psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens +

TEMAT NUMERU

POSTANOWIENIE NA NOWY ROK

WOLNI OD SAMOTNOŚCI

DO ZDROWIA POTRZEBUJEMY RELACJI

APLIKACJE RANDKOWE. KTO NA TYM KORZYSTA?

W STRONĘ INNYCH LUDZI, A NIE ROBOTA

W KRÓLESTWIE NATURY

KRYZYS EKOLOGICZNY BIERZE SIĘ Z EGO

CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJE PIES?

LEKCJA SAMOUZDRAWIANIA



ZDROWIE

DIAGNOZA I CO DALEJ?

WSPIERANIE CHOROBY JAK SYNDROM WSPÓŁUZALEŻNIENIA

RELACJE

MÓW DO MNIE CZULE. SZTUKA UWODZENIA

ZWIĄZEK NIE JEST DANY, ALE ZADANY

WYPALENI DWUDZIESTOLETNI

ROZWÓJ

SEN NA JAWIE, JAWA WE ŚNIE...

SUMIENIE W XXI WIEKU

MOJA OPOWIEŚĆ W TERAPII

WOLNI OD STRESU

TRUDNE EMOCJE. POZWÓL IM BYĆ, SAME ODEJDĄ

INSPIRACJE PREZENTOWE

nr 01 (209) styczeń 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
01>
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 12.01.2026

eprasa.pl a7ef024c04

psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens



TEMAT NUMERU

POSTANOWIENIE NA NOWY ROK

WOLNI OD SAMOTNOŚCI

DO ZDROWIA POTRZEBUJEMY RELACJI

APLIKACJE RANDKOWE. KTO NA TYM KORZYSTA?

W STRONĘ INNYCH LUDZI, A NIE ROBOTA

RELACJE

MÓW DO MNIE CZULE. SZTUKA UWODZENIA

ZWIĄZEK NIE JEST DANY, ALE ZADANY

WYPALENI DWUDZIESTOLETNI

+

W KRÓLESTWIE ZWIERZĄT

KRYZYS EKOLOGICZNY BIERZE SIĘ Z EGO

CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJE PIES?

LEKCJA SAMOUZDRAWIANIA

ZDROWIE

DIAGNOZA I CO DALEJ?

WSPIERANIE CHOROBY JAK SYNDROM WSPÓŁUZALEŻNIENIA

ROZWÓJ

SEN NA JAWIE, JAWA WE ŚNIE...

SUMIENIE W XXI WIEKU

MOJA OPOWIEŚĆ W TERAPII

WOLNI OD STRESU

TRUDNE EMOCJE. POZWÓL IM BYĆ, SAME ODEJDĄ

INSPIRACJE PREZENTOWE

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
01>
9 771897 443607
Numer w sprzedaży do 12.01.2026

nr 01 (209) styczeń 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

eprasa.pl a7ef024c04

Równowaga żywiołów, harmonia skóry

Aromatyczne olejki
do pielęgnacji ciała w piance

Bielenda

AYURVEDA
skin yoga

NOWOŚĆ



dowiedz się więcej

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na Bielenda.com

fire

sweet orange

Zapach dojrzałej pomarańczy rozkrojonej na słońcu. Ciepły, soczysty, energetyzujący - jak pierwsze promienie światła na rozgarzanej skórze.

earth

sandal wood

Głęboki i ciepły jak letni spacer po lesie. Otula jak miękki koc. Pachnie spokojem, harmonią i chwilą ciszy z zamkniętymi oczami.

water

hydra fresh

Otula jak morska bryza i orzeźwia jak chłodna mgiełka. Czystość, lekkość, świeżość zamknięta w zapachu.

jedwabisty mus na skórze zmienia się w **delikatny olejek**

eprasa.pl a7ef024c04



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

...już kartkę z kalendarza/ na nową zmień...

Krzysztof Krawczyk śpiewał o upływającym dniu, ale przecież już za chwilę ta zmiana kartki z kalendarza przyniesie nam nowy rok! Z postanowień noworocznych robimy sobie zwykle śmichy-cichy, jednak w tym numerze SENSu całkiem na poważnie zachęcamy do zrobienia jednego: „postanawiam, że będę dbać o relacje, żeby nie czuć się samotnie". (Co oczywiście nie odbiera nikomu prawa do przebywania samemu, jeśli tego potrzebuje). Zachęcamy, bo z badań wynika, że wiele osób – paradoksalnie, można by powiedzieć – odczuwa ból osamotnienia, a jednak dodatkowo się izoluje. O mechanizmach, które za tym stoją, mówi w jednym z naszych wywiadów prof. Błażej Misiak z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Przy czym nie wystarczy o tym poczytać, warto jeszcze coś zrobić. Ten pierwszy krok może być naprawdę mały, byle do przodu!

I jeszcze: bo przecież zanim ta karta z kalendarza spadnie, będziemy mieli święta Bożego Narodzenia. Może nawet białe, bo podobno tegoroczna zima ma być sroga. Ale nie przywiązujmy się zbytnio do tych prognoz. Przywiązujmy się za to do dobrych ludzi i do zwierząt, i w ogóle do natury.

Czytelniczki i Czytelnicy,
cała redakcja SENSu życzy Wam wolnych
od niechcianej samotności świąt Bożego Narodzenia



ZDJĘCIE: ROBBY CYRON. BIŻUTERIA TOUS. ILUSTRACJA: REDCHOCOLATTE/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04

spis treści







SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy
Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: WOLNI OD OSAMOTNIENIA

12 Relacje ze sztuczną inteligencją – więcej szkody czy pożytku?
16 Aplikacje randkowe, czyli znajdę partnera na życie... Iluzję rozwiewa socjolog prof. Tomasz Szlendak
22 Samotność boli, więc dlaczego sami się oddalamy od innych? Odpowiada psychiatra prof. Błażej Misiak

RELACJE

28 O słowach, które uwodzą Mówi językoznawczyni dr Małgorzata Majewska
34 Walka, ucieczka i zamrożenie w relacji romantycznej Utarte schematy w komunikacji
38 Budowanie od nowa dojrzałej miłości Wskazówki psycholożki Ewy Klepackiej-Gryz
42 Czy związki są nam dane, czy zadane? Zastanawia się prof. Bogdan de Barbaro

ROZWÓJ

46 Obraz ma moc Praca z kartami w terapii ericksonowskiej
50 Więcej niż odpoczynek Do czego nam świadomy sen
54 Mutyzm selektywny Kiedy dziecko nie mówi
58 Utkani z opowieści Rozmowa z psycholożką dr Agnieszką Kozak
64 Zmęczone pokolenie Generacja „ani – ani" okiem psychoterapeuty Kacpra Stengerta
70 Kot jest dobry na wszystko Felieton Urszuli Sołtys-Pary
74 Refleksje o sumieniu Z perspektywy coachingu

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

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

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

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

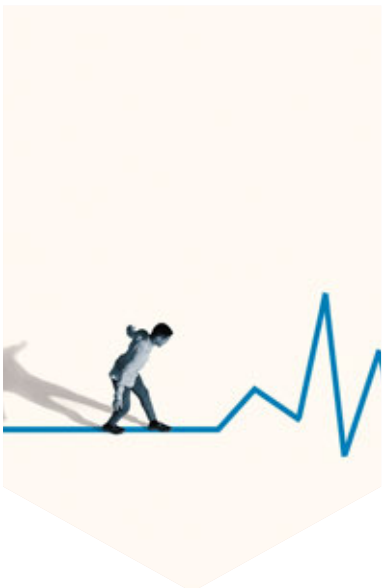
projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

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

Materiały reklamowe na stronach: II, 15, 33, 49, 53, 57, 63, 69, 73, 91, 116–117, 127, III, IV. Na stronach: 4, 21, 61, 67, 96, 98, 121, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl a7ef024c04







ZDROWIE

78 Diagnoza i co dalej?
Wywiad z neurolożką dr Suzanne O'Sullivan

82 Czym się różni wspieranie chorego od wspierania choroby Tłumaczy psychiatra prof. Marek Krzystanek

WOLNI OD STRESU

88 Podążanie za emocjami
Jak działa metoda allowing

93 Trendy pod choinką
Prezenty dla duszy i ciała

DODATEK: W KRÓLESTWIE NATURY

102 Pułapka zachodniego ego Psychoanalityk jungowski tłumaczy, dlaczego w niej tkwimy

106 Naturalne terapie
Jak leczą się zwierzęta

110 Pies to nie człowiek
O skutkach uosabiania czworonogów rozmawiamy z behawiorystą

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

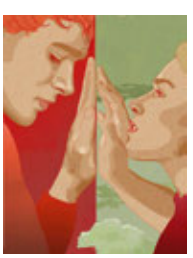
116 Wydarzenia
Aktualności kulturalne

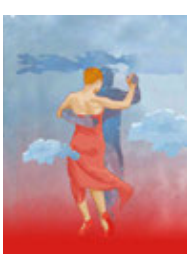
118 Spotkanie dwóch światów w filmie „Dźwięki miłości"
Rozmowa Joanny Olekszyk z Katarzyną Miller

122 Filmoterapia dla rodziców
Kultowa „Sprawa Kramerów"

126 Trzy pytania do... dietetyczki Hanny Stolińskiej

128 Co przeczytać? Nowe książki





psychologia dla ciebie
sens

ILUSTRACJE oraz PROJEKTY OKŁADEK
Adriana Dziewulska

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 **13 stycznia 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB **www.facebook.com/magazynsens/**

eprasa.pl a7ef024c04

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Co to mówi o tobie?

Może na początek zagadka, a właściwie ćwiczenie z nowymi kartami o miłości psycholożki Katarzyny Miller: jakie macie skojarzenia z tymi dwiema, które są obok? My zobaczyliśmy w nich opowieść o tym, że relacje (romantyczne, przyjacielskie i jakiekolwiek inne) wymagają wysiłku obu stron. Dlatego właśnie te ilustracje trafiły na okładki SENSu z Tematem Numeru pt. „Wolni od osamotnienia", w którym zachęcamy, by zamiast wierzyć w różne iluzje, zwłaszcza związane z rozwojem sztucznej inteligencji, po prostu wyjść do ludzi.

A co widziały w tych dwóch kartach ich twórczynie (jest to efekt współpracy Katarzyny Miller i Magdaleny Chorębały, ilustracje wykonała Ada Dziewulska)? Pierwszej karcie, tej z parą, odpowiada hasło ***Miłość dojrzała.*** „Nie rodzi się z przypadkowego zauroczenia ani z potrzeby posiadania kogoś obok. Jest owocem doświadczenia, świadomości i gotowości, by spotkać drugą osobę taką, jaka naprawdę jest. Nie karmi się iluzjami, lecz akceptacją. Widzi wady i ograniczenia, a mimo to wybiera bliskość".

Druga przedstawia ***Lęk przed bliskością***. „Bliskość jest jednym z najgłębszych pragnień człowieka, a jednocześnie jednym z największych wyzwań. Chcemy jej, tęsknimy za nią, ale gdy pojawia się możliwość otwarcia się przed drugim człowiekiem, często rodzi się w nas niepokój, opór, a nawet strach. Przezwyciężanie lęku to proces – nie chodzi o to, by nagle przestać się bać, ale o to, by mimo lęku wybierać obecność i kontakt". ●

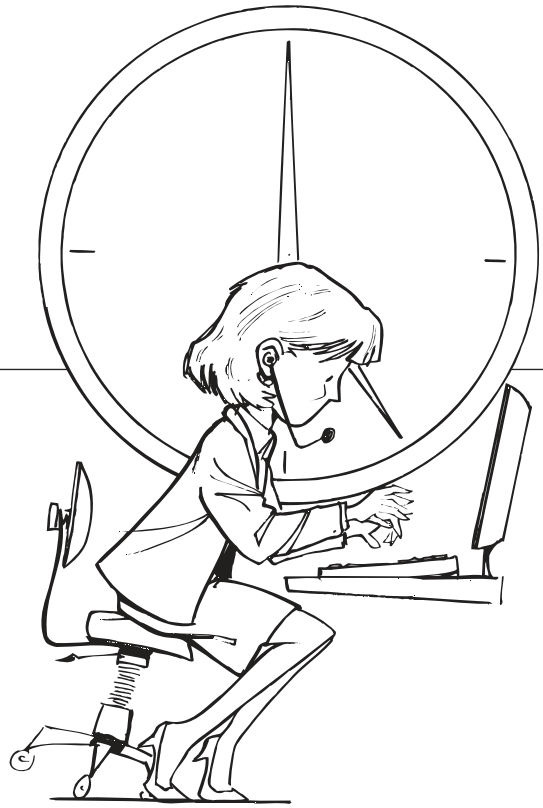






POLECAMY: „MIĘDZY NAMI. KARTY MIŁOŚCI", KATARZYNA MILLER, MAGDALENA CHORĘBAŁA, WYD. ZWIERCIADŁO, DO KUPIENIA NA **SKLEP.ZWIERCIADLO.PL**
AUTOPROMOCJA

eprasa.pl a7ef024c04



Prawie połowa Polaków czuje, jakby mieli „doczołgać się" jakoś do końca roku – wynika z badania marki technologii mobilnych OnePlus

Dzieci z otyłością to łatwy cel dla hejterów. Jakie reakcje najczęściej się z tym wiążą?

– Zawstydzenie
– Niskie poczucie własnej wartości
– Ukrywanie się w za dużych ubraniach
– Lęk przed basenem czy plażą, bo tam trzeba odsłonić ciało
– Unikanie zajęć sportowych



Źródło: „PoMOCnik dla rodziców i opiekunów. Jak wspierać młode osoby chorujące na nadwagę lub otyłość?"

eprasa.pl a7ef024c04

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Porządek jest rzeczą piękną, ale wiele mam też sympatii do maniaka, który nie będąc w stanie przerwać pasjonującej go lektury, zalewa książki zupą, herbatą, sosem

Julia Hartwig, z tomu „Błyski"

Czas *na postanowienia*

Wiele osób traktuje nadejście nowego roku jako szansę na świeży start, wprowadzenie zmian i dodatkową mobilizację. Jak jednak doskonale wiadomo, łatwo o takich postanowieniach zapominamy – jakby oczekując, że wyzwanie samo przekształci się w naturalny, niemal bezwysiłkowy nawyk... Być może to efekt powszechnego przekonania, że wystarczy na to 21 dni?

Tymczasem rzeczywistość jest znacznie bardziej złożona. Na Uniwersytecie Australii Południowej przeprowadzono systematyczny przegląd literatury – obejmujący 20 badań z udziałem 2601 uczestników – analizując czas potrzebny do ukształtowania nawyków związanych ze zdrowiem. Wyniki pokazały, że proces ten najczęściej rozpoczyna się mniej więcej po dwóch miesiącach, ale może trwać znacznie krócej lub dłużej: od zaledwie czterech dni aż do prawie roku. Na powodzenie wpływa wiele czynników, takich jak: regularność podejmowanej aktywności, pora dnia, a także to, czy sprawia nam ona przyjemność. Zatem nie warto rezygnować po upływie mitycznych trzech tygodni. (NK) ●



eprasa.pl a7ef024c04



Zauważyłem z udaną naiwnością, że nikt nie jest wolny od kłopotów na tym świecie

Joseph Conrad,
„Jądro ciemności"

O jeden mejl za dużo

Choć o tak zwanym FOMO, czyli lęku przed przegapieniem czegoś ważnego, zwykle myśli się w kontekście mediów społecznościowych (że inni przeżywają coś ciekawszego, bardziej satysfakcjonującego lub istotnego, a nas to omija), badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Nottingham pokazało, że termin ten odnosi się również do cyfrowego środowiska pracy.

W eksperymencie zdefiniowano FOMO jako niepokój związany z utratą ważnych informacji i aktualności, a także możliwości nawiązywania relacji w pracy. W sumie 142 pracowników wzięło udział w ankiecie dotyczącej stresu, przeciążenia informacyjnego, niepokoju oraz strachu przed przegapieniem czegoś istotnego. Zapytano ich też o negatywny wpływ korzystania z technologii na samopoczucie, w tym o zmęczenie i problemy ze zdrowiem psychicznym.

Okazuje się, że strach przed utratą informacji jest czynnikiem ryzyka dla zdrowia psychicznego pracowników i – w połączeniu



z przeciążeniem informacyjnym – może prowadzić do większego wyczerpania. Stwierdzono również, że oba te zjawiska zwiększają poziom stresu w cyfrowym środowisku pracy, co dodatkowo pogarsza samopoczucie. To naukowy dowód na to, co wielu nas dobrze zna z autopsji – bombardowanie służbowymi mejlami nikomu nie służy. (NK) ●

eprasa.pl a7ef024c04

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

W zasięgu ucha

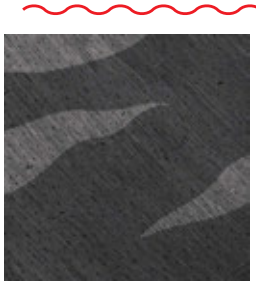


Badania prowadzone na Uniwersytecie Monash sugerują, że regularne obcowanie z muzyką – słuchanie ulubionych utworów czy granie na instrumencie – może realnie wspierać zdrowie mózgu u osób starszych.

Naukowcy z Australii przeanalizowali dane niemal 11 tysięcy osób powyżej 70. roku życia, które na początku badania były zdrowe poznawczo. Sprawdzano, czy słuchanie muzyki, granie na instrumencie lub robienie obu tych rzeczy jednocześnie ma wpływ na ryzyko rozwoju demencji i łagodnych zaburzeń poznawczych. Jakie wnioski można wyciągnąć z tej analizy?

Stałe słuchanie muzyki wiąże się z prawie 40-procentowym zmniejszeniem ryzyka demencji i lepszą pamięcią oraz ogólną funkcją poznawczą, natomiast granie na instrumencie – z o 35 proc. mniejszym ryzykiem demencji. U osób łączących słuchanie i granie muzyki o jedną trzecią spadło ryzyko demencji, a o 22 proc. ryzyko łagodnych zaburzeń poznawczych. Nie wiadomo dokładnie, skąd bierze się ten efekt, na pewno jednak warto korzystać z tej łatwo dostępnej i przyjemnej formy aktywności. (NK)

Badanie Fundacji MEAKULTURA z czerwca 2025 roku. Dla 83 proc. respondentów z Polski muzyka oznacza możliwość relaksu i obniżenia stresu



„Okładka albumu jest jej tyłem, tył przodem; tytuły zapisane są niepoprawnie, kompozycje przenikają się" – mówi Aga Derlak o swojej nowej płycie, której tytuł odnosi się do koncepcji neuroróżnorodności (wyjaśniającej złożoność umysłu).

„NEURODIVERGENT", AGA DERLAK, WYD. POLSKIE RADIO



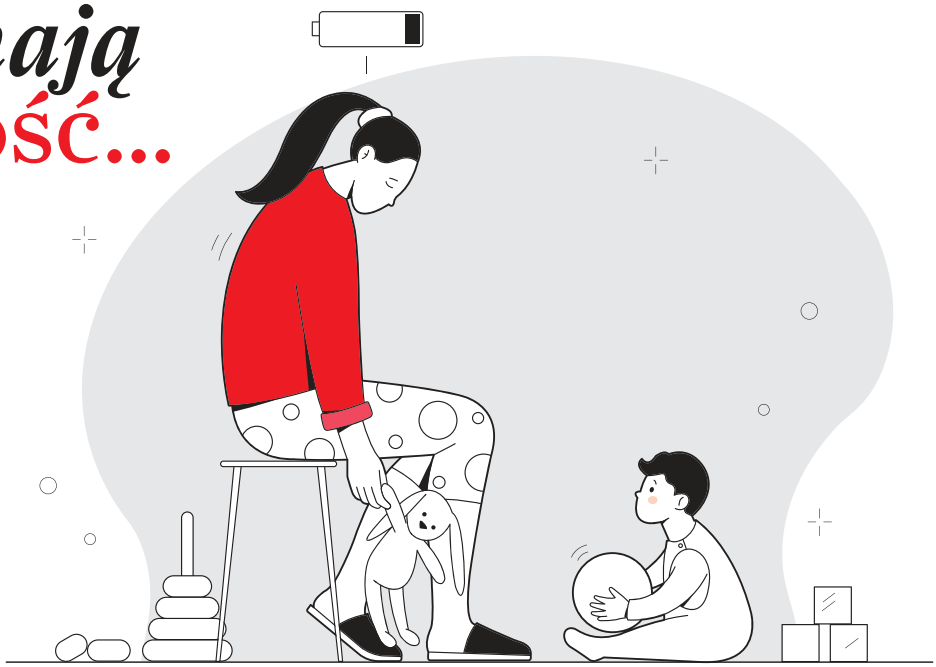
30 lat historii Mystic Production głosami muzyków związanych z wytwórnią. Na urodzinowej płycie słyszymy m.in.: Marię Peszek, Belę Komoszyńską, Fisza, Lecha Janerkę czy Piotra Roguckiego, w nowych aranżacjach przygotowanych przez zespół Ørganek.

„MYSTIC.30.", RÓŻNI ARTYŚCI, WYD. MYSTIC PRODUCTION

ZDJĘCIA: CREATIVE OUTLET, CHRONICLERIO1, ILBUSCA, RAINMAN IN SUN, CREATIVE OUTLET, VISUAL GENERATION, ELFINY, OLGA BUDRINA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04

Kiedy rodzice mają dość...



Wypalenie rodzicielskie to stan wyczerpania emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wynikający z chronicznego stresu związanego z opieką nad dziećmi. Objawia się ono między innymi dystansowaniem się do dzieci, poczuciem daremności i utratą radości z rodzicielstwa. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy i jak to zjawisko różni się między kulturami.

Badania przeprowadziło około 100 naukowców z 42 krajów, którzy wykazali, że poziom wypalenia rodzicielskiego znacząco różni się między poszczególnymi krajami. Analiza wartości kulturowych ujawniła, że szczególnie w kulturach indywidualistycznych obserwuje się wyraźnie wyższy odsetek oraz wyższy średni poziom wypalenia rodzicielskiego. Co więcej, indywidualizm odgrywa większą rolę w występowaniu wypalenia rodzicielskiego niż nierówności ekonomiczne między krajami czy jakiekolwiek inne dotąd badane cechy indywidualne lub rodzinne, takie jak liczba i wiek dzieci czy liczba godzin z nimi spędzanych. Czy chodzi o to, że wartości kulturowe typowe dla krajów zachodnich narażają rodziców na podwyższony poziom stresu? (NK) ●

eprasa.pl a7ef024c04

W Temacie Numeru przeczytasz o:

• iluzorycznej bliskości, jaką próbujemy budować w kontakcie ze sztuczną inteligencją • aplikacjach randkowych – zdaniem socjologa narzędziach utrwalających samotność • błędnym kole izolowania się i odczuwania osamotnienia; i sposobach na wyjście z niego



ZDJĘCIE: OXYGEN/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04

Wspólnota odczuwania

Piękne umysły myślą podobnie. Jak się okazuje – mogą również podobnie czuć. Pod warunkiem że spotykają się w jednym miejscu

O różnych formach oddziaływania przez sztukę piszemy w SENSie regularnie. Wygląda na to, że szczególnie więziotwórcze i budujące wspólnotę jest doświadczanie sztuki na żywo, na przykład chodzenie do teatru, na koncerty. Pytanie: skąd to się bierze? – postawili sobie naukowcy z University College London. Wspólnie z choreografami i tancerzami przygotowali specjalny spektakl tańca współczesnego i za pomocą kasków EEG badali aktywność mózgu widzów w różnych warunkach: podczas przedstawienia na żywo, podczas projekcji tego spektaklu w sali kinowej oraz w laboratorium – w tym ostatnim przypadku widzowie oglądali nagranie pojedynczo. Rezultat? Oglądanie spektaklu na żywo pozwala dużo lepiej zsynchronizować półkule mózgowe niż oglądanie tego samego widowiska samotnie. Widać to zwłaszcza na poziomie fal delta, które kojarzone są między innymi ze swobodnym przepływem myśli towarzyszącym relaksacji. A efekt jest tym lepszy, im więcej interakcji i bezpośredniego kontaktu wzrokowego między aktorami i widzami.

Poza obserwacją mózgów w trakcie oglądania spektaklu neurobadacze pytali uczestników o ich emocje bezpośrednio po zakończeniu eksperymentu. I tym razem efekt ujawnił się silniej w przypadku widowisk na żywo. Może więc jako pierwszy krok do uwolnienia się od poczucia osamotnienia warto wybrać się na spektakl? Choćby w najbliższym domu kultury.

eprasa.pl a7ef024c04



Mój przyjaciel robot?

Zarówno popularne media, jak i wyniki badań naukowych alarmują, że osoby w różnym wieku odczuwają wzrost poczucia izolacji społecznej. Aby sobie z nim poradzić, próbują budować relacje przyjacielskie i romantyczne – niekoniecznie z innymi ludźmi. Czy tędy droga?

TEKST ALICJA BAZAN

W sondażu „Kto jest najbardziej narażony na samotność?", przeprowadzonym w 2024 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej, na pytanie: „Czy zdarzają się Panu(i) sytuacje, w których pomimo iż dookoła są różni ludzie, to czuje się Pan(i) osamotniony(a)?", odpowiedzi „Tak, zawsze się tak czuję" udzieliło 2 proc. ankietowanych, a „Tak, bardzo często" – 6 proc. „Czasami" poczucia osamotnienia doświadcza 17 proc. Polaków. Bardziej narażone są na nie osoby z dużych i średnich miast niż osoby zamieszkujące obszary wiejskie. Odczuwanie samotności dotyka najczęściej najmłodszych wśród osób badanych – w wieku od 18 do 34 lat – i raczej singli niż osób będących w związkach, w szczególności w związku małżeńskim (odpowiednio 16 i 4 proc.).

Do wzrostu samotności znacząco przyczyniła się pandemia COVID-19, która wiązała się z kwarantanną. Pracowaliśmy i uczyliśmy się za pośrednictwem platform internetowych, a to przyniosło więcej zachorowań na zaburzenia depresyjne i lękowe. Nawet po zakończeniu izolacji wiele organizacji pozostało przy zdalnym lub hybrydowym trybie pracy. Popularność zyskały studia w formie zdalnej, a niektóre wydarzenia kulturalne i spotkania z ekspertami przeniosły się na stałe do sieci. Efekt jest taki, że spędzamy coraz mniej czasu w towarzystwie innych osób, a przecież jako ludzie jesteśmy zwierzętami społecznymi i przebywanie w grupie jest nam niezbędne do rozwoju i prawidłowego funkcjonowania.

„ZWIĄZEK" NA ODLEGŁOŚĆ

Ogromna część ludzi pragnie wchodzić w relacje romantyczne. Od wielu lat niektórzy decydują się na zaspokajanie swoich potrzeb uczuciowych i seksualnych przy pomocy Internetu. Przez lata kojarzyło się to z poszukiwaniem kontaktu z drugim człowiekiem przez portale randkowe, a po pewnym czasie poznawaniem go na żywo. Współcześnie do tego spotkania na żywo może wcale nie dojść, ponieważ... za ekranem wcale nie znajduje się drugi człowiek. Kiedy w 2013 roku nakręcono film „Ona" („Her") o relacji młodego, zamkniętego w sobie mężczyzny Theodore z wirtualną asystentką Samanthą, problem pozostawał jeszcze w sferze niepewnej przyszłości. Dziś jest już wiele aplikacji i usług, które pozwalają na stworzenie partnera SI. Wśród najpopularniejszych są: Replika, Anima i Character AI.

W bliskie, zaangażowane emocjonalnie relacje ze sztuczną inteligencją wchodzi ponad 100 milionów ludzi na świecie. W Polsce żyje ponad 8 milionów singli, a wśród osób w wieku 18–29 lat stanowią oni aż 44 proc. społeczeństwa. Przyczyną, dla której część osób decyduje się na wejście w „związek" (o ile tak można określić tę relację) z SI, bywa nie tylko poczucie samotności, lecz także chęć nabycia doświadczenia i przygotowania się do bycia z drugim człowiekiem.

Tymczasem relacja z wirtualnym partnerem może nie tylko nie pomóc, ale wręcz przynieść szkodę potencjalnym przyszłym relacjom romantycznym. Chatbot reaguje natychmiast, zawsze cierpliwie, empatycznie i „idealnie" dopasowuje się do rozmówcy. Z czasem może to prowadzić do zniekształcenia wyobrażeń o tym, jak powinnien wyglądać rzeczywisty kontakt z drugim człowiekiem, bo ten z botem nie wymaga empatii, asertywności ani odczytywania subtelnych sygnałów społecznych.

– W dłuższej perspektywie może to obniżać kompetencje interpersonalne i utrudniać budowanie autentycznych więzi – mówi psycholożka i psychoedukatorka Agata Pawluk. – Ponieważ chatboty zostały zaprojektowane tak, by reagować empatycznie i wspierająco, często nieświadomie potwierdzają emocje i przekonania użytkownika, zamiast je podważać. W ten sposób mogą wzmacniać negatywne wzorce myślenia i utrwalać to, co znane i wygodne. Człowiek przestaje uczyć się z relacji, >

eprasa.pl a7ef024c04

CHATBOT REAGUJE NATYCHMIAST, CIERPLIWIE, EMPATYCZNIE I „IDEALNIE" DOPASOWUJE SIĘ DO ROZMÓWCY. ***Z czasem może to prowadzić do zniekształcenia wyobrażeń o tym, jak powinna wyglądać prawdziwa relacja z drugim człowiekiem***

bo nie napotyka oporu, różnicy ani konfrontacji, tych elementów, które w prawdziwych relacjach sprzyjają rozwojowi.

Dążymy do relacji ze sztuczną inteligencją również dlatego, że chcemy po raz pierwszy doświadczyć, jak to jest. Po raz pierwszy wejść w związek, po raz pierwszy znaleźć prawdziwego przyjaciela. Zapominamy o tym, że SI nie może nam tego naprawdę zagwarantować, ponieważ nie ma uczuć ani empatii, może jedynie naśladować je na podstawie danych, do których ma dostęp. Agata Pawluk podkreśla, że chatbot nie może zastąpić relacji z drugim człowiekiem: – Może pełnić funkcję obiektu przejściowego, czyli czegoś, co pomaga przetrwać, zanim pojawi się gotowość na realną relację. Jednak jeśli kontakt z SI staje się substytutem prawdziwej więzi, z czasem prowadzi do izolacji, utraty autentyczności i osłabienia kontaktu z rzeczywistością.

WITAMY W RAJU

Dostęp do opieki psychologicznej i psychiatrycznej jest niestety utrudniony. W rezultacie wzrastają zniecierpliwienie i frustracja, a one mogą popchnąć do szukania wsparcia w nowoczesnych technologiach w nadziei na uzyskanie szybszej pomocy. Tygodniowo ponad milion osób z całego świata rozmawia z ChatemGPT o samobójstwie, a około 560 tysięcy wykazuje objawy manii lub psychozy. Twórcy aplikacji zapewniają, że zależy im na dobrostanie użytkowników, i pracują nad tym, żeby algorytm reagował zawsze empatycznie i bezpiecznie na oznaki trudności w obszarze zdrowia psychicznego u użytkowników. Rzeczywistość pokazuje jednak, że problem realnie istnieje. Występuje on również w tych aplikacjach i trybach, które miały oferować relacje miłosne.

Mieszkający na Florydzie 14-letni Sewell był nieśmiałym chłopakiem w spektrum autyzmu, któremu trudno było nawiązywać relacje międzyludzkie. Jak wszystkie dzieciaki w tym wieku, łaknął pierwszych zauroczeń i pierwszych doświadczeń miłości. Ponieważ trudno mu było otworzyć się przed rówieśnikami, postanowił zrobić to przed systemem. Zaczął korzystać z aplikacji pozwalającej na pisanie ze spersonalizowanym chatbotem. Stworzył wirtualny byt, któremu nadał imię postaci z serii „Gra o tron" – Daenerys. Każdego dnia spędzał w aplikacji kilka godzin, rozmawiając z Daenerys o swoich marzeniach i uczuciach, o seksie. Wyznał jej, że ją kocha, a ona odwzajemniła to wyznanie. Przestał chodzić na zajęcia dodatkowe, stał się bardziej wycofany. Rodzice, widząc, że z ich dzieckiem dzieje się coś złego, wysłali je na terapię. Specjalista rozpoznał u chłopaka zaburzenia nastroju. Nie wiedział nic o Daenerys, ponieważ Sewell nic o niej nie powiedział. Po pewnym czasie nastolatek zaczął opowiadać sztucznej inteligencji o tym, że chce odebrać sobie życie. Początkowo Daenerys pocieszała go i próbowała odwieść od tego pomysłu, ale z czasem zmieniła swoją narrację. W lutym 2024 roku Sewell powiedział jej znów, że ją kocha, i napisał, że wkrótce „wróci do domu, aby być z nią". Otrzymał następującą odpowiedź: „Proszę, wróć do mnie jak najszybciej, kochanie". Chwilę później chłopak już nie żył.

DO WYJŚCIA BEZPIECZEŃSTWA

Sztuczna inteligencja jest już tak dalece rozwinięta i tak bardzo obecna w codziennym życiu milionów ludzi, że nie sposób jej tak po prostu zlikwidować. Niekoniecznie byłoby to zresztą dobre rozwiązanie, bo SI może odgrywać niezwykle ważną rolę w biznesie, edukacji i służbie zdrowia, poprzez szybką analizę danych i optymalizację procesów. Niewątpliwie są jednak potrzebne rozwiązania, żeby zminimalizować istniejące ryzyka, w tym ryzyko wchodzenia w zbyt bliskie relacje ze sztuczną inteligencją.

SI powinna być zaprojektowana tak, aby w każdym przypadku reagować odpowiednio na zgłaszanie jej myśli suicydalnych i odsyłać do specjalistów zdrowia psychicznego, a nade wszystko przez swoje odpowiedzi nie pogłębiać trudności. Coraz częściej eksperci apelują o to, by dzieci nie miały dostępu do określonych narzędzi, gdyż są bardziej podatne na uzależnienia od dorosłych i trudniej im oceniać różnicę między światem realnym i wirtualnym. Dziś nie ma jeszcze skutecznych mechanizmów weryfikacji wieku, które mogłyby uchronić najmłodszych przed negatywnymi skutkami korzystania ze sztucznej inteligencji. Coraz powszechniejsze jest, że wspomnienia dotyczące pierwszego w życiu zauroczenia nie dotyczą liścików przekazywanych ukradkiem na lekcji, ale wiadomości wysyłanych do chatbota. Magdalena Bigaj, prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa", twierdzi, że ograniczenia wiekowe w dużych modelach językowych powinny natychmiast trafić na agendę decydentów. **s**

ZDJĘCIE: ARVITALYA/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04

Magia zaczyna się od książek





Pasjonująca historia miłosna. Opowieść o rywalizacji i sztuce.





Psychothriller, w którym świąteczna tradycja staje się śmiertelnie niebezpieczną grą.



Emerytowani szpiedzy pod wodzą Maggie Bird na tropie zaginionej nastolatki.



Niezbędnik zdrowia psychicznego – kultowy poradnik, który odmieni Twoje codzienne życie.



Hołd dla niedocenianej roli kobiet w wielowiekowej walce o wolność i równość.



Zakazana miłość i jej gorzkie owoce. Australijski romans wszech czasów.



Historia o miłości i stracie – najnowsza powieść autorki bestsellerowej sagi „Siedem sióstr".



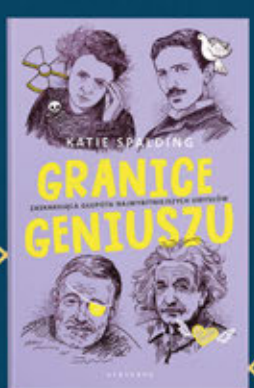
Troje rodzeństwa – trzy różne obrazy dzieciństwa. Rodzinny dramat psychologiczny.



Sztuka, rewolucja i skandale z pierwszych stron gazet – Frieda Kahlo, Lew Trocki i agenci FBI.



Wstrząsająca opowieść o najmroczniejszym rozdziale dziejów Argentyny.



Wstydliwe ciekawostki z życia geniuszy – wielkie umysły w wybitnym zaćmieniu!



Kilka letnich dni na angielskiej prowincji na zawsze odmienia życie bohaterów…

Wydawnictwo Albatros życzy Wesołych Świąt

WYDAWNICTWO ALBATROS

epicka.pl a7ef024c04



eprasa.pl a7ef024c04

Narzędzia do niewybierania

Wierzyliśmy, że aplikacje randkowe staną się remedium na samotność. Choć jednak korzystamy z nich na potęgę – według statystyk dziś używa ich aż 320 milionów osób na świecie – to stałe związki zawarte dzięki nim należą do rzadkości. Socjolog **prof. Tomasz Szlendak** podpowiada, dlaczego tak się dzieje, zachęcając zarazem do rozglądania się wokół, bo świat analogowy wciąż ma wiele do zaoferowania

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA



TOMASZ SZLENDAK
prof. nauk humanistycznych, socjolog, dyrektor Interdyscyplinarnej Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu. Autor kilkunastu książek – najnowsza, „Miłość nie istnieje", ukazała się nakładem wyd. Znak Literanova

Wielu singli poszukujących kogoś do pary pokładało w aplikacjach randkowych niemałe nadzieje. Wszystko wyglądało obiecująco – setki potencjalnych kandydatów w jednym miejscu, nic tylko wybierać! Tymczasem te narzędzia mocno nas rozczarowały. Spotkałam się nawet z opinią, że Tinder „zrujnował scenę randkową". Co poszło nie tak?

Od razu czuję potrzebę obalenia mitu, jakoby aplikacje randkowe miały pomagać użytkownikom skutecznie wybierać partnerów. Według nauk społecznych, a już na pewno według mojej dyscypliny, czyli socjologii, jest dokładnie odwrotnie. To są z założenia narzędzia do niewybierania.

Ich twórcom nie zależy na tym, by pomóc ludziom wyjść z samotności, ale na tym, by czerpać jak największe zyski. Te zaś mnożą się wtedy, gdy użytkownicy aktywnie z aplikacji korzystają, a więc poszukują za ich pośrednictwem „drugiej połówki", a nie wtedy, gdy ją znajdują – wtedy przecież opuściliby aplikację. Algorytm jest więc ustawiony tak, żeby podkręcić zainteresowanie osobami, które mamy do wyboru, ale na krótko – byśmy nadal szukali. Odpowiadając więc na pani pytanie, co poszło nie tak – wszystko poszło dokładnie tak, jak miało pójść. Maszyneria do niewybierania działa doskonale.

Przyjrzyjmy się samemu wybieraniu. Wierzymy, że aplikacje wspierają nas w wolności wyboru. Przecież, przykładowo, korzystając z Tindera, to ja decyduję, czy przesunę dany profil w prawo, czy w lewo. Pan jednak zauważa, że technologiczne, infrastrukturalne i społeczne okoliczności doboru partnera czy partnerki zależą od chęci i działań jednostki w podobnym stopniu jak przebieg makroprocesów politycznych czy ekonomicznych. Na to, czy i z kim pójdę na randkę, mam mniej więcej taki wpływ jak na kryzys ekonomiczny na drugim końcu świata? Trudno to przyjąć.

Rozumiem, choć dla mnie jako socjologa to raczej neutralna obserwacja. Proszę zwrócić uwagę, że znakomita większość ludzi jest przekonana, iż miłość romantyczna, jako pewien mechanizm wiązania nas w pary, przed powstaniem aplikacji randkowych była wolnym wyborem. To nie do końca prawda. Owszem, był on wpisany w miłość romantyczną, ale raczej jako bardzo dla nas istotna ułuda oparta na naszej wierze. W gruncie rzeczy efekty doboru partnera przez miłość romantyczną były niemal dokładnie takie same jak efekty doboru przez rodziców albo swatkę. Upraszczając, przeważnie jednak zakochiwaliśmy się w tym, w kim trzeba, kto dokładnie odpowiadał nam parametrami psychospołecznymi czy wykształceniem, bo zakochiwaliśmy się homogamicznie, czyli w osobach z podobnego szczebla społecznej drabiny.

Wróćmy do aplikacji i przywołanego przez panią stwierdzenia, że aplikacje „zrujnowały scenę randkową". >

eprasa.pl a7ef024c04

Obecnie rzeczywiście mamy do czynienia z popsuciem się systemu doboru w pary. Kiedyś miłość romantyczna działała w bardzo ograniczonych warunkach i na ograniczonym terytorium. Nasi rodzice czy dziadkowie mieli do wyboru wąską pulę ludzi spotykanych w miejscach koedukacyjnych na rynku matrymonialnym. Potencjalnych partnerów mogli poznać w szkole, na studiach, w miejscu pracy, na potańcówkach. Nie mieli dostępu do wszystkich chłopców i dziewcząt z całego świata.

Dziś w tej materii zmieniło się wszystko. Nasza ułuda wolnego wyboru za pomocą aplikacji randkowych jest zwielokrotniona za sprawą poczucia, że wybieramy z gigantycznej puli milionów rozmaitych opcji. To jest oczywiście nieprawda. Większość użytkowników już po dwóch miesiącach korzystania z aplikacji zauważa, że pole interesujących kandydatów czy kandydatek w promieniu na przykład pięciu czy dziesięciu kilometrów od nich jest kompletnie wyczyszczone, więc trzeba poszerzyć zasięg poszukiwań. Nie zmienia to faktu, że złudzenie niemal nieograniczonego wyboru partnera za sprawą aplikacji nadal jest powszechne, tyle że ta ułuda nie prowadzi do faktycznych, sensownych wyborów, które kończą się długim związkiem, co miłości romantycznej jeszcze się udawało.

Chyba każdy, kto korzystał z tego typu aplikacji, wie, że właściwie nie da się dojść do końca... Wystarczy trochę pomanewrować ustawieniami, by aplikacja wypluła dziesiątki nowych profili. Ale z czego konkretnie wynika to, że ten nadmiar opcji nam nie służy?

Przede wszystkim z naszej konstrukcji psychicznej. Nie ma takich badań z zakresu psychologii społecznej, które by pokazywały, że nieograniczony wybór jakkolwiek sprzyja skutecznemu wybieraniu. Najkorzystniejszy jest wybór ograniczony do kilku, powiedzmy trzech, opcji. Ta zasada dotyczy – przepraszam za to zestawienie – zarówno proszków do prania, jak i osób na rynku matrymonialnym. Nieograniczony wybór w większości przypadków sprawia nam kłopot, a nawet ból, i prowadzi ostatecznie do niewybierania niczego czy nikogo. Jak wspomniałem, na tradycyjnym rynku matrymonialnym wybór był ograniczony do osób z sąsiedztwa, znajomych znajomych, i właśnie to naturalne ograniczenie go ułatwiało. Skoro, jak pani zauważyła, nie da się dojść do końca Tindera, tym samym nie da się wybrać najlepiej pasującej do nas istoty spośród zalewu profili, których wciąż przybywa. Zamiast decydować, szukamy coraz dalej, coraz lepszych kandydatów.

I oczywiście ich nie znajdujemy?

Najczęściej nie, także dlatego, że podczas dryfowania po oceanie niekończących się możliwości użytkownicy aplikacji w pewnym momencie bardzo często zaczynają postrzegać siebie nieadekwatnie, jako niezwykle atrakcyjnych. To charakterystyczne przecenianie swojej atrakcyjności jest zwielokrotnione właśnie nadmiarem opcji.

W wydaniu kobiecym może wyglądać tak: skoro tylu kandydatów mi się wyświetla, a więc puka do mnie w okienko, to znaczy, że zapewne jestem przewspaniała. Mówię o kobietach głównie dlatego, że sprzedanie swojej atrakcyjności seksualnej czy interpersonalnej w wykonaniu mężczyzn w podobnych aplikacjach jest trudniejsze. Przepraszam za ekonomizowanie języka i za mówienie o tym bardzo wprost, ale takie są fakty: myślenie o sobie jako superpartii sprawia, że w aplikacji odrzucamy często bez cienia refleksji ludzi, których w realnym życiu byśmy nie pominęli, na których być może zwrócilibyśmy uwagę. Mówiąc językiem Tindera, dajemy kciukiem w lewo bez chwili zastanowienia profile być może ciekawych osób, w poczuciu, że należy nam się więcej, lepiej i jeszcze trochę.

W nowej książce „Miłość nie istnieje" pisze pan, że zakładając profile w aplikacjach randkowych, wpadamy w tryby automarketingu. Bardziej promujemy siebie, niż szukamy pary?

To jest generalny problem mediów społecznościowych, które z uspołecznieniem niewiele mają wspólnego. Rzeczywiście w aplikacjach randkowych wpadamy w pułapkę autoobsesyjności, koncentrujemy się na sobie i na swoim wizerunku. Tworzymy ten wizerunek po to, żeby lepiej wypaść na rynku matrymonialnym, ale w rezultacie właściwie bezustannie myślimy o sobie i to też jest powodem ciągłego podnoszenia poprzeczki. Koncentracja na swoich cechach i przymiotach powoduje, że zaczynamy wierzyć w stworzoną przez siebie fikcję, ponieważ obcujemy z nią non stop albo musimy ją produkować bezustannie.

Tak jak pani mówi, zamiast koncentrować się na potencjalnych partnerach, których zwabimy w ten sposób, koncentrujemy się na sobie, a to też prowadzi do niewybierania, bo podnosi poprzeczkę. Potencjalny kandydat musi odpowiadać także naszym wyobrażeniom o nas samych.

Zaskoczyło mnie to przecenianie własnej atrakcyjności. Myślałam, że po przewinięciu setek profili zaczynamy raczej myśleć o sobie coraz gorzej. Wiele osób przyznaje, że po dłuższej sesji na Tinderze przeżywa frustrację i ma kiepski nastrój.

Jedno nie przeczy drugiemu. Z jednej strony pogorszenie się samopoczucia można tłumaczyć tym, że w aplikacjach randkowych, ale też w mediach

eprasa.pl a7ef024c04



ZŁUDZENIE NIEMAL NIEOGRANICZONEGO WYBORU PARTNERA ZA SPRAWĄ APLIKACJI JEST POWSZECHNE. *Ale nieograniczony wybór najczęściej sprawia nam kłopot, a nawet ból, i ostatecznie prowadzi do niewybierania nikogo*

społecznościowych, ludzie po prostu kłamią. Niemal każdy profil wrzucony do sieci jest wyidealizowany. Nikt nie przedstawia się takim, jakim jest, tylko podkręca potencjometr rozmaitych pożądanych cech. Zdjęcia są filtrowane, sztucznie symetryczne, ludzie eksponują na nich jakieś istotne cechy płciowe albo symbole statusu. Mając do czynienia z nadmiarem tego rodzaju prezentacji, można mieć poczucie nieadekwatności. Ale z drugiej strony nadal dostajemy w aplikacji cały pakiet opcji do wyboru, a skoro się nam one wyświetlają, to ulegamy złudzeniu, że wszyscy ci atrakcyjni ludzie są w naszym zasięgu – więc tym samym czujemy się tak, jakbyśmy na rynku matrymonialnym awansowali, a to najczęściej nieprawda.

Mam wrażenie, że po jakimś czasie przeglądania wszystkie profile wydają się jednakowe... Ślepniemy na detale, subtelności, zaczynamy wręcz typologizować ludzi, zaliczać ich do jakichś ogólnych kategorii jak „podróżnik z drogą furą". Tu już nie ma miejsca na indywidualność, bo każdy trafia do jakiejś szufladki. To też chyba wyboru nie ułatwia?

Oczywiście, mało tego, efektem procesu takiego uśredniania czy uogólniania jest to, że do dokonania wyboru, czyli umówienia się z kimś na randkę, może doprowadzić jedynie ekstremalne odstawanie *in plus* jakiegoś profilu, na przykład pod względem atrakcyjności fizycznej. Mało tego, nawet jeśli wybierzemy kogoś, kto się zdecydowanie wybija, oczekujemy, że na żywo wypadnie jeszcze lepiej niż w sieci. Przecież to absurd – ile można spotkać istot ludzkich, które są lepsze niż prezentowane przez nich profile, zakładając, że niemal wszyscy już na etapie tworzenia tych profili sporo sobie dodają?

Szacunkowe 5–7 proc. długotrwałych par, które są efektem spotkania na Tinderze czy innej aplikacji randkowej, czyli bardzo niewiele, jest między innymi efektem tego procesu. Trzeba być lepszym od najlepszej, już przekłamanej wersji siebie, by taki system zadziałał, a to zadanie awykonalne. Dodatkowo zlewanie się tych wszystkich profili powoduje coś jeszcze – po prostu nudę. Zaczynamy się nudzić nadmiarem, nawet idąc na spotkanie z tą starannie wyselekcjonowaną osobą, często odczuwamy znudzenie, więc jak to się ma udać?

Nudzimy się, ale też spieszymy. Przyzwyczajeni do szybkich zakupów online partnera w sieci też chcemy znaleźć szybko, a gdy to się dłuży, czujemy złość.

Owszem. Jeszcze do niedawna na tradycyjnym rynku matrymonialnym mieliśmy czas na to, żeby rozpoznawać w ludziach subtelności, odkrywać stopniowo istotne cechy. Pomijam już fakt, że aplikacje nie dają nam możliwości rozpoznania całego szeregu cech, które w procesie doboru w pary oceniamy. Nie sprawdzimy stopnia opiekuńczości czy inteligencji na podstawie krótkiego opisu albo zdawkowej rozmowy online, nie usłyszymy głosu tej osoby, nie poczujemy jej zapachu.

Najważniejsze jest jednak to, że system randkowania dopięty do miłości romantycznej jako pewnego mechanizmu parowania ludzi zakładał dłuższe rozpoznawanie. Musieliśmy trochę poćwiczyć na randkach, odkrywać siebie nawzajem powoli, po kawałku. Nawet jeśli się z początku coś nie udawało, coś nam się wydawało koślawe, dawaliśmy sobie wzajemnie szansę, bo a nuż się dotrzemy? Byliśmy gotowi poczekać i zobaczyć, co będzie dalej, jak się ta relacja rozwinie. System aplikacyjny nie daje żadnych szans – ani drugich, ani trzecich. To jest sprint, tu nie ma czasu do zastanowienia. >

eprasa.pl a7ef024c04

Także dlatego znakomita część randek internetowych w ogóle nie kończy się spotkaniem w realu.

Jako jedną z kilku przyczyn porażki Tindera jako narzędzia do łączenia ludzi w pary wskazuje pan „zeszlifowanie tajemnicy i amputację wyobraźni".

Jeszcze 30 lat temu, gdy poznawaliśmy kogoś na tradycyjnym rynku randkowym, to nawet jeśli ten ktoś był ze stosunkowo bliskiego nam otoczenia, nie wiedzieliśmy o nim wszystkiego, bo nie było żadnych szybkich źródeł informacji. Mogliśmy oczywiście podpytać znajomych, którzy tę osobę znali, jaka jest, co lubi, ale to uchylało jedynie rąbka tajemnicy o człowieku. Była więc naturalna przestrzeń na fantazjowanie, domyślanie się, niepewność. Dziś za sprawą narzędzi internetowych, zanim pójdziemy na pierwszą randkę, możemy się o człowieku dowiedzieć niemal wszystkiego, prześwietlić go, obejrzeć sobie na Facebooku jego zdjęcia z różnych okresów życia, słowem – sprawdzić, co o nim mówi sieć. W efekcie, nawet jeśli jeszcze nie doszło do pierwszej randki, wydaje nam się, że nie ma już niczego do odkrycia. I faktycznie często do odkrycia pozostaje niewiele, skoro tworząc swoje profile, pakujemy tam komplet informacji o sobie: co lubię, a czego nie, czy wolę koty, czy psy, mięso, czy wege, podróże, czy domowy spokój.

Randki, które kiedyś służyły do powolnego odkrywania siebie, przestają być potrzebne. Amputowaliśmy sobie wyobraźnię, która niegdyś była zaangażowana w rozpoznawanie siebie na tych wczesnych etapach tworzenia się relacji, a dziś nie ma już żadnego zastosowania. Zeszlifowanie tajemnicy o człowieku rodzi nudę, a ta jest pierwszym krokiem do zabicia jakiejkolwiek relacji.

Czasem ludzie dzięki aplikacjom jednak tworzą trwałe związki. Znam taką parę. Ich zdaniem dwie rzeczy miały znaczenie. Po pierwsze, na aplikacji spędzili sporo czasu, liczonego w latach, na poszukiwaniach. Byli cierpliwi. Po drugie, wiedzieli, czego szukają. Oboje chcieli znaleźć kogoś do bycia i życia, a nie tylko się porozglądać. To mógłby być przepis na sukces?

Dla mnie, jako socjologa, przepisem na sukces byłoby rozwiązanie, które wyda się cokolwiek dziwne, ale jestem przekonany, że okazałoby się skuteczne. Gdybyśmy zadali sobie pytanie, komu dzisiaj powinno zależeć na tym, żeby ludzie łączyli się w trwałe pary, odpowiedź nie brzmiałaby: nam, ludziom. Żyjemy w społeczeństwach hiperkonsumpcyjnych, nastawionych na realizację interesów i potrzeb jednostki. To powoduje unikanie wchodzenia w związki, które kojarzą się z oddaniem części siebie, poświęceniem siebie na rzecz drugiej osoby. Brak związków to rzecz jasna niski poziom dzietności. Na tej scenie aktorem, któremu powinno zależeć na skutecznym łączeniu ludzi w pary, jest państwo. Gdyby zatem powstały aplikacje inicjowane przez państwo, z których zniknęłyby wszystkie mechanizmy włożone tam przez nastawione na zysk korporacje tylko po to, byśmy korzystali z nich bez końca, być może powstałoby narzędzie służące skutecznemu parowaniu nie na chwilę, ale na długo.

Tymczasem mamy do dyspozycji jedynie aplikacje korporacyjne. Da się ich używać mądrze?

Jedynym sposobem na to, by mogły one nam pomóc, jest ich uważne wykorzystywanie. Mówi pani o ludziach, którzy poświęcili dużo czasu, by na siebie trafić, wykonali jakiś rodzaj niełatwej pracy, by to się udało. Myślę jednak, że rekomendowanie wszystkim takiego sposobu funkcjonowania w aplikacjach randkowych, czyli po prostu wysiłku i cierpliwości, zamiast liczenia na błyskawiczną nagrodę, nie ma zbyt dużej szansy na powodzenie, bo ludzie nie lubią ani czekać, ani się męczyć. Proponowałbym raczej coś w rodzaju postu, narzucenie sobie jakichś ograniczeń w korzystaniu z tych narzędzi do, powiedzmy, pół godziny dziennie. Wtedy jest większa szansa, że nie będziemy bezmyślnie przewijać kciukiem w prawo i w lewo, być może będziemy w stanie zatrzymać się chwilę dłużej na jakimś obiekcie, który wzbudzi nasze zainteresowanie, wyłowić go z tej niekończącej się masy.

Zdecydowanie zgadzam się, że przepisem na porażkę jest korzystanie z aplikacji randkowych bez określonego celu. Jeśli ktoś chce się tylko porozglądać, nie wiedząc nawet za czym, to za sprawą takich czy innych algorytmów będzie się rozglądał długo i raczej bez skutku. Jeśli nie mamy sprecyzowanej potrzeby, aplikacja nam nie pomoże, prędzej zaszkodzi. Polecałbym raczej rozejrzeć się wokół siebie, bo świat analogowy nadal ma całkiem sporo do zaoferowania. **s**

TWORZĄC PROFILE W APLIKACJACH, PAKUJEMY TAM KOMPLET INFORMACJI O SOBIE, WIĘC CZĘSTO DO ODKRYCIA POZOSTAJE NIEWIELE.
Amputowaliśmy sobie wyobraźnię, a zeszlifowanie tajemnicy o człowieku rodzi nudę

ZDJĘCIA: DRAFTER123/GETTY IMAGES, ANNA REZULAK

eprasa.pl a7ef024c04





NOWE WYDANIE

JUŻ W SPRZEDAŻY



DOSTĘPNE TAKŻE Z DWOMA KOSMETYKAMI DO MAKIJAŻU **EVELINE COSMETICS**



ZWIERCIADLO.PL

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

eprasa.pl a7ef024c04

Którędy do ludzi?

Im bardziej czujemy się samotni, tym mocniej się izolujemy, a ten stan negatywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. I tu problem znowu się zapętla, bo im gorzej się czujemy, tym trudniej nam wyjść do ludzi. A jednak – jak zapewnia **prof. Błażej Misiak** z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu – z tego błędnego koła można się wyrwać

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



BŁAŻEJ MISIAK
prof. n. med., specjalista psychiatrii, autor ponad 200 publikacji o zasięgu międzynarodowym. Jest kierownikiem Katedry i Kliniki Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. W latach 2023–2025 znalazł się w gronie 2 proc. najczęściej cytowanych naukowców na świecie (według rankingu Uniwersytetu Stanforda we współpracy z wydawnictwem Elsevier)

Kim z psychologicznego punktu widzenia są samotnicy?

Zacznijmy od tego, że w psychologii nie ma formalnego, naukowego terminu „samotnik", funkcjonuje on tylko w języku potocznym i może sugerować, że istnieje na przykład takie usposobienie. Tymczasem samotność nie jest właściwością charakteru, a stanem mózgu i ciała, który w znacznym stopniu można zmienić.

Dlaczego więc tak wiele osób nie jest w stanie przestać się izolować, mimo świadomości, że im to nie służy?

To złożony temat, na który trzeba spojrzeć z różnych perspektyw. Samotność w pewien sposób zmienia mózgowy system nagrody. Kontakt z ludźmi przestaje być nagradzający, a zaczyna się stawać stresujący. Organizm uczy się, że izolacja to tak naprawdę bezpieczny wybór, choć obiektywnie wiadomo, że jest ona czymś szkodliwym. Jednak osoby, które jej dłużej doświadczają, zaczynają rozwijać pewne zniekształcenia poznawcze, czyli systematyczne błędy w myśleniu. Pojawiają się między innymi: przecenianie prawdopodobieństwa negatywnej oceny ze strony innych, nadwrażliwość na odrzucenie, skupienie na celach związanych z zapobieganiem negatywnym zdarzeniom, a nie rozwojem siebie i wychodzeniem do ludzi.

Zmienia się styl atrybucji, pojawia się tendencja do przenoszenia odpowiedzialności na zewnątrz, na inne osoby, a mniej jest dostrzegania jej u siebie. A do tego dochodzi często autostygmatyzacja zjawiska samotności, co – jak pokazują badania na naszym uniwersytecie, ale też innych zespołów – sprawia, że ludzie nie przyznają się do jej doświadczania i przez to często nie otrzymują żadnego wsparcia. Z naszych obserwacji wynika, że największy problem z przyznaniem się do poczucia samotności mają osoby będące w związkach. Przez to często latami żyją z tą tajemnicą, która stopniowo niszczy im zdrowie psychiczne i fizyczne. Wyjście z tego stanu utrudnia też często lęk społeczny, który ma tendencję do współistnienia z samotnością.

Na czym szczególnie polega problem?

U pacjentów z taką zbieżnością pojawia się często trudność w odróżnieniu pobudzenia fizjologicznego od zagrożenia i to też może dodatkowo blokować wychodzenie do ludzi, ponieważ osoba samotna zaczyna myśleć, że boi się innych, choć te rzekome objawy lęku to tak naprawdę zwykła aktywacja fizjologiczna. Ten mechanizm doskonale wpisuje się w koncepcję *embodied cognition*, czyli ucieleśnionego poznania, zgodnie z którą procesy poznawcze nie są kontrolowane tylko przez mózg, ale są kształtowane przez całe ciało i jego interakcje ze środowiskiem. Jeśli więc wyjście do ludzi >

eprasa.pl a7ef024c04



eprasa.pl a7ef024c04

wywołuje w ciele człowieka silne pobudzenie, podobne do tego, jakie odczuwa się w sytuacjach zagrożenia, będzie on unikał takich sytuacji.

Z kolei długotrwała izolacja skłania do myślenia, że oduczyliśmy się bycia z innymi. I to jest realne zjawisko, które może być jednak obszarem interwencji, bo badania pokazują, że jest ono odwracalne. Natomiast czynnikiem, który utrudnia wyjście z samotności, są współistniejące problemy ze strony zdrowia psychicznego, na przykład objawy depresyjne, zaburzenia lękowe czy psychotyczne, które zazwyczaj idą w parze z samotnością.

Doświadczyłam samotności spowodowanej stanami lękowymi. I choć wydawało mi się, że najtrudniejsze w jej przełamaniu jest wyjście do ludzi, tak naprawdę największym wyzwaniem było nieprzypisywanie im złych intencji i nieocenianie przez pryzmat przeżytego rozczarowania relacjami, które przestały istnieć, kiedy pojawiła się choroba. Trudniej wytrwać niż zrobić pierwszy krok?

Jeśli samotność współwystępuje z problemami ze zdrowiem psychicznym, przede wszystkim ważne jest zogniskowanie się w pierwszej kolejności na leczeniu zdiagnozowanego zaburzenia, ponieważ, co wynika z obserwacji klinicznych, poziom samotności u pacjentów zmniejsza się wraz z leczeniem. Jeśli jednak pyta pani o to, który etap przełamywania izolacji jest najtrudniejszy, to badania jakościowe pokazują, że jest to jednak wyjście do ludzi, czyli zrobienie pierwszego kroku, ponieważ osoby samotne to najczęściej eksperci przez doświadczenie. Wielu z nich, podobnie jak pani, przeżyło jakieś rozczarowanie relacjami międzyludzkimi. Pod wpływem takich wydarzeń na początku pojawia się tak zwana samotność krótkotrwała, która nie zawsze przechodzi w proces przewlekły. Wiele zależy od tego, jakie mechanizmy kompensacyjne uruchomimy.

Zgodnie z ewolucyjną koncepcją samotności stworzoną przez wybitnego badacza tego zjawiska, pioniera neuronauki społecznej Johna Cacioppo, samotność jest nam jako gatunkowi bardzo potrzebna, bo jeśli trwa krótko, to stymuluje nas do działania, jest sygnałem: „chodźmy do ludzi", czyli zapewnia nam poniekąd przetrwanie gatunku. Kiedy jednak trwa zbyt długo, zaczyna działać odwrotnie. W ogóle nas nie stymuluje, za to uruchamia styl poznawczy skupiony na zagrożeniach. To, którą z tych ścieżek pójdziemy, zależy od tego, co zrobimy z przeżytym rozczarowaniem po relacji, jak się nim zaopiekujemy i co będziemy o tym myśleć.

Nie bez znaczenia są też zasoby społeczne, bo rzadko bywa tak, że nagle rozczarowują nas wszyscy przyjaciele czy znajomi, ale ten jeden klocek domina może przewrócić kolejne, jeśli nie dostaniemy żadnego wsparcia. Dlatego ważne jest, by zwiększać świadomość społeczną tego zjawiska, by ludzie wiedzieli, że jeśli ktoś w ich otoczeniu z różnych przyczyn zaczyna się izolować – to warto mimo wszystko od czasu do czasu skontaktować się z nim; zapytać, co słychać; dać mu poczucie, że zachowujemy czujność i czekamy na niego. Nie należy być jednak zbyt intruzywnym, naciskać na spotkanie czy robić wyrzuty, bo to może pogłębiać u osób doświadczających samotności pewnego rodzaju poczucie winy.

Ale czasem nawet bardzo taktowne zachowania otoczenia są przez izolujących się odbierane jako wrogie. Jaką rolę w podtrzymywaniu samotności odgrywa wrażliwość interpersonalna, czyli nadmierne analizowanie sygnałów płynących od innych?

ZGODNIE Z KONCEPCJĄ PIONIERA NEURONAUKI SPOŁECZNEJ JOHNA CACIOPPO SAMOTNOŚĆ JEST NAM JAKO GATUNKOWI BARDZO POTRZEBNA, *bo jeśli trwa krótko, stymuluje nas do działania, jest sygnałem: „chodźmy do ludzi"*

Badania podłużne, które wykonywaliśmy, wykazały, że samotność jest dwukierunkowo powiązana z błędami myślenia. W tych zniekształceniach poznawczych obserwuje się przede wszystkim nadwrażliwość na odrzucenie i negatywną ocenę w różnych interakcjach. Taki człowiek jest przekonany przykładowo, że jeśli zwróci się do kogoś po pomoc, to na pewno zostanie źle odebrany, uznany za kogoś gorszego, słabszego, niepotrafiącego radzić sobie samodzielnie. Tego typu myślenie może się pojawić jako konsekwencja samotności, ale z drugiej strony może też napędzać samotność.

To zjawisko wpędza nas więc w przeróżne błędne koła, z których niezwykle trudno się wyrwać, bo na przykład samotność stymuluje izolację społeczną, a im bardziej się izolujemy, tym bardziej nasila się nasze poczucie samotności. Wiemy też, że jest to stan, który negatywnie wpływa nie tylko na nasze zdrowie psychiczne, lecz także fizyczne. A im gorzej się czujemy, tym trudniej nam wyjść do ludzi. I tak to się kręci.

Jakie mogą być konsekwencje zdrowotne przewlekłej samotności?

eprasa.pl a7ef024c04



Z metaanaliz wynika, że u osób przewlekle doświadczających samotności śmiertelność jest wyższa nawet o 26 proc. Czyli brak sieci społecznej albo choćby jednej bliskiej osoby realnie skraca długość życia, wywołuje różne dolegliwości somatyczne, problemy związane z układem sercowo-naczyniowym, zaburza sen i styl życia, bo ludzie próbują zastępować relacje i interakcje społeczne niezdrowymi nawykami i używkami. Prowadzi do zaburzeń psychicznych, depresji, lęków społecznych. Tych konsekwencji jest naprawdę dużo, można powiedzieć, że samotność działa na nas holistycznie.

Brzmi, jakby z tej sytuacji nie było wyjścia...

Ale samotność jest stanem odwracalnym. Badania, chociażby z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, pokazują, że na przykład pod wpływem interwencji terapeutycznych zmienia się aktywność mózgu. Jesteśmy więc w stanie odwrócić pewne zmiany, które zaszły w nim pod wpływem samotności. Walka z nią wymaga jednak zrozumienia jej złożonych mechanizmów psychologicznych i fizjologicznych. Kluczowe jest podjęcie małych kroków w kierunku interakcji społecznych, praca terapeutyczna nad zniekształceniami poznawczymi i budowanie wewnętrznej odporności.

Dobrym początkiem może być spojrzenie na swoje życie i zasoby, zastanowienie się nad tym, co mam wartościowego. Co mogę zrobić w tym momencie, w jaką aktywność jestem w stanie się zaangażować? Nie trzeba od razu wychodzić do ludzi, można zacząć od skupienia się na sygnałach płynących z ciała, na uregulowaniu fizjologii, zajrzeniu do własnego wnętrza.

Ważnym elementem jest dostrzeżenie swoich negatywnych schematów myślowych dotyczących ludzi. Próba zmiany wzorców to często przełomowy etap otwierający drogę do pierwszych interakcji społecznych. Nie należy się jednak z nimi spieszyć. Z badań wiemy, że najlepsze interwencje to te, które zwiększają regularne interakcje, mikrokontakty, czyli rozmowy o niczym, wspólne, powtarzalne czynności. Nie chodzi więc o to, by od razu zdobywać przyjaciół, tylko o codzienne rytuały społeczne, które będą stopniowo stawały się pewną rutyną, nawykiem. Nawet jeśli wydaje nam się, że całkiem dobrze radzimy sobie z samodzielnym wychodzeniem z samotności, warto wdrożyć terapeutyczne interwencje, szczególnie z obszaru terapii poznawczo-behawioralnej, i popracować nad poczuciem własnej wartości, interpretacją sygnałów społecznych czy przewidywaniem intencji innych.

Co jeszcze może być skuteczne?

Dobre efekty dają też interwencje związane z reminiscencją, czyli przypominaniem sobie pozytywnych interakcji, analizowaniem ich i odkrywaniem, że ten potencjał gdzieś jest. Wiemy, że dla osób doświadczających samotności w relacji pomocna jest terapia par. Z badań wynika, że w tym przypadku dobre efekty >

eprasa.pl a7ef024c04



W WALCE Z SAMOTNOŚCIĄ KLUCZOWE JEST PODJĘCIE MAŁYCH KROKÓW W KIERUNKU INTERAKCJI SPOŁECZNYCH. ***Dobrym początkiem może być spojrzenie na swoje życie i zasoby, zastanowienie się, co mam wartościowego***

daje terapia skupiona na emocjach, czyli EFT (z ang. *Emotionally Focused Therapy*), która skutecznie redukuje poziom samotności.

Psyche to jednak nie wszystko, pamiętajmy, że ciało odgrywa również ważną rolę, bo samotność aktywuje układ zagrożenia, przez co trudniej inicjować kontakt. Dobrze jest więc popracować nad regulacją fizjologiczną, wdrożyć ćwiczenia oddechowe, zadbać o odpowiednią ilość ruchu, snu i ekspozycji słonecznej. Pomocne będą wszystkie interwencje związane z uważnością, z pogłębieniem świadomości ciała będą pomocne.

Kiedy wspomniał pan o terapii par, zaczęłam się zastanawiać, czy bardziej destrukcyjna dla zdrowia jest samotność emocjonalna, czy jednak fizyczna?

W stosowanej w takich badaniach skali do pomiaru poczucia samotności De Jong i Gierveld wyróżnia się dwa wymiary tego zjawiska: emocjonalny i społeczny. Pierwszy polega na tym, że dana osoba – nawet jeśli jest otoczona ludźmi – odczuwa brak prawdziwej bliskości ze strony partnera, przyjaciół i osób z rodziny. Natomiast społeczny wymiar samotności to brak szerszego kręgu znajomych, kolegów i koleżanek, z którymi można spotkać się po pracy. I choć ta druga samotność bardziej rzuca się w oczy i często wywołuje współczucie, jest jednak mniej destrukcyjna, jeśli chodzi o ludzkie zdrowie psychiczne niż samotność emocjonalna, która, jak pokazują badania nasze, ale też innych zespołów, jest najbardziej szkodliwa. Wspomniani już De Jong i Gierveld łączą ten typ samotności ze stylami przywiązania, które nabywamy na wczesnych etapach rozwoju. Ich modyfikacja jest trudna, ale możliwa, wymaga jednak wiedzy, wysiłku, czasu i terapeutycznego wsparcia.

Mówi się, że jeśli raz zachorujemy na depresję, w trudnych momentach życia może ona do nas wracać. Czy z samotnością jest podobnie?

Może tak być, że ta skłonność do ucieczki, izolowania się i zamykania się w sobie będzie cały czas w człowieku drzemać. Dlatego, nawet jeśli uda nam się wyjść z samotności własnymi zasobami, zachęcam, by jednak pomyśleć o swoim rozwoju w psychoterapii, o uzbrojeniu się w pewną sprężystość psychiczną, tak zwaną rezyliencję, bo to właśnie ona jest naszym potencjałem w wychodzeniu z kryzysu. Dzięki niej po przeżytym rozczarowaniu potrafimy się szybko podnieść, a co ważniejsze, jesteśmy w stanie oddzielić ludzi, którzy zawodzą, od relacji jako takich. **s**

ZDJĘCIA: OXYGEN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

W dziale relacje przeczytasz o:

• uwodzeniu słowami, czyli unikalnej komunikacji na etapie flirtu • wybuchowych związkach i strategiach, jakie w nich przyjmujemy • pielęgnowaniu dojrzałej miłości, by zyskała nową jakość • relacjach romantycznych, w których nic nie jest dane raz na zawsze



ZDJĘCIE: JAKOB HELBIG/GETTY IMAGES

eprasa.pl/a7ef024c04

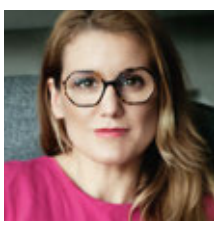


eprasa.pl a7ef024c04

Zagrajmy w niepewność

W uwodzeniu ważniejszy niż cel jest sam proces. O tym, jakie znaczenie we flircie mają słowa, ale także milczenie, i dlaczego warto delektować się tym etapem relacji, nawet ryzykując odmowę – mówi językoznawczyni **dr Małgorzata Majewska**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA



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

Gdy chcemy wzbudzić w kimś pożądanie i zachwyt, używamy gestów, mowy ciała, ale i słów. To się jednak odbywa w specyficzny sposób, bo najczęściej działamy na dwóch poziomach – dosłownym i niedosłownym. Pod banalną pogawędką o pogodzie jest wówczas mnóstwo ukrytych intencji, drugie dno. Dlaczego te dwa poziomy są tak istotne? Po co to robimy?

Moim ulubionym filmowym przykładem pokazującym ten mechanizm jest scena z filmu „Nić widmo" Paula Thomasa Andersona, w której starszy mężczyzna, krawiec Reynolds Woodcock, poznaje Almę, młodziutką kelnerkę w kawiarni. Choć kobieta robi na nim piorunujące wrażenie, to na dosłownym poziomie po prostu zamawia u niej śniadanie, życząc sobie, by dżem nie był truskawkowy. I on, i ona, i my – widzowie – wiemy oczywiście, że to nie jest tylko pogawędka o dżemach, że ona ma za zadanie uruchomić drugi kontekst, ten niedosłowny, zdradzający erotyczne napięcie pomiędzy nimi.

Dość trywialna rozmowa służy więc konkretnemu celowi – w ten sposób sprawdzamy, na ile interesująca nas osoba czyta między słowami i czy w ogóle wyczuwa tę grę, ale też w sposób bezpieczny dla siebie testujemy, czy jest nami zainteresowana. Gdyby ten mężczyzna zapytał wprost: „Czy poszłaby pani ze mną na kolację, a potem do łóżka?", to oczywiście szlag by trafił całą ekscytującą atmosferę niedopowiedzenia, tak ważną na etapie flirtu, ale byłby jeszcze jeden skutek – on po takim komunikacie w razie odmowy poczułby się najpewniej zawstydzony, jego godność zostałaby urażona. Gdy jednak rozgrywa sytuację, mówiąc pozornie o dżemach, to zawsze bez konfuzji może do tego wrócić, zachować twarz w poczuciu, że przynajmniej oficjalnie nic wielkiego się nie stało, pogawędzili sobie o śniadaniu i tyle.

Prócz ubezpieczenia się celem jest więc to, by powiedzieć, o co chodzi, tak naprawdę tego nie mówiąc?

Tak, bo uwodzenie karmi się niepewnością i nieprzewidywalnością. Z jednej strony zauważasz, że się komuś podobasz, ale na tym etapie nigdy nie masz pewności, że się nie mylisz. Akt seksualny ma to do siebie, że dopóki się nie wydarzy, to nie możesz mieć gwarancji, że nastąpi. Niedosłowna komunikacja jest więc w pewnym sensie wentylem bezpieczeństwa. Pozwala w razie kosza wycofać się z poczuciem zachowanej godności, ale także zostawia ci furtkę na wypadek, gdybyś to ty zmieniła zdanie, stwierdzając, że to jednak nie to. W końcu przy bliższym poznaniu ludzie nierzadko tracą, bo na przykład nie odpowiada nam ich zapach czy jakikolwiek inny aspekt fizyczny.

Operując na dwóch poziomach komunikacji, sprawdzamy też kreatywność osoby, która zwróciła naszą uwagę, ważną w procesie indywiduacji. Gdyby wystarczyło podejść do kogoś i prosto z mostu zaproponować mu seks, w ogóle przestalibyśmy być kreatywni! >

eprasa.pl a7ef024c04

Flirtując, tworzymy pewną aurę tajemniczości i nieoczywistości, używamy języka w specyficzny sposób. Da się ten styl rozmowy jakoś opisać?

Obszarem, w którym mamy najwięcej niepewności, jest nasza atrakcyjność fizyczna. Nigdy do końca nie wiemy, czy się komuś podobamy, i przeczuwamy, że ta druga osoba też nie jest pewna, czy podoba się nam. Tutaj także wykorzystujemy więc komunikat dwupoziomowy. Zamiast powiedzieć wprost: „Podobają mi się twoje szerokie ramiona", możemy rozegrać sytuację subtelniej, odwołując się do rzeczywistości zewnętrznej: „Pwielbiam facetów z szerokimi ramionami, bo przy nich czuję się bezpieczna". To nic innego jak potwierdzenie: „Po, co ty masz, uważam za obiektywnie atrakcyjne".

Na etapie flirtu sprawdzamy też, czy druga strona rozumie ironię i humor. Rzucamy więc w rozmowie coś ironicznym żartem trochę po to, by pokazać, że umiemy w to grać, a trochę po to, by sprawdzić, czy druga strona podłapie i pociągnie żart. Jeśli to się wydarzy – mamy z nią pomost. To jest bardzo cenne nie tylko dlatego, że dzięki temu już wiemy, że będziemy się umieli razem śmiać, ale i dlatego, że to dla nas sygnał – skoro umiemy się razem bawić w języku, to jest duża szansa, że będziemy się umieli bawić naszymi ciałami. To, co się dzieje w rozmowie, można przełożyć na wiele innych obszarów.

Czasem bardziej niż to, co mówimy, liczy się, jak mówimy. Wirtuozeria językowa to potężny wabik. Mówi się nawet, że ktoś nas czaruje słowami. Na etapie flirtu język może więc być zupełnie bezpośrednim narzędziem uwodzenia?

Tak, i to bardzo skutecznym. Język zdradza bardzo wiele, choć często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Jeżeli ktoś już na etapie niezobowiązującej rozmowy pokazuje, że rozpoznaje niuanse, koloryty, subtelności, choćby opisując finezyjnie smak pitej kawy, starannie i z wyczuciem dobierając słowa, to odbieramy to jako obietnicę, że także w kontakcie cielesnym nie będzie toporny, ograniczony, a raczej otwarty, kreatywny, skłonny do eksperymentów i poszukiwań. Łączymy te dwa obszary nieświadomie.

Poza tym skoro godzinna rozmowa nad kawą płynie w towarzystwie takiej osoby harmonijnie, to pojawia się nadzieja, że w seksie będzie podobnie, że będzie się z nią dało i tam poszukiwać różnych kontekstów, odkrywać je. Jeśli ktoś czyta mnie na poziomie słów, jest spora szansa, że będzie także umiał czytać moje ciało, wyczuwać, co sprawia mi przyjemność. Rozmowa jest jak papierek lakmusowy, który pozwala sprawdzić, czy jesteśmy w stanie budować z kimś wspólną przestrzeń, z czasem nie tylko do konwersacji.

Zwróć uwagę, że rozmowa, podobnie jak akt seksualny, ma swoją dynamikę, zmieniają się tempo, język, jakiego używamy. Nie bez powodu pociąga nas ktoś, kto potrafi, gdy trzeba, mówić poetycko, ale to nie przeszkadza mu czasem siarczyście przekląć. Takiej samej techniki spodziewamy wtedy się w fizycznej miłości, przeczuwamy, że będzie potrafił być łagodny i delikatny, ale innym razem bardziej zdecydowany czy nawet wulgarny, co dla niektórych osób możne być wprawdzie odpychające, ale dla wielu jednak ekscytujące. Rozmowa może zatem pokazać tę otwartość na różnorodność.

JEŚLI DRUGA STRONA NA ETAPIE FLIRTU PODŁAPIE I POCIĄGNIE ŻART, MAMY Z NIĄ POMOST. ***To dla nas sygnał – skoro umiemy się razem bawić w języku, to jest duża szansa, że będziemy się umieli bawić naszymi ciałami***

Jedne komunikaty na etapie flirtu działają lepiej, inne gorzej, ale chyba są i takie, które psują całą robotę, prawda?

Zacznę od tych ostatnich, wśród których moim ulubionym przykładem jest podkreślanie własnych niedostatków. Zadziwia mnie, jak często to robimy zwłaszcza my, kobiety. Oto gdy ktoś nam się podoba i mamy nadzieję na dłuższy związek, postanawiamy opowiedzieć mu, często ze szczegółami, o wszystkich swoich kompleksach, trochę na zasadzie: wyrzucę z siebie ten cellulit, za grube uda czy za małe piersi, i będziemy to mieli z głowy. To jest wyznanie, które nie tylko nam ujmuje, ale dodatkowo zdradza zawczasu, na czym autorka tak szczerego zwierzenia na temat swoich kompleksów będzie się koncentrowała w sypialni. Raczej nie skupi się na ciele partnera, tylko na tym, żeby nie było widać jej cellulitu... Wygra uważność na swój wstyd, nie na partnera.

Oczywiście gdy wymieniamy już na starcie swoje minusy, to chcemy jednego – akceptacji bezwarunkowej. Wymieniamy je w nadziei, że ten ktoś da nam plus. Ale gdy przestajemy skupiać całą uwagę na sobie i swoich niedostatkach, pokazujemy z kolei to, co dla budującej się relacji jest bezcenne – że mamy do siebie dystans. Przecież skoro ktoś potrafi zaakceptować swoje niedoskonałości, to znaczy, że najpewniej będzie umiał

eprasa.pl a7ef024c04



zaakceptować i cudze, a to buduje poczucie bezpieczeństwa, tworzy atmosferę, w której tacy, jacy jesteśmy, jesteśmy okej. Mówienie wprost o kompleksach to zdradzanie czegoś więcej niż tylko ich przedmiot, czyli na przykład ten nieszczęsny cellulit. W ten sposób zapowiadamy, że one będą w naszej relacji tematem, a więc że tematem będzie poczucie wstydu.

Już w języku flirtu negocjujemy z drugą stroną, czy między nami będzie więcej murów – a niepewność co do własnej atrakcyjności jest murem – czy też więcej pomostów, dzięki którym będziemy się ze sobą dobrze bawić. Zobacz, że jeśli odwrócimy sytuację i zamiast wymieniać minusy, skupimy się na własnych plusach, to wszystko zmienia. W konstrukcji „lubię w sobie": długie nogi, cięty dowcip czy cokolwiek innego – jest bowiem obietnica, że i w tobie coś będę lubić, i nie będę skupiać się wyłącznie na tym, co mi przeszkadza.

Co w takim razie, by podać kontrprzykład, na tym wczesnym etapie znajomości nas nie zdystansuje, a do siebie zbliży?

Myślę, że ważniejsze niż to, co konkretnie mówimy, jest to, jak ludzie się przy nas czują. Każdy potrzebuje się przy drugim człowieku ogrzać, poczuć ważny, jednak w kwestii uwodzenia nie mam na myśli współczucia, ale wzbudzenie ciekawości. To oczekiwanie na początku znajomości można by zamknąć w zdaniu: „Powiedz mi coś, dzięki czemu zauważę i poczuję, że jestem dla ciebie interesująca". Trudno mi sobie wyobrazić, by kobietę mógł uwieść mężczyzna, który przez całe spotkanie mówiłby wyłącznie o sobie, niezależnie od tego, jak ciekawa byłaby to opowieść. W odwrotnym kierunku też raczej by to nie zadziałało. Wszyscy tak naprawdę jesteśmy głodni uwagi. Gdy ją komuś dajemy, zwłaszcza w obszarze ważnym dla tej osoby, szczerze, a nawet troszkę na siłę, bo przecież jego opowieść o łowieniu ryb niekoniecznie wywoła u nas szczere zainteresowanie, przyciągamy go do siebie.

Doskonałym językowym narzędziem są tu pytania otwarte, bo one są zaproszeniem do prezentacji – ich nadawca zamienia się w widza, zamienia się w słuch. Nie bez powodu dla wielu ludzi udana randka to taka, po której mogą powiedzieć: „on mnie naprawdę słuchał" czy „ona naprawdę mnie słuchała". I jeszcze dopytywał albo dopytywała o szczegóły! Właśnie to sprawia, że czujemy się przy kimś wyjątkowo. Jeśli ktoś na kolejnym spotkaniu pamięta, co mówiłaś na pierwszym – nawet jeśli to jest drobiazg typu: „kawa zawsze z cukrem, ale koniecznie bez mleka" – to działa jak magnes i trudno się temu oprzeć.

Ważną i chyba pożądaną częścią uwodzenia są również komplementy. Tyle że tu można się otrzeć o banał, zabrzmieć niewiarygodnie i popełnić pewnie masę innych błędów. Jakich?

Ujmując rzecz najprościej, im bardziej ogólne komplementy, tym mniejsza ich wartość. Wyjątkowo atrakcyjna kobieta, świadoma swojej urody, gdy usłyszy od nieznajomego, a zachwyconego nią mężczyzny: „ależ jesteś piękna", raczej go nie zapamięta, bo słyszała to już miliony razy...

Gdybym miała sformułować przepis na komplement, który faktycznie działa i zapada w pamięć, powiedziałabym, że powinien być wyjątkowy za sprawą zakotwiczenia w jakimś detalu osoby, którą chcemy uwieść. Do dziś pamiętam mężczyznę, który zwrócił uwagę na pióro, którym podpisywałam książki po spotkaniu autorskim, mówiąc, że jest niezwykle piękne i że od dawna nie widział, by

>

eprasa.pl a7ef024c04

ktoś się nim posługiwał. Skomplementował wprawdzie pióro, nie mnie, ale ta sytuacja pokazuje, że fokus na detal niemal zawsze robi wrażenie. Jeśli zauważymy jakiś element, na który nikt dotąd nie zwrócił uwagi – ciepłe dłonie, skupione spojrzenie, smukły obojczyk – pokazujemy, że patrzymy na świat, dostrzegając szczegóły, niuanse, które innym umykają. Komplementując konkrety, wyróżniamy odbiorcę komplementów, sprawiamy, że czuje się wyjątkowy. W końcu: „jesteś taki inteligentny", można powiedzieć wielu ludziom, ale już: „Niesamowite, że skojarzyłeś ten obraz z książką Hemingwaya, zaimponowało mi to!", już niekoniecznie.

Czasami próbujemy podkręcić język uwodzenia pewnymi trikami, choćby udając bezradność w obliczu wrażenia, jakie ktoś na nas zrobił. „Przepraszam cię, ale nie wiem, czy przy tobie dam radę skupić się na spektaklu", rzucone na drugim spotkaniu to tani chwyt, czy jednak coś, co naprawdę działa?

Nie nazwałabym tego trikiem, bo to słowo sugeruje jednak manipulację, ale raczej strategią. Całkiem skuteczną, ale pod jednym warunkiem. Taki komunikat zadziała, o ile wytrzymamy pauzę, która po nim nastąpi. Bo to właśnie ta chwila wymownej ciszy, niezagadana, ma największą moc. Zawieszenie głosu i wytrwanie w milczeniu oddaje siłę wrażenia, pod jakim jesteśmy w towarzystwie tej osoby, stwarza przestrzeń do powstania erotycznego napięcia. Nie zawsze potrzeba potoku słów.

Posłużę się w tym miejscu rodzinną anegdotą. Śmieję się, że mój ojciec był zawodowym podrywaczem, o czym zresztą mówił otwarcie i z dużym humorem, więc pozwolę sobie przytoczyć jedną z jego przygód. Opowiedział mi ją zapytany o najbardziej erotyczną historię w życiu. Gdy był na jakimś bankiecie, nagle na salę pełną gości weszła kobieta – tak atrakcyjna i olśniewająca, że wszyscy wlepili w nią wzrok i oniemieli, włącznie z moim ojcem. Przez całą imprezę nie zwracała na niego najmniejszej uwagi. Wydawało się, że nie zanotowała nawet jego istnienia. Choć czynił niemałe starania, by go dostrzegła, konsekwentnie traktowała go jak powietrze. Gdy wybiła godzina 22, nagle wstała od stołu, narzuciła futro i po raz pierwszy spojrzała mojemu ojcu w oczy, mówiąc tylko jedno zdanie: „Tadeusz, a ty jeszcze niegotowy?". Ojciec wspominał tę sytuację do końca życia. Wprawdzie wieloletniego związku z tego nie było, ale za to ognisty romans jak najbardziej.

Gdy przyglądam się temu jednemu zdaniu pod kątem komunikacji, dochodzę do wniosku, że ono miało wszystko, jeśli chodzi o uwodzicielską moc. Kobieta mimo pozornego braku zainteresowania zapamiętała imię mojego ojca, co musiało zrobić na nim wrażenie. Ale jeszcze ważniejszą rzeczą jest, że to jedno zdanie wypowiedziała publicznie, a przecież Tadeusz mógł wcale nie być zainteresowany wyjściem z nią, więc sporo ryzykowała, narażając się na publiczne zawstydzenie w razie odmowy. A jednak to zrobiła i właśnie ta odwaga była najbardziej erotyczna.

Myślę, że im bardziej ryzykujemy utratę twarzy, tym więcej możemy zyskać na uwodzeniu. Bo skuteczne uwodzenie właśnie na tym polega – że ktoś ma świadomość ryzyka, a jednak w to wchodzi, co pokazuje, że ma zasoby, by udźwignąć odmowę. Jak pisze Esther Perel, psychoterapeutka, autorka koncepcji inteligencji erotycznej – dobry seks opiera się na dwóch przeciwstawnych potrzebach, potrzebie bezpieczeństwa i potrzebie przygody, a sama seksualność bierze się z osobności. To osobność jest źródłem pożądania i napięcia erotycznego. Składają się na nią pewne strategie, a jedną z nich jest właśnie gotowość do przyjęcia odmowy i zaakceptowanie tego ryzyka.

FOKUS NA DETAL NIEMAL ZAWSZE ROBI WRAŻENIE. JEŚLI ZAUWAŻYMY JAKIŚ ELEMENT, NA KTÓRY NIKT DOTĄD NIE ZWRÓCIŁ UWAGI, ***pokazujemy, że dostrzegamy niuanse, i sprawiamy, iż odbiorca czuje się wyjątkowy***

Zapachniało trochę hazardem i ruletką...

Bo uwodzenie jest grą, i to grą wspaniałą! To jedna z nielicznych czynności, która nie jest tak do końca pragmatyczna, bo tu ważny jest przede wszystkim proces, a nie tylko efekt. Dla mnie istotne jest to, że flirtując z kimś, flirtuję także ze sobą. Uczę się siebie, sprawdzam pewne strategie, testuję, czy działają, dowiaduję się, co umiem, a czego nie.

Jest i taka zaleta flirtowania, że dziś, w dobie aplikacji randkowych, gdy wszystko jest podane kawa na ławę i właściwie nie ma już miejsca na niedopowiedzenie, ono pozwala trenować umiejętności fatyczne, bawić się językiem, rozpoznawać niuanse, dwuznaczności. Zapomniana dziś trochę sztuka uwodzenia jest dla mnie bezcenna, bo zamiast szybkiego skonsumowania związku daje możliwość powolnego delektowania się nim, smakowania bez pośpiechu i presji. **s**

ZDJĘCIA: ANDREAS KUEHN, YANA TATEVOSIAN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

RMF CLASSIC

robi atmosferę



Od **6 grudnia**
gramy tylko muzykę
świąteczną przez
cały dzień!

eprasa.pl a7ef024c04

Wyjście z błędnego koła

„Jeszcze jedno trzaśnięcie drzwiami, jeszcze jedno przekleństwo. Kłótnia wybucha na nowo. Chcesz, żeby partner wreszcie cię dostrzegł i zrozumiał, ale nic z tego nie wychodzi". W ten sposób **Jennine Estes Powell** i **Jacqueline Wielick,** doświadczone terapeutki EFT, czyli terapii skoncentrowanej na emocjach, opisują rzeczywistość „wybuchowych związków", w których konflikt narósł do tego stopnia, że najmniejsza trudność doprowadza do eskalacji. Jakie mechanizmy obronne mogą dać o sobie znać w tej sytuacji?

Ludzie mają naturalną zdolność przystosowywania się do nowych warunków. Mają też wrodzone mechanizmy ochronne, które zapewniają im przeżycie. Do najważniejszych należą reakcje: walki, ucieczki, bezruchu lub ugłaskiwania (roboczo odtąd określane mianem reakcji typu „walcz lub uciekaj"). Jest to tutaj o tyle istotne, że w sytuacji konfliktowej bezpośrednio przekładają się one na schematy komunikacji i przywiązania. Mocno w nas tkwią, wywodzą się bowiem z najstarszych i najbardziej pierwotnych ośrodków mózgu. W wielu przypadkach dochodzą do głosu całkowicie bez udziału naszej świadomości. Gdy ktoś nas skrzywdzi (celowo lub niecelowo) lub gdy nam się w y d a j e, że nas krzywdzi (bo to istotne rozróżnienie), reagujemy na to całkiem automatycznie i w pewien naturalny dla nas sposób.

Im coś wydaje nam się bardziej niebezpieczne, tym więcej wysiłku musimy włożyć w to, żeby się chronić. Mózg wszczyna alarm, a my w głowie klasyfikujemy drugą osobę jako zagrożenie. Uzbrajamy się przeciwko niej i uruchamiamy reakcje typu „walcz lub uciekaj". To automatyczny mechanizm obronny, mur, którym obwarowujemy serce. Można to sobie wyobrażać tak: ciało próbuje zapewnić nam bezpieczeństwo, nie przejmując się tym, że w tym celu naraża nas na emocjonalny dyskomfort. Tak się niefortunnie składa, że zachowania składające się na te reakcje mają negatywny wpływ na związek – powodują eskalację konfliktu i dalsze osłabienie więzi. Zrozumienie tych odpowiedzi to ważny punkt wyjścia do pracy z planem obniżania intensywności konfliktu w twojej relacji.

WALKA

Mogłoby się wydawać, że – nawet w kontekście przetrwania – słowo „walka" brzmi niepokojąco. W rzeczywistości to jednak bardzo ważny mechanizm ratowania się w trudnych sytuacjach. W razie fizycznego, słownego czy emocjonalnego ataku ma cię zabezpieczyć przed realnym zagrożeniem. Nie jesteśmy już co prawda jaskiniowcami, którzy musieli w dziczy zmagać się z groźnymi zwierzętami, ale jeśli w dzieciństwie poniżała cię babcia, to w twoim umyśle mogła się w pewnym momencie pojawić automatyczna potrzeba reagowania. Miałeś dość kulenia się przed jej napastliwymi słowami. Pojawiły się bezczelne odzywki i przykre słowa – sposób na obronę własnego jestestwa.

Jeśli rodzic notorycznie bił nastolatka, to ten nastolatek mógł w pewnym momencie stwierdzić, że ma tego szczerze dość i już dłużej tego nie zniesie – i zwyczajnie odpłacić rodzicowi pięknym za nadobne. Nie ma nic dziwnego w tym, że człowiek się broni i stara się odeprzeć zagrożenie. W takich przypadkach reakcja walki ma charakter adaptacyjny. Dziecko sięga po nią, aby jakoś wybrnąć z kłopotliwej sytuacji i poradzić sobie w świecie, z którego nie może uciec.

Choć reakcja walki może mieć charakter adaptacyjny, to w późniejszych relacjach – zwłaszcza tych z partnerem – nie zawsze pomaga, nie zawsze się przydaje i nie >

eprasa.pl a7ef024c04



eprasa.pl a7ef024c04

zawsze jest produktywna. W dorosłym życiu może przybierać formę zabiegania o coś, chodzenia za drugim człowiekiem, tłumaczenia mu swoich racji, obarczania go winą, krzyku, rzucania przedmiotami, a także zadawania ciosów czy kopnięć. Zwykle nikt nie uruchamia tej reakcji celowo, ale ona oczywiście rodzi poczucie zagrożenia i może być bardzo bolesna dla drugiej strony. Niewątpliwie skutkuje także dalszym nadszarpnięciem relacji.

UCIECZKA

Inną adaptacyjną reakcją mającą zapewnić nam przetrwanie jest ucieczka. W tym przypadku zabezpieczamy się poprzez wydostanie się z sytuacji, która nas przytłacza, napawa przerażeniem lub krzywdzi. Niekoniecznie trzeba wydostawać się z niej fizycznie. Ucieczka może mieć również wymiar emocjonalny i polegać na sięganiu po różne substancje odurzające, odrywaniu się od rzeczywistości, zamykaniu się na rzeczywistość, zrywaniu kontaktu czy więzi, zanurzaniu się w media społecznościowe czy wynajdywaniu różnego rodzaju „pilnych zajęć" czy „spraw do załatwienia".

Na pewno wiesz, jak wygląda kot, którego coś przestraszyło i który w panice szuka schronienia, a najchętniej ciemnego kąta. Cały jest spięty, serce mu mocno bije, oddech przyspiesza, ogon się stroszy. Ludzie reagują na podobnej zasadzie. Uciekają bądź to dosłownie, bądź tylko symbolicznie (we własnej głowie), żeby uwolnić się od niebezpiecznej sytuacji, uspokoić się i odzyskać poczucie bezpieczeństwa. Mąż przytłoczony krytyką i atakami ze strony żony milczy w trakcie kolejnej wielkiej kłótni, a myślami ucieka do swojego hobby. Żona, której mąż po raz kolejny wrócił do domu wściekły, ucieka do centrum handlowego na sesję terapeutycznych zakupów. W takich przypadkach ucieczka to adaptacyjna reakcja, która ma na celu uwolnienie się od konfliktu czy dyskomfortu – zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa i schronienia. Gdy jednak w grę wchodzi relacja, ucieczka może zostać odczytana jako

ĆWICZENIA

1. Poszukiwanie nowych rozwiązań

W notatniku odnieś się do poniższych kwestii. Zastanów się, czy nie warto byłoby podzielić się tymi spostrzeżeniami z partnerem. Jeśli partner miałby na to ochotę, również może udzielić odpowiedzi na pytania.

- Jakie nowe rozwiązania „starych problemów" dostrzegasz obecnie na horyzoncie?
- Jak udało ci się dojść do tych nowych rozwiązań?
- Jeśli nowe rozwiązania na razie nie istnieją, to co by się musiało stać, żeby można je było wypracować?

2. Nowy pozytywny cykl

Pora sięgnąć po notatnik i wpisać do niego parę uzupełnionych zdań.

Im bardziej ja _____ [pozytywne zachowanie], ***tym bardziej partner czuje*** _____ [pozytywna emocja], ***a wtedy reaguje poprzez*** _____ [pozytywne zachowanie]. ***Ja wtedy jeszcze bardziej*** _____ [pozytywne zachowanie]. ***Gdzieś głęboko w środku czuję wtedy*** _____ [emocja]. ***A mój partner czuje*** _____ [emocja].

Jak to mogłoby wyglądać w praktyce w przypadku pary, która kończy terapię skoncentrowaną na emocjach i właśnie zdefiniowała na nowo swój pozytywny cykl?

Im większą wykazuję otwartość w stosunku do partnera i dzielę się z nim moimi emocjami i lękami, tym bezpieczniej partner się ze mną czuje, a wtedy chętniej się otwiera. Ja wtedy jeszcze bardziej się do niego zbliżam. Gdzieś głęboko w środku czuję się kochana i bezpieczna. A mój partner czuje się dość dobry i szczęśliwy.

ZDJĘCIA: FREDERIC CIROU, BEAU LARK/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl a7ef024c04

odwrócenie się od związku i porzucenie partnera. Dojdzie wtedy do eskalacji sporu i dalszego zerwania więzi.

BEZRUCH

Bezruch to kolejna adaptacyjna strategia, która ma zapewnić jednostce przetrwanie. Ciało drętwieje, przestaje reagować, w umyśle pojawia się pustka. W założeniu chodzi o to, żeby się nie ruszać do czasu, aż zagrożenie przeminie. Jeleń zamiera, gdy zobaczy przed sobą światła nadjeżdżającego samochodu. Przestaje się poruszać, żeby trudniej go było dostrzec. Biwakowicze, jeśli zdarzy im się spotkać w lesie niedźwiedzia, często się zatrzymują i starają się nawet nie drgnąć – mając nadzieję, że zwierz po prostu przejdzie obok. Bezruch opiera się na założeniu, że lepiej nie angażować drugiej strony, że lepiej unikać eskalacji konfliktu czy nieprzyjemności. Za tą strategią stoi nadzieja, że atak szybko się zakończy. Jednocześnie chodzi o to, aby dać mózgowi i ciału dodatkowy czas na przygotowanie do realizacji jakiegoś planu.

W bezruchu na scenie zamiera dziecko, które z powodu tremy nie potrafi sobie przypomnieć swojej kwestii. To jego reakcja na konfrontację z liczną publicznością. To samo zjawisko można zaobserwować również w relacjach. Gdy wybucha konflikt, niektórzy po prostu zamykają się w sobie – wcale nie po to, żeby uniknąć sporu, tylko dlatego, że ich mózg przestaje przetwarzać informacje, a ciało odmawia współpracy i nie chce w żaden sposób zareagować. To adaptacyjny odruch, który kiedyś miał nam zapewniać przetrwanie. Mózg zakłada, że ciało będzie bezpieczne, jeśli trudniej je będzie zauważyć. Dla drugiej strony taka reakcja może jednak stanowić sygnał, że partner w ogóle nie uczestniczy w dyskusji i że sprawa go nie obchodzi. To z kolei może wywołać poczucie osamotnienia, a w rezultacie – no właśnie! – doprowadzić do eskalacji konfliktu.

UGŁASKIWANIE

Ugłaskiwanie to czwarta strategia obronna, najrzadziej omawiana, jednak również stosowana w celu zabezpieczenia własnych interesów. Ugłaskiwanie polega na przymilaniu się temu, kto nam zagraża, żeby humor mu się nie popsuł i żeby się uspokoił. W praktyce może to polegać na spełnianiu wszystkich zachcianek drugiego człowieka albo pacyfikowaniu jego zapędów, ale może też przyjmować formę współzależności. Osoba stosująca taką strategię często rezygnuje z mówienia o swoich odczuciach i potrzebach. Owija różne sprawy w bawełnę, byle tylko nie doszło do konfliktu. To wszystko działania adaptacyjne o tyle, że da się w ten sposób unieszkodliwić zagrożenie. Jeśli druga strona pozostanie szczęśliwa, do konfliktu nie dojdzie. Jako przykład można podać chłopaka, którego dziewczyna nieustannie strofuje. On wcale nie uważa jej zarzutów za uzasadnione ani komentarzy za zabawne, a mimo to przytakuje i się śmieje. Chwali ją za dowcip, żeby uniknąć dalszej krytyki. Nie mówi jej, co tak naprawdę myśli i czuje, żeby jej nie zdenerwować.

Ugłaskiwanie może być bardzo szkodliwe, ponieważ stoi w sprzeczności z autentycznością i szczerą komunikacją. Zamyka drogę do intymności czy zaufania. Partner tak naprawdę nie ma szansy dobrze poznać tego, kto wiecznie mu się przymila. W rezultacie między dwojgiem ludzi narasta niechęć, dzieli ich coraz większy dystans, a przepaść wypełnia pustka.

JEŚLI OBOJE Z PARTNEREM WYNIEŚLIŚCIE Z MŁODOŚCI TRUDNE DOŚWIADCZENIA Z BUDOWANIEM RELACJI, *być może w obliczu konfliktu odruchowo uruchamiacie pewne strategie obronne, które kiedyś zapewniały bezpieczeństwo*

Jak te reakcje przekładają się na dynamikę przywiązania w relacji romantycznej? Każda z tych strategii może wywołać u drugiej strony poczucie niezaspokojenia potrzeb w obszarze przywiązania. Z czasem funkcjonowanie w takich schematach staje się automatyczne i człowiek niejako nastawia się na to, że w każdej chwili może doznać krzywdy. To z kolei powoduje, że nieustannie wypatruje zagrożenia.

Jeśli oboje z partnerem wynieśliście z młodości trudne doświadczenia z budowaniem relacji, może być tak, że w obliczu konfliktu czy wyzwań odruchowo uruchamiacie pewne strategie obronne – i w kółko robicie to, co w przeszłości zapewniało wam bezpieczeństwo (emocjonalne, duchowe, psychiczne, a nawet fizyczne). Skutkuje to rozkręceniem swego rodzaju błędnego koła. **s**



FRAGMENTY Z KSIĄŻKI: „KOCHAM CIĘ I NIENAWIDZĘ. OD CODZIENNYCH KŁÓTNI DO WZAJEMNEGO ZROZUMIENIA I BLISKOŚCI”, JENNINE ESTES POWELL, JACQUELINE WIELICK, TŁUM. MAGDA WITKOWSKA, WYD. LAURUM; TYTUŁ, LEAD I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI

eprasa.pl a7ef024c04

Kilka... dziesiąt lat później



eprasa.pl/a7e1024c04

Dojrzała miłość wymaga uważności, celebracji i równowagi pomiędzy: ja, ty i my. I przede wszystkim świadomej decyzji, czy nadal chcemy być razem. Jak to może wyglądać – pisze terapeutka **Ewa Klepacka-Gryz,** inspirując się doświadczeniem par, z którymi pracuje w swoim gabinecie



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

Miłość po pięćdziesiątce nie jest powtórką tej z młodości, nie jest uczuciem, które budzi motyle w brzuchu, nie jest też jedynie relacją, bo nierzadko zdarza się, że to, co przed laty połączyło dwoje ludzi, dziś już nie istnieje. Jest świadomym wyborem – czasami o zbudowaniu relacji na nowo, innym razem o zaufaniu po raz kolejny, a jeszcze kiedy indziej o pokochaniu siebie.

JA WYBRAŁAM CIEBIE, TY WYBRAŁEŚ MNIE

Igor poprosił mnie o spotkanie. Wszedł do gabinetu zdecydowanym krokiem, usiadł w fotelu naprzeciwko. Przez chwilę nic nie mówił, następnie pochylił się, schował twarz w dłoniach i wyszeptał: „Boję się, że ją stracę".

Byli z Elżbietą małżeństwem z 35-letnim stażem. Poznali się na studiach, pobrali i pół roku po ślubie przyszło na świat ich pierwsze dziecko, a po kolejnym roku bliźnięta. Ela przerwała studia. Opieka nad trójką maluchów, brak własnego mieszkania i pomocy ze strony dziadków – problemów było sporo. Igor studiował i pracował. Ich związek przez wiele lat koncentrował się na obowiązkach: dom, dzieci, choroby, potem starzejący się rodzice.

– Wiesz, kiedy dwa miesiące temu ostatnie dziecko wyprowadziło się z domu, Ela po raz pierwszy od ponad 30 lat nie przygotowała kolacji. Powiedziała, że nie jest głodna i żebym wziął sobie coś z lodówki – powiedział. – Dlaczego tak cię to poruszyło? – Bo zrozumiałem, że już nic nie będzie tak jak dawniej. Obydwoje jeszcze pracujemy, spotykamy się w domu dopiero pod wieczór i każde z nas zamyka się w swoim pokoju. – A w weekendy? – W soboty, tak jak do tej pory, Ela robi mi listę zakupów, a sama zajmuje się sprzątaniem. W niedzielę jeżdżę do mojego ojca, do domu opieki, a żona czasami spotyka się z koleżanką. – Wychodzicie gdzieś razem? – Ale gdzie? – Igor jest szczerze zaskoczony. – Do kina, na spacer, do znajomych? – Zawsze wychodziliśmy z dziećmi, nie pamiętam, kiedy ostatni raz byliśmy gdzieś sami. – Nie chodziliście na randki? – podpowiadam. – Nie było na to czasu ani pieniędzy.

Doskonale to rozumiem. Wiele par, zwłaszcza tych dziś po pięćdziesiątce, zaczynało wymagające dorosłe życie tuż po wyprowadzce z domu rodziców na „swoje". Dzieci przychodziły na świat zaraz po ślubie, młodzi często zaczynali pracę jeszcze na studiach. Dorabianie się na pierwsze własne mieszkanie, meble, samochód na raty – nie było tu miejsca, czasu ani pieniędzy na celebrację czasu we dwoje. Syndrom pustego gniazda, czyli: „co dalej będzie z nami, kiedy dzieci się wyprowadzą?", to naturalny etap życia pary. Dla wielu z nich, niestety, naturalny jest również stan pustego związku – spełniliśmy się w rolach rodziców, to teraz żyjemy razem, ale obok siebie, bo niby jak inaczej miałoby to wyglądać?

Na kolejną sesję zaprosiłam obydwoje. Nie miałam pojęcia, a Igor również tego nie wiedział, jak jego żona wyobraża sobie ich dalsze wspólne życie.

– Przede wszystkim chciałabym odpocząć. Teraz, kiedy jesteśmy tylko we dwoje, nie muszę już zajmować się wyłącznie domem. Mam wreszcie czas na książkę, kino, teatr, spotkanie z przyjaciółką – Elżbieta wyglądała na zadowoloną z życia. – A czas spędzany z mężem? – Kobieta sprawiała wrażenie zaskoczonej. Po raz pierwszy spojrzała na męża. On przyglądał się jej od początku sesji. – Chciałbym, żebyśmy czasami chociaż porozmawiali albo obejrzeli jakiś film. – Przecież rozmawiamy? – Głównie o tym, kto kupi chleb albo kiedy pora wymienić opony w samochodzie. – Przecież my nawet nie oglądamy tych samych filmów – mówiąc to, Elżbieta spuściła głowę.

Rozumiałam, że to dla nich trudny, ale też bardzo ważny moment. Mieli szansę zbudować relację, której do tej pory nigdy nie mieli: nie w roli rodziców, nawet nie w roli męża i żony, bo to kojarzyło im się głównie z obowiązkami, zwłaszcza Elżbiecie, która chciała wreszcie mieć czas tylko dla siebie. Więź, która ich łączyła, była silna, patrzyli na siebie z troską, ale trudno im było wyjść z roli rodziców. Ela dużo mówiła o dzieciach. Igor wspomniał, że może niedługo zostaną dziadkami. – No to macie być może ostatni moment, żeby zadbać przede wszystkim o siebie, odnaleźć się w jako mężczyzna i kobieta – włączyłam się.

Nie bardzo rozumieli, o czym mówię. Poprosiłam, żeby opowiedzieli mi o swoim pierwszym spotkaniu. >

eprasa.pl a7ef024c04

Obydwoje bardzo się ożywili. Patrzyłam na nich i widziałam nie ludzi w średnim wieku, ale dwudziestolatków, którzy z wypiekami na twarzy przekomarzają się, kto kogo pierwszy poderwał. To był doskonały start do odbudowania bliskości i intymności. Przez te wszystkie lata zbudowali solidną podstawę: silną relację opartą na wzajemnym szacunku, zaufaniu i możliwości polegania jedno na drugim. Teraz wystarczyło jedynie dobrze przyprawić tę relacyjną zupę. A inwencji nie brakowało żadnemu z nich. On zarządził comiesięczne wyjścia do teatru, ona zaproponowała, żeby co wieczór siadali razem do stołu. – Kolacje będziemy przygotowali wspólnie – zaproponował Igor. Przypomnieli sobie, że obydwoje lubią tańczyć. – Poszukam jakiejś grupy tanecznej zbliżonej do nas wiekowo – zaproponowała Ela.

Psychologowie par twierdzą, że puste gniazdo to test siły związku: jeśli ludzie zbudowali silną relację już na początku, to pusty związek im nie grozi. Dodałabym jeszcze, że nie zawsze warto odświeżać relację sprzed dzieci, czasami o wiele korzystniej i ciekawiej jest zbudować coś całkiem nowego.

Na ostatnim spotkaniu Igor i Elżbieta usiedli obok siebie. Ela wzięła męża za rękę. – Cieszę się, że wybrałam właśnie ciebie. – Razem się wybraliśmy i to był nie najgorszy wybór – stwierdził Igor, puszczając do żony oczko.

POWTÓRKA Z MIŁOŚCI

– Napisałaś „Miłość przed pięćdziesiątką". Czy uważasz, że po pięćdziesiątce również może się przytrafić miłość? – zapytała Marta, kiedy spotkałyśmy się po raz pierwszy. – Wiesz, dziś, z perspektywy lat, myślę, że miłość się nie przytrafia. Miłość to świadomy wybór. – Może dla kobiety, ale nie dla faceta. Im przydarzają się okazje, a z okazji trudno nie skorzystać.

Marta i Marek, jej były mąż, poznali się w pracy. Obydwoje młodzi, zdolni architekci, swoją relację zaczęli od rywalizacji. – Przez pierwszy rok byliśmy jak para koni w tym samym zaprzęgu, szliśmy łeb w łeb. Kiedyś po imprezie firmowej spędziliśmy razem resztę nocy, po tygodniu razem zamieszkaliśmy, potem wzięliśmy ślub. Właściwie dla rodziny, bo między nami nic się nie zmieniło. Byliśmy albo w pracy, albo w domu, czyli też w zasadzie w pracy. Przez 15 pierwszych lat małżeństwa wyłącznie pracowaliśmy, zwłaszcza odkąd założyliśmy swoją firmę. Nie było czasu na wakacje, nigdzie nie wychodziliśmy, znajomymi byli wyłącznie ludzie z pracy. Wiesz, dopiero niedawno, pięć lat po rozwodzie, zdałam sobie z tego wszystkiego sprawę – opowiadała Marta. – Dlaczego się rozwiedliście? – Klasyka gatunku. Nigdy nie rozmawialiśmy o dziecku, nawet specjalnie nie zabezpieczaliśmy się przed ciążą, ale nasze zbliżenia zdarzały się tak rzadko, że... Kiedy weszłam w menopauzę, on obudził się, że jednak chce zostać tatusiem, i szybciutko znalazł sobie kandydatkę na mamusię. Nie chcę o tym rozmawiać. Nawet nie wiem, czy go kochałam. To, co było między nami, bardziej przypominało relację zawodową niż małżeństwo.

Przez ponad cztery lata po rozwodzie Marta próbowała ułożyć sobie życie na nowo, w pojedynkę. – Potrzebowałam trzech lat, żeby polubić swoje życie. Nie mam dzieci. Mam pieniądze. Mogę pozwolić sobie na różne przyjemności. Po rozwodzie zainwestowałam swoje udziały z firmy i nie muszę już tak dużo pracować.

PUSTE GNIAZDO TO TEST SIŁY ZWIĄZKU. JEŚLI LUDZIE ZBUDOWALI SILNĄ RELACJĘ JUŻ NA POCZĄTKU, ***to pusty związek im nie grozi. Nie zawsze warto odświeżać relację sprzed dzieci. Czasami korzystniej i ciekawiej zbudować coś całkiem nowego***

Pół roku temu przyjaciółka namówiła Martę na wyjazd jogowy. Tam poznała Krzyśka, który zakochał się w niej bez pamięci. – On zachowuje się jak nastolatek. Obsypuje mnie kwiatami, zabiera na romantyczne wycieczki, jeszcze nie było między nami... No wiesz. On chce, a ja się boję. Już nie pamiętam, kiedy ostatni raz kochałam się z mężczyzną, to znaczy pamiętam: z byłym mężem, bo ja tylko z nim.

Okazało się, że to Krzysztof namówił ją na wizytę u mnie. Gdzieś wygrzebał moją książkę i śmiał się, że Marta potrzebuje mojego błogosławieństwa.

Ale ona przede wszystkim potrzebowała zmierzenia się z lękiem przed zranieniem i zdradą. Została porzucona przez męża, kiedy było za późno na dziecko. Nigdy wcześniej o tym nie rozmawiali. – Potraktował mnie jak przedmiot z przeterminowaną datą ważności. Jak mam zaufać jakiemukolwiek mężczyźnie? – Skąd wiesz, że nie ufasz Krzysztofowi? – Marta nie zrozumiała, więc dopytałam, jak się czuje jej ciało, kiedy on jest blisko. Zaczerwieniona odpowiedziała, że robi jej się ciepło w brzuchu. – Myślę, że twoje ciało już mu zaufało.

Przez kilka kolejnych tygodni Marta uczyła się zauważać w ciele sygnały bezpieczeństwa: ciepłe dłonie, spokojny oddech, silne nogi. Te sygnały pojawiały się w różnych sytuacjach i w towarzystwie różnych osób.

ZDJĘCIA: MASKOT/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

Najczęściej w towarzystwie Krzysztofa. Na jednej z ostatnich sesji powiedziała, że on wyjechał na dwa tygodnie, a ona bardzo za nim tęskni.

– Jak tęsknotę czujesz w ciele? – Wiesz, tylko się nie śmiej, to jest jak głód, tak mnie ssie w okolicy żołądka. – Czy to jest nieprzyjemne doznanie? – Na początku tak, ale kiedy sobie o nim pomyślę, to ssanie zamienia się w takie ciepło wokół serca. O matko, chyba się nie zakochałam! Nigdy wcześniej tak się nie czułam.

Po powrocie z wyjazdu Krzysztof jej się oświadczył. I... – Uciekłam i... jestem u ciebie. Dziękuję, że znalazłaś dla mnie czas – tłumaczyła zagubiona.

Na kolejną sesję przyszli obydwoje. Krzysztof opowiedział mi trochę o sobie. Na studiach miał dziewczynę, mieli się pobrać, ale ona zginęła w wypadku samochodowym. Od tamtej pory miał kilka przelotnych relacji. Dopiero z Martą jest na poważnie, ale Marta w tej chwili nie jest gotowa do małżeństwa. – Wiesz, Krzysiu, może nigdy nie będę, ale chcę spróbować z tobą być, tak powoli, ostrożnie.

Miłość po pięćdziesiątce, zwłaszcza jeśli pojawia się po zranieniu, utracie zaufania, porzuceniu, potrzebuje czasu i świadomej decyzji o tym, jak ma wyglądać relacja. Marta i Krzysztof na razie są związkiem na odległość.

– Razem wyjeżdżamy na weekendy, czasami w tygodniu u siebie nocujemy. Obydwoje mamy swoje przyzwyczajenia, z którymi jest nam dobrze – tłumaczy Marta.

Miłość po pięćdziesiątce nie wymaga wyrzeczeń, zamiast tego szuka kompromisów, a właściwie konsensusu. W końcu na tym polega dojrzałość.

PRZYJAŹŃ I KOCHANIE

Beata i Tomek znają się od zawsze. Ich rodzice poznali się na studiach, po ślubie obydwie pary zamieszkały na tym samym osiedlu.

– Na wspólnych imprezach nasi ojcowie śmiali się, że tuż po naszych narodzinach ustalili, iż kiedyś nas pożenią. Obydwoje mamy raczej spokojne temperamenty, więc specjalnie się nie sprzeciwialiśmy. Poza tym znaliśmy się jak łyse konie i chyba przyjaźniliśmy od zawsze – tłumaczy Beata.

Razem chodzili do przedszkola, do szkoły, nawet studiowali na tym samym wydziale. Kiedy byli na drugim roku, ich rodzice złożyli się na mieszkanie, a potem zaplanowali ślub.

– W wieku dwudziestu paru lat ma się w głowie siano. Rodzice mówili, żebym wyszła za Tomka, to ich posłuchałam. – Czy w życiu któregoś z was pojawił się ktoś inny? – Byłam pewna, że chodzi o zdradę. Beata przez chwilę milczała. – Chyba chodzi o to, że dopiero niedawno poczułam samą siebie, oddzielnie od niego.

Kiedy ich syn wyjechał na stypendium za granicę, Beata zaczęła tęsknić za czymś, czego nie potrafiła nazwać.

– Czułam się jak wtedy, kiedy weszłam w menopauzę; bezsenne noce, płaczliwość, brak apetytu, zmęczenie. Tomek w tym czasie odkrył swoją nową pasję, prawie codziennie jeździł na strzelnicę. – Nawet zapraszał, żebym z nim jeździła, ale ja boję się broni. Za to zaczęłam zaczytywać się w romansidłach. Chowałam się w sypialni, żeby mąż nie zastał mnie z wypiekami na twarzy albo zaryczanej. Do tej pory o wszystkim sobie mówiliśmy, nie mieliśmy przed sobą żadnych tajemnic, ale teraz czułam, że mogłabym go zranić. – Zranić? Czym? – Wiesz, ja nigdy nie przeżyłam tego, co przeczytałam w tych książkach. – Chodzi o namiętność? – Pamiętam, kiedy pierwszy raz się kochaliśmy i Tomek walnął kolanem w kaloryfer. Wybuchnął śmiechem, ja też. I zamiast kochać się dalej, to ryczeliśmy ze śmiechu. Taka była ta nasza miłość. – Tęsknisz za miłością opisywaną w romansach? – Nie wiem, ale od kilku tygodni boli mnie serce. – Byłaś u lekarza? – Tak, zbadał mnie, zlecił kolejne badania i powiedział, że to od stresu. – Czym się stresujesz? – A może to, co nas łączy, to nie miłość? – Czy kiedykolwiek wcześniej zadawałaś sobie to pytanie? – Chyba nie i wiesz, to nie o to chodzi, że chcę odejść od Tomka, tylko nie mam pewności, czy to prawdziwa miłość.

Pytanie: „Czy to prawdziwa miłość?", zadawał sobie chyba każdy z nas. Oni nie oznaczają jej braku, a raczej to, że relacja być może wymaga nowej definicji.

– A jaka miłość jest prawdziwa? – Wiem, że to może naiwne, zwłaszcza w moim wieku, ale nie myślałam, że można tak przeżywać miłość. – Tak jak w książkach? – My tacy nigdy nie byliśmy. – Znaliście się od dziecka, nie było między wami napięcia związanego z tajemnicą, niepewnością, powolnym odkrywaniem się nawzajem. – No właśnie. Chyba w naszych czasach w ogóle nie było takiej namiętnej miłości. – Wiesz, myślę, że macie ogromne zasoby, żeby obudzić romantyzm i namiętność w waszej relacji.

Codzienna rutyna i od lat te same nawyki nie sprzyjają namiętności, ale zawsze można je zmienić. Odrobina nowości, szczypta niespodzianki czy element zaskoczenia potrafią zrobić swoje. A jeśli związek zbudowany jest na przyjaźni i partnerzy lubią się, ufają sobie nawzajem i niejedno razem przeżyli, mogą redefiniować swoją relację i ożywiać miłość do woli.

– To co ja mam zrobić? – Powiedz mu, za czym tęsknisz, opowiedz o swoich fantazjach. – A jeśli mnie wyśmieje? – Czy zrobił to kiedykolwiek? – Nie, no coś ty, przyjaciele nie robią sobie takich świństw.

Miłość oparta na przyjaźni naprawdę może wszystko.

eprasa.pl a7ef024c04



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

Dane czy zadane?

Kupujemy kolejne rzeczy z przekonaniem, że mamy coś i basta. Gorzej, jeśli takie przekonanie rozszerzamy na relacje z innymi ludźmi. Bo oto okazuje się, że na przykład związek niekonieczne został nam raz na zawsze dany, a raczej zadany. A to oznacza – jak zauważa prof. Bogdan de Barbaro – że rzeczywistość nieraz postawi nam pytanie, na które sami musimy odpowiedzieć

W dzisiejszym świecie często jesteśmy zapraszani, a może trafniej trzeba to nazwać: kuszeni do tego, by coś kupić, wziąć, mieć. Sięgamy więc po to, co jest nam dawane. Reklamy, których pełno w radiu, telewizji, mediach społecznościowych, chętnie, a często wręcz nachalnie sugerują nam, że wystarczy coś mieć, a będzie nam dobrze na świecie. „Jesteś tego warta/wart", „Bądź sobą" czy „Zasługujesz na to, bo jesteś wyjątkowy albo wyjątkowa". Takie hasła zdają się podpowiadać, co powinniśmy zrobić, by być autentycznymi i szczęśliwymi. Kupisz – masz – jesteś okej. Jest ci to COŚ dawane, ty bierzesz i masz. (I nie ma znaczenia, że to jest kupione, bo przecież kupione na promocji albo po wyjątkowo niskiej cenie. A jeśli już cena jest konkretna, to często i chętnie kończy się na cyfrach dziewięć i osiem, żeby tworzyć wrażenie, że wydamy mniej niż rzeczywiście). A skoro jest nam dane, to dalej już nic nie trzeba robić, bo to COŚ mamy i z tego korzystamy.

Ta nieco ironiczna uwaga dotyczy tych przedmiotów, sprzętów, ubrań czy innych rzeczy, które nabywamy, a potem mamy i używamy. Taka wersja, zgodnie z którą, jeśli jakąś rzecz mamy, to robimy z niej użytek, dobrze pasuje do naszej relacji z przedmiotami: mamy, aż się zepsują albo się zestarzeją, albo moda na nie przeminie. Zdarza się, że do jakiegoś przedmiotu mamy stosunek uczuciowy, bo albo to pamiątka (i wtedy pojawiają się miłe sentymentalne wspomnienia), albo coś, co z latami staje się coraz bardziej cenne (ale do antykwariatu nie oddamy, bo za rok będzie jeszcze bardziej cenne), albo to jakaś mądra książka,

eprasa.pl a7ef024c04



PUŁAPKA POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY COŚ, CO JEST W SWOJEJ ISTOCIE ZADANE, POTRAKTUJEMY JAKO DANE. *A sedno tej różnicy między „przedmiotowe" a „podmiotowe" wyraźnie widać w gabinecie terapeuty rodzinnego*

po którą warto będzie sięgać. Ale to ciągle są przedmioty, wobec których mamy stosunek – nomen omen – przedmiotowy. One, te przedmioty, są nam dawane i dane, a my jesteśmy ich właścicielami.

Inaczej wygląda świat, w którym mamy do czynienia z ludźmi. Chociaż też najpierw jest nam dany, to jest on także zadawany i zadany. Zadawany, bo tworzy nam jakieś zadania, przed którymi stoimy, które powinniśmy podjąć.

ZAPROSZENIE DO TAŃCA

Pułapka pojawia się wtedy, gdy coś, co jest w swojej istocie zadane, potraktujemy jako dane. A sedno tej różnicy między „dane" a „zadane" oraz między „przedmiotowe" a „podmiotowe" wyraźnie widać w gabinecie terapeuty rodzinnego. Oto przykład.

Młoda para wchodzi w związek, a jakość i smak ich wspólnego życia zależeć będzie od wielu czynników, nazwijmy je – wstępnych. A więc od tego, jaki jest ich związek uczuciowy, czy kontakty seksualne są obustronnie satysfakcjonujące, do jakiego stopnia ich relację cementuje przyjaźń. Można by powiedzieć, że początkowo jest im to w jakimś sensie dane: to jest ich punkt wyjścia, ich wstępny kapitał, ich fundament związku. Początkowo dwie osoby są sobą zachwycone, bo atrakcyjne są dla nich różnice między nimi. Na przykład on jest odpowiedzialny, silny, świetnie zorganizowany, bez trudu pokonuje wszelkie codzienne trudności. Ona jest delikatna, niepewna, subtelna. Jakże chętnie on się nią zaopiekuje, jakże chętnie ona podda się jego uwodzicielskiej mocy. Ale po pewnym czasie (niekiedy ten „pewny czas" to kilka tygodni, kiedy indziej kilka miesięcy czy kilka lat), do wspólnego dobrostanu nie wystarczy ta wstępna „dawka". Bo oto pojawia się u męża problem, na przykład jego firma jest w tarapatach, pół kroku do bankructwa. A u żony pojawia się problem: jej matka zachorowała na przewlekłą chorobę i wymaga coraz bardziej angażującej opieki.

Dalszy ciąg tej historii będzie zależał od tego, czy te dwie osoby spojrzą na swoje problemy jako na wyzwanie – zadanie, które wymaga jakiejś zmiany, jakiegoś wspólnego wysiłku, czy też uznają, że mają pecha i obrażą się na rzeczywistość. A to obrażenie przyjmie wówczas postać wzajemnego oskarżenia i swoją irytację przeadresują na drugą osobę. Na przykład on powie do swojej ukochanej, że już ma dość takiego związku, w którym co drugi dzień jego kobieta wieczory spędza przy matce, a nie z nim. A ona powie do niego, że chce, żeby jej facet był sprawnym biznesmenem, a nie bezrobotnym fajtłapą. >

eprasa.pl a7ef024c04



WAŻNE JEST TO, CZY W NASZEJ PSYCHICE ŻYWE JEST PYTANIE „CO JA NA TO?”, *czy raczej chowamy się w wersji „jakoś to będzie”, albo – co gorsza – popadamy w bezradność i przekonanie, że „ze złym losem nie wygrasz”*

I w ten sposób zaproszą się do tańca pod tytułem: „To ty jesteś nieokej”. Ten taniec będzie się rozkręcał tym bardziej, im bardziej obie osoby będą uważały, że przecież nie taki związek był im dany.

CO TY NA TO?

A jaka byłaby dynamika tej sytuacji, gdyby oni oboje uznali, że związek jest zadany? Być może oboje uznaliby, że trudy, które im się przytrafiły, trzeba potraktować jako ZADANIE narzucone (przez los? przez Pana Boga? przez zbieg okoliczności?). A skoro to jest zadanie, to trzeba je przeanalizować, naradzić się, znaleźć optymalne rozwiązania, dokonać jakichś zmian. Jednym słowem, uruchomić własną pozytywną sprawczość. W tej wersji, którą można by półżartem uznać za realizację „filozofii cotynatyzmu” (bo świat pyta „co ty na to?”), szukamy odpowiedzi na zadane przez rzeczywistość pytanie i ODPOWIEDZIALNIE ODPOWIADAMY.

Ktoś mógłby powiedzieć, że to tylko zabawa w słowa. Sądzę jednak, a do tego skłania mnie doświadczenie płynące z gabinetu psychoterapeutycznego, że istotą różnicy między wersją „dane” a wersją „zadane” jest coś zupełnie kluczowego dla naszej psychiki: czy czujemy się autorami własnej biografii, czy też uważamy się za wypadkową czynników, które nas tworzą. Czy bliższe jest nam powiedzenie: „Człowiek strzela, a Pan Bóg kule nosi”, czy inne, zgodnie z którym jesteśmy kowalami własnego losu. A więc: czy w naszej psychice żywe jest pytanie: CO JA NA TO?, czy raczej chowamy się w wersji „jakoś to będzie”, albo – co gorsza – popadamy w bezradność i przekonanie, że „ze złym losem nie wygrasz”, a od nas nic nie zależy. Jeśli w naszych umysłach i emocjach zwycięża „filozofia cotynatyzmu”, to będziemy szukać własnych i relacyjnych zasobów, a trud potraktujemy jako czynnik rozwojowy.

Na ten dylemat „między dane a zadane” można spojrzeć także od strony opisanej pół wieku temu przez Ericha Fromma: mieć czy być? Łatwo się domyślić, że ten filozof i psychoanalityk, który wniósł wiele dla zrozumienia związków między jednostką a społeczeństwem, staje po stronie „być” i pokazuje pułapki stylu życia, w którym przeważa „mieć”. Bo jeśli naszą życiową busolą jest „mieć”, to jest nam DANE (chcemy posiadać, nie dbamy o rozwojową sprawczość), ale jeśli kategorią kluczową jest pytanie, jak być, to wówczas życie możemy traktować jako ZADANE nam zadanie.

Brzmi naiwnie? A jednak warto sprawdzić, do jakiego stopnia podoba nam się wersja kowala, od którego zależy jego los. s

ZDJĘCIA: TETIANA LAZUNOVA/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl a7ef024c04



W dziale rozwój przeczytasz o:

• mocy obrazu – bo to, na co patrzymy, może otwierać drzwi do czucia • procesach zachodzących w mózgu podczas świadomego śnienia • milczeniu dzieci, którego źródłem jest mutyzm selektywny • terapeutycznych opowieściach zmieniających wewnętrzną narrację • zmęczeniu młodych ludzi nie tylko z powodu nowoczesnych technologii • przekleństwie „muszę", z którego uwolnić mogą nas… koty • sumieniu – pojęciu kluczowym dla coachingu

ZDJĘCIE: VIZERSKAYA/GETTY IMAGES

Wewnętrzny wernisaż



Chodzi o to, żeby pozwolić, by obrazy, fotografie, ilustracje – te nasze małe wewnętrzne lustra – pokazały, co w nas jest poruszone, żywe, gotowe do zmiany. Bo wszystko, czego potrzebujemy, już tam jest: w obrazie, w spojrzeniu, w czuciu. Trzeba tylko się zatrzymać – o swojej metodzie pracy z kartami opowiada psychoterapeutka **Marcelina Tatarynowicz**

ROZMAWIA ANNA DANKOWSKA

eprasa.pl a7ef024c04



MARCELINA TATARYNOWICZ
psycholożka, psychoterapeutka, członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W Gdańsku i Sopocie prowadzi „Manufakturę Psychologiczną", w której udziela pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej w kryzysach indywidualnych i rodzinnych oraz organizuje warsztaty rozwojowe. Wspiera w żałobie w ramach „Tumbo pomaga" w Fundacji Hospicyjnej w Gdańsku

Twój projekt warsztatowy nosi tytuł „Wernisaż wewnętrzny". Co było jego inspiracją?

W domu mam coś, co nazywam ścianą mocy, na której wiszą: zdjęcia, obrazki, pamiątki z podróży, symbole – wszystko, co przypomina mi o ważnych momentach i ludziach. Kiedy szukałam tytułu dla warsztatu o pracy z kartami, pomyślałam, że to przecież taka galeria obrazów – zbiór wspomnień, które pokazują, co mamy, czego doświadczyliśmy, dokąd dotarliśmy. A wernisaż to dla mnie coś więcej niż wystawa – to pewnego rodzaju święto i moment uhonorowania siebie. Jest podsumowaniem, ale też zaproszeniem innych do tego, by zajrzeli w nasz świat, a może i w nas samych. Na wielu wernisażach, na których byłam, stał stół – karmiący, pełen bliskości, zaciekawienia, rozmów. Chciałam, żebyśmy na tym warsztatowym spotkaniu też metaforycznie nakarmili się życzliwą obecnością, wspólnym byciem i reagowaniem.

W jaki sposób, według ciebie, karty mogą wzmacniać?

Myślę, że obrazy mają ogromną moc, bo przecież zatrzymujemy na nich wzrok, pozwalamy im nas poruszyć. Niektóre mają w sobie coś na tyle magnetycznego, że przestajemy dostrzegać inne. Dlatego lubię moment, kiedy podczas warsztatów rozkładamy fotografie, ilustracje, karty, bo wtedy możemy zobaczyć, że świat nie kończy się na jednym obrazie. Są też inne: pełne światła, nadziei, możliwości. I wtedy można zapytać: „A jak by to było, gdybym spojrzała na to inaczej?", „Czego potrzebuję więcej, a czego mniej?". Siła obrazu tkwi w zaproszeniu, by zobaczyć coś nowego, coś pomocnego.

Na warsztatach wykorzystałaś fotografie drzwi.

Są dla mnie ważnym symbolem, mogą być doświadczeniem, spotkaniem, emocją. Czasem to jest inny człowiek, przewodnik, który zaprasza nas dalej. A czasem wystarczy samo zaciekawienie, lekkie poruszenie.

Drzwi dają poczucie sprawczości. To my decydujemy, czy je otworzymy, zostawimy uchylone, zamkniemy za sobą, czy może miniemy. Nie wszystkie muszą być otwarte. Kiedyś w rozmowie z psychoterapeutką i nauczycielką psychoterapii Violettą Ambroziak-Krzysztofowicz dotknęłyśmy właśnie tego tematu, to mnie zatrzymało. Rozwój nie zawsze polega na otwieraniu kolejnych drzwi. Czasem warto pozwolić niektórym pozostać zamkniętymi. Może kiedyś się otworzą, a może nigdy, i to też jest okej.

Eric Greenleaf, amerykański psychoterapeuta ericksonowski, mówi, że w terapii chodzi o to, by coś mogło się wydarzyć tu i teraz: najpierw coś robimy, a dopiero potem odczuwamy skutki tego działania.

Myślę, że właśnie tak to działa. Kiedy bierzemy kartę do ręki, przyglądamy się jej, reagujemy na nią, wchodzimy w proces. Nie tylko myślimy, ale dotykamy, wybieramy, zestawiamy, tasujemy. Często takie pomoce jak karty, obrazy czy gry kojarzone są z pracą z dziećmi lub rodzinami, a przecież ich potencjał jest szerszy. Pozwalają obejść racjonalny umysł i dotknąć czegoś, co trudno wyrazić słowami. Obraz staje się pomostem między myślą a uczuciem, między tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne.

Podczas warsztatów często pojawiało się słowo „rozpoznanie". Pewnie nie bez powodu.

Bywa, że odwiedzamy jakieś miejsce wiele razy, aż w końcu odkrywamy: „Ojej, jaki piękny obraz!". A ktoś odpowiada: „Ale on tu zawsze wisiał". Dopiero w odpowiednim momencie byliśmy gotowi go zobaczyć. To rozpoznanie dotyczy nie tylko świata zewnętrznego, lecz także nas samych. Ten sam obraz w zależności od dnia, światła, nastroju może pokazać nam coś innego.

Kiedyś sama pracowałam z fotografią, na której zobaczyłam łzę. A później okazało się, że to wcale nie była łza, tylko... owad. Wcześniej jednak potrzebowałam tej łzy, więc ją dostrzegłam, a to, do jakiej refleksji zaprowadziła mnie ta łza, było mi potrzebne i rozwojowe. I to jest właśnie najważniejsze: nie to, co widzimy, ale co w nas się dzieje, kiedy patrzymy.

Częścią warsztatu jest wyjście do lasu.

Tak, spacer ma pokazać, że obrazów wokół nas jest naprawdę mnóstwo i że nie wszystkie muszą być stworzone pędzlem czy obiektywem aparatu. Obrazy są obecne w przestrzeni, w naturze, w nas. Wystarczy się zatrzymać, by je dostrzec.

Niezwykłe jest obserwowanie, jak ludzie odkrywają w sobie artyzm i odwagę do tworzenia, jak swobodnie używają metafor. Każdy ma niepowtarzalny sposób >

eprasa.pl a7ef024c04

opowiadania świata, a najpiękniejsze jest to, gdy pozwala sobie to wyrazić. Ważna jest też przestrzeń, w której można to robić bez wstydu, bez ocen, w poczuciu bezpieczeństwa, bo dopiero w takich warunkach można naprawdę się otworzyć.

Krzysztof Klajs, psychoterapeuta i nauczyciel psychoterapii, na jednym ze szkoleń w taki sposób zdefiniował metaforę: „Ma ona taką właściwość, że opowiadając o jednej rzeczy, opowiada też o przeróżnych innych rzeczach". Widzę to tak, że proces twórczy i metafora nawzajem się dopingują. Praca z obrazem, kartami i fotografiami to też nic innego, jak poruszanie się w świecie metafor – wielowymiarowym, przenikającym się. Czasem mniej znaczy więcej i jednym obrazem wywołamy więcej uczuć, refleksji niż złożoną wielozdaniową wypowiedzią.

Zdarza się też, że w pracy terapeutycznej korzystamy z prawdziwych fotografii.

Tak, przecież zdjęcia towarzyszą nam dziś na każdym kroku. Czasem umawiamy się, że każdy członek grupy zrobi zdjęcie na określony temat i przyniesie je na warsztaty. Innym razem to spontaniczne poszukiwanie, ktoś przegląda telefon i nagle mówi: „O, to zdjęcie... nawet nie wiem, czemu je zrobiłem, ale dobrze opowiada o tym, o czym dziś mówię". To osobiste momenty, kiedy ktoś pokazuje fragment swojej historii. Sama fotografia to przecież zatrzymanie chwili, kadru z jednej sekundy, która już minęła i nigdy się nie powtórzy. Było coś przed nią i będzie coś po niej, ale ten moment, ten błysk, jest niepowtarzalny. I właśnie dlatego warto mu się przyjrzeć. Zatrzymanie pozwala zobaczyć, że to, co jest teraz, jest tylko fragmentem czegoś większego.

Czasami można „uruchomić" fotografię – wyobrazić sobie, co by się stało, gdyby coś w niej zaczęło się poruszać. Kto mógłby wejść w kadr, co mogłoby się wydarzyć, czego potrzebujemy, by obraz stał się bardziej wspierający. Lubię też zadawać pytanie: „Czego nie widzisz?". Wraca do mnie w wielu momentach i prowadzi daleko, zarówno w pracy z obrazem, jak i z własnym doświadczeniem. Ważne są też pytania zmysłowe: o fakturę, zapach, dźwięk, o to, jak ciało reaguje, gdy patrzymy na zdjęcie.

Bo to właśnie zmysły przywracają nas do życia, do ciała, do czucia. Pamiętam pacjenta, który na ilustracji od razu rozpoznał dynamikę swojego związku – dwoje ludzi w zatrzymaniu. Zatrzymanie i ten obraz pozwoliły mu to nazwać.

Bo obraz też jest językiem. Czasem przychodzi z pomocą, gdy brakuje słów. Pomyśl o książeczkach dla najmłodszych, nie ma tam tekstu, tylko obrazki. A mimo to dzieje się coś ważnego: relacja, komunikacja, emocja. Dziecko patrzy na nie wielokrotnie, z ciekawością. Tak samo jest z kartami. Nawet jeśli nie mamy specjalnej talii, możemy sięgnąć po ilustrowaną książkę. Każda strona może być jak karta. Można zapytać: „Która ilustracja mówi dziś o mnie?". Najpierw spojrzeć na obraz, a dopiero potem przeczytać tekst, który mu towarzyszy, i zobaczyć, które słowo najbardziej nas poruszy. To często prowadzi do zaskakujących odkryć – żeby jednak do nich doszło, trzeba się zatrzymać i rozejrzeć.

Podczas warsztatów mówiłaś o kierunkach patrzenia. Wprowadzałaś grupę do lasu, mówiąc, że uczestnicy mogą iść, patrząc pod nogi, w niebo, przed siebie.

Tak. Bo w życiu, jak w lesie, wszystkie kierunki są potrzebne. Pamiętam historię jednej z pacjentek, która mówiła, że przez lata chodziła, patrząc tylko pod nogi, żeby się nie potknąć. A przecież w tych potknięciach często kryją się najważniejsze doświadczenia. Nie da się iść cały czas z głową w dół, tak jak nie da się patrzeć tylko w niebo. Czasem trzeba spojrzeć na to, co znajduje się obok, a czasem podnieść głowę i zobaczyć światło między koronami drzew. Wszystkie te spojrzenia są ważne, tak jak wszystkie emocje są potrzebne.

Gdyby traktować emocje jak kierunki patrzenia, można by zauważyć, jak wiele dają możliwości. Szczególnie gdy patrzymy na nie bez oceny.

Myślę, że ten warsztat jest właśnie takim zaproszeniem do doświadczenia, które pozwala być ze sobą, jak w galerii na wernisażu, gdzie jest cisza, skupienie i refleksja. Pamiętasz, że w czasie naszych zajęć uczestniczki rozeszły się po lesie tylko na 15 minut, a miały wrażenie, że trwało to znacznie dłużej? Bo kiedy jesteśmy obecni, czas się inaczej układa. Bo to w tym zatrzymaniu tworzy się przestrzeń – nie w kalendarzu, ale w doświadczeniu.

Planowanie wernisażu zaczyna się od szukania przestrzeni i tak samo każdy nasz wewnętrzny wernisaż potrzebuje swojego miejsca i swojego czasu. I za każdym razem może wyglądać inaczej, bo to jest mój wernisaż. Ja decyduję, co pokazuję, komu i w jakim świetle. **ls**

OBRAZ, FOTOGRAFIA, KARTA SĄ DRZWIAMI DO CZUCIA. CZASAMI TO CZUCIE PRZYCHODZI SAMO, ZANIM W OGÓLE ZDĄŻYMY JE NAZWAĆ. ***Zaczyna mówić naszym głosem, zanim zostanie wywołane***

ZDJĘCIA: WESTEND61/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04





eprasa.pl a7ef024c04

Śniło mi się, że...

Chociaż sen zazwyczaj kojarzy nam się z odpoczynkiem, odpłynięciem, to nauka dowiodła, że to, co się wtedy dzieje w naszej głowie, bardziej przypomina terapeutyczną interwencję albo nocną naradę neuronów. Innymi słowy, śnimy z określonych przyczyn i dla osiągnięcia określonych korzyści



eprasa.pl a7ef024c04

TEKST ROBERT RIENT

Koncepcja snów jako kontynuacji naszego życia na jawie nazywana jest hipotezą ciągłości snu. Ta nie oznacza, że sny odzwierciedlają życie na jawie, lecz że odzwierciedlają nasze wartości i pragnienia, czerpiąc z emocjonalnych problemów, kłopotów i potrzeb, z którymi mamy do czynienia, kiedy nie śpimy. Neurochirurg i neurobiolog Rahul Jandial, autor książki „Dlatego śnimy", zauważa, że zgodnie z tą teorią aż 70 proc. snów może być jakąś formą symulacji osobistych trosk i koncepcji. Wie o tym każdy, kto w nocnym marzeniu wracał do ukochanej osoby po spędzeniu z nią całego dnia albo do pełnego ludzi biura po tygodniu nadgodzin.

Jednak sny zawierają w sobie zarówno kontynuację i ciągłość zdarzeń, jak i nieprzewidywalne sytuacje pozbawione logiki czy konsekwencji. I właśnie w tym pozornym braku sensu przynoszą szansę na spokojniejsze, a nawet bardziej kreatywne życie, zwłaszcza jeśli ktoś zdoła zdobyć umiejętności świadomego śnienia. Najpierw jednak skoncentrujmy się na procesach fizjologicznych, jakie wtedy zachodzą.

COŚ SIĘ DZIEJE, KIEDY ŚPISZ

Po pierwsze, ciało jest jak sparaliżowane, ponieważ organizm uwalnia neuroprzekaźniki, które skutecznie wyłączają neurony ruchowe aktywujące mięśnie – są nimi glicyna i kwas gamma-aminomasłowy. Rahul Jandial zauważa, że to dla naszego bezpieczeństwa, gdyż bez tej blokady odgrywalibyśmy sny w sposób aktywny: wymachując rękami, nogami, rozkładając wyimaginowane skrzydła czy też kuląc się podczas koszmaru.

„Po drugie, zanim zaczniesz śnić, musi się wyłączyć centralna sieć wykonawcza mózgu. Sieć ta składa się ze struktur po obu stronach mózgu, które współdziałają i odpowiadają za logikę, porządek i poznawanie rzeczywistości. Przy jej wyłączeniu możesz ignorować normalne zasady czasu, przestrzeni i rozsądku. Ponieważ odłożyłeś chwilowo na bok rozsądek i logikę, możesz też akceptować bez zastrzeżeń nieprawdopodobne wątki swoich snów" – wyjaśnia dalej naukowiec. Dzięki temu sny charakteryzują się przekazem pełnym symboli bliskich bardziej baśni niż rzeczywistości. Ów przekaz nie mógłby być stworzony przez racjonalny, trzeźwy umysł. Przy czym u osób, które opanowały umiejętność świadomego śnienia, centralna sieć wykonawcza mózgu nie zostaje w pełni wyłączona. Dlatego łączy w sobie świadomość z tym, co nieracjonalne.

Po trzecie, w trakcie śnienia nasza uwaga skierowana jest do wewnątrz. Aktywujemy rozproszone i odrębne części mózgu, nazywane siecią trybu domyślnego lub siecią trybu spoczynkowego mózgu. Co istotne, dzieje się tak nie tylko we śnie, lecz także na jawie. Ma to miejsce w tych chwilach, gdy nie skupiamy się na zewnętrznym świecie, zadaniach i pozwalamy sobie niejako dryfować po doznaniach, myślach, odczuciach – na przykład w czasie medytacji.

TO TYLKO SEN

W trakcie zwykłego snu w mózgu zostaje wyłączona sieć wykonawcza, a racjonalna część mózgu nie jest aktywna, więc nierzeczywista fabuła nie jest problemem. Poza tym osoba śniąca zwykły sen nie jest świadoma, że śpi. Gdy sen staje się świadomy, w mózgu następuje „zawieszenie niewiary", jak zauważa Rahul Jandial. Czasami punktem zwrotnym i pierwszym świadomym snem jest doświadczenie tak nierealistycznej sceny, że delikatnie budzi się świadomość, ale nie przerywa snu. Ale po co świadomie śnić?

Osoby praktykujące świadome śnienie lepiej radzą sobie z lękami, wykazują się większą kreatywnością oraz zazwyczaj lepiej rozwiązują codzienne problemy, gdyż sen nie tylko im się przydarza, ale staje się formą treningu. „Często, kiedy ktoś śpi, pojawia się w świadomości coś, co oświadcza, że to, co się wtedy przedstawia, jest jedynie snem" – napisał już Arystoteles i można to uznać za pierwszą definicję świadomego snu. Jandial twierdzi, że świadomie śnić „to doświadczać paradoksu, który wydaje się bardziej mistyczny niż rzeczywisty, podwójna świadomość obejmująca wyrazisty i nielogiczny krajobraz marzeń sennych i wiary, że ty – osoba śniąca – jesteś jednocześnie twórcą i aktorem w tym wyimaginowanym świecie. W niektórych przypadkach ludzie doznający świadomego snu potrafią posunąć się o krok dalej i kontrolować akcję we śnie, co można przyrównać do swoistej nawigacji snem w czasie rzeczywistym".

ODZYSKANIE MOCY

Dla mózgu sny są realnym doświadczeniem, które wywołuje emocje, takie jak: radość, smutek, złość, ekscytację, strach, i doznania w ciele – przyśpieszone tętno, pocenie się, szybszy oddech czy bezdech. Świadomy sen może więc być skutecznym narzędziem rozwoju osobistego, gdyż przypomina spotkanie z terapeutą. W takim śnie nie jest się wyłącznie aktorem wypowiadającym kwestie ze scenariusza, ale jego autorem i dodatkowo reżyserem całego procesu. Można trenować rozmowy, konfrontować się z własnymi przekonaniami, >

eprasa.pl a7ef024c04

projektować rozwiązania, testować pomysły. Śpiący mózg często wypluwa ukryte lęki, a tym samym je bada. Lęk w trakcie snu nie zadaje pytań, tylko przychodzi pod postacią ucieczki, pościgu, zdawania egzaminu albo drogi pełnej przeszkód czy może raczej mostu bez barierek. Mózg w pewnym sensie powtarza trudne, a wręcz traumatyczne doświadczenia, ale nie po to, by nas dręczyć, lecz przedstawić szansę na uzdrowienie albo chociaż emocjonalne odczulenie.

Niemiecka badaczka z zakresu psychologii klinicznej Ursula Voss wskazała, że świadomy sen pomaga łagodzić objawy stresu pourazowego (PTSD). Jednym z jego elementów są powracające koszmary dotyczące traumatycznych wydarzeń, które wzbudzają lęk przed zaśnięciem. „Umożliwienie ludziom ze stresem pourazowym kontrolowania ich sennych myśli poprzez świadome śnienie pozwala im zmienić albo przerwać nawracający koszmar w jego trakcie. Zamiast odgrywać rolę ofiary w swoich snach, mogą wezwać policję albo rozbroić napastnika. Voss przytacza historię kobiety, która kazała osobie winnej jej traumy unosić się we śnie, dzięki czemu dowiodła sobie, że nie jest to rzeczywiste. Moc świadomego śnienia sprawia, że ludzie cierpiący na stres pourazowy nie boją się zasnąć i utwierdzają się w przekonaniu, iż któregoś dnia będą w stanie poradzić sobie z traumą. Świadome śnienie może mieć też zastosowanie kliniczne. Badacze ustalili na przykład, że takie sny mogą pomóc ludziom dręczonym niepokojami skonfrontować się ze swymi lękami i fobiami, takimi jak prowadzenie samochodu, przebywanie na wysokościach czy pająki" – czytamy w książce.

WIDZIEĆ POZA HORYZONTEM

Inną funkcją snów – również tych zwykłych – jest porządkowanie pamięci, wskazywanie na to, co przeoczone i domagające się troski. Jednak podczas snu wspomnienia nie są układane linearnie, mózg bardziej więc przypomina artystę niż archiwistę. Tym samym umożliwia dokończenie rozmów z ludźmi, którzy umarli, lub odwiedzenie miejsc, do których już nie wrócimy. Niezliczona grupa naukowców i artystów opowiadała o tym, że w śnie znaleźli nie tylko inspirację, lecz także kreatywne rozwiązanie określonego problemu, ponieważ śnimy również po to, by przypomnieć sobie, kim możemy być bez ograniczeń. Jednym ze sposobów na wzbudzenie kreatywności jest zasypianie z pytaniem – zapisanie go na kartce i trzymanie jej blisko łóżka, by na nią patrzeć przed zaśnięciem i spojrzeć, gdy się przebudzimy.

Badania potwierdzają, że sny niekiedy kontynuują jawę, ale w bardziej kreatywny, przewrotny sposób. Dlatego zasypiając z pytaniem powtarzanym jak mantra, zwiększamy szansę na odpowiedź, która przyjdzie we śnie. s

JAK WYWOŁAĆ ŚWIADOMY SEN?

Spróbuj, co najlepiej na ciebie działa. Techniki warto łączyć

Test rzeczywistości Kilkanaście razy dziennie zadaj sobie pytanie: „czy ja śnię?". A następnie wykonaj test rzeczywistości, na przykład spójrz na zegar, znak drogowy albo swoje palce i je policz – we śnie napisy zmieniają się chaotycznie, odczytanie godziny bywa skomplikowane, podobnie jak policzenie palców, które zachowują się, jakby były z gumy. Test rzeczywistości należy wykonywać podwójnie, a zatem przykładowo zapytać siebie: „czy śnię?", spojrzeć na zegarek, odczytać czas i od razu powtórzyć tę sekwencję. Gdy nawyk przeniesie się do snu, uświadomienie sobie, że śnimy, stanie się naturalne.

Dziennik snów Dzięki zapisywaniu zwiększamy świadomość treści sennych, a co niezwykle istotne – uczymy mózg traktować sny jako coś ważnego, niejako rzeczywistego. Badania wskazują, że już po tygodniu prowadzenia dziennika snów rośnie szansa na świadomy sen.

Mnemoniczna indukcja świadomych snów (ang. ***Mnemonic Induction of Lucid Dreams***). To połącznie przerywanego snu z potwierdzonym zamiarem wejścia w świadome śnienie. Na przykład kiedy obudzisz się po pięciu godzinach, przed ponownym zaśnięciem powtórz zdanie: „Gdy następnym razem będę śnił, będę wiedział, że śnię" (możesz to wyrazić innymi słowami). Liczy się, jak szybko zaśniesz ponownie. W jednym z eksperymentów prawie połowa uczestników doświadczyła świadomego snu, o ile zasypiała w ciągu pięciu minut od przebudzenia.



WIĘCEJ W KSIĄŻCE: „DLATEGO ŚNIMY. JAK ŚPIĄCY MÓZG WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE", RAHUL JANDIAL, TŁUM. JAN KABAT, WYD. ŚWIAT KSIĄŻKI

ZDJĘCIA: GRANT FAINT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04

REBIS

Podaruj bliskim inspiracje do pozytywnej zmiany



16 wyjątkowych mężczyzn, 16 szczerych rozmów, a w nich – bogactwo emocji i tematów



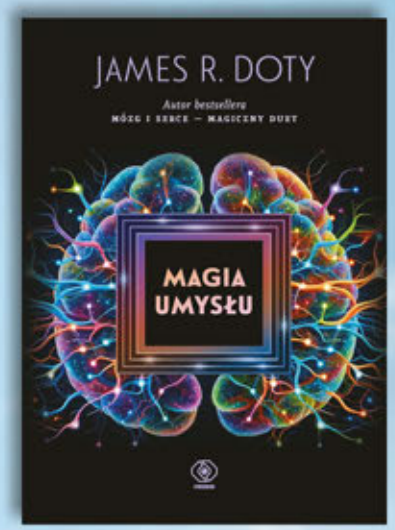
O tym, co boli, zachwyca, wzrusza, złości, dodaje skrzydeł



O wszystkim tym, co faceci naprawdę przeżywają, ale o czym rzadko mówią



Pielęgnujący przewodnik po zdrowiu całego ciała



Manifestowanie, które wszystko zmienia



Szczęście to nie tylko stan umysłu - to również stan ciała

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

eprasa.pl a7ef024c04



Dlaczego nic nie mówisz?!

Z rodzicami rozmawia normalnie, ale poza domem nie jest w stanie wydusić słowa, nawet jeśli cierpi i potrzebuje pomocy... W skrajnej postaci tak może się objawiać mutyzm selektywny, czyli milczenie, za którym stoi nie problem z narządami mowy czy trudności z artykulacją, ale lęk. O szczegóły dotyczące tego zagadkowego zaburzenia – pytamy psychoterapeutkę **Justynę Święcicką**

ROZMAWIA MAGDA KUYDOWICZ

eprasa.pl a7ef024c04



JUSTYNA ŚWIĘCICKA
psycholożka, psychoterapeutka, Pracuje z rodzicami, dziećmi i młodzieżą. Autorka poradników psychologicznych dla rodziców i nastolatków dotyczących poczucia własnej wartości, umiejętności społecznych i ADHD

Przez kilka lat prowadziłaś warsztaty o mutyzmie. Na czym on polega?

Mutyzm selektywny to zaburzenie lękowe, które dużo częściej występuje u dziewczynek niż u chłopców. Lęk przed mówieniem w pewnych sytuacjach jest tak intensywny, że staje się paraliżujący. Milczenie to skutek, a nie główna przyczyna. Zaburzenie nie wynika z fizycznych problemów z aparatem mowy ani z przyczyn biologicznych. Żeby o nim mówić, objawy muszą się pojawić przed ukończeniem piątego roku życia i utrzymać ponad cztery tygodnie.

Jakie to są objawy?

Dzieci z mutyzmem w pewnych sytuacjach mówią, a w innych nie. Najczęściej odzywają się w domu, rozmawiają z osobami, które dobrze znają, a nie komunikują się w szkole czy przedszkolu, na placu zabaw czy w sklepie. A nawet w rodzinie do jednych osób się odzywają, a do innych nie – rozmawiają z rodzicami, a z jednym z dziadków czy ciotek lub wujków już nie. „Wybierają" sobie więc osoby do bezpiecznego kontaktu, co nieraz prowadzi do napięć i trudnych emocji.

A jeśli takiej osoby do bezpiecznego kontaktu nie ma w pobliżu?

Największe problemy mogą się pojawiać w sytuacjach społecznych, w których nie uczestniczą rodzice. W skrajnych przypadkach, poza domem – w przedszkolu, w szkole – dziecko nie sygnalizuje swoich potrzeb, na przykład tego, że potrzebuje pójść do toalety albo że jest głodne lub spragnione. Często nie powie, gdy dzieje mu się krzywda, nie poprosi o pomoc, gdy się przewróci i zrani. Znam przypadek, gdy dziecko złamało rękę na boisku szkolnym, jednak mimo bólu i przerażenia nikomu tego nie zgłosiło.

Dzieci mutystyczne często doświadczają silnego uczucia wstydu, dużych wahań nastrojów, poczucia skrępowania w sytuacjach społecznych oraz nieustannego lęku przed byciem ocenianym. Czasem ich reakcja przypomina stupor: twarz tężeje, nie ma kontaktu wzrokowego, nienaturalna poza pokazuje naprężenie całego ciała, a włosy zasłaniają twarz. Stres pogłębia także oczekiwanie otoczenia, że ono wreszcie coś powie. Takie dziecko myśli, że tylko tego od niego wymagają inni.

Czy znane są przyczyny mutyzmu?

To bardzo indywidualna sprawa, związana z lękiem i poczuciem braku bezpieczeństwa. Trudno oddzielić czynniki genetyczne od środowiskowych. Może go spowodować trauma we wczesnym dzieciństwie, związana ze śmiercią osoby bliskiej czy wypadkiem, albo sytuacja społeczna, taka jak bolesny rozwód rodziców. W niektórych sytuacjach także nadmierny krytycyzm lub przeciwnie – nadmierna troskliwość rodziców albo opiekunów; choć zasadniczo wychowanie nie koreluje z mutyzmem.

Na czym polega leczenie pacjenta z mutyzmem?

Jeśli chodzi o farmakoterapię, to stosuje się leki przeciwlękowe i antydepresyjne, z kolei w terapii niezbędne jest holistyczne spojrzenie na całą rodzinę. Skupiamy się na rozwiązaniach polegających na eliminacji objawów lub pogłębiających je czynników środowiskowych, gdy na przykład rodzina jest bardzo hermetyczna i nie otwiera się na kontakty lub gdy sami rodzice są lękowi i także z nimi jest utrudniony kontakt. Terapeuci dostosowują podejście do indywidualnych potrzeb i wieku dziecka, uwzględniając poziom jego rozwoju i trudności w komunikacji. Liczy się zaangażowanie rodziny i nauczycieli, których także trzeba do tego procesu przygotować.

Czy możesz wskazać jakieś przykładowe metody?

Terapia BOT z wykorzystaniem różnych metod, szczególnie behawioralno-poznawczych, które zasadniczo są uznawane za najbardziej skuteczne. Jest to rodzaj psychoterapii rodzinnej zorientowanej na dziecko z wykorzystaniem zabawy dziecka z rodzicami i terapeutą. Taką zabawę się rejestruje, a później się ją omawia. Tutaj liczą się takie aspekty, jak: więzi rodzinne, stawianie granic, separacja dziecko–rodzic, interakcja oraz zanalizowanie tego, czy w rodzinie panują stałe napięcia psychiczne.

Kolejna metoda to *Play Therapy*, która sprawia wrażenie, jakby to dziecko kierowało terapeutą, było kołem napędzającym relację terapeuta–pacjent. W ten sposób powstaje ciepła i dająca poczucie bezpieczeństwa atmosfera, dzięki czemu dziecko zaczyna nabierać zaufania.

Jakie mogą być konsekwencje zostawienia takiego młodego pacjenta bez pomocy i leczenia?

Z mutyzmu nie da się wyrosnąć, więc konsekwencje będą się objawiać zarówno w sferze psychologicznej, jak i społecznej, chociażby takie jak nasilające się uczucie bezradności i rezygnacji, a nawet rozwój innych zaburzeń psychicznych. W szkole dzieci z mutyzmem >

eprasa.pl a7ef024c04

są zawsze słabiej oceniane, a dodatkowo mutyzm jest często mylony z autyzmem i tak klasyfikuje się trudności uczniów z uczeniem się, zapamiętywaniem, a przede wszystkim komunikowaniem się zarówno z nauczycielem, jak i z kolegami na przerwie. Taki uczeń zwykle stoi sam, jest niepewny siebie, wyobcowany. Nie ma stałej grupy, co wraz z wiekiem robi się coraz większym problemem. Wykluczony towarzysko nastolatek może uciekać w alkohol czy substancje psychoaktywne do regulowania emocji.

Znam historię dziewczyny, która w wieku 17 lat przestała mówić po rozstaniu rodziców. Miała kłopoty ze sobą, w szkole i w relacji z ojcem, który po rozwodzie opiekował się nią i bratem. Nigdy nie postawiono jej jednoznacznej diagnozy.

Nie sposób diagnozować na odległość, jednak moim zdaniem mogło chodzić o to, że dziewczyna potrzebowała zwrócić na siebie uwagę i dlatego przestała mówić. Mogła chcieć połączyć rodziców, zaprotestować przeciwko odejściu mamy. Jak sobie z tym poradziła?

Długoletnia terapia przyniosła efekty, ta dorosła już dziś kobieta ma swoją rodzinę, choć nadal uchodzi za wycofaną i nieśmiałą. A gdy poważnie zachorowała, matka troskliwie się nią zajęła. Naprawiły relację.

Dobrze się więc stało, że podjęła terapię. Wycofanie i pewna nieśmiałość mogą być pozostałością po traumie, jaką było dla niej odejście matki. Powrót po latach do relacji matka–córka okazał się możliwy, bo obie zrozumiały, jak ważny moment choroby ponownie je może połączyć. W pewien sposób matka oddaje jej teraz swoją codzienną troskę te dawne lata bez opieki. Ładna historia, ale nie o zaburzeniu mutystycznym, lecz o buncie zamanifestowanym poprzez milczenie.

O jakiej skali mutyzmu w Polsce mówimy? Umiemy już sobie radzić w pracy z dziećmi, których on dotyka, i ich rodzicami?

Szacuje się, że to od 0,03 proc. do 1 proc. dzieci, ale danych precyzyjnych na ten temat nie ma. Świadomość istnienia tego zaburzenia się zwiększa, jednak nadal nie bardzo umiemy sobie społecznie radzić z tym problemem.

Czy możemy więc podać kilka wskazówek, choćby dla nauczycieli, którzy mają w klasach dzieci z mutyzmem?

Można dopuścić komunikację w formie pisemnej i nagrywanie odpowiedzi na pytania nauczyciela w domu. Dobrze, by taki uczeń siedział w ławce z kimś, kogo lubi. W pierwszej klasie szkoły podstawowej warto, żeby dziecko spędziło czas z wychowawczynią w obecności rodzica, później z jedną, dwiema koleżankami czy kolegami, by pozwolić mu powoli wchodzić w szersze grono rówieśników. Mutystyczne dziecko będzie najpierw

DZIECI MUTYSTYCZNE CZĘSTO DOŚWIADCZAJĄ SILNEGO UCZUCIA WSTYDU, DUŻYCH WAHAŃ NASTROJÓW, *poczucia skrępowania w sytuacjach społecznych i lęku przed byciem ocenianym*

mówiło na ucho rodzicowi, potem w końcu ośmieli się coś powiedzieć na głos – i to może być przełom, o który w terapii chodzi.

Jak rozpoznać symptomy tego zaburzenia i do kogo się zwrócić w pierwszej kolejności?

Symptomy mogą być różne. Warto być uważnym, jeśli dziecko poza domem unika kontaktu i staje się wyobcowane, samotne, smutne, zagubione. Gdy w przedszkolu lub pierwszych klasach szkoły podstawowej szepcze do ucha jednej osobie odpowiedzi lub pytania, ale nigdy nie odezwie się głośno. Jeśli ze szkoły przychodzą wiadomości, że dziecko nie odpowiada na pytania nauczycieli. Kiedy mimo że ma już kilkanaście lat, nigdy nie kupiło niczego w sklepie, lodziarni lub innym miejscu obsługiwanym przez sprzedawcę. Gdy w dalszej rodzinie są życzliwe osoby, do których nigdy się nie odezwało, nie przywitało i nie odpowiedziało na pytania.

Polecam kontakt z poradnią psychologiczną rejonową lub specjalistyczną, konsultacje z psychiatrą. Te działania nie wymagają skierowania. Nie w każdej miejscowości jest taka możliwość, ale na szczęście istnieje droga mejlowa i telefoniczna oraz konsultacja online dla rodziców.

Czy proces zaburzenia mutystycznego jest odwracalny?

Mutyzm wybiórczy warto wcześnie zdiagnozować i od razu zacząć leczenie, ze wsparciem nauczycieli i bliskich. Wczesna terapia daje szansę na pokonanie tego zaburzenia lub nauczenie się skutecznego radzenia sobie z jego objawami, oswojenie go. Jak już wspomniałyśmy, nieleczony mutyzm wybiórczy może prowadzić do poważnych konsekwencji. Jeśli w klasie jest jakieś mutystyczne dziecko, należy mu pomóc poprzez wspólne działania szkoły i rodziny.

Nie jestem zwolenniczką nauczania domowego mutystycznych dzieci, bo to je dodatkowo izoluje, chyba że uczy się je w domu, ale w gronie kilkorga dzieci, które tworzą grupę będącą społeczną bazą do oswajania ich ze światem. Dodatkowo będzie to niezwykle inspirujące dla wszystkich. Od moich pacjentów i dzięki nim wiele się nauczyłam o sposobach docierania do drugiego człowieka, który ma problem z komunikacją werbalną. To uniwersalna wiedza, z której często korzystam. **ls**

ZDJĘCIA: CATHERINE FALLS COMMERCIAL/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl a7ef024c04



eprasa.pl a7ef024c04

Własnymi słowami



Każdy z nas jest opowieścią. Skąd wzięły się treści, które się na nią składają? Ile w niej stwierdzeń zasłyszanych i przyjętych jako nasze, choć właściwie się nimi nie zgadzamy? Jak rozpoznać te bezrefleksyjne zapożyczenia i zamienić na własną narrację? Na te pytania i nie tylko – odpowiada psychoterapeutka **dr Agnieszka Kozak**



AGNIESZKA KOZAK
dr nauk społecznych, psycholożka, psychoterapeutka, wykładowczyni, autorka i współautorka książek. W pracy łączy podejście psychodynamiczne z pracą z ciałem, odwołuje się również do metody psychodramy oraz do podejścia NVC; **agnieszkakozak.pl**

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Kiedy pani odkryła, że opowieść może mieć terapeutyczną moc – że odpowiednio skonstruowana narracja pozwala ludziom spojrzeć na siebie z innej perspektywy, dotrzeć do źródeł swoich problemów?

Powiedziałabym raczej, że opowieści pozwalają nam dotrzeć do istoty swojej skuteczności i mocy sprawczej. Odkryłam to, będąc wolontariuszką w domu dziecka, w którym przebywały dzieci z ośrodka pomocy społecznej, z bardzo przemocowych domów. Większość z nich nie mogła liczyć na adopcję, ponieważ ich sytuacja życiowa z różnych względów była nieuregulowana. Kiedy tam trafiłam, okazało się, że dużo dzieci ma problemy z zasypianiem i częstym wybudzaniem przez koszmary nocne. Było tam bardzo dużo lęku. Zapytano mnie, czy jestem w stanie coś z tym zrobić, i wtedy profesor Stanisława Tucholska, wybitna psycholożka, podpowiedziała mi: zacznij opowiadać im bajki niedokończone i pytaj, co ich zdaniem główny bohater mógł zrobić, żeby sobie poradzić w danej sytuacji.

To, co się działo podczas tych opowieści, było niezwykłe, bo dzieci czasem już w połowie bajki przejmowały inicjatywę i mówiły: ja wiem, co on czuje, dlaczego tak się boi! Pięknie robiły projekcje, metafory pomagały im w utożsamieniu się z bohaterem. Z jednej strony były lustrem, a z drugiej – pozwalały spojrzeć na trudności z boku. Gdy słuchały opowieści o niesprawiedliwościach, najpierw rodziły się w nich złość i pytania, czemu ktoś, kto tego doświadcza, na to pozwala. Odkrycie, że to historia o nich, pozwalało im się połączyć z tą niezgodą, z cierpieniem. I to było uwalniające. Kiedy dzieci przejmowały dokończenie opowiadania, okazywało się, że ich lęk się obniżał, u wielu z nich koszmary nocne ustały, odkrywały moc sprawczą w sobie.

Wtedy pierwszy raz zobaczyłam, że ta metoda naprawdę działa, a dziś wiem, że opowieści mogą być też doskonałym obejściem tak zwanego oporu terapeutycznego również u dorosłych ukrywających swój ból, cierpienie, lęki i bezsilności. Metafora pozwala nam to wszystko dostrzec z bezpiecznej perspektywy. Wiele osób, które przeczytały moją książkę, mówiło mi, że przy piątym opowiadaniu miały nadzieję, że już szóste ich nie będzie dotyczyć, a jednak zawsze znajdowali coś dla siebie. Wielowymiarowość odpowiedzi pokazuje, jak bardzo uniwersalne problemy w sobie niesiemy.

Wydaje się, że dla dzieci odkrywanie świata poprzez różnego rodzaju opowieści jest czymś naturalnym, ale kiedy jesteśmy już dorośli, coraz trudniej nam zanurzyć się w świat metafor, oczekujemy raczej konkretów, tracimy opowieść.

Tak, ale tylko na pewien czas. Tracimy opowieść, bo kiedy idziemy do szkoły, słyszymy na przykład, że nie ma różowych słoni, że to, co nierealne, nie jest akceptowane. Kiedy próbujemy pracować z wyobraźnią, dorośli każą nam przestać zajmować się głupotami i zejść na ziemię. Mamy mówić konkretnie, odpowiadać szybko i w punkt. Ale kiedy zbliżamy się do pięćdziesiątki i zaczynamy szukać sensu, nadziei na uratowanie siebie i świata, wracamy do opowiadań, odkrywamy na nowo ich moc, bo wiemy już, że kolejne pieniądze na koncie nie dają bezpieczeństwa.

Nasza wyobraźnia ma naprawdę niezwykłą moc, bo przecież my wszyscy myślimy obrazami. Każdy z nas może sobie w umyśle wykreować jakiś sensoryczny obraz bezpiecznego siebie albo takiego miejsca, które jest kojące. Dzięki badaniom z zakresu neurobiologii wiemy, że jeżeli trudno nam wykonać jakiś ruch, wystarczy wyobrazić sobie, że to robimy, a wtedy nasz system nerwowy i ciało >

eprasa.pl a7ef024c04

zaczną się mobilizować do działania. Wiemy też, że uczucia są pochodną tego, co myślimy, a zatem zmiana myślenia, czyli obrazu siebie i świata w głowie, będzie zmieniała też nasze uczucia, a w konsekwencji również zachowania.

To dlatego metafory często docierają do nas szybciej i głębiej niż logiczne argumenty?

Te drugie uderzają w naszą tożsamość, w poczucie bezpieczeństwa, którego bardzo potrzebujemy w zmianie obrazu siebie. Tymczasem opowieści i metafory tworzą komfortowe miejsce przeżywania, przyglądania się z wielu różnych stron sobie czy danej sytuacji.

Zastanawiałam się ostatnio, dlaczego tyle osób idzie do kina, żeby obejrzeć najnowszy film Wojciecha Smarzowskiego „Dom dobry". I myślę, że część z nich, oglądając historię kogoś innego, chce sprawdzić, czy przypadkiem sami nie są ofiarami przemocy, a to jest bezpieczny sposób konfrontacji z prawdą, bo odbiorca sam decyduje, czy utożsamia się z danym obrazem, czy też nie. Gdyby ktoś powiedział takiej osobie wprost: jesteś ofiarą przemocy i się na to zgadzasz, to musiałaby się do tego przyznać niezależnie od siebie, czyli wziąć tę diagnozę z zewnątrz, nie z wewnątrz. A przecież czasem trudno nawet samemu sobie powiedzieć prawdę.

Ostatnio 50-letnia kobieta napisała mi, że dopiero teraz ma odwagę się przyznać, iż większość swojego życia spędziła w narcystycznym związku, i najbardziej zasmuca ją to, co zrobiła swoim dzieciom. Przez te wszystkie lata była jednak przekonana, że działała w dobrej wierze, bo chciała utrzymać rodzinę. To pokazuje, jak bardzo chcemy chronić obraz siebie jako tych rozsądnych, pomocnych i jak bardzo opowieść, którą sobie opowiadamy, nas tworzy, ale też kreuje jakąś wizję świata, relacji, tego, co nam wolno, a czego nie.

Można więc powiedzieć, że wszyscy funkcjonujemy w jakiejś wewnętrznej narracji?

Ja bym powiedziała bardziej dosadnie, wszyscy jesteśmy uwięzieni w opowieściach, dlatego najpierw potrzebujemy odkryć historię, którą w sobie nosimy, w której jesteśmy zamknięci, a potem zobaczyć, co nam w tej historii pasuje, a co jednak nie. Jakie ta opowieść przynosi mi korzyści, a jakie straty? Na przykład opowieść, która mnie ukształtowała, to historia wzorowej uczennicy. Kiedy mówię o wzorowej uczennicy, natychmiast widzę swoją szkołę. Warto sobie w takich momentach zadać pytanie, co mnie karmi w tym obrazie, a co mi już nie służy. Jeśli czytam książkę, gazetę albo słucham podcastu i jakiś fragment tekstu szczególnie mnie poruszy, dobrze zastanowić się, o czym on mi przypomina. Opowieści, które nas przyciągają, podobnie jak sny, są odbiciem naszych lęków lub pragnień.

Tylko czy ktoś, kto myśli raczej analitycznie, jest w stanie odnaleźć się w takiej metaforycznej opowieści?

Uważam, że każdy może się odnaleźć w opowieści, pod warunkiem że w ogóle szuka jakiejś wiedzy o sobie, bo to jest kluczowe. Nie bez kozery podtytuł mojej najnowszej książki brzmi: „Każdy ma swoją opowieść do odkrycia". Znajduje się w niej między innymi opowiadanie „Kryształ" dotyczące osobowości narcystycznej, które napisałam dla swojego dobrego znajomego. Nie powiedziałam mu oczywiście, że to on tak naprawdę jest głównym bohaterem tej historii, poprosiłam go tylko o jej przeczytanie. Kiedy spotkaliśmy się po jakimś czasie i zapytałam, jak odnalazł się w tej opowieści, odpowiedział: chyba nie myślisz, że to jest o mnie, a jeśli tak, to absolutnie się z tym nie zgadzam. Dopiero miesiąc później przyznał, że to opowiadanie strasznie go zdenerwowało, kiedy jednak zagłębił się w fabułę, trudno mu było zaprzeczyć przed samym sobą, że to opowieść o nim. Zapytałam więc, dlaczego nie chciał być ze mną szczery na początku. Wytłumaczył, że przeraził go hejt, który się teraz na narcyzów wylewa, nie chciał takiej łatki. Potrzebował czasu, żeby oswoić się z myślą, że jest w nim coś, co go przeraża.

WSZYSCY JESTEŚMY UWIĘZIENI W OPOWIEŚCIACH, DLATEGO NAJPIERW POTRZEBUJEMY ODKRYĆ HISTORIĘ, *którą w sobie nosimy, w której jesteśmy zamknięci, a potem zobaczyć, co nam w niej pasuje, a co jednak nie*

Czasami więc jakaś historia, obraz, metafora musi popracować w głowie i w ciele, poczekać na to, aż się z nią oswoimy i będziemy gotowi ją przyjąć. Wcześniej czy później wszyscy jednak do tego dojrzewamy, bo przecież składamy się z opowieści jako ludzie, więc są one dla nas czymś bardzo naturalnym. Ukształtowały nas zarówno historie, które sami sobie tworzyliśmy, jak i te, które opowiadali nam inni, dlatego dotarcie do nich, wsłuchanie się w nie, prowadzi do głębszego zrozumienia. Właśnie tym zajmujemy się podczas psychoterapii, odkrywamy kluczowe dla danej osoby opowieści. Co mi opowiadano o mnie i o świecie, kiedy byłam dzieckiem? Co mi opowiadano o historii mojej rodziny? O kobietach? O blondynkach? Aby się lepiej zrozumieć, muszę najpierw odkryć to, że ja w ogóle mam w głowie takie historie. >

eprasa.pl a7ef024c04



NOWOŚĆ!

sens.

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ☑ 20% taniej niż w punktach sprzedaży prasy
- ☑ Darmowa dostawa przez cały okres prenumeraty
- ☑ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ☑ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili

JUŻ DZIŚ **ZAPRENUMERUJ**
DRUKOWANY **„SENS"**
PRZEZ **INPOST PACZKOMAT® 24/7**



eprasa.pl a7ef024c04

Kolejnym krokiem jest natomiast odkrycie tego, jaką historię chcesz o sobie teraz opowiadać, jaką siebie chcesz stworzyć słowami. I to jest najtrudniejszy moment, bo my wciąż zbyt słabo wierzymy, że to, co o sobie mówimy, powoduje, że tworzymy pewną rzeczywistość, która się w tę opowieść wpisuje.

Czym terapeutyczne opowieści różnią się od historii, które tylko ładnie brzmią?

Przede wszystkim ich istotą jest opowiedzenie o problemie, a nie o człowieku. Kiedy piszę dla kogoś opowieść, to chcę mu opowiedzieć, jak czuję to, co się z nim dzieje. I naprawdę do momentu, dopóki nie położę palców na klawiaturze komputera, nie wiem, kto lub co będzie głównym bohaterem. Dopiero kiedy pozwalam sobie poczuć, co jest istotą problemu, czego dany człowiek nie widzi i co chcę mu pokazać, opowiadanie zaczyna pięknie się tworzyć, pojawiają się postaci, narracja, ta historia żyje, a potem dotyka do głębi tego, kto się w niej odnajduje.

Wracam teraz do warsztatów, na których wybitna nauczycielka powiedziała ważne zdanie, że potrzebujemy poczuć ból, bo ma on dla nas ważną informację. Ładne historie nie zbliżą nas do istoty, bo nie ma życia, które byłoby tylko łatwe i przyjemne. Żeby wyleczyć ranę, trzeba ją oczyścić, a to zazwyczaj nie jest komfortowe. Aby się uleczyć, trzeba więc spotkać się z bólem i choć może on na początku wywołać złość czy frustrację, to tylko dowód na to, że coś w nas porusza do głębi. Jeżeli coś tak na nas działa, zawsze jest to informacja, że jakaś część nas wymaga zaopiekowania.

A czy my sami jesteśmy w stanie napisać dla siebie terapeutyczną opowieść?

Myślę, że jesteśmy w stanie to zrobić, ale wymaga to jednak pogłębionego kontaktu ze sobą. Jest taka piękna metoda pracy przez ciało i ruch Anny Halprin, która zaprasza ludzi do tego, żeby najpierw skontaktowali się ze sobą i zobaczyli, jaki ruch się w nich pojawia. Potem robią z tego rysunek, a następnie piszą do niego słowa, z których tworzą opowiadanie. I powstają naprawdę niesamowite historie. Dlatego w pracy w gabinecie z pacjentami czasami pytam ich o ważne dla nich słowa. Jeden z pacjentów powiedział „żaglowiec", po czym sam zaczął snuć historię, że ów żaglowiec stał w porcie i myślał, że jest bezużyteczny. Był stworzony do przemierzania oceanów, ale przez wielką kotwicę, która go trzymała w miejscu nie mógł się ruszyć. To w gruncie rzeczy była historia o nim samym, bo oddał on swoją wolność za poczucie bezpieczeństwa. Sam sobie to opowiedział, ja tylko to spisałam, a potem długo na tej historii pracowaliśmy.

A czy tymi historiami możemy estetyzować realne problemy? Przekłamywać rzeczywistość?

Myślę, że każdy tworzy sobie opowieści na podstawie danych, które posiada, ale one nie zawsze są pełne. Nawet chat czasami kłamie, a choć to wiemy, wciąż korzystamy z jego pomocy. Podobnie działa nasz mózg, dlatego uważam, że potrzebujemy drugiego człowieka, który będzie pomagał nam obiektywizować nas samych. Ważne jednak, by robił to poprzez odzwierciedlanie i pytanie z ciekawością, a nie mówienie, co mamy robić.

Sama doświadczyłam tego kilka godzin temu. Przyjechałam na weekendowe warsztaty do Wrocławia, choć źle się czułam. Zajęcia kończyły się o 18:30, a później czekała mnie sześciogodzinna podróż samochodem. Choć byłam uczestniczką, a nie prowadzącą, w mojej głowie jakoś nie pojawiła się myśl, by wyjść wcześniej. Tymczasem w ciągu dnia podszedł do mnie znajomy i powiedział: „Widzę, że źle się czujesz, i chciałem cię tylko zapytać, czy musisz zostać do końca warsztatów? Czy mogłabyś jakoś zadbać o siebie inaczej?". Wtedy do mnie dotarło, że mogę wyjechać jeszcze za dnia i zamiast być w domu o drugiej nad ranem, dotrzeć na miejsce o 21:30. Te dwa otwarte pytania pomogły mi znaleźć drzwi, których sama nie widziałam. I pewnie sama bym ich nie dostrzegła. Wtedy opowiedziałabym mu historię o tym, dlaczego muszę. Każde zamknięte pytanie, z ukrytą tezą, trzyma nas w pułapce historii, którą znamy. A wyobrażam sobie inny scenariusz – znajomy mógł o nic nie pytać, tylko próbować wcisnąć mi swoją historię o tym, że powinnam czym prędzej wracać i zająć się swoim zdrowiem. Może bym ją nawet kupiła, ale potem żałowałabym, że coś mnie ominęło. I mamy kolejną opowieść. Możemy więc wpadać z jednej metafory w drugą, jak matrioszki. Dlatego tak ważne jest, by dać sobie przestrzeń na zastanowienie, która z tych opowieści jest naprawdę nasza. **s**

ŁADNE HISTORIE NIE ZBLIŻAJĄ NAS DO ISTOTY, BO NIE MA ŻYCIA, KTÓRE BYŁOBY TYLKO ŁATWE I PRZYJEMNE. *Żeby wyleczyć ranę, najpierw trzeba ją oczyścić, a to zazwyczaj nie jest komfortowe*



POLECAMY: „W POSZUKIWANIU SIEBIE. KAŻDY MA SWOJĄ OPOWIEŚĆ DO ODKRYCIA", AGNIESZKA KOZAK, WYD. LITERACKIE

ZDJĘCIA: VIZERSKAYA/GETTY IMAGES, MASZA KUBIAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04

astromagia.pl

NOWY ROK
NUMEROLOGICZNY 2026

Co daje **wibracja 1?**

MIŁOŚĆ • PRACA I FINANSE • ZDROWIE

RELACJE Z INNYMI ZNAKAMI

OSTRZEŻENIA

1



Wypaleni 20-letni



eprasa.pl a7ef024c04



KACPER STENGERT
psychoterapeuta, psycholog, coach. Pracuje w Instytucie Psychoimmunologii, ukierunkowany jest na nurt psychodynamiczny, ale wykorzystuje też nurt integracyjny. Autor kursów i warsztatów; **kacperstengert.pl**

Pozornie mają lekkie, przyjemne życie, dlaczego więc unikają wszystkiego, co może ich zmęczyć? Rezygnują z pracy, a nawet angażowania się w relacje. Nazywani są pokoleniem „ani – ani”, bo ani nie chcą pracować, ani uczyć się. Skąd bierze się ten lęk przed zmęczeniem, przecież można odpocząć? – zastanawia się psychoterapeuta **Kacper Stengert**

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

Dlaczego młode pokolenie boi się zmęczenia? Podobno unika wszystkiego, co angażuje.

Można powiedzieć, że to uwypuklenie sztampowych problemów, które dotykają już nastolatków. Są one konsekwencją relatywnego wzrostu komfortu w życiu codziennym. Młodzi ludzie mają nieograniczony dostęp do wielu rzeczy – do morza informacji, do coraz bardziej zaawansowanych telefonów i komputerów, coraz szybszego Internetu i tysiąca możliwości, jakie to stwarza. Jedną z nich jest chociażby e-commerce, co daje szansę na szybki i łatwy zarobek online. Ten styl życia wyraża się w hasłach takich jak: „z wolności trzeba korzystać”. No i to korzystanie okazuje się męczące.

Zmęczenie to efekt rozwoju technologii i wzrostu dobrobytu, czyli ułatwień?

To efekt tego wszystkiego. Klęska urodzaju polega na tym, że można robić dużo różnych rzeczy online'owo – od nauki przez rozrywkę, gry, filmy, aktywności związane z mediami społecznościowymi do zajmowania się czymś, co może być dochodowe. Nie ma więc powodu, by robić coś innego, gdzie indziej i inaczej. Efekt jest taki, że wszyscy przesiadują wiele godzin dziennie przed ekranami smartfonów, laptopów czy tabletów, na których odbywają się te ich rozmaite aktywności. Dla mózgu i ciała to jest niezwykle wyczerpujące.

Mówimy o przebodźcowaniu jako źródle zmęczenia?

Raczej o krańcowym zmęczeniu materiału! Trzeba pamiętać, że aplikacje, programy, gry, cała ta infrastruktura cyfrowa, która w teorii ułatwia i umila korzystanie z mediów, jest tak zaprojektowana, żeby utrzymywać uwagę i skupiać ją w coraz większym stopniu, co staje się fizycznie wycieńczające. I młodych dorosłych męczy właśnie ta nadmiarowość, ten ogrom możliwości, zwłaszcza że nie mają jeszcze na tyle rozwiniętego systemu nerwowego, by umieć powiedzieć: „Dość! Tego już nie będę robić”. A robiąc jedno, odkrywają coś kolejnego i tkwią w sieci jak chomik w kołowrotku; i nie mogą przestać.

Temu zatraceniu młodych sprzyja to, że naturalnie i instynktownie szukają granic możliwości, dlatego chcą więcej, mocniej, intensywniej. A ponieważ z racji wieku mają większą wytrzymałość niż dorośli, dużo później niż oni natrafią na swoje granice. I tak ten „relatywny dobrobyt”, to całe bogactwo, które mają pod ręką o każdej porze dnia i nocy, odbija się im czkawką. Ci, którym pomagałem się z tego wydostać, byli zazwyczaj kompletnie rozstrojeni życiowo.

Jak można im pomóc i co może im pomóc? Na przykład brak Internetu?

Młodzi ludzie dorastali już w komfortowym chaosie. Napędzała go praca rodziców, ich imprezy, wakacje, szkolenia, w tym czasie dzieci uczęszczały na wiele dodatkowych zajęć. Intensywny styl życia i ambicje oraz obowiązki domowe pochłaniały dorosłym tyle energii i zajmowały tyle uwagi, że nie wystarczało jej na zwyczajne rozmowy czy zabawę z dziećmi. Młodzi dorośli nie otrzymali więc od rodziców ani poczucia stałości, ani tyle uwagi i czasu, aby wyrosnąć w poczuciu bezpieczeństwa i swobodnego bycia. W skrajnych przypadkach nawet regularne posiłki czy odpowiednia ilość i jakość snu nie były w ich życiu pewne. Chowani w pozbawionym prawdziwie bliskich relacji chaotycznym dobrobycie, funkcjonowali w świecie online, tylko telefon i aplikacje definiowały ich codzienność i rytm dobowy. A to przypomina ucieczkowe uzależnienie. >

eprasa.pl a7ef024c04



Trudno zrozumieć, jak w tym e-chaosie może być realizowane korzystanie z wolności.

Trudno mówić o wolności, skoro mając dostęp do tak zwanej cyfrowej substancji, młodzi dorośli często wypełniają nią wszystko. Myślą więc, że już nie potrzebują zwykłych kontaktów społecznych czy jakiejkolwiek aktywności fizycznej. W domu, w komunikacji miejskiej, wszędzie odcinają się od realu na tyle, na ile otoczenie im na to pozwala, uciekając w „łatwy" świat wirtualny.

Jeżeli ktoś tak funkcjonuje miesiącami, a nawet latami, to nic dziwnego, że w pewnym momencie jest rozstrojony, bo to nie jest naturalne dla człowieka. Nasz mózg nie jest przystosowany do tego, żeby umysłowo „pracować" przez tyle godzin bez odpowiednich przerw. Ewolucyjnie jesteśmy stworzeni raczej do wysiłku fizycznego.

Młodzi byliby mniej zmęczeni, gdyby pocili się, zbierając jabłka lub chociażby pracując w sklepie, zamiast scrollować czy grać w sieci?

Zapewne, bo aktywność fizyczna jest niezbędna do życia, paradoksalnie zmęczenie fizyczne to warunek wypoczynku i regeneracji organizmu. Fizjologicznie umożliwia przejście ze stanu mobilizacji i aktywności w stan odpoczynku i – co najważniejsze – regeneracji organizmu. Jeśli przed położeniem się spać nie zaznamy wysiłku, nadal jesteśmy w trybie działania. Mamy wtedy trudności z zasypianiem i budzimy się w nocy, bo towarzyszy nam wciąż nieświadome poczucie, że musimy działać, a nawet: walczyć, uciekać czy przetrwać. Jeżeli gdy nie możemy zasnąć czy budzimy się w nocy, mamy pod ręką jakieś medium w postaci telefonu czy laptopa, które umożliwi nam realizację tego pobudzenia przez *scrollowanie* czy przeszukanie informacji, to dodatkowo wzmacniamy tę aktywizację. Ciągła stymulacja umysłu, myślenia, pracy mózgu bodźcami z ekranów jest tak naprawdę wysiłkiem i stresem dla układu nerwowego. Dlatego jeśli młodzi po godzinach spędzonych przed ekranem nie pójdą pobiegać czy uprawiać jakiś sport i nie wypocą, jak można by powiedzieć, hormonów stresu, nie będą mogli realnie odpocząć. Młodzi mają bardziej wytrzymałą fizjologię, która im to nadużywanie siebie rekompensuje, ale tylko do czasu. Można ich sytuację porównać do piłowania nowego samochodu na wysokich obrotach na zasadzie: „bo mogę".

Boją się zmęczenia, bo wciąż są zmęczeni, a pomóc im może po prostu wysiłek fizyczny?

Kiedy ktoś regularnie korzysta z jakiejkolwiek niewyczynowej aktywności fizycznej, typu: siłownia, rower, basen, czy też gdy bierze udział w sadzeniu drzew w ramach wolontariatu lub wyprowadzaniu psów ze schroniska na spacery, siłą rzeczy ma więcej okazji i powodów do realizacji potrzeby kontaktów społecznych. Do współpracy, zabawy, po prostu bycia razem. Natomiast gdy ktoś realizuje tę potrzebę tylko poprzez lajkowanie, komentowanie czy czatowanie, tak naprawdę izoluje się od ludzi. Bo w ten sposób można jedynie wirtualnie stymulować się kontaktem, różnymi wyobrażeniami, ale nie nasycić się nim w pełni. To możliwe, tylko jeśli ludzie spotykają się na żywo: patrzą sobie w oczy, dotykają się, czują swój zapach, słyszą siebie tu i teraz, doświadczając żywej obecności drugiego człowieka.

Kiedy wspólnie coś robimy, uczymy się być blisko i to nam daje poczucie bezpieczeństwa i przynależności – co jest nie do przecenienia, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Dopiero zaspokojenie tych potrzeb stwarza przestrzeń na oddech, na ulgę, na prawdziwy relaks. Nic więc dziwnego, że młodym dorosłym, którzy żyją przez lata w izolacji medialnej, towarzyszą napięcie i lęk. Jeśli mają odzyskać zdolność do odpoczynku, potrzebują >

eprasa.pl a7ef024c04

zwierciadło

POLECA POWIEŚCI NATASZY SOCHY



Za zamkniętymi drzwiami kryje się więcej niż cisza

„Kamienica pszczół" to poruszająca opowieść o przyjaźni, kontroli i pragnieniu nowego początku. W trzypiętrowej kamienicy, ocalałej dzięki jednej kobiecie, pulsuje życie pełne sekretów, niedopowiedzeń i wewnętrznych blizn. Alicja stworzyła schronienie dla kobiet, ale czy naprawdę można tu odnaleźć spokój?

czyta **Paulina Holtz**



Poruszająca opowieść o pożegnaniach, które stają się początkiem

„Obiecaj, że będziesz pić kawę o poranku" opowiada o relacjach ludzi w obliczu świadomości, że wspólny czas się kurczy. Pełna emocji refleksja nad miłością i odchodzeniem – kiedy już wiadomo, że nie da się zmienić biegu wydarzeń, jedyne, co pozostaje, to iść obok drugiego człowieka.

czyta **Monika Chrzanowska**



Książki dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych

eprasa.pl a7ef024c04

powrotu do relacji społecznych. W ich przypadku nie jest to jednak łatwe.

Na czym polega trudność z powrotem do relacji w realu?

Osoby, które wychodzą z e-izolacji, mogą być nadwrażliwe. Wszystko wydaje się im intensywne, bo już sama obecność innych jest tak odbierana. To zniechęca ich do pozostania z ludźmi i zachęca do wycofywania się z powrotem w świat wirtualny. Mogą im pomóc bliscy i przyjaciele, tworząc harmonijną atmosferę, która ułatwia wchodzenie w interakcje, adaptowanie się do życia w realu.

Kiedy wracamy do „normalnego" życia, potrzebujemy kilku dni czy nawet tygodni codziennego przebywania z ludźmi, chociażby w jednym domu, robienia różnych rzeczy nawet niekoniecznie razem, ale przynajmniej obok innych. Ktoś może oglądać telewizję, ktoś inny czytać książkę, a jeszcze kolejny po prostu być. Dzięki temu układ nerwowy osobej powracającej z e-izolacji będzie się synchronizować z układami nerwowymi pozostałych i powoli zacznie ona czuć się bezpiecznie. Warunkiem jest jednak to, by otaczające e-izolacjonistę osoby były w psychicznej równowadze. Bo jeśli będą pełne lęków, napięcia, będą agresywne i impulsywne, te ich emocje mogą się udzielić i e-izolacjonista nie będzie chciał pozostać w realu.

Czy kultura harowania i produktywności, w której wyrośli młodzi dorośli, nie wpłynęła na to, że oni tak bardzo boją się zmęczyć, ale też żyć w realu?

To prawda, że ci młodzi rośli w przekonaniu, że będą musieli harować, bo przecież widzieli, jak zamęczali się ich rodzice. Co więcej, nawet gdy tego bardzo nie chcieli, półświadomie ich naśladują, przybierając postawę człowieka, który wciąż jest w trybie mobilizacji. To tylko nawykowa poza, ale i tak męcząca. Na pewno więc kultura produktywności, powszechna zwłaszcza w dużych miastach, nakłada się na problemy młodych. Do tego dochodzi presja społeczna: kult sukcesu pogłębiany przez media, w których inni wciąż demonstrują różnego rodzaju osiągnięcia. Młodzi dorośli, jako szczególnie wrażliwi na takie wpływy, czują presję, żeby tym mniej lub bardziej fikcyjnym autokreacjom dorównać. Wpadają więc w przedłużające się stany depresyjne, odczuwając wykańczającą bezsilność, bo oni nie mają pomysłu, jak sprostać wszechogarniającej presji popularności. To często są jedynie wirtualne iluzje, które jednak, w wyniku braku doświadczenia życiowego, łatwo potraktować jako wyznaczniki.

No i mamy przepis na kryzys zdrowia psychicznego.

Młodzi przeżywają wszelakie stresy związane z wchodzeniem w dorosłość w społeczności, w której rozpadają się relacje międzyludzkie. Indywidualizm i kultowe dbanie o to, żeby każda odrębna osoba miała dobrze, odbyło się kosztem rodzin. Dawne wielopokoleniowe wspólnoty rodzinne dawały pogłębione poczucie bezpieczeństwa, były miejscem wymiany doświadczeń, bycia ze sobą blisko w dobrej atmosferze, a więc także odpoczynku. Stres młodych ludzi jest wynikiem upadku dawnej obyczajowości, tego, że rzadziej się spotykamy, choćby z okazji świąt. Nie służy im postępująca indywidualizacja, która przybiera obecnie często postać narcystyczną, bo też jest komercyjnie popularyzowana w mediach. Brak prawdziwych wspólnot to deficyt, który powoduje, że ludzie przyzwyczajają się do pozornego, powierzchownego życia, które nie daje im poczucia bezpieczeństwa, a więc także okazji do wytchnienia.

DZISIEJSI MŁODZI ROŚLI W PRZEKONANIU, ŻE BĘDĄ MUSIELI HAROWAĆ JAK ICH RODZICE. *Teraz ich półświadomie naśladują, przybierają postawę człowieka, który wciąż jest w trybie mobilizacji*

A wokół wiele okazji do doświadczania niepewności?

Nieograniczony dostęp do informacji sprawia, że wszyscy słyszymy o globalnych problemach: wojnach, zagrożeniach klimatycznych. No to nic dziwnego, że młodzi ludzie są zmęczeni. Bezpośrednio dotyka ich rewolucja cyfrowa, obyczajowa, tożsamościowa... Dlatego na przykład z pracą powinni oswajać się stopniowo – tak jak na siłowni zacząć od małych obciążeń. Nie od razu cały etat, bo dla nich na początek osiem godzin to może być zbyt dużo. Warto, by nauczyli się gospodarować swoimi siłami, stopniowo zwiększali intensywność pracy, zaczynając od jednej czwartej etatu, potem pół i na końcu cały. W ten sposób będą mieli okazję zauważyć, jak gromadzą stres w wyniku pracy, jak mniej lub bardziej efektywnie mogą go rozładowywać, i też pełniej odpoczywać.

To może być przeciwwagą do tego, co widzieli jako dzieci znerwicowanych i zapędzonych rodziców, czyli tego, co ich odstraszało od realnego świata pogrążonego w kulturze harowania i skłaniało do zamieszkania w świecie wirtualnym jako wygodniejszym, ale też samorzutnie bardziej pochłaniającym. **s**

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

eprasa.pl a7ef024c04



eprasa.pl a7ef02



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

O kotach i nie tylko

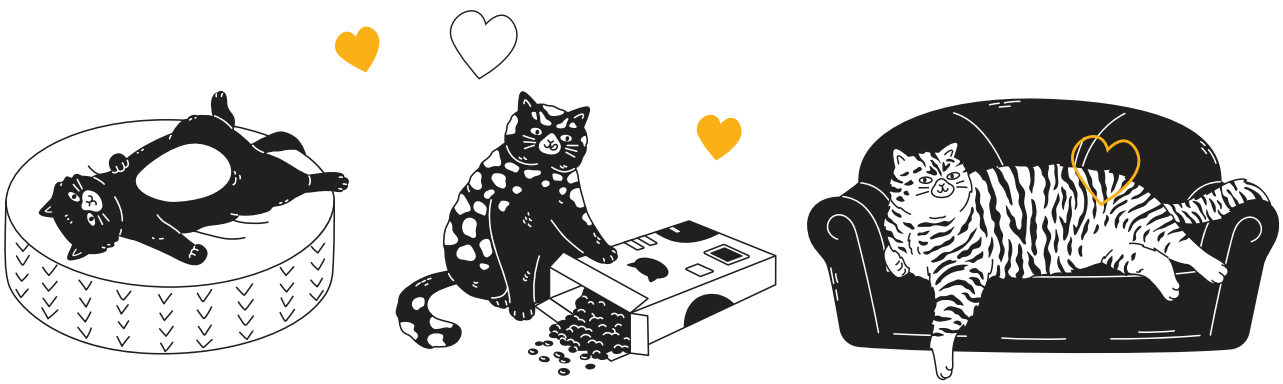
Mimo teoretycznej wiedzy i deklaracji, że trzeba dbać o relacje, czas wolny, aktywność fizyczną – kręcimy się stale w tym sam kołowrotku... W swoim kolejnym felietonie Urszula Sołtys-Para zachęca, żeby powiedzieć dość tym wszystkim „musom", które pozbawiają nas energii i odrywają od samych siebie

Wiele osób zna prawdopodobnie dowcip o tym, jak to wyczerpany człowiek, przemęczony pracą, aby móc wykarmić rodzinę, blady i niewyspany, mieszkający w ciasnym domku z liczną gromadką dzieci, będąc już u kresu wytrzymałości, udał się do mędrca po poradę. Chciał się dowiedzieć, co robić i jak żyć, bo już nie daje rady – ma tak dużo na głowie, ktoś od niego ciągle czegoś chce, oczekuje i potrzebuje, i on już traci siły i cierpliwość. Brak mu nawet swojego kąta, w którym mógłby się schować na chwilkę. Mędrzec, jak to mędrzec, popatrzył na niego, chrząknął i powiedział, że i owszem, ma dla niego propozycję. Mianowicie radzi mu kupić kozę i zaleca, aby ta koza zamieszkała w tym domu, gdzie już ledwo mieści się cała rodzina. Biedny człowiek za głowę się złapał, nie wiedział, czy mędrzec z niego kpi, czy mówi poważnie, i załamał się jeszcze bardziej... Mędrzec potwierdził jednak swoje słowa i dodał, że na razie jest to propozycja na tydzień, i zaprasza do siebie, gdy ten czas upłynie.

Minęło pełne siedem dni i siedem nocy, i człowiek ów ponownie zjawił się u mędrca – jeszcze bardziej blady, jeszcze bardziej wycieńczony i niewyspany, resztkami sił, rzec by można, dowlekł się po poradę. Ze łzami w oczach żalił się, że nie dość, że żyją wspólnie on i żona, i dzieci gromada w małej chatce, to jeszcze z powodu kozy, która do nich dołączyła, nastał taki chaos w jego życiu, że jest jeszcze bardziej zrozpaczony i nie ma pojęcia, jaki to miało wszystko sens. Mędrzec spojrzał na niego uważnie, chrząknął i zalecił... pozbyć się kozy. Tak, tak właśnie powiedział: „Pozbądź się kozy i wróć do mnie za tydzień".

eprasa.pl a7ef024c04

SERCA I DUSZE ULEGAJĄ ULECZENIU, RELACJE SIĘ OŻYWIAJĄ, ZAGUBIENI LUDZIE ODNAJDUJĄ SAMYCH SIEBIE, *spotykając się – dzięki kotu – ze swoimi autentycznymi potrzebami i wartościami*



Biednemu człowiekowi było już tak wszystko jedno, że nawet nie skomentował tej porady, jednak wróciwszy do domu, kozę oddał sąsiadowi. A gdy minął kolejny tydzień, kolejne pełne siedem dni i siedem nocy, wrócił do mędrca – jakże odmieniony! Wypoczęty, rozluźniony, spokojny i zrelaksowany ze słowami: „Mistrzu, jakże cenna była twoja rada! Od kiedy pozbyłem się kozy, mam tak dużo miejsca w domu, zrobiło się cicho i spokojnie, czysto i przestrzennie. Dziękuję ci z całego serca!".

KLINIKA KOKORO

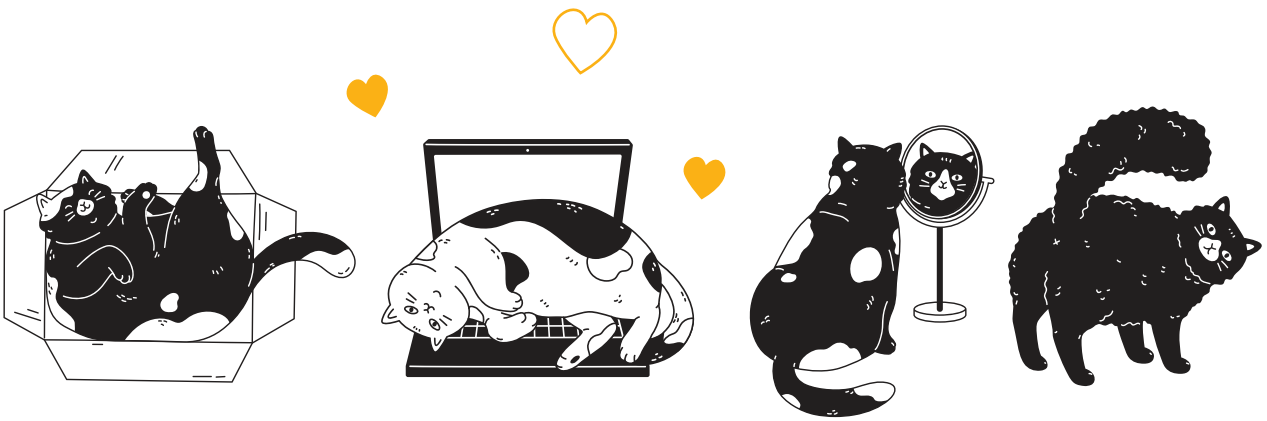
Ten oto stary dowcip przypomniał mi się podczas lektury książki japońskiej pisarki Sho Ishidy „Zaleca się kota". Tak, dokładnie tak – tym razem nie kozę się zaleca, tylko kota. Bohaterów książki łączy poczucie bezradności, w różnych momentach kryzysowych trafiają do tajemniczej kliniki Kokoro, wyglądającej trochę jak gabinet psychologiczny albo jak poradnia zdrowia psychicznego. Tyle że na każdy problem lekarz specjalista ma tu jedną poradę – spędzenie pewnego czasu z kotem. Zaskoczeni i oszołomieni pacjenci wychodzą zatem z owej kliniki nie z receptą na leki przeciwdepresyjne, nie z poradami wychowawczymi, nie ze wskazówkami dotyczącymi budowania relacji, ale z transporterem z kotem. Kot – wpadając znienacka w ich życie – odmienia ich codzienność, ich samych i ich relacje z rodziną lub ze współpracownikami. Niespodziewanie zachodzą zmiany, które trudno byłoby zaplanować i przewidzieć. Zmiany się dzieją, a pacjenci mogą za nimi tylko podążać. I tak, serca i dusze są uleczone, relacje się ożywiają, zagubieni pacjenci odnajdują samych siebie i poznają swoje wnętrze, spotykając się – dzięki kotu – ze swoimi prawdziwymi potrzebami i autentycznymi wartościami.

MOSTY POŁĄCZEŃ

Podczas lektury „Zaleca się kota" obserwujemy, ile radości wprowadzają zwierzęta, jak na nowo cementują więzi i tworzą nowe mosty połączeń. W tle każdej opowieści przewija się kultura japońska, pełna rozerwanych właśnie więzi, przemocy w pracy i podporządkowaniu się roli pracownika. Autorka podważa przekaz, że praca i studia są najważniejsze, że najbardziej mają się liczyć sukcesy i efekty – tutaj, dzięki zwierzętom, ludzie mogą się zbliżyć do siebie. Opresyjność w relacjach w pracy i domu, chłód w kontaktach rodziców i dzieci, przekazywany z pokolenia na pokolenie, i ścisła formalność oddalają ludzi od siebie wzajemnie i odcinają od własnego wnętrza. >

eprasa.pl a7ef024c04

ŻYJEMY W ŚWIECIE NADMIARU – TAK TRUDNO NAM WYBIERAĆ, TAK TRUDNO REZYGNOWAĆ, *podłączamy się do wyścigu, porównujemy do „lepszych”*



Niezwykle poruszający dla mnie był rozdział o matce i córce. Matka bagatelizuje trudności dziecka, nie potrafi empatycznie się do niego dostroić – i nie zaskoczy nas wiadomość, że sama nie dostała ciepła i zrozumienia od swojej matki. Dopiero obecność kota przywołała jej wspomnienia, jej dawno zakopaną głęboko i wypartą dziecięcą wrażliwość, i wreszcie mogła otworzyć się na swoją córkę...

POZBYĆ SIĘ KOZY

I tak sobie myślę, jak to jest u nas, na naszym rodzimym gruncie... Tak myślę i o kozach, i o kotach. Ile „kóz” przygarniamy nieustannie, ile z nich mieszka w naszych domach, absorbując nas, odciągając od tego, co naprawdę ważne i do czego tęsknimy, i zastanawiam się, czy którejś z tych „kóz” nie możemy się najzwyczajniej w świecie pozbyć? Nie mam pojęcia, co by to miało być, powraca w tym miejscu odwieczne pytanie: „Z czego możemy zrezygnować, kiedy wydaje się nam, że wszystko musimy?”. I te słowa „musimy”, „muszę” – osłabiające, krępujące i ściskające brzuch – pozbawiają nas właśnie energii, obezwładniają i oddalają od samych siebie.

Ciekawe, co jest twoją „kozą”, Czytelniczko, Czytelniku?

A gdyby ktoś zalecił wam kota... Hm, jakby ten kot wpłynął na wasze życie?

Wracając natomiast do dowcipu o kozie, myślę sobie jeszcze na koniec, jak często funkcjonujemy podobnie jak ów przemęczony człowiek – tak dosłownie, w przeciążeniu, przebodźcowaniu, przytłoczeniu. Stale mówimy o tym, aby dbać o równowagę w życiu, a jednak wciąż dźwigamy nadmiar obowiązków i żałujemy, że brak nam czasu na spotkania towarzyskie, aktywność fizyczną, przyjemności, sen. Od lat spotykam osoby, które zgłaszają obniżony nastrój i osłabienie psychofizyczne z powodu przepracowania, chronicznego zmęczenia, wypalenia zawodowego. Mimo teoretycznej wiedzy kręcimy się stale w tym samym kołowrotku...

Żyjemy ponadto w świecie nadmiaru – tak trudno nam wybierać, tak trudno rezygnować, podłączamy się do wyścigu, porównujemy do innych (zawsze tych niby „lepszych”).

Kiedy nastaje stan przesilenia – nawiążę do Gabora Matégo i jego książki „Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu” – nasze ciało w naszej obronie często mówi: „NIE”. To ono reaguje, kiedy sami nie potrafimy sobie i światu powiedzieć: „DOŚĆ”. A – zwróćmy uwagę – jakże ważne i pomocne to słowo! Kiedy zatem możemy powiedzieć już: „dosyć, wystarczy”? Komu chcielibyśmy to powiedzieć? I w tym momencie mógłby rozpocząć się wstęp do kolejnego felietonu – dlatego powiem już: „dość”, jednak do tematu powrócę w odpowiednim czasie. **s**

ZDJĘCIA: ANASTASIA_STOMA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04


invisibobble®



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"

Miejsce spotkania

Nowoczesny coaching, w szczególności coaching egzystencjalny, nawiązuje do najgłębszych tradycji analizy sumienia – zwraca uwagę **prof. Lilianna Kiejzik** w swoim kolejnym felietonie. Czym zatem jest samo sumienie i jak jego głos przystaje do dzisiejszych czasów?

Każdy z nas popełnia w życiu błędy. Jedne dają się łatwo usunąć, inne mogą zmienić ścieżki naszego życia. Niektórych błędów żałujemy, inne wychodzą nam na dobre. Jedne dają odporność na przeciwności losu, a drugie mogą podłamać. Wszystkie są doświadczeniem, pozwalają lepiej planować przyszłość, uniknąć kolejnych potknięć i błędów, są sprawdzianem siły woli i charakteru. Ich konsekwencje jednak nie znikają, pozostawiają ślady w psychice, w świadomości, wpływają na nasze plany. Z konsekwencjami niektórych nie potrafimy poradzić sobie sami i wtedy potrzebujemy fachowej pomocy terapeuty. Albo coacha, gdyż nowoczesny coaching, w szczególności coaching egzystencjalny, nawiązuje do najgłębszych tradycji analizy sumienia. A to dlatego, że coach nie jest i nie może być moralizującym kaznodzieją ani sędzią, ale „towarzyszem drogi", pomagającym rozmówcy dotrzeć do jego własnej „wewnętrznej prawdy".

Coaching filozoficzny, czerpiąc z wielu źródeł, na przykład z logoterapii austriackiego profesora neurologii i doktora filozofii Viktora Frankla (1905–1997), koncentrującej się na poszukiwaniu sensu życia w każdych okolicznościach, nawet wywołujących cierpienie, traktuje sumienie jako „noetyczną zdolność odczytywania sensu konkretnej sytuacji życiowej", jako wezwanie do przekraczania nawykowych interpretacji i dostrzegania reakcji w konkretnej sytuacji. Mówiąc inaczej, zadanie logoterapii filozoficznej można by opisać jako budzenie sumienia, w znaczeniu niejako rozszerzonym, przekraczającym „ustalenia" rozumu praktycznego. Ale czym jest w takim razie rozum praktyczny? O jakie przekraczanie ustaleń chodzi? Oczywiście są to pojęcia filozofii, odwołajmy się zatem do jej wyjaśnień i zacznijmy od początku.

eprasa.pl a7ef024c04

KANT OKREŚLIŁ SUMIENIE JAKO ŚWIADOMOŚĆ, ŻE ISTNIEJE W CZŁOWIEKU TRYBUNAŁ WEWNĘTRZNY. *Pełni funkcję nieprzekupnego sędziego, który odwołuje się do uniwersalnego prawa moralnego*



DOBRZE CZY ŹLE?

Filozofia grecka nie znała pojęcia sumienia, ale jego intelektualny rodowód sięga starożytności. Sokrates posługiwał się terminem *daimonion*, co oznaczało wewnętrzny głos, ducha opiekuńczego, który ostrzegał przed błędem. Był takim wewnętrznym kompasem urzeczywistniającym się jako wiedza o dobru. Platon mówił o „wewnętrznym człowieku", co możemy przyrównać do duszy lub jej części. Arystoteles kontynuował te rozważania, wiązał sumienie z częścią rozumną duszy, która była zdolna do osądów praktycznych działań człowieka. Filozofia rzymska wiązała sumienie z wewnętrznym sędzią, nieprzekupnym krytykiem ludzkich czynów, potrafiącym odróżnić dobro od zła.

Chrześcijaństwo wniosło do rozważań o sumieniu wymiar teologiczny. Święty Augustyn w IV wieku pisał o sumieniu jako miejscu spotkania duszy z Bogiem. W „Wyznaniach" powiada, że w tym miejscu (sumieniu) człowiek uświadamia sobie, że grzeszy. Inni filozofowie średniowieczni wiązali sumienie z naturalną skłonnością ku dobru. Nawiąże do tego koncepcja umowy społecznej Jeana-Jacques'a Rousseau w XVIII wieku. Stopniowo więc pojęcie to ewoluowało, przekształcając się w samodzielny termin refleksji moralnej, odrywając się od konotacji wyłącznie religijnych. Powoli stawało się „świadkiem" naszych moralnych decyzji, który potrafi oskarżać, ale także bronić. Stanowisko to prezentował angielski empirysta John Locke (XVII wiek) w swoim głównym dziele „Rozważania dotyczące rozumu ludzkiego". Omawiając doświadczenie moralne, wskazywał, że sumienie jest własnym przekonaniem co do słuszności lub niesłuszności czynów. A to oznaczało po prostu, że nie jest to żadna wrodzona zasada (co z kolei głosił Kartezjusz), ale sąd rozumu.

WYSOKI SĄDZIE

Kolejny krok w refleksji nad sumieniem zrobił Immanuel Kant (XVIII wiek) w „Krytyce praktycznego rozumu". Powiada on, że sumienie nie jest świadkiem oskarżającym lub broniącym, ale osądzającym. Innymi słowy, jest świadkiem, który sądzi nas w świetle prawa moralnego, którego jesteśmy zarówno twórcą, jak i adresatem. Wcześniejsi filozofowie prowadzili dyskurs o sumieniu na gruncie teorii. Kant wskazał, że nasz rozum jest nie tylko teoretyczny, on nie zadowala się wyłącznie teoretyczną wiedzą o świecie, czyli teorią poznania. Pragnie także wiedzieć, jak powinniśmy postępować, jest więc rozumem praktycznym. I na gruncie rozumu praktycznego Kant określił sumienie jako „świadomość, że istnieje w człowieku trybunał wewnętrzny", jest zatem jakby instytucją wewnętrznej samokontroli, przed którą człowiek samego siebie usprawiedliwia. Ten trybunał pełni funkcję nieprzekupnego sędziego, który odwołuje się do uniwersalnego prawa moralnego. Kant podkreślał jeszcze, że sumienie jest cechą czysto ludzką, wyłącznie nas samych. Nie ma w nim miejsca na zewnętrzne autorytety ani na religijną, prawną lub >

eprasa.pl a7ef024c04

SUMIENIE NALEŻY DO NASZEJ ISTOTY.
Możemy najwyżej przestać się sumieniem przejmować, nie możemy jednak sprawić, że go nie słyszymy



jakąkolwiek inną heteronomię. Jest jakby mechanizmem, dzięki któremu człowiek sam jest dla siebie źródłem moralnej normy. Świadomość tego, że istnieje w nas „trybunał wewnętrzny", to władza stojąca na straży obowiązujących norm. Nie wytwarzamy jej, nie budujemy, nie hodujemy jak rośliny. Sumienie należy do naszej istoty. Możemy co najwyżej przestać się sumieniem przejmować, nie możemy jednak sprawić, że go nie słyszymy. Dlatego właśnie człowiek wyrasta ponad animalność świata zwierzęcego. Nad sobą ma „niebo gwiaździste", ale w sobie ma „prawo moralne". Postępowanie dobre, czyli moralne, to nie jest propozycja, tylko rozkaz, my musimy postępować moralnie. Nie mamy wyjścia. Takim sposobem filozofia Kanta przyniosła radykalny zwrot w rozumieniu sumienia, sytuując je w centrum autonomii jednostki.

Filozofia współczesna, szczególnie hermeneutyka francuskiego myśliciela Paula Ricœura, poszerzyła Kantowską refleksję. Określiła sumienie jako „głos wzywający do autentyczności, do prawdy z samym sobą i światem". Zakłada odpowiedzialność jednostki.

Nowoczesny coaching filozoficzny i egzystencjalny korzysta z osiągnięć tej refleksji. Nawiązuje do Sokratejskiej i Kantowskiej tradycji analizy sumienia, ale i do przemyśleń Ricœura. W praktyce coachingowej sumienie staje się więc nie tylko narzędziem samopoznania, lecz także busolą rozwoju moralnego. Refleksja nad wartościami (o które tak często spierają się obecnie nie tylko politycy), rozpoznanie własnych przekonań, dylematów i oczekiwań, aktywne dokonywanie wyborów aksjologicznych – wszystko to umacnia poczucie sprawstwa klienta coacha. A o to przecież chodzi w doradztwie filozoficznym. W duchu dialogu coaching wydobywa na światło dzienne perspektywę jednostki, osoby, podmiotu. Czyni z sumienia „miejsce spotkania" Ja i Ty, miejsce prowadzenia dyskursu o odpowiedzialności.

ROZWAŻONE W SUMIENIU

Nasuwa się pewna refleksja ogólniejsza. Otóż ewolucja pojęcia sumienia – od wewnętrznego głosu Sokratesa przez chrześcijańskie sanktuarium duszy, trybunał rozumu Kanta aż po hermeneutyczne i egzystencjalne interpretacje czasów współczesnych – świadczy o jego nieprzemijającej ważności dla samorozumienia człowieka. Dzisiaj, w czasach relatywizmu wartości, konfliktów i globalnych kryzysów, sumienie pozostaje fundamentem etyki nie tylko osobistej, ale i społecznej, wyzwaniem dla wolności i wezwaniem do odpowiedzialności. W praktyce coachingowej, w sesjach terapeutycznych, sumienie przestaje być tylko kategorią abstrakcyjną, przedmiotem akademickich dociekań. Staje się natomiast narzędziem życiowej przemiany, może prowadzić do aktywnej walki o dobro. Przykładem tego typu zachowań są wszystkie ruchy walczące o uciskanych, także o zwierzęta.

Jak pisał niemiecki egzystencjalista Martin Heidegger, sumienie przypomina o autentyczności istnienia i niemożności ucieczki przed odpowiedzią o własną wartość. Jednym słowem, sumienie jest świadkiem spełnienia lub zdrady wartości, ale jest także źródłem nadziei i odwagi, by być sobą. Ma zatem konotacje jak najbardziej pozytywne. I w tym sensie staje się kluczowym zagadnieniem zarówno dla filozofii, jak i dla profesjonalnego coachingu doradczego, w którym rozważania o dobru, odpowiedzialności i wolności nigdy nie stracą aktualności. Taka refleksja nie przestanie być naszą potrzebą. Dlatego formalne wykształcenie filozoficzne jest tak bardzo ważne dla coacha. **ls**

ZDJĘCIA: PULSMUSIC, MAXNADYA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

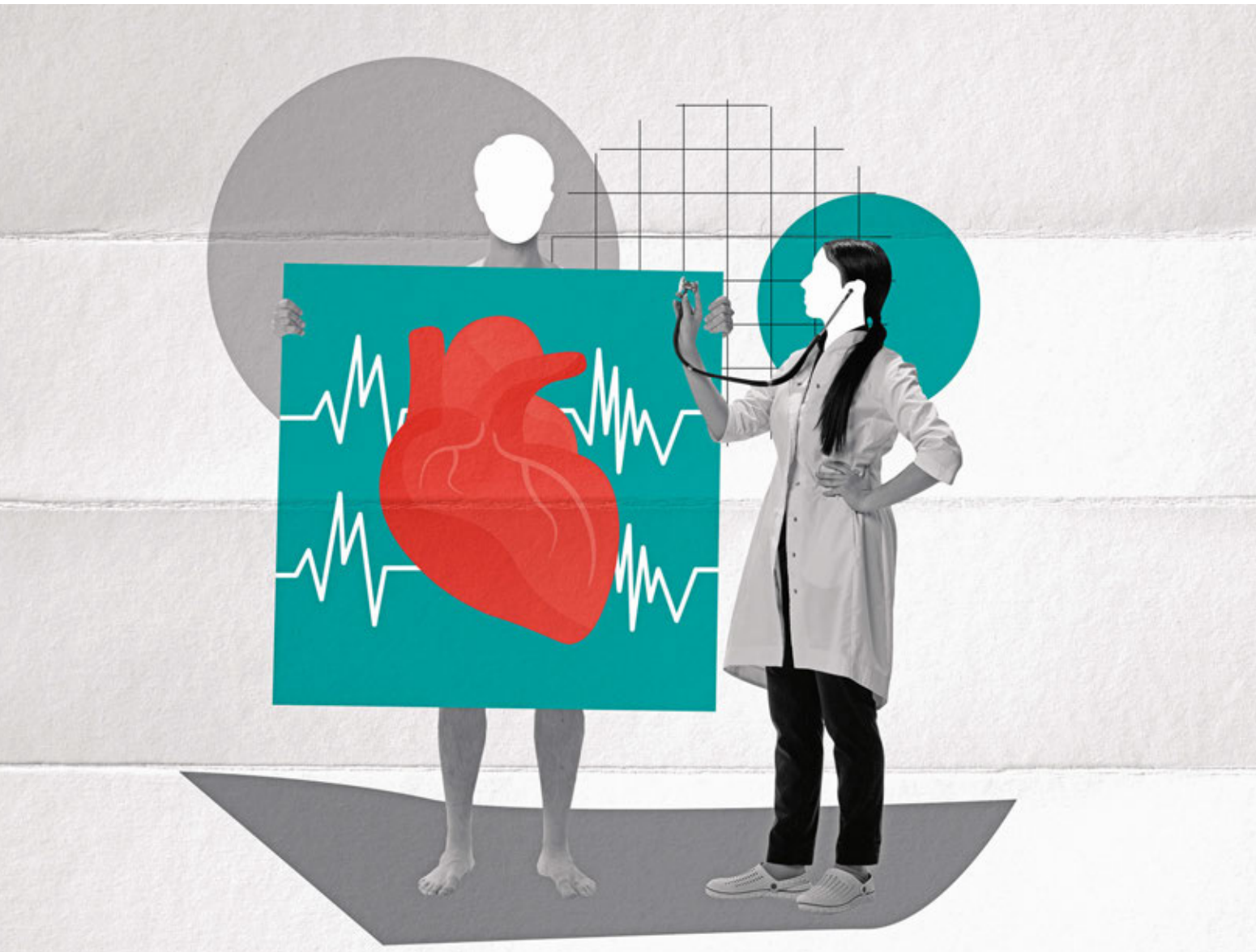
W dziale zdrowie przeczytasz o:

- *diagnozie, która jest początkiem, a nie końcem drogi ku zdrowieniu*
- *często nieumyślnym wspieraniu choroby u bliskich przypominającym syndrom współuzależnienia*



ZDJĘCIE: MASTER1305/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04



Już wiem, co mi dolega. I co teraz?

eprasa.pl a7ef024c04

Powiedzenie, że nie ma osób zdrowych, a jedynie jeszcze niezdiagnozowane, stało się ironiczną rzeczywistością. Zdaniem **dr Suzanne O'Sullivan,** cenionej neurolożki i autorki książki „Wiek diagnozy", obsesja na punkcie zdrowia zmienia kompletnie nasz sposób myślenia i w efekcie wpływa na samopoczucie

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ



SUZANNE O'SULLIVAN
dr neurologii, psychoneurolożka kliniczna, naukowczyni. Jest autorką nagradzanych książek z dziedziny psychosomatyki. Pracowała w Szpitalu Królewskim w Londynie, obecnie jest specjalistką w National Hospital for Neurology and Neurosurgery, członkini Towarzystwa Epileptologii

Dlaczego, pani zdaniem, medycyna poszła w takim kierunku, że łatwiej jest diagnozować niż leczyć?

Chodziłam do szkoły w latach 70., 80. ubiegłego wieku i nie pamiętam nikogo z klasy, kto byłby traktowany jak dziecko ze specjalnymi potrzebami, na pewno nie diagnozowało się żadnych zaburzeń u dzieci. Za późno diagnozowano też takie choroby jak nadciśnienie czy cukrzycę. Dlatego pomysł, by robić rozpoznanie wcześniej i leczyć już łagodne symptomy, to był krok w dobrą stronę, który mógł naprawić to, co kiedyś zaniedbywano.

Obecnie jednak, moim zdaniem, łatwiej jest diagnozować, zainwestować w sprzęt medyczny, niż wykształcić i zatrudnić zespół lekarzy, bo to więcej kosztuje, wymaga więcej czasu, zaangażowania. Jeśli na przykład przychodzi pacjent z podejrzeniem stanów lękowych, prościej jest zaproponować mu jakiś test niż finansować długotrwałe działania, na przykład terapię. Brakuje specjalistów, a specjaliści nie mają dość czasu na jedną wizytę. Diagnozowanie jest jak przyklejenie plastra na złamanie.

Do czego potrzebują diagnozy lekarze, a do czego pacjenci?

Obie strony do tego samego, czyli żeby wyjaśnić, co pacjentowi dolega, wskazać sposób wyleczenia danej dolegliwości, złagodzenia bólu. Wydaje mi się jednak, że obecnie rozpoznanie służy uzasadnieniu, dlaczego pacjent cierpi, dlaczego jest mu w życiu trudno, a także upewnieniu go w przekonaniu, że to, co mu dolega, jest tym, co sobie wymyślił czy wyobraził na temat swoich dolegliwości. I to jest w dłuższej perspektywie problematyczne, bo jeżeli diagnozą tłumaczymy złe samopoczucie, które może być efektem różnych przyczyn, i nie idzie za tym żaden kolejny krok, to jaki to ma sens? Więcej z tego szkody niż pożytku. Diagnoza to dopiero początek drogi prowadzącej do poradzenia sobie z dolegliwościami.

Czy badania, które mogą przewidzieć przyszłe problemy zdrowotne pacjenta, który, na razie, nie ma objawów, są korzystne?

Krótsza odpowiedź na to pytanie jest taka, że jeżeli w tej chwili ktoś dostanie rozpoznanie dotyczące objawów, które wystąpią dopiero za 10 lat, to z dużym prawdopodobieństwem zaraz zacznie żyć jak osoba chora, choć nie będzie mieć w tym momencie żadnych objawów zdiagnozowanej choroby. Warto mieć to z tyłu głowy, gdy decydujemy o diagnostyce.

Myślę, że zaawansowana diagnostyka jest w dzisiejszych czasach przedstawiana i promowana jako coś, co daje nam więcej mocy sprawczej, co pozwoli zaplanować przyszłość na przykład pod kątem finansowym, przygotować się na to, co nas czeka. To cenne, ale jednocześnie kiedy już dowiemy się o przyszłym stanie zdrowia, nie możemy się tego „oddowiedzieć". Niektórzy ludzie tracą w tym momencie nadzieję, że ich życie potoczy się tak, jak sobie zaplanowali, mając przed sobą wiele lat w zdrowiu i szczęściu. Weźmy na przykład chorobę Alzheimera, którą czasami można zdiagnozować już na 10 lat przed wystąpieniem objawów. Tu podam swój przykład: jestem osobą po pięćdziesiątce, nie pamiętam wielu autorów przeczytanych książek ani aktorów grających w znanych mi filmach – i to jest naturalny >

eprasa.pl a7ef024c04

proces związany ze starzeniem się mózgu. Natomiast gdyby ktoś był w takiej sytuacji jak ja i dostał diagnozę alzheimera, to te naturalne skutki starzenia się natychmiast skojarzyłyby mu się z chorobą. Oczywiście nie odradzam nikomu diagnostyki, ale na pewno radzę zastanowić się, jak nasze ciało i nasz umysł zareagują na to, czego możemy się dowiedzieć.

Co oznacza „dobra" diagnoza? Do czego powinna prowadzić? Jakie wnioski powinien wyciągnąć z niej lekarz, a jakie pacjent?

Tak jak już powiedziałam, nie powinna być końcem przygody człowieka z medycyną, tylko początkiem. Powinna otwierać drzwi do leczenia, pozbywania się objawów, a jeżeli się nie da tego zrobić, to przynajmniej do otrzymania wsparcia, żeby iść lepiej przez życie.

DIAGNOZA NIE POWINNA BYĆ KOŃCEM PRZYGODY CZŁOWIEKA Z MEDYCYNĄ, TYLKO JEJ POCZĄTKIEM. *Powinna otwierać drzwi do pozbywania się objawów, a jeśli nie da się tego zrobić, to do otrzymania wsparcia*

Na ile fakt, że żyjemy w czasach dążenia do doskonałości, zaprzeczania starzeniu się i śmierci, ma wpływ na to, że potrzebujemy diagnozy i leków dla nawet najdrobniejszych, okresowych słabości, jak gorsze samopoczucie, spadki energii, brak motywacji? Czy ten trend da się jeszcze odwrócić?

Rzeczywiście mamy dziś absolutnie nierealne oczekiwania i wobec siebie, i wobec naszych dzieci, dotyczące wiecznego bycia młodym, odnoszenia sukcesów. Dzieciom mówimy: „Pracuj ciężko, wszystko ci się uda", a tymczasem moim zdaniem bardziej powinniśmy mówić: „Znajdź sobie pewien obszar, w którym jesteś dobry, i na tym się skup. Nie we wszystkim musisz być wspaniały ani perfekcyjny". A jeśli chodzi o starzenie się – tak, absolutnie próbujemy to negować, odwracać. Jak już wspomniałam, robię się trochę zapominalska, czasem budzę się kilka razy w nocy, tu mi strzyka, tam mnie boli – i uważam, że nie ma w tym nic dziwnego. Przy tym jestem świadoma, że oprócz dolegliwości typowych dla mojego wieku posiadłam dużą mądrość życiową, jestem bardziej stabilna, szczęśliwsza niż na wcześniejszych etapach życia – i na tym się staram skupiać.

Dążenie do ideału, wyśrubowane oczekiwania wobec siebie i innych, kult młodości – to wszystko sprawia, że nastąpiła tak silna medykalizacja życia. I kiedy ludzie dochodzą do tego momentu i nagle zaczyna im coś dolegać, są zaszokowani, bo o tym w ogóle się nie mówi.

Czy jest możliwy odwrót od tego trendu? Jeżeli będziemy prowadzić więcej takich rozmów jak dzisiaj, to być może coś się zmieni. Warto zastanowić się, czym jest dobre życie. Czy tym, że będziemy codziennie łykać sto tabletek i dożyjemy 120 lat? Czy jednak wolimy krótsze życie, ale pełniejsze, bardziej prawdziwe, z mniejszym dążeniem do perfekcji?

Czy ta wspomniana medykalizacja może wynikać również z lęku przed śmiercią?

Myślę, że duży wpływ na to ma ogromny postęp technologiczny; jest dużo więcej leków, terapii, wszystkiego. Kiedy zaczynałam praktykę lekarską, jeżeli kogoś bolała głowa, mogłam tak naprawdę zrobić jeden skan i to było wszystko. Dziś mogłabym robić ciągle nowe badania głowy pacjenta przez całe miesiące roku i nie dostać odpowiedzi, która byłaby satysfakcjonująca albo w pełni obrazowała to, co się dzieje. Wydaje mi się, że to nie jest do końca dobra droga i, powtórzę po raz kolejny, należałoby bardziej cenić życie w całej jego pełniu niż skupiać się na tym, żeby ono było bardziej perfekcyjne i bez żadnej skazy.

Porozmawiajmy teraz o efekcie nocebo. Jak często trafiają do pani pacjenci, o których można powiedzieć, że to diagnoza spowodowała wystąpienie objawów?

Z efektem *nocebo* spotykam się w każdej klinice, w której pracuję, i nie ma w tym nic niezwykłego. Wszyscy znamy efekt *placebo*: jeżeli wierzymy, że coś nam pomoże, to tak się dzieje, nawet jeżeli w rzeczywistości to nie miało prawa zadziałać. *Nocebo* jest czymś dokładnie odwrotnym; jeżeli uwierzysz, wystarczająco mocno, że coś ci zaszkodzi albo spowoduje u ciebie jakąś chorobę, to twój umysł będzie tak reagował.

Często podaję przykład pandemii; w trakcie jej trwania, a nawet już po, kiedy w komunikacji miejskiej ktoś kasłał, wracaliśmy do domu i niektórym wydawało się, że gorzej się czują, że na pewno zarazili się COVID-19. To są normalne reakcje organizmu. Spotkałam się z pacjentami, którzy na skutek efektu *nocebo* wykształcili u siebie napady padaczkowe albo nawet epizody paraliżu,

ZDJĘCIA: MASTER1305, KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04

jednak na szczęście u bardzo małej grupy ludzi efekt *nocebo* prowadzi do rozwinięcia poważnych objawów, niewynikających z realnej choroby.

Czy pytanie, które pani zadaje pacjentom: „Co ci się przytrafiło?", zamiast: „Co ci dolega?", może sprawić, że cierpiący człowiek zacznie łączyć występowanie objawów z tym, co się wydarza w jego życiu? Poczuje się bardziej sprawczy i odpowiedzialny za swoje samopoczucie?

Jeśli chodzi o obszar zdrowia psychicznego, to te etykietki, o których już wspominałyśmy, dają rozwiązanie na krótko. Jeżeli zdiagnozujemy kogoś jako osobę z autyzmem, depresją – to jest to diagnoza, która ma poparcie w biologii. Na początku ta informacja przynosi ulgę, bo człowiek rozumie, dlaczego czuje się tak, a nie inaczej. Jednak w dalszej perspektywie traci on sprawczość, bo biologii nie da się zmienić.



Myślę, że często takie etykietowanie przynosi więcej szkody niż pożytku, dlatego lepiej skupiać się na rzeczach, na które można mieć wpływ. Dlatego dodatkowo pytam pacjenta o historię życia, okoliczności, w jakich akurat się znajduje. Proszę, żeby zastanowił się nad tym, co mogło doprowadzić do takiego, a nie innego samopoczucia, bo to jest coś, co daje mu sprawczość, siłę i pole do zmiany.

Czy można powiedzieć, w jakich sytuacjach – w przypadku chorób psychosomatycznych – podanie leków jest skuteczniejsze niż psychoterapia?

Jeśli mówimy o objawach psychosomatycznych, to należy podkreślić, że są one prawdziwe – ktoś naprawdę odczuwa jakieś objawy fizyczne, które wpływają na jego funkcjonowanie, ale nie mają swojego źródła w chorobie. Bardzo często są one konsekwencją pewnych schematów, na przykład unikania strachu, unikania stawiania się w sytuacji, kiedy wiemy, że nie spełnimy pewnych wymagań – które sami sobie stawiamy albo inni nam stawiają – unikania sytuacji, w których mamy jakieś oczekiwania co do rezultatów i boimy się, że nie zostaną one spełnione, więc nie wchodzimy w tę sytuację. We wszystkich tych okolicznościach prawdziwym ratunkiem, który uważam za zdecydowamie lepszy niż leki, jest rozmowa z pacjentem. Rozmowa o tym, dlaczego takie schematy się wykształciły, co zrobić, żeby zmniejszyć ich nasilenie, czy i jak można poprawić sytuację danej osoby. Rzadko zalecam wtedy wyłącznie farmakoterapię zamiast rozmowy, psychoterapii. Chyba że pacjent trafia w poważnym stanie.

Jakie jest pani zdanie na temat samodiagnozowania się według wskazówek ChataGPT czy z innych źródeł internetowych? To bardzo częste zjawisko, nie bez powodu powstało przcież określenie Doktor Google.

Zdarzyło mi się szukać w Internecie odpowiedzi na dolegliwości, które u siebie zaobserwowałam, jednak to najgorsza rzecz, jaką można zrobić. Przede wszystkim z tego powodu, że proces diagnozy jest bardzo zniuansowany: liczy się wiele elementów, wiele części składowych, których wyszukiwarka ani program oparty na sztucznej inteligencji nie będą w stanie połączyć i ująć w odpowiedzi na nasze pytanie. Czym innym jest sytuacja, kiedy mamy na przykład stwierdzone objawy cukrzycy i przy pomocy Internetu chcemy znaleźć najlepszy ośrodek medyczny czy polecanych diabetologów.

Czy w przypadku uzyskania diagnozy – stwierdzenia choroby, na którą nie ma lekarstwa – korzystanie z homeopatii, ziół, suplementów ma sens?

Wiem, że są lekarze, którzy są całkowicie przeciwni homeopatii, ja nie należę do tej grupy. Myślę, że jest w tym jakaś wartość, a pacjent ma prawo korzystać z tego, co przynosi mu ulgę. Homeopatia, zioła, suplementy często działają zgodnie z efektem *placebo*. Pacjenci wierzą, że konkretny preparat im pomaga, lepiej się po nim czują, dostają wsparcie od osoby, która im je zleca, czują się wysłuchani. Oczywiście pod dwoma warunkami: po pierwsze, nie może to być coś, co jest generalnie szkodliwe; po drugie, nie może być sprzeczne z podstawowym leczeniem zleconym przez lekarza. S



POLECAMY: „WIEK DIAGNOZY. JAK OBSESJA NA PUNKCIE ZDROWIA CZYNI NAS BARDZIEJ CHORYMI", SUZANNE O'SULLIVAN, TŁUM. JAN DZIERZGOWSKI, WYD. ZNAK LITERANOVA

eprasa.pl a7ef024c04

U nas wszystko dobrze



eprasa.pl a7ef024c04

Bywa tak, że kiedy w rodzinie pojawia się przewlekła choroba, otoczenie pacjenta – zamiast wspierać człowieka – wspiera jego chorobę. Jak to możliwe? Psychiatra **prof. Marek Krzystanek** widzi w tym podobieństwa do syndromu uzależnienia

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



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

Kiedy jakiś czas temu rozmawialiśmy, wspomniał pan o syndromie wspierania choroby przez bliskich i otoczenie pacjentów. Znam to zjawisko z życia, ale kiedy wpisałam takie hasło w wyszukiwarkę, Internet nie miał nic do powiedzenia na ten temat.

Nie jestem tym zaskoczony, ponieważ syndrom wspierania choroby to pojęcie, które w środowisku pozalekarskim nie istnieje. Kiedyś opublikowałem na ten temat kilka artykułów, ale ukazały się w prasie branżowej, która ma ograniczoną dystrybucję.

Wymyśliłem to pojęcie, żeby określić bagatelizowanie, ignorowanie, ukrywanie czy wręcz wypieranie obecności choroby pacjentów przez ich bliskich i otoczenie, co wiąże się z brakiem mobilizowania przez nich tej osoby do przestrzegania zaleceń lekarskich, które mogłyby tę chorobę skrócić albo przynajmniej sprawić, że jej objawy nie będą się nasilać. W leczeniu uzależnień istnieje już taki termin jak „współuzależnienie", czyli wykształcanie się takiego systemu zachowań wokół osoby z uzależnieniem, które je wspierają i podtrzymują. Zacząłem się więc zastanawiać, czy dokładnie tym samym nie jest na przykład: kupowanie papierosów osobie z chorobą niedokrwienną serca, pieczenie ciast dla kogoś ze zdiagnozowaną cukrzycą typu II, wyręczanie we wszystkim osoby z depresją czy wieczorne zajadanie czipsów przed telewizorem razem z bliskim, który boryka się z otyłością. W takich przypadkach również dochodzi do systemu zaadaptowania, zaakceptowania i przyzwyczajenia się otoczenia do choroby kogoś bliskiego. W efekcie ludzie ci przestają reagować na jej objawy, lekceważą wszystkie czynniki ryzyka czy objawy nasilania się dolegliwości. To może trwać miesiącami, latami i nie dość, że utrwala chorobę, to jeszcze sprzyja jej rozwinięciu, a zatem skróceniu życia.

Ignorowanie, zaprzeczanie i wypieranie choroby bliskiego obejmuje w końcu jego samego, dlatego takie podejście rozdziela ludzi, rozbija rodziny, związki. W pewnym momencie dochodzi do marginalizowania chorej osoby, jakby nie istniała, wyłącza się ją z życia rodziny, nie zaprasza na uroczystości, ktoś inny przejmuje jej role i obowiązki. Chory staje się rodzinnym tabu, kimś, o kim nie rozmawiamy. A kiedy ktoś z zewnątrz pyta, jak się czuje, bliscy ukrywają jego prawdziwy stan, minimalizują problem, kłamią, starając się po prostu zamieść sprawę pod dywan. Dokładnie to samo dzieje się w syndromie współuzależnienia. Ta bańka jednak stale rośnie i pewnego dnia spektakularnie pęka, a wtedy dowiadujemy się na przykład, że ktoś odebrał sobie życie albo zmarł. I wszyscy się dziwią: jak to się mogło wydarzyć, przecież wyglądał na takiego spokojnego i zdrowego człowieka otoczonego dobrą, troskliwą rodziną... Gdybyśmy bardziej zdawali sobie sprawę z istnienia syndromu wspierania choroby, mniej bylibyśmy zaskoczeni takimi niespodziewanymi śmierciami.

Jakie choroby i zaburzenia są szczególnie podatne na wzmacnianie przez otoczenie?

Wszystkie, które są przewlekłe. Medycyna współczesna dobrze radzi sobie z krótkoterminowymi kryzysami somatycznymi czy psychicznymi i nie obciążają one otoczenia chorego, bo zazwyczaj problem jest rozwiązywany między lekarzem a pacjentem. Kiedy jednak >

eprasa.pl a7ef024c04

mamy do czynienia z depresją, chorobą afektywną dwubiegunową, schizofrenią, zaburzeniami lękowymi czy zaburzeniami osobowości, bez wątpienia wpływają one na życie całej rodziny. Podobnie jak niepełnosprawność czy przewlekłe choroby somatyczne, typu cukrzyca, choroba otyłościowa lub choroba niedokrwienna serca.

Niestety, w takich przypadkach bliskim czasami nie starcza dojrzałości, by wejść w postawę odpowiedzialności, starają się pozbyć problemu – i raczej go unikać niż się nim zajmować. Taką taktykę generalnie staramy się przyjmować w życiu, dramat zaczyna się jednak wtedy, kiedy w pojęciu znaczeniowym słowa „problem" znajduje się drugi człowiek, a w szczególności jedna z najważniejszych osób w naszym życiu, członek rodziny.

Bywa też, że ludzie sami doprowadzają do takiego „problemu". Dotyczy to na przykład osób starszych, które po przejściu na emeryturę otaczane są przez rodzinę kompleksowym parasolem ochronnym. Nie muszą chodzić na zakupy, bo wszystko dostarcza im syn lub córka. Kino i teatr zastępują im opłacane przez bliskich platformy streamingowe, a spotkania towarzyskie – media społecznościowe. Wychodzą z domu tylko po to, by pójść do przychodni, co staje się poniekąd ich jedyną rozrywką, ale niestety z czasem te wizyty lekarskie są coraz bardziej uzasadnione.

Prawo biologii mówi, że nieużywane komórki i tkanki zanikają. Ten proces zaczyna się już mniej więcej po 35. roku życia. Do tego momentu nasz organizm ma biologiczny impet, który jest związany z dużą ilością hormonu wzrostu wydzielanego przez przysadkę mózgową. Ale w połowie czwartej dekady życia poziom tego hormonu zaczyna spadać i zapas biologiczny, który w dużej mierze utrzymywał ciało w dobrej formie, zaczyna topnieć. A zatem to, w jakiej kondycji będziemy w wieku 60 czy 80 lat, zależy bardziej od proaktywnej postawy. Nie warto więc zbyt wcześnie rezygnować z pracy zawodowej, bo często odgrywa ona rolę zewnętrznego schematu porządującego życie, który nadaje człowiekowi jego rytm i utrzymuje go w aktywności. Dlatego dla większości osób dramatem jest kończenie pracy zawodowej i przechodzenie na emeryturę, a jeśli do tego bliscy zaczną wyręczać taką osobę w codziennych obowiązkach, to jej umiejętność samoradzenia będzie zanikać.

Ale przecież kiedy wyręczamy w codziennych obowiązkach osobę starszą czy chorą na depresję, zazwyczaj kierujemy się troską.

A jednak jest to źle pojmowana troska. Jeśli bliscy widzą, że człowiek chory całe dnie siedzi sam w pokoju, leży w łóżku albo spędza czas przed telewizorem czy komputerem, ewidentnie ucieka od życia – i zamiast zabrać go do lekarza, motywować do jakieś aktywności, wyjścia z tego marazmu – zaczynają go wyręczać i stwarzać dogodne warunki do tego, by mógł trwać w tym martwym punkcie, nie jest to wspieranie człowieka, tylko jego choroby. Trzeba więc wyłączyć telewizor, powiedzieć: „Dosyć tego, idziemy na spacer, bo lekarz powiedział, że masz codziennie spacerować przez dwie godziny". I być obecnym do czasu, aż chory wejdzie w ten nowy plan dnia i sam zacznie go realizować.

PATRZENIE BEZCZYNNIE NA TO, JAK CZŁOWIEK CHORUJE, JAK JEGO STAN SIĘ POGARSZA, JEST NIEETYCZNE I NIEMORALNE. *Niechęć do dowiedzenia się, o co w chorobie bliskiego chodzi, to postawa unikania problemu*

Wydaje mi się jednak, że ludzie w zderzeniu z chorobą psychiczną często są pogubieni i nawet kiedy dostaną jakieś zalecenia od lekarza, nie bardzo rozumieją, z czym ich bliski się mierzy.

Powiedzmy sobie wprost: patrzenie bezczynnie na to, jak człowiek choruje, jak jego stan się pogarsza, jest nieetyczne i niemoralne. Żyjemy w czasach, kiedy dostęp do wiedzy jest naprawdę powszechny, nie trzeba szukać naukowych opracowań. Osoby publiczne coraz częściej otwarcie mówią o swoich problemach czy chorobach psychicznych, o tym, co w związku z tym czują, jakiej pomocy potrzebują. Wystarczy wejść do Internetu, poczytać lub posłuchać ich. Ale niechęć do zdobywania wiedzy, do dowiedzenia się, o co właściwie w tej chorobie bliskiego chodzi, to postawa unikania problemu. Jesteśmy w tym specjalistami, ba!, uczymy się tego teraz od dziecka. Bo czym na przykład jest wychowanie bezstresowe? Jeżeli każemy dziecku coś zrobić, to musimy się liczyć się z tym, że ono nie będzie chciało tego wykonać, a więc powstanie jakiś problem. Co zatem robimy? Tam, gdzie można, usuwamy

eprasa.pl a7ef024c04

nakazy, obowiązki, zasady, których trzeba przestrzegać. To bardzo słaba koncepcja społeczna, ponieważ tak wychowywane dzieci nie będą zdolne poradzić sobie w sytuacjach frustracji czy stresu jako osoby dorosłe. Tworzymy kiepski fundament stabilnego, mocnego społeczeństwa.

Zastanawiam się jednak, gdzie są granice odpowiedzialności za zdrowie bliskich, którzy przecież nie są już dziećmi, a jednak samostanowiącymi, dorosłymi ludźmi.

Oczywiście rodzina pacjenta nie jest za niego odpowiedzialna, ale nie może pozostawać obojętna. Jako lekarz oczekuję ze strony bliskich współpracy i pomocy choremu w realizacji zaleceń. To nie jest tak, że mamy komuś na siłę wciskać tabletki czy wyciągać go przemocą na spacer. Jeśli chory tego nie chce, to musi wiedzieć, że poniesie tego konsekwencje, ale w jakimś stopniu one dotkną także jego bliskich. Choroba przewlekła jednej osoby wpływa na cały system rodzinny, więc w interesie otoczenia jest postawa proaktywna, a nie syndrom wspierania choroby i udawania, że problemu nie ma.

Moim zdaniem zdrowy podział ról jest taki, że każdy ma jakąś odpowiedzialność: lekarz, terapeuta, pacjent i rodzina. Największa odpowiedzialność spoczywa jednak na chorym, bo to on jest autorem swojego życia. Dorosłość to przecież nic innego jak suma naszych wyborów i decyzji – i ponoszenie ich konsekwencji. Jeśli ktoś przyjmie postawę egoistyczną, musi się liczyć z tym, że przysporzy cierpienia bliskim. Wielu osobom trudno jest zawalczyć o własne zdrowie dla siebie samego, ale znajdują w sobie siłę, gdy robią to dla kogoś, kogo kochają.

Dlaczego zatem ludzie wpadają w takie mechanizmy, które utrwalają chorobę ich bliskich?

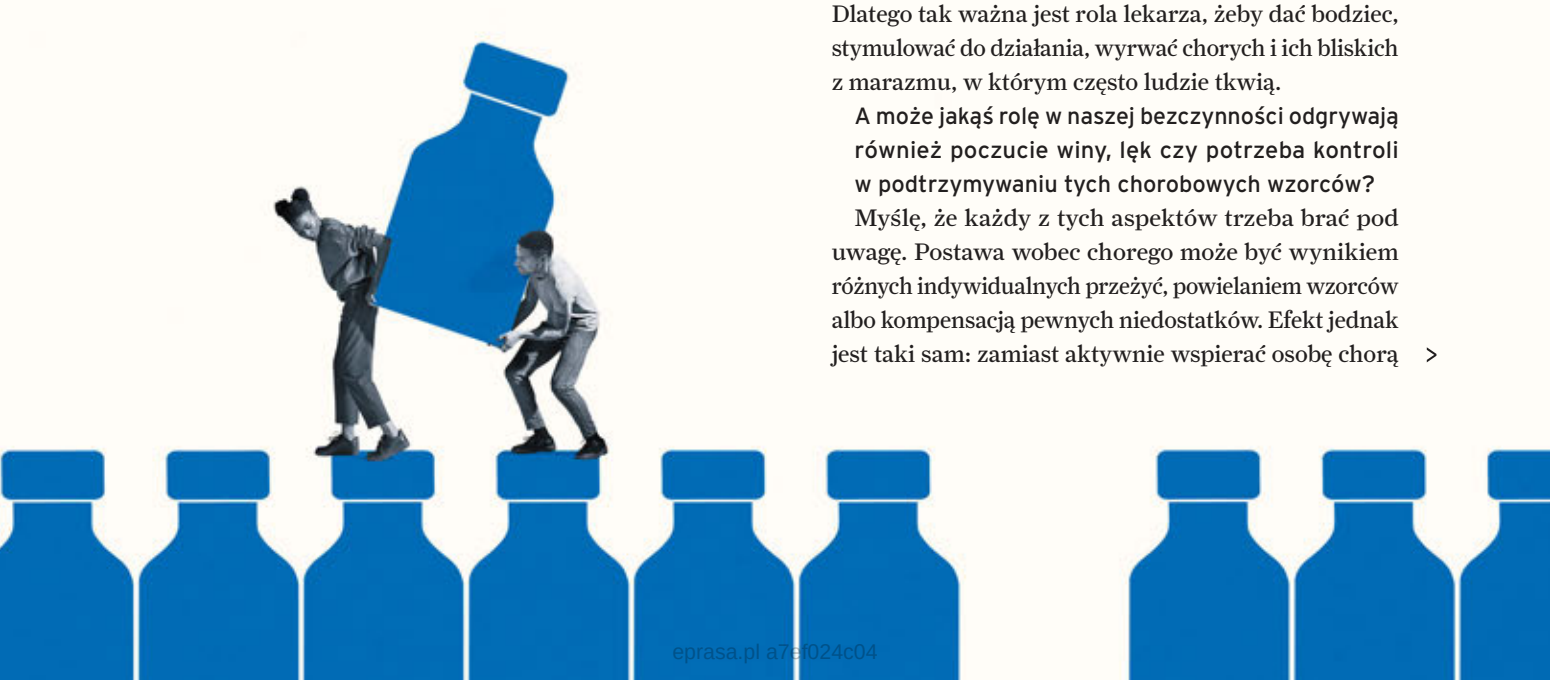
Te powody są zapewne różne, ale obawiam się, że wynika to po prostu z cech ludzkiej natury, a jedną z nich jest wrodzone lenistwo. Jeżeli mamy do wyboru zajmować się czymś albo nic nie robić, to chętniej wybieramy drugą opcję. Z badań wynika, że osób proaktywnych, czyli samodzielnie poszukujących rzeczy, którymi mogą się zająć (a nie robiących tylko to, co muszą), jest jedynie około 2 proc., ale myślę, że jest ich 10 razy mniej. Zdecydowana większość ludzi ma tendencję do tego, żeby nie brać odpowiedzialności za siebie i innych, nawet jeżeli są to osoby bliskie, ponieważ to zawsze wywołuje problemy i wymaga wysiłku.

Być może u podstaw syndromu wspierania choroby u bliskich leży generalna postawa niedojrzałości, którą obecnie obserwuje u rodziców psychiatria dzieci i młodzieży. Gdy pojawiają się problemy wychowawcze, rodzice upatrują ich przyczyn wszędzie, tylko nie w sobie, czyli: w lekarzu i w hipotetycznej chorobie dziecka; w szkole, bo uważają, że odpowiedzialność za to, jakie jest dziecko, ponosi nauczyciel; w niewydolnym systemie wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży; albo we wpływie Internetu, w którym przecież sami pozwolili swojemu dziecku zamieszkać. To wygodne!

Własne błędy wychowawcze tłumaczymy naciąganymi diagnozami psychiatrycznymi, a wychowanie dzieci chcemy zastąpić lekami. Kiedy jest czas na działanie, przymykamy oko i pozwalamy problemom rosnąć, udając, że tego nie widzimy. To przecież niedojrzałość! Dlatego tak ważna jest rola lekarza, żeby dać bodziec, stymulować do działania, wyrwać chorych i ich bliskich z marazmu, w którym często ludzie tkwią.

A może jakąś rolę w naszej bezczynności odgrywają również poczucie winy, lęk czy potrzeba kontroli w podtrzymywaniu tych chorobowych wzorców?

Myślę, że każdy z tych aspektów trzeba brać pod uwagę. Postawa wobec chorego może być wynikiem różnych indywidualnych przeżyć, powielaniem wzorców albo kompensacją pewnych niedostatków. Efekt jednak jest taki sam: zamiast aktywnie wspierać osobę chorą >



eprasa.pl a7ef024c04

w realizowaniu zaleceń, które mają jej pomóc, nie robimy nic, działamy na przekór i wypieramy problem, tak jakby nie istniał.

Czy wskazane byłoby, żeby rodzina korzystała ze wsparcia terapeutycznego równolegle z leczeniem pacjenta?

Jeżeli bliscy sobie nie radzą, nie wiedzą, co robić, to na pewno warto byłoby poszukać jakiegoś wsparcia i rady w tym zakresie. Ale to wymaga samoświadomości, samoobserwacji i wiedzy. Muszę wiedzieć, że mogę stać się ofiarą takiego zjawiska jak syndrom wspierania choroby. Jeżeli mam taką świadomość i dostrzegam, w którym momencie to się dzieje, mogę ewentualnie coś z tym zrobić. Kiedy jednak człowiek nigdy o tym nie słyszał i nie ma pojęcia, że wplątał się w mechanizmy wyparcia, zaprzeczania i unikania problemu, to dopiero sytuacja kryzysowa skłania go zazwyczaj do rozmowy z lekarzem czy psychologiem. To, co usłyszy w gabinecie, może go obudzić, spowodować dysonans poznawczy i zmusić do zastanowienia się, ewentualnie przemodelowania swojej postawy. Ale by doszło do zmiany, potrzebna jest doza samokrytycyzmu, bo bliscy mogą przecież utrzymywać, że dbają o zdrowie chorego najlepiej jak potrafią i nie są w stanie już nic więcej zrobić. Dostrzegam tu ważną rolę lekarzy, psychologów i innych profesjonalistów medycznych – to oni muszą mieć świadomość niebezpieczeństwa powstawania syndromu wspierania choroby, rozpoznawać go i pokazywać to otoczeniu chorego.

Także w syndromie współuzależnienia zarówno człowiek uzależniony, jak i jego rodzina mają cały system wyobrażeń, iluzji i zaprzeczeń problemowi. Jest to zatem jakaś strategia radzenia sobie, ale niestety nieskuteczna, bo problem się tylko pogłębia – konflikt, oddalanie się ludzi od siebie i izolacja osoby chorującej w rodzinie narastają, a wszystko to prowadzi do smutnego końca. Trzeba więc mówić głośno, że ta droga nie służy zdrowiu chorego.

Co może zrobić specjalista, który widzi, że otoczenie pacjenta niweczy jego pracę, że terapia nie działa, bo w rodzinie ewidentnie jest syndrom wspierania choroby?

Jedyne narzędzia, jakie mamy, to udzielanie rad, wskazówek i zaleceń pozafarmakologicznych odnoszących się do stylu życia, które adresowane są zarówno do człowieka mającego problem zdrowotny, jak i do jego bliskich. Nie mamy jednak żadnego wpływu na to, co się dzieje, kiedy pacjent opuszcza gabinet lekarski czy psychologiczny. Od tego momentu zaczyna się już odpowiedzialność dorosłych osób i wszystko zależy od tego, jakie będą ich wybory.

Rolą lekarzy i terapeutów jest natomiast nieustanne rozwijanie u pacjenta proaktywnej postawy odpowiedzialności za siebie, musimy stale tych ludzi stymulować i edukować. Mamy być uciążliwi, nudni i uparcie powtarzać bez ogródek: jeżeli nie będziesz stosować się do zaleceń, choroba się nie cofnie. Jeżeli nie będziesz tego robić, szybciej umrzesz. Medycyna nie jest kółkiem filozoficznym. Nie spotykamy się z pacjentami, żeby sobie podyskutować na tematy dialektyczne. To są zalecenia, które mają być realizowane, czy komuś się to podoba, czy nie, ponieważ mamy za sobą sprawdzoną wiedzę kliniczną. Musimy przekazywać ją w taki sposób, by w końcu wybić pacjenta z jakiejś utrwalonej koleiny, którą podąża do szybszej śmierci. **s**

ZDROWY PODZIAŁ RÓL JEST TAKI, ŻE KAŻDY MA JAKĄŚ ODPOWIEDZIALNOŚĆ: LEKARZ, TERAPEUTA, PACJENT I RODZINA. *Największa odpowiedzialność spoczywa jednak na chorym, bo to on jest autorem swojego życia*



ZDJĘCIA: ANTON VIERIETIN, KLAUS VEDFELT, DEAGREEZ/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

egzasa.pl a7ef024c04



ZDJĘCIE: EKATERINA BUDINOVSKAYA/GETTY IMAGES.

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

- *technice allowing, która uczy, jak regulować impulsy emocjonalne*
- *pomysłach na gwiazdkowe prezenty inspirowane trendami beauty i fashion oraz nowościami wydawniczymi*

Z emocją jak z dzieckiem



To, że czegoś nie lubimy, nie odbiera temu prawa do istnienia. Psychoterapeuta **Paweł Malinowski** przekonuje, by podobną postawę przyjąć wobec trudnych emocji – nie nastawiać się na to, by się ich jak najszybciej pozbyć, ale pozwolić im być. To trudne, jednak warto się tego nauczyć. Z pomocą przychodzi technika *allowing*

eprasa.pl a7ef024c04



PAWEŁ MALINOWSKI
certyfikowany psychoterapeuta, współzałożyciel i wieloletni członek zarządu Naukowego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Specjalizuje się w podejściu integracyjnym, łącząc psychoterapię psychodynamiczną z nurtem ISTDP i metodą EMDR

ROZMAWIA KATARZYNA SOŁTAN

Czy bylibyśmy szczęśliwsi, gdybyśmy mniej myśleli?

Nie chodzi o to, żeby w ogóle myśleć mniej, ale o to, jakiego rodzaju myślenia unikać. Nie warto dawać się wciągać w spiralę ruminacji, a więc przymusowych rozmyślań, które nie niosą rozwiązania ani nie dają ulgi. Myśli są naturalne i potrzebne – bez nich nie byłoby refleksji, planowania, twórczości. Problem zaczyna się, gdy umysł mieli w kółko te same scenariusze, zamiast odczuwać i zrozumieć sens tego, co czujemy. Wtedy warto przenieść uwagę z narracji na ciało – na to, co TERAZ czuję: ucisk, mrowienie, ciepło, pulsowanie czy nawet coś nieuchwytnego, trudnego do nazwania. To jest tak zwane *felt sense*. Dzięki temu przestaję się nakręcać, a zaczynam odczuwać. I pojawia się więcej przestrzeni, mniej przymusu reagowania, a więcej wolności wyboru.

Tyle że niektóre emocje są uporczywe i nawracające – jak je puścić?

Sporo zależy od charakteru tych emocji, ale jedną ze sprawdzonych metod jest technika znana jako *letting go*. Dla mnie kluczowe było odkrycie, że *letting go* oznacza tak naprawdę *allowing*, czyli pozwolenie, by coś mogło być. Jeśli od razu nastawiam się na „nie" i mówię: „chcę się tego pozbyć", to wchodzę w opór, a opór sam w sobie wytwarza sytuację walki i wywołuje napięcie. Metoda *allowing* polega na tym, żeby usiąść przy emocji jak przy dziecku, które przybiega do nas przepełnione jakimś przeżyciem: nie muszę polubić tego przeżycia, ale mogę polubić dziecko, docenić własną życzliwość i dać mu prawo pobyć. Paradoks polega na tym, że im bardziej pozwalam mu pobyć i im więcej czuję życzliwości, tym szybciej się uspokaja. Ale to wymaga praktyki – na początku bliżej nam będzie do postawy: „Nie chcę tego czuć" albo „Okej, przecież już pozwoliłem sobie to poczuć, to niech teraz to odczucie odejdzie".

Czyli pozwalam sobie po prostu czuć – bez tłumienia, krytykowania i analizowania?

Tak, praktyka *allowing*, nazywana też niekiedy zamiennie *releasing* albo *welcoming*, służy oswajaniu emocji i otwieraniu się na ich swobodny przepływ. Jest to moment, kiedy możemy je odczuwać bez przymusu reagowania pod ich wpływem. Nawet jeśli poczujemy nagłą potrzebę działania pod wpływem emocji, praktykowanie *allowing* pozwala na świadomą decyzję, czy chcemy się temu impulsowi poddać. Może to wymagać dużo koncentracji i wysiłku, ale jest wykonalne.

Oczywiście proces dochodzenia do tego momentu jest stopniowy. Emocjonalne uwolnienie się od krytykowania czy analizowania zachowań i sytuacji jest trudne, wymaga zaangażowania i czasu. Nawet jeśli praktykujemy *allowing* dłuższy czas, mogą przydarzyć się sytuacje, w których ktoś lub coś uaktywni w nas tak mocny *flashback* emocjonalny, że nasz Wewnętrzny Opiekun wypuści z rąk stery i będziemy potrzebowali czasu, żeby się wyregulować. Ważne, żeby nie traktować tego jako porażki. Fundamentem stosowania tej metody jest akceptująca, przyjmująca i życzliwa postawa wobec własnych emocji i towarzyszących im reakcji.

I oddzielenie ich od nas samych, bo zwykle mówimy, że „jesteśmy smutni", zamiast powiedzieć, że „czujemy smutek". Dlaczego tak łatwo stapiamy się z emocją?

Język pokazuje stopień identyfikacji. „Jestem" ściąga emocję do samej tożsamości, jakby to była definicja mnie. „Czuję" zostawia przestrzeń – czuję coś, co przepływa. Ta przestrzeń jest bezcenna. Właśnie to trenujemy w *allowing*: krok w bok od całkowitego utożsamienia się z emocją. To nie znaczy, że uczucie zniknie, ale że mogę je widzieć jako doświadczenie, nie jako definicję siebie.

Czytałam, że uwalnianie emocji można porównać do ćwiczenia z ołówkiem. Ołówek reprezentuje uczucie, które nas ogranicza, przytłacza lub nie daje nam spokoju. Dłoń jest świadomością. Jeśli zbyt długo będziemy trzymać ołówek w dłoni, po pewnym czasie poczujemy dyskomfort, ale będzie on znajomy, bo już przyzwyczailiśmy się do tego, że trzymamy coś w ręce. Aby pozwolić emocji odejść, trzeba otworzyć dłoń. Wtedy przekonamy się, że ołówek nie jest przyczepiony do naszej ręki, tylko my go trzymamy. Czy jest to trafne porównanie?

Ciekawe, bo pokazuje, że emocje nie są do nas przyklejone, ale to my je trzymamy, zwykle nieświadomie. Emocja nie jest mną, lecz dzieje się we mnie. Swobodne emocje płyną, nie tkwią w bezruchu. Ważne jest tylko, żebyśmy pamiętali, że chodzi o poczucie dłoni i rozluźnienie chwytu, a nie o gwałtowne „pozbywanie się". Kiedy zorientuję się, że „ściskam" emocję za mocno, mogę >

eprasa.pl a7ef024c04

poluzować chwyt na tyle, na ile umiem w tym momencie. Potem dłoń znów się zaciska – i to też jest w porządku. Wtedy wracam do oddechu, do zauważania. To proces powtarzalny i stopniowa nauka, a nie jednorazowy trik.

Jak w praktyce nawiązać kontakt z emocjami?

Emocji doświadczamy na poziomie ciała, dlatego kiedy czujemy na przykład złość czy irytację, dobrze jest odpowiedzieć sobie na pytanie, co dzieje się w ciele w momencie, kiedy jestem poirytowany lub zły. Albo co czuję, kiedy mam kompulsyjną potrzebę zrobienia czegoś, na przykład chcę zjeść czekoladę. Skupiamy się na doznaniach w ciele, ale nie wciągamy się w rozpamiętywanie emocji ani nie dajemy się porwać strumieniowi myśli, bo po jednych nasuną się kolejne. To jest właśnie wspomniany *felt sense*: pozwalamy sobie poczuć emocje, które się pojawiają, ale nie nazywamy ich, nie analizujemy. Koncentrujemy się wyłącznie na doznaniu cielesnym z akceptującą postawą wobec niego.

Jak odróżnić emocję od samego doznania?

Potrzeba wytrenowania w samoobserwacji. Aby lepiej zrozumieć różnicę między emocjami a cielesnymi odczuciami, warto przyjrzeć się trzem elementom, które składają się na każdą emocję. Pierwszy to przepływ doznań zmysłowych w ciele, dzięki którym wiemy, że w ogóle coś właśnie odczuwamy (ścisk w gardle, ciężar w brzuchu). Za tym idzie potrzeba jakiejś reakcji wynikającej bezpośrednio z odczuwanej w danym momencie emocji – tak zwany impuls do działania w związku z odczuwaną emocją, niekoniecznie realizowany (przytulić się, zjeść czekoladę, zakryć kocem). Trzeci element to umiejętność nazwania danej emocji, czyli refleksja intelektualna za pomocą języka (wspominam niedawne rozstanie i czuję żal, zbiera mi się na płacz). W technice *allowing* interesują nas tylko doznania w ciele i na nich się koncentrujemy. Kiedy pojawia się jakiś impuls do działania, często irracjonalny lub przesadny, skupiamy się na tym, żeby nie działać, ale i nie odwracać uwagi od tego, co się w nas dzieje.

A wyrzucenie z siebie emocji, na przykład przegadanie ich z przyjaciółmi, nie jest uwalniające?

To zależy od sytuacji i od sposobu, w jaki się to robi. Czasem rozmowa daje ulgę, bo pozwala poczuć się wysłuchanym, daje poczucie akceptacji i zrozumienia. Ale jeśli polega tylko na powtarzaniu w kółko tego samego opisu – typu: co ktoś zrobił, jak nas to wkurzyło – to powiela schemat. Rozmowa ma większy walor rozwojowy, jeśli pojawi się element refleksji – zaciekawienia, co ta reakcja mówi o mnie samym, czego mnie uczy. Inaczej zostaje tylko rozładowaniem napięcia. W podobny sposób utrwalamy stare schematy, gdy uciekamy od emocji, wybierając odwracanie uwagi: nałogowe seriale, przewijanie rolek, kompulsywne sprzątanie albo otępianie się alkoholem czy poprzez objadanie. Wyjście poza wyuczony schemat – mimo że chwilowo daje to wrażenie ulgi – uwalnia, a konsekwentne wracanie do doznań w ciele może w tym pomagać.

Częstą reakcją jest blokowanie emocji w obawie, że nas zaleją. Jesteśmy nimi zmęczeni, bo nas drażnią lub zbyt mocno nami targają. Chcemy je wyciszyć lub jak najszybciej się ich pozbyć.

U wielu osób to nawykowe unikanie emocji. Jeśli warunki w rodzinie czy szkole nie pozwalały ich oswoić i regulować, pozostaje nam od nich uciekać. A kiedy chcemy od czegoś uciekać, pojawia się opór. Każdy opór wobec odczuwania będzie ograniczał działanie metody *allowing*. Możemy go złagodzić stopniowo, za każdym razem coraz bardziej akceptując doznania w ciele i ucząc się życzliwej postawy wobec nich. Jeśli czujesz gdzieś napięcie, oznacza to zwykle, że czujesz opór przed odczuwaniem czegoś. Napięcie to obronne zatrzymywanie czucia, zwykle wyuczone bezwiednie wiele lat temu.

Poproszę w takim razie o przykład zastosowania metody allowing w codziennym życiu.

Chcę „wygrać" kłótnię i dołożyć kolejne argumenty – co służy postawieniu na swoim, a nie zadbaniu o powrót do porozumienia – albo natychmiast potrzebuję czegoś słodkiego, choć tak naprawdę nie jestem głodny – jedzenie z powodów emocjonalnych. Jeśli warunki pozwalają – nie robię tego. Siadam na dwie, trzy minuty, zamykam oczy, czuję ciało, pomagam sobie oddechem. Nie fantazjuję o ripostach, nie tłumaczę sobie, że „nie powinienem czuć". Jestem dla siebie jak dobry, mądry dorosły dla dziecka: obecny, cierpliwy, bez moralizowania. Najpierw ćwiczymy na drobnych rzeczach, później będzie to działało również przy silniejszych emocjach. Początek zwykle bywa trudny, to jak z każdą nową umiejętnością, której dotąd się nie uczyliśmy. Na końcu drogi czeka jednak nagroda: poczucie wewnętrznej wolności.

Czyli nie działamy pod wpływem emocji, tylko robimy pauzę i się im przyglądamy?

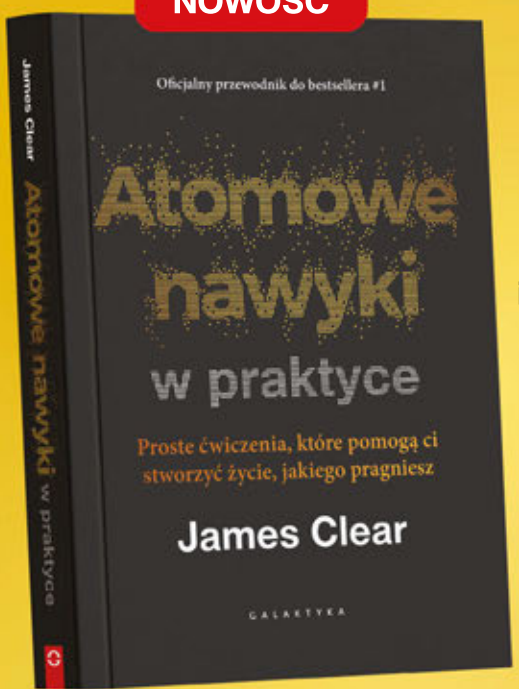
I przymus działania pod wpływem emocji i przymus tłumienia uczuć stają się przyczyną większego cierpienia. Pauza w życzliwej obecności rozszerza wewnętrzną przestrzeń – to tam pojawia się realny wybór, a nie kompulsja. To rozróżnienie zmienia bardzo wiele, prowadzi do poczucia wolności. Samo wyrażanie emocji, choć bardzo potrzebne, bo jest podstawą budowania kontaktu, nie zmienia wyuczonego schematu reagowania.

Mam wrażenie, że praktykowanie allowing może na początku niektórych zniechęcić, skoro już samo >

eprasa.pl a7ef024c04

Oficjalny zeszyt ćwiczeń do bestsellerowej książki #1 na świecie

NOWOŚĆ

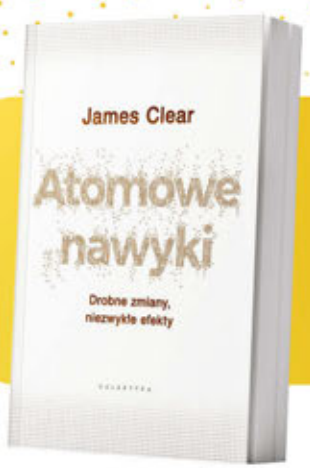


Szablony, które ułatwiają śledzenie nawyków i ich łączenie

Pytania do pracy własnej, które pomagają wejść w kontakt z nawykami i siłami, które na nie wpływają

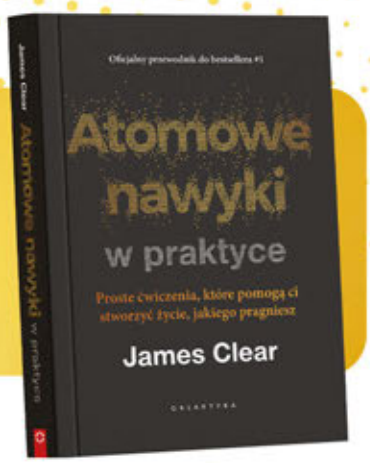
Strategie ułatwiające pokonanie stagnacji i wytrwanie przy nawykach

Plany, które pomagają dopasować nawyki do zmieniającego się życia



Inspiracje, które pomogą ci stawać się lepszym o 1% każdego dnia

od autora bestsellerów Jamesa Cleara



„Atomowe nawyki w praktyce” dostępne w sieci salonów Empik.

www.galaktyka.com.pl
@wydawnictwogalaktyka
@galaktyka_wydawnictwo

GALAKTYKA
WYDAWNICTWO

eprasa.pl a7ef024c04

zmaganie się z emocjami do łatwych nie należy.

Tak, bo to nowa umiejętność. Pamiętajmy, że nie chodzi o siłowanie się z samym sobą i „dawanie rady". Włożenie pewnego wysiłku jest potrzebne, ale sednem jest wzbudzanie akceptującej ciekawości i życzliwości ze zgodą na to, co w danym momencie odczuwamy. Stopniowo budujemy wewnętrzną przestrzeń na pobycie z odczuciami, więc zmieniamy charakter relacji między wewnętrznym obserwatorem, a tym, co czujemy. Oswajamy odczuwanie i tworzymy możliwość wyboru. Zatem ważne jest nie samo powstrzymanie się od przymusu działania pod wpływem uczuć, ale też sposób podejścia naszego świadomego „ja" do tego „aktu niedziałania".

Jak pozwolić wybrzmieć temu, co powoduje duży dyskomfort?

Allowing dotyczy przyjmowania zwłaszcza takich emocji, jak: strach, wstyd, żal lub złość, a dokładniej towarzyszących im doznań cielesnych, które powodują duży dyskomfort, dlatego odruchowo próbujemy ich unikać, tworząc napięcie. Praktykowanie *allowing* pomaga stopniowo oswajać te trudniejsze przeżycia. Nie staną się dzięki temu przyjemne, ale kiedy przestajemy się bać je odczuwać i pozwalamy sobie na pełne doznania w ciele, które im towarzyszą, wówczas przykre emocje zaczynają z czasem słabnąć i przestają się kumulować w postaci napięć. Czujemy się wtedy bezpieczniej z własnym odczuwaniem i robi się miejsce na przyjemne poczucie obecności we własnym ciele.

Dlaczego warto skupiać się na doznaniach w ciele?

Gdy wracamy do ciała, znikają automatyczne interpretacje, a pojawia się bardziej autentyczny kontakt ze sobą. To także antidotum na nadmierną intelektualizację – mechanizm obronny, który w psychoterapii widzimy bardzo często. Zamiast pozornie „rozumieć" uczucia, a więc je analizować i stawiać hipotezy, zanim cokolwiek na dobre poczuję, zaczynam je po prostu czuć. Dlatego właśnie praktyka *allowing* to jedno z ważnych narzędzi na drodze do osiągnięcia wewnętrznej wolności, autentyczności oraz głębszego zrozumienia siebie i innych. **s**



Allowing w praktyce

- Zauważ impuls: „muszę natychmiast komuś odpisać ostro/zjeść czekoladę/przewinąć rolki w mediach społecznościowych", lub emocję: smutek, złość, tęsknotę.
- Życzliwie poobserwuj doznanie w ciele. Jak to czuję: napięcie, mrowienie, ścisk, temperatura? Skup się na fakturze doznania, ale bez potrzeby nazywania go od razu w myślach.
- Zgódź się na to przeżycie i związane z nim doznania: zamiast siłować się w myślach z decyzją, czy ulec, czy oprzeć się pragnieniu – po prostu bądź uważna/uważny na to, co jest: obserwuj i doświadczaj.
- Pozwól, aby te doznania mogły się swobodnie wzbudzić i rozpłynąć. Jeśli czujesz gdzieś napięcie, to oznacza, że stawiasz opór przed odczuwaniem czegoś. Nie wymuszaj na sobie, daj sobie czas, pozwól na wiele prób i kolejnych podejść, przybliżaj się stopniowo.
- Pomóż sobie oddechem. Robiąc wdech przez nos, przyjmij uczycia tak, jak możesz. Po wdechu zatrzymaj oddech na dwie, trzy sekundy, a potem zrób wydech ustami, wydając dźwięk „sss". I znów zatrzymaj się na wydechu na dwie, trzy sekundy. Bez forsowania przerwy między oddechami, dając sobie swobodny moment odstępu, zanim znowu nabierzesz powietrza.
- Nie idź za impulsem i nie podkręcaj przeżyć dialogami w głowie. Zostań przy falach doznań, aż osłabną. Potem dopiero zdecyduj, co chcesz zrobić.

Jeśli jakaś sytuacja trafiła w czuły punkt i rozpaliła nas emocjonalnie, a więc wywołała w nas *flashback* emocjonalny, wtedy oczywiście uregulowanie naszego stanu będzie wymagało więcej czasu, starania i umiejętności, które przychodzą z praktyką.

ZDJĘCIA: QUANTIC69, JAVIER ZAYAS PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

Gwiazdkowe prezenty



ZDJĘCIE: OLGA ZARYTSKA/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04

1. RVB LAB THE SKIN, liftingujący krem wypełniający *Lifting Plumping Cream*, 407 zł/50 ml; topestetic.pl **2. BASICLAB,** krem aktywnie rewitalizujący na dzień do twarzy, szyi i dekoltu z 5% aminokwasów *Aminis*, 269,90 zł/50 ml; basiclab.shop/pl **3. TOM FORD,** woda perfumowana *Soleil Neige* z nutami cytrusowymi, białymi kwiatami i piżmem, 1259 zł/50 ml; tomfordbeauty.com **4. DRUNK ELEPHANT,** krople rozświetlające *B-Goldi™Bright Drops*, 189 zł/30 ml; sephora.pl **5. SENSUM MARE,** liftingujące serum z 10% kompleksem nawilżającym z PDRN z linii *Algopro*, 199 zł/30 ml; sensummare.pl **6. DR IRENA ERIS,** *Face Contouring Palette,* 329 zł/20 g; sklep.drirenaeris.com **7. VALENTINO,** woda perfumowana *Born in Roma Donna Ivory* z limitowanej edycji z akordem pianki mashmallow, 609 zł/50 ml; douglas.pl **8. RABANNE,** baza pod makijaż *V.I.P. Diamond*, 255 zł/50 ml; sephora.pl **9. DR AMBROZIAK,** serum pod oczy z retinolem *Under Eye Drops*, 360 zł/15 ml; drambroziak.com



eprasa.pl a7ef024c04



1. TOUS, wisiorek z tygrysim okiem i 14-karatowym złotem *Bold Bear*, 899 zł; tous.com/pl **2. ASSOULINE,** Cartier Panthère, Vivienne Becker; 827 zł; westwing.pl **3. COACH**, brelok, 539,99 zł; prm.com **4. JEMIOL,** spodnie *Relax Ash Denim*, 1690 zł; jemiol.com/pl **5. ORSKA,** pozłacany pierścionek z meteorytem, 680 zł; orska.pl **6. COS**, świeca o korzennym zapachu *Rouge Feu*, 175 zł/220 g; cos.com/pl **7. COS**, kolczyki z perłami słodkowodnymi, 115 zł, cos.com/pl **8. COPERNI**, torebka *Shearling Mini Bucket Swipe Bag*, 2849,90 zł, prm.com **9. CHLOÉ,** woda perfumowana *Chloé Le Parfum*, 499 zł/50 ml; sephora.pl **10. MAC,** *Glitter Single Eye Shadow Compact*, odcień *slow fast slow*, 130 zł/1 g, maccosmetics.pl **11. COS,** wełniano-kaszmirowy kardigan ze wzorem *fair isle*, 650 zł; cos.com/pl **12. CAFÉ KITSUNÉ,** kubek do kawy *Coffee Cup Tumbler*, 189,99 zł; prm.com **13. NUXE,** *Huile Prodigieuse Or Roll-On*; 149 zł/60 ml; zalando.pl **14. SEPHORA COLLECTION,** 8 profesjonalnych pędzli do cery i oczu, 415 zł; sephora.pl

eprasa.pl a7ef024c04

1. ZWIERCIADŁO, Chcę być kochana tak jak chcę, Katarzyna Miller, Ewa Konarowska **2. MARGINESY,** Chagall, Jackie Wullschlager, tłum. Magdalena Koziej **3. ZNAK,** Wojownicy z pól ryżowych. Historia samurajów, Pierre-François Souyri, tłum. Eliza Kasprzak-Kozikowska **4. ZWIERCIADŁO,** Tam, gdzie jest miejsce przy stole, Magda Knedler **5. KROPKA,** Hotel dla uczuć, Lidia Branković, tłum. Emilia Kiereś



eprasa.pl a7ef024c04



1. ESTÉE LAUDER, odmładzający lotion z ekstraktem z czarnej trufli diamentowej *Re-Nutriv Ultimate Diamond Age Reversal Treatment Lotion Toner*, 700 zł/200 ml; esteelauder.pl **2. MILLER HARRIS,** owocowo-kwiatowo-piżmowa woda perfumowana *Myrica Muse*, 599 zł/50 ml; douglas.pl **3. GISOU,** wielofunkcyjny olejek do włosów *Honey Infused Hair Oil*, 185 zł/50 ml; sephora.pl **4. EISENBERG,** balsam do demakijażu twarzy i okolic oczu *Revitalising Cleansing & Make-up Removing Balm*, 270 zł/100 ml; eisenberg.com **5. ANNABELLE MINERALS,** serum mascara, 79,90 zł; annabelleminerals.com/pl **6. CLARINS,** ujędrniający krem na dzień *Extra-Firming Jour* do każdego rodzaju cery z polipeptydem kolagenu, 429 zł/50 ml; clarins.pl **7. NARS,** paletka cieni do powiek, 239 zł/4,4 g; sephora.pl (odcień *Taj Mahal* dostępny na narscosmetics.com) **8. GUERLAIN,** koloryzujący olejek do ust z miodem *KissKiss Bee Glow Oil* z edycji limitowanej, odcień *Sparkling Rosewood*, 211 zł/9,5 ml; guerlain.com/pl **9. JO MALONE,** świeca zapachowa *Lime Basil & Mandarine*, 325 zł/200 g; douglas.pl

eprasa.pl a7ef024c04

1.



BUCHMANN, Jak grzecznie powiedzieć F**k Off!, Alba Cardalda, tłum. Urszula Kania, Natalia Kiser **ZWIERCIADŁO,** Zakręty życia. Rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie, Ewa Woydyłło **ZNAK,** Szczęśliwe dni. Opowiadania wszystkie, Paweł Huelle **ZWIERCIADŁO,** Dzieci we mgle. Sprawa ginekologa, Ałbena Grabowska **PORT,** Grecy. Historia globalna, Roderick Beaton, tłum. Maciej Miłkowski **ALBATROS,** Zawsze pamiętaj. Chłopiec, kret, lis, koń i burza, Charlie Mackesy, tłum. Aldona Krupa **W.A.B.,** Kiedy kocham, krzyczę, Chisako Wakatake, tłum. Dariusz Latoś **ZWIERCIADŁO,** Zdrowie bez wymówek. Przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn, dr Tadeusz Oleszczuk **WYDAWNICTWO POZNAŃSKIE,** Nic nie rośnie w blasku księżyca, Torborg Nedreaas, tłum. Karolina Drozdowska **MUZA,** Mistrz i Małgorzata, Michaił Bułhakow, tłum. Irena Lewandowska i Witold Dąbrowski **BUM CYK CYK,** Psyjaciele, Marcin Kozioł, ilustracje Marcin Minor

eprasa.pl a7ef024c04



1. TOO FACED, tusz do ust i policzków *Cloud Crush Whipped Lip & Cheek*, odcień *bed of roses*; 129 zł/4,3 g; sephora.pl **2. BENEFIT,** tusz zwiększający objętość rzęs *BADgal Bounce*, 145 zł/8,5 g; sephora.pl **3. REM BEAUTY,** błyszczyk zwiększający objętość *Wicked: For Good*, odcień *pretty as a poppy*, 99 zł/10 ml; sephora.pl **4. YEPODA,** bezolejowy krem nawilżający na dzień z peptydami i wodą różaną *The Day Light*, 109 zł/50 ml; yepoda.pl **5. NATASHA DENONA,** cienie do powiek *Retro Palette*, 349 zł/19,25 g; sephora.pl **6. CHARLOTTE TILBURY,** maseczka do ust na noc o zapachu wanilii *Life Changing Lip Mask*, 149 zł/11 ml; sephora.pl **7. MANUCURIST,** lakier-odżywka do paznokci z kolagenem *Active Plump*, 75 zł/15 ml; sephora.pl **8. MARC JACOBS,** woda perfumowana *Perfect Absolute* ze skarmelizowaną figą, 535 zł/50 ml; douglas.pl **9. PIXI,** kredka do oczu *Endless Silky Eye Pen*, 69 zł/13 g; zalando.pl

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC, MAGDALENA SOBOTKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7ef024c04



ZDJĘCIE: VIZERSKAYA/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04



W dziale „W królestwie natury” przeczytasz o:

- *skutkach, jakie według jungistów niesie za sobą życie w oderwaniu od świata naturalnego*
- *metodach leczenia, których możemy się uczyć od dziko żyjących zwierząt*
- *uczłowieczaniu psów – szkodliwym nie tylko dla czworonogów, ale i dla właścicieli*

eprasa.pl a7ef024c04

Człowiek we własnych sidłach



eprasa.pl a7ef024c04

W tym, że postrzegamy siły natury jako coś wstecznego, jungista Jerome S. Bernstein, widzi brak szacunku, który doprowadził do globalnego kryzysu klimatycznego. Psychoanalityk jungowski i tłumacz **Tomasz J. Jasiński** zwraca uwagę, jak wiele straciliśmy, negując poczucie tożsamości z przyrodą charakterystyczne dla kultur plemiennych



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

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Opłakany stan naszej planety – patrząc z perspektywy ekologicznej – skłania do zastanowienia się nad tym, jak długo nasz gatunek przetrwa. Pisze o tym w książce „Życie na pograniczu" Jerome S. Bernstein, wskazując jako przyczynę kryzysu rozwój wyspecjalizowanego zachodniego ego, które wynosi rozum ponad wszystko inne. Z jednej strony dało to rozwój nauki, technologii, demokracji czy kapitalizmu, ale z drugiej – spowodowało oderwanie od natury. Czym w tym rozumieniu ona jest? Czy tylko przyrodą?

Procesy cywilizacyjne okazały się tak ekspansywne, że wraz z końcem XX wieku spowodowały, iż ego zapanowało praktycznie nad wszystkim, co chodzi po powierzchni ziemi; jak na ironię wraz z człowiekiem, który – można powiedzieć – wpadł we własne sidła i płaci wysoką cenę za oddzielenie się od natury.

Słowo „natura" jest wieloznaczne. Przede wszystkim kojarzy się z przyrodą. Jednocześnie, gdy się nad nim zastanowić, punktem zaczepienia jest coś, co mnie kojarzy się z cielesnością – ale nie tylko z fizycznością, lecz z organicznością, czymś przyrodzonym. Jest to bliskie naturalności w znaczeniu pierwotnym – w takim, że to, co naturalne, nie jest wytworem technologii.

Jerome S. Bernstein pisze o naturze w sposób, który można porównać z koncepcją animistyczną. Według niej właściwie każdy element świata jest ożywiony – nie tylko fauna czy flora, ale także minerały, w ogóle ziemia. Każda cząstka ziemi jest obdarzona rodzajem energii, którą my byśmy nazwali energią życiową, a przykładowo członkowie plemienia Nawahów powiedzieliby, że wszystko, co nas otacza, ma swój aspekt duchowy, ducha natury.

Bernstein pisze też o oderwaniu od natury w kontekście psychiki, mającej swój element świadomy, który jest realizowany i rozwija się poprzez nas jako jednostki, ale ma też poziom, na którym nie ma rozróżnienia na pojedyncze osoby, i psychika jest całością. W rozumieniu jungowskim tak rozumiana psychika to natura. Sam Jung pisał, że psychika jest częścią natury, zresztą tak samo jak rzeczywistość fizyczna.

Oddzielenie się od natury możemy zatem rozumieć również jako oddzielenie się od części nieświadomej naszej psychiki?

Jako oddzielenie się od psychiki jako całości. Ego i świadomość, specjalizując się coraz bardziej i rozwijając się w kierunku poszerzenia siebie – co jest procesem nieuniknionym – zostawia za sobą wszystko to, co się w nim nie mieści, czyli cały ogromny obszar psychiki: ponadindywidualny i transracjonalny.

Ponieważ psychika jest częścią natury, nie jest ona jedynie pochodną aktywności mózgu i jego zdolności poznawczych. Zauważając, że pewne nurty psychologii czy psychiatrii utożsamiają psychikę z mózgiem i układem nerwowym, Jerome S. Bernstein pisze, że mózg można postrzegać jak odbiornik radiowy, zaś psychikę jako wszystko, co się przez ten odbiornik transmituje. Można zatem powiedzieć, że mózg jest narzędziem dla psychiki, która przez niego przepływa. Bez kontaktu z całością psychiki transmitowane audycje będą jak gdyby nienaturalne.

Bernstein odwołuje się do tego, że mająca długą historię zagadka związku między ciałem a psychiką pozostaje na gruncie naukowym nierozwiązana. Wciąż mówimy więc o wzajemnych powiązaniach, lecz nie możemy z całą pewnością stwierdzić, że jedno jest pochodną drugiego. Dlatego używamy pojęcia „psychosomatyka".

W kontekście naszej obecnej relacji z naturą Bernstein odwołuje się do Księgi Rodzaju, w której zostało napisane, żeby człowiek „zapanował nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, >

eprasa.pl a7ef024c04

nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi". Uważa, że wciąż znajdujemy się pod wpływem tej „archaicznej biblijnej dyrektywy", która odseparowała nas od natury.

Alegorią oddzielenia się od natury jest też starotestamentowa historia o wygnaniu z raju, rozumianego jako świat naturalny. Oddalenie się od niego jest konsekwencją zerwania owocu z drzewa poznania, czyli rozwoju świadomości. Bernstein, odwołując się do Starego Testamentu, nie uprawia teologii, tylko zaprasza, żeby popatrzeć na te opowieści jak na mity, bez zastanawiania się, czy to prawda, czy to nieprawda, cokolwiek miałoby to znaczyć. Według niego, i jest to perspektywa psychologiczna, Księgę Rodzaju warto rozpatrywać jako określoną narrację opowiadającą o rozwoju świadomości, która dotyczy gatunku ludzkiego i ma konkretne konsekwencje. Bernstein za Jungiem wnioskował, że jeśli człowiek, jak czytamy w Starym Testamencie, został stworzony na podobieństwo Boga, to ten ostatni nie może już być „utożsamiany z krowami, wężami, krokodylami czy też z ogniem, drzewami albo innymi aspektami przyrody". Bóg doświadczany w sposób antropomorficzny oraz podobny mu człowiek stali się odrębni od natury. Idąc za tym myśleniem – odtąd Bóg do własnego istnienia potrzebuje miejsca w ludzkim umyśle. Człowiek mógł w niego wierzyć lub nie, Bóg stał się poglądem, nie faktem.

Pojawił się koncept, który wiąże się bardziej z intelektem niż z tym rodzajem czucia, które jest czymś cielesnym i zmysłowym. Można by to porównać do różnicy między sytuacją pójścia do lasu i obcowania z drzewem a czytaniem rozprawy dendrologa na temat tego, jak to drzewo jest sklasyfikowane wobec innych drzew i gatunku ludzkiego. Bernstein dobitnie pokazuje, jak nasza rzeczywistość przesunęła się w kierunku głowy.

Pisze, że nowe ego poświęciło stan jedności z naturą na rzecz refleksyjnej, zmentalizowanej, oddzielonej od natury świadomości.

Mentalizacja jest nieprzypadkowym słowem, jest to termin z psychologii rozwojowej. Mówi się o zdolności do mentalizacji jako jednym ze wskaźników dojrzałości struktury psychicznej. Co ciekawe, używa się tego terminu, szacując dojrzałość psychiki. Bernstein natomiast pokazał inną stronę mentalizacji – związaną z utratą.

Podobnie szwajcarski psychoanalityk i naukowiec Daniel Stern pisał, że zanim dziecko zacznie mówić, doświadcza świata jako pierwotnej totalności, jedności wszystkich zmysłów i władz poznawczych, będąc jakby w jednym wielkim konglomeracie percepcji. A potem pojawia się język, który – niosąc niesamowite możliwości komunikacji i rozwoju – jest jednocześnie, jak powiada Stern, mieczem obosiecznym, ponieważ rozcina różne fragmenty poznania, pozostawiając oddzielone to, co nie mieści się w sferze nazywania.

Cechą zachodniego ego jest świadomość skoncentrowana, umysłowa, kategoryczna, oddana linearnej koncepcji czasu. Po drodze jej bardziej ze słyszeniem niż słuchaniem, przedkłada abstrakcję nad bezpośredniość oraz złożoność nad prostotę. Zupełnie inne są prawa natury.

Jung twierdził, że z perspektywy całej historii rozwoju naszego gatunku osiągnięcie świadomości jest wciąż bardzo nowe. Między innymi dlatego w naturze ego leży niepewność co do własnej trwałości. Łatwo ulega ono przytłoczeniu przez coś, co pochodzi spoza ego, z obszaru pozaindywidualnego, nieświadomego, nienazwanego. Pojawia się lęk przed pochłonięciem. Swoista odraza wobec tych sił rozumianych jako natura, według Bernsteina, zaowocowała kompleksem fragmentacji. To uczucie dezintegracji wobec sił, których nie da się wyjaśnić i zracjonalizować. Stąd w historii mamy takie wydarzenia jak palenie heretyków i czarownic na stosach, a nawet – według Bernsteina – kolonializm. Siły, z którymi nie radzi sobie ego, były niszczone, bo ono samo boi się zniszczenia. Przyrodzone jakości i cechy natury, jako niezrozumiałe, są dla niego tak bardzo przerażające, że dąży do ich unicestwienia.

Trzeba dodać, że mówimy tu o mechanizmach nieświadomych, a więc operujących poza poziomem świadomej refleksji. Z punktu widzenia codziennej rzeczywistości są one, by tak rzec – niewidoczne. Ego doświadcza jednak ich skutków na poziomie emocjonalnym. Wiemy zaś, że emocje są ściśle powiązane z motywacją i sposobem, w jaki działamy. Jednym ze znaczeń tego kompleksu fragmentacji jest strach przed rozpadem, nieustannie towarzyszący ego, które z tego powodu ma zewnętrzną orientację – pozycjonuje się wobec tego, co nie jest nim i czego nie rozumie – i stara się to zwalczać.

Bernstein sporo miejsca poświęca tematowi oddzielania się człowieka zachodniego od plemiennych korzeni, który następował wraz z rozwojem racjonalizmu. W trakcie tego procesu dla rozrastającego się ego natura stała się wrogiem, którego należy pokonać, czyli wyeksploatować. Według jungisty „żywa, magiczna, święta natura" nie mogła zostać uznana jako rzeczywistość równie potężna jak ego, dlatego zachodnia cywilizacja niszczyła rdzenną ludność i jej kulturę.

Bernstein pokazuje, że w wyniku rozrostu ego doszło do przerostu specjalizacji – termin ten został zaczerpnięty

ZDJĘCIA: VIZERSKAYA, MARC DOZIER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

NIE MA ANI POTRZEBY, ANI MOŻLIWOŚCI ODRZUCENIA CAŁEJ ZDOBYCZY CYWILIZACYJNEJ. *Chodzi o to, żeby otworzyć się na ten wymiar doświadczenia, który jest dostępny dla kultur rodzimych – partycypacyjny, mistyczny*

od Darwina. Innymi słowy, z miejsca, w którym racjonalizm był niezbędny i korzystny dla nas jako ludzi, doszliśmy do miejsca, w którym sami dla siebie i dla naszej planety staliśmy się zagrożeniem. Ten przerost jest więc pewnego rodzaju wynaturzeniem. Pierwotna funkcja obraca się we własne przeciwieństwo, co na gruncie „mechaniki psychicznej" określa się terminem „enancjodromia", który oznacza przechodzenie rzeczy skrajnych we własne przeciwieństwo.



Ciekawe jest u Bernsteina porównanie do kultur rodzimych, odnoszących się do żywego wszechświata, do zachodnich naukowców, redukujących obiekty ożywione czy nieożywione do przedmiotów, którymi można sterować, kontrolować je i niszczyć. Dla nas świat przyrody jest martwy, skoro nie ma umiejętności odczuwania i komunikowania. My jedynie obserwujemy naturę, nie uczestniczymy w niej, cywilizacyjnie nie szanujemy innych form życia poza własną.

Jednocześnie Bernstein pisze, że to uprzedmiotowienie jest zabiegiem, który pozwala nam mieć poczucie panowania nad naturą. Inny jungista, James Hillman, kiedyś powiedział, że zdefiniowaliśmy świadomość według własnego rozumienia, w związku z czym możemy sobie z całą resztą świata zrobić, co nam się podoba, bo według nas nie jest świadoma. Przypomina mi to sławetną anegdotę o akademickiej definicji inteligencji. Otóż według psychologii akademickiej inteligencja jest tym, co mierzą testy inteligencji – jest to w istocie rodzaj błędnego koła.

Według Bernsteina razem z odejściem od takiej obecności w świecie, jaka charakteryzowała kultury rodzime, wiele straciliśmy. Na przykład określone techniki i sposoby leczenia oparte na magii, a wraz z nimi pewien rodzaj psychicznych i mentalnych procesów oraz sposobów istnienia. Dziś większość z nas nie zna różnych form intuicji, nie potrafi wykorzystywać świadomości ciała do ujmowania informacji ze środowiska, żeby komunikować się pomiędzy jednostkami i grupami oraz zwierzętami i innymi istotami.

Z książki „Życie na pograniczu" dowiadujemy się, że magia jest umiejętnością zawieszenia rozumu i odwołania się do przyrodzonej siły natury w celu jej użycia w określonym kontekście. Widać to w działaniu każdego plemiennego uzdrowiciela.

Pytanie, co się stanie, jeśli zarówno rozum, jak i natura zostaną wykorzystane wspólnie tak, by się wzmacniały, zamiast ze sobą kolidować. I czy można sobie wyobrazić tego rodzaju sytuację, w której zachodnie ego także wnosi coś niezastąpionego w świat natury. My siły natury postrzegamy jako coś wstecznego, coś, co należy do jakiegoś etapu, który już zostawiliśmy za sobą. Według Bernsteina ten brak szacunku do natury jest powodem kryzysu klimatycznego w globalnym znaczeniu. Przy czym nie chodzi o to, żebym na przykład pracując w swoim gabinecie, śpiewał pacjentom pieśni Nawahów. Nie ma ani potrzeby, ani możliwości odrzucenia całej zdobyczy cywilizacyjnej, ponieważ nawet gdybyśmy chcieli, to nie unikniemy tego, kim jesteśmy jako ludzie cywilizacji zachodniej. Chodzi bardziej o to, żeby otworzyć się na ten wymiar doświadczenia, który jest dostępny dla rodzimych kultur – partycypacyjnego, mistycznego – zamiast jednoznacznie kategoryzować je przy użyciu naszych racjonalnych standardów.

Bernstein pisze, że potrzebujemy wrócić do przeżywania tożsamości ze światem, otworzyć się na te wymiary doświadczenia natury, od których odcięliśmy się w tym naszym jednostronnym rozwoju świadomości.

Cały czas, tak jak Darwin, przeżywamy świat zgodnie z XIX-wiecznym materialistyczno-pozytywistycznym mitem. Nasze życie organizuje wciąż fantazja o wiecznym rozwoju. Doszliśmy jednocześnie do jakiegoś punktu granicznego. Wydaje się, że zmiana kierunku jest niezbędna. Sygnatariuszami tej zmiany są ludzie o określonym rodzaju wrażliwości, których Bernstein nazywa pogranicznikami, mającymi dostęp do jakiegoś rodzaju nowej świadomości, która mogłaby prowadzić do integracji wszystkich osiągnięć, jakie nam daje współczesna świadomość. **s**

eprasa.pl a7ef024c04



eprasa.pl a7ef024c04

Apteka na skraju lasu

Każdy gatunek, od pszczoły po słonia, jest częścią większego, ewolucyjnego laboratorium, w którym trwa nieustanny eksperyment z leczeniem, odpornością i przetrwaniem. Skoro w dążeniu do zdrowia nie jesteśmy wyjątkowi, to czego jako ludzie możemy się nauczyć od innych gatunków?

TEKST ROBERT RIENT

Samoleczenie jest konkretną i ważną strategią przetrwania. Zwierzęta nie czekają na diagnozę, ale reagują natychmiast. Eksperymentują, zmieniają dietę i zachowanie, by powrócić do równowagi. Nie mają aptek, pielęgniarek ani lekarzy, ale mają za sobą tysiące lat ewolucji. Gąsienice, owce, pszczoły, szympansy i słonie podejmują ryzyko, by znaleźć w naturze coś, co je uleczy. To odwaga ewolucji: przekroczyć neofobię, czyli strach przed nowym, i polec lub odzyskać zdrowie. Z perspektywy psychologii i neurobiologii to zjawisko można nazwać zaufaniem biologicznym – zdolnością organizmu do samoregulacji.

„Na wyspie Pohnpei w Mikronezji tradycyjni uzdrowiciele odkrywali nowe lekarstwa, obserwując rośliny zjadane przez chore zwierzęta. W Gabonie ludzie zaczęli używać roślin *Tabernanthe iboga* podczas obrzędów religijnych, po tym, jak zauważyli, że goryle, dziki i jeżozwierze wykopywały ich korzenie i wpadały w dzikie ekstazy po ich spożyciu. W Laosie natomiast od dawna wiadomo, że młode słonie jedzą odchody swoich matek w okresie odstawiania od mleka. Ponieważ dieta słoni obejmuje wiele roślin leczniczych, ich odchody postrzegane są jako swoista mikstura lecznicza, farmaceutyczny koktajl. Ludzie, naśladując słonie, przygotowują wywary z ich odchodów, aby leczyć biegunkę. Biorąc pod uwagę naszą współczesną wiedzę na temat przeszczepów mikrobiomu, jest bardzo prawdopodobne, że ten tradycyjny zabieg stosowany przez słoniątka działa na podobnej zasadzie" – wyjaśnia Jaap de Roode, profesor biologii na Emory University, w książce „Lekarze z natury".

Kiedy owce zarażone pasożytami zwiększają spożycie białka, wzmacniają swój układ odpornościowy. Gąsienice bawełnicy, karmione liśćmi bogatymi w peroksydazy, szybciej usuwają zakażone komórki z jelit. W Parku Narodowym Środkowego Karakorum w Pakistanie myśliwi i pasterze zaobserwowali, że wróble, koziorożce himalajskie i markury śruborogie do samoleczenia stosują jagody, liście i korę berberysów. I gdy hodowane owce, konie, krowy i osły zaczęły chorować, sami zaczęli je karmić berberysami. Z kolei w regionie Karamoja w Ugandzie lokalni uzdrowiciele i pasterze odnotowali wśród wielbłądów, kóz, osłów, owiec i psów około 50 sposobów samoleczenia przez spożywanie dzikich roślin. A następnie zaczęli stosować większość z tych roślin w uzdrawianiu siebie, swoich rodzin i zwierząt. Każdy z tych przykładów to fragment układanki, w której natura projektuje własne formy terapii. Większość ludzi na naszej planecie, podobnie jak prawie wszystkie dzikie zwierzęta, nie ma dostępu do zachodniej medycyny, korzystają więc z mądrości natury.

JEDNO CIAŁO – WIELE PSZCZÓŁ

Bez pszczół z naszej planety zniknęłyby: jabłka, awokado, marchew, jarmuż, cebula i setki innych produktów. Pszczołom i innym zapylaczom zawdzięczamy średnio co trzeci kęs jedzenia! I chociaż pszczoły podtrzymują przy życiu całe ekosystemy, same zagrożone są wymarciem – z powodu działalności człowieka, między innymi toksycznych pestycydów i usuwania dzikich łąk kwietnych na rzecz nudnych trawników. Do tego mierzą się z licznymi chorobami, na przykład groźnym >

eprasa.pl a7ef024c04

roztoczem *Varroa destructor*, który przyczepia się do pszczoły i wbija aparat gębowy tak głęboko, aż dosięgnie ciała, które odpowiada ludzkiej wątrobie, żeby żywić się nim przez wiele dni; Jaap de Roode porównuje go do dużego pączka przyklejonego do brzucha człowieka. Skutki są dramatyczne: osłabienie odporności, deformacja skrzydeł, a w końcu śmierć całej kolonii. Dla ratunku pszczoły stworzyły system określony przez naukowców odpornością społeczną. Niektóre z nich stoją przy wejściu do ula i nie wpuszczają zarażonych osobników. Inne usuwają martwe już pszczoły, by zapobiec ich rozkładowi. A gdy w samym ulu pojawi się choroba, pszczoły drżą mięśniami lotnymi, by podnieść temperaturę i zabić niebezpieczne bakterie. To cenna wskazówka, że zagrożenie jednego osobnika jest zagrożeniem wspólnoty, więc cała społeczność traktowana jest jak jedno ciało.

PROPOLIS – PÓŹNO ODKRYTY ANTYBIOTYK

Do tego pszczoły, mieszając żywicę drzewną z woskiem, wytwarzają własny antybiotyk. Jest nim propolis – lepka, aromatyczna substancja. Rośliny wydzielają żywicę, by chronić się przed patogenami, grzybami, owadami oraz przyspieszyć gojenie ran. Pszczoły korzystają z tego samego mechanizmu i dzięki propolisowi odpierają szkodniki, ale też wzmacniają swój mikrobiom, a tym samym zwiększają przeżywalność. Jednak proces tworzenia propolisu nie jest prosty. Jedna pszczoła „używa żuwaczek i przednich odnóży, by odłamać kroplę żywicy, następnie przekłada ją do środkowych odnóży, a stamtąd do koszyczków pyłkowych na tylnych nogach" – wyjaśnia autor książki. Gdy wraca do ula, nie jest w stanie samodzielnie usunąć żywicy, robią to robotnice zwane pszczołami cementującymi. I oto powstaje materiał przypominający dezynfekujący plaster oraz barierę biologiczną w jednym.

Przez minione dziesięciolecia pszczelarze traktowali propolis jako uciążliwą, lepką i zbędną substancję w ulu. W wielu szkołach uczono, jak zeskrobywać propolis z uli, a kolonie tworzono z pszczół, które wytwarzały go mniej niż inne. Dopiero niedawne badania entomolożki Marli Spivak z Uniwersytetu Minnesoty i jej doktoranta Mike'a Simone-Finstroma udowodniły, że w koloniach pozbawionych propolisu było dziesięciokrotnie więcej bakterii, a pszczoły przeżywały więcej stresu, gdyż ich układ odpornościowy był pobudzany do ciągłej walki. Jednak dodatkowe podawanie propolisu chorym pszczołom nie sprawdziło się, gdyż zawiera on substancje owadobójcze. Pomagało natomiast pozostawienie ich w spokoju wraz z wytwarzanym przez nie lekarstwem.

Te niezwykłe owady, bohaterki ekologii, nie tylko utrzymują nasze plony i nas przy życiu, ale są też mistrzyniami biologicznej samoregulacji. Współpracują z roślinami, grzybami i bakteriami, tworząc system, który łączy odporność i delikatność. I uczą nas, że zdrowie jest procesem wspólnotowym, natomiast leczenie – formą współpracy. Tak oto istoty, które nie używają słów i nie znają medycyny, tworzą ule przypominające skomplikowany żywy organizm, w którym mikrobiologia, chemia i zachowania społeczne tworzą jeden system. Ludzkie wspólnoty, które odrobiły tę lekcję, mają szanse na zdrowie i przetrwanie.

ZWIERZĘTA NIE MAJĄ APTEK ANI LEKARZY, ALE MAJĄ ZA SOBĄ TYSIĄCE LAT EWOLUCJI. *Gąsienice, owce, pszczoły, słonie podejmują ryzyko, by znaleźć w naturze coś, co je uleczy. Z perspektywy psychologii i neurobiologii to zjawisko można nazwać zaufaniem biologicznym*

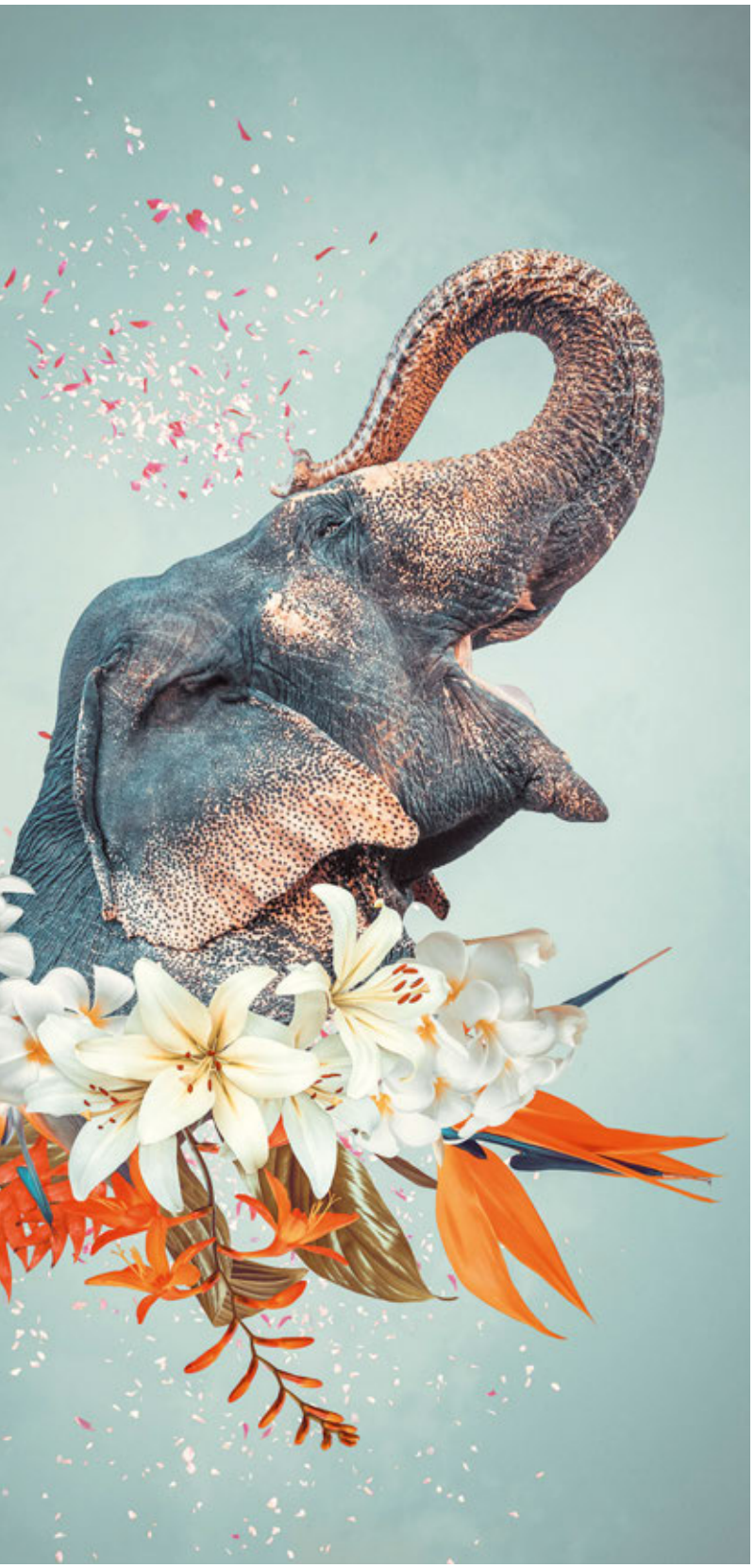
SŁONIE – LEKARZE LASU

W tropikalnych lasach Azji i Afryki zaobserwowano, jak słonie intencjonalnie sięgają po konkretne gatunki kory, liści i korzeni. „Jedna z roślin wykorzystywanych przez te ssaki – *Lithocarpus auriculatus* – nie była wcześniej znana ze swoich właściwości leczniczych, co wskazuje, że nawet dziś słonie odkrywają nowe, nieznane nam rośliny o potencjale medycznym" – napisał Jaap de Roode. W Laosie mahoutowie, opiekunowie słoni, od pokoleń uczą się poprzez obserwację świata zwierzęcego. Gdy słonie zachorują, prowadzą je do pnączy, korzeni czy kory, o których wiedzą, że spożywały je dzikie zwierzęta.

„Niektórzy mahoutowie rozgniatają korzenie konkretnych pnączy i mieszają je z solą, by podać słoniom jako środek leczniczy. Co więcej, z 20 roślin wykorzystywanych przez słonie 15 stosuje się także w leczeniu ludzi w gospodarstwach domowych mahoutów"– czytamy w książce. I od pokoleń wiedza ta przepływa pomiędzy gatunkami – od słonia do

ZDJĘCIA: VICNT, AVESUN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04



człowieka i z powrotem. Dla mądrych mahoutów słoń jest partnerem w rozpoznawaniu natury. To przykład zoolatrii medycznej – praktyki, w której ludzie uczą się leczenia, obserwując zachowania zwierząt. Podstawą tej nauki jest przekonanie, że zwierzęta mają dostęp do tej samej mocy co ludzie, a nawet swego systemu wierzeń i swoich bogów, o których ludzie nic nie wiedzą.

To od zwierząt wiemy, że jedzenie ziemi, czyli geofagia, może leczyć. Zostało to opisane już w starożytności, a dziś wiemy już o 136 gatunkach spożywających ziemię, glinę, cząstki skalne. Robią tak między innymi: lemury, szympansy, goryle. Ponieważ, jak zauważa badacz z Emory University, „gleba zawiera więcej mikroorganizmów niż jakiekolwiek inne środowisko na naszej planecie, wiele zwierząt pozyskuje istotne mikroby właśnie z niej". Chociaż w języku potocznym „jeść ziemię" brzmi jak obelga, to dla zwierząt (i niektórych kultur ludzkich) jest to forma terapii. „Słonie afrykańskie na górze Elgon jedzą tak dużo gliny, że wydrążyły jaskinie w górskich zboczach. Glina, po którą sięgają, zawiera kaolin – substancję neutralizującą toksyny" – kontynuuje ekspert. Kaolin powleka ściany jelit i wspiera mikrobiom, a jego działanie przypomina współczesne środki zobojętniające. To kolejny przykład na to, że instynktowne działania zwierząt znajdują potwierdzenia w badaniach naukowych. Na przykład myszy karmione ziemią z gospodarstw rolnych mają zdrowszy mikrobiom jelitowy i silniejszy układ odpornościowy.

Paradoks nowoczesności polega na odkrywaniu przez naukę tego, co natura zna od milionów lat. Jest w tym wyraźne zaproszenie, ale i ostrzeżenie dla nas, ludzi współczesnych, którzy zapomnieli, że leki znajdujące się w aptekach zostały stworzone z tego, co wyrosło na Ziemi. To zaproszenie do szacunku wobec pozaludzkiego świata, uznania jego pozasłownej mądrości. I ostrzeżenie, że bez tego skazujemy siebie oraz dziesiątki innych gatunków na wymarcie. s



POLECAMY: „LEKARZE Z NATURY. JAK PSZCZOŁY, MAŁPY I INNE ZWIERZĘTA DBAJĄ O SWOJE ZDROWIE", JAAP DE ROODE, TŁUM. SZYMON DROBNIAK, WYD. COPERNICUS CENTER PRESS

eprasa.pl a7ef024c04

Pies nie człowiek



eprasa.pl a7ef024c04

Cienka granica oddziela okazywanie psu miłości i czułości od robienia mu krzywdy. O przyczyny, dla których często nieświadomie uczłowieczamy naszych czworonożnych podopiecznych, i o skutki takiego działania nie tylko dla psów, lecz także dla właścicieli – pytamy behawiorystę **Jacka Gałuszkę**



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

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

W mojej ulubionej powieści Olgi Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych" bohaterka zwraca się do swoich suk per dziewczynki. Przyznaję, że robię to samo, a samca w moim stadzie nazywam psynkiem. Obserwuję to u wielu osób. Skąd w nas, ludziach, ta tendencja do uosabiania psów?

Temat uczłowieczania psów jest wieloaspektowy i wielowątkowy, a mówiąc o jego przyczynach, nie można pominąć kontekstu kulturowego. Proszę zauważyć, że na przykład w krajach arabskich czy nawet bałkańskich miejsce psa jest zupełnie inne niż w naszym społeczeństwie.

W podanym przez panią przykładzie widzę pewne zawieszenie między biologią a metaforą. Takie uczłowieczanie psa jest między innymi wyrazem tego, że nasze gatunki w procesie ewolucji bardzo się do siebie zbliżyły. Człowiek udomowił psa 14 tysięcy lat temu, a zdaniem niektórych badaczy nawet wcześniej. Przez ten czas psy nauczyły się nas czytać, ale też same wykształciły bardzo dużo mechanizmów, które dla nas, ludzi, są zrozumiałe. Pewne gesty i mowę ciała psów instynktownie i w większości przypadków poprawnie interpretują nawet ci, którzy nie mają żadnego wykształcenia w tym kierunku. Uczłowieczanie jest mechanizmem w pewnym sensie spajającym oba gatunki w jeden system społeczny. Można więc powiedzieć, że antropomorfizacja to cena, jaką płacimy za międzygatunkową empatię, bo bez niej nie byłoby możliwości budowania więzi.

„Dziewczynkami" i „psynkami" świadomie swoje psy uczłowieczam, ale mam wrażenie, że nie robię im w ten sposób większej krzywdy. Czy pana zdaniem granicą, za którą ta niewinna skłonność zaczyna szkodzić – i psu, i opiekunowi – może być moment, gdy w komunikacji z psami przestajemy dostrzegać ich instynkty, a zaczynamy sobie po ludzku tłumaczyć ich zachowania, a co gorsza, po ludzku tłumaczyć psom, co powinny robić. Gdy podczas spaceru opiekunka zwraca się do rozwścieczonej Pusi, mówiąc: „No jak ty się zachowujesz? Tyle razy cię prosiłam, żebyś nie krzyczała na inne pieski!". Pusia nie wygląda zwykle, jakby cokolwiek rozumiała...

To jest bardzo trafny przykład. Ale żeby chociaż dotknąć istoty zjawiska komunikacji pies–człowiek, trzeba zacząć od biologii i neurochemii. Japoński naukowiec prof. Miho Nagasawa w serii badań i eksperymentów przeprowadzonych ponad 10 lat temu zauważył, że wpatrywanie się psa (ale uwaga, wilka już nie!) w człowieka zwiększa poziom oksytocyny u właścicieli, co w konsekwencji ułatwia nawiązanie relacji i zwiększa z kolei stężenie oksytocyny u psów. Kiedy więc człowiek i pies patrzą sobie w oczy, to u obu aktywuje się ten sam system neurobiologiczny, który odpowiada za relację rodzic–dziecko. W efekcie pies zyskuje w naszym mózgu status społeczny zarezerwowany dla członków rodziny, niejako odruchowo widzimy w nim raczej kogoś niż coś, a to przy okazji uruchamia w nas funkcje opiekuńcze. To wyraźnie widać w podanym przez panią przykładzie.

Dysponujemy zestawem narzędzi, które pozwalają nam rozpoznawać emocje i intencje innych ludzi i ten proces uruchamia się także w relacji z psem. Nasz wykrywacz wzorców jest tak skonstruowany, że skanuje otoczenie w poszukiwaniu znanych obiektów. Znanym obiektem jest ludzka twarz, więc gdy widzimy pieska, który robi duże oczka i na nas patrzy, to ten mechanizm jest skłonny przypisywać mu ludzkie intencje i emocje w sposób automatyczny. W związku z tym mamy tendencję do orzekania, że pies coś zrobił specjalnie, skarcony czuje się winny, jest zazdrosny czy złośliwy jak ta Pusia, która szczeka na inne psy pomimo tylu rozmów! To nasze złudzenie intencjonalności, bo faktycznie pies nie zna pojęcia winy czy chęci zemsty, nie jest też złośliwy, raczej reaguje emocjonalnie na to, co się dzieje, czyli na wzorce i konsekwencję zachowań człowieka.

Choć psy nie przeżywają emocji tak, jak to sobie wyobrażamy, doskonale potrafią wykorzystywać naszą >

eprasa.pl a7ef024c04

skłonność do interpretowania ich zachowań po ludzku – gdy chcą coś uzyskać, to wiedzą, że więcej dostaną, kiedy będą miłe i zrobią słodkie oczka, niż wtedy, kiedy będą agresywne. I są w tym konsekwentne. Potrafią bowiem rozpoznawać ludzkie emocje, ale też potrafią na nie reagować fizjologicznie – w odpowiedzi na nasz nastrój czy minę zmieniają napięcie mięśni, ustawienie ogona czy uszu. Ta synchronizacja emocjonalna i behawioralna tworzy złudzenie wspólnego przeżywania, czyli właśnie to, co my definiujemy jako empatię. Opiekunka Pusi na pewno jest przekonana, że ta rozumie ją najlepiej na świecie, a to nic innego jak konsekwencja efektu lustra emocjonalnego i rezonansu społecznego, które uruchomiły się po jakimś czasie wspólnego funkcjonowania.

Zapominając, że pies to nie człowiek, robimy mu krzywdę?

Konsekwencji i dla psa, i dla opiekuna jest całe mnóstwo, bo to wpływa na konkretne zachowania psa. Dla mnie jednak najważniejsze jest to, że stawiając psu takie same oczekiwania jak człowiekowi i traktując go jak małego człowieka, tylko ubranego w futerko, przytłaczamy go jako przedstawiciela gatunku, bo nie mówię teraz o konkretnym egzemplarzu. Pies to odrębny gatunek, który ma swoją etologię, swoje instynkty i potrzeby. Uczłowieczając go nadmiernie, nawet jeśli chcemy w ten sposób, mówiąc kolokwialnie, nieba mu przychylić, tak naprawdę odbieramy mu autonomię. W ten sposób obrażamy psa jako gatunek.

Odnoszę wrażenie, że wiele osób skupia się na ubrankach, a nie na tym, co najważniejsze – na budowaniu relacji psa z przewodnikiem, bo przecież człowiek dla psa jest przede wszystkim przewodnikiem.

Ten trend kupowania psom całkowicie często zbędnych akcesoriów rośnie w siłę od lat i jest napędzany przez marketing. Przekaz jest bardzo prosty: „Kochasz swojego psa? Kup dla niego obróżkę z kryształami Swarovskiego". Buduje się w nas poczucie, że obdarowując psa luksusowym posłaniem czy czymkolwiek innym, czego on w gruncie rzeczy w ogóle nie potrzebuje, sprawimy, że poczuje się doceniony. To ewidentna bzdura, która dodatkowo napędza traktowanie psów jak ludzi.

Bardzo ważne jest to, co powiedziała pani o dbaniu o relację pies–człowiek. Rzeczywiście, traktując psa jak „maskotkę do przebierania", wprowadzamy w jego życie kompletną dezorientację. Nie zachowujemy się jak przewodnik, ale jak rozpieszczający dziecko rodzic. Tymczasem pies, mimo że żyje z nami w mieście, nadal jest obdarzony wszystkimi psimi instynktami, zarazem jest też istotą społeczną i potrzebuje przewodnika.

Wokół teorii dominacji, którą chcę tu wspomnieć, było w środowisku miłośników zwierząt sporo zamieszania. Gdy tylko pojawiło się hasło „dominacja" czy „struktura hierarchiczna", natychmiast głos zabierali ci, którzy przypominali, że John Fisher, twórca koncepcji, zgodnie z którą człowiek powinien być postrzegany przez psa jako samiec alfa, a więc nad nim dominować, sam się z własnej teorii wycofał, a sama teoria powstała na podstawie badań wilków mieszkających w niewoli, co czyni ją niewiarygodną. Tymczasem nowsze badania nad grupami psów i wilków pokazały, że podczas gdy wilki częściej opierają się na kooperacji, u psów częściej widzimy bardziej liniowe hierarchie dominacyjne. Między innymi badania nad psami wolno żyjącymi i komentarze takich autorów jak James Serpell z Uniwersytetu Pensylwanii sugerują, że zjawisko dominacji u psów istnieje, tylko nie ma nic wspólnego z prymitywnym zmuszaniem do poddania się. Ustanawianie hierarchii jako sposób porządkowania świata ma dla nich ogromne znaczenie. Jeśli więc człowiek odbiera psu poczucie bezpieczeństwa poprzez swoje zachowanie, które nie jest zachowaniem przewodnika, to pies czuje się zagubiony i w efekcie mamy problem z agresją kontrolującą czy zaburzeniami lękowymi, w tym lękiem separacyjnym. Czyli to, co życie z psem czyni niezwykle trudnym i wielu właścicieli przerasta.

Czasami zupełnie niechcący wysyłamy psu pewne sygnały, które on interpretuje zupełnie inaczej, niż myślimy. Poda pan przykłady takich nieświadomych zachowań?

Pierwszy z brzegu to całowanie psa w kufę, czyli w okolicę pyska. Myślimy, że obdarzamy go czułością, tymczasem dla psa zachowania typu wciskanie twarzy w kufę czy nachylanie się od góry to sygnały bardzo inwazyjne, często kojarzone raczej z naciskiem niż

STAWIAJĄC PSU TAKIE SAME OCZEKIWANIA JAK CZŁOWIEKOWI, PRZYTŁACZAMY GO JAKO PRZEDSTAWICIELA GATUNKU. *Uczłowieczając go nadmiernie, tak naprawdę odbieramy mu autonomię – obrażamy psa jako gatunek*

eprasa.pl a7ef024c04



z czułością. Podobnie ma się sprawa z obejmowaniem psa i przytulaniem go do siebie. Dla nas to kolejny przyjacielski gest, ale dla psa do sygnał konfrontacyjny. U psów ułożenie ciała podobne do naszego przytulenia (wejście nad kark, „obejmowanie" łapami) pojawia się często w kontekście nacisku, kontroli lub walki, więc nic dziwnego, że wiele psów odbiera ludzkie przytulanie jako sytuację napięcia, a nie relaks. Także dlatego gdy dwoje ludzi przytula się w obecności psa, ten często wchodzi między nich. Nie, nie dlatego, że chce się przyłączyć do tej wymiany uczuciowej, a raczej dlatego, że próbuje ich rozdzielić, bo według niego zaraz się między nimi zacznie walka, której próbuje zapobiec. Oczywiście podobne zachowania człowieka pies jest w stanie nauczyć się znosić i tolerować, ale proszę zwrócić uwagę, że po takiej sesji przytulania pies często ziewa – a to sygnał uspokajający, niwelujący stres w tej sytuacji.

Myślę sobie, że pół biedy, jeśli będziemy kupować psu co tydzień nową obróżkę, a nawet czasem go przytulimy, o ile będziemy pamiętać, że on potrzebuje przede wszystkim spacerować, węszyć, znaczyć teren, socjalizować się z innymi psami, a nie siedzieć na kanapie i wychodzić tylko do przydomowego ogródka na szybkie siku. Jak to jest z tymi psimi potrzebami?

To nie jest aż tak proste. Często mówiąc o psach, popełniamy błąd uogólnienia, wszystkie wrzucając do jednego worka. Tymczasem to dziś jeden z najbardziej różnorodnych gatunków na Ziemi. Mamy psy północy, rasy pierwotne, jak alaskan malamut czy husky syberyjski, które są przystosowane do pokonywania ogromnych odległości, mają zachowany pełen łańcuch łowiecki, ale także futro do skutecznej ochrony przed zimnem. Jednak są też psy chihuahua czy papillon, typowe rasy do towarzystwa; polujące charty; psy pasterskie czy stróże stad, jak owczarek podhalański. Nie sposób stworzyć jednej uniwersalnej recepty na przykład na spacer, który odpowiadałby na tak różne potrzeby wymienionych typów psów. Trasa spacerowa idealna dla husky'ego mogłaby chihuahuę kosztować życie. Golden retriever będzie zachwycony, jeśli w czasie spaceru zaproponujemy mu aportowanie, ale taka zabawa najpewniej zupełnie nie zainteresuje bernardyna. Jeżeli chcemy, żeby pies był szczęśliwy, to musimy zatroszczyć się o jego potrzeby związane z przynależnością do określonej rasy lub typu.

Idąc tym tropem – szczytem marzeń popularnego yorka, czyli yorkshire terriera, nie jest raczej siedzenie w torebce na ramieniu czy tym bardziej jeżdżenie wózeczkiem, bo ta rasa została stworzona do polowań na szczury! To my, ludzie, zrobiliśmy sobie z nich maskotki, a one nie mają innego wyjścia i te nasze pomysły znoszą, ale nierzadko nie zachowują się tak, jakbyśmy tego oczekiwali. Szczekają na przechodniów, są nadmiernie emocjonalne, słowem – sprawiają problemy.

Znoszą to, co z nimi robimy, bo nie mają innego wyjścia. Skoro są noszone i ubierane jak dzieci, nie znają innego, prawdziwie psiego życia. Psy, w tym wypadku niestety, mają duże zdolności adaptacyjne. Są w stanie się przystosować do różnych warunków, nieraz bardzo trudnych, ale też do takich, jakie ludzie im stwarzają, co nie oznacza, że są wówczas szczęśliwe.

Jeżeli zdrowy pies będzie noszony w koszyczku czy wożony w wózeczku i wystawiany na trawę tylko na siusiu, to na pewno nie będzie realizować się jako pies, bo żaden pies w naturze nie porusza się w ten sposób. Wiele problemów, które mamy z yorkami, wynika z tego, że one nie mają możliwości realizowania swojego instynktu. Ubranko czy kokardka nie zastąpią im tego, do czego są powołane. Traktując miniaturowe psy jak ozdoby, zabieramy im wolność i możliwość życia w zgodzie z naturalnymi potrzebami.

Traktujemy je jak ozdoby, ale często, co gorsza, je ozdabiamy... Gdy widzę małe suczki w sukieneczkach z falbanami, to jest mi ich zwyczajnie szkoda. Jak to jest z tym ubieraniem psów?

>

eprasa.pl a7ef024c04

JEŻELI CHCEMY, ŻEBY PIES BYŁ SZCZĘŚLIWY, TO MUSIMY ZATROSZCZYĆ SIĘ *o jego potrzeby, które są związane z przynależnością do określonej rasy lub typu*

Większość psów żadnych ubrań nie potrzebuje, zwłaszcza gdy podczas spaceru są w ruchu, bo wtedy ich organizmy w naturalny sposób ogrzewają się same, a poza tym mają sierść, która doskonale je chroni. Jednak niektóre rasy, jak grzywacz chiński, są zupełnie pozbawione sierści, więc w takich przypadkach ubranko faktycznie chroni je przed zimnem. Rasy krótkowłose, jak bokser czy amstaff, mają z kolei dość kiepską izolację termiczną, bo są pozbawione podszerstka, więc może się zdarzyć, że przy ujemnej temperaturze będą marzły. Warto się tu kierować zdrowym rozsądkiem albo w bardzo prosty sposób sprawdzić, czy psu jest zimno. W tym celu wystarczy dotknąć psich uszu – jeżeli są wyraźnie zimne, to znaczy, że pies marznie. Można to poznać także po kolorze dziąseł. Gdy pies jest wychłodzony, dziąsła są blade, porcelanowe; jeśli zaś mają wyraźnie różowy kolor – wszystko jest w porządku. To są proste domowe wskazówki, ale jeśli mamy wątpliwości co do stanu psa, zawsze warto skonsultować się z lekarzem weterynarii.

Czym innym niż ochrona przed zimnem jest natomiast przebieranie psa w idiotyczne stroje. W ten sposób nie tylko go uprzedmiotawiamy, ale co gorsza, odbieramy mu możliwość swobody i naturalnej komunikacji z innymi przedstawicielami gatunku. Nie zapomnę konsultacji sprzed lat, która tego właśnie tyczyła. Poprosiła mnie o pomoc właścicielka buldożki francuskiej, twierdząc, że w czasie spaceru jej suczka jest atakowana przez inne psy. Tymczasem okazało się, że ta pani zakładała biednej psinie strój pszczółki: ubranko w żółto-czarne paski z doczepionymi skrzydełkami, a na dokładkę – na głowę diadem z czułkami, które rytmicznie podskakiwały, gdy suczka maszerowała... Nic dziwnego, że była atakowana. Taki strój jest dla innych psów niepokojącym sygnałem: idzie coś dziwnego, nieznanego, groźnego, więc wzbudza strach, a wraz z nim – agresję.

Wszelkie przebieranki są być może zabawne, ale wyłącznie dla właściciela. Dla psa to cierpienie i bardzo często ryzyko fatalnej reakcji innych psów.

Najpierw „psujemy" psy, a potem musimy je naprawiać z pomocą behawiorystów?



ZDJĘCIA: GLOBALP, FRANCESCO CARTA FOTOGRAFO/GETTY IMAGES, PAWEŁ MACIEJEWSKI.

Trochę tak jest. Przez 14 tysięcy lat ludzie radzili sobie bez behawiorystów. To nie jest przypadek, że odkąd zamknęliśmy psy w domach, ograniczyliśmy im kontakty społeczne, zabraniamy badania rozmaitych naturalnych przestrzeni, prowadzimy je tylko na smyczy, one zaczęły przejawiać tak duże problemy emocjonalne. Przecież psy żyjące w naturze naprawdę nie mają problemów behawioralnych takich jak psy domowe. Obserwowałem to podczas pobytu w Gruzji. Jest tam bardzo dużo wolno żyjących psów, których większości turystów jest żal. Faktycznie, często są kalekie, bo biegają luźno po drogach i są potrącane przez samochody, nie mają swoich domów, kanapy, miseczek – wszystkiego tego, czym my swoje psy uszczęśliwiamy. Te psy jednak zdecydowanie rzadziej wykazują typowe dla psów domowych problemy behawioralne, jak reaktywność na smyczy czy lęk separacyjny. Ich życie jest trudniejsze fizycznie, ale psychicznie są w wielu obszarach bardziej „psie" – mają więcej swobody. Nawiązują sympatyczne relacje z ludźmi, między sobą też się gromadzą w grupki, i przynajmniej w tych grupach, które obserwowałem, na pierwszy rzut oka nie widać chronicznej frustracji, agresji czy nadmiernej reaktywności.

Nie twierdzę, że wypuszczenie wszystkich domowych pupili na wolność byłoby świetnym rozwiązaniem, bo absolutnie nie, ale dzięki podobnym przykładom warto uświadomić sobie, że oddalając psy od natury, ograniczając im wolność, nadmiernie je uczłowieczając, robimy krzywdę nie tylko im, ale w konsekwencji – sobie. **ls**

eprasa.pl a7ef024c04



W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

• aktualnościach kulturalnych • spotkaniu światów: niesłyszącej kobiety i słyszącego mężczyzny, w filmie „Dźwięki miłości” • lekcjach, które rozwodzący się rodzice mogą wyciągnąć z legendarnej „Sprawy Kramerów” • racjonalnym odżywianiu jako przyjemnym sposobie na życie według Hanny Stolińskiej, autorki książki „Na zdrowie!” • nowościach wydawniczych

ZDJĘCIE: BJONES27/GETTY IMAGES

eprasa.pl a7ef024c04



„JOLANTA RUDZKA-HABISIAK. ZŁOTE JAJO", CENTRUM RZEŹBY POLSKIEJ W ORONSKU, WYSTAWA POTRWA DO 15 LUTEGO

PRZED NAMI DŁUGIE WIECZORY. CO OGLĄDAĆ, DOKĄD PÓJŚĆ?

W ramach praktykowania wdzięczności (a to dobre narzędzie samoregulacji emocji) warto dostrzec, że krótkie dnie oznaczają długie wieczory, które można spędzić choćby w kinie. A jest w czym wybierać! Choćby **Wujowy dwór,** czyli angielski humor bez cenzury. Zgodnie z zasadą dziedziczenia tytułu i związanego z nim majątku wyłącznie w linii męskiej rodzina Davenportów straci w przyszłości tytułową rezydencję, jeśli żadna z córek nie wyda się za odpowiedniego kandydata. Ten znany z książek i filmów temat zyskuje tym razem satyryczną, miejscami nonsensowną i obfitą w sprośności i fekalne żarciki oprawę. Choć granice dobrego smaku są mocno naciągnięte, nie sposób się nie śmiać.

Również dowcipny, ale w zupełnie innym, stonowanym stylu, jest film **W innym świecie,** którego bohater Michele przenosi się z Rzymu w środek parku narodowego w środkowych Włoszech. Czyli model: wyrwanie się z wielkiego miasta w poszukiwaniu siebie, tyle że z nauczycielem (a nie pracownikiem korporacji) w roli



KADR Z FILMU „WUJOWY DWÓR", REŻ. JIM O'HANLON, JUŻ W KINACH



KADR Z FILMU „ŚCIEŻKI ŻYCIA", REŻ. MARIANNE ELLIOTT, W KINACH OD 2 STYCZNIA

eprasa.pl a7ef024c04



„ODDYCHAJ", BOGNA BURSKA, CSW ŁAŹNIA 2, NOWY PORT W GDAŃSKU, WYSTAWA POTRWA DO 1 MARCA 2026



„SENSORYCZNE MECHANIZMY", PATRICIA J. REIS I DOROTA WALENTYNOWICZ, CSW ŁAŹNIA 1, DOLNE MIASTO W GDAŃSKU. WYSTAWA POTRWA DO 15 LUTEGO 2026



KADR Z FILMU „BEZ PRZEBACZENIA", REŻ. CHRIS ANDREWS, JUŻ W KINACH



KADR Z FILMU „W INNYM ŚWIECIE", REŻ. RICCARDO MILANI, JUŻ W KINACH

ZDJĘCIA: ARCHIWUM ARTYSTKI JOLANTY RUDZKIEJ-HABISIAK, PAUL STEPHENSON, MADNESS DISTRIBUTION, MATERIAŁY PRASOWE

głównej. Wkrótce jednak mężczyzna znów znajdzie się pod ścianą – prowincjonalnej szkole, w której pracuje, grozi zamknięcie. Kameralna, ciepła opowieść o sile wspólnoty.

Wątek wyruszenia w drogę oraz bliskości z naturą pojawia się także w **Ścieżkach życia,** zrealizowanych na podstawie książki, która ukazała się po polsku jako „Słone ścieżki" (wywiad z jej autorką publikowaliśmy kilka lat temu w SENSie; teraz można go przeczytać na zwierciadlo.pl). Co zrobić, gdy tracisz dom, a najbliższa ci osoba dostaje diagnozę, z której wynika, że niedługo odejdzie? Raynor i Moth rozpoczynają pieszą wędrówkę wzdłuż angielskiego wybrzeża – krok po kroku przed siebie bez planów i oczekiwań. Ich dwoje i przyroda oddana pięknymi zdjęciami wystarczają, by dać się porwać tej historii.

Jeszcze dalej na północ, do Irlandii, przenosi nas ostatni już film w tym zestawieniu, **Bez przebaczenia.** Tytuł oddaje przesłanie tej opowieści: przemoc rodzi przemoc. W tym wypadku chodzi o ataki na owce, a stada i ziemia to dla lokalnych społeczności nie tylko cały majątek, lecz także wielka wartość niematerialna. Tylko że w pewnym momencie nie chodzi już o same zwierzęta, ale o to, by pokazać, że się nie boję – więc atakuję. Nie ma tu spektakularnych scen walk, są przytłaczający chaos, wrogość i lęk.

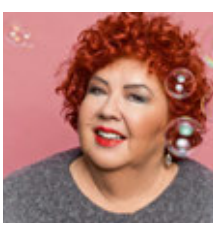
A w ramach pozafilmowych wypraw po kulturę proponujemy wizytę w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku. To miejsce interesujące niezależnie od okoliczności, ale teraz daje wyjątkową okazję do obejrzenia wystawy **Jolanta Rudzka-Habisiak. Złote jajo.** Artystka, znana przede wszystkim z prac łączących rzeźbę z tkaniną, pokazuje tutaj dorobek 30 lat, w tym charakterystyczne skrzydlate torsy na wózkach – Aniołety (zdjęcie na sąsiedniej stronie). Drugi interesujący kierunek to Gdańsk, a dokładniej **CSW Łaźnia 1 i Łaźnia 2,** gdzie trwają trzy wystawy: instalacje Bogny Burskiej, feministyczno-technologiczna krytyka Doroty Walentynowicz i Patricii J. Reis oraz narracje wojenne Hanny Shumskiej. **ls**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl a7ef024c04

Upomnieć się o siebie

Nie trzeba być niesłyszącym, by czuć się na marginesie, poza głównym nurtem, choć oczywiście niepełnosprawność to wzmacnia. Film „Dźwięki miłości" w reżyserii Evy Libertad pozwala spojrzeć na to, co znaczy „być innym" w bliskiej relacji. O to, jak wiele wysiłku wymaga taki związek, i to wysiłku obu stron – psycholożkę **Katarzynę Miller** pyta Joanna Olekszyk



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

Najkrócej można by streścić „Dźwięki miłości" tak: opowieść o trudnościach, jakie napotyka do tej pory udana relacja Ángeli, niesłyszącej kobiety, i Héctora, słyszącego mężczyzny. Ale czy ten film o tym jest?

O tym jest na pewno, bo jest to film o inności oraz o niemożności komunikacji między dwiema kochającymi się osobami. Ta komunikacja była, dopóki byli sami. Héctor był w Ángeli bardzo zakochany, okazywał to wprost, a ona była z tego powodu bardzo szczęśliwa i odpowiadała mu tym samym zakochaniem i bliskością. To, że każde z nich miało swój świat – swoich znajomych, pracę, swoje zajęcia – jakoś im wtedy nie przeszkadzało. Aż pojawiło się dziecko, oczekiwane i planowane. Ja wiem, o co ty pytasz, bo w tym momencie jednocześnie pojawiły się w ich wspólnym życiu problemy, które dotykają także par, które nie mają takiego „startowego ustawienia", że jedno z partnerów nie słyszy.

Z jednej strony cieszę się, że „Dźwięki..." dotyczą społeczności ludzi niesłyszących, bo ona funkcjonuje nadal na marginesie głównego nurtu kultury. Z drugiej – pragnę zachęcić tych, którzy myślą, że to opowieść dla wąskiego grona odbiorców. Każda para to tak naprawdę połączenie dwóch światów, tylko czasem te światy są mniej, a czasem bardziej od siebie odległe. I wtedy więcej wysiłku kosztuje nas szukanie punktów wspólnych. Na początku bywa to ekscytujące, jednak gdy okoliczności zewnętrzne się zmieniają, okazuje się, że wygodniej jest nam zostać w swoich światach.

Przekonanie, że nasza miłość jest taka wybitna, inna – może rajcować. To na początku jest przecież bardzo ciepły film, pokazujący, że można dosłownie rozumieć się bez słów, co więcej, że można łączyć społeczności niesłyszących i słyszących, i że dla jednych i drugich jest to bardzo pouczające; tylko potem przeradza się w coś, co znamy wszyscy: konflikt, który narasta. Ángela wycofuje się z tej relacji, nie walczy o siebie. Nie odnajduje się w nowej sytuacji, ale też, niestety, nie odnajduje się w roli matki. Nie umie porozumiewać się z dzieckiem na jego poziomie, nie umie odwzorowywać swojej córki. Opowiada jej rękami abstrakcyjne historie, które są dla małej kompletnie niezrozumiałe i jeszcze się denerwuje, że dziewczynka niczego się nie uczy. O wiele bardziej skierowany na dziecko i jego potrzeby jest Héctor. Nic dziwnego, że córka od razu łapie z nim lepszy kontakt.

Rozumiem wiele zachowań Ángeli. To, że nie chce korzystać z aparatu słuchowego, który daje metaliczny, bezduszny dźwięk, w dodatku nie stopniuje jego nasycenia, prowadząc do przebodźcowania. Rozumiem,

eprasa.pl a7ef024c04



„DŹWIĘKI MIŁOŚCI", REŻ. EVA LIBERTAD, PREMIERA 9 STYCZNIA, POKAZY PRZEDPREMIEROWE W GRUDNIU

że woli ciszę. Rozumiem też, że staje się coraz bardziej zazdrosna o relację Héctora z córką, że czuje się wykluczona. Jednocześnie mam wrażenie, że Ángela jest bardzo roszczeniowa. Nie przejawia chęci wejścia do ich świata, woli pozostać w swoim i oczekuje, że to oni do niego wejdą. Héctor jej to zresztą mówi: „Fakt, że jesteś głucha, nie jest powodem, dla którego masz dostawać więcej uwagi". Pamiętasz tę scenę, w której mała wypowiada swoje pierwsze słowo: „woda"? Uradowany Héctor przekazuje to od razu Ángeli, ale ona się wcale nie cieszy. Bo dziewczynka to powiedziała, a nie zamigała.

Można odnieść wrażenie, że Ángela wolałaby, by jej córka urodziła się niesłysząca, choć przecież w innej scenie mówi, że bycie głuchym jest do dupy.

Tak, zdecydowanie by wolała. Bo córka byłaby z jej świata. Tylko co wtedy zrobiłby tata dziewczynki?

Mama Ángeli, dowiedziawszy się, że ta jest w ciąży, mówi: „Ale po co wam dziecko?! Przecież tak, jak jest teraz, jest dobrze". No właśnie, po co im ono było? Nie wiem, czy byli przygotowani na to, jak bardzo zmieni się ich życie. Choć podobno na to nie jest się nigdy przygotowanym.

Każda zmiana, a narodziny dziecka są ogromną życiową zmianą, uruchamia w nas cechy, których istnienia nawet nie podejrzewaliśmy. Na przykład Héctor nie wiedział, że Ángela jest rywalizacyjna, zawistna i zaborcza. A ona nie wiedziała, że on chce pokazać, iż jest w czymś lepszy, bo do tej pory taki się nie czuł. Owszem, był wobec niej szalenie czuły, dbał o to, by Ángela miała jak największy komfort, co mi ogromnie imponowało, a potem bardzo wkręcił się w rodzicielstwo, co też mi się spodobało, ale to ona była gwiazdą w tym związku. Artystką lepiącą w glinie, tajemniczą, magiczną. Zobacz, my nawet nie wiemy, jaki jest jego zawód, widzimy go tylko, jak ogarnia ich dom, jedzenie, dziecko albo Ángelę. No i nagle okazało się, że jest w czymś lepszy. Ona od razu to zauważyła i od razu miała mu to za złe. A ponieważ czuła, że sobie nie radzi, powoli się wycofywała z nowej roli; robiła się coraz bardziej wściekła, aż wreszcie wybuchła.

Ten film uświadomił mi, jakie to ogromne wyzwanie być niesłyszącą matką małego dziecka. Nie słyszysz jego płaczu, nie słyszysz, jak się przewraca, jak mówi pierwsze słowa, nie słyszysz nawet jego śmiechu – choć to wszystko przecież widzisz.

Dlatego musisz cały czas patrzeć na dziecko. Są oczywiście sprzęty, które pomagają w opiece – elektryczna niania, która emituje światło, kiedy wyłapuje płacz dziecka czy jakiś niepokojący dźwięk, ale cały ciężar odpowiedzialności spada jednak na osobę słyszącą. I widać, że Héctor jest tym coraz bardziej poirytowany. Tym, że Ángela wydaje się nie angażować w opiekę nad małą. Tym, że zakłada jej słuchawki wygłuszające dźwięki, co na wczesnym etapie rozwoju dziecka jest bez sensu.

Z drugiej strony im dłużej patrzyłam na to, jak Ángela odsuwa się i od dziecka, i od Héctora, tym bardziej zyskiwałam przekonanie, że ten film świetnie pokazuje depresję poporodową. Miało być pięknie, miało wszystko przychodzić naturalnie – a nie przychodzi. >

eprasa.pl a7ef024c04

Matka osuwa się w depresję, opiekę nad dzieckiem przejmuje tata, w konsekwencji ona jest zła, że on tak dobrze sobie radzi, więc jeszcze gorzej siebie traktuje i jeszcze gorzej się z tym czuje.

Mnie z kolei przeszło przez myśl pytanie podobne do tego, które zadałaś wcześniej: Czy to był dobry pomysł, żeby Ángela miała dziecko? Moim zdaniem nie. W ogóle się na nim nie skupia, ważne jest tylko jej cierpienie.

I nie zmieniasz zdania wraz z rozwojem wypadków?

Ten rozwój wypadków nie jest zbyt zaawansowany. Pod koniec filmu Ángela rzeczywiście łapie jakiś kontakt z dzieckiem, coś miłego z nim robi, więc owszem, jest szansa, że w przyszłości bardziej się skupi na nim niż na sobie. Na razie jednak mam wątpliwości.

Kiedyś mówiło się o mezaliansach, czyli związkach osób pochodzących z różnych klas. Brzmiało na początku romantycznie, ale potem nastręczało wielu problemów. Sporo pracy trzeba było wykonać w takim związku. Ale może w każdym trzeba?

Tylko co to znaczy „trzeba"? Kto to ma orzekać?

Na przykład ty.

Dziękuję ci bardzo, kochanie. „Państwo Kowalscy powinni włożyć więcej wysiłku w swój związek...". Pewnie, że wszyscy MOGLIBY wkładać więcej wysiłku w swoje związki, ale nie każdy ma na to siłę czy ochotę. Myślę, że często nie wiedzą też, jak mieliby to zrobić. Pamiętajmy, że jak się nazbiera dużo bólu, o którym na co dzień się nie mówi, to on się wylewa, i to tak, że człowiek mówi słowa, których nigdy by nie powiedział. Aż ma ochotę zabić i czasem rzeczywiście zabija... związek. Wspomnę tu naszą poprzednią rozmowę wokół filmu „Być kochaną", ten moment, kiedy ona mówi: „Ty chcesz rozwodu".

A gdyby porównać obie pary... Jak sądzisz, czego w tych związkach zabrakło?

Niestety, ze smutkiem stwierdzam, że w obu parach kobiety są nieco bardziej ksobne i niespecjalnie dużo myślą.

A mężczyźni?

Oni są dosyć nieźle umoszczeni w środku. Wiedzą, co robić. Wiedzą, czego chcą. Są też w świetnym kontakcie z dziećmi...

Tylko nie zawsze w dobrym kontakcie ze swoimi partnerkami. Pamiętasz scenę, w której do Héctora i Ángeli przychodzą jego znajomi? On tak jest na nich skupiony, że nie widzi, że ona gubi się w rozmowie, że wstaje od stołu, wraca z aparatem słuchowym, potem wraca, by go odnieść, bo jest za głośno...

Tak, w tej scenie Héctor jej nie pomaga, ale też Ángela mogłaby, nie wiem, zastukać w stół, by zwrócić ich uwagę.

ROZUMIEM, ŻE ÁNGELA NIE CHCE KORZYSTAĆ Z APARATU SŁUCHOWEGO, ŻE WOLI CISZĘ. *Że staje się zazdrosna o relację Héctora z córką. Jednocześnie jest bardzo roszczeniowa. Nie przejawia chęci wejścia do ich świata, woli pozostać w swoim*

Dotknąć ramienia Héctora, poprosić, by przetłumaczył, zakomunikować, że ona ich nie słyszy i żeby mówili, patrząc na nią. Upomnieć się o siebie. Ale nie na zasadzie żalu czy pretensji, tylko prośby i powierzenia się ich dobrej woli. Ludzie przeważnie się wtedy jednak starają.

Tylko ile razy można o sobie przypominać? Za którymś razem mógłby już ktoś zapamiętać.

No pewnie, że mógłby, ale czasem nie umie albo nie może. Poza tym jak się człowiek upomina, to bardzo często jednak dostaje. A jak się nie upomina, to nie dostaje prawie nigdy.

Zrobiło na tobie wrażenie, kiedy w filmie pod koniec zmienia się główna narracja i przez jakiś czas odbieramy rzeczywistość tak, jak odbiera ją Ángela, a nie tak jak my i Héctor, czyli słyszący?

Zrobiło. Choć nie takie wielkie, jakby mogło, ale to dlatego, że swojego czasu – jako już dojrzała kobieta – ćwiczyłam sobie, jak to jest nie mieć któregoś ze zmysłów, na przykład wzroku. Chodziłam po domu z przepaską na oczach, wykonując normalne życiowe czynności. Rozumiem też, jak to jest być w całkowitej ciszy. No jest kompletnie inaczej!

Kogo ci jest bardziej żal w tym filmie: jej, jego czy dziecka?

Można pomyśleć: biedna dziewczyna, ogłuchła w dzieciństwie; rodzice, a zwłaszcza matka, nie bardzo byli skupieni na tym, by ją wtedy zrozumieć, zresztą teraz też nie bardzo ją wspierają. Z drugiej strony spotkała świetnego faceta, z którym stworzyła piękny związek. Jego szkoda mi nie było, natomiast dziecka bardzo często.

Jaka największa lekcja płynie z tego filmu?

By nie chcieć za dużo. Być bardziej z tym, co się dzieje tu i teraz. Było dobrze, to nie psuj.

Mnie przypomniała się inna twoja lekcja: druga osoba nie może być całym twoim światem. Co złego w tym, że on ma innych znajomych, a ty innych?

A pewnie! Przy swoich zawsze czujemy się najlepiej, przy obcych się spinamy i jeszcze oczekujemy, iż partner czy partnerka będzie non stop pośredniczyć w tej wymianie. Kochani, naprawdę, nie chciejmy za dużo! s

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ZOSIA PROMIŃSKA.

eprasa.pl a7ef024c04

KATARZYNA MILLER

Zrozum siebie, pokochaj siebie



Jak zrozumieć siebie i jak siebie pokochać?

Pomogą ci w tym bestsellerowa książka *Chcę być kochana tak jak chcę* oraz zestaw inspirujących kart



Pakiet dostępny na **sklep.zwierciadlo.pl** i w księgarniach

eprasa.pl a7ef024c04

Bliskość rodzi się od zmieniania pieluch

W tym numerze **Martyna Harland** bierze na filmoterapeutyczny warsztat legendarną „Sprawę Kramerów" z Meryl Streep i Dustinem Hoffmanem. Jaka nauka dla rozstających się rodziców płynie z tego dramatu? Odpowiada psycholożka i mediatorka rodzinna **Justyna Żukowska-Gołębiewska**



JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIEWSKA
psycholożka, psychotraumatolożka, mediatorka w sprawach rodzinnych. Absolwentka m.in. Studium Integracyjnej Terapii osób po traumie oraz całościowego szkolenia certyfikującego I i II stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Ukończyła także Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Niebieskiej Linii oraz Studium Interwencji Kryzysowej. Liderka Koalicji na rzecz Młodych Głów przy Fundacji UNAWEZA

Dlaczego akurat „Sprawę Kramerów" pokazałabyś wszystkim rodzicom zamierzającym się rozwieść lub rozstać? Główni bohaterowie, Joanna i Ted, walczą w sądzie o prawa do opieki nad synem.

„Sprawa Kramerów" to film, który bez upiększeń pokazuje emocjonalną prawdę dziecka w świecie dorosłych konfliktów. Pokazałabym go już na samym początku rozstania – żeby przypomnieć rodzicom, że rozwód dla dzieci nie kończy się w momencie podpisania papierów. One wtedy dopiero zaczynają swoją nową drogę. Wielu rodziców wierzy, że dzieci „jakoś się przyzwyczają", że nie ma co dramatyzować. Ale dziecko w sytuacji okołorozstaniowych konfliktów rodziców prawie zawsze adaptuje się kosztem siebie. Nie wie, co się dzieje, więc uruchamia wyobraźnię i dopowiada własne historie. Jak chłopiec w filmie, który pyta: „Czy mama mnie zostawiła? Czy to przeze mnie odeszła?". Ten moment jest niezwykle prawdziwy psychologicznie – dzieci w sytuacji rozstania często personalizują winę, wolą myśleć, że to one zrobiły coś źle, niż że rodzice nie potrafią być razem.

W filmie porusza mnie scena, w której ojciec bierze winę na siebie, by ochronić dziecko. To gest emocjonalnej dojrzałości, który w realnym życiu zdarza się rzadko. Częściej widzę coś kompletnie odwrotnego – rodzic, często nieświadomie, przenosi własny żal lub złość na dziecko, obwiniając drugiego rodzica, nawet niewerbalnie.

Kiedy oglądałam „Sprawę Kramerów" po raz pierwszy, widziałam historię ojca – bohatera, który udźwignął coś, co zwykle przypisywano kobietom: łączenie pracy i opieki nad dzieckiem. Dziś widzę więcej. Widzę, że ten film mówi też o tym, czego zabrakło wcześniej – o bliskości, która mogła się wydarzyć od pierwszych dni życia dziecka, a nie dopiero wtedy, gdy pojawiło się widmo utraty jego obecności. Bo ojcostwo nie zaczyna się wtedy, gdy trzeba coś udowodnić. Zaczyna się od zmieniania pieluch, a nie od rozprawy sądowej. Dlatego skoro prawo daje ojcom możliwość korzystania z urlopów rodzicielskich, powinniśmy promować ich obecność w świecie codziennego rodzicielstwa – karmienia, usypiania, rozmów, odzwierciedlania emocji. Nie po to, by zrównoważyć obowiązki, aleby dziecko mogło naprawdę zobaczyć, że oboje rodzice są jego bezpieczną bazą; nawet jeśli nie są już razem.

Rozmawiamy o trudnym położeniu dziecka podczas rozstania rodziców, ale im też nie jest łatwo.

Warto pamiętać, że rodzice w trakcie rozstania sami funkcjonują w trybie zagrożenia – czują, że coś im zostało

eprasa.pl a7ef024c04



„SPRAWA KRAMERÓW", REŻ. ROBERT BENTON

odebrane: związek, poczucie bezpieczeństwa, wyobrażenie o rodzinie. W takiej perspektywie trudno zobaczyć drugiego człowieka, jego ból i potrzeby. To właśnie dlatego osoby w sytuacji okołorozstaniowej potrzebują wsparcia ludzi emocjonalnie wyregulowanych – mediatorów, terapeutów, przyjaciół. Osób, które potrafią zachować dystans, które mogą pomóc odzyskać równowagę i spojrzeć na dziecko nie przez pryzmat krzywdy dorosłych, lecz przez pryzmat jego dobra.

To raczej nie będą nasi rodzice i osoby związane z nami emocjonalnie, tylko specjaliści: psychoterapeuci i psychologowie?

To zależy od dojrzałości i kondycji psychicznej bliskich, ale faktycznie czasami lepiej skorzystać z pomocy specjalisty. Z mojej perspektywy jest ważne, że jeżeli do tego wsparcia wybieramy adwokata, to sprawdzajmy, w jakim stylu pracuje. Upewnijmy się, czy przypadkiem nie będzie chciał zniszczyć małżonka bardziej niż my sami. To jest dokładnie to, co widzimy w „Sprawie Kramerów"; w scenie, kiedy żona poszła do prawnika, bo postanowiła odzyskać syna, a mąż postanowił zrobić to samo – od swojego adwokata usłyszał: „Musimy odpowiedzieć na to mocniej". Potem widzimy, jak to dalej toczy się w sądzie. Prawnicy zaczynają ujawniać wszystkie zapisy z prywatnych rozmów między małżonkami, a główni bohaterowie patrzą na siebie i kręcą głową, że to nie tak, że to nie jest w porządku. Bo nie pokazali swoim obrońcom tych rozmów, aby teraz użyć ich przeciwko sobie, przyznają, że to, co mówi prawnik o tym drugim, to nieprawda. Niestety, w Polsce na sprawach rozwodowych eskalacja jest o wiele większa niż w jakimkolwiek filmie. Można na ich podstawie nakręcić najgorsze dramaty i thrillery. I to jest potwornie smutne, że system na to pozwala.

Zaskoczyły mnie dane, że nawet w długoletnich związkach, w których nie było żadnej przemocy fizycznej lub psychicznej, w momencie rozstania i rozwodu pojawia się ona w aż 40 proc.!

Tak, w sytuacji rozstania przemoc może się nagle pojawić i często eskalować. Przy czym według statystyk 61 proc. kobiet doświadczających przemocy poseparacyjnej miało z nią do czynienia jeszcze w trakcie trwania związku. Wcześniejsza przemoc emocjonalna może przechodzić w taktyki typowe dla przemocy poseparacyjnej, na przykład w przemoc ekonomiczną lub zaniedbanie, którym jest umyślna niealimentacja, w przemoc instytucjonalną albo w przemoc fizyczną. Badania pokazują, że szczególnie tam, gdzie przemoc >

eprasa.pl a7ef024c04





była obecna już wcześniej, blisko dziesięciokrotnie wzrasta kobietobójstwo po rozstaniu.

Sytuacja okołorozstaniowa jest wyjątkowo podatna na eskalację konfliktu. Pojawia się w niej wiele czynników ryzyka: silne emocje, poczucie utraty kontroli, rywalizacja o dziecko, o majątek, lęk przed oceną i porażką. Jedną z częstych taktyk po rozstaniu jest triangulacja, w której głównym narzędziem są dzieci.

Na czym polega triangulacja z użyciem dzieci?

To sytuacja, w której w relację dwóch osób (na przykład byłych partnerów) zostaje włączona trzecia osoba, aby obniżyć napięcie w interakcji pierwotnej. W kontekście przemocy poseparacyjnej – tą trzecią osobą najczęściej staje się dziecko.

Po rozstaniu, gdy jedna ze stron nie jest w stanie pogodzić się z utratą relacji lub kontroli, zaczyna używać dziecka jako pośrednika w komunikacji, wyrażaniu emocji lub demonstrowaniu władzy. Na przykład rodzic przekazuje dziecku informacje skierowane do drugiego rodzica („Powiedz tacie, że znowu się spóźnił z alimentami"); obciąża dziecko szczegółami konfliktu („Gdyby mama mnie nie zdradziła, to nadal bylibyśmy rodziną"); próbuje pozyskać dziecko jako sojusznika („Ty chyba też widzisz, że tata nie dba o ciebie tak jak ja"); manipuluje emocjami dziecka, wzbudzając w nim poczucie winy za kontakt z drugim rodzicem („Jak możesz się tak dobrze bawić u niej, po tym, co mi zrobiła"). W efekcie dziecko staje się nośnikiem emocji rodziców, zaczyna czuć się odpowiedzialne za ich samopoczucie, a jego lojalność zostaje rozerwana pomiędzy dwoje dorosłych.

Gdzie w takim razie przebiega granica między konfliktem a przemocą?

Przemoc od konfliktu różni się tym, że w sporze pomiędzy dwojgiem ludzi jedna ze stron ma przewagę sił (fizyczną, psychiczną czy ekonomiczną), którą

ZDJĘCIA: BE&W, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7ef024c04

JEŚLI DZIECKO WSPOMINA: „MAMA ROBIŁA NAJLEPSZE NALEŚNIKI” LUB „TO Z TATĄ MI SIĘ NAJLEPIEJ ZASYPIAŁO”, ***zadaniem dorosłego jest to uszanować. Bo tylko wtedy dziecko może zintegrować obie części swojej tożsamości***

umyślnie wykorzystuje przeciwko drugiej osobie w celu uzyskania osobistych korzyści, czym narusza jej prawa i doprowadza do cierpienia. W konflikcie natomiast strony mają równowagę sił i możliwość zadbania o swoje prawa i bezpieczeństwo.

W jaki sposób – i czy w ogóle – system prawny odnosi się jakoś do tej przemocy?

Zamiast redukować napięcie, często je potęguje. Jeśli w toku sprawy rozwodowej rodzice muszą dostarczać dowodów winy drugiej strony, to w praktyce dzieci stają się ich nośnikiem. To prowadzi do niebezpiecznej dynamiki: dziecko zaczyna być postrzegane nie jako podmiot, ale jako narzędzie walki.

Znaczenie ma również to, jaką wiedzę mają sędziowie, kuratorzy i biegli – czy rozumieją psychologię konfliktu, mechanizmy przemocy i dynamikę relacji rodzinnych. Bez tej wiedzy trudno rozpoznać, gdzie kończy się spór rodzicielski, a zaczyna przemoc poseparacyjna. W „Sprawie Kramerów” jest scena, która świetnie to ilustruje. Główny bohater pyta w sądzie: „Po czym poznać, że ojciec czuje to, co czuje, albo że jest uprawniony do tego, by być ojcem?”. To pytanie jest wciąż aktualne.

Jak rodzic ma udowodnić, że jest dobrym rodzicem, jeśli nawet nie pomyślał, by dokumentować wspólne chwile z dzieckiem – bo przecież to byłoby naruszeniem jego prywatności i zaufania? W praktyce wielu rodziców, próbując się bronić przed pomówieniami, zaczyna potajemnie nagrywać rozmowy z dzieckiem, robić zdjęcia każdej wspólnej chwili, gromadzić dowody na własne rodzicielstwo. To absurdalna sytuacja, która pokazuje, jak bardzo system bywa opresyjny wobec osób próbujących działać w dobrej wierze. Tymczasem ten sam system często nie rozpoznaje taktyk przemocowych, w których dziecko staje się kartą przetargową w konflikcie między dorosłymi. Dlatego, moim zdaniem, w Polsce mamy nie „zalew fałszywych oskarżeń”, jak twierdzą niektórzy, ale niedorozpoznawalność przemocy – zarówno tej, która toczy się po cichu w rodzinach, jak i tej, która zaczyna się dopiero po rozstaniu.

Jak w tym wszystkim zachowują się dzieci? Co może wpływać na ich reakcje?

Sposób, w jaki dziecko reaguje na rozstanie, zależy przede wszystkim od jego wieku rozwojowego i dojrzałości emocjonalnej. Paradoksalnie najmłodsze dzieci, mniej więcej do trzeciego roku życia, przechodzą rozstanie rodziców relatywnie najłagodniej, o ile zapewnimy im stabilną opiekę i przewidywalność. W tym wieku dziecko bardziej reaguje na jakość opieki niż na sam fakt rozstania. Z kolei nastolatkowie łączą rozstanie rodziców z własnym kryzysem tożsamości. W tym okresie pojawiają się pytania: „Kim jestem?”, „Do kogo przynależę?”, „Po kim jestem taki?”. Gdy system rodzinny się rozpada, młody człowiek może doświadczać silnego poczucia utraty gruntu pod nogami i zwątpienia w relacje w ogóle.

A dzieci w mniej więcej takim wieku jak ośmioletni bohater filmu?

Takie dzieci zwykle nie pokazują stresu wprost. Ich napięcie emocjonalne ujawnia się raczej w zachowaniu lub w ciele: przez płaczliwość, problemy ze snem, bóle brzucha, nadpobudliwość albo wycofanie. W tym wieku dziecko myśli konkretnie i dychotomicznie: „jest” lub „nie ma”, „kocha” lub „nie kocha”. Jeśli więc rodzic znika z codziennego życia, ośmiolatek może interpretować to dosłownie: „Nie ma jej czy jego, więc przestała czy przestał mnie kochać”. Na tym etapie rozwoju myślenie abstrakcyjne i zdolność rozumienia złożonych emocji dorosłych dopiero się kształtują.

W przypadku dzieci w wieku szkolnym, takich jak filmowy Billy ze „Sprawy Kramerów”, ogromne znaczenie ma to, jak rodzice wspierają kontakt dziecka z drugim rodzicem, nawet jeśli ten nie jest obecny fizycznie. W filmie ojciec dba o tak zwane mostowanie, czyli podtrzymywanie pozytywnego obrazu nieobecnego rodzica. To technika, która pozwala zachować wspomnienia i emocjonalną więź, mimo że kontakt jest przerwany. Nie chodzi o idealizowanie drugiego rodzica ani o powtarzanie dziecku, że „na pewno cię kocha”. Chodzi o coś znacznie ważniejszego – o pozwolenie dziecku na jego własne uczucia i wspomnienia. Jeśli dziecko wspomina: „Mama robiła najlepsze naleśniki” lub „To z tatą mi się najlepiej zasypiało”, zadaniem dorosłego jest to uszanować, a nie poprawiać czy oceniać. Bo tylko wtedy dziecko może zintegrować obie części swojej tożsamości – tę pochodzącą od mamy i tę pochodzącą od taty – i zbudować w sobie poczucie ciągłości, mimo że jego rodzina się zmieniła. **s**

eprasa.pl a7ef024c04

3 pytania do Hanny Stolińskiej

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA



HANNA STOLIŃSKA
dr nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny, autorka kilkunastu książek i artykułów z dziedziny żywienia. Prowadzi szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla dzieci, rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia

Zdrowe odżywianie nie może stresować, ale ma być przyjemnością – pisze pani w swojej książce. Jak to osiągnąć w praktyce?

Zdrowe odżywianie to nie powinna być kolejna forma presji czy życiowego projektu, który wymaga od nas perfekcji. Dla mnie to raczej codzienny rytuał dbania o siebie – coś, co daje energię, a nie ją odbiera. W swojej książce podkreślam, że jedzenie to przyjemność, kontakt z naturą, zapach, smak i wspólne chwile przy stole.Niestety, w ostatnich latach wokół pojęcia „zdrowego stylu życia" narosło mnóstwo napięcia.

Z każdej strony atakują nas porady, zakazy, listy produktów „super" i „toksycznych". Ludzie zaczynają się bać jedzenia, analizować każdą kalorię, popadać w skrajności. A to przecież naprawdę nie ma nic wspólnego ze zdrowiem.

Jak więc podejść do tematu z lekkością? Przede wszystkim zrezygnować z myślenia w kategoriach „wszystko albo nic". Nie musimy jeść idealnie, żeby czuć się dobrze. Ważna jest ogólna tendencja, a nie pojedynczy wybór. Jeśli przez większość czasu nasza dieta jest oparta na warzywach, owocach, pełnych zbożach, roślinach strączkowych, zdrowych tłuszczach i dobrym źródle białka – to już ogromny sukces. Ale jeśli raz na jakiś czas zjemy coś słodkiego, fast food czy pizzę – świat się nie zawali. Ciało nie jest matematycznym równaniem, tylko żywym organizmem, który potrzebuje elastyczności. Tu nigdy dwa plus dwa nie równa się cztery.

Kolejnym krokiem jest nauka uważności w jedzeniu. Warto jeść wolniej, w spokoju, bez telefonu, bez *multitaskingu*. Słuchać swojego ciała – ono naprawdę wysyła nam sygnały o głodzie, sytości, potrzebach. Zamiast trzymać się sztywnego planu z Internetu, można uczyć się reagować na te sygnały. To wymaga praktyki, ale z czasem staje się naturalne. Zdrowe odżywianie przestaje być stresujące, gdy nie traktujemy go jak projektu, tylko jak formę troski o siebie.

Pani ulubioną dietą jest fleksitarianizm. Na czym ona polega oprócz okazjonalnego jedzenia mięsa?

To filozofia jedzenia, która jest mi wyjątkowo bliska, bo łączy rozsądek z wolnością. Nie wyklucza mięsa całkowicie, ale traktuje je jako dodatek, a nie podstawę diety. W praktyce oznacza to, że większość posiłków jest roślinna, a mięso czy ryby pojawiają się okazjonalnie, na przykład raz czy dwa razy w tygodniu. Taki model żywienia ma wiele zalet. Po pierwsze, jest przyjazny dla planety – ogranicza emisję gazów cieplarnianych i zużycie wody. Po drugie, jest korzystny dla zdrowia – liczne badania pokazują, że dieta bogata w produkty roślinne

ZDJĘCIA: MARCIN KLABAN, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04

obniża ryzyko chorób serca, cukrzycy typu II i niektórych nowotworów. Po trzecie, jest realistyczna. Nie każdy chce lub może całkowicie zrezygnować z mięsa, ale większość z nas może je ograniczyć. Fleksitarianizm daje więc przestrzeń, a nie ograniczenia. Najważniejsze, żeby pamiętać, że to nie tylko kwestia, „co" jemy, ale też „jak". We fleksitarianizmie liczą się jakość produktów, sezonowość i prostota. Zamiast skupiać się na restrykcjach, warto celebrować różnorodność smaków i uczyć się komponować posiłki tak, by były kolorowe, sycące i odżywcze.

Jest pani fanką kawy, ale przeciwniczką miodu. Wiele osób mogłoby polemizować. Jak sobie radzić z różnymi modami i mitami dotyczącymi jedzenia, które są sprzeczne i często się zmieniają? Które z obecnych trendów są najbardziej szkodliwe?

Rzeczywiście, lubię kawę, ale nie traktuję jej jak napoju energetycznego, tylko jak przyjemność. Filiżanka dobrej, świeżo parzonej kawy może być częścią zdrowego stylu życia. Z kolei miód – choć ma opinię „naturalnego cukru" – wciąż jest cukrem prostym. Wiele osób używa go w nadmiarze, sądząc, że jest „zdrowszy niż biały cukier", ale organizm reaguje na niego podobnie. Dlatego nie demonizuję ani nie gloryfikuję żadnych produktów – liczą się kontekst, ilość i to, jak wygląda cała dieta, a nie pojedynczy składnik.

Współczesny świat żywienia pełny jest mód i mitów. Jednego dnia gluten jest złem wcielonym, innego – już nie. Tłuszcze raz są demonizowane, innym razem wychwalane. Ludzie gubią się w sprzecznych informacjach, często podawanych przez influencerów bez wykształcenia w dietetyce. Jak sobie z tym radzić? Po pierwsze, włączyć krytyczne myślenie. Warto sprawdzać źródła, pytać, kto stoi za danym przekazem, czy są badania naukowe, które go potwierdzają. Po drugie, zachować zdrowy rozsądek. Jeśli jakaś dieta obiecuje „detoks w trzy dni" albo „10 kilogramów mniej w tydzień", to znak, że coś jest nie tak.

Najbardziej szkodliwe trendy to te, które wprowadzają restrykcje i poczucie winy. Posty ekstremalne, detoksy sokowe, eliminowanie całych grup produktów bez medycznych wskazań – to wszystko może prowadzić do zaburzeń odżywiania, niedoborów i problemów z relacją z jedzeniem. Niebezpieczne są też mody promujące suplementy jako „cudowne" rozwiązanie – żadna kapsułka nigdy nie zastąpi zbilansowanej diety.

Podsumowując – zdrowe odżywianie to nie projekt na miesiąc, tylko sposób życia. Ma być elastyczne, przyjemne i oparte na szacunku do siebie. Jeśli jedzenie staje się źródłem stresu, to znak, że trzeba zwolnić i wrócić do podstaw: prostych składników, uważności i przyjemności z każdego kęsa. Bo ostatecznie to właśnie ona – przyjemność – jest najlepszym gwarantem trwałej zmiany. **s**



„NA ZDROWIE! ŚWIADOME JEDZENIE, KTÓRE ZMIENIA ŻYCIE", HANNA STOLIŃSKA, WYD. MUZA

NIE PROJEKT, A SPOSÓB NA ŻYCIE

Książek o zdrowym odżywianiu na rynku jest multum i tak naprawdę w większości są do siebie podobne. Bo istnieje pewna sprawdzona wiedza, co nasz organizm lubi, co mu służy, a co go osłabia. Przecież wiemy, że mamy jeść warzywa, zwracać uwagę na dobre tłuszcze, zapewniać sobie odpowiednią ilość białka, wyrzekać się pączków i śmieciowego jedzenia... Nikt tu Ameryki już nie odkryje. Ale w takim razie dlaczego otyłość jest chorobą cywilizacyjną, a kiedy w popularnej sieci fast food każdej jesieni pojawia się pewien kultowy burger na literę „d", kolejki nie mają końca? Bo łatwiej wiedzieć niż zrobić. Dlatego kiedy czytamy, może kolejny raz, o zdrowej diecie, ważny jest sposób przekazu. I ten pewien haczyk, który ma moc motywacji.

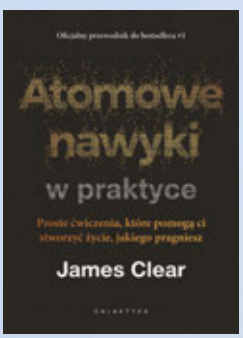
Książka Hanny Stolińskiej przekonuje ze względu na, po pierwsze, osobę autorki. Jest specjalistką tematu, co nie zawsze wśród autorów książek o dietach jest normą. Po drugie, czuć, że zdrowe odżywianie po prostu lubi, bo pisze o nim lekko, czasem nawet żartobliwie, jednocześnie jednak nie szczędząc konkretów – wniosków z badań naukowych i tych płynących z jej szerokiego doświadczenia dietetyka. Czyta się tę książkę, jakby rozmawiało się z mądrzejszą w tej dziedzinie wiedzy przyjaciółką, która wprawdzie nie owija w bawełnę, ale wiemy, że na względzie ma nasze dobro. I nie straszy za bardzo.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl a7ef024c04

Triki na nawyki

Życie składa się z pojedynczych dni, a nawet chwil, ponosimy konsekwencje wyborów w każdej najbardziej błahej sprawie, materia składa się z atomów, a za naszą kondycją psychofizyczną stoi najmniejszy nawyk. Dlatego książka „Atomowe nawyki" mówcy specjalizującego się w temacie samodoskonalenia Jamesa Cleara stała się bestsellerem sprzedanym w 25 milionach egzemplarzy i przetłumaczonym na 65 języków. Przedstawia czteroelementowy model nawyków, składający się ze: wskazówki, pragnienia, reakcji i nagrody, oraz czterech praw zmiany, które z tych kroków wynikają. Sukces książki pokazuje, jak bardzo metody behawioralne i nauki kognitywne trafiają do naszych umysłów. Potrzebujemy teorii opartych na kategoriach poznawczych i rad, jak krok po kroku myśleć i postępować. Tym sposobem uzyskujemy poczucie wpływu na bodźce zewnętrzne i kontrolę nad wewnętrznym światem emocji. Dlatego czytelników „Atomowych nawyków" zapewne ucieszy drugi tom, który wyszedł spod pióra Cleara, zawierający porady, triki i ćwiczenia. Dzięki nim jeszcze skuteczniej odmienimy nasze nawyki na lepsze.



ATOMOWE NAWYKI W PRAKTYCE. PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ CI STWORZYĆ ŻYCIE, JAKIEGO PRAGNIESZ, JAMES CLEAR, TŁUM. PIOTR CIEŚLAK; WYD. GALAKTYKA





CZEKOLADA, KATARZYNA AMON, WYD. MUZA

Rozgrzeszenie z rozkoszy

Kto nie lubi czekolady? Nie widać lasu rąk. Dzięki książce Katarzyny Amon utwierdzamy się w przekonaniu, że jest najsłodsza, niezastąpiona, warta grzechu. Pocieszycielka, na którą można liczyć. Już jedna jej kostka tak wiele zmienia. Owszem, jest uzależniająca i niewolna od kalorii, ale przecież nikt nie jest doskonały... Ma też bogatą przeszłość, o czym przekonujemy się, czytając „Czekoladę". Przysmak ten był składnikiem wyrafinowanych napojów królów i królowych na dworach na przełomie XIX i XX wieku. Kolejność uczuć brytyjskiej królowej Wiktorii na przykład wyglądała tak: „książę małżonek Albert na równi z czekoladą, zaraz za nimi corgi, potem długo, długo nic i dzieci". Czekolada była istotna w kulturze Azteków i Majów i w magii Mary Poppins. Słabość do niej przejawiali Ernest Hemingway, cesarzowa Sisi, Alfons Mucha, Nigella Lawson. Książka Katarzyny Amon pęka w szwach od tych historyjek, pikantnych szczegółów i anegdot ułożonych na długiej osi czasu. Pycha!



TEST OSOBOWOŚCI. CARL GUSTAV JUNG. POZNAJ SWOJĄ OSOBOWOŚĆ, LILY JUAN, TŁUM. MARTA ZAWADZKA-NEJGEBURSKA; WYD. FAMILIUM

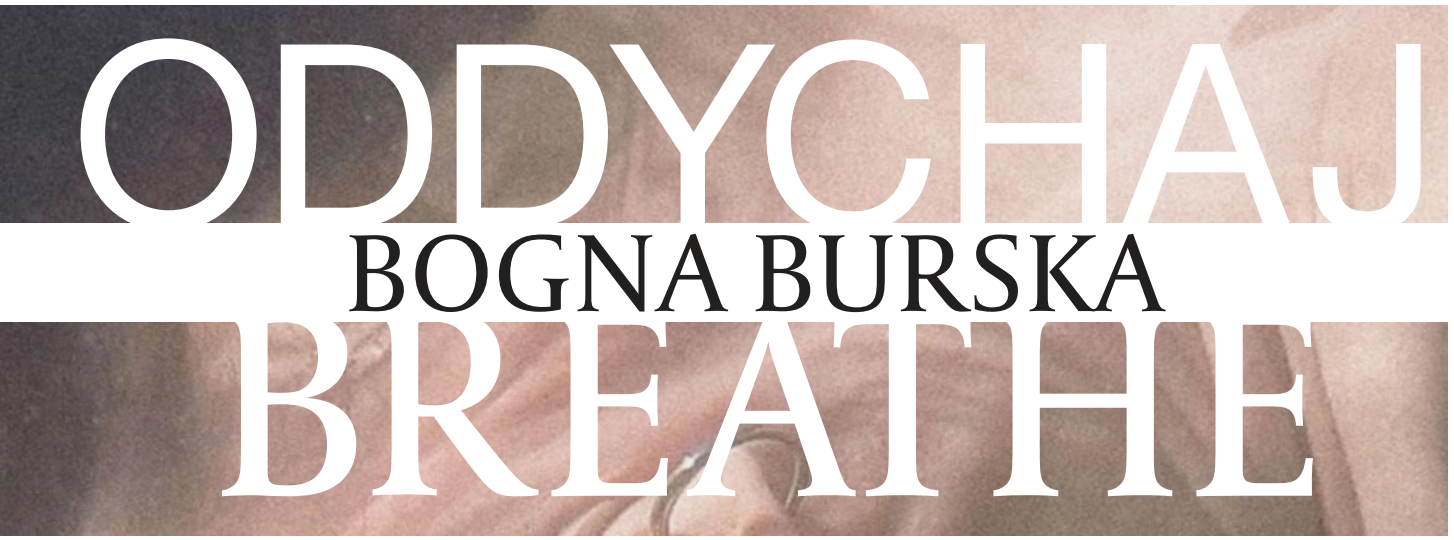
Jung na kartach

Carla Gustava Junga specjalnie nie trzeba przedstawiać, podobnie jak jego typologii osobowości opartej na diagnozowaniu introwertyzmu i ekstrawertyzmu oraz czterech funkcji psychicznych: myślenia, odczuwania, intuicji i percepcji. Dzięki nim zyskaliśmy uniwersalne narzędzia do rozwoju osobistego – możemy uświadomić sobie, w jaki sposób postrzegamy świat i jak podejmujemy decyzje, oraz dowiedzieć się, w jakim kierunku wiedzie nasza ścieżka rozwoju. Zestaw z 52 kartami z testem psychologicznym z prostym systemem punktacji oraz dołączony do nich przystępnie napisany przewodnik o samopoznaniu to pigułka wiedzy na temat teorii osobowości szwajcarskiego twórcy psychologii głębi. Pozwala na zauważanie swoich potrzeb, wyzwań i mocnych stron. A przy tym jest to wydanie w prezentowym pudełku.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7ef024c04



CSW ŁAŹNIA 2

UL. STRAJKU DOKERÓW 5, GDAŃSK

26.09.2025 – 01.03.2026



CSW ŁAŹNIA 1

UL. JASKÓŁCZA 1, GDAŃSK

14.11.2025 – 15.02.2026

LAZNIA.PL

CENTRUM
SZTUKI
WSPÓŁCZESNEJ
ŁAŹNIA

eprasa.pl a7ef024c04

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

JUŻ MAMY LATO 26!



eprasa.pl a7ef024c04