, nudności, nie mogą jeść, a mimo to piją, bo czują, że narasta w nich niepokój i nie są w stanie zasnąć w nocy.

Widziałam ten film jako nastolatka i wystraszyłam się tak, że nigdy nie spróbowałam żadnego narkotyku.

I dobrze, powinnaś się wystraszyć tego, jak wygląda to naprawdę. Tego, że młoda dziewczyna, która eksperymentuje i próbuje po raz pierwszy tabletek, za dwa lata będzie chodziła do klubu dla dorosłych, żeby zarobić na działkę, bo narkotyki są drogie, a potrzebuje coraz więcej. Może nawet ten wątek przestraszył cię najbardziej.

Kiedy nawyk zamienia się w uzależnienie?

Ciało dąży do funkcjonowana w równowadze, to proces homeostazy. Wyobraź sobie człowieka, który po raz pierwszy zapalił papierosa – jak zareagował jego organizm? Nie smakowało mu, poczuł gorycz, zakrztusił się. To dlatego, że ciało zostało wytrącone z wcześniejszej równowagi: nikotyna, wchłaniając się, powodowała przyspieszenie tętna, podniesienie ciśnienia, pobudzenie, zawroty głowy, bo to była substancja obca. Co się dzieje później? Człowiek znów sięga po papierosa, a mózg przyzwyczaja się, że musi się mierzyć z jakimś obciążeniem i wywołuje złudzenie homeostazy, nazywane allostazą, czyli sztucznym stanem równowagi. Allostaza to proces dostosowywania się organizmu, w tym funkcji mózgu, do obecności nadbagażu w postaci obcej substancji.

Co zmienia się, gdy mózg uzależnia się od substancji?

Papieros zaczyna ci smakować. Nie masz nudności, nie krztusisz się. I to już jest uzależnienie. A potem idzie to dalej: rozróżniasz aromaty, zaczynasz mówić, że ten gatunek lubisz, a tamtego nie.

W filmie nie ma papierosów, są narkotyki.

Rozmawiamy o modelu nikotynowym, bo działa podobnie, tyle że papierosy łatwiej rzucić. Jednak w przypadku opioidów to wszystko może dziać się szybciej i kiedy już twoje ciało się dostosowało, a ty nagle postanawiasz odstawić – bo chcesz mieć lepszą formę, lepszy seks, lepiej oddychać lub odzyskać przyjemność z różnych prostych rzeczy – czujesz się, jakbyś nagle zrzuciła ciężki plecak z kamieniami. Ten stan nazywamy zespołem abstynencyjnym.

Kiedy zrzucasz ciężki plecak, powinno być ci lżej.

No właśnie nie, bo odbierasz organizmowi substancję, do której on się dostosował i stworzył ten sztuczny układ równowagi. I to go ponownie wytrąca z równowagi. Zespół abstynencyjny tłumaczy się jako brutalną, dramatyczną próbę mózgu odtworzenia stanu równowagi allostatycznej, czyli przywrócenia stanu, jakby ta substancja była obecna w organizmie.

JEDNYM Z NAJSILNIEJSZYCH SYMPTOMÓW UZALEŻNIEŃ JEST SYSTEM ILUZJI I ZAPRZECZEŃ. ***Cokolwiek usłyszysz, czegokolwiek doświadczysz – przetłumaczysz sobie, że to nie jest tak i że może być inaczej***

Wróćmy do filmu i do bohaterki uzależnionej od tabletek na odchudzanie. Powinna przyjąć czerwoną pigułkę z matriksa pod tytułem „prawda i samoświadomość", ale nie jest na to gotowa. I co teraz?

Jak to nie jest gotowa?! Właśnie trzeba jej dać tę czerwoną pigułkę, i to jak najszybciej! Zasługuje na to, żeby pokazać jej, jaka jest rzeczywistość.

To by ją złamało, czasem jest taki moment, w którym nie da się przyjąć prawdy o sobie i życiu.

A wiesz, że w symptomatologii uzależnień jednym z najsilniejszych zespołów objawowych jest właśnie system iluzji zaprzeczeń? Cokolwiek usłyszysz, czegokolwiek doświadczysz – przetłumaczysz sobie, że to nie jest tak i może być inaczej. Na tym właśnie polega podstępność uzależnienia się. Substancja wywołuje potrzebę przeformułowania poznawczego i przerejestrowywania doświadczeń po to, żeby stworzyć złudzenie, że to, co robisz, jest dla ciebie dobre; ty sobie tylko używasz substancji, to twój styl życia i w każdej chwili możesz przerwać.

Czasem alkohol pozwala przeżyć. Potem trudno go odstawić, ale inaczej człowiek w kryzysie mógłby odebrać sobie życie, a czasem chodzi o to, żeby jakoś przetrwać jeszcze jeden dzień.

eprasa.pl 21bfdfc361

Ale uzależnienie to nie jest metoda. Skąd wiesz, że ktoś później będzie gotowy przyjąć prawdę?

Może pojawi się psychiatra czy psycholog i pomoże? W filmie brakuje takich osób.

Ale on sam nie przyjdzie do ciebie, a dla niektórych osób sięgnięcie po pomoc może być za trudne. Regulacja emocji za pomocą substancji nie polega na tym, że wróci ci wola życia, tylko na tym, że jeśli nie chcesz w tej chwili żyć albo czujesz złość, głęboki smutek, niezgodę lub lęk – to na chwilę się odłączasz. To jest oczywiście sposób radzenia sobie, ale pozbawiony procesów adaptacyjnych. Jest tylko jednym z mechanizmów, po które ludzie sięgają, gdy nie mają lepszych, mądrzejszych rozwiązań.

Co by pomogło? Zielona pigułka pod tytułem „sport"?

Być może niektórym, ale niekoniecznie. Może rozmowa z psychologiem, i też nie dla każdego. Ludzie są różni i potrzebują różnego rodzaju wsparcia.

Sport może być jak leczenie jednego uzależnienia drugim. Czy to często się zdarza?

Istnieje konstrukt *addictive personality*, czyli osobowości uzależnieniowej. To znaczy, że są takie osoby, które szybko się uzależniają: od telefonu, gier, zakupów, seksu czy jedzenia. A dzieje się tak dlatego, że używają tego samego wzorca do regulacji emocji: podstawiają sobie różne rzeczy, żeby poradzić sobie z trudnościami w życiu. Można powiedzieć: jeśli czuję trudne emocje, to mógłbym z nimi pójść na terapię, ale oznacza to, że wejdę w proces, który jest inwestycją na miesiące lub lata, a czasem w ogóle się nie zwróci.

Osoby skłonne do uzależnień zwykle intensywnie doświadczają emocji i z tego powodu boją się wysokiego dyskomfortu. W związku z tym starają się go wypłaszczyć dużo wcześniej – alkoholem, heroiną albo właśnie sportem – w ten sposób uciekają od niego, zamieniając go na przykład na zmęczenie fizyczne.

Po to jest profilaktyka, żeby pomóc w regulacji emocji zdrowymi sposobami, tak by nie zniekształcało to rzeczywistości. W odróżnieniu od nałogowego mechanizmu regulacji emocji. Zatem co z tym sportem?

To dobry pomysł, pod warunkiem, że to nie jedyne narzędzie. Bo zobacz, pływasz sobie kilka miesięcy, ale nagle masz zapalenie kaletki barkowej i na trzy tygodnie jesteś wyłączona z pływania. I co? Nie masz narzędzia, którym się regulowałaś, i zostajesz z niczym. Dlatego w profilaktyce uzależnień nie chodzi o szukanie zdrowszych uzależnień. >

reklama



Psychoterapia, podobnie jak leki, czasem przynosi niepożądane efekty i skutki uboczne.

Rynek usług psychoterapeutycznych nie wymaga reklamy. Trudno dziś o zawód o większym etosie niż psychoterapeuta. Czasem to cywilny spowiednik, kiedy indziej przyjaciel na godziny albo doświadczony przewodnik, zasługujący na zaufanie w kwestii udzielania porad fundamentalnych: „Jak żyć?". Psychoterapia rozsupłuje wewnętrzne konflikty, uczy, jak rozumnie zapanować nad emocjami, a także pomaga wyzwolić się z krępujących gorsetów obyczajów i nakazów, odważnie obalać kolejne tabu. Aż... sama zyskała miano tabu. Dziesięcioro wyjątkowych fachowców w tej dziedzinie stara się tutaj owo tabu przełamać – odważnie opowiada, że czasem popełniają błędy, przyznają, że nie każdy nadaje się do uprawiania tego zawodu, tym bardziej że wielu jest dziś w Polsce samozwańców, którzy podszywają się pod psychoterapeutów. Szukając pomocy, można więc bardzo źle trafić, zostać potraktowanym nieprofesjonalnie, a nawet być nadużytym i latami zmagać się z wyimaginowanym problemem. Dlatego zalecenie brzmi: „Przed użyciem zapoznaj się z ulotką".

Prószyński i S-ka

eprasa.pl 21bfdfc361

To co jest najważniejsze w profilaktyce?

Myślę, że dywersyfikacja, czyli stworzenie sobie różnych metod na to, żeby regulować swoje samopoczucie. I uczenie się bycia w dyskomforcie, bo to jest komunikat, że dzieje się coś trudnego albo coś ważnego. Nie lubimy czuć tej niewygody, bo się boimy, że będzie bolało, że będziemy z tym sami i że sobie nie poradzimy.

„Requiem dla snu" pokazuje uzależnionych na równi pochyłej, a ludziom trzeba czasem powiedzieć, że w życiu warto też iść pod górkę. Będzie ciężko, ale damy radę.

Możesz nazwać to równią pochyłą w dół, myśląc, że się staczają i idą w kierunku katastrofy. Ale ja widzę, że oni próbują też wspinać się po pionowej ścianie, żeby się z uzależnienia wydostać, tyle że to nie wychodzi.

Dzięki temu, że czujemy dyskomfort, rozwijamy się, wprowadzamy zmiany. Na przykład ty w trakcie naszej rozmowy wielokrotnie zmieniałaś pozycję, czyli twój dyskomfort pchnął cię do tego, żeby zrobić coś, co go zmniejszy. To się wydarzyło dzięki temu, że mogłaś go dostrzec. Gdybyś była teraz odurzona narkotykami, tkwiłabyś w dyskomforcie, bo twoje receptory bólu byłyby wyłączone. Dlatego warto nauczyć się incepcji, czyli metapoznawczego postrzegania tego, co czuję.

Mam poczucie, że jedyne prawdziwe sceny dyskomfortu w tym filmie to te, gdy matka mówi synowi o poczuciu osamotnienia i byciu niewidzianą; albo gdy wychodzi ze szpitala psychiatrycznego i przytula się do koleżanki na ławce. To dobre momenty na interwencję czy pomoc. Jednak boję się, że niewielu będzie się w stanie utożsamić z tymi bohaterami.

Które osoby się nie utożsamią? Te, u których pojawi się mechanizm obronny – zaprzeczenia wzbudzającego się, gdy czujemy coś, co nas zaczyna uwierać. Ten film może pomóc to sobie uświadomić. Dyskomfort nie zabija, ale uzależnienie już tak.

To, co zobaczyłaś w filmie i co wzbudziło w tobie największą emocję obronną, to było doświadczenie upodlenia. Ktoś używa swojego ciała, używa siebie w relacjach, w okolicznościach i traci godność. Właśnie takie uprzedmiotowienie widzimy. Do tego dochodzi percepcja społeczna, że osoby podobne do bohaterów naszego filmu same sobie zasłużyły. No właśnie niekoniecznie.

Wiesz, dlaczego seniorzy się uzależniają? Badania mówią, że jednym z najsilniejszych czynników późnego uzależnienia się od alkoholu, leków, hazardu czy zakupów jest olbrzymie poczucie osamotnienia. I to również pokazuje ten film. Poza tym seniorzy tracą swoje środowisko zawodowe, więc pojawia się poczucie znudzenia i szukanie przyjemności. Na pomoc przychodzą wino, mocniejsze drinki czy leki.

Zastanawiam się nad tym problemem znoszenia dyskomfortu, bo – mówiąc obrazowo – w dłuższej perspektywie krótki strzał bólu u dentysty jest lepszy niż krótki strzał haju.

A dlaczego jesteś w stanie wytrzymać nawet bolesny zabieg stomatologiczny? Bo wiesz, że kiedyś będzie koniec. I to jest cała prawda o kryzysie – on mija. Problem w tym, że ludzie robią skok w uzależnienie, bo tracą nadzieję, że ich dyskomfort kiedyś minie. Bo czują się osamotnieni w bólu. Stąd w terapii uzależnień pojawia się tak zwany sponsor, czyli ktoś nie tylko obecny w początkowym procesie terapeutycznym, ale gotowy i w dłuższej abstynencji „sponsorować" ciebie – swoim czasem, obecnością i dostępnością – po to, by udało ci się rozpocząć faktyczną terapię, po to, żeby podać ci rękę i powiedzieć: widzę, że się zmagasz z tymi papierosami, już cię ciągnie strasznie, porozmawiajmy o tym. Bo terapia odwykowa nie jest nastawiona na to, że cię wyleczy z uzależnienia. Ona ma opóźnić nawrót do tego momentu, aż ty zdążysz się zestarzeć i umrzeć ze starości.

TERAPIA ODWYKOWA NIE JEST NASTAWIONA NA TO, ŻE CIĘ WYLECZY Z UZALEŻNIENIA. ***Ona ma opóźnić nawrót do tego momentu, aż ty zdążysz się zestarzeć i umrzeć ze starości***

To jak możemy wykorzystać ten film w profilaktyce uzależnień?

Najważniejsza w profilaktyce jest świadomość – siebie i świata. Wiedza, co uruchamia mój mechanizm uzależnienia. Słyszałaś o metodzie samopomocowej HALT? To cztery najsilniejsze czynniki wyzwalające, czyli stany, które predysponują do tego, żeby wrócić do zażywania substancji. *Hungry*, czyli głodny (fizycznie lub głodny miłości, uwagi i akceptacji), *angry,* czyli zły, *lonely,* czyli samotny, i *tired,* czyli zmęczony. Monitorowanie się pod ich kątem pozwala na wczesne wykrycie zagrożenia.

Dlaczego ludzie się uzależniają? Dlatego, że ktoś im nie mówi prawdy, a oni dodatkowo uruchamiają procesy zaprzeczenia. Ludzie zasługują w życiu na prawdę, to, co nazwałaś czerwoną pigułką. Powinni, i to jak najszybciej, dostać ją wszyscy bohaterowie filmu „Requiem dla snu". **s**

ZDJĘCIA: BE&W; ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 21bfdfc361


ROMA
TEATRMUZYCZNY.COM
WICKED
PŁYTA W SPRZEDAŻY
Spotify
MUSIC
TIDAL
DEEZER
WWW.TEATRROMA.PL

eprasa.pl 21bfdfc361

3 pytania do Magdy Knedler

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA



MAGDA KNEDLER
autorka blisko 30 powieści historycznych i obyczajowych, które zapewniły jej między innymi nominację do Bestsellera Empiku. Z wykształcenia filolożka i logopedka. Uwielbia stare dokumenty, malarstwo i polską fonetykę. Interesuje się biblio- i bajkoterapią, czyli uzdrawiającą mocą tekstów

Dlaczego jako scenerię powieści wybrała pani między innymi popowstańczą Warszawę?

Akcja mojej dwutomowej powieści obejmuje dwudziestolecie międzywojenne, okres wojny, powstanie warszawskie i czas po powstaniu, a więc trudny moment w naszej historii. Nie chciałam kończyć akcji na powstaniu warszawskim, bo wydaje mi się, że to, co wydarzyło się tuż po nim, było dla losów naszego kraju bardzo ważne. Przede wszystkim warto pamiętać, że po kapitulacji miasto nie było jeszcze kompletnie zrujnowane. Owszem, zniszczenia były ogromne, jednak los Warszawy miał się dopełnić już po ustaniu walk, kiedy padł rozkaz zupełnego zrównania jej z ziemią. Przecież nawet Pałac Saski wysadzono w powietrze w końcu grudnia 1944, a zatem ponad dwa miesiące po zakończeniu powstania.

W historii miasta był to czas osobliwy, w ruinach wciąż ukrywali się robinsonowie, przebywanie wśród murów groziło śmiercią, zrobiła się z tego swoista wyspa gruzów, wielki cmentarz, płonąca mogiła. Jednocześnie popowstańcza Warszawa stanowiła symbol zarówno ogromnej odwagi i oporu, jak i sromotnej porażki. Była Termopilami i Trują, może nawet Mekką, bo wielu mieszkańców wciąż szukało sposobu, by się do niej dostać nawet mimo zakazów i wielu niebezpieczeństw. Sprawdzić, czy ocalał dom, czy ocalał dobytek, czy ktoś z bliskich przeżył i wciąż tam jest...

W tym właśnie czasie rodziły się niezwykłe inicjatywy mające na celu uratowanie polskiego dorobku naukowego i kulturowego. Szukano sposobów na ratowanie polskich zbiorów muzealnych, eksponatów, sprzętu naukowego, a także książek. Akcja ratowania polskich księgozbiorów z wojennej pożogi i przed zbrodniczym rabunkiem jest społeczno-kulturowym ewenementem i przykładem zarówno cywilnej odwagi, jak i ogromnej determinacji wielu ludzi w nią zaangażowanych. Którym nikt nie płacił i których nikt za to nie chwalił, a którzy często narażali podczas takich działań własne życie i zdrowie.

Kim są Staszek i Kasandra – główni bohaterowie książki? Jak budowała pani ich postaci?

Przede wszystkim są wrażliwymi ludźmi z bagażem doświadczeń. Ich przeżycia się różnią, dorastali w odmiennych warunkach, ale znajdują wspólny grunt i swoją znajomość zaczynają od przyjaźni. Łączy ich głębokie porozumienie, potem miłość, która dla Kasandry nie wydaje się łatwa do nazwania i zrozumienia.

Kasandra jest inna, atypowa, wysoko wrażliwa, nie zawsze w sytuacjach społecznych umie się odnaleźć. Do tego ma specyficzny talent, który częściej bywa przekleństwem niż darem. To jest też w niej wielka sprzeczność. Niechęć do dramatyzowania i okazywania emocji, trudność w wyrażaniu uczuć, a jednocześnie

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 21bfdfc361

fakt, że widzi więcej i głęboko przeżywa pewne rzeczy. Los Kasandry – dokładnie tak samo jak jej imienniczki z mitu o wojnie trojańskiej – jest w jakiś sposób naznaczony, ciąży nad nią fatum. Widzi więcej niż inni, ale w jej ostrzeżenia nikt nie wierzy, nikt nie traktuje jej obaw poważnie. Kasandra więc niesie na barkach wielki ciężar, bo nawet gdyby chciała wpłynąć na bieg historii, często jest bezsilna. Podobnie jak Staszek, który angażuje się w działalność konspiracyjną bardziej z potrzeby serca niż z poczucia obowiązku czy po to, by zostać wielkim bohaterem. Na tym właśnie polega tragizm tych postaci. Historia i indywidualne predyspozycje niejako popychają ich do tego bohaterstwa, do czynów, które można nazwać heroicznymi, choć w ich oczach wcale takie nie są.

Czy wątek ocalenia zabytków piśmiennictwa jest pani szczególnie bliski?

Ogromna tragedia polskiego narodu polega na tym, że wiele zabytków piśmiennictwa – liczne rękopisy, księgozbiory, rzeczy bezcenne dla kultury – uległo zniszczeniu lub zaginęło najpewniej bezpowrotnie. Kiedy się rozumie kulturotwórczą moc tekstów, naprawdę trudno myśleć o tym bez emocji.

O akcji ratowania zabytków piśmiennictwa z polskich zbiorów bibliotecznych i muzealnych, a także prywatnych księgozbiorów, po raz pierwszy przeczytałam u Bohdana Korzeniewskiego w „Książkach i ludziach". Ta historia siedziała we mnie później całe lata. Zwłaszcza opowieść o brawurowej akcji odzyskiwania dzieł literackich wywiezionych do Niemiec przez okupanta, o tym, co udało się przewieźć z powrotem do Polski, a także niestety o tym, co zostało zniszczone. Profesor Bohdan Korzeniewski, historyk i krytyk teatru, był członkiem ekipy ratującej polskie księgozbiory przed rabunkiem i zniszczeniem w gruzach Warszawy, a także uczestnikiem wyprawy do Görbitsch (obecnie Garbicz), gdzie w zrujnowanym dworze spodziewano się znaleźć nawet do sześciu wagonów książek. Sześciu nie znaleziono, ale odkryto i tak sporo. Część bezcennych zbiorów leżała na podłodze, ubrudzona błotem, porwana i poważnie uszkodzona. Wśród nich rękopisy Biblioteki Ordynacji Zamojskiej. W piwniczce znaleziono butwiejące książki, wiele zbiorów zdekompletowanych, zniszczone drzeworyty, w kotłowni ślady palenia książek. Dla ekipy z Polski musiało to być prawdziwe piekło. A jednak z Görbitsch udało się przewieźć na powrót do kraju wiele wartościowych dzieł.

Pisanie o tym było jednym z najciekawszych i najprzyjemniejszych aspektów pracy nad powieścią. **s**



KASANDRA W RUINACH, MAGDA KNEDLER, WYD. ZWIERCIADŁO

MIŁOŚĆ, ZGLISZCZA I HISTORIA W TLE

To powieść o wielu płaszczyznach. Mamy w niej historię miłosną, która zaczyna się od przyjaźni i która ze względu na trudne wojenne okoliczności stawia przed parą naszych bohaterów szczególne wyzwania. Został poruszony też ważny temat natury psychologicznej – neuroatypowości, zwłaszcza w kontekście funkcjonowania w bliskich relacjach. Tu nie zawsze wszystko jest oczywiste – czy trudność w wyrażaniu emocji, zamykanie się w sobie, bardziej zero-jedynkowe postrzeganie świata oznacza brak czucia? Jak odczuwa Kasandra, jak na jej perspektywę reaguje Staszek i jak wpływa to na jego uczucia? Atypowość często przynosi dary z nieświadomej części psychiki i jej połączenia z warstwą nieświadomości zbiorowej. Wyjątkowa wrażliwość bohaterki daje jej dostęp do świata nie tylko na poziomie materialistycznym, racjonalnym. Tego dotyczy kolejny wątek powieści. Przekonujemy się, że predyspozycje związanie z tym, że czuje się głębiej – chociaż zapewne wzbogacają życie – nie zawsze je ułatwiają. Na łamach tego numeru SENSu rozmawiamy o tym z psychoanalitykiem jungowskim Tomaszem J. Jasińskim, który tłumaczy to zjawisko zgodnie z nurtem psychologicznym, w którym pracuje. Podkreśla, jak ważny jest kontakt z tym, co transpersonalne, bo tylko wtedy psychika może się rozwijać. I wreszcie, ta książka to gratka dla miłośników historii Polski, a zwłaszcza Warszawy XX wieku, która stanowi barwne tło opowieści.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 21bfdfc361

Bez osądu, bez lęku, bez wstydu

Wnika w nas przez drobne pęknięcia i szczeliny – pisze David Bedrick. Wstyd może przenieść na dno fatalnego samopoczucia, stać się pożywką dla krytyka wewnętrznego, który osłabia siły życiowe. Pali policzki. Wstyd, zwłaszcza ten nieuświadomiony, bywa też przyczyną emocjonalnego odrętwienia, przynosi poczucie wewnętrznego zimna i pustki. W skrajnych przypadkach zawstydzanie związane z przemocą i traumą może wyzwalać palący gniew i fałszywą dumę, które prowadzą do skłonności psychopatycznych – to u swoich pacjentów obserwują często psychiatrzy sądowi. Wstyd jest dla psychiki bardziej niebezpieczny, niż nam się wydaje. Książka Bedricka, który sam wyrósł w domu pełnym opresji i zmierzył się ze swoim wstydem, ma za zadanie odwstydzenie. Dowiemy się z niej, w jaki sposób wstyd zostaje w nas zaszczepiony, jak go identyfikować, co ukrywa, jak go zdekonstruować i zapobiegać ponownemu zawstydzaniu.



ODWSTYDZANIE, DAVID BEDRICK, TŁUM. ISCHIM KRYSTYNA ODOROWICZ-ŚLIWA; WYD. FEERIA





MORDERCZA PANI SHIM, KANG JIYOUNG, TŁUM. KLAUDIA SZARY; WYD. LITERACKIE



FRANCJA NA TALERZU. WSZYSTKO O KUCHNI FRANCUSKIEJ, FRANÇOIS-RÉGIS GAUDRY, TŁUM. A. DYWAN, P. ŁAPIŃSKI, N. ZMACZYŃSKA; WYD. ZNAK

Pyszne, bo francuskie

To nie jest zwykła książka kulinarna. Po pierwsze, to pięknie wydana wielka księga (dosłownie), a po drugie, przepisy nie są w niej wcale najważniejsze. Książka zabiera nas do Francji, przenosi w historyczne dekady i miejsca, byśmy mogli dowiedzieć się, skąd biorą się francuskie smaki, którymi dzisiaj się delektujemy. Na przykład ciasteczek sablé, które w swojej posiadłości w Nohant pod Paryżem serwowała George Sand, pisarka i wyborna gospodyni. Albo kiszu lotaryńskiego, którego rodowód wywodzi się ze stołów francuskich chłopów. Kiedy Prusacy zajęli Lotaryngię, chłopi przenieśli się do miast, zabierając ze sobą to proste danie z kruchego ciasta, wędzonego boczku i mieszanki jajecznej. Dziś ludzie za nim szaleją. Księga ta to też kompendium wiedzy o francuskich winach, serach, pieczywie, mulach, jabłkowych tartach...

Nie oceniaj po wyglądzie

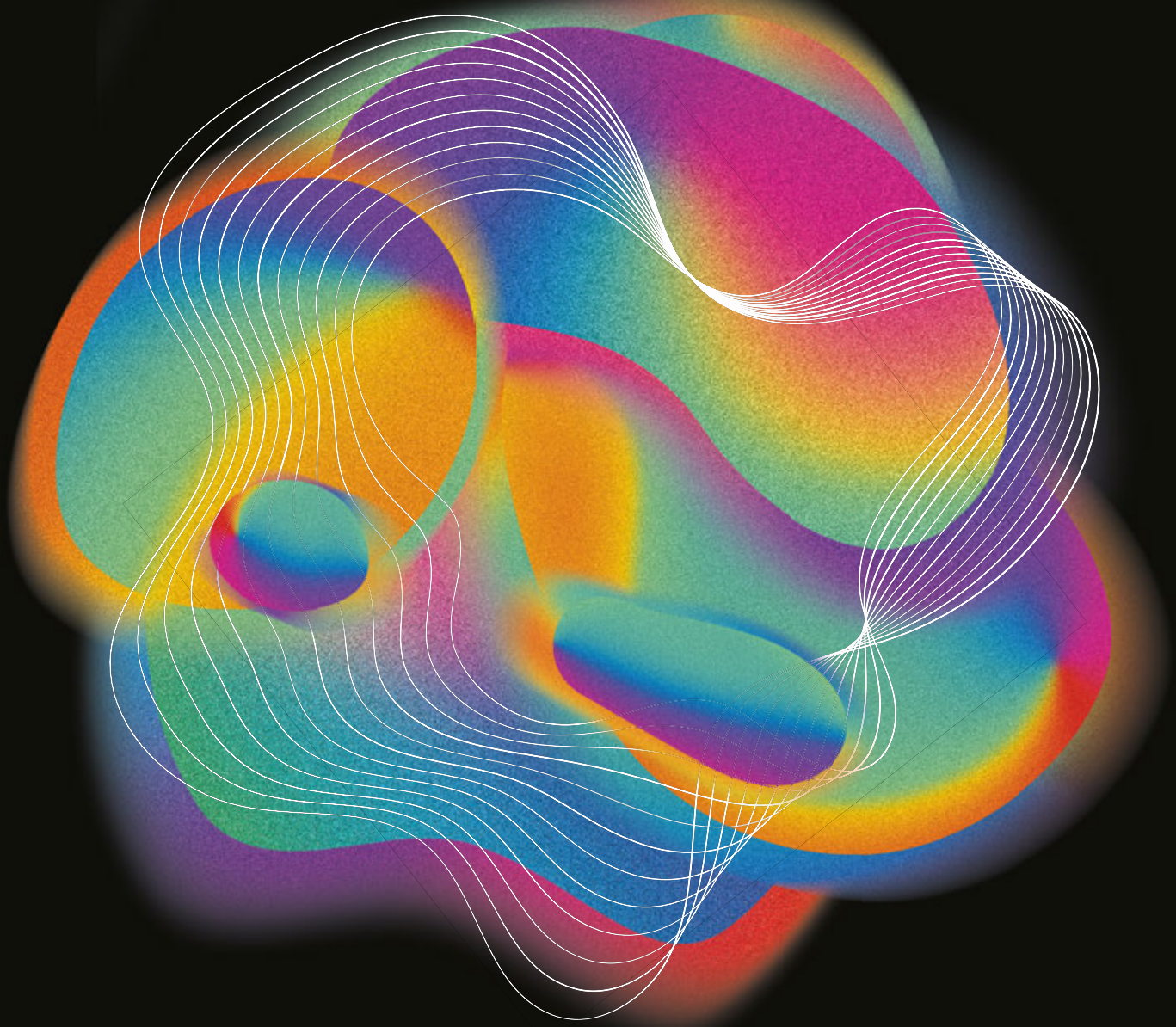
W przypadku tej powieści to nie tylko hasło edukacyjne, lecz także rzeczywista przestroga, bo wygląd tytułowej bohaterki może naprawdę zwieść. Zresztą jest to jedna z największych zalet w jej pracy „pomocniczki w rozwiązywaniu problemów" w agencji detektywistycznej. Kto bowiem będzie się obawiał 50-latki z banalną trwałą na głowie i prawie pustą reklamówką w ręku? To książka z gatunku komedii kryminalnej, przy której można się po prostu dobrze bawić. Ale można też poszukać drugoplanowych kontekstów, które odsłaniają fragmenty codzienności w dzisiejszej Korei Południowej i wysokie koszty szybkiej transformacji tego kraju. I to wszystko zostało pokazane w dowcipnej, lekkiej konwencji.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 21bfdfc361

COPERNICUS FESTIVAL



Minister Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Zadanie zlecone: Copernicus Festival 2025–2027
„Organizacja trzech edycji międzynarodowego festiwalu popularyzującego naukę”
finansowane jest ze środków Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego

TO JUŻ!
ZIMA 26/27

ITAKA

WWW.ITAKA.PL



eprasa.pl 21bfdfc361