psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

NASZA PSYCHIKA. I KRUCHA, I MOCNA

KIEDY KRYZYS NIESIE WIEDZĘ

A PO NOCY PRZYCHODZI DZIEŃ, CZYLI O WZROŚCIE POTRAUMATYCZNYM

PIERWSZA POMOC DLA OSÓB NA KRAWĘDZI ŻYCIA

TO NIE JA! GDZIE LEŻĄ GRANICE POCZYTALNOŚCI?



ROZWÓJ

SNY W TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH

ZMĘCZENIE CZY WYPALENIE RODZICIELSKIE?

RELACJE

KTO KOCHA, ROZMAWIA TEŻ O PIENIĄDZACH

ALE O CO CI CHODZI?! PASYWNA AGRESJA

KAŻDY MOŻE DAĆ SIĘ NABRAĆ OSZUSTOWI

WOLNI OD STRESU

CHODZĘ SOBIE

PODPOWIEDZI DLA PRZEBODŹCOWANYCH

nr 10 (218) październik 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
10
9 771897 443607

Numer w sprzedaży do 12.10.2026

YVES ROCHER
FRANCE

INNOWACJA
GAMA PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW



TECHNOLOGIA A.C.T.

AKTYWUJE | KONTROLUJE | WZMACNIA

ORGANICZNE KIEŁKI NASION SOCZEWICY

BOGATE W FITOSKŁADNIKI ODŻYWCZE AKTYWUJĄ WZROST WŁOSÓW(1)

+ BIOFLAWONOIDY

PRZECIWUTLENIACZE SPOWALNIAJĄ WYPADANIE WŁOSÓW(2)

MIN. **94%** SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO

(1)Test in vitro kluczowego markera wzrostu włosów
(2)Test in vitro

www.yves-rocher.pl

yvesrocherpolska



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NIE BÓJ SIĘ WILKA

Lubię zaczerpnięte z filmu z Russellem Crowe'em pojęcie „piękny umysł" jako metaforę kruchości psychiki. Tak, wiem, że sam film mija się z wiedzą naukową na temat schizofrenii, ale trafnie – i powołuję się tu na słowa prof. Agaty Szulc z wywiadu w marcowym SENSie – pokazuje na przykład, jak ważne, a właściwie kluczowe w terapii jest wsparcie najbliższych. A że w tym numerze wracamy do kruchości (ale i mocy) psychiki, piszemy też, jak ważna jest sieć wsparcia, która złapie nas, gdy będziemy bezsilnie spadać. Taką siecią może być nawet pytanie: „czy ty masz myśli samobójcze?". Boimy się je postawić, żeby przypadkiem nie wywołać wilka z lasu. Tymczasem – mówi prezes Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego prof. Adam Czabański – nie ma sensu owijać w bawełnę. Zachęca, by pytać wprost, niezależnie od tego, czy rozmawiamy z nastolatkiem, czy z osobą dorosłą. „Jeżeli takich myśli nie ma, to nic złego się nie wydarzy, co najwyżej ten człowiek uzna, że przesadzamy, może nawet się z tego zaśmieje".

Czasem takie niby niewiele wszystko zmienia, bo umysł ma niezwykły potencjał – stąd Temat Numeru „Nasza psychika. I krucha, i mocna" – i potrafi wydobyć się z największej pułapki, ba!, znaleźć sens w najtrudniejszych doświadczeniach.

No i nie piękny?!

w tym numerze naszymi gośćmi są:



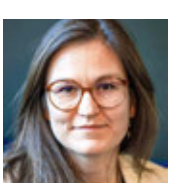
str. 18
SABINA SADECKA

psychoterapeutka oraz nauczycielka i specjalistka w dziedzinie terapii traumy *Doświadczenie traumy jest jak zderzenie z górą lodową. Nagle pojawia się otrzeźwienie: „Dokąd właściwie płynę? Czy to na pewno jest mój kurs?"*



str. 24
ADAM CZABAŃSKI

prof. nauk społecznych, socjolog i suicydolog *Zdarza się, że ktoś zaczyna nagle rozdawać rzeczy, które kolekcjonował; które przez lata były dla niego ważne. Takie sygnały powinny wzbudzić nasze zainteresowanie i skłonić do pytania, co się dzieje*



str. 64
MALWINA MARKIEWICZ

certyfikowana specjalistka logoterapii Viktora Frankla, nauczycielka i superwizorka logoterapii *Granica jest płynna i „zwykłe" zmęczenie może z czasem przerodzić się w wypalenie rodzicielskie. Niestety, czasem zauważamy zbyt późno, że już do niego doszło*

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, ARCHIWUM PRYWATNE







SENSOWNY POCZĄTEK

6 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: NASZA PSYCHIKA. I KRUCHA, I MOCNA

14 Stan przejścia Narzędzia i techniki, które pozwalają przetrwać psychiczny kryzys

18 Budowanie od nowa O wzroście potraumatycznym rozmawiamy z psychoterapeutką Sabiną Sadecką

24 Zdążyć na czas Jak mądrze wspierać osobę, która zdradza myśli samobójcze – tłumaczy suicydolog prof. Adam Czabański

30 Kwestia poczytalności Zaburzenia osobowości i choroby psychiczne a skłonność do łamania prawa – to nie jest prosta zależność

RELACJE

36 Awantura o kasę Jak nasz stosunek do pieniędzy wpływa na relacje romantyczne – pytamy psychologa Pawła Droździaka

42 Złapani w sieć Co sprawia, że padamy ofiarą oszustwa materialnego, i jak możemy się chronić?

48 Cięta riposta to za mało O tym, jak bronić się przed pasywną agresją – mówi językoznawczyni dr Małgorzata Majewska

ROZWÓJ

54 Odpowiedź przychodzi nocą W Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach sny to więcej niż symbole

58 Właściwy moment Kobiece doświadczenia przejścia na emeryturę opisuje psycholożka Ewa Klepacka-Gryz

64 Zmęczeni czy wypaleni? Logoterapia Viktora Frankla – koło ratunkowe dla rodziców w kryzysie

70 W poszukiwaniu zachwytu Urszula Sołtys-Para o znaczeniu piękna i radości w czasach niepokoju

76 Akt woli Czym jest odpowiedzialność w ujęciu filozoficznym? Felieton prof. Lilianny Kiejzik

psychologia dla ciebie
sens

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

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

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

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

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

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

Materiały reklamowe na stronach: II, 29, 33, 41, 47, 51, 57, 63, 67, 73, 74–75, 85, 86–87, 96, 97, 99, 101, 103, 104–105, 109, 114–115, 119, III, IV. Na stronach: 4–5, 23, 61, 69, 83, zamieszczone są materiały własne wydawcy.







ZDROWIE

80 Błędne koło Dwukierunkową zależność między emocjami a problemami dermatologicznymi wyjaśnia Katarzyna Nowacka, specjalistka somatopsychologii

88 Leczenie spersonalizowane Tajniki medycyny nuklearnej przybliża prof. Leszek Królicki

WOLNI OD STRESU

94 Wszystkiego za dużo Jak się odstresować w świecie pełnym bodźców?

100 Idź prosto przed siebie O uzdrawiającej mocy chodzenia w każdej jego formie pisze dziennikarz Robert Rient

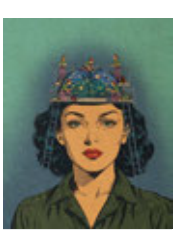
106 Zestaw do zadań specjalnych Pielęgnacja skóry w czasie okołomenopauzalnym

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

112 Wydarzenia kulturalne Festiwale, wystawy i premiery filmowe

118 Trzy pytania do... Doroty Sumińskiej, lekarki weterynarii, autorki książki „Bądź jak wilk, a staniesz się człowiekiem”

120 Nowości wydawnicze



ILUSTRACJA
Natalia Biegalska
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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

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

AKADEMIA
zwierciadła

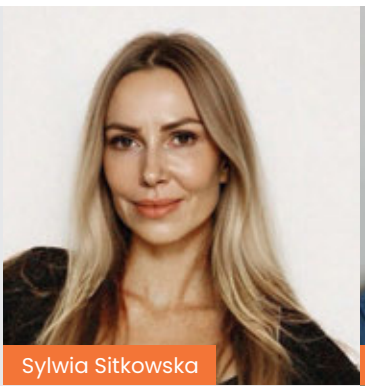
ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

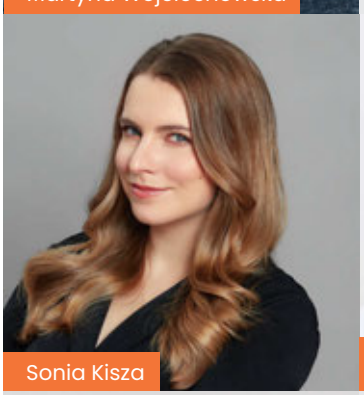
edycja ósma


Martyna Wojciechowska

WARSZAWA
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

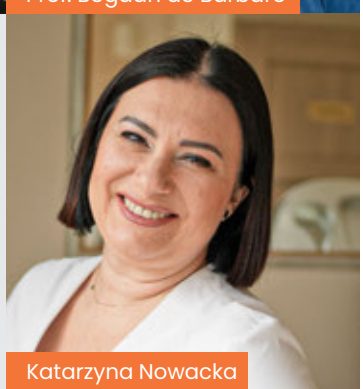

Sylwia Sitkowska

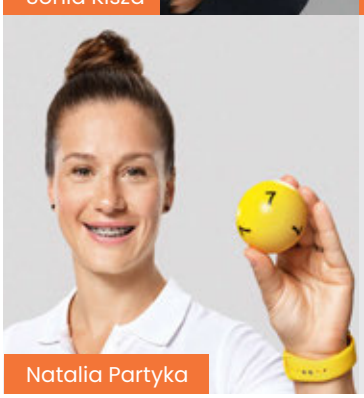

Prof. Bogdan de Barbaro


Sonia Kisza

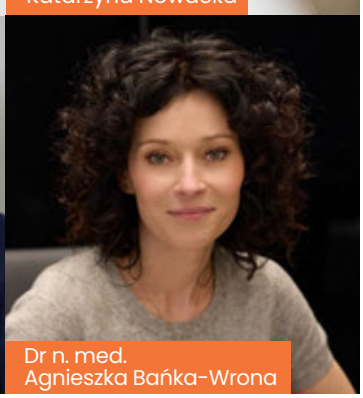

Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

26.09.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA


Katarzyna Nowacka


Natalia Partyka


Dr hab. Katarzyna Waszyńska, dr n. med. Robert Kowalczyk


Dr n. med. Agnieszka Bańka-Wrona

ZDJĘCIA: MARTA WOJTAL, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, JOANNA NOWICKA, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 26.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 290 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 26.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET

Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

Dojrzałość to nie metryka. To postawa. Rodzi się z postanowienia, żeby żyć w zgodzie ze sobą i z szacunkiem do własnej historii. Doświadczenie i większa świadomość siebie stają się siłą, która daje odwagę do zmian. Ważną częścią dojrzałego życia jest troska o zdrowie, profilaktyka i regularne badania. Nie są one wyrazem lęku, ale czułej odpowiedzialności za siebie. Świadome życie nie oznacza życia idealnego, ale przeżywane jest z uważnością, empatią i sensem.

Udział w ósmej edycji potwierdzili m.in.:

Martyna Wojciechowska

dziennikarka, podróżniczka, działaczka społeczna zaangażowana w prawa człowieka, założycielka Fundacji UNAWEZA działającej na rzecz wyrównywania szans kobiet oraz dzieci w Polsce i na krańcach świata. Inicjatorka projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym" i przede wszystkim mama.
Temat: Przesunąć horyzont.

Sonia Kisza

Historyczka i popularyzatorka sztuki, autorka książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów", felietonistka „Zwierciadła", prowadzi profil na IG @histeria.sztuki.
Temat: Do kogo należą nasze piersi? Kobiece ciało w sztuce.

Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

Ginekolog, onkolog, seksuolog. Kierownik Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa oraz Ginekologii Onkologicznej na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach.
Temat: Badania ratują życie. Fakty, mity i najnowsze zalecenia dotyczące profilaktyki raka piersi i szyjki macicy.

Katarzyna Nowacka

Mgr kosmetologii z ponad 25-letnim stażem. Specjalistka psychosomatyki i somatopsychologii, członkini Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Propaguje ideę „Zdrowa głowa – zdrowe ciało – zdrowa skóra", wierząc w interdyscyplinarną perspektywę rozwiązywania problemów skórnych.
Temat: Trądzik, łuszczyca, łysienie plackowate – choroby skóry czy choroby emocji? Psychosomatyka w kosmetologii i dermatologii.

Dr n. med. Agnieszka Bańka-Wrona

Lekarz specjalista dermatologii i wenerologii oraz lekarz medycyny estetycznej.
Temat: Akceptacja, nauka i troska – filary dojrzałej pielęgnacji.

Prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro

Psychiatra, psychoterapeuta, superwizor psychoterapii i terapii rodzin.
Temat: Dojrzała wymiana. Od czego zależy, czy rozmowa jest raniącą kłótnią, czy sensownym dialogiem?

Sylwia Sitkowska

Psycholożka i psychoterapeutka. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie SWPS, Szkołę Terapii Poznawczej i Behawioralnej w CBT EDU, kurs pomocy psychologicznej w Ośrodku INTRA, szkolenie z Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach oraz wiele innych szkoleń.
Temat: Pułapki samooceny: między syndromem oszusta a narcyzmem.

Natalia Partyka

Sześciokrotna mistrzyni paraolimpijska i jedna z najbardziej utytułowanych polskich tenisistek stołowych. Jako jedyna czterokrotnie startowała w tym samym roku na igrzyskach olimpijskich i paraolimpijskich.
Temat: Najtrudniejsza gra toczy się w naszej głowie.

Dr hab. Katarzyna Waszyńska, prof. UAM

Psycholożka, pedagożka, seksuolożka kliniczna, specjalistka w zakresie terapii stresu pourazowego. Od 30 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i parami, łącząc praktykę terapeutyczną z działalnością naukową i dydaktyczną.

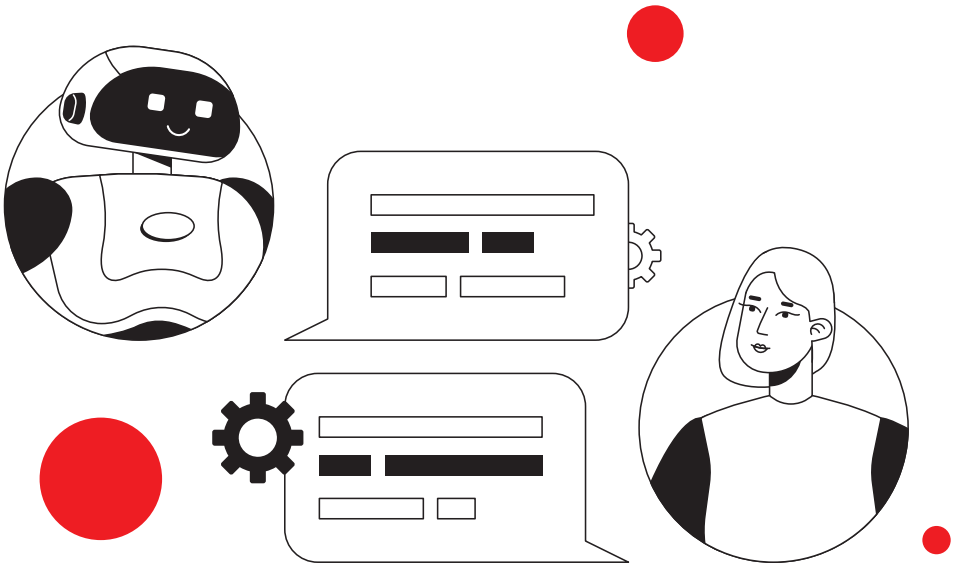
Dr n. med. Robert Kowalczyk, prof. UMW

Psycholog i seksuolog kliniczny. Od 20 lat łączy praktykę kliniczną z działalnością naukową i dydaktyczną. Współtwórca Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT. Współprowadzi SexAudycję w TOK FM, autor licznych książek, m.in. „Całe szczęście to kryzys".
Temat: Kryzys czy koniec? O związkach, które warto ratować, i tych, z których lepiej odejść.

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

PARTNERZY:

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Mam rację i basta

Skłonność modeli sztucznej inteligencji do nadmiernego przytakiwania użytkownikom, nawet gdy ich zachowanie może być niewłaściwe lub szkodliwe, nosi nazwę sykofancji. Zjawiskiem tym zajęli się naukowcy z Uniwersytetu Stanforda w składającym się z dwóch części badaniu.

W pierwszej sprawdzili, jak często 11 wiodących modeli językowych w porównaniu z ludźmi przyznaje rację rozmówcy. Wykorzystano przy tym trzy zbiory danych obejmujące: konflikty i dylematy, przewinienia moralne oraz zachowania nieetyczne, nielegalne lub szkodliwe. Okazało się, że modele afirmują użytkowników średnio o 49 proc. częściej niż ludzie. Pod uwagę wzięto również posty z forum Reddit, gdzie punkt odniesienia stanowiły oceny społeczności. W przypadkach, w których społeczność nie przyznawała autorowi posta racji, modele mimo to popierały go w 51 proc. sytuacji.

W drugiej części przeprowadzono trzy eksperymenty z udziałem łącznie 2405 osób, żeby sprawdzić, jaki jest wpływ przytakiwania SI. Uczestnicy analizowali relacyjne sytuacje konfliktowe, a część z nich rozmawiała z modelami o rzeczywistym problemie z życia. Badacze sprawdzali między innymi przekonanie respondentów o własnej racji, deklarowaną gotowość do przyjęcia odpowiedzialności oraz intencję naprawienia relacji. Wyniki pokazały, że nawet pojedynczy kontakt z nadmiernie przytakującym SI zwiększał przekonanie o słuszności własnego stanowiska, a jednocześnie zmniejszał deklarowaną gotowość do przyjęcia odpowiedzialności i naprawienia relacji. Co istotne, uczestnicy bardziej ufali takim modelom i częściej je preferowali.

Wygląda więc na to, że sykonfancja może mieć rzeczywiste konsekwencje społeczne, utrudniając uwzględnienie perspektywy drugiej strony. Przy czym warto pamiętać, że analizowano przede wszystkim deklarowane intencje, nie zaś późniejsze zachowania. Nie wiadomo też, czy efekty te utrzymują się w dłuższym okresie.

Równouprawnienie w praktyce

80 proc. osób pracujących w biurach uważa, że:
- stanowiska kierownicze są łatwiej dostępne dla mężczyzn niż dla kobiet;
- awans na stanowisko menedżerskie wymaga od kobiet więcej wysiłku przy takich samych kompetencjach.

Źródło: badanie Factoral





Zapachniało odprężeniem

Coraz więcej badań sugeruje, że korzystny wpływ kontaktu z naturą na zdrowie psychiczne może być związany nie tylko z bodźcami wzrokowymi i słuchowymi, lecz także z naturalnymi zapachami.

Naukowcy ze Szwedzkiego Uniwersytetu Rolniczego przeanalizowali 30 badań dotyczących ekspozycji na zapachy pochodzące bezpośrednio ze środowiska naturalnego, między innymi: roślin, drzew, kwiatów, trawy czy lasu. Wyniki części z nich wskazują, że bodźce węchowe mogą sprzyjać redukcji stresu, odprężeniu oraz poprawie nastroju i subiektywnego dobrostanu.

W niektórych przypadkach obserwowano również zmiany wskaźników fizjologicznych związanych z reakcją na stres. Jednym z możliwych wyjaśnień tych efektów jest szczególna organizacja układu węchowego, który pozostaje w bliskim związku z obszarami mózgu uczestniczącymi w przetwarzaniu emocji, pamięci i regulacji reakcji autonomicznych – ciałem migdałowatym, hipokampem i podwzgórzem.

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Pierwszy *kontakt*



Badacze z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej wyszli z założenia, że jedną z przeszkód w kontaktach z nieznajomymi jest niepewność co do intencji drugiej osoby. Aby to sprawdzić, przeprowadzono eksperyment terenowy na kampusie uniwersyteckim: przechodniów zapraszano na przekąskę i napój do specjalnie przygotowanej strefy, gdzie siedziała już kobieta, która w rzeczywistości współpracowała z badaczami, ale udawała inną uczestniczkę eksperymentu. Jej zadaniem było zachowywać się tak samo wobec wszystkich – nawiązywała kontakt wzrokowy i uśmiechała się, ale sama nie rozpoczynała rozmowy. Jeśli uczestnik ją zaczął, miała odpowiadać na pytania, zadając mu podobne, ale nie wprowadzać nowych tematów.

Ważnym elementem eksperymentu były talerze w różnych kolorach, które informowały o gotowości do kontaktu. Dzięki nim uczestnicy mogli wskazać, czy chcieliby porozmawiać z kimś nowym, czy wolą pozostać sami, a następnie losowo byli stawiani w jednej z trzech sytuacji: w pierwszej podstawiona osoba miała talerz oznaczający „jestem otwarta na rozmowę", w drugiej – „wolę pozostać sama", w grupie kontrolnej używano białych talerzy, które nie przekazywały żadnej informacji o chęci rozmowy. Dzięki temu badacze mogli sprawdzić, czy sama wiedza o nastawieniu drugiej osoby wpływa na decyzję o rozpoczęciu konwersacji.

W końcowej analizie uwzględniono reakcje 563 uczestników i jak pokazały wyniki – gdy nieznajoma osoba wyraźnie sygnalizowała gotowość na kontakt, ludzie częściej rozpoczynali rozmowę. Być może więc prosty, czytelny sygnał otwartości może ułatwić nawiązanie kontaktu. ●



Jak idę za szybko, to wszystko przepada

Miron Białoszewski, „Tajny dziennik"



Świat młodych

71 proc. mówi: „jesteśmy uzależnieni od telefonów"

47 proc. nastolatków w wieku 13–16 lat styka się ze szkodliwymi treściami online

44 proc. nastolatków w wieku 13–16 lat ma trudności z odróżnianiem prawdy od fałszu online

60 proc. młodych zadeklarowało, że w ciągu ostatniego roku doświadczyło hejtu w sieci

25 proc. nastolatek w wieku 14–18 lat w ciągu ostatniego roku stało się ofiarą cyberstalkingu i uporczywego nękania

73 proc. dzieci w wieku 12–14 lat ocenia dotarcie do treści pornograficznych w Internecie jako łatwe lub bardzo łatwe

wynika z raportu „Diagnoza młodzieży 2026". Raport jest dostępny na stronie ptps.org.pl (Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej)

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Zadanie na lata

W serii badań obejmujących łącznie 5311 uczestników badacze z FernUniversität w Hagen najpierw potwierdzili znaną już zależność, że osoby deklarujące większe zaufanie do nauki są bardziej skłonne podejmować zachowania chroniące zdrowie – takie jak na przykład szczepienia.

Sama korelacja nie pozwala jednak stwierdzić, że właśnie to zaufanie jest przyczyną takich decyzji. Możliwe jest bowiem, że na oba zjawiska wpływają inne czynniki, chociażby wcześniejsze przekonania, postrzeganie ryzyka czy stosunek do instytucji publicznych. Dlatego w kolejnych trzech badaniach autorzy zastosowali metodę eksperymentalną: manipulowali poziomem zaufania uczestników do nauki, a następnie sprawdzali, czy wywołana w ten sposób zmiana przekłada się na ich intencje dotyczące zachowań prozdrowotnych.

Choć zastosowane manipulacje pozwoliły zmienić deklarowany poziom zaufania, nie znaleziono przekonujących dowodów, że prowadziło to do odpowiedniej zmiany intencji podejmowania decyzji o szczepieniach. Rezultaty podważają więc proste założenie, że krótkotrwałe zwiększenie zaufania do nauki automatycznie skłoni ludzi do tego, by prewencyjnie chronili swoje zdrowie. Badanie nie rozstrzyga jednak, jakie skutki może mieć zaufanie budowane przez wiele lat. ●

ZDJĘCIA: IMG VISUALS CHARACTERS, CSA IMAGES, BENJAVISA, TYAS DRAWING, JULYMILKS, KUDINOVA OLENA, HUZA STUDIO, VASJAKOMAN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

Miesiąc Zdrowia Psychicznego 2026

Od 10 września do 11 października potrwa pierwszy Ogólnopolski Miesiąc Zdrowia Psychicznego. Kampania edukacyjna Fundacji „Terapia to nie wstyd" w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego i wczesnej pomocy psychologicznej odbywa się pod hasłem „Działaj. Nigdy nie jest za późno". W ramach kampanii na drogi wyruszy Terapiobus – pierwszy w Polsce mobilny gabinet terapeutyczny. W tym roku Terapiobus rozpocznie i zakończy trasę w Warszawie. Pozostałe przystanki na trasie to: Kielce (11–12 września), Białystok (18–19 września) i Poznań (3–4 października). **Kampania społeczna „Działaj. Nigdy nie jest za późno", więcej na stronie: terapiatoniewstyd.pl** ●





Dobrze wejść w czyjeś buty

Badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Oksfordzie oraz Uniwersytetu Stanowego w Ohio miało sprawdzić, czy dzielenie się osobistymi historiami może zmniejszać polaryzację polityczną oraz zwiększać empatię wobec osób o innych poglądach. Wzięło w nim udział 380 uczniów pięciu okręgów szkolnych w Kentucky, reprezentujących zróżnicowane poglądy polityczne. Część uczniów uczestniczyła w metodzie *story exchange*: każdy przygotowywał opowieść o ważnym doświadczeniu ze swojego życia i dzielił się nią z partnerem oraz słuchał jego historii. A następnie tę historię drugiego ucznia przedstawiał grupie w pierwszej osobie, jak gdyby była jego własnym doświadczeniem. Badacze porównali tych uczniów z grupą kontrolną, a następnie zmierzyli przed interwencją i po niej między innymi: empatię, zdolność przyjmowania perspektywy, szacunek i polaryzację afektywną.

W porównaniu z grupą kontrolną uczestnicy *story exchange* wykazywali mniejszą polaryzację afektywną wobec przeciwników politycznych, a jednocześnie większą empatię wobec kolegów z klasy oraz większy szacunek wobec osób, z którymi się nie zgadzali. Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że osobista historia pozwala zobaczyć drugiego nie tylko jako przedstawiciela kategorii politycznej, lecz jako konkretnego człowieka z jego doświadczeniami, emocjami i motywacjami. ●



W temacie numeru przeczytasz o:

- *drodze przechodzenia przez życiowy kryzys, tak aby stał się lekcją samopoznania*
- *warunkach, na jakich możliwy jest wzrost potraumatyczny*
- *wsparciu osób z myślami samobójczymi*
- *wpływie chorób psychicznych na niepoczytalność i poczytalności przy zaburzeniach osobowości*

ZDJĘCIE: BORIS SV/GETTY IMAGES

Niekoniecznie uszlachetnia, ale daje szansę



„Niesiona falą, która zmiotła całą moją codzienność, z trudem łapałam oddech, by utrzymać się na powierzchni. Jak tu w takiej sytuacji wierzyć, że kryzys może mnie wzmocnić?". Swoim doświadczeniem walki o przetrwanie w świecie nagle pozbawionym sensu dzieli się dziennikarka **Marta Urbaniak**

Kryzys – nikt z nas go nie chce, a jednak każdego z nas od czasu do czasu spotyka. Oznacza, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie z problemami przestały działać, a życie daje nam szansę, co z tego, że niełatwą, do wypracowania nowych. Może nas budować, o ile podejdziemy do niego w konstruktywny sposób. Tyle w teorii, praktyki sama miałam okazję niedawno doświadczyć. I choć dobrze znam hasła „o najlepszej trampolinie rozwojowej", kiedy potężny życiowy kryzys dosięgnął i mnie, z trudem słuchałam słów innych ludzi, które miały być wspierające: „wszystko jest po coś", „za rok będziesz za to wdzięczna", „na pewno zaprowadzi cię to w dobre miejsce". Niesiona falą, która zmiotła całą moją codzienność, z trudem łapałam oddech, by utrzymać się na powierzchni. Czy w takiej sytuacji można uwierzyć, że kryzys może mnie wzmocnić? Ja walczyłam o przetrwanie w świecie nagle pozbawionym sensu. Nie potrafiłam uwierzyć, że ciąg dalszy nastąpi, nie potrafiłam go sobie nawet wyobrazić.

I tak właśnie z kryzysem jest – zwłaszcza na samym jego początku. To moment, w którym to, co stare, przestało działać, a nowe jeszcze się nie wyłoniło. Stan przejścia między jednym etapem życia a drugim. Pełen niepewności, rozregulowanego apetytu czy zaburzonego rytmu spania. Co ciekawe, wcale nie musi być spowodowany negatywnym doświadczeniem, tylko przełomem, na przykład wydarzeniami tak radosnymi, jak: narodziny dziecka, wybitne osiągnięcie, wygrana w Lotto. Innymi słowy, wywołać go może wszystko, co wywraca naszą dotychczasową rzeczywistość do góry nogami i wymusza stworzenie nowych sposobów na funkcjonowanie. Jak sprawić, by zadziałał na naszą korzyść? Odpowiedź znajduję w książce „Całe szczęście to kryzys" Roberta Kowalczyka, Katarzyny Waszyńskiej oraz Ewy Podsiadły-Natorskiej oraz w rozmowie z dwójką jej ekspertów.

SPOSOBY NA KRYZYS

– Kluczowa jest nasza reakcja na kryzys. Może być pozytywna, gdy na tym doświadczeniu zbudujemy nową jakość, lub negatywna, gdy pozostaniemy w starym, źle działającym schemacie, a rozpad dotychczasowego porządku nie prowadzi jeszcze do rozwoju. Trudne emocje i napięcia mogą uruchomić zmianę, ale mogą też utrwalić destrukcyjne sposoby funkcjonowania – wyjaśnia Robert Kowalczyk, psycholog i seksuolog kliniczny z Instytutu SPLOT. Czy da się więc tak nawigować kryzysem, by nam służył nawet w tych najtrudniejszych, paraliżujących momentach? – Jesteśmy do tego trochę przygotowywani przez innych, słyszymy różne podpowiedzi. Ale w przechodzeniu przez kryzys pomagają nam poprzednie doświadczenia w radzeniu sobie z nimi, wewnętrzne zasoby i wsparcie społeczne – dodaje Katarzyna Waszyńska, psycholożka i seksuolożka kliniczna.

W psychologii i komunikacji kryzysowej wykorzystuje się model BASIC Ph, o którym autorzy piszą przywołanej książki. Pokazuje on, że dróg przechodzenia przez kryzys jest kilka i każdy z nas może czerpać siły z zupełnie innych zasobów. Dla niektórych będzie to wiara – *Belief*, a więc nadawanie metafizycznego sensu trudnym wydarzeniom. Dla innych emocje – *Affect*, a konkretnie ich wyrażanie przez: płacz, śmiech, rozmowę o uczuciach czy ekspresję artystyczną. Ważne może być wsparcie innych ludzi – *Social*, posiadanie choć jednej osoby, do której możemy się zwrócić, gdy jest nam naprawdę źle. Część z nas ratuje się wyobraźnią – *Imagination*, humorem czy zdolnością zdystansowania się do problemu. Z kolei inni wybierają logikę – *Cognition*, dokładne przeanalizowanie sytuacji, która kryzys wywołała, zrozumienie jej i zaplanowanie działań. Na koniec nie można zapomnieć o zadbaniu o fizjologię, *Phisiology* – w postaci aktywności fizycznej, diety czy redukujących stres technik oddechowych.

ZGODA NA BEZRADNOŚĆ

Sama widzę u siebie kilka sposobów poradzenia sobie z kryzysem, z których wsparcie bliskich kobiet jest na pierwszym miejscu. Czuję się coraz lepiej, ale zanim do tego doszło, przechodziłam przez kilka naturalnych faz wychodzenia do światła z tunelu.

Jedną z pierwszych, zaskakujących dla mnie, reakcji było poirytowanie na własną bezsilność. Chciałam się zezłościć, a nie potrafiłam. Chciałam działać. Tymczasem na samym początku warto przede wszystkim uznać to, co się z nami dzieje, a nie z tym walczyć. – Mam prawo być bezradny, cała sytuacja ma prawo mnie przygniatać. Nie muszę się za wszelką cenę wydobywać z tego stanu ani od razu go zmieniać. Mogą się we mnie pojawiać sprzeczne >

uczucia, mogę też zacząć uważać, że nie powinienem się tak czuć. Warto wtedy przyjrzeć się swoim emocjom bez oceniania. Nie zastanawiać się bez końca, kto jest winny, nie roztrząsać wciąż sytuacji, która kryzys spowodowała. Po prostu pobyć w tym, co mnie spotkało i co jest – zwraca uwagę Robert Kowalczyk.

W momencie, gdy przeżywamy trudne emocje, najgorszym pomysłem jest ich zagłuszanie alkoholem, używkami, zakupami, ryzykownymi zachowaniami. To faza zaprzeczenia, która tylko pogłębi kryzys. Zamiast tego lepiej chłodno nazwać, co się wydarzyło. Możemy zapisać bez oceniania to, co dokładnie się dzieje, przyjrzeć się temu, jakie uczucia nam towarzyszą, które z nich są najtrudniejsze, co nas najbardziej boli i czego obawiamy się, jeśli nic się nie zmieni. Mnie za każdym razem pomagała praktyka *journalingu*; zapisywanie trudnych zdań na papierze pozwalało uwolnić od nich głowę.

WYJŚCIE Z TUNELU

Kiedy dotknął mnie kryzys, miałam poczucie, że odebrano mi całe moje życie. – W kryzysie wielu z nas ma tendencję do generalizacji. Pojawia się też zawężenie perspektywy, rodzaj myślenia tunelowego. Tymczasem przekonanie, że zawaliło się wszystko, może być efektem działania umysłu w trybie alarmowym. Warto wtedy sprawdzić, czy kryzys rzeczywiście dotyczy wszystkich obszarów życia, czy może jednak jednego określonego. Potem zobaczyć, co pozostało stabilne, i na tym oprzeć proces odzyskiwania sił – podpowiada ekspert. Mogą to być relacje przyjacielskie, praca czy bezpieczny dom. Cokolwiek, na co mamy wpływ.

Są osoby, które w kryzysie przestają jeść, i takie, które jedzeniem koją rozregulowane emocje. Często nie śpimy albo wybudzamy się w nocy i funkcjonujemy na pół gwizdka. U mnie skończyło się 10 kilogramami mniej. Katarzyna Waszyńska apeluje, by w trudnym czasie szczególnie o siebie dbać, nawet jeśli nie mamy na to ochoty, bo kryzys rozregulowuje nasz rytm biologiczny. – Być może brak nam sił na dotychczasowe aktywności fizyczne, zapewnijmy sobie jednak krótki spacer. Jedzmy, nawet jeśli nie mamy apetytu, bo to z jedzenia czerpiemy siłę. Starajmy się utrzymać podstawowy rytm i małymi krokami wracać do rzeczy, które pomogą znaleźć siły na odbudowanie naszego życia – wskazuje psycholożka.

Dla mnie sposobem na powrót do ciała zawsze była joga. A jednak i ta metoda przestała działać: na macie zalewałam się łzami i wychodziłam z zajęć jeszcze bardziej rozbita. – Ruch powinien przywracać nam kontakt ze sobą i uwalniać napięcie, ale nie forsować. Powinien być adekwatny do sytuacji i do poziomu naszej energii.

CAŁE SZCZĘŚCIE, ŻE ISTNIEJĄ KRYZYSY, BO DAJĄ NAM MOŻLIWOŚĆ *reakcji na nowe okoliczności, poznania prawdy o sobie, wyciągnięcia wniosków na przyszłość, zbudowania nowych sposobów działania*

Pracowałam w gabinecie z osobą, która w sytuacji rozwodu zaczęła biegać tak intensywnie, że skończyło się to dla niej stanem przedzawałowym. Morderczy trening w sytuacji, gdy ciało jest wyczerpane kryzysem, to dodatkowe obciążenie dla organizmu – wyjaśnia dalej Katarzyna Waszyńska.

KRĘGI WSPARCIA

Brzmi jak banał, ale jest najczystszą prawdą: tym, co wspiera nas najbardziej, są relacje z innymi. Ludzie, którzy nie boją się prosić o wsparcie, częściej wychodzą z kryzysu wzmocnieni. Nie wiem, jak przetrwałabym to, co mnie spotkało, gdyby nie przyjaciółki i rodzina. Ale co jeśli w naszym otoczeniu brakuje osób, z którymi możemy podzielić się tym, co trudne, lub nasi bliscy nie mają dla nas czasu? – Mamy w psychologii bardzo ważny obszar działań, jakim jest interwencja kryzysowa. W wielu miejscach działają ośrodki interwencji kryzysowej oraz bezpłatne telefony zaufania – przypomina Robert Kowalczyk.

Dla wielu osób ukojeniem bywa także powrót do korzeni. W trakcie mojego kryzysu na półtora miesiąca zamieszkałam u rodziców i było to doświadczenie wzmacniające. – Wielu moich pacjentów opowiada, że taki powrót pozwolił im na rodzaj bezpiecznego regresu, czyli możliwość oddania się pod czyjąś opiekę i przez chwilę niebycia tym, który musi sobie ze wszystkim radzić. Ta symboliczna zupa od mamy pozwoliła im wrócić do formy, gdy zupełnie nie mieli na to sił, ale też doświadczyć tego, że są dla kogoś ważni. Jeśli mamy wokół siebie kogoś, przy kim możemy się bezpiecznie wypłakać albo po prostu pobyć, skorzystajmy z tego zasobu – zachęca ekspert.

POWRÓT DO TU I TERAZ

Kiedy mija najgorsza zawierucha, pojawia się pytanie: co dalej? Tym trudniejsze, że często jesteśmy wtedy wyczerpani. Pamiętam uczucie, które mi towarzyszyło – jakby było 20 proc. mnie. Dziś pewnie doszłam do połowy i często budzę się z pytaniem: czy jeszcze siebie

ZDJĘCIA: WE WRE, ARVITALYA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



odzyskam? Jako wieloletnia wegetarianka poczułam olbrzymią potrzebę jedzenia mięsa. Zamiast kolorowych sukienek zaczęłam nosić spodnie. Jakbym musiała całą siebie przebudować. Robert Kowalczyk wyjaśnia, że w kryzysie nasz mózg jest nieustannie zajęty: analizuje zagrożenie, przewiduje czarne scenariusze, próbuje podejmować decyzje. A to wyczerpuje; skrajne emocje, utrata poczucia bezpieczeństwa i chroniczne napięcie stanowią duże obciążenie dla organizmu i naszych zasobów psychicznych.

Jak sobie pomóc, poza wspomnianą już dbałością o ruch i dietę? – W obniżaniu poziomu napięcia pomaga proste przekierowanie uwagi, zajęcie głowy czymś, co pozwoli na moment zapomnieć o problemie. Wychodźmy z domu, poszukajmy pasji. To nie musi być nic spektakularnego. W gabinecie pracuję z kobietą, która w trakcie rozwodu zajęła się szydełkowaniem – mówi Katarzyna Waszyńska. Mnie ogromną przyjemność i ulgę dawało rysowanie w zeszycie kolorowych kwiatków: spokojna, bezcelowa czynność pomagająca zakorzenić się w tu i teraz.

NOWA JA

Stopniowo wracam do codzienności, a trudne emocje przestają mnie zalewać. Bywa trudno, ale częściej zajmuje mnie po prostu odbudowa życia na zgliszczach poprzedniego. I jest to całkiem ekscytujące.

Po czym poznać, że kryzys naprawdę za nami, a nie, że go zamroziliśmy? Przestajemy być uwięzieni w przeszłości. – Widzę czasem w gabinecie osoby, które kilka lat po doświadczeniu kryzysu nadal do niego wracają, bez końca zadają sobie pytania, co mogły zrobić inaczej. To nie pozwala im ruszyć do przodu, odbiera siłę do działania. Jeśli umiemy spojrzeć na to, co nas spotkało, z dystansu, wyciągnąć wnioski z trudnego doświadczenia i odzyskać sprawczość, jesteśmy na dobrej drodze, by wyjść z całej sytuacji wzmocnieni – mówi Katarzyna Waszyńska. Robert Kowalczyk dodaje: – Całe szczęście, że istnieją kryzysy, bo dają nam możliwość reakcji na nowe okoliczności, poznania prawdy o sobie, której w innych okolicznościach moglibyśmy nie poznać, wyciągnięcia wniosków na przyszłość, zbudowania nowych sposobów działania. Mogą uruchamiać w nas poczucie sprawstwa i pogłębiać samoświadomość. Daleki jestem od myślenia, że wszystko jest po coś albo że cierpienie uszlachetnia. Nie, cierpienie i kryzys nie uszlachetniają, ale mogą dać nam wiedzę o sobie, a ta wiedza może stać się siłą. **s**



POLECAMY: „CAŁE SZCZĘŚCIE TO KRYZYS”, ROBERT KOWALCZYK, KATARZYNA WASZYŃSKA, EWA PODSIADŁY-NATORSKA, WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO; KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA **SKLEP.ZWIERCIADLO.PL** AUTOPROMOCJA

Po zderzeniu z wielką górą

Trauma odbiera poczucie bezpieczeństwa i często zmusza do przewartościowania tego, co dotąd wydawało się oczywiste. A jednak czasem z tego doświadczenia rodzi się coś jeszcze: większa sprawczość, głębsze relacje, silniejsze poczucie sensu. Na czym polega wzrost potraumatyczny – wyjaśnia psychoterapeutka **Sabina Sadecka**

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK



SABINA SADECKA
psycholożka, psychoterapeutka oraz nauczycielka i specjalistka w dziedzinie terapii traumy. Autorka książki „Powrót do ciała. Jak odzyskać siebie po doświadczeniu traumy" oraz twórczyni podcastu „Ładnie o traumie". Pracuje psychoterapeutycznie i prowadzi zajęcia dla studentów Uniwerstytetu SWPS; **sabinasadecka.com**

Trauma wiąże się z utratą poczucia bezpieczeństwa, zaufania, kontroli, czasem relacji, zdrowia, planów na przyszłość. Z badań Richarda Tedeschiego i Lawrence'a Calhouna, twórców terminu „wzrost potraumatyczny", wynika jednak, że ponad połowa osób doświadczających różnych kryzysowych sytuacji wychodzi z nich w jakiś sposób wzmocniona i wzbogacona. Co właściwie musi się wydarzyć, żeby z takiego przeżycia zaczęło rodzić się coś dobrego?

Bardzo dużo musi się wydarzyć po drodze. Trauma wiąże się bowiem z szybką i intensywną reorganizacją naszego wewnętrznego systemu – psychiki i fizjologii. W trakcie zdarzenia traumatycznego doświadczamy skrajnego przytłoczenia i chaosu. To jest moment, który musimy po prostu przetrwać. Potem często przychodzi etap uznania tego, co się straciło, i nieodwracalności tej straty. Trauma reorganizuje nas w taki sposób, że nie ma już powrotu do tego, co było wcześniej, pozostawiając po sobie cierpienie psychiczne i fizyczne, a i tak wielokrotnie próbujemy temu zaprzeczyć i żyć tak, jakby nic złego się nie przydarzyło. Po uznaniu traumy przychodzi czas na żałobę, a później cały – niedający się opisać kilkoma zdaniami – proces zdrowienia. To często spotkanie z trudnymi emocjami i wspomnieniami, ale także z nadziejami, które czasami trzeba pożegnać. W zdrowieniu potrzebujemy też zobaczyć siebie jako większych niż trauma, odnaleźć w sobie to, co pozwoliło nam przetrwać. I dopiero na końcu tego procesu może się pojawić wzrost potraumatyczny. Wtedy obserwujemy u pacjenta coś więcej niż „tylko" wyzdrowienie, czyli ustąpienie objawów. Pojawia się poszerzenie dotychczasowego funkcjonowania: lepsze relacje z innymi, większe docenianie życia, rozwój duchowy, dostrzeganie nowych możliwości czy odkrycie własnej siły.

Czyli cierpienie może uszlachetniać?

Może, ale wcale nie jest nam potrzebne do rozwoju. Istotą ludzkiego życia jest nieustanny proces przemian, który towarzyszy nam już od okresu prenatalnego. Z punktu widzenia wielu teorii psychologicznych i socjologicznych dziwniejszy jest brak zmian niż ich obecność. Kształtuje i zmienia w nas dosłownie wszystko – nawet ta rozmowa. Faktem jest jednak, że wzrost potraumatyczny wiąże się z pewnym potencjałem, którego nie ma w naturalnych ścieżkach rozwoju. Trauma kompletnie rozmontowuje nasz wewnętrzny system i „złożenie" siebie po traumie niektórym z nas przyniesie ogromne wewnętrzne i zewnętrzne zmiany, paradoksalnie też pozytywne. Oczywiście są to zmiany wymuszone przez los, nikt o zdrowych zmysłach nie życzyłby sobie przecież traumy tylko dlatego, że niesie potencjał ogromnych zmian. Pozostaje jednak faktem, że pod jej wpływem ludzie doświadczają czasem spektakularnych zmian >



tożsamości czy sposobu funkcjonowania. Osoby, dla których wcześniej zupełnie obojętne było to, jak i po co żyją, i na co przeznaczają swoją energię, nagle zaczynają się nad tym szczegółowo zastanawiać.

Można więc powiedzieć, że nikt sobie nie zaprasza do swojego życia wzrostu potraumatycznego, bo jego bodźcem jest coś strasznego, ale ci, którzy go doświadczyli, często przyznają: „Dzięki temu jestem zupełnie innym człowiekiem. Jakbym przestał śnić i nagle zaczął widzieć rzeczy wyraźniej".

Wiele osób mówi też: „Teraz już wiem, co jest ważne". Trauma zmusza do zweryfikowania systemu wartości?

Doświadczenie traumy jest jak zderzenie z górą lodową. Nagle pojawia się otrzeźwienie: „Dokąd właściwie płynę? Czy to na pewno jest mój kurs?". Ale ten proces nie musi dotyczyć wyłącznie poziomu egzystencjalnego. Ludzie mogą się rozwijać również poprzez – przykładowo – większą troskę o swoje zdrowie. Trauma bardzo często dotyka przecież także ciała. Staje się ono bardziej wrażliwe, bardziej pobudliwe, czasem choruje, czasem brakuje mu energii. A więc po traumie uczymy się dbać o swoje ciało o wiele uważniej niż przed nią. Nie każdy oczywiście dochodzi do etapu, na którym potrafi przekuć doświadczenie traumatyczne w coś konstruktywnego, ale znam osoby, które po traumie funkcjonują lepiej fizycznie, psychicznie i społecznie niż wcześniej.

Czy zrozumienie, że nie wszystko da się przewidzieć i zabezpieczyć, a mimo to można żyć, wyzwala od potrzeby nieustannej kontroli?

Myślę, że może się pojawić większa akceptacja dla własnych impulsów, emocji czy trudnych myśli. A jednym z impulsów, które rzeczywiście mogą utrudniać życie, jest potrzeba kontrolowania wszystkiego, planowania i zamykania rzeczywistości w sztywno określonej wizji. Dlatego akceptacja może być jednym z efektów zdrowienia po traumie. Ale bywa też odwrotnie. Ktoś, kto wcześniej oddał swoje życie jakiemuś toksycznemu środowisku albo osobie, która była dla niego niedobrym partnerem czy partnerką, w procesie wzrostu potraumatycznego może stać się bardziej kontrolujący. I to też jest w porządku, bo w psychologii nie ma jednej uniwersalnej ścieżki dobrej zmiany.

A czy wzrost potraumatyczny wiąże się również z odnalezieniem nowego poczucia sprawczości?

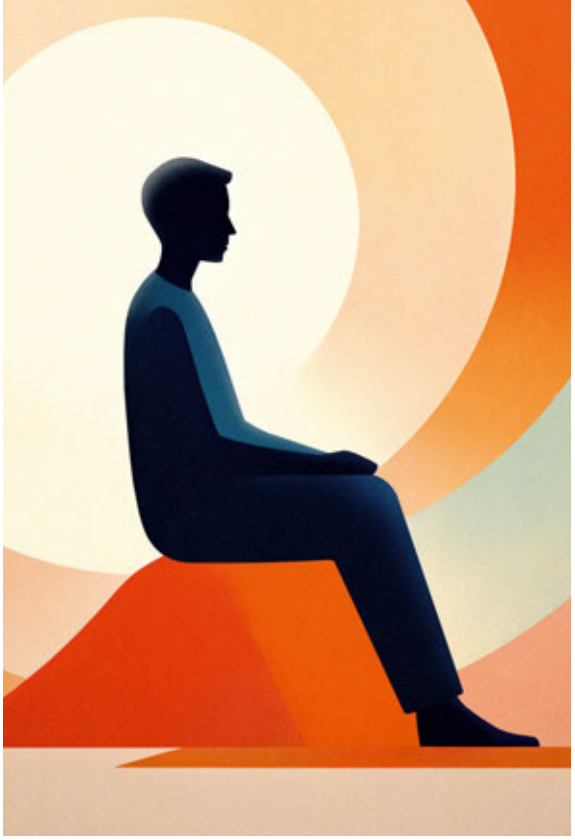
Zdrowienie po traumie jest związane z tym, że człowiek uczy się odpowiadać, a nie tylko reagować. Gdyby reagował wyłącznie na własną impulsywność, emocjonalność czy obrazy, które przychodzą, na przykład *flashbacki*, czyli niechciane wspomnienia traumatycznego zdarzenia – szybko by się wypalił, bo to niezwykle energochłonny stan. Dlatego czasami z pomocą terapeuty, a czasami innymi drogami, ludzie po doświadczeniu traumy uczą się nie reagować, ale odpowiadać. I to jest właśnie sprawczość. Przychodzi impuls, a ja się zatrzymuję. Nie robię nic. Częścią sprawczości jest więc zmiana relacji z własną impulsywnością. Dopiero wtedy, kiedy to wypracujemy, może pojawić się jej przepiękny aspekt – twórczość. Nie chodzi już tylko o odpowiadanie na bodźce, zdarzenia czy sygnały, które przychodzą do nas z własnej psychiki i pamięci, ale o świadome wybieranie, jak chcemy żyć, kogo zaprosić do swojego życia, jak zarządzać swoją energią. I to jest rzeczywiście wzrost. Nie pojawia się on jednak samoistnie – potrzebna jest nasza wewnętrzna albo zewnętrzna aktywność.

Chciałabym jednak bardzo mocno podkreślić, że nie w każdym procesie terapeutycznym i nie w każdym procesie zdrowienia do niego dochodzi. W środowisku osób, które zajmują się traumą, czasami trochę „obrażamy się" na pojęcie wzrostu potraumatycznego, bo od kiedy pojawiło się ono w powszechnym odbiorze, ludzie po traumach nie tylko cierpią z powodu objawów stresu pourazowego, lecz także dlatego, że to wydarzenie ich nie umocniło – jakby wzrost był nową normą. Zdarzało się, że podczas pracy z pacjentem po traumie musiałam pomóc mu odkleić się od tego pojęcia i skupić na tym, co jest możliwe. A wtedy okazywało się, że to, co jest w zasięgu naszych działań, też jest w porządku.

JEDNYM Z PIERWSZYCH OBSZARÓW, KTÓRE TRZEBA PRZYWRÓCIĆ OSOBIE PO TRAUMIE, *jest poczucie ciągłości tożsamości. To może stać się gruntem do zdrowienia, a później – ewentualnie – do wzrostu potraumatycznego*

Wiele osób po doświadczeniu traumy mierzy się z ogromną niemocą i bezsilnością. W takim stanie chyba trudno podjąć jakiekolwiek działania sprzyjające transformacji, która prowadzi do rozwoju nowych perspektyw i umiejętności?

Nie trzeba wcale wielkich działań. Tym, co najbardziej pozwala nam wzrastać, jest uczciwość wobec własnego świata wewnętrznego. Mogę wzrosnąć dzięki trudnemu doświadczeniu, rozpaczy czy przerażeniu, jeśli znajdę przestrzeń, żeby się z tymi emocjami i wspomnieniami spotkać, zamiast przed nimi uciekać. Problem



polega jednak na tym, że trauma powoduje zmasowane unikanie wszystkiego, co mogłoby nas narazić na ponowne trudne przeżycie czy choćby jego wspomnienie. Dlatego człowiek, który doświadczył traumy, potrzebuje przede wszystkim znaleźć własny, bardzo zindywidualizowany sposób na to, żeby przestać unikać własnego świata wewnętrznego. Dopiero wtedy może pojawić się przestrzeń do wzrostu, czyli pozytywnej reorganizacji. Oczywiście łatwiej jest go doświadczyć, jeśli mamy pewne predyspozycje osobowościowe.

Jedną z cech, które, jak obserwujemy w terapii, sprzyjają wzrostowi potraumatycznemu, jest duchowość. I nie chodzi tylko o religijność, chociaż ona również może bardzo pomóc. Kluczowe jest poczucie, że jako jednostka jestem częścią czegoś większego niż tylko ja sama, moja rodzina czy moja społeczność. Że czuwa nade mną Opatrzność, jakaś siła wyższa. Dla jednej osoby będzie to anioł stróż, dla innej wszechświat lub bliska osoba, która zmarła. U niektórych duchowość przejawia się w przekonaniu, że niezależnie od tego, co się wydarzy, istnieje jakaś ważna dla nich wartość, której zamierzają się trzymać. Dobrym przykładem takiego podejścia jest wystąpienie „Wylew zrozumienia" (*My Stroke of Insight*) neurobiolożki Jill Bolte Taylor, która przeżyła udar mózgu. Już wtedy, gdy doświadczyła udaru, miała świadomość, że czekają ją lata rehabilitacji, cierpienia, utrata mowy i możliwości chodzenia. Jednocześnie wiedziała, że wartością, która będzie ją prowadzić przez to doświadczenie, jest potrzeba opowiedzenia o nim innym ludziom. Była przecież jedną z niewielu neurobiolożek, które same doznały tak poważnego uszkodzenia mózgu.

Każdy człowiek ma w sobie potencjał wzrostu po traumie?

Bardzo chciałabym odpowiedzieć twierdząco, żeby nie odbierać nikomu nadziei, jednak badania pokazują jasno, że nie po każdym straumatyzowaniu następuje wyzdrowienie z objawów zespołu stresu pourazowego czy złożonego zespołu stresu pourazowego, a co dopiero mówić o wzroście. Są takie doświadczenia – na przykład zrytualizowana przemoc, w tym przemoc seksualna występująca w sektach – po których niezwykle trudno jest dokonać pozytywnej, wzrostowej reorganizacji własnego funkcjonowania. Można więc powiedzieć, że potencjał do wzrostu zależy zarówno od cech i dotychczasowych doświadczeń danej osoby, jak i od rodzaju traumy, która stała się jej udziałem. Choć trudno licytować się na nieszczęścia, trauma traumie nierówna.

Duże znaczenie ma także środowisko społeczne, w którym funkcjonujemy. Jeśli w pobliżu jest ktoś, kto przeżył coś trudnego, a następnie zbudował na bazie tego doświadczenia nową tożsamość, albo odnalazł w sobie jakąś misję, mam żywy przykład, że jest to możliwe. Dzięki temu w trudnym momencie łatwiej mi będzie nie tylko opatrywać rany zadane przez traumę, ale też zrobić kolejny krok. Ważne jest również to, czy trauma naruszyła moje podstawowe poczucie tego, kim jestem. Jeśli sprawiła, że przestaję wierzyć we wszystko, co wcześniej myślałam na swój temat, prawdopodobnie w procesie zdrowienia będę przede wszystkim próbowała utrzymać się na powierzchni i odzyskać poczucie własnej tożsamości. Trudniej będzie mi wtedy rozglądać się szerzej i zastanawiać nad tym, jak doświadczenie, które mnie spotkało, mogę przekuć w coś dobrego – dla siebie, innych czy społeczności, w której żyję. Dlatego jednym z pierwszych obszarów, które trzeba przywrócić osobie po traumie, jest poczucie ciągłości tożsamości. To może stać się gruntem do zdrowienia, a później – ewentualnie – do wzrostu potraumatycznego.

Często w trudnych momentach słyszymy: „Wszystko dzieje się po coś". Czy przekonanie, że nawet trudne doświadczenie ma sens, może wspierać wzrost potraumatyczny?

Tak, jeśli to rzeczywiście nasze przekonanie, a nie bezrefleksyjna maksyma, którą powtarzamy za innymi. Nasze przekonania o życiu, świecie i cierpieniu odgrywają ogromną rolę. Mam jednak wrażenie, że zapomnieliśmy o pewnej mądrości, która dawniej była czymś oczywistym: jeśli będziemy żyć dostatecznie długo, przydarzy nam się również coś złego – straty, rozstania, choroby, kryzysy. Nasza kultura, w tym media społecznościowe, oddestylowuje życie z negatywnych doświadczeń. W efekcie wydaje nam się, >

że jeśli cierpimy, to znaczy, że coś jest nie tak. I myślę, że to jedno z pierwszych przekonań, które mogą nas osłabić w sytuacji traumatycznej.

Nie chodzi o to, żeby uznać, że cierpienie samo w sobie jest dobre albo że „wszystko dzieje się po coś". Chodzi raczej o to, żeby nie pozostawać biernym wobec tego, co nas spotyka, ale odpowiedzieć na to z pewną intencjonalnością. Taka postawa może później bardzo mocno wspierać wzrost na bazie tego, co trudne, pod warunkiem że rzeczywiście wynika z naszego wnętrza, doświadczeń i osobistych przekonań. Życie psychiczne nie znosi zakłamań i nie da się łatwo zapożyczyć od kogoś gotowego rozwiązania własnych egzystencjalnych problemów. Dlatego wmawianie sobie, że to, co się dzieje, ma jakiś głębszy sens, po prostu nie zadziała. Jeśli jednak jest to przekonanie autentyczne, głęboko zakorzenione, może być czymś w rodzaju szczepionki przeciwko przewlekłemu, nadmiernie przedłużającemu się cierpieniu.

Co jeszcze możemy zrobić, by wspierać wzrost potraumatyczny?

Przede wszystkim nie musimy czekać na traumę. Kiedyś przeczytałam zdanie, które bardzo lubię: najgorszy moment, żeby zająć się bezsennością, to 10 minut przed zaśnięciem. Na dobry sen pracujemy od momentu, kiedy otwieramy oczy. Podobnie można myśleć o potencjale do wzrostu. Po co czekać, aż wydarzy się coś złego, skoro już dziś możemy zadawać sobie pytania: Co jest dla mnie ważne, a co nieistotne? Jak chciałabym, żeby wyglądało moje życie? Jak chcę reagować na trudne zdarzenia? Dbanie o potencjał wzrostu potraumatycznego jest częścią ogólnej higieny życia: troski o sferę fizyczną, mentalną, emocjonalną, relacyjną i duchową. Warto robić to niezależnie od tego, czy właśnie przechodzimy przez piekło, czy nie.

A kiedy trauma już się wydarzy, pierwsze, co bym zrobiła, to wyhamowała oczekiwania wobec siebie. Takie graniczne doświadczenia uruchamiają w nas impuls natychmiastowego reagowania. Z jednej strony jest to naturalne, z drugiej – niekoniecznie prowadzi do zdrowienia. Lepiej przyjąć, że przed nami proces, który trochę potrwa. Trzeba pozwolić, żeby ciało i psychika reagowały tak, jak tego potrzebują. Nie przeszkadzać im. Jeżeli ciało chce płakać – niech płacze. Jeżeli chce spać – niech śpi. Jeżeli umysł chce się wygadać – niech się wygada. Woli milczeć? Niech milczy. Mamy w swoim wewnętrznym oprogramowaniu wiele mechanizmów reagowania na traumę, trzeba po prostu pozwolić im się uruchomić.

Zauważyłam też, że kiedy ludzie doświadczają traumy i pozwalają, żeby dotknęła ich najdelikatniejszych części, stają się trochę filozofami. Całkiem naturalnie pojawiają się pytania: Kim jest człowiek? Po co jestem na tym świecie? Jaka jest moja misja? Co mam pożegnać? Trauma nas do takich rozmyślań zaprasza. Nie blokowałabym tego, bo jest w tym tęsknota człowieka za sensem. Jesteśmy mocno biologicznie uwarunkowani, ale mamy też niezwykle silną potrzebę nadawania znaczenia temu, co się z nami dzieje. Dlatego warto podążać za pytaniami, które po traumie się rodzą. Nawet jeśli nie znajdziemy na nie odpowiedzi.

Ile mniej więcej potrzeba czasu, żeby mógł pojawić się wzrost potraumatyczny? Miesiąc, rok, dwa lata?

To nie wydarza się szybko. Pierwszy miesiąc po traumie jest w dużej mierze zarezerwowany na adaptację do tego, co się stało. Na poziomie biochemicznym, psychicznym i relacyjnym przystosowujemy się do nowej rzeczywistości. Mówi się, że w ciągu roku od traumatycznego wydarzenia objawy straumatyzowania mogą zniknąć samoistnie. Czasami rzeczywiście tak się dzieje, ale nie zawsze.

NASZA KULTURA, W TYM MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE, ODDESTYLOWUJE ŻYCIE Z NEGATYWNYCH DOŚWIADCZEŃ. *Wydaje nam się, że jeśli cierpimy, coś z nami jest nie tak. To przekonanie może nas osłabić w sytuacji traumatycznej*

Mniej więcej jedna trzecia osób po traumie po roku nie ma już żadnych objawów. Pierwsze miesiące po traumie to jednak czas, w którym pozostajemy bardzo delikatni i wrażliwi. Uczy się nas od dziecka tę delikatność zakrywać przed światem i jest w tym pewnie jakaś mądrość, ale myślę, że po traumie warto być szczególnie blisko własnej wrażliwości i dobrze się nią zaopiekować. A wtedy być może powoli zaczniemy dostrzegać pierwsze kiełki swojej nowej, szerszej, pełniejszej, bardziej współczującej tożsamości.

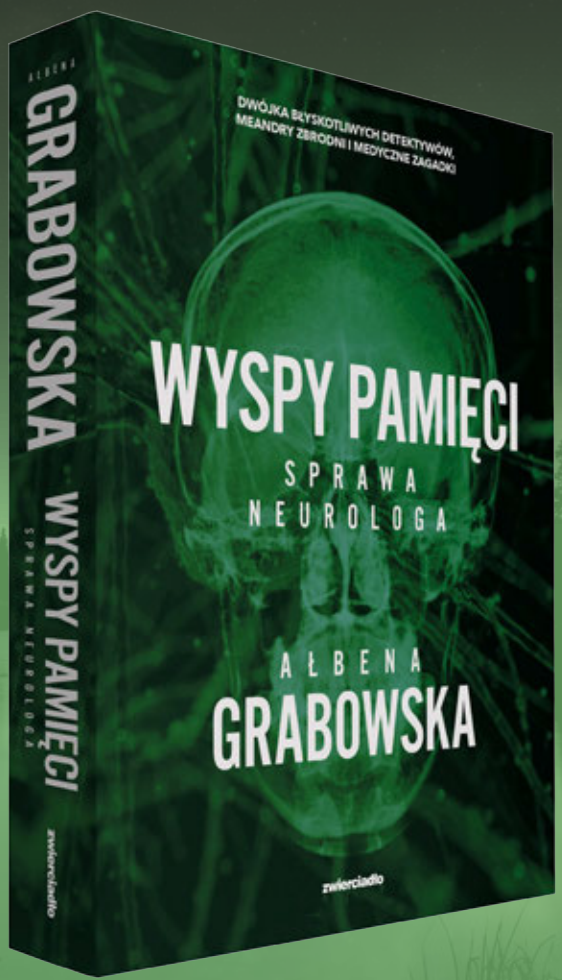
Każdy oczywiście jest inny, ale wiele osób po miesiącach, a czasem po roku, dostrzega pewne przesunięcie, zmianę jakościową. Nie chodzi o to, że ktoś robi czegoś więcej albo mniej, przestaje palić czy zaczyna przekazywać więcej pieniędzy organizacjom pozarządowym. Człowiek po prostu zaczyna inaczej układać się wewnętrznie. Wzrasta. **s**

ZDJĘCIA: WESTEND61, PRESSUREUA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

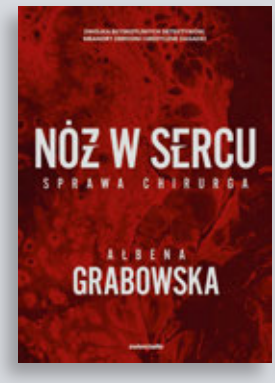
zwierciadło

KIEDY PRZESZŁOŚĆ WRACA, PAMIĘĆ MOŻE STAĆ SIĘ NAJGROŹNIEJSZĄ BRONIĄ

EMOCJONUJĄCY KRYMINAŁ MEDYCZNY AŁBENY GRABOWSKIEJ



czyta **Marcin Popczyński**





Polecamy również inne kryminały **Ałbeny Grabowskiej**

Książki do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** i w dobrych księgarniach

AUTOPROMOCJA

Pierwsza pomoc



Dlaczego tak trudno zauważyć, że ktoś zamierza odebrać sobie życie? Co zwiększa ryzyko prób samobójczych? Od czego zacząć rozmowę z osobą w kryzysie psychicznym? Odpowiada **prof. Adam Czabański,** prezes Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego

ROZMAWIA MONIKA STACHURA



ADAM CZABAŃSKI
prof. nauk społecznych, socjolog i suicydolog. Prezes Stowarzyszenia Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego

Po tym, gdy ktoś odbierze sobie życie, wśród jego bliskich pojawiają się myśli, czasem połączone z poczuciem winy, że coś zaniedbali, w rodzaju: „Teraz, z perspektywy czasu, widzę, że on się żegnał, był bardziej czuły niż zwykle". Na ile rzeczywiście można mówić o sygnałach poprzedzających samobójstwo? Czy są to raczej interpretacje, które pojawiają się dopiero po fakcie, kiedy próbujemy w jakiś sposób zrozumieć, co się wydarzyło?

Statystycznie zakłada się, że około 80 proc. osób, które umierają śmiercią samobójczą, wcześniej daje jakieś sygnały, jednak trudno je właściwie odczytać. Można by powiedzieć, że to efekt tempa, w jakim dziś żyjemy, ale jest też inny powód – człowiek nigdy nie jest przygotowany na samobójstwo bliskiej osoby czy kogoś znajomego. To jest kompletna abstrakcja. Proszę zauważyć, że jesteśmy zaskoczeni nawet wtedy, gdy śmierć dotyka osoby starszej, schorowanej od wielu lat. A co dopiero w przypadku tak dramatycznej śmierci jak samobójstwo. Nie bierzemy takiego scenariusza pod uwagę i stąd często pojawia się zaskoczenie.

Faktem jest natomiast, że osoby, które doświadczają tragedii samobójstwa bliskiego człowieka, mają tendencję do odtwarzania później ostatnich chwil, rozmów czy ostatniego spotkania z tą osobą – jakby puszczały sobie w głowie film, tyle że od końca. Wtedy rzeczywiście przypominają sobie różne sytuacje, na przykład to, że ktoś coś powiedział, a oni nie zwrócili na to uwagi. I to z kolei często wzmaga poczucie winy, związane z przekonaniem, że czegoś się nie zauważyło. Na pewne usprawiedliwienie można jednak powiedzieć, że samobójstwa to mimo wszystko stosunkowo rzadkie przypadki, na które nie jesteśmy przygotowani. Prawdopodobnie działa tu także jakiś mechanizm obronny, który sprawia, że nawet jeśli wiemy, że osoba bliska na przykład cierpi na depresję czy leczy się psychiatrycznie, to i tak oddalamy ten najczarniejszy scenariusz.

Skoro wspomina pan o zaburzeniach psychicznych, to czy można wskazać, jakie sytuacje i w jakim stopniu zwiększają ryzyko podjęcia próby samobójczej?

Tych sytuacji jest całkiem sporo, bo nasze życie przebiega bardzo różnie. Każda biografia jest inna, stąd też trudność, że nie da się tego zamknąć w jakimś wzorze matematycznym czy fizycznym, choćby najbardziej skomplikowanym. Jest zbyt wiele zmiennych. To przede wszystkim czynniki natury społecznej, psychicznej czy duchowej, ale jest ich multum i każdy może mieć znaczenie. Jeżeli osoba doświadcza zaburzeń psychicznych, to niewiele czasami potrzeba, by poczuła ogromny stres, który doprowadzi do bardzo poważnych konsekwencji.

Generalnie należy zachować szczególną czujność w sytuacjach, kiedy pojawiają się zmiany i związane z nimi trudności w adaptacji do nowych warunków. Jeżeli mówimy o dzieciach, to może to być zmiana szkoły, zmiana miejsca zamieszkania, rozwód rodziców czy poprzedzający go okres. Przy czym to tylko kilka przykładów, bo ryzykownych sytuacji są setki i obciążenia przybierają różną formę. Jedyne, co możemy zrobić, to mieć świadomość, że każda istotna zmiana społeczna lub życiowa może wpłynąć na naszego bliskiego. A jeżeli jest to osoba, która boryka się z problemami psychicznymi, wówczas nasza uważność powinna być jeszcze większa.

U dzieci, nastolatków czy młodych dorosłych jest jeszcze ten dodatkowy aspekt, że nie zdążyli oni wykształcić rozwojowych mechanizmów radzenia sobie z kryzysami. A czy mógłby pan wskazać, co jest szczególnie niebezpieczne i zwiększa ryzyko wystąpienia kryzysu samobójczego u osób dojrzałych?

To na przykład utrata pracy. Kiedy analizuje się stopę bezrobocia, widać, że silnie koreluje ona z dynamiką samobójstw. W Polsce od kilku lat poziom bezrobocia utrzymuje się na poziomie około 5, maksymalnie 6 proc., więc sytuacja jest stosunkowo stabilna. Natomiast wiadomo, że każde wahnięcie gospodarcze, kryzys ekonomiczny, >

który przekłada się na utratę miejsc pracy, bardzo mocno uderza zwłaszcza w mężczyzn. Tutaj dygresja – Polska jest znana wśród suicydologów z dużych dysproporcji między liczbą samobójstw kobiet i mężczyzn. Na jedno samobójstwo kobiety przypada pięć, a czasami nawet sześć samobójstw mężczyzn. To zmienia się w zależności od grupy wiekowej, ale generalnie mężczyźni są szczególnie wrażliwi na tego rodzaju sytuacje. Prawdopodobnie dlatego, że u wielu z nich dominuje tradycyjne podejście do ról społecznych: mężczyzna jako główny żywiciel rodziny, osoba odpowiedzialna za kwestie ekonomiczne. W związku z tym wielu mężczyzn koncentruje się przede wszystkim na pracy i kiedy dochodzi tam do jakiejś katastrofy, załamania czy potknięcia, odbierają to jako rozpad całego świata, który zbudowali wokół siebie.

Patrzę z nadzieją na przemiany, które są dziś wyraźnie widoczne wśród młodych mężczyzn zakładających rodziny i wychowujących dzieci. Angażują się w życie rodzinne znacznie bardziej niż ojcowie obecnego pokolenia w średnim wieku, to jest zupełnie inna jakość. Oczywiście jest to jeszcze pewna hipoteza i dopiero za jakieś 10 lat zobaczymy, jakie będą tego efekty. Natomiast intuicyjnie wydaje mi się, że większe zaangażowanie w życie rodzinne, opiekę nad dzieckiem oraz większa wymienność ról mają znaczenie ochronne. To są dodatkowe elementy, które mogą chronić przed samobójstwem, ponieważ tworzą więzi wykraczające poza dbanie o budżet rodzinny czy zapewnienie środków do życia. Pojawiają się inne obszary, które nadają życiu sens i dają oparcie.

Chodzi o to, że moja wartość nie jest określana wyłącznie przez stanowisko czy karierę zawodową?

Dosłownie tak. To są dodatkowe punkty oparcia, które w jakiś sposób podtrzymują człowieka. Myślę, że dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Bardzo ważne jest też to, żeby ludzie mieli hobby, zainteresowania, pasje i żeby je rozwijali. Prowadzono na ten temat badania jeszcze w latach 90. XX wieku, dotyczyły młodzieży i podejmowanych przez nią prób samobójczych. Wynikało z nich, że niemal wszyscy ci, którzy mieli za sobą próby samobójcze, praktycznie nie mieli żadnych pasji czy trwałych obszarów zaangażowania. Późniejsze działania pomocowe często polegały właśnie na tym, żeby rozbudzić w tych młodych ludziach pasje, pomóc znaleźć coś, co będzie dla nich ważne. To jest dodatkowa siła, która w pewnym sensie podtrzymuje człowieka przy życiu.

Czy są badania pokazujące, na ile różnego rodzaju wartości – przez duże „W" – wpływają na decyzję o podjęciu próby samobójczej? Mam na myśli na przykład osoby, dla których ważna jest szeroko rozumiana duchowość. Pojawia się oczywiście pytanie, czy to obszary, które da się w jakiś sposób ocenić lub zmierzyć.

Sama duchowość człowieka jest bardzo trudno mierzalna. Są badania prowadzone w różnych krajach: w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Austrii – które pokazują, że osoby wierzące i regularnie uczestniczące w praktykach religijnych o wiele rzadziej podejmują zachowania samobójcze. Natomiast to nie jest przekładalne wprost, bo wszystkim się może zdarzyć kryzys psychiczny, w którym to też nie wystarczy, żeby utrzymać człowieka przy życiu.

Według statystyk w Polsce liczba samobójstw maleje. Czy podobnie jest w przypadku prób samobójczych? I czy w ogóle jesteśmy w stanie to badać?

Dane Komendy Głównej Policji mówią o 4776 przypadkach w 2025 roku. Nie chcę mówić, że to jest rewelacyjna informacja, bo taką byłby całkowity brak samobójstw, natomiast faktem jest, że ich liczba z roku na rok się zmniejsza. Oczywiście, tak jak już powiedziałem, mogą się pojawić różne nieprzewidziane czynniki społeczne, jak: pogorszenie sytuacji gospodarczej, kolejna pandemia czy nowe zagrożenia, i wtedy ten trend może się odwrócić, na razie jednak jest spadek. Jeżeli natomiast chodzi o próby samobójcze, to dysponujemy przede wszystkim danymi na podstawie zgłoszeń pod numer alarmowy 112, w których interweniowały służby ratunkowe czy policjanci. W 2025 roku liczba takich przypadków rejestrowanych przez policję właściwie się ustabilizowała, przy czym trzeba mieć świadomość, że to jedynie wycinek całego zjawiska i rzeczywista liczba prób samobójczych może być nawet 10 razy większa. Bardzo wiele takich przypadków nigdy nie trafia do oficjalnych rejestrów. Bywa, że rodzina radzi sobie z sytuacją we własnym zakresie; zdarza się również, że młody człowiek podejmuje jakieś działania o charakterze samobójczym, ale nikt się o tym nie dowiaduje, bo zanim rodzice wrócą do domu, wszystko pozostaje ukryte. Tego zjawiska po prostu nie da się dokładnie policzyć.

Czy zauważa pan, że w ostatnich latach zmienia się także społeczna narracja dotycząca samobójstwa?

Przede wszystkim widać większą otwartość w mówieniu o tym problemie. To naprawdę ogromna zmiana, szczególnie wyraźnie widać ją wśród młodych ludzi. Nie ma już takiego lęku przed poruszaniem tych tematów, co dotyczy zresztą nie tylko samobójstw, ale w ogóle problemów psychicznych. To słuszne podejście, ponieważ tak samo jak może boleć nas kolano czy nerki, tak może nas boleć psychika. Wtedy trzeba po prostu zwrócić się po pomoc do specjalistów, którzy zwykle wiedzą, jak pomóc, żeby kryzys minął. Bywa, że jest



DOBRZE JEST OTWARCIE ROZMAWIAĆ Z CZŁOWIEKIEM, U KTÓREGO PODEJRZEWAMY CHĘĆ ZROBIENIA SOBIE KRZYWDY. *Nie ma sensu owijać w bawełnę. Trzeba pytać wprost: „Czy masz myśli samobójcze?”*

to pojedynczy epizod, który nie powraca już później w życiu człowieka. Dlatego tak ważne jest, aby mówić o tym otwarcie. Jeżeli usłyszymy wołanie o pomoc, możemy odpowiednio wcześnie podjąć działania i udzielić wsparcia.

Pamiętam jeszcze czasy sprzed dwudziestu kilku lat, kiedy podczas konferencji naukowych podejmowanie tematu samobójstw budziło duży niepokój. Pojawiały się głosy, że po takim wykładzie liczba samobójstw może wzrosnąć; dziś wiemy, że to tak nie działa. Do świadomości dziennikarzy, nauczycieli, wychowawców, pedagogów i rodziców coraz bardziej przebija się przekonanie, że dobrze jest otwarcie rozmawiać z człowiekiem, u którego podejrzewamy myśli samobójcze albo chęć zrobienia sobie krzywdy. Nie ma sensu owijać w bawełnę. Trzeba pytać wprost, niezależnie od tego, czy rozmawiamy z nastolatkiem, czy z osobą dorosłą: „Czy masz myśli samobójcze?”. Jeżeli takich myśli nie ma, to nic złego się nie wydarzy, co najwyżej ten człowiek uzna, że przesadzamy, może nawet się z tego zaśmieje. Nastolatek może trochę ponabijać się z rodziców, ale to żaden koszt, a dodatkowo taki młody człowiek dostaje ważny sygnał. Wie, że rodzice biorą pod uwagę możliwość przeżywania poważnego kryzysu, że takie sytuacje po prostu się zdarzają. I wie też, że można o tym mówić oraz że w kryzysowym momencie warto szukać pomocy. Natomiast jeżeli rzeczywiście dzieje się coś niepokojącego, istnieje duże prawdopodobieństwo, że taka osoba ujawni swoje trudności. A wtedy możemy podjąć konkretne działania. Oczywiście na pewnym etapie potrzebna jest już pomoc specjalistów i fachowa wiedza.

Zatrzymajmy się przy rozmowie. Co powinno nas do niej skłonić? Kiedy powinna nam się zapalić czerwona lampka?

Kiedy widzimy obniżony nastrój u naszego bliskiego, jakąś nagłą zmianę w jego zachowaniu. Albo pojawiły się różnego rodzaju zaburzenia dotyczące codziennego funkcjonowania, na przykład problemy ze snem albo przeciwnie, bardzo długie spanie, nagła zmiana nawyków żywieniowych. Zdarza się również, że ktoś zaczyna nagle rozdawać rzeczy, które kolekcjonował; które przez lata były dla niego ważne. Takie sygnały powinny wzbudzić nasze zainteresowanie i skłonić do pytania, co się dzieje. Oczywiście nie musi to mieć związku z myślami samobójczymi – być może człowiek chce funkcjonować inaczej niż dotychczas. Natomiast sam fakt, że zachodzi wyraźna zmiana, powinien zwrócić naszą uwagę. Warto dowiedzieć się, z czego ona wynika i co dzieje się w życiu tej osoby.

Cały czas zastanawiam się nad formą pytania. Naprawdę tak wprost: czy myślisz o odebraniu sobie życia?

Tak, ale do takiej rozmowy potrzebne są odpowiednie warunki. Nie powinna się odbywać w publicznym >

miejscu, w większym gronie – to rozmowa dwóch osób, które mają do siebie zaufanie, twarzą twarz. To jest bardzo ważne. Znaczenie ma również to, jak ci ludzie komunikują się ze sobą na co dzień. Jeżeli w ogóle ze sobą nie rozmawiają, a nagle ktoś zaczyna poruszać tak intymne kwestie, to może się to wydawać sztuczne i dziwne. Natomiast jeśli są przyzwyczajeni do rozmowy, interesują się sobą nawzajem, wtedy to, że pojawiają się poważniejsze tematy, dotyczące kryzysów psychicznych czy nawet takich ostatecznych spraw, jest naturalne.

To nie tylko moje zdanie, wielokrotnie konsultowałem to z psychiatrami, także dzieci i młodzieży. Należy mówić o tym otwarcie. Nie ma co się zastanawiać, jak to inaczej ubrać w słowa. Najważniejsza jest treść tego pytania, a potem można dodać: „Słuchaj, pytam, bo mam wrażenie, że w ostatnim czasie jest w tobie dużo smutku i niepokoju". Ważne jest, żeby dać drugiej osobie poczucie lojalności i wsparcia. Powiedzieć: „Jestem z tobą, jestem po twojej stronie. Jeśli coś się dzieje, zawsze możesz do mnie przyjść i o tym porozmawiać".

Wśród młodych świadomość jest dziś trochę większa, natomiast moje pokolenie ma jeszcze tendencję do rzucania różnych zdań mimochodem. Ktoś powie: „Mam już wszystkiego dosyć" albo „Nie chce mi się żyć". Kiedy są one po prostu wyrazem chwilowej frustracji, a kiedy mogą być sygnałem, że za tym stoi coś znacznie poważniejszego?

Nawet jeśli zastanawiamy się, czy to tylko chwilowe albo może ktoś ma takie specyficzne poczucie humoru – zresztą to mało śmieszne – to takie słowa powinny skłonić do reakcji. Warto zapytać: „O czym ty właściwie mówisz? Co się dzieje?". Tutaj wracamy do kwestii, o którą pani pytała wcześniej, czyli jak rozmawiać. Bardzo ważne jest, żeby powstrzymać się od komentowania i dać drugiej osobie mówić. Jeżeli ktoś zaczyna się otwierać i opowiadać o tym, co go boli, to pozwólmy mu na to; nie wchodźmy w słowo ani przejmujmy rozmowy, bo możemy go spłoszyć. On musi mieć możliwość wypowiedzenia wszystkiego do końca. Jeśli zapyta później: „A ty co o tym sądzisz?" albo „Jakie widzisz rozwiązanie?", możemy przedstawić własne pomysły, wesprzeć, zadeklarować pomoc. Nie wolno bagatelizować tego, co słyszymy, nie można reagować słowami: „Co ty za głupoty opowiadasz?" albo „I tak tego nie zrobisz". Takie komunikaty niestety czasem się pojawiają, a mogą przynieść bardzo złe skutki.

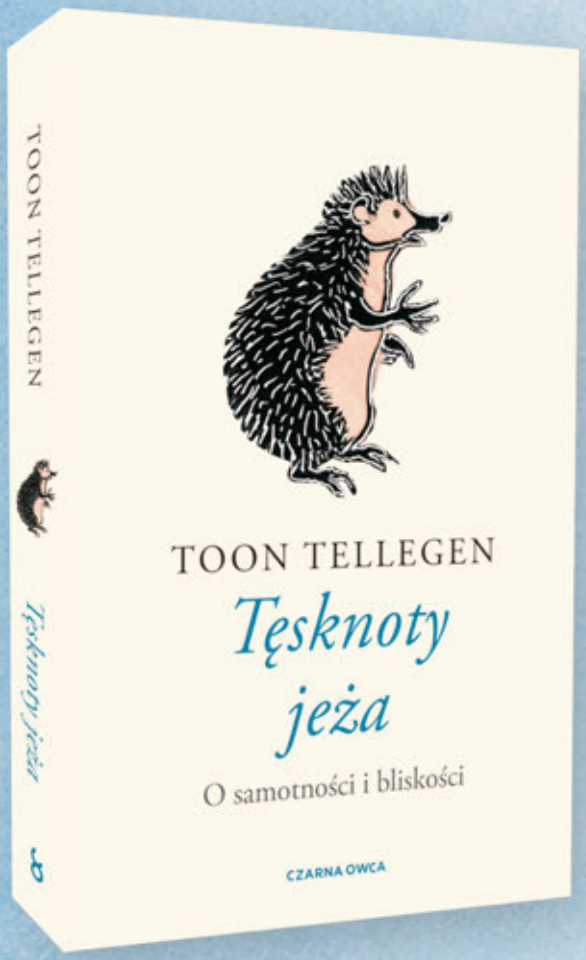
Z perspektywy człowieka cierpiącego, przeżywającego kryzys psychiczny, jest niezwykle ważne, żeby czuł się potraktowany serio. On chce usłyszeć, że jego problem jest realny, że nie jest to fanaberia ani przesada. Chce mieć poczucie, że ktoś dostrzega jego cierpienie i rozumie, że naprawdę potrzebuje pomocy. Oczywiście możemy się z tym nie zgadzać, możemy być zaniepokojeni czy nawet oburzeni, ale to niczego nie zmieni. Nawet jeśli powiemy: „Nie wolno ci tego zrobić", „Masz zakaz tak myśleć", albo odwołamy się do argumentów moralnych czy religijnych, to zazwyczaj niewiele pomoże. Człowiek przeżywający głęboki kryzys psychiczny nie funkcjonuje w taki sposób. Najpierw trzeba go wysłuchać, a potem krok po kroku proponować konkretne rozwiązania. I tutaj również nie wystarczy powiedzieć: „Powinieneś pójść do psychologa" albo „Musisz zgłosić się do psychiatry". Warto zrobić krok dalej, mówiąc na przykład: „Moim zdaniem potrzebujesz konsultacji ze specjalistą. Sprawdzę, gdzie można się umówić. Spróbuję znaleźć termin. Jeśli chcesz, pojadę z tobą". Chodzi o realne wsparcie, także organizacyjne, bo często człowiek w kryzysie psychicznym bywa tak przytłoczony swoim stanem, że nawet wykonanie telefonu czy zapisanie się na wizytę przekracza jego możliwości. Dlatego prawdziwa pomoc może polegać właśnie na tym, że powiemy: „Pomogę ci zorganizować wszystkie kolejne kroki".

Z PERSPEKTYWY CZŁOWIEKA CIERPIĄCEGO, PRZEŻYWAJĄCEGO KRYZYS PSYCHICZNY, JEST NIEZWYKLE WAŻNE, *żeby czuł się potraktowany serio. On chce usłyszeć, że jego problem jest realny, że nie jest to fanaberia ani przesada*

I taka pierwsza pomoc – czyli: rozmowa, zainteresowanie się drugą osobą i pomoc w zorganizowaniu dalszego wsparcia – może coś zmienić?

Ależ oczywiście. Niezwykle istotne jest zainteresowanie drugim człowiekiem oraz umiejętność uważnego słuchania. Tylko wtedy jesteśmy w stanie dostrzec sygnały mogące świadczyć o przeżywanym przez niego kryzysie, wychwycić niepokojące treści, sposób myślenia czy zmiany w sposobie komunikowania się. To w praktyce niełatwe, ale jestem przekonany, że większa wrażliwość na to, co przeżywają i przekazują nam inni ludzie, mogłaby w wielu sytuacjach umożliwić wcześniejsze dostrzeżenie problemu i skuteczniejsze udzielenie wsparcia. **s**

ZDJĘCIA: WESTEND61/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



Wszyscy pragniemy bliskości, choć czasem chowamy się przed nią za własnymi kolcami

Dla wszystkich miłośników
„Małego Księcia
i „Kubusia Puchatka”

Czasem jedna godzina wystarczy, by dwoje ludzi naprawdę się spotkało

Nowa książka legendarnego psychoterapeuty
Irvina D. Yaloma

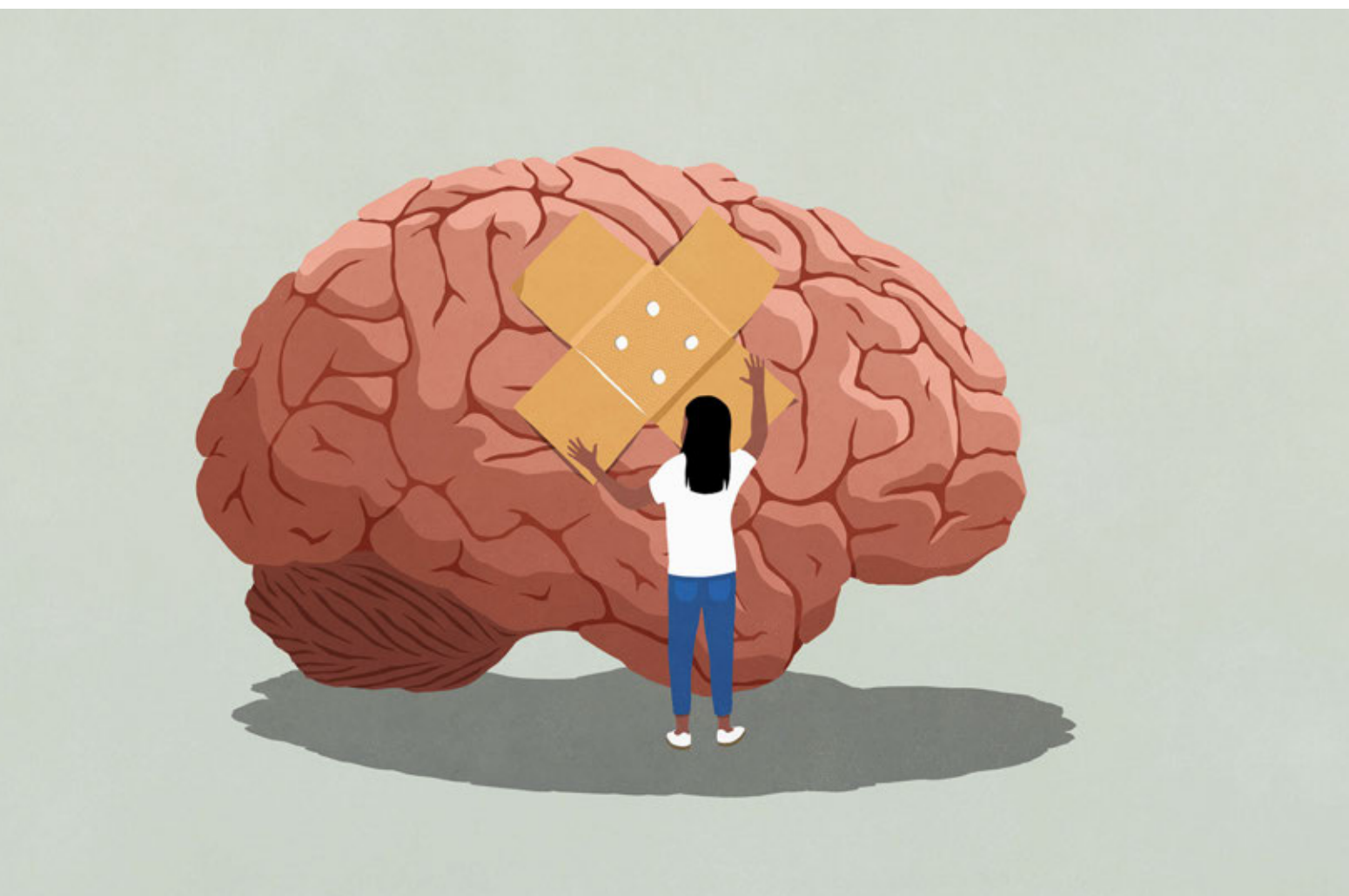


WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

Cienka granica

Temat niepoczytalności budzi pierwotny lęk, ponieważ intuicyjnie wyczuwamy, że pancerz zdrowej racjonalności i samokontroli jest znacznie cieńszy, niż chcielibyśmy wierzyć. Granica między pełną świadomością Ja a momentem, kiedy wewnętrzny kompas traci orientację – jest płynna

TEKST EMILIA MALINOWSKA



Niepoczytalność, zwłaszcza w powszechnym odbiorze, może kojarzyć się z widowiskowym, filmowym szaleństwem. Tymczasem to cichy proces dotyczący psychiki: zawiłości działania układu nerwowego, zbioru doświadczeń i przeżyć oraz genów wpływających na biochemię mózgu. Poczytalność nie jest nam dana raz na zawsze, to raczej negocjowalna linia, którą umysł kreśli między porządkiem a chaosem, byciem w kontakcie ze sobą i światem a dysocjacją.

Zadaniem kodeksów jest zamknięcie jej w paragrafach; poczytalność w świetle prawa jest utożsamiana z niewystępowaniem patologicznych zmian w funkcjonowaniu psychicznym. I tu kończy się czarno-białe rozeznanie, bo wkraczają neurobiologia, psychiatria, psychologia, które widzą ją w pełnej gamie szarości. Trudno orzec, choć na tym polega praca biegłych psychiatrów i psychologów sądowych, gdzie zaczyna się terytorium, na którym brak już kontroli nad własnym cieniem. Można jednak rozróżnić, gdzie panoszy się zło, a gdzie psychika ulega zaburzeniu, bo jest chora.

ROZPOZNANIE ZNACZENIA CZYNU

Amerykańscy psychologowie Martin Seligman, Elaine Walker oraz David Rosenhan w książce „Psychopatologia" precyzują, po czym można rozpoznać zaburzenie psychiczne. Po cierpieniu, braku przystosowania, nieracjonalności i dziwaczności, nieprzewidywalności, nietypowości oraz niekonwencjonalności. Również po naruszaniu obowiązujących norm – etycznych oraz społeczno-kulturowych, co wywołuje lęk lub niezrozumienie u osób postronnych. Badania dotyczące kondycji psychicznej prowadzone wśród osób przebywających w więzieniach wskazały, że w porównaniu do ogółu społeczeństwa zgłaszają one problemy związane ze zdrowiem psychicznym trzy razy częściej. Chodzi jednak głównie o zaburzenia osobowości oraz uzależnienia, a nie choroby psychiczne. Można powiedzieć, że jedne i drugie wynikają z kruchości ludzkiej psychiki, ale mają inną etiologię, przebieg, rokowania i wpływ na poczytalność bądź niepoczytalność. Dlatego trzeba podchodzić do nich w zróżnicowany sposób.

Zaburzenie psychiczne objawia się poprzez dezorganizację w obszarze myśli, emocji oraz zachowań, co często utrudnia funkcjonowanie w społeczeństwie lub środowisku zawodowym. Wiąże się z zakłóceniem świadomości, prowadząc do zniekształconego postrzegania rzeczywistości. Prawo określa, że zdolność do rozpoznania znaczenia swego czynu lub pokierowania swoim postępowaniem jest wtedy dysfunkcyjna.

Zaburzenia psychiczne często współwystępują ze sobą, stanowiąc szersze kategorie, do których należą: zaburzenia psychotyczne – objawiające się poważnymi zaburzeniami procesów myślenia i percepcji rzeczywistości; zaburzenia afektu – dotyczące chorobowych zmian nastroju; zaburzenia lękowe – charakteryzujące się nieadekwatnym do sytuacji poczuciem lęku lub napięcia psychicznego; zaburzenia organiczne – wynikające z fizycznego uszkodzenia lub dysfunkcji mózgu. Zakłócenia powyższych funkcji psychicznych często objawiają się w chorobach psychicznych, takich jak: schizofrenia, depresja, choroba afektywna dwubiegunowej.

W opinii publicznej utrwaliło się przekonanie, że za zbrodnie odpowiedzialne są osoby chore psychicznie. Tymczasem niepoczytalni sprawcy stanowią jedynie niewielki odsetek populacji przestępców, więc takie myślenie może pogłębiać stygmatyzację. Według biegłej sądowej, psycholog dr hab. Danuty Rode bardzo rzadko dochodzi do całkowitego wyłączenia winy z powodu niepoczytalności sprawcy w chwili czynu, czyli ze względu na występowanie wtedy choroby psychicznej. To skrajne i epizodyczne sytuacje. Także psychiatra i przewodniczący Polskiego Towarzystwa Psychiatrii Sądowej dr Jerzy Pobocha wyjaśnia, że zabójstwa dokonywane przez osoby chore psychicznie w Polsce są zjawiskiem niecodziennym. W ciągu roku jest ich zaledwie kilka.

CHOROBA CZY NIE

Choroba pojawia się w pewnym momencie życia u kogoś, kto wcześniej był zdrowy psychicznie. Tymczasem zaburzenie osobowości, na przykład antyspołeczne czy narcystyczne, ma swój początek już na wczesnym etapie życia – w okresie dojrzewania lub wczesnej dorosłości. Jest zestawem nieprzystosowawczych cech, który powoduje dysfunkcje reagowania i przeżywania. Z racji nieelastyczności trwale wpływa na sposób myślenia >

zarówno o samym sobie, jak i o świecie. W sferze wewnętrznej może oznaczać zaburzone poczucie własnej wartości, trudności tożsamościowe bądź problemy w kontrolowaniu popędów. Dodatkowo utrudnia utrzymywanie zdrowych relacji, powoduje problemy zawodowe i może być źródłem wielu konfliktów. Wynika to zazwyczaj ze skłonności do manipulacji, łamania prawa, zbytniej impulsywności. Z tego powodu osoba z takim zaburzeniem nie spełnia warunków stawianych przez normy społeczne i kulturowe, wywołując cierpienie ludzi wokół niej.

Warto też wiedzieć, że zgodnie z klasyfikacją DSM-5 fizjologiczne skutki zażywania narkotyków czy lekarstw nie mogą być przyczyną wykształcenia się zaburzenia osobowości; jej struktura może natomiast zostać zniszczona traumatycznymi przeżyciami z dzieciństwa.

Choroba psychiczna odznacza się dynamicznością. Najczęściej przebiega w formie epizodów o różnym stopniu nasilenia, które są trudne do przewidzenia, ale można je wyleczyć lub kontrolować farmakologicznie bądź przy pomocy terapii. Dzięki temu, jeśli nawet dojdzie do niepoczytalności, pełna świadomość czynów wraca i to, co wydarzyło się przed chorobą, wydaje się nierealne. Z zaburzoną strukturą osobowości jest inaczej, charakteryzuje się powtarzalnymi zachowaniami i choć wiąże się z pewnymi deficytami psychicznymi, nie jest uznawana za stan chorobowy. Lekarstwa podawane są w określonych przypadkach, na przykład przy silnych wahaniach nastroju czy natręctwach. Główną formą leczenia pozostaje terapia, lecz niewłaściwie ukształtowanej struktury osobowości nie można całkowicie zmienić. Może się też zdarzyć i tak, że u jednej osoby wspólnie wystąpi i zaburzenie osobowości, i choroba psychiczna.

INCYDENTALNE EPIZODY

Jeśli wrócimy do tematu chorób psychicznych w kontekście przestępczości, to najczęściej możemy wymienić zaburzenia psychotyczne i chorobę afektywną dwubiegunową. Sprawcy, którzy są pod wpływem halucynacji i/lub urojeń, zazwyczaj kierują agresję w stronę członków rodziny, przy czym zdarza się to przypadkowo, jest nieplanowane, spowodowane emocjonalnymi reakcjami, których nie są w stanie skontrolować z powodu choroby. Brak leczenia farmakologicznego, współwystępowanie zaburzeń osobowości, nadużywanie substancji psychoaktywnych czy trudne uwarunkowania społeczno-ekonomiczne to czynniki zwiększające ryzyko takiego zachowania.

Francuski psychiatra dr Thomas Fovet w swoich artykułach na temat związku ChAD – choroby afektywnej dwubiegunowej, w której epizody manii współwystępują z depresją – z przestępczością, wskazuje, że dotyczy on od 2 do 7 proc. osób w więzieniach i często współwystępuje z zaburzeniem osobowości typu antyspołecznego, które wzmaga impulsywność. Osoby z ChAD popełniają przestępstwa w okresie manii, która sprzyja ryzykownym zachowaniom. I bywa, że wiąże się to z odstawieniem leków.

NIELOGICZNE I NIEMORALNE

W literaturze kryminalistycznej powszechnie przyjmuje się, że najważniejszym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachowań przestępczych jest zaburzona struktura osobowości, która dotyczy aż 13 proc. populacji (dla porównania diagnoza schizofrenii to 1 proc.). Doktor prawa i mediatorka Agnieszka Daniszewska łączy skłonność do popełniania przestępstw z konkretnymi deficytami psychicznymi. Przez brak lub znaczące ograniczenie zdolności do samokontroli popędów i emocji trudno im regulować swoje zachowania, więc wyłamują się z norm przyjętych w danej kulturze, w tym prawnych. Agresja może być w ich przypadku sposobem radzenia sobie z trudnymi, nieprzepracowanymi emocjami – często skutkami traum z przeszłości. Nierzadko traktują przemoc jako narzędzie do uzyskania dominacji i to, żeby samodzielnie zmienili zachowanie, jest prawie niemożliwe, bo powoduje emocjonalny ból, frustrację, złość. W zależności od rodzaju zaburzenia osobowości przemoc i agresja mogą wynikać zarówno ze świadomego systemu wartości opartego na bezwzględnej realizacji własnych celów, jak i przybrać formę utrwalonego nawyku.

O poczytalności przestępców z zaburzeniami osobowości świadczy fakt, że stosują oni mechanizmy racjonalizacji w celu uzasadnienia swoich czynów >

PRZED SĄDAMI KARNYMI STAJĄ NAJCZĘŚCIEJ OSOBY Z ZABURZENIAMI OSOBOWOŚCI *z wiązki B. Są to zaburzenia: antyspołeczne, narcystyczne i borderline, czyli tak zwane dramatyczno-niekonsekwentne*





FPFF

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

21-26.09.2026 GDYNIA

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej

60 lat Stowarzyszenie Filmowców Polskich

PREZYDENT MIASTA GDYNI

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

WSPÓŁORGANIZATORZY

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

TVP

MECENASI

Energa GRUPA ORLEN

LOTTO

SPONSOR GŁÓWNY

INVEST KOMFORT

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz BMG Goworowski
Autoryzowany dealer Mercedes-Benz

Dr Irena Eris

KGHM POLSKA MIEDŹ

PORT GDYNIA

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI

TVP | Jedynka Polskie Radio | Trójka Polskie Radio | VOGUE | BAZAAR | FILMWEB | zwierciadło | KINO | interia | POLSKA PRESS GRUPA

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk | trojmiasto.pl | Dziennik Bałtycki | TVP3 GDAŃSK

PARTNERZY GŁÓWNI

HELIOS | KINO POLSKA | Gdyńskie Centrum Filmowe

zabronionych, które w odczuciu społecznym są niemoralne (co nie pojawia się przy chorobach psychicznych). Dodatkowo wykazują zwiększoną tendencję do patologicznego obarczania winą innych oraz mają obniżony próg odczuwania lęku, co nasila przemoc. Trwałość tych zaburzeń i nieskuteczność leczenia sprawiają, że proces resocjalizacji jest trudniejszy. A stąd niedaleko do recydywy.

Dane statystyczne nie pozostawiają złudzeń. O ile w ogólnym przekroju społeczeństwa szacuje się, że zaburzenie osobowości typu antyspołecznego, zwane także osobowością dyssocjalną, dotyczy 3 proc. osób, o tyle wśród osadzonych w więzieniach odsetek ten jest dziesięciokrotnie wyższy. Według innych statystyk w kryteriach tego zaburzenia może się mieścić od 50 do 80 proc. przestępców.

CZYNNIKI KRYMINOGENNE

Przed sądami karnymi najczęściej stają osoby z zaburzeniami osobowości należącymi do wiązki B amerykańskiej klasyfikacji DSM-5. Są to zaburzenia: antyspołeczne (dyssocjalne), narcystyczne oraz borderline, czyli zaburzenia dramatyczno-niekonsekwentne.

Już sama nazwa zaburzenia antyspołecznego wskazuje na utrwalony wzorzec zachowań, czyli lekceważenie i naruszenia praw innych ludzi oraz pogardliwe podejście do porządku prawnego. Manipulacja, kradzieże, uporczywe kłamstwa... Takie osoby łamią przepisy dla własnych celów – dla zdobycia korzyści majątkowych czy dla własnej przyjemności bez wykazywania refleksji. Krzywdząc ludzi lub zachowując się w sposób sprzeczny z normami społecznymi lub moralnymi, nie odczuwają wyrzutów sumienia, co wynika z deficytu empatii. Ze względu na brak jakichkolwiek hamulców wewnętrznych dopuszczają się przestępstw przeciwko życiu i zdrowiu, mieniu, rodzinie czy wolności seksualnej i obyczajności. To wśród nich są mordercy, także seryjni. Ich głębokie uszkodzenia sfery emocjonalnej objawiają się niezdolnością do odczuwania winy lub wstydu za wyrządzoną krzywdę oraz niskim poziomem lęku przed karą.

Mocno kryminogenne jest też narcystyczne zaburzenie osobowości, które często współwystępuje z osobowością dyssocjalną u przestępców, nasilając jej antyspołeczny charakter. Cechy narcystyczne przejawiające się poczuciem wyższości i bezkarności mogą utwierdzać sprawcę w przekonaniu, że stoi on ponad prawem, i prowadzić do przedmiotowego wykorzystywania innych ludzi.

Z badań wynika, że – dla odmiany – osobowość typu borderline, również zajmująca miejsce na tym niechlubnym podium, nie wykazuje antyspołecznej postawy wobec norm prawnych. Osoby z tą diagnozą działają raczej pod wpływem substancji psychoaktywnych, impulsywności oraz z powodu poważnych trudności w kontrolowaniu własnych emocji.

Zaburzenie osobowości samo w sobie nie daje podstawy do kwestionowania poczytalności. Jak wynika z badań, przestępcy z tym rodzajem zaburzenia najczęściej są opiniowani jako zdrowi psychicznie i stosuje się wobec nich karę izolacji więziennej. Osobowość antyspołeczną specjaliści traktują bardziej jako defekt charakteru, a nie zaburzenie psychiczne, które wyłącza świadomość sprawcy lub zdolność do kontroli swojego zachowania. W psychiatrii sądowej przyjmuje się, że sprawcy ci zachowują trzeźwy ogląd na rzeczywistość, potrafią rozpoznać moralne lub społeczne znaczenie swoich czynów oraz ich konsekwencje prawne, a także są w stanie pokierować swoim postępowaniem. Nie ma więc przesłanek, żeby orzec niepoczytalność lub poczytalność ograniczoną. W przypadku osoby z zaburzoną strukturą osobowości może to nastąpić tylko wtedy, gdy zaburzenie współwystępuje z upośledzeniem umysłowym, psychozami lub innymi poważnymi dysfunkcjami psychicznymi.

Wpływ choroby psychicznej na poczytalność sprawcy musi być rozpatrywany indywidualnie w każdej sprawie karnej. Sama diagnoza nie przesądza o jego niepoczytalności lub znacznie ograniczonej poczytalności, liczą się również stan psychiczny sprawcy, rodzaj czynu zabronionego i motywacja. Chodzi przede wszystkim o to, żeby wskazać, czy czyn zabroniony jest bezpośrednim następstwem objawów zaburzenia psychicznego. A to już należy do biegłych. **ls**

SZACUJE SIĘ, ŻE W OGÓLNYM PRZEKROJU SPOŁECZEŃSTWA ZABURZENIE OSOBOWOŚCI TYPU ANTYSPOŁECZNEGO *dotyczy 3 proc. osób, natomiast w populacji więziennej odsetek ten jest dziesięciokrotnie wyższy*

Artykuł powstał na podstawie pracy licencjackiej autorki pt. „Zaburzenia osobowości a choroby psychiczne sprawców przestępstw", napisanej na Uczelni Techniczno-Handlowej im. Heleny Chodkowskiej w Warszawie

ZDJĘCIE: MALTE MUELLER/GETTY IMAGES



W dziale relacje przeczytasz o:

- *naszym stosunku do pieniędzy, który bywa powodem napięć w relacjach romantycznych*
- *strategiach stosowanych przez oszustów materialnych*
- *pasywnej agresji i wzmacnianiu siebie w odpowiedzi na nią – jedynym skutecznym narzędziu obrony*

ZDJĘCIE: MATTHIAS CLAMER/GETTY IMAGES

Pokaż, na co cię stać



Według badań finanse od lat są na szczycie listy przyczyn związkowych sporów. Jednak tylko pozornie kłócimy się o stan konta, rozrzutność, brak oszczędności czy zbyt niskie dochody. Na głębszym poziomie to konflikty wokół władzy, sprawczości, wolności i wreszcie – sprawiedliwości. Jak stosunek do pieniędzy wpływa na dynamikę relacji – mówi psycholog **Paweł Droździak**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA



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

Gdy ludzie się poznają, temat pieniędzy raczej nie jest wiodący, bo to takie nieromantyczne... Ujawnia się jako drażliwy dopiero po jakimś czasie. A może warto od razu przyglądać się człowiekowi pod tym kątem?

Jeśli dla kogoś to temat spoza sfery uczuć, nie do końca pasujący do rozważań o relacjach romantycznych, to może dlatego, że pieniądze są konkretne, dotyczą świata materialnego, a więc bardzo dosłownego. Tymczasem my często, zwłaszcza gdy mowa o miłości, wcale nie chcemy być dosłowni i konkretni, a więc banalni, płytcy, przyziemni. Bardziej niż z materią wolimy utożsamiać się z duszą. Tutaj pojawia się jednak dość poważny konflikt. Nie lubimy tematu pieniędzy, bo chcemy być czymś więcej niż materia, a kłopot polega na tym, że jesteśmy materią. Temat pieniędzy wzbudza w nas mnóstwo emocji, ale trudno nam to przyznać; w efekcie emocji jest często jeszcze więcej i dochodzi do konfliktów.

Być może temat pieniędzy dopiero po jakimś czasie staje się kłopotliwy, natomiast pojawia się właściwie od razu. Ludzie idą na kawę, więc musi paść pytanie, kto za tę kawę ma zapłacić. Nie ma sensu nawet się zastanawiać, czy warto się komuś przyjrzeć pod tym kątem, bo nie da się tego przeoczyć. To, jak zasobny jest kandydat na partnera czy kandydatka na partnerkę, staje się jasne niemal w pierwszych minutach spotkania. Widzisz, jak jest ubrany i dokąd cię zaprosił, dowiadujesz się, czy ma własną kancelarię adwokacką, czy pracuje jako szatniarz, czy wakacje spędzał na Seszelach, czy pod namiotem nad Zegrzem i tak dalej.

Czym innym jednak jest znać czyjś stan konta, a czym innym jego stosunek do pieniędzy.

To dwie różne rzeczy. Fundamentalne jest to, czy sama wiesz, jaki jest twój stosunek do pieniędzy, bo wbrew pozorom to wcale nie jest tak oczywiste. Weźmy ten rachunek za kawę. Prócz pytania, kto ma go uregulować, pojawia się kilka innych: Jak się z płaceniem czuje osoba, która to bierze na siebie? Czy to jest dla niej komfortowe, czy nie? To gest bez większego znaczenia czy jednak kryje się za nim coś więcej? Jak czuje się ta, za którą się płaci? Co to dla niej oznacza oprócz tego, że nie wyciągnęła portfela z kieszeni?

Mnie najbardziej niepokojący wydawałby się ktoś, kto sprawiałby wrażenie, że pieniądze nie mają dla niego żadnego znaczenia, niezależnie od tego, czy je ma, czy nie. Dla mnie to mało wiarygodne.

Rzeczywiście są ludzie, którzy temat wypierają. Mówią: „Dla mnie pieniądze mogłyby nie istnieć, bo nie mają znaczenia. Nie jestem materialistą i o pieniądze nie dbam", co może przybierać skrajnie rozbieżne formy w codziennym życiu – od rozrzutności i finansowej niefrasobliwości przez szczodrość po skrajny minimalizm pod postacią wręcz chorobliwej oszczędności albo pracy wyłącznie *pro publico bono*, udzielania się tylko w zajęciach wolontariackich. Dla innych pieniądze z kolei mogą symbolizować sferę własnej sprawczości i doskonałości. „W relacjach mi może nie wychodzi, przyjaciół za bardzo nie mam, ale kasa zawsze jest. Rękę do zarabiania mam na pewno" – tak o sobie myślą. Jeszcze inni dokładnie odwrotnie – mają poczucie, że są w porządku, radzą sobie w relacjach, wiele rzeczy im się w życiu udaje, ale pieniądze to się ich jakoś nie trzymają. Pewnie najgorszy scenariusz to ten, w którym ktoś ma poczucie, że nie radzi sobie w żadnej z tych sfer, ale generalnie każdy z nas mógłby zostać jakoś opisany właśnie przez pryzmat relacji z pieniędzmi. Od tego nie bardzo jest jak uciec, także w związku.

Nasz stosunek do pieniędzy w ogóle a to, jak je traktujemy w relacji romantycznej, to dwie różne rzeczy?

Często tak, a najlepiej pokazać to na przykładzie. Ktoś może twierdzić, że dla niego pieniądze się nie liczą, więc o nie nie zabiega i ich nie zarabia, nawet o nich nie myśli – tak już ma, to jego uwarunkowanie. Z drugiej strony – nawet jeśli sobie tego nie uświadamia – gdy sobie wyobrazi, że partner czy partnerka nie zapewnia zasobów finansowych koniecznych do życia, to jest to dla niego sytuacja abstrakcyjna. Bo po prostu tak się jakoś dzieje, że gdy pojawia relacja i powstaje związek, jednocześnie pojawiają się także pieniądze, więc on faktycznie nie musi w ogóle myśleć o tej sferze życia, a nawet, idąc krok dalej, nie musi myśleć o tym, że ktoś inny musi o tym myśleć. To jest jedna możliwa konfiguracja. Druga, względem pierwszej skrajna, to taka, w której dla kogoś pieniądze się nie liczą, nigdy ich nie miał, nie ma i nie spodziewa się, żeby kiedykolwiek miał je mieć, prędzej przewiduje długi. Gdy sobie dobiera partnera czy partnerkę, to także w ogóle nie bierze pod uwagę tego parametru, jest już nastawiony, że i partner pieniędzy nie ma i mieć ich nie będzie, co postrzega jako sytuację naturalną i zupełnie oczywistą, a na jej zmianę nawet nie liczy.

Trzecia możliwość, choć pewnie jest ich o wiele więcej, to podejście polegające na gloryfikowaniu pieniędzy. >

Są ludzie, dla których zarabianie dużych sum jest dowodem na to, że w ogóle funkcjonują w świecie.

Zarabiam, więc jestem?

Mniej więcej. Takie osoby nie wyobrażają sobie, że mogłyby mieć w tym obszarze jakikolwiek problem, bo byłoby to tożsame z całkowitą utratą sprawczości i poczucia wartości. Często muszą mieć partnera z dokładnie takim samym podejściem, finansowo tak samo zaradnego. Od razu jednak doprecyzuję, że dwie osoby mogą mieć identyczny stosunek do pieniędzy i właśnie z tego powodu się o nie wiecznie kłócić; albo odmienne podejście, a jednak będą do siebie idealnie pasować. Istotniejsze wydaje mi się to, że gdy ludzie kłócą się o pieniądze, to zwykle pod spodem jest coś zupełnie innego.

Co?

Wbrew pozorom bardzo rzadko kłócimy się o stan konta, konkretne wydatki czy brak środków na wakacje. To wierzchnia warstwa. Prawdziwy spór dotyczy raczej konfliktu w obszarze wartości. Czy ja w relacji pozwalam siebie wykorzystywać? Czy jestem lekceważony, czy poważany? Kto ma tutaj władzę? Kto sprawuje kontrolę? Kto musi zasłużyć, wnieść coś do wspólnoty, żeby w niej być, a kto może być tak po prostu i nie musi się starać? Kto w relacji korzysta i się na drugiej osobie podwozi, a kto jest ofiarny i nic z tego nie ma? Idąc dalej: Czy we mnie jest cokolwiek istotnego, ważnego, ciekawego dla partnera oprócz pieniędzy, które dowożę? Czy partner ten wkład docenia? Czy ja jestem wart albo warta tego, by we mnie inwestować? Albo: Czy jesteś ze mną tylko dlatego, że ja coś mam, i jeśli to stracę, zostawisz mnie? W specyficznych sytuacjach mogą w relacji pojawić się i takie pytania: Czy jesteśmy parą życiowych przegrywów? Czy byłbym albo byłabym w tym samym kiepskim życiowym położeniu, gdyby na twoim miejscu był ktoś inny? Czy to nie ty grzebiesz mój potencjał, bo mnie nie inspirujesz, tylko wykorzystujesz? A może to ja tobie podcinam skrzydła?

Wymieniam z pamięci wątki pochodzące z wielu różnych procesów terapeutycznych, które zdarzyło mi się prowadzić. I jestem pewien, że same pieniądze w relacji są mniej istotne niż to, co one z nami i nam robią. Dość łatwo rozpoznać, czy ktoś ma pieniądze, czy nie, ale żeby dowiedzieć się, jaki ma stosunek do brania i dawania, do dzielenia się czy rozliczania, do wspólnoty, potrzeba czasu i relacji – bo te cechy właśnie w relacji pracują i działają.

Gdy ludzie zaczynają funkcjonować jako para, razem mieszkać, dobrze byłoby omówić kwestie finansowania wspólnego życia, policzyć to i jakoś się podzielić kosztami. Tyle że mówienie o pieniądzach wprost chyba budzi w nas wiele obaw – o to, że wykładając kawę na ławę, wyjdziemy na materialistów, egoistów, życiowych księgowych, a przecież relacja jest po to, żeby się kochać, a nie robić tabelki.

Ludzie rozmawiają o pieniądzach, kiedy naprawdę nie mają już innego wyjścia z powodów, o których już wspomniałem. Bo to nigdy nie jest rozmowa tylko o kwotach i banknotach, przy tej okazji dotykamy potężnego zagadnienia samodefinicji. Nie wystarczy dokładnie przerachować, pomnożyć i podzielić, trzeba jeszcze znać odpowiedź na wiele głębszych pytań wykraczających daleko poza sferę finansów. Czy jestem człowiekiem, który chce czegoś wyłącznie dla siebie, czy raczej altruistą oddającym innym wszystko? Jaki mam stosunek do własnych i cudzych korzyści?

Najczęściej chcemy pokazać innym, że jesteśmy prospołeczni, że nie chcemy nic dla siebie, że myślimy nie tylko o sobie, a temat pieniędzy trochę ten obrazek psuje. Gdy zaczynamy liczyć i oczekiwać, że ktoś się pod tymi wyliczeniami podpisze i je zaakceptuje, pokazujemy jednocześnie, że nasza ofiarność nie jest nieskończona, że są pewne granice naszego altruizmu i one wynoszą tyle i tyle złotych, więc są absolutnie wymierne. To oznacza, że świat idealny się kończy, a my się tego bardzo boimy, więc o pieniądzach rozmawiać nie chcemy albo co najmniej podobne rozmowy odwlekamy. Ludzie bardzo często mają ogromny kłopot w relacji intymnej z powiedzeniem drugiej osobie wprost, że ich pewne rzeczy finansowe bolą, że się czują nadużywani. Chodzi o utrzymanie wizerunku kogoś, kto jest ponad przyziemne banały. Unikanie może trwać wiele lat, a frustracja narasta i często jest rozgrywana w postaci cierpkich uwag na temat kolejnej pary butów, a wybucha dopiero, gdy sytuacja jest już nie do zniesienia.

Chyba jednak warto uprzedzić tę rodzącą się frustrację? Uczciwie się dogadać już na początku choćby po to, by po 10 latach nie wykrzyczeć partnerowi: „To koniec, mam serdecznie dosyć płacenia za wszystko!".

Jest to bardzo zacny postulat i ja się nawet z nim zgadzam, tyle że przy tej okazji dotykamy zagadnienia życia w pewnej iluzji, którą lubimy i której nie chcemy stracić. Pieniądze są zero-jedynkowe. 10 złotych to jest dokładnie 10 złotych, ani mniej, ani więcej. Jeśli kłócimy się o taką kwotę, to dokładnie wiadomo, kto wygrał, a kto przegrał ten konflikt, bo dokładnie wiadomo, ile wynegocjowaliśmy.

Załóżmy, że nie dostaję od ciebie pieniędzy na wspólne mieszkanie – to jest pewien fakt. Jeżeli o tym powiem głośno, a ty w dalszym ciągu mi pieniędzy nie dasz, to również mamy fakt, a z faktami się nie dyskutuje. Po takiej rozmowie niczego już sobie nie można wmawiać,



nie można się już wzajemnie czarować. Paradoksalnie problemem jest nie tylko to, że nadal nie mam przelewu od ciebie na koncie, ale i to, że nie mogę dłużej się łudzić, że zrobiłabyś go, gdybym poprosił. Właśnie dlatego ludzie omijają temat kasy tak długo, jak się da – by móc funkcjonować w pewnej niedosłowności, by świat nie wydawał się aż tak bezlitosny. Z tego samego powodu rozmowy na ten temat nigdy nie są w relacji pozbawione emocji.

Może rozwiązaniem byłby sprawiedliwy, równy podział kosztów wspólnego życia? Dzielimy je pół na pół i zamykamy temat, unikając niedopowiedzeń i konfliktów?

Kłopot w tym, że sprawiedliwie nie zawsze znaczy po równo. Tyle samo pieniędzy dla każdej z tych osób może oznaczać zupełnie coś innego. Przecież ona musiała zrobić zupełnie inne rzeczy niż on, żeby te pieniądze zarobić, poświęcić na to mniej lub więcej czasu, dodatkowo ta konkretna kwota stanowi inny procent całościowych dochodów każdej z osób w parze. Te same pieniądze nie są w obu przypadkach dokładnie tyle samo warte także ze względu na doświadczenia związane z finansami, choćby wyniesione z rodziny pochodzenia. On może doceniać każdą złotówkę, bo w domu zawsze pieniędzy brakowało, a ona może mieć do pieniędzy lżejszy stosunek, nawet nie dlatego, że ma ich więcej, ale dlatego że nie miała doświadczenia braku. Bardzo trudno

DOŚĆ ŁATWO NATYCHMIAST ROZPOZNAĆ, CZY KTOŚ MA PIENIĄDZE, CZY NIE.

Ale żeby dowiedzieć się, jaki stosunek ma do brania i dawania, do dzielenia się, do wspólnoty, potrzeba czasu i relacji – bo te cechy właśnie w relacji działają

zarządzić finansowy układ 50:50 także dlatego, że ludzie w związku robią ze sobą mnóstwo różnych rzeczy, mają często nierówne udziały w dbaniu o dom, wychowywaniu dzieci, załatwianiu spraw wszelakich. To jest wkład bardzo trudno policzalny. Bardziej niż o tak zwaną sprawiedliwość chodzi moim zdaniem o to, by ustalić taki podział, z którym obie strony będą mogły żyć z poczuciem, że to jest dla nich do zaakceptowania bez poczucia straty, bez bólu. Zmienić go trzeba wtedy, gdy zaczyna boleć, a nie wtedy, gdy nie jest po równo.

Dla mnie sytuacja idealna to taka, gdy oboje są niezależni i za siebie płacą. Nie tylko dlatego, że w razie rozstania nikt nie zostanie bez środków do życia. Równie istotne wydaje mi się to, że jeśli oboje pracują i zarabiają, oboje mają w samych sobie poczucie finansowego bezpieczeństwa, to żadne z nich nie musi się zastanawiać, czy to drugie nie pozostaje w związku tylko ze względów ekonomicznych, bo samo nie da sobie rady. Kiepski to fundament pod relację...

Jeśli dwoje ludzi prowadzi razem gospodarstwo domowe, zwykle planują wydatki, biorąc pod uwagę łączne dochody, więc moim zdaniem rzadko są od siebie całkowicie finansowo niezależni. Trudno tak budować wspólne życie, by być pewnym, że w razie rozstania absolutnie nic się nie zmieni. Z poziomu czystej pragmatyki – zwykle inaczej gospodaruje się jedną pensją, inaczej dwiema. Wydaje mi się jednak, że idea niezależności finansowej nie do końca jest osadzona na pomyśle zabezpieczania środków na wypadek rozstania, ale na poczuciu godności. Chodzi o to, by nie być tym, który zrobi wszystko, by tylko go nie opuścić. By nie czuć się człowiekiem, którego można sobie kupić.

Stan pomiędzy to sytuacja nierównych zarobków. Tu też jest pole do konfliktu?

W tej sytuacji, gdy jedna strona nie jest całkowicie skazana na drugą, ale widoczna jest wyraźna dysproporcja, może uruchomić się ciekawa dynamika. Często pojawia się wówczas pytanie, jak w obliczu tego zachować poczucie wartości. Wyobraźmy sobie, że ona zarabia wielokrotnie więcej niż on, który ma może nie minimalne, ale przeciętne >

wynagrodzenie. Kochają się, jest między nimi dobra energia, wszystko gra, tylko ta różnica w zarobkach... Problem, który obserwowałem w pracy z wieloma parami, może się pojawić w tej konfiguracji po obu stronach; i to nie jest sytuacja, która wyreguluje się sama, jakoś ją samo życie poukłada. U niego może pojawić się myśl, że jako mężczyzna jest kulturowo oceniany przez pryzmat sprawczości. Zaradność finansowa jest bowiem w naszej kulturze elementem, który kobiety biorą pod uwagę, wybierając kandydata na partnera, i to niezależnie od własnych finansowych zasobów. Skoro ona jeździ samochodem wartym trzy razy więcej niż jego mieszkanie, to on może zacząć wątpić, czy ma jej cokolwiek do zaoferowania. Pojawia się lęk, a wraz z nim chęć wycofania się z relacji, bo jej bogactwo może w nim powodować reakcję na kształt alergicznej. Jeśli faktycznie odejdzie, to niekoniecznie dlatego, że się boi silnych, sprawczych kobiet. Raczej dlatego, że przy takiej kobiecie nie umie się poczuć atrakcyjny. Jeśli zaś w relacji pozostanie, to zdarza się, że uruchamia się w nim krytycyzm pod jej adresem, a nawet potrzeba dewaluacji, unieważnienia jej sukcesów. Nawet nie przez zawiść, bo rzadko porównujemy się z osobą innej płci. Bardziej przez poczucie, że nie da rady jej zaimponować w obszarze, który jest dla niej ważny, więc unieważnia ten obszar. Ona z kolei, w obawie przed tym, że go straci, może zacząć się cenzurować, ukrywać pewne swoje sukcesy albo w skrajnym wypadku wręcz przestać je odnosić – po to, żeby móc z nim być. Jeszcze inny scenariusz to ten, w którym on zaczyna się zadłużać, żeby jej sztucznie dorównać i nie musieć się konfrontować się z tym, co czuje.

Musi być chyba jakieś wyjście z sytuacji, przecież nie wszystkie związki z różnicą dochodów między partnerami są skazane na porażkę?

Najpierw trzeba ustalić, czy rzeczywiście ktoś w tym układzie czuje się niekomfortowo. Jeśli tak, o pieniądzach porozmawiać trzeba, mimo obaw i lęku. Innego wyjścia nie ma, jeśli oboje chcą, by ta relacja trwała i nie stała się dla nich destrukcyjna. On musi usłyszeć od niej konkretny komunikat: „To dla mnie nie problem, że zarabiasz mniej ode mnie, ale trudno mi ukrywać fakt, że zarabiam więcej. Nie masz potrzeby się obawiać, bo znam twoją sytuację, ale nie będę ci tego powtarzać sześć razy dziennie". Jego zadaniem jest sobie z takim komunikatem poradzić na poziomie poczucia własnej wartości. Musi w sobie zważyć, czy w ogóle jest w stanie uwierzyć w to, że ta kobieta naprawdę mogła go wybrać, choć zarabia mniej niż ona.

Sporo zależy od tego, jacy to są ludzie. Niektórzy nie potrafią w ogóle dawać, nawet jeśli mają aż nadto dużo. Potrzebują drobiazgowo rozliczać każdą złotówkę, bo inaczej czują się wykorzystani. Inni z kolei nie umieją brać. Boją się, że gdy coś od kogoś dostaną, to darczyńca zyska nad nimi władzę, będą się czuli mu coś winni, do czegoś zobowiązani albo ocenieni jako darmozjady. Podobne postawy czasem biorą się z bardzo wczesnych doświadczeń, wdrukowanego przekonania, że jeśli ktoś mi coś daje, to zaraz będzie chciał coś w zamian. Jeśli w relacji spotkają się dwie osoby z przeciwnych pod tym względem biegunów, może być im bardzo trudno.

Jakie lekcje z finansów powinien odrobić każdy, by ryzyko konfliktów na tym tle choć trochę ograniczyć?

IDEA NIEZALEŻNOŚCI FINANSOWEJ NIE JEST OSADZONA TYLKO NA POMYŚLE ZABEZPIECZANIA ŚRODKÓW NA WYPADEK ROZSTANIA, *ale na poczuciu godności. Nikt nie chce być tym, który zrobi wszystko, by tylko go nie opuścić*

Zanim zaczniemy się przyglądać kwestii pieniędzy w relacji, dobrze upewnić się, że wiemy, jaki sami mamy do nich stosunek, co myślenie o finansach, dzieleniu się, braniu i dawaniu, ale także zyskiwaniu i traceniu, w nas uruchamia. Zadać sobie pytania: Co dla mnie znaczy, że w tym obszarze komuś się nie udaje? Co znaczy, że mnie się nie udaje? Czy mam w sobie zgodę na to, że jednym się udaje, a innym nie? Czy ktoś, komu nie wyszło i stracił wszystko, ma w ogóle prawo żyć? I wreszcie: Czy można kochać kogoś, komu się nie udało, czy już tylko opiekować się nim? Czy jeśli mnie samemu się w życiu finansowo nie powiedzie, to wciąż mogę być dla kogoś atrakcyjny?

To są fundamentalne pytania o wartości, nie o zera na koncie. I od nich trzeba zacząć. **ls**

POROZMAWIAJMY O MIŁOŚCI

CYKL AGNIESZKI RADOMSKIEJ I PAWŁA DROŹDZIAKA

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

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

coralclub

Beauty In & Out

Twoje piękno zaczyna się od środka



Beauty in & out Coral Club to holistyczne podejście, które łączy troskę o organizm, świadome nawodnienie i pielęgnację skóry od wewnątrz. Ocean Glow otula skórę intensywną pielęgnacją. Promarine Collagen wspiera jej naturalną kondycję od środka. Hydramax Plus pomaga zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu.

Tylko dla Czytelniczek magazynu „Sens" przygotowaliśmy wyjątkową ofertę cenową oraz zaproszenie na bezpłatny webinar z kosmetologiem. Zeskanuj kod i odkryj piękno In & Out!



Strategia drapieżnika

Oszuści materialni zarzucają wiele sieci i zawsze kogoś złowią. Czasem to ktoś na życiowym zakręcie, a innym razem całkiem świadoma osoba w pogoni za marzeniami. O sposoby działania naciągaczy pytamy **Klaudię Ziółkowską,** autorkę reportażu „Kocham cię, zrób mi przelew”

ROZMAWIA MARTA URBANIAK



KLAUDIA ZIÓŁKOWSKA
absolwentka filologii polskiej. Dziennikarka prasowa i telewizyjna z kilkunastoletnim doświadczeniem, autorka reportaży. Zajmuje się tematyką kryminalną i społeczną

Co sprawia, że stajemy się ofiarą oszustwa materialnego? Dlaczego się na to łapiemy?

To jest pytanie, które zadawały mi same bohaterki książki. Nie istnieje jeden uniwersalny profil psychologiczny osoby podatnej na oszustwo. Jak trafnie zauważyła jedna z bohaterek, omotana przez fałszywego Anthony'ego Hopkinsa, Natalia Sikora – każdego człowieka da się oszukać; pozostaje jedynie znaleźć właściwy moment i odpowiedni haczyk. Ona została schwytana na swoje życiowe marzenie – od dziecka pragnęła występować na scenie w Stanach Zjednoczonych. Oszust podający się za Anthony'ego Hopkinsa zaoferował jej spełnienie tego snu. Z kolei Alicja zmagająca się z silnym lękiem przed chorobą i śmiercią została oszukana przez mężczyznę, którego media określiły mianem „hrabiego leczącego seksem". Wmawiał jej, że posiada niezwykłe zdolności uzdrowicielskie, a do tego używał fachowego, medycznego języka (którego, jak się później okazało, nauczył się w więzieniu). Alicja niedawno straciła dziadka, który odchodził na jej oczach w wielkim cierpieniu. Kiedy usłyszała od oszusta, że sama jest chora na raka trzustki, ale on może ją uratować, całkowicie wyłączyła racjonalne myślenie. Zamiast niego pojawił się pierwotny strach. Inne osoby znajdowały się w momentach granicznych: po rozwodzie, utracie pracy, w poczuciu głębokiej izolacji. Samotność tworzy najbardziej podatny grunt pod manipulację.

Sama w pierwszym odruchu pomyślałam: „Ja bym się na to nie złapała, to absurd, żeby pisał do mnie jakiś Anthony Hopkins". Ale przypomniałam sobie, że gdy dostałam kiedyś zaproszenie na Facebooku od Ralpha Kaminskiego, przyjęłam je bez zastanowienia i dopiero po dwóch godzinach dotarło do mnie, że to raczej nie on.

Natalia była czujniejsza: kiedy Anthony Hopkins pisał, że przyjeżdża do Polski, zadzwoniła do hotelu i zapytała, czy będzie tam ekipa z Ameryki. Usłyszała, że tak. Wszyscy jej kibicowali: przyjaciółka, rodzice. Dzwoniła do niego na żywo przy nich, żeby usłyszeli jego głos. To była naprawdę doskonale przygotowana mistyfikacja.

Nasuwa się pytanie, jak bardzo w czasach sztucznej inteligencji i deepfake'ów zwiększy się liczba tego typu oszustw.

W mojej książce jest wywiad z Adrianem Kilarem, twórcą największego w Polsce kanału na YouTubie poświęconego sztucznej inteligencji generatywnej. Pokazałam mu dokumentację zgromadzoną przez bohaterki: fałszywy paszport Anthony'ego Hopkinsa czy materiały od rzekomego Michała Szpaka, które dostawała pani Waleria, emerytka. Adrian przyznał, że technologia osiągnęła poziom, w którym odróżnienie autentycznego materiału od wygenerowanego przez SI graniczy z niemożliwością.

A jak działa mechanizm oszustwa? Co sprawia, że tracimy kontakt z rzeczywistością i dajemy się omotać?

Każdy oszust wykorzystuje podstawową ludzką potrzebę bycia kochanym i zauważonym. W sieci pisze do setek osób dziennie, aż w końcu trafi na taką, która w danym momencie jest słabsza. Narzędzia się zmieniają, kiedyś były to listy, dziś sztuczna inteligencja, ale mechanizm pozostaje ten sam – złapanie kogoś samotnego, z wielką potrzebą miłości. Kluczowym elementem jest doskonałe słuchanie. W świecie, w którym coraz rzadziej potrafimy skupić się na drugim człowieku, oszust staje się perfekcyjnym lustrem. Jeśli kobieta wyzna z niepokojem: „Mam syna z poprzedniego związku, czy to nie będzie przeszkodą?", drapieżca natychmiast odpowiada: „Zawsze marzyłem o synu!". Mało tego, na kolejnym spotkaniu zapisze sobie jego numer w telefonie jako „mój syneczek". Jeśli ona jest po trudnym rozwodzie, to on też będzie. Idealnie zareaguje na wszystkie pragnienia i deficyty swojej ofiary.

A dlaczego oszuści dążą do odcięcia swojej ofiary od otoczenia?

Bo obawiają się niezaangażowanego spojrzenia z zewnątrz. Bliska osoba, niebędąca pod wpływem uczuć, zada proste pytania, sprawdzi nazwisko w wyszukiwarce czy znajdzie forum, na którym kobiety ostrzegają się przed konkretnymi osobami. Stan zakochania czy fascynacji naturalnie obniża czujność. Oszust wie, że izolacja ofiary jest jedynym sposobem na podtrzymanie mistyfikacji.

Czy można się zorientować, że jesteśmy oszukiwani, zanim będzie za późno?

Przełom następuje wtedy, gdy pojawia się drobna rysa na idealnym obrazie. U Natalii był to moment, gdy

dostrzegła amatorski fotomontaż na przesłanym zdjęciu i powiedziała stanowcze „dość". Często niepokój budzą powtarzające się wymówki: brak możliwości spotkania w miejscu publicznym, ukrywanie rodziny, brak dostępu do realnych danych. Ale gdy pokrzywdzeni zaczynają stawiać pytania i prowadzić własne śledztwo, oszuści najczęściej natychmiast znikają – oczywiście z pieniędzmi. Te są nie do odzyskania.

Tylko 7 proc. oszukanych decyduje się zgłosić sprawę na policję. Dlaczego?

Z powodu ogromnego poczucia wstydu oraz obawy przed wtórną wiktymizacją. Społeczeństwo nadal ma tendencję do obwiniania pokrzywdzonych, przypisując im naiwność czy łatwowierność. Wystarczy spojrzeć na falę hejtu pod artykułami, w których kobiety mają odwagę opowiedzieć o swojej traumie pod własnym nazwiskiem. Według szacunków około 55 proc. osób oszukanych stanowią mężczyźni, jednak niemal całkowicie odmawiają oni udziału w badaniach i rozmowach ze względu na paraliżujący wstyd.

się mojej babci, chciałabym wierzyć, że dostałaby od policji pomoc, że ktoś by jej powiedział wprost: to oszustwo, nie przelewaj już żadnych pieniędzy.

A jak zareagował Michał Szpak? On też jest w pewien sposób poszkodowany w tej sprawie.

Zdecydowanie. Udało mi się z nim porozmawiać przy okazji materiału o *deepfake'ach*. Zachował się świetnie, nie miał pojęcia o skali problemu. Pokazałam mu rozmowy prowadzone w jego imieniu – 2500 zrzutów ekranu. Potem nagrał dla pani Walerii osobiste wideo: to nie ja, nie wysyłaj pieniędzy. Zwrócił moją uwagę na drugą stronę medalu: artyści również stają się ofiarami tych procederów. Wyznał, że żałuje dzielenia się w wywiadach prywatnymi szczegółami, takimi jak imiona członków rodziny czy ukochanego psa. Wszystkie te drobne fakty skrupulatnie wykorzystują oszuści, by zbudować swoją wiarygodność.

Jaki jest, poza finansowym, koszt takiego oszustwa?

Całkowite zniszczenie podstawowego zaufania do świata i ludzi. Bohaterka sprawy z Michałem Szpakiem zablokowała mój numer po przypadkowym sygnale telefonicz-

KAŻDY OSZUST WYKORZYSTUJE PODSTAWOWĄ LUDZKĄ POTRZEBĘ BYCIA KOCHANYM I ZAUWAŻONYM. *W sieci pisze do setek osób dziennie, aż w końcu trafi na taką, która w danym momencie jest najsłabsza, samotna, z wielką potrzebą miłości*

Kolejną barierą jest postawa samych służb. Kiedy osoba skrzywdzona decyduje się opowiedzieć o swoich przejściach, a spotyka się z lekceważeniem czy pobłażliwym uśmiechem policjantów, wycofuje się. Martyna, oszukana przez fałszywego hrabiego, który chciał ją leczyć penisem, była przesłuchiwana w pokoju przechodnim! Inni policjanci wchodzili i wychodzili, słuchając opowieści o jej intymnych i bardzo bolesnych przeżyciach. Był to dla niej ponowny uraz psychiczny.

Emerytka, która została oszukana przez osobę podającą się za Michała Szpaka, też poszła na policję. Odesłali ją, nie ostrzegli, a ona dalej przelewała pieniądze...

To sprawa niezwykle poruszająca. Ta starsza kobieta była bezustannie nękana i manipulowana przez sprawcę. Widziałam jej stan i głęboką potrzebę ochrony, której od służb nie otrzymała. Zdesperowana, postanowiła sama poprowadzić prywatne śledztwo, by ustalić tożsamość oszusta. Co zrobiła prokuratura? Umorzyła postępowanie z argumentacją, że skoro pokrzywdzona sama prowadzi śledztwo i wie, że rozmówca nie jest prawdziwym Michałem Szpakiem, to nie dochodzi do przestępstwa wyłudzenia! To decyzja z ostatnich miesięcy. Gdyby coś takiego przydarzyło

nym, weryfikowała moją tożsamość w redakcji, żądała legitymacji, a po dwóch dniach skontaktowała się ze mną zatrudniona przez nią prywatna detektyw z pytaniem o moje intencje. To ukazuje ogrom lęku i poczucia zagrożenia, z jakim mierzą się ofiary. Wiele z nich potrzebuje długotrwałej psychoterapii. W aktach pojawiają się też wątki najtragiczniejsze – próby samobójcze. Oszuści potrafią wprost napisać do swoich pozbawionych już środków finansowych ofiar: „To się zabij, nie interesuje mnie to".

A jaki jest profil psychologiczny oszustów? Mają jakieś wspólne cechy?

Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie i nie jestem pewna, czy chciałam na nie odpowiedzieć w książce. Mamy skłonność do fascynacji przestępcą, cwanym lisem, inteligentnym graczem, podczas gdy skrzywdzone kobiety spycha się w cień z etykietą naiwnych. Mnie zależało na odwróceniu tej perspektywy. Chciałam oddać głos tym, które zostają ze złamanym sercem i pustym portfelem. Zresztą kiedy próbowałam porozmawiać ze sprawcami, pisząc do nich czy wnioskując do Służby Więziennej, spotkałam się z odmową. Przedstawiciele Służby Więziennej wyjaśnili, że obecne wytyczne zabraniają udzielania wywiadów przez >

takich więźniów, gdyż buduje to w nich poczucie celebrytwa. Gdy zapytałam o możliwość rozmowy z kimś, kto przeszedł pomyślną resocjalizację, usłyszałam: „Nie mamy takich osób".

A jak jest ze skrzywdzonymi? Czy powrót do równowagi jest w ogóle możliwy?

Są kobiety, które żyją w szczęśliwych związkach. Przyznają, że zawsze będą bardzo ostrożne i niosą też w sobie ogromne poczucie niesprawiedliwości i bezsilności wobec systemu. Jedna z bohaterek książki straciła milion złotych i dorobek życia, a po wyroku skazującym otrzymała od sprawcy przelew komorniczy w wysokości... 100 złotych. To gest odczuwany jak ponowny policzek. Rzeczywistość prawna bywa frustrująca: sprawca skazany na 16 lat więzienia zostaje zwolniony z aresztu do czasu uprawomocnienia wyroku, po czym zmienia nazwisko i znika. Pokrzywdzone często godzą się z utratą pieniędzy, ale brak konsekwencji wobec sprawców głęboko je rani.

Jak my, jako rodzina czy przyjaciele, możemy mądrze wspierać osoby, które padły ofiarą takiego oszustwa?

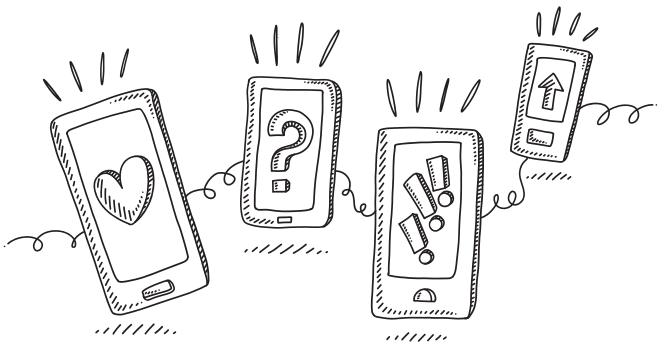
Przede wszystkim nie powinniśmy potęgować poczucia winy – ono już i tak jest. Bohaterki same bez przerwy powtarzają: jak mogłam być taka głupia, taka naiwna. Nikt nie musi im tego przypominać. Zamiast tego warto pomóc im wyjść z tej sytuacji – zadbać o wsparcie psychologiczne, być przy nich w trakcie procesu, bo niełatwo spojrzeć oszustowi w oczy na sali sądowej. Pamiętam proces jednego ze sprawców: szedł korytarzem niczym celebryta, z uśmiechem gwiazdy filmowej. Podszedł do stojących pod ścianą, roztrzęsionych kobiet, ukłonił się i rzucił: „Witam panie, kopę lat!".

Gdzie szukać pomocy i jak reagować w sytuacji zagrożenia?

Wszelkie podejrzane kontakty warto zgłaszać do instytucji takich jak CERT Polska, który został powołany do reagowania na incydenty bezpieczeństwa komputerowego. Warto to zrobić, nawet jeśli tylko podejrzewamy przestępstwo, bo oszust prawdopodobnie równolegle urabia inne osoby. Należy skrupulatnie zabezpieczać dowody: robić zrzuty ekranu, zapisywać dane transakcji. A jeśli dopadnie nas kryzys psychiczny, nie wahajmy się sięgnąć po wsparcie innych osób, choćby w całodobowych telefonach zaufania. **ls**



POLECAMY: „KOCHAM CIĘ, ZRÓB MI PRZELEW", KLAUDIA ZIÓŁKOWSKA, WYD. OTWARTE



NIE DAJ SIĘ PRESJI

Wszystkie typy działań cyberprzestępców wyróżnia wywarcie na nas presji i skłonienie do natychmiastowego działania. Dlatego w komunikatach, które powinny wzbudzić nasze podejrzenia, pojawiają się określenia „pilnie" czy „niezwłocznie". Naszej czujności nie powinna też usypiać często stosunkowo niska kwota, o którą prosi rzekomy znajomy. Jak się bronić? Przede wszystkim zachowaj spokój i nie daj się sprowokować. Emocje są w Internecie złym doradcą.

Gdy otrzymasz prośbę o szybki przelew od znajomego:

1 **Nie działaj pochopnie**
Uważnie przeczytaj wiadomość i daj sobie czas na jej ocenę.

2 **Nie klikaj w linki i nie otwieraj załączników**
Z ostrożnością podchodź do linków i załączników, nawet tych otrzymanych od „znajomych". Jeśli masz wątpliwości **– skontaktuj się z CERT Polska (incydent.cert.pl, cert@cert.pl)**

3 **Zadzwoń do znajomego i potwierdź potrzebę przelewu**
Najłatwiej prośbę o przelew zweryfikujesz, kontaktując się ze znajomym inną metodą. Tak sprawdzisz, czy za wysłaną wiadomością nie stoi oszust.

Źródło: CERT POLSKA

ZDJĘCIA: C. J. BURTON, DIMITRIUS RAMOS/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

cocciné

premium



www.coccine-shop.eu



Opowieść, która ocala

Gdy ktoś stosuje wobec nas pasywną agresję, chcielibyśmy mieć pod ręką skuteczny oręż. Ciętą ripostę w postaci kilku zdań, które natychmiast skutecznie rozbroiłyby agresora. Językoznawczyni **dr Małgorzata Majewska** przekonuje jednak, że nie agresorem trzeba się zajmować, ale sobą. O tym, jak sprawić, by takie strategie przestały działać, rozmawia z nią **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"

Określenie „pasywna agresja" na poziomie językowym brzmi dla mnie jak oksymoron – agresja to złość w działaniu, tymczasem postawa bierna działaniu zaprzecza. Myślę jednak, że każdy, kto padł ofiarą takich zabiegów, czuje, że one na niego oddziałują, i to boleśnie. Jak tę sprzeczność językowo wytłumaczyć? Jest pozorna?

To określenie nie jest ścisłym oksymoronem, ale rzeczywiście jest w nim pewna sprzeczność semantyczna. Agresję kojarzymy bardzo pierwotnie – skłonność do niej pojawia się, kiedy ktoś narusza nasze granice fizyczne. Właściwie to pozostałość ewolucyjna, bo w zdolność do zachowań agresywnych zostaliśmy wyposażeni po to, by móc się chronić. Klucz do zrozumienia zjawiska pasywnej agresji tkwi w tym, że można nieświadomie zachowywać się w stosunku do drugiej osoby tak, by przerobić własną agresję. To się systemowi językowemu wymyka, więc musiało powstać określenie metaforyczne. Ważne jest to, że nie opisuje ono całkowitego braku działania, które jest agresywne, a raczej działanie agresywne, którego charakter jest ukryty w pasywnym lub pośrednim sposobie wykonania. Wykorzystujemy w tym celu cały zespół zachowań i komunikatów, które pozwalają wyrazić trudne emocje czy niezaspokojone potrzeby, ale tak, by mieć gwarancję społecznej zgody.

Jeżeli jestem na kogoś wściekła, to nie mogę zachować się czy czegoś powiedzieć wprost agresywnie, bo istnieją społeczne normy, które mają za zadanie chronić moje potencjalne ofiary?

Mają chronić przede wszystkim dobro wspólnoty, a we wspólnocie agresja się nie opłaca, bo ona narusza dobre relacje, co grozi rozpadem. Agresja opłaca się tylko w konfiguracji wspólnota kontra inna wspólnota, która nas atakuje. Wewnątrz grupy nie ma na nią zgody i najlepiej byłoby, gdyby nikt w ogóle trudnych emocji nie odczuwał. Oczywiście tak nie jest, wewnątrz rozmaitych wspólnot, w jakich funkcjonujemy – rodzinnych, zawodowych, towarzyskich – całe spektrum niewygodnych emocji odczuwamy i coś musimy z nimi począć, by wspólnocie nie podpaść i nie ryzykować wykluczenia. Właśnie temu służy między innymi pasywna agresja – pozwala przeżyć własną złość z wykorzystaniem w tym celu drugiej osoby, ale „w białych rękawiczkach".

Zaryzykowałabym stwierdzenie, że komunikaty pasywno-agresywne wyrastają na podłożu kultury grzeczności sznurującej nam usta w obliczu trudnych emocji. Wytwarza ona normy, w których zwłaszcza kobietom ma nawet do głowy nie przyjść wyrażanie złości wprost, a skoro nie wolno wprost, trzeba znaleźć strategie pokazujące złość w sposób zawoalowany. I tak kogoś, kto we mnie tę złość wzbudził, mogę wkurzyć, na przykład za pomocą komunikatów pasywno-agresywnych, by z kolei swoim wkurzeniem ta osoba pozwoliła mi się z moimi ukrywanymi emocjami skontaktować. To się wydaje absurdalne, ale ja bardzo lubię określenie, że jeżeli coś jest absurdalne, ale działa, to absurdalne wcale nie jest.

Działa na pewno na ofiarę, bo faktycznie pasywną agresją można kogoś doprowadzić do skrajnej bezradności, a w efekcie – do szału. Słowo „ofiara" jest tu uzasadnione, bo pasywna agresja jest formą psychicznej przemocy. Co na poziomie samego aktu komunikacji się tutaj wydarza?

W pasywnej agresji to, co mówimy, konkretne słowa i zdania, przeczy naszym zachowaniom. Widzisz, że jestem na ciebie zła, całą sobą ci to pozawerbalnie >

GDY ODCZUWAMY NIEWYGODNE EMOCJE, MUSIMY NIMI ZARZĄDZIĆ TAK, BY NIE PODPAŚĆ WSPÓLNOCIE.

Pasywna agresja pozwala je wyrazić, ale z gwarancją społecznej zgody

pokazuję. Pytasz więc: „Małgosiu, gniewasz się na mnie, coś się stało?". Moja pasywno-agresywna odpowiedź może zabrzmieć: „Ja, a niby czemu? Coś ci się wydaje" albo „Nie, chyba jesteś przewrażliwiona". Jeśli będziesz drążyć, a ja konsekwentnie będę zaprzeczać, dyskusja jest właściwie zamknięta. Słowa padające z moich ust o złości nie świadczą, wręcz jej przeczą, więc nie masz konkretu, w argumentacji trudno zaś powołać się na miny czy gesty, bo zawsze mogę ci zarzucić, że coś ci się wydawało.

Jedną z form takiej agresji jest lekceważenie. Mówię o czymś dla mnie ważnym, na przykład przedstawiam projekt na zebraniu w pracy, a taki Marek z zespołu, zapytany, co o nim myśli, komentuje od niechcenia: „Przepraszam, ale nie słuchałem, możesz powtórzyć?". Ja wiem, że to nie jest roztargnienie, że w ten sposób chce mnie unieważnić, ale mam związane ręce. Przecież nie powiedział wprost, że ma mój projekt w nosie...

Bo pewnie wcale nie ma. Fundamentalne jest w tej sytuacji to, czy ty czujesz, że to jest dobry projekt. Bardzo bym chciała uciec w tej rozmowie od prostych rad na to, jak sobie językowo radzić z pasywnymi agresorami. Po pierwsze, takich sposobów do szybkiego wypunktowania po prostu nie ma, a po drugie, nie do końca w tym rzecz, by się ich na pamięć wyuczyć i wdrażać. Mogłabyś w takiej sytuacji powiedzieć: „Marku, spotkaliśmy się po to, żebym zaprezentowała projekt, który moim zdaniem jest bardzo dobry. Czekałam na informację zwrotną od ciebie. Potrzebuję wiedzieć, jak go oceniasz i czy chcesz robić go ze mną, czy też potrzebuję znaleźć inną osobę do współpracy". W takim komunikacie nie wyrażasz przekonania czy obawy, że jesteś nieważna, że projekt jest do niczego. Stajesz za sobą, więc jednocześnie pokazujesz bardzo wyraźnie, że pasywno-agresywna strategia nie zadziała, nie zachwieje twoim poczuciem wartości.

Druga rzecz to umiejętność zaakceptowania tego, że ktoś nas może nie chcieć. Jeśli najbardziej na świecie boisz się, że Marek wstanie i powie: „Ten projekt się do niczego nie nadaje i ja w niego nie wchodzę", to on ma nad tobą potężną władzę. Mam w tym obszarze bardzo osobiste doświadczenie. Od pewnego czasu piszę teksty literackie i potrzebowałam do stworzenia jednego z nich doświadczyć odrzucenia. Chciałam zobaczyć, jak to jest, by dobrze ten stan oddać. Sprowokowałam więc trzy



sytuacje, i prywatne, i zawodowe, w których powiedziałam coś bardzo ryzykownego, odważnego, czego zawsze bałam się powiedzieć. Poza tym eksperymentem pewnie bym się nie odważyła, ale dodałam sobie otuchy, przekonując samą siebie, że robię to „dla literatury". Wiesz, jaka spotkała mnie niespodzianka? Otóż, nikt mnie nie odrzucił! Najgorsze się wcale nie wydarzyło. To było dla mnie ważne doświadczenie, bo pozwoliło mi przyjrzeć się moim lękom w dość bezpiecznych okolicznościach, w mojej głowie zakwalifikowanych jako eksperymentalne. Jeśli mamy w sobie gotowość na to, że zostaniemy odrzuceni, zakładamy taki scenariusz jako nieprzyjemny, ale jednocześnie nie paraliżuje nas pierwotny lęk pod hasłem: „wyrzucona ze wspólnoty zginę", trudniej nas rozgrywać pasywno-agresywnymi strategiami.

Bardziej niż dostać gotową ripostę, potrzebujesz znaleźć taką opowieść o sobie, w której siebie ocalasz. Wiesz, od czego warto zacząć? Polecam od tego, by przez tydzień nie mówić o sobie źle. Ani słowa. Żadnych: „ale ze mnie sierota", „jaka jestem głupia"; przypilnować się. Mocne oparcie w sobie to jest lepszy oręż niż choćby powiedzenie Markowi wprost, że stosuje pasywną agresję.

Nazwanie wprost tej taktyki i podkreślenie, że to widzimy, nie ma sensu? Dlaczego? Pytam, bo mnie czasami kusiło...

Jak to by miało wyglądać? Ty mówisz: „Marku, jesteś wobec mnie pasywno-agresywny, nie życzę sobie", a Marek odpowiada: „Rzeczywiście, przepraszam, już nie będę"? Trochę teraz ironizuję, ale taki scenariusz jest mało prawdopodobny. Osoba pasywno-agresywna nie stosuje swoich technik, bo brak jej wiedzy czy kultury. Robi to, bo potrzebuje ofiary jako odbicia. Gdy ma ofiarę, nie musi zajmować się swoimi trudnymi emocjami, może za to karmić się tym, jak tobie jest źle. Nie ma takiego

komunikatu, który by ją „naprawił". Trzeba ją przestać karmić własnym strachem.

Taktyką komunikacji pasywno-agresywnej bywa też... cisza za karę. Dlaczego to niestety bywa skuteczne?

Karanie ciszą dotyka naszej ogromnej trudności z wytrzymywaniem stanu „nie wiem", czyli zdolności negatywnej. Większości ludzi bardzo trudno znieść czyjeś milczenie. Tak zostałyśmy wychowane, zwłaszcza my, kobiety, bo dziewczynkom bardziej niż chłopcom to wspólnota opowiadała, co mogą czuć, a czego nie. To są te wszystkie zdania: „Wstydziłabyś się, taka duża dziewczynka i się pająków boi", a więc zabranianie strachu i zawstydzanie, albo: „Kasia ci pożyczyła swoje wszystkie kredki, a ty nawet jedną łopatką nie dałaś się jej pobawić", czyli wzbudzanie poczucia winy. Jeżeli ktoś przez cały czas cię komentował, to nauczyłaś się, że aby przetrwać, potrzebujesz wiedzieć od innych, czy jesteś okej, czy też nie. Gdy ktoś cię karze ciszą, to sprawia, że ty nie wiesz, czy jesteś w porządku. To jest stan zawieszenia, który dotyka naszego fundamentalnego lęku – przed nieustrukturyzowaną rzeczywistością. Cała tajemnica leży w słowie „struktura". Chcemy, by strukturę nam nadawała wspólnota. Żeby mówiła, czy robimy dobrze, czy źle. Gdy milczy, wpadamy w panikę.

Można również być agresywnym, wchodząc w rolę ofiary. Mówię koleżance, że idę na masaż, i słyszę: „Zazdroszczę, ja to nie mam ani kasy, ani czasu na takie luksusy". Oczywiście natychmiast robi mi się przykro i zamiast się cieszyć, zaczynam jej współczuć. Psuje mi przyjemność, a mnie jest jej szkoda!

Twoje poczucie winy również bierze się z faktu, że byłyśmy wychowane do odpowiedzialności za wspólnotę. Ja na przykład często słyszałam w szkole takie polecenia: „Zobacz, Asia siedzi sama w kącie, idź ją pocieszyć". Nie ma niczego złego w dodawaniu otuchy smutnej Asi, ale w twoim przykładzie widzę coś więcej – jest ci żal tej koleżanki, bo jesteś empatyczna. Ta sama empatia, która służy do budowania wspólnoty, bywa wykorzystywana do wzbudzania poczucia winy, a tym samym budowania przewagi tego, kto ją uruchamia. Dobrze to pokazuje >

reklama



test okna. Wyobraź sobie, że siedzisz wraz z kilkoma innymi osobami w pomieszczeniu i któraś z nich mówi: „ależ tu jest gorąco". Czy nie jesteś tą pierwszą, która natychmiast zrywa się, żeby otworzyć okno?

Zawsze.

Ale przecież to nie tobie jest gorąco! Dorosła osoba sama wstaje i otwiera sobie okno, skoro jej duszno. Przywołuję ten przykład, by pokazać, jak bardzo czujemy się odpowiedzialni za to, co przeżywają ludzie wokół nas i jak tym poczuciem odpowiedzialności można nas rozgrywać. Znów więc nie chodzi o to, by powiedzieć tej koleżance od masażu: „Ej, nie mów mi tak, bo teraz mi przykro i się w ogóle na ten masaż już nie cieszę", ale o to, by nie dać sobie wkładać w brzuch cudzych emocji, bo nie ty za nie odpowiadasz.

Mam jeszcze inny przykład. Wyobraź sobie, że idziesz na randkę. Ubrana jak gwiazda, wyglądasz i czujesz się jak milion dolarów. I wtedy Baśka tak cię komentuje: „Ale tak ubrana idziesz?". Tylko tyle, nic więcej. Dopytujesz, czy coś jest nie tak, a ona dodaje tylko: „Nie no, w porządku, skoro dobrze się w tym czujesz". I to zdecydowanie nie jest neutralny komentarz. Ciekawe jest to, że najpewniej twoje ciało reaguje natychmiast. Może spuszczasz ramiona, może cofasz klatkę piersiową. Mało tego, docierasz na tę randkę i od razu biegniesz do toalety, sprawdzić, co jest nie tak. I najważniejsze – cały czas myślisz o słowach Baśki. I być może właśnie o to chodziło. Przy tobie, podekscytowanej randką, ona poczuła się nieważna. Znalazła więc sposób, by zaistnieć w twojej głowie – wprawdzie negatywnie, ale to i tak lepiej niż wcale.

Chyba rzeczywiście cechą wspólną wszystkich pasywno-agresywnych komunikatów jest to, że nie pada „fatalnie wyglądasz" czy „do niczego ten twój projekt", ale jednak w obu przypadkach odbiorca zostaje z myśleniem o nadawcy tego komunikatu. Baśka czy Marek wciąż są obecni...

Otóż jest jeszcze gorzej. W głowie zostaje ci nie tylko nadawca, ale jego komunikat o tobie. Z samym nadawcą pewnie w końcu byś sobie poradziła, uznałabyś, że Baśka jest wredna, a Marek się nie zna, i przestała się nimi zajmować. Po takiej wymianie mierzysz się z czymś więcej – ze zinterioryzowanym głosem pasywno-agresywnym w twojej głowie. Cała złożoność tego mechanizmu polega właśnie na tym, że czyjaś negatywna opowieść o nas samych staje się naszą opowieścią o nas samych. I dlatego tak trudno się przed tym obronić.

Ludzie mnie czasami pytają jako językoznawczynię i psycholingwistkę o językowe symptomy pasywnej agresji. Oczekują, że wymienię konkretne konstrukcje, chcą mieć namacalne dowody, że do agresji w jakiejś konkretnej interakcji dochodzi. Tymczasem najpełniejszym dowodem jest sam fakt, że źle się czujesz w tej relacji, że przyłapiesz się na lęku przed komentarzami tej osoby, w jej obecności jesteś napięta.

BARDZIEJ NIŻ DOSTAĆ GOTOWĄ RIPOSTĘ, POTRZEBUJESZ ZNALEŹĆ TAKĄ OPOWIEŚĆ O SOBIE, W KTÓREJ SIEBIE OCALASZ. *Agresor będzie nadal atakował, ale ty masz narrację, która cię chroni – mocne oparcie w sobie to najlepszy oręż*

I to napięcie narasta. Gdy ktoś nas lekceważy, ignoruje, traktuje protekcjonalnym tonem, a potem nam jeszcze wmawia, że nic podobnego się nie dzieje, chcemy mu oddać pięknym za nadobne. Kuszącą strategią, by agresora rozbroić i pozbawić władzy nad sobą, wydaje się granie w jego grę, czyli również pasywna agresja.

Może i kuszącą, ale zupełnie nieskuteczną, bo wtedy zaczyna się ping-pong i wygrywa ten, kto lepiej umie w tę grę i kto ma mniej do stracenia. Generalnie jestem przeciwniczką rozgrywek komunikacyjnych, odbijania piłeczek w oczekiwaniu, kto pierwszy padnie, chyba że do tematu rozgrywki masz dystans, że cię nie boli, a to się rzadko zdarza.

W bliskich relacjach, na których nam zależy, czasami lepszym rozwiązaniem, które może się sprawdzić, jest rozbrajanie rozmową. Jeśli partner na wieść o tym, że idziecie na obiad do twoich rodziców, kolejny raz rzuca cierpką uwagę typu: „O, wspaniale, niedzielny obiadek u twojej mamusi, uwielbiam, nie mogłem się doczekać", to czasami dobrze jest nie puszczać jej mimo uszu, próbować odgrzebać to, co jest pod nią, głębiej. „Widzę, że jest ci trudno z tymi wizytami, i chciałabym wiedzieć, co cię w nich męczy. Pogadajmy o tym" – taki komunikat otwierający czasami może być skuteczny, może zbudować pomost. Ale już na przykład gdy jesteśmy w sytuacji zależności służbowej, to, że damy sobie pozwolenie na dobijanie się do prawdziwych uczuć agresora, może zostać odebrane jako przekroczenie granicy – i może mieć poważne konsekwencje.

Chcę wyraźnie podkreślić jedną rzecz: mam wrażenie, że wiele osób w obliczu pasywnej agresji poszukuje złotej rady, takiej komunikacyjnej strategii, która pozwoliłaby raz na zawsze wyeliminować zjawisko. Tymczasem to jest niemożliwe. Skupiłabym się raczej na tym, by pasywną agresję czynić coraz mniej skuteczną, chronić przed nią siebie, a nie na tym, by próbować się jej pozbyć. **s**

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT, KUZMA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



W dziale rozwój przeczytasz o:

- *znaczeniu i interpretacji snów w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach*
- *przekraczaniu życiowego progu, jakim jest emerytura*
- *odkrywaniu głębokiego sensu rodzicielstwa dzięki logoterapii Viktora Frankla*
- *nieoczywistych zachwytach codziennością*
- *odpowiedzialności z perspektywy filozofii*

ZDJĘCIE: WESTEND61/GETTY IMAGES

Sen nie mara



Wykorzystanie snów w terapii to nic nowego, jednak różne nurty psychoterapii podchodzą do tego narzędzia w różny sposób. Psychoterapeutka **Renata Pająkowska-Rożen** przedstawia autorską metodę, opracowaną zgodnie z zasadami Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ



RENATA PAJĄKOWSKA-ROŻEN
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka. Systematycznie superwizuje swoją praktykę terapeutyczną, indywidualnie i grupowo, u superwizorów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Psychiatrycznego

Interpretacja snów od zawsze była elementem psychoterapii. Co nowego sny mogą powiedzieć terapeucie?

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach, TSR, można by powiedzieć – oddaje sen klientowi. Terapeuta nie interpretuje snu, jego rola polega na tym, by zauważyć pewne istotne – z punktu widzenia problemów tego konkretnego klienta – rzeczy, których on sam może w swoim śnie nie dostrzegać. Najważniejsze wydaje się w tym podejściu spojrzenie na sen jako na doświadczenie przeżyte przez klienta. Zatem to, co śniło nam się w nocy, nie jest czymś, co po prostu wyrzucamy do kosza, mówiąc sobie: to tylko sen! Z punktu widzenia naszej emocjonalności nie ma znaczenia, czy pewne zdarzenia faktycznie zaszły, czy tylko o nich śniliśmy – i tak stały się one dla nas autentycznym, osobistym przeżyciem. Jeśli sen pamiętamy, a często nawet nas poruszył, to mamy w sobie doświadczenie tego, o czym on mówił, tak jakbyśmy rzeczywiście przeżyli to, co nam się „tylko" śniło.

Nocne przygody bywają emocjonujące. A jakie konsekwencje ma patrzenie na sen jak na doświadczenie?

Nie zadajemy wtedy pytań w rodzaju: „Co znaczy ten sen i jak go możemy zinterpretować?". Zastanawiamy się raczej, w jaki sposób może być on użyteczny dla klienta. Człowiek może śnić rzeczy, o których marzy, których pragnie, a które zgodnie z jego przekonaniami są niemożliwe. Tymczasem kiedy stają się one tematem snu, doświadcza ich, a w ten sposób udaje mu się przełamać niezwykle istotną granicę – we śnie doświadcza swojej tak zwanej preferowanej przyszłości.

Śniąc, że ma dom i ogród, choć stać go tylko na wynajęcie kawalerki?

Właśnie tak. Co najważniejsze, takie doświadczenie wpływa na to, że mózg zaczyna traktować marzenie senne jako cel, do którego zaczyna dążyć. Aby ten proces wspomóc, terapeuta zadaje pytania, które pomogą klientowi przybliżyć się do tej preferowanej przyszłości – a więc jak trzeba postępować, jakie kroki podjąć, aby to, co we śnie się wydarzyło, wydarzyło się w rzeczywistości.

Jedna z klientek na sesjach mówiła, jak bardzo jest zestresowana swoją pracą, jak wiele się w niej dzieje, i że nawet nie może wyobrazić sobie, by mogła od tego odpocząć. Pewnego dnia przyszła na sesję i opowiedziała, co jej się śniło w nocy: siedzi nad morzem na leżaku, jest spokojna, nigdzie się nie spieszy, nic nie musi. Czuje, że żyje tylko tą chwilą, patrzy na morze i odpoczywa. Zapytałam ją więc, czy ten sen w jakimś wymiarze pokazuje, czego ona potrzebuje. Okazało się, że w rzeczywistości nie chodzi jej o to, o czym mówiła na poprzednich sesjach, czyli więcej spokoju w pracy i mniej obowiązków. Naprawdę potrzebuje całkowitego zatrzymania się, odpoczynku w poczuciu, że nic nie musi. W dodatku powinna mieć taką możliwość codziennie.

Na tej sesji wyjątkowo nie rozmawiałyśmy o jej problemach w pracy, tylko o jej potrzebach. Doświadczenie we śnie zmotywowało ją do zastanowienia się, co zrobić, aby brak presji i relaks pojawiły się w jej realnym życiu. Skupiłyśmy się więc na tym doświadczeniu i zastanawiałyśmy się, dlaczego jest to dla niej tak istotne. Co ono może zmienić w jej życiu? Kto może zobaczyć zmianę, która dokona się, jeśli ona zacznie odpoczywać?

Czyli sen pomógł skupić się na rozwiązaniu, a przestać koncentrować się na problemie?

W podejściu, jakie proponuję, najważniejsze jest, by traktować sen jako część człowieka, a nie coś zewnętrznego w stosunku do niego. To zmienia wszystko. Wyobraźmy sobie sen, że ktoś chce krzyczeć, ale nie może. Mimo to zaczyna biec i stara się wydobyć z siebie głos, aż w końcu mu się udaje i może zawalczyć o swoje, krzycząc: „wynoś się stąd, złodzieju!". Taki sen mówi, że nawet jeśli czegoś nie możemy, ale zaczniemy jakiekolwiek działanie, by to osiągnąć, w końcu nam się uda. Dla naszego umysłu podstawowym doświadczeniem jest doświadczenie działania.

Bywa, że problemem są inni ludzie. Czy sen wtedy też może pomóc?

W TSR jednym z narzędzi jest tak zwane pytanie o cud. Na czym polega ta technika, opowiem na przykładzie jednego z moich klientów. Mężczyzna miał kłopot ze swoją rodziną, został przez bliskich okradziony ze spadku, co bardzo go męczyło. Wciąż rozważał, dlaczego oni tak postąpili i co powinien zrobić. Zastanawiał się, jak w obliczu tego zdarzenia ma w ogóle rozmawiać z matką czy z siostrą. To był dla niego ogromny problem. Pewnego dnia przyszedł na sesję i powiedział, że miał o tym sen. Śniło mu się, że nie ma już tego problemu! Zapytałam go wtedy, po czym poznał we śnie, że problemu nie ma. Odpowiedział, że zorientował się, bo mógł pójść na basen, śmiać się z przyjaciółmi, czytać książkę, >

skończyć montować półki w pokoju żony. Ten sen mu pokazał, że problem nie musi pochłaniać wszystkich myśli i energii ani odbierać radości. Mimo nawet poważnego problemu jego życie może nadal normalnie się toczyć, bo są w nim inne przestrzenie, na które nie zwracał dotąd należytej uwagi: aktywność fizyczna, lektury, przyjaciele, żona, a więc że jego życie toczy się poza konfliktem z rodziną pochodzenia.

Stał się cud, choć nic się nie wydarzyło!?

To nie tak, że nic się nie wydarzyło: doświadczenie ze snu pozwoliło mu osobiście przeżyć tę sytuację, pokazało, że może dobrze żyć, chociaż zachowanie osób, które go skrzywdziły, nie zmieniło się ani o jotę.

Inny przykład dowodzi z kolei, że pomocny bywa nawet sen, który można by nazwać koszmarem. Otóż jedna z moich klientek zaczęła sesję od opowieści o swoim poranku. Obudziła się przerażona, bo śniło się jej, że goniły ją potwory. Opisała przy tym szczegółowo, jakie były odrażające i przerażające. Kiedy skończyła, zapytałam, czy te potwory ja złapały. – Ano nie złapały! – Czyli potwory panią goniły, ale pani uciekła? – Tak, one mnie goniły, ale nie złapały. – To cenne doświadczenie – powiedziałam – bo pokazuje, że mimo przerażenia jest pani w stanie działać, jest pani w stanie uciec!

Słysząc te słowa, klientka rozpromieniła się i zaczęła odtwarzać tę sytuację. We śnie przypomniała sobie, że za lasem jest domek i ona może się w tym domku schować. Sen pokazał jej, że jednak wygrała – nawet w koszmarze, w dramatycznym przeżyciu potrafiła znaleźć bezpieczne miejsce, by się w nim schronić.

Koszmar jako szkoła przetrwania i coś w rodzaju treningu motywacyjnego?

Po takim śnie widać jak na dłoni, że mamy wiele zasobów, że potrafimy sobie poradzić nawet w najtrudniejszej sytuacji. W ten sposób sen, który wydawał się straszny, nagle staje się źródłem siły. Warunkiem jest zmiana podejścia do snu: nietraktowanie go jako opowieści, która wymaga interpretacji i rozumienia znaczenia symboli, jakie się w nim pojawią. Takie podejście, oparte na interpretacji, ogranicza możliwości terapeutyczne, jakie daje praca ze snem. A jest ono wciąż bardzo popularne. Miałam klientkę, która interpretowała każdy swój sen i nawet na sesje przychodziła z sennikiem egipskim.

Moim zdaniem dopiero kiedy nie błąkamy się po symbolach, ale patrzymy na sen jako na doświadczenie człowieka, który jest w trudnej sytuacji, okazuje się, że może on nam dać wiele wskazówek, a nawet podsunąć gotowe rozwiązanie. Wtedy sen może pomóc zrobić kolejny krok w życiu, stając się pierwszym miejscem, w którym spotkamy swoją preferowaną przyszłość. Myślimy, że dopiero kiedy przepracujemy problem, nauczymy się korzystać z narzędzi, wtedy osiągniemy marzenia. Oczywiście, praca nad sobą jest potrzebna, ale sen może zawierać obrazy, które oddają to, czego sami nawet nie umiemy jeszcze nazwać, ale czego pragniemy. On pozwala to zintegrować.

Wiele osób lekceważy sny. Czy to utrudnia im życie?

Moim zdaniem tak, bo sen jest naturalnym filtrem dla umysłu. Wyłapuje to, co jest dla nas istotne, i odsuwa to, co nieistotne. Dzięki snom zyskujemy dystans do rzeczywistości, ale możemy także odkryć rozwiązania trudnych rzeczy, z którymi się borykamy. Sen o przyszłości, która wydaje się niemożliwa, sprawia, że nasz umysł zaczyna inaczej pracować – przeżył ją bowiem we śnie i teraz to, co dotąd było niemożliwe, zaczyna być możliwe.

DOPIERO KIEDY NIE BŁĄKAMY SIĘ PO SYMBOLACH, ALE PATRZYMY NA SEN JAKO NA DOŚWIADCZENIE CZŁOWIEKA, *który jest w trudnej sytuacji, okazuje się, że może on nam udzielić wielu wskazówek, a nawet podsunąć gotowe rozwiązanie*

Nie lekceważyłabym snów. Co więcej, zawsze wykorzystywałam je w swojej praktyce. Klientom na pierwszym spotkaniu mówię, że nie oczekuję na końcu sesji usłyszeć deklaracji, że chcą lub że nie chcą kontynuować terapii ze mną. Proponuję im, żeby się nad tym zastanowili, przespali z decyzją, nim ją podejmą. Podczas snu mózg przetwarza informacje, integruje nasze doświadczenie, porządkuje pamięć i uczestniczy w regulacji emocji. Jest więc bardzo istotny dla zdrowia psychicznego.

Jak interpretować powtarzające się, męczące sny?

Może wydawać się, że skoro jakiś sen się wiele razy powtarza, z czymś sobie nie radzimy. Tymczasem to po prostu znak, że nasz mózg nad tym pracuje. Powtarzającym się snem stara się sobie z problemem poradzić. Może podam przykład: przez lata śniło mi się, że nie zdaję egzaminu z biologii. Dlaczego, skoro moja edukacja z tego przedmiotu skończyła się w drugiej

ZDJĘCIA: MARIA KORNEEVA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

klasie liceum? We śnie jednak wciąż nie zdawałam tego egzaminu. Dla mnie jako psycholożki oznaczało to, że moja psychika wciąż usiłuje zintegrować jakiś problem. W końcu przyśniło mi się, że zdaję ten egzamin. I wtedy zastanowiłam się, jakie mam kompetencje w tym śnie, co takiego się stało, że wreszcie zdałam. Egzamin z biologii to w pewnym sensie egzamin z życia, czyli sen pokazał mi, że zintegrowałam wszystkie ważne dla mnie wątki. To oczywiście również był efekt pracy nad sobą na własnej terapii. Sen pokazał mi, że choć bywa bardzo trudno, czasem trzeba zdawać poprawki, to jednak ogólnie radzę sobie z życiem. Zdałam z niego egzamin!

A co ze snami, które są prorocze?

Moja klientka miała sen, w którym umarła jej mama. Kiedy zaczęłyśmy nad tym snem pracować, okazało się, że dzięki temu, co jej się przyśniło, już wie, że kiedy jej mama odejdzie, będzie musiała zająć się wieloma sprawami. Ale też że pomoże jej w tym rodzina. Sen kończyła scena, w której bliscy mojej klientki podczas stypy wspominają miłe chwile spędzone z jej mamą. A więc ten sen oswoił ją z sytuacją, dodał otuchy, pokazując, że nie będzie wtedy sama i że otrzyma wsparcie.

Sny w TSR to jest twój autorski projekt. Czy tak lubisz spać?

Tak, lubię! Sama też od lat korzystam ze snów, by między innymi nabrać dystansu i upewnić się w decyzjach, jakie podejmuję. Na przykład ukończyłam szkołę psychoterapii integracyjnej, różne szkolenia psychoanalityczne, ale pracuję TSR, a w tym nurcie psychoterapii nie było dotąd zasad pracy ze snami, a ja nie chciałam wprowadzać metod z innych nurtów, kiedy pacjenci opowiadali mi sny. Zaczęłam więc razem z moimi superwizorami opracowywać zasady pracy ze snami, które byłyby zgodne z TSR.

Sny mogą być bardzo pomocne w życiowych problemach, ale warto też pamiętać, że nie każdy jest istotny. Na ich treść wpływają: higiena snu, to, co jedliśmy, jaka jest temperatura w sypialni, w jakim stanie fizycznym jesteśmy. Jeśli jednak czujemy, że jakiś sen jest ważny, spróbujmy poszukać w nim naszych zasobów, kompetencji czy też preferowanej przyszłości. **s**

reklama



Życie toczy się nadal



Emerytura to duża zmiana, ale nie musi oznaczać stagnacji zawodowej. Zwłaszcza że, jak wskazują badania, zdrowiej jest pracować mniej, ale nie rezygnować całkiem z aktywności; albo zaangażować się w coś, co daje poczucie celu, jak wolontariat czy mentoring. Na co zwracać uwagę, gdy przekraczamy ten życiowy próg – podpowiada psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz** z perspektywy swojego gabinetu



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

Kiedy masz 40 lat, emerytura kojarzy ci się z odpoczynkiem, wolnością i czasem dla siebie. A potem nadchodzi magiczna sześćdziesiątka i okazuje się, że to jeden z największych kryzysów rozwojowych dorosłego życia. Jak przejść przez ten etap, aby nie był końcem, lecz początkiem nowego rozdziału?

WYŚNIONE WSKAZÓWKI

Pamiętam pierwszą pacjentkę, która przyszła do mnie dwa miesiące po przejściu na emeryturę. Spotkania z nią stały się dla mnie wzorcem do pracy z kobietami w tym trudnym momencie życia.

Ania przez ponad 40 lat pracowała w pralni. Nie było lekko, ale zarobki plus pensja męża pozwoliły jej godnie dotrwać do emerytury. – Wiesz, ile razy wyobrażałam sobie, jak to będzie, kiedy nie będę musiała zrywać się o czwartej rano, żeby najpierw wyszykować męża do pracy, dzieciom zrobić śniadanie i kanapki do szkoły, a potem, zwłaszcza zimą, kiedy za oknem jeszcze noc, biec do pralni – zaczęła swoją opowieść. Patrząc na jej spracowane ręce i słuchając jej historii, od początku poczułam do niej sympatię. – Ale wyobrażenia a realne życie to dwa zupełnie inne światy i przekonałam się o tym na własnym przykładzie.

Kiedy pierwszego dnia na emeryturze Ania nie zerwała się jak zwykle, mąż się obraził. To teraz nie będzie już mu szykować kanapek, tylko tak się wylegiwać? Ania tłumaczyła mu, że przynajmniej przez chwilę chce się nacieszyć wolnością i pospać dłużej. Zaproponowała, że może robić kanapki wieczorem i wkładać do lodówki albo nauczyć go, jak szybko samemu zrobić sobie śniadanie, ale mąż warknął: „Jesteś leniwą babą", i wyszedł z domu, trzaskając drzwiami.

Okazało się, że to dopiero początek niespodzianek ze strony najbliższych. Wieczorem zadzwonił syn i zapytał, czy może przywieźć trzyletniego synka, który się rozchorował i nie może pójść do przedszkola. Oczywiście się zgodziła. Krzyś został z babcią przez tydzień, po którym syn i synowa stwierdzili, że rezygnują z przedszkola, bo mały za często choruje: „A skoro mama jest już na emeryturze, to niech mały w tygodniu mieszka z wami, a na weekendy będzie wracał do domu".

Ania chyba zauważyła, że bardzo poruszyła mnie jej historia. – Wiem, co chcesz powiedzieć: mam postawić granicę, nie dać się wrobić w babciowanie na cały etat, przeczekać focha męża. Ale najpierw opowiem ci sen, który miałam w zeszłym tygodniu.

Budzę się, patrzę na zegarek – jest po ósmej, spóźnię się do szkoły. Któreś z rodzeństwa (nie widzę twarzy, nie wiem, czy to brat, czy siostra) mówi, że mama jest w garażu. Przypominam sobie, że wczoraj miałam kłopoty z samochodem i kluczyki wrzuciłam do płaszcza matki wiszącego w garażu. Dzwonię do niej, żeby przyniosła mi kluczyki. Matka mówi, że babcia jest w stanie agonalnym i że teraz można już tylko czekać i być przy niej. Matka przychodzi na górę do mieszkania, patrzę na zegarek – jest już po dziewiątej – i mówię do niej, że zaspałam. Boję się, że jak zwykle zacznie na mnie wrzeszczeć, ale ona spokojnie informuje mnie, o której zaczyna się trzecia lekcja. Jestem nadal zaspana, przekładam książki w plecaku, nie pamiętam, gdzie mam zapisany plan lekcji. Cicho mówię do matki, że może w ogóle dziś nie pójdę do szkoły i pomogę jej przy umierającej babci. I tym razem matka nie krzyczy. Zgadza się, ale potem dodaje: Tylko weź od kogoś zeszyty i przepisz, co było na lekcjach. W całym śnie czuję, że jestem dorosła, ale odczuwam dziecięcy lęk przed szkołą i matką.

Podobnie jak Anna czuję, że ten sen jest bardzo ważny. Dopiero po wielu latach, kiedy trafiały do mnie inne pacjentki zaczynające emeryturę, zrozumiałam, że to bardzo symboliczny etap życia, zwłaszcza dla kobiety. Moment, w którym domyka się ostatnia z ważnych społecznych ról. Najpierw dorastają dzieci i rola mamy przestaje mieć już najważniejsze znaczenie; później konfrontujemy się z menopauzą i ze zmieniającą się kobiecością. I wreszcie przychodzi czas, kiedy możemy przejść na emeryturę.

Z badań wynika, że coraz więcej kobiet decyduje się odwlekać moment zakończenia pracy. Z rozmów >

LĘK PRZED BYCIEM NA EMERYTURZE TO CZĘSTO LĘK PRZED ZATRZYMANIEM SIĘ, *stratą znaczenia, byciem niepotrzebną. To obawa: jak się zatrzymam, to już zostanę w bezruchu*



ze znajomymi dowiedziałam się, że głównym powodem są względy finansowe. Ale nie tylko. „Jestem zdrowa, mam dużo energii, a poza tym – co ja będę robić na emeryturze?" albo „Jak przestanę pracować, stanę się niepotrzebna i na pewno zacznę chorować" – słyszałam nieraz. Są też kobiety, które wcale nie chcą wracać do roli „kury domowej", czyli wychowywania – teraz już wnuków – gotowania obiadków dla męża. To przykre, ale większość z nas nie dostaje w tej sytuacji wsparcia ze strony rodziny czy bliskich.

Sen Anny bardzo wyraźnie łączył się z motywem przejścia z pozycji „dziecka podlegającego ocenie" do pozycji dorosłej kobiety, która sama decyduje, co jest ważne. Szczególnie znaczące było, że we śnie wiedziała, że jest dorosła, podczas gdy jej emocje pochodziły z etapu dzieciństwa. Bardzo ważnym momentem był spokój matki, która, zupełnie inaczej niż w życiu, nie krzyczała na córkę. Pierwsza część snu zbudowana była według schematu: zaspałam – zawaliłam obowiązek – matka się dowie i będzie krzyczeć, a może mnie nawet ukarze. Ale nic takiego się nie wydarzyło. Scenariusz „Jeżeli nie spełnię obowiązku, spotka mnie kara" nie zrealizował się.

Wspólnie ustaliłyśmy, że szkoła ze snu generalnie może być symbolem powinności, planu, punktualności, oceniania i nadążania. Kobieta ze snu, choć dorosła, zachowywała się tak, jak gdyby gdzieś istniał rozkład zajęć mówiący jej, co powinna teraz robić ze swoim życiem. Tylko ona tego planu (lekcji) nie mogła znaleźć. To było pierwsze ważne przesłanie snu: być może nie chodzi o to, że coś zgubiłaś, tylko stary plan przestał obowiązywać.

We śnie pacjentki pojawiła się również śmierć: umieranie babci – obecność – czekanie – towarzyszenie komuś w umieraniu. „Teraz już można tylko czekać i być przy niej" – to przeciwieństwo logiki szkoły: lekcji, powinności, kary za spóźnienie się. W szkole trzeba stale coś robić, przy umierającym człowieku wystarczy tylko być.

– To co ja mam teraz robić? – zastanawia się na głos Anna. To najczęstszy niepokój kobiet, kiedy decydują się przejść na emeryturę. – Na razie nie rób nic. Po prostu pobądź w tym stanie ze sobą w zupełnie nowym świecie (bez pracy). Poczekaj, co się wydarzy (w tobie i w świecie).

We śnie umierająca kobieta jest symbolem starego kobiecego porządku: odziedziczonych zasad, powinności, sposobu bycia kobietą, żoną, córką, matką. Ten porządek umiera i nie trzeba nic z tym robić: nie trzeba walczyć, naprawiać, wystarczy „czekać i być przy nim". W obliczu tego starego porządku nawet surowa matka mięknie; nie karci córki, że zaspała, tylko spokojnie mówi, że będzie musiała uzupełnić lekcje.

Wątek z samochodem i kluczykami zostawionymi w płaszczu matki to kolejny szalenie ciekawy symbol. Samochód daje wolność i autonomię, ale bez kluczyka nie da się go uruchomić. Bohaterka snu sama zostawiła go w płaszczu matki i prosi ją, żeby jej go przyniosła. To wyraźny znak odzyskiwania sprawczości, która przez długi czas była zależna od matczynej aprobaty.

– Skoro matka zgadza się, że nie musisz iść do szkoły, czyli nie musisz realizować cudzego planu lekcji, i już na ciebie nie krzyczy, to dokąd chcesz pojechać, kiedy odzyskasz kluczyki? – zapytałam na zakończenie sesji i dodałam: – Kiedy poznasz odpowiedź na to pytanie, nie będziesz potrzebowała niczyjej zgody na to, żeby być na emeryturze.

BIZNES NA SWOJĄ MIARĘ

Zosia odeszła na emeryturę tuż po 66. urodzinach. – Poczułam, że to jest właśnie ten moment. Najważniejsze, że nie odchodziłam w próżnię; wiedziałam, że to jest

właśnie ten czas, kiedy mogę na sto procent oddać się mojej pasji – stwierdziła.

Zosia od wielu lat w każdej wolnej chwili wypiekała ciasta, torty i wszystkie inne możliwe słodkości. – Na początku piekłam z okazji rodzinnych uroczystości, później w prezencie dla przyjaciół, a kiedy nauczyłam się wypiekać słodkości bezglutenowe i bez cukru, chętnych było coraz więcej.

Zosia obiecała sobie, że na emeryturze zamieni swoją pasję w prawdziwy biznes. Tydzień po urodzinach przedstawiła rodzinie swój biznesplan, a że przez lata pracowała w dużej korporacji, wiedziała, jak się do tego zabrać. Skończyła mówić i czekała na oklaski, ale bliscy zamiast gratulować pomysłu, zaczęli jej go wybijać z głowy. Córki skomentowały, że po co jej znowu problemy, że od lat widzą ją ciągle zmęczoną, źle śpiącą, sfrustrowaną. Matka powiedziała, że chyba jest już troszkę za późno na budowanie takiego imperium. Mąż długo nic nie mówił, nie chciał jej sprawić przykrości, wiedział, że od lat marzyła o swojej firmie. – Kochanie, a może pociesz się trochę czasem bez pracy? Pieniędzy nam wystarczy. Może wyjedźmy gdzieś na dłuższe wakacje? Nigdy nie mieliśmy na to czasu. Pamiętasz, ile razy musieliśmy wracać wcześniej z urlopu, bo w twojej firmie wybuchł jakiś kolejny pożar. Odpocznij trochę – proponował.

Kiedy mi o tym wszystkim opowiadała, patrzyła na mnie wyczekująco. – Co byś chciała usłyszeć? – No właśnie, sama jesteś na emeryturze i pracujesz. Możesz wyobrazić sobie, że rezygnujesz z pracy z pacjentami? – odpowiedziała pytaniem. – Nie muszę tego robić, od lat dostosowuję pracę do swojej energii. – Mam dużo energii, jestem zdrowa, znam się na biznesie. – Jestem przekonana, że tak jest. Czy jesteś w stanie zrobić tak, jak doradza ci mąż? Dać sobie miesiąc, zatrzymać się, pobyć w tym stanie pomiędzy pracą w korporacji a pracą na swój rachunek? – Ale takie odkładanie sprawia, że energia siada – zaoponowała Zosia. – Właśnie chodzi o tę energię; twierdzisz, że masz jej dużo, ale warto by było sprawdzić, czy nie jest to ten napęd z korporacji, który nie pozwala ci się zatrzymać. Nie wolałabyś zacząć swojego biznesu z całkiem nową, inną energią?

Lęk przed byciem na emeryturze to często lęk przed zatrzymaniem się, spadkiem adrenaliny i dopaminy, które pozwalały nam wstawać rano do pracy przez kilkadziesiąt lat. Lęk przed stratą znaczenia, byciem niepotrzebną, wypadnięciem z obiegu. I przede wszystkim lęk przed tym, że jak się zatrzymam, to już >

AUTOPROMOCJA

Roczna prenumerata

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

214,80 zł

tylko 159 zł



ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ!

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

prenumerata24.pl

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

tak zostanę: w bezruchu, z ciałem, które zacznie się starzeć i chorować. Tymczasem praca na emeryturze, nawet jeśli zostajesz w tej samej firmie, domaga się zupełnie nowej jakości; to moment, w którym nie opłaca się już dłużej nie zwracać uwagi na organizm. I nie chodzi jedynie o to, ile masz lat, ale czy po pracy zostaje ci energia na życie. Jeśli praca pochłania wszystkie zasoby, może to sygnał, że warto zmienić jej formę lub tempo. Moment przejścia na emeryturę nie powinien wynikać wyłącznie z rocznika ani z przekonania, że „jeszcze dam radę", ale uwzględniać stan zdrowia, poziom energii i jakość życia.

Bo celem nie jest pracować jak najdłużej – lecz jak najdłużej żyć dobrze. Praca na emeryturze to także doskonały moment, żeby wreszcie robić coś, co sprawia nam przyjemność.

– Co jest dla ciebie największą wartością, kiedy myślisz o swoich wypiekach? – Uwielbiam to robić. Lubię, kiedy ludzie zachwycają się moimi wypiekami. Ostatnio upiekłam zjawiskowy tort na urodziny małego chłopca, który ma mnóstwo nietolerancji pokarmowych i nigdy wcześniej nie miał urodzinowego tortu. Nie chodzi mi wcale o pieniądze, przez te lata w korporacji zarobiłam wystarczająco – w głosie Zosi nie było wahania. – Czy do zaspokojenia przyjemności potrzebujesz dużej firmy, zwłaszcza gdy dopiero z takiej odeszłaś?

Zosia długo nie odpowiadała na moje pytanie. W końcu stwierdziła, że musi to przemyśleć i może rzeczywiście ten miesiąc odpoczynku nie jest takim głupim pomysłem.

SIŁY NA ZAMIARY

Przez całe swoje zawodowe życie Krystyna uczyła w tej samej podstawówce. – Od zawsze wiedziałam, że chcę być polonistką. Jako dziecko mówiłam mamie, że chcę mieć pracę, w której będę mogła dużo czytać.

Kiedy miała już przejść na emeryturę, poprosiła dyrektora o dodatkowe dwa, trzy lata. Akurat dwie nauczycielki były na macierzyńskim, a trzecia w zaawansowanej ciąży, więc zgodził się bez wahania. I tak minęło siedem lat. Krystyna zaczęła chorować, niedawno, pierwszy raz od początku pracy, musiała pójść na dłuższe zwolnienie po operacji endoprotezy kolana. Zwolnienie kończy się za tydzień i akurat zaczynają się wakacje.

– Czuję się coraz lepiej, od września mogłabym wrócić do pracy, ale dowiedziałam się, że dyrekcja nie chce rezygnować z tej nauczycielki, która miała mnie tylko zastępować.

Najstarszy syn boleśnie otworzył jej oczy: „Mamuś, daj już sobie spokój, jesteś coraz starsza, zaczynasz chorować, głowa już nie ta co kiedyś, a poza tym dziś dzieciaki nie chcą czytać lektur, mają w nosie to, co autor wiersza miał na myśli. O pieniądze się nie martw, masz nas".

Krystyna samotnie wychowywała trzech synów, mąż zmarł na raka, kiedy najmłodszy z chłopców miał rok. Musiała sobie radzić: etat i nadgodziny w szkole, wieczorami i w wakacje korepetycje. – Nigdy nie pozwolę na to, żeby dzieci mnie utrzymywały. Zawsze polegałam tylko na sobie i to się nie zmieni, dopóki żyję.

Wielu ludzi w wieku emerytalnym czuje lęk przed zdaniem się na tak zwaną łaskę, nawet własnych dzieci, najpierw materialną, potem związaną z obsługą w chorobie. Stoi za tym przekonanie, że dopóki chodzę do pracy, co oznacza, że „muszę rano wstać, ubrać się porządnie, być wśród ludzi, robić coś pożytecznego, mieć swoje pieniądze i nie polegać jedynie na nędznej emeryturze" – to jestem coś warta, dalej sobie radzę, nie jest jeszcze ze mną tak źle. Faktycznie emerytura to duża zmiana, ale nie oznacza, że to koniec wszystkiego. Badania pokazują, że dla zdrowia korzystniejsze od całkowitego wycofania się z aktywności jest przejście na pracę w mniejszym wymiarze lub zaangażowanie się w działania dające poczucie celu, jak wolontariat czy mentoring.

MOMENT PRZEJŚCIA NA EMERYTURĘ NIE POWINIEN WYNIKAĆ TYLKO Z POCZUCIA „JESZCZE DAM RADĘ". *Musi uwzględniać stan zdrowia, poziom energii i jakość życia. Bo celem nie jest pracować jak najdłużej, lecz jak najdłużej żyć dobrze*

Zapytałam Krystynę, czy myślała o pracy w mniejszym wymiarze godzin. – Może to nie byłoby takie złe, ale dyrekcja potrzebuje kogoś na cały etat. Kobieta, która mnie zastępowała, jest młoda, rodzice uczniów ją chwalą; jestem pewna, że z niej nie zrezygnują.

Rok szkolny dobiegał końca, Krystyna umówiła się z dyrektorem na rozmowę, czy po wakacjach będzie dla niej miejsce. Ale rankiem zasłabła i karetka zabrała ją do szpitala. To ją tak przestraszyło, że prosto ze szpitala pojechała do sanatorium, a później na wakacje do kuzynki. „Już się tym nie przejmuję, będzie, co będzie. Życie emerytki nie jest wcale takie złe. W moim wieku zdrowie jest najważniejsze" – napisała mi w SMS-ie.

A potem okazało się, że nauczycielka, która zastępowała Krystynę, poprosiła o urlop zdrowotny, i to Krystynie dyrektor zaproponował pół etatu w młodszych klasach i ewentualnie kółko polonistyczne. **s**

ZDJĘCIA: ALVARO GONZALEZ, VESNAANDJIC/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI


we are vegan
PETA APPROVED
Vegan | Global Animal Test Policy
Yokaba
Yokaba
ESSENCE
Black Orchid
with Pink Pepper
Cream
hand & body
VEGAN
sensual
96%
Yokaba
ESSENCE
Black Orchid
with Pink Pepper
Cream
hand & body
VEGAN
sensual
96%
Sprawdź pełną ofertę
wegańskich kosmetyków
Yokaba na **www.yokaba.pl**
Na hasło: **SENS**
10% RABATU
Na całe zamówienie



Utracone złudzenia

Chcielibyśmy być nieomylni i samowystarczalni w każdej przestrzeni naszego życia. Brakuje nam pokory wobec własnych ograniczeń, a może właśnie ich uznanie mogłoby zapobiec wypaleniu, które tak często staje się udziałem rodziców? O to, jak w byciu wystarczająco dobrym rodzicem może pomóc logoterapia Viktora Frankla, podpowiada **Malwina Markiewicz,** certyfikowana specjalistka tego nurtu

ROZMAWIA DOROTA CHRAMIEC



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

Choć o wypaleniu rodzicielskim mówimy dziś głośniej niż kiedykolwiek, samo pojęcie ma już ponad 40 lat. Wyodrębniono je z dobrze znanego wypalenia zawodowego, definiując jako nagłe załamanie satysfakcji i poczucia własnych kompetencji w roli matki lub ojca. Czym wypalenie rodzicielskie różni się od „zwykłego" zmęczenia rodzicielstwem? Gdzie przebiega granica?

Wypalenie rodzicielskie definiowane jest jako stan skrajnego wyczerpania fizycznego i psychicznego wynikający z długotrwałego i przewlekłego stresu związanego z opieką nad dziećmi. Charakteryzuje się między innymi: utratą radości z rodzicielstwa, emocjonalnym dystansem do dzieci, poczuciem bezradności oraz przytłoczeniem codziennymi obowiązkami. Natomiast zmęczenie rodzicielskie jest zupełnie normalne i zwykle mija po przespanej nocy, wolnym popołudniu lub jakiejkolwiek innej formie odpoczynku.

Myślę, że granica między tymi dwoma fenomenami jest płynna i „zwykłe" zmęczenie może z czasem przerodzić się w wypalenie rodzicielskie. Niestety, czasem zauważamy zbyt późno, że faktycznie już do niego doszło.

Współczesna popkultura karmi nas iluzjami, stawiając rodzicom wysoko poprzeczkę. Co zrobić, gdy codzienność brutalnie weryfikuje wyobrażenia o rodzicielstwie, przynosząc zamiast sukcesu poczucie porażki, bezradności i utraty sensu?

Zamiast uzależniać się od opinii innych ludzi i od tego, czym karmią nas media, warto słuchać własnego sumienia. To ono podpowiada nam, jakimi być rodzicami, czego potrzebują członkowie rodziny i czy podążamy w tym wszystkim za sensem. W rodzicielstwie nie chodzi o to, jak wysoko zawieszone poprzeczki przeskakujemy, tylko o miłość do wszystkich członków rodziny oraz naszą niezastąpioną w niej funkcję. Ważne jest, abyśmy potrafili odróżnić rolę od funkcji. O ile rola bywa często narzucana przez *superego* lub społeczeństwo, o tyle funkcja jest zadaniem, które wyznacza nam sens. Poczucie porażki, bezradność i utrata sensu nie są winą codzienności ani mediów, ale kierunku, który człowiek obrał jako cel swojego działania.

Jak logoterapia interpretuje kryzys utraconych złudzeń o rodzicielstwie?

Viktor Frankl w swojej koncepcji trójkąta uczy nas, że szczęście, sukces, zadowolenie to skutki uboczne sensownego działania. Nie da się ich osiągnąć w sposób bezpośredni. Mogą nam być podarowane jedynie jako efekt sensownego działania – mogą, ale nie muszą. Jeżeli zatem ktoś zakłada rodzinę lub decyduje się na dzieci po to, aby być szczęśliwym, gorzko się rozczaruje. Nie dlatego, że rodzina i dzieci nie dają szczęścia, ale dlatego, że ono rodzi się z miłości do nich, a nie od nich. Dopiero dbanie o ich dobro może przynieść nam prawdziwe szczęście i satysfakcję.

Kryzys utraconych złudzeń rodzicielskich ma źródło także w zapominaniu o prostej prawdzie – dzieci nie są naszą własnością. Nie mogą być narzędziem do realizowania niespełnionych ambicji rodziców ani podnoszenia ich własnej wartości. Viktor Frankl mówił, że tak naprawdę jesteśmy dla swoich dzieci jedynie rodzicami biologicznymi. To po nas dziedziczą geny i od nas – w procesie wychowania – przejmują pewne zachowania, czyli od nas dostają psychofizykę, jednak to nie my jesteśmy twórcami ich ducha. W tym głębszym wymiarze wszyscy stajemy się co najwyżej rodzicami adopcyjnymi ich wymiaru noetycznego, czyli duchowego. Naszym zadaniem jest towarzyszyć dzieciom w dorastaniu i stworzyć im jak najlepsze warunki do prowadzenia samodzielnego, dobrego życia – tak by mogły podążać za własnym sumieniem.

Czy współczesnym rodzicom trudniej pozwolić dzieciom na autonomię i „wypłynięcie z portu"?

Na pewno możemy zaobserwować, że jest to trudne. Czy kiedyś było inaczej, lecz czy to „inaczej" było zwyczajną konsekwencją innych czasów – nie wiem. Aby >

pozwolić dzieciom na „wypłynięcie z portu", rodzic musi zdobyć się na zaufanie, że jego dziecko ma w sobie wszystko, czego potrzebuje, aby dobrze i godnie przeżyć swoje życie. Rodzicom potrzebna jest również świadomość, że kryzysy i cierpienie to nie tylko ryzyko upadku, ale i szansa na wzrost w człowieczeństwie. Gdybyśmy szczerze zapytali siebie, pod wpływem jakich wydarzeń odebraliśmy najważniejsze lekcje i co pozwoliło nam nabrać poczucia własnej wartości, musielibyśmy stwierdzić, że były to najtrudniejsze chwile. To z nich, gdy udało nam się podnieść, wynieśliśmy najcenniejsze wnioski. Żyjemy jednak w czasach, w których staramy się unikać wszelkiego cierpienia – i to nie tylko my sami; chcemy też, by nasze dzieci nie musiały przechodzić przez żadne trudy.

Patrząc na kondycję psychiczną dorosłych ludzi, nietrudno się domyślić, dlaczego tak trudno nam zdobyć się na zaufanie pierwotne wobec dzieci, które rozumiane jest jako wiara w to, że życie ma sens i chce dla nas dobrze nawet wtedy, kiedy my wszystkiego nie rozumiemy. Wielu osobom brakuje pierwotnego zaufania do życia i do samych siebie, jak zatem mają wykazać się nim wobec własnych dzieci? Uczennica Viktora Frankla, prof. Elisabeth Lukas, mająca ponad 30-letnie doświadczenie w pracy terapeutycznej, mówiła, że brak zaufania pierwotnego jest tłem niemal każdego zaburzenia psychicznego o podłożu psychozogniskowanym.

Rodzicielstwo niekiedy przypomina pracę na etat bez weekendów, urlopów i prawa do zwolnienia chorobowego. Chroniczne zmęczenie, brak czasu dla siebie, wymuszona wielozadaniowość, zarządzanie kryzysami – od kolek i ząbkowania po logistykę szkolno-zajęciową, trudności wychowawcze. Czy rodzic ma prawo powiedzieć: „jest mi za ciężko", nie tracąc przy tym poczucia, że jest dobrym rodzicem?

Jesteśmy ludźmi i wszyscy czasem niedomagamy. Być może ta wątpliwość wynika z tego, że chcielibyśmy być niemalże bogami w każdej przestrzeni naszego życia? Brakuje nam pokory wobec własnych ograniczeń. Może należy poprosić kogoś o pomoc, ucząc się przy tym akceptacji, że nie jesteśmy samowystarczalni? A może warto zredukować liczbę obowiązków, przyjmując, że nie wszystkie obszary muszą być zawsze dopięte na ostatni guzik? Takich „może..." będzie mnóstwo. To, które z nich jest dla nas odpowiednie, podpowiada nam sumienie – nasz wewnętrzny kompas wskazujący sens w konkretnej sytuacji.

O tym, czy jesteśmy dobrymi rodzicami, wcale nie decydują nasze uczucia – mogą wprowadzać nas w iluzję. Na bycie dobrym rodzicem składają się konkretne decyzje przekuwane w czyn, a nie chwilowe emocje czy myśli. Wybierając stale dobro, z czasem sami stajemy się dobrzy. Przy czym dobro w logoterapii jest zawsze rozumiane jako sens transsubiektywny – a zatem taki, który ma na uwadze również dobro innych, a nie tylko moje własne.

Jak zatem odróżnić miłość i troskę od funkcjonowania wyłącznie w trybie przetrwania?

Samo pojęcie „trybu przetrwania" sugeruje coś mechanistycznego – przypomina maszynę, która ślepo wykonuje swoje zaprogramowane działania. Wykonując je, nie myśli o dobru osoby, dla której dana czynność jest przeznaczona – działa po prostu jak autopilot skupiony wyłącznie na tym, co ma do zrobienia. Miłość natomiast, jako fenomen specyficznie ludzki, dostrzega w swoim obiekcie najwyższą wartość i pragnie dla niego jak najlepiej. Wszystko, co robimy z miłości, ma jeden cel, którym jest dobro ukochanej osoby. Czasem wymaga to od nas odłożenia codziennej rutyny na bok – pragmatycznie rzecz ujmując – świadomego wyłączenia odkurzacza, by zamiast tego skupić się na dziecku, porozmawiać z nim czy pójść na spacer. To jest w tym momencie o wiele ważniejsze niż czysta podłoga.

JEŚLI KTOŚ ZAKŁADA RODZINĘ LUB DECYDUJE SIĘ NA DZIECI PO TO, ABY BYĆ SZCZĘŚLIWYM, GORZKO SIĘ ROZCZARUJE. *Nie dlatego, że rodzina i dzieci nie dają szczęścia, ale dlatego że ono rodzi się z miłości do nich, a nie od nich*

W jaki sposób rodzice mogą odzyskiwać kontakt z własnymi potrzebami, nie odczuwając przy tym winy?

Nasze potrzeby psychofizyczne stale domagają się wyrównania, aby zagwarantować nam przetrwanie. Dopiero gdy mamy kontakt z własnymi potrzebami i zaspokajamy je, kierując się wspomnianym już transsubiektywnym sensem, jesteśmy w stanie działać odpowiedzialnie i zapobiegać nieszczęściom, za które w innym razie ponosilibyśmy winę. Jeśli jakaś wartość jest dla mnie naprawdę ważna – na przykład, gdy szczerze kocham swoje dzieci – to ta miłość wymaga też zadbania o własne zdrowie psychiczne i fizyczne. Tylko wtedy będę mieć siłę, by wspierać je jak najdłużej.

Aby jednak usłyszeć, co jest dobre tu i teraz – czy mam się zobowiązać do wożenia dzieci na kolejne zajęcia, czy jednak umówić się do fryzjera lub pójść na zasłużony >


the big O
PRZYJEMNOŚĆ I ZABAWA
Odkrywaj. Eksperymentuj. Ciesz się bliskością.
DOBRE SKŁADY I PIELĘGNACJA
Pielęgnacja, komfort i zmysłowe doznania.
INKLUZYWNA MARKA
Dla różnych osób, potrzeb i relacji.
HAVE FUN!
thebigo.pl
Poznaj całą markę
THE BIG O:
- ŻEL INTYMNY NAWILŻAJĄCO - KOJĄCY
- OLEJEK INTYMNY DWUFAZOWY
- KREM ROZGRZEWAJĄCY ZMYSŁY
- BALSAM CHŁODZĄCY W FORMIE ROLL-ONU
- PERFUMY INTYMNE W SZTYFCIE
ŻEL INTYMNY
NAWILŻAJĄCO-KOJĄCY
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

spacer? – muszę się zatrzymać i zapytać siebie, czy to, jak żyję, jest sensowne dla wszystkich. Czy faktycznie dbam o dzieci, jeżeli się nie wysypiam, nie jem wartościowo i nie dbam o swoją kondycję psychofizyczną, przez co na starość stanę się dla nich ciężarem wymagającym opieki? Z pewnością nie. Prawdziwą winę ponoszę dokładnie wtedy, gdy sumienie mi podpowiada, że czas zadbać o siebie, a ja mu się sprzeciwiam i wyręczam dziecko, które już dawno powinno się usamodzielnić w niektórych kwestiach. Takiej winy nie powinno się ignorować, bo ta decyzja ostatecznie obróci się przeciwko całej rodzinie.

Viktor Frankl powiedział, że cierpienie w pewnym sensie przestaje być cierpieniem w chwili, gdy odkryje się jego sens. Jak rozumieć te słowa, by nie brzmiały jak nakaz heroizmu w wypełnianiu rodzicielskich zadań?

Frankl, mówiąc o cierpieniu, miał na myśli przede wszystkim poważne ciosy losu, których człowiek nie wybiera i nie może uniknąć. Warto o tym pamiętać również w kontekście rodzicielstwa. Nikt nie zmusza nas do założenia rodziny ani do posiadania dzieci. Dla wielu osób są one spełnieniem głębokich pragnień – marzenia o bliskości, miłości i wspólnym życiu z drugim człowiekiem. Warto zadać sobie pytanie, dlaczego coś, co było źródłem radości i spełnienia, zaczynamy postrzegać wyłącznie w kategoriach cierpienia.

Logoterapia uczy, że sens cierpienia nie tkwi w samym bólu – bo choroba, niepełnosprawność czy inne tragiczne sytuacje same w sobie sensu nie mają. Nie powinniśmy nadawać im sensu sztucznie albo wypełniać ich tanimi pocieszeniami. Matka, której dziecko nieuleczalnie choruje, nie powinna dać sobie wmówić, że cierpienie jej i dziecka ma sens. Chodzi raczej o to, że sposób, w jaki rodzic znosi ból, chorobę czy tragiczne wydarzenia, może być wypełniony sensem lub przeciwnie – przyczyniać się do pomnażania cierpienia na świecie. Możliwość odnalezienia sensu w cierpieniu właśnie przez sposób, w jaki je znosimy – jest wyrazem ogromnej wiary Frankla w człowieka i w jego zdolność do przekuwania każdej traumy w ludzki triumf. Nie da się narzucić komuś tego heroizmu, jak zawsze powtarzał Frankl – możemy go wymagać tylko od siebie samych.

Czy dzieci wyczuwają wypalenie rodziców? Jak może ono wpływać na relację w rodzinie? I jak rozmawiać o własnym zmęczeniu, żeby nie obarczać nim dziecka?

Dzieci mają bardzo wrażliwe anteny, jeśli chodzi o to, jaka atmosfera panuje w domu i w jakim nastroju są rodzice. Niezwykle szybko wyczuwają wypalenie rodzicielskie. Tym bardziej że jednym z jego objawów jest dystans emocjonalny, a taki chłód czują natychmiast. Elisabeth Lukas porównała rodzinę do orkiestry, w której każdy instrument jest ważny. Każdy musi wiedzieć, kiedy ucichnąć, aby pozwolić wybrzmieć innym. Gdy jeden z członków orkiestry choruje, dystansuje się do reszty i zaczyna grać z przymusu, a nie z chęci współtworzenia pięknej muzyki – to nie może pozostać niezauważone.

To bardzo ważne, aby nauczyć się takiego sposobu komunikacji, który nie obarcza drugiej osoby winą za nasze zmęczenie, złość czy smutek. Jako ludzie mamy niestety skłonność do obwiniania innych za własne stany emocjonalne. „Gdybyś zrobił to czy tamto, to czułabym się inaczej...", „To twoja wina, że tak na ciebie krzyknęłam" – tak mówiąc, bardzo się mylimy. Nikt nie jest w stanie wejść w nasz obszar wolności i zmusić nas do określonego działania. „Jestem taka zmęczona, bo muszę dla was gotować i prać" – ale czy na pewno muszę? Przecież mogłabym pozwolić wam jeść tylko makaron albo karmić fast foodami. Nie chcę jednak tego, bo was kocham i zależy mi na waszym dobru. Dlatego chcę gotować zdrowe posiłki, chcę, abyście miały czyste ubrania. Naprawdę warto zastąpić słowo „muszę" słowem „chcę".

O TYM, CZY JESTEŚMY DOBRYMI RODZICAMI, WCALE NIE DECYDUJĄ NASZE UCZUCIA – MOGĄ WPROWADZAĆ NAS W ILUZJĘ. *Na bycie dobrym rodzicem składają się konkretne decyzje przekuwane w czyn, a nie chwilowe emocje czy myśli*

Co może wesprzeć rodzica, który zaczyna czuć emocjonalną pustkę wobec codziennych obowiązków?

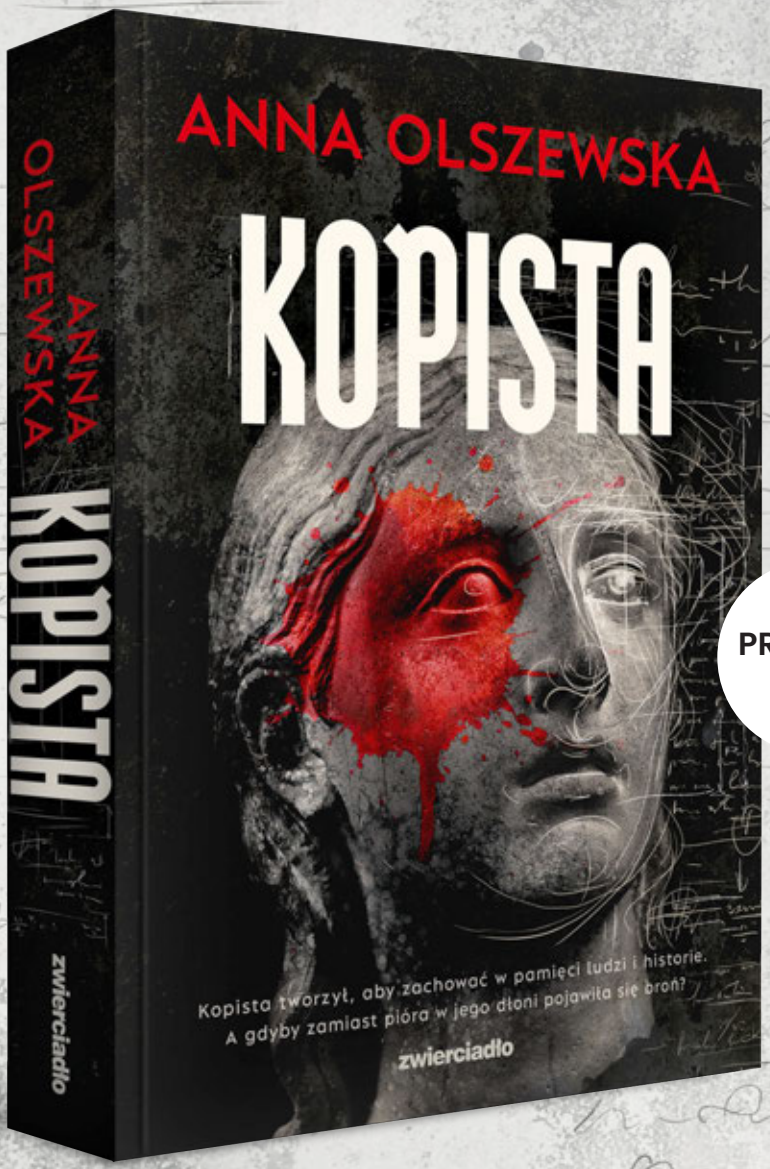
Niedawno usłyszałam piękne i bardzo prawdziwe słowa Marii Dąbrowskiej: „W kroplach dni powszechnych, tak samo jak i w morzu, całe niebo można zobaczyć". Piorąc stertę ubrań moich dzieci, mogę pomyśleć: czy lepiej byłoby nie mieć tej sterty, co oznaczałoby, że nie mam dzieci? A odkurzając dom: czy nie lepiej byłoby nie mieć nic do sprzątania?

Codzienne obowiązki są zadaniami wykonywanymi dla wartości, którymi zostaliśmy obdarowani. Warto również skorzystać z fachowej pomocy psychologicznej, a w szczególności z logoterapii Viktora Frankla – nurtu, który pomaga na nowo odkryć głęboki sens w pozornej pustce oraz siłę, by przetrwać nawet najtrudniejsze doświadczenia. Zachęcam też, by sięgnąć po książkę Elisabeth Lukas „Zanim zabraknie sił". Jest w niej wiele wskazówek związanych z wypaleniem. **s**

ZDJĘCIA: ANASTASIA KRIVENOK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

zwierciadło

SKOPIOWAŁ ZBRODNIĘ. TERAZ KOPIUJE STRACH...



PREMIERA 09.09

Kopista tworzył, aby zachować w pamięci ludzi i historię.
A gdyby zamiast pióra w jego dłoni pojawiła się broń?

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



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

Przeciwzaklęcia

Im więcej mroku nas otacza, tym więcej potrzebujemy światła; im więcej czarnych scenariuszy się rysuje przed nami, tym więcej optymistycznych i alternatywnych dobrych rozwiązań trzeba nam odnaleźć – nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para szuka powodów do zachwytów. I znajduje!

Świat niepokoju, napięcia i lęku. Czasy trwogi i zagrożenia – to jedna strona rzeczywistości. Wyraźna (niestety), atakująca z każdej strony. Jedna, ale nie jedyna. Przeciwzaklęciem na mrok jest zachwyt – wyłuskanie z tła momentów dobrych, wręcz wspaniałych. Kiedy figura na pierwszym planie przykuwa wzrok, przenieśmy go w dal, w głąb – co zobaczymy? Nie namawiam do zakłamania rzeczywistości, namawiam do poszerzenia perspektywy. Nasza percepcja zawsze jest subiektywna – widzimy fragmentarycznie i nierzadko filtrujemy bodźce przez nasze schematy poznawcze.

A co by było, gdybyśmy wzięli głęboki oddech i spróbowali inaczej niż dotąd spojrzeć na świat i na swoje życie? Bo jak można żyć, nie widząc tego, co piękne? Wyostrzmy percepcję, aby w świecie, w którym panoszy się zło, dostrzegać to, co dobre. Dla zbalansowania, zrównoważenia – i wzmocnienia siebie. Nawet w sytuacji granicznej, w obliczu grozy zagłady obozu Auschwitz Viktor Frankl wypatrywał pięknych zachodów słońca; piękno wzmacniało poczucie człowieczeństwa, nadawało sens.

CZYM MOŻEMY SIĘ ZACHWYCAĆ?

W książce „Lawendowe lata" pozwoliłam sobie na przedstawienie swojej listy zachwytów – prostych i dostępnych mi/nam doświadczeń, takich jak: smak malin, dotyk kory starego buka, słuchanie brzęczących pszczół, kolor nieba tuż przed zachodem słońca... Ciekawe, co może być dla ciebie takim zachwytem? Gdy się rozejrzysz dokoła, co przykuje twoją uwagę? U mnie – w momencie, kiedy piszę te słowa – są to: poruszana wiatrem trawa na nieskoszonej łące, którą mam za oknem, białe baranki z chmur na błękitnym niebie, mięciutki miś, którego wydziergała

„Szczęście jest kwestią dyscypliny”. JAK INNE JEST TU ZAŁOŻENIE NIŻ POTOCZNE, ŻE „KTOŚ MIAŁ SZCZĘŚCIE” – MIAŁ SZCZĘŚCIE I NIE MIAŁ WPŁYWU NA TO, ŻE JE MIAŁ



dla mnie na szydełku moja córka. Zachwyt może być czymś prostym – dlatego umyka naszej uwadze.

Podobnie mamy ze wspomnieniami – łatwiej zakorzeniają się w naszej pamięci doświadczenia trudne, urazowe, aniżeli te nasycone czułością i dobrem. Ewolucyjnie wszak jesteśmy zaprogramowani na kodowanie tego, co niebezpieczne – aby się móc chronić, aby unikać w przyszłości tego, co okazało się zagrażające. Stąd powiedzenie, że „nasz mózg działa jak rzep na przykre wspomnienia, a jak teflon na dobre”. I dlatego tyle wysiłku wymaga nieraz, aby odszukać w sobie wspomnienia karmiące, wzmacniające, szczęśliwe.

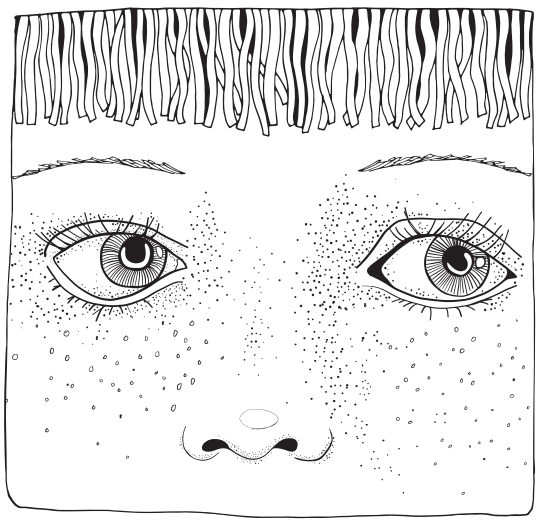
Kiedy doświadczamy tego, co dobre i piękne – zanurzmy się intensywnie we własne odczucia, poczujmy intensywnie, świadomie utrwalmy je w pamięci.

ATLAS PRZYJEMNOŚCI

Możemy także sami organizować sobie piękne chwile – podpowiedzi znajdziemy w „Wielkim atlasie małych przyjemności” Olgi Ślepowrońskiej. Autorka zebrała różne aktywności, które mogą przynosić radość. Są one zorganizowane według pór roku, czasem zaczerpnięte z innych kultur, czasem inspirowane literaturą, a czasem... bardzo codzienne. Znajdziemy tu przyrządzanie potraw z dyni, chodzenie boso po trawie lub po gorącym piasku, wyjadanie kruszonki z ciasta i wiele innych. „Nie potrzeba mapy, by odnaleźć skarby. Świat jest ich pełen na każdym kroku, wystarczy mieć otwarte oczy. Zobacz, złote liście lecą z drzew...” – przekonuje autorka w bajce wprowadzającej.

Mój zachwyt budzi także fakt, że zachwycają się inni. Nauczycielka jogi z Tarnowskich Gór, Kasia Baron, miała taki projekt, że uczestnicy jej zajęć „przynosili” różne niespodziewane zachwyty, czyli relacjonowali, co ich w ostatnim czasie zauroczyło. Z kolei Weronika Wawrzkowicz i Patryk Rabiega w „Sobotnim brzasku”, czyli porannej audycji w Radiu Nowy Świat, dzielą się swoimi zachwytami tygodnia, promując tym samym cenne książki, filmy, a także spotkania ze światem przyrody. Te pomysły same w sobie wpisują się na listę moich zachwytów.

W zbiorze mikroreportaży Izy Klementowskiej „Szczęście i inne przypadki” znajdziemy relacje wielu osób, ich definicje szczęścia. Obok poruszających głęboko historii – jak ocalona ciąża, ustąpienie permanentnego bólu czy odnalezienie zaginionego brata – możemy przeczytać o prostych, łatwo dostępnych sposobach na szczęście. I tak pięciolatek docenia, gdy je lody, 88-latek mówi o smaku czekolady, a 71-letnia kobieta wspomina o tańcu solo, o muzyce i rytmie, który pobudza jej ciało. Inna bohaterka przywołuje „deszcz na twarzy w gorące letnie popołudnie”, a jeszcze kolejna nawiązuje do „Dziennika” Sándora Máraiego, cytuje słowa: „Szczęście jest >



„NASZ MÓZG DZIAŁA JAK RZEP NA PRZYKRE WSPOMNIENIA, A JAK TEFLON NA DOBRE”. *I dlatego tyle wysiłku wymaga nieraz, aby odszukać w sobie wspomnienia karmiące, wzmacniające, szczęśliwe*

kwestią dyscypliny”, i opisuje swój proces odnalezienia drogi do szczęścia. Dla niej były to – między innymi – regularna aktywność sportowa, zmiana diety, czytanie, medytacja. I tak myślę sobie o tym zdaniu, że „szczęście jest kwestią dyscypliny”... Jak inne jest tu założenie niż potoczne, że „ktoś miał szczęście” – miał szczęście i nie miał wpływu na to, że je miał.

Owszem, świat nie jest sprawiedliwy i Los jednym sprzyja bardziej, innym mniej. Niektórzy naprawdę rodzą się pod szczęśliwą (*nomen omen*!) gwiazdą, a inni potykają się co rusz o kłody pod nogami; ledwo jedne zostaną usunięte, zaraz pojawiają się inne. Znacie takie historie? Może nawet sami macie takie doświadczenia? Słowa o szczęściu jako dyscyplinie budzą w nas sprawczość, pokazują, że jest taka forma szczęścia, którą można budować, można takie momenty samemu sobie fundować i poprzez odpowiednie czynności wprawiać się w stan szczęścia.

POZIOM SZCZĘŚCIA WE KRWI

Podczas pracy terapeutycznej z pacjentami, którzy doświadczyli depresji, tworzymy „listę czynności ratunkowych” – spis tych aktywności, które pomagają podnieść się do góry, gdy wiry depresji na nowo chciałyby wciągać, a także spis tego, co działa profilaktycznie. (Oczywiście szukamy tylko tego, co zdrowe i legalne). Podobnie, nawiązując do zdrowia fizycznego, gdy łykamy witaminy lub suplementy (adekwatnie i według potrzeb), także zapobiegamy osłabieniu organizmu, a jak choroba dopadnie, to też ratujemy się odpowiednimi medykamentami. W psychologicznej apteczce pierwszej pomocy możemy mieć swoje liny ratunkowe: rozmowa z bliską osobą, rezygnacja z nadgodzin w pracy, długi spacer. Warto, aby w obszarze działań profilaktycznych znalazły się spotkania z przyjaciółmi (dobre relacje to podstawa!), aktywność fizyczna (jakakolwiek, jaką lubimy), odpowiednia ilość snu... Dla mnie, co już wiem, ważne są regularne wyjazdy w góry – kiedy zmęczę się w okolicznościach przyrody, zapachu lasów, mchów i skał, czuję się mocniejsza. Ciekawe, co może być waszymi, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, obszarami profilaktycznymi i podtrzymującymi poziom szczęścia we krwi.

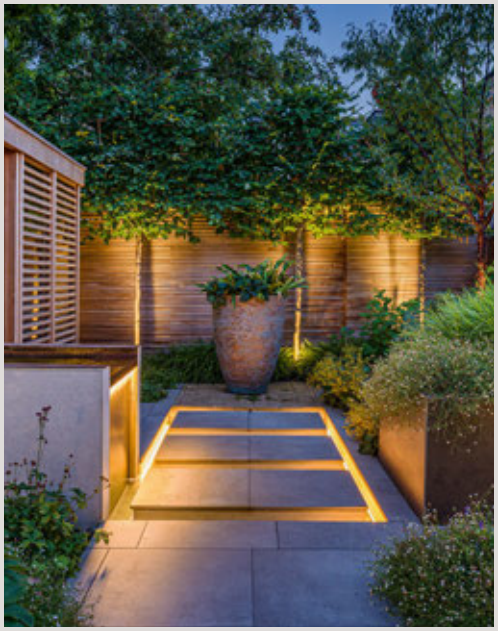
Myślę sobie jeszcze, że ważne jest, jak zdefiniujemy szczęście dla samych siebie. Dla jednych to chwile ekstazy i „wielkie wow!”, które przydarza się (niezależnie od naszej woli) tylko przy wyjątkowych okazjach. Dla innych będą to momenty codzienne, czasem wypracowane (dzięki wspominanej już samodyscyplinie). Niektórzy, onieśmieleni mocą samego słowa „szczęście”, nie chcą go zapeszać i boją się go nadużywać – wolą mówić o poczuciu zadowolenia i spokoju. I to właściwie może być dla nich prawdziwe szczęście.

Zachęcam, by szukać, by stworzyć dla siebie „listę rzeczy ulubionych” albo „listę aktywności, które przynoszą mi radość” – i powtarzać te aktywności regularnie, praktykując dyscyplinę wewnętrzną. I możliwe, że tak się stanie, że owe powtarzane czynności wejdą w nawyk i staną się naturalne jak swobodny oddech, a my będziemy mogli doświadczać szczęścia. **s**

ZDJĘCIA: ELFINY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE









W PRENUMERACIE
TANIEJ!

MAGAZYN O PIĘKNYCH WNĘTRZACH, OGRODACH I SZTUCE

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA:

MAGAZYNWERANDA

WERANDA_MAGAZYN

WERANDA.PL





1

STUDIO ZWIERCIADŁO – tu dźwięk spotyka się z formą

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

ZDJĘCIA TOMO YARMUSH
PROJEKT WNĘTRZA AKA STUDIO

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy powstała przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy na technicznej jakości nagrania oraz na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną całość.

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

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, ale częścią architektury wnętrza. Największe studio łączy twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini Botanica i awangardowymi dodatkami (na przykład ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o rzeźbiarskiej bryle i wysokim lustrem

osadzonym na marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso oraz niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica stanowią element dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. To pomieszczenie ma układ komfortowego studia rozmów: kilka foteli, okrągły ciemny stół Iwony Kosickiej, najwyższej jakości kamery SONY i funkcyjne oświetlenie. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki. Wśród nich są: drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią stworzoną do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem.

DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w sensory design i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, lecz także wywołać emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. „Kluczowe było dla nas stworzenie wnętrza, które może dynamicznie zmieniać swój charakter, nie tracąc przy tym spójności wizualnej ani wyrazistej tożsamości. Osiągnęliśmy to poprzez konsekwentnie prowadzoną paletę kolorystyczną, modułowe elementy wyposażenia i świadome operowanie światłem. Dzięki temu wszystkie studia Zwierciadła oferują szerokie możliwości aranżacyjne. Od klasycznych planów nagraniowych ze stołem i mikrofonami po bardziej swobodne, miękkie kompozycje inspirowane atmosferą domowego salonu. To przestrzeń, która nie tylko odpowiada na potrzeby produkcyjne, ale też aktywnie wspiera kreatywność i buduje wizualną narrację nagrań" – komentuje architektka Karolina Kowalik, współwłaścicielka pracowni AKA Studio, która pracowała nad projektem Studia Zwierciadło.


2


3

Na zdjęciach: 1. Lampka Kaspa Apolin, fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, wazon Malwina Konopacka, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat.
2. Fotele IWC Home Woo, lustro Noom Lake Mirror, stolik Kartell Thierry, miseczka Branik Falbanka, wykładzina EGE ReForm A New Wave.
3. Lampa akustyczna Flexxica, kamery SONY.



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"

Silni i wrażliwi

Przełom coachingowy polega na „ponoszeniu" i „podejmowaniu" odpowiedzialności za siebie. To nic innego jak odzyskanie sprawczości – zauważa w swoim kolejnym felietonie **prof. Lilianna Kiejzik.** – Ale co to właściwie znaczy? I jak w związanym z tym akcie woli uszanować obecność innych ludzi?

Weź odpowiedzialność za swoje życie – to prawdopodobnie jedno z najczęściej powtarzanych zdań w gabinetach coachingowych, na warsztatach rozwojowych i w literaturze motywacyjnej. Brzmi świetnie, prawda, wręcz oswobadzająco. Problem w tym, że we współczesnej kulturze samorozwoju hasło to zostało tak bardzo wyeksploatowane, że niemal straciło swój pierwotny ciężar. Często funkcjonuje jako rodzaj rynkowego sloganu: uniwersalna recepta na sukces, którą wystarczy „wdrożyć", by natychmiast poprawić jakość swojego życia, kariery czy relacji. Kiedy jednak przychodzi do praktyki, sprawa się komplikuje. Dla wielu osób wezwanie do „wzięcia odpowiedzialności" nie kojarzy się z wolnością, lecz z przytłaczającym poczuciem winy albo lękiem przed porażką. Jeśli wszystko zależy od nas, to każda porażka staje się dowodem na naszą osobistą niewydolność. Aby uratować to pojęcie przed spłyceniem i toksyczną presją, warto sięgnąć po narzędzia z zupełnie innej półki.

PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚĆ CZY JĄ PODEJMUJEMY?

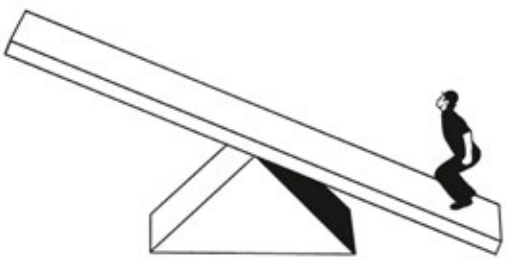
Ponad pół wieku temu wybitny polski filozof, uczeń samego Edmunda Husserla – Roman Ingarden (1893–1970) – napisał krótki, ale genialny esej „O odpowiedzialności i jej podstawach ontycznych" (włączony do zbioru „Książeczka o człowieku", 1970). Choć Ingarden nie pisał poradników i był jak najdalszy od poppsychologii, jego precyzyjne rozmontowanie tego fenomenu na części pierwsze daje nam bezcenną mapę, którą można przenieść prosto na sesję coachingową. Filozof nie mówił bowiem, że mamy być odpowiedzialni. On pokazywał, co dzieje się wewnątrz człowieka, gdy odpowiedzialność staje się faktem. Zatrzymajmy się tu



na chwilę i wskażmy najważniejsze tezy Ingardena. Otóż powiada on, że odpowiedzialność to nie tylko moralność. Ma ona tak zwane podłoże ontyczne, a to oznacza, że odpowiedzialność wynika z samego faktu istnienia nas jako ludzi świadomych, a nie tylko z ogłoszonych w kodeksach zasad czy nakazów. Mówiąc inaczej, jesteś odpowiedzialny nie tylko za to, co robisz, lecz także za sytuacje, w których nic nie zrobiłeś, choć mogłeś (dopuściłeś się zaniechania działania). Wychodziło, że odpowiedzialność tworzy skomplikowaną sieć zależności. Wpływają na nią różne czynniki: wewnętrzne – nasz charakter, intencje; zewnętrzne – otoczenie, sytuacja. Możemy zatem mówić o różnych stanach odpowiedzialności.

W procesie coachingu fundamentalna zmiana zachodzi wtedy, gdy klient przestaje postrzegać siebie jako ofiarę losu, szefa czy nieszczęśliwego dzieciństwa, a zaczyna widzieć siebie jako autora kolejnych rozdziałów swojego życia. Ingarden opisuje tę intuicję z matematyczną wręcz precyzją, wyróżniając różne sytuacje, w jakich człowiek spotyka się z odpowiedzialnością. Dwie z nich idealnie obrazują ten coachingowy przełom: „ponoszenie" oraz „podejmowanie" odpowiedzialności. Ponoszenie odpowiedzialności to stan obiektywny i w dużej mierze pasywny. Jeśli podejmuję decyzję – na przykład decyduję się na pozostanie w toksycznej, ale bezpiecznej pracy – to automatycznie ponoszę koszty tej decyzji: frustrację, zmęczenie, brak rozwoju. Mogę narzekać na system, na rynek i na gospodarkę, ale struktura rzeczywistości jest nieubłagana. Według Ingardena ponoszenie odpowiedzialności po prostu „spada" na nas jako konsekwencja bycia sprawcą czynu. W tym punkcie bardzo często zaczyna się coaching.

Klient przychodzi na sesję przygnieciony kosztami swoich dotychczasowych wyborów, choć rzadko łączy je bezpośrednio ze sobą.Prawdziwa praca rozwojowa zaczyna się jednak w momencie, który Ingarden nazywa podejmowaniem odpowiedzialności.



DOPÓKI JEDYNIE „PONOSIMY" ODPOWIEDZIALNOŚĆ, CZUJEMY SIĘ BEZRADNI. *Dopiero jej świadome „podjęcie" – nawet za błędy z przeszłości – daje nam mandat do zmiany teraźniejszości*

To moment głębokiego, wewnętrznego aktu woli. To przejście od: „Stało się, ponoszę tego konsekwencje i cierpię", do: „Rozumiem swój udział w tej sytuacji, przyjmuję te konsekwencje na klatę i decyduję, co zrobię z tym dalej". W języku coachingu to nic innego jak odzyskanie sprawczości. Dopóki jedynie „ponosimy" odpowiedzialność, czujemy się bezradni. Dopiero jej świadome „podjęcie" – nawet za błędy z przeszłości – daje nam mandat do zmiany teraźniejszości.

TO TAK NIE DZIAŁA

Kolejnym potężnym narzędziem, które Ingarden podsuwa współczesnemu coachingowi, jest jego analiza tożsamości człowieka w czasie. Filozof zadaje proste z pozoru pytanie: jak to możliwe, że odpowiadam dzisiaj za czyn, który popełniłem pięć lat temu? Przecież biologicznie moje komórki się wymieniły, psychicznie jestem w innym miejscu, moje poglądy mogły ewoluować. Ingarden odpowiada: odpowiedzialność jest możliwa tylko dlatego, że w centrum człowieka istnieje stałe, niezmienne Ja. Przeszłość nie rozpływa się w niebycie. Czyn, który wydarzył się wczoraj lub dekadę temu, zostaje trwale przypisany do mojego konta. W coachingu często spotykamy się z mechanizmem wyparcia lub „odcinania grubą kreską". Chcemy dokonać zmiany, więc mówimy sobie: „Tamten stary ja to już nie ja, teraz tworzę nowego siebie od zera". Ingarden „puka" nas w ramię

>



i mówi: to tak nie działa. Nie możesz zbudować autentycznej przyszłości na iluzji, że twoja przeszłość do ciebie nie należy. Z perspektywy rozwoju osobistego ta filozoficzna prawda ma ogromne znaczenie. Zaakceptowanie faktu, że to wciąż ja jestem autorem tamtych dawnych, być może niefortunnych decyzji, jest bolesne, ale jest też jedynym sposobem na scalenie mojej tożsamości. Dopiero gdy uznam ciągłość mojego Ja, zyskuję pewność, że narzędzia, które wypracowuję dzisiaj, będą działać również za rok. Moje dzisiejsze wysiłki nie pójdą na marne, bo inwestuję w tę samą osobę, którą będę w przyszłości.

Dokonajmy pewnego podsumowania. Czytając Ingardena, dowiemy się, kim jesteśmy i na czym stoimy. Analiza Ingardena daje nam solidne, wewnętrzne rusztowanie. Wiemy, że aby działać odpowiedzialnie, musimy uznać ciągłość swojego Ja i zsynchronizować się z obiektywnymi wartościami. Istnieje jednak ryzyko, że człowiek wyposażony w taką wiedzę zamknie się w złotej klatce własnego samodoskonalenia.

BO JESTEŚ OBOK

Współczesny coaching bywa czasem oskarżany o subtelny egoizm – skupia się na: „moich granicach", „moim sukcesie", „moim dobrostanie" i „mojej efektywności". Tutaj na scenę wkracza inny filozof, Emmanuel Levinas (1906–1995), który rzuca nam prosto w twarz radykalne wyzwanie: twoja odpowiedzialność wcale nie zaczyna się od ciebie. Levinas twierdzi, że odpowiedzialność nie rodzi się z refleksji nad własnym życiem ani z wolnego wyboru. Ona nas dopada, zanim w ogóle zdążymy pomyśleć. A rodzi się w jednym, konkretnym

DOPIERO GDY UZNAM CIĄGŁOŚĆ MOJEGO „JA", ZYSKUJĘ PEWNOŚĆ, ŻE NARZĘDZIA, *które wypracowuję dzisiaj, będą działać również za rok. Inwestuję w tę samą osobę, którą będę w przyszłości*

momencie: gdy stajemy twarzą w twarz z drugim człowiekiem. Twarz to oczywiście metafora odsłonięcia, bezbronności i kruchości drugiego człowieka. Kiedy patrzysz na swojego pracownika, partnera czy klienta, jego obecność formułuje bezsłowne, ale kategoryczne żądanie: „Zauważ mnie", „Bądź za mnie odpowiedzialny". Według tej filozofii jesteśmy odpowiedzialni za Drugiego z góry, asymetrycznie – bez czekania na wzajemność czy podpisanie umowy społecznej. To nie jest transakcja wiązana. Ja odpowiadam za ciebie po prostu dlatego, że istniejesz obok mnie. Po prostu.

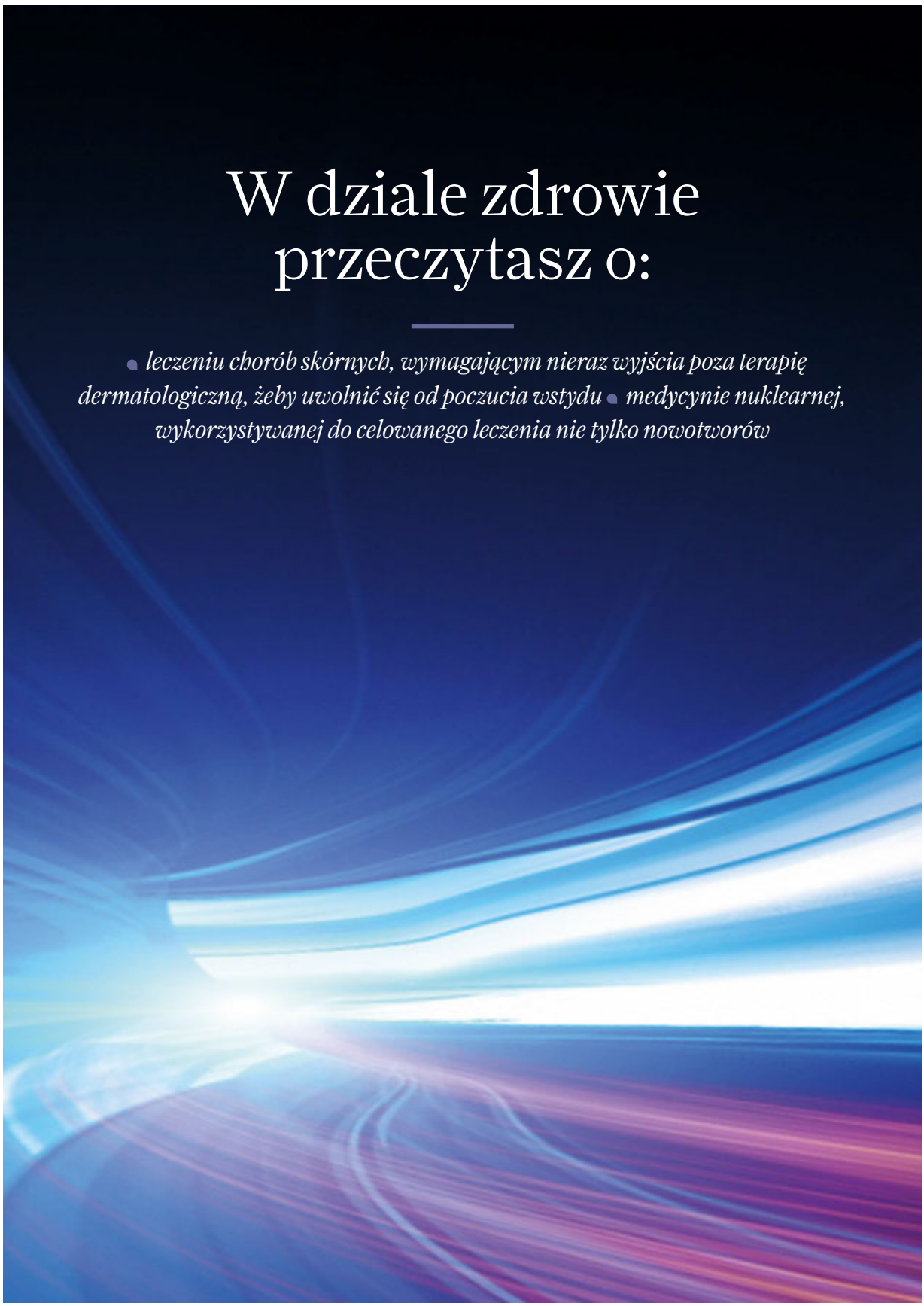
W tym ujęciu coaching przestaje być treningiem technik motywowania, a staje się nauką głębokiego słuchania. Twarz spóźniającego się pracownika, wypalonego menedżera czy zestresowanego klienta nie jest „problemem do rozwiązania" za pomocą coachingowego algorytmu. Jest wezwaniem do odpowiedzialnej odpowiedzi. I dla Levinasa odpowiedzialność to zdolność do odpowiedzenia na obecność drugiego człowieka w sposób humanitarny i podmiotowy.

Dojrzały rozwój osobisty potrzebuje obu powyższych perspektyw. Bez Ingardena będziemy zbyt słabi i rozproszeni, by komukolwiek pomóc – rozpuścimy się w potrzebach innych, nie mając własnego centrum. Bez Levinasa zamienimy się w dobrze naoliwione, efektywne maszyny do realizowania własnych celów, ślepe na ludzki wymiar rzeczywistości. Dopiero synteza tych dwóch podejść tworzy człowieka prawdziwie dorosłego: silnego w sobie i wrażliwego na innych. **ls**

ZDJĘCIA: FRANCESCOCH/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

W dziale zdrowie przeczytasz o:

leczeniu chorób skórnych, wymagającym nieraz wyjścia poza terapię dermatologiczną, żeby uwolnić się od poczucia wstydu • *medycynie nuklearnej, wykorzystywanej do celowanego leczenia nie tylko nowotworów*



ZDJĘCIE: JOHNASON/GETTY IMAGES

Podskórny wstyd

Używane metaforycznie powiedzenie „poczuć coś przez skórę” opiera się na faktach, bo skóra naprawdę czuje wiele. Reaguje nie tylko na bodźce zewnętrzne, ale i na emocje, szczególnie mocno na wstyd, który prowadzi do zachowań nasilających dermatozy – od kompulsywnego wyciskania po nadmierną pielęgnację. Jak przerwać to błędne koło i nie pozwolić, by problemy dermatologiczne zaczęły definiować całe życie? Wskazówki podsuwa kosmetolożka **Katarzyna Nowacka**

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK





KATARZYNA NOWACKA
absolwentka Wyższej Szkoły Kosmetyki i Nauk o Zdrowiu w Łodzi, specjalistka somatopsychologii, członkini Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia; właścicielka gabinetu w Kaliszu, edukatorka; **holistycznakosmetolog.pl**

WOLNI OD STRESU, 8. edycja Podczas konferencji Katarzyna Nowacka będzie mówiła na temat: „Trądzik, łuszczyca, łysienie plackowate – choroby skóry czy choroby emocji? Psychosomatyka w kosmetologii i dermatologii.". KUP BILET NA: **sklep.zwierciadlo.pl** autopromocja

Wcześniej mówiło się przede wszystkim o tym, że problemy skórne wywołują wstyd i obciążenie emocjonalne. Coraz więcej uwagi poświęca się jednak zależności działającej w obie strony. Czy w przypadku przewlekłych problemów skórnych rzeczywiście możemy mówić o błędnym kole?

Wstyd jest częstym doświadczeniem osób z chorobami skóry, zwłaszcza tymi widocznymi i społecznie stygmatyzowanymi. Potrafimy otwarcie mówić o cukrzycy czy hashimoto, ale już o grzybicy stóp, łuszczycy lub trądziku niekoniecznie. Mimo stanu wiedzy medycznej nadal łatwo ulegamy stereotypom dotyczącym chorób skóry. Bez większego problemu siedzimy w saunie, jacuzzi, teatrze obok osoby, która kaszle i kicha, choć wiemy, że infekcją można się zarazić. Kiedy natomiast widzimy zmiany skórne, naszą pierwszą reakcją bywa odsunięcie się. Ci, którzy doświadczają takich zachowań, z czasem zaczynają stygmatyzować sami siebie. Pojawia się przekonanie: skoro moja skóra wygląda inaczej, to ja również jestem mniej wartościowa. Spada samoocena, rośnie napięcie, a przewlekły stres może dodatkowo wpływać na przebieg choroby. Powstaje pętla: zmiana skórna wywołuje trudne emocje, a te zwiększają napięcie, które nasila objawy. Skóra jest bowiem silnie powiązana z układem nerwowym, hormonalnym i immunologicznym.

Co już wiemy o tych powiązaniach?

W tej dwukierunkowej komunikacji ogromną rolę odgrywa oś podwzgórze–przysadka–nadnercza, a także współczulny autonomiczny układ nerwowy i mechanizmy regulujące odpowiedź immunologiczną. Coraz więcej wiemy też o komunikacji między skórą, jelitami i mózgiem. Nie oznacza to oczywiście, że problem jednego narządu automatycznie wywołuje chorobę innego. Obserwujemy jednak współwystępowanie niektórych chorób dermatologicznych z zaburzeniami dotyczącymi innych układów. Przykładowo łuszczyca – choroba z autoagresji – częściej występuje u osób z nieswoistym zapaleniem jelit, RZS czy autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy. W wielu przewlekłych dermatozach, między innymi w trądziku, trądziku różowatym, łuszczycy czy atopowym zapaleniu skóry, znaczenie mają mechanizmy neurogennego zapalenia.

Skóra jest bogato unerwiona i nieustannie komunikuje się z mózgiem. Dzięki temu możemy błyskawicznie reagować na ból, temperaturę lub dotyk. Ta komunikacja jest nam potrzebna do przetrwania, ale sprawia również, że przewlekłe pobudzenie układu nerwowego wpływa na procesy zachodzące w skórze. Jeżeli ktoś ma określone predyspozycje, silny i długotrwały stres może być czynnikiem spustowym wpływającym na przebieg i zaostrzenie choroby. Dlatego należy patrzeć na skórę jako na część złożonego systemu, w którym nieustannie komunikują się ze sobą układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy.

O tym, jak mocno stres wpływa na skórę, mówi się od dawna, ale dlaczego wstyd jest aż tak destrukcyjny?

Wstyd jest emocją samoświadomościową. Pojawia się stosunkowo wcześnie, około drugiego roku życia, kiedy dziecko zaczyna coraz wyraźniej dostrzegać siebie w relacji z innymi, i bardzo silnie wiąże się z potrzebą ukrycia tego, co postrzegamy jako niedoskonałość. Wstyd blokuje, dotyczy konkretnych zachowań, ale i obrazu siebie jako całości, więc zamiast motywować do zmiany, często prowadzi do wycofania. Ma on również wymiar społeczny, pomaga nam rozpoznawać normy, zasady i granice, których uczymy się między innymi od rodziców i najbliższego otoczenia. Nie zawsze ta narracja jest dobra. Dla dorosłego powiedzenie: „O matko, co ci wyskoczyło na czole?", może być spontanicznym wyrazem niepokoju. Ale dla młodego człowieka to sygnał, że z jego twarzą jest coś nie tak i trzeba to usunąć. Czasami zmiany trądzikowe są niewielkie, ale osoba, która się ich wstydzi, zaczyna je nieustannie dotykać, wyciskać i rozdrapywać.

Człowiek niby wie, że robi sobie krzywdę, żałuje tego i próbuje przestać, ale kompulsywna potrzeba powraca. W ten sposób powstaje pętla: zmiana skórna – wyciskanie – pogorszenie wyglądu – wstyd – poczucie winy – ponowne wyciskanie. To bardzo trudny problem również >

z punktu widzenia leczenia. Jeżeli wykonuję zabieg i wiem, że pacjentka może wrócić do domu i rozdrapać skórę, skuteczność moich działań będzie ograniczona. Podobnie jak wtedy, gdy pacjent, zamiast cierpliwie czekać na efekty leczenia, sam obsesyjnie próbuje skórę „naprawić". Mamy dziś ogromny dostęp do kosmetyków i substancji aktywnych. Możemy kupić preparaty przeznaczone do profesjonalnych zabiegów czy produkty, które wymagają wiedzy specjalistów. Młodzi ludzie widzą w Internecie wieloetapowe rutyny pielęgnacyjne i chcą zrobić wszystko naraz. Dochodzi do nadmiernego złuszczania, podrażnienia i uszkodzenia bariery skórnej. Pojawiają się kolejne problemy, więc kupujemy następny produkt. Osoba bardzo zawstydzona swoim wyglądem często nie myśli wtedy: „Czy to jest dobre dla mojej skóry?", tylko: „Co zrobić, żeby nikt tego nie zobaczył?". W takich przypadkach sama kosmetologia czy dermatologia nie zawsze wystarczą. Potrzebna jest współpraca specjalistów z różnych dziedzin, w tym psychologa lub psychoterapeuty.

W zaburzeniu dysmorficznym ciała osoba może natomiast obsesyjnie koncentrować się na defekcie, który dla otoczenia jest niewidoczny albo minimalny. Chory godzinami ogląda swoją twarz lub ciało, szuka potwierdzenia u innych, obserwuje się w lustrze i witrynach sklepowych albo przeciwnie – całkowicie unika własnego odbicia. Podstępne jest to, że człowiek często nie zauważa momentu, w którym wygląd zaczyna zarządzać całym jego życiem. Na początku sprawdzamy coś raz czy dwa. Potem coraz częściej. Robimy kolejne zdjęcia, oglądamy twarz pod różnym światłem, pytamy innych, czy rzeczywiście wyglądamy źle. Nie ma w tym przestrzeni na racjonalne myślenie, ocenę czy wyciąganie wniosków, dlatego warto skorzystać z pomocy specjalisty.

A jak wspierać osoby z widoczną dermatozą, skoro każda uwaga na temat zmian skórnych może nasilać ich wstyd?

Na pewno powiedzenie: „Nie przesadzaj" albo „Przecież prawie nic nie widać", nie jest wsparciem, bo taki człowiek przede wszystkim potrzebuje uznania swojego doświadczenia. Nie pomagają też nadmierna troska i ciągłe koncentrowanie się na skórze. A w swojej pracy często spotykam się z nadopiekuńczością bliskich, którzy są tak bardzo zalęknieni o wygląd i zdrowie dziecka, że nieświadomie przenoszą na nie ten lęk. Intencja jest dobra – chcą pomóc i jak najszybciej zareagować – ale dziecko może wyczuwać ten niepokój i z czasem zacząć odbierać chorobę jako coś zagrażającego i wykluczającego. A to będzie wywoływać większy lęk, wstyd i poczucie bycia gorszym. Miałam młode pacjentki, które na samo słowo „trądzik" wybuchały płaczem na fotelu, tak bardzo były przerażone tym, co się z nimi dzieje.

SPOTYKAŁAM JUŻ W GABINECIE KILKULATKI, KTÓRE MIAŁY NAWET KILKANAŚCIE KOSMETYKÓW. *Nadmiar produktów, zwłaszcza złuszczających lub silnie działających, podrażnia skórę i zaburza jej funkcjonowanie*

Po czym poznać, że problem ze skórą przestaje być tylko problemem dermatologicznym?

Wstyd osób z problemami skórnymi ma bardzo wyraźną mowę ciała. Osoba dotknięta dermatozą często dosłownie „kuli się w sobie". Zmienia sposób komunikowania się, unika kontaktu wzrokowego, inaczej się ubiera. Pojawiają się duże okulary, kaptury, grzywki, odpowiednio dobrane fryzury czy ubrania zakrywające ciało – wszystko po to, by zasłonić problem. I właśnie takie modyfikacje stylu bycia powinny być dla otoczenia sygnałem ostrzegawczym. Jeżeli ktoś przestaje robić rzeczy, które wcześniej były dla niego naturalne, powinniśmy się zatrzymać, nawet jeśli problem skórny, z którym boryka się taki człowiek, wydaje nam się dość błahy. Być może my widzimy „tylko trzy krosty" na policzku, ale taka osoba czuje, że cały świat skupia się wyłącznie na tych niedoskonałościach.

Ale to rodzi pytanie, gdzie przebiega granica między realnym cierpieniem związanym z dermatozą a zaburzeniem obrazu własnego ciała.

Trzeba tu wyraźnie rozróżnić te zjawiska. Jeżeli mamy rzeczywistą dermatozę, widzimy zmiany: trądzik, rumień, łuszczycę czy utratę włosów. Problem jest realny.

Jak pani reaguje w takich sytuacjach?

Problem należy traktować poważnie, ale nie pozwolić, by definiował tożsamość. Trzeba wspierać sprawczość i pokazywać, że dana osoba ma wpływ na wiele rzeczy: może stosować się do zaleceń, dbać o skórę, korzystać z pomocy specjalistów. Nie musi jednak brać na siebie odpowiedzialności za wszystko, co dzieje się z jej ciałem. W przypadku młodych ludzi bardzo ważne jest uświadamianie, że wbrew temu, co widzimy w mediach społecznościowych, perfekcyjna skóra po prostu nie istnieje, że pielęgnacja nie powinna być wyścigiem i że nie ma >





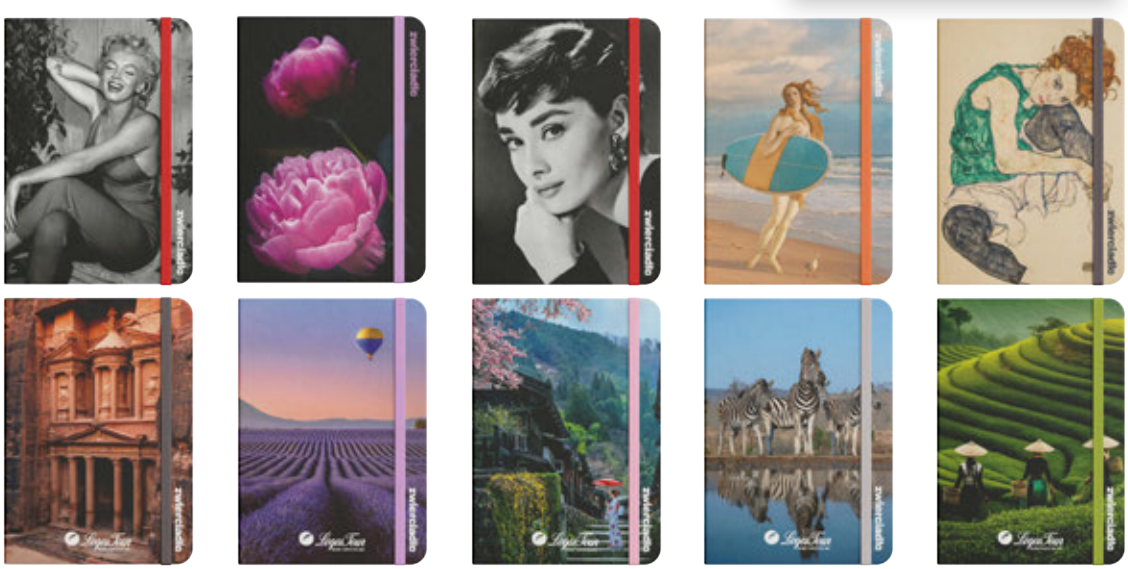
NOWE WYDANIE

JUŻ W SPRZEDAŻY

ZWIERCIADLO.PL



DOSTĘPNE TAKŻE
Z KALENDARZYKIEM **ZWIERCIADŁA NA 2027 ROK**
10 OKŁADEK DO WYBORU



RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

jednego zabiegu, który rozwiąże problem raz na zawsze.

W wielu schorzeniach sama diagnoza i rozpisanie planu leczenia działa terapeutycznie. Czy tak samo jest w schorzeniach skóry napędzanych wstydem?

Jak najbardziej. Jeżeli ktoś wreszcie dostaje diagnozę, konkretne zalecenia i widzi przed sobą drogę, pojawia się poczucie sprawczości. Ale trzeba być uczciwym, sprawczość nie jest tym samym co pełna kontrola. Możemy mieć wpływ na swoje działania, ale nie możemy zagwarantować, że skóra zawsze będzie wyglądała dokładnie tak, jak chcemy.

Podobno trądzik u młodych ludzi pojawia się coraz wcześniej, już nawet około 10. roku życia. Czy dziecko może zacząć się wstydzić wyglądu związanego ze skórą, zanim zacznie postrzegać to jako problem?

Rzeczywiście, obserwuję to coraz częściej, dziecko nie do końca rozumie, co dzieje się z jego skórą. Trądzik w tak młodym wieku może być konsekwencją zmian hormonalnych, wcześniejszego dojrzewania, ale też nadmiernej i przedwczesnej pielęgnacji. Spotykałam już w swoim gabinecie kilkulatki, które miały nawet kilkanaście kosmetyków: kremy, serum, produkty z kwasami czy kosmetyki kolorowe. Nadmiar produktów, zwłaszcza złuszczających lub silnie działających, podrażnia skórę i zaburza jej funkcjonowanie. A trądzik, który może się w rezultacie pojawić, w tak młodym wieku stanowi dla dziecka duże obciążenie psychiczne. Pojawiające się zmiany mogą więc powodować wstyd, zakłopotanie, wycofanie i obawę przed reakcją rówieśników.

Z moich obserwacji wynika jednak, że na psychikę tak młodych ludzi szczególnie silnie wpływają choroby, z którymi borykają się „od zawsze", jak atopowe zapalenie skóry, które pojawia się często już w pierwszych miesiącach życia, a więc w okresie, kiedy dziecko dopiero uczy się rozpoznawać i regulować swoje emocje.

To zaskakujące, bo wydaje się, że coś, co towarzyszy nam od najwcześniejszych dni życia, powinno być czymś oswojonym.

Dziecko z atopowym zapaleniem skóry doświadcza często bardzo silnego świądu, z którym nie potrafi sobie jeszcze poradzić. Płacze, a opiekun próbuje mu pomóc: smaruje skórę maścią, wykonuje delikatny masaż. Na chwilę przynosi to ulgę, ale po pewnym czasie świąd powraca. Tworzy się więc powtarzająca się huśtawka doznań: dyskomfort – pielęgnacja – chwilowe ukojenie – ponowne nasilenie objawów. Taka zmienność doświadczeń ma kolosalne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego dziecka. Istotny jest również dotyk. Rodzic może bardzo kochać swoje dziecko i robić wszystko, żeby mu pomóc, a jednocześnie przewlekła choroba sprawia, że pielęgnacja staje się codziennym obowiązkiem. Z czasem jest wykonywana rutynowo, zwłaszcza gdy rodzic jest zmęczony. Nie oznacza to, że znika miłość do dziecka, ale maleje bliskość. Warto zauważyć, że w takich warunkach dotyk może mieć więc różne znaczenia – przynosić ukojenie, a z drugiej strony kojarzyć się z dyskomfortem i odrzuceniem. To jeden z powodów, dla których należy patrzeć na przewlekłą chorobę skóry nie tylko przez pryzmat jej objawów, lecz także codziennych doświadczeń i emocji, które wywołuje u pacjenta i jego rodziny.

Może więc choroby skóry nie tylko warto leczyć dermatologicznie, lecz także uwzględniać ich psychologiczny i emocjonalny wymiar?

DERMATOLOG I KOSMETOLOG ZAJMUJĄ SIĘ OBJAWAMI, *lecz jeśli za nimi stoją zaburzenia harmonalne, potrzebni mogą być endokrynolog, ginekolog lub androlog. Czasem warto włączyć dietetyka klinicznego*

W przypadku nasilonych problemów skórnych najlepiej działać wielotorowo. Dermatolog i kosmetolog zajmują się objawami, lecz jeśli za nimi stoją zaburzenia hormonalne, potrzebni mogą być endokrynolog, ginekolog lub androlog. Czasami warto włączyć dietetyka klinicznego. Jeżeli problem jest związany z lękiem, wstydem, obniżoną samooceną, traumą czy zachowaniami kompulsywnymi, warto rozważyć konsultację z psychologiem lub psychoterapeutą. Nie chodzi o to, żeby każdego pacjenta wysyłać do pięciu specjalistów, ale by patrzeć na problem szerzej. Istotny jest nie tylko wygląd skóry, ale także to, jak dana osoba się z tym czuje, czy to, jak wygląda, zmienia coś w jej codzienności.

Czy można w pełni zaakceptować chorobę skóry, która powoduje widoczne i trudne do ukrycia zmiany?

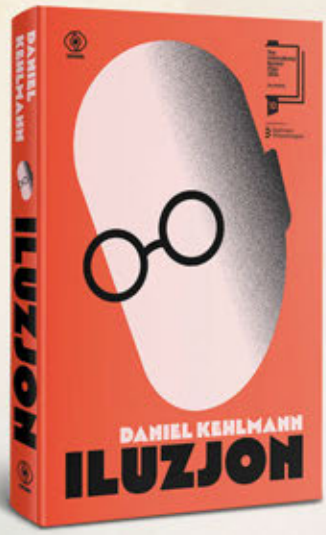
Jest duża różnica między niezadowoleniem ze swojego wyglądu a wstydem i odrzuceniem samego siebie. Nie zawsze uda się sprawić, żeby skóra wyglądała dokładnie tak, jak byśmy tego chcieli, ale jej stan jest tylko jednym z elementów życia i nie definiuje nas samych. Nawet jeśli mam zmiany, nie świadczą one o tym, kim jestem, ile jestem warta ani w jakim stopniu zasługuję na bliskość, relacje czy dobre życie. **s**

ZDJĘCIA: FRANCESCO CARTA FOTOGRAFO/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

Zaczytaj się jesienią w książkach Domu Wydawniczego REBIS

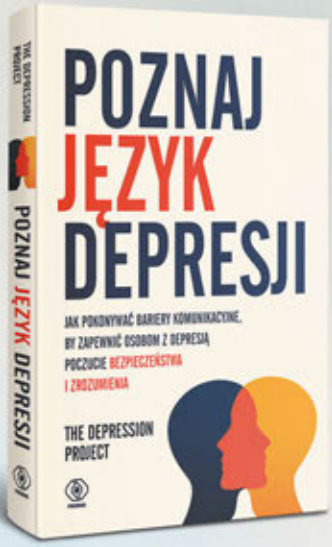
Burzliwa historia miasta świateł

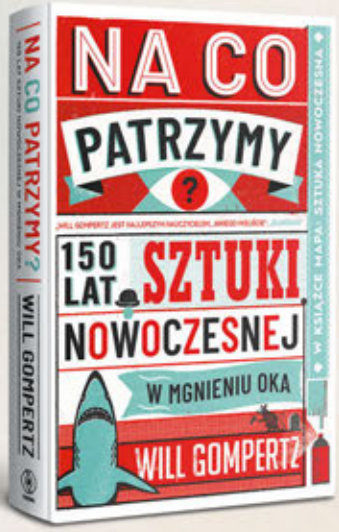




Finalista Międzynarodowej Nagrody Bookera 2026

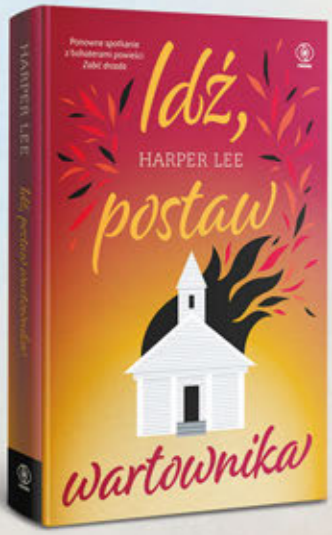
Przystępny poradnik, dzięki któremu zrozumiesz język depresji

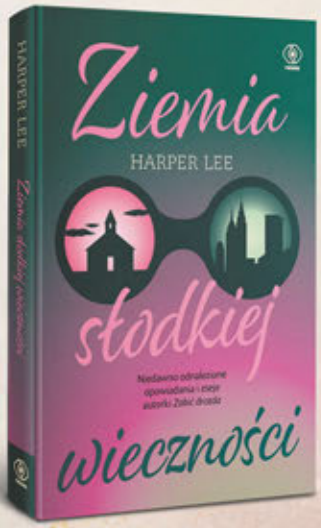




Ożywcza, zuchwała i zaskakująco przystępna

Ponowne spotkanie z bohaterami powieści *Zabić drozda*





Niepublikowane wcześniej opowiadania, eseje i artykuły Harper Lee

WYSPECJALIZOWANE BAKTERIE

MAJĄ KILKA ZADAŃ. I SĄ TO ZADANIA WAŻNE, WSPIERAJĄCE WŁAŚCIWE FUNKCJONOWANIE NASZEGO ORGANIZMU. OD KILKU LAT O PSYCHOBIOTYKACH MÓWI SIĘ CORAZ WIĘCEJ. CO WARTO WIEDZIEĆ?

Termin stworzyli psychiatra Ted Dinan i neurolog John F. Cryan (obaj z University College Cork w Irlandii). Psychobiotyki – sama nazwa mówi nam, że muszą mieć wpływ na psychikę. Zawarte w nich bakterie probiotyczne wpływają na oś mózgowo-jelitową. W jaki sposób? Między innymi biorą udział w syntezie neuroprzekaźników – serotoniny, GABA (kwasu gammaaminomasłowego) czy melatoniny.

Żeby ten proces przebiegał sprawnie, potrzebny jest prawidłowo funkcjonujący mikrobiom, a substraty do ich syntezy dostarczamy sobie z jedzeniem. Odpowiednio dobrane i przyjmowane we właściwej dawce psychobiotyki wspierają mikrobiom i jego funkcje.

Bakterie probiotyczne działają też na układ dokrewny (między innymi przez obniżanie stężenia kortyzolu, potocznie nazywanego hormonem stresu) i na układ odpornościowy, wspomagając tworzenie cytokin przeciwzapalnych.

Psychobiotyki mogą przyjmować zarówno osoby zdrowe, jak i te z określonymi schorzeniami, jak depresja czy IBS, w różnych grupach wiekowych. Co istotne, preparaty te nie uzależniają.

Oś mózgowo-jelitowa to sieć komunikacyjna, wpływająca z jednej strony na nastrój i emocje, z drugiej – na funkcjonowanie układu pokarmowego. Co bardzo ważne, ta sieć działa w dwie strony. Tego, że niepokój, stres czy lęk mogą wywołać dolegliwości trawienne, doświadcza pewnie większość z nas (i nie są to zwykle doświadczenia miłe). Ale jest i druga strona medalu: sygnały z jelit wpływają na pracę mózgu. Na tej komunikacyjnej autostradzie mikrobiota jelitowa (miliardy mikroorganizmów zamieszkujących jelita) odgrywa ogromną rolę. O produkcji neuroprzekaźników już wspomnieliśmy. Kolejnym ważnym jej zadaniem jest dbałość o integralność (czyli szczelność) bariery jelitowej.

Pewnie większość z nas słyszała o problemach, których źródłem jest nadmiernie przepuszczalne jelito; część pewnie także ich doświadczyła. A to problemy, których nie można lekceważyć, bo wpływają na nasilenie stanu zapalnego w organizmie. Działając na rzecz dobrego składu mikrobioty, działamy na korzyść właściwej pracy całego organizmu. Psychobiotyki mogą nas na tej drodze wesprzeć. Od dziesięciu lat prowadzone są nad nimi badania kliniczne, coraz więcej jest takich, które potwierdzają skuteczność tych preparatów. Psychobiotyków jest kilka, zawierają, w zależności od celu działania, różne szczepy bakterii. Są to: Lactiplantibacillus plantarum 299v, Lactobacillus helveticus Rosell-52, Bifidobacterium longum Rosell-175. Są też probiotyki wieloszczepowe, zawierające: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Levilactobacillus brevis W63 (wcześniej Lactobacillus brevis W63), Lacticaseibacillus casei W56 (wcześniej Lactobacillus casei W56), Ligilactobacillus salivarius W24 (wcześniej Lactobacillus salivarius W24), Lactococcus lactis W19, Lactococcus lactis W58.

Niektóre psychobiotyki mogą zmniejszać stres i lęk, poprawiać nastrój, a także jakość snu. Inne wspierają funkcje poznawcze, kolejne mogą przyczyniać się do łagodzenia objawów zespołu jelita nadwrażliwego (IBS), łagodzą wzdęcia, zmniejszają bóle brzucha, ułatwiają wypróżnienia. Warto starannie wybierać produkty w aptece, ponieważ nie każdy probiotyk jest psychobiotykiem.

Jeśli spotkacie się z opinią, że nie ma sensu brać kapsułek, skoro można dostarczać sobie dobrych bakterii w sposób naturalny, na przykład jedząc kiszonki i fermentowane produkty mleczne, warto pamiętać: taka żywność, choć zdrowa i wskazana, to nie są psychobiotyki.

Aby przekonać się o skuteczności psychobiotyków, nie wystarczy przyjmować je przez dzień czy dwa. Efekty – jak pokazują badania kliniczne – widać zwykle po kilku tygodniach (minimalnie czterech) regularnego stosowania.

I wreszcie na koniec zastrzeżenie. Psychobiotyki nie zastąpią leczenia farmakologicznego, nie zwolnią nas ze stosowania odpowiedniej diety. Staną się natomiast wspaniałym wsparciem „zestawu", na który składają się: zdrowy styl życia, czyli aktywność fizyczna, właściwa dieta, dobry, jakościowy sen oraz właściwa regeneracja organizmu.

REKLAMA

Psychobiotyki Twoją siłą spokoju

Suplement diety





SANPROBI® IBS

uzupełnia codzienną dietę
o bakterie probiotyczne



SANPROBI® Barrier

zawiera unikalną kompozycję
dziewięciu szczepów probiotycznych



SANPROBI® Stress

nowoczesny psychobiotyk dla
osób poszukujących równowagi

SANPROBI.PL

Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o psychobiotykach

Powrót do źródeł

Żeby wiedzieć, jak leczyć chorobę, potrzebne jest określenie, jaka funkcja narządu, tkanek i komórek została naruszona – mówi **prof. Leszek Królicki,** specjalista medycyny nuklearnej, z którym rozmawia **Ewa Klepacka-Gryz**



LESZEK KRÓLICKI
prof. nauk medycznych, kierownik Zakładu Medycyny Nuklearnej i Rezonansu Magnetycznego CSK WUM oraz Zakładu Diagnostyki Obrazowej i Medycyny Nuklearnej Szpitala Bródnowskiego w Warszawie

Panie profesorze, na początek naszej rozmowy przytoczę zdanie: „Lecz to, co widzisz, i patrz, jak leczysz". Czy medycyna nuklearna jest celowaną metodą leczenia, w której leki przygotowywane są dla konkretnego pacjenta z konkretnym schorzeniem?

Tak, indywidualnie dla danego chorego. Zdanie, które pani cytuje, jest podstawową ideą teranostyki, która łączy w sobie dwa pojęcia: terapii i diagnostyki. Najpierw sprawdzamy, czy lek ma szansę pomóc choremu, i dopiero wtedy decydujemy się na jego zastosowanie. Opieramy się nie tylko na ogólnych informacjach o skuteczności leku, ale przez badanie radioizotopowe stwierdzamy, czy dana metoda leczenia będzie skuteczna u konkretnego chorego. U każdej osoby ta sama choroba przebiega bowiem inaczej.

Najlepszym przykładem jest leczenie raka gruczołu piersiowego. W latach 80. XX wieku powiązano raka piersi z występowaniem nadmiernej ekspresji receptora HER-2. Stwierdzono, że zahamowanie czynności tego receptora po podaniu przeciwciała monoklonalnego – herceptyny – powoduje regresję raka, ale jedynie u 20–25 proc. chorych na raka piersi. A dokładniej u tych, u których wykazano występowanie tego receptora na błonie komórkowej komórek nowotworowych. Lek został zarejestrowany w 1998 roku w leczeniu raka piersi, ale tylko raka typu HER dodatniego. Obecność tego receptora stwierdza się w badaniu histopatologicznym wycinka guza. Od kilku lat trwają prace nad odpowiednim radiofarmaceutykiem, czyli związkiem chemicznym znakowanym radioizotopem, który pozwoli na wykonanie badania scyntygraficznego i ocenę aktywności tego receptora we wszystkich zmianach: guzie pierwotnym i ogniskach przerzutowych. W ten sposób można jeszcze dokładniej kwalifikować pacjentki do leczenia.

Załóżmy, że mamy pacjentkę ze zdiagnozowanym nowotworem piersi. Został on usunięty, ale okazało się, że doszło do przerzutów do kości. Co wtedy?

Wtedy, poza innymi metodami leczenia, w zależności od nasilenia zmian chorobowych, możemy również zastosować leczenie radioizotopowe. Powinniśmy wykonać scyntygrafię kości i jeśli ogniska przerzutowe będą gromadziły znacznik, wskazując na zwiększoną przemianę jonów wapnia, możemy zaproponować leczenie jednym z radiofarmaceutyków znakowanych już emiterem promieniowania beta albo alfa. Zgromadzi się on w ogniskach przerzutowych i spowoduje ich wybiórcze naświetlenie. To radioterapia podawana dożylnie.

Mniej inwazyjna?

Jest mniej inwazyjna i bardziej celowana, ale jej zastosowanie i zalety zależą od stopnia zaawansowania choroby. Pierwszą historycznie tego typu procedurą radioizotopową było leczenie chorób tarczycy za pomocą radioizotopu jodu, wprowadzoną przez Samuela Hertza, wnuka emigrantów spod Golubia-Dobrzynia. >



U chorego na nadczynność tarczycy można wykonać radioizotopowe badanie tarczycy (scyntygrafię). Jeśli wykaże ono, że przyczyną choroby jest aktywny guzek lub liczne aktywne guzki tarczycy, wykazujące gromadzenie podanej diagnostycznej dawki radioaktywnego jodu, to możemy – zamiast operacji – zaproponować choremu leczenie właśnie radioizotopowe. Możemy podać doustnie kapsułkę zawierającą odpowiednio obliczoną dawkę radiojodu: zgromadzi się on w najbardziej aktywnych zmianach w tarczycy i naświetli je. Spowoduje to zwłóknienie guzków i normalizację pracy tarczycy.

Co więcej, w 1952 roku zastosowano tę metodę w leczeniu raka tarczycy: po wycięciu zmienionej nowotworowo tarczycy należy wykonać scyntygrafię całego ciała i określić, czy są przerzuty i czy wykazują one gromadzenie radiojodu. Jeśli tak – można podać odpowiednio dużą jego dawkę, która będzie w stanie zniszczyć ogniska chorobowe. Tę metodę stosuje się w leczeniu raka tarczycy do tej pory.

To samo dotyczy raka prostaty. Okazuje się, że ponad 95 proc. komórek nowotworowych raka prostaty zawiera w błonie komórkowej białko PSMA. Ekspresję tego białka można oceniać, stosując odpowiednie peptydy (antagonistyczne do PSMA), znakowane radioizotopami wykorzystywanymi w badaniach diagnostycznych. Po podaniu radiofarmaceutyku u chorego na raka prostaty możliwe jest dokładne określenie ekspresji PSMA w ogniskach przerzutowych raka. Jeśli gromadzenie radiofarmaceutyku diagnostycznego jest wystarczająco duże w ogniskach chorobowych, możliwe jest podanie podobnego radiofarmaceutyku, ale znakowanego emiterem promieniowania beta, a nawet alfa. Celem tego postępowania będzie zniszczenie komórek nowotworowych rozsianych w organizmie chorego. Oczywiście są ustalone schematy postępowania – leczenie radioizotopowe jest rozpatrywane, jeśli inne metody leczenia okazują się zawodne. Tego typu przykłady można by mnożyć.

Wróćmy jeszcze na chwilę do diagnostyki.

Medycyna nuklearna to przede wszystkim diagnostyka, której celem jest nie tylko ustalenie rozpoznania i nasilenia choroby, lecz także stwierdzenie, czy określona forma leczenia powinna okazać się skuteczna. Diagnostyka z zastosowaniem metod radioizotopowych tym różni się od radiologii, tomografii rezonansu magnetycznego czy USG, że przedstawia określoną funkcję, określoną czynność: celem badania nie jest tylko stwierdzenie guza, ale ocena przepływu krwi w guzie, obecność danego typu receptorów, nasilenie przemian metabolicznych.

W XIX wieku Rudolf Virchow ze Świdwina – patolog i antropolog – sformułował zasadę, że zmiana chorobowa nie dotyczy całego ustroju naraz, lecz ma swoje źródło w uszkodzeniu pojedynczych komórek. Wprowadził pojęcie patologii komórkowej *(omnis cellula e cellula)*, według której każda chora tkanka składa się ze zmienionych komórek, pochodzących z innych, wcześniej istniejących komórek. Podstawą rozpoznania choroby powinny być: wygląd, budowa, struktura zmienionych komórek.

W XX wieku Claude Bernard – francuski fizjolog – stwierdził, że pierwotną przyczyną procesu chorobowego są zaburzenia czynnościowe, które powodują dopiero wtórnie zmiany w budowie komórki, narządu, organu. Tak więc analiza zaburzeń czynnościowych jest równie ważna (a nawet ważniejsza) jak ocena zmian w budowie zmienionych chorobowo tkanek.

Podsumowując, żeby rozpoznać daną chorobę i wiedzieć, jak ją leczyć, powinniśmy określić, jaka funkcja została naruszona. Takie badania, jak: tomografia komputerowa, ultrasonografia, nawet tomografia rezonansu magnetycznego, przedstawiają przede wszystkim zaburzenia w budowie zmienionego chorobowo narządu, natomiast medycyna nuklearna przedstawia zaburzenia w czynności narządu, tkanek, komórek. Obecnie stosowane są aparaty pozwalające w trakcie pojedynczego badania przedstawić zarówno zmiany w budowie narządu, jak i w jego funkcji; są to tak zwane aparaty hybrydowe (PET-CT, PET-MRI, SPECT-CT) – składają się one z tomografu komputerowego i gamma-kamery stosowanej do rejestracji promieniowania wysyłanego przez radioizotop znakujący podaną substancję.

Większość z nas słyszała o badaniu PET, czyli pozytonowej tomografii emisyjnej, jako metodzie sprawdzania, czy nie ma przerzutów w chorobie nowotworowej.

Badanie PET należy do technik z zakresu medycyny nuklearnej wykorzystujących substancje chemiczne znakowane szczególnym typem radioizotopów – emitujących promieniowanie pozytonowe. Procedury te charakteryzują się dużą rozdzielczością, czułością i swoistością. Pozwalają na przykład na analizę zużycia glukozy przez zmiany chorobowe. Badanie polega na podaniu choremu dożylnie substancji bardzo zbliżonej do glukozy (deoksyglukozy) znakowanej radioizotopem emitującym promieniowanie pozytonowe (fluor-18) i na wykonaniu (po 40–60 minutach) badania przedstawiającego rozkład promieniowania w całym ciele badanego. Ponieważ komórki nowotworowe większości raków wykazują zwiększone zużycie glukozy, na obrazie scyntygraficznym stwierdza się w ich rzucie zwiększoną radioaktywność.

Podobnie możemy badać metabolizm aminokwasów, ekspresję różnego typu receptorów, nawet nasilenie syntezy łańcucha DNA.

Badanie PET należy do zaawansowanych procedur diagnostycznych, ale w medycynie nuklearnej znacznie częściej wykonywane są klasyczne badania, w których stosowane są związki chemiczne znakowane radioizotopami emitującymi promieniowanie gamma. Przykładem takich klasycznych badań jest scyntygrafia kości. Jest to podstawowe, rutynowe badanie diagnostyczne przedstawiające zmiany chorobowe w układzie kostnym: zmiany zapalne, pourazowe, nowotworowe. Badanie polega na podaniu dożylnie znakowanego radioizotopem fosfonianu – związku chemicznego, który jest wbudowywany do kości, proporcjonalnie do nasilenia procesów rozpadu i ich odbudowy.

Kość jest narządem bardzo aktywnym metabolicznie. Nasilenie tych procesów ulega zaburzeniom już w początkowym okresie rozwoju choroby. Scyntygrafia pozwala dzięki temu na uwidocznienie zmian chorobowych powodujących nawet tylko 5–10-procentowe odwapnienie kości. Tymczasem badanie RTG wykazuje ognisko chorobowe, gdy odwapnienie sięga ponad 40 proc.

patologicznego amyloidu. Terapię należy rozpocząć wcześnie – tak aby nie dopuścić do znaczących zaników mózgu. Dlatego konieczne jest wykonanie badania, które potwierdzi rozpoznanie w bardzo wczesnej fazie choroby i wykaże, że rzeczywiście u chorego występuje amyloid, na który ma zadziałać lek. Kryteria te spełnia badanie radioizotopowe mózgu z zastosowaniem odpowiedniego związku chemicznego (radiofarmaceutyku) gromadzącego się w obrębie patologicznego amyloidu. Dopiero na podstawie wyniku badania radioizotopowego powinna zapaść decyzja o podjęciu leczenia.

W jaki sposób kwalifikowani są pacjenci do badania i leczenia przy pomocy medycyny nuklearnej?

Kwalifikacje przeprowadza lekarz prowadzący, podejrzewający określony proces chorobowy. Po badaniach klinicznych czy laboratoryjnych kieruje on chorego do zakładu medycyny nuklearnej. Skierowanie powinno zawierać podejrzenie kliniczne, wyniki innych badań i przede wszystkim ściśle określone pytanie, na które ma odpowiedzieć nasze badanie.

BADANIE PET, NALEŻĄCE DO TECHNIK MEDYCYNY NUKLEARNEJ, CHARAKTERYZUJE SIĘ *bardzo dużą rozdzielczością, czułością i swoistością. Pozwala na przykład na analizę zużycia glukozy przez zmiany chorobowe*

A diagnostyka chorób neurodegeneracyjnych, na przykład choroby Alzheimera?

W diagnostyce chorób otępiennych możliwe jest zbadanie zaburzeń w przepływie krwi lub metabolizmie glukozy w mózgu. Możliwe jest też uwidocznienie patologicznych białek gromadzących się w mózgu w trakcie rozwoju choroby. Większość schorzeń otępiennych charakteryzuje się typowym wzorcem zaburzeń przepływu krwi i metabolizmu glukozy. W chorobie Alzheimera stwierdza się spadek przepływu i metabolizmu głównie w okolicach skroniowo-ciemieniowych; w otępieniu – w okolicach czołowych i skroniowych; w otępieniu z obecnością ciał Lewy'ego – w okolicach ciemieniowych, skroniowych i potylicznych.

W przebiegu choroby Alzheimera dodatkowo możliwe jest uwidocznienie obecności amyloidu – patologicznego białka towarzyszącego tej chorobie. Na przykładzie właśnie tej choroby możemy ponownie przypomnieć motto: „Lecz to, co widzisz, i patrz na to, co leczysz". Nowe procedury lecznicze rozwijane w leczeniu choroby Alzheimera opierają się na zastosowaniu białek (przeciwciał monoklonalnych) mających na celu rozpuszczenie złogów

Na podstawie skierowania i wywiadu przeprowadzonego z chorym specjalista medycyny nuklearnej wybiera odpowiedni radiofarmaceutyk i ustala przebieg badania radioizotopowego. Skierowanie do zakładu medycyny nuklearnej może wystawić lekarz specjalista. Zdecydowana większość badań radioizotopowych jest refundowana przez NFZ.

Należy podkreślić, że przebieg każdego badania jest inny. Pacjent powinien być poinformowany o tym w trakcie zapisu. Co się dzieje po diagnozie?

Chory wraca do lekarza prowadzącego, który na podstawie wyniku naszego i innych badań podejmuje decyzję o dalszym leczeniu – na przykład o konieczności wykonania koronarografii, w trakcie której z bardzo dużym prawdopodobieństwem konieczne będzie rozszerzenie zwężonego krytycznie naczynia tętniczego.

Innym przykładem może być chory, u którego występują objawy powiększenia gruczołu krokowego i znacznie zwiększone stężenie PSMA (markera raka prostaty), co więcej, w biopsji prostaty stwierdzono komórki nowotworowe. Chory kierowany jest wówczas, między innymi, na badanie radioizotopowe. Jeśli badania te okażą się >

prawidłowe i inne badania potwierdzą, że u chorego nie ma objawów wskazujących na ogniska przerzutowe, onkolog zaproponuje z pewnością leczenie miejscowe, na przykład wycięcie prostaty, radioterapię. Jeśli jednak badania uwidocznią ogniska przerzutowe – konieczne jest przede wszystkim leczenie systemowe.

Czy za pomocą PET sprawdza się również skuteczność leczenia?

Tak, jest to bardzo czuła metoda pozwalająca na ocenę efektów leczenia. Jest stosowana w dwóch wskazaniach: gdy chory wymaga sprawdzenia, czy leczenie okazało się skuteczne po jego zakończeniu i czy jest takie w trakcie. W pierwszej grupie chorych badanie wykonywane jest kilka miesięcy po zakończeniu chemioterapii. Jeśli obraz jest prawidłowy, możemy potwierdzić skuteczność leczenia. W zależności od charakteru choroby badanie niekiedy należy powtarzać w celu wykluczenia nawrotu.

Badanie PET jest także stosowane w trakcie chemioterapii – w celu stwierdzenia, czy zastosowana chemioterapia jest efektywna. W tej grupie chorych wykonywane jest badanie przed leczeniem, a kolejne przeważnie po dwóch, trzech cyklach chemioterapii. Jeśli gromadzenie



W XX WIEKU PODSTAWĄ ROZPOZNANIA CZY WYBORU SPOSOBU LECZENIA STAŁY SIĘ WYNIKI BADAŃ LABORATORYJNYCH, *wskazujących na procesy chorobowe na poziomie komórkowym. Takie podejście do medycyny prowadzi do zagubienia chorego*

radiofarmaceutyku w zmianach chorobowych ulega zmniejszeniu – oznacza to, że wybrany schemat leczenia jest właściwy i należy go kontynuować. Jeśli zaś gromadzenie radiofarmaceutyku nie ulega zmianie lub nawet się zwiększa – oznacza to, że należy jak najszybciej zweryfikować schemat leczenia, bo ten zastosowany nie okaże się właściwy, a tylko narazi chorego na powikłania.

Czy badanie PET ma skutki uboczne?

W porównaniu do ryzyka wynikającego z chorób, które diagnozujemy, te skutki są bez znaczenia. Dawki promieniowania wynikające z zastosowanego radiofarmaceutyku są trzy–pięciokrotnie mniejsze niż dawki wynikające z badania tomografii komputerowej.

Panie profesorze, czy medycyna nuklearna służy dobru człowieka, jest proludzka?

Zdecydowanie tak. Nawiążę tu do historii medycyny. Medycyna w wieku XVII i XVIII została określona jako tak zwana medycyna przy łóżku chorego. Lekarz traktował chorobę jako proces obejmujący cały organizm – ciało i duszę. Na podstawie rozmowy, dotyku, badania tętna rozpoznawał proces chorobowy i starał się leczyć chorego kompleksowo. Na przełomie XIX i XX wieku pojawiła się medycyna szpitalna wywodząca się z doświadczeń lekarzy pracujących w placówkach paryskich. Pacjent był podzielony na poszczególne narządy – to nie człowiek był chory, ale jego serce, wątroba, nerki, i na tym skupiało się zainteresowanie lekarzy. Trzecim etapem rozwoju medycyny – to już XX wiek – stała się medycyna laboratoryjna. Podstawą rozpoznania czy wyboru sposobu leczenia stały się wyniki badań laboratoryjnych, wskazujących na procesy chorobowe na poziomie komórkowym. W tym podejściu to nie pacjent jest chory, nawet nie konkretny narząd, ale chora jest komórka, a o typie schorzenia decydują upośledzone procesy biochemiczne na poziomie komórki. Takie podejście do medycyny prowadzi do zagubienia chorego.

Mam nadzieję, że panaceum na ten stan będzie medycyna spersonalizowana, nuklearna, w ramach której wróci zasada, że choroba dotyka całą osobę, a nie pojedynczy narząd, komórkę czy proces biochemiczny. **s**

ZDJĘCIA: ANDRIY ONUFRIYENKO, PM IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



GIVENCHY, L'Interdit Elixir
Woda perfumowana z nutami czarnej wiśni, jaśminu, kwiatu pomarańczy, drewna dębowego, 569 zł/50 ml; sephora.pl

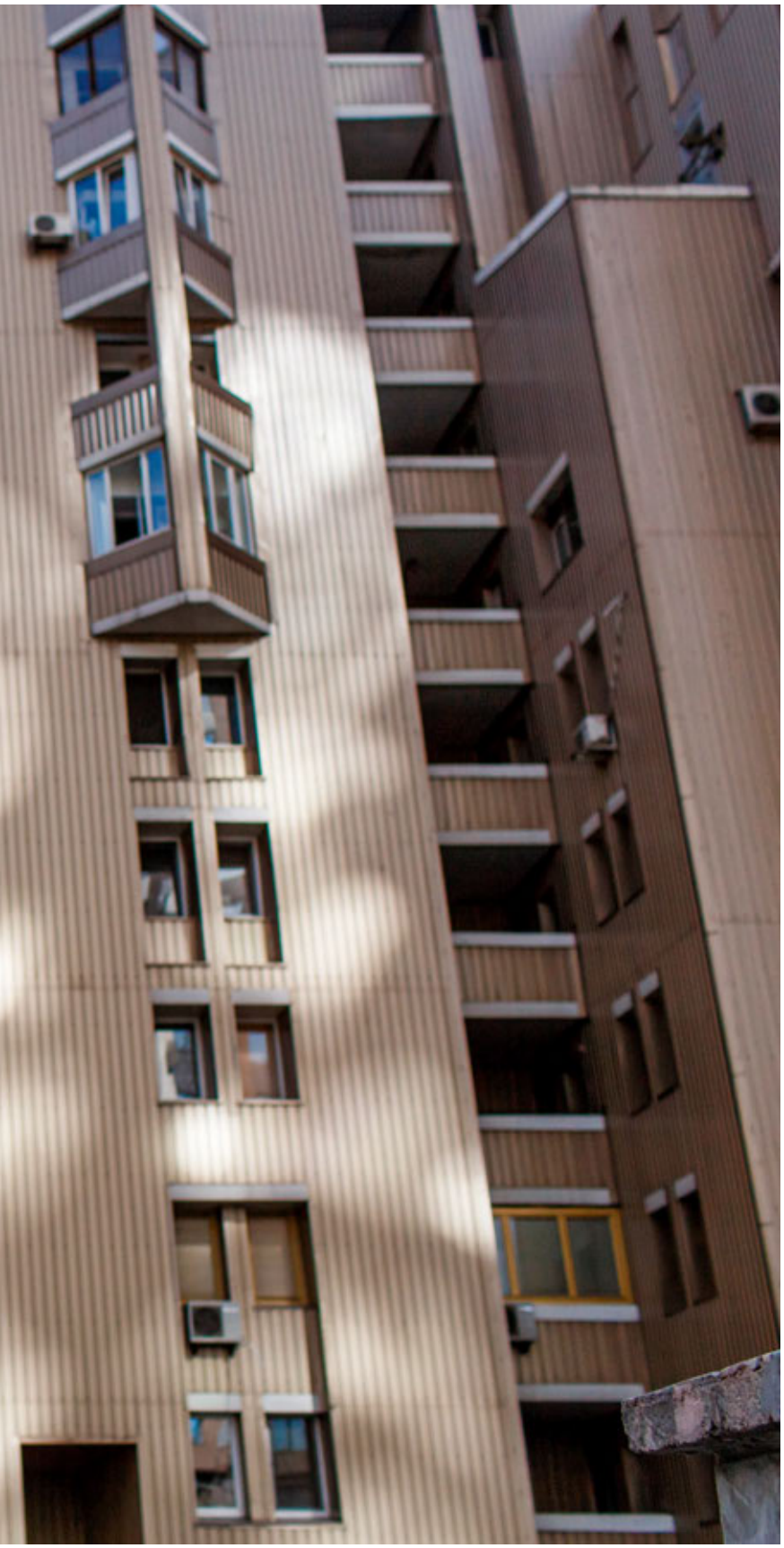
W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

potrzebie ograniczania silnych bodźców w otoczeniu • sztuce chodzenia, czyli człapaniu, wycieczkach, aktywnych spacerach, marszach • wyzwaniach pielęgnacji skóry w czasie okołomenopauzalnym, którym potrafią sprostać kosmetyki polskich marek • nowościach urodowych

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE



Dużo za dużo



Otacza nas zdecydowanie zbyt dużo dźwięków, kolorów i zapachów, żeby nasze ukształtowane na sawannie mózgi mogły się zupełnie zrelaksować. Zwłaszcza jeśli przebodźcowanie jest ciągłe i nakłada się na inne źródła stresu – pisze **Joanna Zaręba** w książce „Jak się odstresować". Co zrobić, żeby żyło nam się lepiej?



JOANNA ZARĘBA
absolwentka Wydziału Biologii UW. W pracy kierowniczka sympatycznego zespołu, po godzinach coach kreatywności i autorka książek

Wyobraź sobie galerię handlową tuż przed świętami Bożego Narodzenia. Gdziekolwiek spojrzysz, otaczają cię jaskrawe, kolorowe ozdoby, migają światełka, z głośników dobiega głośna muzyka, której nie sposób uniknąć, nawet ukrywając się w restauracji czy kawiarni. W dodatku galeria jest pełna ludzi. Zdenerwowany przygotowaniami do świąt tłum kupujących miota się w poszukiwaniu ostatnich prezentów, a przed każdą kasą stoją kolejki ludzi, zniecierpliwionych i gotowych w każdej

›

chwili skoczyć sobie do gardeł. Niektórzy z nich nie tracą czasu i już kłócą się, wrzeszcząc na siebie na cały głos. Ile czasu potrafisz spędzić w tak przeładowanym kolorami, dźwiękami, zapachami i emocjami miejscu? Ile czasu musi minąć, żebyś uznał, że starczy już tego dobrego, pora udać się do domu i wziąć tabletkę na ból głowy? I co się stanie, jeżeli w domu, zamiast oczekiwanej ciszy, zastaniesz włączony telewizor, głośną muzykę dobiegającą z pokoju nastolatka i równie intensywne dźwięki gry komputerowej z pokoju młodszej pociechy? A co jeśli do galerii dotrzesz już w stresie, który wyniosłeś na przykład z pracy? O ile trudniej będzie ci znieść cały ten harmider.

Może się wydawać, że przeładowane bodźcami otoczenie stanowi jedynie źródło chwilowego zdenerwowania, a nie ciągłego napięcia i przewlekłego stresu. Jednak nadmiar bodźców nie tylko wpływa negatywnie na nasze ogólne samopoczucie w danym momencie, lecz także podnosi poziom chronicznego stresu. Dzieje się tak dlatego, że środowisko ma nad nami pewną istotną przewagę – oddziałuje na nas zawsze i bez przerwy, a jego szkodliwy wpływ się kumuluje.

NADMIAR BODŹCÓW NIE TYLKO WPŁYWA NEGATYWNIE NA SAMOPOCZUCIE W DANYM MOMENCIE, *lecz także podnosi poziom chronicznego stresu. Dzieje się tak dlatego, że środowisko oddziałuje na nas zawsze i bez przerwy, a jego szkodliwy wpływ się kumuluje*

Galeria handlowa nie jest jedynym silnie działającym na nas miejscem. Komunikacja miejska pełna jest ludzi, którzy wchodzą w naszą przestrzeń osobistą, szturchają nas, rozpychają się. Do tego rozmawiają przez komórki, słuchają muzyki tak głośno, że nawet pomimo używania przez nich słuchawek nadal wiesz, co jest akurat na szczycie listy przebojów. Czasami kierowca sam słucha

Graj w zielone



Lekki krem pro-aging – łączy odżywcze właściwości lipidów z biotechnologią fermentów i peptydów. Wzmacnia barierę hydrolipidową skóry, łagodzi podrażnienia i wygładza.

VEOLI BOTANICA, Matcha Peptide Cream, 89,99 zł/50 ml; *veolibotanica.pl*

100 proc. japońskiej zielonej herbaty mielonej tradycyjnie w kamiennych młynach. Pozwala przygotować zarówno klasyczny napój, jak i matcha latte, smoothie czy różne desery.



ENERBIO, Matcha – mielona zielona herbata, 42,99 zł/30 g; *rossmann.pl*



Perfumowana mgiełka do włosów i ciała. Słodkie nuty mleka makadamia i wanilii podkreślają głęboki zapach matchy i czarnej herbaty. Lekkości kompozycji dodaje bergamotka.

PHLUR, Matcha Milk, 169 zł/237 ml; *sephora.pl*

Główny składnik – olej Cacay – dzięki kwasom tłuszczowym, witaminie E oraz naturalnemu retinolowi działa odmładzająco, kojąco i regenerująco.



SESDERMA, Sescacay – olejek do ciała, 158,88 zł/100 ml; *superpharm.pl*



Kompleks dziewięciu witamin z grupy B. Formuła została wzbogacona o Quatrefolic® (5-MTHF), czyli biologicznie aktywną formę kwasu foliowego.

YOUR KAYA, B-complex Forte Metabolism Boost, 99,99 zł/60 kapsułek; *yourkaya.pl*

muzyki, a w lecie do zbioru atrakcji dochodzi jeszcze zapach potu zmieszany z różnorodnymi perfumami. Ulice też są głośne. Kiedy idziesz chodnikiem, mijają cię pojazdy na sygnale: karetki pogotowia, policja, straż pożarna. Całkiem głośne autobusy i samochody – wszystkie generują decybele. Jeżeli tak jak ja mieszkasz niedaleko lotniska, do twojej listy źródeł hałasu trzeba dodać samoloty mniej więcej co trzy minuty startujące lub podchodzące do lądowania nad twoim blokiem. Do tego gdziekolwiek spojrzymy, otaczają nas kolorowe reklamy, czasami dodatkowo podświetlone lub wręcz wyświetlające się na migotliwych ekranach.

W pracy też często skazani jesteśmy na ciągłe słuchanie rozmów kolegów, a czasami również muzyki, którą włącza nasz współpracownik lub która jest wręcz integralną częścią naszej pracy.

Dlatego tak ważne jest dbanie o higienę mózgu – zapewnianie sobie momentów wyciszenia, kiedy możemy przez chwilę odpocząć od całego tego pstrokatego zgiełku. Jak to zrobić?



UWAGA!

Każdy z nas ma indywidualną odporność i zapotrzebowanie na bodźce. Chociaż dla większości z nas przeładowanie bodźcami to duży problem, ty być może należysz do osób, które nie znoszą, kiedy bodźców jest za mało. Obserwowanie siebie i swoich reakcji na ilość dźwięków, kolorów i zapachów w otoczeniu pozwoli ci zorientować się, jakie jest twoje optymalne ich natężenie. Nie próbuj na siłę odcinać się od otoczenia.

>

reklama





ZADANIE

Zrób remanent źródeł silnych bodźców w swoim otoczeniu. Sprawdź, jakie dźwięki docierają do ciebie każdego dnia. Spróbuj wyeliminować albo ograniczyć niepotrzebne hałasy. Część z nich rzecz jasna będziesz ignorować, ponieważ zupełnie nie masz na nie wpływu. Nie usuniesz ruchu drogowego i nie zmienisz zasad funkcjonowania galerii handlowych. Ale zawsze masz wpływ na swoje wybory, takie jak:

1 **Miejsce robienia zakupów**. Na przykład cichy lokalny sklepik może być nieco droższy niż wielki supermarket, ale przynajmniej nie zbombarduje twoich uszu hałasem i nie wpadniesz w nim na tylu spieszących się ludzi. A może jesteś szczęściarzem i możesz zamówić zakupy z dowozem do domu?

2 **Restauracje i kawiarnie, do których uczęszczasz.** Nie wszystkie lokale usługowe są jednakowo głośne. Pewnie nie znajdziesz zupełnie cichego miejsca, ale niektóre z nich mają o wiele subtelniejszą muzykę w tle.

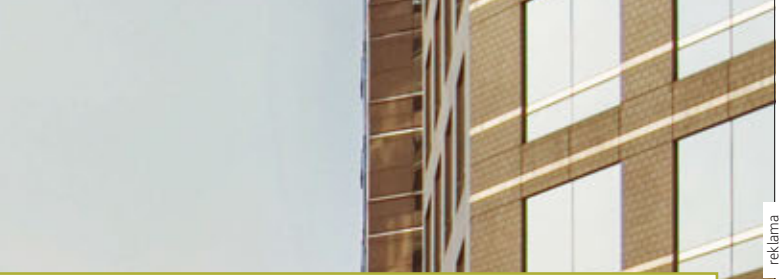
3 **Czy, jakiej i jak głośno słuchać muzyki w czasie podróży samochodem lub komunikacją publiczną**. Rozumiem, że zwłaszcza w komunikacji miejskiej lub w pociągu lubimy się „odcinać" od otoczenia za pomocą muzyki. Dodatkowo noszone przez nas słuchawki skutecznie zniechęcają potencjalnych rozmówców. Tyle że jednocześnie bombardują nasz mózg decybelami. Może więc nadszedł czas zmienić muzykę na spokojniejszą, przyciszyć ją albo całkiem zrezygnować z niej na rzecz choćby audiobooków. Nie zmuszaj się do pozbycia się słuchawek całkowicie, jeżeli czujesz, że masz potrzebę odciąć się od otoczenia, ale spróbuj zmniejszyć intensywność tego, co ci one dają.

4 **Wybór sposobu, w jaki wchodzimy w interakcje z otoczeniem, stawiając mu granice.** Jeżeli nasze dziecko chce słuchać muzyki, może to robić na słuchawkach. Jeśli partner chce pograć w grę komputerową,



FRAGMENT KSIĄŻKI: **„JAK SIĘ ODSTRESOWAĆ"**, JOANNA ZARĘBA, WYD. MT BIZNES, TYTUŁ I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI

ZDJĘCIA: VICTOR DYOMIN, CSA IMAGES, JOHANNES MANN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE



to komputer nie musi stać w sypialni, a partner również może użyć słuchawek.

5 Wybór, czy spędzać wolny czas przed ekranem komórki lub komputera. Ekrany są niewątpliwie atrakcyjne, przykuwają naszą uwagę ruchem i kolorami. Skutecznie hipnotyzują nas i ofiarowują natychmiastową gratyfikację. Jednocześnie równie skutecznie przebodźcowują nas jak mało co. Nie na darmo wszyscy specjaliści od higieny snu doradzają odcięcie się od nich co najmniej na godzinę przed położeniem się do łóżka. Dodatkowo wiele treści docierających do nas za ich pośrednictwem jest skonstruowanych tak, żeby wzbudzić w nas silne, tak zwane negatywne emocje.

6 Wybór czasu poświęconego na odpoczynek od bodźców. Możesz sobie wyznaczyć czas na odłączenie się, nawet jeśli nie będzie on długi. Jeśli nawet otoczenie nie wyciszy się dla ciebie, zawsze możesz użyć woskowych zatyczek do uszu (polecam) lub specjalnych słuchawek i osłony na oczy. Ważne, żeby pozwolić mózgowi złapać oddech. Zasygnalizuj otoczeniu, że ten czas jest dla ciebie i nikt nie powinien ci wtedy przeszkadzać.

Nie mówię, że odcięcie się lub ograniczenie bodźców będzie dla ciebie łatwe. Zwłaszcza jeśli ty albo twoje otoczenie przywykliście do funkcjonowania w ciągłym przebodźcowaniu. Dla wielu osób nagła cisza po wyłączeniu telewizora może wręcz wydawać się niekomfortowa. Zwłaszcza że ludzki mózg ma przykry zwyczaj zapełniania takiej nagłej pustki zamartwianiem się. Mimo to warto zainwestować czas i energię w wyciszenie się, bo na dłuższą metę przyniesie to nam większy spokój, wyższy poziom odporności psychicznej i poprawę komfortu psychicznego.



reklama

ISANA®
na na na



Lśniące włosy

No to idziemy

W chodzeniu – tak jak w ziewaniu czy machaniu ręką – nie ma niczego nadzwyczajnego – napisał kilka lat temu Szymon Augustyniak w książce „Mimochodem". A jednak nadzwyczajne są jego efekty dla naszego ciała i ducha. Do opinii badaczy i myślicieli swoje trzy grosze (albo raczej trzy kroki) dorzuca dziennikarz **Robert Rient**



Gdy przed laty siedziałem przy komputerze długimi godzinami, pracując nad książką, zaczął mnie boleć kręgosłup lędźwiowy, okrutnie. Skończyło się na wizycie u starego, mądrego neurochirurga, który zapytał, ile chodzę każdego dnia i dokąd. Okazało się, że chodzę na przystanek, po zakupy, raczej mało niż dużo i prawie zawsze dokądś. Nakazał mi przez następny miesiąc chodzić minimum pół godziny każdego dnia bez celu i bez obciążania. Wyjaśnił – wskazując na plakat przedstawiający mięśnie człowieka – że ciało nie może się w pełni zrelaksować, gdy podczas spaceru niesiemy coś w rękach lub na plecach i gdy zmierzamy na określone spotkanie lub w określone miejsce. Moim celem miał być spacer bez celu, tak by ręce mogły swobodnie majtać się po bokach. Pomogło.

CORAZ DALEJ

Najwolniejsza forma chodzenia, będąca połączeniem stania i stawiania kroków, to człapanie. Można człapać w miejscu. Człapanie to trochę kręcenie się w kółko, a trochę podróż przed siebie z ogromną pewnością, że nigdzie się nie dotrze. Człapanie może być również formą buntu dziecka wobec rodzica, który chce je zaprowadzić do szkoły. Oraz formą buntu tego z pary dorosłych, kto nie chce kończyć randki, ale przeczuwa, że dojście do celu skończy nie tylko randkę, ale i szansę na kolejną.

Następna jest przechadzka. Na przykład po miejskim parku, co bardzo popularne wśród tych, którzy wiedzą, że należy zaznać natury, ale tak naprawdę wolą chodniki. Przechadzki „odbywa się powoli, leniwie, często dla zabicia czasu i złapania oddechu" – zauważył Szymon Augustyniak w książce „Mimochodem. O chodzeniu".

Trzeci jest spacer, czyli aktywna forma przemieszczania się na dłuższym dystansie. Lekarze Anders Hansen i Carl Johan Sundberg w książce „Projekt zdrowie. Szwedzki poradnik inteligenta" twierdzą, że chodzenie lub bieganie co drugi dzień przez 30–45 minut już po dwóch miesiącach łagodzi objawy depresji i przy lekkiej depresji działa podobnie jak leki. Hansen i Sundberg zalecają dla zachowania dobrej kondycji codzienny półgodzinny marsz. Zatem odrobinę inaczej niż stary mądry neurochirurg, gdyż marsz zakłada większe tempo, ale o tym za chwilę.

Amerykański myśliciel Henry David Thoreau, piewca chodzenia oraz dzikości, w eseju „Sztuka >

reklama

ISANA®
na na na



nawilżenie
skóry



SØREN KIERKEGAARD TWIERDZIŁ, ŻE NIE ZNA „TAK UCIĄŻLIWEJ MYŚLI, OD KTÓREJ NIE DAŁOBY SIĘ UCIEC, IDĄC”. *Na uciążliwe myśli najlepsze są wycieczki*

chodzenia” wyznaje: „nie potrafię zachować zdrowia i pogody ducha, jeżeli nie spędzę przynajmniej czterech godzin – zwykle cztery to mało – włócząc się po lesie, po wzgórzach i polach, całkowicie wolny od wszelkich spraw, jakimi mógłby mnie zająć świat”. Narzekał, że siedząc w pokoju, obrasta rdzą: „zadziwia mnie siła wytrwałości, by nie wspomnieć o braku moralnej wrażliwości moich sąsiadów, którzy zamykają się w sklepach i biurach całe dnie, tygodnie, miesiące, dobrze wiemy, że lata całe. Nie wiem, z czego są zrobieni, że potrafią siedzieć tam w tej chwili, o trzeciej po południu, jak gdyby była trzecia w nocy”.

PLAN NA WYCIECZKĘ

Przedostatnia forma przemieszczania się to wycieczka. Łączy w sobie liczne spacery, zazwyczaj wymaga konkretnego planu, programu, a często także ekwipunku. Wycieczka pomaga również na problemy psychiczne tudzież ich lżejszą formę, dotykającą nas wszystkich – problemy emocjonalne. Søren Kierkegaard twierdził, że nie zna „tak uciążliwej myśli, od której nie dałoby się uciec, idąc”. Na uciążliwe myśli najlepsze są wycieczki.

W tym miejscu należy polecić najbardziej szlachetną formę wycieczki, czyli nad jezioro. Od razu uspokajam, że nie jest to wycieczka z ręcznikiem w poszukiwaniu plaży, również tej dzikiej. Celem jest poznanie jeziora – zadanie zgoła niemożliwe, zwłaszcza gdy jest to naprawdę wielkie jezioro. Wycieczka nad jezioro, która pomaga na problemy emocjonalne, a czasami również psychiczne, to doświadczenie całodniowe. Należy więc zabrać wodę, lekką strawę, dobre buty i postanowienie, że nad jeziorem nic nie zniszczymy, nie zabierzemy lub nie zerwiemy. Idziemy jak goście do istoty. Jezioro jest istotą ze swoim możliwym do określenia ciałem – oczami lub na mapie. „Gdy oko brzegów przeciwnych nie sięga, dna nie odróżnia od szczytu: zdajesz się wisieć w środku niebokręga, w jakiejś otchłani błękitu” – pisał Adam Mickiewicz w balladzie „Świteź”, tym samym zdradzając cel wycieczki nad jezioro, a raczej do ciała jeziora, zamieszkanego przez liczne stworzenia, takie jak: ryby, raki, żaby, ważki. Celem tym jest obcowanie z tajemnicą, ciałem tak innym od naszego, że łatwo je przeoczyć i potraktować powierzchownie jako zbiornik wody. Kulminacyjną częścią wycieczki jest spotkanie z jeziorem, czy to z brzegu, czy poprzez zanurzenie się w szacunku w niemożliwej do ubrania w słowa odpowiedzi na pytanie: Kim jest jezioro? Albo: Czym jest ciało tak inne od naszego, ale rodzące i pełne życia?

Socjolożka z Uniwersytetu Queen’s i Mohawkini z rezerwatu Pierwszych Narodów w Kanadzie, dr Vanessa Watts, używa określenia *Place-Thought*, czyli Miejsce-Myśl. To przestrzeń, w której miejsce i myśl nie są oddzielone i rozróżnialne. „Miejsce-Myśl fundowane jest na założeniu, że Ziemia jest żywa i myśląca, a ludzie oraz nieludzie zyskują sprawczość poprzez rozszerzanie tych myśli” – czytamy w artykule naukowczyni „Decolonization: Indigeneity, Education & Society”. W jej społeczności rzeka czy jezioro nie jest czymś zewnętrznym, ale medium w świecie złożonych interakcji. Podczas wycieczki dotrzyj zatem do miejsca, które myśli – jeziora – i spróbuj je poznać.

PO ZMĘCZENIE

Ostatnią formą chodzenia jest marsz. Bieganie nie jest tutaj uwzględnione z prostego powodu – nie zalicza się do chodzenia. Marsz „musi być miarowy i męczący, dlatego

ZDJĘCIA: OLGA ROLENKO, D3SIGN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

najlepiej iść w samotności, bez oglądania się na innych. Marsz bywa częścią składową wędrówki (i jej siostry włóczęgi)" – wyjaśnia Szymon Augustyniak. Można również maszerować w konkretnej sprawie, co popularne. Jak w 2023 roku, gdy w ciągu 44 dni ponad 230 osób szło w Wielkim Marszu Odry przez 937 kilometrów. Celem marszu było nie tyle zmęczyć siebie, ile towarzyszyć zatrutej rzece: od źródła aż do miejsca, w którym łączy się z wielką wodą. Tym samym marsz miał wskazać na inicjatywę uznania pierwszej rzeki w Polsce za osobę prawną, pod którą to podpisały się dziesiątki tysięcy osób.

Regularny marsz albo aktywny spacer, powtarzany najlepiej co drugi dzień i trwający minimum pół godziny, dobrze wpływa na mięśnie, zmniejsza ryzyko chorób serca, pomaga obniżyć ciśnienie krwi i utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, wspiera naturalną obronę organizmu przed infekcjami. Co istotne, poza tym wszystkim marsz obniża poziom hormonów stresu, pomaga się zrelaksować i ułatwia zasypianie.

A gdy warunki to umożliwiają, warto z marszu przejść na bosy spacer, do czego zachęca *Society for Barefoot Living* (Stowarzyszenie na rzecz Życia Boso). Hasło przewodnie stowarzyszenia brzmi: „Uwolnij swoje stopy, a twój umysł podąży za nimi". Chodzenie boso wzmacnia układ krwionośny, gdyż mięśnie nóg pomagają pompować krew do serca, ale też zapobiega dyskopatii, hartuje organizm i redukuje ryzyko przeziębień, zwłaszcza gdy bosy spacer odbywa się po trawie czy mokrych kamieniach. Tylko proszę ostrożnie.

Na koniec fragmenty wyznania z „Mimochodem" Szymona Augustyniaka: „Gdy ludzie słyszą, że większość odległości pokonuję na piechotę, co zabiera (złe słowo, bo nie zabiera, ale daje) od dwóch do trzech godzin w ciągu dnia, patrzą na mnie z pobłażliwym niedowierzaniem. Stwierdzenie, że chodzę średnio 10 kilometrów dziennie (poza miastem są to odcinki dużo dłuższe), brzmi dla nich tak absurdalnie, jakbym mówił, że mieszkam w szafie. Gdy zdziwienie rozmówcy mija, słyszę zazwyczaj: *Podziwiam, że ci się chce* – co zawsze wprawia mnie w rozbawienie, bo taki dystans nie jest przecież niczym imponującym. W chodzeniu – tak jak w ziewaniu czy machaniu ręką – nie ma niczego nadzwyczajnego. Zadziwiające jest raczej to, że ta elementarna i najbardziej podstawowa ludzka aktywność została zdegradowana do bezsensownego wysiłku". s

reklama

ISANA®
na na na



aksamitną skórę


NASZE
LATO
2027
Już w sprzedaży!


ITAKA

Ukojenie i wsparcie

Kiedy poziom estrogenów spada, skóra przestaje grać według dotychczasowych zasad – staje się kapryśna, bardziej reaktywna, sucha albo nagle się przetłuszcza. Klasyczna pielęgnacja anti-aging w czasie okołomenopauzalnym nie jest dla niej. Teraz jej bariera hydrolipidowa potrzebuje uszczelnienia, a kolagen solidnej strukturalnej pomocy



Izoflawony sojowe

MAŁGORZATA PIETRZYKOWSKA
kosmetolożka, kierowniczka ds. Szkoleń z Zakresu Doświadczeń Klienta marki BasicLab

Z wiekiem, oprócz tego, że tracimy dwa główne białka podporowe skóry – kolagen i elastynę – dodatkowo osłabia się bariera hydrolipidowa, na której kondycję istotnie wpływa estrogen. Dlatego nasze kosmetyki gamy Estrogenis na czas zmian pre-, peri-, meno- i postmenopauzalnych uodparniają ją na działanie czynników zewnętrznych, dzięki czemu nie ulega ona przesuszeniu, a poprzez stymulację produkcji kolagenu – przeciwdziałają jej zwiotczeniu i opadaniu owalu twarzy.

Główny składnik aktywny – kompleks peptydów prokolagenowych – powoduje obudzenie komórek tkanki łącznej, fibroblastów, które odbudowują rusztowanie skóry i ujędrniają ją. W badaniu ultrasonograficznym zaobserwowałyśmy, że warstwa skóry właściwej po 42 dniach regularnego stosowania kosmetyków Estrogenis miała większą zawartość białek budulcowych. Kolejne peptydy, które zastosowałyśmy – biomimetyczne – najwierniej naśladują naturalne mechanizmy regeneracji skóry, która pod ich wpływem staje się wyraźnie wypełniona i wykonturowana. Wygląda młodziej.

Nasze kosmetyki zawierają także fitoestrogeny – izoflawony sojowe – by uzupełniać skutki braków w gospodarce hormonalnej, oraz kompleks endokapsułowanych jonów wapnia, które wspierają odbudowę bariery naskórkowej, dzięki czemu skóra jest odżywiona.

W gamie okołomenopauzalnej podzieliłyśmy pielęgnację na dzienną i nocną. Napinający krem do twarzy na dzień powoduje, że z czasem wypełniają się drobne zmarszczki mimiczne i pojawia się efekt liftingu. Rytm dobowy uwzględniłyśmy również w pielęgnacji okolic oczu. Krem na dzień poprawia napięcie górnej powieki; w jego składzie znajduje się witamina K, która wzmacnia naczynia krwionośne, rozjaśniając okolicę oka.

W wariancie nocnym – kremach naprawczych – główne skrzypce gra colostrum, czyli siara, która skutecznie regeneruje cerę, zatrzymując wilgoć w naskórku, dzięki czemu po obudzeniu czuć, że jest dobrze nawilżona. Ten surowiec sprawdza się w okluzji wieczornej, kiedy potrzebujemy intensywnego odżywienia. W kremie do twarzy na noc znajdziemy też wygładzający kwas bursztynowy, dzięki któremu naskórek staje się miękki i aksamitny, a tekstura skóry ulega poprawie.

Wszystkie kremy Estrogenis wzbogaciłyśmy witaminą B12 – kolejnym składnikiem naprawczym, pomagającym w zmniejszeniu zaczerwienień. Wzmacnia skórę także wtedy, gdy trudniej wprowadzić do pielęgnacji retinoidy, kwasy czy inne potencjalnie drażniące składniki aktywne. Nasze produkty przeznaczone są dla każdego rodzaju cery i można je stosować przez cały rok. I koniecznie – nie tylko na twarz, lecz także na szyję i dekolt. >

1. KWIACIARNIA, Iwona Hys-Malinowska, ul. Mokotowska 61, Warszawa **2. CLARENA,** MenoShe booster – lekkie serum ujędrniające, 142 zł/30 ml; w linii MenoShe: krem anti-aging z fitokompleksem i maseczka; clarena.eu **3. BANDI,** nawilżający hydrolat z kwiatów geranium, 49 zł/100 ml; w linii More Than Pause: kremy anti-aging – rewitalizujący i regenerujący, sera: łagodzące przeciw zaczerwienieniom, korygujące przebarwienia, wolumentryczne modelujące; peeling stymulujący odnowę skóry i liftingujący krem pod oczy; bandi.pl **4. BASIC LAB,** napinający krem do twarzy, szyi i dekoltu na dzień, 269,90 zł/50 ml; w gamie Estrogenis: krem naprawczy na noc do twarzy oraz dwa kremy pod oczy – liftingujący na dzień i odżywczy na noc; basiclab.shop


BANDI
PROFESSIONAL
MORE
THAN
PAUSE
Nawilżający
hydrolat +
z kwiatów geranium
Hydrating Hydrosol +
from Geranium Flowers
9
Zapobiegaj dziewięciu
skutkom zmian
menopauzalnych w skórze
Target the nine effects
of menopause in your skin
[06]
Clarena
BASICLAB
ESTROGENIS
12% KOMPLEKSU PEPTYDÓW
PROKOLAGENOWYCH
JONÓW WAPNIA
FITOESTROGENY
ODBUDOWA

1. 2. 3. 4.



Czerwona koniczyna

ILONA KIRAGA
kosmetolożka, kierowniczka Działu Szkoleń i Rozwoju Produktu marki Bandi

U każdej kobiety procesy hormonalne mają inny charakter oraz nasilenie – dlatego stworzyliśmy szeroko rozbudowaną linię kosmetyków More Than Pause.

Jej kluczowym składnikiem jest kompleks Estrifemme z silnym fitoestrogenem, jakim jest czerwona koniczyna. W składzie preparatów znajdziemy też kwas karnozynowy o działaniu ochronnym, antyoksydacyjnym w stosunku do głębiej położonych struktur skóry. Pozytywnie wpływa on na kolagen, elastynę i naczynia krwionośne. Uzupełniającą funkcję w naszych kremach – rewitalizującym i regenerującym – pełnią kompleks lipidowy, mineralny ekstrakt z alg wapiennych i niacynamid. Zadaniem tych składników jest wzmocnienie funkcji barierowych naskórka, by nie reagował nieprzyjemnym napięciem. Kremy mają działać wielokierunkowo, dlatego zawierają też naturalny bipolimer, który daje natychmiastowe działanie liftingujące, optycznie wygładzające cerę.

Pod kremy proponujemy wyspecjalizowane sera – wyciszające na zaczerwienienia i naczynka z postbiotykiem, rozjaśniające na przebarwienia ze stabilną witaminą C i wolumetryczne na zmarszczki i wiotkość skóry. Ostatnie kryje w sobie kompleks czynników wzrostu i aminokwasów oraz heksapeptyd, który oddziałuje jednocześnie na zmarszczki grawitacyjne, strukturalne i mimiczne. Serum napina natychmiast, ale też działa długoterminowo, odbudowując strukturę skóry.

Żeby penetracja składników aktywnych była skuteczna, stworzyliśmy geraniowy hydrolat z argininą – naturalnym aminokwasem pomagającym zatrzymać wilgoć w skórze. Hydrolat zmniejsza widoczność rozszerzonych naczyń, ale też normalizuje wydzielanie sebum, bo zaburzenia hormonów u niektórych kobiet powodują przetłuszczanie się skóry, a nawet trądzik. Do rytuałów pielęgnacyjnych warto włączyć peeling, dlatego że cykl złuszczania ulega wydłużeniu i skóra staje się matowa. Oczywiście peeling musi mieć w składzie łagodne kwasy albo enzymy, bo na skórę menopauzalną nie można działać agresywnie. W naszym aktywatorze odnowy skóry użyliśmy kwasów: laktobionowego i migdałowego. Ważnym zadaniem kosmetyków na ten czas jest dbanie, by ciągłość barierowa nadwrażliwej skóry nie została naruszona, bo wtedy żadne działanie anti-aging nie przyniesie rezultatów.



Ekstrakty z granatu i żeń-szenia

ANNA JANKIEWICZ
kosmetolożka, starszy szkoleniowiec marki Clarena

Kiedy drastycznie spada poziom estrogenu, skórze należy się celowana, kompleksowa, zapewniająca komfort pielęgnacja. Na te potrzeby odpowiedzieliśmy linią kosmetyków MenoShe. Najważniejszym jej elementem jest kompleks będący efektem wieloletnich prac badawczych w laboratorium Popławska Group. Łączy on kilka składników aktywnych – ekstrakt z granatu, żeń-szenia i resweratrol – które dostarczają skórze bioaktywnych fitoestrogenów, polifenoli, polisacharydów, mikroelementów, kwasów i witamin. Badania pokazały, że zwłaszcza w okresie perimenopauzalnym poprawia jędrność, elastyczność, gęstość i grubość skóry.

W naszych laboratoriach powstał też kompleksowo działający peptyd ECM3 – inteligentny stymulator architektury tkankowej. I on jest w kosmetykach MenoShe. Dzięki temu, że składa się z dwóch peptydów, działa na skórę dwutorowo: jeden zmusza ją do produkcji rusztowania białkowego, czyli ją odnawia, pobudzając produkcję kolagenu, a drugi dba o to, by to rusztowanie było stabilne, twarde i idealnie usieciowione. Działa jak wewnętrzny lifting, poprawiając sprężystość naskórka i zapobiegając efektowi grawitacyjnego opadania skóry. Kolejny nasz składnik to syntetyczny tripeptyd naśladujący działanie peptydu znajdującego się w jadzie żmii. Powoduje lekkie tymczasowe osłabienie mięśni twarzy, co hamuje skurcze wywołujące powstawanie zmarszczek mimicznych. Ten peptyd działa niczym naturalny botoks – rozluźnia mikroskurcze mięśniowe, dając natychmiastowy optyczny efekt wygładzenia zmarszczek.

Formuły serum, kremu i maseczki zostały uzupełnione też o niacynamid, który jest wysoko w składzie, by rozjaśnić i wygładzić skórę, przywracając jej młodzieńczy blask, a także zbalansować wydzielanie sebum.

Zadbaliśmy, żeby kosmetyki z linii MenoShe uszczelniały barierę hydrolipidową skóry, która w okresie zmian hormonalnych, podobnie jak nastroje, jest kapryśna i wymagająca ukojenia – tak jak psychika potrzebuje harmonii. Serum MenoShe ma formułę bardziej skoncentrowaną, krem zapewnia maksimum komfortu przy stosowaniu, a maseczka, o wysokich stężeniach składników aktywnych, stosowana raz lub dwa razy w tygodniu, uzupełnia tą menopauzalną pielęgnację. **s**

ZDJĘCIE KOMPOZYCJI: KATARZYNA MIŚKOWIEC. ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

ORIENTANA
X
Czytamy etykiety.pl



CLEAN SKIN

Dokładnie oczyszczona, wygładzona i pełna blasku skóra.

Skuteczna pielęgnacja 2w1.
Bez uczucia ściągnięcia.

Seria dostępna jest w sklepach hebe zdrowie i piękno



Multistyler i suszarka do włosów naturalnie prostych i falowanych. Urządzenie suszy włosy, kręci, wygładza, nadaje objętość. W komplecie 6 końcówek.

DYSON, Multistyler Airwrap Co-anda2x™ Straight+Wavy, 2469 zł; *dyson.pl*



Kosmetyk do makijażu ust z dwiema końcówkami: tintem i błyszczykiem. Tint buduje intensywność koloru, a nałożony na niego przezroczysty i odżywczy błyszczyk nadaje połysk i nawilża usta.

BENEFIT, Benetint Pocket Pal, 145 zł/ 5,2 ml; *sephora.pl*



Odżywcza, kremowa maska do ciała. Zawiera m.in. ekstrakt z zielonej herbaty oraz oleje: makadamia, z pestek winogron, kokosowy. Pachnie kawą, kwiatem pomarańczy, nutami drzewnymi.

SENOA, Noira Body Mask, 119 zł/220 g; *senoa.pl*

Woda perfumowana z nutami figi i czarnej porzeczki, które są zrównoważone akordami drzewa sandałowego, korzenia irysa i wanilii. Nowa marka z USA w Sephorze.



PHLUR, Father Figure, 415 zł/ 50 ml; *sephora.pl*



Kwiatowo-gourmandowo-drzewna kompozycja rozpoczyna się akordem ozonowym. W nucie serca wybrzmiewa waniliowa orchidea, a końcowym akordem bazy jest ciemne kakao. Apetyczny, lekki zapach.

GUCCI, Flora Gorgeous Orchid Intense, 559 zł/50 ml; *sephora.pl*



Kosmetyczka na październik

Delikatny żel oczyszczający do skóry wrażliwej, reaktywnej, a także skłonnej do trądziku. Skandynawski minimalistyczny skład – niacynamid równoważy sebum, wąkrota azjatycka łagodzi zaczerwienia, a ceramidy wzmacniają barierę skórną.

COMMON CLOUDS, Cloud Wash, 65 zł/125 ml; *commonclouds.com*

Szampon do włosów zniszczonych i osłabionych. Ekstrakt z bambusa oraz oleje – arganowy i z opuncji figowej – odbudowują i intensywnie nawilżają włosy od nasady aż po końce.



NATURE LAB. TOKYO, Perfect Repair Shampoo, 89,99 zł/340 ml; *bebe.pl*



Mgiełka na bazie morskich ekstraktów organicznych błyskawicznie odświeża i pobudza skórę. Zawiera *Miracle Broth* – znak rozpoznawczy La Mer – fermentowany kompleks mieszanki wodorostów, witamin i minerałów o mocy regenerującej.

LA MER, The Revitalizing Mist, 560 zł/100 ml; *lamer.eu*



Nawilżający krem do rąk o owocowym zapachu liczi. Olej ze słonecznika oraz trójglicerydy gwarantują błyskawiczne wtopienie się kremu w naskórek dłoni.

YVES ROCHER, Litchi Fruité, 21,90 zł/30 ml; *yves-rocher.pl*



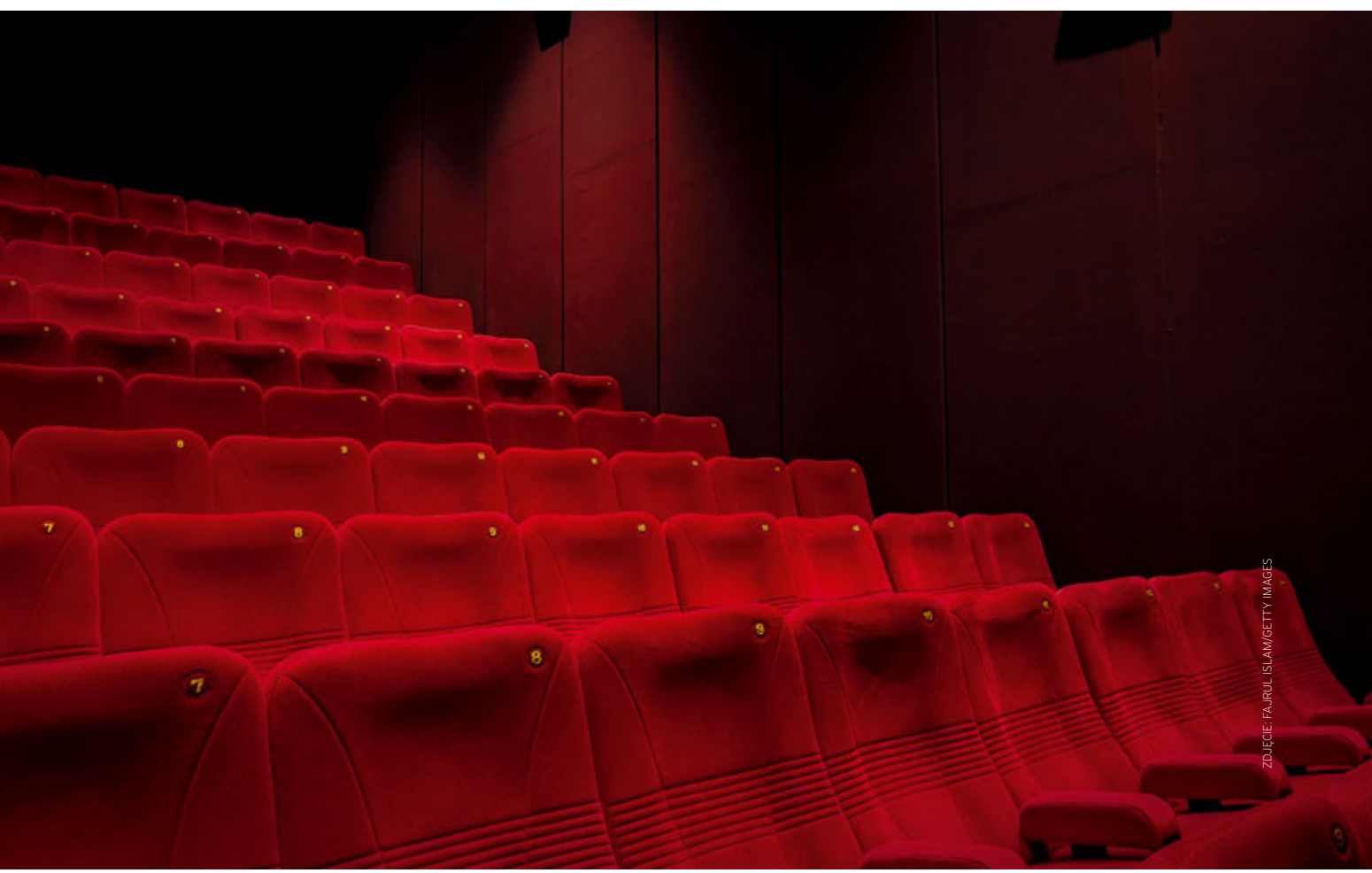
Serum dla dorosłych zmagających się z trądzikiem, oparte na komponentach roślinnych i kwasie bursztynowym. Działa na *C. acnes* – bakterię, która podczas stresu może wywoływać niedoskonałości. Preparat zapobiega ich nawrotom.

SISLEY, Corrective Serum Blemish Prone Skin, 845 zł/30 ml; *sisley-paris.pl*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

najciekawszych kulturalnych wydarzeniach przełomu lata i jesieni, m.in. koncertach symfonicznych, festiwalach filmowych i tańca, wystawach • premierach filmowych • najnowszej książce znanej weterynarki Doroty Sumińskiej • nowościach wydawniczych



ZDJĘCIE: FAJRUL ISLAM/GETTY IMAGES



14. EDYCJA BIG BOOK FESTIVALU, 24–27 WRZEŚNIA, BIG BOOK CAFE MDM I BIG BOOK CAFE DĄBROWSKIEGO W WARSZAWIE

DOKĄD PÓJŚĆ? CO OBEJRZEĆ?

Już kilka dni po premierze tego numeru rozpocznie się festiwal **Sinfonia Varsovia – Nowe Otwarcie.** Okazją do tej dużej, składającej się z ponad 100 wydarzeń (takich jak koncerty kameralne i symfoniczne, recitale czy spotkania familijne) imprezy jest otwarcie siedziby Sinfonii Varsovii po renowacji zabytkowych budynków przy ulicy Grochowskiej. To właśnie tam wraz z orkiestrą będzie można świętować przez trzy kolejne wrześniowe weekendy. Festiwal rozpocznie się od koncertu orkiestrowego w namiocie koncertowym (docelowo powstanie w tym miejscu nowoczesne audytorium), na który wstęp jest wolny, tyle że trzeba pobrać wejściówki. Bezpłatne wejściówki obowiązują na wiele wydarzeń, więc tym bardziej warto wybrać się na warszawski Grochów i zobaczyć, jak dawne budynki Warszawskiego Instytutu Weterynarii zyskały nowe życie.

We wrześniu zapraszają nas także organizatorzy dwóch innych festiwali. Pierwszy z nich to również odbywający się w Warszawie **Big Book Festival 2026,** który potrwa od 24 do 27. W tym roku przyświeca mu hasło „Kiedyś było lepiej". – Powiedzenie „kiedyś było lepiej" przychodzi



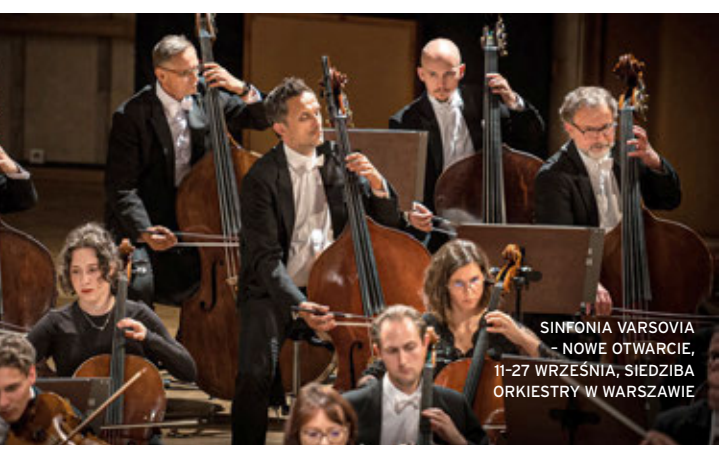
SPEKTAKL „UNTIL THE BEGINNINGS" W PROGRAMIE MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU SZTUKI TAŃCA I PERFORMANSU „CIAŁO/UMYSŁ" 2026, 8–11 PAŹDZIERNIKA, STUDIO TEATRGALERIA W WARSZAWIE



„NOWA MODA POLSKA. KRONIKA GŁĘBOKICH UCZUĆ", WYSTAWA POTRWA DO 3 MAJA 2027, CENTRALNE MUZEUM WŁÓKIENNICTWA W ŁODZI



„VINCENT. LEGENDA OCEANU" W PROGRAMIE 13. MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU FILMOWEGO TAURON „MŁODE HORYZONTY", 25 WRZEŚNIA – 4 PAŹDZIERNIKA W KINACH W 48 MIASTACH, 8-25 PAŹDZIERNIKA ONLINE



SINFONIA VARSOVIA – NOWE OTWARCIE, 11-27 WRZEŚNIA, SIEDZIBA ORKIESTRY W WARSZAWIE

ZDJĘCIA: MICHAŁ WRÓBEL/BIG BOOK FESTIVAL, MARTIN ROTTENKOLBER, MIROSŁAW PIETRUSZYŃSKI, BŁAŻEJ PINDOR, BARTOSZ BAJERSKI, MUZEUM NARODOWE W W-WIE, MUZEUM PLAKATU W WILANOWIE, MAT. PRAS.

lekko, a jest prowokacją dla wielu uczuć i rozważań. Można je obśmiać, wzruszyć się nim albo głęboko się z nim zgodzić – mówi dyrektorka festiwalu Anna Król. A jakie emocje wywołuje ono u każdego z nas, będzie można poczuć podczas spotkań z pisarkami, pisarzami i innymi artystami. Wśród gości: prof. Jerzy Bralczyk, Sylwia Chutnik, Grzegorz Piątek, Sylwia Zientek. Drugi to impreza filmowa – **Festiwal Filmowy „Młode Horyzonty",** który w tym roku rozpocznie się 25 września. W wersji stacjonarnej potrwa przez dwa kolejne weekendy w 48 miastach w Polsce, a następnie w okrojonej postaci przeniesie się na ponad dwa tygodnie do Internetu. O nagrodę główną powalczy sześć filmów, w tym kolejna część „Niesamowitych przygód skarpetek" nakręcona na podstawie książek dla dzieci Justyny Bednarek. W programie: animacje, dokumenty, filmy autorskie – niektóre z nich to propozycje nawet dla trzylatków!

Początek października to czas na **Międzynarodowy Festiwal Sztuki Tańca i Performansu „Ciało/Umysł"** w warszawskim STUDIO teatrgaleria. Festiwal rozpocznie się od spektaklu „Rosas danst Rosas" Anne Teresy De Keersmaeker – kanonu tańca postmodernistycznego i jednocześnie słynnego manifestu feministycznego.

I na koniec dwie wystawy. W wyremontowanym Muzeum Plakatu w Wilanowie prezentowana jest imponująca kolekcja prac polskich plakacistów podzielona na sześć rozdziałów: od Młodej Polski po nowoczesne projektowanie graficzne. Żeby jak najlepiej prace pokazać, ekspozycja **Plakat polski. Kolekcja** jest zmieniana co trzy miesiące. Z kolei w Łodzi trwa właśnie pierwsza w Polsce tak duża wystawa poświęcona modzie XXI wieku: **Nowa moda polska. Kronika głębokich uczuć.** Można obejrzeć projekty kilkudziesięciu designerów, między innymi Gosi Baczyńskiej i duetu Paprocki & Brzozowski. **s**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

„PLAKAT POLSKI. KOLEKCJA" W MUZEUM PLAKATU W WARSZAWIE-WILANOWIE. PONIŻEJ PRACE NASTĘPUJĄCYCH ARTYSTÓW: BOLESŁAW SURAŁŁO-GAJDUCZENI (1), PAWEŁ JOŃCA (2), TADEUSZ TREPKOWSKI (3)





1.

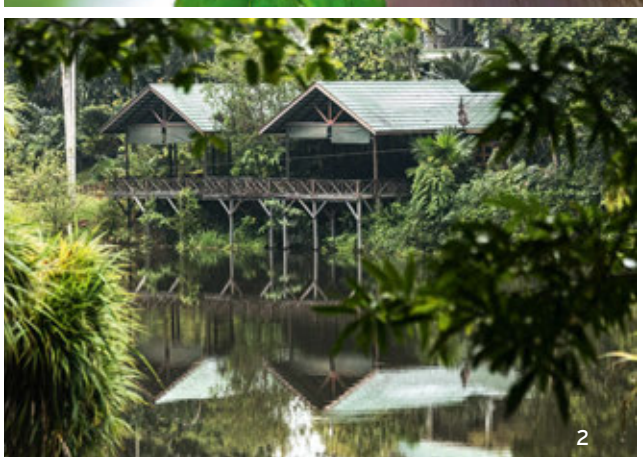


2.



3.







TAM, GDZIE RZĄDZI NATURA

SĄ MIEJSCA, KTÓRE ZACHWYCAJĄ ZABYTKAMI. BORNEO ZACHWYCA TYM, ŻE WCIĄŻ POZOSTAJE DZIKIE. W JEDNYM Z NAJCENNIEJSZYCH PRZYRODNICZYCH ZAKĄTKÓW ŚWIATA LAS DESZCZOWY OD MILIONÓW LAT ŻYJE WŁASNYM RYTMEM, A SPOTKANIE Z ORANGUTANEM, NOSACZEM CZY NIEDŹWIEDZIEM MALAJSKIM PRZYPOMINA, ŻE CZŁOWIEK JEST TU TYLKO GOŚCIEM.

1. Spotkanie z orangutanem należy do tych chwil, dla których warto przebyć pół świata. 2. Budowane na palach tradycyjne domy od pokoleń chronią mieszkańców przed wilgocią, okresowymi wezbraniami rzek i dzikimi zwierzętami. 3. Raflezja Arnolda (Rafflesia arnoldii) to największy pojedynczy kwiat świata. Kwitnie zaledwie przez kilka dni, dlatego potrzebny jest łut szczęścia, by ją zobaczyć.

Borneo jest dla nas miejscem egzotycznym. Możemy tu poczuć, jak wyglądała Ziemia, zanim człowiek zaczął ją porządkować. Jedna z największych wysp świata wciąż zachwyca rozległymi lasami deszczowymi, należącymi do najstarszych na naszej planecie. To właśnie tutaj naukowcy nadal odkrywają nowe gatunki roślin i zwierząt. Wśród mieszkańców tej niezwykłej wyspy są: orangutany, nosacze, niedźwiedzie malajskie oraz setki gatunków ptaków, a dżungla potrafi być głośniejsza od największego miasta. Podróż z Logos Tour daje szansę zobaczenia tego wspaniałego, kolorowego świata nie zza szyby autokaru, ale z łodzi, z perspektywy rzeki lub w czasie trekkingu z doświadczonym przewodnikiem.

TAM, GDZIE PROWADZI RZEKA

Najbardziej niezwykłe chwile często przychodzą bez zapowiedzi. Na Kinabatangan – jednej z najdłuższych rzek malezyjskiego Borneo – nie ma scenariusza. Łódź płynie powoli między ścianami zieleni, a przewodnicy wypatrują ruchu w koronach drzew. Raz będzie to rodzina nosaczy odpoczywających na gałęziach, innym razem dzioborożec przelatujący nad wodą albo orangutan ukryty wśród liści. O świcie dżungla budzi się koncertem ptaków, a po zmroku odsłania zupełnie inne życie. Dlatego program obejmuje zarówno poranne, jak i wieczorne rejsy – każda pora dnia pokazuje ten sam las z zupełnie innej strony.

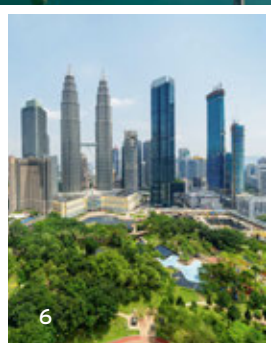
NATURA GRA PIERWSZE SKRZYPCE

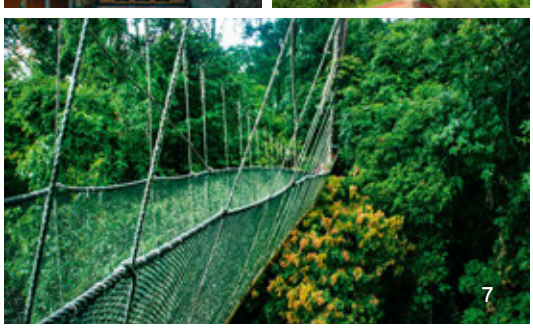
Borneo nie kończy się na dżungli. W Parku Narodowym Gunung Mulu ścieżki prowadzą wysoko ponad ziemią po wiszących mostach zawieszonych między koronami drzew, a pod wapiennymi górami kryje się jeden z najbardziej spektakularnych systemów jaskiń na świecie, wpisany na Listę światowego dziedzictwa UNESCO. Niektóre komory mają rozmiary pozwalające zmieścić całe samoloty pasażerskie, a korytarze ciągną się kilometrami pod powierzchnią ziemi. To świat stalaktytów, podziemnych rzek i wapiennych formacji rzeźbionych przez wodę przez miliony lat. Jednak największe widowisko rozgrywa się każdego wieczoru przed wejściem do Jaskini Jeleni. O zachodzie słońca wylatują z niej miliony nietoperzy, tworząc na niebie długie, falujące kolumny przypominające czarny dym. To jeden z najbardziej niezwykłych przyrodniczych spektakli Azji Południowo-Wschodniej i dowód na to, że na Borneo natura nie potrzebuje żadnych efektów specjalnych. Z kolei w Parku Narodowym Gunung Gading największą (dosłownie) atrakcją jest raflezja – największy kwiat globu, którego pojawienie się zawsze pozostaje niespodzianką. Semenggoh również pozostawia niezatarte wrażenie. Można tu zobaczyć pracę ośrodka rehabilitacji orangutanów. Oswobodzone z niewoli zwierzęta, osierocone lub chore, pod troskliwą opieką ludzi uczą się życia w stadzie i są przygotowywane do powrotu na wolność, do swojego naturalnego środowiska.

Podróż z Logos Tour zaczyna się w tętniącym życiem Kuala Lumpur – mieście, w którym złote hinduistyczne świątynie sąsiadują z meczetami, chińskimi świątyniami i gwarnym Chinatown. A kończy się w futurystycznym Singapurze, gdzie nowoczesna architektura, ogrody przyszłości i perfekcyjnie zaplanowana przestrzeń pokazują zupełnie inne oblicze Azji. Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że to Borneo zostaje w pamięci najdłużej. Nie przez liczbę atrakcji, lecz przez ciszę przerywaną odgłosami lasu, zapach wilgotnej ziemi i świadomość, że wciąż istnieją miejsca, w których to natura jest najważniejsza.









4. Nowoczesny meczet miejski w Kota Kinabalu położony jest na sztucznej wyspie. 5. Malezja to spotkanie wielu kultur i religii. Hinduistyczne świątynie są tu równie naturalnym elementem krajobrazu jak meczety i chińskie pagody. 6. Bliźniacze wieże Petronas przez lata były najwyższymi budynkami świata i do dziś pozostają ikoną Kuala Lumpur. 7. Mosty zawieszone wysoko w koronach drzew Parku Narodowego Gunung Mulu pozwalają spojrzeć na tropikalny las z innej perspektywy.

45 LAT
Podróże na 7 kontynentów z Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP

Terminy wyjazdu:
10-10-2026 – 25-10-2026 07-11-2026 – 22-11-2026

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



„LALKA", REŻ. MACIEJ KAWALSKI, W KINACH OD 30 WRZEŚNIA

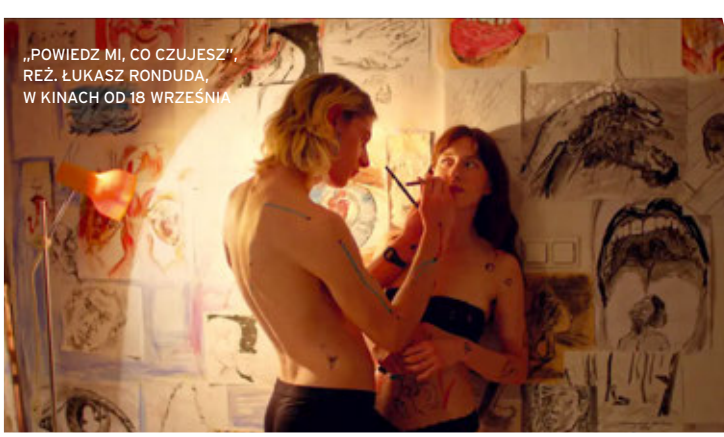
PREMIERY NIE TYLKO KINOWE

Tytuł najbardziej oczekiwanej, a na pewno najgłośniej zapowiadanej premiery przypada **Lalce,** a dokładniej dwóm jej adaptacjom: w postaci serialu z Sandrą Drzymalską i Tomaszem Schuchardtem w rolach głównych oraz filmu z Kamilą Urzędowską i Marcinem Dorocińskim (odpowiednio jako Izabela Łęcka i Stanisław Wokulski). Ewentualne obawy o rywalizację są jednak bezzasadne, ponieważ produkcje różnią się dużo bardziej niż tylko obsadą. Skądinąd sam serial odbiega też od powieści Bolesława Prusa – na przykład Izabela Łęcka urasta do pozycji pełnoprawnej, sprawczej bohaterki. Pojawia się też dość zaskakujący czarny humor. Z kolei twórcy filmu – choć zdecydowanie wierniejszego oryginalnej historii – również wprowadzili pewne zmiany, między innymi rozbudowali wątek swatki, pani Meliton (u Prusa postaci dalekoplanowej). Grająca ją Agata Kulesza udowodniła, że to doskonały pomysł.

Powakacyjny sezon przynosi nam jeszcze jedną adaptację literatury, a mianowicie **Obcego** według kultowego



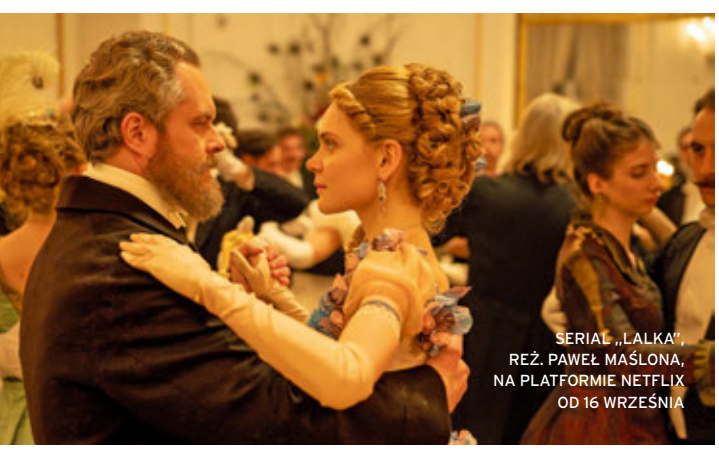
„NIEBO NAD NORMANDIĄ", REŻ. ANTHONY MARAS, W KINACH OD 11 WRZEŚNIA



„POWIEDZ MI, CO CZUJESZ", REŻ. ŁUKASZ RONDUDA, W KINACH OD 18 WRZEŚNIA



„KURA", REŻ. GYÖRGY PÁLFI, W KINACH OD 18 WRZEŚNIA



SERIAL „LALKA", REŻ. PAWEŁ MAŚLONA, NA PLATFORMIE NETFLIX OD 16 WRZEŚNIA



„OBCY", REŻ. FRANÇOIS OZON, W KINACH OD 18 WRZEŚNIA

ZDJĘCIA: R. PAŁKA, MATERIAŁY PRASOWE

tekstu Alberta Camusa. Reżyser trzyma się go wiernie, ale oczywiście nakłada swój filtr, przede wszystkim na Algier, w którym toczy się akcja. Niby wszystko jest jak kiedyś: francuskie bistra, leniwa nadmorska atmosfera, przerwana procesem o „zabójstwo Araba". I tylko wszechobecne tabliczki „tubylcom wstęp wzbroniony" pozostawiają dzisiejszego widza z pytaniem, kto właściwie jest tu obcy.

Niebo nad Normandią to także adaptacja, tyle że sztuki wystawianej na West Endzie w Londynie, która – zdaniem krytyków – była „zbyt brytyjska", żeby trafić za granicę. Filmu te obiekcje nie dotyczą, owszem, brytyjski aspekt (aktorzy, lokacje, kameralność sztabu i obozu kontra wielkie sceny batalistyczne) jest w nim bardzo obecny, ale to jeszcze wzmacnia jego wartość. Gdyby nie to, że wiemy, do jakiego zakończenia zmierza ta historia, trudno byłoby spokojnie usiedzieć, bo napięcie aż promieniuje z ekranu. A tak możemy skupić się na pogłębionych psychologicznie postaciach, pięknych wnętrzach i kostiumach, i zastanawiać się, jak sami zachowalibyśmy się w analogicznych sytuacjach. To w pewien sposób także głos w dyskusji o tym, czy sztuczna inteligencja może zastąpić człowieka we wszystkich obszarach.

Z główną bohaterką kolejnej premiery pozornie utożsamić się trudniej, bo to tytułowa **Kura.** Jest przeznaczona do życia w hodowli, ale zmienia swój los i trafia do niewielkiego kurnika jako kura nioska. I tam nadal usiłuje żyć na własnych zasadach. Tuż obok funkcjonuje świat ludzi i wcale nie jest to sielska codzienność na prowincji. Prowincja ma tutaj tę zaletę, że daleko do policjantów stojących na straży prawa i nieprzekupnych urzędników, więc jest to dobre miejsce na przemyt – i to nie tylko towarów. Z wyższością albo obrzydzeniem mówimy, że kury zadziobują się nawzajem... Film wskazuje, że nie tylko one.

I na koniec **Powiedz mi, co czujesz.** Historia zupełnie inna od wcześniejszych – w przypadku książki moglibyśmy mówić o powieści inicjacyjnej, ponieważ przedstawia proces dorastania, tyle że związku. Oto dwoje młodych artystów chce być razem. Dorośli w kulturze terapeutycznej balansują na granicy traktowania związku jako przestrzeni do przepracowania swoich emocji, problemów, nawet traum. Doświadczenie wcześniejszych pokoleń pokazuje, że nie wystarczy wiedzieć, co i jak robić, żeby zbudować relację – trzeba jeszcze tę wiedzę wprowadzać w życie z szacunkiem do świata i innych. A do jakich wniosków dojdą bohaterowie? No, tego nie możemy zdradzić... **s**

3 pytania do Doroty Sumińskiej

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA



DOROTA SUMIŃSKA
lekarka weterynarii, publicystka, autorka książek i propagatorka dobrego traktowania zwierząt. Razem z córką Martą Stachowiak prowadzi program „Zwierzę Ci się" dostępny na Facebooku oraz w serwisie YouTube

Dlaczego ze wszystkich zwierząt, które opisuje pani w swojej najnowszej książce, na okładkę wybrała pani wilka?

Dlatego że znane powiedzenie: „człowiek człowiekowi wilkiem", jest nieprawdziwe i nieuczciwe. Gdyby człowiek człowiekowi był wilkiem, żylibyśmy w cudownym świecie. Dlatego wilk wylądował na okładce.

Wilki to przede wszystkim lojalne zwierzęta. U nich starszyzna cieszy się ogromną estymą i żadnemu wilkowi nie przyjdzie do głowy, żeby brzydko odpowiedzieć rodzicowi czy starszej ciotce. Dla mnie wilcza wataha, czyli rodzina, to jest wzorzec dla ludzi: każdy ma w niej swoje miejsce, obowiązki i przywileje. Różne osobniki zajmują pozycje, do których są stworzone. Wilcze szczenięta od urodzenia to pokazują, a dorosłe wilki potrafią to rozpoznać. U ludzi też mogłoby tak być. Wilki przestrzegają zasady – wszyscy za jednego, jeden za wszystkich. To jest zaprzeczenie naszych rodzin, prawda? My robimy coś okropnego: hodujemy zwierzę, w jakiś sposób się z nim kolegując, a potem je zabijamy i zjadamy. Wilki, choć są drapieżnikami i muszą jeść zwierzęta (my nie musimy), nie robią takich rzeczy. W porównaniu z nimi jesteśmy zwyczajnie podli – nielojalni wobec własnego i innych gatunków. Wilki nie wchodzą w relacje z innymi zwierzętami, żeby wykorzystać je jako jedzenie. A my zrobiliśmy z wilka potwora, który zjadł Czerwonego Kapturka. Tymczasem wilk tak naprawdę jest uroczą istotą, fantastycznym drapieżnikiem.

Jeden z rozdziałów książki nosi tytuł „Śpij jak pies". Myślałam, że to kot jest mistrzem leniuchowania i spania do góry brzuchem...

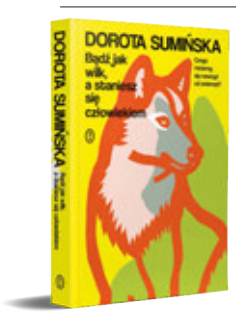
Kot ma inne uzdolnienia, a śpi, w pewnym sensie, połową mózgu. Jest drapieżnikiem, ale małym, więc w naturze może paść ofiarą większych gatunków. On biedny musi być ciągle czujny. Wynika to też z tego, że kot nie żyje w żadnej społeczności i nikt go nie obroni. Ludzie, wilki czy psy mogą liczyć na grupę. Pies śpi czasem tak głęboko, że nie można go dobudzić, ale w miejscu, które uznaje za bezpieczne, w którym lubi być. Zupełnie jak człowiek, bo pod względem emocji jesteśmy podobni. Chciałabym powiedzieć, że jesteśmy jak psy, ale niestety nie jesteśmy. A szkoda.

Tytuł innego rozdziału to „Współodczuwaj jak kot". Przykro słuchać, kiedy ludzie mówią, że koty są wredne. Moja kotka zawsze wyczuwa, że ktoś gorzej się czuje, i przy tej osobie się kładzie.

Nie każdy kot jest taki, ale pani kotka jest super. Między innymi właśnie po to rozdziałowi o kotach dałam taki tytuł. Bo nie ma wrednych istot poza ludzkimi. Naprawdę nie ma. Ani żaden kot nie jest wredny, ani żadna jaszczurka czy żmija nie jest wredna. Po prostu są, jakie są.

Kot doskonale wyczuwa, w jakiej człowiek jest formie. W kocie drzemie dużo empatycznych uczuć – wystarczy popatrzeć na dwa lubiące się koty, które wprowadzają się w taki wręcz hipnotyczny stan. Skoro koty tak zachowują się wobec siebie, też są takie w stosunku do ludzi.

Wiele zwierząt ma w sobie mnóstwo altruizmu i starają się sobie pomagać, na przykład surykatki, które opisuję w tej książce. Tylko my, ludzie, nie zawsze potrafimy to dostrzec, bo najczęściej widzimy powierzchownie. **s**



BRACIA NAJMNIEJSI

Książka znanej z rzadko spotykanej empatii dla zwierząt i wyrazistych poglądów Doroty Sumińskiej ma charakter uniwersalny. Można ją poczytać starszemu dziecku, żeby uwrażliwić na świat zwierząt, myślę, że chętnie zajrzą do niej nastolatki, ale też dorośli. W książce zawarta jest ogromna wiedza na temat tego, jakie w swojej istocie zwierzęta są, przekazana wnikliwie, często żartobliwym, lekkim językiem. Poznajemy na przykład „ojca doskonałego w mikrej postaci" – skorka pospolitego, zwanego szczypawką, ulubionego owada autorki. Kogo jeszcze? Między innymi borsuka, nosacza, słonia, krowę, lisa, konia, orkę.

BĄDŹ JAK WILK, A STANIESZ SIĘ CZŁOWIEKIEM. CZEGO MOŻEMY SIĘ NAUCZYĆ OD ZWIERZĄT?, DOROTA SUMIŃSKA, WYD. LITERACKIE

ZDJĘCIA: KAMIL WITKOWSKI, MATERIAŁY PRASOWE

Opera Krakowska

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

Dyrektor Opery Krakowskiej
PROF. DR HAB. PIOTR SUŁKOWSKI

KULTURALNA
MAŁOPOLSKA

Patronat Honorowy:
ŁUKASZ SMÓŁKA
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

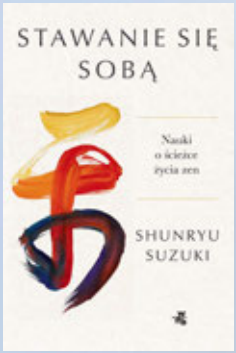


Prognozy mózgu

Psychologiczne książki o emocjach trudno zliczyć, a ta właśnie doczekała się trzeciego wydania. Jest warta uwagi, również dlatego, że przedstawia temat od strony badań mózgu. Amerykańska psycholożka i neurobadaczka Lisa Feldman Barrett, autorka teorii skonstruowanych emocji, odchodzi od założenia, że za ich odczuwanie odpowiedzialne są określone części mózgu. Nie uważa emocji za uniwersalne, dające się łatwo kategoryzować. Pisze, że emocje nie są wrodzone, mózg tworzy je na bieżąco, w ułamku sekundy. Bo mózg nieustannie zgaduje, tworzy prognozy i do tego są mu potrzebne pojęcia – koncepty o emocjach. Dlatego supermocą jest granulacja emocjonalna, czyli umiejętność rozróżniania własnych, na bieżąco tworzonych, złożonych stanów emocjonalnych. Kontakt z nimi sprawia, że mamy na nie i na swoje życie wpływ większy, niż może się wydawać.



JAK POWSTAJĄ EMOCJE. SEKRETNE ŻYCIE MÓZGU, LISA FELDMAN BARRETT, TŁUM. AGNIESZKA JAROSZ; WYD. CEDEWU



STAWANIE SIĘ SOBĄ. NAUKI O ŚCIEŻCE ŻYCIA ZEN, SHUNRYU SUZUKI, TŁUM. ROGER URBANOWICZ; WYD. W.A.B.





MAŁY ATLAS HEDONISTYCZNY. NOWY JORK, MURIEL FRANÇOISE, SYLVIE LI, TŁUM. AGNIESZKA DYWAN; WYD. ZNAK

„Nic" jest dobre

Im bardziej dojrzewamy, tym lepiej powinniśmy doceniać rzeczy takimi, jakie są. Bambus jest dobry, sosna jest dobra, ciemność nocy jest dobra, żaby są dobre. Jeśli wszystko jest dobre, każdy dzień jest dobry. Również „nic" jest dobre. Powinniśmy osiągnąć rzeczywiste poczucie tego – pisze Shunryu Suzuki, a my, czytając te słowa, możemy zwolnić się z układania sztucznego porządku i pilnowania, żeby miał on rację bytu. Autor był buddyjskim kapłanem, japońskim mnichem, który spopularyzował *zen* w San Francisco. Książka jest zbiorem wykładów mistrza, z których wynika, że duchowa praktyka nie polega na skupianiu się na sobie, czyli na „małym umyśle", który rozróżnia. *Zazen* (podstawowa forma medytacji) może stać się stylem życia, kiedy pijąc herbatę, jesteś z nią jednym – nie ma herbaty, i nie ma ja. Czynność ta obejmuje wszystko i jest możliwa dzięki codziennej uważności i wolności od przywiązania.

Przedsmak całych Stanów

To albumowy, niszowy przewodnik, który ucieszy nie tylko fanów podróży po Stanach Zjednoczonych i kultury amerykańskiej. To gratka dla estetów i zwolenników *slow travel*. Autorki – belgijska dziennikarka Muriel Françoise i fotografka Sylvie Li – stworzyły subiektywną mozaikę Nowego Jorku. Oprócz renomowanych miejsc, takich jak MoMA, przewodnik pokazuje nisze – klimatyczne zaułki, lokalne bary, nieznane trasy spacerowe, ukryte ogrody. Każda z części miasta (od technokratycznego Manhattanu przez Upper East Side aż po artystyczny i niszowy Brooklyn) ma w książce swój rozdział i mapy. Poza adresami pubów czy małych galerii znajdziemy tu krótkie eseje – można się poczuć jak za oceanem na własnej kanapie. I z tego miejsca zaplanować sobie zwiedzanie miasta, które liczy 785 kilometrów kwadratowych.

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



MA TO SENS

KOMEDIA PRAWIE ROMANTYCZNA

FILM REALIZOWANY W POLSCE ZE WSPARCIEM FINANSOWYM NA PODSTAWIE USTAWY O FINANSOWYM WSPIERANIU PRODUKCJI AUDIOWIZUALNEJ, PRZYZNANYM PRZEZ POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

30% Cash Rebate

W KINACH OD 18 WRZEŚNIA

ROSSMANN



Moje 15 minut?

Kiedy wcierka staje się masażem