psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

\+

BOHATER W KRYZYSIE

AUTOBIOGRAFIA Z CZASÓW BEZNADZIEI

PORTRET DETEKTYWA - ODBICIE JEGO CZASÓW

FILMOTERAPIA. WSPARCIE OSOBY Z CHAD

TEMAT NUMERU

KTÓRĘDY DO SZCZĘŚCIA

DOBROSTAN W STYLU ZACHODNIM

BANALNIE PROSTE... A JEDNAK DZIAŁA

CZY UCZEŃ MOŻE CZUĆ SIĘ SZCZĘŚLIWY?

WEŹ PRZYKŁAD Z KOTA

RELACJE

DEFICYTY ZASPOKAJANE POZA ZWIĄZKIEM

CHCESZ POMAGAĆ. ALE WŁAŚCIWIE DLACZEGO?

SZCZERE PRZEPROSINY

JAK RODZI SIĘ HEJT

ZDROWIE PSYCHICZNE

NARODOWA OSOBOWOŚĆ NAŁOGOWCA

ZESPÓŁ CHOROBY ŚRODOWISKOWEJ

UZDRAWIAJĄCE PODRÓŻE W CZASIE

ROZWÓJ

KOBIECE BILANSE NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA

WSZYSCY JESTEŚMY POŁĄCZENI. LEKCJE Z TYBETU

RADOŚĆ I SENS W PROSTOCIE

PO CO NAM PIĘKNO?

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
04
9 771897 443607
Numer w sprzedaży do 06.04.2026

nr 04 (212) kwiecień 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl/4b792a94bb

tołpa.®
dermo face

vitagenist.

NOWOŚĆ

aktywuj witalność skóry.

EGZOSOMALNA STYMULACJA.



do -45% wypełnia zmarszczki[1]

efekt wypoczętej skóry jak po 8 h snu[2]

do -42% poprawa elastyczności[1]

0,2% retinoid HPR, witamina Cg, peptyd miedziowy, trehaloza, kwas PGA, egzosomy, kwas GABA

tylko w hebe zdrowie i piękno

odkryj wszystkie produkty

[1]badania aparaturowe in vivo, maksymalne wyniki po 4 tygodniach stosowania – dotyczy NEURO KREMU WYPEŁNIAJĄCEGO
[2]test samooceny po 1 użyciu

eprasa.pl 4b792a94bb



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NIEGŁUPIA WIOSNA

Głupia wiosna kwiatami krzyczy, czyjeś włosy pachną jak bez... To jedna z moich ulubionych wiosennych fraz. Autorem słów jest Adam Kreczmar, muzykę do nich napisał Włodzimierz Korcz, a bajecznie wprost interpretuje tę piosenkę Piotr Fronczewski. Ostatnio usłyszałam ją po dłuższej przerwie i bardzo chciałam przywołać we wstępniaku. „Tylko czy mogę już pisać o wiośnie?" – zapytałam koleżanki i kolegów w redakcji. Przytaknęli. I słusznie, bo przecież to ten numer będzie witał tę głupią wiosnę.

Kiedy piszę ten tekst, za oknami (sytuacja z centrum Warszawy) jest dość szaroburo, a jednak jaśniej niż miesiąc temu. A to oznacza, że przy następnej wysyłce będzie jeszcze jaśniej, choć pewnie bez krzyczących kwiatów, a na pewno bez zapachu bzów.

Włodzimierz Korcz wspomina, że przy komponowaniu muzyki do przywołanej wcześniej piosenki przyświecała mu myśl: żeby tylko nie popsuć tego pięknego tekstu. W rezultacie – jak mówi – powstała najprostsza w sensie melodycznym piosenka, jaką napisał. Ale jaka piękna!

„Warto zdać sobie sprawę, że piękno nie jest czymś odległym, że trzeba tylko dać się odpowiednio nastawić na jego odbiór, umieć je zobaczyć nie tylko w muzeum, w księgarni na półce z noblistami, ale też w codzienności" – zachęca w jednym z tekstów filozof i etnolog dr Michał Rydlewski z Uniwersytetu Wrocławskiego.

Mam nadzieję, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, że znajdziecie także trochę piękna w tym numerze SENSu!

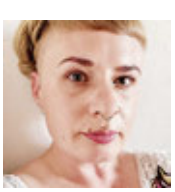
w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 16
PROF. JAKUB KRYŚ
makropsycholog, badacz dobrostanu
ludzie w większości krajów deklarują, że ważniejsze jest dla nich szczęście rodziny niż własne



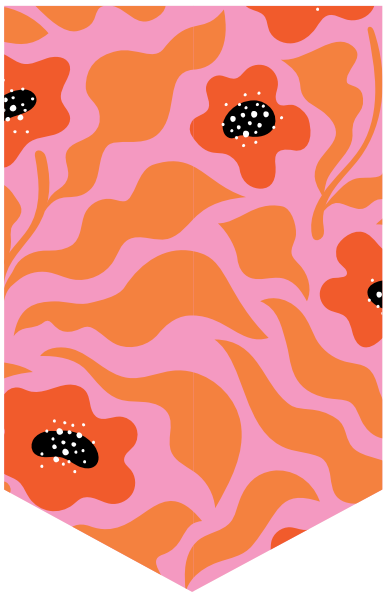
str. 26
PROF. EWA DOMAGAŁA-ZYŚK
specjalistka w zakresie personalistycznej pedagogiki integralnej
każde dziecko musi mieć obszar, w którym czuje: „tu jestem dobry"



str. 86
DOROTA K. SOLARSKA
autorka książki „Brzydsza córka życia. Eseje o chorowaniu psychicznym"
diagnoza daje mi poczucie zmniejszenia osobności, dziwności, wstydu

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 4b792a94bb







SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy
Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: KTÓRĘDY DO SZCZĘŚCIA

14 Czy jest recepta na szczęście?
Odpowiada makropsycholog prof. Jakub Kryś
18 Autohipnoza ericksonowska
Ćwiczenia opracowane przez psychoterapeutkę Annę Dankowską
22 Żyj jak kot Lekcje dobrostanu
26 Szczęśliwy uczeń Rozmowa z prof. Ewą Domagałą-Zyśk

RELACJE

32 Zanim nadejdzie kryzys
Jak zaspokoić emocjonalne potrzeby w związku, by nie szukać pocieszenia poza nim
36 Sztuka przepraszania
Wywiad z językoznawczynią dr Małgorzatą Majewską
42 Sens pomagania Wywiad z terapeutką uzależnień Wiolettą Iwanicką-Richter
46 Hejt nastolatków
Zaczyna się niewinnie...

ROZWÓJ

52 Bilans zysków i strat w przełomowych momentach życia kobiety Obserwacje z gabinetu terapeutki
58 Potrzebujemy czuć się połączeni O jasnej stronie współzależności
62 Wielkie piękno
Nie tylko o estetyce rozmawiamy z filozofem dr. Michałem Rydlewskim
68 Wszystko w twoich rękach
Felieton Urszuli Sołtys-Pary
72 Kim jest współczesny NIKT
Rozważania prof. Bogdana de Barbaro
74 Kwestia empatii
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

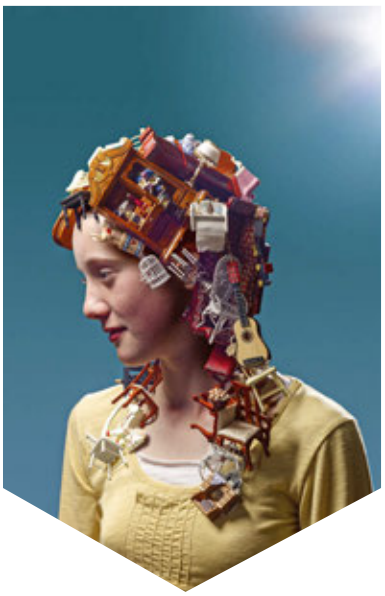
REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska **(zastępczyni)**
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłozińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

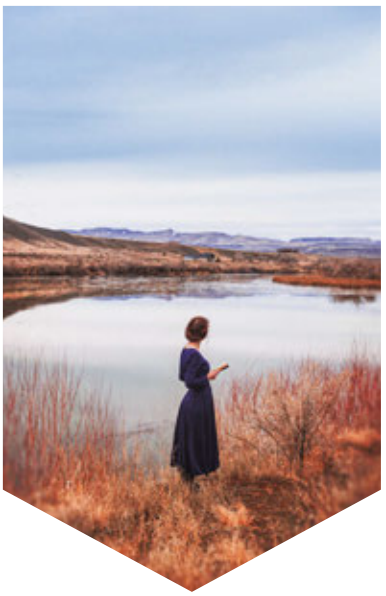
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA P/mint Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: **prenumerata24.pl**
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze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

Materiały reklamowe na stronach: II, 35, 41, 45, 57, 61, 65, 66–67, 71, 81, 83, 88–89, 93, 103, 105, 115, 123, 125, III, IV. Na stronach: 9, 10–11, 29, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl 4b792a94bb







ZDROWIE PSYCHICZNE

78 Mentalnie uzależnieni Co się stało z naszą sprawczością?

84 Chorzy na planetę Zespół choroby środowiskowej

90 Perspektywy czasowe a psychopatologia Korzyści z podróży w czasie

DODATEK

96 ChAD – historia osobista Rozmowa z autorką książki „Brzydsza córka życia"

100 Filmoterapia „Poradnik pozytywnego myślenia"

106 Bohaterowie z zaburzeniem Ewolucja powieściowych detektywów okiem psychiatry

WOLNI OD STRESU

112 Nowy archetyp kobiety Zrelaksowana, czyli jaka?

116 Nocny patrol Wieczorna pielęgnacja dla ciała i ducha

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

120 Filmowe psychoterapeutki Rozmowa Joanny Olekszyk z Katarzyną Miller

126 Trzy pytania do... Juliana Sobiecha

128 Książki z SENSem Nowości wydawnicze



ILUSTRACJA I PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla ciebie sens

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

leipa passion process technology

IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

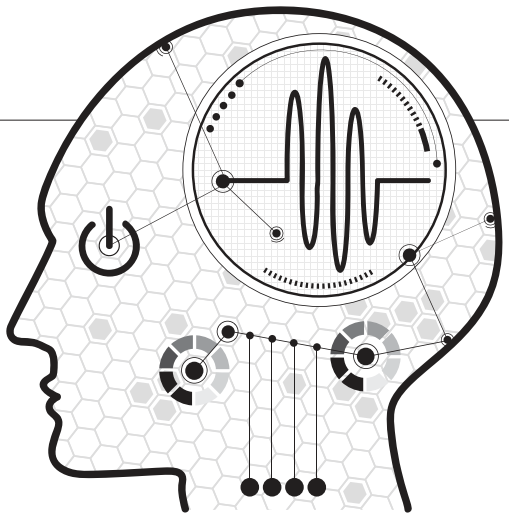
„Sens" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż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

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

Następny SENS ukaże się **7 kwietnia 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

eprasa.pl 4b792a94bb

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Wietrzę spisek...

W codziennym życiu wiele osób kieruje się przekonaniami, które nie mają ani racjonalnych, ani naukowych podstaw – od teorii spiskowych po zjawiska nadprzyrodzone. Mechanizmy podtrzymujące te poglądy wciąż są słabo poznane, choć naukowcy podejrzewają, że jedną z przyczyn jest dostrzeganie nieistniejących powiązań, co wynika z błędnych wzorców poznawczych.

W nowej serii badań prowadzonych na Uniwersytecie Amsterdamskim analizowano związek między irracjonalnymi wierzeniami a percepcją wzorców. Skupiono się na aspekcie popadania w iluzje wynikające z uznawania powiązań między zdarzeniami niezależnymi.

W pierwszym eksperymencie 264 dorosłych oceniano pod kątem wiary w znane i fikcyjne teorie spiskowe oraz zjawiska nadprzyrodzone, a następnie prezentowano im losowe serie rzutów monetą. Osoby o silniejszych przekonaniach częściej dostrzegały w wynikach rzekome wzorce i prawidłowości.

W kolejnych badaniach uczestnicy oceniali dzieła Victora Vasarely'ego i Jacksona Pollocka pod kątem ukrytych motywów. Z wiarą w teorie spiskowe i zjawiska nadprzyrodzone korelowała tylko percepcja wzorców w chaotycznych obrazach Pollocka. Skłonność do dostrzegania powyższych wzorców zwiększało czytanie materiałów promujących paranormalne lub spiskowe przekonania, a zapoznanie się z jedną teorią spiskową sprzyjało wierze w inne.

Wyniki sugerują, że kluczowym mechanizmem poznawczym leżącym u podstaw wierzeń irracjonalnych jest percepcja iluzorycznych wzorów. Takie wierzenia mogą prowadzić do wrogości, radykalizacji lub narażać ludzi na oszustwa finansowe ukryte pod ideologicznymi czy religijnymi narracjami. (NK) ●

eprasa.pl 4b792a94bb



Wielka czwórka

1. radość, szczęście, zadowolenie
2. ulga, odprężenie
3. zdenerwowanie, irytacja, zniecierpliwienie
4. duma, satysfakcja

To cztery dominujące typy emocji, na które wskazują Polacy w odpowiedzi na pytanie: „Jakie uczucia, emocje towarzyszyły pani, panu wczoraj?", w badaniu CBOS z połowy lutego 2026

Amor w open space

• Miejsce pracy jako naturalne środowisko do poznania partnera wskazuje ponad 50 proc. osób
• Romans albo związek ze współpracowniczką lub współpracownikiem dla jednej czwartej badanych oznacza większą motywację do pracy

Źródło: „Biurowe love story", pracuj.pl



eprasa.pl 4b792a94bb

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Coś tam brzęczy w tle

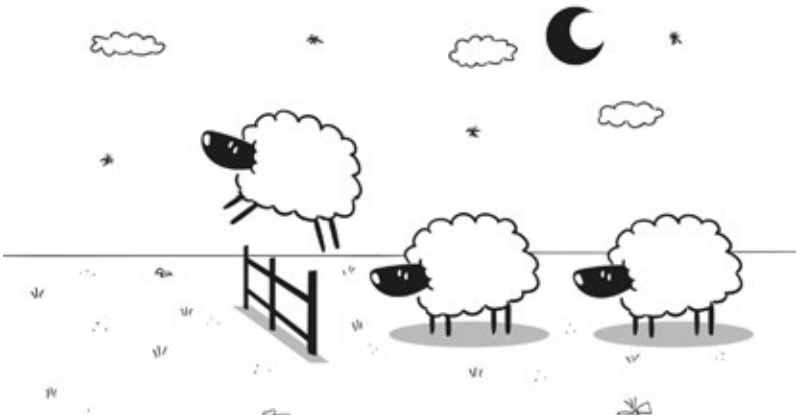


Muzyka towarzyszy nam niemal wszędzie, także w trakcie czynności wymagających podejmowania różnorodnych decyzji. Mimo że często traktujemy ją jako nieszkodliwe tło, to jej rzeczywisty wpływ na nasze zachowanie i procesy poznawcze wciąż pozostaje przedmiotem kontrowersji i badań. Jedno z nich, przeprowadzone na Uniwersytecie w Buenos Aires, miało na celu sprawdzenie, w jaki sposób muzyka w tle oddziałuje na szybkość i dokładność podejmowania decyzji.

Do udziału w eksperymencie zaproszono 32 uczestników, którzy wykonywali różnorodne zadania poznawcze: od zadań percepcyjnych przez testy wiedzy ogólnej i kategoryzacji leksykalnej po wybór przekąsek. Robili to w ciszy, przy słuchaniu utworu „Lot trzmiela" Nikołaja Rimskiego-Korsakowa w tempie 40 uderzeń na minutę oraz w tempie 190 uderzeń na minutę. Każde zadanie wymagało szybkiego i dokładnego reagowania.

Przeanalizowano 100 tysięcy decyzji i – jak się okazuje – obecność muzyki, niezależnie od jej tempa, sprawiała, że podejmowano je szybciej, lecz były one mniej dokładne. Badacze sugerują, że takie tło zmniejsza ilość danych branych pod uwagę przed dokonaniem wyboru, co oznacza, że prawdopodobnie muzyka może subtelnie, lecz konsekwentnie skłaniać do mniejszej ostrożności. Warto zatem brać pod uwagę to ryzyko na przykład podczas prowadzenia samochodu czy jakiejkolwiek pracy wymagającej precyzji i koncentracji. (NK)

eprasa.pl 4b792a94bb



Moc regularnego wysypiania się

Naukowcy są zgodni co do tego, że dla ludzkiego organizmu optymalny czas snu to mniej więcej osiem godzin każdej nocy, ale też przyznają, że dla wielu młodych osób jest to trudne do osiągnięcia. Stąd często pojawiające się pytanie: czy można to jakoś nadrobić?

Badacze z Uniwersytetu Oregonu przeanalizowali dane osób w wieku od 16 do 24 lat, które wzięły udział w ogólnokrajowym badaniu zdrowia i odżywiania. Uczestnicy podawali swoje typowe godziny zasypiania i wstawania w dni powszednie oraz w weekendy, a także odpowiadali na pytania dotyczące odczuwanych emocji. W analizach uwzględniono takie czynniki, jak: wiek, płeć czy masa ciała. Okazało się, że u młodych ludzi, którzy odsypiali w weekendy, ryzyko obniżonego nastroju było mniejsze niż u tych, którzy tego nie robili. Przy czym, co ważne – badanie wykazało ponadto, że u osób, które w tygodniu spały wystarczająco długo i regularnie, prawie dwukrotnie spadało ryzyko objawów depresyjnych w porównaniu z osobami śpiącymi krótko i nieregularnie. Zatem odsypianie w weekendy może przynosić korzyści, ale nie jest w stanie w pełni zrekompensować skutków chronicznego niedosypiania w tygodniu.

Wniosek? U podstaw zdrowia psychicznego młodych leży regularny, odpowiednio długi sen. (NK) ●



Wiosną, na zakończenie dnia, powinieneś pachnieć jak ziemia

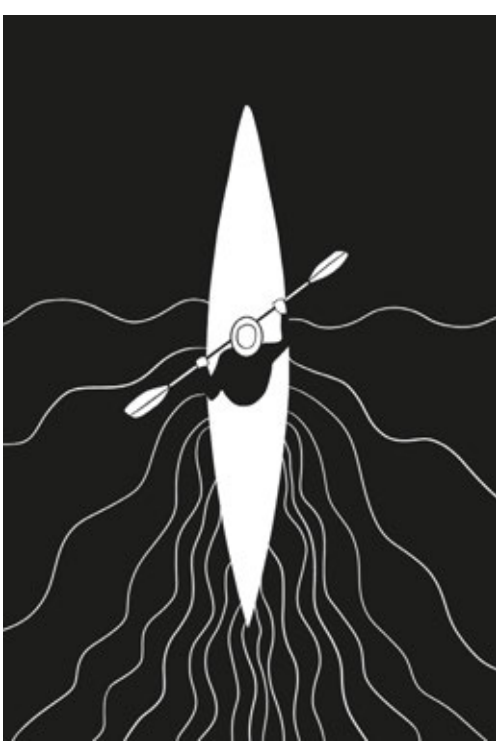
Margaret Atwood

eprasa.pl 4b792a94bb

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Pokusa poprawiania tkwi z pewnością w każdym artyście, ale już dawno stwierdziłem, że szkoda na to czasu. Nie ma sensu oglądać się za siebie – trzeba maszerować dalej, przed siebie. Tylko taka wędrówka ma sens

Henryk Mikołaj Górecki, wywiad dla „Krytyki Muzycznej", IV/2011



Jej wygląd, jego umysł



Badacze z Uniwersytetu Princeton przeprowadzili eksperyment, w którym 250 dorosłych oglądało zdjęcie dziecka bawiącego się w parku i miało je opisać fikcyjnemu znajomemu. Części z nich pokazano dziewczynkę, innym chłopca. Opisy analizowano pod kątem odniesień do wyglądu oraz myśli i uczuć. Co się okazało?

Dorośli częściej komentowali wygląd dziewczynek (63 proc.) niż chłopców (52 proc.), z kolei odniesienia do stanu psychicznego pojawiały się częściej w opisach chłopców (22 proc. do 14 proc.). Wyniki sugerują, że uprzedmiotowienie ze względu na płeć może się więc zaczynać bardzo wcześnie: dorośli subtelnie kojarzą dziewczynki z przedmiotami, a chłopców z ludźmi.

Efekt? Wystarczy wpisać w Google Grafika hasło „uczeń", a następnie hasło „uczennica" – i porównać wyniki obrazów. (NK) ●

ZDJĘCIA: FRANCESCOCH; CSA IMAGES; ESIN DENIZ/GETTY IMAGES

eprasa.pl 4b792a94bb

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY









ZWIERCIADLO.PL



WYDANIE DOSTĘPNE TAKŻE
Z KOSMETYKIEM PIELĘGNACYJNYM
EVELINE COSMETICS DO WYBORU

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 4b792a94bb

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

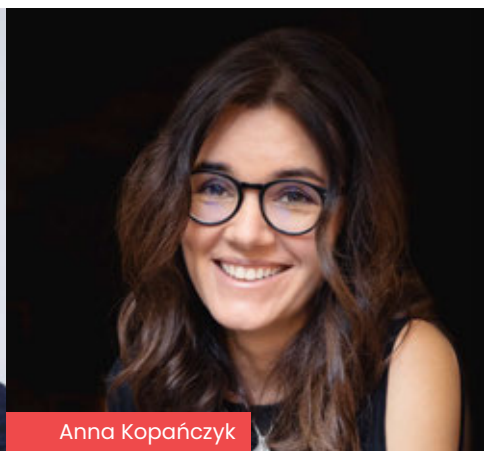
wolni od stresu

edycja szósta

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


Katarzyna Miller

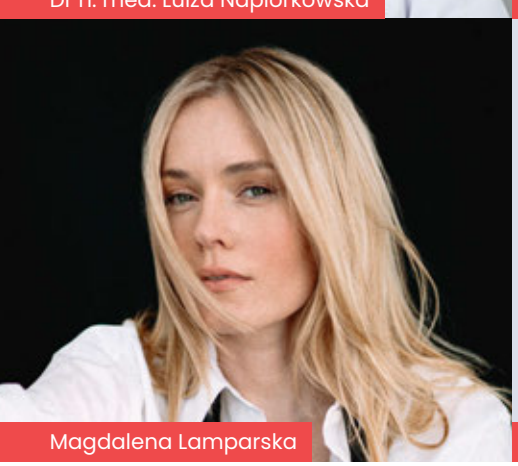

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz

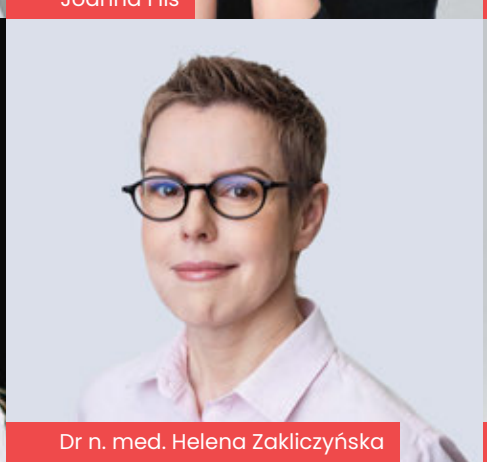

Anna Kopańczyk

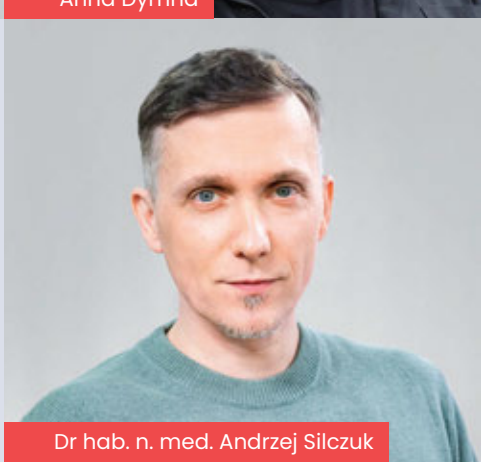

Dr n. med. Luiza Napiórkowska


Joanna Flis


Anna Dymna


Magdalena Lamparska


Dr n. med. Helena Zakliczyńska


Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

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

PARTNERZY: BOIRON · Dr Irena Eris HOTELE SPA · Logos Tour · ORLEN · SANPROBI · SOLAR

eprasa.pl 4b792a94bb

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

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

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

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, dowcipna i szczera do bólu.
Temat: Niszczą i zabierają energię – jak unikać toksycznych relacji?

Dr n. med. Luiza Napiórkowska

Specjalistka endokrynologii, diabetologii i chorób wewnętrznych. Łączy wiedzę kliniczną zdobytą w Polsce i za granicą (Kanada, Wielka Brytania, Szwajcaria, Brazylia) z holistycznym podejściem do pacjenta.
Temat: Kortyzol – jak naprawdę działa hormon dobrostanu i skąd obsesja mediów społecznościowych na jego punkcie?

Anna Dymna

Aktorka teatralna i filmowa, działaczka społeczna. Założycielka i prezeska Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko", której głównym celem jest pomoc dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną.
Temat: Energia dobra - dlaczego pomagając innym, ratujemy siebie?

Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

Psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, specjalista psychiatrii i uzależnień, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Znany z podcastów o zdrowiu mentalnym i uzależnieniach.
Temat: Szczęście na skróty. Instagram, alkohol, zakupy – od czego i jak się uzależniamy?

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Marlicz

Gastroenterolog, specjalista chorób wewnętrznych. Powołany do Zarządu Głównego Światowej Organizacji Gastroenterologii.
Temat: Dlaczego ja? O zaburzeniach osi jelitowo-mózgowej – przyczynach, diagnostyce oraz perspektywach leczenia.

Anna Kopańczyk

Dietetyczka specjalizująca się w zdrowiu dojrzałych kobiet. Autorka książki „Menopauza. Instrukcja obsługi". Absolwentka Food, Nutrition and Health na University College Dublin. Członkini International Menopause Society.
Temat: Dojrzałość w formie - jak zadbać o siebie w okresie menopauzy.

Joanna Flis

Psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka, naukowczyni i pisarka. Autorka bestsellerowych książek oraz popularnego podcastu Madame Monday. Ekspertka w projekcie Młode Głowy.
Temat: Wymyśl tytuł swojej biografii – czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?

Magdalena Lamparska

Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, aktorka filmowa i teatralna, swoją karierę rozwija także za oceanem. Chce opowiadać ważne historie zarówno teatralnie, jak i filmowo.
Temat: Sztuka kobiecości, czyli jak żyć pięknie, w zgodzie ze sobą i bez presji.

Dr n. med. Helena Zakliczyńska

Specjalistka chorób wewnętrznych, seksuologii i medycyny sportowej. Od początku swojej drogi zawodowej praktykuje holistyczne podejście do zdrowia, wykorzystując różne metody terapeutyczne.
Dobra energia zaczyna się od równowagi. Jak konopie wspierają nasz układ nerwowy?

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

14 MARCA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

UDZIAŁ STACJONARNY

~~390 zł~~

Z KODEM **ZW200**
BILET KUPISZ ZA **190 zł**
DO 14.03.2026
Najniższa cena z 30 dni = 290 zł

UDZIAŁ ONLINE

~~190 zł~~

Z KODEM **ZW100**
BILET KUPISZ ZA **90 zł**
DO 14.03.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 4b792a94bb


corasa.pl 4b792a94bb

W temacie numeru przeczytasz o:

- *szczęściu, które przydarza się przy okazji dobrego życia*
- *technikach ericksonowskiej autohipnozy pozwalających odzyskać równowagę*
- *zdrowym dystansie, którego możemy nauczyć się od kotów*
- *relacjach z rówieśnikami i radości z uczenia się – fundamencie szkolnego dobrostanu*

ZDJĘCIE: GALA/GETTY IMAGES

eprasa.pl 4b782a94bb

Pożądany produkt uboczny

Większość z nas chce być szczęśliwa, ale czym to szczęście właściwie jest i gdzie go szukać? Czy to emocja, ocena życia, jego cel, a może efekt uboczny tego, jak funkcjonujemy na co dzień? Na pytania odpowiada **prof. Jakub Kryś** z Instytutu Psychologii PAN



eprasa.pl 4b792a94bb



JAKUB KRYŚ
dr hab. nauk społecznych, prof. IP PAN, makropsycholog. Jego zainteresowania badawcze koncentrują się na dobrostanie społeczeństw oraz potocznych teoriach rozwoju społecznego

ROZMAWIA
IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Mówi się, że Polacy lubią narzekać, ale nasza pozycja w rankingach szczęścia rośnie. Jak to możliwe?

Ten przykład doskonale pokazuje, że mierzenie poziomu szczęścia w społeczeństwie nie opiera się na zero-jedynkowych regułach. Nie można tu robić prostych założeń typu: jeśli jakiś naród ma tendencję do narzekania, to na pewno jest nieszczęśliwy. Stereotypowo ponuractwu Polaków przeciwstawia się amerykański uśmiech, tymczasem w Stanach Zjednoczonych uśmiechanie się do ludzi na ulicy nie jest przejawem szczęścia, ale po prostu konwencją. Na pytanie: „Jak się masz?", zawsze odpowiada się: „Dobrze". Stanowi to raczej pewien klej społeczny, sposób rozpoczynania interakcji, nie należy tego odczytywać literalnie.

Mierząc poczucie szczęścia, najczęściej stosujemy w psychologii subiektywną miarę, czyli pytamy badanych o ogólną satysfakcję z życia. Nie o szczegóły typu praca czy relacje, tylko o całościową ocenę.

Czy ogólna satysfakcja z życia i deklarowane szczęście ze sobą współgrają?

Tak, oba te wskaźniki raczej się pokrywają. W prostych badaniach kwestionariuszowych widać, że jeśli ktoś ma wyższą satysfakcję z życia, to zazwyczaj deklaruje, że jest bardziej szczęśliwy. A nie są to przecież pojęcia zbieżne. Szczęście to raczej stan emocjonalny. A satysfakcja z życia to refleksyjna ocena poznawcza.

Co jeszcze zaskoczyło pana podczas badań nad szczęściem i dobrostanem?

Na przykład to, że ludzie w absolutnej większości krajów deklarują, że ważniejsze jest dla nich szczęście rodziny niż własne. To ciekawy kontrapunkt wobec przekonania, że współczesny świat jest skrajnie indywidualistyczny.

A może po prostu szczęście to nie wszystko, może kluczowym składnikiem naszego dobrostanu jest sens, to, że mamy dla kogo żyć, o kogo się troszczyć?

Podczas badań pytamy ludzi o to, czy woleliby mieć w życiu szczęście, czy sens, a odpowiedzi zależą od tego, o co dokładnie pytamy. Kiedy prosimy, by wybrać między życiem w miarę szczęśliwym a brakami w poczuciu sensu, bądź w miarę sensownym, ale z brakami w szczęściu – to 80 proc. ludzi w krajach bogatszych wybiera pierwszą opcję. Czyli szczęście jest ich priorytetem. Tylko 20 proc. badanych wskazuje sens. Kiedy jednak zaczynamy przesuwać ten dylemat z obszarów sięgających ku deficytom do obszarów, w których już wszystko jest zaspokojone na podstawowym poziomie, i pytamy badanych o to, czy woleliby żyć bardzo szczęśliwie, ale w miarę sensownie, czy bardzo sensownie, ale w miarę szczęśliwie, to już tylko 60 proc. wybiera szczęście zamiast sensu.

W krajach biedniejszych natomiast więcej osób deklaruje, że sens jest dla nich ważniejszy niż szczęście. Wnioski więc są takie, że im większy deficyt w dylemacie i bogatszy kraj, tym ludzie bardziej skłaniają się ku szczęściu.

Szukałam go w miłości, pracy, hobby, miejscu zamieszkania, w podróżach. I w połowie życia doszłam do wniosku, że albo źle te poszukiwania prowadzę, albo niewłaściwie sobie to szczęście definiuję, bo wbrew moim oczekiwaniom nie jest ono towarzyszącym mi permanentnym stanem. Powiedziałabym raczej, że szczęśliwa bywam, niż jestem. Może gdzieś popełniam błąd?

A może warto się zastanowić, jakiego poziomu szczęścia pani oczekuje? Kiedy zadaję to pytanie na konferencjach, okazuje się, że w wielu miejscach na świecie ludzi satysfakcjonuje bycie umiarkowanie lub średnio szczęśliwym. Nie dotyczy to jednak tak zwanego świata zachodniego, który – jak wynika z badań – wyraźnie idealizuje wysokie poziomy szczęścia. Pamiętam, że kiedy zaczęliśmy dostrzegać ten wzorzec w wynikach, zaskoczyło nas to, że różnice są aż tak znaczne. Ktoś mógłby to uznać za trywialne, ale świadomość tych rozbieżności może nam pomóc zrozumieć różnice międzykulturowe.

Kiedy chciałaby pani lepiej ułożyć sobie relacje, na przykład z człowiekiem z Azji konfucjańskiej, to świadomość, że prawdopodobnie nie kieruje się on tak bardzo maksymalizacją szczęścia jak my w świecie zachodnim, może pomóc uniknąć wielu rozczarowań i nieporozumień. Oczywiście mówimy o pewnej kulturowej tendencji, co nie wyklucza istnienia jednostek, które się w nią nie wpisują. Mnie samemu bliższe jest podejście wschodnie, ponieważ gonienie za maksymalnymi poziomami szczęścia bywa zgubne, a na pewno utrudnia dobre życie.

>

eprasa.pl 4b792a94bb

Dlaczego?

Z prostej przyczyny – zwyczajnie nie dostajemy tego, co chcemy. Jeśli ktoś uzna, że standardem powinna być nieustanna ekscytacja, euforia, adrenalina, czyli piki szczęścia, to niestety będzie skazany na poczucie porażki i rozczarowania, bo jak pani sama zauważyła, bardzo szczęśliwym się bywa, ale nie jest to stan, który może trwać wiecznie. Większość życia upływa nam na stabilnym, umiarkowanym poziomie szczęścia – to wystarczy, by zacząć robić rzeczy sensowne: rozwijać się, pomagać innym, tworzyć, mieć poczucie dobrego życia.

To w gruncie rzeczy bardzo dobra wiadomość.

Tak, ale dla niektórych zaakceptowanie tego podstawowego poziomu może być problematyczne, zwłaszcza jeśli żyją w kulturze gloryfikującej ekstremalne szczęście i wciąż nie udaje im się osiągnąć tego stanu.

Dlaczego kultura Zachodu tak priorytetowo traktuje szczęście?

Po części to kwestia historii i przekazywanych norm. Ale jest też prostsze wyjaśnienie: zwyczajnie możemy sobie na to pozwolić, ponieważ zasiedlamy dość komfortowe nisze geograficzne. Relatywnie mamy najmniej groźnych patogenów i zagrożeń naturalnych. Nie musimy się obawiać trzęsień ziemi czy tsunami. Mamy uprawne ziemie i łatwy dostęp do czystej wody pitnej, ale też żeglownej. Możemy łatwo akumulować zasoby i nimi gospodarować. To wszystko sprawia, że możemy chcieć więcej i myśleć o maksymalizacji szczęścia. W wielu regionach świata takie aspiracje są luksusem, bo kiedy wokół jest dużo nieszczęścia i tragedii, trudno odciąć się od tego i postawić sobie za cel życiowy nieustanne zwiększanie poziomu własnego szczęścia.

SPOŁECZNOŚCI SKŁADAJĄCE SIĘ Z INDYWIDUALISTÓW GORZEJ FUNKCJONUJĄ I SĄ MNIEJ TRWAŁE *niż te, w których prospołeczność jest normą. Szczęście jednostki nie istnieje w próżni. Zależy od jakości relacji, kultury, środowiska*

Człowiek zaczyna wtedy myśleć: „coś jest ze mną nie tak", choć w rzeczywistości doświadcza normalnej ludzkiej kondycji.

Czyli kiedy podczas różnych uroczystości życzymy sobie „dużo szczęścia", to niekoniecznie życzymy sobie dobrze?

Intencja tych słów jest jak najbardziej pozytywna i życzliwa. Życzymy sobie szczęścia, bo nieszczęście jest problematyczne. Kiedy cierpimy, wszystko staje się trudniejsze: relacje, praca, codzienność. Ktoś, kto czuje się nieszczęśliwy, raczej nie będzie wiódł dobrego życia. Choć w niektórych koncepcjach to, co człowiek czuje w środku, i jego subiektywne odczucia są mniej istotne niż na przykład kategoria pożyteczności społecznej czy przestrzegania norm społecznych. Można więc sobie wyobrazić, że w takich kulturach nawet nieszczęśliwe życie mogłoby być uznane za dobre. Nie jest to jednak bez wątpienia powszechnie obowiązujący standard.

Do dobrego życia potrzebny jest jednak pewien podstawowy poziom szczęścia, wynikający choćby z zaspokojenia podstawowych potrzeb. Można więc powiedzieć, że szczęście jest jednym z fundamentalnych komponentów dobrego życia. Choć nie oznacza to wcale, że musimy je nieustannie maksymalizować, bo to – jak już mówiliśmy – może dać skutek odmienny do zamierzonego.

Myślę, że gdybym cofnęła się w czasie i zapytała swoją prababcię, czyli kobietę, która żyła jak opisywane przez Joannę Kuciel-Frydryszak chłopki, o to, jak bardzo jest szczęśliwa, to pewnie nie wiedziałaby za bardzo, co właściwie mam na myśli.

Bardzo możliwe, że tak. Ileś pokoleń wstecz myśl, że ktoś chciałby żyć szczęśliwie i zamiast próbować poprawić byt całej społeczności, skupiał się wyłącznie na swoim dobrostanie, prawdopodobnie byłaby wręcz oceniana jako mało moralna. Koncentrowanie się na własnym samozadowoleniu to bardziej współczesny kierunek, który daje nam wiele możliwości i radości, ale w szerszym spojrzeniu nie do końca nam służy. Bo większość polaryzujących obecnie społeczeństwo problemów ma źródła w skupieniu się na jednostce i myśleniu, że każdy powinien skoncentrować się na swoim szczęściu. W konsekwencji niszczymy środowisko, w którym żyjemy, i tracimy wrażliwość na problemy innych ludzi. To nie jest dobry prognostyk na przyszłość, ale by potwierdzić tę tezę z całą naukową pewnością, należałoby zebrać więcej danych, nad czym właśnie pracujemy.

W świecie ptaków to altruizm jest najskuteczniejszą strategią ewolucyjną.

Ludzkie społeczności w tej kwestii nie różnią się od ptasich. Faktem jest, że jednostki egoistyczne żyją lepiej

ZDJĘCIA: MALTE MUELLER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb



niż te prospołeczne, ale – jak pani zauważyła – to altruizm jest skuteczniejszą strategią ewolucyjną dla grup. Choć na pierwszy rzut oka pomaganie innym wydaje się nieopłacalne, w rzeczywistości zwiększa szanse na przetrwanie grupy, a tym samym wspólnych genów. A zatem jednostka koncentrująca się na własnym szczęściu i komforcie będzie żyła lepiej niż osobniki prospołeczne, ale społeczności składające się z indywidualistów gorzej funkcjonują i są mniej trwałe niż te, w których prospołeczność jest normą. Szczęście jednostki nie istnieje w próżni. Zależy od jakości relacji, otoczenia, kultury, środowiska.

Z tego, co pan mówi, wynika, że szczęście to po prostu dobre życie.

Chciałbym pani dać taką prostą receptę, ale nie ma jednej, uniwersalnej odpowiedzi na pytanie, czym jest dobre życie. Dla jednych to spokój, dla innych ekscytacja, dla jeszcze innych poczucie sensu i spełnienia. Są osoby, które powiedzą: „dobre życie to relacje", inni: „wolność", jeszcze inni: „rozwój duchowy". Dobre życie nie jest czymś uniwersalnym w pomiarze jak temperatura czy ciśnienie. Każdy człowiek ma własną receptę na dobre życie – te recepty nie muszą być diametralnie odmienne, ale trochę się jednak od siebie różnią. Dla wielu ludzi dobre życie to znacznie więcej niż szczęśliwe.

Sam uważam, że żeby dobrze żyć, poza szczęściem musimy mieć jeszcze jakiś sens, harmonię, równowagę, bo przecież można mieć doskonałe relacje z ludźmi, ale jeśli brakuje nam zdrowia, to nie do końca będziemy szczęśliwi. Albo możemy być bogaci, ale jednocześnie nie mieć kontaktu z bliskimi. Chodzi więc o to, by wszystko, co ważne, mieć zapewnione we właściwych dawkach. I to jest chyba jakaś recepta, choć niezbyt precyzyjna. Trudno jednak o dokładniejszą, ponieważ każdy człowiek definiuje swój dobrostan trochę inaczej, a do tego ta definicja zazwyczaj zmienia się w czasie.

To może lepiej powiedzieć, że szczęście jest swego rodzaju produktem ubocznym dobrze przeżywanego życia?

To mi się podoba! Skupienie się na szczęściu może być złudne, ale jeśli akceptujemy to, co nas spotyka, żyjemy mądrze i dobrze, jest duża szansa, że będziemy przy tym szczęśliwi. Można więc powiedzieć, że z budowaniem szczęścia jest trochę tak jak z tworzeniem relacji międzyludzkich. Jeśli ktoś zaczyna je nawiązywać wbrew sobie, z musu lub interesu, będzie to trochę chropowate i pewnie nie do końca zadziała. Kiedy jednak ktoś po prostu lubi ludzi i spontanicznie szuka z nimi kontaktu, to szanse na zdobycie przyjaciół są o wiele większe. To chyba dobra droga do szczęścia. S

eprasa.pl 4b792a94bb

Czuję... chcę... wybieram... mogę...

Mamy w sobie tę moc – możemy zdobyć umiejętność samoregulacji emocji, sterować myślami, uruchamiać naturalne zasoby psychiki. Sami. By podnosić poziom odczuwania szczęścia. A pomoże nam w tym technika zaczerpnięta z terapii ericksonowskiej, o której pisze psychoterapeutka **Anna Dankowska**

ep[illegible]4b792a94bb



ANNA DANKOWSKA
psycholożka i certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii. Współtwórczyni podcastu „Wspólne Słowa"

Hipnoza ericksonowska to szczególny styl hipnoterapii opracowany i stosowany przez amerykańskiego psychiatrę i psychologa Miltona Ericksona. W przeciwieństwie do tradycyjnej hipnozy zamiast sugestii wprost ta ericksonowska wykorzystuje metaforę i opowiadanie historii, które dotykają osobistych przeżyć i sytuacji, ale nie bezpośrednio. Według Ericksona, uznawanego za ojca nowoczesnej hipnoterapii, sugestie pośrednie trudniej odeprzeć, ponieważ świadomy umysł często ich nie rozpoznaje. Na przykład: „Twoje oczy mogą się zmęczyć podczas słuchania opowieści, możesz je zamknąć i możesz to zrobić. Jeśli zamkniesz oczy, możesz doświadczyć przyjemnego i głębokiego poczucia komfortu, gdy zaczniesz się relaksować".

Milton Erickson wypracował sposoby inicjowania zmiany za pomocą czegoś, co na pierwszy rzut oka wydawało się normalną rozmową, a podprogowo oddziaływało na nieświadomość. Za pomocą tego mechanizmu sami możemy na siebie wpłynąć, posługując się technikami autohipnozy, też wywodzącej się z nurtu ericksonowskiego.

WIĘCEJ NIŻ RELAKSACJA

„Autohipnoza jest prostą i naturalną umiejętnością" – mówi Violetta Ambroziak-Krzysztofowicz na swoim kanale „Hipnotyczne Opowieści". „Jako dzieci potrafiliśmy stosować autohipnozę, z tą umiejętnością się urodziliśmy, podobnie jak w sposób naturalny potrafimy pływać".

Autohipnoza to dobrze znany z codziennych doświadczeń stan skupienia, choć rzadko świadomie tak go nazywamy. Jesteśmy w nim w chwilach głębokiego zamyślenia, na przykład podczas jazdy tramwajem, gdy nagle orientujemy się, że minęliśmy kilka przystanków, nie rejestrując szczegółów drogi. Nasza uwaga jest wówczas skierowana do wewnątrz – ku myślom, obrazom i wyobrażeniom. Zarazem jednak zachowujemy kontakt z rzeczywistością i zdolność reagowania.

RUCH I LEKKOŚĆ

1. Przygotowanie

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Wybierz miejsce, w którym jest ci komfortowo. Delikatnie przymknij oczy i zwróć uwagę na oparcie pleców, ciężar ciała oraz kontakt stóp z podłożem.

2. Oddech

Skieruj uwagę na spokojny rytm oddychania.

Wdech... wydech...

Z każdym wydechem pozwól ciału rozluźniać się coraz bardziej.

3. Własna przestrzeń

Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się wolny od trosk. Możesz przywołać z pamięci realne miejsce lub przenieść się w wyobrażoną przestrzeń. Pozostań tam przez chwilę, obserwując spokój i równowagę w swoim ciele.

4. Ruch i lekkość

Wyobraź sobie delikatny, rytmiczny ruch – jak spokojne bujanie na huśtawce.

Wdech – ruch do przodu.

Wydech – ruch do tyłu.

Pozwól, aby ten rytm przyniósł lekkość, przestrzeń i odprężenie.

5. Wzmocnienie

Z każdym wdechem przyjmuj to, co teraz najbardziej potrzebne: spokój, energię lub poczucie bezpieczeństwa.

Z każdym wydechem uwalniaj napięcie i to, co już nie jest potrzebne.

6. Powrót

Zachowując w sobie poczucie spokoju, powoli pogłęb oddech, porusz dłońmi i stopami, przeciągnij się i otwórz oczy – wiedząc, że do tego stanu możesz wrócić w każdej chwili.

Kluczową rolę odgrywa regularność praktyki. Powtarzanie sesji sprawia, że umysł coraz łatwiej przechodzi od zwykłej aktywności do stanu wewnętrznej koncentracji. Dzięki temu autohipnoza może stać się codziennym narzędziem wspierającym równowagę psychiczną: sposobem na uwolnienie napięcia po pracy, elementem wieczornego wyciszenia, przygotowaniem do snu, ważnego spotkania lub wymagającego dnia.

eprasa.pl 4b792a94bb



TECHNIKA AUTOHIPNOZY PICCARDA

1. *Wyprostuj ramię i zaciśnij dłoń w pięść.*
2. *Popatrz na pięść i zaciskaj ją najmocniej jak potrafisz, aby skupić w niej wszystkie nagromadzone napięcia.*
3. *Weź głęboki wdech.*
4. *Skieruj wzrok ku górze.*
5. *Wydychaj powietrze, jednocześnie zamykając powieki.*
6. *Pozwól całemu ciału się rozluźnić.*
7. *Wykonaj szybkie „skanowanie" całego ciała.*
8. *Weź ponownie głęboki wdech i otwórz oczy, aby zakończyć ćwiczenie. Otwórz pięść.*

Autohipnoza w sposób bezpieczny, naturalny i „ekologiczny" wykorzystuje możliwości, które już w nas istnieją. Ta prosta, a zarazem niezwykle subtelna praktyka może prowadzić do większej równowagi, zdrowia i poczucia szczęścia. Jest to również przestrzeń rozwijania uważnego kontaktu z samym sobą, z własnymi potrzebami, emocjami i pragnieniami. Świadomie wypowiadane słowa: czuję, chcę, wybieram, mogę – pomagają wzmacniać poczucie sprawczości i tworzyć nowe, wspierające wzorce działania. Milton Erickson uważał, że „trans uwalnia od wysiłku na poziomie świadomym".

W fazie nauki zaleca się wykonywanie jednej sesji autohipnozy dziennie.

Na kanale „Właśnie Tak!" psychoterapeutki Marty Nowak-Kulpy usłyszymy: „Hipnoza jest prosta, kiedy ufa się temu, kto zaprowadza cię w trans – mawia mój nauczyciel. Autohipnoza jest jeszcze prostsza, pod tym samym warunkiem". Autohipnoza, podobnie jak hipnoza, jest stanem transu wywoływanego intencjonalnie, ale opiera się na osobistej praktyce. Każdą sesję przeprowadzamy samodzielnie, w wybranym przez siebie czasie i tempie. O jej skuteczności decyduje nie głębokość transu, lecz skupienie, intencja i systematyczność. Jej celem nie jest zastępowanie terapii, lecz wspieranie samoregulacji i uruchamianie naturalnych zasobów naszej psychiki.

Zdarza się, że psychoterapeuci uczą swoich pacjentów autohipnozy, aby mogli samodzielnie łagodzić przewlekły ból, zmniejszać napięcie, przygotować się spokojnie do wizyty u dentysty czy do wymagających dni w pracy zawodowej. Autohipnoza służy też podnoszeniu ogólnego poziomu poczucia szczęścia i zadowolenia z życia. Bywa postrzegana jako technika relaksacyjna, w rzeczywistości jednak jest czymś więcej. To stan, w którym umysł jest bardziej otwarty na konstruktywne, wspierające sugestie, a ciało reaguje na wyobrażenia i emocje w sposób realny i mierzalny.

SPRÓBUJMY WYKONAĆ ĆWICZENIE:

Pozwól sobie na chwilę odprężenia. Zacznij od powolnego wydłużania wydechu. Następnie wyobraź sobie, że przed tobą stoi duża szklanka napełniona świeżym sokiem z sycylijskich cytryn. Możesz w wyobraźni sięgnąć po plasterek cytryny i dodać do wyciśniętego soku. Wyobraź sobie, że bierzesz tę szklankę do ręki. Zamknij na chwilę oczy, poczuj jej zapach i zobacz ją wyraźnie: jej kolor... kształt... znajdujący się w niej sok. Otwórz oczy, po czym znów je zamknij i wyobraź sobie, że bierzesz duży łyk świeżego soku z sycylijskich cytryn.

W autohipnozie wykorzystuje się pozytywne sugestie lub obrazy po to, by wywołać przyjemne emocje, które następnie tworzą pozytywne doznania w organizmie, wspierające proces samoleczenia. Pamiętajmy jednak, że każdy z nas doświadcza stanu autohipnozy w sposób indywidualny. Niektórzy lepiej reagują na obrazy, inni na dźwięki, a jeszcze inni na odczucia płynące z ciała. W praktyce autohipnozy można wykorzystywać tę naturalną różnorodność, opierając się na własnych preferencjach i doświadczeniach. Na początku pomocne bywają gotowe skrypty, lecz z czasem warto tworzyć własne obrazy i sugestie – takie, które są najbardziej osobiste i najbardziej wspierające. s

ZDJĘCIA: VENIMO, GEORGE PETERS/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb

MIEJSCE, W KTÓRYM ODDYCHASZ

1. *Usiądź wygodnie ze stopami płasko na podłodze, plecami wygodnie opartymi o krzesło lub fotel, a dłońmi lekko opartymi na udach (lub na podłokietnikach).*

2. *Zamknij oczy i w wyobraźni wybierz miejsce, które szczególnie lubisz i w którym wiesz, że możesz swobodnie oddychać.*

3. *Nasyć się atmosferą pomieszczenia, w którym jesteś – znajdź punkty odniesienia: spójrz przez okno, zobacz kolor nieba, migotanie światła, przedmioty dookoła.*

4. *Posłuchaj dźwięków wokół siebie: śpiewu ptaków, własnego oddechu...*

5. *Zauważ punkty kontaktu ciała z oparciem, siedziskiem, podłogą. Poczuj stabilne i solidne podłoże.*

6. *Weź głęboki wdech.*

7. *Po prostu odczuwaj powietrze, które wchodzi do klatki piersiowej i z niej wychodzi.*

8. *Poczuj, jak powietrze napływa z przestrzeni przed twoją twarzą, a następnie z każdym oddechem, jakby dochodziło z coraz większej przestrzeni: najpierw sprzed twojego ciała, potem z całego pomieszczenia, następnie z zewnątrz, aż w końcu z wybranego przez ciebie miejsca.*

9. *Przenieś się do tego wybranego miejsca, aby czerpać z niego to, czego potrzebujesz: świeże powietrze, energię, spokój, przestrzeń. Z tego miejsca wypowiadaj słowa: czuję... chcę... wybieram... mogę...*

10. *Gdy zaplanowany czas minie (możesz użyć sygnału dźwiękowego), wybierz to, co chcesz zachować z tego doświadczenia.*

11. *Wracając do realnego pomieszczenia, wyobraź sobie, że część powietrza, którym oddychasz, pochodzi z wybranego przez ciebie miejsca, potem z zewnątrz, następnie z całego pokoju, z przestrzeni przed twoim ciałem, a na końcu z przestrzeni przed twoją twarzą.*

12. *Weź głęboki wdech i domknij ćwiczenie.*

Możesz korzystać z tego ćwiczenia, kiedy TYLKO będzie ci potrzebne. Efekty utrzymują się bowiem także później i często same się wzmacniają.



POLECAMY:

- „Hipnotyczne Opowieści”, Violetta Ambroziak-Krzysztofowicz **https://youtu.be/Tuzm2InFjDA?si=Aby4l5O1tWuto5tO**
https://youtu.be/rFN4bgIXwww?si=aVO4uEGGs31uylhR
- „Właśnie Tak!”, Marta Nowak-Kulpa **https://youtu.be/jPuQlN6KYwU?si=pW_TFpsNEOUG6I89**
- „Chwile Wytchnienia”, Polski Instytut Ericksonowski **https://youtu.be/iYOeH8mntp4?si=Dc2CaUhN5co9fWLj**

eprasa.pl 4b792a94bb

Mistrzowie na czterech łapach

Co nas uszczęśliwia? Zwykle nad odpowiedzią musimy się zastanowić, a jeszcze dłuższą chwilę zajmuje nam poczucie, że ten stan właśnie przeżywamy. Co innego... koty. One wiedzą, że sedno w tym, by cieszyć się każdym dniem – zauważa autor książki „Vita felix" **Giuliano Martinetti**. Czego możemy się od nich w tej kwestii nauczyć?

GIULIANO MARTINETTI
nauczyciel włoskiego w liceum w Genui, pasjonat podróżowania i literatury japońskiej. Do jego ulubionych rozrywek należy czytanie książek w domu w towarzystwie własnych kotów

Hippolyte Taine, XIX-wieczny pisarz i myśliciel, miał powiedzieć: „Poznałem wiele kotów i wielu filozofów: te pierwsze po wielekroć przewyższają rozumem tych drugich". Cóż, zważywszy na to, ilu z nas dzieli życie z kotem, a ilu zdecydowało się trzymać w domu filozofa, trudno odmówić Taine'owi racji. Kocia mądrość jest starsza i bardziej namacalna. Żadne tam królestwo idei czy platońska jaskinia cieni branych za rzeczywistość: koty dokładnie wiedzą, co mają pod nosem. A także – nie traktujmy tego osobiście! – za plecami. Nie dają się zwieść pozorom. Z daleka zwietrzą wydumaną metaforę i nie potrzebują wyszukanych środków stylistycznych ani górnolotnych przemów, by uczynić nasze życie lepszym.

Koty przez całe stulecia były natchnieniem dla malarzy, muzyków, poetów. Ale wzbudzały też zgrozę u największych wodzów – jak Aleksander Macedoński czy Napoleon Bonaparte, obaj cierpiący na ailurofobię. Lęk, który psycholodzy nazywają irracjonalnym, bo nigdy nie widzieli naprawdę rozzłoszczonego kota. Cóż, warto pamiętać, że choć ekosystemem kotów często jest dzisiaj nasz salon, wciąż są to małe tygrysy – maszyny do polowania, które nauczyły się mruczeć, lecz nadal robią użytek z zębów i pazurów, nawet jeśli ich ofiarą pada wyłącznie kanapa. Co do filozofów, wydają się bardziej bezbronni – iluż myślicieli było bezsilnych wobec tyranów, którzy nimi poniewierali albo wręcz uciszali ich na zawsze. Bądźmy szczerzy: w pojedynku koty kontra filozofowie ci drudzy nie mają żadnych szans.

ZNAJDŹ CHWILĘ

Jeśli odłożymy na bok poczucie wyższości, którego *homo sapiens* nabawił się z biegiem dziejów, możemy wiele zyskać, podpatrując koty – te, które żyją obok nas, a także te, które zasiedlają nasze opowieści. Bo przecież – jak wykazał eksperyment myślowy Schrödingera – w przypadku kotów granica między istnieniem a nieistnieniem jest płynna.

Mnie moi mistrzowie na czterech łapach codziennie przypominają, jak w gruncie rzeczy łatwo być szczęśliwym. Czynią to swoimi przenikliwymi oczami. Czujnymi uszami. Głosem tak wymownym, że nie potrzebuje słów. Wibrysami zsynchronizowanymi ze światem. Miękkim, puchatym, ale kapryśnym brzuchem (i zastawiającym >

eprasa.pl 4b792a94bb



prasa.pl 4b792a94bb

pułapki: kto drapie po brzuszku, często sam kończy podrapany). Zwinnymi, cichymi łapkami. Sterem ogona, który zawsze obiera kurs na wolność i niezależność. Kocich lekcji szczęścia jest tyle, że nie starczy na nie całego życia. I może właśnie dlatego koty otrzymały siedem żywotów: wiedzą, że mają mnóstwo do przekazania nam, ludziom – pożałowania godnym bezwłosym stworzeniom, zawsze goniącym za nie wiadomo czym.

Koty przypominają nam – po swojemu – prawdy, o których zbyt często zapominamy. Przede wszystkim że miseczka musi być zawsze czysta i świeżo napełniona, bo z resztek poprzedniego posiłku cieszą się tylko bezrozumne bydlęta. A także – by cieszyć się każdym dniem. Rzecz niby prosta, a jednak wielka tajemnica. Przynajmniej dla nas, ludzi, którym – o czym wiedzą koty – wciąż umyka najważniejsze. Gdyby je o to zapytać, zapewne odpowiedziałyby, że w tym cała rzecz: my, ludzie, musimy dopiero znaleźć chwilę, by zrozumieć, że mamy szczęście. Albo że jesteśmy szczęśliwi.

Z CIEKAWOŚCI

Co dla ludzi jest szczęściem? Dobre pytanie. Zadajemy je sobie od zawsze. A przynajmniej od czasu, gdy zaczęliśmy zostawiać ślady naszych wątpliwości na piśmie. Trudno zgadnąć, co wcześniej nurtowało naszych przodków, choć przypuszczam, że duża część ich trosk dotyczyła tego, co do garnka włożyć i jak nie zostać przy tym pożartym przez jakieś duże zwierzę. Albo jak nie nadepnąć na jadowitego węża. Albo jak nie wpaść do wąwozu. No, wiecie, o co mi chodzi.

Pytanie o szczęście zadawały sobie wszystkie cywilizacje, lecz wyobrażenie o tym, czym ono właściwie jest i skąd je wziąć, zmieniało się z biegiem czasu. A nasi przyjaciele koty byli milczącymi – i, to pewne, zdezorientowanymi – świadkami pokrętnych dróg, jakimi dochodziliśmy do celu. Podczas gdy psy tysiące lat temu postanowiły z nami zostać, gdyż chciały za nami podążać, koty wolały iść u naszego boku – jak równy z równym, co sugeruje Shuson Kato w swoim haiku. Pragnęły pokazać nam drogę. Niestety, nie zawsze im się udawało – i trudno obarczać je winą. Szybko odkryły, że z nas uparte zwierzęta, a czasem także nieco tępawe. Ale nigdy nie straciły co do nas nadziei i są z nami na dobre i na złe. Zapewne po części dlatego, że wciąż budzimy ich zaciekawienie. Jak słusznie pytał Michel de Montaigne: „Kiedy igram z moją kotką, któż wie, czy ona bardziej nie bawi się mną, niż ja nią?”.

PO ŚLADACH

Koty są filozofami codzienności, znawcami tych wielkich małych rzeczy, z których składa się nasze życie. Życie, które było, jest i zawsze będzie przerwą między dwiema drzemkami. Koty nie zadają sobie egzystencjalnych pytań ani nie wdają się w dialektyczne spory, by dowieść swoich racji. Wrodzony instynkt wiedzie je ku szczęściu, a jeśli już muszą o coś się pokłócić, niech to będzie – zdają się mówić – chociaż mysz! Nie mają może długich bród, które skłonni jesteśmy przypisywać wielkim myślicielom, lecz w ich wąsach skrywa się pradawna mądrość. Moglibyśmy z niej czerpać, bo chętnie się nią dzielą, my jednak często widzimy w kotach jedynie „zwierzęta towarzyszące”. Co – idę o zakład – one same uważają za dość obraźliwe.

KOTY SĄ FILOZOFAMI CODZIENNOŚCI. NIE ZADAJĄ SOBIE EGZYSTENCJALNYCH PYTAŃ *ani nie wdają się w dialektyczne spory, by dowieść swoich racji. Wrodzony instynkt wiedzie je ku szczęściu*

Na nasze szczęście są ludzie, którzy, jak Leonardo da Vinci, dostrzegają w kocie żywe arcydzieło. Albo, jak Victor Hugo, korektę dzieła stworzenia. Zapewne to właśnie obecność oświeconych umysłów wśród rodzaju ludzkiego sprawia, że koty nie straciły jeszcze co do nas nadziei. Pomagają nam zrozumieć świat, póki ktoś widzi w nich swoich mistrzów, jak to robił Bukowski.

Ich lekcje są oczywiście subtelniejsze od tych, do których przywykliśmy. Pamiętajmy, że to stworzenia starożytne i tajemnicze. Z uporem odmawiają nauki ludzkiej mowy, nie zamierzają ułatwiać nam życia. Ale tak chyba jest lepiej. Nie wiem, czy chcielibyśmy usłyszeć, co o nas myślą, co mają nam do powiedzenia; nawet bez słów koty są wystarczająco wymowne. Zresztą część ich uroku polega na tym, że nie mówią – są nieprzeniknione i nieuchwytne, choć z pozoru na wyciągnięcie ręki. Możemy za nimi jedynie podążać, nic więcej.

NAUKA PRZEZ OBSERWACJĘ

„Kto ma koty, popada w kotoholizm, a skuteczny odwyk nie istnieje”. Cóż, ja nie wyobrażam sobie bez nich życia. Ani bez ich lekcji – prostych, lecz otwierających oczy.

ZDJĘCIA: GALA, NATSUO IKEGAMI/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4b792a94bb

Jedz, kiedy czujesz głód, odejdź od miski, gdy się nasycisz. Poluj, gdy zajdzie potrzeba, rozkoszuj się jadłem, które przynosi ci człowiek... chyba że znowu nie trafił z puszkami. Śpij, ile tylko możesz, i baw się przez resztę czasu. Ciesz się życiem! Nie ma nic chwalebnego w rozdzieraniu szat pazurami ani w chodzeniu z kwaśną mordką.

Otaczaj się tym, co kochasz: miej pod łapą kartonowe pudełko, spory zapas smaczków, dobranych towarzyszy. Nieważne, czy to koty, ludzie, psy, czy inne stworzenia, jeśli potrafią się zachować: szanują cię i nie są namolni.

Żyj tu i teraz, korzystaj z czasu, który został ci dany. Doceniaj drobne radości i stawiaj czoło przeciwnościom losu, wiedząc, że jedne i drugie przeminą, a ty nie możesz zrobić nic więcej, jak tylko chwytać chwilę. A więc *carpe diem!* (Nie szkodzi, że koty nie znają łaciny, z tej maksymy wezmą sobie k a r p i e – ryby nie są w sumie najgorsze, zawsze można skubnąć).

Nie zapominaj, kogo i co masz wokół siebie. Ani kim jesteś. Nie daj się zwieść pozorom: własnym lękom, uprzedzeniom i cudzym osądom. Przejmuj się, kiedy ma to sens. A kiedy nie ma – przestań natychmiast i idź na spacer. Może będziesz mieć szczęście i napatoczy się mysz.

Pozostań sobą i zachowaj wolność. Nie pozwól się schwytać łapskom człowieka, który chce cię wepchnąć do transporterka, nie zgnuśniej wśród wygód domowego życia, niech nikt ci nie mówi, jak masz kochać i kogo podrapać. Idź za tym, czego t y pragniesz, i nie poddawaj się, póki tego nie zdobędziesz. Albo dopóki w próbie zdobycia nie zrzucisz wszystkich bibelotów z regału na książki.

Co do reszty... w razie wątpliwości prześpij się z tym, na pewno nie zaszkodzi. Jeżeli w świecie zajdą ważne zmiany – bądź spokojny, na pewno otworzą ci się oczy. Dosłownie i w przenośni. W końcu życie to coś, co się zdarza pomiędzy drzemkami. **Is**

FRAGMENTY KSIĄŻKI: „VITA FELIX. KOCIA DROGA DO SZCZĘŚCIA", GIULIANO MARTINETTI, TŁUM. JOANNA WAJS, WYD. ZNAK KONCEPT





DZIESIĘĆ LEKCJI OD SZCZĘŚLIWEGO KOTA

1. *Ćwicz się w cierpliwości, pielęgnuj w sobie spokój.* W razie wątpliwości utnij sobie drzemkę.

2. *Czasem trzeba zostawić sprawy ich biegowi.* I nie ma w tym nic złego. Nie możesz wszystkiego kontrolować. Nie jesteś kotem.

3. *Jeśli nie starcza ci czasu na zabawę, gdzieś popełniasz błąd.* Korzystanie z życia wydłuża życie. Ucz się od tych, które żyją siedem razy.

4. *Dochowuj wierności własnej naturze.* Karton z napisem „powinno się" jest za ciasny nawet dla kota.

5. *Akceptuj cudze upodobania i sposoby na życie.* Kwadrat wytyczony na podłodze taśmą klejącą nie wydaje ci się się kuszący? Ktoś inny będzie zachwycony.

6. *Nie wszystko zasługuje na twoją uwagę.* Jeśli cały czas biegniesz, w końcu zabraknie ci tchu, gdy zobaczysz soczystą jaszczurkę.

7. *Chodzenie własnymi drogami to coś, w czym koty są najlepsze.* Twojego szczęścia nikt za ciebie nie przeżyje.

8. *Emocje są dobre, ale nie wtedy, kiedy padasz ich ofiarą.* W byciu ofiarą nie ma nic dobrego: zapytaj mysz.

9. *Spróbuj od czasu do czasu zamiauczeć trochę wyraźniej.* Mówienie wprost oszczędzi ci komplikacji.

10. *Wiedz, czego możesz oczekiwać od innych, a unikniesz jałowych dyskusji.* Jeśli chcesz, żeby ktoś przyniósł ci piłeczkę, zawołaj psa.

eprasa.pl 4b792a94bb



Liczą się relacje i satysfakcja

eprasa.pl 4b792a94bb

Szczęśliwy uczeń to nie ten, który ma zawsze łatwo, ale ten, który widzi sens tego, co robi, ma obok siebie życzliwych dorosłych i wierzy, że jego wysiłek prowadzi do zaplanowanego wcześniej celu – wyjaśnia **prof. Ewa Domagała-Zyśk** z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, współtwórczyni polskiej wersji Skali Dobrostanu Ucznia

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



EWA DOMAGAŁA-ZYŚK
dr hab. nauk społecznych, prof. KUL, pedagog, kierownik Katedry Pedagogiki Specjalnej na KUL. Specjalizuje się zakresie personalistycznej pedagogiki integralnej, szczególnie w kontekście osób z niepełnosprawnościami i dodatkowymi potrzebami edukacyjnymi. Autorka ponad 230 publikacji naukowych

Myślę, że gdybym trzy dekady temu powiedziała w swojej szkole, że nie czuję się szczęśliwa, usłyszałabym zapewne, że „szkoła nie jest od uszczęśliwiania, tylko od nauczania". Kiedy mój syn rozpoczął edukację, zaskoczyło mnie to, że wielu rodziców wciąż niesie w sobie takie przekonanie.

Wydaje mi się, że powielanie takich przekonań wynika z błędnego rozumienia szczęścia. Jeśli ktoś przez szczęście rozumie wyłącznie łatwość i brak wysiłku, to rzeczywiście szkoła nie jest miejscem, gdzie można tak rozumiane szczęście realizować. Ale jeśli szczęście rozumiemy jako poczucie sensu, sprawczości, rozwoju, relacji – to właśnie szkoła powinna je współtworzyć. Prawdziwe szczęście i zadowolenie nie rodzi się z braku wymagań, lecz z pokonania trudności. Można powiedzieć paradoksalnie: szkoła powinna być miejscem, w którym jest i trudno, i miło jednocześnie. Dopiero wtedy uczeń ma szansę być naprawdę szczęśliwy.

Z badań przywołanych we wstępie do polskiego opracowania Skali Dobrostanu Ucznia wynika, że polscy uczniowie mają niższe poczucie zadowolenia z życia i przynależności do szkoły niż ich rówieśnicy w innych krajach OECD, skupiającej 38 rozwiniętych i demokratycznych państw. Z czego to może wynikać?

Myślę, że jednym z powodów jest skala napięć społecznych, które dziś przenikają nasze życie. Jesteśmy bardzo podzieleni, a dzieci przychodzą do szkoły nie tylko z plecakiem i zeszytami, ale też z tym, co słyszą w domu: z lękiem, frustracją, złością, napięciem, czasem agresją. Szkoła staje się soczewką skupiającą to wszystko, co dzieje się poza nią. Dlatego gdy słyszymy, że dzieci nie lubią chodzić do szkoły, nie powinniśmy od razu winić wyłącznie systemu czy nauczycieli. Nie jest tak, że szkoła tworzy jakąś niesprzyjającą przestrzeń, w której szczęśliwe dzieci stają się nagle nieszczęśliwe. Szkoła to nie mury, ale osoby – uczniowie, nauczyciele, rodzice. Dlatego warto zapytać: Skąd te osoby do szkoły przychodzą? Jakie doświadczenia przynoszą ze sobą?

Jeśli w jednej klasie spotyka się dwadzieścia kilka osób niosących niepokój i napięcie, trudno oczekiwać, że szkoła automatycznie stanie się miejscem spokoju i radości.

Współtworzyła pani Skalę Dobrostanu Ucznia. Co według niej jest kluczowe dla poczucia szczęścia w szkole?

Wskazałabym dwa czynniki. Pierwszy to relacje. Uczeń ma wysoki dobrostan wtedy, gdy czuje się częścią wspólnoty – gdy jest akceptowany, zauważany, gdy ma kontakt z rówieśnikami i z nauczycielem, który jest dla niego osobą znaczącą. Co ważne, te relacje nie muszą być zawsze łatwe i przyjemne. Osobą znaczącą może być również ktoś, z kim młodemu człowiekowi nie po drodze, bo ma inny styl zachowania, co innego lubi, inaczej się ubiera czy głośno zachowuje. Ważne, by dziecko widziało w takim człowieku wartość, miało świadomość, że nie jesteśmy tacy sami, ale musimy umieć się dogadać, przebywać ze sobą, nawet pomimo różnic. Relacja to wysiłek, nie każda musi być pluszowa i cukierkowa. Konflikty, różnice zdań, napięcia są potrzebne, bo uczą kompetencji społecznych.

Dzieci potrzebują wyzwań w relacjach również dlatego, że pokonywanie trudności w pewnym sensie je wzmacnia, daje poczucie sprawczości, które jest ważnym składnikiem szczęścia. Dzisiaj obserwujemy często, że relacje interpersonalne (także na przykład małżeńskie) przerywane są przy pierwszym konflikcie. Wiele osób uważa, że nie ma potrzeby i umiejętności naprawiania relacji. Wiąże się to także z modelem nawiązywania relacji wirtualnych, gdzie z jednej strony można bezkarnie obrażać drugiego człowieka (hejtować), ale z drugiej – także szybko i całkowicie zerwać kontakt bez próby porozumienia (zbanować).

>

eprasa.pl 4b792a94bb

A drugi kluczowy czynnik dobrostanu ucznia?

Moim zdaniem to radość uczenia się. Dawniej w pedagogice dużo mówiono o lęku szkolnym – o tym, że dzieci boją się szkoły czy nauczycieli i nie są w stanie przyswajać wiedzy. Dlatego dziś stawiamy na coś odwrotnego, czyli przyjemność z uczenia się. Wiemy już, że tak zwane pozytywne emocje sprzyjają zdobywaniu wiedzy i umiejętności. Jeśli dziecko doświadcza satysfakcji z pokonania trudności, chce uczyć się dalej.

Ważne, by w szkole udało się stworzyć taką atmosferę, w której uczenie się jest pasjonujące i dobrze jest coś wiedzieć. To nie znaczy oczywiście, że ma być łatwo, bo prawdziwa radość pojawia się właśnie wtedy, gdy coś było trudne, a jednak udało się sprostać zadaniu. Jeśli szkoła byłaby wyłącznie łatwa i komfortowa, szybko zabiłaby motywację i chęć zdobywania wiedzy. Dlatego rolą nauczyciela jest pokazanie uczniom, że uczenie się jest czymś radosnym, ciekawym i warto to robić nawet wtedy, kiedy jest trudno.

Ale pielęgnowanie takich przekonań to też chyba rola rodziców? Tylko jak wytłumaczyć dziecku, że nie uczy się dla ocen czy dla bliskich, ale dla siebie, by uwierzyło w te słowa, a z drugiej strony nie uznało, że skoro uczy się dla siebie, to może spocząć na laurach, bo aktualnie nie czuje wewnętrznej potrzeby zdobywania wiedzy?

Z badań, które przeprowadzałam wśród uczniów szkół podstawowych, wynika, że na tym etapie edukacji dzieci uczą się przede wszystkim dla kogoś. To mogą być rodzice lub dziadkowie, ulubiony nauczyciel albo inna osoba znacząca. I nie ma w tym nic złego, bo na tym etapie życia bardzo potrzebujemy uznania ze strony bliskich, lubimy przeglądać się w ich oczach. Proszę sobie wyobrazić, że jako ośmio- czy trzynastolatka dostaje pani dobrą ocenę i nie ma się komu tym pochwalić. Dzielenie się radością z kimś, dla kogo to jest ważne, podbija rangę tego sukcesu również w naszych oczach i motywuje do dalszej nauki. Dorosłym łatwo powiedzieć: „nie uczysz się dla mnie, uczysz się dla siebie", ale zanim wypowiemy te słowa, warto się zastanowić, kiedy sami dorośliśmy do tej mądrości. Dziś wiemy, że jeśli w pracy zaczynamy się uczyć czegoś nowego, nie ma znaczenia, że robimy to na polecenie szefa, bo uczymy się dla siebie. Jednak uczniom na etapie szkoły podstawowej trudno wejść na taki poziom refleksji, bo wymaga to życiowego doświadczenia.

Atmosfera w domu ma więc bezpośredni wpływ na nastawienie dziecka do szkoły, dlatego warto ważyć słowa, bo jeśli dziecko słyszy, że rodzice nieustannie narzekają na nauczycieli, przestarzały system, przeładowane programy, to młody człowiek przejmuje tę narrację. Jeśli natomiast widzi, że uczenie się jest wartością, zaczyna je tak postrzegać i czerpie z tego radość.

A uczeń z trudnościami edukacyjnymi? Co możemy zrobić, by i on był szczęśliwy w szkole?

Przede wszystkim ważne jest to, żeby każdemu dać możliwość odczuwania sukcesu. W psychologii mówimy, że aby być szczęśliwym, trzeba być sprawczym, czyli mieć poczucie, że coś ode mnie zależy. Każde dziecko musi mieć obszar, w którym czuje: „tu jestem dobry". Nie zawsze będzie to matematyka czy ortografia. Może to być sport, opieka nad zwierzętami, zdolności manualne, organizacyjne. Kluczem jest budowanie na mocnych stronach, nie na brakach, czyli nie chodzi o to, by wykupić jeszcze jedne korepetycje czy zajęcia wyrównawcze, tylko znaleźć coś takiego, co da dziecku poczucie, że jest sprawczy, coś mu wychodzi i sprawia radość, a jednocześnie jest dzięki temu widziane i doceniane przez rodziców czy nauczyciela.

Z pracy w szkole doskonale pamiętam dziewczynkę z mutyzmem, która praktycznie nic nie mówiła. Kiedy jednak pewnego dnia poprosiłam dzieci o to, by przyniosły zdjęcia swoich zwierzaków i coś o nich opowiedziały, ta milcząca dziewczynka nagle się otworzyła i podzieliła się z nami mnóstwem informacji o swoim ukochanym żółwiu. Czuła się pewnie w tym temacie, bo to było dla niej pasjonujące. Znalezienie mocnej strony takiego dziecka jest niesamowicie cenne, bo jeśli dziecko doświadcza sukcesu w jakiejś dziedzinie, rośnie jego wiara w siebie, a to przekłada się także na inne obszary życia szkolnego, również na poczucie szczęścia.

Wyobraźmy sobie jednak odwrotną sytuację: bardzo zdolnego ucznia, który mówi, że nie lubi szkoły, bo się w niej nudzi. Co zrobić, by poprawić jego dobrostan?

Zdolności intelektualne nie gwarantują dojrzałości emocjonalnej ani łatwości w relacjach. Zdarza się, >

WAŻNE, BY W SZKOLE UDAŁO SIĘ STWORZYĆ ATMOSFERĘ, W KTÓREJ UCZENIE SIĘ JEST PASJONUJĄCE. ***To nie znaczy, że ma być łatwo, bo prawdziwa radość pojawia się wtedy, gdy coś było trudne, a jednak udało się sprostać zadaniu***

eprasa.pl 4b792a94bb

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

EWĄ WOYDYŁŁO

SZTUKA BUDOWANIA (I KOŃCZENIA) RELACJI

16 KWIETNIA 2026
GODZ. 18:00–20:30

WARSZAWA
KINO ATLANTIC, UL.CHMIELNA 33

Ewa Woydyłło – dr psychologii, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka wielu książek pełnych porad oraz wiary w to, że nasze szczęście zależy od nas samych, w tym bestsellerowych *Zakrętów życia* oraz *Szczęścia można się nauczyć*.

Podczas spotkania porozmawiamy o relacjach i o tym, jaki wpływ mają one na jakość naszego życia i zdrowie psychiczne. Zastanowimy się nie tylko nad relacjami z innymi ludźmi, lecz także nad tym, czym jest dobra relacja ze sobą. I czy dobrych relacji, podobnie jak szczęścia, można się nauczyć.

Poruszymy również tematy:

- Na czym opiera się przyjaźń i co wnosi do naszego życia?
- Krąg 50 osób, którym na nas zależy. Jak budować relacje, które nas wspierają?
- Granice w relacjach – jak stawiać je spokojnie i bez poczucia winy?
- Jak żegnać relacje, które nam nie służą, i jak się dobrze rozstawać?



ZDJĘCIE: WERONIKA KOSIŃSKA

Spotkanie poprowadzi **Joanna Olekszyk**, redaktorka naczelna magazynu *Zwierciadło*. Na miejscu będzie można zakupić książki dr Woydyłło oraz poprosić o dedykację.

UDZIAŁ STACJONARNY
119 zł
CENA OBOWIĄZUJE DO 07.04.2026

UDZIAŁ ONLINE
59 zł
CENA OBOWIĄZUJE DO 07.04.2026

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

PARTNER WYDARZENIA:

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 4b792a94bb

że rówieśnicy nie akceptują zainteresowań takich uczniów czy ich sposobu bycia, nie rozumieją dowcipów, które opowiadają, i tego, jak spędzają czas po lekcjach. Dlatego takie dzieci najczęściej potrzebują wsparcia społecznego, wskazania jakiejś niszy, w której mogłyby się odnaleźć ze swoim talentem. Nie chodzi o to, by starając się dopasować do grupy, udawały mniej inteligentne, niż w istocie są, albo by pełniły funkcję zastępcy nauczyciela. „Kierownikiem" klasy zawsze powinien być dorosły, nie może on przekazywać tej funkcji żadnemu, choćby najzdolniejszemu dziecku. Trzeba znaleźć taką przestrzeń, gdzie z jednej strony intelektualne kompetencje ucznia będą rozwijane, a z drugiej – będzie się dobrze czuł również wśród rówieśników.

W jaki sposób?

Najlepiej sprawdza się model pracy, w którym uczeń najpierw sam rozwiązuje problem, a potem tłumaczy go innym. Wtedy rozwija zarówno kompetencje poznawcze, jak i społeczne. Metodę tę stosuje z ogromnymi sukcesami między innymi prof. Ryszard Szubartowski, wybitny nauczyciel, wychowawca wielu zwycięzców Olimpiady Informatycznej, którego uczniowie pracują w Dolinie Krzemowej i tworzą sztuczną inteligencję. Zapytany, jak to robi, że młodzi ludzie, z którymi pracuje, osiągają tak niesamowite wyniki, powiedział, że podczas jego zajęć każdy najpierw dostaje indywidualne zadanie, które musi rozwiązać sam, a potem tłumaczy innym, jak to zrobił. Jego zdaniem uzdolnieni uczniowie nie mogą pracować wyłącznie z nauczycielem, muszą to robić z rówieśnikami. Dlaczego? Bo nauczyciela nie klepnie się spontanicznie w plecy, na zasadzie: „ale fajnie nam to wyszło!".

W książce „Personalistyczne integralne wychowanie dzieci w wieku szkolnym" wymienia pani komponenty psychologiczne sprzyjające poczuciu dobrostanu w szkole. Są wśród nich poczucie sprawczości, odporność, optymizm, ale również – co mnie zaskoczyło – nadzieja podstawowa. Czym jest ta ostatnia i jaką rolę odgrywa?

Daje perspektywę przyszłości. Nadzieja podstawowa to koncept psychologiczny, pod którym kryje się przekonanie, że świat jest sensowny, uporządkowany, dobry i przychylny dla mnie, że coś jeszcze przede mną, jakieś cele, zadania, możliwości. To ona sprawia, że wstajemy rano i działamy, między innymi idziemy do szkoły, żeby się czegoś nauczyć. Uczeń, który nie widzi sensu szkoły ani przyszłości, traci motywację. Ale jeśli wierzy, że może go spotkać coś ciekawego, że coś osiągnie – pojawia się energia do działania. Gdyby bardzo zdolny uczeń, o którym przed chwilą rozmawiałyśmy, nie miał takiej



perspektywy, mógłby uznać, że chodzenie do szkoły jest bez sensu, bo i tak niczego nowego się tam już nie dowie, a i tak na koniec roku dostanie najlepsze oceny. Jeśli jednak nie traci nadziei na to, że każdego dnia może wydarzyć się coś ciekawego, że może wejść w nowe relacje czy role społeczne, zrobić coś wyjątkowego z rówieśnikami, to ta perspektywa będzie go napędzać.

W Skali Dobrostanu Ucznia wymienione są trzy kluczowe wymiary: emocjonalny, edukacyjny, społeczny. Czy w każdym z nich musi panować względna harmonia, żeby uczeń czuł się w szkole szczęśliwy?

Tak, rozwój dziecka jest całościowy – nie można troszczyć się wyłącznie o wyniki w nauce, ignorując emocje czy relacje. Nazywamy to wychowaniem integralnym lub wspieraniem integralnego rozwoju dziecka – zachęcam do zapoznania się z tym modelem w publikacji „Personalistyczne integralne wychowanie dzieci w wieku szkolnym". Chodzi o to, aby każda z tych kluczowych sfer była objęta należytą troską. Można powiedzieć, że to właśnie przepis na szczęście nie tylko w szkole, lecz także poza nią. **s**

POLECAMY: „PERSONALISTYCZNE INTEGRALNE WYCHOWANIE DZIECI W WIEKU SZKOLNYM" POD RED. EWY DOMAGAŁY-ZYŚK, WYD. KUL



ZDJĘCIA: OLGA KONDRATOVA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb



W dziale relacje przeczytasz o:

- *dekalogu potrzeb emocjonalnych w związku*
- *nieświadomych manipulacjach, jakie stosujemy przy przeprosinach*
- *sensie pomagania innym, które buduje także nas*
- *współczesnym zjawisku hejtu nastolatków, zasilanym energią grupy*

ZDJĘCIE: EZRA BAILEY/GETTY IMAGES

eprasa.pl 4b792a94bb

Zanim przeżyjesz szok



eprasa.pl 4b792a94bb

Skąd się biorą romanse i zdrady? Ze wzajemnego niezaspokojenia najważniejszych potrzeb emocjonalnych przez partnerów – odpowiada psycholog kliniczny i doświadczony terapeuta **dr Willard F. Harley Jr.** Przedstawia 10 potrzeb, o których najczęściej mówią jego pacjenci, zaznaczając zarazem, że każda para musi samodzielnie określić swój dekalog

Kiedy małżeństwo przychodzi do mnie na terapię, moim pierwszym celem jest pomóc obu stronom zidentyfikować swoje najważniejsze potrzeby emocjonalne i odkryć, co każda z nich może zrobić dla drugiej, aby się nawzajem uszczęśliwić i zadowolić. W takiej sytuacji zadaję następujące pytanie: „Co mógłby dla ciebie zrobić współmałżonek, aby cię uszczęśliwić?". Uzyskane przez lata odpowiedzi podsumowałem w formie 10 potrzeb emocjonalnych. Są to potrzeby: podziwu, okazywania uczuć i czułości, intymnej rozmowy, azylu w domu, oddania rodzinie, wsparcia finansowego, szczerości i otwartości, atrakcyjności fizycznej, wspólnego wypoczynku i seksualnego spełnienia.

1 **Okazywanie uczuć** to wyraz troski. Symbolizuje bezpieczeństwo, ochronę, ukojenie i aprobatę – niezmiernie istotne składniki każdej relacji. Wszystkie te komunikaty można zawrzeć w geście przytulenia. Istnieją też inne sposoby okazywania uczuć – kartka z życzeniami i wyznaniem miłości, bukiet kwiatów, trzymanie się za ręce, wieczorne spacery, masaż pleców, telefony oraz rozmowy pełne troskliwych wyznań. Mężczyźni często mylą seks z czułością. Czułość to okazywanie uczuć bez podtekstów seksualnych.

2 Zwykle **potrzeba seksu** jest wcześniejsza niż twój obecny związek i w pewnym stopniu od niego niezależna. Wprawdzie od kiedy jesteście zakochani, może ci towarzyszyć silne pożądanie partnera, ale nie jest ono tym samym co potrzeba seksu. Pobierając się, wraz ze współmałżonkiem obiecaliście sobie wierność na całe życie. Zobowiązaliście się do tego, ponieważ zaufaliście, że będziecie zaspokajać swoje potrzeby seksualne, służyć sobie i aktywnie odpowiadać na potrzeby drugiej strony. Nie ma innego etycznego rozwiązania.

3 **Rozmowa intymna** różni się od zwykłej rozmowy. Słowo „intymna" sugeruje, że nie ujawnilibyśmy jej treści wszystkim. Tylko osoby, którym na tobie zależy i które są gotowe pomóc ci przemyśleć problemy, z jakimi się borykasz, są godne takiego zaufania. Jeśli masz potrzebę bliskiej rozmowy, to zadbaj o to, aby najlepszym i najczęstszym powiernikiem był twój współmałżonek.

4 **Potrzeba towarzystwa w zajęciach rekreacyjnych** łączy w sobie dwie rzeczy: potrzebę podejmowania takich zajęć i potrzebę posiadania kompana. Podczas pierwszych randek prawdopodobnie byliście swoimi ulubionymi towarzyszami w zajęciach rekreacyjnych. Małżeństwo bardzo zmienia relacje, ale czy trzeba rezygnować z rozrywek, które sprawiały, że obie strony potrafiły się do siebie dostosować? Dlaczego najlepszym towarzyszem męża w wypoczynku nie może być żona – i odwrotnie?

5 Większości z nas zależy na **szczerej relacji** ze współmałżonkiem. Jednak niektórzy mają silną potrzebę takiej więzi, ponieważ szczerość i otwartość dają im poczucie bezpieczeństwa. Aby czuć się bezpiecznie, potrzebujemy precyzyjnych danych na temat partnera – jeśli nie uzyskamy od niego takich informacji, może to nadszarpnąć nasze zaufanie, a w końcu zniszczyć poczucie bezpieczeństwa. Bez szczerości nie można ufać wysyłanym sygnałom i nie ma na czym budować trwałej więzi.

6 Dla wielu osób wygląd może stać się jednym z najobfitszych źródeł jednostek miłości w banku miłości. Niektórzy twierdzą, że ta potrzeba jest tymczasowa i ważna tylko na początku związku, bo kiedy para lepiej się pozna, **atrakcyjność fizyczna** zajmuje miejsce drugorzędne wobec głębszych i bardziej intymnych potrzeb. Jednak moje doświadczenie wskazuje coś innego – podobnie jak doświadczenie wielu moich klientów, a zwłaszcza mężczyzn. Oczywiście gust to rzecz bardzo subiektywna – każdy z nas jest ostatecznym sędzią tego, co się mu podoba. Jeśli fizyczna atrakcyjność współmałżonka jest dla ciebie źródłem dużej przyjemności, a utrata tej atrakcyjności sfrustrowałaby

eprasa.pl 4b792a94bb

cię, to powinieneś uwzględnić tę potrzebę na liście twoich najważniejszych potrzeb emocjonalnych.

7 Wiele osób decyduje się na małżeństwo ze względu na **bezpieczeństwo finansowe**, jakie zapewnia im partner. Być może trudno jest ci uświadomić sobie, czy masz taką potrzebę, zwłaszcza gdy twój partner zawsze dobrze zarabiał. A gdyby przed ślubem powiedział, że nie możesz oczekiwać od niego żadnych dochodów, to czy wpłynęłoby to na twoją decyzję o małżeństwie? A gdyby małżonek nie mógł znaleźć pracy i byłby przez całe życie na twoim utrzymaniu? Czy to zmniejszyłoby stan jego konta w twoim banku miłości? Taka analiza pomoże ci zdecydować, czy masz potrzebę wsparcia finansowego.

8 **Potrzeba azylu domowego** to bomba zegarowa, w wielu małżeństwach wybucha po kilku latach, zaskakując zarówno żonę, jak i męża. W którym momencie eksploduje? Kiedy pojawiają się dzieci. Wraz z nimi pojawiają się też ogromne potrzeby – zarówno potrzeba większych zarobków, jak i pomocy w liczniejszych obowiązkach domowych. Jeśli czujesz spełnienie, gdy twój współmałżonek je wykonuje lub organizuje ich wykonanie, a irytację, gdy nie są wykonane, to znaczy, że masz potrzebę azylu domowego.

9 Oprócz potrzeby większego wkładu finansowego i pomagania w domowych obowiązkach pojawienie się dzieci wywołuje u wielu osób większe zapotrzebowanie na **zaangażowanie partnera w rodzinę**. I znów, jeśli nie macie jeszcze dzieci, możecie nie przeczuwać istnienia tej potrzeby, ale w momencie pojawienia się potomstwa może zajść nieoczekiwana zmiana. Zaangażowanie w rodzinę to wzięcie odpowiedzialności za wychowanie dzieci, nauczenie ich wartości współpracy i wzajemnej troski o siebie. To odpowiednie spędzanie z nimi czasu, aby pomóc im wyrosnąć na wartościowych ludzi.

10 Wiele osób bardzo chce być szanowanymi, docenianymi i chwalonymi przez swojego małżonka. Nie ma w tym nic złego. **Potrzeba docenienia** jest jedną z tych, które najłatwiej zaspokoić. Jeden komplement i partner czuje się szczęśliwy. Podobnie łatwo jednak jest krytykować. Banalne zbesztanie może niektórych bardzo rozdrażnić, zepsuć im dzień i spowodować dużą utratę punktów miłości. **s**

KAŻDY JEST WYJĄTKOWY KAŻDY ZWIĄZEK JEST INNY

Zwróćcie szczególną uwagę na słowa, które za chwilę przeczytacie, gdyż właśnie ten aspekt mojego podejścia jest najczęściej źle rozumiany. Każdy człowiek jest wyjątkowy. Mężczyźni na ogół wskazują pięć określonych potrzeb emocjonalnych, a kobiety na ogół wskazują pięć innych, ponieważ każdy z nas może wybrać – i przeważnie wybiera – dowolne potrzeby. Dlatego choć wymieniłem najważniejsze potrzeby przeciętnej kobiety i przeciętnego mężczyzny, nie znam potrzeb danej żony czy męża. A ponieważ moim celem jest ratowanie konkretnych, nie zaś statystycznych małżeństw, każdy musi określić potrzeby typowe dla jego związku. Kiedy już zidentyfikujecie pięć swoich potrzeb emocjonalnych, następnym krokiem będzie stanie się ekspertem w zaspokajaniu potrzeb małżonka. Nie oznacza to zaciśnięcia zębów i robienia czegoś, czego nienawidzicie. Jedna strona nigdy nie powinna cierpieć kosztem drugiej. Powinniście nauczyć się czerpania przyjemności z zaspokajania potrzeb znajdujących się u dołu listy waszych priorytetów. Jeżeli jeden małżonek nie zaspokaja najważniejszych emocjonalnych potrzeb drugiego, ten niepokojąco często wybiera następujące rozwiązanie problemu: związek pozamałżeński. Osoba myśląca, że jej partner jest inny i pomimo niezaspokojenia potrzeb nigdy jej nie zdradzi, może pewnego dnia przeżyć szok. Musicie nauczyć się rozpoznawać sygnały wskazujące na niebezpieczeństwo zdrady, wiedzieć, jak zaczynają się romanse oraz w jaki sposób wzmacniać słabe aspekty małżeństwa w obliczu romansu.



FRAGMENTY KSIĄŻKI: „I ŻYLI DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE. JAK ZBUDOWAĆ ZWIĄZEK IDEALNY?", WILLARD F. HARLEY JR., TŁUM. AGATA BŁAŻ. TYTUŁ, ŚRÓDTYTUŁY I SKRÓTY OD REDAKCJI, WYD. ALMA-PRESS

ZDJĘCIA: LISEGAGNE/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4b792a94bb

RADICAL®
HAIR CLINIC

100% VEGE + 97% POCHODZENIA NATURALNEGO

PIELĘGNACJA WŁOSÓW DOJRZAŁYCH



Kosmetyki **Radical PRO AGE** zapobiegają i opóźniają **procesy starzenia się włosów.** Nawilżają, odżywiają i regenerują skórę głowy.

TYLKO W hebe zdrowie i piękno

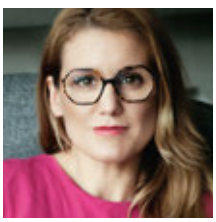
KERASCALP™ TO UNIKATOWY SKŁADNIK, KTÓRY DZIAŁA NA OZNAKI STARZENIA SIĘ WŁOSÓW

eprasa.pl 4b792a94bb



eprasa.pl 4b792a94bb

Przepraszam cię, ale...



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"

Zamiast po prostu przeprosić, często zaczynamy się usprawiedliwiać. Unieważniamy uczucia drugiej osoby, przenosimy na nią odpowiedzialność, bo wytrzymanie dyskomfortu, który następuje po zwyczajnym „przepraszam", jest ogromnym wyzwaniem. O trudnej sztuce przepraszania i przyznawania się do błędu – rozmawiamy z językoznawczynią **dr Małgorzatą Majewską**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Często nie umiemy wyartykułować tego konkretnego słowa „przepraszam", a nawet jeśli już nam się uda, nie stawiamy po nim kropki, tylko zaczynamy się tłumaczyć. Z czego wynika ten opór?

Słowo „przepraszam" trudno jest sformułować tym, dla których wszystko, co o sobie wiedzą, jest wizerunkiem. Wielu ludzi sobie siebie wymyśla i to wyraźnie słychać w języku. Jeśli ja wyobrażam sobie siebie jako osobę racjonalną, logiczną i konsekwentną i w wyniku takiego myślenia o sobie robię coś, co cię rani, to powiedzenie: „Agnieszko, przepraszam cię", oznacza dla mnie rezygnację ze wszystkiego, co sobie na swój temat wymyśliłam. Im bardziej to jest nieautentyczne, tak naprawdę nie moje, im bardziej w tym wizerunku jest obecna idealizacja, bez jakichkolwiek ciemnych kawałków, bez tego jungowskiego cienia – tym trudniej mi jest przeprosić. Bo wszystko, co mam, to wizerunek, którego nie chcę stracić.

Jest jeszcze drugi bardzo ważny element. Wielu ludzi żywi przekonanie, że ważność zyskuje się przez posiadanie racji. To są szczególnie ci, którzy średnio albo całkiem kiepsko radzą sobie z własnym życiem, ale za to zawsze mają pomysł na twoje życie, czyli wszechobecni doradzacze. Gdyby nagle z jakiegoś powodu mieli przyjść do ciebie i przeprosić cię w choćby drobnej rzeczy, oznaczałoby to powstanie przynajmniej szczeliny, rysy na wizerunku tego, kto wie lepiej. Wolą wybrać siebie i swój wyidealizowany wizerunek, a więc raczej rację niż relację, której budowanie wymagałoby przeprosin, bo tak jest łatwiej.

Potrzeba ochrony wizerunku jest tak silna, że wygrywa nawet ze zdrowym rozsądkiem, który podpowiada, że należałoby przeprosić?

Rozsądek to między innymi konfrontacja swoich wyobrażeń z rzeczywistością. Ktoś, kto żyje w bańce, w zamkniętym świecie własnych fantazji na swój temat, może mieć przekonanie, że to świat jest niesprawiedliwy, a on jako jedyny w tym złym świecie reprezentuje jakiekolwiek wartości. Nie odda więc tego wyobrażenia, a więc wszystkiego, co ma, żeby przeprosić. Przestrzeń na przeprosiny otwiera się dopiero w momencie zderzenia myślenia o sobie samym ze światem. Jeśli sobie wymyślę, że jestem niezwykle mądra i wiem o życiu wszystko, to nie ma opcji, żebym za cokolwiek przeprosiła. Ona się pojawia dopiero wtedy, gdy sama ze sobą przerobię doświadczenie pomyłki, dam sobie zgodę na popełnianie błędów, uznam swoją niedoskonałość.

To jest bardzo trudne. Niektórzy tego prawa nie dają sobie nigdy.

To jest trudne, bo by w ogóle było możliwe, trzeba niejako zobaczyć siebie z zewnątrz. Posłużę się językowym przykładem, by wyjaśnić, o co chodzi w takim doświadczeniu. >

eprasa.pl 4b792a94bb

PRZESTRZEŃ NA PRZEPROSINY POWSTAJE W WYNIKU KONFRONTACJI WYOBRAŻEŃ O SOBIE Z RZECZYWISTOŚCIĄ, ***gdy ktoś przerobi ze sobą doświadczenie pomyłki, uzna swoją niedoskonałość, da sobie prawo do błędu***

W języku polskim mamy dwa zaimki zwrotne, pozornie podobne, ale znaczące jednak coś innego: „się" i „siebie". Jeśli powiem ci: „boję się", to jestem zintegrowaną całością, jestem strachem. Ale kiedy mówię: „wczoraj tak się bałam, że nie rozpoznawałam siebie", to ten zaimek „siebie" sprawia, że widzę siebie jako kogoś osobnego. Czyli w „się" jestem wyłącznie uczestnikiem, a w „siebie" jestem i uczestnikiem, i obserwatorem. Żebym mogła cię przeprosić, muszę mieć tę drugą perspektywę, wyjść na chwilę z wewnątrz, popatrzeć z boku i poddać samą siebie jakiejś refleksji. Zwróć uwagę, że ludzie czasem, przepraszając, dodają: „nie byłam sobą". I najczęściej wcale nie chodzi tu o zaburzenie depersonalizacji, ale o to, że w swoim zachowaniu nie rozpoznali wszystkiego tego, co na swój temat myślą. A więc znów wracamy do wizerunku.

Jeśli już zmienię perspektywę, zobaczę siebie jako obserwator, wtedy zyskuję, a właściwie daję sobie możliwość przyznania się do błędu. Ale to jest obserwowanie siebie jako tej, której coś nie wyszło. Odruchowo tego nie chcę.

Przede wszystkim potrzebujesz w takiej sytuacji narzędzi, które pozwolą ci tej Agnieszki, która popełniła błąd, nie odrzucić. W tym momencie oczywiście wchodzi na scenę wewnętrzny krytyk. Jeżeli masz w stosunku do siebie jakiś rodzaj troski, samowspółczucia, wyrozumiałości, taki kawałek czułej matki dla samej siebie, będziesz umiała powiedzieć sobie: „Miałam odwagę próbować, ale nie wyszło, jestem tylko człowiekiem, pomyliłam się" – zintegrujesz to, co się stało, w nowe doświadczenie, na którym możesz nawet zyskać. Ale jeśli takiego czułego kawałka dla siebie nie masz, to się zbesztasz, nawymyślasz sobie od idiotek za to, że popełniłaś błąd, a efekt będzie taki, że szybciutko wrócisz do pierwszej pozycji, do idealnego wizerunku, bo tam jest bezpieczniej.

Wyrozumiałość dla siebie jest trudna, a proces przyznawania sobie prawa do błędu – niekomfortowy. Może dlatego tak często stosujemy zabiegi językowe, które zamiast szczerze przeprosić, wziąć odpowiedzialność za swoje słowa czy czyny, pozwalają nam ustawić się w pozycji defensywy? To choćby „przepraszam cię, ale...", po którym to „ale" następuje zatłumaczanie siebie okolicznościami albo przerzucanie winy na adresata przeprosin. To znów wizerunek: jestem idealna, a coś z zewnątrz sprawiło, że postąpiłam jak nie ja i teraz muszę przepraszać.

Pytanie, czy to w ogóle są przeprosiny. Dla mnie idealne przeprosiny wyglądałyby tak, że siadamy razem, ja mówię: „Agnieszko, przepraszam cię", a następnie wytrzymuję wszystko, co się w tobie wydarza w związku z tą trudną sytuacją. W twoim przykładzie widzę raczej odcinanie na zasadzie: „no dobra, przepraszam", żebyś się nie czepiała. Na potrzebę naszej rozmowy rozróżniłabym więc przepraszam otwierające i przepraszam zamykające. Zamykające to takie, w którym ja nie chcę się skonfrontować z tym, co się z tobą i ze mną dzieje po przyznaniu się do błędu czy winy.

Spójnik przeciwstawny „ale", który przywołujesz, ma jeszcze inną funkcję. Mianowicie dodatkowo uszczelnia tę moją zbroję nieprzeżywania emocji związanych z trudnym doświadczeniem komunikacyjnym. Zobacz, że najczęściej mało ważne jest to, co po tym „ale" pada; ważne jest to, by było tego dużo. To jest zalewanie dziesiątkami argumentów, często po to, by móc się potem uczepić drobiazgu i o tym drobiazgu rozmawiać. Jeśli powiem: „Przepraszam, że na ciebie naskoczyłam, ale byłam wściekła na szefa, bo mi powiedział, że...", to chwilę później rozmawiamy już o tym, dlaczego byłam wściekła, i o moim szefie, a nie o tym, co ty poczułaś, gdy na ciebie naskoczyłam. Wtedy cała istota doświadczenia bycia przeproszonym i przepraszającym nam umyka, bo każde trudne doświadczenie wymaga przestrzeni i ciszy.

Jakie jeszcze zabiegi językowe stosujemy, nawet nie do końca świadomie, sprawiające, że przeprosiny tracą na wartości?

Zanim podam przykład, chcę zwrócić uwagę na istotną rzecz. Otóż czasownik „przepraszać" to jest tak zwany czasownik performatywny. Pojęcie wypowiedzi performatywnej wprowadził do filozofii języka brytyjski filozof John Langshaw Austin, opisując ją jako formę, której użycie warunkuje dokonanie określonej czynności. Czasownik performatywny to taki, w którym akt mówienia jest aktem działania, jak właśnie: przepraszam, obiecuję, wybaczam, skazuję – akt wypowiedzenia formuły zmienia rzeczywistość. I to jest klucz w kontekście naszej rozmowy o przepraszaniu. Zwróć uwagę, że czym innym jest „przepraszam cię", a czym innym „chciałabym cię przeprosić".

eprasa.pl 4b792a94bb

W pierwszym przypadku akt mówienia jest aktem działania, który realnie na nas obie wpływa, bo pojawiają się w nas emocje, a to, co jest po akcie przeprosin, już jest nową rzeczywistością. Możesz powiedzieć, że nic się nie stało, albo nie przyjąć przeprosin, w każdym razie coś się zmieni, bo sam akt mówienia jest granicą. Natomiast kiedy powiem, że chciałabym cię przeprosić, to jest konstrukcja opisowa, która już nie ma tej mocy sprawczej, ma za to konkretne zadanie – ochronić mnie przed emocjami. Jako językoznawczyni badam akty komunikacji między ludźmi od wielu lat i coraz częściej dochodzę do wniosku, że ludzie nie mówią tego, co czują. Raczej mówią po to, żeby nie czuć.

Nie przepraszamy, ale też czasem kłamiemy w wyjaśnieniach i próbach usprawiedliwiania, żeby chronić siebie?

Przyjrzyjmy się naszemu dzisiejszemu spotkaniu. Umówiłyśmy się online na godzinę 9. Ja zaspałam, a ty czekałaś na mnie o umówionej godzinie. Gdy w końcu się połączyłyśmy, godzinę później, przeprosiłam cię, przyznałam, że zwyczajnie przegapiłam budzik, bez kombinowania. Przyjęłaś moje przeprosiny, choć miałaś prawo być zła, w końcu skomplikowałam ci poranek. Uznałaś, że moje przeprosiny są szczere, a poza tym dokładnie znałaś sytuacyjny kontekst, zrozumiały dla nas obu – wiedziałaś, że łączę się ze Stanów, więc mamy przesunięcie czasowe, a poza tym miałaś świadomość, że jestem po trudnym doświadczeniu pogrzebu, co dodatkowo miało wymiar łagodzący i tłumaczący moje spóźnienie. Ale oprócz tego jest i taka okoliczność, że trochę się już znamy, mamy serdeczną relację, więc nie założyłaś, że zechcę cię oszukać, wymyślić jakiś powód, dla którego zaspałam, i nim zagrać, nie do końca *fair*.

Odtwarzam tę sytuację po to, by pokazać, jak ważna jest relacja z adresatem przeprosin, to, czy ty komuś, kto chce cię przeprosić, jesteś w stanie stworzyć takie warunki, żeby mu się opłacało powiedzieć prawdę. Takie, w których zamiast przeprosić i postawić kropkę, nie będzie oszukiwał czy kombinował właśnie po to, by siebie ochronić przed konsekwencjami szczerości. Bo jeśli ktoś będzie podejrzewał, że szczerość zaowocuje konfliktem, raczej nie zaryzykuje. Z drugiej strony i ty masz prawo nie mieć w sobie wystarczających zasobów, by tę przestrzeń na szczerość komuś dać. Na to bardzo trudno znaleźć język. W prywatnym życiu podobną sytuację rozegrałabym, mówiąc wprost: „Jestem w tej chwili na ciebie tak wściekła za to, co zrobiłaś, że nie mam w ogóle zasobów, by się tobą zajmować, dawać ci jakiekolwiek wsparcie". A wtedy albo siadamy i rozmawiamy o mojej wściekłości, albo spotkamy się za dwie godziny, a ja mam czas, by tę złość wyrzucić z siebie na przykład na treningu.

Jest i taki aspekt, że jeśli w ogóle jesteś wściekła na kogoś, kto wyrządził ci krzywdę, uraził cię albo zawiódł, i chcesz mu to powiedzieć, a nawet wykrzyczeć w twarz, to często taka reakcja jest dla niego komplementem; bo to znaczy, że ci na nim zależy, że ta relacja jest dla na tyle ważna, iż nie możesz sobie pozwolić na pielęgnowanie urazy w milczeniu. Tylko naprawdę bliskie osoby w takiej sytuacji są w stanie powiedzieć: „Chodź, pogadajmy o tym, co się stało", co ta sytuacja zrobiła ze mną i we mnie, a co z tobą i w tobie.

Czasami, nawet jeśli mamy dobre intencje, wpadamy w przeprosinowe pułapki, a może wcale nie pułapki, a wręcz manipulacje. Mam alergię choćby na sformułowanie: „przepraszam, że tak się poczułaś". To jest odwrócenie kota ogonem – ktoś przeprasza mnie za moje uczucia, a nie za to, co zrobił. >



eprasa.pl 4b792a94bb

W PRZEPROSINACH NAJISTOTNIEJSZE JEST POWIEDZENIE WPROST: WIDZĘ, CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE. ***Cenniejsze niż jakakolwiek rekompensata jest zapewnienie komuś poczucia ważności, zobaczenie cudzych potrzeb***

Klasyczny przykład to: „przepraszam wszystkich, którzy poczuli się urażeni", wypowiadane przez osobę publiczną. W takim komunikacie widać bardzo wyraźnie coś, co często obserwuję w języku nie tylko w odniesieniu do wyrazów skruchy, ale w ogóle – nierozróżnianie postawy dziecka i postawy dorosłego, według klasycznej analizy transakcyjnej Erica Berne'a, zgodnie z którą na nasze „ja" składają się trzy osoby: rodzic, dorosły i dziecko. Jeżeli ja jestem dorosła, to znaczy, że jestem osobna i ty nie jesteś odpowiedzialna za moje emocje. Nie masz obowiązku zgadywać, jak się będę czuła, ponieważ to jako dorosła mam narzędzia, żeby w odpowiednim momencie zatroszczyć się o swoje granice.

Jeśli więc przepraszasz mnie za to, jak ja się poczułam, to znaczy, że stawiasz mnie w pozycji dziecka właśnie i rzekomo domyślasz się moich emocji tak, jakbyś to robiła w stosunku do dziecka, które chcesz chronić. Z tego miejsca sformułowanie: „przepraszam, że się tak poczułaś", pokazuje, że ktoś, kto je wypowiada, czuje się w pewien sposób odpowiedzialny za uczucia drugiej osoby, za które nie może brać odpowiedzialności, o ile ta osoba jest dorosła. Oczywiście tak formułując przeprosiny, uciekamy przed wzięciem pełnej odpowiedzialności za coś, za co akurat wziąć ją powinniśmy – za swoje czyny i słowa.

Myślę jednak, że większość ludzi tej świadomości nie ma, i może dlatego tak powszechne jest oczekiwanie, że w bliskiej relacji czy w przyjaźni ludzie nie powodują u siebie nawzajem dyskomfortu emocjonalnego, co jest oczywistą nieprawdą. To w bliskich relacjach doświadczamy dyskomfortu właśnie dlatego, że są bliskie, a więc dla nas ważne. Nie chodzi o to, by się za ten dyskomfort przepraszać, ale o to, by dać drugiej osobie prawo do tego odczuwania.

A rekompensata czy zadośćuczynienie mają jakąś moc? Powiedzenie wprost: „chcę ci to wynagrodzić", dodatkowo uwiarygadnia przeprosiny?

Myślę, że wiele zależy od kontekstu. Bo rekompensata może zostać odebrana również źle, jako sygnał, że ktoś chce drugą osobę nie tyle przeprosić, ile udobruchać, jakoś ją przekupić, by nie miała pretensji. „Przepraszam cię, zawaliłam, pozwolisz się zaprosić na kolację?" – zabrzmiałoby dla mnie tak, jakby ktoś chciał mi zamknąć usta.

Uważam, że w przeprosinach istotniejsza jest inna rzecz, mianowicie powiedzenie wprost: widzę, co jest dla ciebie ważne. Cenniejsze niż jakakolwiek rekompensata jest zapewnienie komuś, kogo chcę przeprosić, poczucia ważności. To twoje potrzeby zostałyby jeszcze wyraźniej doświetlone.

Gdy przepraszamy, to pojawia się pojęcie winy. Ale przyznanie się do winy to nie to samo co przeprosiny, prawda?

Przyznaję, że dla mnie pojęcie winy jest w wielu kontekstach, które nie są czarno-białe, zupełnie nieludzkim konceptem. Bo wina oznacza, że mamy nie popełniać błędów. Poza tym albo szukamy winnego, albo zajmujemy się relacją. Mnie się bardziej podoba podejście, że ja i ty robimy wszystko, żeby zatroszczyć się o naszą relację, ale też rozumiemy, że jesteśmy tylko ludźmi i popełniamy błędy. Zobacz, ile zmienia zamiana winy na błąd. Popełniłam błąd, bo źle sobie wyliczyłam dziś czas, nie wzięłam pod uwagę, że jestem zmęczona, że różnica czasu zrobi swoje, spóźniłam się na nasze spotkanie. Co to dla ciebie zmienia, jeśli powiem: „przepraszam, to moja wina"? No niewiele. Ale jeśli powiem, że mam świadomość błędu i następnym razem zorganizuję wszystko tak, by być na czas, to ty widzisz moją sprawczość, masz poczucie, że ja dysponuję narzędziami, żeby drugi raz tak samo nie postąpić.

Powtórzę trochę jak zdarta płyta, ale to wydaje mi się fundamentalne: zamiast się obwiniać, lepiej nakarmić czyjąś ważność. Mnie się wydaje, że to, co jest najtrudniejsze, kiedy kogoś ranimy czy krzywdzimy, to jego domniemanie, że zrobiliśmy to specjalnie albo, co gorsza, że jest nam kompletnie obojętny. Ważniejsze nawet niż sam akt przeprosin jest zapewnienie, że tak nie jest. **ls**

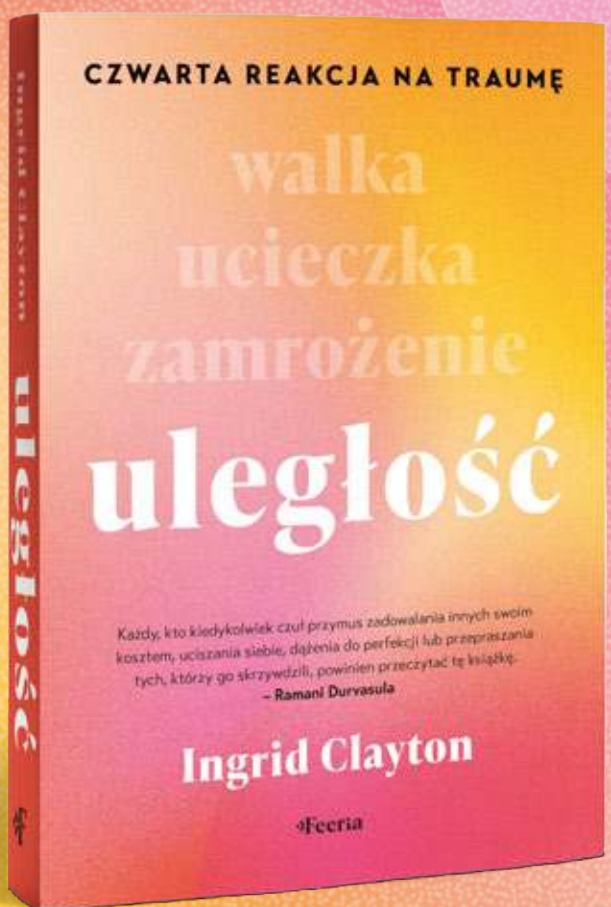
ZDJĘCIA: LAZY BEAR, CAROL YEPES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



eprasa.pl 4b792a94bb

Feeria

O uległości jako reakcji na traumę i drodze do odzyskania siebie.



Bycie miłą nie zawsze jest wyborem.

Do kupienia w Empiku i dobrych księgarniach

eprasa.pl 4b792a94bb

Podaj dalej

W Polsce żyje kilka milionów ludzi zagrożonych ubóstwem, a co za tym idzie – także kryzysem bezdomności. Terapeutka **Wioletta Iwanicka-Richter,** która wraz z mężem prowadzi klub pomocowy „Wysoki Zamek", zauważa, że w gruncie rzeczy nie ma znaczenia, dlaczego znaleźli się w takiej sytuacji. Takiej samej pomocy potrzebuje bowiem człowiek, który popadł w ubóstwo z powodu uzależnienia, jak i senior z emeryturą niewystarczającą na opłacenie rachunków



eprasa.pl 4b792a94bb



WIOLETTA IWANICKA-RICHTER
terapeutka uzależnień, socjolożka i filolożka polska, żona i matka trójki dzieci. Współtwórczyni i menedżerka społecznej klubokawiarni „Wysoki Zamek", działającej od 23 lat w Katowicach z ofertą alternatywnego spędzania wolnego czasu na trzeźwo. Inicjatorka obchodów Światowego Dnia Ubogich w Katowicach

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Bieda i bezdomność przez lata były kojarzone z różnego typu uzależnieniami. Dziś wiemy, że ten problem dotyczy również seniorów i wielu osób narażonych na wykluczenie społeczne. Jak się zmienił obraz ubóstwa w ciągu 30 lat, kiedy pomagasz?

Prawdę mówiąc, to nie ma dla nas większego znaczenia. W naszej wspólnocie mamy takie podejście, że choć ubóstwo bez wątpienia zmienia się na przestrzeni wieków, to jednak nie zmienia się to, w co wierzymy. My mamy podstawy chrześcijańskie, ale wiem, że wielu ludzi, którzy są ateistami, też ma w sobie potrzebę czynienia dobra. Myślę, że ona jest w nas zakorzeniona, że jednak jesteśmy zaprogramowani na to, żeby sobie pomagać. Dlatego ta wizja ubóstwa może się zmieniać, ale to nie powinno wpływać na nasze działania i decyzje.

Współcześnie ludzie żyjący na ulicy wyglądają zupełnie inaczej niż trzy dekady temu, bo mają dostęp do różnych rzeczy, które kiedyś były dla nich nieosiągalne. Mają się gdzie umyć, mogą zmienić odzież, ale to nie znaczy, że w związku z tym nie potrzebują już wsparcia. Takiej samej pomocy potrzebuje człowiek, który popadł w ubóstwo z powodu uzależnienia, jak i senior, którego emerytura nie starcza na opłacenie rachunków, nie wspominając o jedzeniu. Bieda i bezdomność nie są żadnym wyborem, są dramatem, dlatego każdy człowiek zasługuje na pomoc. Powinniśmy odejść od mentalności: sami sobie winni. A nawet jeśli tak, to może warto dać temu człowiekowi drugą szansę?

Podobnie przecież ewoluowało nasze podejście do skazanych. Kiedyś myślano, że więźniowie powinni żyć w skrajnie upadlających warunkach, żeby po wyjściu nigdy nie chcieli wrócić do więzienia. Ale teraz wiemy już, że ta strategia nie skutkuje resocjalizacją, bo po latach spędzonych w takim miejscu ludzie wychodzą na wolność kompletnie zdezintegrowani. Dlatego dzisiaj w systemie więziennictwa nacisk kładzie się na pokazanie skazanym, że życie może wyglądać zupełnie inaczej, że do wyboru są różne możliwości.

Skąd w pani tyle empatii, zrozumienia dla innych, chęci do niesienia pomocy?

To chyba wynika z przeświadczenia, że samemu coś się otrzymało i trzeba to posłać dalej. Mam poczucie, że dostałam od życia bardzo dużo, że ta miłość, która płynie do mnie od bliskich, aż mi się przelewa – i nie mogę pozwolić, żeby tyle dobra spadło na ziemię, było niezagospodarowane. Zrozumiałam w pewnym momencie, że mogę to przekierować.

Poza tym uważam, że opłaca się robić dobre rzeczy, bo nawet jeśli uda się zrealizować niewielką część swoich planów, to zawsze coś z tego dobra zostanie. Dlatego naszym mottem jest cytat z księdza Jana Kaczkowskiego: „Jeśli nie wiesz, co robić, rób dobro". I to jest mi bardzo bliskie. Takie podejście do życia jest też w pewnym sensie inwestycją w moją przyszłość, bo nawet jeżeli w finale czeka nas śmierć, to wszystko, co mogę zrobić w tym życiu dobrego, oddala mnie od tej śmierci ostatecznej, daje nadzieję, że nie cała umrę. Wszystko, co uczynimy naszym braciom najmniejszym, będzie się mnożyć, nawet jeśli nas już nie będzie.

Ale pomaganie to też inwestycja w samopoczucie, emocjonalne usposobienie do życia. Więc, jak na absolwentkę technikum ekonomicznego przystało, zrobiwszy bilans plusów i minusów, muszę powiedzieć, że rozsądny człowiek szuka dobra. Nie opłaca się skupiać na tym, co złe.

A co pani robi, kiedy jednak pojawia się poczucie przeciążenia czy wypalenia empatycznego?

Na szczęście jestem otoczona ludźmi, którzy dużo mi dają, sama otrzymuję masę wsparcia, szczególnie od mojej rodziny, ale też od ludzi ze wspólnoty i samych potrzebujących. To są takie relacje, które chronią przed wypaleniem, bo żeby dać, trzeba mieć. Ale oczywiście są momenty, kiedy mam deficyt, muszę przeprowadzać jakieś trudne rozmowy, >

eprasa.pl 4b792a94bb



MYŚLĘ, ŻE POMAGANIE INNYM W PEWNYM SENSIE BUDUJE RÓWNIEŻ MNIE. ***Zajmuję się rzeczami, na które mam wpływ. To daje mi poczucie, że moje życie idzie we właściwą stronę. Nie muszę mieć, wolę być***

jak ta dzisiaj rano, kiedy dostałam wiadomość, że ktoś odetnie nas od pomocy i iluś naszych podopiecznych zostanie bez jedzenia. Muszę jednak w takich chwilach znaleźć jakiś dystans, spróbować spojrzeć na to inaczej, nie w kontekście katastrofy.

Myślę sobie, że kiedy zamykają się jedne drzwi, to zaraz otwierają się kolejne. Ten moment, kiedy ich jeszcze nie widzimy, jest najtrudniejszy, pozwalam sobie więc na przeżycie tych wszystkich emocji, które mi wtedy towarzyszą, i powstrzymuję się od podejmowania jakichkolwiek działań w tym czasie, bo silne emocje nie są dobrym doradcą.

A jakie to są najczęściej emocje?

Podstawowym uczuciem, które mimo wszystko towarzyszy mi na co dzień, jest poczucie sensu. Nawet jeśli nie do końca rozumiem wszystkie sytuacje, z którymi muszę się mierzyć, przychodzi taki moment, w którym potrafię spojrzeć na to w szerszej perspektywie. Myślę, że pomaganie innym w pewnym sensie buduje również mnie. Pozwala mi się zdystansować do tego, czym żyje świat. Nie pasjonuję się polityką ani życiem gwiazd, nie tracę czasu i energii na jakieś internetowe przepychanki, zajmuję się rzeczami, na które mam wpływ. To daje mi poczucie, że moje życie idzie we właściwą stronę. Nie muszę mieć, wolę być. Ubodzy cały czas mi pokazują, co jest w życiu ważne. Kiedy organizuję jakieś wydarzenie i wpadam w gonitwę załatwiania tysiąca spraw, właśnie oni potrafią mnie zatrzymać, uśmiechnąć się i zapytać, co u mnie. I to mnie zawsze porusza, buduje moją wrażliwość, ale też dystans do wszystkich błahostek tego świata.

Doceniam to, że cały czas mogę być w kontakcie z drugim człowiekiem. Kiedy w pandemii ogłoszono *lockdown*, my nie mogliśmy zostać w domach, ponieważ ubodzy by nam nie wybaczyli tego, że zostawiliśmy ich samych na ulicy. I okazało się, że tym razem to oni nas uratowali, bo dzięki nim ani jednego dnia nie czuliśmy się zamknięci, bezradni, sparaliżowani strachem. Nie było na to czasu, bo musieliśmy działać. I co najważniejsze, nikt z naszych szeregów nie zachorował. Nie wiem, co nas chroniło, komu to zawdzięczamy, ale było to mocne doświadczenie. I teraz też, kiedy nieustannie słyszymy donosy o wojnie, która nas czeka, ostrzeżenia o tych wszystkich zagrożeniach, które są tak blisko, to ludzie ubodzy, którzy nieustannie żyją w kryzysie, uczą nas, żeby – wbrew temu, co dzieje się wokół – spokoju szukać w sobie. Wielu z nich jest naprawdę bardzo ufnych i ta ich postawa jest niezwykle cenną lekcją w niepewnych czasach.

Czy to poczucie sensu, o którym pani mówiła, też pomaga radzić sobie z poczuciem bezsilności wobec ogromu potrzeb?

Dawno się już z tego wyleczyłam. Zrozumiałam, że nie jestem Bogiem, nie mam wpływu na ten świat i na to, w jakim kierunku on pójdzie. Mam wpływ tylko na to, co jest wokół mnie. Zasypiam spokojnie, bo jeśli wczoraj porozmawiałam choćby z jednym ubogim, zapewniłam mu jakąś pomoc, nie byłam obojętna wobec tego człowieka, to mam poczucie, że wszyscy ci, którym nie udało mi się pomóc, spotkają na swojej drodze kogoś innego, kto wyciągnie do nich rękę.

Moja doba trwa 24 godziny, więc nauczyłam się wymagać od siebie tyle, ile jestem w stanie dać. Wyleczyłam się z chęci zrobienia czegoś wielkiego w życiu, zrozumiałam, że wielkie jest małe. Nie muszę każdego dnia rozmawiać z tysiącem ludzi, ale mogę

ZDJĘCIA: MARTIN BARRAUD, JOHN LUND/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb

na przykład porozmawiać z panią i może ta nasza rozmowa uruchomi w kimś potrzebę dzielenia się dobrem.

Jakim swoim doświadczeniem chciałaby się pani podzielić z taką osobą?

Myślę, że najważniejsze w tym wszystkim jest to, by sobie tą pomocą nie szkodzić, zatroszczyć się też o siebie i korzystać z jakichś doraźnych form edukacyjnych czy warsztatowych. Warto odpowiedzieć sobie na pytania: Dlaczego to robię? Jak chcę to robić? Czy chcę się dzielić z ubogimi tym, co najlepsze, czy wyłącznie tym, co już dla mnie zbędne, niepotrzebne, do wyrzucenia? Czy jeżeli komuś pomogę, to czy wezmę odpowiedzialność za to, co zrobiłam dla tego człowieka? Bo on może na przykład uzależnić się od mojej pomocy. Jeśli pewnego dnia nie będę w stanie mu jej udzielić, co wtedy? Jeśli codziennie kogoś karmię i nie uprzedzę go o tym, że już za tydzień nie będę mogła tego robić, to ten człowiek z dnia na dzień zostanie bez jedzenia.

Kiedy zaczynałam zajmować się osobami w ubóstwie, ruchy, które wówczas podejmowałam, były stricte emocjonalne, wynikające z jakichś moich deficytów czy potrzeb. W końcu jednak doszłam do ściany i zrozumiałam, że jeśli mam w tym wytrwać, muszę sobie to wszystko przewartościować i poukładać. To, że dzisiaj trochę inaczej podchodzę do pomocy, jest wynikiem pracy nad sobą. Żeby pomagać, trzeba znać siebie i swoje możliwości. Dlatego zamiast oburzać się na to, że stosunkowo niewiele osób angażuje się w pomoc ludziom w kryzysie bezdomności i ubóstwa, myślę sobie, że być może jest to przejaw rozsądku, iż współcześnie ludzie chcą już inaczej podchodzić do pomagania, mniej spektakularnie, za to z większym rozsądkiem. **ls**

CHCESZ POMÓC?
WEJDŹ NA: **klubwysokizamek.pl/wsparcie**
PRZYŁĄCZ SIĘ: **facebook.com/ZUPA.W.KATO**

reklama





Zabawy w nienawiść

eprasa.pl 4b792a94bb

Problem nasila się z roku na rok: raz w życiu hejtu doświadczyło co najmniej 75 proc. młodych ludzi – zwraca uwagę psycholożka i psychoterapeutka **Sonia Ziemba-Domańska** w tekście Marty Urbaniak o bezlitosnych zachowaniach wśród nastolatków

Przeczytałam ostatnio książkę, która uzmysłowiła mi, z czym mierzą się dzisiejsze dzieci i jak daleko odbiega to od moich doświadczeń. Choć „Hejterka" Nataszy Sochy opisuje sytuację fikcyjną, trudno odbierać ją wyłącznie jak powieść – wiele wydarzeń, które opisuje, ma swoje źródło w prawdziwych historiach nastolatków. Co je łączy? Hejt zaczyna się niewinnie – żartem, psikusem, kąśliwą uwagą ze strony rówieśników, którą przecież nie ma co się przejmować. Kto nie przeżywa takich historii w szkole? Nastolatek, którego to spotyka, za pierwszym razem jest zdezorientowany. Zmartwi się, wiadomo, ale nie na długo. A jednak ziarno trafia na podatny grunt.

NA KOGO PADNIE

Niewinny żarcik przeradza się w kolejny. I w kolejny. Już nie niewinny, ale szyderczy. Wokół osoby, która zaczęła, gromadzą się poplecznicy. Dołączają do hejtu. Przenoszą się do sieci. A więc – grupa na WhatsAppie, na której można bezkarnie obgadywać „ofiarę" i przesyłać sobie memy, które wykorzystują jej wizerunek w ośmieszającym kontekście. Szybko wydostaną się poza grupę, zobaczy je cała klasa, ba!, szkoła. Pod zdjęciami hejtowanej osoby lawinowo pojawiają się nienawistne komentarze – anonimowe lub nie. Sztuczna inteligencja daje nowe pola do popisu. Zdjęcia i filmiki w kompromitujących sytuacjach tylko potwierdzają, że nie bez powodu nikt nie lubi upatrzonego przez sprawców nastolatka i nie chce się z nim kolegować. Zaczyna się szeptanie za jego plecami i coraz większy ostracyzm. W końcu groźby. Na tym etapie hejtowana osoba jest już na skraju wytrzymałości. Reaguje obniżeniem poczucia wartości, poczuciem winy (bo to ona na pewno coś zrobiła nie tak) i pikującym spadkiem nastroju.

Jeśli ma szczęście i wspierające otoczenie, które szybko zauważy, co się z nią dzieje, i zidentyfikuje problem, sprawa trafi na policję. Gdy w jej życiu brakuje osób, przed którymi może się otworzyć i które mogą dać jej emocjonalne wsparcie, zaczyna powątpiewać w siebie i sens swojego istnienia.

– Hejt nastolatków to problem, który z roku na rok się nasila. Zjawisko jest zdecydowanie bardziej powszechnie wśród młodzieży niż dorosłych – mówi psycholożka i psychoterapeutka Sonia Ziemba-Domańska. Statystyki są bezlitosne – co najmniej raz w życiu doświadczyło go 75 proc. młodych ludzi, prym wiodą dziewczynki.

– To duża zmiana kulturowa. Chłopcy dokonują przemocy przede wszystkim fizycznie. Dziewczynki działają inaczej, bardziej werbalnie, relacyjnie. Ta przemoc jest zatuszowana i na początku wcale niełatwo ją wychwycić – tłumaczy ekspertka. Sytuacji nie ułatwia fakt, że, zwłaszcza na początku, hejtowana osoba jest sama. Nie rozumie, dlaczego ją to spotyka i jak mogłaby się na to uodpornić. Nie potrafi puścić złośliwych uwag mimo uszu. – Hejt jest okrutnym procesem, druzgocącym dla psychiki nastolatka. Młody człowiek nie ma tyle zasobów, co dorosły, by sobie z nim poradzić. Jego mózg wciąż się kształtuje. Do tego przemoc rówieśnicza dotyczy tego, co dla nastolatka jest najważniejsze – relacji. Badania jasno pokazują, że ból emocjonalny, który wywołuje hejt, jest identyczny z bólem fizycznym – wyjaśnia Ziemba-Domańska.

Ofiarą hejtu tak naprawdę może zostać każdy. Hejterka lub hejter najczęściej upatruje sobie osobę w jakiś sposób od niego słabszą, a przede wszystkim – inną. Może lepiej się uczy albo, wprost przeciwnie, nie radzi sobie na lekcjach. Może jest niższa lub zmaga się z otyłością. Bardziej wrażliwa, cicha, skryta. Pochodzi z innego kraju albo z rodziny o gorszym statusie ekonomicznym. Jest neuroatypowa. Albo kochana przez rodziców, lubiana przez nauczycieli, adorowana przez chłopaków. To wystarczy, by stała się obiektem nienawiści. Gdy kula śniegowa przemocy się rozpędzi, nie będzie miało znaczenia, kto ją ulepił. Ale konsekwencje już dają o sobie znać.

Osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej zaczyna mieć problemy ze snem, z nauką. Jej oceny spadają. Nie chce chodzić do szkoły, symuluje choroby albo wagaruje, nawet jeśli nigdy wcześniej tego nie robiła. Zamyka się w swoim pokoju, >

eprasa.pl 4b792a94bb



OFIARĄ HEJTU TAK NAPRAWDĘ MOŻE ZOSTAĆ KAŻDY. ***Hejterka lub hejter najczęściej upatruje sobie osobę w jakiś sposób słabszą, a przede wszystkim – inną. A gdy kula śniegowa przemocy się rozpędzi, nie będzie miało znaczenia, kto ją ulepił***

unika kontaktu z bliskimi. Bezustannie sprawdza telefon albo przestaje go używać.

– Z czasem te zachowania ewoluują w stronę autoagresji, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych lub nawet depresji. Jest to po prostu ciąg wydarzeń, który zabiera młodego człowieka w stronę coraz większych problemów psychicznych. Oczywiście wpływa to na późniejsze, dorosłe życie. Dziecko, które doświadczyło hejtu, może mieć w dorosłości trudność z wchodzeniem w relacje, tendencję do lęku i obniżonego nastroju. Bardzo często taka osoba musi przejść przez długi proces terapii, by w ogóle funkcjonować – zwraca uwagę ekspertka.

NIKT NIE RODZI SIĘ HEJTEREM. ZATEM JAK SIĘ NIM STAJE?

– Większość młodych ludzi, z którymi rozmawiam w gabinecie, mówi, że hejt to kwestia zazdrości albo że hejter chce się w jakiś sposób wybić w grupie. U podłoża problemu może jednak leżeć dużo więcej kwestii – wyjaśnia Sonia Ziemba-Domańska. Jakich? Na przykład przemocowe środowisko, w którym przyszły hejter się wychowuje. Hejtowana osoba go irytuje, bo ma coś, czego on nie ma – szczęśliwą rodzinę, urodę, dobre stopnie. Inspirację do obelg, którymi obrzuca „ofiarę", wynosi najczęściej z domu. W końcu dzieci uczą się przez obserwację.

Jeżeli mama przy okazji wspólnego oglądania telewizji krytykuje wygląd każdej osoby na ekranie, nastolatek uczy się, że w ten sposób można mówić o innych. Jeżeli tata z pogardą wypowiada się o politykach innych opcji, rzuca hasła typu: „takich to powinno się rozstrzelać", młody człowiek nasiąka jego podejściem i nie widzi w nim nic złego. Dodatkowo, jeżeli w rodzinie panuje przemoc, a kontakty między rodzicami naznaczone są awanturami, dziecko będzie szukało pretekstu, by pozbyć się napięcia. A hejt jest doskonałą okazją, by się wyżyć. W domu krytykowane i poniżane, w szkole się odgrywa. Stosuje metody, które przejmuje od rodziców, krzyk, zastraszanie, i widzi, że działają. Posłuch, który dzięki nim dostaje, pozwala mu rekompensować niskie poczucie wartości.

Ale hejterką może stać się dziewczyna z tak zwanego dobrego domu, zamożna, piątkowa uczennica. Gwiazda, wokół której naturalnie zbierają się inne, chcące ogrzać się w jej blasku. Z kolei ona chce mieć pod kontrolą pozostałe. Przemocy dokonuje w białych rękawiczkach, to koleżanki są od brudnej roboty.

Hejterem bardzo często zostaje też dziecko zaniedbane emocjonalnie przez rodziców, którzy na przykład intensywnie pracują. Szuka wiedzy o świecie w internecie. Nasiąka treściami z YouTube'a czy TikToka. – Wszelkie *shortsy* negatywnie wpływają na wciąż kształtujący się mózg młodego człowieka. Efektem jest zwiększona agresja – podkreśla Sonia Ziemba-Domańska. – Dlatego tak ważne jest, by w sytuacji hejtu zaopiekować się nie tylko osobą, która doświadcza przemocy, lecz także jej sprawcą. Należy przyjrzeć się, z czego ona wynika, co dzieje się w domu młodego człowieka, jakie emocje buzują w nim pod powierzchnią. W idealnej sytuacji opieką psychologiczną powinna być objęta cała rodzina hejtera.

GRUPA POPARCIA

– Nie ma hejtu bez grupy. Hejt to proces grupowy, w którym każda osoba spełnia jakąś

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 4b792a94bb

rolę i wzmaga niekorzystne położenie osoby poszkodowanej – podkreśla Sonia Ziemba-Domańska. Dopiero zwerbowanie popleczników, nawet dwóch koleżanek, zwiększa przewagę hejtera i niejako uprawomocnia jego działanie. Stopniowo dołączają do nich kolejni. A niektórzy, zamiast się sprzeciwić, wybierają milczenie.

– Dla nastolatków przynależność do grupy rówieśniczej to być albo nie być. Oczywiście, że bezpieczniej jest przy silniejszej osobie niż tej, którą dotyka agresja. Młodzi ludzie boją się, że jeśli staną po stronie hejtowanej koleżanki, spotka ich to samo. Czasem wybierają neutralność, nie zdając sobie sprawy, że ona w gruncie rzeczy jest przyzwoleniem. Nie chcą doświadczyć cierpienia ani wykluczenia – tłumaczy psychoterapeutka.

Przemoc rówieśnicza opisana w „Hejterce" zatrzymuje się dopiero, gdy jej sprawcy dowiadują się, że popełniają przestępstwo. Zmienia wówczas kierunek, prowadząc do dramatycznego finału.

Większość dzieci biorących udział w przemocy rówieśniczej nie wie, że wiele środków z hejterskiego arsenału, takich jak wysyłanie gróźb czy wykorzystanie wizerunku w kompromitujących celach, można zgłosić na policję. Grozi za to odpowiedzialność prawna i czasem rzeczywiście dochodzi do pozwów cywilnych przed sądem. Dopiero gdy sprawa wychodzi na jaw, pojawia się strach. Jedno przesłuchiwane dziecko wskazuje kolejnych sprawców. Historia przemocy i biorących w niej udział nastolatków zaczyna się odsłaniać. Niestety, bardzo często jest już za późno – osoby doświadczające hejtu są w silnym kryzysie psychicznym, samookaleczają się lub podejmują próby samobójcze. Dość powiedzieć, że w 2025 roku według danych Komendy Głównej Policji wśród dzieci i młodzieży odnotowano 1925 prób samobójczych oraz 161 samobójstw.

SKUTKI OBOJĘTNOŚCI

No dobrze, a co z nauczycielami? Czy oni również nie powinni zareagować? Niestety, zazwyczaj bagatelizują przypadki przemocy rówieśniczej. Tak jak było to w przypadku głośnej niedawno sprawy w jednym z niepublicznych liceów w Warszawie. Kilkunastu uczniów szkoły zaczęło regularnie hejtować Darię, z pochodzenia Ukrainkę, córkę siatkarza polskiej ligi. Gdy rodzice poprosili szkołę o interwencję, ta postanowiła usunąć dziewczynkę z listy uczniów. Dopiero gdy sprawę opisał duży portal, zainteresowało się nią kuratorium.

– Potrzebne są zmiany systemowe – uważa Sonia Ziemba-Domańska. – Szkoła jest od tego, by reagować, ale zazwyczaj umywa od wszystkiego ręce. Sama przez rok wydeptywałam tę ścieżkę. Gdy moja córka była hejtowana, pisałam do nauczycieli, do rodziców. Nikt nie widział problemu, nie wierzono mi. Skończyło się na przeniesieniu dziecka do innej szkoły – opowiada. – Dyrekcja często zamiast działać, woli zamieść sprawę pod dywan, by nie psuć reputacji szkoły. Wychowawcy uważają, że przemoc rówieśnicza to naturalny etap rozwoju, który pomaga się zahartować przed dorosłym życiem. Potrzeba nauczycieli z misją, którzy będą chcieli zwracać uwagę na to, co dzieje się na przerwach, czy nie tworzą się grupki, jak uczniowie się do siebie wzajemnie odnoszą. Na godzinę wychowawczą można zaprosić policjanta, by młodzi ludzie zrozumieli, jak ogromne szkody wyrządzają hejt i cyberprzemoc. Poinformować rodziców, że ich dziecko ją stosuje. Obniżyć mu ocenę z zachowania. Tymczasem wielu wychowawców nie chce tego robić, bo uczeń ma dobre wyniki albo stuprocentową frekwencję. Uważam, że konsekwencje dla osób hejtujących powinny być większe, podobnie jak obowiązek objęcia ich pomocą psychologiczną – mówi Sonia Ziemba-Domańska.

GDZIE SĄ RODZICE?

Uważny rodzic zazwyczaj zauważa, że z dzieckiem dzieje się coś niepokojącego. Porozmawia z nim, zaoferuje wsparcie. Bywa jednak, że te wrażliwe dzieci – a to one często stają się ofiarami hejtu – nie chcą zawracać rodzicom głowy. Myślą: „Mama jest taka zmęczona, pokłóciła się z tatą, nie będę jej dokładać". Czasem wstydzą się tego, co ich spotyka. – Ważne, by powiedzieć dziecku: „Jestem dla ciebie zawsze dostępna, cokolwiek by się działo. Jeśli nie chcesz rozmawiać, szanuję twoją decyzję, ale jeśli ona kiedykolwiek się zmieni, to będę" – proponuje Sonia Ziemba-Domańska.

Co jednak, gdy to nasze dziecko jest sprawcą przemocy? Tego tak łatwo wykryć się nie da. – Na pewno warto regularnie sprawdzać telefon nastolatka, wiadomości, które wysyła i dostaje na WhatsAppie. Dziewczyńskich wojen podjazdowych toczy się w tych grupkach mnóstwo. Można o nich potem z dzieckiem porozmawiać. I uwaga – to nie jest naruszenie prywatności, bo dotyczy osoby niepełnoletniej, za którą jesteśmy odpowiedzialni – podpowiada ekspertka.

Jest i druga strona tego samego medalu: wielu rodziców wypiera też fakt, że ma w domu hejtera. Nie podejmuje kontaktu ze szkołą ani z innymi rodzicami. Wydaje im się, że działają w obronie dziecka, ale nie jest to sposób, który może komukolwiek pomóc. Co byłoby realnym wsparciem? Uznanie problemu, współpraca ze szkołą, poszkodowanym i psychologiem. Tylko w ten sposób są szanse na zatrzymanie spirali nienawiści, która nakręca hejt.

>

eprasa.pl 4b792a94bb

Kiedyś hejt był bezpośredni – widzieliśmy reakcję drugiej osoby, jej łzy, przerażenie. W Internecie nie widzimy człowieka, tylko konto w mediach społecznościowych – mówi **Natasza Socha** w rozmowie z Martą Urbaniak



NATASZA SOCHA
pisarka, felietonistka, dziennikarka, autorka książek dla dorosłych i dla dzieci oraz współautorka antologii z opowiadaniami. Jej najnowsza książka nosi tytuł „Hejterka"

Zacznę od końca. Na ostatnich stronach książki przytacza pani krótkie historie dzieci i nastolatków – ofiar hejtu rówieśniczego. Zastanowiło mnie, na ile historie opisane w powieści są prawdziwe.

Nie jest to historia konkretnej osoby przełożona jeden do jednego, tylko właśnie zlepek wielu relacji, doświadczeń i obserwacji. Gdy zaczęłam zbierać materiały do książki, okazało się, że historie hejtu są do siebie zadziwiająco podobne. Z czasem poczułam, że to temat, który trzeba opowiedzieć szerzej. Mechanizmy opisane w książce są prawdziwe, natomiast postaci i sytuacje literacko przetworzone. Za to wszystkie przykłady wymienione na końcu książki opisują, niestety, prawdziwe wydarzenia.

Wiele dorosłych osób ma wspomnienia z dzieciństwa, które można podciągnąć pod hejt. Czy pani również z czymś takim się spotkała?

Pamiętam sytuację z obozu w Białce Tatrzańskiej, na który pojechałam jako dwunastolatka. Była z nami dziewczynka ze wsi, wyraźnie odstawała od reszty; była gorzej ubrana, miała śmieszną fryzurę, krzywe zęby. Padła ofiarą wyśmiewania ze strony wychowawczyni – dwudziestoparoletniej dziewczyny. My, jako grupa, bardzo szybko to podchwyciłyśmy. Wydawało się nam to oczywiste. Byłam w pokoju z tą dziewczynką. Gdy ją trochę poznałam, okazała się zupełnie miła i zwyczajna. Po kilku dniach pojawiła się refleksja – co my robimy? Część z nas przestała uczestniczyć w prześladowaniu i mechanizm zaczął się powoli wygaszać. To doświadczenie pokazało mi, jak łatwo nakręca się hejt i jak często jest bezrefleksyjny, ale też że można go zatrzymać, kiedy ktoś przestaje go karmić.

Czym różni się dzisiejszy hejt wśród nastolatków od prześladowań, jakich doświadczaliśmy w czasach szkolnych 30 lat temu?

Myślę, że największą różnicą jest brak empatii – związany z tym, że nie widzimy i nie czujemy osoby po drugiej stronie ekranu. Kiedyś hejt był bardziej bezpośredni, prosto w twarz. Widzieliśmy reakcję drugiej osoby, jej łzy, przerażenie. W Internecie nie widzimy człowieka, tylko konto w mediach społecznościowych. Do tego jesteśmy anonimowi. Mamy złudzenie braku konsekwencji i pozwalamy sobie na więcej. Wszelkie hamulce puszczają. Mam poczucie, że współczesny hejt jest bardziej bezosobowy, a przez to niebezpieczny. Szybciej się rozprzestrzenia i trudniej go zatrzymać. Nie ma momentu na rewizję swojego zachowania, do której czasem doprowadzała konfrontacja twarzą w twarz.

Hejt bywa „przebrany" za szczerość.

Często hejter mówi, że „tylko wyraża swoje zdanie". Jednak jeżeli nie prosimy o opinię, a dostajemy publicznie raniące komentarze, to nie jest szczerość – to próba poniżenia. Prawdziwa troska wygląda inaczej, a osoba, którą ją wyraża, kieruje się empatią. I to da się odczuć!

Wstrząsnęło mną zakończenie książki, ale nie będę go spoilerować. Jak często hejt obraca się przeciwko hejterowi?

Hejter często nie zdaje sobie sprawy, że nie jest otoczony ludźmi, którzy mu dobrze życzą. Wiele osób bierze udział w hejcie z potrzeby przynależności, rozrywki albo ze strachu. To nie są prawdziwi przyjaciele. Dołączają, bo tak jest bezpieczniej, modniej albo wygodniej. Wystarczy, że pojawi się nowy lider i nagle ktoś, kto jeszcze wczoraj był u władzy, staje się celem. Poczucie siły oparte na poplecznikach jest bardzo iluzoryczne.

Dla kogo napisała pani tę książkę?

Bardzo bym chciała, żeby przeczytali ją rodzice nastolatków. W końcu to oni jako pierwsi mogą zauważyć, że coś niedobrego dzieje się z ich dzieckiem. Czasem bywa też tak, że nieświadomie wzmacniają pewne zachowania, typu mowa nienawiści, komentując na przykład swoich znajomych czy osoby publiczne. A dziecko to widzi i powtarza. Mam nadzieję, że moja książka pomoże wyłapać szkodliwe mechanizmy i reagować odpowiednio wcześnie, by hejtu we współczesnym świecie było coraz mniej. **ls**



POLECAMY: „HEJTERKA. HISTORIA PEWNEJ NIENAWIŚCI", NATASZA SOCHA, WYD. ZWIERCIADŁO. KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA SKLEPZWIERCIADLO.PL AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: GOLUBOVY, ANASTASIIA SIENOTOVA/GETTY IMAGES, JOWITA TRZCIELIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4b792a94bb



W dziale rozwój przeczytasz o:

- *kobiecych życiowych bilansach – punktach zwrotnych związanych z porzucaniem ról*
- *poczuciu połączenia z ludźmi i ze światem, które tworzy naturalną współzależność*
- *funkcjach piękna wykraczających poza czystą estetykę*
- *rękodziele przywracającym poczucie sprawczości*
- *nihilizmie, indywidualizmie, konsumeryzmie, technofeudalizmie – pułapkach, w jakie wpada współczesny człowiek*
- *różnych znaczeniach empatii z perspektywy filozofii*

ZDJĘCIE: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES

eprasa.pl 4b792a94bb

Gdzie ja jestem?

Długo gonimy zajęte tysiącem pilnych spraw do załatwienia, a potem przychodzi taki dzień, kiedy nagle się zatrzymujemy. Mimowolny zwrot głowy w tył, szybka analiza ostatnich kilku lat i pytanie: Czy chcę tak dalej? O życiowych bilansach, które robi każda kobieta, choć rzadko która to planuje – na podstawie obserwacji ze swojego gabinetu pisze psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz**



eprasa.pl 4b792a94bb



EWA KLEPACKA-GRYZ
psycholożka, terapeutka, trenerka warsztatów rozwojowych, autorka poradników psychologicznych, z których ostatni to „Gdy emocje ranią ciało. O psychosomatycznych źródłach chorób"

Rozwój kobiety przebiega od wchodzenia w kolejne role narzucone przez społeczeństwo, poprzez zwątpienia, kryzysy i próby buntu, aż do pragnienia odrzucenia wszystkich ról i powrotu do kontaktu z własnym brzuchem, który jest symbolem autentyczności, tożsamości. Przewodnikiem w tym rozwoju jest intuicja, która komunikuje się językiem snów. Każdy znaczący sen sprawia, że kobieta zatrzymuje się, zaczyna zadawać sobie ważne, egzystencjalne pytania.

Te symboliczne zatrzymania zwykle dzieją się tuż po urodzinach. To najlepszy czas na życiowy bilans. Pojawia się refleksja, że to, co działało do tej pory, już nie działa. I co teraz? Ile razy można zaczynać wszystko od początku?

NIE WIEM CZEGO CHCĘ

– Tydzień po 30. urodzinach miałam sen – opowiada Ania. – Byłam pianistką, wygrałam konkurs chopinowski. Ludzie na widowni wstają, zaczynają bić brawo. Zatykam uszy, bo dźwięk braw jest przytłaczający. Nie potrafię nazwać tego, co czuję. Zaczynam płakać.

Widzę, że Ania jest poruszona. Czuję, że z trudem hamuje łzy. Mam wrażenie, że po raz pierwszy zdała sobie sprawę z tego, w którym miejscu jest w życiu.

– Chcesz opowiedzieć o sobie czy porozmawiamy o twoim śnie? – proponuję. – Chyba żaden mój sen wcześniej nie był tak mocny i tak bardzo mnie nie poruszył. Wydawało mi się, że nie wierzę w sny. Przyszłam do ciebie, bo dostałam propozycję awansu. Bardzo się ucieszyłam... – Były owacje na stojąco? – No właśnie, a zaraz potem tysiące przytłaczających myśli. Nie zdawałam sobie sprawy, że ten sen jest taki prawdziwy – mówi Ania z półuśmiechem.

Zaczynamy rozmawiać o symbolice snu. Konkurs chopinowski to jeden z najbardziej elitarnych konkursów muzycznych na świecie. Ale może być też symbolem rygoru, żelaznej dyscypliny, lat ćwiczeń, konieczności wyrzeczeń, rezygnacji z innych sfer życia.

– Przypomina mi się koleżanka z podstawówki, która grała na skrzypcach – zaczyna Ania. – Kiedy my biegaliśmy po dworze, ona musiała ćwiczyć. Pamiętam, że kiedyś zapytałam ją, czy chce zostać skrzypaczką. Popatrzyła na mnie ze zdziwieniem i odpowiedziała, że to całe jej życie. Po latach dowiedziałam się, że złamała rękę na nartach i musiała zrezygnować z gry, a była na szczycie kariery. Było mi jej żal, ale nasza wspólna znajoma powiedziała mi, że to rodzice zmuszali ją do grania, a ona tak naprawdę wolała narty. – Może więc granie wcale nie było jej całym życiem? – pytam ostrożnie. – Tak jak mój awans? Wydaje mi się, że bardziej chodzi o lęk, że na niego nie zasługuję.

Około trzydziestki często po raz pierwszy zaczynamy zastanawiać się nad rolami, które odgrywamy w życiu. Niektóre z nas są w tym wieku młodymi żonami albo zaczynają mieszkać z partnerem, inne rodzą dziecko albo doświadczają zewnętrznego przymusu, że to już najwyższa pora zostać matką. Jeszcze inne odnoszą znaczące sukcesy zawodowe. I kiedy pozornie wydaje się, że świat stoi otworem, wszystko układa się po naszej myśli, sukces jest na wyciągnięcie dłoni, inni ludzie dopingują: dalej, jeszcze odrobina wysiłku, już prawie to masz – przydarza się zatrzymanie. Czasami jest to jakaś nagła dolegliwość somatyczna, innym razem podpowiedź intuicji. Może też pojawiać się zwątpienie: czy ja dam radę? Albo dewaluacja: czy naprawdę mi na tym tak bardzo zależy i czy w ogóle jestem tego godna?

Z moich doświadczeń gabinetowych wynika, że najczęściej w takich chwilach odzywa się ciało. Wiele trzydziestolatek trafia do mnie z rozpoznaniem tężyczki, hashimoto, nerwicy lękowej czy innej „choroby ze stresu". Niestety, w tak młodym wieku nie potrafimy słuchać swojego ciała i symptomy wydają nam się jedynie przeszkodą na drodze do sukcesu.

– Łatwiej jest stwierdzić, że nie zasługujesz na awans, że nie dasz rady, niż zastanowić się, że może ten awans w tym momencie nie jest dla ciebie tak ważny? – Że praca nie jest całym moim życiem? A jeśli nawet, to co nim jest? Wszyscy moi znajomi robią karierę zawodową, może z wyjątkiem tych, którzy od zawsze byli *freakami* i od matury włóczą się po świecie.

Proponuję Ani, żeby stanęła na środku pokoju i wyobraziła sobie, że stoi na podium, na pierwszym miejscu. – Wygrałaś, czujesz to? – Nie. – Co czujesz w ciele, stojąc w tym miejscu? – Chce mi się płakać. – Pozwalasz sobie na to? – Nie. Wstydzę się. – Czego się wstydzisz? – Tego, że ludzie pomyślą, że jestem wariatką. – Bo nie cieszysz się ze zwycięstwa? – Bo nie wiem, czego chcę.

>

eprasa.pl 4b792a94bb

„Nie wiem czego chcę, ale to, co mam w tej chwili, nie do końca jest moje"– to sedno bilansu trzydziestolatki. Po raz pierwszy tak wyraźnie zaczyna pękać identyfikacja z rolami przydzielonymi przez otoczenie. Sukcesy w tym wieku są często realizacją społecznego scenariusza i porażką na drodze samorealizacji. Intuicja szepcze: „Nie bierz tego. To nie twoje". A świat reaguje: „To co w takim razie jest twoje?". W tym wieku powodzenie zawodowe nie wystarcza jako źródło tożsamości. Ciało wie o tym wcześniej niż głowa. Płacz często oznacza wewnętrzne przebudzenie, w którym „nie wiem" jest pierwszym ważnym krokiem.

Na zakończenie sesji proszę, żeby Ania, nadal stojąc na podium, zaprosiła z widowni kogoś, komu ufa. Kiedy jest gotowa, pytam: – Co chciałabyś usłyszeć od tej osoby? – Masz prawo płakać. Masz prawo nie wiedzieć.

Powtarzam za nią i do niej te dwa zdania. Czuję, że na dziś to wystarczy.

NAJPIERW INNI, POTEM JA

– Już nie pamiętam, kiedy mi się ostatnio coś śniło, ale ten sen mnie przestraszył – opowiada 40-letnia Małgosia. – Od dawna czekam na jakąś ważną przesyłkę. Już nie pamiętam co w niej jest, ale wiem, że to najważniejsza przesyłka w moim życiu. Za każdym razem, kiedy próbuję ją otworzyć, coś mi przeszkadza. Wreszcie przychodzi moment, kiedy załatwiłam już wszystkie ważne sprawy i mam chwilę dla siebie. Otwieram paczkę, a w środku... jest pusto.

W ujęciu jungowskim to sen środka życia. Opowieść o sensie życia i konfrontacji z archetypową pustką. Paczka we śnie często oznacza coś, co ma przyjść z zewnętrznego świata. Z długo oczekiwaną przesyłką wiążą się: obietnica spełnienia, rozwiązanie czegoś trudnego, nagroda za wysiłek. Małgosia nie pamięta, co jest w przesyłce, ale wie, że to coś niesamowicie istotnego.

Kiedy pytam, co zwykle czuje, kiedy nie może zająć się czymś ważnym dla siebie, bo ciągle coś albo ktoś jej przeszkadza, Małgosia uśmiecha się, ale na jej twarzy widzę żal i trochę złości. – Bardziej mam tu na myśli potrzeby, a nie przyjemności. Twoje potrzeby kontra potrzeby innych – dodaję. – Ci inni to moje dzieci, co prawda nastolatki, ale też nieustannie czegoś chcą. To moja chora matka, zapracowany mąż, przyjaciółka, która się rozwodzi... – Stop. Słyszę, że cały świat jest na twojej głowie, a twoje potrzeby, a już na pewno przyjemności, spokojnie mogą poczekać choćby w nieskończoność – mówię i sama czuję złość, bo doskonale pamiętam ten etap życia u siebie. Mówię jej o tym.

– Czy w twoich przesyłkach też niczego nie było, kiedy wreszcie miałaś czas do nich zajrzeć? – pyta mnie. – Nie, w moich przesyłkach było mnóstwo rzeczy, które wcale nie koiły mojej wściekłości na siebie samą, że wypełniam wszystkie superważne obowiązki i powinności, łudząc się, że zawartość paczki mi to wszystko wynagrodzi. Pustka w twojej paczce nie jest wcale „niczym".

Jungowskie znaczenie pustki to rozpad starej identyfikacji, koniec projekcji, moment śmierci fałszywego sensu, początek prawdziwej indywiduacji. To konfrontacja z odkryciem, że to, na co czekałaś, nie przyjdzie. Dzieci doskonale poradzą sobie bez ciebie, mąż, przyjaciółka, chora matka i cała reszta chętnie wezmą od ciebie to, co im dajesz, często kosztem siebie, ale niekoniecznie oddadzą tyle samo i akurat wtedy, kiedy będziesz potrzebować.

Czterdziestka to dla wielu z nas koniec scenariusza pod tytułem: „Najpierw inni, potem ja". Tylko trudno jest się z tym pogodzić, dopóki nie powstanie nowy. A ten rodzi się powoli, z wnętrza, z miejsca autentyczności. Sny doskonale prowadzą nas na tym polu.

– Twoja paczka jest pusta, bo to, co ważne, nie przyjdzie z zewnątrz. Ty masz już w sobie wszystko, czego potrzebujesz. Teraz musisz znaleźć czas, żeby rozpakować swoją wewnętrzną przesyłkę – zachęcam Małgosię.

W opiekowaniu się całym światem kosztem siebie i stawianiu własnych potrzeb na ostatnim miejscu w tym łańcuszku osób do zaopiekowania najbardziej szkodliwe jest poczucie niesprawiedliwości. „Nie potrafię odmówić, wiem, że powinnam to dla niej zrobić, przecież nie zostawię jej z tym samej", a w głębi serca: „Dłużej już tego nie wytrzymam, ona by tego dla mnie nie zrobiła, co jeszcze spadnie na moje barki". Takie myśli i przekonania powodują wewnętrzne rozdarcie i impas: „Cokolwiek zrobię, i tak ktoś będzie się czuł pokrzywdzony". Ktoś – to znaczy albo inni, albo ty. Kto jest dla ciebie ważniejszy?

Proponuję Małgosi, żebyśmy odegrały scenki, w których odbiera swoją przesyłkę w różnych momentach: tuż po jej otrzymaniu, po kilku godzinach, w ciągu których była zajęta innymi, następnego dnia. Okazuje się, że im wcześniej ją otwiera, tym jej rozczarowanie brakiem zawartości jest mniejsze.

– Rzeczywiście chyba nakręciło mnie to, że tak długo nie miałam czasu na zajęcie się paczką. – Raczej na zajęcie się sobą. Paczka była tylko pretekstem, dlatego przeceniłaś jej wartość.

Przychodzi do mnie wiele kobiet po czterdziestce, które muszą mieć bardzo ważny powód, by zająć się sobą. „Przecież nie mogę nie odwieźć córki na basen tylko dlatego, że mam umówioną wizytę u lekarza"; „Nie mogę nie pojechać do matki tylko dlatego, że boli

eprasa.pl 4b792a94bb



CZTERDZIESTKA TO DLA WIELU Z NAS KONIEC SCENARIUSZA POD TYTUŁEM „NAJPIERW INNI, POTEM JA”. *Tylko trudno się z tym pogodzić, dopóki nie powstanie nowy. A ten rodzi się powoli, z wnętrza, z miejsca autentyczności*

mnie głowa. Ona tak na mnie czeka”.

Konfrontacja z egzystencjalną pustką, przeżycie, choćby w fantazjach, a nierzadko w świecie rzeczywistym, doświadczenia, że jak sama o siebie nie zadbasz, to nikt tego za ciebie nie zrobi – to bardzo ważny punkt życiowego bilansu. Zdaniem Junga druga połowa życia nie może być budowana na tym samych zasadach co pierwsza. W tej pierwszej jest czas na: zdobywanie, staranie się, osiąganie, spełnianie oczekiwań. Druga to przestrzeń: integrowania, odpuszczania, odkrywania wewnętrznego sensu.

Na zakończenie sesji zadałam Małgosi zadanie domowe: poprosiłam, żeby każdego dnia rano, tuż po obudzeniu, wysłała do siebie symboliczną paczkę, a w niej coś, czego najbardziej danego dnia potrzebuje. Taką przesyłkę od siebie dla siebie.

SEN O ZGUBIONYM DZIECKU

Magda jest 55-letnią kobietą, pracuje jako psychoterapeutka i dziennikarka. Od lat łączy obydwa zawody. Przyszła do gabinetu po serii niepokojących snów o pracy.

– Ten sprzed tygodnia naprawdę mnie poruszył – opowiada. – W redakcji gazety, z którą współpracuję, zmienia się redaktor naczelna. Nowa naczelna ma prawie 70 lat, jest chuda i z jej twarzy nie schodzi groźna mina. Nigdy nie siedzi przy biurku, ciągle jest w biegu. Z osób mi znanych, w moim śnie, są jeszcze dotychczasowa naczelna i jakiś młody chłopak, z którym kiedyś pracowałam w innej redakcji. Była naczelna jest milcząca. Pytam ją, czy powinnam poprosić „nową” o rozmowę, czy poczekać, aż mnie zaprosi. Ona wzrusza ramionami, je sernik. Potem wychodzi z pokoju na papierosa, a ja wybiegam za nią i próbuję ją znaleźć. Nie udaje mi się, ale nagle obok mnie przechodzi nowa naczelna, jesteśmy na warszawskiej Starówce. Podchodzę do niej i pytam, czy możemy porozmawiać. Przyspiesza kroku, nie odpowiada. Zadaję kolejne pytanie

o to, ile razy w miesiącu muszę być w redakcji. Dodaję, że oprócz pisania do gazety przyjmuję też pacjentów. Naczelna zatrzymuje się i pyta: ilu masz tych pacjentów dziennie? Odpowiadam, że dwóch albo trzech. Ona prycha: moi znajomi psychoterapeuci przyjmują dziewięciu. Zaczynam się tłumaczyć, że tylu pacjentów to nieetyczne, a ona śmieje mi się w twarz i odchodzi. Gonię ją i dopytuję, kiedy możemy porozmawiać o nowych tematach. Nie odwraca się i nie odpowiada. Myślę, że muszę poszukać sobie nowej pracy. Nagle dociera do mnie, że biegnąc za szefową, zostawiłam małego synka. Boję się, że go nie odnajdę.

Zgodnie z jungowską interpretacją to nie jest sen o pracy, ale o konfrontacji z archetypem Surowej Mędrczyni/Wielkiej Matki oraz o lęku przed utratą wewnętrznego dziecka.

Sny kobiet po pięćdziesiątce są bardzo cenną wskazówką, informacją od nieświadomości. Redakcja pisma to przestrzeń słowa, publicznej tożsamości, osobowości zawodowej. To także obszar twórczej ekspresji i zawodowej pozycji pacjentki. Zmiana naczelnej to symbol zmiany wewnętrznego autorytetu. Nowa naczelna to stara kobieta – wysuszona, surowa, bez uśmiechu, w ciągłym biegu, trudno za nią nadążyć, zatrzymuje się po to, żeby porównać, ocenić, wyśmiać, pokazać swoją władzę. To symbol Surowego Krytyka: „Nie robisz wystarczająco dużo. Nie jesteś wystarczająco wydajna. Moi ludzie są od ciebie lepsi".

Poprzednia naczelna milczy, wychodzi, unika, nie daje rad ani wskazówek. Jest symbolem wcześniejszej struktury bezpieczeństwa, które przestało wspierać. Ten czas już się kończy. Najważniejszy symbol snu to synek, może reprezentować wewnętrzne dziecko, spontaniczność, wrażliwość, energię twórczą. Magda ma do wyboru: biec za autorytetem czy pilnować dziecka.

– Który moment snu był dla ciebie najtrudniejszy?

Magda milknie na dość długo, aż w końcu znajduje odpowiedź.

– Wiesz, ten sen pokazuje mój realny kłopot, który mam od lat. Chodzi o właściwą proporcję pomiędzy pracą z pacjentami i pracą twórczą. Na przestrzeni lat to się wiele razy zmieniało. Kiedyś wydawało mi się, że muszę zdecydować się na jedną z prac. Od kilku lat jestem pewna, że w obydwie mogę wkładać tyle samo czasu, energii, zapału. – Nowa naczelna to podważa. Twierdzi, że przyjmujesz za mało pacjentów, nie daje ci też odpowiedzi, ile razy powinnaś być w redakcji, nie umawia się na planowanie nowych tematów. Czujesz się przez nią zignorowana, oceniana, nieszanowana? – próbuję uściślić. – Jestem na nią wściekła, bo z poprzednią naczelną świetnie mi się współpracowało. To dzięki niej mogłam pogodzić obydwie prace. – Liczyłaś, że pomoże ci w tej nowej sytuacji? – Czułam, że mimo wszystko mam jej wsparcie, ale nic więcej nie może zrobić.

Ten sen doskonale pokazuje merytoryczną zawartość bilansu po pięćdziesiątce. Niemal każdego dnia tracimy coś, co jeszcze do niedawna działało, a nowych rozwiązań jeszcze nie ma. Wyczerpują się stare scenariusze niemal w każdej sferze: odpadają stare relacje, dotychczasowy styl pracy przestaje być efektywny, zmieniają się nasze priorytety, pojawiają się lęki, że możemy stracić wszystko. Zupełnie jakby zaczynały się próby do ostatniego spektaklu pod tytułem „Koniec życia". W głowie, niemal każdego dnia, pojawia się pytanie: Chcę być sprawcza czy autentyczna?

PO PIĘĆDZIESIĄTCE NIEMAL KAŻDEGO DNIA TRACIMY COŚ, CO JESZCZE DO NIEDAWNA DZIAŁAŁO. *Odpadają stare relacje, dotychczasowy styl pracy przestaje być efektywny, zmieniają się nasze priorytety. Pojawiają się lęki, że możemy stracić wszystko*

– Kto w twoim realnym życiu decyduje, ile czasu przeznaczasz na pracę z pacjentami, a ile na pisanie? – To chyba samo się dzieje, zwłaszcza jeśli chodzi o pacjentów. Pisanie jest bardziej przewidywalne, choć bywa, że mam za mało czasu, żeby dopieścić jakiś tekst, bo akurat do późna pracuję z pacjentami. – Czy ktoś mógłby ci pomóc w tej sprawie? A może tak, jak jest teraz, jest okej?

Magda nie zna odpowiedzi. Próbujemy w wyobraźni odegrać zakończenie jej snu.

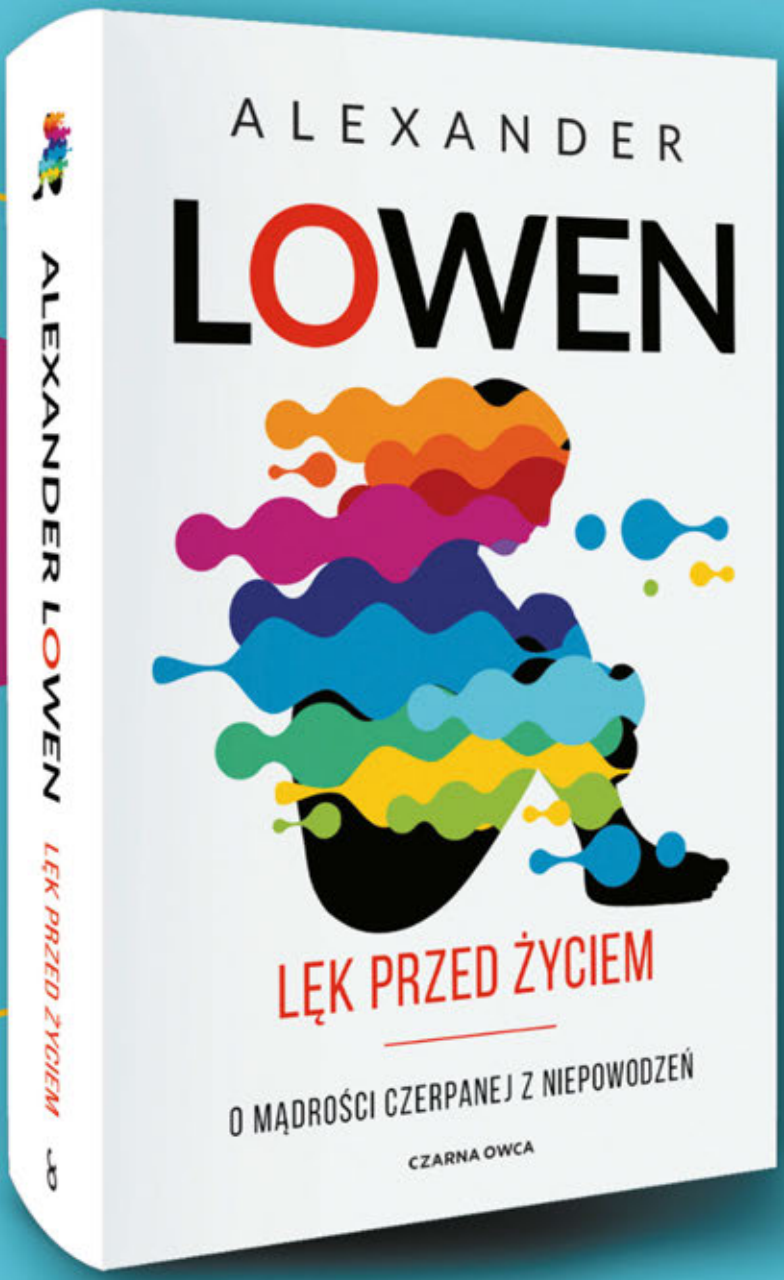
– Biegam po Starówce i szukam mojego małego synka – opowiada wyraźnie zaniepokojona. – Boisz się, że mogło mu się coś stać? – Chyba bardziej martwię się, że już go nie znajdę. – I jak ci będzie bez niego? – To tak jakbym straciła część siebie, najważniejszą. – Ważniejszą niż prace, autorytety, wyniki, osiągnięcia? – Jasne – rzuca bez chwili wahania.

Magda doskonale wie, czego symbolem jest zgubione dziecko. Kiedy odzywa się do mnie po kilku tygodniach, opowiada ze śmiechem, że dostała propozycję trzeciej pracy. – Przyjęłaś ją? – pytam. – Już nigdy nie zostawię mojego dziecka na Starówce. **S**

ZDJĘCIA: LORI ANDREWS, BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb

Gdy ciało pamięta to, co umysł starał się zapomnieć.



WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

Światowej sławy ekspert podpowiada, jak czerpać siłę z życiowych niepowodzeń.

PATRONI MEDIALNI:

Stowarzyszenie Współczesnej Analizy Bioenergetycznej

Ośrodek Analizy Bioenergetycznej

Polskie Stowarzyszenie Analizy Bioenergetycznej

eprasa.pl 4b792a94bb

W siatce życia

Z lęku przed popadnięciem w zależność chcemy być jak najbardziej samodzielni. To jednak iluzja, bo wszyscy jesteśmy w różny sposób zależni od siebie. W języku tybetańskim słowo „współzależność” oznacza wzajemne powiązanie. Jego istotę w książce „Połączeni” wyjaśnia buddyjski duchowy przywódca **Siedemnasty Karmapa Ogjen Trinle Dordże**



eprasa.pl 4b792a94bb

TEKST ROBERT RIENT

Poczucie zależności często skłania do różnych negatywnych myśli i trudnych emocji z powodu konieczności polegania na kimś lub czymś. Zwłaszcza w naszej, zachodniej kulturze stawiającej na zaradność, samodzielność, osiąganie sukcesów – zależność bywa traktowana jak słabość. Na Wschodzie jest inaczej, co odzwierciedla na przykład znaczenie słowa „współzależność" w języku tybetańskim. To połączenie albo wzajemne powiązanie.

„Myślenie o naszej głębokiej współzależności jak o wzajemnym powiązaniu może osłabić jej groźny wydźwięk. Powiązanie czy też połączenie oznacza coś, co wybraliśmy, zależność – nie. Pojęcie zależności może skłaniać do myślenia, że narzucono nam pozycję podległości. Nie lubimy myśleć o sobie jak o kimś, kto jest od czegoś zależny. Wzajemnie powiązany brzmi bardziej atrakcyjnie. Chcemy się połączyć i postrzegamy tę więź jako coś pozytywnego. Łatwiej przychodzi nam akceptowanie naszej wyjściowej sytuacji, kiedy myślimy o sobie jako o kimś raczej z czymś połączonym, a nie od czegoś zależnym" – tłumaczy Karmapa Ogjen Trinle Dordże w książce „Połączeni".

Cokolwiek o tym myślimy, jesteśmy współzależni czy może właśnie połączeni. Nie tylko z ziemią poprzez grawitację czy powietrzem poprzez każdy wdech, lecz także z innymi ludźmi, zwierzętami i roślinami. Dawny zachodni model psychologiczny opierał się na stabilnym oraz indywidualnym „ja", niekiedy wspierając dążenia jednostki do wytworzenia iluzji samowystarczalności. Czujemy się niezależni, gdy możemy w sklepie kupić marchewkę, kawę, czekoladę czy mięso – bez rozpoznania, że za tymi towarami stoi sztab rolników czy hodowców, i bez rozpoznania, że każdy z tych towarów pokonał długą drogę, czasami liczącą setki kilometrów.

Wciąż wielu z nas traktuje świat natury jako tło naszych wydarzeń, scenografię, tymczasem w Tybecie natura opisywana jest jak naczynie, a wszystkie istoty jako jego zawartość. To porównanie wskazuje na nierozerwalną więź łączącą całą planetę. Jednak dopóki ta więź pozostaje wyłącznie wyobrażeniem czy koncepcją, niewiele wnosi do naszego życia. I dopóki traktujemy siebie jako wierzchołek czy najbardziej istotny element w siatce życia, pomijamy, że każda relacja oddziałuje na wszystkie zaangażowane strony, bo – jak zauważa Karmapa – przez samo bycie w związku z kimś lub czymś stajemy się tego częścią. „Ta prawda dotyczy wszystkich rodzajów współzależności, poczynając od systemów planetarnych, a kończąc na naszych najbardziej intymnych i osobistych relacjach" – pisze, dla zilustrowania podsuwając przykład relacji dzieci i rodziców. Bo oczywiście, to rodzice płodzą dzieci, ale to te dzieci zmieniają w rodziców tych, którzy wcześniej byli kobietą i mężczyzną.

EMPATIA I PROSZENIE O POMOC

Podstawowym efektem uświadomienia sobie współzależności jest rozwój empatii – staje się naturalna, gdy zrozumiemy, że nasze dobro powiązane jest z dobrem innych. Psychologicznie można to wyjaśnić przez mechanizmy rezonansu emocjonalnego i neuronów lustrzanych. Dostrzegając podobieństwo między sobą a innymi, łatwiej reagujemy empatią. Co również istotne, to ona pozwala odpowiadać na cierpienie w sposób twórczy. A to dlatego, że gdy empatyzujemy, naprawdę nam zależy, więc poszukujemy skutecznych sposobów działania, by wesprzeć, pomóc, być blisko. Sama empatia to za mało. Dopiero gdy przechodzi ona w działanie, odważne współczucie – zaczynamy zmieniać świat. Nawet jeśli reagowanie jest trudne lub niewygodne.

W naszym świecie proszenie o pomoc zazwyczaj wywołuje dyskomfort, nagradzana i powszechnie prezentowana jest postawa siły, zdrowia, zaradności, radzenia sobie. W ojczystym Tybecie autora jest inaczej. „Jeśli starszy Tybetańczyk ma problemy z podnoszeniem się, z radością przyjmie pomoc w postaci wyciągniętej przez kogoś dłoni. Tak naprawdę nieuczynienie tego może być uznane za niegrzeczne czy samolubne. Na Zachodzie jeśli ruszymy z pomocą, narażamy się na ryzyko urażenia czy zawstydzenia starszej osoby, tak jakbyśmy sugerowali, że nie jest ona w stanie poruszać się o własnych siłach. Pośród ludzi zmuszanych do postrzegania siebie jako niezależnych i autonomicznych samotność jest bardziej powszechna. Uczenie się życia we współzależności pomaga przezwyciężyć poczucie samotności. Kiedy mamy emocjonalną świadomość, że żyjemy w sieci współzależności, wtedy w gruncie rzeczy nigdy nie jesteśmy sami" – czytamy w książce.

Poczucie połączenia z ludzkim oraz pozaludzkim światem zazwyczaj wyklucza poczucie osamotnienia. W żaden sposób nie odbiera nam również wyjątkowości, gdyż zdrowa współzależność jest możliwa właśnie dzięki różnorodności i nie jest tożsama z upodobnianiem >

eprasa.pl 4b792a94bb



PRZYCHODZĄC NA TEN ŚWIAT, NIE ZASTALIŚMY GO PUSTYM, WŁAŚNIE DZIĘKI JEGO RÓŻNORODNOŚCI MOŻEMY ODKRYWAĆ WŁASNĄ.

Człowiek świadomy swojej zależności od otaczającego go świata nie musi wyrzekać się swojej unikatowości. Może poczuć wdzięczność

się do siebie. Uparte tkwienie w iluzji niezależności zazwyczaj rozwija dumę i arogancję, fałszywe przekonanie, że wszystko zawdzięczamy sobie – z pominięciem wody utrzymującej nas przy życiu, przodków, po których odziedziczyliśmy rysy; ale też zapominamy o muzyce, książkach, kursach czy warsztatach, które przyniosły nam wiedzę, ukojenie czy inspirację. Przychodząc na ten świat, nie zastaliśmy go pustym, właśnie dzięki jego różnorodności możemy odkrywać własną. Tak jak współzależność drzewa i wody nie czyni ich podobnymi, tak samo człowiek świadomy swojej zależności od otaczającego świata nie musi wyrzekać się unikatowości. Może za to poczuć wdzięczność za siatkę życia, która utrzymuje go przy życiu.

SPACER ZE SOBĄ

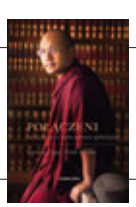
Świat, na który przyszliśmy, jest tak zaludniony i tak bogaty w opinie, wartości, przekonania, że czasem szukamy rozwiązań w zdystansowaniu, skupieniu tylko na sobie. Jednak ta strategia na dłuższą metę prowadzi do osamotnienia. A jeśli faktycznie wskazane, a wręcz zdrowe jest odcięcie się na pewien czas od ludzi, (przynajmniej pewnych ludzi!), a z pewnością pewnych informacji, poczucie połączenia z pozaludzkim światem może przynieść realne ukojenie.

„Kiedy czujemy się samotni, to w istocie samotne są nasze pozytywne cechy. Może nasza wewnętrzna dobroć napotkała przeciwstawne okoliczności – niezdrowe nawyki czy oziębłe reakcje. Spróbujmy wtedy otoczyć ten osamotniony potencjał dobroci wspierającymi okolicznościami i ciepłym nastawieniem. Zaprzyjaźnijmy się z naszym naturalnym blaskiem i całym sercem, jednomyślnie, wspierajmy swoje pozytywne cechy. Taka postawa może wypełnić chwile spędzane z samym sobą ciepłem i bogactwem. Nawet jeśli nikogo nie będzie w pobliżu, zamiast osamotnienia doświadczymy poczucia połączenia z innymi. Już sama świadomość, że nosimy w sobie życzliwe myśli i dobre życzenia, może być wystarczająca. Jeśli podupadamy na duchu tylko dlatego, że nikt ich nie widzi, oznacza to, że tak naprawdę nie doceniamy w pełni wartości pozytywnych odczuć. Musimy się w nich rozsmakować. Ich obecność powinna podnosić nas na duchu. Musimy je aktywnie doceniać i czuć, że ubogacają nasze życie. Sami potrafimy ogrzać się od środka” – pisze tybetański nauczyciel.

Warto uzmysłowić sobie, że rozpoznanie, a następnie pielęgnowanie zdolności połączenia ze światem nie polega na zdobywaniu nowych umiejętności. Jest raczej zabraniem siebie na spacer z ukochaną osobą, czyli sobą, zwłaszcza gdy nie tworzymy z nikim bliskiej, intymnej relacji. Odczucie połączenia ze światem wydarzy się, gdy przestaniemy przez ekran telefonu obserwować, jak bawią lub kłócą się inni ludzie, i zabierzemy na spacer siebie w miejsce, w którym natura żyje swoim życiem. Celem takiego spaceru nie jest osiągnięcie czegoś. Celem jest spotkanie z życiem, które posiada inne ciało niż nasze, ale wydarza się w tym samym czasie i na tej samej planecie.

Nie możesz iść na przechadzkę nad rzekę czy dziką łąkę? Wystarczy pójść pod ulubione drzewo w pobliskim parku. Stając pod tym drzewem, możemy połączyć się z nim na początku w myśli: pijemy tę samą wodę, trzyma nas przy życiu ta sama ziemia, dzielimy ten sam czas w historii planety. To pierwszy krok do żegnania osamotnienia, a tym samym przypomnienia sobie o zdolności dostępnej wszystkim ludziom: prawdziwej przyjemności z poczucia połączenia. **s**

POLECAMY: „POŁĄCZENI. JAK LEPIEJ ŻYĆ W SPOŁECZEŃSTWIE GLOBALNYM”, KARMAPA OGJEN TRINLE DORDŻE, TŁUM. MAŁGORZATA SIERADZKA-KRUSIŃSKA, WYD. CZARNA OWCA



ZDJĘCIA: MIKKELWILLIAM/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4b792a94bb

PODCAST

astrOmagia.pl

Sprawdź, co przyniesie kolejny miesiąc!



SŁUCHAJ NAS NA: ASTROMAGIA_PL ASTROMAGIA_PL

eprasa.pl 4b792a94bb

Jakie te listki piękne



eprasa.pl 4b792a94bb

Dla naszej przyjemności? Żeby poczuć wspólnotę? Zmieniać ludzi na lepszych? Pozwalać na wewnętrze metamorfozy? Na pytania o funkcje piękna w kulturze – opowiada **dr Michał Rydlewski** z Uniwersytetu Wrocławskiego

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK



MICHAŁ RYDLEWSKI
dr nauk humanistycznych, etnolog i filozof; adiunkt w Zakładzie Medioznawstwa Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Wrocławskiego

Jak definiujemy piękno?

Zacznijmy od tego, że piękno w naszym rozumieniu nie istniało zawsze. Trudno o nim mówić jako o wydzielonej kategorii w kulturach pierwotnych, a nawet u archaicznych Greków, choć pewne rzeczy mogły się „podobać", ale nie ze względu na swoje piękno w sensie estetycznym, lecz na obecność na przykład mocy magicznych. Po drugie, co się komu podoba, mocno zależy od kultury. W starożytnej Grecji podobały się małe penisy, gdyż duże kojarzyły się animalnie. W kolei w etiopskim plemieniu Bodi ceniło się wielkie brzuchy. Półżartem, półserio – wyszydzanie januszy z wielkimi brzuchami jest relatywne kulturowo.

Proces narodzin piękna ciekawie opisuje wybitny polski etnolog Andrzej P. Kowalski w książce „Mit a piękno. Z badań nad pochodzeniem sztuki". Jak, kiedy i dlaczego pojawia się ono w kulturze – to swoista zagadka, a każda dziedzina humanistyki ma swoje tropy. Antropolog – jak Kowalski – powie o odchodzeniu od myślenia magicznego i procesie autonomizacji odpowiedniego typu wrażeń oraz ich wartościowania. Filozof będzie wskazywał na refleksję estetyczną nowożytnych myślicieli, głównie niemieckich i angielskich. Historyk sztuki, jak Hans Belting, będzie się koncentrował na wydzieleniu się sztuki jako autonomicznej dziedziny w procesie sekularyzacji. Warto też podkreślić, że czasami piękno traktuje się synonimicznie ze sztuką, co utrudnia pewne rozpoznania.

W jakim celu taka kategoria pojawiła się w naszej kulturze?

Myślę, że piękno może pełnić wiele funkcji. Jedną z nich jest na przykład przyjemność, którą odczuwam w obcowaniu z czymś, co uznaję za piękne. Przyjemność może przechodzić nawet w zachwyt nad światem i swoistą estetyczną wzniosłość. Jest taka scena w filmie „Pieniądze to nie wszystko" Juliusza Machulskiego, kiedy kobieta z ludu wsiada do ekskluzywnego samochodu i mówi: „jak w kościele". Ponadto piękno sprawia, że inaczej doświadczamy świata.

Dotykamy nie tylko własnych, lecz także cudzych dusz?

Tak, zyskujemy możliwość wejrzenia w tajemniczy i intymny świat innych ludzi. Świat, który wydaje się osobny, ale który nigdy nie jest tak daleko, abyśmy nie mogli choć trochę rozpoznać w nim siebie. To jakiś paradoks, że im bardziej intymnie i subiektywnie opowiadamy o swoim wnętrzu, tym więcej ludzi mówi: „Ja też tak czuję, ja też tak mam, miałem to na końcu języka". Nagle okazuje się, że wciąż opowiadamy ten sam świat i nas w tym świecie. Rodzi się wtedy coś nie do przecenienia: poczucie wspólnoty. Tym samym samotność i wyalienowanie, które być może czasem odczuwamy, nie są już tak dojmujące. To fascynujące, że można w ten sposób dotykać dusz innych ludzi.

Są tacy, którzy przyjmują, że piękno czyni ludzi lepszymi.

Z tym bym się nie zgodził. Wystarczy choćby zobaczyć film „Lektor". Bohaterka jest ogromnie wrażliwa na piękno: wzrusza się, patrząc na wiejski kościelny chór, uwielbia słuchać czytanej jej literatury i widać, że głęboko emocjonalnie ją przeżywa. Była jednak strażniczką w obozie koncentracyjnym i nie do końca rozumie, o co jest oskarżana w czasie procesu – wszak wykonywała tylko swoje obowiązki.

A czy sprzyja ono wewnętrznej harmonii?

Trudne pytanie. Jeśli uznać, że służy pełniejszemu i głębszemu rozumieniu siebie, to nie należy od razu zakładać, że musi to prowadzić do harmonii. Czyż nie mamy w sobie – w pewnym sensie rzecz jasna – wielu różnych „Ja"? Czy my jesteśmy harmonijni? Wątpię. Myślę, że piękno służy raczej naszej harmonijnej tożsamościowej metamorfozie: od jednego „Ja" do drugiego. Przecież książki i filmy mają siłę przemiany naszej tożsamości. Ale czy jest w tym jakaś harmonia?

Czy piękno to pojęcie subiektywne?

Jeśli uznać znaczenie terminu „subiektywne" jako kierowanie się wyłącznie własną opinią, to piękno jest i zarazem nie jest subiektywne. Bo choć odczuwamy je indywidualnie, same obiekty, które podziwiamy, nie są zupełnie dowolne, lecz kulturowo uregulowane. Ta subiektywność – jeśli już o niej mówić – wynika z dużego >

eprasa.pl 4b792a94bb



zindywidualizowania współczesnej kultury. Ponadto muszą istnieć indywidualna świadomość, wyobraźnia i wrażliwość. W pewnym sensie to artyści ugruntowali w kulturze kult subiektywności i indywidualizmu. Dużą rolę w tym procesie odegrali dadaiści i surrealiści, a na końcu popart i postmodernizm.

Zatem piękno dotyczy raczej kwestii spojrzenia niż samego obiektu. A sztuka – jako dziedzina kultury – to umiejętność widzenia czegoś w pewien sposób. Dzięki niej uczymy się nowego punktu widzenia. Na przykład impresjonizm nauczył nas wrażliwości na ulotność chwili, impresji właśnie. Rosyjski semiotyk Jurij Łotman mówił, że sztuka jest od testowania rzeczywistości kulturowej, wymyślania innowacji, uczenia nowości. Zgadzam się z nim.

Piękno ma jakąś ciemną stronę?

Jest taka scena w kultowym filmie „Powiększenie" Michelangela Antonioniego: bohater, fotograf, patrzy na śmigło i mówi: „jest piękne". Ale piękno zamienia wszystko w obiekt. Patrzy na piękne dziewczyny i z żadnym z tych „obiektów" nie może, że tak to ujmę, „współ-żyć". Zadowala się nimi tylko na chwilę. Estetyzacja chyba zawsze wiąże się z jakimś uprzedmiotowieniem, mówimy wszak o obiektach sztuki. Kiedyś rzeczy były ożywione, miały duszę, mówi się o postrzeganiu fizjonomicznym. Człowiek od czasów

PIĘKNO ZACHOWUJE REWOLUCYJNY POTENCJAŁ, CHOCIAŻBY DLATEGO, *że pozwala przeżywać świat w sposób indywidualny i niedostępny dla innych. Przecież nie wszystko chcemy i potrafimy zakomunikować*

nowoczesności zaczął żyć w świecie rzeczy, choć dzieci jeszcze potrafią widzieć samochód jako uśmiechnięty. Są też artyści z taką wyobraźnią, na przykład Bruno Schulz. Jedni artyści patrzą zatem na rzecz-manekina, inni na manekina, w którym jest coś jakby żywego. Jak mówiłem, sztuka to kwestia spojrzenia.

Co tracimy, usuwając kategorię piękna z naszego życia?

Koniec końców tracimy siebie. To znaczy inne, być może lepsze i pełniejsze rozumienie samych siebie: wejrzenie w głąb, możliwość zmierzenia się ze sobą samym, dotarcie do pokładów naszego „Ja", które nie tylko skrzętnie ukrywamy przed światem innych ludzi, ale których to pokładów sami nie do końca jesteśmy świadomi.

Dziś na piedestale stoją takie wartości, jak: spektakularność, innowacyjność, wygoda, funkcjonalność. Może właśnie to odbiera nam piękno?

Pełna zgoda. Współcześnie musimy estetyzować i romantyzować nasze codzienne życie – otaczać się pięknymi i drogimi przedmiotami, żeby poczuć się kimś ważnym i wyjątkowym. Nie można po prostu wziąć kąpieli; trzeba zapalić drogie, pięknie pachnące świeczki zapachowe, które – nawiasem mówiąc – są baudrillardowskim symularkum: ich zapach jest prawdziwszy niż rzeczywistość. W tym sensie piękno tworzy świat iluzji.

Z drugiej strony prawdopodobnie nigdy nie było czasów, w których człowieka otaczałoby tak wiele piękna.

Trzeba je jednak kupić. Dzisiaj stale konsumujemy piękne rzeczy, piękne widoki, pięknych ludzi. Kłopot w tym, że wszystko zaczyna być jak od matrycy. Wszędzie zaczyna być tak samo i ludzie zaczynają wyglądać tak samo, czego przykładem są operacje plastyczne. Tutaj z kolei dążenie do piękna zabija ludzką indywidualność, na przykład naszych twarzy. Myślę, że w dużej mierze wynika to z ogromnego tempa życia współczesnego człowieka, który w pośpiechu i z językiem na brodzie goni za poszukiwaniem towarów mających zapewnić mu przyjemność. Żeby być szczęśliwym (tj. odczuwać przyjemność, gdyż pojęcia te na siebie nachodzą), nieustannie kupuje, ponieważ żyje w systemie, który wszystko przemienia w towar szybkiej konsumpcji. Spotkanie z pięknem wymaga

ZDJĘCIA: LAMBADA, MARIIA ALOKHINA/GETTY IMAGES, FOTOKRZYKI

eprasa.pl 4b792a94bb

natomiast pewnej wyobrażeniowej głębi, dojrzałości namysłu, nieśpieszności, skupienia.

Czy możemy potraktować je jako „czułą rewolucję" przeciwko pędzącemu kapitalizmowi?

Piękno zachowuje rewolucyjny potencjał choćby dlatego, że pozwala przeżywać świat w sposób indywidualny i niedostępny dla innych; przecież nie wszystko chcemy i potrafimy zakomunikować. Sztuka może być – i często jest – ucieczką od rzeczywistości. „W środku każdy z nas jest baśnią" – mówi Wiesław Myśliwski. Z drugiej strony pozwala w tajemniczy sposób komunikować się z innymi: odkryć w sobie coś, czego o sobie nie wiedziałeś, a co przeżył i opisał inny człowiek.

Taka rewolucja ma szansę powodzenia?

Największym zagrożeniem dla takiej „czułej rewolucji" jest – z jednej strony – obrona przed tym, aby nie została wprzęgnięta w logikę kapitalizmu i jego kultury narcyzmu. Żeby była próbą zrozumienia świata i siebie samego, ale bez popadania w narcystyczną potrzebę skupienia się na sobie. Po drugie, dobrze byłoby, gdyby piękna nie trzeba było kupować. Ono nie powinno nic kosztować, w sensie finansowym. Choć to też trudne, bo od razu pojawia się zastrzeżenie, że jak to – mielibyśmy nie płacić artystom?

Jak otworzyć się na piękno?

Warto zdać sobie sprawę, że piękno nie jest czymś odległym, że trzeba tylko dać się odpowiednio nastawić na jego odbiór, umieć je zobaczyć nie tylko w muzeum, w księgarni na półce z noblistami, ale też w codzienności. Tempo życia dzisiejszych czasów sprawia, że robimy kilka rzeczy naraz, wiecznie się śpieszymy, myślimy o tysiącu spraw „na już". Tracimy to, co Byung-Chul Han nazywa „głęboką nudą".

Lubię myśleć o mojej nieżyjącej babci, która potrafiła przyglądać się z zachwytem światu, czyli swojej wsi, którą rzadko kiedy opuszczała, nie mówiąc o zagranicznych wyjazdach do „turystycznych rajów". W czasie naszych spacerów, zatrzymując się przy zwykłym drzewie, krzaku, kwiecie, często powtarzała: „Zobacz, Michaś, jakie te listki są piękne". s

W zgodzie z naturą

Serum i krem w jednej formule dla cery dojrzałej, cienkiej, naczyniowej. 4-miesięczna nocna regeneracja, która działa przeciwzmarszczkowo.



TYMA HERBS, ziołowa olejanka DZIKA odmładzająca, *249 zł/50 ml; tymaherbs.com*



Trio naturalnych zapachów poprawiających nastrój o przewodnich nutach figi, róży i mimozy. Można je nosić solo lub ze sobą łączyć.

PIXI, kolekcja wód zapachowych, *ok. 150 zł/3×15 ml; pixibeauty.com*

Nawilżająca odżywka przeznaczona do włosów suchych, puszących się i pozbawionych blasku. Z olejami awokado i abisyńskim.



YOLYN, odżywka do włosów, *29,99 zł/450 ml; bebe.pl*



Odżywia, chroni i nadaje ustom naturalny połysk. Pomadka o zapachu neroli, kwiatu pomarańczy i nieśmiertelnika. Formuła wzbogacona o olej rycynowy i masło shea.

ROGER & GALLET, pomadka pielęgnacyjna do ust, *39 zł/3,5 g; superpharm.pl*



Hipoalergiczne polskie szare mydło w płynie z olejem z wiesiołka do codziennej pielęgnacji dłoni o skórze suchej, delikatnej i skłonnej do podrażnień.

BARWA, mydło w płynie Wiesiołek, *12,99 zł/500 ml; sklep.barwa.com*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 4b792a94bb



Machu Picchu - „Zaginione Miasto Inków”



eprasa.pl 4b792a94bb



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

O prostocie

Coraz chętniej wracamy do spacerów po lesie, pieczenia chleba, smażenia powideł, dziergania... W tym miesiącu nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para pisze o poszukiwaniach tego, co łączy nas z przodkami, ale i z samymi sobą

Jestem z pokolenia, które chodziło do lasu na spacery. Las nie stanowi dla mnie źródła lęku, jest bezpiecznym miejscem. Tam rosną drzewa dające cień, jeżyny, jagody i czernice, czasem jeszcze maliny (chociaż malin dziko rosnących jest coraz mniej). Obecna popularność kąpieli leśnych pokazuje, że na nowo budzimy to, co zostało wygaszone przez współczesną kulturę. Szukamy nieraz po omacku, ale jednak, idąc za instynktem; tak jak łososie wiedzą same z siebie, dokąd mają płynąć – tak i my czujemy, gdzie przynależymy. Na nowo uczymy się kontaktu z przyrodą.

LEŚNE FAKTURY

O lesie i jego dobroczynnym wielozmysłowym wpływie na nasze funkcjonowanie (pod każdym względem) można przeczytać w książce Agnieszki Antosik „Leśna terapia. Jak czerpać zdrowie, energię i spokój z mocy drzew". Autorka pisze tak: „Dotykanie faktur leśnych to przecież bezpośrednie nawiązanie łączności z tym, co w naszym ciele pozostało jako dziedzictwo spędzających życie w lesie przodków". Ponadto zapach lasu i kontakt z bakterią glebową *Mycobacterium vaccae* (stymulującą produkcję serotoniny), barwy i dźwięki natury działają kojąco na nasz układ nerwowy, wzmacniają odporność, obniżają poziom kortyzolu, łagodzą stany niepokoju, poprawiają koncentrację i... przynoszą wiele innych dobrodziejstw dla organizmu.

Obserwacja ptaków, która może przyjąć postać ornitologii terapeutycznej, także kieruje naszą uwagę ku naturze – to taki mindfulness przyrodniczy. Możemy z tą samą czułą uważnością przyglądać się również owadom (wędrującym mrówkom czy brzęczącym pszczołom), kwiatom na łące, strukturze kory drzew. Zatrzymanie, by połączyć się na nowo z ziemią,

eprasa.pl 4b792a94bb

SIEDZIAŁYŚMY I DZIERGAŁYŚMY NASZE CZAPKI W MAŁEJ GRUPCE. *Poczułam, jakie to jednoczące, jak takie spotkanie tworzy klimat bliskości, okazję do rozmowy. Czapka staje się pretekstem do tego, by opowiadać o swoim życiodzierganiu*

jest niezwykle uwalniające – w ten sposób możemy odnowić kontakt z naszym prawdziwym domem.

SZYDEŁKOWY TRANS

Na nowo uczymy się także zaufania do siebie, szukamy sprawczości, chcemy coś tworzyć. Poznałam ostatnio dziewczynę, która organizuje warsztaty szycia i szydełkowania. Zapisują się na nie osoby chcące samodzielnie uszyć bluzę, T-shirt, spódnicę, nerkę na ramię albo wydziergać czapkę. Z myślą o tym ostatnim też się zapisałam, bo od zawsze lubiłam szydełkowanie, jednak poza najprostsze wzory nigdy nie wyszłam. Chociaż nie... Jak się tak zastanowię, to przypominam sobie, że w dziecinstwie umiałam zrobić serwetki. Jednak poziomu „czapka" nigdy nie osiągnęłam. Pojechałyśmy razem z moją 13-letnią córką i szydełkowałyśmy. Jakie to cudownie transujące i relaksujące doświadczenie! A ile daje radości! Jak buduje sprawczość, wiarę w swoje kompetencje i możliwości!

Po raz pierwszy zetknęłam się z szydełkiem jako sześciolatka w zerówce. Tak, w publicznym przedszkolu, w latach 80., uczyliśmy się dziergania, które rozwija sprawność manualną i przygotowuje motorykę małą do nauki pisania. Pamiętam, jak z innymi dzieciakami uważaliśmy to za świetną zabawę.

Moim wspomnieniem podzieliłam się na warsztatach i usłyszałam od prowadzącej zajęcia, że dziś nie można uczyć przedszkolaków szydełkowania. Sama miała pomysł na zajęcia szycia lub dziergania dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym, jednak nie zyskał akceptacji nauczycieli – zwyciężył lęk przed igłami i ostrym szydełkiem. Tak sobie myślę, że lęki – które skądinąd warto szanować – zbyt często rządzą naszymi decyzjami. A przecież to nie one mają trzymać stery. I nie chodzi o to, by nie mieć świadomości, że można się zranić igłą – ważne, by umieć się nią posługiwać, a jeśli się ukłujemy, to wiedzieć, jak przykleić plaster.

Siedziałyśmy i dziergałyśmy nasze czapki w małej grupce; poczułam, jakie to jednoczące, jak takie spotkanie tworzy klimat bliskości, okazję do niewymuszonej rozmowy, w której tematy wypływają same. Czapka staje się pretekstem do tego, by opowiadać o swoim życiodzierganiu.

WŁASNORĘCZNIE

Rękodzieło na nowo staje się wartością – cenimy to, co jest *homemade*, co autorskie, oryginalne, niekonwencjonalne. Kto może, ten powraca do pieczenia chleba, kiszenia ogórków, robienia zakwasu z buraków i przygotowywania przetworów – dżemów, soków, przecierów. Coś, co sami stworzyliśmy, w czym zostawiamy kawałek siebie – swojego zaangażowania, czasu, energii – nabiera niepowtarzalnej wartości.



eprasa.pl 4b792a94bb



KIEDY ROBIMY COŚ SAMI – JAKA TO RADOŚĆ! W KAŻDYM Z NAS TKWI TRZYLATEK, KTÓRY CIESZY SIĘ NIEPOMIERNIE, WOŁAJĄC: „JA SAM!”, *widząc swój wpływ na rzeczywistość, możliwość zmiany struktury, zdolność do boskiej mocy tworzenia*

I jeszcze myślę sobie o zwyczaju pisania kartek świątecznych – dostałam na ostatnie święta Bożego Narodzenia kartkę z życzeniami wysłaną przez przychodnię weterynaryjną, w której leczę moje zwierzaki. Naprawdę mnie to wzruszyło... Ręcznie napisana, adresowana do mnie, z podpisami całego personelu. Wzruszyłam się i równocześnie pomyślałam, że niestety, ja już kartek ręcznie pisanych nie wysyłam, nie dostaję ich też od bliskich. Przerzuciliśmy się na życzenia telefoniczne, a częściej nawet pisane w komunikatorach. Szkoda... Może jednak trend powróci? Może na kolejne święta sama się zmotywuję do napisania czegoś odręcznie?

Sprawczość i wiara we własne kompetencje – jakie to ważne, by budować je w dzieciach. Dlatego samodzielność jest istotna. Nie tylko, aby były zaradne życiowo, ale aby wykształciły w sobie wiarę we własną skuteczność, a to naprawdę ważny czynnik, kiedy myślimy, na przykład, o profilaktyce depresji. Wiara, że sobie poradzę mimo trudności. A mogę wierzyć, że sobie poradzę, jeśli wiem, że różne rzeczy umiem: usmażyć jajecznicę, zrobić kanapki, wbić gwóźdź w ścianę, przyszyć guzik – tak, takie czynności mimowolnie sączą się w nas i kropla za kroplą budują wiarę w ocean sprawczości.

KONKRET MOŻE NAS URATOWAĆ

Ważne, aby jak najwcześniej dawać dzieciom różne zadania, oczywiście adekwatnie do ich wieku i możliwości. Już nawet czterolatek może segregować wyprane skarpetki, a sześciolatek – podlewać rośliny doniczkowe. Zlecenie dziecku zadania (którego wcale nie trzeba nazywać zniechęcająco obowiązkiem) jest paradoksalnie wyrazem uznania, a nie obciążeniem! Proszę cię o przysługę, a skoro ciebie o to proszę, to znaczy, że wiem, że sobie jesteś w stanie z tym poradzić.

Jeśli proszę o kupno czterech cytryn, to wiem, że wybierzesz w sklepie ładne owoce; jeśli proszę o zakup jajek, to wierzę, że doniesiesz je w całości; jeśli proszę o podgrzanie zupy na obiad, to mam zaufanie, że sobie z tym poradzisz. Same dowody uznania. A gdy po wszystkim powiemy – by postawić kropkę nad i – że dziękujemy, doceniamy, jesteśmy wdzięczni i cieszymy się z otrzymanej pomocy, to już w ogóle budujemy most zaufania dziecka do samego siebie.

Kiedy robimy coś sami – jaka to radość! W każdym z nas tkwi trzylatek, który cieszy się niepomiernie, wołając: „ja sam!”, widząc swój wpływ na rzeczywistość, możliwość zmiany struktury, zdolność do boskiej mocy tworzenia.

W świecie, w którym coraz częściej nasza praca jest wirtualna, a efekty odległe i długofalowe, to konkret może nas uratować. Tworzenie czegoś z niczego, było nic, a jest coś – toż to czysta magia! Może zatem warto docenić usmażone samodzielnie naleśniki, ugotowaną zupę, wysianą rzeżuchę?

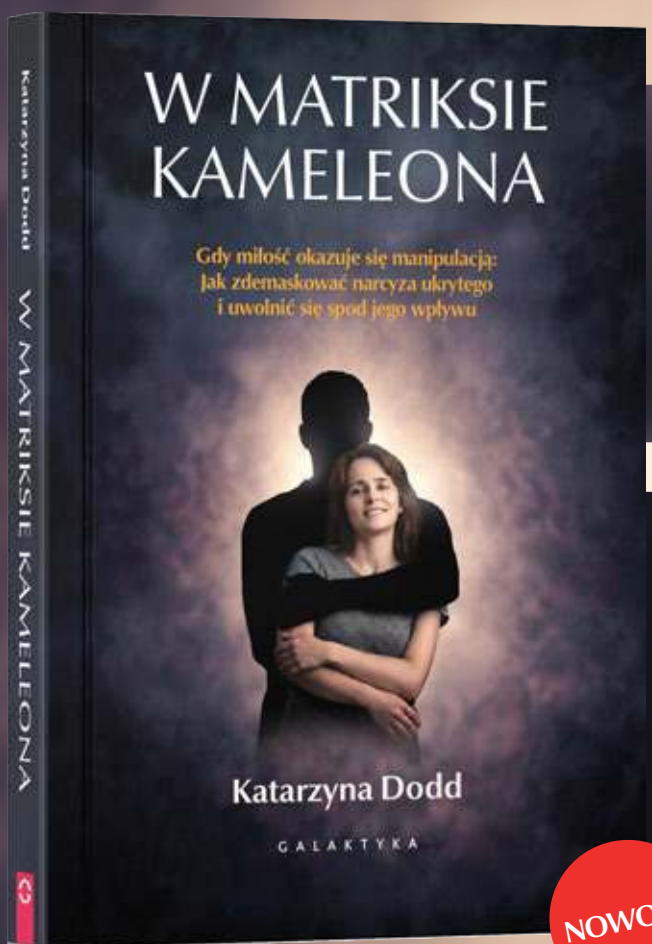
Życzę wam więc częstych wędrówek w las, zasilania swoich sił w bliskim kontakcie z naturą, a także wzmacniania siebie aktywnościami, które w swojej prostocie przynoszą konkretne efekty, radość i poczucie sensu. **s**

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb

JAK ROZPOZNAĆ NARCYZA?

Poruszająca i bezkompromisowa opowieść o relacji, która z zewnątrz może wyglądać jak trudna miłość, a od środka okazuje się precyzyjnym systemem psychicznej manipulacji oraz o głębokim przebudzeniu, które może z niej wyniknąć.



NOWOŚĆ

Czy chcesz dowiedzieć się, czym naprawdę jest narcyzm i przekonać się, ile korzyści z trudnych sytuacji i relacji można wynieść dla serca, umysłu i ducha? Zastanawiasz się, na czym polega dojrzałość, czym się różni znane od prawdziwego, a może jak wyraża się miłość? Czy tęsknisz za spojrzeniem na życie z perspektywy wolnego ducha? Jeśli tak, koniecznie poznaj tę osobistą, transformującą opowieść wyjątkowego człowieka i psychoterapeutki. Trudno będzie ci się oderwać.

Wojciech Eichelberger

Książka Kasi w jasny i uważny sposób przybliża mechanizmy ukrytego narcyzmu, pomagając zrozumieć, co naprawdę dzieje się w trudnych relacjach. Autorka z dużą wrażliwością pokazuje, jak łatwo osoby empatyczne tracą kontakt ze sobą, próbując ratować więź opartą na iluzji bliskości. To lektura, która nie ocenia, lecz porządkuje doświadczenie i przywraca poczucie sensu temu, co długo było chaotyczne i bolesne. Daje nie tylko wiedzę, ale także ulgę – i prowadzi w stronę odzyskiwania siebie.

Małgorzata Ohme, psycholożka

Zobacz wcześniejszą książkę autorki

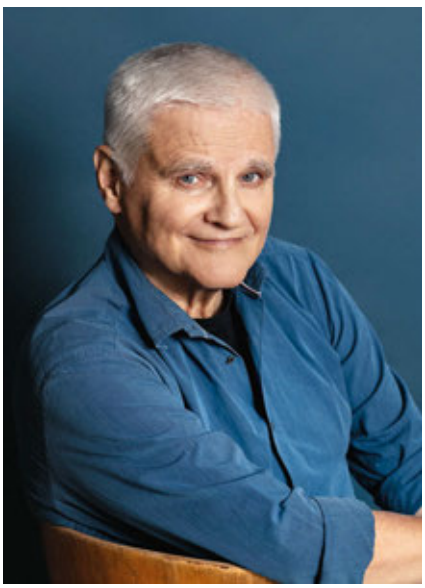
Przewodnik rozwoju osobistego i duchowego koncentrujący się na pracy z emocjami i budowaniu samoświadomości.



www.galaktyka.com.pl
@wydawnictwogalaktyka
@galaktyka_wydawnictwo

GALAKTYKA
WYDAWNICTWO

eprasa.pl 4b792a94bb



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

Fałszywe podpowiedzi

Lubimy zabawę w słowa i nazwy powstałe z pierwszych liter – zauważa **prof. Bogdan de Barbaro,** na użytek tego felietonu tworząc z pseudorozwojowych wskazówek, a w gruncie rzeczy pułapek, zbitkę NIKT. A przecież wolimy być kimś, a nie nikim...

Lubimy zabawę w słowa i nazwy powstałe z pierwszych liter. W medycynie, krok w krok za Amerykanami, wprowadzamy zbitki słowne pochodzące z języka angielskiego. To już nie tylko EKG, AIDS czy PTSD, lecz także coraz popularniejsze: ADHD, OCD, BP czy PET. Można by tak mnożyć kolejne skrótowce, obecne już nie tylko w podręcznikach dla lekarzy, ale – coraz częściej – w języku potocznym.

Ja zaś, będąc psychoterapeutą, chcę PT Czytelniczki i PT Czytelników (w tym przypadku skróty PT mają wzmóc uwagę odbiorczyń i odbiorców tych słów) zaprosić do zabawy w inny skrót, w medycynie nieobecny, ale być może przydatny dla tych, którym zależy na sensownym życiu. Ów skrót to NIKT. A ponieważ chcemy być kimś i nie chcemy być nikim, to sprawdźmy, z czego jest zbudowany ów NIKT.

DROGOWSKAZY ŻYCIA

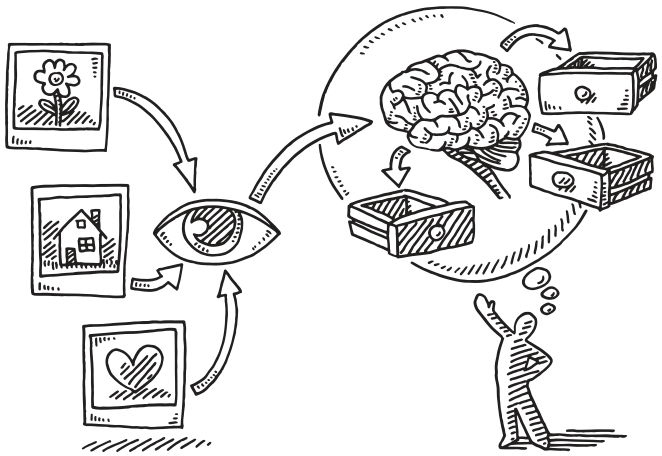
Po pierwsze, N jak *nihilizm*, a więc pułapka natury etycznej polegająca na odrzuceniu wszelkich wartości. Swojsko brzmiące hasło: „Nic nie musisz, wszystko możesz", jest postmodernistyczną zachętą do życia bez ograniczeń, a zarazem jakże fałszywą podpowiedzią. Bo przecież nie jest prawdą, że nic nie muszę. I nie jest prawdą, że wszystko mogę. Wersja życia, w którym nie mamy świadomości własnych ograniczeń, jest niebezpieczna, gdyż zawiera naiwne przekonanie o omnipotencji. A to wcześniej czy później prowadzi do bolesnych zderzeń z rzeczywistością. I w tym kontekście odróżnianie dobra od zła oraz dobrych czynów od złych czynów może zabezpieczać nas przed iluzją, że da się iść przez życie bez drogowskazów. Osobną, ale ważną sprawą pozostaje, kto te drogowskazy buduje i ustawia je na naszej trasie. Istotne pozostaje, byśmy te drogowskazy weryfikowali i by to od nas zależało, które uznajemy za własne.

Jednak znalezienie własnych drogowskazów nie ma prowadzić do zamykania się wobec innych. Tu bowiem pojawia się druga pułapka, tym razem natury społecznej: I jak *indywidualizm*. Z jednej bowiem strony cenne jest dbanie o siebie samych. Idea samorozwoju czy idea autorefleksji są nam potrzebne i mogą nas sensownie kształtować. Jeśli jednak ta idea

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 4b792a94bb

IDEA SAMOROZWOJU CZY IDEA AUTOREFLEKSJI SĄ NAM POTRZEBNE I MOGĄ NAS SENSOWNIE KSZTAŁTOWAĆ. *Jeśli jednak nie zawierają uważności na innych, grozi nam bolesna samotność, którą niekiedy zagłuszamy używkami*



nie zawiera uważności na innych, grozi nam bolesna samotność, którą niekiedy jesteśmy skłonni zagłuszać używkami. A więc – używać ich jako doraźny środek znieczulający, ale na dłuższą metę ta metoda pogłębia samotność. W tym kontekście wyzwaniem rozwojowym pozostaje znalezienie takiej pozycji dla siebie, by budować własną tożsamość, dbać o własną drogę, nie pozwolić sobie odebrać autorstwa własnego życia, ale jednocześnie by na tej drodze było miejsce dla Innych, z którymi pozostajemy w relacjach życzliwego zaciekawienia i otwartego współ-bycia.

Kolejna, trzecia już pułapka, za pomocą której możemy stać się nikim, to K jak *konsumeryzm*. Dzisiejszy świat intensywnie nas zaprasza do kupowania. Kupowanie jako samorealizacja. Kupowanie jako pokazywanie innym, że jesteśmy lepsi, bo mamy więcej. Kupowanie, bo nachalne reklamy twierdzą, że „zasługujemy na to" albo że w ten sposób „będziemy autentyczni". A więc mieszanka przyjemności narcystycznej, łapczywej chciwości i energii rywalizacji.

A gdy tak już nabędziemy i zrealizujemy wersję życia „mieć zamiast być", to powstaje pustka, w której będzie nam źle, więc z której trzeba będzie uciekać. Najlepiej – w stronę najbliższej galerii handlowej. I sami się nie zorientujemy, kiedy – po drodze do tej galerii handlowej – staniemy się towarem. Erich Fromm w powstałej pół wieku temu (1976!) pracy „Mieć czy być?", opisując ówczesną mu kulturę, przestrzegał przed orientacją na „mieć". Gdy spojrzymy na współczesny świat, widzimy, że na niewiele zdały się jego refleksje. Ale to nie znaczy, że my będziemy jego obserwacje lekceważyć.

W UŚCISKU CYFRYZACJI

Jednak współczesny świat nie zaprasza nas do zadumy metafizycznej ani do pytań „jak być?", ani do pogłębionej uważności wobec tych, którzy są Inni. Bo coraz bardziej zależymy od T jak *technofeudalizm*. To pojęcie jest autorstwa greckiego polityka i ekonomisty Janisa Warufakisa i odnosi się do faktu, że na świecie władzę przejmują platformy cyfrowe. Stajemy się poddanymi i wasalami platform cyfrowych. Nasz indywidualny czas i nasze emocje zależą od Big Techu. Warufakis, krytykując kapitalizm i traktując Big Tech jako władcę świata, pokazuje, że jesteśmy poddanymi temu systemowi tym bardziej, im więcej klikamy w komputer czy w smartfona. Zatem rzecz dotyczy nie tylko systemu gospodarczego i mechanizmów ekonomicznych, lecz także nas, indywidualnych użytkowników Internetu. Z jednej strony platformy nas informują o świecie, pozwalają na operacje bankowe, umożliwiają nam szybki kontakt z osobami, które są daleko, ale są nam bliskie. Trudno sobie dziś wyobrazić życie bez smartfona. Lecz jeśli nie będziemy kontrolować siebie i damy się wciągnąć w wir tego podstępnego dobrodzieja, to staniemy się trybikiem w cyberświecie. I będzie nam ubywać podmiotowości, sprawczości, odpowiedzialności za siebie.

Tak można by opisać, z jakich elementów da się zbudować Panią czy Pana NIKT: to *nihilizm*, *indywidualizm*, *konsumeryzm* i *technofeudalizm*. I chociaż to, co powyżej zostało napisane, można potraktować jako zabawę w słowa, niekiedy ześlizgującą się w patos psychoterapeutyczny, albo jako kryptomoralitet, to przecież wolimy być kimś, a nie nikim. s

eprasa.pl 4b792a94bb



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"

Gorący temat

„Epoka empatii", „deficyt empatii" i „wyczerpanie empatyczne"... Słowo „empatia" używane jest w przeróżnych kontekstach nie tylko w środowisku psychologicznym czy rozwojowym. Tylko czy na pewno wszyscy mają to samo na myśli? Różnym znaczeniom tego popularnego dziś pojęcia z języka moralnego przygląda się **prof. Lilianna Kiejzik**

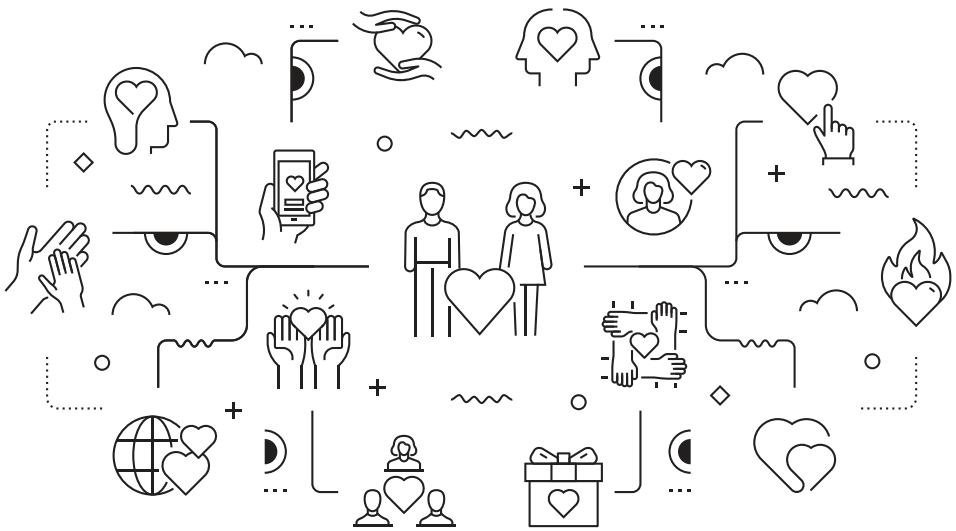
Empatia stała się jednym z najczęściej powtarzanych słów współczesnego języka moralnego. Używają go coachowie, psycholodzy, lekarze i ich pacjenci. Mówi się o „epoce empatii", o „deficycie empatii" i o „wyczerpaniu empatycznym". A jednak, gdy próbujemy precyzyjnie uchwycić, czym właściwie jest empatia, napotykamy sprzeczne intuicje. Jedni widzą w niej fundament moralności, inni niebezpieczną iluzję, emocjonalny impuls, który może bardzo łatwo wypaczyć nasz sąd. Czym jest w takim razie empatia? Łączy się z rozumieniem czy ze współodczuwaniem? Spróbujmy odpowiedzieć.

DRUGIE JA

W potocznym, zdroworozsądkowym rozumieniu empatia kojarzy się z umiejętnością wczuwania się w drugiego człowieka albo postawieniem się w jego sytuacji. Już w tym rozumowaniu widzimy dwie warstwy interpretacji tego zjawiska: emocjonalną – współodczuwanie cierpienia i lęku, ale też radości i zadowolenia; oraz poznawczą – rozumienie, jak wygląda świat z perspektywy drugiego człowieka. W filozofii te dwie warstwy bywają rozdzielane. Część badaczy rezerwuje termin „empatia" dla warstwy rozumienia perspektywy drugiej osoby, natomiast uczucie współodczuwania, litości czy wzruszenia umieszcza w sferze (lub zakresie) sympatii. Takie stanowisko wyrażała jedna z najważniejszych przedstawicielek filozofii współczesnej, przyjaciółka Romana Ingardena, Edyta Stein (1891–1942) – zakonnica i patronka Europy, która u Edmunda Husserla napisała tezę doktorską „O zagadnieniu wczucia".

Wyjaśnijmy w tym miejscu, że w tradycji fenomenologicznej empatia pojawia się jako odpowiedź na fundamentalny problem: w jaki sposób w ogóle dane są nam inne podmioty, czyli inni ludzie. My widzimy ich

eprasa.pl 4b792a94bb



MY PO PROSTU „ZARAŻAMY SIĘ” CUDZYMI EMOCJAMI. *I dzięki temu mechanizmowi jesteśmy zdolni do działania nie tylko we własnym imieniu czy we własnym interesie, lecz także w trosce o innych*

ciała, rozumiemy ich gesty, ale skąd wiemy, że za nimi kryje się „ktoś”, a nie tylko mechaniczny automat. Fenomenologia klasyczna Husserla powiada, że „obcość drugiego” nie jest nigdy redukowalna do „przedmiotu”. Albo inaczej: Inny nie jest dla mnie rzeczą wśród innych rzeczy, lecz jest drugim Ja. I w tym kontekście empatia będzie sposobem, w jaki Inny (drugie Ja) pojawia się w naszym doświadczeniu. Edyta Stein rozwinęła to stanowisko, podkreślając, że empatia ma taki pośredni charakter: nie czujemy nigdy bezpośrednio bólu Innego (cudzego bólu), ale możemy doświadczyć czyjegoś bólu poprzez ekspresję, słowo, zachowanie.

Nie są to proste zagadnienia, bo na co dzień nie łamiemy sobie nad tym głowy.

Z SERCA CZY Z GŁOWY?

Filozofia współczesna, starając się uprościć pewne zagadnienia, trochę je jednak skomplikowała. Wcześniej terminu empatii w przestrzeni filozofii nie było, w każdym razie poszukując materiałów w historii filozofii, nie znalazłam takiego słowa u wielkich myślicieli. Zadowalali się oni słowem „sympatia”, na przykład David Hume (XVII wiek), ale sens ich analiz moralności dotyka sedna „współodczuwania”, czyli empatii. Hume uważał, że sympatia to swego rodzaju mechanizm, dzięki któremu uczucia innych jakby „przenoszą się” na nas. Prawda, że takie tłumaczenie jest dużo prostsze od języka fenomenologii? My po prostu niejako „zarażamy się” cudzymi emocjami. I dzięki temu mechanizmowi jesteśmy zdolni do działania nie tylko we własnym imieniu czy we własnym interesie, lecz także w trosce o innych. Mówiąc najprościej, empatia to uczuciowa reakcja. Jednak tu tkwi też niebezpieczeństwo, bo reakcje czysto empatyczne mogą być stronnicze. Łatwiej współczujemy temu, kto jest do nas podobny, znajduje się blisko nas, z kim się przyjaźnimy, kto jest „sympatyczny”.

Zwrócił na to uwagę Immanuel Kant w XVIII wieku. To on uzmysłowił swoim studentom, że dobre jest nie to, co czyni nas szczęśliwym, ale to, co zasługuje na szczęście. To znaczy, że życzliwość, miłosierdzie, sympatia mogą być moralnie cenne, ale tylko wtedy, gdy podporządkują się rozumowi moralnemu, który bezsprzecznie istnieje. Mówiąc wprost, gdy działamy (postępujemy moralnie) nie dlatego, że tak czujemy, ale dlatego, że rozpoznajemy powinność. Powtórzmy, mamy obowiązek moralnego postępowania, kantowski imperatyw kategoryczny nie jest propozycją, lecz rozkazem. Nie daje mam wyboru. W konsekwencji rozum praktyczny musi więc korygować empatyczny impuls, aby nie przerodził się on w uprzywilejowanie jednych przy jednoczesnej obojętności na los innych.

>

eprasa.pl 4b792a94bb



JAK PRZEKSZTAŁCIĆ EMPATIĘ Z KRÓTKOTRWAŁEGO STANU EMOCJONALNEGO *w działanie, w stabilną dyspozycję do reagowania na potrzeby innych odpowiedzialnie?*

Z powyższego wynika, że jeśli za podstawę empatii uznamy tylko uczucia, potraktujemy ją jak „moralny kompas", możemy popaść w antynomie. A to dlatego, że empatia jest partykularna. Skupia się po prostu na jednostkowych, konkretnych osobach, często takich, które w sposób wzruszający potrafią o sobie opowiadać. Cierpienia milczących, dalekich, nienależących do „naszej grupy" łatwo zepchnąć na margines i zapomnieć. Oprócz tego empatia może być męcząca. Permanentne bombardowanie naszej świadomości cudzym cierpieniem może doprowadzić do wypalenia, obojętności, znieczulenia. I jeszcze, empatią dość łatwo jest manipulować. Środki masowego przekazu, reklama, filmy, polityka potrafią celowo wywołać empatyczne relacje wobec jednych, ale i usprawiedliwiać obojętność wobec innych. A zatem, aby do tego nie doszło, empatia powinna zostać włączona w szerszą strukturę norm, zasad, cnót. Nie jest to wcale łatwe.

Próbują to czynić współczesne filozofie troski czy filozofie opieki. Nawiązując do Arystotelesa, który powiada, że człowiekiem stajemy się w relacjach z innymi (po prostu żyjemy w społeczeństwie, funkcjonujemy w życiu publicznym), oraz do całej tradycji humanistycznej, bronią ważności emocji, w tym współodczuwania empatycznego – w egzystencji wspólnoty. A to znaczy, że emocje nie są jakimś pustym dodatkiem do rozumu, ale sposobem, w jakim ujmujemy wartość innych ludzi. Pozwalają nam, bez względu na stereotypy, uprzedzenia czy abstrakcyjny język, rozpoznać człowieczeństwo.

CNOTA, NIE HASŁO

Zarysowane powyżej wątki pozwalają nam wskazać, że empatia jest bezwzględnie zarówno emocjonalna, jak i moderowana rozumowo. Jednak współcześnie stawiane są przed nią nowe, nieistniejące wcześniej wyzwania. A to z tego powodu, gdyż docierają do nas masowo: wojny, katastrofy klimatyczne, przemoc, migracje. Mówi się o „globalizacji empatii", ale i o „globalizacji znieczulenia". Z jednej strony media pozwalają nam zobaczyć cierpienie, którego obraz w innych czasach w ogóle by do nas nie dotarł. Z drugiej – taki nadmiar bodźców prowadzi do obronnego zamknięcia. Filozoficznie możemy to ująć w sposób następujący: empatia zostaje oderwana od realnych relacji. Widzimy cierpienie nieznanych ludzi, które nie prowadzi nas do realnego działania. Co najwyżej chwilowo nas porusza. Nasza świadomość zaczyna konsumować te obrazy cierpienia i stajemy się na nie coraz bardziej odporni. W tym kontekście ważne staje się pytanie: jak przekształcić empatię z krótkotrwałego stanu emocjonalnego we względnie stałe nastawienie poznawcze, w praktykę, w działanie, w stabilną dyspozycję do reagowania na potrzeby innych odpowiedzialnie? Kolejne trudne pytanie.

I odpowiedź nie jest dana wprost. To połączenie albo raczej udoskonalenie filozoficznych tradycji. Edyta Stein wskazywała najtrafniej, że empatia jest sposobem ujmowania Innego jako podmiotu, czyli kogoś, kto ma własny świat przeżyć, odrębny od naszego, ale nam dostępny na drodze uważnego wczucia. Hume pokazał, że bez tej zdolności nie ma wrażliwości moralnej. Natomiast Kant przypomniał, że empatia musi być osadzona w rozumie. I na koniec filozofia opieki zwróciła uwagę, że domaga się ona praktyki troski, że zaczyna się tam, gdzie rezygnujemy z roszczenia do całkowitego posiadania doświadczenia drugiego człowieka.

A zatem empatia dojrzała to nie wybuch jednorazowego współczucia, lecz dyspozycja, która musi być ćwiczona. Wtedy połączą się: wrażliwość, zdolność rozumienia perspektywy Innego, gotowość do działania w granicach sprawiedliwości oraz pokora przed innością każdego człowieka. Tak rozumiana empatia będzie cnotą, a nie tylko hasłem. **S**

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb



ZDJĘCIE: FRANCESCOCH/GETTY IMAGES

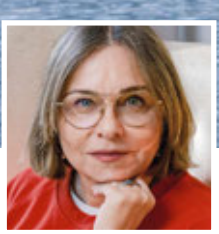
W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

- *osobowości uzależnionej – kulturowej matrycy, w której funkcjonują Polacy*
- *zespole choroby środowiskowej, wytrącającej ze starego schematu myślenia o diagnozach*
- *związku perspektyw czasowych ze zdrowiem psychicznym*

eprasa.pl 4b792a94bb

Potrzebujemy nowych wzorców

Nadużywanie alkoholu, przywiązanie do życia w ciągłym lęku, chęć kontrolowania bliskich, narracja cierpienia. A może za tym wszystkim stoi jeden mechanizm? O matrycy kulturowej, która odbiera nam poczucie sprawczości – z psychoterapeutką i kulturoznawczynią **Renatą Pająkowską-Rożen** rozmawia **Beata Pawłowicz**



RENATA PAJĄKOWSKA-ROŻEN
psycholożka, psychoterapeutka, terapeutka TSR, kulturoznawczyni. Specjalizuje się w terapii kobiet, szczególnie 50+. Pracuje pod marką osobistą Psychoterapia Zmiany

Czy możemy mówić o mentalności osoby uzależnionej jako dominującej w naszym kraju? Czy nosimy w sobie jej elementy, nawet gdy nie mierzymy się z żadnym nałogiem?

Powiedziałabym, że uzależnienie to kulturowa matryca, według której funkcjonujemy, i że istnieje polska osobowość uzależniona, którą możemy rozumieć jako zespół wzorców społeczno-kulturowo-historycznych. Jej źródłem jest nasza historia: rozbiory, powstania, wojny, okupacja, stan wojenny. Wiemy też, że istnieje coś takiego jak trauma transgeneracyjna, która przenosi te doświadczenia na kolejne pokolenia, nawet gdy żyją w czasach pokoju. Mimo to często nie potrafimy rozpoznać wpływu tej matrycy na nas samych. Uważamy, że te polskie traumy dotyczą tylko tych rodzin, których dotknęły jakieś katastrofy. W gabinecie często słyszę: „Oczywiście, była wojna, był stan wojenny, ale w mojej rodzinie nie wydarzyły się żadne tragedie". Tylko że wszystkie rodziny funkcjonowały w kontekście kulturowo-społecznym, w którym te traumy się wydarzały.

Nikt z nas nie żyje, choćby nawet bardzo chciał, poza społeczeństwem. Wszyscy jesteśmy kształtowani, choć w różnym stopniu, przez te same wzorce. Mogą się one wyrażać choćby w poczuciu bezradności, opartym na przekonaniu, że pojedynczy człowiek niewiele może. „To nie ode mnie zależy", „Co ja tam mogę" – często słyszymy

eprasa.pl 4b792a94bb



tego typu stwierdzenia. Z czego one wynikają? Mamy przecież za sobą wielowiekowy wysoki poziom niepewności związany z doświadczeniami utraty niepodległości i życia pod obcą okupacją, a trudno z takim dziedzictwem wierzyć, że decyduje się o sobie, że ma się wpływ na to, co człowieka otacza.

Jak jeszcze może się wyrażać ta „matryca uzależnieniowa"?

Wielopokoleniowa niepewność spowodowała silne przywiązanie do rodziny. We wrogim świecie tylko ona dawała poczucie bezpieczeństwa. Pojawia się to w narracji: „zostań w domu, po co tam się pchasz, gdzie cię niesie", czyli: „tylko tu, z nami, jesteś bezpieczny". Lęk traktujemy jako naturalną emocję, uważamy nawet, że nie powinniśmy być spokojni, bo to głupota. To dlatego, że emocjonalność naszych rodziców była lękowa, bo nawet jeśli sami traumy nie przeżyli, wychowywali ich żyjący w lęku rodzice. Podcinający nam skrzydła lęk, który jest naszym dziedzictwem, wyraża się w rodzinnych mądrościach: „nie wychylaj się", „nie chwal się". Nasza osobowość na nich wyrasta.

Uważamy też, że mamy prawo kontrolować dorosłych bliskich z powodu naszego lęku, zamiast sobie z nim poradzić. „Boję się, że zmarnujesz sobie życie..."; „Spóźniłaś się i zaczęłam się bać, że stało się coś złego!". Ponieważ nie nauczono nas radzić sobie w konstruktywny sposób z lękiem, zawsze mamy go pod skórą. Nawet kiedy jesteśmy zadowoleni, odczuwamy napięcie.

Nasze polskie przywiązanie do rodziny wynika z lęku i traum?

Wielowiekowy brak niepodległości odcisnął się w postaci naszej nieufności wobec władzy, służb >

eprasa.pl 4b792a94bb



JESTEŚMY UZALEŻNIENI OD TRAUMY, ALE NIE W SENSIE KLINICZNYM, TYLKO SPOŁECZNO-KULTUROWYM. *Regulacji emocji często dokonujemy więc przez kompulsywne zachowania, poświęcanie siebie, przekonanie, że trzeba cierpieć*

państwowych i urzędów czy pracodawców. Dziś to dziedzictwo wyraża się w przekonaniach: „Oni wszyscy chcą nas tylko oszukać, okraść, nie dbają o zwykłego człowieka". Rodzina jest więc jedyną oazą we wrogim świecie. Cena tego schronienia bywa jednak wysoka, a jest nią ograniczenie autonomii. To rodzice wybierają studia, zawód, ingerują w życie dzieci, nawet gdy te mają już własne rodziny.

W gabinecie często słyszę: „Wiele osiągnęłam: sukces zawodowy, finansowy, byłam na Kilimandżaro, co było moim marzeniem! A jednak kiedy jadę do rodziców, nadal czuję, że na nic nie zasługuję, bo dla nich liczy się tylko to, że nie mam męża i dzieci". Nadal to rodzina wyznacza wzór udanego życia. Sukces zawodowy nie jest tak ważny jak to, żeby mieć rodzinę, do tego stopnia, że nawet zły związek jest lepiej widziany niż realizowanie siebie jako singla.

Trudno nam czuć radość z tego, co osiągnęliśmy, gdy innym to się nie podoba?

Właśnie, bo kolejny objaw uzależnionej osobowości to lęk przed oceną, potrzeba aprobaty ze strony innych, ciągłego potwierdzania, że jesteśmy ważni i że dobrze robimy. To przywiązywanie ogromnej wagi do opinii innych pozbawia nas motywacji i sprawczości. Nawet jeśli zrobimy coś dobrego i ważnego dla siebie, ale zostanie to ocenione negatywnie, tracimy satysfakcję z tego, że nam się to udało. Tracimy też chęć do podejmowania kolejnych starań, do wytrwałości w realizacji swojego potencjału, rezygnujemy z prawa do samorealizacji. Ta rezygnacja wyraża się w przekonaniach: „Nigdy ich nie zadowolę, nie mam się więc po co starać".

Traumy historii powodują małe, codzienne traumy utraty siebie?

Powiedziałabym, że jesteśmy uzależnieni od traumy, ale nie w sensie klinicznym, tylko społeczno-kulturowym. Z tego powodu regulacji emocji często dokonujemy przez kompulsywne zachowania, ich rodzajem jest poświęcanie siebie, przekonanie, że trzeba cierpieć, że trzeba się męczyć, rezygnować z siebie dla dobra... No właśnie, kogo? Moja nowa klientka przyznała podczas sesji, że w tym roku była pierwszy raz w życiu na dwutygodniowym urlopie, a ma blisko 40 lat i odniosła sukces zawodowy. I ona nie jest wyjątkiem! Podstawowa oferta biur podróży to tygodniowe wycieczki.

Rządzi nami nowoczesna „pańszczyzna"?

Raczej ofiarnictwo. Każda przyjemność, nawet seks, możliwa jest dopiero wtedy, kiedy wszystko jest zrobione, zmywarka wyładowana. Kobieta myśli o zaplanowaniu wszystkich obowiązków, ale nie o zaplanowaniu chwili bliskości fizycznej z partnerem. Kulturowa matryca: „muszę cierpieć, żeby zasłużyć", wchodzi nawet do naszego łóżka.

Uzależnieni to tyle co uwięzieni w nieszczęściu?

Możemy mówić o cyklicznym powtarzaniu narracji cierpienia. Moja identyfikacja: jestem ofiarą. Muszę cierpieć. Muszę się natrudzić, żeby na coś zasłużyć. >

eprasa.pl 4b792a94bb



Dom NOTI
ul. Okrężna 36
02-925 Warszawa
www.noti.pl

Noti.

eprasa.pl 4b792a94bb

Bez cierpienia, bez zaharowania się nie jesteśmy w stanie odpocząć. Idealne tło do pracy ponad siły, a przecież jesteśmy jednym z najdłużej pracujących narodów w Europie. Cierpienie, trud jest rodzajem waluty moralnej. Z tego powodu kieruje nami mechanizm uzależnienia: napięcie, ulga, wstyd. Kręcimy w głowie czarne scenariusze, pracujemy nad siły. A potem wpadamy w złość albo sięgamy po alkohol czy pornografię. Później pojawia się wstyd. Męczymy się, ale nie możemy się zatrzymać, bo czujemy, że żyjemy, tylko kiedy zmagamy się, cierpimy, walczymy.

Bohater naszych czasów to zarobiony uzależniony?

Nasz bohater jest zmęczony i poraniony, więc po prostu bierze butelkę i pije. Z badań wynika, że spożycie alkoholu wciąż wzrasta i sięga 12 litrów spirytusu na głowę. Alkohol to nadal narzędzie wyciszania bólu. Polski alkoholik jest postacią kulturową, dobrze go znamy, rozumiemy. Wiemy, że jemu jest tak trudno, że pije. Nie jest aniołem, jednak alkohol staje się jego usprawiedliwieniem. Zdejmuje odpowiedzialność („Nie byłeś sobą, byłeś pijany!").

Podobnie historyczne traumy dają nam usprawiedliwienie dla zaniechań i niepowodzeń. „Nie udało się, bo oni...", albo: „Odpuściłem sobie, bo i tak by nic z tego nie wyszło". Powodem zawsze są inni, źli, ale też silniejsi od nas. Dziś historia to fałszywe usprawiedliwienie i rozgrzeszenie dla przemocy, nieuczciwości, zaniedbań. Ta matryca ofiary pozbawia nas, jak już wspominałam, sprawstwa. Uciekamy w różne nałogi, ale też w znieczulenie, jakie dają różnego rodzaju leki, których spożywamy najwięcej w Unii.

A jak w związkach romantycznych przejawia się ta matryca uzależnieniowa?

Mamy ogromną potrzebę bliskości, ale nie potrafimy mówić o uczuciach, nie umiemy mówić o tym, czego pragniemy. Boimy się, bo: „Nie wiem, jak on moje słowa odbierze. A nuż powie, że myślę tylko o sobie". Kiedy schodzimy z poziomu społeczno-kulturowego na poziom jednostki, okazuje się, że relacja to oczekiwanie, że partner się domyśli. Ponieważ nie odsłaniamy się, nie znamy tej drugiej osoby, z którą żyjemy. Idealizujemy ją na początku, a potem z byle powodu dewaluujemy. Dlaczego? Nie umiemy być szczerzy, bo się szczerości boimy. Szczerość kojarzy się nam z krytyką. „Kto jak nie matka powie ci prawdę, że mądra nie jesteś i brak ci urody". Szczerość to częsta maska dla ranienia bliskich. Być szczerym to tyle, co komuś dokopać.

Ten kulturalno-historyczny przekaz jednak powoli się zmienia. Osoba z młodego pokolenia już inaczej myśli o swoich potrzebach, mówi: „Mogę szanować rodziców, ale nie kosztem swojego zdrowia i pasji. Nie rezygnuję z wyjazdu w góry, spotykam się z rodziną przed świętami". Nie ma już narracji tożsamościowej opartej na cierpieniu, ale na dobrostanie. W gabinecie widać ten proces transformacji.

Jeśli nasza rodzina utknęła w przeszłości, to co możemy zrobić?

Rodzina nas rani, ale zerwanie relacji jest także bardzo raniące. Nie ma prostego rozwiązania. Ograniczając kontakt z rodziną i dokonując samodzielnie życiowych wyborów, spotykamy się z cierpieniem, jakie wywołuje brak bliskości i akceptacji z ich strony. Praca wtedy polega na tym, aby uznać ten smutek, pogodzić się z tym, że w życiu są dobre i złe chwile. Czasem jest cierpienie, a czasem radość. Dzięki temu będziemy mogli czuć się dumni z siebie mimo braku akceptacji ze strony bliskich. Odzyskamy nasze życie dla siebie, ale też nie stracimy relacji z rodziną.

HISTORYCZNE TRAUMY DAJĄ NAM USPRAWIEDLIWIENIE DLA ZANIECHAŃ I NIEPOWODZEŃ. *Historia to fałszywe rozgrzeszenie dla przemocy, nieuczciwości, zaniedbań. Ta matryca ofiary pozbawia nas sprawstwa*

No dobrze, te zmiany jednak wciąż zachodzą na poziomie prywatnym. A czy możemy coś powiedzieć o narodzie?

Wydaje mi się, że małe indywidualne zmiany w końcu odbijają się na całości. Chcę wierzyć, że proces tej zmiany jest już zaawansowany. Przede wszystkim od 30 lat jesteśmy mocno zakotwiczeni w świecie Zachodu. To bardzo ważne zabezpieczenie, na tyle mocne, że pozwalające wyrwać się z zaklętego kręgu wspominania porażek i wyszukiwania błędów, i zacząć myśleć przyszłościowo, planować nasze przyszłe sukcesy. Dzięki temu naocznie mogliśmy się przekonać, że ciągłe rozpamiętywanie klęsk i traum nie poprawia nam jakości życia. Oczywiście, trzeba o nich pamiętać, ale też zamknąć tę szufladę z przeszłością i zacząć tworzyć nowe wzorce.

Wychylenie w przyszłość, gotowość do zmian to postawa, która jest po prostu lepsza od zamknięcia w starszej, znanej rzeczywistości. **s**

ZDJĘCIA: MARTIN SAN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb

TESORINI

MAŁE SKARBY



TESORINI.PL

eprasa.pl 4b792a94bb

Milcząca epidemia



eprasa.pl 4b792a94bb

Nasz system odpornościowy „wariuje”, bo broni się przed toksynami, ale też przed pyłkami roślin czy różnego rodzaju składnikami żywności, które w swojej istocie szkodliwe nie są. Potrzebny jest nowy kierunek myślenia o chorobach, bo rozumienie rzeczy pozostające w ramach polaryzacji człowiek versus planeta prowadzi donikąd. Zjawisko zespołu choroby środowiskowej wyjaśnia 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

Nietolerancje pokarmowe, chroniczne zmęczenie, jelito drażliwe, długotrwałe obniżenie nastroju, niewyjaśnione wyniki badań krwi – to jedne z licznych objawów zespołu choroby środowiskowej. Obecnie brak diagnostycznego określenia, nie do końca wiadomo, czy to schorzenie bardziej psychiczne, czy fizyczne, ale szacuje się, że dotyka 6 proc. populacji. Czym ono jest?

O zespole choroby środowiskowej pisze w swojej książce „Życie na pograniczu” jungista Jerome S. Bernstein, przytaczając dane amerykańskie. Ale możemy przyjąć, że w podobnym stopniu odnoszą się one do Europy, bo żyjemy w jednej kulturze cywilizacyjnej i w podobny sposób doświadczamy złej kondycji planety. Bernstein wychodzi od informacji, że Narodowy Instytut Badań nad Zdrowiem Środowiskowym (NIESH) definiuje ten zespół jako chroniczne, nawracające schorzenie spowodowane niezdolnością do tolerancji obecnych w środowisku substancji chemicznych. Zaraz potem dodaje, że jest on efektem złożonej interakcji genów ze środowiskiem, więc najprawdopodobniej nie ma jakiejś jednej, prostej przyczyny.

W ramach tego zespołu chorobowego występuje wiele zaburzeń, a diagnoza cały czas jest niejednoznaczna, niejasna, złożona. Bo zespoły objawów są niespecyficzne, mogą być bardzo różne, a dotyczą tego samego rozpoznania. Tym zjawiskiem zajmuje się medycyna środowiskowa – rozwijająca się gałąź medycyny.

Zaburzenia neurologiczne, splątanie umysłowe, nieprawidłowe funkcjonowanie wątroby, hipoglikemia, fibromialgia... Albo stały brak motywacji do działania, anhedonia, utrata sensu życia.

Kryteria wyodrębnienia zespołu choroby środowiskowej wykraczają poza konwencjonalne rozumienie tradycyjnej alopatycznej medycyny. Bo trudno tu określić jeden ustalony zestaw objawów, który występowałby w jakimś określonym czasie i nasileniu. Ów zestaw symptomów nie jest stały, choć wspólnym mianownikiem jest powiązanie ich ze środowiskiem psychofizycznym.

Bernstein zwraca uwagę na wyłaniającą się obecnie nową kategorię w patologii. Podkreśla powiązanie tego zjawiska z naturą i wskazuje nowy kierunek myślenia o chorobach. Przewodnim tematem jego książki jest potrzeba zmiany postrzegania, będąca odpowiedzią na nasze oddzielenie się od natury. Ta zmiana ma służyć odzyskaniu perspektywy patrzenia na człowieka jako część systemu – czy to w znaczeniu indywidualnym, czy zbiorowym. To jest paradygmat, w którym rozumie się, że świat jako jedność obejmuje człowieka i naturę; jest złożoną siecią wzajemnie powiązanych i współzależnych od siebie elementów. Wydaje się, że warto, by medycyna zachodnia odeszła od izolowania poszczególnych chorób od kontekstu, w którym obecnie występują. Nasze zaburzenia – jak to pojmują kultury pierwotne, o których rozmawialiśmy w poprzednim wywiadzie – są wyrazem zaburzenia pewnej całości. Leczenie jednostki wymaga odzyskiwania równowagi w świecie.

Świat, w którym żyjemy, pełen jest szkodliwych pestycydów i innych chemikaliów, w tym leków, ale też pyłków, smogu, hałasu oraz wielu wyzwalaczy stresu. Możemy mówić o nadwrażliwości na różne bodźce na poziomie ciała i psychiki jako całości. >

eprasa.pl 4b792a94bb

Psychoanalityczka Joyce McDougall, specjalistka w dziedzinie chorób psychosomatycznych, zwraca uwagę, że ciało posługuje się swoim językiem, którego nasz model medycyny oparty na patologii w ogóle nie słucha. Nie pomaga to w leczeniu.

Chociaż istnieje jakiś rodzaj skomplikowanego połączenia między psychiką a ciałem, z punktu widzenia nauki zachodniej wciąż nie mamy twardych danych, żeby określić kierunek tej współzależności. Nie możemy zastosować prostego myślenia przyczynowo-skutkowego, zgodnie z którym to, co się dzieje z psychiką, jest efektem zaburzeń w ciele, czy też odwrotnie. Dlatego kategoria psychosomatyczna często bywa traktowana jako nierealna. Sam termin jest przecież w potocznym, masowym rozumieniu obarczony negatywnym znaczeniem. Nawet w środowiskach profesjonalistów często używany jest po to, żeby coś ocenić, zdewaluować. „Somatyzujesz", czyli choroba jest tylko w twojej głowie, „wymyśliłeś ją sobie" – więc nie istnieje naprawdę.

Ten rodzaj myślenia bierze się z tego, że globalna kultura zachodnia jest obarczona materialistycznym paradygmatem. Żeby coś istniało, musi mieć swój ślad w materii. Tymczasem na przykład tradycyjna medycyna chińska opiera się między innymi na wiedzy o przepływie energii życiowej przez system meridianów, będących siecią połączeń energetycznych. W moim odczuciu ważne jest rozpoznanie i uhonorowanie realności doświadczanego cierpienia czy dyskomfortu, choćby wyniki badań jednoznacznie go nie potwierdzały. Brak „twardych" danych nie znaczy, że ból nie jest prawdziwy.

Z książki „Życie na pograniczu" dowiadujemy się, że objawy zespołu choroby środowiskowej często prowadzą do nasilania spirali depresji, zaburzeń psychicznych i izolacji społecznej, bo ludzie ci są w swoim cierpieniu ignorowani. Bywa nawet, że są obwiniani o „wpędzanie się" w choroby psychosomatyczne. W rezultacie przyjmują postawę unikową wobec świata, który im zagraża. Jednocześnie Bernstein prezentuje pojęcie jaźni psychosomatycznej jako pozytywnie rozumianej aktywacji i mobilizacji psychiki w służbie ochrony ciała. O co chodzi?

Zgodnie z poglądami Junga i Bernsteina chodzi tu o postrzeganie człowieka jako całości psychofizycznej. Ciało nie jest przedmiotem, jest żywe. To, co nazywamy jaźnią – centrum totalności istnienia – ma więc również swój cielesny kawałek. Ciało jest w jakimś sensie bytem samym w sobie. Bernstein, pisząc o jaźni psychosomatycznej, twierdzi, że ciało ma swoją mądrość, jak gdyby swoją świadomość. Odwołuje się przy tym do wiedzy z zakresu neuropsychofizjologii, na przykład badań nad wczesnodziecięcą traumą, które pokazują, że ciało ma swoją pamięć. Przeżycia i wydarzenia, które nie zostały zarejestrowane mentalnie (bo nie mogły, na przykład z powodu wieku dziecka), pozostają zapisane w pamięci cielesnej, w ciele – na poziomie pierwotnym. Można powiedzieć, że jaźń psychosomatyczna to „mądrość" ciała – uczestniczy w organizacji życia. Bernstein zauważa, że ciało często „wie lepiej". Przecież wiele procesów w organizmie zachodzi bez udziału naszej racjonalnej świadomości. I co więcej, ciało nas chroni, ostrzega, pokazuje większy, szerszy wymiar – czasem na przykład sygnalizując coś określonymi symptomami.

A co jeśli będziemy to negować?

Zaprzeczanie tej rzeczywistości cielesnej, obecnej na przykład w chorobach psychosomatycznych, może prowadzić do dysocjacji, która jest prymitywnym (bardzo pierwotnym) mechanizmem obronnym. Zjawisko to opisał między innymi twórca terminu archetypowych obron jaźni, jungista Donald Kalsched, w książce „Wewnętrzny świat traumy". W różnych szkołach wywodzących się z psychoanalizy klasycznej mówi się o obronach psychicznych, rozumiejąc je jako obrony ego. Kalsched w nowatorski sposób opisuje natomiast zjawisko, które nazwał drugą linią obron. Ona uruchamia się w odpowiedzi na doświadczenie traumatyczne tak mocno rozsadzające psychikę, tak przytłaczające i tak poza możliwościami objęcia jej przez ego-świadomość, że psychika próbuje sobie inaczej z nim poradzić. Aktywują się wówczas obrony jaźni, pochodzące z tego głębszego centrum psychicznego. Jest to radykalna ochrona siebie, również na podstawowym cielesnym poziomie.

Jeśli odniesiemy to zjawisko do procesów globalnych, to możemy postrzegać zespół choroby środowiskowej jako odpowiedź na to, co się dzieje ze środowiskiem, i na nasze oddzielenie od natury.

Czy zespół choroby środowiskowej pełni we współczesnym świecie jakąś funkcję?

Jest odpowiedzią na czynniki, które przychodzą z zewnątrz. Można powiedzieć, że dochodzi do traumatyzacji naszego układu odpornościowego, co znajduje odzwierciedlenie chociażby w powszechności chorób psychosomatycznych czy autoimmunologicznych. System odpornościowy „wariuje", bo broni się przed toksynami, ale też przed pyłkami roślin, które w swojej istocie szkodliwe nie są. Bernstein pisze, że objawy zespołu choroby środowiskowej będą się nasilać, i nawołuje do całościowego patrzenia na człowieka. Rozumienie rzeczy pozostające w ramach polaryzacji człowiek versus planeta prowadzi donikąd. Wygląda to tak, jakbyśmy chorowali na planetę.

ZDJĘCIA: FCSCAFEINE, C.J. BURTON/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb

A planeta też choruje na nas.

Według paradygmatu myślenia, zgodnie z którym jesteśmy cząstkami całości świata, można powiedzieć, że nasza choroba jest wyrazem choroby świata.

U Bernsteina unikalne jest podejście, w którym te powiązania są w całym tego słowa znaczeniu realne. To, co się dzieje z nami, jest też konsekwencją tego, co się dzieje w świecie. To jest pewien efekt kondycji świata, ale też określony moment ewolucji psychiki, w którym potrzebne jest odzyskanie świadomości głębokiej współzależności wszystkich rzeczy i kontaktu z naturą. W swojej książce sporo miejsca poświęca pogranicznikom, czyli ludziom o głębokiej wrażliwości, którzy doświadczają połączenia ze światem jako całością. Pisze, że w gabinecie często rozpoznawał ich właśnie po objawach zespołu choroby środowiskowej, będącej manifestacją choroby świata. Te osoby są otwarte na świat jako całość, więc niejako „w pakiecie" dostają wszystko, co świat ma do zaoferowania – również to, co toksyczne i co prowadzi do cierpienia.

Jakie jest wyjście z tej sytuacji?

Bernstein wskazuje, że unikanie świata jest ślepą uliczką, przecież nie zamkniemy się w jakiejś hermetycznej kapsule. Zauważam czasem, że osoby, które restrykcyjnie podchodzą do zdrowego stylu życia, eliminując na przykład mnóstwo produktów żywnościowych czy uprawiając wyczerpujące aktywności sportowe, są jakby odcięte od życia. Jest w tym coś niepokojącego.

Jung pisał, że psychika zachodnia cierpi na zbiorową dezorganizację i dysocjację – na poziomie gatunkowym. Potrzebne jest ponowne połączenie ze sobą jako częścią natury. Potrzeba świadomości, że taki kierunek otwiera możliwość leczenia. Rozwiązaniem jest zmaganie się z rzeczywistością, która jest tu i teraz. Nie możemy pozwolić sobie na stwierdzenie, że nic nie możemy zrobić dla planety, bo i tak nie mamy większego wpływu na przykład na globalne ocieplenie czy powszechne korzystanie z paliw kopalnych. Zarazem jednak musimy akceptować fakt, że często wiele nie możemy zdziałać. Nie powinno to jednak oznaczać rezygnacji.

Bernstein powiada, że być może rozwiązaniem jest świadome zmaganie z rzeczywistością świata. Dzięki temu zmaganiu dochodzi w psychice do pewnego przesunięcia. Pozycja rezygnacyjna nie doprowadzi do zmiany, natomiast pozostawanie w zmaganiu wymaga wysiłku, który daje większe poczucie sprawczości i łączności ze światem, również poprzez współprzeżywanie.

James Hollis, często cytowany przeze mnie jungista, napisał kiedyś, żebyśmy próbowali wyobrazić sobie taką perspektywę, w której celem życia niekoniecznie musi być osiągnięcie szczęścia, lecz raczej poczucie znaczenia. Pytanie tylko, jak my to znaczenie definiujemy. Z kolei James Hillman powiedział, że nasza kultura jest kulturą anestetyczną, nakierowaną na oddzielanie się od cierpienia. Nie chcemy poznawać różnych aspektów życia, chociażby tego związanego ze śmiercią, która jest przecież częścią natury. Wolimy, żeby życie zorientowane było wokół przyjemności, która być może myli nam się z radością. Myślę, że trudno zaznać szczęścia, odnaleźć osobiste znaczenie, a ostatecznie nawet doświadczać radości, bez dotknięcia tego kawałka życia, który jest związany z cierpieniem, z problemami, z czymś, przed czym nasza współczesna cywilizacja broni się, od czego tak bardzo się odcina. Dlatego Bernstein zespół choroby środowiskowej nazywa milczącą epidemią. **s**

CIAŁO NIE JEST PRZEDMIOTEM, JEST ŻYWE. TO, CO NAZYWAMY JAŹNIĄ *– centrum totalności istnienia – ma więc również swój cielesny kawałek. Ciało jest w jakimś sensie bytem samym w sobie*



eprasa.pl 4b792a94bb

JELITA I MÓZG: WAŻNE POŁĄCZENIE

DLACZEGO EMOCJE MAJĄ WPŁYW NA UKŁAD TRAWIENNY? I CO MOŻEMY ZROBIĆ, BY NIEMIŁE ASPEKTY TEJ RELACJI OSŁABIĆ?

Może nie doświadcza tego na co dzień każdy, ale wielu z nas – na pewno. Pojawia się stres i niemal natychmiast zaczynamy odczuwać dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Ból brzucha, a zaraz po nim biegunka. Nic przyjemnego. Ale jak to właściwie jest? Dlaczego to, co produkuje głowa, powoduje reakcję, często gwałtowną i dokuczliwą, ze strony jelit? Badania nad tym zagadnieniem rozwinęły się stosunkowo niedawno, choć pierwsze kluczowe zależności poznano już 20 lat temu. Nazwano je osią mózgowo-jelitową, czyli swoistą komunikacją między przewodem pokarmowym a układem nerwowym. Komunikacją działającą w obie strony – bo także to, co dzieje się w jelitach, ma odbicie w tym, co czujemy i jaki mamy nastrój.

ODPORNOŚĆ NA STRES

Zatrzymajmy się na chwilę przy stresie. Nie jest tajemnicą, że krótkotrwały skok adrenaliny działa mobilizująco, jednak przedłużający się, przewlekły stres wpływa dewastująco na nasze zdrowie. Zarówno na stan fizyczny, jak i na psychikę.

Psychobiotyki to osobna grupa probiotyków, specjalne szczepy bakterii wspierające nie tylko mikrobiotę jelitową, lecz także zdrowie psychiczne. Ich regularne przyjmowanie może sprzyjać redukcji lęku i stresu oraz poprawie nastroju.

Ale przecież nie wszyscy reagujemy tak samo. Będą osoby, na których nawet długa ekspozycja na „stresogenne" czynniki nie zrobi większego wrażenia; na przeciwnym biegunie są ci, którym trzeba niewiele, by i ciało, i głowa zareagowały gwałtownie.

Od czego zależy, do której grupy należymy? Naukowcy opracowali model odporności na stres. Tworzą ją predyspozycje wewnętrzne i czynniki zewnętrzne. Te pierwsze to między innymi czynniki genetyczne, biologiczne, komórkowe oraz skład mikrobioty jelitowej. Czynniki zewnętrzne z kolei to nasze poczucie bezpieczeństwa, także finansowego, sytuacja rodzinna, tryb życia, relacje z innymi oraz wykształcenie. Wszystko to zebrane razem i złożone w całość decyduje, jaka jest nasza podatność na stres. Przy czym jednak, gdyby z tego modelu stworzyć piramidę, predyspozycje wewnętrzne tworzyłyby jej podstawę. A na niej najwięcej miejsca zajmowałaby mikrobiota jelitowa. To ona – czyli miliardy mikroorganizmów zasiedlających jelita – wpływa (oprócz wielu innych ważnych funkcji) na tworzenie neuroprzekaźników, między innmi serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia (nawet w 90 proc. wytwarzanej w jelitach), a także dopaminy i GABA, czyli kwasu aminomasłowego, działającego uspokajająco i redukującego stany lękowe. Mikrobiota odgrywa istotną rolę w utrzymaniu szczelności bariery jelitowej, a wiemy, że jej „rozszczelnienie" to czynnik sprzyjający stanom zapalnym.

Zaburzenia w składzie mikrobioty mogą powodować zakłócenia w produkcji neurotransmiterów, a to z kolei skutkuje mniejszą odpornością na stres, ale też skłonnością do zaburzeń takich jak depresja.

WSPARCIE DLA MIKROBIOTY

Jasne jest więc, że skoro od mikrobioty tak wiele zależy, trzeba o nią dbać. Jak? Przede wszystkim dietą. Różnorodną, bogatą w: warzywa, owoce, ziarna, orzechy, produkty fermentowane, a także w kwasy omega-3. Punkt drugi to regularna aktywność fizyczna. Ćwiczenia aerobowe, takie jak: chodzenie, bieganie czy jazda na rowerze, poprawiają dopływ krwi do mózgu, mówiąc kolokwialnie – dotleniają go. Sprzyja to równowadze hormonów i neuroprzekaźników, a także lepszemu nastrojowi oraz redukcji stresu. Równie ważna jak aktywność jest umiejętność odpoczynku. Wyciszania się i odreagowania trudnych emocji. Jeśli o to nie zadbamy, będziemy zarywać noce, a w dzień, żeby funkcjonować, będziemy sięgać po kolejne kawy, odczuje to mikrobiota, a w konsekwencji nasze samopoczucie się pogorszy. Dieta może zdziałać dużo, ale czasem nie wystarcza i trzeba ją wesprzeć. Przywyczailiśmy się, że przy antybiotykoterapii lekarz zaleca nam probiotyki, ale to niejedyna sytuacja, w której warto je stosować. Probiotyki sprawdzą się też między innymi przy: osłabieniu organizmu, długotrwałych dietach, zespole jelita drażliwego (IBS), zaburzeniach ze strony układu trawiennego, także przed wyprawami do egzotycznych krajów, gdzie na skutek jedzenia lokalnych produktów, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni, może dojść do zaburzeń mikrobioty jelitowej.

Osobną grupą probiotyków są psychobiotyki, specjalne szczepy bakterii wspierające nie tylko mikrobiotę jelitową, lecz także zdrowie psychiczne. Badania potwierdzają, że regularne ich przyjmowanie może zmniejszać poziom lęku i stresu, wyraźnie poprawiać nastrój, a także funkcje poznawcze (pamięć, koncentrację). Oprócz tego łagodzą dolegliwości ze strony układu trawiennego. Można je stosować razem z lekami psychiatrycznymi, na przykład przeciwdepresyjnymi, a także gastroenterologicznymi – po konsultacji z lekarzem prowadzącym. Warto jednak pamiętać, że nie działają natychmiast, jak tabletka przeciwbólowa, na efekty trzeba poczekać nawet kilka tygodni.

Można je także przyjmować profilaktycznie, by wspierać umiejętność radzenia sobie ze stresem czy sprzyjać lepszej jakości snu. Warto o probiotyki i psychobiotyki zapytać lekarza albo skonsultować się w aptece z farmaceutą.

REKLAMA

eprasa.pl 4b792a94bb

Psychobiotyki
SANPROBI
Stress IBS Barrier

Psychobiotyki Twoją siłą spokoju

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej o psychobiotykach



Suplement diety

sanprobi.pl

eprasa.pl 4b792a94b

Raz tu, raz tam

Codziennie przenosimy się z przeszłości do teraźniejszości, wybiegamy w przyszłość. Wiele badań pokazuje, że to, którą z czasowych perspektyw przyjmujemy najczęściej, ma ogromny wpływ na nasz nastrój, ale także na zdrowie psychiczne. Istotę tej zależności wyjaśnia **prof. Maciej Stolarski**



ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

eprasa.pl 4b792a94bb



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

Z dużego przeglądu badań z 2024 roku, którego jest pan współautorem, wynika, że dominacja określonej perspektywy czasowej u danej jednostki wiąże się nie tylko z samopoczuciem, lecz także z psychopatologią. Na czym polega ta zależność?

Według teorii Philipa Zimbardo i Johna Boyda poruszamy się pomiędzy nie trzema, ale pięcioma perspektywami: przeszłościowo-pozytywną i przeszłościowo-negatywną, teraźniejszą hedonistyczną i teraźniejszą fatalistyczną oraz przyszłościową, która w późniejszym czasie również została rozbita przez badaczy na pozytywną i negatywną. I rzeczywiście, gdy jedna z nich dominuje, to determinuje nasze spojrzenie na rzeczywistość, wpływa na motywację, chęć do działania lub jej brak, poczucie satysfakcji z życia.

W przeglądzie, o którym pani mówi, przyglądaliśmy się badaniom uwzględniającym perspektywy czasowe oraz występowanie określonych zaburzeń psychicznych, między innymi: schizofrenii, depresji, lęku, zaburzenia afektywno-dwubiegunowego, ale też uzależnień, na przykład alkoholizmu. Pierwszy wniosek, właściwie bezdyskusyjny, jest taki, że nasilona perspektywa przeszłościowo-negatywna, czyli tendencja do koncentrowania się na przykrych wydarzeniach z przeszłości, jest uniwersalnym komponentem we wszystkich wymienionych rodzajach psychopatologii, niezależnie od ich formy, czyli klasyfikacji diagnostycznej. Zatem przeszłość negatywna jako zjawisko uniwersalne dla całego spektrum psychopatologicznych zmiennych klinicznych może być traktowana jako potencjalne wyjaśnienie istoty *p-factor*, czyli czynnika ogólnego psychopatologii. To jest bardzo istotne odkrycie, bo oczywiście podobne wnioski wyłaniały się w wielu badaniach nad perspektywami czasowymi, ale tym razem po raz pierwszy związek ten wybrzmiał aż tak jednoznacznie.

Można więc powiedzieć, że nadmierne zanurzanie się w przeszłości i powracanie do przykrych zdarzeń jest jedną z głównych przyczyn rozwoju zaburzeń psychicznych, a przynajmniej że znacząco zwiększa ryzyko ich rozwoju?

Pytanie o przyczynowość w odniesieniu do psychopatologii jest trudne, bo bardzo trudno ją badać. Wymaga to badań podłużnych, które polegają na wielokrotnym pomiarze tych samych osób w dłuższych odstępach czasu. Trudno o tak dużą próbę – by można było przewidywać na tej podstawie przyszłą diagnozę, potrzeba wielkich badań populacyjnych, które wykonuje się stosunkowo rzadko. Nie zmienia to jednak faktu, że przeszłość negatywna jest tu elementem znaczącym, a obserwowane efekty są bardzo silne.

Skupienie na negatywnych aspektach przeszłości, na doświadczeniach cierpienia czy traumy, oznacza też poznawcze uobecnianie tych doświadczeń w teraźniejszości. Przyczyniają się one do jednolitej negatywnej reprezentacji przeszłości, która cały czas „pracuje" w głowie, wciąż jest obecna, i niemal nieustannie „rzuca cień" na tu i teraz. Co więcej, sztywna perspektywa przeszłościowo-negatywna rzutuje także na pesymistyczne przewidywania dotyczące przyszłości.

Skąd to się bierze?

Jej tak potężna rola w kontekście zaburzeń wynika z trzech mechanizmów, które są ze sobą połączone. Pierwszy z nich to komponent genetyczny, czyli genetyczna podatność na dane zaburzenie. Brak istotnej genetycznej podatności obniża prawdopodobieństwo rozwoju wielu zaburzeń, ale go nie wyklucza. Jeśli się ją ma, jest ono większe, zwłaszcza jeżeli pojawią się tak zwane czynniki spustowe. Genetyczna predyspozycja ma oczywiście charakter wieloczynnikowy, znaczenie mają między innymi: funkcjonowanie systemów neurotransmisyjnych (serotoninowych, dopaminowych) i ich regulacja, ale też pośrednicząca rola czynników temperamentalno-osobowościowych, w przypadku zaburzeń często rys neurotyczny, i wiele innych.

Drugim czynnikiem, który jest ostatnio uwypuklany w badaniach nad uwarunkowaniami schizofrenii, są negatywne doświadczenia wczesnodziecięce.

Traumy, jakie przeżywamy jako bardzo małe dzieci?

Te doświadczenia, rozpatrywane pojedynczo, często nie spełniają kryterium traumy jako takiej, jednak ich akumulacja i przewlekłość mogą prowadzić do rozwoju objawów charakterystycznych dla stresu traumatycznego. Czasem czynnikiem patogennym nie jest jedno wydarzenie, ale właśnie utrzymująca się w czasie seria negatywnych doświadczeń. Jedno doświadczenie o charakterze mobbingu niekoniecznie jest traumatyczne, ale jeżeli podobne zdarzenia się powtarzają, utrzymują długo, to można już mówić o zwiększeniu ryzyka objawów potraumatycznych. Badania pokazują, że właśnie akumulacja doświadczeń przemocy psychicznej, fizycznej, >

eprasa.pl 4b792a94bb

braku bliskości, braku więzi czy zaniedbywania ze strony rodziców albo nadmiernej kontroli – to istotny element w przypadku zaburzeń ze spektrum schizofrenii.

Same w sobie wydarzenia negatywne z dzieciństwa nie przyczyniają się do rozwoju zaburzenia, ale jeśli zostaną zintegrowane do reprezentacji przeszłości negatywnej, to ryzyko wystąpienia zaburzenia znacznie wzrasta. Oczywiście znaczenie mają też negatywne doświadczenia już w dorosłym życiu. Jeśli ktoś ma ich na koncie wiele, trudno o perspektywę przeszłościowo-pozytywną, bo nie bardzo jest jak ją przyjąć. To jest jednak właśnie obszar do pracy terapeutycznej, w której skupiamy się między innymi na reinterpretacji osobistych doświadczeń.

Jak wykorzystać teorię perspektyw czasowych w praktyce? Bo sama świadomość, że tendencja do rozpamiętywania negatywnych doświadczeń nie służy zdrowiu psychicznemu, niewiele chyba zmienia...

W terapii opartej na perspektywie czasowej możemy przede wszystkim dokonywać reinterpretacji przeszłych zdarzeń. Mechanizmy, które dotyczą modelu perspektyw czasowych, od dawna zresztą są wykorzystywane w wielu szkołach terapeutycznych i podejściu klinicznym, trudno w ogóle wyobrazić sobie bez nich jakąkolwiek pracę terapeutyczną. W tym procesie odpowiedzi na wiele pytań poszukujemy przecież w doświadczeniach, które są przywoływane z pamięci i odtwarzane – a to nic innego jak mentalna podróż w czasie. Osoba zapytana przez terapeutę, czego się obawia i co wzbudza w niej lęk w danym momencie, często automatycznie zaczyna opowiadać o przeszłości negatywnej, którą w procesie terapeutycznym można przepracować, nadać poszczególnym zdarzeniom nowe znaczenie, zrekonstruować je choć odrobinę w kierunku przeszłościowo-pozytywnego, a przynajmniej nie jednolicie negatywnego.

Istnieją rodzaje terapii zespołu stresu pourazowego, w których rekonstruujemy doświadczenia z przeszłości w połączeniu z farmakoterapią. Farmakoterapia wygasza emocje, dzięki czemu można odtwarzać i niejako na nowo zapamiętywać obiektywnie negatywne doświadczenia bez obciążającego bagażu afektywnego.

A jak jest w przypadku depresji?

Wtedy również często stosuje się podobne interwencje. W seligmanowskiej koncepcji depresji jedną z podstaw tej choroby jest wyuczona bezradność. Oczywiście nie jest to jedyny mechanizm odpowiedzialny za jej rozwój, ale z pewnością jeden z ważniejszych. Praca terapeutyczna na perspektywach czasowych może w tym wypadku pomóc przywrócić poczucie sprawczości poprzez formułowanie celów osiągalnych w przyszłości, ale poznawczo „podłączonych" do teraźniejszości.

Jeśli ktoś będzie dostrzegał możliwy do osiągnięcia cel, który dodatkowo ma charakter afektywny, czyli na przykład wiąże się z przyjemnością, satysfakcją albo ekscytacją, to może dzięki temu poczuć ulgę w trudnych emocjach tu i teraz. W kolejnym kroku może zacząć myśleć o zmierzaniu w jego kierunku w kategoriach wyboru środowiska, czyli wyboru sytuacji, w której chce się znaleźć. Wówczas antycypacja celu staje się motywacją do tego, żeby wejść w taką sytuację, podejmować kolejne działania, z kolei unikać sytuacji dezorganizujących.

Oczywiście bywa, że w przypadku głębokiej klinicznej depresji, której objawem jest anhedonia, bardzo trudno znaleźć motywację do czegokolwiek. Właśnie dlatego często stosowanym podejściem terapeutycznym jest łączenie psychoterapii z farmakoterapią depresji po to, by farmakologicznie wyprowadzić pacjenta z bardzo silnie obniżonego nastroju, i dopiero w tym nieco wyrównanym stanie próbować w pracy terapeutycznej konstruować możliwe przyszłe scenariusze, które łączą się z przyjemnością. Samoregulacja jest wówczas możliwa poprzez poprzez selekcję możliwych przyszłych sytuacji, wybieranie tych, które przynoszą ukojenie, obniżają negatywny nastrój, są, mówiąc kolokwialnie, „szczęściodajne". Już samo wyobrażenie sobie takiego przyszłego celu wywołuje często przyjemne emocje, podobnie jak przypomnienie sobie pozytywnego wydarzenia z przeszłości – obie te perspektywy mogą przekładać się na emocje w teraźniejszości.

SKUPIENIE NA NEGATYWNYCH ASPEKTACH PRZESZŁOŚCI, NA DOŚWIADCZENIACH CIERPIENIA I TRAUMY, *oznacza poznawcze uobecnianie tych doświadczeń w teraźniejszości. Ta sztywna perspektywa nieustannie rzuca cień na tu i teraz*

Skoro przeszłość negatywna we wszystkich badaniach jest ewidentnie powiązana z zaburzeniami, to dobrze byłoby ją zminimalizować, a więc przynajmniej częściowo zastąpić inną perspektywą.

Mówi pani o zastępowaniu przeszłości negatywnej i to jest bardzo ważne. Bo w pracy terapeutycznej na perspektywach czasowych nie chodzi o to, by od przeszłych przykrych wspomnień i doświadczeń całkowicie

eprasa.pl 4b792a94bb

odstąpić, odciąć się. To jest problem niektórych podejść terapeutycznych, w których próbuje się redukować negatywne objawy, ale nie daje się niczego w zamian, tak jakby miało wystarczyć wyciągnięcie danego człowieka z otchłani negatywnej przeszłości i prosty komunikat: a teraz sobie radź. W pewnym sensie na próbie załatania tej dziury, która wówczas powstaje, jest ufundowana psychologia pozytywna.

Martin Seligman, amerykański psycholog, twórca teorii wyuczonej bezradności, a z drugiej strony ojciec i promotor psychologii pozytywnej, mówi, że gdy był klinicystą i opowiadał ludziom, czym się zajmuje, wzbudzało to w nich niechęć, bo kojarzyło się z zajmowaniem się patologią. Rzeczywiście wyciągał ludzi ze stanów psychopatologicznych, doprowadzał ich do poziomu zero, ale nie czuł, że w wyniku takiej interwencji są szczęśliwymi ludźmi. Owszem, stwierdzał, że doświadczają mniej cierpienia w życiu, ale to nie oznacza, że są szczęśliwi. W pewnym momencie doszedł do wniosku, że w przypadku osób z problemami psychicznymi nie wystarczy skierowanie wysiłku na naprawianie strat; trzeba w następnym kroku wypracować pozytywne interwencje, które miałyby podnosić poczucie dobrostanu. Iść w kierunku eudajmonii, zaangażowania i motywacji, nadawania znaczenia i sensu – dać ludziom właśnie coś dobrego, konkretnego w zamian za cierpienie.

Dlaczego to tak ważne?

Samo odrzucenie negatywnej przeszłości niewiele nam da, bo przecież wciąż mamy nowe doświadczenia, każdego dnia ich przybywa, a one stają się doświadczeniami przeszłymi, zastępują te, nad którymi wykonaliśmy już konstruktywną pracę. Możemy nawet dokładnie przepracować jakieś doświadczenie, zamknąć je, ale jeżeli utrzymamy taki sam nawyk interpretacyjny, to nic się nie zmieni. Chodzi o pewną tendencyjność temporalną, którą Zimbardo nazywa *temporal bias*, czyli nieadaptacyjnym nawykiem czasowym. To „samonarzucające się", nadmierne skupianie się na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości podczas podejmowania decyzji. Taka tendencyjność ściąga nas uparcie w kierunku jakiegoś jednego horyzontu czasowego, a to oddala z kolei od najbardziej korzystnej, tak zwanej zrównoważonej perspektywy >

reklama



MAN Przegląd KINO sens FILM ORG PL GAZETA.PL FILMWEB WP

eprasa.pl 4b792a94bb

czasowej, w której „przełączanie się" między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością przebiega elastycznie i adekwatnie do osobistych celów i wymogów sytuacji.

Gdy mówimy o negatywnych wydarzeniach z przeszłości, ważnym elementem są towarzyszące im emocje. Pan jest autorem teorii temporalnej regulacji emocji. Chodzi w niej o to, że można wpływać na uczucia, posługując się płynnym przechodzeniem pomiędzy perspektywami czasowymi?

Moja teoria temporalnej regulacji emocji wywodzi się z klasycznych badań Jamesa Grossa nad regulacją emocji. Model Grossa w połączeniu z wiedzą o perspektywach czasowych zaowocował koncepcją, której istotą jest stwierdzenie, że zdolność do mentalnego podróżowania w czasie umożliwia wyjście poza chwilowe źródła emocji. Emocje są zazwyczaj odpowiedzią na bodźce czy doświadczenia: spotykamy niedźwiedzia – czujemy strach, widzimy atrakcyjną dla nas seksualnie osobę – odczuwamy pożądanie. W wielu sytuacjach, na przykład podczas ważnego egzaminu, gdy doświadczamy strachu, stresu, napięcia, te emocje mogą dezorganizować. Żeby skutecznie poradzić sobie z tym doświadczeniem, nie możemy pozostać poznawczo w chwili obecnej, bo wtedy jesteśmy skazani na źródła emocji, które wynikają z obecnego doświadczenia. Musimy więc poznawczo wykroczyć poza tę sytuację. Żeby nie było to wykroczenie w coś abstrakcyjnego, czyli uciekanie myślami od tego, co się dzieje, poza „Ja", musi to musi być wyjście temporalne: wyjście w przyszłość albo sięgnięcie do przeszłości. Dzięki temu, że jesteśmy w stanie to zrobić, możliwe stają się złożone i całkiem adaptacyjne strategie samoregulacji.

Na czym konkretnie polegają te temporalne strategie?

Przykładowo możemy dokonać selekcji sytuacji, wykorzystując myślenie przyszłościowe – przewidzieć choćby spotkanie z byłym partnerem, które może wywołać silny smutek czy lęk, i uniknąć tej sytuacji, wybierając inną trasę do pracy czy rezygnując ze spotkania towarzyskiego. Możemy też wypróbować priorytetyzowanie pozytywności, czyli planować sytuacje sprawiające nam przyjemność, wpisywać je w kalendarz i je realizować jako te, które przynoszą pozytywne doświadczenie emocjonalne.

Natomiast kiedy już jesteśmy w sytuacji stresującej, możemy dokonywać jej modyfikacji i tu też kluczowa jest praca temporalna, ponieważ trzeba odnieść się do jakiegoś przeszłego doświadczenia, przyjrzeć się, co w przeszłej sytuacji się sprawdziło, a co nie, i dzięki temu doświadczeniu zaprojektować przyszłość. Na przykład podczas trudnej rozmowy, kiedy przewidujemy – bo już się zdarzyło – że jej kontynuacja doprowadzi do konfliktu, możemy zarządzić przerwę, by później do rozmowy wrócić.

Ponadto warto alokować uwagę – na przykład doświadczając niepokoju związanego ze stresującą sytuacją, wyobrazić sobie, jakie znaczenie będzie miała dla nas ta sytuacja za tydzień lub za miesiąc. Taka „ucieczka temporalna" jest stosowana przez biegaczy, którzy gdy w czasie długodystansowych biegów odczuwają kryzys i bezradność, wyobrażają sobie siebie już na mecie, bo to ułatwia im zniesienie ogromnego wysiłku. Temporalność otwiera wiele przestrzeni do samoregulacji, pomaga dokonywać przekształceń poznawczych w „tu i teraz".

PRACA TEMPORALNA POZWALA MODYFIKOWAĆ SYTUACJE STRESUJĄCE.
Możemy odnieść się do jakiegoś przeszłego doświadczenia, sprawdzić, co wówczas zadziałało, i dzięki temu zaprojektować przyszłość. To adaptacyjna strategia samoregulacji

Kluczowe jest więc nie samo wyrwanie się z przeszłości negatywnej, ale projektowanie, wyobrażanie sobie siebie w przyszłości w sposób pozytywny?

W stworzonym przeze mnie modelu temporalnego nawigatora te obszary – przeszły, teraźniejszy i przyszły – są ze sobą powiązane i w dużym stopniu od siebie zależne. W momencie narodzin człowiek ma niemal wyłącznie perspektywę teraźniejszą. Przeszłość pojawia się dopiero wraz z rozwojem pamięci i akumulacją doświadczeń, i w zależności od tego, jakie one są, nabiera określonego kolorytu. Mogą być w niej zarówno doświadczenia pozytywne, które budzą dumę czy wdzięczność, jak i negatywne, które rodzą wstyd i żal.

Wspomnienia stają się budulcem prospekcji, czyli konstruowania przyszłości. Zaczyna się pojawiać reprezentacja siebie w przyszłości. Teorię możliwych przyszłych „Ja", *possible selves*, rozwinęła psycholożka społeczna Hazel Markus i wyodrębniła w niej „Ja" pożądane i „Ja" niepożądane. Markus mówi, że nasza samoregulacja tak naprawdę dokonuje się wokół możliwych reprezentacji „Ja" w przyszłości. Upraszczając, w pewnym momencie zaczynamy się orientować, jak wybierać, co konkretnie robić, żeby zbliżać się do „Ja" pozytywnego, a oddalać od negatywnego. Nie chodzi więc tylko o to, żeby wiedzieć, do czego chcemy dojść, ale też do czego nie chcemy. **s**

ZDJĘCIA: VALENTINA PHOTOS, ANTHONY HARVIE/GETTY IMAGES, KAZIMIERCZAK

eprasa.pl 4b792a94bb

W dodatku „Bohater w kryzysie” przeczytasz o:

- *wspólnocie doświadczeń – bezcennym wsparciu w kryzysie psychicznym w książce „Brzydsza córka życia”*
- *postawach bliskich osób w obliczu choroby afektywnej dwubiegunowej, które mają potencjał terapeutyczny, na podstawie filmu „Poradnik pozytywnego myślenia”*
- *ewolucji postaci detektywa w powieściach kryminalnych – od analitycznego Herkulesa Poirota do współczesnego profilera*



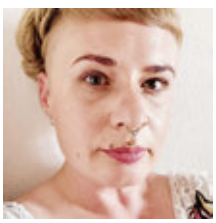
ZDJĘCIE: PCHYBURRS/GETTY IMAGES

eprasa.pl 4b792a94bb

Mam tak samo



Choroba psychiczna nie wybiera wieku, wykształcenia, zawodu, płci. – Moja nie pojawiła się z kosmosu, wisiała nade mną od zarania dziejów: pokoleniowo, genetycznie, środowiskowo. Ale nikt się o mnie nie zatroszczył – opowiada **Dorota K. Solarska** w rozmowie z **Ewą Klepacką-Gryz**



DOROTA K. SOLARSKA
absolwentka psychologii i dziennikarstwa na UJ, przez 10 lat pracowała jako trenerka biznesowa, coachka, dziś zajmuje się sztuką. W 2014 roku zdiagnozowano u niej chorobę afektywną dwubiegunową. „Brzydsza córka życia. Eseje o chorowaniu psychicznym" to jej druga książka

Trzy lata temu rozmawiałyśmy o twojej poprzedniej książce „Artystka przetrwania. O życiu z chorobą psychiczną". Później jakiś czas wymieniałyśmy się mejlami. Przysyłałaś mi fragmenty nowo powstałych zapisków, zastanawiałyśmy się, czy może to materiał do nowej książki. Powiedziałaś wtedy, że pisanie jej byłoby zbyt bolesne. Co sprawiło, że druga książka jednak powstała?

Od napisania „Artystki przetrwania" minęło kilka lat. W międzyczasie dostałam skierowanie na terapię skoncentrowaną na traumie – to najważniejsze, co się w tym czasie zdarzyło. Doświadczenia i odkrycia z procesu terapeutycznego zaczęły się w mojej głowie układać w klarowniejszy obraz. Wtedy doszłam do wniosku, że może komuś pomoże lub przyniesie ulgę to, jeśli się nimi podzielę. Ostatecznym wyzwalaczem tej decyzji był mój pobyt w szpitalu psychiatrycznym w 2024 roku, kiedy dowiedziałam się od lekarza, że nie mam co liczyć na żaden przełom w moim chorowaniu. Pomyślałam, że może to jest dobry punkt wyjścia do napisania książki o tym, jak sobie poradzić, kiedy już nie ma na co liczyć, a nadal się cierpi.

Jestem pewna, że twoje słowa poruszą nie tylko osoby neuroróżnorodne, chorujące na choroby psychiczne czy zaburzenia emocjonalne, ale wszystkich, którzy choć raz czuli się podobnie. Kiedy czytałam książkę, miałam wrażenie, że w wielu różnych sytuacjach mam podobnie jak ty. Wiem, że nie ja jedna.

Smutno mi, że czasami też się tak czujesz, ale cieszę się, że w mojej książce odnalazłaś wspólnotę doświadczeń. O to mi chodziło. Mnie samej odkrycie, że nie jestem jedyną, która przechodzi przez podobne trudności, pomaga rozpuścić trochę wstydu i winy. Bo te dwie emocje potrafią nas doskonale przekonać do tego, że to tylko my nie dajemy rady, a wszyscy inni jakoś dają.

W książce porównujesz swoje życie do losów Froda z „Władcy Pierścieni".

Zawsze uwielbiałam czytać i lubię odnajdywać paralele literackie – czuję się dzięki temu mniej odosobniona, a moja historia wydaje mi się bardziej uniwersalna. Miałam kilka takich punktów zwrotnych w życiu, które odniosłam do losów Froda, odnajdując w literaturze jakiegoś rodzaju pokrzepienie bądź może raczej współzrozumienie, bo przecież nie wszystkie opowieści mają dla głównego bohatera szczęśliwy koniec. Najbardziej w tej historii porusza mnie właśnie ten wątek: nie ma powrotu do raz utraconego raju. Nawet ocalenie świata nie sprawi, że da się wrócić do stanu beztroski.

Chcesz powiedzieć coś więcej?

Nie jestem pewna, czy jest sens mówić o zawartości traumy. Gdy zaczynamy kopać w historii rodzinnej, niczym zdeterminowani psychoarcheolodzy, nie zawsze możemy odnaleźć to, na co liczyliśmy, a raczej odkrywamy coś, o czym wolelibyśmy nie wiedzieć. Ja zdałam sobie sprawę, że już od początku miałam niewielkie szanse być dzieckiem zrównoważonym, ponieważ pierwsze lata życia przeżyłam w stanie permanentnego zagrożenia i nieprzewidywalności. Opisuję ten okres w jednym z rozdziałów, nie chcę tutaj ponownie o nim opowiadać. Wiadomo, że małe dziecko nie mogło w takim domu zatkać sobie uszu, nie patrzeć, nie być świadkiem, nie czuć, nie bać się. Nie da się nie być w tym doświadczeniu.

Dziś głośno się o tym mówi, że traumy relacyjne, te wczesnodziecięce, kształtują nasz mózg. To jest proces nie do odwrócenia.

Dokładnie tak. To są głębokie zmiany, w tym strukturalne i nie do naprawienia. Kiedy w dzieciństwie dotykają nas traumatyczne doświadczenia, nie można potem udawać, że w przeszłości nic złego się nie wydarzyło i będziemy sobie radośnie funkcjonować przez resztę życia jak gdyby nigdy nic. To znaczy można, jak widać na przykładzie mojej rodziny, ale z mojego punktu widzenia był to błąd mający poważne konsekwencje. >

eprasa.pl 4b792a94bb

Masz do rodziców o to pretensje? A może bardziej ci ich żal?

Pretensji nie, zresztą nie lubię tego słowa. Żal? Żałuję wszystkich osób w tym systemie rodzinnym. Powiedziałabym raczej, że jestem wściekła na różne późniejsze wybory narracyjne, opowieść o tym, jacy jesteśmy. Oczywiście, moi rodzice ogromnie się starali, żeby zapewnić mi warunki do tego, co ich zdaniem miało zagwarantować „szczęśliwe życie". Jednak z mojego dorosłego punktu widzenia postawili priorytety nie tam, gdzie ich dziecko najbardziej potrzebowało. Bo dziecko, oprócz świetnych szans edukacyjnych czy rozwojowych, potrzebuje akceptacji, uznania tego, jakie jest, poszanowania swoich granic, bazowego zaufania, że na dorosłym może emocjonalnie polegać, że nie zostanie wyśmiane czy obwinione, kiedy się z czegoś zwierzy. Potrzebuje mieć pewność, że dorośli uwierzą w to, co mówi, i że za nim staną; pragnie emocjonalnej przewidywalności. Jest mnóstwo potrzeb psychicznych, które, jeśli nie są zaspokojone, to te wszystkie inne, materialno-rozwojowe, są, niestety, wtórne. Bo czy bycie najlepszą uczennicą sprawi, że będę szczęśliwą osobą? Czy prędzej sprawi to wiara, że jest ktoś, na kim mogę emocjonalnie polegać, kto mnie wesprze w ciężkich momentach, komu będę mogła zaufać i powiedzieć mu o czymś strasznym czy wstydliwym, co mnie spotkało?

Podczas naszej pierwszej rozmowy mówiłaś o tym, że zaczęłaś kontaktować się ze swoją nastoletnią częścią, ale wiedziałaś, że przed tobą jeszcze spotkanie ze swoją wewnętrzną małą dziewczynką. Terapia traumy pozwoliła ci zajrzeć głębiej w przeżycia tego dziecka?

Zdecydowanie tak. Największym uświadomieniem było to, że moja choroba psychiczna nie pojawiła się z kosmosu, losowo, nie spadła na tę niezwykłą, utalentowaną kobietę sukcesu, tylko wisiała w powietrzu od zarania dziejów; pokoleniowo, genetycznie, środowiskowo. Wywołuje to we mnie wiele emocji: od zaskoczenia przez żal po rozpacz wynikającą z tego, że w zasadzie od narodzin byłam w grupie ryzyka, tylko nikt o tym nigdy nie wspomniał i się o mnie pod tym względem nie zatroszczył.

Wtedy miałaś wiele rozpoznań: zaburzenie osobowości borderline, zespół stresu pourazowego, choroba afektywna dwubiegunowa. Jak to wygląda dziś?

W dokumentacji oficjalnej i aktualnej widnieje choroba afektywna dwubiegunowa. Na szczęście przestałam mieć epizody psychotyczne, od ponad roku nie biorę leków antypsychotycznych. Na dwubiegunówkę nakłada się złożony zespół stresu pourazowego (CPTSD). Obecnie jestem w trakcie diagnozy spektrum autyzmu, bo okazało się, że różne moje „dziwactwa" – po angielsku brzmi to ładniej: *quirks* – wyglądają jak typowe objawy tego zaburzenia. Jestem na razie po trzech spotkaniach i terapeutka ma dwie alternatywne hipotezy. Zobaczymy.

Sama masz potrzebę być nadal diagnozowana czy to sugestia terapeutów?

Moje terapeutki, które mnie już dobrze znają, uważają, że to dobry pomysł – kiedy wiem, co mi dolega i dlaczego jestem właśnie taka, a nie inna, czuję się bardziej bezpieczna. Jakkolwiek paradoksalnie to zabrzmi, jestem osobą bardzo logiczną, ustrukturyzowaną i pragmatyczną w momentach, gdy nie doświadczam silnych symptomów. Stąd bardzo lubię dogłębnie badać różne zjawiska, czytać o nich, strukturyzować je i rozumieć oraz wymieniać się doświadczeniami z innymi ludźmi, którzy podobnie odczuwają i procesują rzeczywistość. Daje mi to poczucie wspólnoty, przynależności, pewnego rodzaju samookreślenia. W przeciwnym razie czułabym się jak ufoludek w pojedynkę zamieszkujący odległą planetę. Diagnoza daje mi poczucie zmniejszenia tej osobności, dziwności, wstydu z tym związanego, poczucia winy. Pozwala mi lepiej siebie rozumieć i lepiej komunikować się z otoczeniem.

Wróćmy do tego momentu, kiedy lekarz powiedział, że masz taki typ choroby, że już nic więcej nie da się zrobić.

Powiedział: „Zalecam, żeby nie próbowała pani już nowych leków, bo testowała pani 30 różnych i badało panią kilkudziesięciu psychiatrów, więc istnieje małe prawdopodobieństwo, że coś jeszcze zadziała". W przebiegu mojej choroby w typie „ultraszybka zmiana faz" okresy depresji i manii są bardzo krótkie i błyskawicznie się zmieniają. Na przykład: przez trzy dni jestem w euforii, działam i myślę w przyspieszonym tempie, sama za sobą nie potrafię nadążyć, a co dopiero inni za mną; potem przez dwa dni jestem w depresji, w trakcie której

WAŻNA JEST DLA MNIE WSPÓLNOTA DOŚWIADCZEŃ. MNIE SAMEJ ODKRYCIE, ŻE NIE JESTEM JEDYNĄ, KTÓRA PRZECHODZI PRZEZ PODOBNE TRUDNOŚCI, *pomaga rozpuścić trochę winy i wstydu. Te dwie emocje potrafią nas doskonale przekonać do tego, że to tylko my nie dajemy rady, a inni jakoś dają*

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

eprasa.pl 4b792a94bb

chcę się zranić – lub gorzej... Później nagle następują trzy dni uspokojenia, po czym kolejne dwa dni rzucania się w wir aktywności albo też faza mieszana – pobudzenie, ale jednocześnie myśli samobójcze.

Jak to regulować lekami?

Biorę dwa stabilizatory nastroju plus leki dodatkowe, ale że od zeszłego tygodnia znalazłam się w fazie mieszanej, więc musieliśmy odstawić antydepresant pomagający mi przez wiele tygodni, w trakcie których byłam w depresji. Już wiem, że nie wydarzy się przełom, liczę jedynie na ulgę mierzoną w tygodniach.

Miałam kiedyś atak kamicy nerkowej; to jest taki ból 10 na skali 0–10, podobno porównywalny jedynie z bólami porodowymi. W ekstremalnych stanach depresyjnych i maniakalnych odczuwam właśnie taki ból, tyle że psychiczny. Wyobraź sobie fizyczne cierpienie, z powodu którego chcesz się zabić. Ciężko, prawda? A tak boli depresja, która jest chorobą potencjalnie śmiertelną. Przy dwubiegunówce ryzyko samobójstwa jest niemal 30 razy wyższe niż u osoby zdrowej i wiele osób chorujących podejmuje taką próbę.

Czy pobyty w klinice i terapia łagodzą cierpienie?

To zależy od chorego, od objawów i od typu oddziału. W klinice są oddziały terapeutyczne i interwencyjne. Ja zwykle jestem na interwencyjnym, bo jeśli już się decyduję na pobyt, to oznacza, że jest naprawdę źle. Nie potrzebuję terapii w klinice, ponieważ mam dwie terapeutki, psychiatrę i asystenta psychiatrycznego poza nią; w tych momentach potrzebuję nadzoru i bezpieczeństwa, regulacji. Pobyt na oddziale to często sposób uratowania życia.

Obecność innych pacjentów, ich historie – to daje ci poczucie wsparcia? Czy może czasami masz ich dosyć?

Nie, nigdy nie mam ich dosyć. Przecież to osoby takie jak ja, w podobnym momencie życia i o podobnym nasileniu cierpienia. Choroba psychiczna nie wybiera wieku, wykształcenia, zawodu, płci. W codziennym życiu mam wokół siebie głównie chorujących przyjaciół i znajomych. Trochę nie wyobrażam sobie już bliskości z osobami, które nie wiedzą, o czym mówię. Nie potrafię rozmawiać jedynie o wycieczkach w góry czy wizycie w muzeum. To jest jedynie taka warstwa zewnętrzna na cieście mojego życia, a jego esencja jest dużo cięższa i zupełnie inna w smaku.

W relacjach często ukrywasz, kiedy i jak bardzo jest źle? Uajesz, że jest lepiej?

Nie chcę zalewać ludzi moim cierpieniem, choć wiem, że większość bliskich by je zrozumiała. Obciążać mogę, chcę i potrzebuję mojego psychiatrę, terapeutki czy asystenta psychiatrycznego, bo od tego właśnie są.

Chronisz bliskich?

To jest dla mnie raczej kwestia odpowiedzialności. Dokonuję wyboru, kto ma tego słuchać, komu i ile chcę powiedzieć. Bliska osoba mieszkająca daleko i tak z tym nic nie zrobi, jedynie ją to zaboli, przerazi, będzie się zamartwiać. Mężowi mówię najwięcej, bo jest najbliżej mnie i wszystkie moje stany mają na niego duży wpływ.

Twoja twórczość to ważny element terapii?

Terapii – mniej, poczucia sensu i celu w życiu – bardziej. Jeśli chodzi o „Brzydszą córkę życia", nie od razu myślałam, że zostanie wydana. Stwierdziłam jednak, że mam dość przemyśleń, zwłaszcza tych wynikających z braku nadziei, który, mimo że może się wydawać końcem wszystkiego, może równie dobrze stać się początkiem – i zaczęłam pisać. Dopiero po jakimś czasie wysłałam kilka rozdziałów do wydawnictwa. Te fragmenty się spodobały, więc kontynuowałam. Strukturalizowałam i nazywałam doświadczenia, przez które przeszłam, opisując je w kontekście końca złudzeń. Bo nadzieja stała się dla mnie, po tylu latach chorowania, męcząca, co samą mnie zaskoczyło.

Oprócz pisania moją „drugą połową" twórczego życia jest twórczość wizualna. I faktycznie, mam dość odwagi, by moje obrazy wystawiać. Zawsze jest wielką zagadką, kto na taką wystawę przyjdzie i do kogo dany obraz przemówi akurat w tym momencie życia, w jakim jest odbiorca. Nie da się tego przewidzieć i stąd cały ten proces wydaje mi się pasjonujący. To takie niebezpośrednie spotkanie, wchodzenie w relacje z innymi za pośrednictwem sztuki. Nie trzeba nic mówić. Nawet nie muszę być na wystawie. Mój obraz rozmawia z kimś za mnie.

Czego oczekujesz w związku z wydaniem książki?

Już się dzieją dobre rzeczy. Dostałam informacje, że książka pomogła w ważnych rozmowach w rodzinie, w lepszym zrozumieniu tego, przez co przechodzi osoba chorująca, zmniejszyła czyjeś poczucie osamotnienia, skłoniła do myślenia. Ktoś napisał do mnie ostatnio, że czytając „Brzydszą córkę życia", na zmianę się „zawiesza" i śmieje na głos, ponieważ ta książka bywa też zabawna, choć w dość cyniczny sposób. Jako że często czułam się w życiu samotna i często potrzebowałam zapewnienia: „Jesteś naprawdę spoko i nie jesteś sama", chciałabym, żeby ta lektura, dla osób, które czasem też tak się czują, była zapewnieniem: „Nie jesteś sama, ja czasami też tak mam jak ty, rozumiem, przez co przechodzisz". **s**



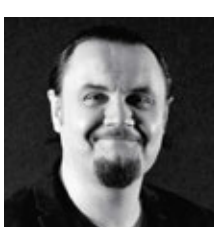
POLECAMY: „BRZYDSZA CÓRKA ŻYCIA. ESEJE O CHOROWANIU PSYCHICZNYM", DOROTA K. SOLARSKA, WYD. OZO

eprasa.pl 4b792a94bb



Z góry na dół

Jak powinna wyglądać wspierająca współpraca bliskich z osobą w kryzysie psychicznym? O filmie „Poradnik pozytywnego myślenia" z psychoterapeutą **Robertem Milczarkiem** rozmawia **Martyna Harland**



ROBERT MILCZAREK
psycholog, psychoterapeuta i trener z 20-letnim stażem zawodowym. Prowadzi psychoterapię indywidualną i par; **robertmilczarek.pl**

Chciałabym porozmawiać o obsypanym nagrodami i nominacjami filmie „Poradnik pozytywnego myślenia" w reżyserii Davida O. Russella sprzed kilkunastu już lat, którego bohater Pat Solitano cierpi na chorobę afektywną dwubiegunową (ChAD). Ile w tym filmie mitów, a ile prawdy w obrazie choroby?

Film dość trafnie pokazuje objawy epizodu maniakalnego lub hipomaniakalnego u głównego bohatera. Przede wszystkim widzimy tu: zaburzenia snu, nocne czuwanie, wzmożone pobudzenie psychoruchowe, przyspieszony tok myślenia oraz impulsywność, która w jego przypadku przekłada się na zachowania agresywne. Niektóre sceny dobrze pokazują chwiejność regulacji emocjonalnej i niską tolerancję frustracji. Wyraźnie widzimy to, co jest charakterystyczne dla stanów maniakalnych. W mniejszym stopniu film przedstawia biegun depresyjny choroby afektywnej dwubiegunowej, czyli elementy obniżonego nastroju, nieustanne myślenie o zakończonym związku czy kompulsywne wracanie do wspomnień. Z punktu widzenia scenariusza jest to zrozumiałe, bo mania jest bardziej widowiskowa i łatwiejsza do zagrania w konwencji komediowo-dramatycznej. Jednak w praktyce to epizody depresyjne są dłuższe, bardziej obciążające psychicznie dla osoby chorej i trudniejsze w leczeniu.

Poza tym film romantyzuje chorobę – może się wydawać, że miłość i pozytywne myślenie wystarczą, by osiągnąć dobrostan. To bardzo filmowe, w życiu jednak ryzykowne.

eprasa.pl 4b792a94bb



„PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA", REŻ. DAVID O. RUSSELL

A może czasami bywa tak, że ktoś ma podobny jak w filmie przebieg ChAD, czyli głównie maniakalny?

U części pacjentów jeden z biegunów może być bardziej dominujący lub częściej obserwowany, jednak choroba afektywna dwubiegunowa ma charakter cykliczny, czyli obejmuje zmiany nastroju pomiędzy biegunami pobudzenia i obniżenia nastroju.

Co mógłby zrobić Pat, żeby łatwiej mu się żyło?

Podstawą byłoby wdrożenie farmakoterapii pod opieką psychiatryczną oraz bycie w ciągłym procesie psychoterapeutycznym. Leczenie choroby afektywnej dwubiegunowej nie polega wyłącznie na redukcji objawów, ale na uczeniu się rozpoznawania i regulowania własnych stanów afektywnych. Szczególnie pomocne są podejścia oparte na dowodach naukowych, takie jak: psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT), psychoedukacja oraz interwencje ukierunkowane na stabilizację rytmu dnia i relacji interpersonalnych.

Kluczowa jest samoobserwacja różnych zachowań chorego i stanów emocjonalnych, żeby przewidywać przebieg choroby?

Tak, jednym z podstawowych celów psychoterapii w chorobie afektywnej dwubiegunowej jest rozwijanie zdolności do świadomej samoobserwacji oraz wczesnego rozpoznawania zmian nastroju. Pacjent uczy się odróżniać, czy jego aktualne myśli, emocje i reakcje wskazują na stan względnej równowagi, narastające pobudzenie maniakalne czy wchodzenie w epizod depresyjny.

W praktyce terapeutycznej często wykorzystuje się monitorowanie nastroju, na przykład w formie dziennika. Polega to na codziennym zatrzymaniu się i zadaniu sobie prostych, ale systematycznych pytań: W jakim nastroju się budzę? Jak oceniłbym go w skali od jednego do dziesięciu? Jakie myśli dominują w ciągu dnia? Jakie sygnały wysyła mi ciało: napięcie, bezsenność, przyspieszenie, spowolnienie? Ważne jest również zauważanie charakterystycznych wzorców poznawczych, takich jak idealizacja, romantyzowanie rzeczywistości czy myślenie skrajne oparte na kategoriach: zawsze, nigdy, wszystko, nic.

A jak może wspierać chorego rodzina?

Najważniejszym czynnikiem wspierającym jest uregulowany emocjonalnie klimat relacji w rodzinie. Oznacza to środowisko pozbawione dominacji, chronicznego krytycyzmu i hierarchicznego oceniania osoby chorej jako problemu, który zakłóca funkcjonowanie rodziny. Komunikaty w rodzaju: „zawsze wszystko psujesz", „nie da się z tobą żyć", „ciągle są z tobą problemy", znacząco nasilają napięcie i zwiększają ryzyko wahań nastroju oraz nawrotów choroby.

W tym kontekście kluczowe jest pojęcie EE – *expressed emotion*, czyli poziomu emocjonalnego zaangażowania otoczenia. Wysoki poziom EE charakteryzuje się krytycyzmem, wrogością oraz nadmiernym emocjonalnym uwikłaniem. Badania pokazują, że to istotnie zwiększa ryzyko nawrotów zarówno w chorobie afektywnej >

eprasa.pl 4b792a94bb

dwubiegunowej, jak i w innych poważnych zaburzeniach psychicznych.

Drugim problemem jest uwikłanie w chorobę bliskiej osoby, czasem przyjmujące formę emocjonalnej zależności. Polega to na ciągłym „ratowaniu", nadmiernym poświęcaniu się, kontroli, na przykład stałym pilnowaniu, gdzie dana osoba idzie, czy wzięła leki, co powinna zrobić i kiedy. Choć intencją jest pomoc, w praktyce taki styl funkcjonowania sprzyja utrwalaniu współzależności i zwiększa napięcie po obu stronach. W filmie widzimy akurat odwrotną sytuację – rodzice prezentują postawę akceptującą i wspierającą, a jedyne wyraźniejsze napięcie emocjonalne pojawia się w relacji z bratem. To przykład środowiska o niskim poziomie EE, które sprzyja stabilizacji, nawet jeśli nie eliminuje samej choroby.

nie wynika ze złej woli, ale z potrzeby ukrycia choroby przed światem zewnętrznym, jednak zwiększa napięcie i pogłębia problem.

W filmie dobrze ilustruje to scena nocnego pobudzenia, w której Pat nie śpi, a przez to nie śpi cała okolica. W rodzinie nie pojawia się jednak wstyd ani potrzeba tłumaczenia się przed sąsiadami. Ojciec nie wychodzi przepraszać ani nie próbuje „ratować wizerunku". Pada prosty komunikat: „Koniec, idźcie spać". To postawa, która mówi: „Nasz syn choruje. Kryzysy się zdarzają i będą się zdarzać". Bez dramatyzowania, zaprzeczania czy obrony przed oceną świata. To pozwala skupić się na realnym wsparciu, a nie na zarządzaniu wstydem.

Trudniej jest wspierać chorego w stanie manii czy depresji?

W PRZYPADKU OSTREGO EPIZODU MANIAKALNEGO, GDY POJAWIA SIĘ SILNE POBUDZENIE LUB INNE ZAGROŻENIE – *należy wezwać profesjonalną pomoc, dzwoniąc pod numer 112. Prosząc o pomoc specjalistów, stajemy w obronie życia, a nie pozbywamy się problemu*

Rodzice w tym filmie są niezwykle wspierający.

Przede wszystkim potrafią oddzielić osobę od objawów choroby. Widzą w synu człowieka, a nie wyłącznie diagnozę. Choroba jest czymś, z czym on się mierzy, ale nie stanowi całej prawdy o nim. Wspierają syna w sposób charakterystyczny dla dojrzałego wsparcia terapeutycznego. Z jednej strony jasno komunikują akceptację i gotowość pomocy, przyjmują syna do domu, bo rozumieją, że jest w kryzysie i potrzebuje bezpiecznego miejsca. Z drugiej – pomoc ta nie jest bezwarunkowa czy chaotyczna. Stawiają czytelne reguły: możesz z nami mieszkać, pod warunkiem że podejmiesz leczenie i weźmiesz odpowiedzialność za ustalone zobowiązania. To bardzo ważne rozróżnienie – wsparcie nie polega na zniesieniu wszystkich granic, ale na stworzeniu struktury, która sprzyja wychodzeniu z kryzysu.

Koncepcja tak zwanej twardej miłości sprawdza się w uzależnieniach oraz przy wsparciu osoby chorej na ChAD?

Tak, pod warunkiem że rozumiemy ją nie jako chłód czy odrzucenie, ale jako połączenie empatii z jasnymi granicami. W praktyce terapeutycznej zarówno w uzależnieniach, jak i w chorobie afektywnej dwubiegunowej obserwujemy silne uwikłanie emocjonalne, pod którym kryje się dużo wstydu, również wstydu społecznego.Rodzina, kierując się lękiem przed oceną otoczenia, próbuje nadmiernie kontrolować osobę chorującą, „żeby nikt nie pomyślał, że z tą rodziną jest coś nie tak". Taka kontrola

To w dużej mierze zależy od cech osobowości i temperamentu osoby wspierającej oraz od tego, z jakim rodzajem emocji sama radzi sobie łatwiej. Niektórym trudniej tolerować obniżony nastrój, smutek czy wycofanie, inni znacznie gorzej znoszą pobudzenie, impulsywność i chaos charakterystyczny dla stanów maniakalnych. Jeżeli ktoś ma w sobie więcej refleksyjności, wrażliwości i zdolności do bycia z trudnymi emocjami, łatwiej przychodzi mu towarzyszenie osobie w epizodzie depresyjnym. Wtedy możliwe jest spokojne bycie przy cierpieniu, bez presji „naprawiania" czy natychmiastowej zmiany stanu.

Z kolei stany pobudzenia bywają dla otoczenia bardziej destabilizujące i wymagają większej odporności na napięcie, umiejętności stawiania granic i zachowania spokoju w obliczu intensywnych emocji oraz impulsywnych zachowań. Dlatego wiele osób doświadcza „górek" jako trudniejszych we wspieraniu, nawet jeśli klinicznie to depresja bywa bardziej obciążająca dla samego pacjenta.

A rola partnerki Pata, Tiffany? Na ile ta relacja jest wspierająca?

Relacja Pata i Tiffany opiera się na wspólnocie kryzysu, a nie stabilności jednego z partnerów. Oboje są w trudnym momencie życia i po ostrym doświadczeniu straty, oboje funkcjonują w przekonaniu: „może mnie zrozumieć tylko ktoś, kto sam cierpi". Z perspektywy klinicznej taka dynamika nie ma potencjału leczącego. W realnym życiu relacje, w których dwie osoby są jednocześnie w silnej dysregulacji emocjonalnej, prowadzą do wzajemnego >

eprasa.pl 4b792a94bb

RMF CLASSIC

MOCARTY

sztuka nabiera mocy

Gala MocArtów RMF Classic

24 marca

Śledź **rmfclassic.pl**
i poznaj zwycięzców!

napędzania objawów, a nie do ich regulacji. W filmie widzimy, że Tiffany momentami prowokuje określone reakcje Pata, po czym gwałtownie się z nich wycofuje – jak w scenie ulicznej, gdy oskarża go o molestowanie. Relacja Pata i Tiffany – gdyby przenieść ją w realne życie – przypominałaby raczej kulę, która rozpędza się w stronę przepaści; miałaby destabilizujący wpływ na obie strony.

Uważasz, że w rzeczywistości ten związek nie miałby szans?

Nie. Znamy wiele opowieści o parach, które łączy silna intensywność emocjonalna i wspólna dysfunkcja, jak w filmach „Bonnie i Clyde" czy „Urodzeni mordercy". W takich relacjach dwie osoby nie stabilizują się nawzajem, lecz wzajemnie eskalują swoje stany, popychając się coraz dalej w stronę chaosu. Problemem nie jest bliskość czy intensywność więzi, lecz brak trzeciego elementu regulującego – kogoś lub czegoś, co wprowadza granice, strukturę i zdolność do zatrzymywania impulsów. Gdy obie strony są w silnej dysregulacji emocjonalnej, relacja przestaje być miejscem korekty i bezpieczeństwa, a staje się wzmacniaczem objawów.

A jeśli jesteśmy świadkiem ostrego epizodu maniakalnego u osoby spoza rodziny, to jak wspierać, jak ukoić ten stan, żeby uchronić też siebie?

Już samo pytanie: „jak ukoić ten stan?", zawiera w sobie pułapkę, bo sugeruje przejęcie odpowiedzialności za zdrowie lub życie drugiej osoby. To niebezpieczne. W przypadku ostrego epizodu maniakalnego, gdy pojawiają się silne pobudzenie, bezsenność, dezorganizacja zachowania lub inne zagrożenie – należy wezwać profesjonalną pomoc, dzwoniąc pod numer 112. Jeśli taka osoba trafi do szpitala psychiatrycznego, warto powiedzieć: hospitalizacja nie jest karą ani porażką, tylko interwencją mającą na celu ochronę zdrowia. Prosząc o pomoc specjalistów, stajemy w obronie życia, a nie pozbywamy się problemu.

A gdybyś mógł, to w jaki sposób dałbyś wsparcie Patowi jako psychoterapeuta?

W pierwszej kolejności skupiłbym się na procesie urealniania, czyli stopniowym oddzielaniu fantazji i idealizacji od faktów; Pat na przykład silnie romantyzuje relację z byłą żoną.

W terapii ważne byłoby zadawanie pytań, które pomagają wrócić do rzeczywistości: Po czym on właściwie wnioskuje, że ona nadal chce z nim być? Co wydarzyło się w tym związku? Co doprowadziło do dramatycznej eskalacji konfliktu? Nie chodzi o obwinianie, lecz o odzyskanie ciągłości narracji i zobaczenie relacji taką, jaka była – z jej deficytami, napięciami i niezaspokojonymi potrzebami. Idealizacja utrudnia regulację emocji i podtrzymuje pobudzenie, dlatego praca nad realistycznym obrazem przeszłości jest kluczowa dla stabilizacji. Wydarzenie traumatyczne może, ale nie musi prowadzić do rozwoju zaburzeń psychicznych i chorób.

Reakcja zależy od wielu czynników: indywidualnych właściwości układu nerwowego, wcześniejszych doświadczeń, dostępnych zasobów regulacyjnych i wsparcia społecznego. Jedna osoba może zareagować dysocjacją i odcięciem emocjonalnym, inna regresją, jeszcze inna rozwojem zaburzeń nastroju, objawów lękowych czy nawet chorób psychosomatycznych lub autoimmunologicznych. Tego nie da się przewidzieć.

I W UZALEŻNIENIACH, I W CHOROBIE AFEKTYWNEJ DWUBIEGUNOWEJ OBSERWUJEMY SILNE UWIKŁANIE EMOCJONALNE, *pod którym kryje się dużo wstydu społecznego. Żeby nikt nie pomyślał, że zą tą rodziną jest „coś nie tak"*

Dla kogo ten film mógłby być filmoterapeutyczny?

Poleciłbym go rodzinom z doświadczeniem choroby psychicznej, jako punkt wyjścia do rozmowy o tym, jak może wyglądać wsparcie w sytuacji kryzysu. Film pokazuje rodziców, którzy potrafią obniżać napięcie w systemie rodzinnym, regulować emocje i oddzielać osobę od objawów choroby, zamiast wchodzić w spiralę kontroli, krytycyzmu czy wzajemnych oskarżeń. Po drugie warto, by obejrzały go osoby, które mają diagnozę i są w trakcie leczenia lub psychoterapii. Dla nich film może być pomocny w nauce rozpoznawania sygnałów nawrotu kryzysu: po czym poznać, że rośnie napięcie, pobudzenie lub że zaczyna się proces destabilizacji nastroju? Oczywiście nie jako narzędzie diagnostyczne, ale jako materiał do refleksji i rozmowy w terapii.

A trzeci ważny wymiar to normalizacja doświadczenia choroby. Film przypomina, że zaburzenia psychiczne nie są oznaką słabości. Czasem są reakcją na silny wstrząs życiowy, stratę lub przeciążenie, które przekracza aktualne możliwości regulacyjne układu nerwowego. W tym sensie film może pomagać zdejmować stygmatyzację i otwierać przestrzeń do bardziej empatycznego, realistycznego myślenia o zdrowiu psychicznym. **s**

ZDJĘCIA: BE&W; ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb


„TAK DOBREGO I NOWOCZESNEGO SPEKTAKLU
Z MUZYKĄ W ROLI GŁÓWNEJ JESZCZE W TEATRZE ROMA NIE BYŁO"
BARTOSZ SĄDER
ROMA
TEATRMUZYCZNY.COM
WICKED
PŁYTA Z MUSICALU
JUŻ W SPRZEDAŻY
WWW.TEATRROMA.PL
ROMA
WICKED
MUSICAL „WICKED" PRZEDSTAWIANY JEST NA PODSTAWIE UMOWY Z MUSIC THEATRE INTERNATIONAL WWW.MTISHOWS.EU
Instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy
PARTNERZY GŁÓWNI:
APARTHOTEL Termy Uniejów
termy UNIEJÓW
PARTNERZY:
MAC
JAGA KUPALO
Hard Rock CAFE
POLONIA PALACE HOTEL
PKP INTERCITY
mza
eBilet
PATRONI MEDIALNI:
onet
ams
zwierciadło
sens
SHOW
tvn
WARNER BROS. DISCOVERY

Dzieci swojej epoki

Wśród przyczyn niesłabnącej popularności powieści kryminalnych wskazuje się ich funkcję regulacyjną: sprawca zostaje zatrzymany, ukarany i znów panuje sprawiedliwość. Tymczasem – zauważa psychiatra **dr hab. Sławomir Murawiec** – dzisiejsi detektywi nie dają nam już tego poczucia sprawczości co kiedyś. Owszem, rozwiązują zagadkę, ale nie naprawiają świata i za sukces zawodowy płacą porażką życiową. Jaka płynie z tego nauka?



eprasa.pl 4b792a94bb



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 MAGDA KUYDOWICZ

Chciałabym porozmawiać o osobowościach słynnych detektywów. Po uważnej lekturze kryminałów można dojść do wniosku, że bywają nieco zaburzeni, a na pewno nienormatywni. Wielu charakteryzuje ekscentryczny sposób życia. Począwszy od słynnego Herkulesa Poirota, który swoim samochwalstwem i umiłowaniem rytuałów oraz pedanterią w prowadzeniu śledztwa irytował samą Agathę Christie, a przecież to ona go wymyśliła i uczyniła nieśmiertelnym.

Nie będę diagnozował postaci literackiej, ale Herkules Poirot został wykreowany literacko jako osoba wykazująca cechy, które wiążemy z osobowością anankastyczną. Zarówno w prowadzeniu śledztwa, jak i w życiu skupiony jest na szczegółach, na podstawie których wyciąga trafne wnioski. Jeśli mielibyśmy więc pomyśleć w szerszej perspektywie, jakie rysy zapewniają sukces, w tym wypadku detektywistyczny – to będą to: logika, dedukcja, analiza szczegółów i wyciąganie logicznych wniosków. W tym sensie jest to pewna wizja człowieka, nie tylko detektywa. Ta wizja mówi, że prawda jest ukryta, ale rozum może po nią sięgnąć, co jest zgodne z przekonaniami z początków XX wieku.

Zatem w postaciach detektywów możemy dostrzec głębsze przekonanie dotyczące tego, jak w danym okresie historycznym kultura rozumie drogę do odkrycia prawdy i możliwość przywrócenia porządku. To, czy wygrywają, czy przegrywają, mówi nie tylko o nich, ale i o aktualnym postrzeganiu sprawczości człowieka.

A co do samego Herkulesa Poirota...

Wspomnieliśmy już, że to postać skonstruowana wokół stylu funkcjonowania opisywanego jako anankastyczny, który cechują: skrupulatność, potrzeba reguł, porządku i kontroli poznawczej. Taki styl bywa w życiu osobistym wymagający, ale w określonych zadaniach i zawodach staje się dużym zasobem. Sprzyja analizie, systematycznemu gromadzeniu danych i konsekwentnemu trzymaniu się procedury – dokładnie temu, co widzimy w sposobie prowadzenia śledztwa przez Poirota. On działa metodycznie, porządkuje fakty i buduje logiczną strukturę zdarzeń. Dlatego w powieściach Agathy Christie rozwiązanie zagadki polega nie tylko na ustaleniu faktów, ale na ich uporządkowaniu w spójny schemat rozumowy. Rozum ma tu funkcję nie tylko poznawczą, lecz także przywraca sprawiedliwość.

Drobiazgowo analizując zachowania podejrzanego, Poirot odkrywał jakieś sprzeczne zachowania, nietypowe reakcje, które w pozornie niewinnej osobie pozwalały dostrzec mordercę. Tak jakby znał przestępcę lepiej niż on sam. Z drugiej strony sam nie był postacią normatywną i jego dziwactwa oraz nietypowe zachowania nikogo nie zaskakiwały.

To częsty zabieg literacki: bohater wybitnie skuteczny bywa zarazem osobą z cechami, które utrudniają funkcjonowanie osobiste albo w relacjach z otoczeniem. Nasuwającym się przykładem jest doktor House, lekarz o niezwykłych zdolnościach diagnostycznych. Jednak sposób dochodzenia do prawdy jest u niego inny niż u Poirota. W przypadku Poirota na końcu rozumiemy, dlaczego doszedł do określonych wniosków: wynikają one bowiem z uporządkowanego zbierania i logicznego składania faktów. U House'a nie zawsze potrafimy prześledzić drogę rozumowania. Rozpoznanie pojawia się nagle, na podstawie niewielkiej liczby danych. Mamy tu do czynienia z innym trybem poznania: wykrywaniem wzorca choroby lub wzorca działania sprawcy na podstawie skąpych przesłanek.

Detektyw opierający się wyłącznie na analizie formalnej może mieć trudności w sytuacji, gdy sprawca kieruje się logiką emocjonalną lub irracjonalną i nie pozostawia klasycznych poszlak. Wtedy konieczne staje się „myślenie jak morderca", czyli zbudowanie w umyśle całościowego modelu jego działania na podstawie fragmentarycznych danych. W medycynie jako przykład nasuwa się właśnie postać doktora House'a, a w literaturze kryminalnej – Sherlocka Holmesa. To bohater, który jednym spojrzeniem potrafi z kilku śladów zrekonstruować pełny obraz osoby. Holmes wyrasta jeszcze z XIX-wiecznej wiary w naukę i postęp, w tym sensie detektyw staje się niemal modelem naukowca – stąd bliskie skojarzenie z postacią lekarza diagnosty.

Jako doświadczony diagnosta i psychoterapeuta ma pan narzędzia nieznane postronnym osobom, a to z kolei przypomina pracę detektywa, który także musi rozpracować profil osobowości przestępcy, by go zdemaskować. Różnica jest taka, że pan jako >

eprasa.pl 4b792a94bb

lekarz „prześwietla", aby pomóc; detektyw – aby na czymś daną osobę przyłapać.

Ten kontekst jest rzeczywiście bardzo istotny. Razem z dermatologiem prof. Ramonem Grimaltem i ornitologiem prof. Piotrem Tryjanowskim ostatnio myślimy nawet o tym, żeby zaproponować poszukiwanie wzorców, kontekstów jako nową metodę nauczania medycyny. Możemy tu powiedzieć o takich zjawiskach, które w medycynie są nazywane kliniczną intuicją. Zajmuję się także ornitologią terapeutyczną i od prof. Tryjanowskiego wiem, że w jego dziedzinie to się nazywa *jizz*. Na podstawie sposobu lotu ptaka, pory roku, kontekstu środowiska doświadczony ornitolog rozpozna gatunek. Bo ma w umyśle model na podstawie gromadzonej przez lata wiedzy.

Wracając do tematu naszej rozmowy – łączenie umownych kropek w całość to tylko jedna z metod rozpoznawania prawdy przez literackich detektywów. Inną jest odkrywanie całości na podstawie dobrze sformułowanego w głowie detektywa modelu. Działamy wtedy jak przywoływany już doktor House, który wchodzi do mieszkania i zauważa coś, czego nikt wcześniej nie dostrzegł. Nie będzie więc skupiał się na mozolnym gromadzieniu szczegółów, ale odkryje pewien wzorzec zachowań.

Jak się nazywa ta druga metoda?

Można ją nazwać przetwarzaniem predykcyjnym. Koncepcja ta wywodzi się z teorii Karla Fristona, który opisuje mózg jako narząd przewidywania. Zgodnie z tym ujęciem mózg nie tylko rejestruje bodźce i na tej podstawie wyciąga wnioski, lecz przede wszystkim tworzy wewnętrzne modele rzeczywistości i stale porównuje je z napływającymi danymi zmysłowymi. Rozpoznanie następuje wtedy, gdy obserwacja dobrze dopasowuje się do już istniejącego modelu, a błąd przewidywania jest niewielki.

Szczególnie wyraźnie widać to w praktyce klinicznej. Doświadczony lekarz nie tyle mechanicznie zbiera wszystkie objawy, ile rozpoznaje ich konfigurację jako znany wzorzec w medycynie, na przykład obraz depresji, schizofrenii czy zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Nie zastępuje to oczywiście rzetelnej diagnostyki, którą trzeba przeprowadzić, ale ją ukierunkowuje: najpierw pojawia się hipoteza, a dopiero potem jej weryfikacja.

A mnie z kolei przypomina to bardziej pracę profilera, który na podstawie rzeczy znalezionych na miejscu zbrodni odkrywa cechy przestępcy. Może określić jego wiek, a nawet wygląd.

Tak, to trafne spostrzeżenie. Analogiczne jak w tej ornitologicznej metodzie *jizz* profiler kryminalny z fragmentarycznych danych z miejsca zbrodni konstruuje model sprawcy i wyciąga wnioski na temat jego cech. Nie polega to na klasycznym dedukowaniu krok po kroku, lecz na dopasowaniu obserwacji do znanego schematu działania.

Jednak zarówno Holmes, jak i Poirot to przeszłość, dziś mamy jeszcze inny typ postaci. Weźmy przykład pisarzy współczesnych, takich jak Wojtek Miłoszewski czy Igor Brejdygant. Ich bohaterowie na gruncie osobistym są zwykle przegrani – walczą z nałogami, mają problemy w relacjach, w których są nieporadni. Ale w pracy – dla odmiany – wykazują wysoką skuteczność i znakomicie sobie radzą. Nie tylko umieją odsunąć na bok prywatne kłopoty, ale wręcz koncentracja >

W POSTACIACH DETEKTYWÓW MOŻEMY DOSTRZEC ODBICIE TEGO, JAK KULTURA ROZUMIE DROGĘ DO ODKRYCIA PRAWDY *i możliwość przywrócenia porządku. To, czy wygrywają, czy przegrywają, mówi nie tylko o nich, ale i o aktualnym postrzeganiu sprawczości człowieka*

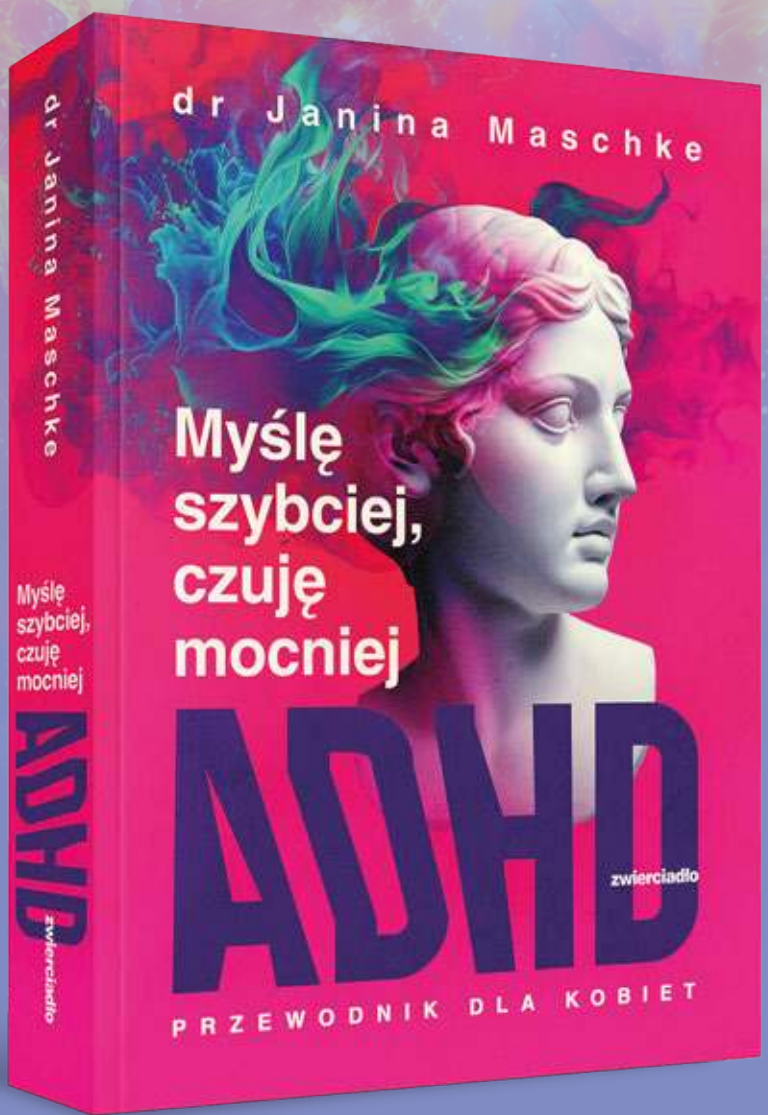


eprasa.pl 4b792a94bb

zwierciadło

ADHD

u kobiet wygląda inaczej.



Przewodnik, który pomaga wreszcie zrozumieć własne doświadczenia i odzyskać wpływ na codzienność.

Ekspercka, oparta na badaniach książka o ADHD u kobiet – pełna praktycznych narzędzi i realnego wsparcia.

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 4b792a94bb

na celu, jakim jest znalezienie mordercy, pozwala im przetrwać.

Podobnie ich postrzegam. To trzeci historyczny model literackiego detektywa i człowieka. Zagubionego desperata we współczesnych czasach chaosu. Czytałem ostatnio powieść Wojtka Miłoszewskiego, którego główny bohater, Kastor Grudziński, tak zatraca się w pracy śledczej, że sam ląduje w więzieniu. Działa w sposób straceńczy dla samego siebie, żeby wykryć sprawcę zbrodni, w drodze do celu nic nie jest w stanie go zatrzymać. Zarazem jednak nie potrafi znaleźć czasu dla osoby bliskiej i przestrzeni w swoim życiu dla jej potrzeb.

U Brejdyganta z kolei mamy ciekawe diagnozy społeczne. Często wyprzedza on w swoich książkach pewne zdarzenia, których istnienie jego bohaterowie przeczuwają. Jego śledczy także funkcjonują w czasach chaosu i zwykle nie radzą sobie w sprawach prywatnych.

Bo nie wierzą w ludzką prawość, w logikę działania i myślenia, nie wierzą właściwie w nic. Motywują się tylko straceńczym działaniem, które odzwierciedla obecną zmienność i brak niewzruszalnych zasad porządkujących rzeczywistość. Metoda dedukcji Poirota w ich przypadku odpada, metoda błyskotliwych wzorców House'a także, pozostaje metoda chaosu, to ich niszczy wewnętrznie i nie daje im szans na udane życie osobiste.

Czego nas to może nauczyć jako czytelników?

Czegoś, co niby wiemy, ale chcemy nie wiedzieć. Wszystko to, co uważamy za obiektywne, jest zanurzone w kontekście czasu, w którym żyjemy, i w powszechnych przekonaniach społecznych. Trzy typy detektywów pokazują rzeczywistość psychiczną i społeczną. Poirot uczy zaufania do analizy i porządku: cierpliwego zbierania danych i logicznego myślenia; Holmes – rozpoznawania wzorców i budowania hipotez. Współczesny detektyw pokazuje natomiast, że czasem do prawdy nie

POIROT UCZY ZAUFANIA DO ANALIZY I PORZĄDKU; HOLMES – ROZPOZNAWANIA WZORCÓW I BUDOWANIA HIPOTEZ. *Współczesny detektyw pokazuje natomiast, że czasem do prawdy nie da się dojść, bo działają większe siły i racjonalność nie wystarcza do uporządkowania świata społecznego*

Bohaterowie tych współczesnych powieści nie przypominają już ani uporządkowanego Poirota, ani niemal naukowego Holmesa. To postaci wewnętrznie przegrane: zmagają się z uzależnieniami, problemami emocjonalnymi i trudnościami w relacjach. Jednocześnie pozostają skuteczni zawodowo, a koncentracja na śledztwie staje się dla nich sposobem przetrwania psychicznego. Oznacza to zmianę historycznego modelu postaci. Detektyw przestaje być figurą przywracającą ład, a staje się kimś, kto sam funkcjonuje w świecie bez stabilnego porządku. Jego sprawczość nie wynika już z rozumu, lecz z obsesyjnej koncentracji na celu, która częściowo kompensuje własne poczucie rozpadu.

Ci współcześni detektywi nie są także sympatyczni w kontaktach. Nie budzą też zaufania ani podziwu.

Są pokazani jako jednostki zmagające się z procesami i organizacjami większymi od nich samych. Przy czym zmienia się nie tylko literacki detektyw, lecz także obraz człowieka: od przekonania, że rozum potrafi uporządkować świat, do doświadczenia, że świat pozostaje częściowo nieprzewidywalny, a poszukiwanie prawdy może prowadzić do osobistej katastrofy.

Dlaczego jednak są przegrani, skoro przecież zatrzymują przestępców, więc dobrze pełnią swoją misję?

da się dojść, bo działają większe siły i racjonalność nie wystarcza do uporządkowania świata społecznego. To widzimy w tej chwili aż nadto wyraźnie, kiedy załamuje się cały nasz ład cywilizacyjny.

Zejdźmy na poziom pojedynczego człowieka.

Postacie literackich detektywów uczą czegoś o naszej psychice. Kryminał jest symulacją kontaktu ze złem. Czytelnik doświadcza zagadki, napięcia i niepewności, ale w kontrolowanych warunkach. Dawniej kończyło się to przywróceniem ładu, co miało funkcję uspokajającą. Współczesny kryminał robi coś innego: uczy tolerowania niejednoznaczności. Pokazuje, że można poznać sprawcę, a mimo to nie odzyskać poczucia sensu ani efektywności.

U Agathy Christie, od której zaczęliśmy naszą rozmowę, detektyw potrafi świat naprawić, u współczesnych autorów bohater bywa skuteczny zawodowo, ale nie potrafi uporządkować własnego życia ani poradzić sobie z organizacją przestępczą. Dawniej rozwiązanie zagadki przywracało równowagę, pojawiała się sprawiedliwość. Dziś rozwiązanie zagadki bywa możliwe, ale sprawiedliwość już niekoniecznie. Jaki więc świat obrazują współcześni bohaterowi kryminałów? Dokładnie taki, jaki nas otacza. **s**

ZDJĘCIA: STEPHEN SWINTEK, J STUDIOS/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 4b792a94bb



ZDJĘCIE: DEAGREEZ/GETTY IMAGES

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

- *nowym archetypie: kobiecie zrelaksowanej*
- *wieczornej rutynie pielęgnacyjnej, która przygotowuje do snu nie tylko ciało, lecz także psychikę*
- *kosmetycznych premierach miesiąca połyskujących złotem*

eprasa.pl 4b792a94bb

Sześć kroków do wolności



eprasa.pl 4b792a94bb

Życie w ciągłym stresie to codzienność wielu z nas, a skutki widzimy w lawinowo rosnących problemach psychosomatycznych. Co więcej, statystyki wskazują, że mocniej dotykają one kobiety niż mężczyzn. (A może mężczyźni i to ukrywają?). Jako rozwiązanie tego problemu psycholożka **Nicola Jane Hobbs** widzi stworzenie nowego archetypu: kobiety zrelaksowanej. Jej koncepcję przybliża Monika Stachura

Słuchając głosów kobiet i słysząc w nich zbiorowy krzyk przytłoczenia i zmęczenia, zaczęłam zadawać sobie pytanie: dlaczego tak wiele kobiet jest aż tak wyczerpanych? Skąd bierze się ów lęk i owo poczucie winy związane z relaksem, których doświadczamy? Jakie są konsekwencje, zarówno osobiste, jak i zbiorowe, braku odpoczynku, którego potrzebują kobiety? Jak możemy uwolnić siebie same i siebie nawzajem? W ten sposób psycholożka Nicola Jane Hobbs wspomina swoje doświadczenia terapeutyczne, które skłoniły ją na napisania książki „Kobieta zrelaksowana".

NOWY ARCHETYP

Kobieta zrelaksowana to kobieta, która jest wolna – może odpoczywać, płakać, popełniać błędy i prosić o pomoc, może doświadczać błogości, przyjemności i radości, może odczuwać swoje emocje, wybierać swoje wartości i reagować z wyrozumiałością dla siebie na nieuniknione przecież w życiu sytuacje stresowe, może ufać sobie, dbać o siebie i być sobą – wyjaśnia autorka. Ale właściwie dlaczego tak trudno być kobietą zrelaksowaną? Ponieważ to wbrew wszystkim mniej lub bardziej tradycyjnym archetypom. W żadnym z nich niejedna kobieta nie jest w swoim mniemaniu dość dobra: ani jako matka, ani jako kobieta z sukcesem zawodowym, ani jako ratowniczka, ani... ani... A to tylko wpędza ją w jeszcze większe poczucie winy, stres czy niepokój. Efekt? Bezsenność, zawroty głowy i inne rozpaczliwe sygnały psychosomatyczne; poczucie wyobcowania, a zarazem poczucie bycia pod kontrolą i łatwe uleganie wpływom innych osób; wycofanie z jednoczesnym pragnieniem bycia odnalezionym i zaproszonym do grupy; spadek poczucia własnej wartości w parze z narastającym perfekcjonizmem. Objawy można by mnożyć, a same nie znikną. Może więc – zamiast ciągle starać się siłowo wpisać w utrwalone archetypy – stworzyć nowy: archetyp kobiety zrelaksowanej. Zadanie nie będzie łatwe, bo „kobiety zrelaksowanej" nie sposób zamknąć w jednorodnej definicji – jej kardynalną cechą jest wolność w miejscu, czasie i przestrzeni.

Nie wymaga od nas określonego wieku, rasy czy klasy społecznej i nie każe nam być w stanie codziennie poświęcić określoną ilość czasu na dbanie o siebie – czytamy w książce. No i w żadnym wypadku nie polega na automatycznym kopiowaniu czyichś rozwiązań (choć oczywiście warto się inspirować przykładami i sprawdzać, czy zadziałają w naszej sytuacji, a czasem je adaptować) ani na zyskującym popularność tak zwanym hakowaniu organizmu, bo w dłuższej perspektywie koszty, zwłaszcza psychiczne, mogą przerosnąć natychmiastowe zyski. Bardziej niż „co?" liczy się „jak?", więc wspólnym mianownikiem jest podejście do świata z: czułością, uważnością i wrażliwością – bez maski skrywającej emocje i wartości.

I CO TERAZ?

Kobieta zrelaksowana żyje w każdej z nas. Stawanie się nią to podróż polegająca na wyswobodzeniu się z kajdan, wyrwaniu z uwięzi, wyzwoleniu z klatki. To podróż ku uwolnieniu siebie – i innych. W tych słowach Nicoli Jane Hobbs kryje się obietnica, że nie chodzi o kolejny projekt pt. „mój rozwój osobisty", ale o swobodną, choć miejscami niełatwą drogę.

Oto sześć narzędzi, które przydadzą ci się w tym procesie:

1 Zasoby wewnętrzne

Pierwsze i najważniejsze: nie rozpoczynaj podróży z pustym bakiem. Każdy kierowaca wie, że bez paliwa (albo naładowanej baterii) samochód nie pojedzie, a jednak od siebie tego oczekujemy. No nie, to tak nie działa! Musimy wypocząć nie tylko przed wyruszeniem w drogę, ale i w trakcie podróży. Zatem: akceptuj potrzebę odpoczynku; naucz się dostrzegać sygnały zmęczenia; rozpoznaj, co ci daje nowe siły; poczuj, jak to jest mieć naładowany akumulator.

2 Regulacja układu nerwowego

W czasach globalizacji i pracy zdalnej wiele osób może wykonywać swoje zadania w dowolnym miejscu i o dowolnej porze. Tyle że ewolucja nie ma szans nadążyć za rozwojem technologii i nasz organizm lubi żyć w swoim rytmie, w którym jest czas na sen, ruch, odżywianie, zabawę. Chronicznie wybijany z tego rytmu nie będzie umiał się relaksować z lęku, że nie wykona wszystkich czynności niezbędnych do życia. >

eprasa.pl 4b792a94bb

3 Relacje

Starożytna teza, że człowiek jest istotą społeczną, znajduje swoje potwierdzenie w wielu współczesnych badaniach – dzięki relacjom czujemy się mniej samotni i bardziej szczęśliwi; to relacje dają nam zdrowie i sens życia. Być zrelaksowanym nie oznacza, że leżymy na hamaku i mamy w nosie innych – nie, to oznacza, że dajemy i przyjmujemy, prosimy o pomoc oraz opiekę i sami otaczamy nimi osoby ze „swojego stada".

4 Uwolnienie od ograniczających przekonań

Jak mogę się zrelaksować, skoro mam jeszcze tyle do zrobienia? Jak mogę zaakceptować siebie, skoro nadal jestem tak niedoskonała? Jak ktokolwiek może mnie kochać, skoro nadal nie jestem tego warta? To pytania z książki, a jednak brzmią znajomo, prawda? Zwykle wiążą się z doświadczeniami rozwojowym, nieraz dziecięcą traumą. Zmierzenie się z tym może być bardzo trudne, czasem wymaga długiej terapii czy innych metod wsparcia psychologicznego. Wszystkie drogi sprowadzają się do jednego: napisania na nowo swojej historii, gdzie będziemy podkreślać te opowieści, które nas wzmacniają i karmią, które pokazują naszą sprawczość i pozwalają wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

5 Realizowanie marzeń

Kiedy zaczynamy wychodzić z permanentnego dotychczasowego modelu: walka/ucieczka/zamrożenie – horyzont zaczyna się poszerzać. Powracają pragnienia sprzed lat. Nie wszystkie musimy realizować, bo marzenia też mogą mieć swój okres ważności. Liczy się to, kim naprawdę chcemy być, co jest nasze. To tak zwana samorealizacja, której jednak nie utożsamiajmy z poprozwojem, ale z poszukiwaniem swojego miejsca w świecie.

6 Zrelaksowana rewolucja

Świata nie zmienia się w pojedynkę. *W rewolucji chodzi nie tylko o to, jak możemy stworzyć lepszą przyszłość, lecz także o to, jak możemy zadbać o tu i teraz. Poprzez nasze codzienne działania możemy przełamywać, odzyskiwać, wyzwalać i przekształcać. Zastanów się przez chwilę, w jaki sposób angażujesz się w autentyczny aktywizm, i poczuj, jakimi wrodzonymi talentami możesz się dzielić ze swoją społecznością* – puentuje Nicola Jane Hobbs. **s**

POLECAMY: „KOBIETA ZRELAKSOWANA. ODZYSKAJ SPOKÓJ I ZACZNIJ ŻYĆ", NICOLA JANE HOBBS, TŁUM. AGATA SADZA, WYD. PWN



FILARY ARCHETYPU:

PRAKTYKA

Praktykowanie relaksacji w sensie dosłownym, czyli stopniowe uczenie organizmu, że naprawdę może odpuścić. Początki bywają trudne, także dlatego, że umysł opiera się przed nieznanym, wietrząc tam niebezpieczeństwo. Warto zacząć naprawdę od najprostszych rzeczy: zamknięcia oczu i skupienia na oddechu, rozciągnięcia się na macie, miękkim pufie, włączenia łagodnej muzyki czy dźwięków natury – najpierw na jedną, dwie minuty, potem na pięć. Trening czyni mistrza i po pewnym czasie umysł uzna ten stan za bezpieczny.

STAN FIZJOLOGICZNY... A POTEM CECHA OSOBOWOŚCI

Ponad połowa Polaków przyznaje się do odczuwania stresu raz na tydzień, 20 proc. – codziennie; w przypadku kobiet wskaźniki są jeszcze wyższe. Skoro to tak powszechny stan, to czy można się do niego przyzwyczaić? I tak, i nie – tak, bo dla ochrony życia biologicznego mózg wprowadza różne nibyoptymalizacje (nie za darmo!); nie, bo te wspomniane optymalizacje zmieniają naszą fizjologię, a co za tym idzie – stosunek do świata i nas w tym świecie, i do ludzi wokół. Stres staje się czymś w stylu ustawienia fabrycznego, jednak dzięki wielu badaniom z zakresu neuronauk wiemy, że to stan odwracalny. Mózg jest neuroplastyczny, jest zdolny tworzyć nowe połączenia, dopóki działa. Zatem wypracowując nowe nawyki, możemy doprowadzić do zmiany naszej osobowości na bardziej otwartą, elastyczną, przyjazną.

PARADYGMAT

To chyba najbardziej czasochłonny element tej układanki, wymaga cierpliwości, wspólnotowego działania, edukowania innych. Do czego zmierzamy? By w dominującym, przynajmniej w zachodniej kulturze, paradygmacie nastawionym na efektywność – mimo narastających stresorów (światło, hałas, nowe technologie) – było miejsce i przyzwolenie na bycie zrelaksowanym.

ZDJĘCIE: HALFPOINT IMAGES/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4b792a94bb

Poznaj głos redakcji

WP premium

Najlepsze dziennikarstwo **zawsze za darmo**

Więcej na
premium.wp.pl



eprasa.pl/1b792a94bb

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Wieczorową porą

Codzienne rytuały piękna przed snem nie tylko służą ciału, ale pomagają też psychice. Powtarzalność i otulanie się przyjemnościami daje poczucie bezpieczeństwa. Czego potrzebujesz wieczorem, żeby się wyciszyć, powrócić do wewnętrznej harmonii, zakończyć dzień tak, jak sobie życzysz?



1. DRUNK ELEPHANT, F-Balm Electrolyte Waterfacial – chłodząca maska na noc: elektrolitowy koktajl o działaniu ujędrniającym i odżywczym, ***269 zł/50 ml; sephora.pl*** **2. LANEIGE,** Lip Sleeping Mask Blue Lemonade – delikatnie złuszcza, odżywia i chroni usta przez noc, ***115 zł/20 g; sephora.pl*** **3. BELLA,** Herbs ultra night – bezzapachowe, niebarwione podpaski na noc z aloesem i bawełną, ***6,99 zł/8 szt.; superpharm.pl*** **4. QUÊTE DE SOIE,** jedwabna maska na oczy do spania 3D, ***216 zł; dlaspania.pl*** **5. L'OCCITANE,** Karité Confort – bogaty krem do ciała z masłem shea, ***179 zł/200 ml; pl.loccitane.com*** **6. CLARINS,** Hydra-Essentiel [HA²] – nawilżająco-ujędrniający krem na noc z organicznym ekstraktem z żyworódki, ***245 zł/50 ml; clarins.pl*** **7. DR DENNIS GROSS,** Hyaluronic Marine – mleczko do demakijażu z kwasem hialuronowym i algami morskimi, również do cery suchej i wrażliwej, ***160 zł/150 ml; sephora.pl***



ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC

1. QUÊTE DE SOIE, jedwabna maska na oczy do spania, ***130 zł, dlaspania.pl*** **2. RODIAL,** Retinol Overnight Gel – chłodzący lekki krem na noc z diamentowym pudrem – nawadnia, ujędrnia i rozjaśnia, ***405 zł/50 ml; beautyboutique.pl*** **3. GLOWERY,** Midnight Glow – regenerujący olejek na noc – wzmacnia barierę ochronną skóry podczas snu, ***109 zł/30 ml; sephora.pl*** **4. SUMMER FRIDAYS,** Super Amino Gel – delikatny oczyszczający żel do mycia twarzy z aminokwasami, ***169 zł/150 ml; sephora.pl*** **5. COLLISTAR,** superkoncentrat uelastyczniający do ciała o wysokim stężeniu witaminy E, ***219 zł/200 ml; douglas.pl*** **6. BANDI,** peeling z kompleksem kwasów owocowych na noc, stymuluje skórę do odnowy, ***79 zł/30 ml; bandi.pl*** **7. LA MER,** 8-minutowa maska liftingująco-ujędrniająca o bogatej, luksusowej konsystencji, ***1440 zł/50 ml; lamer.eu*** **8. EMBRYOLISSE,** nocny krem peelingujący na przebarwienia z kwasami AHA z cytryny kawiorowej, ***145,90 zł/40 ml; embryolisse.pl***

eprasa.pl 4b792a94bb



Sercem formuły maski o działaniu anti-aging jest trio składników roślinnych – ekstrakty z białego sandałowca i rojnika oraz RNA z baobabu – które reaktywują białka odpowiedzialne za długowieczność komórek, widocznie odmładzając skórę.

LIERAC, The Absolute Mask, *236 zł/50 ml; topestetic.pl*



Technologia Alfa [3R] marki NUXE w połączeniu z 5-proc. zawartością niacynamidu zapewnia podwójną skuteczność pielęgnacji przeciw przebarwieniom i starzeniu się skóry.

NUXE, krem Nuxuriance Ultra SPF 30, *269,99 zł/50 ml; superpharm.pl*

Innowacyjny produkt w linii Anti-Age Global korygujący oznaki starzenia. Redukuje zmarszczki i linie mimiczne. Skóra staje się ujędrniona i bardziej elastyczna, a owal twarzy wymodelowany.



YVES ROCHER, rozświetlające mikroserum, *269 zł/30 ml; yves-rocher.pl*

Krem rozświetlający zawierający składniki odżywcze i wygładzające: miód, ekstrakt z kurkumy, olej z otrębów ryżowych. Przywraca blask dojrzałej cerze – suchej i normalnej.



HOLIKA HOLIKA, Honey Royal Lactin Glow Cream, *186,99 zł/50 ml; myasia.pl*



Nowy kwartet cieni do powiek. Odcienie: połyskujący szampański, miedziane złoto, brązowa szarość i mrożona czekolada.

CHARLOTTE TILBURY, Luxury Palette Pillow Talk Bella Sofia, *215 zł/5,2 g; sephora.pl*

Kosmetyczka na kwiecień



Silnie odżywiające, rewitalizujące i upiększające serum na noc do włosów suchych. Zawiera polimery zapobiegające przesuszaniu.

KÉRASTASE, Nutritive 8H Magic Night Serum, *275 zł/90 ml; sephora.pl*

Nowa formuła kultowego matującego podkładu o lżejszej konsystencji. Mikropigmenty zapewniają trwałość idealnego odcienia aż do 36 godzin.



ESTÉE LAUDER, podkład Double Wear Stay-In-Place Longwear Matte Foundation SPF 10, *259 zł/30 ml; esteelauder.pl*



Pierwsza w historii marki kompozycja szyprowa. Luksusowa – z nutami cennej róży damasceńskiej, brzoskwini i bogatymi niuansami rumu. Stworzona przez Caroline Dumur.

KILIAN PARIS, woda perfumowana The Narcotics Her Majesty, *1240 zł/50 ml; douglas.pl*

Regenerująca esencja na bazie wegańskiego PDRN uzyskanego z wodorostów, egzosomów kimchi i wegańskich biomikroigieł poprawia wchłanianie serum i kremów.



YEPODA, The Skinject Effect Essence, *105 zł/30 ml; sephora.pl*



Rozświetlający podkład-serum o podwójnej formule. Pielęgnuje skórę, delikatnie ją złuszczając, by dodać blasku, i zapewnia krycie od pełnego do średniego. Produkt pełen ekstraktów roślinnych.

CLARINS, podkład Double Serum Foundation, *269 zł/30 ml; clarins.pl*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 4b792a94bb

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

filmowych postaciach psychoterapeutek okiem... psychoterapeutki Katarzyny Miller • minimalnej efektywnej dawce – podstawie budowania zdrowych nawyków zdaniem Juliana Sobiecha, autora książki „Wystarczy pięć minut" • nowościach wydawniczych



ZDJĘCIE: ANNA GORIN/GETTY IMAGES

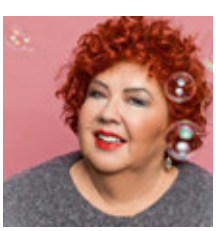
eprasa.pl 4b792a94bb



„KOPNĘŁABYM CIĘ, GDYBYM MOGŁA", REŻ. MARY BRONSTEIN. JUŻ W KINACH

Idzie ku dobremu

Odkąd żyjemy w kulturze terapii, psychoterapeuci stali się nowymi bohaterami masowej wyobraźni. Zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Czy to dobrze? – pytamy psychoterapeutkę **Katarzynę Miller,** która na naszą prośbę analizuje dwie filmowe koleżanki po fachu. Rozmawia redaktorka naczelna „Zwierciadła" **Joanna Olekszyk**



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

Film „Ostatnia sesja w Paryżu" w reżyserii Rebekki Zlotowski to kolejny przykład tego, że kino chętnie bierze na warsztat psychikę i emocje tych, którzy mają leczyć nasze psychiki i emocje.

Cóż, kino nieustannie szuka nowych pomysłów na nowych bohaterów, tak jak kryminały szukają nowych pomysłów na nowe zbrodnie. A terapeuci świetnie się do tego nadają, bo dają twórcom szansę na pokazanie, że też są ludźmi, w dodatku zdrowo pokręconymi.

I to chyba nas – widzów i pacjentów terapeutów – najbardziej cieszy. Nie my jesteśmy pokręceni, tylko oni!

Tylko że niektórzy mogą w związku z tym wyciągnąć wnioski, że może nie warto chodzić do terapeutów, skoro sami sobie nie potrafią pomóc.

A ty co o tym sądzisz?

Ludziom najbardziej jest potrzebne, by ktoś się nimi zajmował i ich słuchał. Zwłaszcza w dzisiejszym, mocno rozczłonkowanym świecie, w którym masowo chorujemy na samotność. Swoją drogą dziwna rzecz się stała, że musimy płacić innym za to, by z nami porozmawiali o nas samych. Bo nie robią tego ani nasi rodzice, ani nasi przyjaciele. Tylko że zarówno „Ostatnia sesja w Paryżu", jak i film „Kopnęłabym cię, gdybym mogła", w którym główną bohaterką też jest terapeutka, pokazują, że wcale nie tak prosto dostać od terapeuty to, co nam się wydaje, że powinniśmy dostać.

eprasa.pl 4b792a94bb



„OSTATNIA SESJA W PARYŻU", REŻ. REBECCA ZLOTOWSKI. PpremiERA 23 MARCA

A co nam się wydaje, że powinniśmy dostać?

To, czego nie dostaliśmy od rodziców. Uwagę, czas, odpowiedzi na istotne pytania, zapewnienie, że jesteśmy ważni i kochani. Tymczasem te filmy pokazują, że oni często nas ledwo słuchają... Zresztą pokazują to nie tylko filmy. Był taki czas, że chciałam się poddać psychoanalizie, bo byłam jej ciekawa. Psychoanalityk zasypiał ze zmęczenia podczas naszych sesji, a za ścianą było słychać płacz jego małego dziecka. Po dwóch, trzech sesjach przestałam do niego chodzić, bo to nie miało sensu.

Jodie Foster gra w „Ostatniej sesji..." Lilian Steiner, psychoterapeutkę raczej mało zainteresowaną ludźmi. Dosyć chłodną, bardzo pilnującą pewnego psychoanalitycznego stereotypu na temat tego, jaka powinna być w tej roli. Choć doceniam wiedzę za tym stojącą, nie lubię tej formy terapii ani tego stylu pracy. Właśnie dlatego, że psychoanalitycy nie wchodzą w żaden rodzaj kontaktu ze swoimi pacjentami.

Nie wchodzą nawet z nimi w kontakt wzrokowy. Odnoszę się tu do stereotypu sesji psychoanalitycznej, który świetnie utrwaliło kino: pacjent kładzie się na kozetce, a terapeuta siada za nim, coś sobie zapisuje i niczego nie komentuje.

To zależy, u tak zwanych ortodoksyjnych terapeutów kozetka jest rzeczywiście dość typowa, ale kładzenie się na niej nie jest nigdy konieczne, choć jest wtedy wygodniej [śmiech]. Pozycja leżąca powoduje zwykle pewne udziecinnienie pacjenta, pozbawia go jego obron. Na taką terapię też chodziłam. Do dziś pamiętam gabinet z pięknymi obrazami i dywanem wiszącym nad kozetką. Psychoanalityk siedział za wielkim czarnym biurkiem, zupełnie jak w filmie.

Nawiasem mówiąc, to, że terapeuta znajduje się u wezgłowia pacjenta, Zygmunt Freud wymyślił właśnie dlatego, że się wstydził i nie chciał, żeby ktoś na niego patrzył podczas sesji. Dla psychoanalityka to też szalenie wygodna pozycja, bo nie musi przywoływać co chwila tego pełnego zrozumienia wyrazu twarzy [śmiech].

Z drugiej strony – jeśli my się czegoś wstydzimy, to także łatwiej się nam to mówi, gdy nikt na nas nie patrzy.

To prawda. Kiedy prowadziłam jeszcze indywidualną praktykę, czasem kładłam moich klientów na kanapie – po to, by się zrelaksowali, odpoczęli i rozluźnili. Łatwiej się wtedy wraca do różnych rzeczy z przeszłości. Na grupach, które teraz prowadzę, też czasem proszę, by uczestniczki się położyły, choć nie jest to nigdy wymóg.

Jesteś zwolenniczką podejścia, w którym terapeuta nie jest niemym lustrem, tylko po prostu drugim człowiekiem. Tak sobie myślę, że jeśli ktoś długo chodzi na terapię, to może mieć poczucie zbyt dużej niesymetryczności tej relacji – on czy ona tak dużo o mnie wie, a ja nie wiem niczego o nim czy o niej. >

eprasa.pl 4b792a94bb

Nie zawsze, kochana, nie zawsze. Są klienci tak egocentryczni, że w ogóle nie obchodzi ich terapeuta. Mają bardzo wygodny obraz jego jako osoby kompletnie niczym w życiu nienaruszonej, do tego arcymądrej i wszystkowiedzącej – takiego idealnego tatusia czy idealnej mamusi. Pozwalam sobie na te złośliwości, bo oba filmy do tego mnie natchnęły, ale przede wszystkim im dłużej żyję, tym bardziej staję się „urealniona". Ludzie i tak muszą żyć w tym życiu, w którym żyją. Dlatego najważniejsze jest takie podejście, które pomaga im w tym, by coraz lepiej się ze sobą czuli. I by znajdywali w sobie narzędzia, które pozwalą im doświadczać tego, co jest.

To piękne podejście, za którym stoją lata doświadczenia, jednak nie wiem, czy powszechne. Dziś od terapii oczekujemy, by była szybka i skuteczna, by „naprawiała" bez naszego udziału.

A już najlepiej, gdyby można było wziąć tabletkę...

jakiegoś sygnału, zawiodła. Bo to by oznaczało, że jest złą terapeutką.

Może rzeczywiście przegapiła? Dla mnie ona od początku nie była dobrą terapeutką. Właśnie dlatego, że była chłodna, zdystansowana, zamrożona, zainteresowana bardziej procedurą niż człowiekiem. Była też sama sobą niezainteresowana, sama ze sobą nieprawdziwa. Zresztą tego właśnie pewne szkoły postpsychoanalityczne oczekują od terapeuty. Tak jak powiedziałaś: „Ja jestem tylko lustrem, to ty masz siebie odszukać". Tylko gdyby człowiek umiał sam siebie odszukać, toby nie przychodził do terapeuty. Ja bym do takiej kobitki drugi raz nie poszła.

Mnie wychowała szkoła psychoterapeutyczna, która mówi, że tym, co leczy, jest spotkanie dwojga prawdziwych ludzi – w tym jedno z nich, czyli terapeuta, ma wiedzę i doświadczenie, których to drugie nie ma, jest nastawiony na wysłuchanie, zrozumienie i udzielenie

LILIAN, ODDAJĄC SIĘ FUNKCJI „PSYCHOANALITYCZNEGO ROBOTA", ZAPRZESTAŁA MIŁOŚCI, *bliskości i prawdziwego kontaktu. Jednocześnie za tym bardzo tęskni*

Co więcej, niekiedy sami lepiej wiemy, jak powinna wyglądać, często naszym terapeutom nie ufamy, podważamy ich kompetencje. Pamiętasz pierwszą scenę z „Ostatniej sesji..."? Do głównej bohaterki przychodzi pacjent, żeby wygarnąć jej, że hipnoterapeutka spod Paryża pomogła mu rzucić palenie już po pierwszym spotkaniu, tymczasem do niej chodzi latami i nic nie działa.

Jeszcze później ten sam pacjent razem z żoną zakłada naszej Jodie Foster sprawę o zwrot pieniędzy za nieudaną terapię. Ostatecznie ją przeprasza i przychodzi do niej z powrotem, ale zanim się to stanie, spełnia się jeden z największych koszmarów psychoterapeuty – pacjent mówi, że terapia nie działa, a terapeuta jest do niczego.

Potem spełnia się kolejny – bohaterka dowiaduje się, że inna pacjentka prawdopodobnie odebrała sobie życie, a ona nie zauważyła u niej żadnych symptomów.

Tak, to jest bardzo przykre i bardzo bolesne. Jodie Foster, czyli Lilian, się tym ogromnie przejmuje, nie przyjmuje do wiadomości informacji o samobójstwie, jest przekonana, że to było morderstwo. Zaczyna prowadzić na własną rękę śledztwo w tej sprawie, które opiera się głównie na... śledzeniu męża pacjentki.

Miałam poczucie, że w ten sposób Lilian chce odsunąć od siebie myśl, że coś przegapiła, nie odczytała

pomocy. Oczywiście to jest specjalna relacja, ale jednocześnie prawdziwa, jeśli chodzi o odczucia po obu stronach.

Nasza bohaterka w śledztwo w sprawie pacjentki wikła swojego byłego męża oraz – trochę pośrednio – dorosłego syna. Z obydwoma ma dość specyficzne relacje.

Najbardziej wyrazista jest jej relacja z synem. Bardzo dla mnie ciekawy wątek w tym filmie – Lilian idzie do hipnoterapeutki, tej, o której opowiadał jej pacjent. I to właśnie ta hipnoterapeutka – która w przeciwieństwie do niej jest otwarta, czuła, ciepła i pomocna – otwiera Lilian na jej własne emocje.

Pomaga jej też znaleźć odpowiedź na to, czemu ma tak chłodną relację z synem. Zabrzmi jak żart, ale podczas seansu Lilian odkrywa, że w poprzednim wcieleniu była Żydem i członkiem orkiestry symfonicznej, jej pacjentka – jej kochanką i wiolonczelistką, a jej syn – nazistowskim funkcjonariuszem policji.

Karma to bardzo wygodne wytłumaczenie, przyznasz [śmiech]. Lilian od razu przekazuje to synowi podczas rodzinnego spotkania, mówiąc: „Już rozumiem, czemu jesteś mi tak daleki". Wszyscy patrzą na nią wtedy jak na wariatkę.

W innej scenie syn wyrzuca rodzicom, że teraz są takimi dobrymi przyjaciółmi, wręcz zdają się mieć

eprasa.pl 4b792a94bb

ze sobą romans, podczas gdy swoim rozwodem zniszczyli mu dzieciństwo.

Dzieci nie lubią, żeby ich rodzice mieli inne życie poza nimi, a jako dorośli często biorą odwet za to, że w dzieciństwie nie mogli być sobą, i odmawiają prawa do bycia sobą też mamie czy tacie. Zresztą Lilian ma nie tylko chłodną relację z synem, ale i z jego dzieckiem. Nie chce go nawet wziąć na ręce. Tymczasem jej syn jest nowym, fajnym typem taty, zaangażowanym w wychowanie dziecka od najwcześniejszych chwil.

Nie wspomniałyśmy jeszcze, dlaczego Lilian trafia do hipnoterapeutki. Otóż od momentu, kiedy dowiedziała się o śmierci swojej pacjentki, nie może powstrzymać łez.

O tak, ten wątek jest piekielnie ważny! Łzy są oznaką tego, że jej własne ciało nie wytrzymuje już tego ciągłego zamrożenia, zamknięcia na siebie i innych. To bardzo zdrowy odruch. Ciało pokazuje, że potrzebuje wypuścić jej ból, jej strach, usłyszeć Wewnętrzne Dziecko. Ale Lilian tego sygnału nie chce odczytać, boi się go, chce, by jak najszybciej ustał. Pamiętasz książkę Gabora Matégo „Kiedy ciało mówi: nie”? Tam, kiedy ciało miało dosyć, chorowało. Tu płacze. Nie wiem jak ty, ale kiedy zobaczyłam, jak łzy Lilian lecą jej z oczu, bardzo się ucieszyłam. Pomyślałam: „O, idzie ku dobremu. Roztopy!”.

Lilian z problemem niekontrolowanego płaczu zgłasza się też do swojego byłego męża, który tak się składa, że jest okulistą. Nie sądzisz, że ona idzie niby po lekarską poradę, ale tak naprawdę dlatego, że to właśnie od niego zaczęło się to jej zamrażanie emocji?

Ależ oczywiście. Ona wewnętrznie nigdy się ze swoim mężem nie rozstała, zresztą tak samo jak on nigdy nie rozstał się z nią. Lilian, oddając się funkcji „psychoanalitycznego robota” zaprzestała miłości, bliskości i prawdziwego kontaktu. Jednocześnie za tym bardzo tęskni. Ma bardzo dobry powód, żeby iść do męża – coś dzieje się z jej oczami. Dzięki czemu dowiadujemy się, że on jest – znów w przeciwieństwie do niej – miłym, ciepłym, pomocnym facetem. I że ona jest dla niego wciąż bardzo ważna. Słucha jej, >

reklama



pomaga, stara się zrozumieć. Daniel Auteuil jest w tej roli przesłodki – żartobliwy, tkliwy, lekki i frywolny.

To jedyna postać, w której towarzystwie Lilian się śmieje.

Natomiast w każdej innej scenie ma ściągnięte w jedną kreskę, zasznurowane usta. A Jodie Foster umie zasznurować usta!

Dowiadujemy się też, że to Gabriel zdecydował o końcu ich związku. I że ona nie mogła mu tego wybaczyć.

Gabriel odszedł dlatego, że ona się od niego odsunęła. To ona pierwsza go zostawiła.

Tylko czemu wyznają sobie to dopiero po latach? Lilian nie rozmawia z bliskimi, nie rozmawia też z pacjentami. Wszystkie sesje nagrywa, a potem nawet nie pamięta, o czym były.

Ona się kontaktuje z pacjentami przez maszynę, a nie przez siebie. Wszystko jest udokumentowane i opisane, ale nie przeżyte, nie poczute. Oni dla niej nie żyją. Syn dla niej nie żyje i mąż dla niej też nie żył.

Przez prawie cały film nie widzimy córeczki Lindy, słyszymy tylko jej głos.

Głos bardzo napastliwy i agresywny, ciągle domagający się uwagi. Dla mnie ten zabieg jest po to, by pokazać, że córka jest obrazem jej złości. Dzieci bardzo silnie odczuwają nastroje dorosłych i często reagują tak, jakby zareagowało ich Wewnętrzne Dziecko.

A czego symbolem jest dziura w suficie, która jest przyczyną tego niekończącego się remontu?

Dziura jest obrazem lęku Lindy, jest też otchłanią życia, losem, zagrożeniem. To bardzo ciekawy film, pod wieloma względami, w tym symboliki pewnych elementów, zdarzeń czy osób. Zauważ, jak Linda je, jak wpycha w siebie jedzenie – tak samo próbuje nakarmić swoją córkę, która nie chce przybrać na wadze.

Tym, co łączy Lindę z Lilian, jest to, że ona również jest bardzo nieprofesjonalna jako terapeutka. Nie daje granic innym, nie daje też granic sobie. Poświęca tyle uwagi swojemu dziecku, ale też wspomnianej dziurze, że nie zostaje jej już dla pacjentów. Z kolei sama potrzebuje i oczekuje, by jej terapeuta czy mąż poświęcali jej uwagę.

ZAJMUJEMY SIĘ POSIADANIEM, GADŻETAMI, WOJNAMI, ZDOBYWANIEM KOSMOSU, A NIE NASZĄ LUDZKĄ POTRZEBĄ MIŁOŚCI CZY WAŻNOŚCI.

Terapeuci też są pogubieni. Co nie znaczy, że są niepotrzebni

A bohaterka filmu „Kopnęłabym cię, gdybym mogła" w reżyserii Mary Bronstein? Linda, grana przez Rose Byrne, jako terapeutka też się nie wyrabia.

Linda jest w stanie tak ogromnego napięcia, ścisku i przygniecenia do ściany, że gdyby mogła, skopałaby wiele osób. Jej córeczka jest chora i wymaga nieustannej opieki, w domu trwa niekończący się remont, a mąż, który pracuje za granicą, bez przerwy wydzwania do niej z pretensjami. Do tego jedna z jej pacjentek zostawiła na sesji niemowlę i zniknęła. Rzeczywiście, to dosyć dużo jak na jedną osobę, zwłaszcza na tak reaktywną jak Linda.

Co to znaczy?

Ona odruchowo reaguje na wszystko, co ją spotyka, po czym orientuje się, że przesadziła, i szybko stara się wrócić do postawy: „Ja wiem, co robię". Szeroko otwiera oczy, kiwa głową, uśmiecha się, ale widzisz, że jednak nie jest ze sobą w kontakcie.

Linda ma kolegę psychoterapeutę, do którego chodzi na terapię – straszny facet, tak przy okazji – który też z nią nie rozmawia. A kiedy ona wręcz krzyczy do niego: „Dlaczego mnie nie lubisz?! Porozmawiaj ze mną", on odpowiada jej coś w stylu: „A dlaczego ci zależy, żebym z tobą porozmawiał?". No to jest tylko pozór kontaktu.

I tacy ludzie chcą nas leczyć?! – może spytać widz.

Prawda? Co więcej, terapeutyzujemy się jako społeczeństwo od dobrych kilkudziesięciu lat i okazuje się, że to nie jest żadne panaceum, tylko jeden ze sposobów, w jaki nasza dość nędzna cywilizacja próbuje sobie poradzić z tym, żeśmy wszyscy siebie zostawili. Zajmujemy się posiadaniem, gadżetami, wojnami, zdobywaniem kosmosu, a nie naszą ludzką potrzebą miłości czy ważności. Terapeuci też są pogubieni. Co nie znaczy, że są niepotrzebni.

Żeby terapeuta nam naprawdę pomógł, sam musi być niemal idealny? Czy może mieć swoje wady, problemy? Nie radzić sobie czasem z życiem...

Jaki idealny?! Wystarczy, że jest w miarę poukładany. Ty też masz się podczas terapii w miarę poukładać. Chodzi o to, by było więcej niż mniej, ale nigdy wszystko. My żyjemy też ze swoim bólem i ze swoją nieporadnością – i trzeba to zaakceptować. Nie żądać od siebie doskonałości. Za tą iluzją doskonałości chowamy swoją obawę, że nie da się nas przyjąć i zaakceptować takimi, jakimi jesteśmy. A właśnie że się da. I właśnie, że warto. To nasza normalność, zwykłość, niedoskonałość jest czymś, dzięki czemu możemy spać spokojnie. **ls**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ZOSIA PROMIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 4b792a94bb

Szerokopasmowa ochrona SPF 50+ w 3 pielęgnujących formułach

PPD 35 UVA UVB PA++++ HEV/IR



HELLO, CLEAR SKIN.
działanie przeciw niedoskonałościom



HELLO, SPOTLESS SKIN.
redukcja przebarwień



HELLO, LIFTED SKIN.
utrata jędrności

Zaawansowane i naturalnie skuteczne.

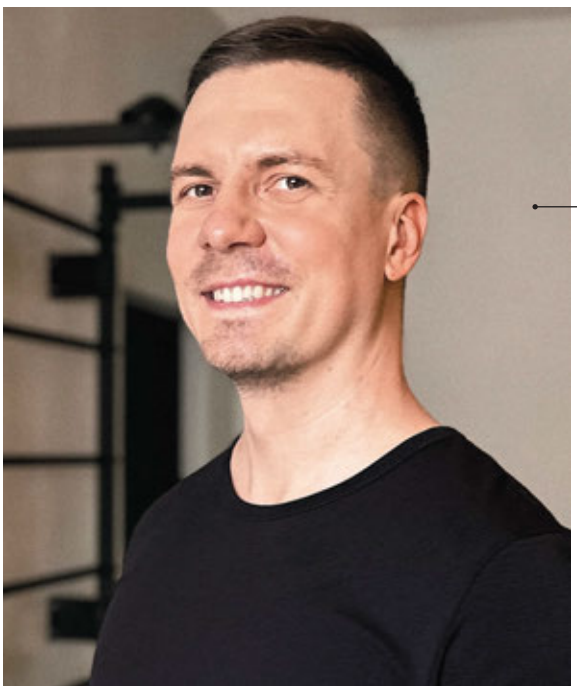
Wielozadaniowe, lekkie formuły SPF 50+ do codziennego stosowania w pielęgnacji twarzy przez cały rok. Każda odpowiada na inne potrzeby skóry, zapewniając szerokopasmową ochronę i aktywną regenerację.



eprasa.pl 4b792a94bb

3 pytania do Juliana Sobiecha

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA



JULIAN SOBIECH
fizjoterapeuta, dietetyk, absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Twórca popularnego portalu o długim, a przede wszystkim zdrowym życiu „Jak dożyć setki" i autor książki o tym samym tytule. Zafascynowany nauką i badaniami

Czy minimalna efektywna dawka – termin zaczerpnięty z treningu sportowego i medycyny – może stać się filozofią życia?

Jak najbardziej – minimalna efektywna dawka (MED) to po prostu najmniejsza ilość pracy potrzebna, by wywołać pożądaną reakcję organizmu. W praktyce oznacza to, że nie trzeba zostawać maratończykiem, mistrzynią *zen* ani dietetycznym purystą, żeby znacząco poprawić swoje zdrowie. Wystarczy trochę ruchu, trochę zdrowych rzeczy do zjedzenia, a nawet trochę stresu – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

MED wiąże się z pojęciem hormezy, która dotyczy praktycznie każdej dziedziny życia – snu, jedzenia, ćwiczeń, picia wody czy radzenia sobie ze stresem. Wszędzie obowiązuje ta sama zasada: za mało szkodzi, za dużo też, a gdzieś pośrodku jest optimum. W praktyce te widełki oferowane przez hormezę są na tyle szerokie, że bardzo łatwo zrobić dla siebie coś dobrego. Już pięć minut świadomego oddechu obniża poziom stresu, pięć minut intensywnego ruchu pobudza metabolizm, a pięć minut poświęcone na „test głodu", który opisuję w książce „Wystarczy pięć minut", chroni nas przed niepotrzebnymi zachciankami.

Hormeza, jako filozofia życia, uwalnia od zbędnej presji bycia perfekcyjnym i daje słuszne poczucie, że każda, nawet drobna zmiana ma znaczenie. Zwłaszcza że przecież zdrowie to nie tylko cel sam w sobie – to narzędzie, które pozwala cieszyć się życiem, realizować plany i być oparciem dla bliskich.

Jaki jest pana najskuteczniejszy sposób, żeby szybko się odstresować, kiedy jakieś nagłe wydarzenie w ciągu dnia wyprowadza z równowagi?

Najszybszym i najskuteczniejszym narzędziem jest oddech – jedyna funkcja autonomicznego układu nerwowego, na którą możemy łatwo i świadomie wpływać. Nie możemy rozkazać sercu, żeby biło wolniej, ale możemy kontrolować szybkość i głębokość oddechów, a to automatycznie wpływa na całą resztę.

Polecam oddychanie pudełkowe, spopularyzowane przez Navy SEALs – cztery sekundy wdechu, cztery sekundy pauzy, cztery sekundy wydechu i znów cztery sekundy pauzy. Wojsko używa tej techniki w sytuacjach ekstremalnych, ale cywile mogą ją stosować na co dzień. Jej tajemnicą jest to, że mózg nie może jednocześnie skupiać się na precyzyjnym oddychaniu i tonąć w stresie.

Gdy potrzeba czegoś więcej, polecam prosty protokół STOP opracowany w Instytucie Bensona-Henry'ego przy Harvard Medical School. To cztery kroki: zatrzymaj się, weź głęboki oddech, obserwuj sytuację na chłodno i dopiero wtedy przejdź do działania. Złe decyzje podejmujemy w złym stanie, a dobre w dobrym. Dlatego te kilkadziesiąt sekund pauzy potrafi wyłączyć „gadzi mózg" i uratować nas przed słowami czy czynami, których potem żałujemy. Fascynująca jest też sztuczka z zanurzeniem twarzy w zimnej wodzie – tak zwany odruch nurka, który fizjologicznie spowalnia akcję serca i pomaga odzyskać kontrolę.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 4b792a94bb

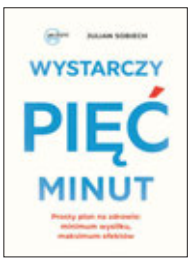
Pisze pan, że lepiej zjeść burgera w ciągu dnia niż sałatkę przed snem. Dlaczego pory jedzenia są tak ważne? I jakie są najistotniejsze nawyki żywieniowe?

Oczywiście sałatka prawie zawsze będzie zdrowsza od burgera. Jest jednak jeden ważny wyjątek: pora posiłku. Tuż przed snem nie powinniśmy bowiem jeść nic lub prawie nic. Wynika to z budowy organów wewnętrznych – gdy kładziemy się na prawy bok z pełnym żołądkiem, to jego treść naciska na wpust, czyli wlot łączący go z przełykiem. Jednorazowo to nie problem, ale jeśli powtarza się to regularnie, wpust staje się nieszczelny i rozwija się refluks żołądkowo-przełykowy – praktycznie nieodwracalny i nie do wyleczenia. Stare powiedzenie: „jedz śniadanie jak król, a kolację jak żebrak", ma więc w tym kontekście głębokie uzasadnienie. Idealnie, jeśli między ostatnim posiłkiem a położeniem się do łóżka miną więc przynajmniej dwie, trzy godziny. Jeśli jednak tuż przed snem czujemy przemożny głód, to przynajmniej nie decydujmy się na pełny posiłek. Zjedzmy coś lekkiego, o małej objętości – na przykład garść orzechów czy banana.

Co do kluczowych nawyków żywieniowych – trzymam się zasady, że głodne „Ja" nie decyduje o posiłkach. Do sklepu chodzę albo najedzony, albo konsekwentnie trzymam się przygotowanej wcześniej listy produktów do kupienia. Zdecydowanie warto unikać żywności ultraprzetworzonej, która celowo jest projektowana w taki sposób, byśmy jedli za szybko i za dużo. Proszę sobie przypomnieć chociażby dowolną bułkę w burgerze z sieciówki – to nie przypadek, że są tak miękkie, tak szybko rozpuszczają się w ustach i nie stawiają żadnego oporu zębom. Nie mówiąc o ich zawartości – pełnej soli, tłuszczu, cukru i różnych zbędnych dodatków.

Niezwykle cenna jest też japońska zasada *hara hachi bu*: jedzenie nie do pełna, tylko do momentu, gdy jesteśmy nasyceni w 80 proc. Sygnały sytości docierają do mózgu z kilkunastominutowym opóźnieniem, więc wolniejsze jedzenie pomaga wycelować w ten pułap.

Warto poza tym stawiać na różnorodność i kolory na talerzu jako najprostszy sposób dostarczania sobie zdrowych składników bez liczenia kalorii. Absolutnie najważniejsze w odżywianiu jest bowiem to, żeby dostarczać sobie na co dzień nie tylko odpowiednią ilość białek, tłuszczów czy węglowodanów, ale też witamin i minerałów. To złota zasada zdrowego żywienia – gdy się jej trzymamy, to żyje się nam zdrowiej, dłużej i o wiele przyjemniej. **s**



JULIAN SOBIECH, **WYSTARCZY PIĘĆ MINUT. PROSTY PLAN NA ZDROWIE: MINIMUM WYSIŁKU, MAKSIMUM EFEKTÓW,** WYD. MUZA

PRZEWODNIK PO ZDROWYCH NAWYKACH

Krojenie warzyw, żeby przygotować wartościową, odżywczą potrawę; poranny jogging; wieczorna medytacja; ćwiczenia oddechowe w ciągu dnia. Wiemy, że dla naszego organizmu takie zdrowe nawyki są dobrodziejstwem, i dobrze, żeby były z nami codziennie. Ale jakże często mówimy, że brakuje nam na nie czasu, i tym się rozgrzeszamy.

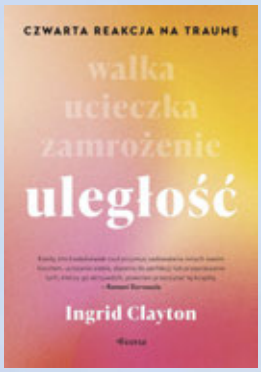
Książka Juliana Sobiecha pozbawia nas tej wymówki. Bo wystarczy poświęcić swojemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu pięć minut, żeby nie musieć długo czekać na efekty. W naszym zabieganiu to wybawienie, nie trzeba rekonstruować zapchanego grafiku i rewolucjonizować swojej egzystencji, i tak skazując się na porażkę. Lektura uwalnia od perfekcjonizmu i podejścia do życia na zasadzie „wszystko albo nic": albo jem zdrowo niczym buddyjski mnich, albo hulaj dusza, bo mogę wcinać *fast food*, kiedy przyjdzie mi na to ochota. Autor pośrednio uczy też konsekwencji, bo już niewiele uwagi – za to systematycznej, skierowanej na to, co jemy, ile się ruszamy i na ile jesteśmy świadomi swoich emocji w danej chwili – zmienia zgrane połączenia w mózgu. Wypadamy z władzy autopilota zaprogramowanego jedynie na przetrwanie i szybkich gratyfikacji, które przecież nam szkodzą.

„Wystarczy pięć minut" to pochwała umiarkowania – cnoty, która przywraca przytomne spojrzenie na to, co w życiu jest ważne. Chroni od dramatów, radykalizmu, wzlotów i upadków, które niepotrzebnie zabierają energię.

eprasa.pl 4b792a94bb

Możesz być pochlebcą

Masz w zwyczaju ignorować zachowania innych, które cię ranią, są niesprawiedliwe, które ci się nie podobają, zakładając, że jeśli zareagujesz, wydarzy się coś złego? Albo próbujesz udobruchać kogoś, kto wydaje się twoim wrogiem? A może nawet zaprzyjaźniasz się ze swoimi prześladowcami? Zdarza się, że zostajesz dłużej w pracy lub robisz różne przysługi, żeby zyskać aprobatę? Takie zachowania to nie uprzejmość, „dobre serce" czy mediacyjność, tylko uległość, która – razem z walką, ucieczką i zamrożeniem emocjonalnym – może być reakcją na traumatyczne wydarzenia z dzieciństwa. Mózg w nanosekundę podejmuje decyzję o uległości, bo dla niego to największa szansa na przetrwanie. Ingrid Clayton, amerykańska psycholożka kliniczna, podpowiada, jak wyjść z pochlebstwa, które nie jest świadomym wyborem.

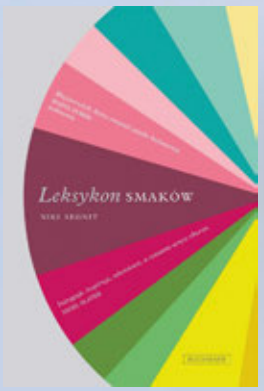


ULEGŁOŚĆ. CZWARTA REAKCJA NA TRAUMĘ, INGRID CLAYTON, TŁUM. MARTA MIAZEK, WYD. FEERIA





BRACIA GRIMM. BIOGRAFIA, ANN SCHMIESING, TŁUM. ANNA HALBERSZTAD, WYD. POZNAŃSKIE



LEKSYKON SMAKÓW, NIKI SEGNIT, TŁUM. PIOTR ART; WYD. BUCHMANN

Smakowite duety

Nowatorskie potrawy wybitnych szefów kuchni czy ponadczasowe dzieła sztuki kulinarnej zależą od połączenia konkretnych smaków. Te powiązania bywają oczywiste, znane i lubiane, ale i odkrywcze, dziwne, szokujące. Niki Segnit, autorka „Leksykonu smaków", postanowiła te związki opisać i usystematyzować, tworząc własną metodologię. We wstępie tłumaczy, dlaczego nie uwzględniła cukinii czy ryżu i przeprasza ich wielbicieli, zaznaczając przy tym, że takie wybory zawsze są subiektywne. Smaki podzieliła między innymi na: pieczone, serowe, cierniste i krzewinkowe, kwieciście owocowe, kremowo owocowe. Po tej lekturze zyskujemy bardziej otwarte podejście do smakowania i gotowania (kawior i banany?), ale poznajemy także solidne podstawy.

Poznajcie Jakuba i Wilhelma

Dziewczynkę z Zapałkami, Jasia i Małgosię czy Śpiącą Królewnę znamy chyba wszyscy, ale braci Jakuba i Wilhelma, którzy napisali o nich baśnie, już nie. Książka Ann Schmiesing ich nam przedstawia. Urodzili się w XIX wieku, byli Niemcami, świadkami wojen napoleońskich, dorastali w biedzie. Byli naukowcami – językoznawcami, badaczami języka germańskiego, mitologii, literatury średniowiecznej i legend, autorami projektu słownika języka niemieckiego. Biografia Grimmów to również źródło wiedzy o genezie ich baśni, które dzisiaj są często krytykowane za kryjący w sobie mrok. Z lektury dowiadujemy się, że bracia Grimm o większości tych podań dowiedzieli się od wykształconych młodych kobiet.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 4b792a94bb

SWAY BY AGA KACZOROWSKA SWAY_BY_AGA_KACZOROWSKA WWW.SWAYCOSMETICS.PL



move your way...

dostępne wyłącznie w sklepach
oraz na hebe.pl

hebe
zdrowie i piękno

eprasa.pl 4b792a94bb

LATO
CORAZ BLIŻEJ

ITAKA

