psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

WYBACZYĆ... JAK TO ŁATWO POWIEDZIEĆ

WSZYSTKO MA SWÓJ CZAS. PRZEPROSINY TEŻ

NIE 7, ALE 77. MIŁOŚĆ CZY CIERPIĘTNICTWO?

TO NIE TWOJA WINA. WOLNI OD WSTYDU

NOWY BEZPIECZNY ŚWIAT

RELACJE I ZWIĄZKI

W RANDKOWANIU UJAWNIA SIĘ SCHEMAT NASZYCH PIERWSZYCH WIĘZI

KIEDY EROS JEST POKRYTY BLIZNAMI

NASI RODZICE SIĘ STARZEJĄ. KTO SIĘ NIMI ZAJMIE?

ROZWÓJ

CO CZEKA ZA PROGIEM? PERSPEKTYWA PSYCHOLOGII PROCESU

CO STRACILIŚMY Z CHWILĄ, GDY NAUCZYLIŚMY SIĘ PISAĆ?

SAMOTNOŚĆ A POCZUCIE OSAMOTNIENIA

WOLNI OD STRESU

DOBRA RUTYNA NA RELAKS

CZY MOKRY PIES PACHNIE, CZY ŚMIERDZI?

ZDROWIE PSYCHICZNE

OBJAWY, KTÓRE MOGĄ NAS ZMYLIĆ

DZIECIŃSTWO NA TABLETKACH

POKAŻĘ WAM, JAK SIĘ JEŹDZI! I CO MI ZROBICIE?

nr 12 (220) grudzień 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
1 2>
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 07.12.2026

sesderma

listening to your skin



PODARUJ PIĘKNO
w prezencie

www.sesderma.pl



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

WYJDŹ Z KLATKI

Jest takie powiedzenie: „zrozumieć to wybaczyć", w mniej lub bardziej obocznych postaciach przywoływane to tu, to tam, nawet przez samego Tołstoja w „Wojnie i pokoju", a w prozie polskiej – przez Tadeusza Dołęgę-Mostowicza. Ale ten znak równości jest fałszywy, a przynajmniej mocno skrzywiony, gdyż zrozumienie ani nie jest do wybaczenia konieczne, ani nie musi do niego doprowadzić. Koniecznością natomiast, choć nie gwarantem, jest przede wszystkim uznanie krzywdy. Dopiero wtedy można przeprosić i mieć nadzieję (a nie pewność), że ta druga strona nam przebaczy. Warto o tym pamiętać nawet przy rzeczach niewielkiego kalibru, żeby unikać tych wszystkich pozornych przeprosin, typu: „Przepraszam, że tak się poczułaś/poczułeś", bo ani nie wiemy do końca, jak ktoś się czuje (bo niby skąd?), ani za jego odczucia nie odpowiadamy. Odpowiadamy natomiast, poza określonymi przypadkami (z jednej strony kłania się prawo, z drugiej – psychiatria), za własne czyny. I to za nie trzeba przepraszać!

„Wybaczyć. Jak to łatwo powiedzieć" – piszemy w Temacie Numeru. Tak, to skomplikowany i długi proces, ale – wbrew innemu powiedzeniu: „czas leczy rany" – wcale nie czas jest w nim kluczowy. Jednak dobrze o wybaczenie zabiegać, bo „nieprzebaczenie to klatka, w której nasze serce jest uwięzione" – mówi w jednym z wywiadów o. Paweł Kuś, dominikanin.

A czy ktoś chce trzymać swoje serce w więzieniu?

w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 20
PAWEŁ KUŚ

dominikanin, duszpasterz rodzin i dzieci. *Kochamy tak, jak byliśmy kochani, i ranimy tak, jak byliśmy ranieni. To nie usprawiedliwia przemocy, ale wyjaśnia, skąd się bierze*



str. 74
MAGDALENA SKOTNICKA-CHABEREK

dr nauk medycznych, lekarka, psycholożka, psychoterapeutka i superwizorka psychoterapii. *Samo osłabienie czy apatia nie przesądzają o depresji. Podobne objawy mogą być pierwszą zapowiedzią niektórych chorób otępiennych*



str. 96
MARTA ROKOSZ

dr nauk społecznych, psycholożka. *Nie do końca wiemy, czy i do jakiego stopnia faktycznie jesteśmy w stanie cudzy stres „wywąchać", ale prawdopodobnie zapach stresu działa trochę jak chemiczny sygnał społeczny*

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, ARCHIWUM PRYWATNE







SENSOWNY POCZĄTEK

8 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: WYBACZYĆ. JAK TO ŁATWO POWIEDZIEĆ

16 Gotowość do wybaczenia
Co musi się wydarzyć, żeby przeprosiny miały sens

20 Powołanie do wolności
Czym w chrześcijaństwie jest przebaczenie – tłumaczy dominikanin, ojciec Paweł Kuś

26 To nie twoja wina Wstyd ofiary – paradoksalny skutek traumatycznych doświadczeń. Co z nim zrobić?

30 Kiedy się wygoi?
Jak zbudować świat na nowo po krzywdzie doznanej od najbliższej osoby – pytamy psychologa Pawła Droździaka

RELACJE

36 Wszystkie oblicza Erosa
Znaczenie miłosnych zranień według psychologii głębi wyjaśnia psychoanalityk jungowski Tomasz J. Jasiński

42 Rytuał połączenia
Jak schemat pierwotnej więzi z rodzicami wpływa na relacje romantyczne kobiet – zdaniem psycholożki Ewy Klepackiej-Gryz

48 To niesprawiedliwe
Czy logoterapia może pomóc w trudnym podziale obowiązków przy opiece nad starzejącymi się rodzicami?

ROZWÓJ

52 Co jest za progiem?
Psychoterapeutki procesu o ważnym dla rozwoju przekroczeniu tego, z czym się utożsamiamy

58 Utracona umiejętność
Dlaczego alfabet fonetyczny utrudnił nam czytanie świata?

64 Nie do przewidzenia Urszula Sołtys-Para o potrzebie elastyczności

70 Ocalające odosobnienie
Felieton 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, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Lilianna Kiejzik,
Katarzyna Miller, Izabela Nowakowska-
-Teofilak, Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Dominika Tworek,
Marta Urbaniak

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

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA P/mint Sp. z o.o.
PRENUMERATA
prenumerata cyfrowa:
sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995,
pn.–pt. w godz. 9–14,
kontakt@prenumerata24.pl

Materiały reklamowe na stronach: II, 13, 25, 29, 39, 41, 45, 47, 55, 57, 61, 62–63, 67, 68–69, 77, 79, 83, 89, 95, 99, 104–107, 113, 117, 120, III, IV. Na stronach: 4–7, 19, 85, 115, zamieszczone są materiały własne wydawcy.







ZDROWIE PSYCHICZNE

74 Psyche czy soma? Niepokojące i często mylące objawy depresji okiem lekarki dr Magdaleny Skotnickiej-Chaberek

80 Dużo za dużo Nadmiernej farmakoterapii dzieci i młodzieży przygląda się psychiatra dr Jacek Dębiec

86 Nie wszystko pod kontrolą Skąd się bierze brawura za kierownicą? Odpowiedzi szuka psycholożka transportu dr Ewa Odachowska-Rogalska

WOLNI OD STRESU

92 W naturalnym rytmie Proste narzędzia pozwalające wrócić do równowagi po stresie poleca dr Tadeusz Oleszczuk

96 Wodzeni za nos Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o węchu, w rozmowie z dr Martą Rokosz

102 Czym pachnieć jesienią? W najnowszych perfumach sezonu przewijają się nie tylko nuty irysa, cyprysu czy pikantnych przypraw

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

110 Wydarzenia kulturalne Co obejrzeć, dokąd pójść?

112 Filmoterapia Gaslighting w dramacie „Gasnący płomień”

118 Nowości wydawnicze

119 Trzy pytania do... Roberta Rienta



ILUSTRACJA
Joanna Gwis
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla ciebie
sens

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

leipa passion process technology

IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

Następny SENS ukaże się **8 grudnia 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB **www.facebook.com/magazynsens/**



1


2


3


4


5


6

DOJRZAŁOŚĆ – POSTAWA, NIE WIEK

26 WRZEŚNIA ODBYŁA SIĘ 8. EDYCJA KONFERENCJI „WOLNI OD STRESU", PODCZAS KTÓREJ MÓWILIŚMY, JAK ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ I Z SZACUNKIEM DO WŁASNEJ HISTORII. BO DOJRZAŁOŚĆ TO NIE METRYKA, ALE SPOSÓB NA ŻYCIE, KTÓRY OPIERA SIĘ NA DOŚWIADCZENIU I WIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI.


7


8


9


10



11

Dojrzałość jest mądrością i siłą, która daje spokój. Czasami to również odwaga, żeby się zatrzymać, podjąć decyzję o zmianie, zadbać o siebie. Dlatego podczas ostatniej konferencji dużo mówiliśmy o relacjach, komunikacji, poczuciu własnej wartości. Ważną częścią uważnego i świadomego życia są troska o zdrowie, profilaktyka i regularne badania. Nie są one wyrazem lęku, ale czułej odpowiedzialności za siebie. Dlatego nie zabrakło również tematów związanych ze zdrowiem i psychosomatyką. A szczególne miejsce w naszej agendzie zajął panel poświęcony profilaktyce raka piersi, o której warto mówić nie tylko w październiku. Świadome życie nie oznacza życia idealnego, ale przeżywanego z uważnością, mądrością i sensem. >

1. Na konferencji w Warszawie było 780 uczestników, spotkaliśmy się w największej sali kinowej w Warszawie, w Multikinie w Złotych Tarasach. 2. Martyna Wojciechowska, podróżniczka i działaczka społeczna zaangażowana w prawa człowieka, założycielka Fundacji UNAWEZA i liderka projektu MŁODE GŁOWY, opowiadała o tym, jak przesuwała w swoim życiu różne horyzonty. 3. Psycholożka i psychoterapeutka Sylwia Sitkowska poruszyła ważny temat dotyczący pułapek samooceny. 4. Prof. dr n. med. Krzysztof Nowosielski, ginekolog i onkolog, przedstawił nam najnowsze zalecenie dotyczące profilaktyki raka piersi i szyjki macicy. 5. Dermatolożka dr n. med. Agnieszka Bańka-Wrona opowiadała o filarach dojrzałej pielęgnacji. 6. O psychosomatyce w kosmetologii i dermatologii mówiła Katarzyna Nowacka, kosmetolożka, specjalistka psychosomatyki i somatopsychologii. 7. Magda Rosłaniec, redaktorka merytoryczna konferencji, i Beata Tadla, prowadząca konferencję. 8. „Najtrudniejsza gra toczy się w naszej głowie" – mówiły o tym Dorota Idzi, dyrektor Zewnętrznych Programów Sportowych w Fundacji LOTTO, pięcioboistka, olimpijka, multimedalistka mistrzostw świata i Europy, oraz Natalia Partyka, sześciokrotna mistrzyni paraolimpijska i jedna z najbardziej utytułowanych polskich tenisistek stołowych, ambasadorka marki LOTTO. Aranżacja sceny KARTELL WARSAW i Poczta Kwiatowa. 9. Sonia Kisza, historyczka i popularyzatorka sztuki, przybliżyła nam temat kobiecego ciała w sztuce. 10. O kryzysie w relacjach rozmawiali autorzy książki „Całe szczęście to kryzys" Robert Kowalczyk, Katarzyna Waszyńska i Ewa Podsiadły-Natorska. 11. Prof. Bogdan de Barbaro wyjaśniał, od czego zależy, czy rozmowa jest raniącą kłótnią, czy sensownym dialogiem.



1



2



5



6



9



10

1. Oprócz gości w Warszawie konferencję oglądało i słuchało online ponad 400 osób z całej Polski. 2. Na stoisku marki Yves Rocher uczestniczki mogły skonsultować, jak ułożyć spersonalizowany program pielęgnacji. 3. Biuro Turystyki ZNP LogosTour inspirowało nas do odkrywania świata przez podróże. 4. Podczas przerw między wykładami uczestnicy mieli czas na networking. 5. Przy stoisku marki Iana można było porozmawiać o właściwej pielęgnacji włosów. 6. Eksperci marki Sanprobi udzielali odpowiedzi dotyczących doboru probiotyków. 7. Sport jest ważnym elementem dobrostanu, dlatego Totalizator Sportowy, który wraz z marką LOTTO angażuje się w liczne projekty sportowe, był naszym partnerem. 8. Sportsmenki: Dorota Idzi, dyrektor Zewnętrznych Programów Sportowych w Fundacji LOTTO, i Natalia Partyka, ambasadorka marki LOTTO. 9. Już po raz kolejny Hotele Spa Dr Irena Eris były partnerem „Wolnych od stresu". 10. Partnerem wydarzenia była również marka Estée Lauder Companies, która od ponad 30 lat łączy ludzi wokół idei stworzenia świata wolnego od raka piersi. 11. Podczas wydarzenia uczestnicy mogli również kupić książki, m.in. prelegentów. 12. Konsultantki marki Avène badały kondycję skóry uczestniczek i pomagały w doborze pielęgnacji.

ZDJĘCIA: BARTOSZ BUDRECKI, MATERIAŁY PRASOWE.



3


4



7




8


11



12



WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

Naszymi sponsorami byli:

Dr Irena Eris HOTELE SPA
Avène
ESTÉE LAUDER COMPANIES BREAST CANCER CAMPAIGN
iana
Kartell Warsaw
SANPROBI
TOTALIZATOR SPORTOWY
LOTTO
Logos Tour
UNAWEZA FUNDACJA
MŁODE GŁOWY
YVES ROCHER FRANCE

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Pożytki z pracy zdalnej



Naukowcy z Państwowego Uniwersytetu w Bangladeszu zbadali, jak praca zdalna wpływa na *work-life balance*. Skoncentrowano się na paradoksie elastyczności, który polega na tym, że praca z domu może ułatwiać godzenie codziennych obowiązków, ale jednocześnie zacierać granice między pracą a odpoczynkiem.

Badanie przeprowadzono podczas pandemii COVID-19. Pracownicy różnych organizacji wypełniali internetową ankietę dotyczącą różnych doświadczeń związanych z pracą zdalną: poziomu zaangażowania zawodowego, odczuwanego stresu oraz równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

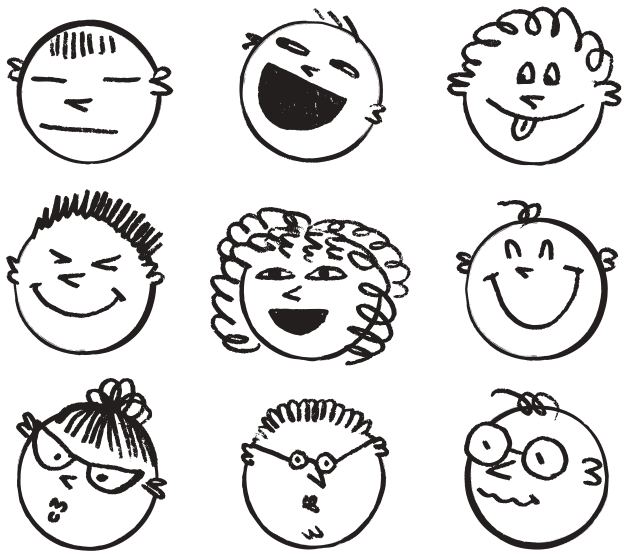
Analiza wyników pokazała, że praca zdalna wiązała się z lepszą ogólną równowagą życiową. Podobną zależność zaobserwowano w przypadku zaangażowania w pracę – osoby bardziej oddane swoim obowiązkom deklarowały bardziej harmonijny *work-life balance*. Z kolei wyższy poziom stresu zawodowego wiązał się z trudnościami w zachowaniu tego balansu, przy czym nie potwierdzono, że sama praca zdalna zwiększa stres. Autorzy zauważyli również, że mężczyźni deklarowali korzystniejszą równowagę między pracą a życiem prywatnym niż kobiety.

Badanie sugeruje, że praca zdalna może ułatwiać łączenie obowiązków zawodowych z domowymi, a także z odpoczynkiem, zapewniając większą swobodę w organizacji dnia, ale nie oznacza to, że automatycznie poprawia samopoczucie pracowników. Autorzy podkreślają, że korzyści płynące z pracy zdalnej mogą być ograniczane przez przeciążenie obowiązkami i trudności organizacyjne. Wnioski należy jednak interpretować ostrożnie, ponieważ badanie przeprowadzono w specyficznych warunkach pandemii. (NK)

Trzy powody do uśmiechu:

- bo poprawia atmosferę w miejscu pracy
- bo pomaga budować relacje i przełamywać pierwsze lody
- bo uśmiechem można poprawić nastrój drugiej osobie

(najczęstsze odpowiedzi według raportu „Siła uśmiechu" Fundacji dr Clown)





Nigdy nie dowiem się,
jak postrzegasz
kolor czerwony,
a ty nigdy nie dowiesz się,
jak ja go postrzegam

Anne Carson, „Autobiografia czerwonego"

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Dobry człowiek ze mnie

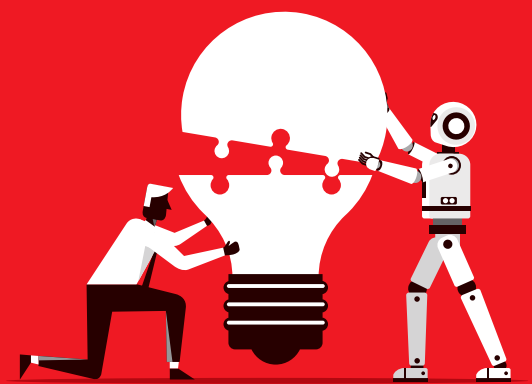


Czy oceniamy skutki własnych decyzji tak, by lepiej o sobie myśleć? Badanie z udziałem ponad 8700 osób, przeprowadzone na Uniwersytecie Zuryskim, sugeruje, że tak, szczególnie gdy nie wiemy dokładnie, jak nasz wybór wpłynie na innych.

Uczestnicy decydowali o podziale punktów, które przekładały się na wypłatę pieniędzy. Mogli wybrać siedem punktów dla siebie i od jednego do trzech dla drugiej osoby – albo pięć dla siebie i od trzech do pięciu dla niej. Aby zwiększyć korzyść drugiej osoby, musieli więc zrezygnować z dwóch własnych punktów. Wiedzieli, ile sami otrzymają, ale nie znali dokładnej wypłaty drugiej osoby. Po wyborze proszono ich o jej oszacowanie w obu wariantach. Badacze sprawdzali w ten sposób, czy osoby zatrzymujące więcej dla siebie oceniają, że strata drugiej osoby jest mniejsza.

Okazało się, że uczestnicy przyznający sobie więcej punktów częściej oceniali, że druga osoba niewiele przez to traci. Z kolei w odwrotnej sytuacji często przeceniali jej korzyści dla drugiego gracza, choć ten wynik był mniej powtarzalny. Na decyzje wpływało też to, jak sytuację oceniał ktoś inny. Przed wyborem uczestnikom pokazywano przewidywania innego gracza dotyczące wypłaty dla drugiej osoby. Jeśli wynikało z nich, że dostanie ona podobną kwotę niezależnie od wybranej opcji, uczestnicy częściej zatrzymywali więcej dla siebie. Taka opinia mogła ułatwiać myślenie: „Mogę zyskać więcej, bo druga osoba prawie nic na tym nie straci". Natomiast przewidywania przedstawiające pomaganie w korzystnym świetle nie sprawiały, że uczestnicy częściej rezygnowali z części własnej wypłaty. Łatwiej było skłonić ich do zatrzymania większej kwoty dla siebie, sugerując, że druga osoba niewiele straci, niż zachęcić do pomocy, podkreślając, ile może ona zyskać.

Badanie nie dowodzi, że ludzie świadomie kłamią ani że każdy postępuje w ten sposób. Sugeruje raczej, że gdy nie znamy dokładnych skutków swojej decyzji, możemy oceniać je tak, aby lepiej myśleć o sobie. (NK) ●



Delegowanie myślenia

Zespół badaczy z Uniwersytetu Carnegie Mellon w Stanach Zjednoczonych oraz innych zagranicznych ośrodków naukowych postanowił sprawdzić, czy korzystanie ze sztucznej inteligencji wpływa na zdolność samodzielnego rozwiązywania problemów i wytrwałość. Przeprowadzono trzy eksperymenty z udziałem 1222 osób, które rozwiązywały zadania matematyczne oraz sprawdzające rozumienie tekstu. Grupa eksperymentalna początkowo korzystała z GPT-5, a następnie wykonywała zadania bez jego pomocy; grupa kontrolna przez cały czas pracowała samodzielnie. Mierzono poprawność odpowiedzi oraz częstotliwość rezygnowania z rozwiązywania zadań. Efekt? Osoby korzystające wcześniej z SI osiągały gorsze wyniki po odebraniu dostępu do narzędzia, a w dwóch eksperymentach częściej rezygnowały z rozwiązywania zadań. Najgorsze wyniki obserwowano u osób wykorzystujących SI przede wszystkim do uzyskiwania gotowych odpowiedzi. Wygląda więc na to, że korzystanie ze sztucznej inteligencji zwiększa skuteczność, ale może jednocześnie osłabiać późniejszą samodzielność i wytrwałość. Zwłaszcza jeśli polegamy na gotowych rozwiązaniach.

Zaobserwowane efekty można wyjaśnić zjawiskiem *cognitive offloading*, czyli przenoszeniem wysiłku poznawczego na zewnętrzne narzędzia. Jednak badanie dotyczyło krótkotrwałego korzystania z SI, więc nie wiadomo, czy efekty te utrzymują się w dłuższej perspektywie. (NK) ●



Jak ci się spało?

- nie więcej niż sześć godzin snu deklaruje **25 proc.** osób
- 6 do 7 godzin snu deklaruje **39 proc.** osób
- 7 do 8 godzin snu deklaruje **28 proc.** osób
- ponad 8 godzin snu deklaruje **7 proc.** osób

Źródło: „Raport o zachowaniach zdrowotnych Polaków", PZU Życie, wrzesień 2026

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Od samego chcenia nic się nie zmieni

Choć cechy osobowości, definiowane jako trwałe wzorce myśli, uczuć i zachowań, wykazują względną stabilność, mogą się zmieniać w ciągu życia. Czy człowiek może więc świadomie kształtować je zgodnie z własnymi potrzebami i celami? To pytanie praktyczne, ponieważ cechy osobowości wiążą się z dobrostanem, jakością relacji i funkcjonowaniem zawodowym.

Zajęli się nim naukowcy z Uniwersytetu Zuryskiego w systematycznym przeglądzie badań dotyczących świadomej zmiany osobowości, rozumianej jako zmiana cech zgodna z indywidualnymi celami danej osoby. Autorzy przeprowadzili przegląd literatury w bazie PsycInfo, obejmujący badania podłużne, w których obserwowano uczestników na przestrzeni czasu, a następnie połączyli opisową syntezę wyników z metaanalizą, rozróżniając badania nad zmianą bez interwencji oraz nad zmianą wspieraną przez zaplanowane oddziaływania. Wyniki wskazały, że samo pragnienie zmiany osobowości było słabo związane z rzeczywistą zmianą, natomiast interwencje obejmujące między innymi ćwiczenie nowych zachowań, planowanie działań i wsparcie cyfrowe (na przykład aplikacji z ćwiczeniami i zadaniami do codziennej praktyki) sprzyjały zmianom w pożądanym kierunku.

W części badań uzyskane zmiany utrzymywały się po zakończeniu interwencji, były zauważane również przez bliskich i współwystępowały z poprawą satysfakcji z życia oraz samooceny. Zatem świadoma zmiana osobowości jest możliwa, a sprzyja jej przekładanie zamiarów na powtarzane zachowania i utrwalanie nowych nawyków. (NK) ●

ZDJĘCIA: LUCKY SUN, MARIA_WESTENDG1, CSA IMAGES, SORBETTO, CSA-ARCHIVE, ORAWAN WONGKA, MAYSTRA/GETTY IMAGES.

WYSTAWA

MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE



BESTIARIUSZ

20/XI 2026 — 14/III 2027

Muzeum Narodowe w Warszawie

ORGANIZATOR MUZEUM NARODOWEGO W WARSZAWIE

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER WYSTAWY

Muzeum i Instytut Zoologii Polskiej Akademii Nauk

MECENASI MUZEUM

PGE

ORLEN

PARTNERZY MUZEUM

TOTALIZATOR SPORTOWY

LAT

KPMG

PKP INTERCITY

PARTNER PRAWNY MUZEUM

GT GreenbergTraurig

PARTNER MEDIALNY MUZEUM

ams

WSPÓŁPRACA

AkzoNobel

PATRONI MEDIALNI

zwierciadło

sens

NATIONAL GEOGRAPHIC POLSKA

100 LAT @ POLSKIEGO RADIA

NIEZŁA SZTUKA

onet



ZDJĘCIE: OXYGEN/GETTY IMAGES

W temacie numeru przeczytasz o:

przeprosinach, które wymagają uznania faktów, żeby były społecznie i psychologicznie dopuszczalne • otwieraniu zamkniętego przez nieprzebaczenie serca zgodnie z przesłaniem chrześcijaństwa • wolności od wstydu, który może nam towarzyszyć, gdy nie wybaczymy sobie niezapobieżenia traumatycznym doświadczeniom • budowaniu świata na nowo po krzywdzie doznanej w bliskiej relacji





Wszystko ma swój czas

Przeprosiny, pomniki, odszkodowania – to pomaga, ale nie zawsze wystarczy, by otworzyć drzwi do pojednania. Co psychologia wybaczenia mówi o warunkach, na jakich w ogóle można o nim myśleć bez poczucia, że zdradzamy ofiary i jak gumką wycieramy bolesną przeszłość?

TEKST MONIKA STACHURA ILUSTRACJA JOANNA GWIS

W połowie października w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie miały premierę „Matki Chersonia". To opera poświęcona ukraińskim dzieciom uprowadzonym przez Rosjan pod pozorem wyjazdu na obóz. Spektakl powstał jako wspólna produkcja TWON i Metropolitan Opera, a nowojorska premiera odbędzie się za półtora roku. Twórcy porwali się na rzecz arcytrudną, bo jak w przestrzeni sztuki, zwłaszcza tak umownej jak scena operowa, zachować dokumentalność opowieści, a jednocześnie nadać jej przesłanie ponadczasowe? „Mimo że punktem wyjścia są tu prawdziwe wydarzenia, ważne jest wzniesienie się ponad dokument, na poziom doświadczenia uniwersalnego, niemal mitycznego – matki szukającej utraconego dziecka" – mówiła przy okazji premiery reżyserka Barbara Wysocka.

Oto w atakowanym przez Rosjan Chersoniu roznosi się wieść, że dzieci i młodzież mogą wyjechać na dwa tygodnie na Krym – zmienią otoczenie, oderwą się od przerażającej rzeczywistości. Kto nie chciałby, choć przez krótki czas, pobyć w bezpiecznym miejscu, bez odgłosu walk, odpocząć od przebywania w schronach i ukrywania się przed żołnierzami? Chętnych nie brakuje i wkrótce grupa młodszych i starszych uczniów wyjeżdża z miasta. Jednak ich nieobecność zaczyna się przedłużać, a z czasem urywa się też kontakt. W końcu do wszystkich dociera przerażająca prawda, że ta szlachetna propozycja była w gruncie rzeczy podstępem. Z własnej woli Rosjanie nie odeślą dzieci z powrotem. Opinię międzynarodową przekonują jednak, że żadnych dzieci nielegalnie nie przetrzymują, troszczą się jedynie o sieroty, i każdy rodzic, który udowodni swoje pokrewieństwo i prawa, będzie bez problemu mógł swoje dziecko odebrać. Tej rozpaczliwej nadziei łapią się tytułowe „Matki Chersonia", wyruszając na Krym. W prostej linii od półwyspu dzieli je niespełna 300 kilometrów, jednak by tam dotrzeć, muszą przemierzyć Polskę i Białoruś, i wjechać do Rosji. „Podróżujące kobiety na każdej granicy poddawane są przemocy. Musimy pokazać emocje, cele, dążenia, ale też opresję, manipulację, potworność propagandy i zakłamanej edukacji tych dzieci" – wyjaśniała reżyserka.

Dane ukraińskie i międzynarodowe wskazują, że deportowano ponad 20 tysięcy dzieci, a różnymi sposobami udało się sprowadzić zaledwie około 2600. Czy to możliwe, żeby wybaczyć sprawcom? Albo jeszcze wcześniej: co musiałoby się wydarzyć, by myślenie o możliwym wybaczeniu nie było nielojalnością wobec ofiar? – zastanawiałam się, oglądając ten spektakl.

CZAS LECZY RANY?

Wnioski z badań wskazują, że sam upływ czasu nie jest podstawowym czynnikiem przebaczenia. Dziś wiemy już dużo o tym, jaki skutek psychologiczny mogą mieć nawet bardzo dawne krzywdy. Dobrze widać to na >

przykładzie Kanady, gdzie przez ponad 100 lat działał system szkół z internatem dla dzieci ludów rdzennych, prowadzonych wspólnie przez państwo oraz różne kościoły. Dzieci odbierano rodzinom i wywożono daleko od domu, nie pozwalano używać rodzimego języka ani praktykować swoich rytuałów. W 2008 roku premier Kanady publicznie przeprosił za te nadużycia i powołał komisję pojednania, która po siedmiu latach opublikowała raport. Pojawiły się w niej wnioski zarówno dotyczące międzypokoleniowych skutków traum (zakłócone wzorce relacji, utrata tożsamości, niska odporność psychiczna), jak i szerszych efektów społecznych – zaniku lokalnych tradycji, gdyż nie było komu ich przekazać, a także spadku zaufania do instytucji publicznych.

Dowód, że czas niekoniecznie leczy rany, znamy i z własnego podwórka. W 2023 roku ukazały się wyniki badań z udziałem prawie 1600 osób przeprowadzonych przez zespół prof. Marcina Rzeszutka z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Okazało się, że aż 18,8 proc. dorosłych Polaków spełnia kryteria prawdopodobnego zespołu stresu pourazowego (PTSD). „W naszym projekcie bazowaliśmy na modelu traumy transgeneracyjnej prof. Yael Danieli, który zakłada, że osoby po doświadczeniu tak zwanych masywnych traum (na przykład Holocaust, obóz koncentracyjny) wykształcają w sobie trzy style adaptacji pourazowej: ofiara (ang. *victim*), osoba odrętwiała (ang. *numb)*, wojownik (ang. *fighter*)" – wyjaśniał prof. Rzeszutek, zauważając, że w Polsce powojennej nie było przestrzeni do uznania traumy, zatem i do mówienia o bolesnej przeszłości w bezpiecznych warunkach.

CZŁOWIEK CZŁOWIEKOWI

Wybaczenie to dość świeży temat w psychologii. Do lat 80. XX wieku pozostawał przede wszystkim w kręgu zainteresowania filozofii i teologii oraz ewentualnie psychoterapii – jako element zdrowienia. Jednym z pionierów badań naukowych nad wybaczeniem jest amerykański psycholog społeczny Michael E. McCullough, obecnie związany z Uniwersytetem Kalifornijskim w San Diego. Były one możliwe dzięki opracowanemu przez jego zespół kwestionariuszowi TRIM, w którym znalazły się sformułowania pozwalające empirycznie zmierzyć postawy związane z doznaną krzywdą. Początkowo narzędzie badało dwa obszary postrzegane jako mechanizmy ewolucyjne – chęć unikania (bo skoro ktoś raz mnie skrzywdził, może znowu to zrobić) ze sformułowaniami typu: wolę jego/jej unikać, nie mam ochoty utrzymywać kontaktu, ze sformułowaniami typu: chcę się odegrać, mam ochotę wyrównać rachunki (bo skoro będzie mu grozić zemsta, to może więcej mnie nie zaatakuje). Po kilku latach dołączono badanie życzliwości ze sfomułowaniami typu: życzę jemu/jej dobrze, mam pozytywne nastawienie – wychodząc z założenia, że ewolucyjnie korzystne było również pojednanie jako wzmacniające jedność grupy. Nowatorskie podejście McCullougha polegało na zmianie postrzegania przebaczenia w kierunku życzliwej postawy wobec sprawcy. Przebaczam nie oznacza, że zapominam, nie czuję bólu, nie mam prawa do smutku; oznacza, że przestaję unikać sprawcy, nie chcę się już na nim mścić i czuję empatię.

SCENARIUSZ WYBACZENIA

KROK PO KROKU

1. Spada poziom ruminacji i ciągłego rozpamiętywania krzywdy u osoby, która jej doświadczyła.
2. Maleje potrzeba odwetu.
3. Zmniejsza się potrzeba unikania sprawcy, dystansowania się.
4. Rodzi się zdolność do przyjęcia perspektywy drugiej strony.
5. Sprawca uznaje swoją odpowiedzialność.
6. Dochodzi do szczerych przeprosin i widać skruchę.
7. Odbudowa bezpiecznych relacji staje się możliwa.

MY I ONI

Koniec XX wieku to również początek szerszego zainteresowania przebaczeniem między grupami. „Zauważono bowiem, że ludzie są w stanie przeżywać emocje wynikające z działań lub sytuacji, w których znaleźli się inni członkowie ich grupy. Badania potomków ofiar Holocaustu ujawniły również, że trauma i cierpienie psychiczne związane ze zbrodniami i mordami dokonanymi na grupie mogą być przekazane następnym pokoleniom. Na tej podstawie stwierdzono, że ofiarami mogą czuć się członkowie grupy, do której należała osoba skrzywdzona (a nawet kolejne pokolenia), mimo że sami krzywdy bezpośrednio nie doznali, a nawet nie byli związani więzami rodzinnymi z ofiarami. Wystarcza powiązanie z grupą, do której należy/należał sprawca bądź ofiara,

nawet jeśli dotyczy to odległej przeszłości" – piszą psycholożki Katarzyna Hamer i Marta Penczek w artykule „Wybaczanie międzygrupowe a szerokie identyfikacje społeczne" z 2016 roku.

Te nowe zainteresowania wiązano z końcem zimnej wojny, upadkiem apartheidu RPA czy tak zwanym porozumieniem wielkopiątkowym zmierzającym do rozwiązania konfliktu w Irlandii Północnej. Niektórzy badacze mówią nawet o „erze przeprosin" czy „epoce prawdomówności": przeprosiny rządowe wystosowane wobec ludów rdzennych w Australii, Kanadzie, przeprosiny Kościoła katolickiego w roku jubileuszowym 2000 – zaznaczając zarazem, że szczere przeprosiny to dużo więcej niż sama deklaracja słowna.

Twórcy modelu pojednania opartego na potrzebach, psychologowie Arie Nadler i Nurit Shnabel, zwracają uwagę, że między ofiarami i sprawcami krzywdy powstaje mur z ran psychologicznych, za którymi stoją zupełnie inne potrzeby. Ofiary czują, że odebrano im godność i nadal wyrządza im się krzywdę (ponieważ muszą walczyć o uznanie), a po stronie sprawców pojawia się poczucie utraty tożsamości moralnej, ujawniające się w pytaniu: jak możemy żyć dalej, jeśli jesteśmy tacy źli i wciąż się nas piętnuje? Dopiero gdy te potrzeby zostaną zaopiekowane, można uchylić drzwi do ewentualnego pojednania. **Is**

NIE JEDNOSTKOWY AKT, A PROCES. CO UŁATWIA POJEDNANIE?

1. Uznanie faktów bez przerzucania odpowiedzialności na ofiary.
2. Publiczne, jednoznaczne i skierowane do konkretnych odbiorców przeprosiny.
3. Rekompensata krzywd, na przykład odszkodowanie, ale i inne formy zaangażowania finansowego.
4. Pielęgnowanie pamięci, rytuały społeczne czy religijne.

AUTOPROMOCJA

Roczna prenumerata

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

214,80 zł

tylko 159 zł



ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ!

- niższa cena
- darmowa dostawa w prenumeracie
- wysyłka bezpośrednio do domu lub odbiór w wybranym paczkomacie

prenumerata24.pl

Infolinia +48 513 129 995, pn.-pt. w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl


LOVE BIRD

Więcej niż zabieg myślowy

Chrześcijańskie przypowieści o 77-krotnym wybaczaniu, oddaniu także sukni temu, kto ci zabrał płaszcz, zbywamy słowami o cierpiętnictwie. Czy tylko tyle mają nam do powiedzenia? A może wskazują drogę do tego, co daje prawdziwą wolność, do bycia w pełni sobą, do miłości przez wybaczenie? O tym głębszym przesłaniu mówi **ojciec Paweł Kuś OP**

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ



PAWEŁ KUŚ
dominikanin, duszpasterz rodzin i dzieci. Towarzyszy młodym w rozeznawaniu powołania jako magister prenowicjatu. Skończył szkołę wychowawców i formatorów w Centrum Formacji Duchowej Salwatorianów w Krakowie. Ma dyplom szkoły treningu i warsztatu psychologicznego ośrodka INTRA w Warszawie

Nie siedem razy, ale 77 razy – odpowiada Jezus na pytanie Piotra, ile razy ma wybaczyć. To jak pochwała cierpiętnictwa. Co to właściwie oznacza?

Z mojego doświadczenia wynika, że właśnie ludzie, którzy wracają do Kościoła, odkrywają prawdziwe oblicze chrześcijaństwa. Nie jest ono wcale cierpiętnictwem, ale powołaniem do wolności. Głęboki przekaz Ewangelii płynący ze słów Jezusa to właśnie zaproszenie do tego, abyśmy byli prawdziwie wolni. Święty Paweł mówi, że: „do wolności wyswobodził nas Chrystus", a więc to, do czego zaprasza nas Pan Bóg, to bycie w pełni sobą. Na drodze do bycia sobą możemy spotkać różne przeszkody. Czasem sami je stwarzamy, próbując realizować własne sposoby na bycie szczęśliwymi, ale ostatecznie przekonujemy się, że one nam szczęścia nie dają. Na tej drodze mogą nam też przeszkadzać inne osoby, właśnie te, które nas w jakiś sposób zraniły.

Zranienia, jakich doznaliśmy, oddzielają nas od wolności?

Każda sytuacja zranienia powoduje w nas wewnętrzny konflikt. Odczuwamy, że coś zostało w nas naruszone, nazwijmy to formą nieskazitelności, równowagą. Z drugiej strony pojawiają się w nas silne uczucia wobec sprawcy. I gdzie tutaj jest chrześcijaństwo? Jezus mówi o tym, żebyśmy uczyli się przebaczać. To niezwykle ważne, bo bez pojednania się z drugim człowiekiem trudno nam pojednać się z Bogiem, ale także z samym sobą. Jezus zwraca uwagę na to, aby nie być obojętnym wobec tego, kto nam zawinił, co widać w odpowiedzi na pytanie Świętego Piotra. Cyfra siedem dla żyjących wówczas w kręgu kultury semickiej oznaczała pełnię. A więc „aż siedem" oznaczało „zawsze", a „77" – że nie ma takiej sytuacji, kiedy nie można przebaczyć. Dlaczego tak jest? Sięgnijmy do przypowieści o nielitościwym dłużniku, któremu dużo zostało odpuszczone, ale on sam nie potrafił odpuścić drugiemu bardzo niewiele i za to został skazany na więzienie, aż sam nie spłaci swojego niebotycznego długu. Przypowieść kończy się słowami: „tak będzie też z tym, który z serca nie przebaczy swojemu bratu".

Z serca? Nie wystarczy decyzja: „przebaczam", zapomnienie o tym, co się stało?

Przebaczenie to nie jest tylko zabieg myślowy. To nie formalne stwierdzenie: przebaczam ci. Ma się ono odbyć na głębszym poziomie. Dopiero wtedy nie tylko pozwala uwolnić tego, kto mnie skrzywdził, ale także uwalnia mnie z więzienia, w jakim przetrzymuje nieprzebaczenie, a więc uczuć: gniewu, zawiści, rewanżu, zemsty.

Przebaczenie tobie uwalnia mnie – tak mówimy. Nieprzebaczenie to klatka, w której nasze serce jest uwięzione.

Od czego zacząć uwolnienie serca?

Pierwszy krok to uznanie tego, że zostałem zraniony. Przyznanie, że to, co się stało, boli, że denerwujemy się, myśląc o tym, że nawet >

odczuwaliśmy nienawiść wobec sprawcy. Takie uczucia mogą, a nawet powinny się pojawić, bo to naturalna odpowiedź na zranienie.

Psychoterapia pomogła mi dostrzec zranienia w moim dzieciństwie, ale nie spowodowała zmiany, nie uwolniła do nowego życia.

Bo to nie jest koniec. Pójście dalej to próba konfrontacji z osobą, która nas skrzywdziła. Jak słusznie mówi psychologia, jeśli zobaczymy w tym, kto nas skrzywdził, skruchę, żal czy nawet wstyd za to, co nam zrobił, to w jakimś stopniu będzie dla nas uwalniające. Potrafimy dzięki temu zrozumieć, że ta osoba nie do końca była świadoma tego, co zrobiła. Że miała inny cel niż zadać nam ból. Kiedy sprawca przyjmie prawdę o tym, co się stało, w jakimś stopniu uwolni nasze serce.

A jeśli skruchy nie będzie albo gdy te osoby już nie żyją? Co wtedy?

Ważne są słowa Jezusa na krzyżu: „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią". A więc Jezus, będąc na krzyżu, umierając, modli się za tych, którzy go katowali. Te słowa są poruszające, mocne, ale także owiane tajemnicą. Podkreślają, że ci, którzy zadają ból, upokarzają, a nawet uśmiercają, mogą nie wiedzieć, co czynią. Patrząc z punktu widzenia naszej wiary: każdy z nas jest grzeszny, a więc wszyscy potrzebujemy miłosierdzia Boga. Mamy jednak także obietnicę, że otrzymamy przebaczenie od Niego, że nie musimy na nie zasługiwać. Zrozumienie, że ten, kto nam zadał ból, był nieświadomy tego, co robi, zawsze więc okazuje się pomocne.

Bóg nam wybacza, bo wie, że nie wiemy, co czynimy? Psychologia podpowiada coś podobnego. Kiedyś Wojciech Eichelberger powiedział, że prawie 90 proc. tego, co robimy, wynika z naszej nieświadomości, że kierujemy sobą tylko w 10 proc.

Prawda jest taka, że kochamy tak, jak byliśmy kochani, i ranimy tak, jak byliśmy ranieni. Już w dzieciństwie uczymy się tych schematów. To nie usprawiedliwia przemocy, ale wyjaśnia, dlaczego ona się wydarza. Prawdą jest jednak też to, że dzieciństwo nie musi nas determinować. Zastanówmy się: dlaczego ludzie grzeszą? Prawie zawsze dlatego, że dążą do szczęścia, tyle że niewłaściwą drogą! Słowo *hamartia* użyte w Nowym Testamencie na opisanie grzechu oznaczało: chybienie celu, tragiczną pomyłkę.

Amerykański psychoterapeuta, twórca Porozumienia bez Przemocy Marshall Rosenberg pokazał, że ludzie na zaspokojenie swoich naturalnych potrzeb przyjmują złe strategie i w ten sposób czynią innym i sobie krzywdę. A krzywda drugiej osoby nigdy nie da nam tego, czego pragniemy.

Trudno zrobić nawet pierwszy krok do wybaczenia, czyli uznać swój ból, jeśli nauczyliśmy się brać winę na siebie: „tata bił, bo byłam niegrzeczna"...

Próbujemy sobie poradzić z bólem czy cierpieniem, jakie ktoś nam zadał, szukając motywów jego postępowania. I zazwyczaj dzieci obwiniają siebie. To paradoks: ofiara czuje się winna temu, co ją spotkało. Dla dzieci jednak to jedyny sposób, aby poradzić sobie z tym, co się stało. Efektem jest poczucie winy, jakie zaczynamy odczuwać, a także wstyd. Śladem przejęcia winy bywa chorobliwa, nieokiełznana złość. Dziecku jednak łatwiej umieścić winę w sobie, niż dostrzec ją w rodzicu, który jest warunkiem jego przetrwania. Dziecko jest zależne od rodzica, dlatego nie może go uśmiercić winą, bo to oznaczałoby także jego śmierć. Wybiera więc drogę na skróty: unicestwiając siebie poprzez obwinianie siebie samego.

Uznać swój ból jest trudno i wielu ludzi nad tym przeskakuje w: „wybaczam" – powołując się na wiarę: „nie wolno źle mówić o rodzicach", czy właśnie: „trzeba wybaczać".

Nie mamy nikogo oskarżać, ale konieczne jest stanięcie w prawdzie, zobaczenie, że nie jesteśmy temu, co nas spotkało, winni. Nie mamy więc co wstydzić się tej rany. Nie jesteśmy sędziami, którzy ferują wyroki, ale tymi, którzy mogą nazwać prawdę o sobie. Uświadomienie sobie, czyja to jest wina, umożliwia też zobaczenie, że te osoby nie chciały nas skrzywdzić, a jedynie miały wdrukowany w siebie tragiczny i zły sposób na realizację jakichś swoich potrzeb.

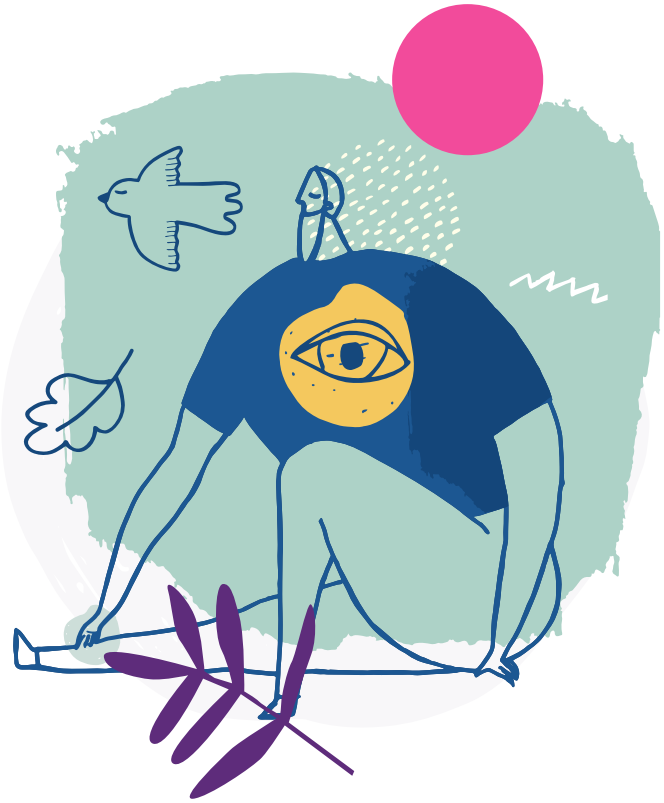
Czy po ludzku to możliwe?

Możliwe, kiedy jesteśmy w łączności z Panem Bogiem. Przyjmując Boga do naszego życia, upodabniamy się do niego w sensie duchowym. Zaczynamy patrzeć na drugiego człowieka nie jak na wroga, ale jak na dziecko Boga, które błądzi. Budzi się wtedy w nas nawet rodzaj współczucia. Na tym tak naprawdę polega miłość.

Włoski zakonnik Amedeo Cencini opowiedział historię kobiety z Ameryki Południowej, której syn został zabity przez innego młodego mężczyznę. Morderca został skazany na dożywocie. Matka, której syn został zabity, została zupełnie sama, nie miała innej rodziny. Po pewnym czasie zaczęła przychodzić do więzienia, do mordercy syna, przynosząc mu coś do jedzenia; nie mówiła, kim jest. Powiedziała dopiero wtedy, gdy zapytał.

Co się wydarzyło w tej kobiecie, że nie tylko wybaczyła, ale zainteresowała się tym, kto ją tak skrzywdził?

Po stracie syna czuła ogromny ból, a nawet nienawiść do tego człowieka. Była jednak osobą wierzącą, więc chciała przebaczyć. Zaczęła szukać informacji o sprawcy i dowiedziała się, że ten młody mężczyzna wychowywał się bez matki w bardzo trudnych warunkach. Powiedziała więc: straciłam syna, ale ten



W PRZYKAZANIU „MIŁUJ BLIŹNIEGO SWEGO JAK SIEBIE SAMEGO” ***podkreślone jest, że mogę kochać innych, jeśli nie zaniedbuję siebie. Jaka to miłość bliźniego, jeśli pozwalam sobie zadawać krzywdę?***

człowiek, który go zabił, nie miał matki, nie doświadczył jej miłości i troski. A więc ja mogę stać się dla niego matką, dać mu opiekę, jakiej nigdy nie doświadczył. W ten sposób on zyskał matkę, której nigdy nie miał, a ona syna, którego mogła przyjąć. Ta kobieta, jak opowiadał ksiądz Cencini, pomodliła się do swojego syna, pytając go, czy ona może w taki sposób postąpić. Poczuła w sercu, że tak.

Po ludzku ta sytuacja jest niemożliwa, po ludzku dajemy jej prawo nawet zabicia w swoim sercu tego człowieka. Gdyby nie wybaczyła do końca życia, byłaby zniewolona gniewem, poczuciem straty. Pytając syna, miała na uwadze nie tylko siebie, ale tego, kto poniósł największą stratę, bo stratę życia. Wiedziała więc, że nie ona jest tu najważniejsza. Pojednanie serca, czyli uwolnienie od ciężaru złości czy chęci kary, sprawia, że nawet w największym dramacie życia jest jakieś światło. Morderca doświadczył przebaczenia, a może nigdy przedtem nic dobrego go nie spotkało? To dla niego szansa, możliwość przemiany serca. Uwolnienie. A dla nas nadzieja na to, że nawet z największego zła może wyniknąć jakieś dobro.

To jak ilustracja do chrześcijańskiego – nieraz ośmieszanego – „zło dobrem zwyciężaj”.

Warto jednak się nad tym pochylić, bo krzyż jako miejsce śmierci, miejsce – mówiąc po ludzku – braku nadziei, Bóg zamienia w znak miłości. Nasze zranienia, nasze porażki, nasza otchłań, których się boimy, mogą stać się miejscem doświadczenia Bożego współczucia i miłości, jeśli przychodzimy z tym do Niego. On nadaje sens temu, co w nas pozbawione nadziei, grzeszne. I tak miejsce największego bólu i porażki staje się miejscem największego zwycięstwa.

Wybaczając, uczymy się zamieniać grzech czy też złość i ból w miłość?

Nie powiedziałbym, że sami jesteśmy zdolni to zrobić. Nie mamy takiej mocy. Bóg uczy nas miłości, jeśli pozwolimy Mu na to. To On sam nas przemienia, krusząc skorupy nieprzebaczenia w naszym sercu, kiedy wystawiamy się na Jego czuły dotyk miłości. Inaczej mówiąc, pozwalamy się pokochać bezwarunkowo, ufając, że nic nie jest w stanie powstrzymać Jego miłości.

Wybaczenie wystarczy? Czy potrzebne jest pojednanie, czyli także odnowienie kontaktu ze sprawcą naszego zranienia?

Do pojednania potrzeba dobrej woli dwóch stron. Nie zawsze mamy taką możliwość, nie zawsze druga strona jest na to gotowa. Ale warto sobie uświadomić, że mamy wpływ na siebie i na to, czy ochronimy swoje serce od nieprzebaczenia. Nie możemy przymykać oczu ani na krzywdę drugiego człowieka, ani na własną. To nieprawda, że w chrześcijaństwie jest zgoda na zadawanie cierpienia komuś lub sobie.

To nieprawda?

W przykazaniu: „miłuj bliźniego swego jak siebie samego”, podkreślone jest, że mogę kochać innych, jeśli nie zaniedbuję siebie. Jaka to jest miłość bliźniego, gdy pozwalam zadawać sobie krzywdę? Każdy człowiek ma swoją godność daną mu od Pana Boga i jest wart tej godności i szacunku. Mamy o nią dbać i jej bronić, zaczynając od siebie. Jeśli jednak brakuje mi spojrzenia Boga, który widzi mnie jako cudownego i wspaniałego, to mogę wpaść w cierpiętnictwo. Poświęcania dla innych nie można utożsamiać z formą wyniszczania siebie, ponieważ wyniszczenie siebie nie jest chrześcijańskie. >



W WYDOSTANIU SIĘ ZE ZNIEWALAJĄCEJ ROLI OFIARY POMOCNE JEST ***uznanie swojej rany, zaprzestanie osądu albo trwania w oskarżeniu. To uwalnia serce z zamknięcia i pozwala odkryć, że nasze potrzeby są dobre i że nie przestajemy ich mieć***

„Każde prawdziwe poświęcenie jest afirmacją naszego człowieczeństwa i wychodzimy z niego wewnętrznie bogatsi" – twierdzi ksiądz Jan Pietraszko.

Ksiądz sam korzysta z tego, o czym mówimy?

Uczę się stosować wybaczanie w małych rzeczach. Na przykład ostatnio inny kierowca zajechał mi drogę i jeszcze dodatkowo się zatrzymał, więc gdybym nie hamował, byłaby kolizja. Najpierw obudził się we mnie gniew, ale nie chciałem w nim zostać. Pomyślałem więc: może ten kierowca był zmęczony, może ma inny powód i mnie nie widział, dlatego wyjechał? I złość mnie opuściła. Gdybym ją podsycał dalej, to z pewnością by mi nie ulżyło.

Mówi się, że najtrudniej wybaczyć sobie.

Tak, zgadzam się, i dlatego próbuję nie denerwować się na siebie, tylko być bardziej wyrozumiały, nawet w małych sprawach. Gdy jem smaczną zupę pomidorową w białym habicie i niechcący się poplamię, to mam dwa wyjścia: albo zacznę się obwiniać, czemu nie uważałem, albo podejść do siebie z wyrozumiałością, myśląc, że nie miałem złych intencji, chciałem zjeść zupę, a czasem „dajemy plamę". Podchodząc do siebie z miłością, wiem, że ta plama jest nie tak ważna jak moje nastawienie do siebie. Myślę, że zgoda na to, iż jestem nieidealny, może w tym pomóc. Zyskamy większą wyrozumiałość dla innych, kiedy damy sobie prawo do popełniania błędów. Przyjmując siebie ze słabościami i ranami, przyjmujemy też to, że Bóg kocha nas z nimi. On nie wymaga od nas perfekcjonizmu.

Wydaje się nam, że przebaczyliśmy, ale idziemy do osteopaty i on nagle stwierdza, że nasze problemy z ciałem to efekt tego, że utknęliśmy w żalu.

Zapewne ten żal umiejscowiony w ciele może skrywać naszą uświadomioną lub też nieuświadomioną potrzebę. Jak opisuje to Marshall Rosenberg – każdy człowiek ma te same pierwotne potrzeby: bliskości, bycia kochanym, zaakceptowanym, widzianym, bezpiecznym. Jeśli sobie tych potrzeb nie uświadomimy, istnieje ryzyko, że będziemy chcieli coś w sobie naprawić. Lepiej podejść do tego w ten sposób, że to pragnienie związane z uczuciem żalu jest dobre. Jest jak kontrolka na desce rozdzielczej auta: mówi, że coś się dzieje. Nie warto jej zasłaniać, być wobec niej obojętnym, ale zobaczyć, dlaczego się pali.

A co można zrobić ze swoimi potrzebami, gdy obok nas nie ma bliskich osób?

Zobaczyć, czego było nam potrzeba, kiedy te osoby były obok nas. Potem, jeśli trzeba, to opłakać – na przykład że nigdy nie doświadczyłem wystarczającej czułości matki. A potem stanąć w prawdzie: zdać sobie sprawę, że nadal te potrzeby są dla mnie ważne, i przyjść z nimi na modlitwę do Jezusa. On wie, czego potrzebujemy, i na nas czeka.

To piękne, tylko jakoś trudne.

W wydostaniu się ze zniewalającej roli ofiary pomocne jest uznanie swojej rany, zaprzestanie osądu albo trwania w oskarżeniu. To uwalnia serce z zamknięcia i pozwala odkryć, że nasze potrzeby są dobre i że nie przestajemy ich mieć. Kolejnym krokiem może być przyjrzenie się tym potrzebom i zastanowienie się, jak mogę je zaspokoić dzisiaj, kiedy jestem już osobą dorosłą. Mogę dać sobie prawo do bliskości i czułości ze sobą. Prawo do bycia kochanym przez siebie i innych. **ls**

ZDJĘCIA: ANDREW KOLB, DRAFTER123/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.


#IAMCOSÌ.
COSÌ.
EVEN TONE CC CREAM
INFUSED WITH COLLAGEN
COSÌ.
NATURAL GLOWING HIGHLIGHTER
INFUSED WITH PEPTIDES
COSÌ.
SUPER SHINE
LIP SERUM INFUSED
WITH PEPTIDES
POCZUJ DOTYK NATURALNEGO
WŁOSKIEGO PIĘKNA
ŚWIĘTUJ Z NAMI URODZINY COSÌ.
SHOP: WWW.COSICOSMETICS.IT/PL/
PROMO KOD: HAPPYBDAY
KONTAKT: OFFICE@COSICOSMETICS.IT

Wolni od wstydu

W twoim życiu wydarzyło się coś kryzysowego, bolesnego, a jednak żyjesz. Dlaczego więc zamiast ulgi czujesz wstyd? To on nie pozwala ci wybaczyć sobie tego, co przecież nie jest twoją winą, a w rezultacie – uwolnić się od traumy. Co możesz z tym zrobić?

TEKST MARTA URBANIAK ILUSTRACJA AGATA DĘBICKA

Człowiek zmaga się z traumami, odkąd istnieje jako gatunek, i przez cały ten czas wypracował różne, lepsze lub gorsze, strategie, by sobie z nimi poradzić. I paradoksalnie to właśnie wstyd do pary z poczuciem winy często stają się nieudolną próbą ich przepracowania. Wstydzimy się swoich reakcji albo ich braku, bez końca roztrząsamy możliwe, niewybrane przez nas scenariusze zachowań i nie rozumiemy, dlaczego na przykład podczas ataku weszliśmy w stan zamrożenia, zamiast uciekać. Mamy poczucie winy z powodu tego, co dzieje się potem: że byle drobiazg potrafi wyprowadzić nas z równowagi albo że po wypadku nie jesteśmy w stanie prowadzić samochodu. Ale nie musi tak być na zawsze.

WSTYD CZY WPŁYW?

Skąd to uczucie wstydu? Bywa sposobem na odzyskanie kontroli nad sytuacją. Psychoterapeutki Babette Rothschild i Vanessa Bear w swojej książce „Osiem kluczy do bezpiecznego wyjścia z traumy" opisują historię Carli, która wraz z dziećmi przeżyła pożar. Zanim przyjechała straż pożarna, spędzili czas uwięzieni w budynku, a kobieta robiła, co mogła, by dzieci nie wpadły w panikę. Wszystko skończyło się szczęśliwie, jednak Carla przez wiele miesięcy po pożarze wyrzucała sobie, że mogła zrobić więcej. Fakty mówiły co innego: ogień rozprzestrzenił się z mieszkania piętro niżej, a wcześniejsze kontrole instalacji elektrycznej nie wskazywały, że coś jest nie tak.

Carla czuła się winna, a jednocześnie dawało jej to złudne poczucie, że miała wpływ. Tym samym – gdyby sytuacja się powtórzyła – mogłaby zachować się inaczej. To było dla niej łatwiejsze niż przyznać się przed samą sobą, że podczas pożaru pozostała całkowicie bezradna.

Co możemy zrobić, jeśli znajdziemy się w podobnej sytuacji? Zadajmy sobie pytanie, czy rzeczywiście mieliśmy wybór i wpływ na to, co się działo. Sednem traumy jest to, że tego wyboru nie było – w przeciwnym wypadku mogłoby w ogóle nie dojść do sytuacji, która ją zapoczątkowała. Autorki proponują również następujące ćwiczenie: w jednej kolumnie zapisujemy to, czego się wstydzimy w związku z traumatycznym wydarzeniem, w drugiej to, nad czym realnie mieliśmy kontrolę. Często okazuje się wówczas, że nasz wpływ na sytuację był znikomy. Samo nazwanie wstydu pozwala też spojrzeć na niego z dystansu i odebrać mu prawo do rządzenia naszym życiem.

CIAŁO WIE SZYBCIEJ

Wstyd mogą spowodować inne sytuacje, tym razem to przykład zaczerpnięty z życia. Iza była z synkiem na spacerze, gdy rzucił się na nich pies. I w pierwszym odruchu zamiast osłonić dziecko – Iza odskoczyła, potem nie była sobie w stanie tego wybaczyć.

Wbrew temu, co podpowiada nam logika, często nie mamy wpływu na nasze zachowanie, bo dyktuje je nam ciało migdałowate – pierwotna struktura mózgu odpowiedzialna za reakcje w sytuacji zagrożenia. Działa ono dużo szybciej niż świadomy umysł i podpowiada najkorzystniejsze z perspektywy przetrwania zachowanie: walkę, ucieczkę lub zamrożenie. Słowa Wisławy Szymborskiej: „tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono", nabierają tu dodatkowego sensu. Może nam się wydawać, że w danej sytuacji zachowamy się szlachetnie, a jednak >



gdy do niej dojdzie, reakcja własnego ciała może nas zaskoczyć. Dopiero badania z przełomu XX i XXI wieku potwierdziły, że nie różnimy się w tej kwestii od zwierząt: w sytuacji zagrożenia często zamieramy, żeby zniechęcić drapieżnika do zrobienia z nas swojego łupu. Nic się w tej kwestii nie zmieniło od milionów lat, a uświadomienie sobie tego może być pierwszym krokiem do przebaczenia sobie. A dodatkowo – jak piszą Rothschild i Bear – mamy pewien wpływ na to, jak w przyszłości zareaguje nasze ciało migdałowate.

Można je „przeprogramować", ucząc się nowych reakcji w sytuacji zagrożenia: zapisać na kurs samoobrony, biegać albo trenować siłowo. Im więcej umiejętności zyskamy, tym większe prawdopodobieństwo, że w sytuacji zagrożenia zareagujemy nie zamrożeniem, ale ucieczką lub walką. Stuprocentowej gwarancji jednak nie ma, bo ciało migdałowate zawsze wybiera najskuteczniejszą dla nas – z jego perspektywy – opcję.

i podpowiadają, że w naszym życiu istnieją obszary, w których wciąż czujemy się bezbronni. Z książki „Osiem kluczy do bezpiecznego wyjścia z traumy" dowiadujemy się, że Siobhan zapisała się na kurs samoobrony i zaczęła regularne ćwiczyć, dzięki czemu poczuła się pewniej we własnym ciele.

ODDAJ WSTYD

Dlaczego ofiary gwałtów czy molestowania czują wstyd, skoro przynależy on oprawcy? Jak tłumaczą autorki, zdrowy wstyd jest nam potrzebny – powstrzymuje przed krzywdzeniem innych, podpowiada, co jest w porządku, a co nie. Osoby, które zadają innym ból celowo, są go nierzadko pozbawione. Przejmują go za to ich ofiary, choć nie do końca wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Czasem też ofiara ma poczucie, że skoro ją to spotkało, to z nią musi być coś złego albo że w efekcie traumy stała się kimś wybrakowanym.

SAMOKRYTYCZNE MYŚLI I WSTYD ZA NASZE REAKCJE W MOMENCIE ZAGROŻENIA ***próbują nas chronić i podpowiadają, że w naszym życiu wciąż istnieją obszary, w których czujemy się bezbronni***

Wstyd może również wynikać z przekonania, że mogliśmy przewidzieć sytuację, wyłapać odpowiednio wcześniej sygnały. Po doświadczeniu traumy wielu osobom takie myśli nie dają spokoju. Psychoterapeutki opisują historię Siobhan, która jako mała dziewczynka została zaatakowana przez starszego ucznia, gdy wracała ze szkoły. Zamarła, a chłopak przewrócił ją i okradł. Jako dorosła kobieta bez końca analizowała tamtą sytuację. Nie potrafiła sobie wybaczyć, że nie umiała się obronić. Wymyślała cięte riposty albo waleczne reakcje. Była przekonana, że z powodu swojego zamrożenia to ona była wszystkiemu winna.

W takich okolicznościach autorki proponują kolejne ćwiczenie w tabelce. Najpierw wypisujemy do niej wszystko, o co siebie obwiniamy, a następnie – w drugiej kolumnie sięgamy po fakty i wymieniamy to, co ograniczało nasz wpływ. W przypadku Siobhan było to: „on był silniejszy i starszy" czy „byłam dzieckiem". Najważniejsza jest jednak kolumna trzecia – to miejsce na wybaczenie samym sobie. „Nie wybrałam tego, że on mnie napadł", „wybaczam sobie, że nie krzyczałam" – mogłaby napisać bohaterka. Można to potem przeczytać na głos. Bądźmy przy tym dla siebie wyrozumiali, bo samokrytyczne myśli i wstyd za nasze reakcje nie pojawiają się bez powodu. Czasem to ważna wskazówka – próbują nas chronić

Wstyd – zwłaszcza w przypadku krzywd na tle seksualnym – jest też wzmacniany kulturowo poprzez wszystkie komunikaty z gatunku: „była wyzywająco ubrana", „nie krzyczała". Żeby się od tego uwolnić, autorki książki radzą napisać list do osoby, która wyrządziła ci krzywdę, i symboliczne oddać jej wstyd. Uwaga – nie wysyłaj go, by się nie retraumatyzować; możesz go spalić, podrzeć, zakopać. Jeżeli wolisz – zrób kolaż, narysuj albo ulep z plasteliny figurkę wstydu, który nie jest twój. Warto rozpłaszczać, szczypać albo mocno ściskać masę, by wyrzucić z siebie emocje i się od nich uwolnić.

Bywa też tak, że to nie sama trauma wywołuje wstyd, lecz późniejsze reakcje, które pojawiają się po jej przebyciu. Autorki piszą o byłym żołnierzu Jacku, który wychodził z restauracji, gdy ktoś od tyłu położył mu rękę na ramieniu. Reakcja mężczyzny była automatyczna i natychmiastowa – odwrócił się i z całej siły zamachnął. Mało brakowało, a uderzyłby swojego przyjaciela, który przyniósł mu zapomniany portfel. Po wszystkim Jack zmagał się z poczuciem winy i myślami, że jest złym, niebezpiecznym człowiekiem. Tymczasem układ nerwowy osoby z doświadczeniem traumy jest w stanie najwyższej gotowości i takie reakcje po prostu mogą się zdarzać. Mimo wszystko należy wziąć za nie odpowiedzialność i nauczyć się nad nimi panować, a zamiast >

generalizować, skupić się na jednym konkretnym zachowaniu. Jack, zamiast zadręczać się epitetami o byciu złym, niebezpiecznym człowiekiem, mógł na przykład powiedzieć: „Zamachnąłem się, bo się przestraszyłem. Mogę się nauczyć to powstrzymywać".

TO NIE BYŁA MOJA WINA

By uporać się z poczuciem winy i wstydu, warto napisać do samych siebie list zaczynający się od słów: „Wybaczam sobie, że...". W portfelu albo na lustrze w łazience możemy też trzymać karteczkę z napisem: „To nie była moja wina". W nabraniu szerszej perspektywy na nasze zachowanie pomoże też wypisanie wszystkich dobrych rzeczy, które zrobiliśmy po traumie. A jeżeli nasza bezwarunkowa reakcja zraniła drugą osobę, najlepiej porozmawiać z nią i przeprosić.

No właśnie, rozmowa. Wstyd ma też to do siebie, że im bardziej ukrywamy to, co go spowodowało, tym bardziej pęcznieje w naszej głowie. Zaczynamy unikać towarzystwa, boimy się tego, że prawda wyjdzie na jaw i jak zareagują bliscy osoby, gdy im o tym powiemy. Najlepsza taktyka? Rozbroić to. Nie musimy od razu rzucać się na głęboką wodę. Na początek najlepiej zwierzyć się osobie, co do której mamy pewność, że nas wesprze. Dobrze jest zacząć od rzeczy, której wstydzimy się najmniej, nie musimy też wdawać się w szczegóły, jeżeli są dla nas zbyt bolesne (znowu – unikamy retraumatyzowania). Rozmówcy możemy też na początek powiedzieć, jakiej reakcji oczekujemy – być może samego wysłuchania, może podzielenia się swoją historią, a może spojrzenia na sytuację chłodnym okiem. Pamiętajmy, że wiele osób nie potrafi odpowiednio zareagować na trudne zwierzenia: zmienia temat, bagatelizuje problem albo próbuje doradzać. Nie wynika to jednak z ich złej woli, tylko z nieumiejętności psychicznego udźwignięcia tego, co bolesne.

Jeżeli perspektywa opowiedzenia swojej historii na głos przy drugiej osobie jest przerażająca, potrenuj w samotności albo ze swoim psem czy kotem. Zwierzęta są w większości wybornymi słuchaczami i być może już po takim zwierzeniu poczujesz się odrobinę lepiej. s

POLECAMY: „OSIEM KLUCZY DO BEZPIECZNEGO WYJŚCIA Z TRAUMY", BABETTE ROTHSCHILD I VANESSA BEAR, TŁUM. MARIA MOSKAL, WYD. UJ

reklama

ZNAJDŹ SWÓJ KLUCZ DO ZDROWIA



Poradnik dla każdego, kto szuka stabilności po trudnych doświadczeniach

PSYCHE/SOMA

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

wuj.pl



W głowie się nie mieści

Wybaczenie nie jest jednorazowym aktem woli. To raczej możliwy „skutek uboczny” powolnego gojenia się rany po doznanej krzywdzie. Ważniejsze niż szlachetne darowanie komuś winy jest zbudowanie na nowo takiego porządku świata, w którym da się żyć. Co może w tym pomóc – pytamy psychologa **Pawła Droździaka**





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

Nie zastanawiamy się raczej, czy wybaczyć partnerowi, że nie wyniósł śmieci. Ten problem pojawia się przy sytuacjach dużego kalibru, jak: zdrada, kłamstwo, zaniedbanie, agresja. Dlatego wybaczanie jest tak trudne, że dotyczy czegoś, co nas mocno poturbowało?

Nad drobiazgami zwykle naturalnie przechodzimy do porządku dziennego. Oczywiście reagujemy, kiedy zachowanie drugiej osoby nam się nie podoba, rozmawiamy o tym, czasem coś ustalamy i życie toczy się dalej. Jeśli jednak mówimy o wybaczeniu w tym najpoważniejszym sensie, mówimy o traumie, a nie o zwykłej nieprzyjemności. Najpierw więc chcę wyjaśnić, czym trauma różni się od przykrego doświadczenia. Posłużę się w tym celu metaforą organizmu, bo wydaje mi się bardzo obrazowa.

Zatem jest świat wewnętrzny i świat zewnętrzny. Każdy z nich rządzi się własnymi prawami. Świat zewnętrzny bywa drapieżny – zwierzęta zjadają się nawzajem – ale i wewnątrz naszych ciał zachodzą rozmaite skomplikowane procesy. W przypadku człowieka te dwa światy oddziela od siebie szczególny narząd – skóra. Nie jest ona jednak szczelna jak torebka foliowa. Jest żywą barierą: chroni organizm, reguluje wymianę ze światem zewnętrznym i pozwala na kontrolowany przepływ pewnych substancji. Dzięki niej to, co dzieje się na zewnątrz, nie przedostaje się do naszego wnętrza bez żadnego nadzoru. Skóra jest więc granicą, ale granicą przepuszczalną i regulującą. W życiu psychicznym człowieka taką barierą, „psychiczną skórą", jest zdolność nazywania rzeczy, nadawania im sensu, objaśniania sobie tego, co się z nami dzieje. W języku psychoanalitycznym mówimy o zdolności symbolizacji. Dzięki niej możemy włączyć dane doświadczenie w spójną historię własnego życia.

Co to ma wspólnego z traumą?

Jeśli spojrzymy na medycynę i na ciało, trauma kojarzy się z raną – z uszkodzeniem, w którym dochodzi do naruszenia ciągłości tkanek. Zwykłe, niewielkie skaleczenie zazwyczaj goi się samo. Przy poważniejszym zranieniu organizm potrzebuje więcej czasu i pomocy, żeby odbudować uszkodzone struktury. Trauma to odpowiednik rany na tyle poważnej czy głębokiej, że naturalne procesy gojenia nie wystarczają. W przypadku życia psychicznego mówimy o sytuacji, w której wydarzyło się coś, czego nie da się włączyć w mój system nadawania znaczenia. Innymi słowy, coś, co nie mieści mi się w głowie. Nie chodzi o to, że myślę: „ojej, jakie to dziwne, niebywałe". Chodzi o doświadczenie, którego nijak nie potrafię zrozumieć, w żaden sposób nie mogę go sobie wytłumaczyć. Moje zdolności adaptacyjne – czyli w dużej mierze zdolność do nadawania znaczenia, budowania wokół wydarzenia jakiejś historii, która jest dla mnie zrozumiała – nie wystarczają, żeby przetworzyć zaistniałą sytuację. To jest trauma – sytuacja, w której naturalne procesy dochodzenia do siebie nie wystarczają.

I dlatego chcemy czy też czujemy, że powinniśmy wybaczyć – żeby wrócić siebie?

Kiedy człowiek pyta o wybaczenie w takim kontekście, nie pyta o etykę. Pyta: Czy to będzie mnie ciągle zalewało >

i niszczyło? Czy kiedykolwiek wrócę do siebie sprzed tego wydarzenia? Może gdybym wybaczył, odzyskałbym siebie, rana by się zabliźniła i już tak nie bolała? W pewnym sensie w akcie wybaczenia upatrujemy ratunku.

Wydaje mi się, że w tym procesie nie chodzi tylko o wybaczenie partnerowi konkretnego czynu, na przykład zdrady jako zbliżenia seksualnego z inną osobą. Tu trzeba jakoś pomieścić w sobie fakt, że najbliższy mi człowiek zrobił coś niezgodnego z systemem wartości, jaki zbudowaliśmy w naszym wspólnym świecie. Że okazał się kimś zupełnie innym, niż sądziłam...

Etyka i psychologia to dwa różne porządki. Kiedy pytamy, czy ktoś jest dobry, czy zły, czy mu przebaczam, czy nie przebaczam – poruszamy się w obszarze etyki. Kiedy natomiast mówimy o psychologii, mówimy o procesie odzyskiwania zaufania. Jeżeli ktoś mnie zdradził, a ja nie wyobrażałem sobie takiej możliwości, to tak naprawdę dowiaduję się, że żyję z inną osobą, niż mi się wydawało. Zdecydowałem się żyć z kimś, ale czegoś w nim nie rozpoznałem. Stąd już niedaleko do stwierdzenia, że reguły świata są trochę inne, niż sądziłem. I teraz już nie wiem, czy te reguły są dla mnie bezpieczne ani czy ta osoba jest dla mnie bezpieczna. To nie jest już tylko kwestia emocji, to jest kwestia tego, jak mam dalej żyć. Nie chodzi więc o to, czy się gniewam, czy nie. To jest wtórne. Pierwotne pytanie brzmi: Skoro już wiem o partnerce tę rzecz, co dalej? Czy ona wtedy do niego dzwoniła, kiedy byliśmy razem nad morzem i odeszła na chwilę? Co właściwie oznaczają w takim razie moje wspomnienia z tamtego wyjazdu? Gdzie ja byłem? Z jaką osobą żyłem wczoraj i z jaką żyję dziś? Nie jest najistotniejsze, jak długo będę się gniewał. Ważniejsze jest, co teraz myślę o swojej przyszłości. A mogę myśleć różnie. Do czego ta osoba jest zdolna? Jeżeli była raz zdolna do takiego zachowania, to czy może się ono powtórzyć? Jeżeli tego nie rozpoznałem, to czy w ogóle potrafię rozpoznawać ludzi? Czy wiem, co się wokół mnie dzieje? Istotą sprawy jest to, że zostaje zakwestionowane wiele rzeczy.

To bywają naprawdę straszne, traumatyczne sytuacje – w klinicznym sensie tego słowa. Na przykład kobieta nagle dowiaduje się, że mężczyzna, z którym żyje od 20 lat, od 15 lat ma dziecko z inną kobietą. Pojawia się pytanie: wybaczyć mu czy nie? Nie sądzę, by to było najważniejsze. Istotniejsze jest, jak ona ma kiedykolwiek uwierzyć w jego słowa, skoro wie, że gdy we wtorek i czwartek mówił: „Jadę do pracy, kochanie, będę późno, nie czekaj z kolacją", w rzeczywistości jechał do drugiej rodziny? Skoro w to wierzyła przez 15 lat, czy w ogóle może wierzyć we własny zdrowy rozsądek? Czy może ufać, że potrafi rozpoznać na elementarnym poziomie, kiedy ludzie mówią jej prawdę, a kiedy kłamią? Te pytania i rozterki pokazują, że ważniejsze niż sam akt przebaczenia jest stopniowe odzyskiwanie poczucia, że wiem, jak żyć dalej – z tą osobą albo bez niej.

Chyba lepiej jednak wybaczyć i odejść, próbując odzyskać stabilny obraz świata w pojedynkę, niż nie wybaczyć, ale pozostać w związku?

Najbardziej niebezpieczna jest sytuacja, w której zostaję w związku, ale nie odzyskałem poczucia bezpieczeństwa. Pozostaję z kimś, komu nie ufam, i z żalem, który zostaje ze mną na stałe. Wtedy pojawiają się kontrola, cynizm, obsesyjne sprawdzanie, nawroty myśli, a przy kolejnych okazjach wyciąganie dawnej krzywdy. Związek zaczyna być budowany wokół braku zaufania. Kłopot w tym, że nie możemy po prostu zdecydować, że wybaczamy. Reakcja na nieprzyjemne wydarzenie w pewnym stopniu może być kwestią decyzji. Reakcja na traumę jest natomiast trzewna, przychodzi z głębi nas, z emocji i odruchów. Przy traumie nie możemy po prostu zapomnieć. Budzimy się w środku nocy, wracają do nas myśli. Mówimy: „Ja już nie chcę tego wałkować", ale to samo się myśli. Oczywiście w każdym elemencie naszego życia psychicznego jakiś kawałek jest decyzyjny, ale kiedy mówimy o wybaczeniu, mówimy tak naprawdę o procesie leczenia traumy dla siebie. Wybaczenie wiąże się z tym, czy znowu potrafię uwierzyć. A o wierze nie można zdecydować. Nie wystarczy powiedzieć sobie: „od dzisiaj ci ufam", by sprawić, że rzeczywiście zacznę ufać.

PROCES ZDROWIENIA POLEGA MIĘDZY INNYMI NA STOPNIOWYM ODZYSKIWANIU ORIENTACJI W RZECZYWISTOŚCI *i budowaniu własnej tożsamości, która nie jest już tak silnie związana ze sprawcą i z samym wydarzeniem. Nie chodzi o zaprzeczenie temu, co się wydarzyło*

Co mogę chociaż próbować zrobić?

Mogę obserwować tę osobę, jej zachowanie, analizować sytuację i z czasem dojść do wniosku, że nadal jest wiarygodna. Wtedy wiara może się odbudować. Niektórym potrzeba do tego mniej, innym więcej – zależy to także od wcześniejszych doświadczeń. Bywa jednak >



i tak, że wiary nie udaje się odzyskać. To trochę jak z wejściem do samolotu. Mogę zdecydować, że wsiądę, nawet jeśli się boję, regulować oddech, odwracać uwagę, stosować różne techniki, by nie panikować. Nie mogę jednak zdecydować, że naprawdę uwierzę, że samolot nie spadnie. Podobnie jest po zdradzie czy innym głębokim zawodzie. Nie uwierzę tylko dlatego, że chcę. Mogę się do tego przekonywać, ale prawdziwa wiara albo powróci, albo nie.

Może łatwiej jest wtedy, gdy rozumiemy czyjeś motywy działania? Jeśli partner mnie zdradził czy okłamał, a ja zrozumiem, co nim kierowało, co takiego działo się w naszym związku – albo przeciwnie, co się nie działo – że on to zrobił, to mi pomoże?

Poznanie motywów może być pomocne, bo pozwala nam zrozumieć mechanizm, który doprowadził do zdrady czy kłamstwa. Możemy wtedy ocenić, na ile prawdopodobne jest, że sytuacja się powtórzy. Jeżeli rozumiem, jak do tego doszło, i widzę, że zmieniły się warunki, które temu sprzyjały, mogę pomyśleć: „Nadal jestem wściekły, ale niewiele wskazuje na to, żeby sytuacja miała się powtórzyć". Koncentracja na motywach sprawcy nie zawsze jednak pomaga. Czasem jest po prostu za wcześnie. W terapii przychodzi niekiedy moment, w którym zaczynamy się nad nimi zastanawiać, ale jest to raczej późny etap procesu. Jeżeli zacznę zajmować się jego motywami, zanim zajmę się tym, co dane wydarzenie znaczy dla mnie i co mi zrobiło: z moją samooceną, poczuciem bezpieczeństwa i obrazem siebie – to mogę się poświęcić sprawcy. Zamiast zajmować się własną krzywdą, zacznę go rozumieć, tłumaczyć, analizować. W pewnym sensie przekształcę się w lekarza sprawcy czynu, który przede wszystkim mnie poturbował. To może wydawać się szlachetne, wyrozumiałe, empatyczne, ale jeśli pojawi się za wcześnie, przyniesie więcej szkody niż pożytku.

Ważne jest to, że wybaczenie nie jest jednorazowym aktem. Jest częścią procesu leczenia traumy, jeśli w ogóle do niego dochodzi. Etyczna ocena, czy wybaczyłem, czy nie, jest niejako produktem ubocznym. Liczy się to, że mój świat się wywrócił. Mogę na to reagować na różne sposoby, tworzyć obejścia, racjonalizacje, ale potrzebuję odbudować taki porządek, w którym da się żyć i który będzie się sprawdzał. Proces zdrowienia polega między innymi na stopniowym odzyskiwaniu orientacji w rzeczywistości i budowaniu własnej tożsamości, która nie jest już tak silnie związana ze sprawcą i samym wydarzeniem. Nie chodzi o zaprzeczenie temu, co się wydarzyło. Raczej o budowanie obrazu świata, który uwzględnia to doświadczenie, a jednocześnie pozwala mi z nim żyć.

Mogę też dojść do wniosku, że skoro jest wina, musi być też kara. Innymi słowy, nie zawracam sobie głowy przebaczaniem, tylko planuję zemstę.

Kara i zemsta to jednak nie to samo. Po co w ogóle potrzebna jest nam kara? Między innymi po to, żeby mieć poczucie, że krzywda, która nas spotkała, została uznana. Kiedy doświadczamy traumatycznej krzywdy, często wiąże się ona z poczuciem, że nie byliśmy traktowani jak osoby – jakby nasze uczucia i nasza podmiotowość nie miały żadnego znaczenia. Leczące może być więc samo uznanie: tak, to się wydarzyło i coś mi zrobiło. Dzięki temu możemy poczuć, że nasze doświadczenie jest częścią rzeczywistości, którą da się jakoś zrozumieć. Kara może pełnić właśnie taką funkcję. Jest symbolicznym uznaniem wagi wydarzenia i przywraca poczucie, że świat ma jakiś porządek, że istnieje różnica między dobrem a złem. Nie zawsze jest jednak konieczna – czasem ten porządek można odzyskać bez kary.

Z zemstą jest trochę inaczej. Ona ma między innymi przywrócić poczucie sprawczości. Jeżeli ktoś potraktował mnie jak przedmiot, pozbawił mnie możliwości >

wpływania na sytuację, mogę próbować odzyskać kontrolę nad rzeczywistością. Jest też druga nadzieja: że sprawca, doświadczając bólu, zrozumie, co zrobił. Że powie: „wiem już, jak to jest". Problem w tym, że zemsta bardzo rzadko przynosi taki efekt. Sprawca zazwyczaj skupia się na obronie siebie. Nie dociera do niego to, co chcielibyśmy, żeby zrozumiał. Dlatego zemsta często się nie kończy. Jedna krzywda rodzi kolejną, a zamiast uznania własnego cierpienia dostajemy dalszy konflikt.

A jaki udział ma w tym procesie sprawca? Jeżeli partner wyrządził mi krzywdę, czy żeby rana była w stanie się zabliźnić, potrzebuję zadośćuczynienia albo chociaż jego skruchy?

Nie.

Nie? Tylko ja jestem do tego potrzebna?

Tak. Wyobraźmy sobie modelową sytuację. Jest kobieta, która wierzy, że świat jest dobrym miejscem, że ludzie się kochają, a jeśli się kochają, to się nie zdradzają. Ufa, że jeśli będzie przestrzegać wszystkich zasad, które wyznacza jej system wartości, nic złego jej nie spotka. Żyje trochę w bajce. Po czym okazuje się, że rzeczywistość jest inna. Może robić wszystko, co jest napisane w mądrych książkach, dbać o związek i odprawiać wszystkie miłosne rytuały, a mimo to spotka ją coś, czego zupełnie się nie spodziewała. Ona musi dojść do tego, że świat, w który wierzyła, nie był prawdziwy w takiej postaci, jaką mu nadawała, co może być dla niej doświadczeniem traumatycznym. Jej proces zdrowienia nie polega na tym, że partner coś jej wytłumaczy, przeprosi czy okaże skruchę. Nawet gdyby następnego dnia śmiertelnie potrącił go tramwaj i nie zdążył jej przeprosić, ona przecież nadal musi jakoś przetworzyć to doświadczenie. Zrozumieć, że ludzie nie są aniołami, czasem robią rzeczy, których ani po sobie, ani po innych się nie spodziewali. Jeżeli potrafi to przyjąć, nie tracąc całkowicie zaufania do świata, może stopniowo zdrowieć. Skrucha sprawcy bywa pomocna, ale nie jest do tego konieczna.

O jednym jeszcze musimy wspomnieć. Ważnym warunkiem tego, by doświadczenie było traumą, a nie tylko złą przygodą, jest zetknięcie się z tym, że ktoś naprawdę był zły i okrutny. Celowo. Że potraktował nas jak przedmiot. To nawet bardziej urazowe niż konkretny czyn, rzecz, jaką nam zrobiono. Stąd biorą się czasem wielkie starania ofiary, by się ze sprawcą skomunikować i jakoś sprawić, żeby odkrył, odczuł i zrozumiał, co nam zrobił. Żeby zobaczył w nas osobę. To może być pomocne, o ile tak się stanie. Niestety, rzadko się tak zdarza i nie jest dobrze, jeśli zawiesimy się na nadziei i będziemy latami pukać do bram umysłu sprawcy, by wreszcie pojął, że „to nie było w porządku". Dlatego, choć rozumiem tę potrzebę, na twoje pytanie odpowiedziałem „nie". Bo nasz plan zdrowienia nie może zakładać, co ma się stać w umyśle sprawcy. Nie możemy od niego zależeć. Owszem, to może się przydać, ale musimy tu liczyć na siebie i na to, że trzeba będzie żyć z wiedzą, że niektórzy ludzie po prostu nie mają w sobie zdrowej części.

Ale czy nie grozi nam wtedy popadnięcie w drugą skrajność? Jeśli uznam, że świat nie jest bajką, czy nie skończę z przekonaniem, że skoro ludzie są zdolni do wszystkiego, najlepiej nikomu nie ufać?

NIE MOŻEMY PO PROSTU ZDECYDOWAĆ, ŻE PRZEBACZAMY. REAKCJA NA PRZYKRE WYDARZENIE W PEWNYM STOPNIU MOŻE BYĆ KWESTIĄ DECYZJI. *Reakcja na traumę jest natomiast trzewna, pochodzi z głębi nas, z emocji i odruchów*

Nie chodzi o to, żebyśmy po takim doświadczeniu uznali, że świat jest zły, wszyscy chcą nas zdradzić i oszukać. Wróćmy do metafory ciała – mamy przecież mechanizmy, które chronią nas przed zagrożeniami, wytwarzamy przeciwciała. Ale to nie znaczy, że możemy żyć bez skóry. Gdyby zdjęto nam skórę, nie przeżylibyśmy. Podobnie jest z naszą wizją świata. Potrzebujemy jakiegoś przekonania, że rzeczywistość ma sens, że ludzie zazwyczaj zachowują się przyzwoicie, że można komuś zaufać. Musimy jednak mieć świadomość, że ten system nie jest w pełni szczelny. Jeżeli pojawia się niewielkie przekroczenie, nieuczciwość czy zawód, możemy powiedzieć: dobrze, świat również tak wygląda. Zdrowienie nie oznacza więc nihilizmu. Oznacza realizm. Ludzie nie zdradzają się przecież bez przerwy ani nie kradną sobie pieniędzy na każdym kroku. **Is**

POROZMAWIAJMY O MIŁOŚCI

CYKL AGNIESZKI RADOMSKIEJ I PAWŁA DROŹDZIAKA

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

ZDJĘCIA: DRAFTER123/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



W dziale relacje przeczytasz o:

wewnętrznej dynamice dawnych zranień odtwarzanych w relacjach miłosnych z perspektywy psychologii głębi • randkowaniu, które na początku znajomości nie wyrokuje o być albo nie być związku, a jest raczej soczewką pierwotnej więzi z rodzicami • szukaniu najsensowniejszych – według logoterapii Viktora Frankla – rozwiązań konfliktów rodzeństwa opiekującego się starszymi rodzicami

ZDJĘCIE: MARTIN BARRAUD/GETTY IMAGES



Misje Erosa

ROZMAWIA
ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Każdy z nas zmaga się z koniecznością przeżycia jakiejś straty, przed którą bezskutecznie się broni, próbując coś uzyskać w relacjach miłosnych. Na doświadczane w przeszłości cierpienia możemy popatrzeć jak na mapę zranień erosa. Wskazuje ona miejsca, w których miłość jeszcze nią nie jest – wyjaśnia psychoanalityk **Tomasz J. Jasiński**



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

W powszechnym rozumieniu eros oznacza miłość fizyczną, namiętność oraz pociąg seksualny, jednak w podstawowej definicji to pragnienie połączenia. W psychologii głębi zaś erosa wiąże się z siłą życiową, kształtowaną przez nasze doświadczenia. Jungista James Hollis w książce „Projekt Eden" pisze, że nasze zachowanie w relacjach jest zawsze logiczne, o ile potrafimy dostrzec zranienia erosa. Czym one są? Wywodząca się od Freuda psychoanaliza kojarzona jest niekiedy z teorią, w myśl której tak czy inaczej ludzkie motywacje sprowadzają się do impulsów seksualnych, do popędu. Jedną z ważniejszych różnic między Freudem a Jungiem jest to, że Jung przestał stawiać znak równości między energią psychiczną a seksualną. Między innymi dlatego drogi tych dwóch psychoanalityków się rozeszły. Jung twierdził, że nasza siła życiowa nie musi się kanalizować przez seksualność, że energia seksualna nie ma aż takiego znaczenia, jakie przypisywał jej Freud. To nie znaczy, że Freud nie miał racji, lecz że jego racja jest częściowa.

To prawda, że potrzeby seksualne należą do fundamentalnych sfer życia ludzkiego, mają swoje biologiczne podstawy. Ale to tylko jeden z wielu obszarów realizowania się energii psychicznej. Seksualność i erotyka nie są tożsame; ta druga, znajdująca swój wyraz w energii seksualnej, jest miejscem pojawiania się siły życiowej rozumianej jako podstawowa motywacja, chęć realizowania się, coś, co wiąże nas z drugim człowiekiem, a przez to z życiem jako takim. Sama energia erotyczna w relacji nie musi być sprowadzana do wymiaru seksualnej intymności. Bliskość może być wyrazem doświadczenia głębokiej wzajemności, zaciekawienia sobą, wspólnego zainteresowania czymś trzecim. Na gruncie psychologii głębi o erosie mówi się, że to jeden z możliwych wymiarów seksualnej relacyjności. Tak więc część owych zranień może wynikać z doświadczeń cierpienia czy przekroczenia w sferze seksualnej, jednak w szerszym rozumieniu „zranienia erosa" można rozumieć jako rany w obszarze relacyjności jako takiej.

Jung pisał, że eros to zasada relacyjności, łączności i psychicznego przyciągania. James Hollis wyjaśnia, że wpływa na nią to, że mamy taki, a nie inny komplet chromosomów, konkretną parę rodziców, kulturę, w której wyrośliśmy. Każdy z tych czynników zmienia i przekształca erosa, wysyła go na misje uzdrawiania i przekraczania nakazów samego losu.

Hollis też zaznacza, że najczęściej nie jesteśmy świadomi tych misji. Potrzeba nam bolesnego powtarzania zranień i w końcu głębokiej refleksji, żeby stać się mniej nieświadomymi. To procesy, u źródeł których leży pierwotny kształt jakiegoś wzorca – powielanego, przetwarzanego niczym „zdarta płyta".

Hollis podkreśla siłę kompleksu matki – tej specyficznej, indywidualnej, niepowtarzalnej struktury, która wykształca się w doświadczeniu relacji z matką w najwcześniejszym okresie życia. Można powiedzieć, że jest to doświadczenie erotyczne, ponieważ eros jest związany z ciałem. W chwili narodzin ludzka istota jest wstępnie uformowana cieleśnie, natomiast psychika dopiero się wyłania. Obszar ciała jest pierwotnym, podstawowym miejscem pierwszego kontaktu z matką (lub z osobą matkującą). Jest to relacja erotyczna, realizująca się w dotykaniu, przytulaniu, karmieniu, czynnościach pielęgnacyjnych. Istnieje rodzaj subtelnego i skomplikowanego powiązania pomiędzy powyższymi doświadczeniami a seksualnością. W zależności od tego, co się w tej przestrzeni pojawia na wczesnym etapie życia, ale i później, powstaje coś w rodzaju mapy, którą posługujemy się w relacjach.

Hollis przytacza przykład mężczyzny o imieniu Gregory, któremu matka, jako małemu chłopcu, kazała sprzedawać prenumeratę gazety; nie mógł wracać do domu, jeśli nie zarobił pieniędzy. Wyrósł na przedsiębiorczego mężczyznę. Z obowiązku się ożenił, miał >

dzieci, odniósł sukces materialny, a w międzyczasie szukał „miłości" u „matek zastępczych" w przypadkowych relacjach seksualnych. Jak twierdzi autor, tak znieczulał ból swojej wewnętrznej kobiety, czyli animy. Również alkoholem. Rozwiódł się w końcu i wszedł w trzy równoczesne relacje z młodszymi kobietami, które wspierał finansowo i był ich mentorem biznesowym. We wszystkich tych sytuacjach zachodził jakiś rodzaj handlu.

Ten mężczyzna wchodził w powtarzające się sytuacje bez możliwości osiągnięcia głębszego poziomu relacji. Zgodnie z psychologią głębi psychika jest zbudowana na zasadzie dynamicznej równowagi pomiędzy różnymi przeciwieństwami, wzajemnie się dopełniającymi. W strukturze psychicznej mężczyzny jest więc kawałek psychiki, który jest kobiecy, czyli kontraseksualny. To obszar realizowania się doświadczenia przeciwnego męskości. Dlatego fantazja, że mężczyzna nie może zrozumieć kobiety, gdyż nią nie jest, i *vice versa* – nie ma pokrycia w rzeczywistości rozumianej głębiej, czyli jako obszar wewnętrznego doświadczenia, a nie tylko sprowadzanej do fizyczności.

Ponieważ matka jest w życiu mężczyzny pierwszą kobietą, jest dla niego pierwszym ludzkim obiektem doświadczenia przeciwnej płci. Czy relacja z nią staje się przestrzenią, w której formuje się kontraseksualny czynnik – anima?

Tak. Jest on specyficzny, indywidualny. Z przykładu, który opisuje Hollis, wynika, że tego mężczyznę w relacji z matką spotkał jakiś rodzaj podstawowego odrzucenia. Musiał spełnić określone warunki, żeby zostać przyjęty. W swoim późniejszym doświadczeniu życiowym wchodził w sytuacje, w których mógł zmierzyć się z tą raną, dotykać jej. Na wszystkie kobiety, z którymi się w jakikolwiek sposób wiązał, projektował obraz swojej animy. Podczas takiej projekcji pojawia się silna energia erotyczna, początek romansu. Rozpoznajemy w drugiej osobie coś podobnego do nas, a więc coś, co wydaje się znajome. Kobiety na drodze Gregory'ego odpowiadały jego animie. Można sobie wyobrażać, że było to rezultatem dokonywanych przez niego nieświadomych wyborów. Niezależnie od tego, co osiągał w zewnętrznym życiu, w perspektywie wewnętrznej postać matki pozostawała taka, jaką była, kiedy był chłopcem. Nadal musiał dawać, najczęściej coś materialnego, ale ten handel nie miał prawa się udać. Droga tego mężczyzny jest ilustracją poszukiwania Cudownego Drugiego, który *de facto* nie istnieje. Zgodnie z przekazem Hollisa musimy skonfrontować się z faktem, że w relacjach miłosnych nie znajdziemy tego, czego w nich szukamy. Nie bez kozery mówi się, że „matka jest tylko jedna".

W innych książkach Hollis dotyka zagadnienia dojrzałości, na przykład w okresie wieku średniego, która łączy się z akceptacją tego, że żadna kobieta nie zastąpi mężczyźnie matki ani żaden mężczyzna nie zastąpi kobiecie ojca. Taka akceptacja wiąże się z koniecznością przeżycia żałoby, a więc zmierzenia się ze stratą. Dojmująca – jak to opisuje autor – strata Gregory'ego to fantazja o bezwarunkowo przyjmującej matce.

Każdy z nas ma lub będzie miał w sobie kawałki związane z koniecznością przeżycia jakiejś straty, przed którą bezskutecznie się broni, próbując coś uzyskać w relacjach miłosnych. Dlaczego właściwie ten Drugi ma być Cudowny? Dlaczego ma być kimś, kto stanie się wszystkim, da wszystko i będzie całym światem? Żeby zrealizowała się ta skądinąd koszmarna fantazja o dwóch idealnie do siebie pasujących połówkach?

MUSIMY SKONFRONTOWAĆ SIĘ Z FAKTEM, ŻE W RELACJACH MIŁOSNYCH NIE ZNAJDZIEMY TEGO, CZEGO W NICH SZUKAMY. *Nie bez kozery mówi się, że „matka jest tylko jedna"*

Dlaczego koszmarna?

Bo oderwana od rzeczywistości. Bez zmierzenia się ze stratą infantylnych fantazji trudno jest skomunikować się z rzeczywistymi ludźmi. Kiedy trudne sytuacje relacyjne się powtarzają, potrzebujemy móc się zatrzymać. Może w tym niewątpliwie pomóc psychoterapia, ale niekiedy również fundamentalne kryzysy życiowe, mające zdolność do komunikowania nas z wewnętrznym cierpieniem, które w sobie nosimy.

Czy Gregory z książki Hollisa ma jakąkolwiek szansę – nie wiem – transformować swoją animę i wreszcie wejść w jakąś „niehandlową" relację?

W języku psychologii jungowskiej anima to jeden z kompleksów psychicznych, czyli naturalnych kawałków psychiki. Kompleks kontraseksualny postrzegany jest jako ten, który niejako odpowiada za komunikację z głębszymi warstwami siebie. W tym, co nazywamy procesem indywiduacji, czyli dążenia do pełni, nie chodzi o uzdrawianie kompleksów, o ich przepracowywanie, pozbywanie się czy kontrolowanie. Kompleksy >

DERMIKA

ETERNAL

PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu



ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry



WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

- ☑ EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT REGENERACJI I WYGŁADZENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT POPRAWY ELASTYCZNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚĆ SKÓRY **93%**
- ☑ EFEKT UJĘDRNIENIA SKÓRY **93%**

*Test samooceny, efekt po 4 tygodniach stosowania Dermika Eternal, Zaawansowany krem INTENSYWNA ODBUDOWA na dzień i na noc.

pozostają w psychice w procesie rozwoju, budują się na skutek doświadczeń, które można nazwać minitraumami. W tym znaczeniu kompleksy formują się wokół „odłamków psychiki". Jung zresztą gdzieś tak je nazywa. W innym miejscu pisze, że kompleksy są jak gdyby organami psychiki. Idąc za taką analogią, trudno byłoby wyobrazić sobie usuwanie kompleksów tak, jak trudno byłoby sobie wyobrazić wycinanie kolejnych narządów z ciała dlatego, że są w ten czy innym sposób źródłem cierpienia.

Żeby Gregory mógł wejść w relację „niehandlową", potrzebowałby utrzymać w sobie napięcie związane z działaniem jego animy, które wciąga go w określone mechanizmy i wzorce budowania relacji z konkretnymi osobami. Można to zrobić, jeśli jest się w stanie rozpoznać, że energia psychiczna, która się wówczas pojawia, jest inicjowana z miejsca kompleksu animy. Nie chodzi o to, żeby jej zaprzeczać czy ją niszczyć, ale żeby na przykład móc powiedzieć sobie, że to jeszcze nie jest miłość. To jest moment, żeby wstrzymać w sobie napięcie związane z erosem, co pozwala rozwijać szerszą świadomość tego, co się dzieje. Wtedy być może relacja rozegra się inaczej niż zwykle, ale do tego po drugiej stronie jest potrzebna osoba, która pomieści nasze projekcje.

W sytuacji Gregory'ego rozwiązaniem nie byłoby po prostu „zrobienie czegoś" z tymi kobietami czy zmiana swojego zachowania, ponieważ te kobiety też „handlują", tak jak robiła to jego matka. Nie chodzi też o uznanie, że te kobiety, włącznie z matką, to „złe kobiety". W każdej takiej historii jest bowiem po obu stronach pewnego rodzaju „diabelstwo" – negatywne bieguny kompleksów – które obydwie strony wciągają w swoją grę, zmierzającą do odtworzenia dawnego mechanizmu.

Inny przykład przytoczony przez Hollisa to Becky, która w historiach miłosnych z kobietami doświadczała zranień erosa wyniesionych z relacji z niedojrzałą, narcystyczną matką i nieobecnym ojcem. Czyli z obrazami animy i animusa?

Nie zapominajmy, że w psychice nawet nieobecny ojciec w jakiś sposób zawsze jest. Jeśli był nieobecny, to istnieje poprzez swoją nieobecność. Nawet w psychologii akademickiej funkcjonuje pojęcie triady matka-dziecko-ojciec.

We współczesnej psychologii jungowskiej na animę i animusa patrzy się trochę inaczej niż początkowo. Postrzega się te dynamizmy jako rodzaj energii psychicznej, jakości, które pozostają ze sobą w dynamicznym splocie. Dobrym obrazem tego zjawiska jest popularny symbol *yin-yang*, który można uznać za reprezentację wzajemnego przepływu opozycji między kobiecością i męskością w psychice danej osoby, ale też w relacjach między dwiema osobami. Te jakości – kobiece i męskie – napędzają życie psychiczne (i w ogóle życie) poprzez określonego rodzaju przemiany czy rytm wzajemnych przepływów. Są one powiązane i nieustannie na siebie wpływające. Innymi słowy, nie są to wewnętrzne klocki, które możemy w jakimś procesie zaplanowanego rozwoju dowolnie przestawiać. W relacjach intymnych pojawiają się więc, w różnych konfiguracjach, oba dynamizmy, zarówno energia męska, jak i kobieca, zarówno elementy doświadczeń związanych z matką, jak i tych związanych z ojcem.

ODKRYWANIE OSOBY W BLISKIEJ RELACJI TO SPOTKANIE NIE TYLE DRUGIEGO, ILE INNEGO. *Kogoś, kto jest w podstawowym znaczeniu różny od nas. Fantazja o tym, że go dobrze znamy, wynika z projekcji*

Hollis opisuje te przykłady, zapewne czerpiąc ze swojego psychoterapeutycznego doświadczenia. Nie są to dywagacje teoretyczne, lecz opis rzeczywistości, zbudowany na bazie rozpoznawania pewnych charakterystyk, wzorców czy podobieństw. To części wspólne, które mogą dotyczyć większości z nas, ale warto mieć świadomość niepowtarzalności każdej osoby i indywidualnych zranień erosa.

Zranienie erosa może na przykład wynikać z wychowania. Steven przyszedł do Hollisa z depresją i długotrwałym kryzysem małżeńskim, który dotyczył życia seksualnego. Według jungisty to sztywne wychowanie sprawiło, że Steven razem z żoną wypełniali zewnętrzne wartości religijne, ale stracili kontakt z bogami, którzy są siłą napędową natury. Zaniedbywanie bogów chtonicznych w służbie bogom duchowym stało się niezamierzoną obrazą tego, co boskie – co witalne.

Mówi się, że kompleksy psychiczne mają rdzeń uniwersalny, a więc archetypowy. Anima i animus jako archetypy mają więc wymiar ludzki, związany z indywidualnym kompleksem. Ale z drugiej strony, gdy spojrzy się na nie głębiej, istnieją w przestrzeni pozaludzkiej, więc można powiedzieć, że w znaczeniu psychologicznym

ZDJĘCIA: CASPAR BENSON/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

są bogami. Eros to przecież bóg miłości. Chociaż przedstawiany jako dziecko, był jednym z najstarszych bogów, obecnym we wszystkich pierwotnych przejawach siły życiowej, a jednocześnie najmłodszym, odnawiającym się z każdą chwilą. Hollis pisze, że jego imię oznaczało „pożądanie", słowo, które samo w sobie pochodzi *de sidus*, czyli „z gwiazd". Pierwotne, etymologiczne znaczenie słowa jest nośnikiem tego, co nieświadome. Tak więc eros, jak twierdzi James Hollis, wiąże się z tęsknotą za Drugim, czy to śmiertelnym, czy nieśmiertelnym. Jest zorientowany na cel, skierowany ku Drugiemu jako przewodniej gwieździe.

Ta sytuacja obrażenia Boga, o której pisze, przytaczając przykład Stevena, to nadmierna racjonalizacja, zaniedbanie pierwotnego aspektu tej siły, która manifestuje się w pożądaniu, fizyczności, cielesności. Psychika, podobnie jak ciało, dąży do homeostazy, chroniczna sytuacja nierównowagi prowadzi do zakłóceń. Powtarzalne czy długotrwałe trudności, doświadczane w relacjach, moglibyśmy więc nazwać objawem. Pod nim zaś, głębiej, ukryta jest energia zorganizowana wokół animy czy animusa, która przez jednostronność naszej świadomości nie może się realizować. Nie chodzi więc najczęściej o znalezienie „lepszego partnera", który uzdrowi sytuację. Prawdopodobnie bowiem wtedy dojdzie do ponownego jej odtworzenia, jeśli nie skonfrontujemy się ze sobą i nie przeżyjemy straty iluzji na temat Cudownego Drugiego. Łączy się to jednak z koniecznością przekroczenia samego siebie, co z kolei związane jest z wejściem w obszar nieznany, autentycznie nowy, niezwiązany z pochodzącą z przeszłości projekcją.

Można powiedzieć, że odkrywanie osoby w bliskiej relacji to spotkanie nie tyle Drugiego, ile Innego. Kogoś, kto jest w podstawowym znaczeniu różny od nas. W tym może wyrażać się wartość autentycznego obcowania z Drugim.

To sytuacja, która może budzić lęk.

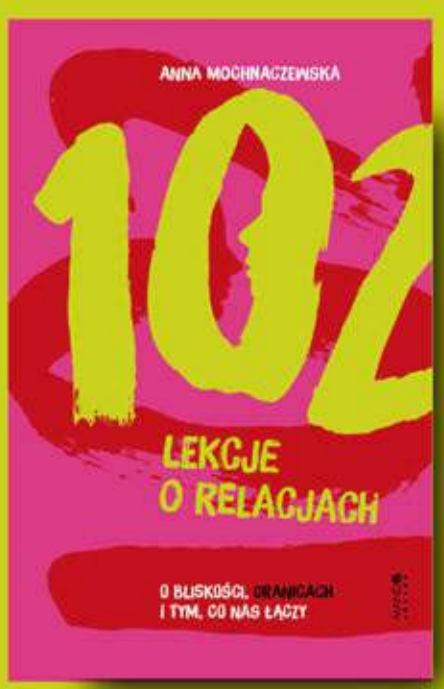
Dlatego zranienia erosa pełnią w pewnym sensie funkcję ochronną, zabezpieczają nas przed doświadczeniem obcości. Drugi jest Obcym od samego początku. Fantazja o tym, że go dobrze znamy, wynika z projekcji. Zdolność uświadomienia sobie zranienia i wszystkich wynikających z niej strategii psychologicznych wymaga od nas świadomego przeżywania niepokoju, jaki niesie ze sobą ta dynamika. s

reklama

MANDO inside



Nie wszystko, czego doświadczyliśmy jako dzieci, musi boleć przez całe życie.



Spotkaj siebie, by mądrzej otworzyć się na innych.

mando.pl

Co ze mną nie tak?

Przychodzą do mnie kobiety w różnym wieku i mówią: „w zasadzie jestem kobietą sukcesu, ale...” albo „generalnie nie mam problemów, ale...”. Po „ale” zwykle następuje: „nie umiem wchodzić w związki”. Kiedy pytam, co poprzedza związek, najczęściej nie rozumieją, o co mi chodzi. Tymczasem pierwszym etapem związku jest relacja – o kluczowym znaczeniu nawiązywania więzi pisze psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz**





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

Matrycą wszystkich relacji jest więź z rodzicami. To oni zapewniają nam poczucie bezpieczeństwa, uczą bliskości, mówienia o potrzebach, odzwierciedlają nasze emocje, uczą dawania i brania. Różnie to wygląda przy różnych typach więzi; wiele z nas wychodzi z domu rodzinnego z deficytami relacyjnymi, które zwykle ożywają w miłosnych relacjach w dorosłym życiu. Nieudana randka, zwłaszcza ta na początku znajomości, w bolesny sposób budzi schemat pierwotnej więzi z rodzicami. Pod przekonaniem: „nie umiem wchodzić w związki", ukrywa się stary lęk przed umniejszeniem, zlekceważeniem, odrzuceniem czy innym zranieniem.

NA POWAŻNIE

– Nie mam problemu z poznawaniem nowych ludzi, wokół mnie od zawsze kręcili się przystojni mężczyźni – opowiada Marta. – Co z tego, kiedy prędzej czy później znikają bezpowrotnie.

Marta jest inteligentną, atrakcyjną, świetnie ubraną 32-latką. Pracuje w dziale marketingu dużej firmy, mieszka sama i od trzech lat szuka stałego partnera. – Na studiach i tuż po sporo imprezowałam i nie w głowie mi była stała relacja. Nie narzekałam na samotność, a przelotne znajomości zupełnie mi wystarczały. Kiedy poczułam, że jestem gotowa na coś poważniejszego, przestraszyłam się, bo kompletnie nie widziałam, jak się do tego zabrać. Jednego byłam pewna: żaden z moich dotychczasowych imprezowych chłopaków nie nadawał się ani na męża, ani na ojca moich dzieci.

Marta długo miała profil na portalu randkowym, wielu mężczyzn poznała właśnie tam, ale... – Zaczepka w stylu: jest impreza, zapraszam, bez zobowiązań, to zupełnie coś innego niż... – Niż co? – pytam. – Niż randka na poważnie. – A czym jest randka na poważnie? – Nie mam pojęcia, bo jak na razie do żadnej takiej randki nie doszło. Nie jestem dziewczyną, z którą się randkuje. Co ze mną nie tak?

Z kilkoma mężczyznami z portalu Marta miała interesujące wirtualne rozmowy, z ostatnim nawet słyszała się przez telefon, ale kiedy znajomość zbliżała się do etapu spotkania w realu, mężczyźni znikali; nie dawali znaku życia, nie odpowiadali na SMS-y, ten ostatni przestał odbierać telefon i nawet zniknął z portalu.

Marta jest przekonana, że to ona ma jakiś defekt, który sprawia, że nigdy nie znajdzie partnera na życie. Zlikwidowała konto na portalu, obsesyjnie analizuje dotychczasową korespondencję ze „znikającymi mężczyznami". Ich rozpłynięcie się w niebycie jest dla niej dowodem, że zrobiła coś nie tak, czymś ich do siebie zraziła albo może inne kobiety były sprytniejsze, szybciej sprowokowały spotkanie w realu.

– Czy poinformowałaś świat, że jesteś gotowa na poważny związek? – pytam, ale Marta początkowo nie rozumie mojego pytania. – Po prostu poczułam, że wyrosłam już z imprez i znajomości na jedną noc. No i w opisie zmieniłam, że szukam stałego związku.

Wiele kobiet podobnych do Marty w pewnym momencie dochodzi do wniosku, że czas mija, więc pora na poważny związek, na małżeństwo, może na dziecko. Wtedy zaczyna się wyścig z czasem i przede wszystkim napięcie, które wyczuwa druga strona. W swoich fantazjach Marta była o wiele dalej niż to, co realnie działo się w relacji. Bywała niecierpliwa, nalegała na spotkanie, idealizowała relację, przypisywała jej zbyt duże znaczenie, kompletnie nie zwracała uwagi na to, czego potrzebuje druga strona.

Choć dzisiaj rytuały łączenia się w pary właściwie nie mają żadnych reguł, to jednak natura wymyśliła to tak, że zdobywa mężczyzna, a kobieta jedynie daje znak, że jest zainteresowana. Nie wiemy, co tak naprawdę się w życiu Marty się wydarzyło i dlaczego jej, zdecydowanej na poważny związek, od kilku lat nie udało się nawet pójść na randkę. Bardziej martwiło mnie, że przywiązuje do tego tak ogromne znaczenie: czuje się niechciana, winy szuka w sobie, jest przekonana, że nie nadaje się do związku. Dla mnie tego typu sytuacja jest ważnym komunikatem: pragnę więzi, ale się jej boję.

Okazało się, że pierwotna więź Marty z rodzicami obciążona była ogromną niepewnością, nieprzewidywalnością, brakiem poczucia bezpieczeństwa i lękiem. Jej ojciec był takim „znikającym mężczyzną"; po rozstaniu z matką umawiał się, że odwiedzi Martę, i odwoływał spotkanie, spóźniał się albo w ogóle nie przychodził. Innym razem pojawiał się niespodzianie i proponował wspólne wakacje. Ale jego zapał szybko mijał, a Marta >

w rezultacie spędzała czas z matką ojca albo w towarzystwie jego znajomych i ciągle nowych cioć. Mama Marty, kiedy tylko były mąż się zjawiał, starała się zatrzymać go na siłę, czego efektem był młodsze dziecko. Marcie trudno było zaufać jakiemukolwiek mężczyźnie. Nie miała problemu z tym, by zainteresować ich sobą na krótki dystans; była młodą, atrakcyjną kobietą, uwielbiała tańczyć, lubiła seks. Związek na poważnie fascynował ją i przerażał jednocześnie. Na temat relacji partnerskich nie wiedziała nic, jej fantazje nie wybiegały poza pierwszą randkę. Nie wiedziała, czego oczekuje od potencjalnego partnera ani co ma do dania w relacji.

Randka udana czy nieudana nie jest żadną prognozą dla związku. Gotowość do relacji „na poważnie" jest procesem, który wymaga czasu. – Wyobraź siebie, że któryś z tych mężczyzn zjawia się na spotkaniu. Co wtedy? – O matko, sama nie wiem, czy bym nie stchórzyła i nie uciekła. Może wcale nie jestem jeszcze gotowa?

REKRUTACJA NA PARTNERA

Karolina ma nastoletnią córkę, od wielu lat prowadzi firmę, sześć lat temu wystąpiła o rozwód, który był bolesny, a podział majątku jeszcze trwa. – Wiesz, jakiś rok temu poczułam, że jestem gotowa znowu zaufać mężczyźnie – powiedziała na zakończenie historii.

Mąż Karoliny był typem Piotrusia Pana; uroczy, kochał kobiety z wzajemnością, ale do pracy niespecjalnie mu się spieszyło. Dla żony był czuły, romantyczny, szalony. Płakał, kiedy powiedziała, że chce rozwodu, potem wściekał się i żądał zapłaty za odrzucenie. – Łudziłam się, że w końcu dorośnie, obwiniałam się, że nigdy nie ma mnie w domu, a po kilkunastu godzinach pracy nie zawsze miałam ochotę na zabawę czy intymność – wspomina. Tym razem Karolina postanowiła posłuchać głosu ojca i staranniej wybrać partnera. – Chcę związku, w którym oboje dobrze zarabiamy, sprawiedliwie dzielimy obowiązki. Potrzebuję mężczyzny, na którym mogę polegać, a nie kolejnego chłopczyka.

Karolina przyszła do mnie po serii kilkunastu randek, z których żadna nie doprowadziła do dalszej znajomości. Kiedy mówi, że randkowanie to „jedyny obszar, w którym nie potrafi mieć wyników", domyślam się, na czym polega jej problem.

Jeden z mężczyzn podczas ostatniej randki wyraźnie był nią zainteresowany. – Ja także poczułam szybsze bicie serca, ale powiedziałam sobie: nie bądź idiotką, już raz dałaś się ponieść emocjom. – Co było dalej? – Byłam dobrze przygotowana do spotkania; zaczęłam pytać go o poprzednie związki, plany zawodowe, zarobki i te wszystkie rzeczy, które gwarantują udany związek. – Skąd wiesz, że gwarantują? – chciałam, żeby uświadomiła sobie, skąd jest to przekonanie. – Ojciec od dziecka wbijał mi do głowy, na jakim typie mężczyzny można polegać. Moi rodzice do dziś są udanym małżeństwem. Co prawda mama nigdy nie pracowała, zajmowała się domem i dziećmi, ale dbała o ojca i do dziś stara się być dla niego atrakcyjna. Teraz przypomniałam sobie, że kiedy zaczęłam się spotykać z moim późniejszym mężem, ojciec spotkał się z nim bez mojej wiedzy i powiedział, że ja nie nadaję się na żonę, bo mam ambicje zawodowe, i żeby poszukał sobie innej kobiety. – I? – Patryk śmiał się, że zaciągnie mnie do ołtarza na przekór całemu światu. – Podobało ci się to? – Bardzo, ale szybko okazało się, że to on nie nadawał się na męża – przyznała, a ja poprosiłam, by opowiedziała, jak się skończyła ta ostatnia randka. – Odpowiedział na wszystkie pytania, choć widać było, że jest zaskoczony. Potem zaproponował spacer, ale odmówiłam, bo chciałam jak najszybciej wrócić do domu i sobie to wszystko podsumować. Niestety, nie zdążyłam, bo napisał mi, że randka przypominała mu rekrutację i nie chce kolejnego spotkania – wyrzuciła szybko z siebie. – Co poczułaś? – Wściekłość, a potem wstyd. Pomyślałam, że może mężczyźni naprawdę boją się silnych kobiet.

NIEUDANA RANDKA OŻYWIA SCHEMAT PIERWOTNEJ WIĘZI Z RODZICAMI.
Pod przekonaniem: „nie umiem wchodzić w związki", ukrywa się stary lęk przed umniejszeniem, zlekceważeniem, odrzuceniem czy innym zranieniem

Poprosiłam ją, żeby opisała, jak przygotowywała się do tej randki i co czuła w jej trakcie. Okazało się, że przed randką starannie dobierała ubranie; stawała przed lustrem i wyobrażała sobie, co pomyśli mężczyzna, kiedy ją zobaczy, a co chciałaby, żeby pomyślał. Przyznałam, że nie bardzo to rozumiem, a Karolina wyjaśniła, że na randki z Patrykiem biegała w trampkach, wytartych dżinsach i T-shircie. – Może nawet teraz też marzyłam o luźnych ubraniach, ale wiedziałam, że żaden odpowiedzialny mężczyzna nie potraktuje poważnie kobiety w stroju nastolatki. Wbiłam się więc w garnitur, buty na obcasie, na usta nałożyłam szminkę, która utrzymuje >



ponad

23

miliardy złotych na polski sport i kulturę od 1994 roku

AI

Więcej na totalizator.pl/wsparcie

18+



KIEDY ZNAMY JUŻ SWOJĄ WARTOŚĆ, WIEMY, CO CHCEMY DAWAĆ I OTRZYMYWAĆ W MIŁOSNEJ RELACJI, *randka jest po prostu szansą, którą można wykorzystać albo nie. Tylko tyle*

się przez wiele godzin... – mówiła dalej. – I nie brudzi podczas pocałunków? – No wiesz, już raz zaufałam mężczyźnie, który uwiódł mnie na pierwszej randce – odpowiadając, Karolina uroczo się zarumieniła. – Ale strach uwieść nawet najpiękniejszą kobietę, która odhacza listę z pytaniami.

Karolina potrzebowała wielu spotkań, żeby uświadomić sobie, że po doświadczeniach z małżeństwa ma prawo czuć ambiwalencję pomiędzy potrzebą nadkontroli, która w jej mniemaniu miała zapewnić jej stabilność i bezpieczeństwo, a tęsknotą za spontanicznością, szaleństwem, beztroską. Zastanawiałyśmy się wspólnie, czy da się połączyć te jakości, czy odważyłaby się na randkę, podczas której nie skupiałaby się wyłącznie na partnerze, ale bardziej na tym, jak sama czuje się w jego obecności. Zapytana o to, czy chciałaby mieć taki związek jak rodzice, odpowiedziała, że nie wie, ale wie, że taki model się sprawdził, że miała szczęśliwe dzieciństwo, że rodzice nadal okazują sobie miłość.

– Nie jesteś taka jak twoja matka, nie musisz szukać partnera, którego zaakceptują twoi rodzice. Po rozstaniu z mężem poradziłaś sobie sama. Nie potrzebujesz mężczyzny, który będzie cię utrzymywał, bo sama doskonale to potrafisz. Odłóż kartki z pytaniami, odłóż oczekiwania i wymagania, uruchom ciekawość na drugiego człowieka i sprawdzaj, jak się czujesz w jego obecności. Masz czas, nie musisz się spieszyć – zachęciłam. Kiedy wychodziła z gabinetu, Karolina zapytała: – Myślisz, że mogę zaprosić go na spacer? – wiedziałam, że chodzi o mężczyznę, który odmówił kolejnego spotkania, kiedy zalała go zestawem pytań. – Jasne, nawet jeśli odmówi, to zawsze warto spróbować.

DOBRY CZAS

Teresa jest 65-letnią wdową, czuje się młodo, nadal pracuje, dorosłe dzieci już dawno wyfrunęły z gniazda. Jej mąż zmarł pięć lat temu po długiej chorobie.

– Na początku potrzebowałam odpoczynku, zachwycałam się każdą chwilą dla siebie, byłam wdzięczna, że nie muszę się już nikim opiekować. Z czasem zaczęło jej brakować obecności drugiego człowieka: czułości, wieczornych rozmów przed snem i wspólnych wyjazdów. Sąsiadka zabrała ją do osiedlowego klubu seniora. – Wstyd się przyznać, ale dosłownie brylowałam. Jestem szczupła, zdrowa, uwielbiam tańczyć. Miałam ogromne powodzenie, właściwie każdego dnia ktoś inny odprowadzał mnie do domu – opowiadała zadowolona podczas sesji.

Ale serce Teresy mocniej zabiło do młodszego o kilkanaście lat podróżnika, który prezentował slajdy z podróży podczas wieczornych spotkań w klubie. On też nie ukrywał, że Teresa mu się podoba. Po projekcjach często długo rozmawiali, pijąc herbatę w kawiarence klubu. Kiedy Teresa dowiedziała się, że mężczyzna

ZDJĘCIA: FCSCAFEINE, AKINBOSTANCI/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

wkrótce wyrusza w kolejną podróż, zaproponowała mu randkę. – Do dziś nie wiem, skąd wzięłam na to odwagę. Czułam, że ten mężczyzna otworzył moje serce dokładnie tak, jak zrobił to przed laty mój mąż. Zrozumiałam, że nasze rozmowy uzdrowiły moją ranę powstałą w czasie choroby męża. Znowu zobaczyłam podziw w oczach mężczyzny, który siedział naprzeciwko mnie. Poczułam, że tak bardzo za tym tęskniłam. Widziałam, jak się rozpromienił, kiedy zaproponowałam, żebyśmy spotkali się poza klubem, na randce. Tak, ja, kobieta po sześćdziesiątce, jemu, mężczyźnie po czterdziestce – mówiła.

Poprosił o czas do namysłu. Nie pojawił się więcej w klubie, a po miesiącu napisał Teresie, że nie planuje już związku, że spotyka się czasem z różnymi kobietami, ale jej z szacunku nie śmiałby tego zaproponować. Dodał, że jest cudowną kobietą i życzy jej wszystkiego najlepszego. – A ja poczułam, że chcę tego, pragnę bliskości z tym mężczyzną. Małżeństwo już miałam, było dobre; pełne czułości i realizacji wspólnych celów, ale nie było w nim szalonej namiętności. W tamtych czasach stawiało się na ślub z rozsądku. A może ja jestem już za stara na taką namiętność? – A czego oczekujesz ode mnie? – Wiesz, chyba potrzebowałam to wszystko powiedzieć na głos.

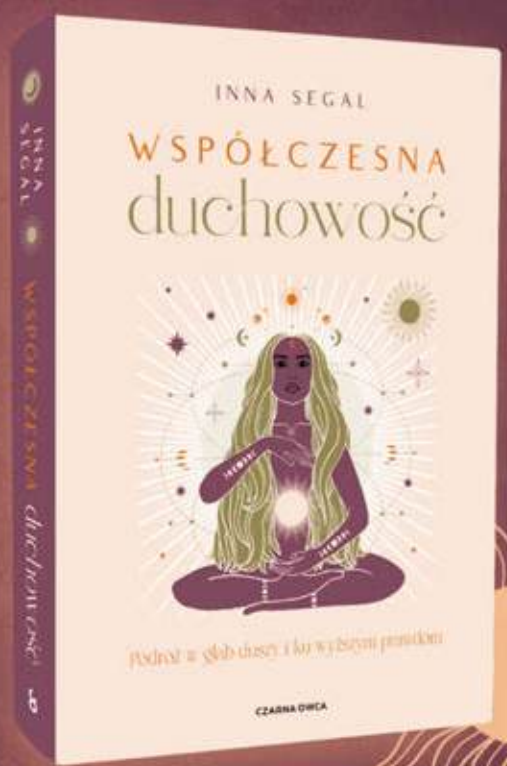
Też tak czułam. Teresa miała szczęście być przez lata w udanym związku. Po śmierci męża poczuła, że ma jeszcze wiele do zaoferowania drugiemu człowiekowi i sama jest w stanie wiele przyjąć. Nie przejmowała się uwagami rówieśniczek, które uważały, że w tym wieku już za późno na randki. Była wdzięczna dorosłej córce, która mówiła: „Mamuś, ty jesteś jak nastolatka. Kochaj i ciesz się życiem". Kiedy zapytałam, czy czuje się odrzucona, z wdziękiem nastolatki odpowiedziała: „Skąd, on nie wie, co stracił. Ja też do niedawna nie wiedziałam, ale dziś już wiem i jestem gotowa na romans z życiem".

Teresa wychowywała się w domu dziecka, nigdy nie poznała powodu, dla którego tam trafiła, nawet nie wiedziała, czy rodzice jeszcze żyją. – Jako młoda kobieta nie wiedziałam, jak to jest kochać i być kochaną, ale czułam, że bardzo potrzebuję miłości. Mój mąż mnie tego nauczył i wiem, że bardzo by chciał, żebym przeżyła to po raz kolejny.

Myślę, że randki po sześćdziesiątce, nawet te najbardziej nieudane, nie są już w stanie zranić. Bo kiedy znamy już swoją wartość, wiemy, co chcemy dawać i otrzymywać w miłosnej relacji – są po prostu szansą, którą można wykorzystać albo nie. I tylko tyle. S

reklama

Jak mogłoby wyglądać nasze życie, gdybyśmy podążyli za głosem naszej duszy?



WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA



Nie kto powinien, ale ile ja mogę sensownie zrobić

Choroba i starzenie się rodziców potrafią wystawić relacje między dorosłym rodzeństwem na trudną próbę. Co może się ujawnić w trakcie tej konfrontacji z nową sytuacją, własnymi ograniczeniami i oczekiwaniami wobec innych? Perspektywę logoterapii Viktora Frankla przybliża certyfikowana specjalistka tego nurtu **Malwina Markiewicz**

ROZMAWIA DOROTA CHRAMIEC



MALWINA MARKIEWICZ
certyfikowana specjalistka logoterapii Viktora Frankla, nauczycielka i superwizorka logoterapii, pedagożka i pracowniczka socjalna. W założonej przez siebie Akademii Logoterapii naucza według zasad Elisabeth Lukas

Diagnoza choroby, wypadek czy stopniowe pogarszanie się samodzielności rodzica bywa momentem, w którym ujawniają się rozbieżne reakcje rodzeństwa – jedno neguje powagę sytuacji, inne od razu chce działać. Skąd biorą się te różnice i jak sobie z nimi radzić?

Viktor Frankl uczył, że między bodźcem a reakcją istnieje przestrzeń naszej ludzkiej wolności – wolności reagowania na to, co nas spotyka. I tak, w obliczu tej samej sytuacji, jeden człowiek być może ulegnie przerażeniu i będzie próbował ją zanegować lub wyprzeć, drugi popadnie w gorączkową aktywność, trzeci zamilknie. A czwarty stanie ponad swoimi wewnętrznymi impulsami i zastanowi się, jaka opcja będzie najsensowniejsza. W różnorodnych reakcjach osób postawionych w tej samej sytuacji obserwujemy właśnie wolność każdego człowieka „do" zajęcia wobec nich stanowiska.

Jak sobie z tym radzić? Najlepsze, co możemy wtedy zrobić, to skupić się na poszukiwaniu zachowania godnego samych siebie. Innych ludzi nie zmienimy i nie mamy również władzy nad ich reakcjami – a więc nie ponosimy za nie odpowiedzialności. Za własne reakcje odpowiadamy jednak w pełni.

Czy obowiązuje jakaś reguła, która mówi, kto „powinien" zaopiekować się chorym rodzicem?

Wśród ludzi z pewnością funkcjonują różne reguły odpowiadające na tak postawione pytanie, bo potrzebujemy jakichś wytycznych, by podejmować decyzje. Czasem najstarsze dzieci czują, że to zadanie jest przeznaczone dla nich, czasem ktoś kiedyś obiecał rodzicom opiekę i teraz poczuwa się do odpowiedzialności. Opieka nad chorymi rodzicami, jak każde nowo pojawiające się zadanie, wymaga, aby poszukać najlepszego rozwiązania.

Używając pojęcia „powinność", musimy jednak uważać, aby nie rozumieć jej jako czegoś, co narzucają nam inni ludzie, ani nawet jako czegoś, czego sami od siebie wymagamy. W logoterapii przykładamy do tego inne kryterium – to sens kieruje tym, co powinno zaistnieć, kto w danym momencie i w jakim zakresie jest wzywany przez życie. A o tym, co dla danej osoby i danego zadania będzie najsensowniejsze, szepcze sumienie rozumiane jako kompas prowadzący ku najlepszej wersji samego siebie.

Zdarza się, że jedno z dzieci nie chce podjąć się opieki albo chociaż partycypować w kosztach związanych z opieką nad rodzicem. U drugiej strony taka postawa powoduje bezsilność. Co logoterapia mogłaby zaproponować rodzeństwu, które czuje, że nie potrafi się porozumieć w tej kwestii?

Jeżeli przyjmiemy, że najsensowniejszym wyjściem z takiej sytuacji byłoby, żeby osoba, która odmawia pomocy, miała jednak możliwość współuczestniczenia w opiece – czy to fizycznie, czy poprzez wsparcie finansowe – ale tego nie robi, to musimy powiedzieć, że to niestety sytuacja podobna do wielu innych, które nas spotykają lub które sami powodujemy. Wybór wbrew sensowi zawsze jest problematyczny dla wszystkich uczestników danej sytuacji. Na szczęście wybór, jaki dokonuje inna osoba, nigdy nie przesądza o tym, że pozostają już tylko złe opcje. To pocieszające, więc pozostaje pytanie: „Jak ja, pomimo cudzego wyboru i własnej wobec niego bezsilności, mogę najsensowniej zareagować?". Tylko taka postawa może uchronić przez wylądowaniem tam, dokąd chce nas pociągnąć czyjś wybór wbrew sensowi.

Przy czym gdy w logoterapii oryginalnej mówimy o sensie, mamy na myśli sens transsubiektywny >

– to znaczy uwzględniający wszystkich, których dane zadanie dotyczy. Szukanie sensownego rozwiązania oznacza więc o wiele więcej niż „dobre dla mnie" czy „dobre dla rodzica". Ma być dobre dla wszystkich. Rozwiązanie, którego kryterium jest tak rozumiany sens, będzie służyć dobru i wzmacniać relacje wszystkich członków rodziny. Można pokusić się o stwierdzenie, że miłość rodzeństwa wyraża się we wzajemnym zrozumieniu i empatii – czyli wczuciu się w sytuację drugiej osoby, zamiast snucia własnych wyobrażeń, jak ona powinna się zachować.

Wyobraźmy sobie inną sytuację: widzę tylko siebie i to, czego będzie wymagała ode mnie opieka nad rodzicem. Zamiast szacować, jak mogę sensownie zaangażować się w zadanie, formułuję oczekiwania: „ty masz więcej czasu, więc mogłabyś częściej przyjeżdżać", „to wy odziedziczyliście dom, więc teraz się opiekujcie", „ja już dawno zerwałam kontakt z rodzicami, dlaczego teraz mam się nimi opiekować". Lista takich „dlaczego ja?" może być niesamowicie długa i wcale nie chodzi tu o rozwiązanie sensowne dla wszystkich, a tylko dla mnie.

Frankl mówił o tragicznej triadzie – cierpieniu, winie i śmierci. Jak te trzy elementy splatają się w doświadczeniu towarzyszenia starzejącym się rodzicom?

Poczucie winy pojawia się często po obu stronach – u osoby, która robi „za mało", i u tej, która czuje, że poświęca całe życie na opiekę nad rodzicami. Trudno odnaleźć się w tym napięciu.

Faktycznie, te trzy elementy mogą się połączyć w takim doświadczeniu, ale one łączą nas wszystkich na całym świecie. Frankl powtarzał, że każdy człowiek w ciągu swojego życia będzie cierpiał, każdy z nas poniesie winę i wreszcie każdy z nas musi umrzeć – tragiczna triada nie ominie nikogo.

Temat winy jest w logoterapii ważny, ponieważ jest to fenomen specyficznie ludzki, związany z tym, że racji swojej wolności ponosimy odpowiedzialność, więc możemy ponieść też winę. W logoterapii rozróżniamy poczucie winy od winy egzystencjalnej. Ta druga opiera się na dwóch kryteriach: ktoś wiedział lub intuicyjnie przeczuwał, co będzie dobre, oraz miał wolność wyboru. Jeżeli jedno z tych kryteriów nie zostało spełnione, mówimy wtedy o poczuciu winy, którego nie musimy brać na poważnie. Jeżeli natomiast oba kryteria były spełnione, a dana osoba mimo to zadziałała wbrew sensowi, wtedy faktycznie doszło do winy egzystencjalnej. Tej nie powinniśmy lekceważyć, co więcej, warto szukać dróg, by ją naprawić. Co to oznacza konkretnie? Jeżeli jako córka wiem, że mogłabym bardziej wesprzeć moją mamę oraz rodzeństwo w opiece nad nią, mam zasoby

SZUKANIE SENSOWNEGO ROZWIĄZANIA OZNACZA O WIELE WIĘCEJ

niż „dobre dla mnie" czy „dobre dla rodzica". Ma być dobre dla wszystkich

oraz wolność, a jednocześnie nie naraziłabym przez to siebie ani swojej rodziny na poważne problemy – wtedy powinnam to zrobić. Jeżeli to robię, a jednak mam poczucie winy, że to wciąż za mało, wolno mi je po prostu odpuścić, wiedząc, że zrobienie więcej zaszkodziłoby mojemu życiu. Jeżeli natomiast tego nie robię i dręczy mnie uczucie winy, to powinno ono skłonić mnie do zmiany – do wejścia na tor sensu. Sens nigdy nie przeciąża człowieka ani nie każe mu działać wbrew sobie. Gdy tak się dzieje, człowiek przestaje podążać za sensem wykraczającym poza niego samego – i wtedy właśnie ponosi winę egzystencjalną.

Czy z pani praktyki, pracy z pacjentami, wynika, że doświadczenie wspólnej opieki nad starzejącym się rodzicem może zbliżyć rodzeństwo do siebie, czy raczej częściej je oddala?

Moje doświadczenie pokazuje, że to, co nas zbliża lub oddala, jest głębsze niż sama sytuacja opieki nad starzejącymi się rodzicami. Zbliża nas miłość, oddala – egoizm. Każde wyzwanie życiowe, a do takich należy z pewnością opieka nad starzejącymi się rodzicami, jest egzaminem. Viktor Frankl mówił o zadaniowym charakterze życia: to nie my mamy prawo pytać „dlaczego ja?" – to życie nas przepytuje, stawiając pytania jak na sprawdzianie. A nasze odpowiedzi albo nas do innych zbliżają, albo od nich oddalają.

Logoterapia mówi o „tragicznym optymizmie" – jako strategii przekształcenia cierpienia w coś wartościowego poprzez postawę, jaką się wobec niego przyjmuje. Co to konkretnie może oznaczać dla rodzeństwa przechodzącego przez konflikty i trudne decyzje?

Być może do tej pory rodzeństwo nie miało ze sobą dobrego kontaktu, może nawet było skłócone. A teraz życie postawiło przed nimi wspólne wyzwanie. I może to stać się okazją albo do wzmocnienia konfliktu – poprzez wzajemne oczekiwania, nakazy, brak szacunku, otwieranie starych, wciąż zaropiałych ran, albo do odnowienia relacji – pogłębienia jej, opatrzenia dawnych zranień poprzez rozmowę, empatię i zbudowanie trwałej więzi. Wybory każdego z nich z osobna zadecydują, jak to się skończy. To niezwykle pocieszające. **s**

ZDJĘCIA: WESTEND61/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

W dziale rozwój przeczytasz o:

progu psychicznym – kluczowym terminie psychologii procesu – oddzielającym od nieznanej tożsamości • odzyskiwaniu uczestnictwa w zmysłowej relacji z naturą, utraconej wraz z wynalezieniem alfabetu fonetycznego • niezaplanowanych opóźnieniach – testach dla elastyczności i czasem poczucia humoru • różnicy między byciem dostępnym a widzianym w dobie scyfryzowanych relacji



ZDJĘCIE: DULIN/GETTY IMAGES

Miejsce, kiedy stoimy na rozdrożu, jest zatrzymaniem, ale najczęściej nie odpoczynkiem, bo nie mamy pewności, dokąd dalej iść. Pojawiają się: zwątpienie, samokrytyka, lęk, samotność, męczący stan wewnętrznej niespójności. Według psychologii zorientowanej na proces „tańczymy" wtedy wokół psychicznego progu. O sposobach na jego przekroczenie piszą psychoterapeutki procesu – **Julie Diamond i Lee Spark Jones**



Zaproszenie za próg

TEKST ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Droga rozwoju, rozumiana jako poszerzanie osobowości, by doświadczać życia na nowych poziomach, nie zawsze wiąże się z odczuwaniem radości czy z podekscytowaniem, czasem przynosi też stres, obawy. Zostać czy wyjechać? Przebranżowić się czy nie? Wejść w relację? Odejść? Zachować się tak czy inaczej? Z zewnątrz to po prostu mniej lub bardziej trudne decyzje do podjęcia, ale pod spodem tych okoliczności biegnie psychologiczna granica tożsamości – która oddziela to, co znane i bezpieczne, od tego, co wprawdzie kusi świeżością, ale jednocześnie wydaje się zagrażające. Części osobowości wdają się w spór o to, czy i w którym kierunku iść. Zarazem i chce się czegoś, i nie chce, pojawiają się zaskakujące uczucia. Tego typu doświadczenia są charakterystyczne dla sytuacji bycia na progu, który jest granicą między tożsamością codzienną a tą nieznaną, nieużywaną jeszcze, która nas woła, ale i straszy.



CÓRKA JUNGA

Próg, według psychologii zorientowanej na proces (POP), to coś w rodzaju strukturalnej zapory oddzielającej dwa kluczowe dla tej metody poziomy doświadczania: proces pierwotny oraz proces wtórny. Do obszaru pierwszego z nich należy wszystko to, z czym się świadomie utożsamiamy, co uważamy za normalne i o czym mówimy: „taki właśnie jestem". To nasze codzienne role, intencje, kontrolowane zachowania i stały obraz siebie. Proces wtórny natomiast to doświadczenia, które spychamy na margines, ponieważ nie pasują do naszej tożsamości. Pojawiają się w postaci snów, nagłych impulsów, trudnych emocji, konfliktów w relacjach czy symptomów z ciała. Próg oddziela te dwie psychiczne przestrzenie, jest miejscem, gdzie ujawniają się trudności w ich zintegrowaniu.

Psychologia zorientowana na proces, zwana też psychologią procesu, jest córką Junga. Jej twórca – pochodzący ze Szwajcarii, z pierwszego wykształcenia fizyk Arnold Mindell – był analitykiem jungowskim, gdy zaczął łączyć zgłębianie ludzkiej świadomości, taoizmu, doświadczeń kultur pierwotnych i psychologii. Jego autorska metoda jest nurtem eklektycznym, bo sięgających i po wiedzę australijskich Aborygenów, i po mechanikę kwantową; zaciekawiającym niejednoznacznością, często duchowością. Gdy zaczynasz terapię, nie wiesz, dokąd zaprowadzi cię „proces". W książce „Droga powstaje, gdy idziesz. Psychologia procesu w praktyce" Julie Diamond i Lee Spark Jones – psycholożki z Process Work Institute w Portland w Stanach Zjednoczonych – piszą: „Proces rozumie się jako przepływ doświadczeń, który zachodzi zarówno we wnętrzu człowieka, jak i w jego otoczeniu, oraz podążanie za tym przepływem zgodnie z tym, jak przebiega on w danej chwili. Mistrzowie taoizmu uczyli, że podążanie za naturą *tao*, która podlega zmianie, jest tajemnicą wyważonego i szczęśliwego życia. Opieranie się zmianom i walka z *tao* jest źródłem napięć i trudności. Kiedy człowiek jest w stanie zaufać naturze i akceptować to, co się wydarza, przemiana dokonuje się samoistnie".

JAZDA TYŁEM DO PRZODU

Posługując się metaforą zaczerpniętą z tradycji rdzennych mieszkańców Ameryki, Arnold Mindell mówił, że podążanie za procesem jest jak jazda na koniu tyłem do przodu. Wymaga zmiany perspektywy. Potrzebna nam jest do tego tak zwana >

druga uwaga, czyli wyłapywanie tego, co flirtuje z nami poza postrzeganiem świata zgodnie z jego porządkiem przyczynowo-skutkowym.

Podążanie za przepływem procesu zakłada także zgodę na to, co się wydarza w danym momencie, cokolwiek miało to by być. Jak wyjaśniają Julie Diamond i Lee Spark Jones, taka postawa nie oznacza biernej akceptacji. Jest to postawa duchowa, która prowadzi do odkrycia, że na najgłębszym poziomie potrafimy dostrajać się do wszystkiego, co życie przynosi. Często to, co w pierwszym odruchu chcielibyśmy zwalczyć, jest polem możliwego doświadczenia zmarginalizowanych części osobowości – i tym samym zintegrowania procesu wtórnego. Czasem strata stabilnej pracy, choroba, kryzys w relacji wyzwalają w nas to, o co nawet byśmy siebie nie podejrzewali. I jest to coś zupełnie innego niż zaradność czy tym bardziej upór w powrocie do *status quo*. To raczej bycie bardziej swobodnym i elastycznym wobec okoliczności, które podrzuca los. Według Mindella zwracanie się wprost ku problemom przynosi ulgę, ponieważ przestajemy marnować fizyczną i emocjonalnę energię na stawianie oporu, i może ona być wykorzystywana do wewnętrznego poszerzania siebie. Jeśli nie dotykamy siebie z poziomu procesu wtórnego, los poprzez różne, czasem przykre niespodzianki i tak nas ku niemu popchnie.

TRZY POZIOMY RZECZYWISTOŚCI

W książce „Droga powstaje, gdy idziesz" czytamy, że płaszczyzną kontaktu z nieznanymi doświadczeniami lub tożsamościami jest próg. W jego pobliżu czujemy dyskomfort, nerwowość, lęk, ale czasem też „motyle w brzuchu", bo stykamy się z czymś odczepionym od zwyczajowego poczucia siebie. Informacje pochodzące z procesu wtórnego czasem pojawiają się wyłącznie jako odległe obrazy senne. Bywa, że w ogóle ich nie ma, bo brakuje wzorców i wiedzy na temat innego stylu bycia czy czucia. Nie widać żadnej ścieżki, nie ma żadnego wcześniejszego doświadczenia, na którym mogłyby się one oprzeć. Jest pustka, ale na tyle niewygodna, że odczuwalna – stare, pierwotne już nie karmi.

Jakości związane z procesem wtórnym mogą też być całkiem znajome – wzbudzać niechęć lub prowokować krytykę, być wyzwalaczem kategorycznych opinii, awersji, wyrazistych uczuć. Można być ich świadomym, ale nie być w stanie dostrzec ich wartości.

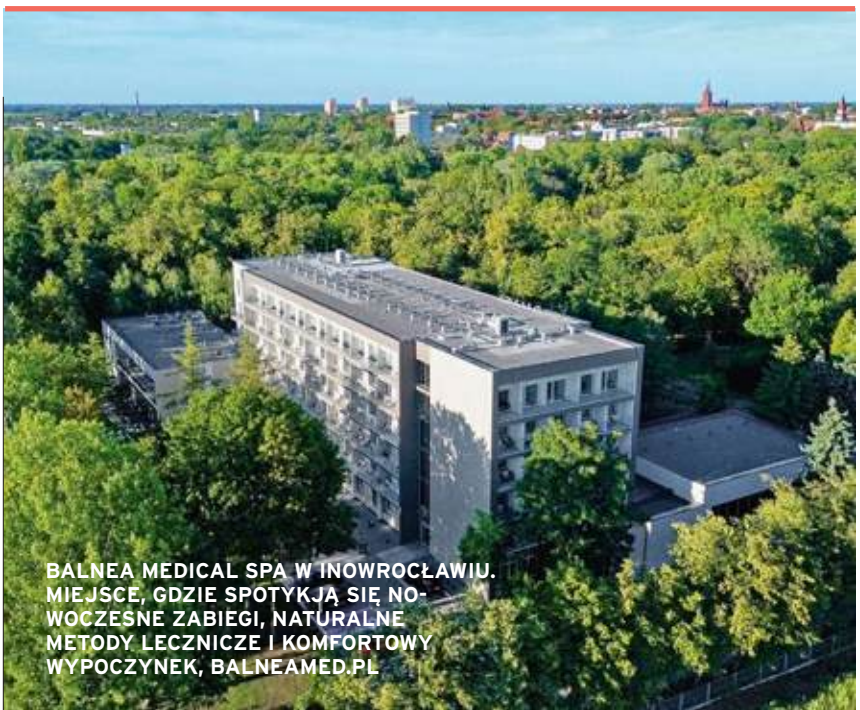
Pokazuje to przytoczony w książce psychoterapeutek procesu przykład Jean, która jest osobą pochłoniętą pracą i odnoszącą sukcesy zawodowe oraz zaabsorbowaną życiem rodzinnym. W procesie pierwotnym – zapracowana, aktywna, opiekuńcza. Introwersja jest dla niej procesem wtórnym. Jean jest świadoma tej tendencji, ale doświadcza jej jako depresyjnej, nie lubi jej i nie uważa, by wnosiła jakąkolwiek wartość w jej życie. Najchętniej po prostu by się jej pozbyła. Jej progiem jest przekonanie o braku czasu na medytację, którą krytykuje, ale która ją pociąga, co daje o sobie znać przez sygnały progowe – kobieta co rusz spotyka osoby medytujące, coraz częściej zostaje w domu sama. Progi to również momenty zmiany w postrzeganiu samego siebie. Jean coraz bardziej może zdawać sobie sprawę, jaka jest refleksyjna i cicha, odcięta od działania.

CZĘSTO TO, CO W PIERWSZYM ODRUCHU CHCIELIBYŚMY ZWALCZYĆ,
jest energetycznym polem, które zaprasza do doświadczenia zmarginalizowanych części osobowości, i tym samym do zintegrowania procesu wtórnego

Progi pojawiające się na początkowych etapach sięgania po daną jakość procesu wtórnego zwane są mikroprogami – punktowymi lub krótkotrwałymi doświadczeniami charakterystycznymi dla konkretnej fazy rozwijającego się procesu. Autorki piszą, że próg najpierw pojawia się po to, aby skoncentrować się na wtórnym doświadczeniu i skonfrontować z lękiem. To czas, żeby stąpać ostrożnie, bo jeśli zrobimy krok bez uważności na siebie, proces ściągnie nas do znanej tożsamości, która na jakiś czas może bardziej się usztywnić. W momencie, gdy obszar codziennej tożsamości poszerza się o doświadczenie, które do tej pory było wtórne, a teraz staje się pierwotne, powstają nowe progi, objawiające się nasilaniem trudnych emocji, zaprzeczaniem sobie. Na późniejszych etapach rozwijania procesu mamy do czynienia z makroprogami. Dotyczą one utożsamiania się z figurami sennymi (wewnętrznymi postaciami) z obszaru procesu wtórnego oraz długoterminowej integracji doświadczeń śnienia w codziennym życiu.

Rozwijając swoją metodę psychoterapeutyczną, Mindell operował trzema poziomami rzeczywistości. Uzgodnioną rzeczywistość traktował jako codzienny świat z czasem i przestrzenią, który ludzie postrzegają jako „rzeczywisty" i posługują się w nim codzienną świadomością. Drugi wymiar – kraina snów – to dla niego nie tylko sny, lecz także projekcje, emocje i fantazje. >

BALNEA
MEDICAL SPA



BALNEA MEDICAL SPA W INOWROCŁAWIU. MIEJSCE, GDZIE SPOTYKAJĄ SIĘ NOWOCZESNE ZABIEGI, NATURALNE METODY LECZNICZE I KOMFORTOWY WYPOCZYNEK, BALNEAMED.PL





POJEDŹ TAM, GDZIE POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ

ZA IDEĄ SANATORIUM STOI STAROŻYTNA ZASADA „NATURA LECZY, A LEK TYLKO POMAGA". TO PRZEKONANIE POTWIERDZA DZIŚ NAUKA, MÓWIĄC O REGULACJI AUTONOMICZNEGO UKŁADU NERWOWEGO CZY REDUKCJI PRZEWLEKŁYCH STANÓW ZAPALNYCH. ABY JEDNAK MÓC SIĘ REGENEROWAĆ, CIAŁO POTRZEBUJE ODPOWIEDNICH WARUNKÓW. ZNAJDZIESZ JE W BALNEA MEDICAL SPA.

Umysł i ciało to naczynia połączone. „W zdrowym ciele zdrowy duch" – mówimy, ale przecież to zależność dwustronna, bo to, co dzieje się w naszej głowie, przekłada się na zdrowie fizyczne. Natłok myśli zakłócający sen, stres zaburzający metabolizm, niewyładowane emocje objawiające się napięciem mięśni czy bólami kręgosłupa... To wymaga holistycznego podejścia! Ono czeka na ciebie w Balnea Medical SPA w Inowrocławiu, gdzie każdy gość ma indywidualny program z doborem zabiegów i ustalonym rytmem dnia. Dzięki temu jego pobyt upływa w komforcie, który zwiększa skuteczność regeneracji.

Zmień miejsce. Jedno z podstawowych założeń tradycyjnego leczenia sanatoryjnego – czyli wyjechanie z miejsca, gdzie chorujemy – pozostaje nadal aktualne, bo funkcjonujący w trybie ciągłego napięcia organizm nie jest w stanie się regenerować, a jedynie walczy o przetrwanie. Ale współcześnie oczekujemy od sanatorium dużo więcej, a przy jego wyborze nie pytamy już tylko: „gdzie pojechać, żeby się leczyć?", a raczej: „gdzie pojechać, żeby poczuć się lepiej – fizycznie i psychicznie?".

Tradycja i nowoczesność. Dzięki wodzie solankowej i korzystnemu mikroklimatowi Inowrocław od dawna jest uznaną destynacją uzdrowiskową, a położony w środku Parku Solankowego obiekt Balnea Medical SPA pozwala w pełni wykorzystać zalety środowiska. Tutaj 50-letnie doświadczenie w lecznictwie uzdrowiskowym spotyka się z wiedzą medyczną. Wyjedź po zdrowie, zostań dla siebie – i oddaj się w ręce specjalistów, którzy kompleksowo zadbają o twój relaks.

Balnea Medical SPA. Inowrocław, ul. Macieja Wierzbińskiego 50A, e-mail: recepcja@balneamed.pl, tel. 668 882 802. Więcej na balneamed.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

Natomiast śnienie to jeszcze inna rzeczywistość – podobna do snu, ale do uchwycenia na jawie, przenikająca całość istnienia. Mindell, opierając się na rdzennych tradycjach, nazwał ją poziomem poczuciowej energii rzeczywistości. To stan odczuwany poniżej poziomu świadomości, niepodzielna pełnia, z której biorą swój początek sny i sygnały, także te progowe. Tu rodzą się przeczucia, poczucia, przebłyski – tak zwane flirty kwantowe. Praca z tym poziomem otwiera na dostrzeganie niedualistycznego poziomu rzeczywistości, a wglądy tam uzyskane, przeniesione do codziennego świata problemów, pomagają przekraczać progi.

ŚNIENIE ROZWIĄZANIA

Z progami można pracować na wszystkich tych trzech poziomach – przedstawiają to Julie Diamond i Lee Spark Jones w swojej książce. Wybór zależy od tego, czy próg jest widziany z perspektywy uzgodnionej rzeczywistości, krainy snu czy śnienia. W pierwszej z tych rzeczywistości progi przejawiają się jako zewnętrzne przeszkody. Konkretne powody materialnej natury nie pozwalają żyć w określony sposób, spełniać pragnień, osiągać celów. W takim przypadku najczęściej potrzebujemy zdobyć pewne informacje, nauczyć się czegoś nowego, opracować plan działania lub uzyskać pomoc.

Doświadczenie progu jest jednocześnie doświadczeniem wewnętrznym, dlatego praca na poziomie uwzględnionej rzeczywistości nie zawsze przynosi pożądane efekty. Ktoś na przykład myśli o zmianie zawodu, ale choć okoliczności mu sprzyjają i ma predyspozycje, nie robi tego, bo potrzebna mu tożsamość pochodząca z procesu wtórnego jest za progiem. Przykładowo, żeby prowadzić cukiernię, nie wystarczy znać się na pieczeniu ciast i prowadzeniu biznesu, bo może ktoś potrzebuje otworzyć się na przyjmowanie ludzi, częstowanie, opiekuńczą energię, a te jakości mogą być niedostępne. Próg w takim przypadku jawi się bardziej jako wewnętrzny dynamizm niż przeszkoda istniejąca na zewnątrz – piszą psychoterapeutki procesu. I to on sprawia, że zewnętrzne blokady wydają się niemożliwe do przezwyciężenia. Psychologia procesu proponuje w takim momencie nawiązanie kontaktu z figurami wewnętrznymi, które stoją na straży progu – znaleźć je można na przykład w krainie snu.

Z perspektywy poziomu śnienia natomiast nie ma żadnych progów do przekroczenia, ponieważ nie występuje tu marginalizacja, niczego się nie wypiera. Istnieje tylko doświadczenie śnienia. W przeciwieństwie do pracy na poziomie uzgodnionej rzeczywistości oraz krainy snu praca z progiem nie wymaga zmiany postrzegania osobistej historii ani odejścia od pierwotnej tożsamości. Tu trzeba głębiej doświadczyć śnienia na progu, co związane jest z szukaniem rozwiązania pochodzącego z innego wymiaru za pośrednictwem odmiennych stanów świadomości. Praca nie polega na szukaniu rozwiązania, ale na śnieniu rozwiązania. Te trzy podejścia wzajemnie się przeplatają, bo próg jest zarazem zewnętrzną przeszkodą, wewnętrznym dynamizmem i brakiem problemu.

Istnieją też progi związane z procesami długoterminowymi. Nawiązanie kontaktu z wtórnymi tendencjami wymaga nieraz wielu lat. W książce „Droga powstaje, gdy idziesz" czytamy: „Progi te postrzegane są jako okazje do nauki najważniejszych życiowych lekcji, odkrywania mitu życiowego, czyli podstawowego wzorca wpływającego na koleje naszego losu". Wskazują na nie powtarzające się wciąż problemy relacyjne, nietypowe wzorce zachowań, uzależnienia, przewlekłe choroby oraz nawracające doświadczenia. Według autorek niektóre z nich wymagają stawienia czoła przeszkodom, inne – otwarcia się na radość i obfitość.

Koncepcja mitu życiowego ukazuje rozwój jednostki w sposób pozaosobowy, pozwala dostrzec szerszy kontekst. Nie tylko umieszcza osobistą historię w ramach większego archetypowego dramatu, lecz także nadaje wymiar duchowy procesowi samoświadomości. To na tego rodzaju progu zadajemy sobie pytania: Dlaczego tu jestem? Czego mam się nauczyć lub dokonać? Jaki jest mój życiowy cel? Postrzeganie swojego doświadczenia jako części mitycznego wzorca może przynieść ukojenie, kiedy – jak to się często zdarza podczas długotrwałych trudności – mamy poczucie, że nic nam się nie układa lub że utknęliśmy w martwym punkcie. Zawsze kiedy długoterminowy próg zatrzymuje nas w naszej życiowej podróży, mamy wrażenie, że przeżyliśmy już coś podobnego i to nas więzi. Jednak każde takie doświadczenie dostarcza okazji do zmiany i rozwoju. Podobnie jest w baśniach – smok jest ciągle taki sam, ale bohater przechodzi przemianę. **s**

PŁASZCZYZNĄ KONTAKTU Z NIEZNANYMI DOŚWIADCZENIAMI LUB TOŻSAMOŚCIAMI JEST PRÓG. *W jego pobliżu czujemy dyskomfort, ale czasem też podekscytowanie, bo stykamy się z czymś odczepionym od zwyczajowego poczucia siebie*

ZDJĘCIE: HIROSHI HIGUCHI/GETTY IMAGES.

ZAAWANSOWANA PIELĘGNACJA

DLA SKÓRY DOJRZAŁEJ

SORAYA
LIFTENSIVE

NOWOŚĆ



POZNAJ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

- **DAJE EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA**
- **DAJE EFEKT UELASTYCZNIENIA SKÓRY**
- **DAJE EFEKT POPRAWY JĘDRNOŚCI SKÓRY**
- **DAJE EFEKT LIFTINGU**

INSTANT-LIFT COMPLEX
Tworzy na skórze niewidzialną, biomimetyczną siateczkę, dając uczucie poprawy napięcia i gładkości.

DEEP-LIFT COMPLEX
Wspiera odbudowę, **poprawę jędrności, elastyczności skóry i redukcję zmarszczek.**

AI



Okno, nie ściana

Naszą naturalną potrzebą jest tworzenie relacji za pomocą zmysłów – zarówno z innymi ludźmi, jak i z dziką przyrodą czy przestrzenią. Tylko w ten sposób możemy poznawać świat, czerpać przyjemność z doświadczenia i czuć się bezpiecznie. O tym, jak troszczyć się o zmysły w świecie opanowanym przez technologię – podpowiada Robert Rient, wspierając się myślą filozofa ekologii **Davida Abrama**

Dopóki nie istniał alfabet fonetyczny, człowiek czytał intencję świata z lotu ptaków, pełni księżyca, ale też z tego, jak wygina się drzewo czy skąd nadchodzą chmury. Była to rozmowa, która wymagała umiejętności rozpoznawania znaków oraz doświadczenia. Od kiedy pojawił się alfabet, nasza animistyczna, pierwotna zdolność czytania otoczenia i pozostawania w głębokiej relacji z naturą została utracona. A może raczej przekierowana na czarne znaki na stronie, litery, słowa.

„Wraz z pismem fonetycznym, po raz pierwszy w historii, ludzie mogą dokonywać autorefleksji w całkowitym oderwaniu od innych zwierząt i lokalnej ziemi. Zaczynają wchodzić w zwrotną relację z własnymi znakami, co przerywa pradawną wzajemność między ich zmysłami a zmysłowym otoczeniem" – pisze eseista i filozof ekologii dr David Abram w książce „W zaklęciu zmysłów". I tak zapadamy się w głęboki trans w kontakcie z ludzkimi opowieściami, filozofiami, książkami, rolkami, a rzeki, lasy i zwierzęta wokół nas zdają się milczeć. Tak jednak nie jest, bo one mówią cały czas! I to jest ta dobra wiadomość, ta trudniejsza jest opowieścią o utraconej umiejętności, której odzyskanie wymaga wnikliwości, dyscypliny, a przede wszystkim chęci odrzucenia drogi na skróty. Przy czym wcale nie chodzi o rezygnację ze słowa pisanego czy współczesnej technologii.

OPOWIEŚĆ MÓWIONA A SPISANA

Pismo nie zabiło w nas umiejętności wchodzenia w relację z otaczającym nas światem czy nawet w trans oznaczający umiejętność odczytania znaków dzikiej natury, intencji zwierzęcia, rośliny czy wiatru. Pismo przeniosło tę możliwość na słowo spisane. Przecież teraz patrzysz na czarne znaki ułożone na płaskiej powierzchni kartki lub ekranu, a oczy błyskawicznie przekształcają te statyczne plamy w obrazy, postaci, żywy głos, ale też w emocje. To synestezja, czyli pobudzenie jednego zmysłu, które wywołuje wrażenia w innym. Dla osoby widzącej postrzeganie wzrokiem liter zmienia się w słuch, czucie, pobudza wyobraźnię. Dla osoby niewidzącej, która czyta z pomocą alfabetu Braille'a, to dotyk uruchomi wyobraźnię, słuch, emocje. W tym sensie przypominamy człowieka sprzed alfabetu fonetycznego. Mechanizm jest ten sam, jednak zamknęliśmy go na stronach książek, gazet lub w telefonie, na ekranie komputera. To z kolei wywołuje iluzje, że świadomość przynależy tylko do ludzkiego, spisanego świata, a cała reszta to tło naszych wydarzeń albo martwa materia.

W swojej książce David Abram prowadzi śledztwo, w którym chce dotrzeć do momentu utraty relacji z otaczającym nas światem, i sprawdza narodziny alfabetów fonetycznych. Te pierwotne, jak hebrajski, składały się wyłącznie ze spółgłosek, które reprezentowały jedynie cielesne krawędzie świata. „Aby tekst ożył, czytelnik musiał dodać do niego własne tchnienie. Czytanie było aktem ożywiania glifów poprzez święty oddech (*ruach*). Samogłoski były samym powietrzem, Duchem, którego nie wolno było uwięzić ani uziemić w postaci atramentu na pergaminie" – wyjaśnia autor. Słowa „wiatr" i „duch" w licznych starożytnych językach określane są jednym i tym samym słowem. Hebrajskie *ruach* to „niewidzialne, uświęcone medium, w którym zanurzone są wszystkie rzeczy, fizyczne tchnienie łączące oddychające ciała z ożywioną Ziemią". Tak zapisana opowieść pozostała martwa, dopóki czytelnik nie wdmuchnął w nią swego oddechu, w sensie dosłownym: samogłosek.

W dawnych czasach czytanie oraz snucie opowieści było cielesnym doświadczeniem łączącym znaki z oddechem i powietrzem, którym oddychają też wszystkie inne stworzenia na naszej planecie. „Iliada" przez wieki była właśnie mówioną opowieścią o wojnie trojańskiej, przekazywaną przez wędrownych pieśniarzy z pokolenia na pokolenie. „Wprowadzenie samogłosek do alfabetu przez Greków sprawiło, że po raz pierwszy cała mowa – w tym sam niewidzialny oddech – została uwięziona w widzialnych znakach na stronie. Wtedy to *ruach*, czyli ożywione, święte powietrze, przestało być odczuwane jako otaczająca nas przestrzeń wypełniona głosami ptaków, drzew i ziemi. Powietrze stało się po prostu »pustą przestrzenią«, a duch przeniósł się >

do wnętrza ludzkiej głowy lub poza ten świat" – czytamy u Abrama.

Tak oto wynalezienie druku oraz samogłosek zamknęło dźwięki wewnątrz papieru, odcinając doświadczenie opowieści od żywego powietrza. I do dzisiaj powietrze i wiatr traktowane są jak pustka, tło, nieożywiona materia, chociaż w licznych szamańskich i rdzennych kulturach wiatr uznawany jest za najstarszego ducha.

ODZYSKAĆ POŁĄCZENIE

David Abram nie jest luddystą, nie wzywa do palenia książek, porzucenia komputerów i zaprzeczenia korzyściom płynącym z wynalezienia alfabetu czy współczesnej technologii. Opowieść wciąż ma moc przywracania połączenia lub wskazywania na istniejące już połączenie ze światem więcej niż ludzkim. Gawęda, pieśń, opowieść, ale też pisane słowo mogą kierować uwagę na otaczający nas kosmos, zamiast być ucieczką przed nim.

Pierwszym sposobem odzyskania łączności z pełnią świata, z naturą jest powrót do mówienia. Często wybieramy emotikon, SMS-a, komentarz czy wiadomość na komunikatorze zamiast rozmowy telefonicznej albo spotkania na żywo. Tłumaczymy sobie, że tak jest szybciej, sprawniej, prościej. Ale jednocześnie jest płycej i taki wybór często wynika z obawy przed bliskością, połączeniem z drugim człowiekiem, jego oddechem, który sami wdychamy. Nie da się rozmawiać na każdy temat ze wszystkimi, ale warto czasami rozmawiać w intencji poczucia zjednoczenia. Wspomnianym powrotem jest również czytanie na głos, opowiadanie – zwłaszcza dzieciom – historii z pamięci i praktykowanie poezji mówionej. Używanie głosu angażuje płuca, gardło, język i otaczające nas powietrze. I wtedy język staje się cielesnym, przestrzennym doświadczeniem.

Drugim – sięgnięcie po poezję i prozę używającą sensorycznego języka – takiego, który opisuje zapachy, faktury, dźwięki natury. Tak by pismo zachęcało do wyprawy w naturę i zbliżało do niej. „Nie chodzi o to, by odrzucić pismo, ale o to, by odnaleźć drogę powrotną do świata żywego doświadczenia, z którego pismo się wywodzi. Musimy nauczyć się pisać w taki sposób, by nasze słowa nie przesłaniały nam świata, lecz go odsłaniały – by służyły jako drogowskazy kierujące naszą uwagę z powrotem ku tętniącej życiem Ziemi" – podkreśla dr David Abram.

Trzecie rozwiązanie to traktowanie technologii, zwłaszcza telefonów, jako okna, a nie ściany, na której wyświetlają się nieskończone rolki, posty, zdjęcia i animacje. Zatem zamiast bezmyślnego klikania użyj



WCHODZIMY W GŁĘBOKI TRANS W KONTAKCIE Z LUDZKIMI OPOWIEŚCIAMI, FILOZOFIAMI, KSIĄŻKAMI, *a rzeki, lasy i zwierzęta wokół nas zdają się milczeć. Tak nie jest, one mówią cały czas!*

aplikacji do rozpoznawania śpiewu ptaków, dzikich roślin, drzew i grzybów w lesie, gwiazdozbiorów, planet. Zrób z technologii okno, przez które samodzielnie obserwujesz świat, a nie płaskie medium do odbierania narracji innych osób.

Czwartym sposobem jest proste, ale potężne zakorzenianie się w tu i teraz. To praktykowanie uważności – regularne rozpoznawanie, gdzie się znajdujemy, wyobrażanie sobie ziemi pod naszymi stopami i tej trzymającej domy i bloki, w których mieszkamy, czy zabawa z grawitacją. Gdyż każda opowieść o „więcej niż ludzkim" świecie to tylko poręcz, drogowskaz, podpowiedź – trzeba je w pewnym momencie zostawić, by do tego świata samodzielnie dotrzeć i odczuć żywe, pełne mocy połączenie. **s**



POLECAMY: „W ZAKLĘCIU ZMYSŁÓW. PERCEPCJA I JĘZYK W ŚWIECIE WIĘCEJ NIŻ LUDZKIM", DAVID ABRAM, TŁUM. JERZY PAWEŁ LISTWAN, ŚCIEŻKI MOCY

ZDJĘCIA: MASKOT, OKSANA KIIAN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

Laboratoires

EMBRYOLISSE

Nawilża

Matuje

Wielofunkcyjna formuła 5w1



Pomaga kontrolować nadmiar sebum

99% składników pochodzenia naturalnego

NOWOŚĆ

Lait-Crème Matifiant

kultowa pielęgnacja
w ultralekkiej formule

www.embryolisse.pl

MADE IN FRANCE

embryolisse_pl

ŚWIAT CZEKA

SĄ PODRÓŻE, PO KTÓRYCH ZOSTAJE KILKA PAMIĄTEK. I SĄ TAKIE, O KTÓRYCH OPOWIADA SIĘ JESZCZE DŁUGO PO POWROCIE. OFERTA LOGOSTOUR NA 2027 ROK POWSTAŁA Z MYŚLĄ O OSOBACH CIEKAWYCH ŚWIATA, KTÓRE SZUKAJĄ NIEOCZYWISTYCH MIEJSC I CHCĄ POZNAWAĆ JE WSZYSTKIMI ZMYSŁAMI. OD ANTARKTYDY PO AFRYKĘ, OD WYPRAW KULINARNYCH PO REJSY I SPEKTAKULARNE PODRÓŻE KOLEJĄ. TO PRAWIE 200 TRAS, KTÓRE CZEKAJĄ NA ODKRYCIE.





Od góry: Machu Picchu w Peru i afrykańskie safari – dwa zupełnie różne sposoby odkrywania świata. W ofercie LogosTour na 2027 rok takich kontrastów jest znacznie więcej.

Są miejsca, do których można po prostu pojechać, i takie, do których dotarcie wymaga doświadczenia, wiedzy i starannego przygotowania. Tym wszystkim zajmuje się LogosTour, organizując podróże na wszystkie siedem kontynentów – również w najbardziej odległe i mniej oczywiste zakątki świata. Właśnie różnorodność jest jednym z największych atutów oferty: obok klasycznych kierunków i miejsc „must see" znajdują się wyprawy przeznaczone dla osób, które mają już za sobą wiele podróży i wciąż szukają następnego pierwszego razu, tego uczucia głębokiego zachwytu różnorodnością i pięknem świata. Dla jednych będzie nim Antarktyda, dla innych afrykańskie safari, Galapagos czy wyprawa przez Amerykę Południową. Lista miejsc wartych zobaczenia właściwie nie ma końca – zmienia się tylko apetyt na kolejne odkrycia. nie tylko dokąd, również jak.

Czasem droga jest równie ważna jak cel. Można płynąć Sekwaną przez Normandię, przemierzać dzikie krajobrazy Alaski w panoramicznym pociągu albo ruszyć pieszo do zawieszonego na pionowej skale słynnego Tygrysiego Gniazda w Bhutanie. W programach LogosTour przemieszczanie się między kolejnymi punktami samo potrafi stać się jedną z największych atrakcji wyprawy.

ŚWIAT MA SMAK I WŁASNY RYTM

Trudno naprawdę poznać kraj, odhaczając kolejne popularne miejsca czy zabytki. O jego kulturze równie wiele potrafi powiedzieć to, co trafia na stół. W Gruzji można zasiąść do tradycyjnej supry i próbować miejscowych win, w Korei Południowej – zobaczyć, jak przygotowuje się kimchi, a w RPA degustować lokalne wina i ostrygi albo wspólnie gotować w barwnej dzielnicy Bo-Kaap w Kapsztadzie. LogosTour proponuje również wyjazdy z muzyką w tle i do miejsc pełnych fotograficznych inspiracji. Bo czasem najlepszą pamiątką nie jest kolejna rzecz przywieziona w walizce, lecz zdjęcie zrobione podczas „polowania" z aparatem. Każdy z tych pomysłów pozwala spojrzeć na odwiedzany kraj z innej perspektywy.

DLA TYCH, KTÓRYM WCIĄŻ MAŁO

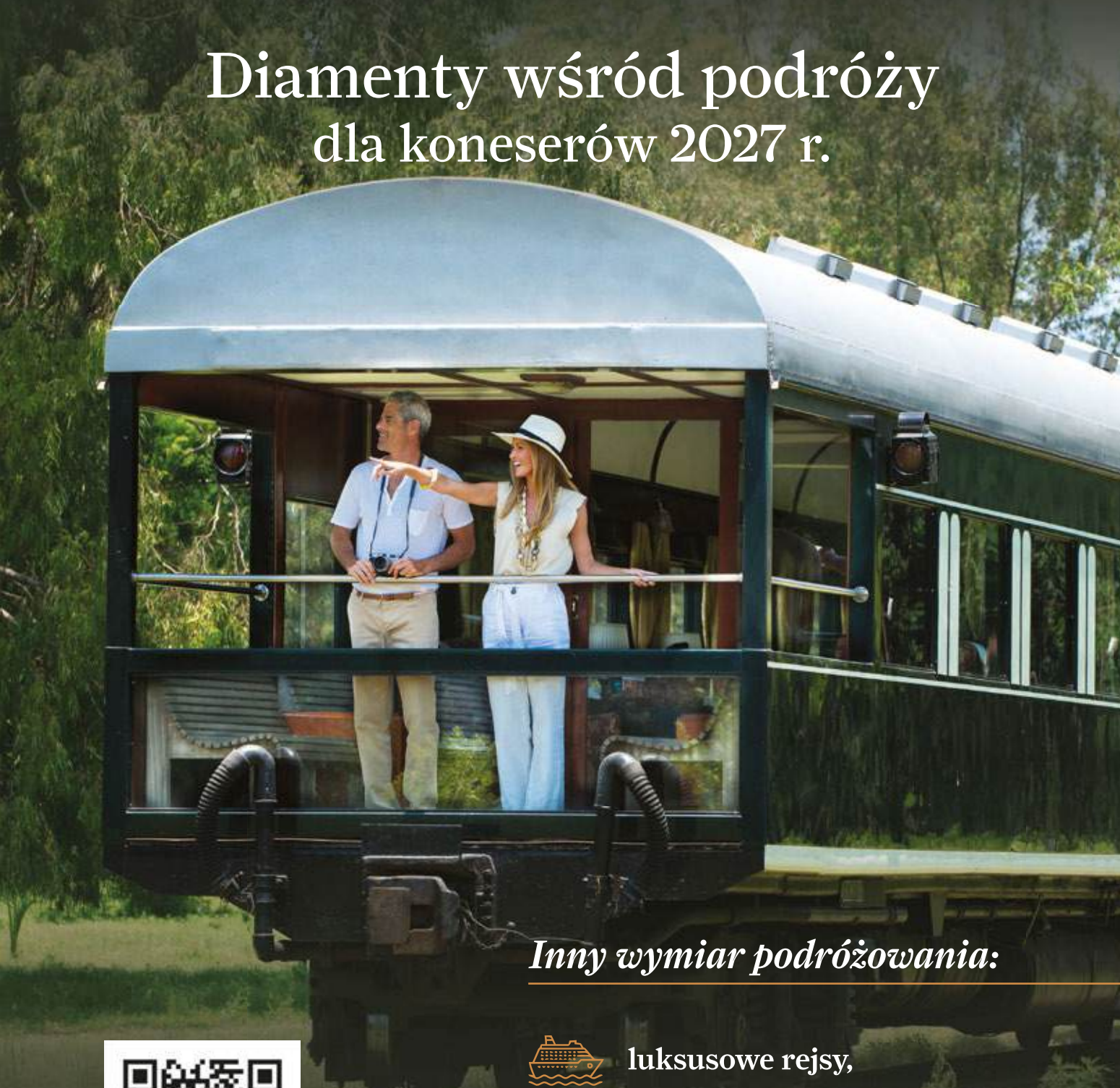
Podczas rejsu na Galapagos można dopłynąć statkiem do wysp rozsianych po Pacyfiku, w Ameryce Południowej połączyć Argentynę, Urugwaj i Chile z rejsem wokół przylądka Horn i wizytą na Falklandach, a wyprawę przez Peru i Boliwię zakończyć na Salar de Uyuni – największym solnisku świata. To właśnie takie programy dobrze tłumaczą, co LogosTour rozumie przez „Podróże dla Koneserów". Nie chodzi wyłącznie o luksus, ale o możliwość dotarcia tam, gdzie nie prowadzą najbardziej oczywiste turystyczne trasy, i połączenia wielu niezwykłych doświadczeń w jedną wyprawę.

DLACZEGO LOGOSTOUR?

Przy dalekiej wyprawie wybór celu to dopiero początek. Trzeba jeszcze wiedzieć, jak połączyć poszczególne etapy, wybrać właściwe połączenia i miejsca warte zatrzymania, zadbać o transport, noclegi i wszystkie organizacyjne szczegóły. LogosTour bierze to na siebie. Wieloletnie doświadczenie biura pozwala przygotowywać także bardziej złożone trasy – na Antarktydę, Galapagos czy przez kilka krajów podczas jednego wyjazdu. Uczestnik dostaje gotowy, przemyślany program i opiekę organizatora, ale przede wszystkim coś, czego nie da się znaleźć w pierwszym lepszym przewodniku: pomysł na podróż, dla której naprawdę warto ruszyć na drugi koniec świata. Nie trzeba przy tym być wytrawnym globtroterem. Wystarczy ciekawość – całą resztą zajmie się LogosTour.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

Diamenty wśród podróży
dla koneserów 2027 r.



Inny wymiar podróżowania:

- luksusowe rejsy,
- spektakularne trasy kolejowe,
- unikalne miejsca dla pasjonatów podróży,
- niezwykle doznania kulinarne, muzyczne, kulturowe

Zobacz
i poznaj
więcej ofert
logostour.pl

LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP



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**

Łoś Emil

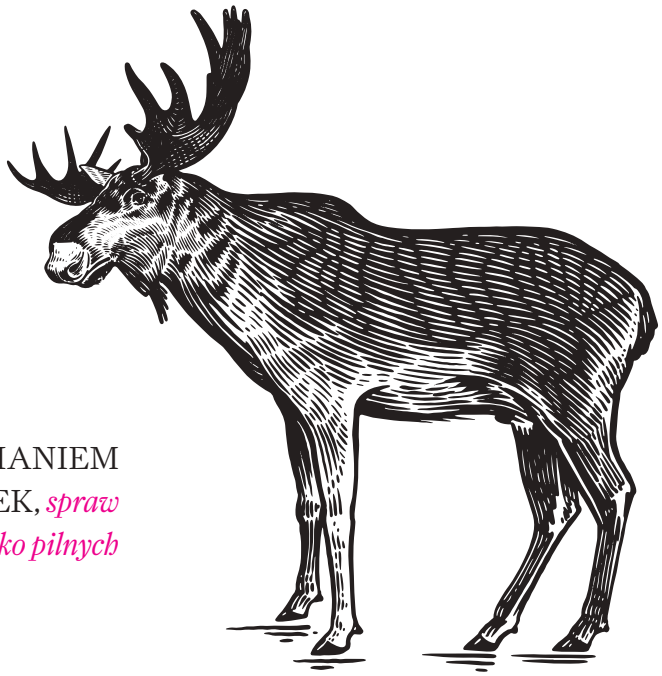
Tak sobie myślę, ile energii wkładamy nieraz w planowanie, porządkowanie, układanie rozkładu dnia, podczas gdy coś nieprzewidzianego może wszystko zatrzymać albo nawet odwrócić porządek przyczyn i skutków – pisze nasza felietonistka **Urszula Sołtys-Para,** tym razem snując refleksje o potrzebie elastyczności

Pewnego niedzielnego wieczoru wracałam pociągiem z Warszawy na Śląsk, a tu – nie wiadomo z jakiego powodu – wszystkie pociągi na stacji Warszawa Centralna zostały wstrzymane. Każdy kolejny zyskiwał status opóźnionego o kilkanaście minut, o trzydzieści, czterdzieści, aż do odwołania. – Gonią łosia – poinformowała mnie poirytowana konduktorka z pociągu, który – według rozkładu PKP – miał przyjechać na stację pół godziny wcześniej od mojego (skądinąd niewidocznego na horyzonie ani na elektronicznej tablicy). – Ja nie żartuję, gonią łosia po torach. Jak złapią, to ruszymy – dodała konduktorka, widząc moją minę.

OSKUBANE BONSAI

Mimo skumulowanego pasażerskiego zdenerwowania i napięcia panującego na stacji naprawdę poczułam się rozbawiona tym komunikatem. Wyobraziłam sobie kolejarzy, strażaków, policjantów i kogo tam jeszcze, jak to ścigają łosia po torach. Szczegóły potem poznałam – sprawcą zamieszania i wstrzymania ruchu w środku największego polskiego miasta był łoś Emil, który zabłądził, wędrując z Puszczy Kampinoskiej. Uciekinier został odpowiednio uśpiony i przewieziony z powrotem do puszczy. Jak doczytałam, łoś, młody dorosły osobnik, został najprawdopodobniej odsunięty przez własną matkę, która uznała, że chłopak jest już na tyle duży, że może iść w świat, szukać partnerki, odczepić się od maminej spódnicy (tudzież ogona), bo jest gotowy do separacji. Mama zapewne wierzyła, że syn sobie poradzi. No, ale pewnie nie przewidziała, że obudzi się w nim dusza wędrowca, podróżnika, otwartego na eksplorację ludzkich rewirów, a nie tylko leśnych.

Swoją drogą, to bardzo ciekawe, jak w świecie przyrody rodzice wierzą w swoje potomstwo. Widziałam kiedyś film, w którym rodzice pingwiny



MAMY KŁOPOT Z ODRÓŻNIANIEM POTRZEB OD ZACHCIANEK, *spraw istotnych od tych tylko pilnych*

popychali swoje dzieciaki do morza, wiedząc, że one potrafią pływać. I faktycznie pingwinki, kiedy już znalazły się pod powierzchnią lodowatej wody – płynęły. Inny przykład to scena, gdy orły wypychają z gniazd swoje młode. Niepewne ptaki, rozpościerając nieśmiało skrzydła, odkrywają, że potrafią szybować, a potem że potrafią frunąć tam, gdzie chcą! Czy łoś Emil po prostu zabłądził, czy przyszedł świadomie w stronę pociągających go dźwięków? Tego nie wiemy.

Ostatnio sporo słyszymy (zwłaszcza w kontekście dzików) o leśnych zwierzętach wchodzących na tereny miejskie. A przecież to my, ludzie, zajęliśmy tak wiele obszarów należących pierwotnie do dzikich zwierząt. Kiedy mamy na przykład działkę pod lasem, to czyj to jest tak naprawdę teren?

Pewien znajomy kupił ziemię w Beskidzie Małym, postawił drewniany domek letniskowy, weekendowy, posadził rośliny – drzewka, krzaczki i krzewinki, w tym modrzewiowe bonsai za 1800 złotych. I co? Tak się składa, że bonsai zostało oskubane przez sarny. Zostawiły mały kikut, wspomnienie świetności. Dość droga przekąska, można by się zdenerwować. Na szczęście znajomy, mimo że zasmucony stratą drzewka, potrafił dostrzec fakt, że to on jest gościem na ich terenie. Ale wyciągnął wnioski – bo zna już gusta saren – i nie zamierza więcej sadzić bonsai. Przynajmniej nie w tamtym ogródku.

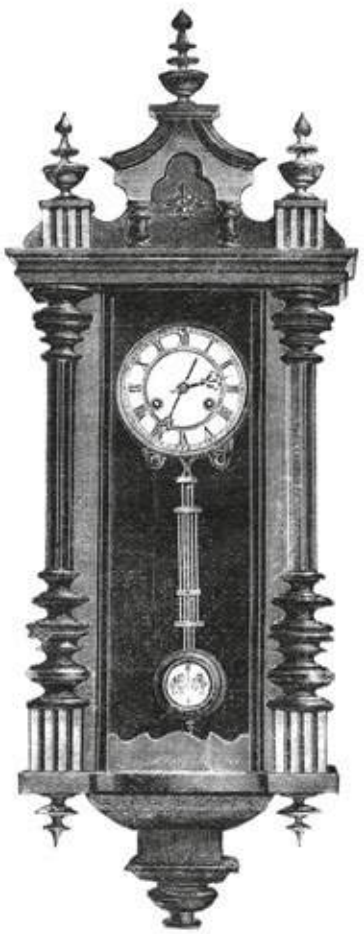
WYKLUCZENIE KOMUNIKACYJNE

Ale wróćmy po tej dygresji do nieprzewidywalności w podróży – możemy mieć bilet na pociąg na określoną godzinę, a i tak coś nagle może się zmienić. Jeżeli chodzi o transport publiczny w naszym kraju, to bywa... różnie. „Kiedy się podróżuje przez Polskę koleją, warto mieć z tyłu głowy, że coś może pójść nie tak. Nie można lekkomyślnie założyć, że wszystko przebiegnie zgodnie z planem. Trzeba być czujnym, przezornym, przewidującym. Najlepiej mieć zapas wody, jedzenia, czasu, naładowany telefon i dużo cierpliwości" – pisze Olga Gitkiewicz w reportażu „Nie zdążę", który opisuje stan transportu publicznego w Polsce oraz wykluczenie komunikacyjne. Książka tyleż smutna, co urealniająca.

A że czas staje się coraz cenniejszą wartością, to opóźnienia najczęściej powodują wielką irytację. Nie lubimy nie mieć wpływu. Kiedy nasze plany się realizują, możemy cieszyć się sprawczością i poczuciem kontroli. Od czasu do czasu dostajemy jednak prztyczka w nos od przypadkowych, losowych i zaskakujących zdarzeń.

Tak myślę sobie o naszym podejściu do czasu. Czas – luksus, który tak wysyciliśmy, wycisnęliśmy, że nie potrafimy go teraz kontemplować, delektować się nim, cieszyć się nim. Czwarty wymiar, nienamacalny, ale mocno odczuwalny. Chcemy upakować w niego co się da, bo też świat tak dużo oferuje, że żal nie >

TRUDNO NAM PODEJŚĆ DO CZASU Z LUZEM I DYSTANSEM, KIEDY ŻYJEMY W KULTURZE PRESJI CZASU *(słowo „kultura" obok „presji" trochę mi zgrzyta)*



korzystać. Ładujemy na swoje czasowe taczki wszystko, co tylko da się upchnąć. I potem się spieszymy, a kiedy się spieszymy, to się złościmy bardziej, bo też poziom kortyzolu się nam podnosi. Dla mózgu presja czasu, jak każda presja, stanowi sytuację zagrożenia. Ciśnienie rośnie, wzmaga się napięcie w mięśniach. Stąd niepokój, drażliwość. Trudno nam podejść do czasu z luzem i dystansem, kiedy żyjemy w kulturze presji czasu (słowo „kultura" obok „presji" trochę mi zgrzyta).

Ponieważ nasze ciała reagują stresem, a narażamy się nieustannie na tego typu sytuacje, to wiemy, że stworzyliśmy sobie kolejny problem cywilizacyjny. To nie jest sytuacja naturalna: być w permanentnym pośpiechu. Raz na jakiś czas ostra mobilizacja organizmu ma sens, jest potrzebna, ale kiedy przechodzi w stan chroniczny, to przynosi nam konsekwencje zdrowotne (fizyczne i psychologiczne). Dobrym źródłem, by dowiedzieć się o tym więcej, jest książka „Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu" autorstwa Roberta M. Sapolsky'ego.

KTO MA CZAS NA BEZCZASY

Nie wiem, czy jest jakakolwiek szansa na zmianę naszej postawy, czy zabrnęliśmy już za daleko, aby pozwolić sobie na większe bezczasy. Zwłaszcza że swoje wybory sprytnie racjonalizujemy. Stąd na przykład: „muszę dużo pracować, bo kto mnie zastąpi/bo potrzebuję pieniędzy/bo tak ode mnie wymagają" albo „muszę się spieszyć, bo teraz trening, potem zakupy, potem jeszcze spotkanie online".

Mamy kłopot z ustaleniem priorytetów, aby zająć się tym, co ważne, a resztę po prostu zostawić. Mamy kłopot z określaniem i odróżnianiem potrzeb od zachcianek, spraw istotnych od tych tylko pilnych. Gdybyśmy wszyscy mieli bufory, takie butle tlenowe z wolnym czasem, pewnie byłoby spokojniej. Wtedy nie denerwowałyby nas może łoś na torach, korek na drodze ani czekanie u dentysty. Ale czy to nie jest utopijna wizja?

Chyba że zmienimy podejście – co by było, gdybyśmy takie wymuszone zatrzymanie potraktowali jako niespodziankę od losu? Fajnie pofantazjować, co by się mogło wydarzyć. Tak, wiem, lubimy niespodzianki, ale najczęściej na naszych zasadach; jednak może czasem dobrze obudzić w sobie ciekawość na to, co przychodzi niezależnie od nas? W niektórych firmach można wziąć nagły urlop z powodu „siły wyższej" – i nie jest on tożsamy z urlopem na żądanie. Może takie niespodziewane sytuacje potraktujemy jako „siłę wyższą" i także sobie damy urlop od pośpiechu i wymagań? Co mamy do stracenia, skoro nic już i tak nie możemy zmienić? No i przecież tego typu sytuacje są okazją wprost nie do przegapienia, by ćwiczyć się w elastyczności – w dostrajaniu się do zmieniającej się rzeczywistości i szukaniu adekwatnego sposobu reagowania. Elastyczność, jak mało co, jest niezwykle przydatna w świecie, który co rusz nas czymś zaskakuje.

A zatem zachęcam do szukania wartości w niespodziewanych i niezależnych od nas zdarzeniach, w których możemy się zatrzymać, poobserwować innych albo wsłuchać się w siebie.

Ciekawe, co wtedy nas zaskoczy? **ls**

ZDJĘCIA: MARINA VORONTSOVA, IVAN-96/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

RUE DE SKIN
COSMETICS



LINIA REGIME

NOWOCZESNA PIELĘGNACJA POZABIEGOWA W CODZIENNYM NAWYKU



Rue de Skin to polska marka farmaceutycznych kosmetyków regeneracyjnych, która wypełnia lukę pomiędzy zabiegami medycyny estetycznej a codzienną pielęgnacją w domu. Projektujemy precyzyjne formuły w oparciu o najnowszą wiedzę o skórze, aby przedłużać efekty zabiegów, wspierać regenerację i zapewniać widoczne, ukierunkowane rezultaty.

DWIE PERSPEKTYWY.
NAUKA I MEDYCYNA.
JEDNA FILOZOFIA ŚWIADOMEJ PIELĘGNACJI.

Poznaj założycielki:

dr n. med. Diana Kupczyńska
specjalistka chirurgii ogólnej • lek. medycyny estetycznej • 13 lat leczenia powikłań i działań niepożądanych

dr inż. Brygida Dzidek
specjalistka mechaniki biomateriałów • inżynier haptyki

Poznaj wszystkie produkty oraz zestawy pozabiegowe na:
www.ruedeskin.com

REKLAMA

NASZE LATO 2027




ITAKA



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"

Owoce samotności

Żyjemy w epoce osobliwego paradoksu: technologie umożliwiają kontakt na odległość, niemal bez wysiłku, lecz nie bronią przed doświadczeniem braku bliskości. Przeciwnie, czasem je pogłębiają – zauważa **prof. Lilianna Kiejzik,** apelując, by nie mylić obecności z byciem dostępnym, a relacji z byciem widzialnym

Technologiczna obietnica powszechnej łączności stworzyła iluzję świata bez granic, pod której błyszczącą powłoką kryje się bezprecedensowy kryzys bliskości. Współczesna kultura zamieniła obecność na przymus cyfrowej widoczności, rzucając jednostkę w stan stałej hiperłączności. W natłoku bodźców, powiadomień i ciągłego szumu informacyjnego lęk przed wykluczeniem sprawił, że zniknęła przestrzeń na generatywne milczenie. Samotność przestała być traktowana jako cenny, twórczy stan poznawczy, stała się społecznym piętnem oraz deficytem wymagającym natychmiastowej cyfrowej rekompensaty. Tymczasem udręka wyobcowania oraz poszukiwanie ocalającego odosobnienia towarzyszą ludzkości od zarania cywilizacji.

DOJRZAŁOŚĆ DO OSOBNOŚCI

W filozofii rzymskiej sztuka przebywania ze sobą stawała się najwyższą próbą ludzkiego charakteru i dojrzałości ducha. Gdy Lucjusz Seneka (I wiek n.e.) został skazany przez cesarza Klaudiusza na banicję i zesłany na dziką, skalistą Korsykę, to właśnie z owego przymusowego osamotnienia skierował do swojej matki słynny traktat „O pocieszeniu do matki Helwii". Seneka przekonywał w nim z właściwym sobie stoickim spokojem, że żaden wyrok ani geograficzna izolacja nie są w stanie odebrać mędrcowi tego, co najważniejsze: swobody myślenia, cnoty oraz wolności obcowania z własnym wnętrzem i kosmosem.

W tradycji rzymskiej samotność nie była bierną ucieczką od spraw publicznych, lecz świadomie pielęgnowaną praktyką. Wielki mówca sądowy i filozof Cyceron (I w. p.n.e.) wielokrotnie sławił ideę *otium cum dignitate* – godnego, twórczego odosobnienia, które przeciwstawiał niszczącemu

CZŁOWIEK, KTÓRY NAUCZYŁ SIĘ BYĆ ZE SOBĄ BEZ PANICZNEGO SZUKANIA ROZPROSZENIA, *nie oczekuje już od drugiej osoby, że wypełni każdą jego pustkę*



zgiełkowi politycznych walk. To właśnie w chwilach wycofania ze świata rodziły się najważniejsze dzieła filozoficzne epoki. Podobnie cesarz-filozof Marek Aureliusz (II wiek), pisząc w wojskowym namiocie nad brzegiem Dunaju swoje intymne „Rozmyślania", traktował samotność nie jako luksus, lecz jako jedyne schronienie, w którym człowiek może uporządkować własną duszę i odzyskać wewnętrzną harmonię.

GRANICA

Kilka stuleci później rozwój nowoczesności przyniósł głębokie pęknięcie w rozumieniu samotności. Przedstawiciel francuskiego oświecenia Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) w „Przechadzkach samotnego marzyciela" zdiagnozował, jak cywilizacyjna rywalizacja i uzależnienie od spojrzenia innych odrywają człowieka od jego pierwotnej natury. Dla Rousseau samotność na łonie przyrody była jedyną drogą do odzyskania naturalnej miłości siebie (*amour de soi*) oraz głębokiego „uczucia istnienia" (*sentiment de l'existence*).

W XIX wieku jeden z prekursorów myślenia egzystencjalnego, Søren Kierkegaard (1813–1855), nazwał bezosobowy „tłum" domeną fałszu, przeciwstawiając mu wyrazistą postać Pojedynczego (*den Enkelte*), podczas gdy Friedrich Nietzsche (1844–1900) na górskich szczytach poszukiwał surowego odosobnienia jako warunku zachowania twórczej woli. A wraz z nadejściem ery przemysłowej Karol Marks (1818–1883) opisał alienację jako stan, w którym wytwory pracy i stosunki społeczne stają się obcą siłą panującą nad jednostką.

Dzisiejszy odpowiednik tamtego doświadczenia może wyglądać mniej dramatycznie, ale bywa równie dotkliwy. Wyobraźmy sobie sytuację, gdy wieczorem odkładamy telefon po kolejnej godzinie przesuwania cudzych obrazów życia. W ciągu tego czasu byliśmy „w kontakcie" z dziesiątkami osób, a jednak nie powiedzieliśmy nikomu, co nas martwi, kto odszedł, czyje milczenie nas zraniło. Nie jesteśmy sami w sensie fizycznym, a mimo to brakuje nam doświadczenia bycia słyszanym. Właśnie tutaj zaczyna się różnica między samotnością a osamotnieniem.

GDY GAŚNIE EKRAN

Nieocenionej dyferencjacji pojęciowej samotności dokonała Hannah Arendt (1906–1975), budując precyzyjną triadę. Przeciwstawiła ona polityczną izolację, paraliżującą wspólne działanie, oraz niszczące osamotnienie, oznaczające utratę relacji ze światem i sobą, stanowi twórczej samotności (*solitude*). Samotność w ujęciu Arendt to platoński dialog „dwa w jednym", jaki dusza prowadzi sama ze sobą. Mówiąc inaczej, Arendt nazywa samotność możliwością bycia „we dwoje z samym sobą", zdolnością prowadzenia wewnętrznego dialogu, który nie odcina od świata, lecz przygotowuje do odpowiedzialnego w nim uczestniczenia.

W tym punkcie kulturowego bezdroża wyłania się możliwość radykalnego zwrotu egzystencjalnego. Jest nim reaktywacja tradycji sokratejskiej, stanowiąca historyczno-filozoficzny fundament dla nowoczesnego coachingu egzystencjalnego. >



COACHING EGZYSTENCJALNY STAWIA CZŁOWIEKA WOBEC PYTAŃ *o życie przemyślane. Przemyślmy zatem: Kim jesteśmy, gdy gaśnie ekran i milknie cyfrowy aplauz?*

Sokrates, którego głos Platon utrwalił w „Obronie Sokratesa", nie oferował gotowych nauk ani dogmatów. Występował jako „położnik" (*maieutikós*), wyrywający obywateli ze stanu bezrefleksyjnego uśpienia. Poprzez metodę elenktyczną (*elenchos*) polegającą na podważaniu nieprzemyślanych przekonań, doprowadzał rozmówców do stanu aporii – twórczego bezdroża, w którym rozpadały się narzucone schematy, a człowiek zostawał sam na sam z własnym myśleniem i odkrywał granice swej wiedzy.

Jak wykazał francuski filozof Michel Foucault (1926–1984) w swoich badaniach nad hermeneutyką podmiotu, sokratejskie wezwanie do „troski o duszę" dało początek bogatej tradycji troski o siebie. Nowoczesny coaching egzystencjalny – zdecydowanie odrzucający technokratyczny *life-backing* i optymalizację wydajności – podejmuje dokładnie to antyczne zadanie. Gdy mówię o coachingu egzystencjalnym, nie chodzi mi o kolejną technikę samodoskonalenia ani o zarządzanie własną efektywnością. Chodzi mi o odzyskanie praktyki, którą starożytni rozumieli właśnie jako „troskę o duszę", a którą dziś można by nazwać „sztuką prowadzenia życia", zdolnością stawiania sobie pytań, przed którymi zwykle uciekamy. Można powiedzieć inaczej: chodzi o postawienie człowieka wobec pytań o życie przemyślane.

Przemyślmy zatem: Kim jesteśmy, gdy gaśnie ekran i milknie cyfrowy aplauz? Przed czym uciekamy w nieustanną dostępność i powierzchowny szum? Czy wartości, którymi się kierujemy, są naprawdę nasze, czy stanowią jedynie echo obcych oczekiwań? Odpowiedź na te pytania wymaga zatrzymania i świadomego wejścia w obszar *solitude*. Dopiero tak przemyślana samotność przestaje być odczuwana jako dotkliwy brak, a staje się gruntem, z którego można podejmować własne decyzje bez nieustannego potwierdzenia ze strony innych.

OBECNI DLA SIEBIE, OBECNI DLA INNYCH

Przepracowanie lękowego osamotnienia w kierunku dojrzałej samotności otwiera przed człowiekiem podwójną ścieżkę reintegracji ze światem. Po pierwsze, przywraca mu osobistą sprawczość – zdolność do świadomego kształtowania własnego losu i autonomicznego nadawania sensu codziennym praktykom. Po drugie, staje się warunkiem koniecznym do odnowienia prawdziwej relacyjności. Człowiek, który nauczył się być ze sobą bez panicznego szukania rozproszenia, nie oczekuje już od drugiej osoby, że wypełni każdą jego pustkę. Nie znaczy to, że przestaje potrzebować bliskości. Przeciwnie, dopiero wtedy może jej pragnąć, lecz nie jako ratunku przed sobą, ale spotkania z kimś rzeczywiście innym.

Filozoficznie przemyślana samotność nie jest ślepym zaułkiem ani życiową tragedią. Jest ćwiczeniem w obecności wobec siebie – takim, które pozwala potem być naprawdę obecnym także dla innych. Nie oddala od świata, lecz daje szansę, by zamieszkać w nim uważniej, odpowiedzialniej i bez potrzeby nieustannego zagłuszania własnego głosu. **ls**

ZDJĘCIA: MEDESULDA, YANGZAI/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

objawach, które mogą zakłócić rozpoznanie, czy to depresja, czy choroba somatyczna • konieczności uważnej, nienadmiarowej farmakoterapii zaburzeń psychicznych u dzieci • psychologicznych mechanizmach ryzykownych zachowań kierowców



ZDJĘCIE: FRANCESCO CORTA FOTOGRAFO/GETTY IMAGES



Co mi jest?

Przewlekłe zmęczenie, brak energii, obniżony nastrój, problemy ze snem i trudności z koncentracją mogą wskazywać na depresję, ale bywają też objawami chorób somatycznych. Jak nie przeoczyć ich rzeczywistej przyczyny – wyjaśnia psycholożka i lekarka **dr Magdalena Skotnicka-Chaberek**

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



MAGDALENA SKOTNICKA-CHABEREK
dr nauk medycznych, lekarka, psycholożka, psychoterapeutka i superwizorka psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Kierowniczka merytoryczna studiów podyplomowych w psychoterapii poznawczo-behawioralnej, organizowanych w ramach Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS na Wydziale Zamiejscowym w Katowicach

Objawy depresji przypominają czasem symptomy niektórych chorób somatycznych. A pewne schorzenia i działania niepożądane leków mogą wywoływać dolegliwości typowe dla depresji. Na czym to polega?

Niektóre objawy są niespecyficzne. Obniżenie nastroju, osłabienie, brak energii czy trudności z koncentracją mogą się pojawić w wielu różnych chorobach. Jeżeli zbyt szybko uznamy, że pacjent ma depresję, możemy przeoczyć inną przyczynę jego dolegliwości. A bywa przecież i tak, że jedno nie wyklucza drugiego. Samo wykrycie na przykład niedoczynności tarczycy czy anemii nie oznacza automatycznie błędnego rozpoznania depresji.

Psychika i ciało to dwa wymiary funkcjonowania tego samego organizmu. Objawy somatyczne mogą towarzyszyć zaburzeniom psychicznym, a objawy psychiczne – chorobom somatycznym. Mamy też schorzenia, w których dolegliwości fizyczne i psychiczne nakładają się na siebie. Nazywamy je psychosomatycznymi, ale nie oznacza to, że ich przyczyna jest wyłącznie psychologiczna. A zatem to wszystko jest dość skomplikowane.

Jakie choroby somatyczne mogą dawać objawy przypominające depresję?

Do schorzeń, którym często towarzyszą obniżenie nastroju i lęk, należą choroby tarczycy. Niedoczynność może powodować spowolnienie, osłabienie napędu i obniżenie nastroju, natomiast nadczynność – drażliwość i nadmierną pobudliwość. Obie choroby czasem dają objawy, które trudno od razu jednoznacznie zinterpretować. Kolejnym przykładem jest zespół policystycznych jajników, PCOS – choroba o podłożu hormonalnym, w której istotną rolę odgrywają również predyspozycje genetyczne. Poza otyłością, zaburzeniami miesiączkowania i problemami z płodnością mogą jej towarzyszyć lęk i depresja. Niekiedy objawy psychiczne pojawiają się bardzo wcześnie, zanim PCOS zostanie rozpoznany. Podobnie jest ze zmianami hormonalnymi w okresie okołomenopauzalnym. Wahania stężenia hormonów, zwłaszcza estrogenów, mogą wpływać na sen, regulację emocji i samopoczucie, zwiększając podatność na objawy depresyjne i lękowe. A uderzenia gorąca, nocne poty czy przewlekłe problemy ze snem – nasilać zmęczenie, rozdrażnienie i trudności z koncentracją, które bywają mylone z objawami depresji lub ją pogłębiają. Dlatego w ocenie stanu psychicznego warto uwzględnić: wiek pacjentki, jej historię zdrowotną, objawy towarzyszące i moment ich wystąpienia. Nie oznacza to oczywiście, że każda depresja u kobiety w okresie okołomenopauzalnym ma podłoże hormonalne.

Szczególnej uwagi wymagają długotrwałe epizody depresyjne, które nie ustępują mimo leczenia albo mają nietypowy przebieg. W niektórych przypadkach, szczególnie właśnie u kobiet w okresie okołomenopauzalnym, przyczyną objawów mogą być oponiaki, czyli zwykle łagodne guzy rozwijające się z opon mózgowych. Jeśli guz znajduje się w obrębie płata czołowego, może wpływać na zachowanie i funkcjonowanie psychiczne, dając objawy przypominające depresję; zdarza się, że właściwe rozpoznanie następuje dopiero po kilku latach leczenia psychiatrycznego. Dlatego przy nietypowym przebiegu choroby, braku poprawy lub pojawieniu się innych niepokojących objawów należy ponownie ocenić diagnozę i rozważyć dalszą diagnostykę, w tym obrazowanie mózgu, jeśli istnieją ku temu wskazania kliniczne.

Jedna z moich znajomych usłyszała diagnozę depresji kilka miesięcy po przejściu na restrykcyjną dietę eliminacyjną. Dopiero po roku leczenia trafiła na specjalistę, który połączył kropki i zlecił jej odpowiednie badania. Okazało się, że ta „depresja" była tak naprawdę efektem niedoborów żywieniowych, które wystarczyło wyrównać.

Jakiś czas temu miałam podobną sytuację. Przyszła do mnie pacjentka, która twierdziła, że ma depresję, nie reaguje na leczenie i jest skrajnie osłabiona. Ponieważ jej stan budził mój niepokój, poleciłam jej, żeby od razu poszła do laboratorium i zrobiła badania krwi, a następnie zadzwoniła do mnie z wynikiem. Okazało się, że jej stężenie hemoglobiny wynosiło zaledwie 6 g/dl, podczas gdy dolna granica normy u dorosłych kobiet to około 12 g/dl. To wartość wskazująca na ciężką niedokrwistość, która może wymagać pilnej konsultacji lekarskiej, a w niektórych przypadkach również przetoczenia krwi. Okazało się, że pacjentka była skrajnie osłabiona nie z powodu depresji, ale poważnego niedoboru żelaza i niedokrwistości. Ta sytuacja wyraźnie pokazuje, jak ważne jest, by nie przypisywać wszystkich objawów psychice. >

Jestem zarówno lekarką, jak i psycholożką, a przez wiele lat pracowałam jako lekarka medycyny ratunkowej. To doświadczenie nauczyło mnie, jak istotne jest spojrzenie na pacjenta całościowo. Tym bardziej że spadek energii i nastroju oraz przewlekłe zmęczenie miewają wiele źródeł, jak choćby choroby reumatyczne i zespoły poinfekcyjne, o których głośno zrobiło się dopiero po pandemii COVID-19. Tymczasem pacjenci mogą odczuwać znaczne osłabienie, ból i spadek sprawności nawet po pozornie niewielkiej infekcji. Niekiedy ich dolegliwości są bagatelizowane, a leczenie koncentruje się na objawach psychicznych, podczas gdy pomijana jest na przykład potrzebna rehabilitacja fizyczna. Ale objawy depresji może dawać także niedosłuch.

W jaki sposób?

Niedosłuch może znacząco pogarszać funkcjonowanie społeczne. Kiedy nie dosłyszymy fragmentu rozmowy, nie rozumiemy żartu albo nie jesteśmy w stanie nadążyć za dyskusją w większym gronie, możemy czuć się zagubieni i wykluczeni. Z czasem niektóre osoby zaczynają unikać spotkań towarzyskich, bo obawiają się, że czegoś nie usłyszą, źle zrozumieją wypowiedź lub zostaną odebrane jako nieuważne. Niedosłuch będzie więc w ich przypadku prowadził do wycofania społecznego, osamotnienia i obniżenia nastroju. Co więcej, trudności w odbieraniu informacji mogą sprawiać, że człowiek zaczyna błędnie interpretować zachowania innych, na przykład nabiera przekonania, że ktoś przy nim szepcze albo celowo pomija go w rozmowie. Nie oznacza to automatycznie, że rozwinie się depresja, ale takie doświadczenia mogą sprzyjać obniżeniu nastroju, a u części osób z czasem przyczyniać się do rozwoju zaburzeń depresyjnych. Dlatego tak ważne jest, by przełamać tabu związane z niedosłuchem, bo o ile noszenie okularów to coś zupełnie naturalnego, o tyle aparaty słuchowe wciąż bywają powodem do wstydu; w reklamach jako jedną z najważniejszych zalet przedstawia się to, że są dyskretne. W ten sposób, niekoniecznie świadomie, utrwalamy przekonanie, że niedosłuch należy ukrywać, zamiast zachęcać do dbania o słuch tak samo, jak dbamy o wzrok.

Jakie inne choroby przewlekłe mogą się wiązać z objawami psychicznymi, które utrudniają postawienie właściwej diagnozy?

Na przykład toczeń układowy, twardzina czy zapalenie małych naczyń krwionośnych, czyli choroby,



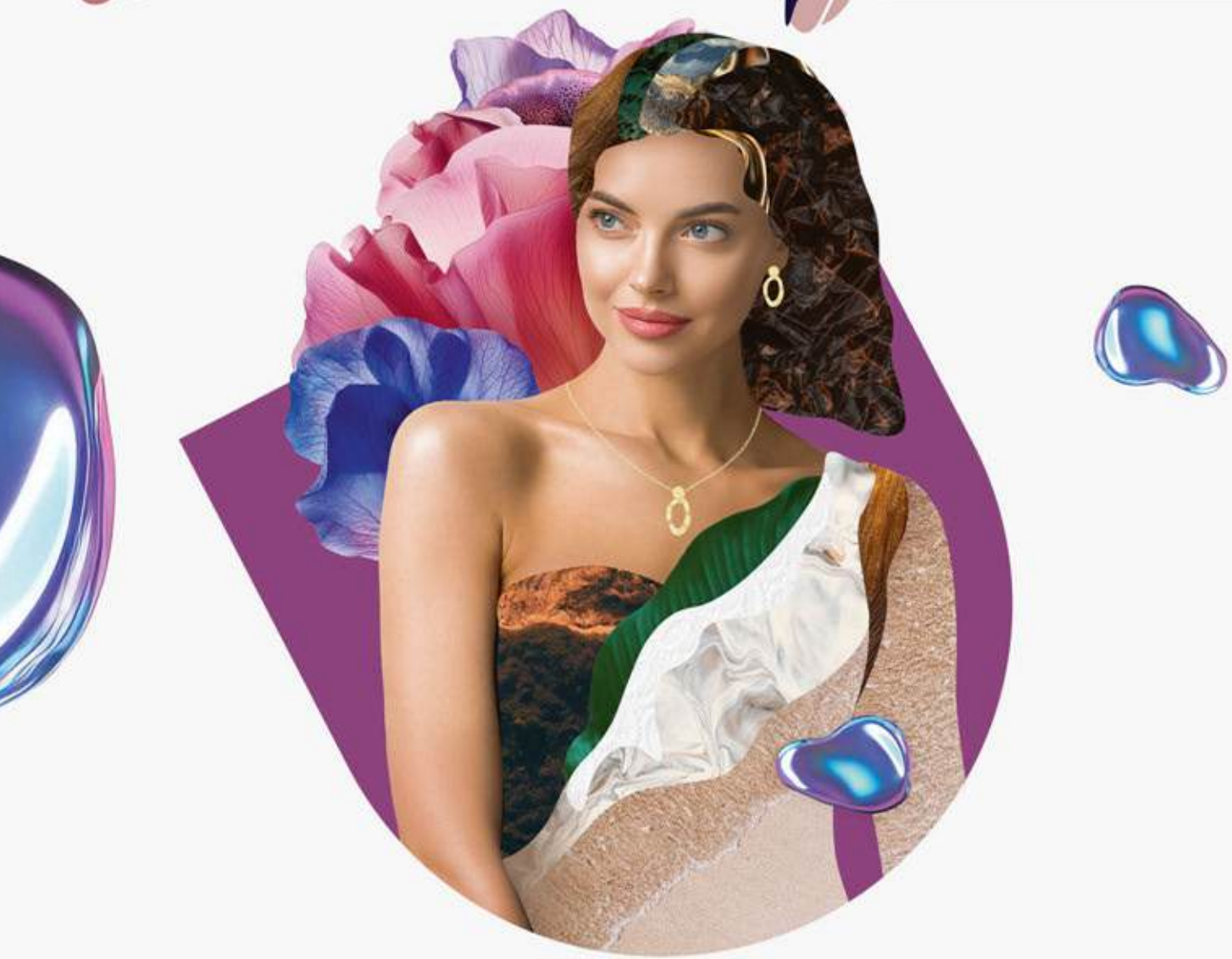
NIEPEWNOŚĆ ZWIĄZANA Z BRAKIEM DIAGNOZY I CIERPIENIE, *z którym trudno sobie poradzić, mogą znacząco obciążać psychikę, bo dolegliwości istnieją naprawdę*

w których układ odpornościowy atakuje własne tkanki organizmu – często wiążą się z objawami psychicznymi przypominającymi depresję. Podobnie jest w przypadku niektórych chorób reumatologicznych, jak choćby polimialgia reumatyczna, której towarzyszą ból i znaczne ograniczenie sprawności.

Czasem pacjenci przez długi czas słyszą, że ich dolegliwości mają podłoże psychogenne, ponieważ w przeprowadzonych badaniach nie udaje się znaleźć ich przyczyny. Tymczasem niepewność związana z brakiem diagnozy i cierpienie, z którym trudno sobie poradzić, mogą znacząco obciążać psychikę, bo brak jednoznacznego wyjaśnienia medycznego nie oznacza, że dolegliwości nie istnieją. Pacjenta naprawdę boli, odczuwa osłabienie, a czasem nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Jeśli słyszy, że jego objawy są „na tle nerwowym", może poczuć się zlekceważony i stracić zaufanie do lekarzy. Dlatego tak ważna jest współpraca lekarzy różnych >

wp kobieta

#WSZECHMOCNE



Finał 5. edycji

Plebiscytu Wszechmocne!

POZNAJ TEGOROCZNE LAUREATKI
NA **WSZECHMOCNE.WP.PL**

Sponsor strategiczny: APART.pl

specjalności – internistów, reumatologów, psychiatrów – a także psychologów i psychoterapeutów. Nie chodzi o to, by pomijać wpływ psychiki na stan zdrowia, lecz by nie traktować go jako uniwersalnego wyjaśnienia wszystkiego, czego jeszcze nie potrafimy zrozumieć.

Jak zatem odróżnić depresję od choroby somatycznej, skoro objawy mogą się pokrywać? Czy są sygnały, na które warto zwrócić szczególną uwagę?

Nie ma jednego objawu, który pozwalałby zawsze dokonać takiego rozróżnienia. Liczy się cały obraz kliniczny. Jeśli pacjent jest w połowie terapii obejmującej 25–30 sesji, zalecanej w leczeniu depresji i mającej potwierdzoną skuteczność, a nadal nie widać żadnej poprawy, warto się zastanowić, dlaczego tak jest. Trzeba jeszcze raz przeanalizować: kiedy dolegliwości się zaczęły, jak przebiegały, czy pojawiły się po infekcji, czy towarzyszą im inne objawy fizyczne i czy ich nasilenie zmienia się w określonych okolicznościach. Ważne jest również to, jak pacjent funkcjonował wcześniej. Jeżeli osoba dotąd aktywna, nagle ma trudności z wykonywaniem najprostszych czynności, trzeba ustalić, z czego to wynika.

Samo osłabienie czy apatia nie przesądzają o depresji. Podobne objawy mogą być pierwszą zapowiedzią rozwijających się po cichu zupełnie innych chorób – Parkinsona czy niektórych chorób otępiennych. Zdarza się, że tacy pacjenci, zamiast otrzymywać leczenie ukierunkowane na swoje schorzenie, trafiają na terapię. A przecież niektóre postacie demencji można spowalniać, dlatego tak ważne jest właściwe rozpoznanie choroby. Podobne trudności diagnostyczne mogą się pojawić w przypadku stwardnienia rozsianego, przewlekłego zapalenia jelit, zakażenia wirusem HIV czy zaburzeń snu, takich jak bezdech senny.

W diagnostyce depresji mówi się o tak zwanej triadzie poznawczej, obejmującej negatywną ocenę siebie, świata i przyszłości. Czy podobne zmiany w myśleniu obserwuje się również u osób cierpiących na choroby somatyczne?

Wyobraźmy sobie osobę, która przez całe życie była bardzo aktywna, a następnie z powodu choroby traci sprawność i nie może robić tego, co wcześniej dawało jej satysfakcję. Ograniczenie ruchu, przewlekły ból, utrata samodzielności czy konieczność rezygnacji ze spotkań z innymi ludźmi mogą znacząco wpłynąć na jej sposób myślenia, obraz samego siebie i świata. Jeżeli ktoś uważa, że zawsze powinien być silny i samodzielny, choroba może dodatkowo uderzyć w jego poczucie własnej wartości. Zaczyna oceniać siebie negatywnie, a trudności zdrowotne stają się nie tylko problemem fizycznym, lecz także źródłem cierpienia psychicznego.

Nie oznacza to, że każda osoba przewlekle chora rozwinie depresję, ale długotrwałe dolegliwości i ograniczenia doprowadzają niekiedy do zniekształceń w myśleniu. Dlatego, nawet jeśli u danego pacjenta występują wszystkie elementy triady poznawczej wskazujące na depresję, nie zwalnia nas to z oceny stanu somatycznego. Trzeba zachować czujność diagnostyczną i nie zakładać, że każdy pacjent z trudnościami w porannym wstawaniu, koncentracji czy wykonywaniu obowiązków ma depresję. Ale równocześnie nie należy jej wykluczać tylko dlatego, że pacjent nie opisuje siebie jako smutnego.

Co zrobić, kiedy objawy depresji i choroby somatycznej występują jednocześnie? Jak ustalić, co leczyć w pierwszej kolejności?

Przede wszystkim nie należy traktować tych możliwości jako wzajemnie się wykluczających. Pacjent może początkowo doświadczać obniżenia nastroju w związku z chorobą, a z czasem rozwinąć pełnoobjawową depresję, która wpłynie później na przebieg choroby somatycznej, między innymi nasilając jej objawy, osłabiając motywację do podejmowania działań prozdrowotnych i utrudniając współpracę w procesie leczenia. Dlatego leczenie powinno obejmować zarówno mechanizmy somatyczne, jak i psychologiczne. W zależności od sytuacji może to oznaczać połączenie leczenia farmakologicznego, psychoterapii, rehabilitacji i opieki specjalistycznej.

NIE MA JEDNEGO OBJAWU, KTÓRY POZWALAŁBY *zawsze dokonać rozróżnienia między depresją a objawami psychosomatycznymi. Znaczenie ma cały obraz kliniczny*

Warto również pamiętać o tym, że psychoterapia może być ważnym elementem leczenia również chorób somatycznych. Powinna być uwzględniana między innymi w terapii przewlekłego bólu kręgosłupa czy dolegliwości, których przyczyny nie udało się jednoznacznie ustalić. Badania wskazują, że skuteczne mogą być również krótkie programy, obejmujące na przykład osiem sesji, podczas których pacjent uczy się radzić sobie z dolegliwościami i nie dopuścić do tego, by zdominowały jego życie. Dobrze uwolnić się od myślenia, że psychoterapia służy wyłącznie leczeniu zaburzeń psychicznych. Może być również skutecznym wsparciem w radzeniu sobie z psychologicznymi konsekwencjami chorób somatycznych. **s**

ZDJĘCIA: CAVAN IMAGES/DARYA KISIALIOVA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

Weranda country









Magazyn o ciekawym życiu pod miastem

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA

WERANDACOUNTRY WERANDACOUNTRY WERANDACOUNTRY.PL

Zadaniem specjalisty od marketingu jest skłonienie konsumenta do nabycia określonego produktu. Natomiast psychiatra ma przekazać wyczerpującą, obiektywną informację nie tylko o konkretnym leku, lecz także o innych metodach leczenia – tak żeby pacjent mógł świadomie podjąć decyzję – podkreśla psychiatra **dr Jacek Dębiec.** To ważna różnica w kontekście nadmiernego stosowania farmakoterapii w zaburzeniach psychicznych zwłaszcza dzieci i młodzieży



Nie komputer, a ogród

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK



JACEK DĘBIEC
dr nauk medycznych, polsko-amerykański psychiatra, także dziecięcy, psychoterapeuta, neurobiolog i filozof. Jego prace ukazały się w czołowych pismach naukowych, jak: „Nature", „Nature Neuroscience" czy „Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA"

Z danych NFZ wynika, że w ciągu ostatnich 11 lat spożycie leków przeciwdepresyjnych wśród polskich dzieci wzrosło ponadczterokrotnie. Być może wiąże się to z destygmatyzacją problemów psychiatrycznych. Zarazem jednak pojawiają się pytania o nadmierną medykalizację dzieci i młodzieży. Zwłaszcza że statystyki korzystania przez młodzież z psychoterapii czy innych form pomocy psychologicznej nie rosną w takim tempie.

To ważne, aby osoby potrzebujące pomocy mogły ją otrzymać bez problemu i bez wstydu. Natomiast warto pamiętać, że zażywanie antydepresantów pomaga dużej części osób w depresji, ale i dużej grupie nie pomaga wcale, a niektórym szkodzi. Bardzo niepokoi mnie, gdy moje koleżanki i koledzy używają języka marketingu, na przykład sloganów typu: „leki przeciwdepresyjne ratują życie". Dla mnie jego wartość jest dokładnie taka sama, jak: „LOT-em bliżej" albo „cukier krzepi".

To wyłącznie slogan marketingowy?

Slogan, który nie tylko nie zawiera żadnej informacji, lecz także godzi w profesję i rolę psychiatry. Różnica między specjalistą od marketingu a lekarzem polega na tym, że zadaniem tego pierwszego jest skłonienie konsumenta do nabycia określonego produktu. Natomiast psychiatra ma przekazać wyczerpującą, obiektywną informację nie tylko o konkretnym leku, lecz także o innych metodach leczenia: farmakologicznych i niefarmakologicznych – tak żeby pacjent uzyskał dane niezbędne do podjęcia decyzji o wyborze sposobu leczenia. Psychiatra nie powinien mówić: „Ten lek uratuje pani życie", ponieważ takiej pewności po prostu nie ma.

Niestety, w swojej praktyce widzę, że leki bywają przepisywane przez osoby, które nie są w stanie w zniuansowany sposób zdiagnozować problemów psychicznych. Specjaliści używają łatwych i szybkich narzędzi diagnostycznych, jak PHQ-9 – kwestionariusz złożony z dziewięciu pytań. Na podstawie odpowiedzi na te pytania stawia się diagnozę, przepisuje się lek i czeka na efekty, bo zakładamy, że sam „lek ratuje życie", pomijając inne ważne sposoby pomocy. Dodatkowo, jeżeli posługujemy się takim sloganem, dla pacjentów bardzo często przybiera to wymiar: muszę zażyć lek, a gdy zażyję lek, to pozostało mi już tylko czekać, aż ta moja depresja przejdzie. A przecież ta depresja może być reakcją na ważne okoliczności życiowe, które warto przemyśleć i w miarę możliwości zmienić.

Żyjemy w kulturze szybkich gratyfikacji i nasze umysły są dziś skalibrowane na rozwiązanie pod tytułem: „chcę szybko ulżyć swojemu cierpieniu". To zupełnie normalne, że kierujemy się w stronę tej tabletki.

Uważamy to za normalne, bo to zostało znormalizowane przez naszą kulturę! Poszukiwanie szybkich rozwiązań wynika z tego, że postrzegamy nasz umysł trochę jak komputer. Gdy przestaje działać, potrzebujemy nowej aplikacji albo resetu. Tymczasem mózg nie jest komputerem, tylko żywym tworem. Bardziej porównałbym go do ogrodu. Jego uprawianie wymaga czasu, uwagi, odpowiedniej pielęgnacji, aby różne drzewa lub krzewy zakorzeniły się w glebie, rozwinęły gałęzie, dały kwiaty i owoce. Potrzebne są odpowiednie warunki – bogata gleba, światło, woda. To *stricte* biologiczny proces.

Każdy, kto ma ogród, wie, ile trzeba się wokół niego narobić, żeby chociaż jako tako wyglądał.

Właśnie. Można pójść w stronę prostych rozwiązań i użyć dużo nawozu. Jeśli pewne procesy przyspiesza się na siłę, może się wydawać, że następuje poprawa – początkowo roślina wspomagana dużą ilością nawozu pięknie rośnie, ale potem szybko więdnie. To dlatego, że pożądany efekt został uzyskany kosztem zaburzenia równowagi, a nie jej przywrócenia.

A zdrowienie polega właśnie na tym, że człowiek wraca do samoregulacji?

Ludzki mózg ma dziesiątki miliardów neuronów i podobną liczbę astrocytów. Neurony tworzą aksony i dendryty, jak rośliny korzenie i gałęzie. Większość leków psychotropowych działa na przekaźnictwo na synapsach – połączeniach aksonów z dendrytami. Mamy również synapsy łączące ze sobą same dendryty lub aksony. To jest bardzo delikatna i skomplikowana żywa materia, której struktura i aktywność podatne są >

na oddziaływania, zarazem jednak ma pewną zdolność do samoregulacji, utrzymywania równowagi. Ważne, żeby stosowanie środków farmakologicznych pomogło przywrócić tę zdolność, a nie ją zaburzało.

Zwłaszcza w kontekście najmłodszych, których „ogrody" dopiero się rozwijają, należałoby kierować się szczególną ostrożnością w przepisywaniu leków?

Do mojego gabinetu często trafiają osoby po wcześniejszym wypróbowaniu innych opcji – w tym dzieci, które przez ostatnie lata przyjmowały różne leki na zaburzenia zachowania czy nastroju, ale poprawa nie następowała, było wręcz gorzej. Kiedy po badaniu takiego dziecka rozmawiam z rodzicami i tłumaczę, że zalecono leki, które dziecko zażywało przez lata, bez przeprowadzenia dokładnego badania potrzeb ogólnozdrowotnych, emocjonalnych i edukacyjnych, rodzic czasem płacze, mówiąc: „Przez te wszystkie lata tak naprawdę w ogóle nie rozumiałam mojego dziecka".

Dlaczego?

Bo okazuje się na przykład, że te zaburzenia zachowania wynikały z astygmatyzmu – dziecko nie widziało dobrze tego, co nauczyciel pisał na tablicy. Zaczęło się więc wiercić, rozmawiać z rówieśnikami, i to się potem tylko nasilało, więc lekarz rozpoznał i leczył ADHD albo zaburzenia opozycyjno-buntownicze (ODD, *Oppositional Defiant Disorder*), bo nierozumiane przez dorosłych dziecko zaczynało się buntować. Astygmatyzm rozpoznał potem okulista, który przepisał odpowiednie okulary, aby skorygować wzrok, ale jakoś nikt nie skojarzył, że astygmatyzm mógł być pierwotną przyczyną zmian zachowania dziecka. Inny przykład to dziecko z rozpoznaniem ADHD lub spektrum autyzmu, które w klasie pełnej uczniów jest rozkojarzone lub przytłoczone zalewem bodźców i zaczyna „rozrabiać". Bardzo często – zamiast zaoferować takiemu dziecku otoczenie bez tylu bodźców lub z braku takiej możliwości – zaczyna się podawać środki psychotropowe, żeby było „grzeczne" i dostosowało się do społecznych oczekiwań.

Przypadków, w których próg przepisywania leków jest bardzo niski, a dziecko pozostaje w istocie niedodiagnozowane – a raczej niezrozumiane, bo przecież nie chodzi o etykietkę psychiatryczną – widzę niestety zbyt wiele.

Dziennik „The Wall Street Journal" opisał historię dziewczynki, u której w wieku siedmiu lat zdiagnozowano ADHD. Po podaniu leków stymulujących była bardzo rozdrażniona, więc dodano antydepresanty. Nastrój dziewczynki jednak się nie poprawiał, dołączono więc leki przeciwlękowe. Jako dorosła kobieta przyznaje, że przez większość życia przyjmowała dwa, trzy różne środki jednocześnie, a czasem więcej. Do 20. roku życia stosowała łącznie 14 różnych substancji...

W swoim gabinecie widziałem 10-latków, którym podawano w tym samym czasie 10 różnych leków psychotropowych. W praktyce wygląda to tak: dziecko z diagnozą ADHD otrzymuje jeden lub dwa leki na to zaburzenie. Okazuje się jednak, że towarzyszą temu lęki – dziecko z ADHD często „ląduje na dywaniku" u dyrektora i zaczyna się bać chodzić do szkoły – dodajemy więc diagnozę zaburzeń lękowych i następne leki. Potem pojawiają się problemy ze snem, bo jak tu zasnąć, kiedy się dużo martwimy, więc diagnozuje się zaburzenia snu i włącza się środki nasenne. Po pewnym czasie dziecko, które traci nadzieję, że dorośli je zrozumieją i mu pomogą, jest w stanie chronicznego stresu, staje się rozdrażnione, ma niestabilny nastrój – wtedy dodaje się diagnozę zaburzenia nastroju i kolejny lek. I tak można te diagnozy mnożyć.

Często to rozdrażnienie jest już efektem samego przyjmowania leków?

Tak. Może wynikać również z tego, że osoby przepisujące leki nie rozpoznają rzeczywistych potrzeb dziecka. Ono często potrzebuje na przykład większego wsparcia w szkole lub pomocy w relacjach z rówieśnikami – a zamiast tego otrzymuje tabletki. Można powiedzieć, że na papierze wszystko wygląda w porządku, bo mamy pięć udokumentowanych występowaniem objawów diagnoz psychiatrycznych i na każdą z tych diagnoz podajemy zalecane leki. Ale to jest – tak po ludzku – okropna praktyka.

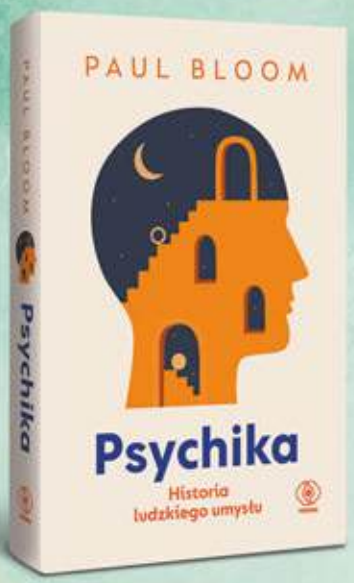
Przypuszczam, że badań na temat tego, jak te substancje działają w połączeniu z innymi, po prostu nie ma.

Nie ma. W badaniach najczęściej porównuje się lek z placebo lub jeden lek z drugim. Czasami bada się kombinację dwóch leków, ale to wszystko. Nie bada się sytuacji, gdy podawanych jest pięć leków jednocześnie, czy one działają tak samo skutecznie jak w przypadku stosowania tych substancji pojedynczo.

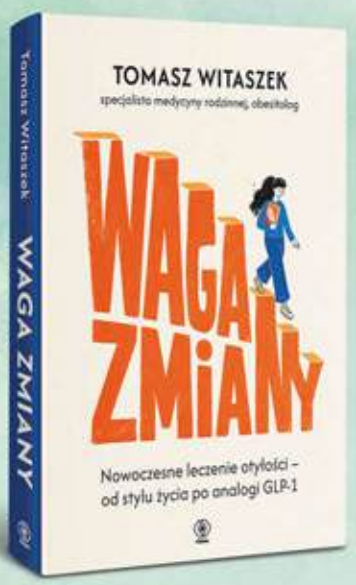
POSTRZEGAMY NASZ UMYSŁ TROCHĘ JAK KOMPUTER. *Gdy przestaje działać, potrzebujemy nowej aplikacji albo resetu. Tymczasem mózg to nie komputer, tylko żywy twór. Bardziej porównałbym go do ogrodu. Jego uprawianie wymaga czasu, uwagi, pielęgnacji*

>

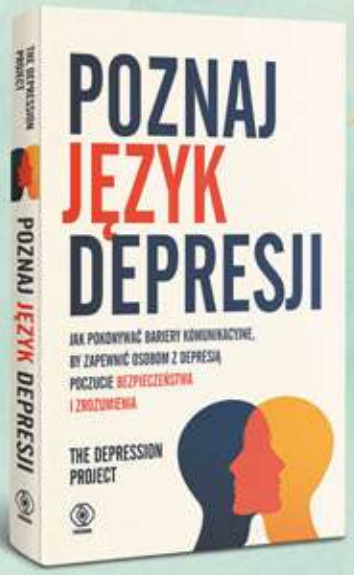
Idealna jesień z książkami Domu Wydawniczego REBIS



Kompleksowe ujęcie historii ludzkiego umysłu oparte na wykładach Paula Blooma



Nie chodzi tylko o to, by ważyć mniej. Chodzi o to, by żyć lepiej.



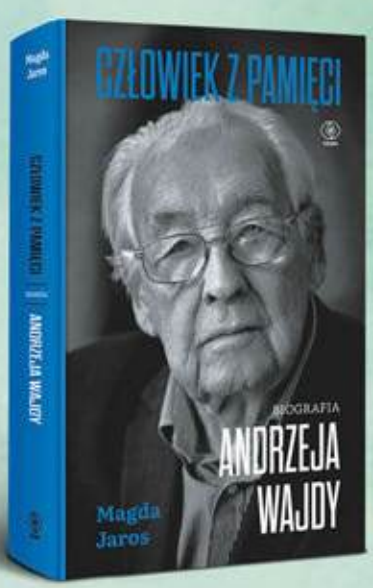
Przystępny poradnik, dzięki któremu zrozumiesz język depresji



Niezwykła historia o przezwyciężaniu przeciwności, odwadze i zwycięstwie



Książka o tym, że nasze życie w znacznie większym stopniu zależy od nas, niż chcielibyśmy czasem przyznać



Fascynująca opowieść o artyście, który stworzył filmowy portret Polski i sam stał się częścią jej historii

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. www.rebis.com.pl

FB/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

Sytuacja, w której dziecko przyjmuje jednocześnie pięć różnych środków, to aberracja czy raczej praktyka psychiatryczna?

I jedno, i drugie. To aberracja, która w praktyce psychiatrycznej pojawia się zbyt często.

Może „dziecko na lekach" to po prostu wygodne rozwiązanie? Jest przytępione, „nie rozrabia".

Większość rodziców chce dla swoich dzieci jak najlepiej – co do tego nie mam wątpliwości. Jednak często dzieją się rzeczy, nad którymi wystarczająco się nie zastanawiamy. Być może stan rozdrażnienia lub pobudzenia wywołany jest tym, że dziecko w wieku 10 lat spędza wiele godzin dziennie w mediach społecznościowych, gdzie napotyka sytuacje przerastające jego możliwości emocjonalne. Czy staramy się zrozumieć potrzeby dziecka i tak kształtować jego środowisko, aby wspierać jego harmonijny rozwój? To pytanie dotyczy zarówno stanu rodzicielstwa, jak i stanu naszego społeczeństwa.

Jakie sytuacje ma pan na myśli?

Na przykład dziecko mówi rodzicom, że większość jego kolegów i koleżanek ma smartfony, a rodzic nie chce, żeby czuło się wykluczone, więc kupuje mu telefon. A przecież smartfon to drzwi na świat, przez które właściwie każdy może wejść, jeśli odpowiednio tych drzwi nie zabezpieczymy.

Także drzwi na świat kierowany algorytmami celowo uzależniającymi od ekranu.

Sąd w Kalifornii niedawno orzekł winę koncernów Meta (właściciel Facebooka i Instagrama) wraz z Google (właściciel YouTube'a) i zasądził odszkodowanie na sumę 6 milionów dolarów za depresję i zaburzenia lękowe kobiety, która jako dziecko kompulsywnie korzystała z mediów społecznościowych i kanału YouTube. Sąd przychylił się do oskarżenia reprezentujących tę kobietę prawników, którzy twierdzili, że algorytmy używane przez koncerny celowo sprzyjały uzależnieniu od ich platform internetowych.

Bardzo często różne problemy pojawiają się dlatego, że pewne zachowania, jak spędzanie wielu godzin w mediach społecznościowych lub na TikToku, zostały w społeczeństwie znormalizowane. I nikt się nie zastanawia, czy sytuacja emocjonalnego napięcia u dziecka wynika właśnie z tego. American Academy of Pediatrics wydała oświadczenie, że obecnie ten problem wymaga działań systemowych, a my – zamiast walczyć o to, żeby w szkole nie było telefonów komórkowych – podajemy dzieciom leki.

Dziś różne substancje psychiatryczne są wśród młodzieży po prostu bardzo modne. Nastolatki potrafią szantażować swoich rodziców, by jakiś konkretny lek przyjmować.

JEŻELI LEK RZECZYWIŚCIE MOŻE BYĆ POTRZEBNY, *należy szukać zaufanego specjalisty, rozmawiać z nim i traktować dziecko jako równoprawnego uczestnika rozmowy*

Każdy rodzic powinien się zastanowić, czy chce podejmować decyzję pod wpływem manipulacji. Jeśli czujemy się szantażowani, czy taka decyzja będzie dobra? Pytanie brzmi: czy ulegamy presji, czy próbujemy zrozumieć sytuację dziecka i na przykład udajemy się na terapię rodzinną? Jeżeli lek rzeczywiście może być potrzebny, należy szukać zaufanego specjalisty, rozmawiać z nim i traktować dziecko jako równoprawnego uczestnika rozmowy.

A jeżeli to lekarz podejmuje decyzję pod wpływem szantażu dziecka, powinien poważnie zastanowić się nad zmianą zawodu. Oczywiście w gabinecie zdarzają się sytuacje, kiedy dziecko mówi: „Chcę spróbować tego leku, bo komuś innemu pomógł". Wtedy moim zadaniem nie jest reklamowanie leku, lecz udzielenie rzetelnych informacji. Można pokazać wyniki badań – na przykład, że w grupie 100 osób stan 30 się poprawił, a 70 nie – czyli wskazać szanse i ryzyka. Jeśli istnieją przeciwwskazania, nie mogę przepisać preparatu. Jeśli ich nie ma, choć osobiście mogę zalecać coś innego, nie blokuję decyzji. Następnie obserwujemy, czy lek działa; jeśli nie – należy go bezpiecznie odstawić. Żaden lek nie powinien być stosowany wyłącznie w odpowiedzi na emocjonalną potrzebę dziecka, żeby dostać taką samą substancję jak koleżanka lub kolega. Leki to nie cukierki ani batoniki.

Jak szukać rzetelnego, zaufanego psychiatry?

Wiem, że to skomplikowane, szczególnie jeśli chodzi o prywatne wizyty i koszty z tym związane, ale nasze zdrowie psychiczne powinno być dla nas bardzo ważne. Kiedy planujemy zakup samochodu czy domu, poświęcamy temu czas. Tutaj również chcemy mieć pewne kryteria, które dadzą nam choćby częściową gwarancję, że osoba, z którą się spotykamy, nie zaszkodzi, lecz pomoże.

Uważam, że psychiatrzy powinni oferować krótką, bezpłatną pierwszą rozmowę, na której można zadać ważne pytania i ocenić, czy czujemy się komfortowo w kontakcie z tym specjalistą; czy spełnia on nasze kryteria, czy nas uważnie słucha i szanuje, czy informuje o leku, jego zaletach i wadach; czy poza lekami ma także inne zalecenia, czy czujemy się przez niego rozumiani. **s**

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, ERIN KIRKLAND.

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY









ZWIERCIADLO.PL

Wydanie dostępne także z **kalendarzem na 2027 rok**

5 okładek do wyboru | duży format A5 | plany podróży LogosTour



RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY



Co nami kieruje?

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Dlaczego niektórzy kierowcy przeceniają własne umiejętności, lekceważą przepisy i traktują innych uczestników ruchu jak przeszkody? O mentalne mechanizmy brawury, agresji i odpowiedzialności za kierownicą pytamy psycholożkę transportu **dr Ewę Odachowską-Rogalską**



EWA ODACHOWSKA-ROGALSKA
dr nauk społecznych, psycholożka transportu i psychotraumatolożka, terapeutka, autorka licznych publikacji naukowych dotyczących m.in. psychologii ryzyka. Kierowniczka Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży w Instytucie Psychologii APS. Wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS oraz główna specjalistka w Pracowni Psychologii Transportu i Symulatorów Jazdy Centrum Rozwoju Transportu ITS

Skąd właściwie bierze się w nas skłonność do ryzykownych zachowań na drodze?

Ryzyko jest nieodłączną częścią naszego życia. Podejmujemy je każdego dnia, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. W psychologii wyróżniamy cztery kategorie ryzyka. Pierwsza to ryzyko dnia codziennego, z którym mamy do czynienia właściwie nieustannie. Na przykład wsiadając rano do samochodu, nie wiemy, jak zakończy się nasza podróż do pracy, ale zakładamy, że wszystko będzie w porządku. Podobnie jest wtedy, gdy wybieramy studia, pracę czy wchodzimy w relacje. Druga kategoria to także ryzyko społecznie akceptowane, ale związane już z większym subiektywnym poczuciem niebezpieczeństwa, z tym że podejmowane w kontrolowanych warunkach. Przykładem mogą być wyścigi samochodowe na odpowiednio zabezpieczonym torze albo uprawianie sportów ekstremalnych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Trzecia kategoria to ryzyko w imię wyższego dobra. Możemy się na nie zdecydować na przykład wtedy, gdy próbujemy wyciągnąć kogoś z płonącego samochodu albo ratować tonącą osobę.

Jest jeszcze czwarta kategoria: ryzyko, którego nie powinniśmy podejmować. Chodzi o działania, których antycypowane skutki wiążą się z poważnym zagrożeniem. Należą do nich między innymi: prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu, wyprzedzanie na trzeciego czy pędzenie przez teren zabudowany z prędkością, która zamienia samochód w śmiertelne zagrożenie. W takich sytuacjach narażamy nie tylko siebie, lecz także innych ludzi.

Dlaczego więc niektórzy decydują się na takie ryzykowne, agresywne zachowania na drodze, mimo że wiedzą, czym mogą się skończyć?

W tym pytaniu niejako utożsamia pani zachowania ryzykowne z agresywnymi. Tymczasem z badań, które realizowałam kilka lat temu, wynika, że kierowcy postrzegają je trochę inaczej. Często nie łączą zachowań agresywnych na drodze z dużym ryzykiem. Kierowcy nie uświadamiają sobie na przykład tego, że zachowania agresywne mogą być także dalece ryzykowne. Wynika to między innymi z niewiedzy, że kiedy pobudzone są struktury mózgu odpowiedzialne za emocje, w tym ciało migdałowate, odbywa się to często kosztem procesów poznawczych. Badania pokazują, że prowadzący pojazd, który kieruje się emocjami, nie jest w stanie podejmować racjonalnych decyzji odnośnie do bezpieczeństwa i jest szczególnie narażony na popełnianie błędów za kierownicą. Potwierdziły to między innymi nasze analizy w obszarze wpływu huśtawki emocjonalnej na zachowanie kierowców w sytuacji zagrożenia. Kierowanie autem w warunkach dużego pobudzenia emocjonalnego niekiedy uniemożliwia bezpieczne wykonywanie manewrów, zwłaszcza gdy na drodze pojawi się coś nieoczekiwanego. W takich sytuacjach obserwujemy często zjawisko widzenia tunelowego, a sprawność psychomotoryczna maleje, między innymi w zakresie czasu reakcji. W efekcie – jak wskazują badania z wykorzystaniem symulatorów jazdy – jesteśmy bardziej narażeni na popełnianie poważnych błędów.

To jednak tylko jeden z mechanizmów, które mogą wywołać niebezpieczne zachowania na drodze. Ich przyczyny są znacznie bardziej złożone, dlatego trzeba patrzeć na ten problem z perspektywy modelu biopsychospołecznego, uwzględniającego współdziałanie różnych czynników.

Co konkretnie jest brane pod uwagę w tym modelu?

Pierwszym czynnikiem są uwarunkowania biologiczne, w tym temperament i zapotrzebowanie na stymulację. Drugim – doświadczenia, przekonania oraz wzorce zachowań, których uczymy się od najmłodszych lat, głównie przez modelowanie. A trzecim aktualna sytuacja danego człowieka, która może prowokować ryzykowne działania albo stwarzać okazję do ich podjęcia. Znaczenie mają również: umiejętność regulowania emocji, samokontrola, sposób oceniania zagrożenia i przekonanie o własnych możliwościach. Warto też dodać, że u części osób ryzykowne lub/i agresywne zachowania bywają związane z utrwalonymi wzorcami antyspołecznymi.

A czy ryzykowna jazda nie jest dla niektórych sposobem na podbudowanie własnej wartości? Bo daje poczucie mocy, kontroli lub przewagi nad innymi.

Oczywiście, może tak być. Ważnym mechanizmem psychologicznym jest przecenianie własnych umiejętności. >

Kierowca może uważać, że lepiej od innych ocenia sytuację na drodze, szybciej reaguje i sprawniej kontroluje samochód. Jeżeli towarzyszy temu silna potrzeba wrażeń, brawura za kierownicą może stać się źródłem ekscytacji i poczucia mocy, a wybór samochodu dodatkowo służy podkreślaniu własnej pozycji. Jeśli ktoś buduje poczucie wartości na przekonaniu o swojej przewadze nad innymi, te mechanizmy mogą się wzajemnie wzmacniać.

Nie chodzi więc wyłącznie o to, że kierowca nie dostrzega zagrożenia. Może również uważać, że potrafi nad nim zapanować, a niebezpieczne konsekwencje dotykają innych, a jego nie dotkną. Niektóre badania pokazują, że kierowcy oceniają skutki swoich zachowań na bazie własnych doświadczeń z mniej więcej ostatnich 12 miesięcy. Jeśli w tym czasie wielokrotnie przekraczali prędkość czy podejmowali inne ryzykowne działania i nie ponieśli żadnych konsekwencji, rośnie prawdopodobieństwo, że będą je powtarzać. Osiągnęli zamierzony cel, a jednocześnie uniknęli kary – dlaczego więc mieliby zmieniać zachowanie?

Czyli doświadczenie za kierownicą może paradoksalnie zwiększać skłonność do ryzyka?



Tak. W jednym z prowadzonych przeze mnie badań większe tendencje do podejmowania ryzyka obserwowałam w grupie kierowców w wieku mniej więcej od 26 do 36 lat, którzy mieli już pewne doświadczenie, oceniali swoje umiejętności bardzo wysoko i często nie mieli za sobą poważnych wypadków, co utrwaliło w nich przekonanie, że panują nad sytuacją.

Młodszych kierowców do brawury popycha raczej inny mechanizm. Płaty czołowe (w tym kora przedczołowa) oraz powiązana z nimi kontrola wykonawcza rozwijają się najdłużej ze wszystkich struktur mózgu, osiągając pełną dojrzałość około 25. roku życia. Do tego czasu układ limbiczny, odpowiedzialny między innymi za emocje i przetwarzanie nagrody, może działać intensywniej niż rozwijające się jeszcze mechanizmy kontroli. Z biologicznego punktu widzenia oznacza to, że słabsza jeszcze kontrola impulsów może utrudniać właściwą ocenę potencjalnych konsekwencji zachowań. Dodatkowo duże znaczenie ma grupa rówieśnicza. Jeśli brawura jest w niej postrzegana jako oznaka odwagi czy statusu, będzie to zachęta do podejmowania ryzykownych działań, żeby zdobyć uznanie.

NIE CHODZI WYŁĄCZNIE O TO, ŻE KIEROWCA NIE DOSTRZEGA ZAGROŻENIA. *Może również uważać, że potrafi nad nim zapanować, a skutki dotykają innych, a jego nie dotkną*

Zachowanie może więc wyglądać podobnie, ale jego podłoże bywa odmienne, w zależności od wieku, ale i doświadczenia czy czynników biologicznych.

Czy badania wskazują na związek między ryzykowną jazdą a obniżonym poziomem empatii?

Rzeczywiście poziom empatyzowania bywa istotnym czynnikiem funkcjonowania w ruchu drogowym, ponieważ nie jesteśmy tam sami. Musimy brać pod uwagę innych uczestników ruchu, ich potrzeby i możliwe błędy. Jeżeli potrafimy spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiego człowieka, łatwiej nam pomyśleć: może się pomylił, może nie zna tej drogi, może czegoś nie zauważył. Nie oznacza to, że trzeba akceptować każde zachowanie, ale możemy reagować z większym zrozumieniem, zamiast od razu przypisywać innym złe intencje. Badania wskazują, że kobiety cechuje wyższy poziom empatii na drodze niż mężczyzn. Nie należy jednak traktować płci jako jednoznacznego wyznacznika sposobu jazdy. Znaczenie mają również czynniki społeczne i wychowanie. >

OXYGENETIC®

RELIFT
VITAMIN A



IDEALNE POŁĄCZENIE
RETINOLU Z ADENOZYNĄ

dla komplementarnego działania na jądro komórki i jej DNA.

Pobudza procesy naprawcze, redukuje zmarszczki i wygładza skórę.

W skrajnych przypadkach lekceważenie bezpieczeństwa innych może być częścią szerszego, utrwalonego wzorca antyspołecznego. Wtedy nie chodzi już tylko o zachowanie na drodze, ale o sposób funkcjonowania człowieka w różnych obszarach życia.

Czy brak empatii i brak poczucia odpowiedzialności to to samo?

Może się tak wydawać, ale warto rozróżnić te kwestie. Odpowiedzialność za własne zachowanie kształtuje się między innymi na podstawie doświadczeń, poznawania konsekwencji własnych działań oraz systemu wzmocnień i kar, z którym stykamy się już od wczesnego dzieciństwa. Empatia dotyczy natomiast umiejętności przyjmowania perspektywy drugiej osoby i rozumienia jej przeżyć. Nie jest przy tym jednorodną zdolnością. Obejmuje zarówno komponent poznawczy, czyli rozumienie, co inna osoba myśli, czuje, a także umiejętność przewidywania jej reakcji, oraz komponent emocjonalny – zdolność do współodczuwania, reagowania na cudze cierpienie i dostrzegania potrzeb innych ludzi. Kierowca może rozumieć, że ktoś się boi, a mimo to nie przywiązywać do tego wystarczającej wagi. Może dostrzegać ryzyko na poziomie abstrakcyjnym, ale nie potrafi przełożyć tej wiedzy na wyobrażenie sobie konkretnych konsekwencji dla innego uczestnika ruchu drogowego. Rozumienie faktów nie zawsze oznacza więc pełne uświadomienie sobie emocjonalnych skutków własnych działań.

W relacjach z rozpraw sądowych dotyczących wypadków drogowych czasem widzimy sprawców, którzy bagatelizują swoje zachowanie, obwiniają innych, w tym ofiary, albo skupiają się głównie na własnej sytuacji. Czy to sposób obrony przed poczuciem winy?

Przyznanie się do tego, że swoim zachowaniem doprowadziliśmy do poważnych konsekwencji, może być psychologicznie bardzo trudne. Dlatego człowiek niekiedy interpretuje wydarzenia w taki sposób, żeby zmniejszyć znaczenie własnej winy. Zdarza się też przenoszenie odpowiedzialności na zewnątrz. Sprawca może koncentrować się na tym, co zrobili inni, jak wyglądała droga albo jakie okoliczności mu nie sprzyjały. W ten sposób próbuje zachować przekonanie, że nie miał decydującego wpływu na przebieg zdarzeń. Istotne mogą być też trudności z empatycznym przeżywaniem konsekwencji wypadku. Ktoś może wiedzieć, że doszło do tragedii, ale nie potrafić w pełni wyobrazić sobie cierpienia poszkodowanych i ich bliskich.



KIEROWCA MOŻE DOSTRZEGAĆ RYZYKO NA POZIOMIE ABSTRAKCYJNYM, *ale nie potrafi przełożyć tej wiedzy na wyobrażenie sobie konkretnych konsekwencji dla innego uczestnika ruchu drogowego*

Nie bez znaczenia są też wcześniejsze wzorce zachowania. Jeśli ktoś już przed wypadkiem bagatelizował łamanie przepisów, wyśmiewał ostrożnych kierowców albo uważał przyznawanie się do błędów za oznakę słabości, może kontynuować tę postawę również po zdarzeniu. Niektóre reakcje są też związane z silnym szokiem. W rzadkich przypadkach człowiek może w stanie dysocjacji uciec z miejsca zdarzenia i nie pamiętać później jego okoliczności, ale to zupełnie inna sytuacja niż lekceważenie przepisów i konsekwentne unikanie odpowiedzialności. W pracy terapeutycznej zdarzają mi się pacjenci, u których reakcja na traumatyczne wydarzenie przybiera postać amnezji czy fugi dysocjacyjnej. To jednak reakcje stanowiące efekt wstrząsu psychicznego, jakim jest wypadek, szczególnie ze skutkiem śmiertelnym, i nie należy traktować ich jako typowego wyjaśnienia ucieczki sprawców wypadków. **S**

ZDJĘCIA: ANDREW WILLE, ERNESTO R.AGEITOS, IAN.CUIYI/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



L'OCCITANE, *Amande Crème Brûlée – mgiełka do ciała i włosów o zapachu prażonych migdałów, z nutami waniliowego mleka i słonego karmelu, 169 zł/100 ml; pl.loccitane.com*

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

życiu w naturalnym rytmie napięcia i regeneracji według wskazówek dr. Tadeusza Oleszczuka • mało oczywistych powiązaniach zmysłu węchu z emocjami i jego roli w budowaniu relacji • nutach zapachowych perfum, które odczarują jesienną melancholię • nowościach urodowych

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE

Szczypta przyprawy

Człowiek nie został stworzony do życia bez stresu, lecz do funkcjonowania w naturalnym rytmie napięcia i regeneracji, które powinny się równoważyć. Jakie narzędzia pomogą nam uzyskać ten stan równowagi – podpowiada **dr Tadeusz Olekszczuk** w swojej nowej książce „Kod długowieczności"

TADEUSZ OLESZCZUK
dr nauk medycznych, specjalista ginekolog-położnik, propagator zdrowego stylu życia, autor książek, m.in. „Zdrowie bez wymówek" oraz „Zdrowie bez wymówek. Workbook"



Stres może nas wyniszczać, ale może też mobilizować i dodawać energii. O tym, w którą stronę zadziała, w dużej mierze decyduje czas jego trwania. Problem współczesnego świata polega na tym, że wielu ludzi nigdy naprawdę nie wraca do stanu bezpieczeństwa. Organizm cały czas pozostaje w trybie czuwania/przetrwania/walki. Nie potrafimy praktycznie żyć bez telefonu. Ciągła gotowość, przypomnienia, powiadomienia, presja, miejski hałas i środowiskowe konflikty nasilają brak snu i nadmiar informacji. To życie na wysokich obrotach. Długo nie da się pędzić z gazem wciśniętym do podłogi. Przy czym dla organizmu nie ma większego znaczenia, czy zagrożenie jest realne, czy też to kolejna stresująca wiadomość przeczytana późnym wieczorem. Układ nerwowy reaguje podobnie – uruchamia alarm. Gdy taki stan przeciąga się w czasie, staje się jedną z głównych przyczyn: bezsenności, zaburzeń hormonalnych, przewlekłego zmęczenia i obniżenia nastroju. Rośnie też ryzyko: przewlekłego stanu zapalnego, insulinooporności, chorób serca oraz przyspieszonego starzenia się mózgu.



Selye uważał, że życie to ciągła adaptacja. Jeżeli człowiek nie doświadcza wyzwań, nie używa organizmu i nie musi się adaptować, to zaczyna słabnąć. To trochę jak z mięśniem: przeciążenie niszczy, ale brak obciążenia również osłabia. Narząd, który nie jest używany, stopniowo zanika. Biologia nie inwestuje w rozwój czegoś, co nie pracuje i nie pełni swojej funkcji. Dlatego to właśnie trening buduje mięśnie, a nauka i nowe wyzwania wzmacniają mózg.

Innymi słowy, umiarkowany stres buduje odporność psychiczną i fizyczną. Ciało pozostaje plastyczne i może rozwijać siłę przez całe życie. Mózg również zachowuje plastyczność – możemy wspierać jego sprawność przez lata. Trzeba tylko dawać mu bodźce do działania.

Ale nie każdy stres działa na nas destrukcyjnie. Niektóre jego rodzaje mogą wręcz wzmacniać organizm i zwiększać jego zdolność adaptacji. Stres bowiem jest naturalną częścią życia. Pisał o tym Hans Selye – kanadyjski lekarz pochodzenia austro-węgierskiego, uznawany za jednego z twórców współczesnej nauki o stresie. To właśnie on spopularyzował pojęcie stresu w biologii i medycynie oraz wypowiedział słynne zdanie: *Stress is the spice of life* (Stres jest przyprawą życia). I to jest bardzo głęboka myśl. Selye bowiem zauważył, że zagraża nam nie stres jako taki, ale jego przewlekłość, brak regeneracji, poczucie braku kontroli oraz sytuacja, kiedy organizm nie może się zaadaptować. Ciało cały czas próbuje się przystosować do tego, jak je traktujemy. Organizm człowieka został stworzony do reagowania na wyzwania. Krótko mówiąc, bez stresu nie ma rozwoju. To właśnie dzięki kontrolowanym wyzwaniom rozwijają się mięśnie, wzmacnia odporność, rośnie zdolność adaptacji, a psychika uczy się odporności i odwagi.

Dlatego najważniejsze pytanie nie brzmi: „Czy stres jest zły?", lecz: „Czy organizm ma wystarczająco dużo czasu i odpowiednie warunki, by po nim wrócić do równowagi i się zregenerować?".

JAK ODZYSKAĆ KONTROLĘ

ĆWICZENIA

1 **Oddech przeponowy**
Zamknij oczy i połóż dłoń na brzuchu. Zrób 8–10 spokojnych, głębokich wdechów nosem i długich wydechów ustami, obserwując, czy brzuch unosi się i opada. Skup uwagę wyłącznie na oddechu. To pomaga dotlenić mózg i wyciszyć emocje.

2 **Skanowanie ciała**
Przenieś uwagę kolejno na poszczególne części ciała – od głowy aż po stopy. Zauważ, gdzie gromadzi się napięcie: w barkach, szczęce, brzuchu. Następnie świadomie rozluźnij te miejsca.

3 **Przypomnij sobie swoje zasoby**
Zadaj sobie pytanie: „Czy wcześniej radziłem sobie z trudnymi sytuacjami?". To prosty sposób, by uruchomić racjonalną perspektywę i przypomnieć organizmowi, że potrafi sobie poradzić. Prawdziwe zdrowie i długowieczność to zdolność powrotu do równowagi. Zdolność do regeneracji, która wymaga czasu. Nie chodzi o życie bez stresu. To niemożliwe.





S.O.S. DLA UKŁADU NERWOWEGO

1 Oddech
To najszybszy przycisk bezpieczeństwa. Sposób oddychania natychmiast wpływa na układ nerwowy. Powolny wydech aktywuje nerw błędny i część przywspółczulną organizmu odpowiedzialną za regenerację, trawienie i wyciszenie. Najprostsza technika, jaką sam stosuję, to: wdech przez nos trwający 4 sekundy, długi wydech (6–8 sekund), kilka minut spokojnego rytmu. To sygnał dla mózgu: „jestem bezpieczny".

2 Kontakt z naturą
Las, park, światło dzienne, ziemia pod stopami, szum drzew to biologiczne środowisko człowieka. Z tego świata się wywodzimy i on jest naszym domem. Już kilkanaście minut kontaktu z naturą obniża kortyzol i zmniejsza napięcie. Poprawia się praca układu odpornościowego.

3 Ruch
Organizm człowieka nie został stworzony do siedzenia. Ruch obniża napięcie i poprawia insulinowrażliwość. Wspiera również mitochondria i pomaga spalić hormony stresu. Czasem spacer działa lepiej niż kolejna godzina analizowania problemów.

4 Sen
Powiedzmy to głośno: nie istnieje regeneracja bez snu. Sen to najskuteczniejsza forma odbudowy organizmu, a jednocześnie jedna z najbardziej bagatelizowanych. To właśnie podczas snu mózg się oczyszcza, hormony wracają do równowagi, mitochondria się regenerują, a organizm zyskuje czas na naprawę uszkodzeń. Człowiek niewyspany biologicznie funkcjonuje w stanie przewlekłego alarmu.

5 Relacje i poczucie bezpieczeństwa
Samotność jest dla organizmu formą stresu biologicznego. Nic bardziej nie boli. Człowiek jako istota społeczna potrzebuje bliskości, rozmowy, dotyku i poczucia bycia ważnym. Obecności i lustra drugiej osoby. Układ nerwowy uspokaja się w obecności drugiego spokojnego człowieka.

Największą pułapką współczesności jest fakt, że wielu ludzi nauczyło się funkcjonować w ciągłym napięciu tak długo, że zaczęli uważać je za normę. Mówią: „Taki mam charakter", „Muszę być produktywny". Tymczasem organizm nie negocjuje z biologią. Można oszukać kalendarz. Nie można oszukać układu nerwowego. Chodzi o to, by organizm potrafił sprawnie się wyciszać i regenerować. To bowiem pozwala odzyskiwać równowagę. Przecież człowiek nie starzeje się tylko z powodu wieku. Starzeje się od życia w ciągłym stanie alarmowym, w trybie „przetrwaj/wytrzymaj jeszcze/dasz radę". A regeneracja nie jest luksusem. Jest biologiczną koniecznością.

Odporność na stres można trenować. Tak jak wzmacniamy mięśnie, tak samo możemy uczyć układ nerwowy szybszego powrotu do równowagi. U wielu osób pierwszą reakcją na stres jest automatyczne napięcie lub wycofanie – to wzorce zapisane przez lata. W kontekście długowieczności najważniejsza jest zdolność adaptacji. Zdrowy organizm nie bazuje na unikaniu stresu, lecz na sprawnym przechodzeniu od mobilizacji do regeneracji. To właśnie ten powrót do równowagi decyduje o tym, czy stres będzie wzmacniał, czy przyspieszał starzenie. Kluczową rolę odgrywa tu kora nowa – część mózgu odpowiedzialna za racjonalne myślenie i świadome decyzje. To ona pomaga zatrzymać automatyczną reakcję alarmową. Czasem wystarczy kilka sekund pauzy, głębszy oddech i skierowanie uwagi na ciało. To sygnał dla układu nerwowego, że może wracać do równowagi. Im częściej ćwiczymy taki świadomy reset, tym sprawniej organizm regeneruje się po stresie – a właśnie zdolność regeneracji jest jednym z fundamentów długowieczności.



FRAGMENT KSIĄŻKI: **„KOD DŁUGOWIECZNOŚCI. JAK ZACHOWAĆ MŁODOŚĆ NA DŁUŻEJ"**, TADEUSZ OLESZCZUK, WYD. ZWIERCIADŁO. TYTUŁ, LEAD I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI. DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCIADLO.PL **AUTOPROMOCJA**

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE. WERONIKA KOSIŃSKA.

WYSTĄPIĄ

Pink party

NA ŻYWO

KAEYRA

OLIWKA BRAZIL

PER DŻIN

BROKIES

PUDELEK

PRZEMEK KUCYK

ZENEK MARTYNIUK

BLANKA

MANDARYNA

FEEL



BILETY JUŻ W SPRZEDAŻY NA EVENTIM

8 GRUDNIA
COS TORWAR
WARSZAWA

Czujesz to?



Starożytni filozofowie traktowali go, obok smaku, jako zmysł niższej kategorii, służący głównie przyjemnościom ciała. Dziś wiemy już, że węch to nie tylko możliwość delektowania się przyjemnymi zapachami, ale przede wszystkim narzędzie do wykrywania zagrożeń i budowania relacji. O jego niedocenianej roli mówi **dr Marta Rokosz** z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA



MARTA ROKOSZ
dr nauk społecznych, psycholog, pracuje w Zakładzie Psychofizjologii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Bada, jak ludzie postrzegają zapachy i jak węch wpływa na funkcjonowanie psychiczne

Jestem bardzo wrażliwa za zapachy, a mimo to, gdyby ktoś postawił mnie przed wyborem z gatunku „umrzeć na dżumę czy na cholerę" i kazał zdecydować, który zmysł wolę stracić, wybrałabym jednak węch, a nie wzrok czy słuch. Myślę, że wiele osób zdecydowałoby podobnie. Traktujemy ten zmysł trochę po macoszemu, nie doceniamy go?

Pani podejrzenie znalazło nawet potwierdzenie w badaniach. Zespół naukowców z Brown University i University of Cincinnati w 2022 roku zadał ponad 400 osobom dokładnie takie pytanie: Gdyby trzeba było wybrać jeden z trzech zmysłów – węch, słuch lub wzrok – którego z nich woleliby się pozbyć? Wynik był jednoznaczny, bo aż 84,62 proc. ankietowanych wskazało właśnie węch.

Utrata wzroku faktycznie wiąże się ze znacznie wyraźniejszą zmianą funkcjonowania, nie bez powodu nawet przestrzeń publiczna jest dostosowywana do potrzeb osób niewidzących czy niesłyszących, podczas gdy dla ludzi, którzy utracili węch, podobnych udogodnień właściwie nie ma. Utrata węchu wydaje się mniejszym złem, bo rzeczywiście nie sparaliżuje to całkowicie naszej zdolności do orientowania się w otoczeniu, a przynajmniej nie w takim stopniu jak innych wymienionych zmysłów. Ciekawe w wynikach przywołanych badań jest jednak to, że sprawdzano także, czy ludzie są skłonni „wymienić" węch na różne rzeczy. Okazało się, że część badanych wolała stracić węch niż telefon, pieniądze, możliwość posiadania zwierzęcia czy nawet... włosy. I to już pokazuje, że faktycznie nie do końca zdajemy sobie sprawę z ogromnej roli tego zmysłu w naszym życiu.

Dziś doceniamy węch mniej niż kiedyś?

Poczucie mniejszej istotności węchu wcale nie jest nowe – już starożytni filozofowie wskazywali, że wzrok czy słuch są cenne, bo służą intelektualnym rozrywkom, czytaniu i rozmawianiu na ważne tematy. Węch czy smak były według nich zmysłami niższego rzędu, wykorzystywanymi do bardziej przyziemnych celów, jak czysto cielesne przyjemności – jedzenie czy kontakty intymne. Przekonanie o mniejszej roli węchu zostało wzmocnione w dyskursie naukowym XIX wieku. Odkryto, że struktury mózgowe odpowiedzialne za węch u ludzi, czyli między innymi opuszka węchowa znajdująca się powyżej jamy nosowej, stanowią u człowieka relatywnie niewielką część mózgu w porównaniu do innych gatunków, choćby myszy, więc już z racji tego nie mogą pełnić szczególnie doniosłej roli. Dopiero w ostatnich dziesięcioleciach ten mit jest trochę odwracany.

Oczywiście jeśli przyjrzymy się liczbom i porównamy przykładowo człowieka z psem, to różnice w tym obszarze są bardzo wyraźne – człowiek ma tylko 5 milionów receptorów węchowych, podczas gdy psy mają ich około 125 milionów, a według części źródeł nawet więcej. Nasza wrażliwość węchowa ma więc charakter raczej komplementarny w stosunku do innych zmysłów, ale to nie oznacza, że węch nie odgrywa w naszym życiu istotnej roli. Proszę zobaczyć, jaka to ogromna ulga móc znowu „poczuć" świat po tygodniu kataru!

Zastanawiam się, czy nie deprecjonujemy węchu trochę dlatego, że korzystamy z niego na co dzień, ale sobie tego nie uświadamiamy.

Rzeczywiście po części tak jest. Węch jest mocno związany z emocjami i szeroko rozumianym funkcjonowaniem poznawczym. Skojarzenia związane z zapachami tworzą się jednak w sposób bardziej automatyczny i mniej świadomy niż te związane z obrazami czy bodźcami dźwiękowymi. Pierwszy z brzegu przykład to zapach środków do dezynfekcji używanych w szpitalach. Jeśli ktoś ma za sobą przykre skojarzenia związane z pobytem w szpitalu – bo zwykle to nic przyjemnego – to gdy dotrze do niego zapach takich środków nawet w bezpiecznym środowisku, natychmiast poczuje się gorzej. Niekoniecznie jednak od razu uświadomi sobie, że źródłem dyskomfortu jest właśnie zapach. Bodźce docierające do nas przez zmysł węchu przetwarzamy w pewnym sensie podprogowo, nie zawsze rejestrujemy ten proces tak bezpośrednio jak w przypadku innych zmysłów.

Do czego konkretnie węch jest nam potrzebny?

Jedną z jego podstawowych funkcji jest regulacja apetytu. Chyba każdemu zdarzyło się przejść obok piekarni, z której pięknie zapachniało świeżym pieczywem, i mimo zjedzonego śniadania poczuć głód albo przynajmniej ochotę na kawałek chleba. Zapach jest częścią mechanizmu ewolucyjnego, który uruchamia i wzmacnia chęć jedzenia. Aromat posiłku aktywuje obszary mózgu związane z nagrodą i motywacją, a jednocześnie przygotowuje organizm do jedzenia – zwiększa wydzielanie śliny i soków trawiennych. Oba te zmysły – smak i węch – są ze sobą ściśle połączone. Zapachy docierają do mózgu z jednej strony drogą ortonosową, czyli po prostu przez nos, a z drugiej – retronosową, >

czyli przez tylną część jamy ustnej. Sam zmysł smaku pozwala stwierdzić, że coś jest słodkie, gorzkie albo słone. Ale bez udziału węchu nie odróżnimy już, czy mamy w ustach kawałek banana, czy pomarańczy – być może zorientujemy się, sprawdzając ich strukturę, soczystość, ale aromat charakterystyczny dla danego owocu pozwoli nam rozpoznać właśnie węch.

Dzięki niemu też sprawdzamy, czy coś, co zamierzamy zjeść, w ogóle nadaje się do jedzenia...

To druga ważna funkcją węchu – uruchamianie zachowań związanych z zagrożeniem. Gdy wyczujemy na przykład zapach spalenizny, reagujemy, jeszcze zanim zobaczymy jego źródło, ogień czy garnek pozostawiony na gazie, bo węch wyprzedza wzrok. Te dwie funkcje łączą się właśnie w sytuacji rozpoznawania, czy dany produkt nadaje się do jedzenia – nosem wyczuwamy nieświeże jajko czy sfermentowany sok, choć „na oko" wyglądają normalnie, i dzięki temu możemy chronić się przed zatruciem. Bywa, że ten mechanizm ostrzegawczy powoduje przykre doświadczenia, jak w przypadku wspomnianych już szpitalnych detergentów, jednak zalet jest stanowczo więcej. Wystarczy wspomnieć, że – jak pokazują badania – osoby, które cierpią na anosmię, czyli nabytą lub wrodzoną całkowitą utratę zmysłu węchu (zwaną też ślepotą zapachową), częściej ulegają wypadkom domowym, bo nie są w stanie zareagować na zagrożenie odpowiednio szybko.

Osobnym obszarem jest rola zmysłu węchu w budowaniu i wzmacnianiu relacji społecznych – właśnie tutaj często nie zdajemy sobie sprawy, że nawet mimowolnie wykorzystujemy go częściej, niż nam się wydaje.

Chyba chodzi o coś więcej niż przereklamowane feromony... Moje pierwsze skojarzenie jest takie: gdy jesteśmy w grupie i ktoś nagle powie: „co tutaj tak śmierdzi?", większość osób odruchowo sprawdzi, czy aby nie jest źródłem. Gdy sami od siebie czujemy nieprzyjemny zapach, wycofujemy się, bo dość trafnie przewidujemy odrzucenie, prawda?

Tak, bo zapach jest ważnym kryterium oceny społecznej. Osoby, które albo urodziły się z problemami węchowymi, albo utraciły węch w wyniku przebytych chorób, generalnie mają obniżone poczucie jakości życia, częściej doświadczają objawów depresyjnych czy lękowych, choćby za sprawą zachwianego systemu ostrzegania o zagrożeniach, o którym rozmawiałyśmy. Zdecydowanie częściej też czują się mniej swobodnie w relacjach społecznych. Gdy nie czuje się zapachów, trudniej kontrolować własną higienę. Oczywiście nadal można bazować na pewnych rytuałach, regularnie brać prysznic i zmieniać ubrania, ale w sytuacjach nagłych albo w czasie upału, gdy intensywniej się pocimy, trudniej to kontrolować. To może prowadzić do lęku: nie wiem, jak pachnę i co inni ode mnie czują, a nie mogę tego sprawdzić, więc boję się ich reakcji. Utrata węchu obniża pewność siebie, ale także zmniejsza poziom satysfakcji z życia intymnego, którego ważnym elementem jest zapach partnera dostarczający wielu informacji i dający poczucie bezpieczeństwa.

Ten mechanizm działa także w relacji matka–dziecko. Zapach to jeden z fundamentów budowania więzi.

Generalnie lubimy zapachy nam znane, które dobrze kojarzymy. W relacji matka–dziecko działa specyficzny mechanizm dwustronny. Zapach matki to dla dziecka sygnał, że jest bezpiecznie, ale także rodzice preferują zapach swojego dziecka, które dla obcej osoby może pachnieć zupełnie neutralnie albo nawet odstręczająco. W badaniach wyraźnie widać, że rodzice są w stanie rozpoznać zapach swojego potomstwa spośród innych zapachów i zwłaszcza gdy dziecko jest małe, kojarzą go jednoznacznie pozytywnie. Ten mechanizm sprawia, że chętniej się nim troskliwie i czule zajmują w tym okresie jego życia, gdy jest to niezbędne.

Ciekawe jest jednak, że im starsze dziecko, tym częściej woń jego ciała przestaje być dla rodziców aż tak przyjemna. W tym roku międzynarodowy zespół z udziałem badaczy z Uniwersytetu Wrocławskiego otrzymał nawet humorystycznego Ig Nobla za badania nad zapachem niemowląt i starszych dzieci oraz odbiorem tego zapachu przez rodziców. Wyniki były jednoznaczne – zapachy niemowląt były oceniane jako bardzo przyjemne, ale zapachy nastolatków już nie. Może to być kwestia intensywnie rozwijającego się pod względem hormonalnym nastoletniego ciała, ale są też inne hipotezy. Otóż w tym wieku dziecko powinno się stopniowo usamodzielniać, a nie tak przyjemna woń może ograniczać zachowania nadopiekuńcze. Dodatkowo awersja może też być związana z unikaniem przypadkowego kazirodztwa, więc jest mechanizmem ochronnym.

UTRATA WĘCHU MOŻE PROWADZIĆ DO LĘKU, CHOĆBY ZA SPRAWĄ ZACHWIANEGO SYSTEMU OSTRZEGANIA O ZAGROŻENIACH. *Dodatkowo jeśli nie wiem, jak pachnę i co inni ode mnie czują, boję się ich reakcji*

A czy my nieświadomie oceniamy ludzi na podstawie zapachu? Niedawno koleżanka zostawiła u mnie kurtkę. Gdy się zorientowałam, że zapomniała ją zabrać, odruchowo ją powąchałam. Nie po to, by sprawdzić, czy pachnie, czy śmierdzi. Właściwie nie wiem, dlaczego to zrobiłam – to był impuls.

W ogóle mnie ten odruch nie dziwi, bo ma solidne uzasadnienie. Zapach ciała jest nośnikiem bardzo wielu ważnych informacji. Najważniejszą rzeczą, jaką z niego możemy wyczytać, jest stan zdrowia – nawet podczas banalnego przeziębienia pachniemy inaczej niż zwykle, a badania naukowe potwierdzają, że zmiany takie zachodzą także w przebiegu chorób neurologicznych. Chyba najbardziej znana jest historia Joy Milne, kobiety z wyjątkowo czułym węchem, która zauważyła, że jej mąż zaczął pachnieć inaczej jeszcze kilka lat przed diagnozą choroby Parkinsona. Później rozpoznała podobny zapach u innych osób z tą chorobą. Jej obserwacja stała się punktem wyjścia do badań naukowych, które pozwoliły znaleźć charakterystyczny dla tej choroby profil związków chemicznych. A późniejsze badania potwierdziły z kolei, że ludzie faktycznie potrafią wyczuć różnicę i nie chodzi po prostu o tak zwany brzydszy zapach potu. Naukowcy podejrzewają, że zmiany metaboliczne związane z chorobą wpływają na skład sebum, czyli na zestaw lotnych związków, które docierają do naszego nosa. Zmysłem węchu więc instynktownie sprawdzamy, czy dana osoba jest zdrowa.

Zapach ciała, szczególnie potu, zmienia się także pod wpływem emocji, przede wszystkim podczas uruchomienia się reakcji stresowej. Nie do końca wiemy, czy i do jakiego stopnia faktycznie jesteśmy w stanie cudzy stres „wywąchać", ale prawdopodobnie zapach stresu działa trochę jak chemiczny sygnał społeczny. Co ciekawe, stres wpływa także na to, jak zapach odbieramy. Jedno z badań wykazało, że po ostrym stresie ludzie stawali się bardziej wrażliwi szczególnie na nieprzyjemne zapachy, a reakcja była powiązana z poziomem kortyzolu.

Zastanawiam się, jak to możliwe, że ten sam zapach jednej osobie się podoba, dla drugiej jest neutralny, a dla jeszcze innej – paskudny. Nieraz słyszałam, jadąc z kimś windą, że „śmierdzi mu tu mokrym psem". Mnie psem nie śmierdzi nigdy... Możliwe, że wpływ na to ma moja miłość do tych zwierząt?

Jak najbardziej, bo nie przypadkiem struktury mózgowe odpowiedzialne za węch są ściśle połączone z tymi odpowiedzialnymi nie tylko za pamięć, lecz także za emocje. Mówiąc w największym skrócie, >

reklama

NIE POZWÓL, BY LĘK CIĘ OGRANICZAŁ



Lęk społeczny nie musi cię ograniczać ani decydować o twoich wyborach

PSYCHE/SOMA

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

wuj.pl



STRUKTURY MÓZGOWE ODPOWIEDZIALNE ZA WĘCH SĄ ŚCIŚLE POŁĄCZONE Z TYMI ODPOWIEDZIALNYMI ZA EMOCJE. *Zapach wywołuje emocje, ale także emocje i doświadczenia wpływają na to, jak odbieramy daną woń*

zapach wywołuje emocje, ale jest też odwrotnie – emocje i doświadczenia wpływają na to, jak odbieramy daną woń. Kiedy wdychamy zapach, cząsteczki substancji zapachowych docierają do nabłonka węchowego w górnej części jamy nosowej. Tam rozpuszczają się w warstwie śluzu i pobudzają receptory węchowe. Sygnał z nich trafia następnie do opuszki węchowej – pierwszej struktury ośrodkowego układu nerwowego, w której informacja węchowa jest dalej przetwarzana. Węch jest pod tym względem wyjątkowy. W przypadku wzroku, słuchu czy dotyku informacje sensoryczne przechodzą przez wzgórze, ważny ośrodek pośredniczący w przekazywaniu informacji do kory mózgowej; natomiast węch nie musi korzystać z takiego przekaźnika. Z opuszki węchowej sygnał trafia między innymi do kory gruszkowatej, a także do struktur silnie związanych z emocjami i pamięcią, w tym ciała migdałowatego oraz – za pośrednictwem kory śródwęchowej – hipokampa. To częściowo tłumaczy, dlaczego zapachy potrafią tak szybko wywoływać emocje i przywoływać wspomnienia. Jeśli na przykład w dzieciństwie jakiś zapach kojarzył nam się z wizytą u dentysty, lękiem czy bólem, to ponowne zetknięcie się z tym zapachem może uruchomić podobne skojarzenia niemal automatycznie.

Jednocześnie na to, jak odbieramy zapach, wpływają także wcześniejsze doświadczenia, oczekiwania i kontekst.

Na czym dokładnie polega ta zależność?

Informacja o zapachu nie jest przetwarzana wyłącznie „od dołu do góry". Mózg wykorzystuje również to, co już wie. Uczestniczy w tym procesie między innymi kora oczodołowo-czołowa, która integruje informacje węchowe z innymi danymi i odgrywa ważną rolę w ocenie, czy bodziec jest dla nas przyjemny, czy nieprzyjemny. Dokładnie tak może być w przypadku zapachu „mokrego psa". Jeżeli kocham psy, a zapach mokrej sierści kojarzy mi się z czymś przyjemnym i bezpiecznym, to moje doświadczenia mogą wpływać na to, jak ten zapach oceniam. Dla kogoś innego ten sam bodziec może być nieprzyjemny, bo uruchamia inne skojarzenia. Sam zapach jest więc bodźcem chemicznym, ale jego ostateczna ocena zależy również od tego, co ten zapach dla nas znaczy.

Co ciekawe, pojawia się tu pole do zastosowania sugestii. W jednym z badań prezentowano ludziom neutralny zapach. Części uczestników powiedziano, że może on być potencjalnie prozdrowotny, innym z kolei – że zagrażający. Osoby, które uczulono na niebezpieczeństwo, oceniały go jako nieprzyjemny i bardzo intensywny, a te, którym zasugerowano jego prozdrowotne działanie – jako przyjemny i łagodniejszy. Wracamy więc do kluczowej funkcji zmysłu węchu – do wykrywania zagrożeń. Jeśli wierzymy, że coś jest niebezpieczne, lepiej by nasz nos oceniał to jako brzydko pachnące, byśmy mogli się przed tym chronić. **s**

ZDJĘCIA: JONATHAN KNOWLES, BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

zwierciadło

Przyjemność zaczyna się od uwagi





Iza Jąderek

Pierwsza polska książka, która w kompleksowy sposób łączy wiedzę seksuologiczną z praktyką *mindfulness* i *compassion*

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

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Mroczny przedmiot pożądania

Zapach budzi uczucia natychmiast, szybciej niż obraz czy dźwięk, bo zmysł węchu bezpośrednio łączy się z układem limbicznym – odpowiadającym za emocje oraz pamięć. Dlatego wybór perfum jest instynktowny. Nie zawsze jednak odzwierciedla to, kim jesteśmy – czasem zdradza to, kim chcemy się stać



1. GUERLAIN, woda perfumowana dla kobiet L'Heure Bleue – świeżość akordu ozonowego podkreślona delikatnością irysa i ciepłem wanilii; 585 zł/50 ml; ***guerlain.com*** **2. KILIAN,** woda perfumowana dla kobiet Sparkling Royal – musujący cytrusowo-różany zapach z czarną porzeczką, bergamotką, miętą oraz akordem piżmowym, 625 zł/75 ml; ***douglas.pl*** **3. ÉTAT LIBRE D'ORANGE,** woda perfumowana uniseks Uruk Chronicles – w nutach głowy truskawka i mandarynka, serca – akordy szafranu i irysa, a w bazie cyprys i cedr; 1079 zl/100 ml; ***beautyboutique.pl***



ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC

1. JO MALONE, Cypress & Grapevine – woda kolońska uniseks, świeżość cyprysu i soczystość winogron współgrają z drzewno-ziemistymi: cedrem, bursztynem i mchem; 639 zł/50 ml; ***sephora.pl*** **2. FUGAZZI**, Angel Dust – piżmowo-drzewna woda perfumowana uniseks, z „cichą" molekułą – cashmeranem, w nutach głowy różowy pieprz i bergamotka, przechodzące w drewno kaszmirowe i białą ambrę, 415 zł/50 ml; ***sephora.pl*** **3. CREED,** Iris Debonair – woda perfumowana uniseks, kwiatowo-fougère, otwarcie to bergamotka i aromat liści piołunu, w sercu lawenda, a w nucie głębi francuski irys, 1379 zł/100 ml; ***douglas.pl*** **4. TOM FORD,** Ombré Leather – kwiatowo-skórzana perfumowana woda uniseks z dodatkiem pikantnych przypraw, 709 zł/50 ml; ***sephora.pl*** **5. GIVENCHY,** L'Interdit Absolu – kwiatowo-drzewno-ambrowa woda perfumowana dla kobiet, białe kwiaty kontrastują z absolutem tytoniu, a kwiat pomarańczy z lawendą i kardamonem, 789 zł/80 ml; ***sephora.pl***

PRZYJEMNOŚĆ OBDAROWYWANIA

ŚWIĘTA TO DOSKONAŁY PRETEKST, BY PODAROWAĆ KOMUŚ ODROBINĘ LUKSUSU. PIĘKNY ZAPACH, KOSMETYK, KTÓRY ZAMIENIA CODZIENNĄ PIELĘGNACJĘ W PRZYJEMNY RYTUAŁ, ALBO COŚ, CO DODA BLASKU ŚWIĄTECZNYM STYLIZACJOM. MAŁE I WIĘKSZE PRZYJEMNOŚCI, KTÓRE WYWOŁUJĄ UŚMIECH JESZCZE PRZED ROZPAKOWANIEM PREZENTU. PO INSPIRACJE WYSTARCZY ZAJRZEĆ DO ROSSMANNA!



WIŚNIOWY POŁYSK I PIELĘGNACJA UST

Olejek łączy pielęgnację z wiśniowym odcieniem i szklistym połyskiem. Formuła z peptydami i witaminą E nawilża, wygładza i chroni usta przed przesuszeniem.

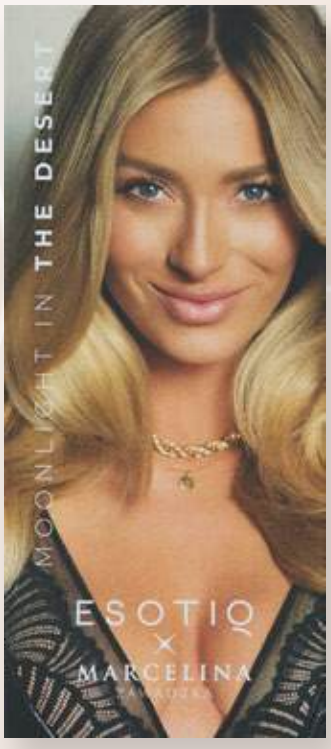
Selfie Project,
odżywczy olejek do ust, 12 ml



LEKKA MGIEŁKA DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Tonik stworzony z myślą o młodej i wrażliwej skórze. Odświeża, nawilża i koi, a słodko-owocowy zapach umila codzienną pielęgnację.

Cloud III,
tonik do twarzy, 80 ml



ZAPACH OD MARCELINY ZAWADZKIEJ

Woda perfumowana Esotiq stworzona we współpracy z Marceliną Zawadzką. Jaśmin, sól i słodki karmel razem z wanilią tworzą zmysłową, elegancką kompozycję o tajemniczym charakterze.

Esotiq,
woda perfumowana dla kobiet, 50 ml



NOWA ODSŁONA KULTOWEGO PUDRU

Puder łączy wiele kolorów, dzięki czemu redukuje zaczerwienienia, rozjaśnia przebarwienia i wygładza cerę, maskując niedoskonałości.

Wibo, *puder do twarzy, 14 g*

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria



KOMPOZYCJA WANILII I AMBRY

Woda pefumowana o kwiatowo-orientalnym zapachu. Łączy świeże cytrusy, jaśmin i wanilię z ciepłymi nutami sandałowca i ambry.

Tom Tailor, *woda perfumowana dla kobiet, 50 ml*



KAPSUŁKI KOLAGENOWE DLA JĘDRNEJ SKÓRY

Lekki krem żelowy z kapsułkami kolagenowymi wspiera odnowę i elastyczność skóry, zapewniając jej nawilżenie, wygładzenie i komfort.

Kimoco, *krem do twarzy, 50 ml*



2-MINUTOWY TIMER SZCZOTKOWANIA

Szczoteczka skutecznie usuwa do 3 razy więcej płytki bakteryjnej niż szczoteczka manualna. Wbudowany timer i bateria działająca do 14 dni zapewniają komfort użytkowania.

Philips Sonic 1100, *szczoteczka HX3901/01, 1 szt.*



DWIE FORMUŁY: PUDROWA I KREMOWA

Bronzer łączy kremową i pudrową formułę, zapewniając aksamitne wykończenie i precyzyjne modelowanie twarzy. Pozwala stopniować efekt od naturalnego ocieplenia po wyrazisty kontur.

AA Wings of Color, *paleta bronzerów do twarzy, 7 g*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

MĘSKA LISTA ŻYCZEŃ

CO PODAROWAĆ MĘŻCZYŹNIE, KTÓRY TWIERDZI, ŻE WSZYSTKO JUŻ MA? COŚ, CZEGO BYĆ MOŻE SAM BY SOBIE NIE KUPIŁ, ALE Z PRZYJEMNOŚCIĄ BĘDZIE UŻYWAŁ. ŚWIETNE PERFUMY, KOSMETYKI DO PIELĘGNACJI CZY PRAKTYCZNY GADŻET, KTÓRY SZYBKO STANIE SIĘ NIEZBĘDNY. W ROSSMANNIE ZNAJDZIESZ POMYSŁY NA PREZENTY DLA NIEGO – OD DROBNYCH UPOMINKÓW PO TE, KTÓRE ZASŁUGUJĄ NA MIEJSCE POD CHOINKĄ.



CERAMIDY I KWAS HIALURONOWY

Lekki krem dla mężczyzn, intensywnie nawilża, odżywia i wzmacnia barierę ochronną skóry. Ceramidy, kwas hialuronowy i betaina pomagają zatrzymać wilgoć, a ekstrakty roślinne wspierają regenerację i świeży wygląd cery.

Masveri, *nawilżający krem do twarzy, 75 ml*



WITAMINA C I KOFEINA NA OZNAKI ZMĘCZENIA

Lekkie serum nawilża i wygładza skórę wokół oczu. Witamina C dodaje blasku, a kofeina pomaga zmniejszyć opuchnięcia, przywracając spojrzeniu świeżość.

Tołpa, *serum pod oczy, 15 ml*



ULTRALEKKA KONSYSTENCJA DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Ultralekka esencja intensywnie nawilża i koi wrażliwą skórę. Kompleks pantenolu, ceramidu, gliceryny i Zinc PCA wspiera barierę ochronną, przywracając skórze komfort i równowagę.

Nivea Men, *esencja do twarzy, 100 ml*



2-MINUTOWY TIMER SZCZOTKOWANIA

Szczoteczka skutecznie usuwa do 3 razy więcej płytki bakteryjnej niż szczoteczka manualna. Wbudowany timer i bateria działająca do 14 dni zapewniają komfort użytkowania.

Philips, *szczoteczka do zębów, 1 szt.*

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

NUTY DRZEWNE I SŁODKA WANILIA

Energetyczny zapach cytrusów i wyraziste przyprawy łączą się z subtelnymi nutami kwiatowymi. Głęboka baza, w której wyczuwane są drzewo, wanilia, karmel i piżmo, podkreśla zmysłowy, elegancki i zdecydowanie męski charakter zapachu.

Jaguar, *woda perfumowana, 100 ml*





WŁOSIE Z DZIKA

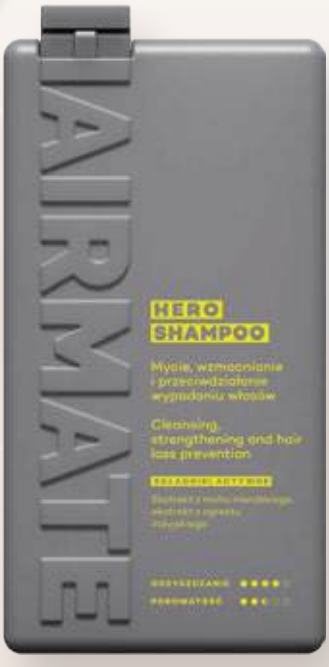
Szczotka z naturalnym włosiem dzika delikatnie rozczesuje i wygładza brodę, usuwając martwe komórki naskórka bez uszkadzania włosów.

Franck Provost, *szczotka do brody, 1 szt.*

MECH IRLANDZKI I AGREST INDYJSKI

Szampon wzmacnia włosy i pielęgnuje skórę głowy. Ekstrakty z mchu irlandzkiego i agrestu indyjskiego nawilżają, regenerują i nadają włosom blask.

Hairmate, *szampon do włosów, 250 ml*



OCHRONA UVA I UVB DLA MĘŻCZYZN

Skuteczna ochrona przed promieniowaniem UV połączona z nawilżeniem i ukojeniem skóry. Betaina pomaga zachować optymalny poziom nawilżenia, a ekstrakt z jęczmienia wspiera jej regenerację.

ICON 16, *krem do twarzy, 50 ml*



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

Kosmetyczka na grudzień



The Founder's Collection to nowa linia ośmiu zapachów Rituals. White Whisper pachnie nutami neroli, modnego w tym sezonie irysa oraz białym piżmem.

RITUALS, woda perfumowana White Whisper, 279 zł/50 ml; *rituals.com*



Neurokosmetyk do pielęgnacji skóry okolic oczu. Widocznie wygładza zmarszczki, redukuje cienie i opuchliznę. Delikatna skóra wokół oczu zostaje wzmocniona i uwolniona od oznak nagromadzonego stresu.

NEUR|AÉ, Harmonie Awakening & Smoothing Eye Contour, 340 zł/15 ml; *douglas.pl*



Paleta z pudrowymi cieniami – nowoczesna reinterpretacja neutralnych odcieni z lat 90. Każdy zachowuje idealną równowagę między ciepłą i chłodną tonacją.

MAKEUP BY MARIO, Master Mattes Eyeshadow Palette: The Neutrals, 269 zł/5 g; *sephora.pl*

Lekki podkład matujący, który optycznie wygładza pory, nierówności i niedoskonałości skóry. Zapewnia stopniowalne krycie od średniego do pełnego.



MAX FACTOR, Facefinity Lasting Blur, ok. 50 zł/ 35 ml; *rossmann.pl*



Mascara o lekkiej konsystencji zapewnia stopniowaną objętość rzęs i natychmiastowy efekt uniesienia. Formuła wzbogacona o odżywczy olej arganowy.

NARS, Notourious Mascara, Starstruck Black, 165 zł/8 g; *sephora.pl*



Rozświetlający peeling enzymatyczny. Naturalne enzymy owocowe rozluźniają martwe komórki naskórka, kwas mlekowy delikatnie złuszcza, celuloza i ekstrakty cukrowe wygładzają skórę.

PIXI, peeling Peel & Polish, 165 zł/80 ml; *douglas.pl*



Kultowa marka Hailey Bieber w polskiej Sephorze! Nawilżający róż na policzki i usta w kremie nadający satynowe, rozmyte wykończenie. Idealny do noszenia w torebce.

RHODE, Pocket Blush, 140 zł/5,3 g; *sephora.pl*



Nowa odsłona kultowego Lait-Crème Concentré. Lekka formuła mleczka-kremu dla cer tłustej i mieszanej natychmiast redukuje nadmiar sebum z powierzchni skóry, a w dłuższym czasie pomaga je kontrolować. Matuje i wspiera mikrobiom skóry.

EMBRYOLISSE, Lait-Crème Matifiant, 109,90 zł/75 ml; *embryolisse.pl*



Dwa składniki aktywne – kerascalp i kofeina – zmniejszają wypadanie włosów oraz zwiększają ich gęstość o 11 proc. i grubość o 12 proc. Lekka, szybko wchłaniająca się wcierka.

YOUR KAYA, serum do skóry głowy Growth Activator, 69,99 zł/50 ml; *yourkaya.pl*



Rozświetlająco-wygładzający krem na dzień ze złotymi mikropigmentami. W składzie ferment z czarnej herbaty, ekstrakty: z komórek macierzystych gardenii azjatyckiej, z liści stokrotki i z czarnego mchu morskiego.

VEOLI BOTANICA, 20 Seconds Magic Face Gold, 219,99 zł/50 ml; *veolibotanica.pl*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

listopadowo-grudniowych wydarzeniach kulturalnych • technikach manipulacyjnych gaslightingu na podstawie filmu „Gasnący płomień” w reżyserii George’a Cukora • terapeutycznej bajce „O chłopcu, któremu wyrosły skrzydła” autorstwa Roberta Rienta • nowościach wydawniczych



ZDJĘCIE: FRANCESCOCH/GETTY IMAGES



„VIOLETTA VILLAS",
REŻ. KAROLINA BIELAWSKA,
W KINACH OD 27 LISTOPADA

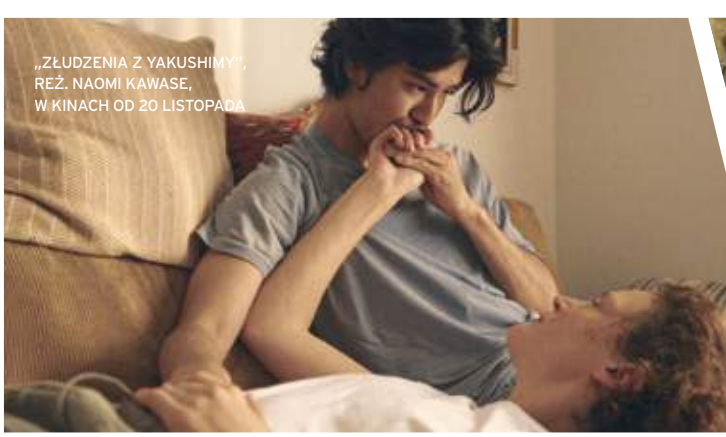
DOKĄD PÓJŚĆ? CO OBEJRZEĆ?

Ten numer SENSu ukazuje się w przeddzień premiery **Naszej rewolucji,** więc wyjście do kina na ten film można już dokładnie zaplanować. A warto, bo to nie tylko powrót do historii najnowszej – bohaterowie to czołowe postaci opozycji lat 70. – lecz także opowieść o burzliwej relacji Jacka i Gajki Kuroniów, na kilka lat przed jej śmiercią. Obydwoje stale są śledzeni przez Służbę Bezpieczeństwa z jednej strony, z drugiej – ich mieszkanie na warszawskim Żoliborzu to bardziej centrum podziemnej demokracji niż przystań prywatna, więc znalezienie chwili na pobycie tylko ze sobą graniczy z cudem. Warto zobaczyć, jak wielka historia splata się z codziennością, w tym przypadku coraz bardziej podupadającego Peerelu.

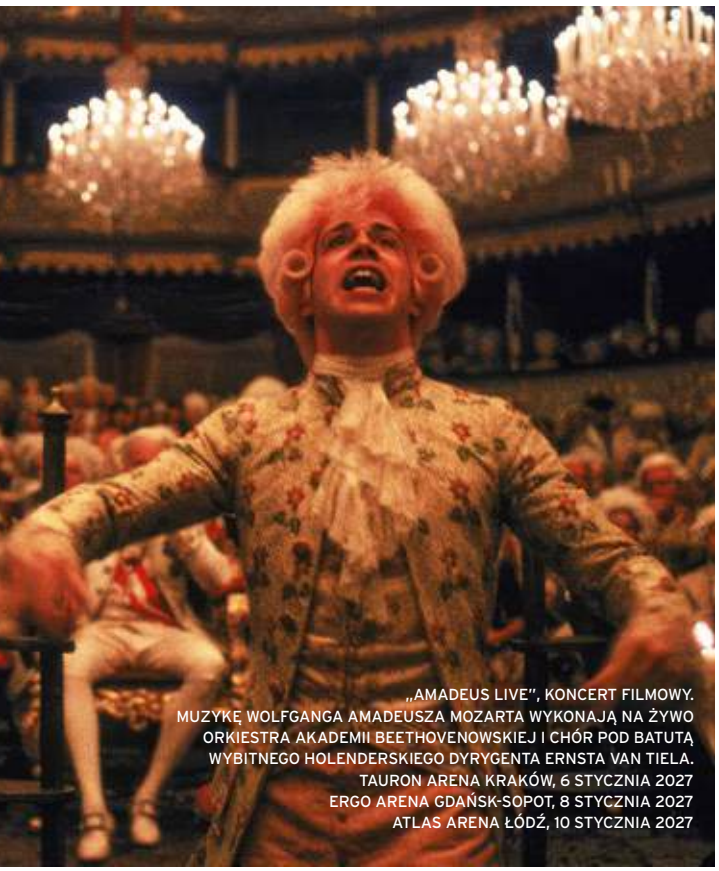
W podróż w czasie zabiera nas również dramat **Violetta Villas,** czyli nie tyle biografia diwy, ile jej obraz zapamiętany przez syna Krzysztofa. W wielu opowieściach o artystce pomijany, teraz to on jest głównym narratorem. Oczami syna poznajemy Violettę Villas, jeszcze jako Czesławę Gospodarek, młodą aspirującą piosenkarkę, gdy przyjeżdża do domu rodzinnego na Dolnym Śląsku. Wcześniej Krzysiem opiekowała się babcia, od tej pory chłopiec zamieszka z mamą, na dobre i na złe – można by powiedzieć. Chociaż



„NASZA REWOLUCJA",
REŻ. PIOTR DOMALEWSKI,
W KINACH OD 11 LISTOPADA



„ZŁUDZENIA Z YAKUSHIMY",
REŻ. NAOMI KAWASE,
W KINACH OD 20 LISTOPADA



„AMADEUS LIVE", KONCERT FILMOWY. MUZYKĘ WOLFGANGA AMADEUSZA MOZARTA WYKONAJĄ NA ŻYWO ORKIESTRA AKADEMII BEETHOVENOWSKIEJ I CHÓR POD BATUTĄ WYBITNEGO HOLENDERSKIEGO DYRYGENTA ERNSTA VAN TIELA. TAURON ARENA KRAKÓW, 6 STYCZNIA 2027 ERGO ARENA GDAŃSK-SOPOT, 8 STYCZNIA 2027 ATLAS ARENA ŁÓDŹ, 10 STYCZNIA 2027



TRASA PIOTRA ROGUCKIEGO Z OKAZJI 30-LECIA DZIAŁALNOŚCI ARTYSTYCZNEJ, NAJBLIŻSZE KONCERTY: 29 LISTOPADA W KATOWICACH I 15 GRUDNIA W WARSZAWIE

ZDJĘCIA: ASOM COLLECTION, ANNA WŁOCH, DOROTA SZULC, CINEFRANCE STUDIOS, MATERIAŁY PRASOWE

będą się rozstawać przy okazji kolejnych zagranicznych kontraktów Villas, w niejednej sytuacji to Krzysiek będzie jedyną osobą po jej stronie. Niezwykle poruszające studium kruchości, która przegrywa z systemem: i politycznym (osoba tak dobrze przyjmowana na Zachodzie nie mogła nie interesować wywiadu), i showbiznesowym.

I ostatnia proponowana premiera – **Złudzenia z Yakushimy.** Film wielowątkowy, z mocnym kontekstem kulturowym. Oto Corry, francuska koordynatorka transplantacji, w ramach międzynarodowego programu przyjeżdża do Kobe. Na początku odnajduje w Japonii tak potrzebny jej spokój, poznaje mężczyznę, widzi, jak wiele jest do zrobienia na miejscu dla promowania transplantologii, i ma dobry kontakt z małymi pacjentami. Jednak – nieco wbrew logice – im dłużej mieszka w Japonii, tym bardziej obco się czuje i jakby tym mniej rozumie jej mieszkańców. Niechętne podejście do transplatancji organów, kultura nagłego znikania (*johatsu*) – stawiają jej przyszłość w tym miejscu pod dużym znakiem zapytania.

W tym miesiącu podrzucamy również dwa tropy muzyczne. Pierwszy to **trasa koncertowa Piotra Roguckiego,** która rozpoczyna jubileusz 30-lecia pracy scenicznej. Projekt jest rozłożony na trzy lata, a w tym roku przed nami jeszcze koncerty w Katowicach i Warszawie. Druga muzyczna rekomendacja to baletowa **Balladyna** w Operze Krakowskiej. Znany z listy lektur szkolnych dramat Juliusza Słowackiego przyjmuje formę dwuaktowego przedstawienia z muzyką Fryderyka Chopina, po którym zostajemy z pytaniem o to, dokąd sięga nasza moralność i co wydarzy się, gdy już wyjdziemy poza jej granice.

Egzystencjalne wątki są również mocno obecne na trwającej właśnie w Konstancinie-Jeziornie wystawie **Mela Muter. Współ-odczuwanie świata.** Można tu zobaczyć prace tej związanej ze szkołą paryską artystki, z pochodzenia Warszawianki. Ekspozycja imponuje rozmachem i różnorodnością techniki i tematów jej prac. A dodatkowo mieści się w muzeum Villa La Fleur, już sam budynek wart jest zwiedzenia. **ls**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA





„MELA MUTER. WSPÓŁ-ODCZUWANIE ŚWIATA". WYSTAWA POTRWA DO 28 LUTEGO. NA ZDJĘCIACH: „DWA WIEKI", OK. 1912, ORAZ „MACIERZYŃSTWO", OK. 1909





Kadr z filmu „Gasnący płomień", reż. George Cukor. Na zdjęciu: Ingrid Bergman w roli Pauli oraz Charles Boyer jako jej mąż Gregory

Fałszywa troska

Sprawca gaslightingu działa długofalowo i konsekwentnie. Sprawia wrażenie, jakby starał się przychylić nieba swojej ofierze, a w gruncie rzeczy coraz bardziej ją osacza i uzależnia od siebie. Psycholożka Martyna Harland w rozmowie z terapeutką **Alicją Reczek** wraca do filmu „Gasnący płomień", którego oryginalny tytuł dał nazwę tej formie przemocy psychicznej



ALICJA RECZEK
właścicielka Centrum Diagnozy i Terapii Psychologicznej AREA. Organizatorka i prowadząca warsztaty arteterapii. Plastyczka, muzyczka i fotografka

Film „Gasnący płomień" George'a Cukora z 1944 roku obrazuje mechanizm gaslightingu. Na czym polega ten rodzaj przemocy?

Nazwa zjawiska, o które pytasz, pochodzi właśnie od tytułu tego filmu, a dokładniej od sztuki teatralnej „Gas Light: A Victorian Thriller in Three Acts" Patricka Hamiltona, której film jest adaptacją. Główny bohater Gregory manipuluje swoją żoną Paulą, chcąc, >

HEAN

EYE'm ready

TWÓJ LOOK.
TWOJE ZASADY.



NOWA KOLEKCJA
DO MAKIJAŻU OCZU

Dostępna w sklepach hebe zdrowie i piękno



aby uwierzyła, że wpadła w obłęd, i by została uznana za chorą psychicznie, ponieważ pozwoli mu to przejąć jej majątek. Istotą gaslightingu jest to, że proces rozwija się przez długi czas. Sprawca przemocy może przez lata zdobywać zaufanie drugiej osoby i gdy ta poczuje bezpieczeństwo emocjonalne, on zaczyna atakować. Na początku są to subtelne sygnały, na pozór wyglądają na troskę – na przykład ktoś wybiera za nas, co zjemy na kolację w restauracji, a my czujemy się zaopiekowani. W ten sposób odruchy obronne zostają uśpione i z czasem rodzi się akceptacja dla takich zawłaszczających zachowań, które potem przechodzą w poniżanie i inne formy przemocy psychicznej. Technika manipulacji, jaką jest gaslighting, może doprowadzić do: rozpadu tożsamości, kryzysu psychicznego, ataków paniki, objawów PTSD czy depresji, aż po próby samobójcze. Ofiara kompletnie traci do siebie zaufanie.

SPRAWCA PRZEMOCY MOŻE PRZEZ LATA ZDOBYWAĆ ZAUFANIE DRUGIEJ OSOBY *i gdy ta poczuje bezpieczeństwo emocjonalne, on zaczyna atakować. Na początku są to subtelne sygnały, które na pozór wyglądają na troskę*

Weźmy za przykład bohaterkę filmu. Paula jest empatyczna, żyje z traumą. Pod wpływem zachowania męża, podręcznikowego manipulatora, który jest czarujący dla innych, natomiast okrutny dla Pauli, jej poczucie własnej wartości się rozpada, a ogląd rzeczywistości zaburza. Gregory potrafi zdjąć ze ściany obraz, by oskarżyć ją, że go schowała, sugeruje jej poważne problemy z pamięcią. Podobnych jego działań jest oczywiście więcej i warto dodać, że tego typu postępowanie jest często efektem zaburzeń psychicznych.

Do gabinetu psychoterapeutycznego trafiają też sprawcy przemocy czy tylko ofiary gaslightingu?

Na terapii pojawia się obecnie coraz więcej osób, które widzą, że krzywdzą innych, i chcą to naprawić. Niestety, często jej nie kończą, ponieważ nie są w stanie powstrzymać się od prób manipulowania. W przypadku głębszych zaburzeń osobowości problem jest poważny.

Przez długą część filmu można odnieść wrażenie, że Paula faktycznie ma jakieś trudności, może nawet choruje psychicznie.

To efekt działań jej męża, który ogranicza jej kontakty z ludźmi. Mówi, że jest zmęczona, źle wygląda, nie powinna wychodzić. W ten sposób uzależnia ją od siebie, bo im mniej interakcji społecznych ma Paula, tym jemu łatwiej kontrolować to, jak ona odbiera rzeczywistość. Nawet kiedy w końcu dochodzi do zdemaskowania Gregory'ego, Paula nie jest w stanie uwierzyć, że jej mąż jest winny, nadal szuka winy w sobie.

Dlaczego uzależniamy się od takiej sytuacji?

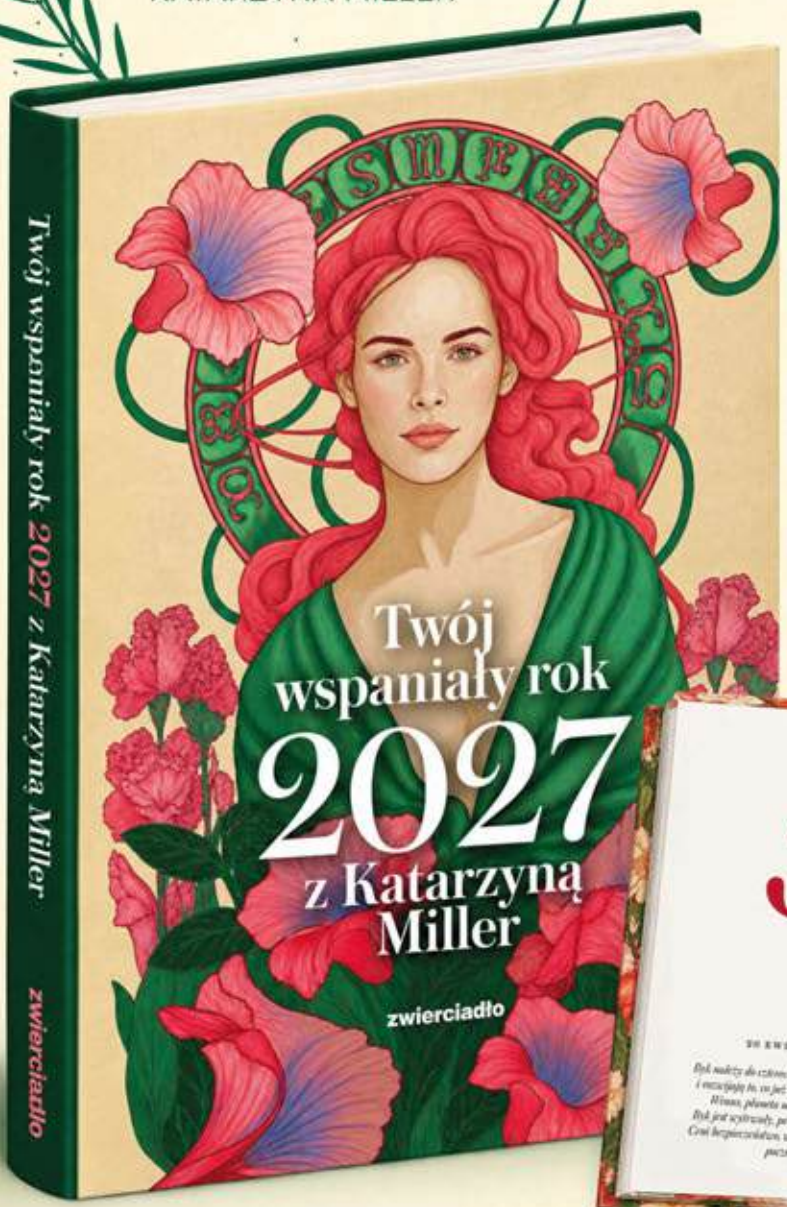
Gregory miał dokładnie sprecyzowany cel: chciał przejąć jej pieniądze i działał tak, by go osiągnąć. W pewien sposób tresował ją latami, coraz bardziej >

zwierciadło

„Lepsze życie zaczyna się od Ciebie.”
KATARZYNA MILLER

Twój wspaniały rok 2027 z Katarzyną Miller

Planer, który pomoże Ci zrobić krok w stronę lepszego życia





Do kupienia w księgarniach i na stronie **sklep.zwierciadlo.pl**

ograniczając jej swobodę. Dawał jej okruchy miłości na niewypowiedzianej wprost zasadzie: rób tak, jak chcę, a będę dla ciebie dobry i miły. Dodatkowo przedstawiał swoje zachowanie jako chęć ochrony Pauli. To charakterystyczny element przemocy psychicznej – kontrola ma wyglądać jak troska, działanie dla dobra ofiary. W ten sposób ofiara zaczyna wierzyć, że oprawca jest opiekuńczy, i broni swojego kata, tak jak to robi główna bohaterka filmu.

Kto wchodzi w taki zabójczy dla siebie taniec z oprawcą?

W dyskusjach o gaslightingu często mówi się, że zależy to od tego, w jakiej rodzinie się wychowaliśmy, jak jesteśmy uformowani, jaki mamy styl przywiązania. To wszystko prawda, ale ja chciałabym wspomnieć o czymś innym – o swego rodzaju naiwności życiowej i społecznej. W taki taniec wchodzą również osoby o zdrowym konstrukcie charakterologicznym, jednak w pewien sposób nieodporne na zło. Niekoniecznie wychowane pod kloszem, czasem wywodzące się z domów, gdzie uczono je, że ludzie są generalnie dobrzy i że wszystkim trzeba dawać szansę. Takie przekonania ułatwiają działania sprawcom gaslightingu.

Skoro gaslighting jest tak trudny do rozpoznania, to czy jest coś, co szczególnie warto pamiętać? Na co uważać już na początku relacji?

Na to, że oprawca jest jak myśliwy; to świetny obserwator, więc uderzy w ofiarę w optymalnym momencie, kiedy ona straci czujność, bo wydaje jej się, że jest bezpieczna. W filmie widzimy, że gaslighting jest niebezpieczny dlatego, że to długotrwały proces, w którym sprawca konsekwentnie zmienia interpretację rzeczywistości, aż ofiara zaczyna ufać tylko jego wersji wydarzeń.

Jak się przed tym chronić?

Jest kilka podstawowych zasad. Po pierwsze, trzeba zachować czujność w sytuacji, gdy ktoś wywołuje w nas dezorientację, podważając nasze odczucia i postrzeganie sytuacji. Po drugie, nie należy szukać logicznego wytłumaczenia zachowań osoby, która stara się manipulować – im bardziej upatrujemy logiki, tym bardziej wpadamy w manipulację. Dobrym sposobem na gaslightera jest właśnie zrobienie czegoś nielogicznego, nieszablonowego, co wytrąci go ze schematu. Pomóc może zmiana otoczenia, wyjazd, spotkanie z kimś, komu ufamy. Tak właśnie postępuje Paula – zaczyna w pewnym momencie udawać „wariatkę", ale robi to już świadomie. Zresztą sam film miał różne scenariusze zakończenia i w jednym z nich bohaterka samodzielnie demaskuje męża. Dlatego warto podkreślić, że choć to trudne, sami możemy dostrzec prawdę i uciec od osoby, która stosuje tego typu przemoc.

Jak naświetlić i udowodnić taką formę manipulacji?

W Polsce jest coraz więcej procesów sądowych związanych z przemocą psychiczną. Opracowano już metody pomocne dla osób, które są poddawane gaslightingowi. Pomagają wszelkie formy dokumentowania, nagrania zachowań oprawcy w formie audio czy opisywanie zdarzeń w dzienniku, bo jak widać w filmie – pod wpływem gaslightingu można przestać sobie ufać.

GASLIGHTING NIE POLEGA NA POJEDYNCZYM KŁAMSTWIE. TO DŁUGOTRWAŁY PROCES, *w którym sprawca konsekwentnie zmienia interpretację rzeczywistości, aż ofiara zaczyna ufać tylko jego wersji wydarzeń*

Inny dowód to zeznania osób postronnych, dlatego zawsze podkreślam, jak ważna jest grupa wsparcia społecznego. W filmie widać, jak dużo dobrego zrobiła sąsiadka – to ona dała pierwszy sygnał policji i próbowała mówić ludziom dookoła, że coś złego dzieje się w tym domu. Dlatego nawet wychodzenie z mieszkania, przed klatkę, ze swoimi emocjami, może czasem pomóc, zwłaszcza wtedy, kiedy trudno nam mówić o swoich doświadczeniach wprost. Grupy wsparcia są również w Internecie.

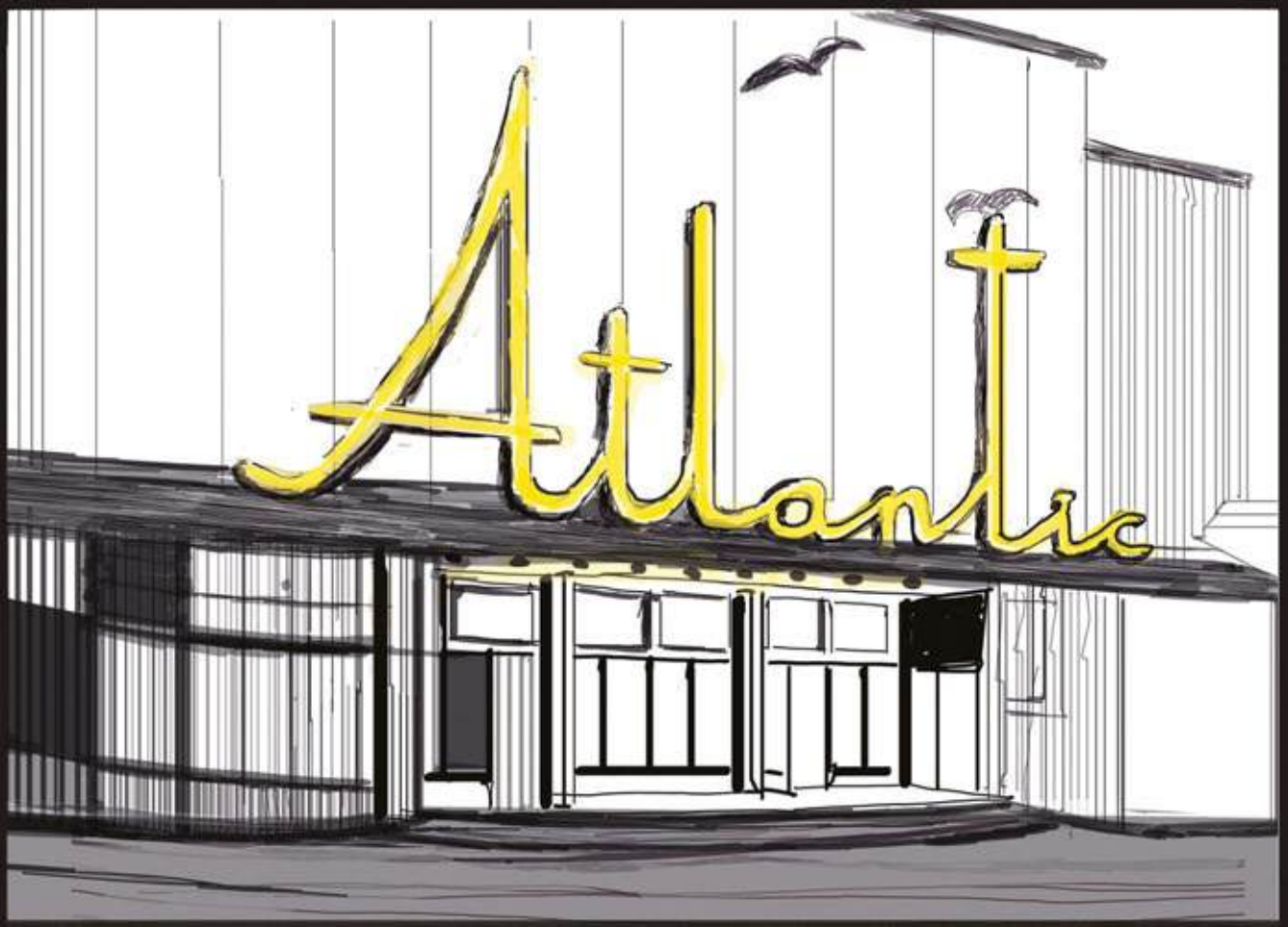
Dla kogo ten film może być szczególnie terapeutyczny?

Z powodu tego, że gaslighting pojawia się nie tylko w związkach romantycznych, na początek pokazałabym go rodzicom, którzy stosują podobne manipulacje w stosunku do swoich dzieci, żeby były posłuszne. Jeśli zachowujemy się tak wobec dzieci, to one, jako dorosłe osoby, mogą mieć tendencję do wchodzenia w przemocowe związki. Czy naprawdę chcemy tego dla swoich dzieci? **ls**

ZDJĘCIA: BE&W; ARCHIWUM PRYWATNE

NAJDŁUŻEJ DZIAŁAJĄCE KINO W WARSZAWIE. OD 1930 ROKU.

4 SALE KINOWE - EVENTY - KINO Z DUSZĄ - SPOTKANIA Z TWÓRCAMI



FESTIWALE FILMOWE - UROCZYSTE PREMIERY - WYNAJEM SAL







Atlantic KINO

ULICA CHMIELNA 33
00-021 WARSZAWA
Tel. 22 828 93 03

atlantickino @atlantickino kinoatlantic.com

Nieskończone kami

Kiedy umarła mama Hiroko Yody, ogarnął ją żal, że nigdy nie miały ze sobą dobrego kontaktu i że nic tego już nie naprawi. Czasem życiowe kryzysy otwierają drzwi do rozwoju, także duchowego. Autorka książki ukojenia i sensu życia poszukała w japońskiej duchowości. Tak powstała książka – opowieść o shinto, buddyzmie i shugendō – mistycznych nurtach, które wyznają Japończycy. Przy czym same dogmaty nie są dla nich tak istotne, jak przestrzeganie rytuałów, na przykład budowanie domowych ołtarzyków czy obdarowywanie noworodków symbolicznymi lalkami. Hiroko Yoda zauważa, że w Japonii wolność wyznania, w przeciwieństwie do wolności społecznej, kwitnie. Powszechna koncepcja yaoyorozu no kami (osiem milionów bóstw) zakłada, że boskość jest obecna we wszystkim; każdy przedmiot czy roślina ma swojego ducha (kami). Z kolei shugendō to nurt związany z ascezą i medytacją w górach. Według niego kontakt z dziką przyrodą, dyscyplina i wysiłek fizyczny pozwalają zyskać psychiczną odporność, a także oswoić gniewne kami.



OSIEM MILIONÓW DRÓG DO SZCZĘŚCIA, HIROKO YODA, TŁUM. ANNA DZIERZGOŃSKA, WYD. POZNAŃSKIE





ŻYCIE W TRZECH WYMIARACH, DR SHIGEHIRO OISHI, TŁUM. MARIA GĘBICKA-FRĄC; WYD. ALBATROS



WIELKIE PRZYGODY JEDZONKA. Z BUZI DO ŻOŁĄDKA (I DALEJ), RÓŻA HAJKUŚ, WYD. SENSUS

Nowość to bogactwo

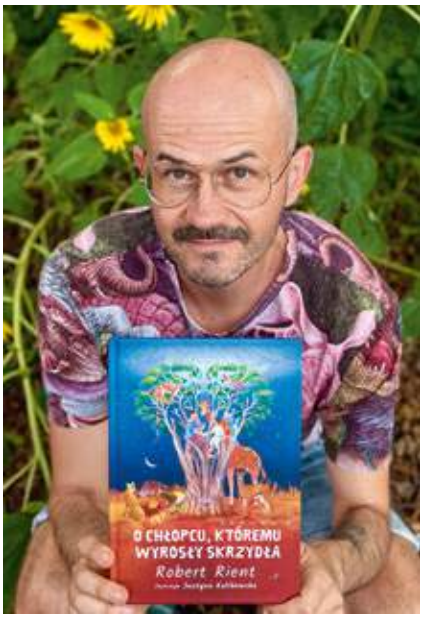
Dr Shigehiro Oishi – japońsko-amerykański psycholog społeczny, znawca psychologii pozytywnej – uważa, że szczęście, sens i bogactwo psychologiczne to trzy niezależne od siebie wymiary, które mogą zapewnić satysfakcjonujące życie. I niekoniecznie trzeba realizować je wszystkie w równym stopniu. Bo życie nie zawsze jest szczęśliwe, w tym znaczeniu, że gładko i radośnie płynące; nie każdy też jest na tyle samoświadomy, by zgłębiać głębszy sens egzystencji i koncentrować się przede wszystkim na wyznawanych wartościach. Ale to trzeci wymiar – czyli bogactwo psychologiczne, na które składają się: złożoność, nowość, różnorodność doświadczeń, intensywność emocjonalna oraz głęboka ciekawość świata – sprawia, że chce nam się żyć i czujemy się spełnieni. Zwłaszcza nowość ma naukowo potwierdzoną wartość.

Podróż kanapki

Książeczka przeznaczona jest dla dzieci w wieku 6–8 lat. Opowiada o podróży przez przewód pokarmowy, przewodniczką jest Kociokanapka – kromka chleba z twarożkiem, sałatą, wędliną oraz warzywami ułożonymi w kształt kotka. Kociokanapkę zjada Tosia i zaczyna się przygoda. Oprócz nauki, jak działają poszczególne narządy trawienne, mały czytelnik czy czytelniczka wyniosą z lektury wiedzę, dlaczego warto stawiać na różnorodność w diecie, pić odpowiednią ilość wody czy ograniczać słodycze, a także skąd się biorą alergie pokarmowe. Fabuła jest dynamiczna, dialogi zabawne i przystępnie napisane, a ilustracje prześmieszne.

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

ROBERT RIENT
pisarz, dziennikarz niezależny, mgr pedagogiki zdrowia, członek Międzynarodowego Obserwatorium Praw Natury i Stowarzyszenia „Unia Literacka". Autor książek „Wizje roślin, czyli pięćdziesiąt roślin leczniczych i jeden grzyb", „Przebłysk. Dookoła świata, dookoła siebie" i powieści „Duchy Jeremiego", nominowanej do Nagrody Literackiej Nike



3 pytania do Roberta Rienta

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA

Wiele osób marzy o tym, żeby latać. Wyobrażamy sobie, jakie to będzie lekkie, przyjemne, radosne. Jednak twój bohater, mały chłopiec, wie, że wyrastaniu skrzydeł towarzyszy ból. Dlaczego obdarzyłeś go taką świadomością? Jakbyś odbierał mu trochę bezgranicznej dziecięcej ufności...

Dlatego że ten chłopiec, jak wiele dzieci w Polsce, dorasta bez jednego rodzica. Wychowuje go mama, tata odszedł. Zostało po nim dobre wspomnienie, ale tęsknota za miłością boli, pozostawia wyrwę. I z tego powodu chłopiec został bohaterem bajki – jest wyjątkowy w swojej uczciwości i odwadze. Wszyscy dookoła myślą, że zmyśla albo majaczy w gorączce, gdy mówi, że rosną mu skrzydła. Ale on, kiedy wraz z mądrą sójką rusza – na skrzydłach właśnie – do magicznej krainy, uczy się ufać sobie. Wędrówka do świata przodkiń i przodków może być potraktowana jako metafora, sen albo autentyczne spotkanie z mądrością natury. I tak historia Miłosza niesie wsparcie dla tych dzieci, które utraciły swojego rodzica lub inną ważną osobę. Opowieść jest radosna, pełna nadziei i zabawy. Zwłaszcza podczas latania!

Pewien rodzic powiedział mi, że najpierw sam przeczytał bajkę, a dopiero potem ze swoimi dziećmi, by móc z nimi porozmawiać o stracie. Okazało się, że po lekturze bajki dzieci mają wiele istotnych pytań, a to ułatwia rozmowę na tematy, które z pozoru wydają się trudne.

Swoją bajkę dedykujesz plemieniu Dagarów z Burkina Faso. Czy opowieść o ptaku-przewodniku odwołuje się do ich wierzeń?

Tak, byłem przed laty u Dagarów i sporo się nauczyłem o animistycznym, szamańskim szacunku do przodkiń i przodków. Wierzenia Dagarów dotyczą świata ducha, który jest zamieszkany i można go odwiedzić. Pierwszym krokiem zazwyczaj jest szacunek do tego, co nieznane, inne, odmienne od rozpoznanego w naszej kulturze. Przewodnikiem dla Dagarów może być: drzewo, ptak, dziadek, gwiazdy, starszyzna, która prowadzi inicjację dla młodych ludzi. W „Bajce o chłopcu, któremu wyrosły skrzydła" przewodniczką jest sójka. Ta historia jest zaproszeniem do uznania ducha natury, zwierząt, ale też kamieni czy wody. Zawiera też w sobie podpowiedzi dla dzieci, jak praktykować taki szacunek przez zabawę.

Ta książka to nie tylko słowa, ale wspaniałe rysunki. Dałeś ilustratorce wolną rękę czy konsultowaliście swoje wyobrażenia?

Najpierw poprosiłem ją o przeczytanie tekstu bajki i podjęcie decyzji, czy chce stworzyć do tej historii opowieści. Od razu miała kilka pomysłów. Zgłosiłem sugestie i propozycje, ale Justyna Kulikowska miała pełną wolność. To artystka kompletna – w jednym obrazie potrafi umieścić wiele znaczeń, sugestii, archetypów i odwołań do sztuki ludowej oraz animistycznej. **S**



PODZIELMY SIĘ

Bajka nie jest dostępna komercyjnie. Wszystkie środki z jej zakupu zostaną przeznaczone na cele statutowe Fundacji Szamanizmu: *www.robertrient.pl/bajka*
Jeśli pracujesz w szkole, domu dziecka lub innym miejscu, w którym przebywają dzieci w potrzebie – wyślij adres placówki na e-mail *bajkaochlopcu@icloud.com* – otrzymasz bajkę w darze.

„O CHŁOPCU, KTÓREMU WYROSŁY SKRZYDŁA", ROBERT RIENT, ILUSTRACJE JUSTYNA KULIKOWSKA; WYD. FUNDACJA SZAMANIZMU

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

PRZESTRZEŃ DLA TWOICH POMYSŁÓW

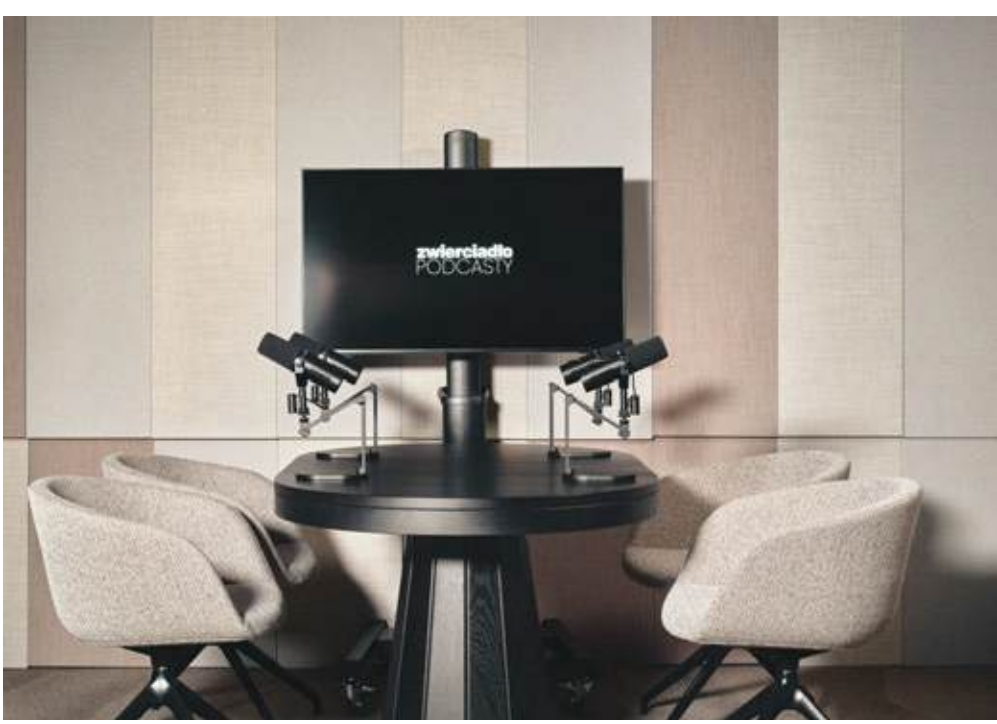
Cztery niepowtarzalne studia w jednym miejscu

O NAS

TWORZYMY WARUNKI DO REALIZACJI AMBITNYCH PROJEKTÓW

Studio Zwierciadło to butikowy dom produkcyjny wyposażony we własne profesjonalne studia nagrań stworzone z myślą o realizacji podcastów, wideopodcastów, streamingów wideo, audiobooków, sesji produktowych oraz contentu do mediów społecznościowych. Łączymy estetykę, merytorykę oraz sprawną realizację, aby sprostać wymaganiom klientów.

PODCASTY I WIDEOCASTY /
SESJE PRODUKTOWE /
PROJEKTY SPECJALNE



REKLAMA



01 / STUDIO

ŚWIATŁO

Naturalne światło, nieograniczone możliwości. Największa i najbardziej wszechstronna przestrzeń Studia Zwierciadło. Naturalne światło, szlachetne materiały i trzy niezależne plany pozwalają swobodnie budować kadry – od kameralnych rozmów po większe produkcje wideo, panele dyskusyjne oraz projekty specjalne.

DO 8 OSÓB / 75 M² / ŚWIATŁO DZIENNE



02 / STUDIO

BALANS

Harmonia w każdym kadrze. Kameralne studio stworzone do rozmów, w których liczą się komfort, skupienie i doskonały dźwięk. Autorskie panele akustyczne stają się częścią scenografii, a dopracowany układ kamer, mikrofonów i światła zapewnia profesjonalne warunki nagrania.

DO 4 OSÓB / 25 M² / IDEALNA AKUSTYKA

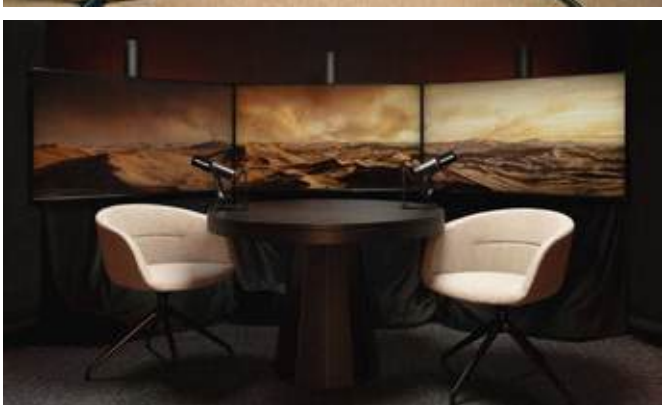


03 / STUDIO

SEDNO

Minimalizm, który mówi więcej. Studio stworzone do rozmów, w których liczą się bliskość i skupienie. Minimalistyczna forma i intymna atmosfera pozwalają wybrzmieć treści i emocjom. To przestrzeń idealna do pogłębionych wywiadów, osobistych historii i formatów eksperckich, w których każdy gest, spojrzenie i słowo mają znaczenie.

DO 2 OSÓB / 12 M² / NIESPOTYKANA INTYMNOŚĆ



04 / STUDIO

WIDOK

Nowy wymiar scenografii. Video wall pozwala tworzyć różnorodne tła i szybko zmieniać charakter nagrania bez konieczności przebudowy scenografii. Na ekranach można prezentować: identyfikację marki, dane, fotografie, materiały filmowe lub dedykowane oprawy graficzne, które stają się integralną częścią opowiadanej historii.

DO 4 OSÓB / 35 M² / DOWOLNE TŁO WIZUALNE

PODCAST
DO 90 MINUT

od 1500 zł
(netto + VAT)

Nagranie
Montaż
4 rolki i 4 zdjęcia
Nagrania z trzech kamer 4k
Obsługa realizatora

PEŁNY CENNIK
I PREZENTACJA

STUDIO
zwierciadło

STUDIO ZWIERCIADŁO
UL. WIDOK 8, IV PIĘTRO
WARSZAWA (ŚRÓDMIEŚCIE)

STUDIO@GRUPAZWIERCIADLO.PL
TEL. 698 101 331

SENSUM MARE

NATURAL SKINCARE

algodaily

PIELĘGNACJA, KTÓRA PODĄŻA
ZA POTRZEBAMI TWOJEJ SKÓRY



Ułóż skuteczny system pielęgnacyjny
z nową linią ALGODAILY

YOUR DAILY ROUTINE STARTS HERE

Kosmetyki dostępne na **sensummare.pl**
i **hebe.pl** oraz w drogeriach Hebe.

hebe
zdrowie i piękno