

sens

nr 01 (172) STYCZEŃ 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

**Toksyczne
relacje****Czasem warto
spalić mosty****ROZWÓJ**CZYM JEST
SYNDROM
OSZUSTADYSTANS
I HUMOR
POMAGAJĄ
W PSYCHOTERAPIIW NURCIE
PSYCHODYNAMICZNYM.
METODA
NA NASZE CZASY**RELACJE**DEPRESJA
SENIORÓWCIENIE EKSÓW
W NOWYM
ZWIĄZKU**REGINA BRETT**
O WDZIĘCZNOŚCI**KATARZYNA
MILLER**
O MOBBINGU**JAROSŁAW GIBAS**
O EMOCJONALNYCH
WAMPIRACH**PROF. MICHAŁ
LEW-STAROWICZ**
O DOPASOWANIU
W PARZE

TEMAT NUMERU

Dasz radę
ZAUFAJ SOBIE I ŚWIATU



feed**SKIN**

nakarm swoją skórę, naturalnie!

prosta pielęgnacja zaczyna się od oczyszczania



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTOR NACZELNA



Teoria względności

Nie trzeba mieć piątki z fizyki (są tacy!), żeby akceptować teorię względności. Zresztą jak nie akceptować czegoś, czego wszyscy doświadczamy. Oto kilka najprostszych przykładów: godzina zabawy nijak ma się do godziny odrabiania lekcji, 20 minut rano przed wyjściem do pracy z 20 minutami biletu autobusowego, a noc spędzona na oglądaniu seriali z nocą bezsenności, prawda? Nas, dziennikarki i dziennikarzy, redaktorki i redaktorów i w ogóle współpracowniczek i współpracowników magazynów względność czasu dotyka w jeszcze inny sposób. Żyjemy według kalendarza, w którym daty są przyspieszone co najmniej o dwa miesiące. W rezultacie ten oto numer jest numerem styczniowym, pracę nad nim zaczęliśmy jeszcze w październiku, a do Czytelników trafi na początku grudnia... Uff, tym nieco pokrętnym tokiem myślenia dojrzałam do sedna, którym jest złożenie Wam, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy SENSu, życzeń z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku – tak, w numerze 01/2023.

Kiedy zapytaliśmy Joannę Sawicką-Gajin z Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie, jak wybierać prezenty, odpowiedziała trochę na wspak – żebyśmy zastanowili się najpierw, co chcemy tymi prezentami przekazać. Często pragniemy bowiem w ten sposób okazać miłość, przywiązanie, wdzięczność czy inne ciepłe uczucia, które można wyrazić na wiele innych sposobów, choćby wspólnie spędzonym czasem czy wprost deklaracją. Dało mi to do myślenia, że właśnie my w SENSie wyrażamy nasze uczucia do Was inaczej niż okazjonalną formułą – co miesiąc wraz z całą redakcją zastanawiamy się, co jeszcze możemy zaproponować, żebyście mogli być coraz bardziej szczęśliwi.

Tym razem Temat Numeru brzmi „Dasz radę”, w co głęboko wierzymy! Jak? Wybierając wiarę, że wszechświat ma nade mną pieczę, że jest po mojej stronie, a także po stronie miłości, nadziei, piękna i pokoju – podpowiadamy słowami Reginy Brett. Bywa trudno? Czasami na pewno, ale bez zaufania nasze życie byłoby posępne – przestrzega przywołany na naszych łamach inny autor, Joe Navarro. Zatem jednak pożyczę nam wszystkim (wszak też jestem Czytelniczką SENSu) bycia ufnym i budzenia ufności!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

Śłuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**

SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 **Listy do psychologa**
Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 8 **Psychonewsy** Emocje, filmy

TEMAT NUMERU

DASZ RADE?

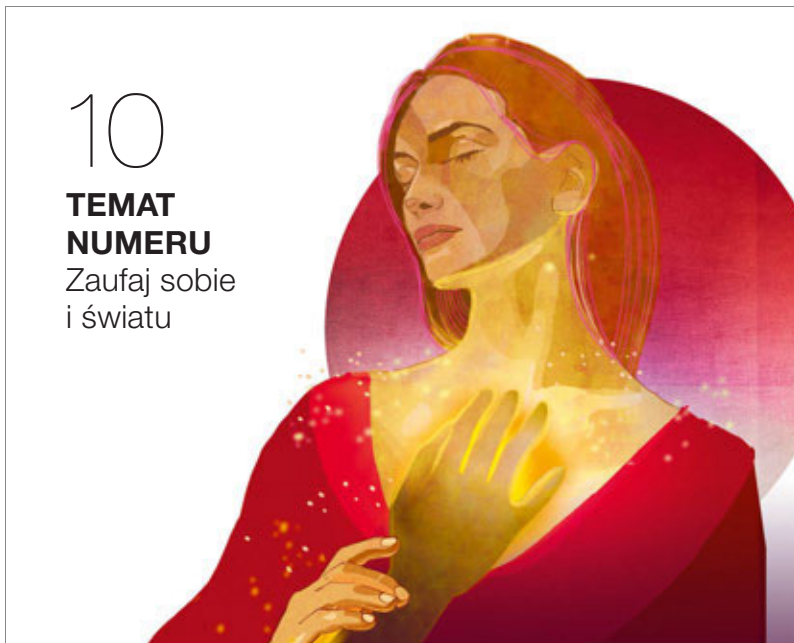
- 10 **Po pierwsze, powstrzymaj swoje ego**
Cztery kroki, by wzbudzić zaufanie
- 14 **Wybieram wiarę, że wszechświat jest przyjaznym miejscem**
Regina Brett o aktywnej postawie i wierze
- 18 **Ufam, więc jestem**
Jak uczyć dziecko, by stało za sobą?
Pytamy psycholożkę Ewę Jarczewską-Gerc
- 22 **Bez zaufania związek nie ma sensu**
Psychoterapeutka Bianca-Beata Kotoro apeluje o wzajemne szanowanie swojej prywatności

RELACJE

- 26 **Damsko-męskie**
Mówić czy nie mówić o poprzednich partnerach? Odpowiada terapeuta Jacek Masłowski
- 30 **Seksualnie**
O dopasowanie w związku pytamy prof. Michała Lwa-Starowicza
- 34 **Rozłam w rodzinie**
Jakie sygnały go zapowiadają?
Jak zacząć proces pojednania?

ROZWÓJ

- 36 **W nurtach** Na czym polega szkoła psychodynamiczna, wyjaśnia psychoterapeutka Karolina Zaremska
- 40 **W stronę kreatywności**
Dlaczego czasami warto się ponudzić?
- 46 **Żart i dystans w psychoterapii**
Rozmowa z psychoterapeutą Tomaszem Teodorczykiem
- 52 **Wewnętrzna podróż**
Kobiocy sposób na odzyskanie równowagi



10

TEMAT NUMERU

Zaufaj sobie i światu



46

TOKSYCZNI LUDZIE

Katarzyna Miller o mobbingu

ILUSTRACJA NA OKŁADCE Adriana Dziewulskiego PROJEKT OKŁADKI Maciej Kalkus

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
dyrektor artystyczny Maciej Kalkus
korekta Beata Saracyń
studio graficzne Adriana Dziewulskiego
fotoedycja Anna Bereza,
Magdalena Sobotka
redakcja Karolina Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Krzysztof Boczek,
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz, Natalia Kotyk,
Katarzyna Miller,
Ewa Nowak, Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Grażyna Torbicka,
Marta Urbański-Piotrowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruskowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
Katarzyna Kuca, Paulina Nowicka,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Paweł Sulisz, Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Sklep internetowy: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierzciadlo.pl/sklepcyfrowy/



26
**DAMSKO-
-MĘSKIE**
Cień bytego



98
ZDROWIE
Medycyna
integracyjna

54 Wiedza nie chroni przed wypaleniem ani depresją Adam Stern, psychiatra z Harvardu, zachęca do regularnego troszczenia się o siebie

58 Jak wygląda życie z syndromem oszusta? Wyjaśnia psychoterapeutka Patrycja Wójcik

62 Potwór, który mieszka we mnie Wewnętrzne postaci w cyklu Mateusza Ostrowskiego, psychoterapeuty POP

66 Informator Wyjazdy i warsztaty rozwojowe

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

68 Chcecie bajki? Oto bajka Wywiad z Justyną Bednarek, autorką bestsellerów dla dzieci

72 Filmoterapia Grażyna Torbicka i Martyna Harland o filmie „Matecznik”

76 Zdarzenia i książki z SENSEm Co zobaczyć? Czego posłuchać? Co przeczytać?

CZASEM WARTO SPALIĆ MOSTY

78 Mobbing ma wiele twarzy Katarzyna Miller i moc kobiet

84 Przemoc domowa Dlaczego tak trudno odejść od agresora?

90 Toksyční ludzie Socjolog Jarosław Gibas przypomina, żeby po pierwsze zatroszczyć się o siebie

94 Kryzysy nastolatków Poprawczak ostatniej szansy

ZDROWIE

98 Duchowość w medycynie Orina Krajewska i jej nowy zbiór wywiadów o przyszłości leczenia

104 Uwaga: depresja Smutek na emeryturze

108 Saunowanie Na zdrowie i dla relaksu

112 Blżej natury Życie w zgodzie z przyrodą

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji 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 takich 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 PT. sprzedawców, że sprzedają 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 Zwiercadlo 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 - prawie 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.

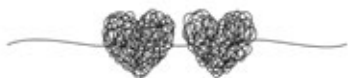
Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu

Następny SENS ukaże się **11 stycznia**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

W dzisiejszych czasach modne jest kontrolowanie emocji, tyle że konsekwencją owej mody są chociażby dolegliwości psychosomatyczne wynikające z zamrożonych w ciele emocji – odpowiada psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** jednej z Czytelniczek, jak zawsze zachęcając nas wszystkich – nie tylko Autorów listów – do dobrego kontaktu ze sobą



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com



CZY PO ROZSTANIU MOŻNA ZNÓW TYLKO SIĘ PRZYJAŹNIĆ?

Droga Redakcjo, Pani Ewo

Mam problem. Związałam się z jednym z moich przyjaciół. Niestety, z wielu powodów nasz związek się rozpadł. Ja jestem gotowa, żeby wrócić do tego, co było między nami przed związkiem, ale on nie. Jest mi bardzo z tego powodu smutno i boli mnie serce. Próbowalam już wielu metod, by go „oblaskawić”, jednak nic nie działa. Bardzo mi przykro, że straciłam przyjaciela. Co robić? Czy dać mu czas? A może dać sobie spokój i pogodzić się z tym, że go nie ma i nie będzie w moim życiu?

KAROLINA

Karolino

Jest takie stare mądre powiedzenie, że byli kochankowie już zawsze będą jedynie byli kochankami, co oznacza, że cofnięcie się do tego, co było przed związkiem miłosnym, gdzie zawsze w grę wchodzi silne emocje, jest praktycznie niemożliwe. Zwłaszcza że ze związku zwykle rezygnuje jedna ze stron, a nawet jeśli obydwójce partnerzy zgodnie stwierdzą, że „tak będzie lepiej”, emocje nie pozwalają wrócić do stanu z przeszłości. Straciłaś przyjaciela już w momencie, kiedy zostaliście kochankami, właściwie nie tyle straciłaś, ile weszliście na inny poziom relacji – z przyjaciół staliście się kochankami. Związek zbudowany na przyjaźni zwykle ma doskonałe rokowania, pod warunkiem że trwa, rozwija się i przechodzi kolejne etapy. Kiedy kończy się przyjaźń, także ma niewielkie szanse na przetrwanie.

Niewiele piszesz o tym, jak wasza relacja aktualnie wygląda i jak wyobrażasz sobie waszą przyjaźń. Z doświadczenia wiem, że nawet gdybyście razem zdecydowali się na powrót do platonicznej relacji, nie byłoby to łatwe. Znam takie przypadki, kiedy się udało, ale wymagało to ogromnej dojrzałości obydwójce. A i tak zdarzały się trudniejsze chwile, kiedy np. jedno z przyjaciół (byłych kochanków) weszło w związek miłosny z kimś innym. Może warto uszanować fakt, że twój przyjaciel nie jest gotowy do utrzymywania relacji. Może wasza wspólna droga naprawdę już się skończyła. Pomyśl, jak wiele nawzajem sobie daliście, jak wiele nauczyliście się jedno od drugiego. Może jeszcze kiedyś wasze drogi się spotkają, a jeśli nie, to pewnie i tak warto było.

TAK SAMO, A JEDNAK INACZEJ. NA TYM POLEGA BYCIE MAMA...

Od 5 miesięcy jestem Mamą. Każdy dzień jest taki sam i każdy dzień jest inny. Żaden etap mojego życia nie był tak wyczerpujący psychicznie, fizycznie i emocjonalnie, na dodatek wydaje się, że on nigdy się nie skończy. Oczywiście każdy dzień przynosi też momenty radości, czystej i pięknej, z każdym miesiącem jest jej więcej. Jednak nigdy nie jest to wyczekiwana zmiana, która miała przynieść rozwój dziecka. Uczucia przygnębienia, izolacji, powtarzalności i nudy nadal występują i wydaje się, że tak będzie zawsze. Pytając inne Mamy, jak to dalej będzie, usłyszałam, że czuły to samo, ale że kiedyś będzie lepiej, może za miesiąc, może za pół roku, może za rok, trzeba to tylko przetrzymać. Od razu przypomniał mi się refren piosenki z bajki, którą słuchałam w dzieciństwie („Świniopas”): Mój kochany Augustynie, wszystko minie, minie, minie. Ale nie mija, każdy dzień jest taki sam i każdy dzień jest inny. Wyczekiwany trzeci miesiąc przyniósł covid, piąty regularne przerzucanie na brzuszek i ogromną ciekawość świata. Zaciśkanie zębów i oczekiwanie na piękne jutro nigdy się nie sprawdza, bo nigdy nie będzie takie, jak sobie wyobrażamy. Z przykrością i radością zarazem mogę napisać, że tylko tu i teraz jest naszym wybawieniem. Czas płynie o wiele szybciej, a oczekiwania znikają. Nie jest to takie proste być obecnym zamiast zniknąć we własnych myślach, ale nie widzę innego rozwiązania. Co najlepsze, jest to też najpiękniejszy etap w moim życiu i mimo powyższego nigdy bym z niego nie zrezygnowała... taka zagadka. Drogie Mamy, trzymajcie się! Bądźmy tu i teraz!



ANIA

Droga Aniu

Podoba mi się, że wyraz Mama piszesz z dużej litery. Mama to rola, w której przez pierwszych kilka miesięcy, a może nawet lat dobro dziecka jest najważniejsze. Czuję dokładnie tak jak ty (sama jestem mamą trzech synów), że dni każdej mamy to czasem zachwyty, kiedy indziej troska, łzy radości przeplatane ze łzami zmęczenia i rozpacz. Najważniejsze to nie czuć się winną, że czasami masz wszystkiego dość, że bywasz rozczarowana czy że męczy cię rutyna. W ogóle wydaje mi się, że w swoim macierzyństwie poodkrywałaś wiele cennych prawd, jak choćby to, że warto być tu i teraz, że to, co trudne, kiedyś minie.

Ważne, że dzielisz się swoimi refleksjami z innymi mamami. Myślę, że wsparcie kobiet jest w wychowywaniu dziecka bardzo ważne. Może jesteś gotowa założyć taką – choćby internetową – grupę wsparcia, pisać blog albo nagrywać podcasty z życia mamy. Bo wiesz, ważne, żebyś, w miarę jak maluch będzie coraz starszy, odzyskiwała swoje pozostałe role: partnerki, przyjaciółki czy kobiety spełniającej się zawodowo. Pewnie znasz powiedzenie, że szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko. Dokładnie tak jest i z całego serca ci życzę spełniania się we wszystkich rolach życiowych.

>

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
PISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



KIEDY CIAŁO OD RAZU ZDRADZA EMOCJE

Dzień dobry

Co mam zrobić, żeby nie zdradzało mnie ciało? Nie zawsze chcę, aby osoby, z którymi rozmawiam, od razu wiedziały, jakie emocje są we mnie. A ja niestety natychmiast im to pokazuję, bo na przykład kiedy się zdenerwuję, zmienia mi się tembr głosu, moje słowa stają się „drżące”. Nie zawsze (a raczej rzadko) mogę sobie pozwolić na to, żeby przeprosić i wyjść, by opanować podenerwowanie. Kiedy słyszę sama siebie zmienioną, nienaturalną – od razu tracę rezon. Czy wziąć lekcje emisji głosu, czy można jakoś samemu popracować nad tym?

BASIA

Droga Basiu

Ciało cię wcale nie zdradza, tylko pokazuje twoje emocje, pokazuje to, że czujesz, żyjesz, reagujesz na to, co się wydarza, że jesteś wrażliwym człowiekiem. Mam świadomość, że w dzisiejszych czasach modne jest „kontrolowanie” emocji, że człowiek sukcesu ma twarz pokerzysty. Konsekwencją owej mody jest jednak to, że ludzie cierpią na dolegliwości psychosomatyczne, czyli wywołane zatrzymanymi, zamrożonymi w ciele emocjami. Możesz oczywiście popracować nad swoimi emocjami, ale nie nad ich kontrolą – tylko sposobem przeżywania. Problemem nie jest to, że kiedy się denerwujesz, głos ci drży tylko powód, dla którego się denerwujesz. Wypisz na kartce sytuacje, kiedy głos ci drży, i przeanalizuj dokładnie każdą z nich. Jeśli np. dzieje się tak, ilekroć idziesz na rozmowę do szefa, to warto zastanowić się, jakie emocje pojawiają się, kiedy siadasz naprzeciwko przełożonego. Może np. masz niskie poczucie własnej wartości i boisz się, że szef cię skrytykuje, albo boisz się konfrontacji, bo nie potrafisz wyrażać własnego zdania. Zawsze też,

w sytuacji kiedy emocje wypisane masz na twarzy, możesz o tym powiedzieć, np. zdenerwowałam się i głos mi drży albo jestem podekscytowana i pewnie mam czerwone policzki. Takie otwarte nazwanie emocji sprawia, że nie staramy się na siłę ukryć ich fizjologicznych objawów. Jeśli chciałabyś popracować nad pewnością mówienia o swoich emocjach, zgłoś się na konsultację do psychologa albo psychoterapeuty.

 AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ ZAPACH MICHAEL BUBLÉ BY INVITATION SIGNATURE, DOSTĘPNY W SIECI DROGERIE NATURA, WWW.DROGERIENATURA.PL





*Jestem sobą i nie sobą.
Taki nastrój jest po prostu wspaniały*

Haruki Murakami

SZEŚĆ POWODÓW, BY ZOBACZYĆ



STOLICA DEKADENCJI

SERIAL „BABYLON BERLIN”,
TWÓRCY: T. TYKWER,
A. VON BORRIES,
H. HANDLOEGTEN
DOSTĘPNY NA HBO MAX

Według mojej prywatnej opinii – najlepszy serial kryminalno-historyczny, jaki powstał. A czwarty sezon tylko to potwierdza. Znowu wracamy do międzywojennego Berlina, gdzie panują bieda i zbytek, porządek i bezprawie, nazizm i komunizm; ale i do ulubionych bohate-

rów. Komisarz Gereon Rath dostaje tajemną misję rozpracowania struktur SA, a Charlotte Ritter, jego współpracowniczka i ukochana, wreszcie trafia na trop swojej siostry. W tle międzynarodowy spisek, zwiastuny „kryształowej nocy”, porachunki gangów, tajemnica odnalezienia

słynnego błękitnego diamentu Rothschildów, ale też mniejsze i większe radości i dramaty serialowej rodziny. Plus nowy, świetny wątek Goldsteinów. No i jazz. Bo kiedy wszystko się kończy, a świat zmierza ku upadkowi – bawmy się i tańczmy, na przykład do „Ein Tag wie Gold”.



FILM „GLASS ONION”,
SERIA „NA NOŻE”,
REŻ. RIAN JOHNSON
DOSTĘPNY
NA NETFLIX
OD 23 GRUDNIA

SZKLANA CEBULA

Kolejna część hitu „Na noże” to świąteczny prezent od Netfliksa. I to bardzo udany prezent! Czego więcej można chcieć od filmu, który ogląda się dla przyjemności? Zawila intryga, humor, piękne krajobrazy (grecka wyspa), plejada gwiazd, takich jak Daniel Craig, Edward Norton czy Kate Hudson (Ethan Hawke i Hugh Grant w epizodach), no i zachęta do wychwytywania licznych nawiązań nie tylko do klasyki kryminałów, ale i do celebryckiego świata. „Glass Onion” jest bowiem nie tylko pastiszem pierwszych, ale i celną satyrą na drugi.

MEZCZYŹNI I KOTY

Zaczyna się zabawnie, od opowieści jednego z bohaterów o tym, że nie przyznaje się na pierwszej randce, ile ma kotów. Do początkującego aktora, który prowadzi Instagram swoich podopiecznych (i nieźle na nim zarabia), dołączają m.in. strażak, programista, kierowca TIR-a, kaskader czy bezdomny emigrant. I to ta ostatnia historia porusza najbardziej, pokazując, że zwierzęta naprawdę potrafią ratować życie i nadawać mu sens.



DOKUMENT „KOCIARZE”, TWÓRCA: MYE HOANG, JUŻ W KINACH



FILM „W TRÓJKĄCIE”, REŻ. RUBEN ÖSTLUND, W KINACH OD 6 STYCZNIA

REJS

Zbierz grupę różnorodnych pod względem charakteru i majątku bohaterów, wsadź ich na statek i włącz kamerę. Ten zabieg działa w kinie od lat. Zadziałał i tym razem. A Rubenowi Östlundowi dał już drugą Złotą Palmę. W „The Square” punktował napuszony świat krytyków sztuki współczesnej, w najnowszym filmie – „W trójkącie” – bierze na celownik świat mody, influencerów i „szybkich bogaczy”. A my, jako widzowie, śmiejemy się, szydzimy, ale i – mam nadzieję – wstydzimy się.

MIŁOŚĆ JEJ ŻYCIA

Ten film ogląda się właściwie dla niej. Léa Seydoux jako Sara jest urzekająco normalna. Kto wie, może 10 grudnia dostanie za tę rolę nagrodę Europejskiej Akademii Filmowej. Jak na razie to „Piękny poranek” uznano za najlepszy film europejski na tegorocznym Cannes. Opowiada o codzienności młodej kobiety, samotnej matki, tłumaczki. Obserwując ojca, powoli gasnącego z powodu choroby neurodegeneracyjnej, kobieta rozpoczyna namiętny romans z żonatym przyjacielem. Miłość potrafi boleć, ale tylko dla niej warto żyć.



FABEL ZNACZY BAJKA

Steven Spielberg zawsze mówił o sobie jako o dzieciaku zakręconym na punkcie robienia filmów. Tym dzieciakiem nie przestał być przez całe życie. Choć w swoich filmach często wybierał perspektywę dziecka, to nigdy nie stworzył obrazu tak osobistego jak w najnowszych „Fabelmanach”. Jest 1952 rok, rodzice zabierają małego Sammy'ego Fabelmana na pierwszy seans. Od tego momentu kino okazuje się jego sposobem na przeżywanie życia, a z czasem też jego kreowanie. Czuła opowieść o dojrzewaniu młodego żydowskiego chłopaka. Oraz o tym, że nic nie jest takie, jakim to widzimy.

Pięć reguł i cztery kroki

Czy to, że coraz mniej ufamy innym, bierze się stąd, że sami nie wydajemy się sobie godni zaufania? Jeśli tak, to czas odwrócić tę tendencję i zacząć uczyć się wzbudzać zaufanie. Jak to zrobić, dowiemy się od analityka zachowań Robina Dreeke'a

TEKST MONIKA STACHURA ILUSTRACJA ADRIANA DZIEWULSKA

Jak wyglądałoby nasze życie bez poczucia zaufania? Joe Navarro, analityk zachowań i autor bestsellerów dotyczących komunikacji niewerbalnej, uważa, że byłoby piekłem, bo nie moglibyśmy polegać na nikim ani na niczym.

„Jedzenie byłoby ryzykowne, samochody niebezpieczne, strażacy i ratownicy medyczni mogliby nie reagować na nasze wezwania, a doprowadzenie samolotu do celu naszej podróży przez pilotów byłoby jak rzut monetą” – pisze w przedmowie do książki „Moc zaufania”, w której jego młodszy kolega z FBI uczy, jak wzbudzać zaufanie. A – dodaje Navarro – wszyscy pragniemy być godni zaufania i ufać innym.

Wspomniany kolega to Robin Dreeke, były żołnierz piechoty morskiej, agent specjalny, pilot. Lata służby w wojsku, a następnie w Federalnym Biurze Śledczym i praca pilota z jednej strony nauczyły go, że wszystko sprowadza się do relacji międzyludzkich (według definicji Navarra nawet jeśli sprzedajemy sprzęt AGD albo projektujemy ogrody, to zawsze

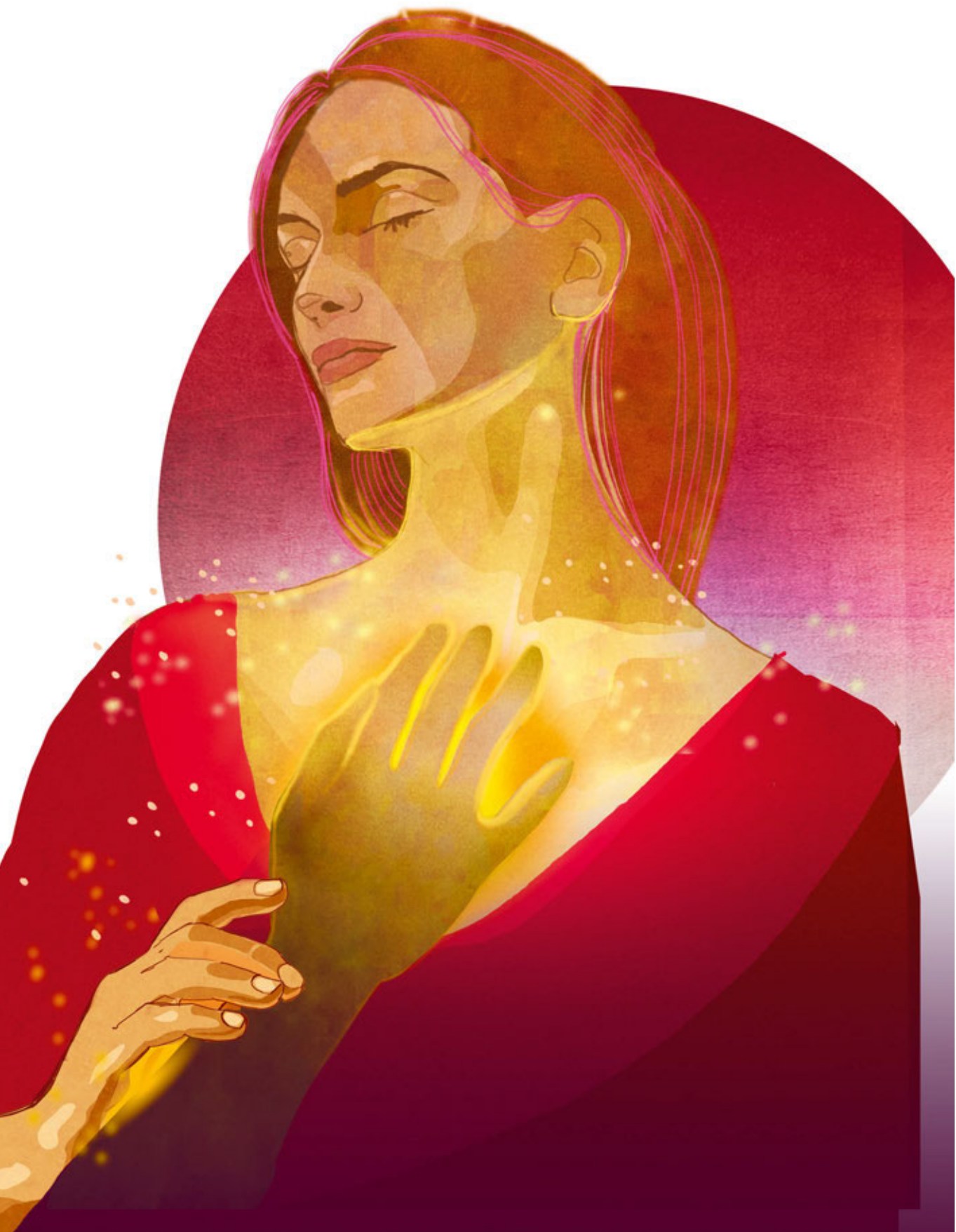
na końcu jest człowiek, który będzie lub nie zadowolony z tego, jak wykonaliśmy swoją pracę), a z drugiej – utwierdziły w przekonaniu, że prawdziwymi liderami mogą być jedynie ci, którzy umieją wzbudzać zaufanie.

DOBRE PRAKTYKI

Pozytywna informacja jest tak, że tego, jak wzbudzać zaufanie u innych, można się nauczyć. Oto pięć zasad opracowanych przez Robina Dreeke'a, sam nazywa je „kodeksem”.

1. POWSTRZYMAJ SWOJE EGO.

Do bycia pokornym i otwartym na innych nawiązują filozofowie, przewodnicy duchowi, mentorzy, nauczyciele. To postawa, która pozwala rozwijać się być szczerliwym. Gdy natomiast bezustannie jesteśmy skupieni na odpieraniu faktycznych i domniemyanych



Nasze życie bez poczucia zaufania byłoby piekłem

– pisze Joe Navarro.

Nie mogliśmy polegać na nikim ani na niczym

ataków na nasze ego, spełnione życie staje się niemożliwe. Robin Dreeke również zachęca do oderwania się od swojego przeskalowanego ja. Przyznaje zarazem, że to zachowanie właściwie przeciwne naszej naturze, bo kto nie chce być lepszy... Tymczasem opuszczenie tarczy daje ci olbrzymią moc i długofalowe korzyści, bo nawet jeśli niektórzy wezmą cię za tchórza, to ludzie, na których ci zależy, uznają to za akt odwagi, umiejętność spojrzenia z szerszej perspektywy, poza tym zwykle wzbudzisz tym ich sympatię i chęć współpracy, więc łatwiej będzie ci przekonać ich do swojego głównego celu. „Aby zdobyć zaufanie drugiej osoby, musisz w sposób naturalny, normalny skupić na niej swoją uwagę” – podsumowuje.

2. NIE OSĄDZAJ. Trudność w zachowaniu drugiej reguła wynika z tego samego co pierwszej, a mianowicie przekonania, że jestem lepszy czy lepsza od ciebie, więc najlepiej wiem, czy robisz dobrze, czy źle. Wiem i ci powiem, bo może sam czy sama nie wiesz...

Niektórym osobom powstrzymanie się od oceniania sprawia problem dlatego, że utożsamiają je z akceptacją, na zasadzie „brak sprzeciwu to domniemana zgoda”. To nie tak! – protestuje Dreeke. „Brak osądzania nie oznacza, że oceniasz ludzi pozytywnie. Oznacza to, że ich nie osądzasz w taki czy inny sposób” – wyjaśnia w książce i podkreśla zarazem, że niepotrzebna jest również pozytywna ocena. Może bowiem także wywołać czyjś niepokój, bo co, jeśli nagle ci się odmieni?

Lęk przed byciem ocenianym jest paraliżujący dla wielu osób i to w różnych sytuacjach. Na Uniwersytecie Florydy przeprowadzono badanie, w którym grupa dzieci miała wygłosić przemówienie albo rozwiązać trudne zadanie z matematyki. Jedne były same, innym towarzyszyli rodzice, a jeszcze innym

– ich psy. I jak się okazało, to właśnie obecność tych ostatnich dała dzieciom największe poczucie pewności, bo zwierzęta po prostu były z nimi i dla nich.

3. POTWIERDZAJ WARTOŚĆ INNYCH LUDZI.

I znowu: nie chodzi o to, by komuś przytakiwać, pochlebiać czy klepać go po ramieniu w dowód uznania. „Pozostaw pochlebstwa manipulatorom, a dokładniej, nieudolnym manipulatorom, ponieważ pochlebstwa są zazwyczaj oczywiste i wzbudzają nieufność” – podkreśla autor książki „Moc zaufania”. Czym zatem będzie potwierdzenie wartości innego człowieka? Patrzeniem na niego w całości, wraz z jego pragnieniami i lękami, wartościami i błędami, sukcesami i porażkami, z tym wszystkim, co dla niego samego jest ważne. Wtedy poczuje się z tobą bezpiecznie – tak jak dzieci ze swoimi psimi przyjaciółmi.

4. BĄDŹ ROZWAŻNY. „Z perspektywy psychologii ewolucyjnej daleko nam jeszcze do pełnej dojrzałości” – czytamy u Robina Dreeke’a. W praktyce oznacza to zachowania, które niestety przydarzają się każdemu z nas.

Chodzi o te wszystkie automatyczne, nadmiarowe reakcje, gdy daliśmy się ponieść najbardziej pierwotnej części naszej psychiki, tzw. gadziemu mózgowi. Jest wiele technik wzmacniających kontakt z bardziej racjonalnymi obszarami psychiki, jak medytacja czy ćwiczenia oddechowe, które wraz z praktykowaniem pozwalają wypracować adekwatne reakcje mimo stresującej sytuacji. Autor podpowiada, by przede

wszystkim pamiętać o swoim głównym celu. Nie warto oddalać się od niego w imię pokazania, kto ma rację. „Bądź rozważny. W rozwadze jest zawsze przynajmniej odrobina miłości” – puentuje Dreeke.



POLECAMY KSIĄŻKĘ:
„MOC ZAUFANIA. 5 REGUŁ ZWYCIĘSTWA WEDŁUG AGENTA FBI”
ROBIN DREEKE,
CAMERON STAUTH, TŁUM.
WŁADYSŁAW BIBROWSKI,
WYD. KAMPANIA MEDIOWA

5. BĄDŹ SZCZODRY. Poza wspomnianym już gadzim mózgiem ewolucja dawno temu obdarzyła człowieka również tzw. mózgiem krokodyla. Jego nadrzędnym poędem jest terytorializm, więc nie jest zdolny do kochania, a zatem i do szczodrości wobec innych.

Tę umiejętność ludzie jednak w sobie wykształcili i dziś jest w nas jako gatunku głęboko zakorzeniona. Małe dzieci zwykle nie trzymają się kurczowo otrzymanych prezentów, chętnie przekazują je dalej. Niestety, w procesie socjalizacji i odbierania razów od życia ta cecha blaknie, ponieważ dochodzimy do wniosku, że bardziej „opłaca się” być egoistą, bo kto pierwszy, ten lepszy.

A jednak w relacjach międzyludzkich to nie działa, twój egoizm nie jest dla innych atrakcyjny, Robin Dreeke przestrzega: „Nie oczekuj, że ktoś obdarzy cię zaufaniem, dopóki sam go nie zaoferujesz. Ludzie nie ufają tym, którzy tworzą jednostronne relacje”.

NIECH CI ZAUFAJĄ

Dobrze jest wyznaczyć sobie cel, ale jeśli na tym poprzestaniemy, szanse, że ten cel stanie się rzeczywistością, są znikome. Żeby go osiągnąć, potrzebny jest plan. Rozpisany w czterech krokach plan wzbudzania zaufania przygotował dla nas Robin Dreeke. Na czym on polega?

KROK PIERWSZY, czyli dopasowanie celów, rozłożony jest na kolejne etapy. Są nimi: określenie swojego celu (czyli ostateczna sytuacja, do której dążysz – możesz skorzystać z innych metod pracy z celem i np. zwizualizować ją sobie w szczegółach, co po pierwsze, może podziałać na ciebie motywująco, a po drugie, ograniczy rozpraszanie na celach cząstkowych), znajomość i poszanowanie celów innych oraz znalezienie wspólnych elementów z twoimi celami.

KROK DRUGI, czyli wpisanie się w kontekst. Nikt nie jest samotną wyspą – czegoś pragnie, w coś wierzy, został w określony sposób wychowany, skończył konkretną szkołę, coś lubi, czegoś nie znosi. Jeśli chcesz, by ktoś ci zaufał, dowiedz się o nim jak najwięcej. Dzięki temu nie tylko unikniesz ewentualnej gafy, ale i uchronisz się od spierania o rzeczy, o które spierać się nie należy.

Wskazówka ta przypomina jedną z zasad nunchi, czyli koreańskiej odsłony inteligencji emocjonalnej, gdzie również bardzo liczy się ogląd sytuacji, zanim twoje pojawienie się zmieni dynamikę. Mistrzowie nunchi mówią obrazowo, żeby przed wejściem do pomieszczenia, w którym jest już grupa ludzi, dobrze

W procesie socjalizacji dochodzimy do wniosku, że bardziej „opłaca się” być egoistą. *A jednak w relacjach międzyludzkich to nie działa*

stanać w progu i przyjrzeć się wszystkiemu, bo daje to bardzo dużo informacji.

KROK TRZECI, czyli dobre wykorzystanie spotkania. Bezpośredni kontakt oferuje ci możliwości, jakich nigdy nie da rozmowa nawet wideo. Zarazem może zatrzaskać przed tobą drzwi, jeśli nie będziesz odpowiednio przygotowana czy przygotowany. (Przez ekspertów od organizacji pracy dobrze przygotowane spotkania są zresztą także uważane za najbardziej efektywny sposób komunikacji). Tu wszystko może mieć znaczenie: począwszy od miejsca i godziny, poprzez to, jak się ubierzesz, po pierwsze słowa. Nie bez powodu tak wiele mówi się o istocie pierwszego wrażenia.

KROK CZWARTY, czyli „mów tym samym językiem, w przenośni i dosłownie. Słowa i to, jakie one cechy charakteru ujawniają, są podstawowym narzędziem budującym zaufanie. Aby tworzyć silne, trwałe relacje, dzięki którym osiągane są zamierzone cele, mów językiem rozsądku, szacunku i wyrozumiałości” – podsumowuje autor „Mocy zaufania”.

PRZECIWIW POSEPNOCI

Robin Dreeke przywołuje w książce statystyki i dane na temat malejącego od 50 lat zaufania społecznego Amerykanów. Nie inaczej jest w Polsce, bo my też uważamy, że ludziom w zasadzie nie można ufać. Prowadzone od początku XXI wieku badanie CBOS nieodmiennie wskazuje, że zdaniem większości respondentów wobec obcych trzeba być ostrożnym. Ci, którzy są innego zdania, są w zdecydowanej mniejszości...

A przecież, jak pisze Joe Navarro, życie bez poczucia zaufania jest posepne. A kto by chciał takiego życia?!



W przyjaznym wszechświecie

Wybieram wiarę, że wszechświat ma nade mną pieczę, że jest po mojej stronie, a także po stronie miłości, nadziei, piękna i pokoju – mówi popularna autorka **REGINA BRETT**. Z okazji polskiej premiery kolejnego zbioru z serii „Bóg nigdy nie mruga” opowiada nam, jak zbudować w sobie taką postawę zaufania

ROZMAWIA KATARZYNA KAZIMIEROWSKA ILUSTRACJA ADRIANA DZIEWULSKA

Z pani książek przebija nadzieja, że wszystko będzie dobrze. Nie ma w tym jednak wypierania trudności, a jest zaufanie. Do kogo właściwie? Do siebie, na zasadzie: zawsze dam radę... do ludzi wokół...

Czy to wiara w siłę wyższą?

Albert Einstein powiedział, że najważniejsze pytanie, z którym mierzy się ludzkość, brzmi: „Czy wierzysz, że wszechświat jest przyjaznym miejscem?”. Czyli właściwie, czy ufasz wszechświatowi? Jeśli twoja odpowiedź brzmi „nie”, spędzisz życie w strachu, próbując przejąć władzę od innych. Będziesz żyć, porównując się do innych i zazdrosząc im. Widzimy, jak to wygląda na całym świecie. Liderzy, przywódcy niektórych krajów używają technologii, nauk, zasobów i najlepszych umysłów, próbując bronić tego, co mają, tworząc bomby i broń oraz przygotowując się na zniszczenie wyobrażonych wrogów, nawet kosztem życia ich własnych obywateli.

A jeśli odpowiedź brzmi „tak”?

Jeśli twoja odpowiedź brzmi „tak”, wierzę, że mieszkam w przyjaznym, sprzyjającym mi wszechświecie“, spędzisz życie, kochając innych i pomagając im. Będziesz cieszyć

się życiem pełnym radości, miłości i wdzięczności, a sama staniesz się życzliwa i pełna zrozumienia, współczucia, wykorzystasz swoją energię, talenty i czas, by pomagać innym. I to brzmi dla mnie dużo lepiej.

Ufam wszechświatowi, Einstein nie zostawił tu miejsca na kompromis. Powiedział, że jeśli uznamy, że wszechświat nie jest ani przyjaznym, ani nieprzyjaznym miejscem, a Bóg w zasadzie gra z nim w kości, to jesteśmy ofiarami przypadku, losowego rzutu kością, a nasze życie nie ma prawdziwego celu ani znaczenia. Ani ja, ani Einstein nie wierzymy, że Bóg gra w kości naszym życiem.

Czyli...

Musisz wybrać. Ja wybieram wiarę, że wszechświat ma nade mną pieczę, że jest po mojej stronie, a także po stronie miłości, nadziei, piękna i pokoju. **Skąd się bierze ta postawa? Z pani książek i wywiadów możemy dowiedzieć się o różnych trudnych doświadczeniach, przez które pani przeszła.**

Zostałam wychowana przez superkatolickich rodziców. Mieli 11 dzieci, a miejsca dla kościoła w naszym domu było naprawdę wiele – mam na myśli np. krzyż tak duży jak w kościele, który wisiał na ścianie nad telewizorem w salonie, i posąg >



Witam Boga wieloma imionami, ale dla mnie zawsze jest Bogiem radości. *Jeśli twój taki nie jest, to módl się do Boga Reginy – to dobry Bóg, nie, to wspaniały Bóg!*

Matki Boskiej wielkości ośmiolatka stojący w ich sypialni. Ale ta koncentracja na Bogu i wszystkie jego wizerunki przekonały mnie jako dziecko, że nigdy nie jestem sama, bo zawsze obok była ta większa, boska obecność. Ten Bóg w moim dziecięcym rozumieniu był straszny, ale zmieniłam go w kochającego.

W jaki sposób?

Urodziłam się spragniona Boga. Moje dzieciństwo było trudne, pełne znęcania się i zaniedbania, więc zamiast chodzić po miłość do moich rodziców, zaczęłam chodzić po nią do Boga, który kochał mnie taką, jaka jestem, dla którego musiałam być idealna, to był Bóg miłości, nie wstydu.

Pamiętam, jak raz uczestniczyłam w rekolekcjach, podczas których poznałam księdza jezuitę, Joego Zubricky'ego. Cierpiał na chorobę kości i miał garb. A jednocześnie był najbardziej delikatną duszą, jaką kiedykolwiek spotkałam. To on nauczył mnie, że Bóg chce od nas jedynie, żebyśmy kochali – swoje życie i wszystkich, których w nim mamy. W naturze Boga leży miłość do nas. I nie chodzi o to, czy możemy w związku z tym więcej zyskać, czy stracić, ta miłość po prostu jest, ona jest bezwarunkowa.

Pani pierwszy zbiór felietonów pt. „Bóg nigdy nie mruga” ukazał się ponad 10 lat temu. Teraz powstała część druga. Patrząc na świat wokół, chyba coraz trudniej zachować nam optymizm. A czy pani postrzega się jako osoba bardziej optymistyczna niż 10 lat temu?

Życie jest trudne i to jest fakt. I na pewno ostatnio zrobiło się jeszcze trudniejsze, zwłaszcza dla mieszkańców Ukrainy czy Polski, ale cały świat stał się mniej przyjaznym miejscem, odkąd pandemia

zabrała tyle istnień ludzkich, tworząc atmosferę strachu, niepewności i budując dystans między nami.

Życie jest ciężkie, ale możemy mu podołać. Dlatego nie wydaje mi się, żeby dziś trudniej nam było zachować optymizm. To po prostu kwestia decyzji, tak jak wybieramy jedzenie z restauracyjnego menu – zamiast wybrać niedolę, strach czy złość, wezmę odwagę, współczucie, miłość i czułość. Z takim wyborem dużo łatwiej sprostać trudnym czasom.

Łatwo powiedzieć, ale sama pandemia zabrała nam wiele...

W ciągu ostatnich 10 lat wszyscy doświadczyliśmy straty. Dwóch moich kuzynów zmarło na raka, utraciłam wielu bliskich mi przyjaciół, 35-letniego bratanka i mamę, która odeszła po trzyletnim zmaganiu się z chorobą Alzheimera. Za każdym razem, kiedy ją odwiedzałam, musiałam wybrać radość, musiałam wybrać wdzięczność. Nie robiłam tego sama. Miałam grupę wsparcia składającą się z bliskich przyjaciółek, które są pozytywnie nastawione do życia, kochające i o miękkim sercu. Zawsze w drodze do mamy dzwoniłam do jednej z nich, a w drodze do domu – do innej. To one były moim wsparciem, moimi „czirliderkami”. W takich chwilach pożyczalam od nich siłę i miłość. Dlatego namawiam, żeby w ciężkich czasach otaczać się silnymi, pozytywnie myślącymi, pełnymi energii ludźmi, którzy zbroją się w miłość, a nie strach, w nadzieję, a nie rozpacz, w światło, a nie mrok.

W swojej ostatniej książce zachęca pani do ulegania wszechświatowi, także w takich sytuacjach, kiedy mamy dobre intencje i nawet pomysł, jak je wcielić w życie. Jak odpuścić w takiej sytuacji?

Wydaje nam się, że akceptacja nie jest łatwa, ale tak naprawdę zdecydowanie trudniejszy jest opór. Walka z życiem pochłania dużo więcej duchowej i emocjonalnej energii. Codziennie próbuję poddać się życiu, a nie z nim walczyć. Codziennie oferuję siebie Bogu i mówię: „Oto jestem, czego ode mnie dziś chcesz? Jestem cała twoja!”. Robię to w zabawny, wesoły sposób, a potem pozwalam dniu się rozwijać.

Kiedyś chciałam mieć wpływ na to, żeby dzień rozwijał się tak, jak bym tego sobie życzyła, ale jak już powiedziałam, nie mogę zobaczyć całej drogi, natomiast Bóg może, bo on nigdy nie mruga. Dlatego za każdym razem sobie powtarzam, że wszystko jest w porządku; co prawda to nie moja

wersja porządku, ale widocznie to Boska wersja, przynajmniej dzisiaj. No i przypominam sobie, że każde doświadczenie czegoś mnie uczy. Celem nie jest dostanie tego, czego chcę. Celem jest rozwijanie się, wzrastanie, stawanie się lepszą osobą, która może pobłogosławić świat.

Zachęca pani, by nie przegapić dzieciństwa dzieci i wnuków, bo nie będzie drugiej szansy. A co z tymi, których dzieciństwo rodzice i dziadkowie przegapili, czy pani zdaniem mogą odnaleźć w sobie wewnętrznego rodzica czy wewnętrznego dziadka i dać sobie dorosłemu to, czego kiedyś nie dostaliśmy?

Jak wspominałam, miałam ciężkie dzieciństwo: 11 dzieci w domu z ojcem, który podczas II wojny światowej był strzelcem, a potem cierpiał na zespół stresu pourazowego. Wziął udział w 33 misjach. Czasami, kiedy hałasowaliśmy, wpadał we wściekłość i bił nas pasem. On też cierpiał z powodu ran odniesionych w swoim dzieciństwie i często na nas wrzeszczał. Także moja mama miała trudne dzieciństwo. Jej trzej bracia poszli na wojnę, a ona została sama na farmie. Cierpiała na nieleczoną depresję. Nigdy nie pocieszała nas po biciu.

Moje dzieciństwo było trudne, ale i tak było lepsze niż ich. Moich pięciu braci i pięć siostr dawało mi dużo radości. Bawiliśmy się, dużo się śmialiśmy, nawet po łzach wylanych po biciu. Mieliśmy swoje sposoby, by sobie pomagać i leczyć swoje rany za pomocą humoru.

A dziś?

Dziś wiem, że to ode mnie zależy, jakie dzieciństwo sobie dam, jak będę się bawić czy dobrze spędzać czas. Mój tata cenił tylko pracę, ja cenię radość i zabawę. Przez 18 lat byłam samodzielną mamą, ale robiłam, co mogłam, żeby bawiąc się z córką lalkami Barbie, grać w planszówki na podłodze czy jeździć na sankach. Zabawa z dziećmi czy wnukami wyzwala dziecko w tobie.

Nigdy nie jest za późno na szczęśliwe dzieciństwo, więc dajmy je sobie. Nawet gdy masz 88 lat, idź pobawić się w chowanego, pokoloruj rysunek w książce czy obejrzyj film dla dzieci. Dziś mogę być dla siebie kochającym rodzicem, starać się nie być dla siebie przykra, jak moja mama była dla nas. Moi rodzice zrobili tyle, ile mogli, ale moją rolą jest robić dla siebie więcej!

Wydaje nam się, że akceptacja nie jest łatwa, ale zdecydowanie trudniejszy jest opór.

Walka z życiem pochłania dużo więcej duchowej i emocjonalnej energii

Otwarcie deklaruje pani wiarę w Boga. A co z osobami niewierzącymi, jak one mają wykształcić w sobie postawę zaufania?

Moje książki są dla wszystkich, niezależnie od tego, czy mówię o osobach wierzących, agnastykach czy ateistach. Bóg przychodzi pod różną postacią i pod różnym imieniem. Poza tym Bóg i wiara to dwie różne rzeczy. Religia w najlepszym razie jest ścieżką do Boga. Jeśli coś ją blokuje, znajdź swoją własną drogę. Bóg może być duchem, energią czy wszechświatem. W „Gwiazdnych wojnach” słyszemy: „Niech moc będzie z tobą”. Może więc Bóg być mocą, większą niż ty. Wszyscy mamy w sobie moc większą niż my sami, wszyscy. Nie wierzycie mi? A czym jest grawitacja? Czy sami możemy się powstrzymać od odfrunięcia w kosmos? Nie.

Zacznij od spojrzenia w niebo nocą i pocuj, że jesteś częścią tej niebieskiej kuli, która unosi się w nieskończonym wszechświecie. Zerknij na zdjęcia przestrzeni kosmicznej z NASA, są o tyle wspanialsze od nas. Nie musisz nazywać tego Bogiem. Nazwij to energią. Każda rzecz zbudowana jest z atomów, a w środku każdego z nich jest energia. Świat powstał z energii.

Witam Boga wieloma imionami, ale dla mnie zawsze jest Bogiem radości. A jeśli twój taki nie jest, to pożycz moje, módl się do Boga Reginy, to dobry Bóg, nie, to wspaniały Bóg!



POLECAMY KSIĄŻKĘ: „BÓG NIGDY NIE MRUGA 2. 50 NOWYCH LEKCJI NA NASZE CZASY”, WYD. INSIGNIS

Ufam, więc jestem

Jedni tworzą fajne relacje intymne, przyjacielskie czy w pracy, a związki innych zawsze kończą się źle. Czym można to wytłumaczyć? Bo ci drudzy nie ufają w swoje wybory i decyzje – wyjaśnia psycholożka **EWA JARCZEWSKA-GERC**. Pytamy ją, jak kształtować zaufanie do siebie u dzieci

ROZMAWIA ALINA GUTEK ILLUSTRACJA ADRIANA DZIEWULSKA

Mam wrażenie, że kształtowanie u dzieci zaufania do siebie, czyli poczucia, że da sobie radę, nie jest najważniejszym celem naszych rodzicielskich starań, mamy ważniejsze. A przecież od tego, czy będzie sobie ufało, zależy tak wiele, m.in. to, czy podejmie się nowych wyzwań. Czym tak naprawdę jest zaufanie do siebie? Zaufanie do siebie jest bardzo powiązane z poczuciem własnej skuteczności, trudno przecież wyobrazić sobie człowieka mającego rzeczywiste zaufanie do siebie, który by był pozbawiony przekonania o tym, że może skutecznie regulować sobie relacje ze światem. Bo co to znaczy ufać? Pokładać nadzieję w kimś albo w sobie, wtedy mówimy o samozaufaniu. To znaczy też wierzyć w siebie, czyli uznawać swoje wybory za dobre, co nie znaczy zawsze słuszne. Dobre dlatego, że dzięki nim za każdym razem się uczę, nawet wtedy gdy wybieram źle.

Czyli tę kompetencję najlepiej budować poprzez naukę na własnych błędach?

Przede wszystkim przez działanie, to jest fundament zaufania do siebie, do własnej

skuteczności. Pokazujemy dziecku, że trzeba pracować, rozwiązywać trudności, bo dzięki temu możemy obserwować efekty swoich działań. I że nie zawsze będzie tak, że praca przyniesie pożądany skutek – czasem coś wyjdzie dobrze, innym razem niekoniecznie. Ale dzięki działaniu przekonujemy się, kiedy jesteśmy skuteczni, a kiedy nie. Wtedy gdy coś nam się nie uda, kiedy poniesiemy porażkę – zyskujemy nową perspektywę, nowe doświadczenie, które pozwoli następnym razem nie popełniać tego błędu. Działanie uczy, że nie można być za każdym razem najlepszym, że nawet jak uda się zrobić coś idealnie, to nie znaczy, że zawsze tak będzie.

Ważne, żeby dziecko samo podejmowało próby, a my często je wyręczamy.

To prawda. Mam wrażenie, że każde kolejne pokolenie rodziców, poza pewnymi automatyzmami skopiowanymi od swoich rodziców, których trudno się pozbyć, stara się niejako odbijać od tych doświadczeń z dzieciństwa, które były dla nich trudne. Współcześni rodzice dostali od swoich przekaz, że trzeba ciężko pracować, pokonywać przeszkody, więc teraz chcą ulżyć swoim





Co to znaczy ufać?
*Pokładać nadzieję
w kimś lub w sobie,
czyli uznawać własne
wybory za dobre,
co nie znaczy
zawsze słuszne*

dzieciom, pokazać, że można żyć łatwiej, przyjemniej. Starają się wymiatać z drogi dziecka wszystko, co niewygodne, niefajne, trudne, nieprzyjemne. Moi studenci dają mi przykład youtuberów zarabiających w sieci mnóstwo pieniędzy, których nie zdobyli dzięki nauce, ciężkiej pracy. Oczywiście część tych youtuberów tylko udaje, że są luzakami, a poza kamerą bardzo ciężko pracują. Zapewne jednak są wyjątki tych, którzy osiągają sukces finansowy w łatwy sposób, jednak one tylko potwierdzają regułę, że to dzięki pracy można się rozwijać. Usuwając pyłki sprzed nóg dziecka, nie dajemy mu szansy nie tylko na to, żeby się czegoś nauczyło, ale także, żeby wykształciło zaufanie do siebie.

Gdy na przykład dziecku nie wychodzi rysowanie drzewa, a my robimy to za niego, to co ono może myśleć o sobie? Jestem do niczego.

My, dorośli, mamy pewne standardy wykonywania czynności, zawsze wydaje nam się, że robimy coś lepiej. Lepiej obieramy marchewkę, ścielimy łóżko, odkurzamy. I być może rzeczywiście tak jest, bo wykonujemy te czynności wiele lat. Ale jeśli nie zapali się nam czerwona lampka i nie powiemy sobie: „stop, daj mu to zrobić po swojemu”, to wyrządzimy dziecku wielką krzywdę. Powinniśmy czasem trochę zejść ze swoich standardów, bo ważniejsze od perfekcji jest doświadczenie czegoś na własnej skórze. Tylko w ten sposób buduje się zaufanie dziecka do siebie. >

Dziecku wiecznie krytykowanemu trudno jest nabrać zaufania do siebie?

Zdecydowanie tak. Często rodzice uważają, że dają dziecku konstruktywną krytykę. Warto ją jednak odpuścić, ponieważ bywa w niej ukryty element, często nieuświadomiony, który konstruktywny nie jest. W tej krytyce bywa sporo narracji, które zapożyczyliśmy od naszych rodziców, kiedy oni nas krytykowali. Albo własnych projekcji, czyli autokrytyki wyrażonej jednak nie do siebie, a do kogoś innego – podobnego do nas – czyli naszego dziecka. Warto się nad tym zastanowić i czasem ugryźć się w język.

O czym my, rodzice, powinniśmy jeszcze pamiętać, żeby budować w dziecku zaufanie do siebie?

Myślę, że bardzo istotne jest wspólne spędzanie czasu z dziećmi. Bo zaufanie do siebie bierze się między innymi z poczucia, że jestem OK, że jestem fajna. A takie przekonanie ma szansę zakiełkować, kiedy rodzice mają dla mnie czas. Mówi się, że nie ilość czasu jest ważna, ale jakość. Ja się z tym nie do końca zgadzam. Uważam, że istnieje wysoka korelacja między ilością i jakością czasu. To znaczy – jeśli spotykamy się z dzieckiem, choć żyjemy pod jednym dachem, raz w tygodniu przy obiedzie, to dziecko sobie myśli: chyba jestem niefajny, skoro tata nie ma dla mnie czasu, wciąż tylko patrzy w telefon, zamiast ze mną pogadać.

Załóżmy, że dziecko z jakichś powodów – bo rodzice są uzależnieni, niewydolni wychowawczo, nieobecni – nie dostało tego wszystkiego, co buduje zaufanie do siebie. Czy to znaczy, że jest stracone?

Oczywiście, że nie. Ale jeśli rodzice nie dali mu miłości bezwarunkowej albo mieli wobec niego wygórowane wymagania (lub nie mieli ich wcale), czy byli emocjonalnie chłodni, to może wykształcić się w nim pozabezpieczny styl przywiązania. Bezpieczny – mówiąc najogólniej – polega na tym, że ufam sobie, innym; rzecz jasna mogę się zawieść, ale to nie przekreśla moich relacji, nie powoduje, że jestem wrogo nastawiona do świata. Pozabezpieczny styl przywiązania powoduje, że dziecko (i dorosły człowiek) nie ma zaufania ani do siebie samego, ani do innych. Albo że ufa sobie, a nie ufa innym. Albo innym ufa, a sobie nie.

Co czeka takie dziecko?

Dotychczas psychoterapeuci uważali, że gdy nie zbudowaliśmy w dziecku zaufania do siebie ani do innych, to ma ono – mówiąc potocznie – przechłapanie. Ale dzisiaj wiemy, dzięki choćby metodom

Mózg jest bardzo plastyczny. *Osoby niemające szans na wykształcenie bezpiecznej więzi w dzieciństwie są w stanie przełamać trudności*

neuroobrazowania, jak plastyczny jest mózg, jak bardzo może się zmieniać pod wpływem różnych bodźców, pracy nad sobą. Odchodzi się od determinizmu w tym względzie, dzięki efektom terapeutycznym widzimy, że osoby niemające szans na wykształcenie bezpiecznej więzi w dzieciństwie są w stanie przełamać trudności. Jednak wymaga to pracy nad sobą, która bywa trudna i nieprzyjemna. Ale prowadzi do przyjemnych i satysfakcjonujących efektów.

Wiele osób pozbawionych w dzieciństwie bezpiecznych więzi z rodzicami przyznaje, że uratowała ich babcia, ciocia. Czy to możliwe?

Oczywiście. To może być sąsiadka, trener, starsza siostra, nauczyciel. Ktoś, z kim dziecko może budować od wczesnych lat bezpieczną więź. Czasem w jego życiu nie ma takiej osoby. Dorasta więc z pewnym deficytem, ale to nie znaczy, że jest skazane na niepowodzenia w relacjach, że to dożywny wyrok, o ile podejmie pracę nad sobą, swoimi konstruktami i emocjami.

Jak może przezwyciężyć ten pierwotny brak?

To trudne, wymaga pracy u podstaw, nad sobą, z konstruktami, z których nie zdajemy sobie sprawy, bo tak wcześnie zostały w nas ukształtowane wzorce braku zaufania, że nawet nie jesteśmy w stanie sięgnąć pamięcią do momentu, kiedy to się zadziało. Najczęściej konieczna jest psychoterapia. Największy więc problem powstaje wtedy, kiedy w życiu dziecka nie ma bufora w postaci owej babci, siostry, kiedy nie ma ono szansy na to, żeby zbudować stabilną więź. Ale to nie znaczy, że nic nie może potem z tym zrobić.

Mówi się, że do wychowania potrzebna jest cała wioska. Może więc warto uświadomić sobie, że każdy z nas ma szansę pomóc jakiemuś nieochanemu dziecku.

Żyjemy w grupach społecznych: sąsiedzkich, szkolnych, pracowniczych. Mamy realny wpływ na drugiego człowieka. To, że podamy rękę jakiemuś dziecku, że będziemy je wspierać, że roztoczymy nad nim parasol ochronny, może sprawić, że odzyska zaufanie do siebie i ludzi. Ale zaufanie nie polega na tym, że jesteśmy naiwni, że pozwalamy się ranić, oszukiwać, że ślepo wierzymy w każde słowo wypowiedane przez każdego człowieka. Zaufaniem obdarzamy tych, z którymi łączą nas bliskie relacje, a w przypadku obcych albo tych, z którymi mamy luźniejsze kontakty, nie zakładamy najgorszych scenariuszy. Naiwność może być wynikiem pozabezpieczonego stylu: nie ufam sobie, tylko innym, bo uważam, że oni mają supermoce, a ja jestem nikim, więc szukam u innych źródła zaufania.

Zaufanie do siebie jest tak ważne, bo to taka cegiełka potrzebna do budowania naszego dobrostanu?

Tak. Im więcej takich cegieł, tym lepiej będzie nam funkcjonować w dorosłości. Dlatego jedni tworzą fajne relacje, a związki innych, czy to intymne, przyjacielskie, czy w pracy, zawsze kończą się źle? Bo ci drudzy nie mają zaufania do siebie i innych. Bo nie mieli szansy tej ufności w sobie zbudować. Bo może byli karceni za błędy. Mocno walczę z narracją, że błędy są czymś złym. Zaufanie do siebie polega na tym, że próbuję i nie boję się porażki. Jeżeli żyję w przekonaniu, że nie mogę podjąć błędnych decyzji, to będę za wszelką cenę unikać każdej decyzji, bo jest ona zagrożeniem samooceny, zaufania do siebie i pewności siebie. Ale to nie znaczy, że ludzie, którzy sobie ufają, są przekonani zawsze i wszędzie o słuszności wyboru. Oni po prostu biorą konsekwencje decyzji na klatę i są przekonani, że jak podejmą złą, to wciąż będą OK.

Podsumujmy: co rodzice mogą zrobić, żeby ich dziecko wyrosło na ufne, ale nie naiwnego człowieka?

Po pierwsze – znaleźć balans między nadmiernymi wymaganiami a zerowymi, oczywiście wymagania zawsze powinny być adekwatnie do wieku. Po drugie – spędzać z dzieckiem czas w sposób aktywny, czyli taki, który wzmacnia relację. **I**s

reklama

KSIĄŻKI POD CHOINKĘ

Dla niej



Dla niego



Dla dzieci



To, co nie jest na sprzedaż

Dlaczego kontrolowanie telefonu partnera to sygnał alarmowy, czy związek w ogóle ma sens? Bo każdy ma prawo do prywatności, a bez zaufania nie ma dobrej relacji – odpowiada psychoterapeutka

BIANCA-BEATA KOTORO

ROZMAWIA **BEATA PAWŁOWICZ** ILUSTRACJA **ADRIANA DZIEWULSKA**

Wiemy, że miłość nie jest nam dana raz na zawsze, wiemy też, że należy ją chronić, tylko nie zawsze wiemy, w jaki sposób to robić.

Przede wszystkim trzeba dbać o prywatność relacji: wszystko, co dzieje się między nami, gdy jesteśmy sami, jest tylko nasze. Pod żadnym pretekstem nie może być „na sprzedaż” czy „na pokaz”. Nie może być także tematem rozmów z innymi czy treścią postów na Facebooku. Przestrzeganie tej zasady to element, który pozwala budować bliskość.

Kiedy wchodzimy w związek, oddajemy się drugiemu człowiekowi. Oczekujemy więc, że zostawi on dla siebie to, czego się o nas dowiedział. I nawet jeśli się rozstaniemy, nie będzie o tym opowiadał. Naruszenie tej granicy powoduje, że kiedy wchodzimy w kolejną relację, jesteśmy pełni obawy przed pokazaniem prawdy o sobie. Nie ufamy, nie otwieramy się, a przez to nie ma możliwości na stworzenie głębokiej i prawdziwej relacji.

Czy możliwe jest uratowanie związku, kiedy odnajdę

w korespondencji partnera z jego znajomą informację na swój temat?

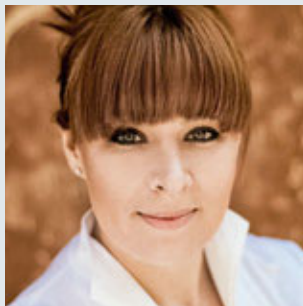
Będę zero-jedynkowa: skoro kobieta zagląda w telefon czy maile mężczyzny, to czas ten związek zakończyć. Bo tam, gdzie nie ma zaufania, nie ma dobrej relacji.

Dopóki nie zrozumiemy, że intymność – nie tylko ta związana z cielesnością, ale w ogóle z byciem z drugą osobą – jest wartością samą w sobie, nie stworzymy dobrych relacji partnerskich.

Czasem coś przeczuwamy, mamy podejrzenia, że partner nie jest lojalny, mimo to nie należy zaglądać

do jego telefonu, bo to przekroczenie granic?

Każdy ma prawo do poszanowania intymności, prywatności. Te granice muszą być zachowane, bo dotyczą tożsamości człowieka. Nie zagrażają relacji, wspierają ją. Są jednak pary, którym wydaje się, że skoro są razem, to nie ma czegoś takiego jak granice intymności. Chcą znać wszystkie swoje kody i hasła. Nie chodzi jednak o to, by ustalić „zgodnie”, że mamy mieć dostęp do wszelkich nośników, chodzi o to, by to w ogóle nie było tematem rozmowy.



BIANCA-BEATA KOTORO

psychoseksuolożka, terapeutka,
psychoonkolożka w Instytucie
Psychologiczno-Psychoseksuologicznym
Terapii i Szkoleń „Beata Vita”



W zdrowym związku jest tak, że jeśli partner powie: „Kochanie, rozładowała mi się komórka. Czy mogę zadzwonić z twojej?”, usłyszysz, że nie ma problemu. Pozwolenie na to jest dowodem zaufania.

Warto dawać sobie nawzajem prawo do posiadania indywidualnych światów. Mieć swoje przedmioty, realizować swoje pasje, kierować się swoim gustem. Oczywiście, to musi odbywać się z poszanowaniem drugiej strony. To znaczy ten „mój” świat nie może być szczelnie zamknięty przed tym, kogo kocham.

Granice mojego świata mają być elastyczne?

Jeśli na przykład nie lubię chodzić do kawiarni, by tam posiedzieć i poczytać gazetę, a partner przepada za spędzaniem przedpołudnia w taki sposób, to mogę czasem pójść z nim, by sprawić mu przyjemność. Oczywiście, o ile czuję radość, że robię coś dla niego i z nim! Ważne, abyśmy oboje byli zdolni do takich ustępstw i kompromisów. W miłości może nie tyle trzeba dostosować się do drugiego człowieka, co widzieć w byciu razem sens, znajdować wartość. Miłe gesty wobec tego, kogo kochamy – jak najbardziej tak; ale rezygnacja z siebie – absolutnie nie!

Sami decydujemy, jakie koszty gotowi jesteśmy ponosić?

Zgłosiła się do mnie para, która miała pozornie błahy problem. Kobieta piła tylko zielone herbatki, jakies mieszkanki ziół. Jej mąż był natomiast fanatykiem kawy. Kobieta miała do partnera pretensje, że z ich wspólnego konta kupił ekspres do kawy. Dlaczego, skoro ona kawy nie pije? No tak, ale przecież są w związku, mają wspólny dom... Jeśli ja nie jem mięsa, a mój mąż owszem, to nie znaczy, że ma sam płacić za swoje obiady. Takie dzielenie: to moje, to twoje – nie służy byciu razem. Sygnalizuje poważny problem z bliskością.

Chociaż pieniądze każde z nas zarabia osobno...

Dzisiaj króluje indywidualizm, który mówi, że każdy może i powinien mieć swoje konto, swoje pieniądze, swoje plany... To co jest w takim razie nasze wspólne? Jasne, możemy mieć własne konta i zrzucić się na wydatki domowe, a resztą gotówki zarządzać osobno, tylko że kiedy każdy wydaje po swojemu, to żyjemy jak współnicy, a nie partnerzy, łączą nas tylko rachunki.

Jeśli ufamy sobie, szanujemy się, akceptujemy swoją indywidualność, pasje i marzenia, to nawzajem szanujemy też swoje potrzeby. O dużych wydatkach oczywiście rozmawiamy, ustalamy kierunek. W ten sposób buduje się wspólnotę. Jeśli mężczyzna chce kupić motor, a kobieta jest temu przeciwna, to nie

Jeśli mężczyzna chce kupić motor, a kobieta jest temu przeciwna, *to nie znaczy, że on ma zbierać pieniądze w tajemnicy*

znaczy, że on ma zbierać pieniądze w tajemnicy. Takie działania rozbijają związek. Trzeba znaleźć rozwiązanie. Ono zawsze istnieje.

Boimy się kłótni, sprzeciwu partnera i dlatego realizujemy siebie „cichaczem”.

Kobieta nie jest matką partnera i nie może mu zabronić kupna motoru. Jeśli tak się dzieje, to para ma kłopot. Jeden dorosły człowiek nie może zakazać niczego drugiemu dorosłemu człowiekowi. Związek to ustalanie tego, jak możemy realizować swoje indywidualne potrzeby, szanując się nawzajem, dbając o siebie. Miłość to wspólnota, zaufanie i dialog. Jeśli tego nie ma, bądźmy szczerzy – nie ma prawdziwego związku.

A on się „ukrywa” i kupuje motor za jej plecami...

A co się stanie, kiedy w końcu przyjedzie pod dom na tym motorze? Jak ona się wtedy poczuje? Czy on będzie szczęśliwy, widząc jej reakcję? Czy w tym czasie, kiedy zbierał na motor czy wybierał jego model, byli razem?

W dorosłym związku jedno z partnerów może zrobić coś, czego to drugie nie akceptuje, ale to drugie musi o tym wiedzieć. Ludzie miewają różne zdania, nie różnice zagrażają miłości, zagrażają jej kłamstwa i tajemnice.

Kwestia pieniędzy też pokazuje, na ile sobie ufamy, czy jest między nami bliskość. Jeśli jedno z partnerów „wnioskuje” o rozdzielenie kont, bo on zarabia znacznie więcej, to pojawia się pytanie: czy oni rzeczywiście są razem? Chyba nie... Jeśli jesteśmy razem, to mamy nasze pieniądze, nasze zyski i nasze kłopoty.

A co z poglądami? Często mamy zupełnie różne.

Powtórzę – można być w związku i różnić się. Wtedy warto oprzeć się o zasadę – skoro ja chcę być szanowana w mojej „prawdzie”, to powinnam także uszanować „prawdę” innych. Mogę powiedzieć: „Ja się z tym nie zgadzam”. Ale nie mówię: „To jest głupie, jesteś durniem!”. Ocenianie to forma agresji. Podobnie wyglądają granice w wypadku pouczania się wzajemnie czy radzenia: „Znam rozwiązanie na wszystkie

twoje problemy. Życie według mojej prawdy uszczęśliwi cię”. Tak nigdy nie jest. Jednak te granice bardzo chętnie przekraczamy. I na przykład księgowy poucza partnerkę, która jest malarką, jak ta ma pracować, by robić to wydajnie. Z kolei malarka, która uprawia jogging, poucza księgowego, że powinien kolorować malowanki dla dorosłych czy biegać trzy razy w tygodniu, by się odstresować.

To wszystko sprowadza się do tego, by nie mówić innym, w tym partnerowi, jaki ma być. Tak, należy zachować powściągliwość w układaniu życia drugiemu człowiekowi, nawet temu bliższemu.

Czy to oznacza, że nie można zaproponować bliskiej osobie, żeby coś dla siebie zrobiła? Czym innym jest propozycja: „Czy chcesz ze mną pobiegać? Będzie mi miło”. Wtedy daję partnerowi przestrzeń na decyzję, sygnalizuję, że chcę pobyć z nim, a nie narzucam mu, co ma robić. Niestety, bywa, że na odpowiedź: „Nie, dziękuję, nie chcę biegać” pada agresywne stwierdzenie: „To głupie!”.

Dość często podczas terapii par słyszę, jak ludzie krytykują się wzajemnie za brak pasji czy hobby: „Pani sobie to wyobraża? Od 15 lat mówię jej, znajdź sobie jakieś hobby! Ja mam wiele pasji, ona żadnej!”. Wtedy zazwyczaj pytam: „Skoro pan ma tak wiele pasji, które realizuje, a macie państwo dom, ogród i troje dzieci, to jak udaje wam się pogodzić pana pasje z pracą i obowiązkami?”. I okazuje się, że udaje się to dzięki temu, że żona od lat zajęta jest domem i dziećmi, nie ma więc czasu i przestrzeni na rozwijanie swoich pasji.

A mężowi wydaje się nudna. Potencjalna kochanka jest o wiele barwniejsza.

Właśnie dlatego właściwym kierunkiem dla związku, odpowiednią granicą jest monogamia. Kiedy wracamy do domu od kochanki czy kochanka, wszystko wydaje się nudne, szare. Tak działa nasz mózg: nowy partner to skoki adrenaliny, serotonina, oksycytyna, dopamina oraz endorfiny nazywane „wewnętrzną morfina”. Jest ekscytująco. A w domu? Tylko problemy. Tymczasem w ogólnym rozrachunku to właśnie dom daje poczucie bezpieczeństwa i sensu. Dlatego aby ten dom, miłość, bliskość z drugim człowiekiem chronić, potrzebne są granice na każdej płaszczyźnie. **I**

reklama



**Uczucia i emocje
to najgłębszy i najstarszy
język komunikacji
międzyludzkiej.**

Skąd biorą się uczucia?

Czym są emocje?

**Jak je odczytać
i zrozumieć?**

sklep.zwierciadlo.pl

📍 wydawnictwo_zwierciadlo

relacje
DAMSKO-
-MĘSKIE



Mówić czy nie mówić

A jeszcze wcześniej: pytać czy nie pytać? Kwestia byłych partnerów i partnerek seksualnych, ich liczby, a nawet oceny ich umiejętności – nadal pozostaje jednym z najbardziej drażliwych tematów w związku. Czy słusznie? – terapeutę **JACKA MASŁOWSKIEGO** pyta **MARTYNA HARLAND**

Czy dla współczesnych mężczyzn nadal ma znaczenie liczba byłych kochanków partnerki? Zwłaszcza jeśli jest duża... Odpowiem tak: w moim gabinecie dość często pojawiają się mężczyźni, którzy mają duży kłopot w sytuacji, gdy dowiadują się o tym, że ich partnerka miała wielu partnerów seksualnych przed nimi. Co ciekawe, zanim się tego dowiedzą, czują się w miarę bezpiecznie. Niektórzy wręcz naciskają na partnerkę, żeby się do tego przyznała. I kiedy wreszcie kobieta podaje konkretną liczbę, rozgrywa się dramat.

Wszyscy znamy statystyki mówiące o tym, że w przypadku byłych partnerów seksualnych istnieje wyraźna dysproporcja, a nawet dymorfizm płciowy – mężczyźni mają tendencję do zawyżania liczby partnerek, a kobiety – do zaniżania. Moim zdaniem ze strony kobiet to po prostu mechanizm obronny...

Dla jakich mężczyzn okazuje się to problemem?

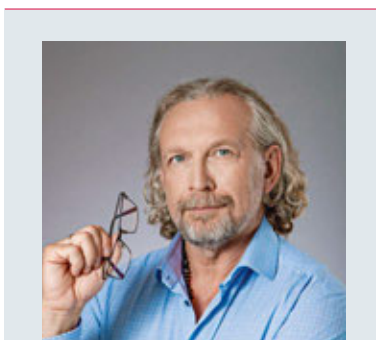
To jest silnie związane z naszym stylem przywiązania z dzieciństwa i tzw. pozabezpiecznym modelem więzi. Co nie oznacza, że jeśli facet ma na przykład lękowy styl przywiązania

i dowiaduje się, ilu partnerów seksualnych miała jego dziewczyna, automatycznie wpadnie w panikę. A jednak bardzo często tak właśnie jest, dlatego że ten styl przywiązania rozwija się w sytuacji, w której dziecko – w tym przypadku mały chłopiec – jest opuszczone przez matkę, fizycznie lub emocjonalnie, np. w wyniku choroby, depresji poporodowej. Mężczyzna z lękowym stylem przywiązania ma obniżone poczucie własnej wartości, dlatego jest wyczułony na punkcie wierności swojej partnerki. No i istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie urządzał jej różnego rodzaju przesłuchania... Prędzej czy później spyta: fajna jesteś, ale z iloma facetami się spotykałaś?

Uważam, że na tego rodzaju pytania nie należy odpowiadać ani się tłumaczyć.

Ale jeśli nie odpowiesz, wzbudzisz we mnie lęk i wtedy będę cię wypytywał jeszcze bardziej! Wcześniej czy później opowiesz mi więc o swoich doświadczeniach. Jeżeli powiesz prawdę i liczba partnerów będzie duża, to wtedy rozegra się kolejny dramat, bo mogę dalej drążyć temat, np.: jak wy to robiliście? W czym był najlepszy?

Dlaczego to robisz? Po to, żeby się porównywać, bo cały czas siedzi we mnie lęk: czy jestem >



JACEK MASŁOWSKI filozof, coach, psychoterapeuta w Instytucie Psychoterapii Masculinum, współtwórca i prezes Fundacji Masculinum, współautor książek. Najnowsza to „No, bez jaj. W poszukiwaniu męskości”

W przypadku byłych partnerów seksualnych istnieje wyraźna dysproporcja, a nawet dymorfizm płciowy – mężczyźni mają tendencję do zawyżania liczby partnerek, a kobiety – do zaniżania.

Moim zdaniem ze strony kobiet to mechanizm obronny...

wystarczająco dobry? To pokazuje, że dążenie do poznania konkretnej liczby kochanków jest krytycznie istotne dla tego, czy dana relacja będzie trwała, czy nie.

Ale co to właściwie znaczy „liczba kochanków”?

Czy namiętne pocałunki z rozbieraniem to już seks?

Może znaleźliby się mężczyźni, dla których pocałunek z innym mężczyzną stanowiłby o zdradzie, ale dla większości z nich to raczej droga do zdrady. Seks to seks, czyli penetracja, ewentualnie seks oralny.

Wyniki badania serwisu Superdrug z 2017 roku pokazały, że mężczyźni za zbyt rozwiązłe uważają kobiety, które miały co najmniej 14 partnerów seksualnych, a kobiety – mężczyznę, który miał co najmniej 15 partnerek. Co więcej, już 30 proc. badanych stwierdziło, że są skłonni zakończyć związek, jeśli partnerka miała zbyt dużo partnerów seksualnych. Nic dziwnego, że kobiety przez lata zachęcano, żeby zafalszowały liczbę swoich byłych.

To mi przypomina pewną historię z mojego gabinetu. Mężczyzna w typie ratownika – od początku rozkłada czerwony dywan przed swoją kobietą, stara się, wyciąga ją z różnych opresji życiowych albo z niskiego statusu ekonomicznego. Rodzi im się dziecko i kobieta zaczyna regramentować swoją seksualność – dopiero w tym momencie on zaczyna się interesować jej poprzednimi partnerami. Jest oburzony: „Czyli inni traktowali ją bardzo źle i tylko używali jej do seksu, a ja tu się tak starałem, i nawet nie mam tego, co tamci

dostawali za darmo!”. To przykład na to, w jaki sposób wiedza o liczbie partnerów może się szybko obrócić przeciwko kobiecie. Zobacz, jaki to jest silny atawizm.

I jak nadal żywy wzór kulturowy...

Także dlatego że – czysto biologicznie – kobieca seksualność, a właściwie płodność, jest ukryta, co jest zjawiskiem wyjątkowym wśród ssaków. Stąd te wszystkie próby jej kontrolowania, także współcześnie. Istnieją statystyki z Wielkiej Brytanii, według których od 8 do 10 proc. mężczyzn wychowuje nieswoje dzieci. To dla wielu mężczyzn informacja zatrważająca. Poza tym jest jeszcze inny wątek związany z wpływem kultury i określeniem, które nie występuje symetrycznie u kobiet, czyli z... byciem rogaczem.

No właśnie, nie ma przecież „rogaczek”...

Nie ma, a rogacz to generalnie frajer wielkiej klasy. Co to za facet, który nie jest w stanie przypilnować kobiety? A wiedza o liczbie wcześniejszych partnerów seksualnych kobiety może wyczulać mężczyznę na potencjał zagrożenia związanego z tym, jaki jest jej stosunek do seksu, do mężczyzn i do siebie samej.

Co ciekawe, badania przeprowadzone na grupie ponad 2 tys. osób w Stanach Zjednoczonych i Europie pokazują, że to właśnie kobiety w średnim wieku są bardziej doświadczone; średnia liczba seksualnych partnerów w ich wypadku wynosi siedem, a w przypadku mężczyzn – sześć...

Dla mnie to naturalne, że kobiety mają więcej partnerów seksualnych niż mężczyźni partnerek. Szczególnie od pewnego czasu, gdy puściły różne blokady kulturowe i nie musisz już być dziewicą, żeby wyjść za mąż. Przecież kobieta dojrzewa wcześniej i wiele dziewczyn zaczyna dziś życie seksualne w młodszym wieku niż ich rówieśnicy. Co z kolei oznacza, że potem mają większą liczbę partnerów, a na pewno większe możliwości. Nawet jest takie powiedzenie, dla niektórych z nas wręcz traumatyczne: „Kobieta uprawia seks, kiedy chce, a mężczyzna wtedy, kiedy może”.

A co właściwie odpowiadać na pytanie: czy jestem twoim najlepszym kochankiem? Albo: kto był twoim najlepszym kochankiem?

Powiem tak: panowie, jeśli nas teraz czytacie, to naprawdę powstrzymajcie się od tego rodzaju pytań, ponieważ nie przyniosą wam niczego dobrego! Bez względu na to, co usłyszycie i czy uwierzycie w to, co usłyszycie. A może usłyszycie coś, co spowoduje, że potwierdzą się wasze obawy bądź przekonania, które są motorem do zadawania tego typu pytań. Lepiej skupcie się na relacji, w której jesteście, i na jej jakości.

Z drugiej strony wiele kobiet, które zapytałam, przygotowując się do naszej rozmowy, mówiło, że ten najlepszy kochanek jeszcze się nie odnalazł...

Trzeba, żeby mężczyźni zrozumieli jedną rzecz: o ile dla nich seks czy sprawność seksualna są faktycznie fundamentalne dla poczucia męskości, to dla kobiety seks wcale nie musi być najważniejszym aspektem relacji, w której się znajduje. Wielu mężczyzn dostępność seksualną swoich partnerek kojarzy z tym, że one ich po prostu kochają. Kobiety tego tak nie widzą, co wcale nie oznacza, że nie lubią seksu, tylko trochę inaczej do niego podchodzą.

A może mają też takie doświadczenie, że fajni kochankowie są najczęściej nie do życia?

Moja intuicja i rozmowy z innymi mężczyznami mówią mi jedno: im silniejszych wrażeń dostarczasz kobiecie, tym lepiej. Toczę na tym polu spory z moimi koleżankami psychoterapeutkami, które się obruszają, gdy im to mówię, i twierdzą, że tylko niektóre kobiety tak mają. Nie uważam, że wszystkie, ale myślę, że nie tylko niektóre...

Nadal dominuje przekonanie, że dobrze, by facet był doświadczony, a kobieta nie. Ale czy brak doświadczenia mężczyzny w tej kwestii może być jego atutem, podobnie jak doświadczenie kobiety?

Doświadczona kobieta może sobie śmiało poradzić w łóżku z niedoświadczonym mężczyzną, i dla niej to może być atut, ponieważ poprowadzi go w stronę, która będzie dla niej przyjemna. Stanie się jego nauczycielką seksu. Ale to też zależy, na jakiego partnera trafi.

Dla mężczyzny o ugruntowanym poczuciu własnej wartości doświadczona kobieta jest znakomitą partnerką, ponieważ on nie odbiera tego jako zagrożenia, tylko jako sposób na rozwijanie siebie i uatrakcyjnianie życia seksualnego. Ale jeżeli partnerowi, który ma niskie poczucie własnej wartości, małe doświadczenie i w dodatku boi się kobiecej seksualności, trafi się prawdziwa diva seksu, to będziemy mieć raczej ucieleśnienie „vagina dentata”, czyli mitu seksualnego mówiącego o pochwie pożerającej penis. Jestem zatem zdania, że doświadczenie seksualne kobiety może być większym atutem niż niedoświadczenie mężczyzny.

reklama

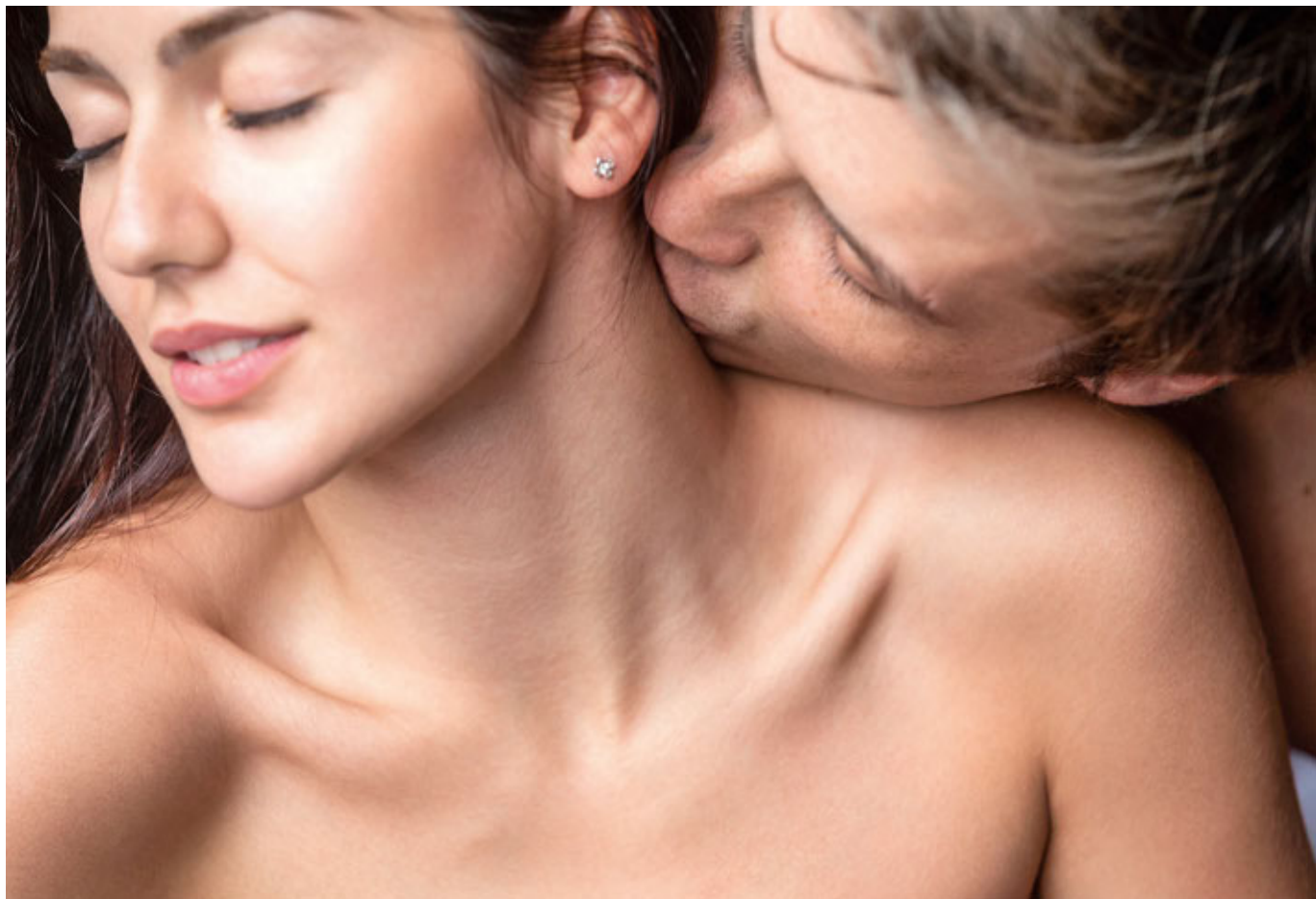


Jak współcześnie możemy zdefiniować męskość?

Co dzisiaj znaczy „być facetem”?

Czego kobiety chcą od mężczyzn?

**Psychoterapeuta
Jacek Masłowski
w rozmowie
z Martyną Harland**



Dopasowani

W pierwszej rozmowie z nowego cyklu poświęconego naszej seksualności prof. **MICHAŁ LEW-STAROWICZ** zastanawia się, na jakiej zasadzie dobieramy się w pary, czy są cechy, które działają na nas jak magnes, oraz czy feromony nie są przypadkiem trochę przereklamowane

ROZMAWIA
BEATA BIAŁY

W filmie „Dopasowani” badaczka DNA odkrywa sposób na to, jak znaleźć idealną drugą połowę, i otwiera serwis randkowy. Program dobiera partnerów na podstawie zgodności genetycznej. Do badania wystarczy oddać zaledwie jeden włos,

a algorytm sam wybierze idealnego partnera. To naprawdę takie proste? W życiu to tak nie działa. DNA, które możemy zbadać w komórkach organizmu, może stanowić jeden z elementów dopasowania, ale to nie gwarantuje szczęścia.

To, jacy jesteśmy, i w konsekwencji także nasza atrakcyjność względem otoczenia kształtowane jest zasadniczo na dwa sposoby. Pierwszy związany jest z wrodzonym

„oprogramowaniem”, genami, które dziedziczymy po przodkach. W ujęciu ewolucyjnym poszukujemy także najlepszych genów w osobach partnerów i partnerek, z którymi chcemy albo moglibyśmy kiedyś chcieć mieć dzieci.

Z drugiej strony, nie tylko geny nas tworzą. Na to, jacy jesteśmy, ogromny wpływ ma środowisko, w którym żyjemy, nasze przeżycia, doświadczenia i rozwój osobisty.

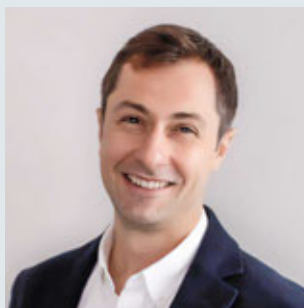
To co sprawia, że stajemy się atrakcyjnymi partnerami dla innych?

Na ten temat przeprowadzono wiele badań, które wskazały, jakie czynniki są uznawane za najbardziej atrakcyjne w doborze partnera.

Paw ma ciężki rozłożysty ogon, który – wydawałoby się – bardziej mu przeszkadza niż pomaga, a jednak natura nie bez powodu wyposażała go w taki wabik. Dobór płciowy jest jak pawie ogony?

Trochę tak, choć ludzie mają te ogony bardziej zróżnicowane. Bo różne cechy dla różnych osób są atrakcyjne. A my jeszcze lubimy poprawiać naturę i korygować lub dorabiać ogony. Ale na pewno są cechy, które podobają się innej płci – albo tej samej – i działają jak magnes. Psycholog ewolucyjny, David M. Buss, autor książki „Ewolucja pożądania. Jak ludzie dobierają się w pary” przeprowadził badania dotyczące strategii doboru partnera, w których wzięło udział 10 tys. osób ze wszystkich ras i grup etnicznych. Okazało się, że mamy podobne upodobania. Weźmy przykładowo cechy wyglądu i atrakcyjność kobiet w oczach mężczyzn. Mężczyźni szukają kobiety młodej, o proporcjonalnej sylwetce, a dokładnie wąskiej talii i szerokich biodrach (idealny stosunek obwodu talii do bioder wynosi 0,7), czystej cerze, błyszczących oczach i włosach, pełnych ustach. Twarz i sylwetka powinny być symetryczne. Już noworodki bardziej lubią „ładniejsze” twarze. I choć zmieniają się kanony urody, współczynnik WHR (*waist to hip ratio*), czyli pożądany stosunek kobiecej talii do bioder, pozostaje niezmienny. Wydaje się nawet ważniejszy niż BMI.

Wcięcie w talii rozumiem – świadczy o płodności. Ale po co kobietom duże piersi?



MICHAŁ LEW-STAROWICZ

dr hab. n. med., psychiatra, seksuolog,
psychoterapeuta, prof. CMKP,
kierownik Kliniki Psychiatrii
Centrum Medyczne Kształcenia
Podyplomowego

Z punktu widzenia przydatności biologicznej nie ma to uzasadnienia. Piersi ponadprzeciętnie duże to przede wszystkim więcej tkanki tłuszczowej, a nie gruczołowej, więc z punktu widzenia laktacji można to uznać za zbędny naddatek. Ale – jak się okazuje – pożądany. Desmond Morris uważał, że to taka pupa, tylko na górze, która jest atrakcyjnym wabikiem. Do tej pory nie znalazłem lepszego wytłumaczenia. Ale nie można powiedzieć, że mężczyźni wybierają tylko „na oko”...

A kobiety na „grubość portfela”? To kolejny stereotyp. Nazwałbym ten pożądany aspekt męskiej atrakcyjności raczej pozycją w grupie. Status finansowy mężczyzny często jest dobrym wskaźnikiem tego, jaką pozycję zajmuje w grupie. Wysoka pozycja w świecie przyrody

zwykle oznaczała lepszy stan zdrowia, większe terytorium, lepszy dostęp do jedzenia, a tym samym większe bezpieczeństwo i lepsze warunki dla potomstwa. Z dużym prawdopodobieństwem oznaczała najlepszy zestaw genów.

Brytyjski psycholog ewolucyjny dr Satoshi Kanazawa ujął to wprost: „W kategoriach ewolucyjnych wartość mężczyzny jako partnera w dużej mierze zależy od jego zamożności, statusu i władzy, podczas gdy wartość kobiety w znaczącym stopniu zależy od jej młodości i atrakcyjności fizycznej”. Jest on zdania, że naszymi zachowaniami nadal rządzą geny i zwierzęca część natury. Seksistowski punkt widzenia czy jednak prawda o naturze człowieka?

Nie znam nikogo, kto uskarżałby się, że jest odrzucany, bo jest zdrowy, piękny i bogaty. Badania potwierdzają, że kobiety są nawet bardziej wybredne niż mężczyźni przy wybieraniu partnerów. Zdaniem Bussa to dlatego, że kobieta inwestuje w rodzicielstwo więcej niż mężczyzna – to nie tylko opieka nad potomstwem, którą można się podzielić, ale i ciąża, poród, kobieta nie może też mieć nieskończenie wiele dzieci – jej koszty rodzicielstwa są znacznie wyższe. Nie powinno dziwić, że natura każe kobietom być bardziej wybrednymi.

A mężczyznom bardziej agresywnymi? Doktor Kanazawa jest zdania, że mężczyźni, świadomie lub >

Na pewno są cechy, które działają jak magnes. *W ujęciu ewolucyjnym poszukujemy najlepszych genów w osobach partnerów i partnerek, z którymi chcemy albo moglibyśmy kiedyś mieć dzieci*

Nasz własny zapach ma znaczenie choćby w sytuacjach podniecenia seksualnego, kiedy wydzielamy dużo silniejsze zapachy, które mogą partnerowi podobać się lub nie. *Pot nabiera zapachu w wyniku interakcji z mikroflorą bakterii obecnych na skórze*

nie, dążą do osiągnięcia władzy politycznej, aby uzyskać reprodukcyjny dostęp do dużej liczby kobiet. To by się zgadzało, bo na przykład Stalin nie był ani urodziwy, ani wysoki, nie był nawet dobrym kochankiem, a kobiety z nim szalały.

Ale był społecznie umocowany, miał pozycję i władzę – to wielki afrodyzjak. Wraz z rozwojem cywilizacyjnym cechą przystosowawczą stawały się coraz mniej tężyzna fizyczna, a coraz bardziej kompetencje społeczne. Zgodnie z zasadą, że najsilniejszemu mężczyźnie będzie trudniej upolować mamuta niż czterdziestu zdecydowanie mniej fizycznie sprawnym mężczyznom z jednym strategiem na czele i z zastosowaniem odpowiedniej pułapki.

A np. taka łysina u mężczyzn jest sexy czy wręcz przeciwnie?

Poza kwestią gustu, o której nie dyskutujemy, może być zarówno sygnałem o problemie zdrowotnym, na przykład niedoborach substancji odżywczych lub słabszej strukturze włosa, ale też o wysokim poziomie hormonów androgennych. Androgeny to grupa hormonów płciowych obejmująca testosteron, dihydrotestosteron, androstendion i dehydroepiandrosteron (DHEA).

A w jaki sposób dobierają się osoby homoseksualne albo niebinarne? W tym wypadku nie ma mowy o reprodukcji.

Niekoniecznie. I nie ma też powodów, żeby te same czynniki nie odgrywały istotnej roli w postrzeganiu

atrakcyjności. Bo przecież gdy wybieramy osobę tej samej płci, to nie znaczy, że atrakcyjność fizyczna schodzi na dalszy plan. Faktem jest, że zdecydowanie brakuje badań na ten temat, w szczególności dotyczących preferencji osób o różnorodnej tożsamości płciowej. Wydaje się, że pewien przekaz ewolucyjny działa na nas niezależnie od orientacji seksualnej i tożsamości płciowej, ale różnorodność preferencji może także odzwierciedlać częściowo elementy własnej tożsamości. To jednak hipotezy wymagające potwierdzenia. Z kolei bycie osobą nieheteroseksualną albo niecisłpłciową nie oznacza utraty potrzeby reprodukcyjnej, istnieją bowiem różne strategie rodzicielstwa realizowane przez te osoby.

A czy o miłości może zdecydować zapach? Podobno nasz nos wyczuwa najlepszego dla nas partnera. Tak przynajmniej dowodzą przeprowadzone kilka lat temu badania.

Faktycznie istnieją badania wskazujące na percepcję atrakcyjności na podstawie zapachu. Z jego udziałem preferujemy partnerów, których genom różni się od naszego w zakresie głównego kompleksu zgodności tkankowej, MHC. Sprzyja to zróżnicowaniu genetycznemu potomstwa, tworzeniu heterozygot, bardziej adaptacyjnych cech. To ma sens biologiczny – im bardziej różni się MHC, tym zdrowsze i odporniejsze może być potomstwo.

Trudno powiedzieć, czy zapach jest lepszym doradcą niż wzrok, ale nie należy go lekceważyć.

Oczywiście, jeżeli mamy do czynienia z naturalnym zapachem drugiej osoby...

Napoleon w liście do Józefiny napisał: „Jutro wieczorem wracam do Paryża. Nie myj się”. To po co przed randką się perfumujemy?

Ale zauważ, że nawet perfumy wybieramy takie, które nam pasują. Myślę, że to jest buster zapachowy, czyli wzmocnienie naszego arsenału. Nie bez powodu ludzie zaczęli to stosować i odbierają jako atrakcyjny bodziec. Ale równocześnie nasz własny zapach ma znaczenie, choćby w sytuacjach podniecenia seksualnego, kiedy wydzielamy dużo silniejsze zapachy, które mogą partnerowi podobać się lub nie. Pot zawiera również feromony.

To one dobierają nas w pary i sprawiają, że z kimś mamy ochotę uprawiać seks, a z kim innym nie? Podobno samica motyla potrafi zapachem zwabić samca nawet z odległości trzech kilometrów.

Feromony są akurat bezwonne. Pot nabiera zapachu w wyniku interakcji z mikroflorą bakterii obecnych na skórze. Nie znam badań dostarczających przekonujących dowodów na temat tak istotnego znaczenia ludzkich feromonów. To jednak nadal fascynujący obszar do zagospodarowania przez naukowców.

To może warto kupić flakonik z feromonami?

Sklepy internetowe oferują feromony, ale nie wierzę w ich skuteczność. Nikt nie zsyntetyzował dotąd w laboratorium substancji chemicznych generujących tak ewidentnie

atrakcyjność seksualną. Podróbki na razie nie działają.

W dopasowaniu pozostaje jeszcze kwestia... rozmiaru. Mówi się, że rozmiar ma znaczenie. Czy tak jest w istocie? Czy penis może być za mały lub za duży?

Przeciętna pochwa ma głębokość ośmiu centymetrów i jest bardzo elastyczna – w stanie podniecenia może wydłużyć się nawet dwukrotnie. Tyle ma statystyczny penis w erekcji. W większości przypadków penis i pochwa są więc kompatybilne.

Panuje jednak przekonanie, że mężczyźni preferują „ciaśniejsze” waginy.

To z kolei uproszczenie. Chodzi głównie o poczucie przylegania, intensywność kontaktu penisa z pochwą, jako jeden z elementów

stymulacji. Grubość penisa i wymiar pochwy mają znaczenie, ale nie należy go przeceniać ze względu na wspomnianą już elastyczność pochwy i napięcie mięśni dna miednicy. Stymulacja fizyczna zależy też od pozycji podczas stosunku, pobudzania różnych wrażliwych na stymulację punktów, np. przedniej ściany pochwy, a także poziomu nawilżenia pochwy.

A jak to wygląda u mężczyzn homoseksualnych?

Zróznicowanie preferencji odnośnie do budowy partnera wynika bardziej z płci niż orientacji seksualnej. Wielkość penisa kulturowo jest kojarzona z męskością i mężczyźni generalnie wolą mieć większego penisa. Znaczenie wielkości członka zależy też od preferowanych kontaktów seksualnych.

A co z parami, które zakochały się w sobie od pierwszego wejrzenia, ale są we wspólnym życiu nieszczęśliwe. Dobrały się genetycznie, ale już nie psychologicznie?

To dwa elementy, które długoterminowo są potrzebne do sukcesu. W tej rozmowie skoncentrowaliśmy się na czynnikach biologicznych, one faktycznie odgrywają istotną rolę w pierwszym wrażeniu, jakie wywierają na sobie partnerzy. W długoterminowej relacji wzajemna atrakcyjność fizyczna i biologiczne aspekty pożądania pozostają ważne, pomagają podtrzymać więź erotyczną, jednak o trwałości związku w jeszcze większym stopniu decyduje dopasowanie psychologiczne, wpływające zarówno na seksualne, jak i pozaseksualne aspekty funkcjonowania pary. **Is**

reklama

EROTIC Afrodyzjak dla kobiet i mężczyzn

Kompozycja 10 granulowanych ekstraktów ziołowych, która wspomaga aktywność seksualną i pozwala na nowo czerpać radość z intymnych zbliżeń! Zioła zawarte w tym preparacie stosowane są od dawna w medycynie ludowej, powodują przekrwienie narządów płciowych, dzięki czemu zwiększają wrażliwość seksualną, wywołując uczucie podniecenia. Preparat zawiera również wyciągi ziołowe działające relaksująco i antystresowo.

Kobiety znacznie trudniej radzą sobie ze stresem niż mężczyźni. Reakcja stresowa u nich jest długotrwała i odbija się niekorzystnie na życiu seksualnym, doprowadzając niejednokrotnie do oziębłości seksualnej. Regularne przyjmowanie preparatu pozwoli kobietom cieszyć się seksem nawet bez przystawionej „lampki wina” na rozluźnienie.

Skład i nazwa zastrzeżona

www.gorvita.com.pl





Zimno, coraz zimniej

Do rozpadu w rodzinie prawie zawsze prowadzi długa droga. Na jakie sygnały ostrzegawcze warto zwrócić uwagę, by temu zapobiec? I jak postąpić, kiedy mimo wszystko do rozpadu dojdzie, by możliwe stało się pojednanie?

TEKST **ROBERT RIENT**

Badania przeprowadzone w Ameryce przez profesora Karla Pillemera, socjologa rodziny i autora książki „Rozłam w rodzinie” dowodzą, że ochłodzenie stosunków rodzinnych (czyli utrata kontaktu z przynajmniej jedną osobą) dotyczy 27 proc. osób. Najczęściej tracimy kontakt z rodzicem lub dzieckiem – około 10 proc., następnie rodzeństwem – około 9 proc.

Profesor Pillemer uważa, że najczęściej powodem jest tzw. długie ramie przeszłości. Tym zwrotem określa on przygotowywany od lat grunt pod ochłodzenie stosunków: „surowi rodzice, psychiczne lub fizyczne maltretowanie i zaniedbanie, faworyzacja dzieci przez rodziców i konflikty z rodzeństwem”. Jako kolejne przyczyny wskazuje konsekwencje rozwodu, problemy z powinowatymi, pieniądze i dziedziczenie, niespełnione oczekiwania oraz różnice w wartościach i stylu życia.

Chociaż jednak na rodzinne relacje czyhają liczne niebezpieczeństwa, można je przezwyciężyć. Ważne jest to, aby umiejętnie odczytać pierwsze zagrożenia.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Pierwszym sygnałem ostrzegawczym jest przewlekły stres, nazywany również chronicznym. To może być zmęczenie i obsesyjne myśli, które nie dają spać. Jeśli tylko rozpoznasz u siebie to zjawisko: odpocznij, znajdź chwilę relaksu, a przede wszystkim podziel się swoimi emocjami z bliską osobą. Możesz porozmawiać, napisać e-mail albo nawet krótkiego esemesa ze słowami: potrzebuję pomocy.

Drugim sygnałem jest utrata przywiązania. „Gdy dzieci odczuwają strach lub stres, odwołują się do figury przywiązania, którą zwykle jest dla nich rodzic” – pisze Pillemer. Jeśli dorosły człowiek sięga po swoich bliskich wyłączenie

Niekiedy pomaga zrezygnowanie z przeprosin, zwłaszcza gdy żadna ze stron nie chce wypowiedzieć słowa „przepraszam”. *Być może do odbudowania relacji wystarczą pragnienie bycia blisko, miłość*

w chwili kryzysu, niejako zachowuje się jak dziecko zależne od rodzica. Zadbaj o zdrowe przywiązanie. Tak jak planujesz spotkanie z szefem, tak samo, lub nawet poważniej, zaplanuj czas z rodzicem, dzieckiem, kuzynką, ciotką – tą osobą w rodzinie, którą kochasz, na której ci zależy. Nie czekaj – odezwij się do niej, zaproś ją na spotkanie, spacer albo wyznaj jej swoje uczucia przez telefon.

Trzecim zagrożeniem jest pielęgnowanie bólu i zranienia. „Gdy zostajemy odrzuceni, zagraża to naszej samoocenie, sprawiając, że zaczynamy czuć się niepotrzebni, i obniżając nasze poczucie własnej wartości”. Jeśli cierpisz w związku z tym, co zrobili bliscy – wyraż to, daj im znać w inny sposób niż wydłużające się milczenie. Stawiaj granice, nie pozwalaj się krzywdzić – nie idź jednak w zaparte, to wywołuje jedynie chwilową satysfakcję, ale tak naprawdę nie przynosi nikomu korzyści. Utrata bliskiej osoby też przysporzy ci cierpienia.

Ostatnim sygnałem ostrzegawczym jest poczucie niepewności i niejednoznaczności sytuacji. Przypomina to doznanie tracenia gruntu pod nogami. Jako ludzie zazwyczaj lubimy pewność, a gdy mamy wybrać pomiędzy dwiema podobnymi opcjami, czujemy dyskomfort. Jednak pośpiech może zadziałać na niekorzyść relacji. Daj sobie czas. Zanim podejmiesz ostateczną decyzję – zapisz ją na kartce, używając wszystkich słów, które przychodzą ci do głowy. Poczekaj minimum 24 godziny i w spokojnej atmosferze przeczytaj swoje słowa ponownie. Jeśli nic w nich nie zmienisz – wszystko jest jasne.

Najprawdopodobniej jednak czas okaże się pomocnikiem i zyskasz szerszą perspektywę. Ta strategia skutecznie ratuje przed eskalacją konfliktu.

DROGA DO POJEDNANIA

Bywa jednak i tak, że pomimo rozpoznania sygnałów ostrzegawczych doszło do ochłodzenia stosunków, utraty relacji, kontaktu. Być może górę wzięły emocje, a może to ktoś ciebie odrzucił. Pamiętaj, że to nie musi być koniec, ale początek – początek drogi do pojednania. Osoby, które doświadczyły pojednania, wskazują na cztery podstawowe korzyści: uniknęły poczucia żalu i bólu, który potrafi trwać latami; powróciły na łono rodziny; zyskały dostęp do zasobów – zarówno w postaci bliskich ludzi, jak i środków materialnych; nie czują się osamotnione.

OD CZEGO ROZPOCZAĆ?

1. Zaakceptuj, że twój obraz przeszłości nigdy nie będzie taki sam jak wyobrażenia drugiej strony. Innymi słowy: dajesz sobie spokój z przeszłością i rezygnujesz z uzgodnienia wspólnej wersji wydarzeń.
2. Niekiedy pomaga zrezygnowanie z przeprosin – zwłaszcza gdy żadna ze stron nie chce powiedzieć „przepraszam”. Być może do odbudowania relacji wystarczą pragnienie bycia blisko i miłość.
3. Buduj przyszłość – skup się na tym, czego naprawdę chcesz, jaką przyszłość i z kim widzisz dla siebie, swoich bliskich.

4. Wejź w skórę drugiej strony. „Jeśli chcemy przyjąć cudzy punkt widzenia, musimy spojrzeć dalej, poza własne egocentryczne doświadczenia” – apeluje Pillemer. Na początku zacznij od słów, spisz uczciwie wszystkie argumenty drugiej osoby, tak jakbyś nią był.
5. Jeśli zależy ci na relacji z bliską osobą, z którą różnisz się wartościami, określ, z czego możesz zrezygnować w imię utrzymania tej relacji, ale co jest dla ciebie absolutnie niezbędne.
6. Określ jednoznaczne warunki, na które wspólnie się zgodzicie. Być może na początku nie będziecie o pewnych sprawach rozmawiać albo będziecie spotykać się wyłącznie na neutralnym gruncie przez określony czas.
7. Kochaj – pamiętaj o tym, że kochasz naprawdę wtedy, gdy darzysz pozytywnym uczuciem, czułością samego siebie, wtedy zdecydowanie łatwiej dzielić się miłością.

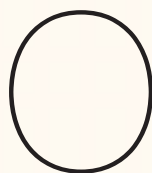
Mimo dobrych chęci, podjętych działań niekiedy i tak dochodzi czasem do ostatecznego rozpadu. Być może ktoś cię odrzucił za to, kim jesteś, w co wierzysz. A może ty decydujesz się odejść od sprawcy przemocy, bo rozumiesz, że celem nadrzędnym nie jest utrzymanie relacji za wszelką ceną, ponieważ ważny jest twój spokój, twoje zdrowie.

Jeśli do tego doszło i przeżywasz ból, pamiętaj, że istnieje coś takiego jak rodzina z wyboru. W tym przypadku ludzi nie łączą co prawda więzy krwi, ale łączy ich prawdziwa miłość. **Is**

Więź, która leczy

Kiedy pacjent przenosi na terapeutę uczucia, oczekiwania czy postawy, jakich doświadczał wobec znaczących osób w przeszłości – wtedy to, co nieświadome, może zostać odkryte i w rezultacie uzdrowione. Zasady terapii psychodynamicznej przybliży psychoterapeutka **KAROLINA ZAREMSKA**

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA



terapii psychodynamicznej mówi się, że podąża za pacjentem. Co to oznacza?

Psychodynamicznej, czyli w ruchu, w dynamicznej zmianie, dynamicznym procesie – w kontraście do statycznego czy organicznego. Sesje w nurcie psychodynamicznym zawsze zaczyna pacjent, terapeuta nie sugeruje tematu rozmowy. Momentem, w którym jesteśmy najbardziej aktywni, jest wywiad na samym początku terapii – zadajemy wtedy więcej pytań, później nasza aktywność jest ograniczona, to pacjent wnosi treści, na które reagujemy, sami ich nie wywołujemy.

Ten nurt wywodzi się z psychoanalizy, prawda?

Tak, został opracowany na podstawie wspólnego dorobku psychiatrii oraz koncepcji psychoanalitycznych. Przyjmuje się, że znajduje się na pewnym

kontinuum pomiędzy klasycznymi technikami psychoanalitycznymi lub ekspresywno-interpretacyjnymi a psychoterapią podtrzymującą czy wspierającą.

Na ile, nawiązując do psychoanalizy, badacie granicę świadomości i nieświadomości, i w tej przestrzeni upatrujecie źródła problemów oraz cierpienia człowieka?

Życiem człowieka sterują nieświadome mechanizmy działania, wewnętrzne konflikty, pragnienia, potrzeby, sposoby interpretowania rzeczywistości społecznej oraz wzorce relacji interpersonalnych. Zakładamy, że zrozumienie życia psychicznego wymaga refleksji nad nieświadomością, dlatego nie pracujemy wyłącznie na treściach świadomych. Kluczem do tej ukrytej sfery mogą być marzenia senne, objawy nerwicowe,



W pracy skupiamy się
na odczuciach, które
pojawiają się u pacjenta
w stosunku do terapeuty,
*i tych zwrotnych, które
terapeuta ma wobec pacjenta*



Sesje najczęściej odbywają się raz bądź dwa razy w tygodniu.

Osoba, która do nas przychodzi, nazywana jest pacjentem

słynne freudowskie przejęzyczenia czy nabyte w dzieciństwie nieuświadomione sposoby tworzenia i przeżywania różnego rodzaju relacji z ludźmi, a tym samym z terapeutą. Wchodząc w relacje, nieświadomie odtwarzamy różnego rodzaju mechanizmy. Praca psychoterapeuty psychodynamicznego oparta jest na relacji terapeutycznej, czyli więzi, jaka jest rozwijana pomiędzy pacjentem a terapeutą, uznawanej za ważny element skutecznej terapii.

Czym terapia psychodynamiczna różni się od psychoanalizy? Co nowego wniosła?

To trudne pytanie, ponieważ od strony teoretycznej orientacja psychodynamiczna sięga do odkryć wielu szkół psychoanalitycznych. Z punktu technicznego tzw. setting analityczny jest bardziej sztywny niż psychodynamiczny, częstotliwość spotkań jest większa, a procesy z reguły dłuższe, analityk w stosunku do terapeuty dynamicznego jest też bardziej wycofany. W gabinecie analityka znajduje się kozetka, co sprzyja pracy wglądowej, podczas gdy podejście psychodynamiczne stanowi spektrum form: od tych ekspresywnych do podtrzymujących.

Można powiedzieć że psychoanaliza jest pojedynczą teorią pracy z pacjentem, natomiast ujęcie psychodynamiczne to zbiór teorii, które terapeuta dobiera tak, aby były adekwatne do problematyki pacjenta.

Jak wygląda praca z pacjentem?

Sesje najczęściej odbywają się raz bądź dwa razy w tygodniu. W gabinecie terapeuty psychodynamicznego nie ma kozetki, pracujemy twarzą w twarz, co sprzyja nawiązywaniu relacji. Osobę, która do nas przychodzi, nazywamy pacjentem, gdyż często jest to proces leczenia. Pacjent zachęcany jest do swobodnego dzielenia się myślami, skojarzeniami, odczuciami, a terapeuta stawia hipotezy dotyczące życia psychicznego pacjenta, uwzględniając treści, które on wnosi. Wykorzystujemy do tego różnego

rodzaju techniki, które sprzyjają pogłębianiu nieświadomości. Do konfrontacji dochodzi wtedy, kiedy ujawniamy coś, czego pacjent nie chce zaakceptować, lub identyfikujemy tendencję pacjenta do unikania bądź umniejszania.

Objaśnienie treści wypowiedzianych przez pacjenta to klaryfikacja. W tym momencie dostaje on od terapeuty coś w rodzaju podsumowania, dzięki temu może lepiej zrozumieć swoje zachowania czy odczucia. Interpretacja, najprościej ujmując, polega na czynieniu treści nieświadomych świadomymi. Terapeuta interpretuje, czyli wyjaśnia związki między uczuciem, myślą i zachowaniem bądź objawem a jego nieświadomym znaczeniem czy źródłem. Na przykład terapeuta może zauważyć, że spóźnianie się pacjenta na sesje jest związane z tym, że nieświadomie testuje, czy on czeka na niego, bo ktoś kiedyś na niego nie czekał, lub sprawdza, czy na to spóźnienie zareaguje złością lub obojętnością podobnie jak np. reagował jego ojciec. Wtedy odkrywamy, w jakich jeszcze sytuacjach i w stosunku do jakich ludzi pacjent zachowuje się w ten sposób.

Nie z każdym pacjentem i nie na każdym etapie terapii można w ten sposób pracować, na różnych etapach skłaniamy się bardziej ku elementom ekspresywnym lub poświęcamy więcej uwagi terapii podtrzymującej/wspierającej. Terapeuta oscyluje między dwoma biegunami w zależności od potrzeby. Wgląd sam w sobie nie jest leczący, a przynajmniej nie wystarcza, aby terapia zakończyła się sukcesem, to, o czym mówi się, że przede wszystkim jest leczące – to relacja.

Czy terapia może się skończyć na etapie wspierającym?

Tak, możemy z pacjentem umówić się na pracę krótkoterminową. Wówczas na początku ustalany jest termin zakończenia, a taka terapia z reguły obejmuje od kilku do kilkudziesięciu sesji. Proponowana jest osobom w kryzysie, w przypadku konieczności podjęcia ważnej decyzji życiowej, choroby czy przeżywania żałoby po utracie bliskiej osoby.

Sama rzadko tak pracuje, bo z reguły kiedy pacjent wyjdzie z kryzysu czy rozwiąże jakieś problemy, ujawniają się inne kwestie, które często były ukrytą przyczyną przyjscia na terapię. Mogą chociażby ukazać się zaburzenia osobowości. Takie długoterminowe procesy psychodynamiczne trwają przynajmniej dwa lata.

Co jest najważniejszym atutem terapii psychodynamicznej?

To, że podczas jej trwania możemy dotknąć treści nieświadomych, bo te świadome są jedynie czubkiem góry lodowej. Wyjątkowe jest też to, że możemy z terapeutą nawiązać prawdziwą więź. Od najmłodszych lat uczymy się być w relacjach, a w relacji terapeutycznej możliwe jest odtworzenie tego, co już doświadczaliśmy. W bezpiecznych warunkach badane i nazywane są przeżycia pacjenta, a to umożliwia lepsze rozumienie wzorców zachowań i rozwiązywanie konfliktów.

Czy ten nurt sprawdza się w pracy z zaburzeniami osobowości?

Zdecydowanie, natomiast nie mówimy tutaj o wyleczeniu, ale zmianie w strukturze osobowości. Dzięki terapii możliwy jest np. wzrost stabilności, większa spójność Ja, rozwijanie czy zwiększenie intymności relacji z innymi, zwiększenie autorefleksji. Choć terapeuta psychodynamiczny jest wrażliwy na objawy, które mogą dokuczać pacjentowi z zaburzeniami osobowości – jak depresja czy lęk – to głównym przedmiotem naszej uwagi są konflikty i deficyty w relacjach z innymi, które mogą odgrywać główną rolę w powstaniu tych właśnie objawów. W pracy skupiamy się na przeniesieniu i przeciwprzeniesieniu, czyli odczuciach, które pojawiają się u pacjenta w stosunku do terapeuty, i tych zwrotnych, które terapeuta ma w stosunku do pacjenta. Analiza i interpretacja zjawiska przeniesienia czy oporu jest kluczowa. Pacjent kieruje w stosunku do nas różnego rodzaju uczucia, oczekiwania, postawy, jakich doświadczał wobec znaczących osób w przeszłości. W ten sposób to, co było nieświadome, może zostać odkryte i nazwane.

Jakich efektów możemy się spodziewać po terapii?

Na przykład poprawy w myśleniu o samym sobie, świecie czy innych, większej sprawczości, samowiedzy, elastyczności w myśleniu i działaniu, akceptacji, satysfakcji z życia, bliskich relacji czy zdolności do ich tworzenia, zarówno w pracy, jak i w domu, zdolności do

Terapia często jest procesem bolesnym, nie tylko sprowadza nas do tu i teraz, *ale i do przeszłych doświadczeń, które bywają źródłem cierpienia*

radzenia sobie ze stresującymi i bolesnymi sytuacjami, kreatywności. Obniżenia poziomu czy redukcji lęku, gniewu, objawów somatycznych, stabilizacji czy poprawy nastroju, zmiany w obrębie przeżywania i ekspresji emocji. Czyli zmiany nie tylko w obrębie redukcji objawu, ale subiektywnego doświadczenia i obiektywnego funkcjonowania.

To wszystko wymaga jednak czasu i zaangażowania. Żyjemy w czasach szybkich rozwiązań, wiele osób szuka ich na tu i teraz, chcą wyzbyć się objawu czy cierpienia psychicznego, tłumacząc, że nie mają czasu na długotrwały proces. Nierealne jest oczekiwanie trwałej zmiany czy poprawy bez wystarczającego zaangażowania. Oprócz zmian na zewnątrz potrzebujemy też głębszej zmiany intrapsychoicznej. Nie jest to proste, gdyż w terapii pojawiają się tematy, których nie chcemy dotykać; trudne emocje, również w stosunku do terapeuty; frustracje, które bywają ciężkie do zniesienia. Niechciane emocje podczas procesu bądź to, że pacjent nie widzi efektów „wystarczająco szybko”, mogą

być powodem kończenia terapii, czasem z dnia na dzień. Terapia często jest procesem bolesnym, bo nie tylko sprowadza nas do tu i teraz, ale też do przeszłych doświadczeń, które również mogą być źródłem cierpienia.

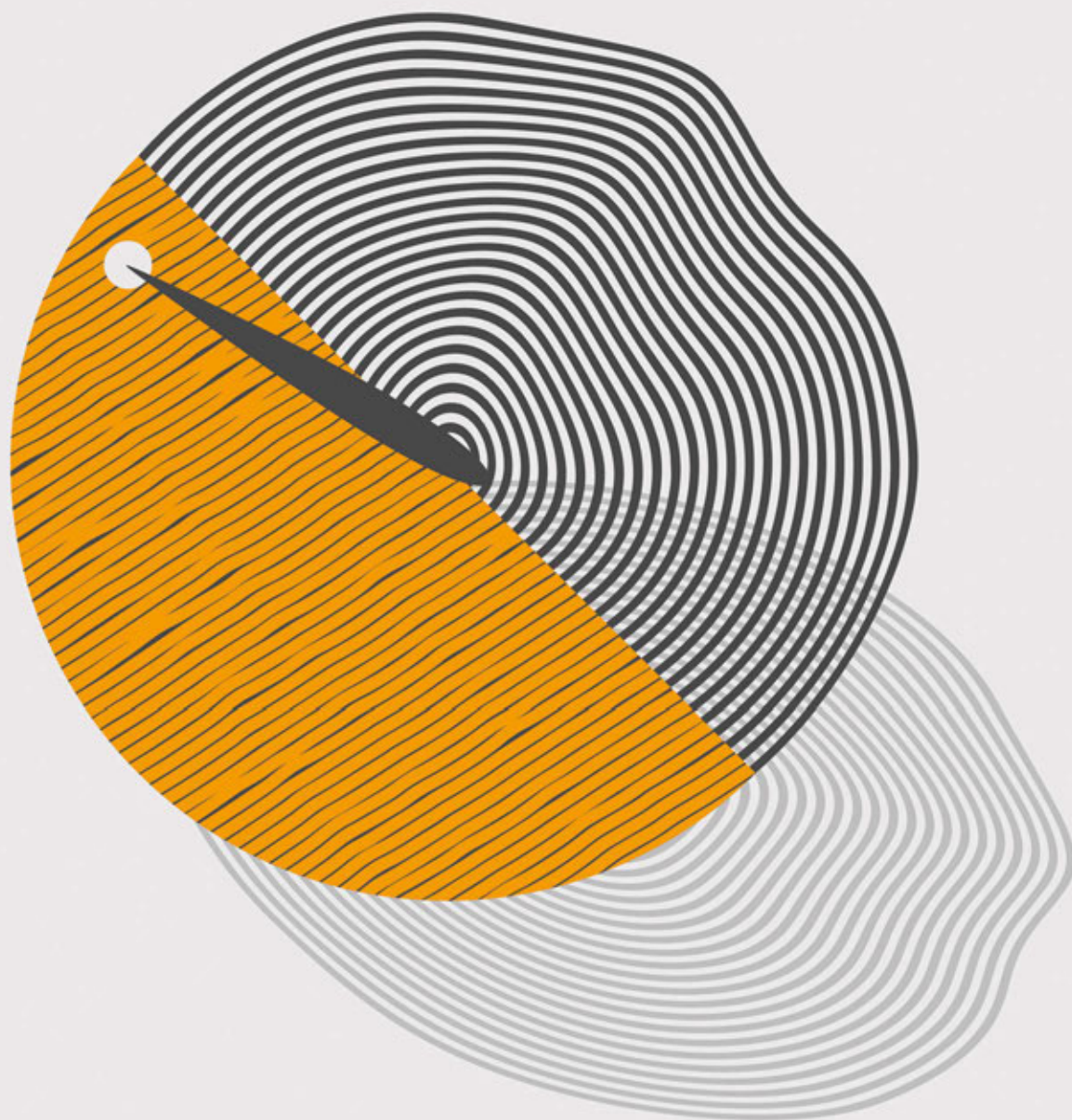
Terapia psychodynamiczna nie należy do łatwych, nie jest dla każdego. Sprawdzi się na pewno w przypadku osób, które są zmotywowane, by doświadczyć zmiany nie tylko w pracy z objawem, który utrudnia im życie, ale w ramach pracy nad zmianą w ogólnym funkcjonowaniu oraz myśleniu o sobie.



KAROLINA ZAREMSKA

psycholożka, psychoterapeutka

w nurcie psychodynamicznym, pracuje z nastolatkami oraz dorosłymi. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej



I co **teraz?**

Nuda to brama do fantazjowania, z którego rodzą się wspaniałe pomysły – przekonuje historyczka idei i dziennikarka

HILDE ØSTBY. Może dlatego że jako mała dziewczynka – gdy jęczała: nudzę się – nie słyszała od swojego ojca tego strasznego zaklęcia „inteligentny człowiek nigdy się nie nudzi”, a „dobrze, że się nudzisz”. W książce „Dlaczego marzyciele uratują świat” zastanawia się, skąd wiedział, że dostarczanie dziecku bodźców na zawołanie tylko mu zaszkodzi

Nuda jest niepopularna, tylko nieliczni szukają jej z własnej woli. Wydaje się jednak, że to jest coś, czego potrzebujemy, być może bardziej, niż sądzimy.

– Zastanawiam się, jaki wpływ ma na nas fakt, że dziś nikt nie zmusza nas do tego, żebyśmy się nudzili. Wystarczy wsunąć rękę do kieszeni i już jesteśmy podłączeni do społeczności na Facebooku. Dzięki temu nie musimy konfrontować się z nudą – zauważa Lars Svendsen i wyciąga z kieszeni smartfon, żeby zademonstrować, co ma na myśli. Jest profesorem filozofii na Uniwersytecie w Bergen i autorem wielu książek, w tym „Kjedsomhetens filosofi” [Filozofia nudy], która była jego debiutem literackim. Została wydana w 1999 roku, tuż przed pojawieniem się smartfonów, sprawców masowej zagłady nudy. Bo chyba możemy tak je nazwać?

Książka trafiła w czuły punkt i zainspirowała do dalszych, pogłębio-nych badań zarówno naukowców, jak i filozofów. Svendsen przyznał, że napisał ją, ponieważ okropnie się nudził, pracując nad doktoratem o Immanuelu Kancie. Myślał, że znajdzie nowy sposób na uprawianie filozofii. Potem napisał jeszcze 13 książek, które zostały przetłumaczone na 27 języków: łącznie powstało 105 przekładów jego prac. Paradoksalnie w tym przypadku pisanie o nudzie otworzyło mu drzwi do całkiem zabawnego życia pisarza. – W nudzie jest coś bardzo praktycznego, co sprzyja

kreatywności: nudna egzystencja wypełniona rutyną i nawykami sprawia, że możemy skupić się na innych rzeczach niż organizacja życia. Wystarczy wspomnieć Ibsena lub Kanta, których życie było naznaczone rutyną – podkreśla Svendsen.

Ale nie tylko to czyni nudę pożywką dla kreatywności.

UTRATA KIERUNKU

Żeby porządnie doświadczyć nudy podczas wywiadu, profesor filozofii i ja siadamy w poczekalni Dworca Centralnego. To się nazywa nuda! Wielka hala mieści w sobie wprost niewyobrażalne pokłady nudy. Tysiące ludzi kręci się w niej w oczekiwaniu na pociągi, które się spóźniają albo w ogóle się nie pojawiają. Ma się wrażenie, że można odetchnąć każdym westchnieniem, każdym jękiem nudy, który został tu wydany. Powietrze jest ciężkie od frustracji i „autobusów zamiast pociągów”. W regularnych odstępach czasu naszą rozmowę przerywają komunikaty o opóźnieniach przypominające, jak bezbrzeżnie nudne jest czekanie na pociąg.

O co chodzi z tą nudą, z tymi przerwami w czasie, w których zostajemy sami ze sobą i nie możemy skupić się na niczym innym, chwilami, w których jedyne, co spotykamy, to nasze wnętrze? – Siedzieć na lotnisku albo na dworcu i doświadczyć odwołania samolotu lub pociągu to zostać wrzuconym w egzystencjalną bezsensowność. Jedyным powodem, >

O co chodzi z tą nudą, z tymi przerwami w czasie, w których zostajemy sami ze sobą i nie możemy skupić się na niczym innym?
Chwilami, w których jedyne, co spotykamy, to nasze wnętrze

Kiedy się nudzimy, musimy znaleźć coś nowego, na co moglibyśmy zwrócić uwagę. Nuda to drzwi do fantastycznego świata. *My, ludzie, potrzebujemy nudy i stwarzamy jej coraz lepsze warunki, ale nadal udajemy, że nie cenimy jej tak, jak powinniśmy*

by spędzać czas w takim miejscu, jest podróż, a kiedy ona staje się nieaktualna, wtedy tracimy kierunek – mówi Svendsen.

Jego zdaniem to dobrze. Nuda sprawia, że stawiamy coś na szali. Coś, czego nie dostrzegamy, będąc nieustannie zajęci. Media społecznościowe, zakupy, porno, iPady i reality show przez cały czas tak nas angażują, że nie zauważamy, co dzieje się w naszym wnętrzu.

Zarówno na bezdennym morzu uciech, jak w głębinach poznania na próżno szukałem zakotwiczenia. Czulem niemal nieodpartą moc, z jaką jedna uciecha wyciąga rękę do drugiej; czulem swego rodzaju fałszywy entuzjazm, jaki jest ona w stanie wzbudzić; czulem też nudę i rozdarcie, które po niej następują. Skosztowałem owoców drzewa wiedzy i często cieszyłem się ich smakiem. Ale ta radość była moim udziałem tylko w chwili poznania i nie pozostawiła we mnie głębszego śladu. Tak w 1835 roku filozof Søren Kierkegaard opisał bezcelową nudę – nie lubił jej. Martwiła go.

– Nudzając się, zostajemy nieuchronnie skazani na samych siebie. Dlatego Kierkegaard uważał, że nuda jest przyczyną wszelkiego zła. Dla pierwszych ojców Kościoła nuda była najgorszym z grzechów, źródłem wszystkich pozostałych grzechów głównych, bo przez nią uderzają ze zdwojoną siłą – wyjaśnia Svendsen.

O, tak! Podobnie jak ciekawość, curiositas, również nuda, acedia, nie była ceniona w teologii chrześcijańskiej. To w niej grzechy zdobyły

oparcie i rozpanoszyły się w sercu. Po nudzie przyszło lenistwo, rozwiążność i wszystko inne, czego nie wolno było robić w średniowieczu. Zaczynam wierzyć, że droga do kreatywności prowadzi przez wszystkich siedem grzechów głównych. A zatem lenistwo jest związane z utratą kierunku, czymś w rodzaju pustej przestrzeni, która może być równie nieprzyjemna, jak ważna.

NUDA W TOWARZYSTWIE

Sama nudziłam się niemilosiernie w domu Larsa Svendsena, gdy wiele lat temu opiekowałam się dwoma kotami. One też się nudziły, widziałam to wyraźnie, bo kiedy otwierałam drzwi mieszkania, ociężałe opuszczały kanapę po to tylko, by przenieść się na parapet okna i wpatrywać w pustkę. Te dwa koty, Lasse i Geir, przypominały wiecz-

nie czekających Estragona i Vladimira ze sztuki Samuela Becketta „Czekając na Godota” z 1952 roku. Sztuka ta najlepiej ilustruje bezcelowe czekanie i bezsensowność, skoro Godot nigdy się nie pojawia, chociaż Vladimir i Estragon spodziewają się go lada chwila. Z kotami Svendsena było

podobnie. Ja, ich opiekunka, byłam intruzem, który wybudzał je ze snu w nudę.

– Wcześniej mówiłem, że zwierzęta nie potrafią się nudzić, ale jasne, że potrafią. Zwierzęta troszczą się o pożywienie, o to, żeby je upolować – to nadaje ich życiu sens i kierunek. Te, które przebywają w niewoli, powinny otrzymywać zadania związane ze zdobywaniem pokarmu – tłumaczy Svendsen, który właśnie napisał esej o nudzie u zwierząt i książkę o tym, jak rozumiemy naszych braci mniejszych. Teraz ma psa, który odnajduje głęboki sens swojego istnienia w chodzeniu na spacer i przytulaniu się i który się nie nudzi.

Możliwe jednak, że nuda wpływa korzystnie na człowieka w zupełnie inny sposób niż na zwierzę. My, ludzie, potrzebujemy nudy i stwarzamy jej coraz lepsze warunki, ale nadal udajemy, że nie cenimy jej tak, jak powinniśmy, chociaż od czasów Kierkegarda wielu myślicieli uznało ją za ważną. Obecnie żyjemy w czymś, co nazwałabym paradoksem nudy: współczesne życie na Zachodzie charakteryzuje pewna dwoistość. Od XVI wieku odkrycia i wynalazki, które uczyniły życie lepszym – ta zupełnie nieprawdopodobna technologia, którą stworzyliśmy – dość paradoksalnie czynią nasze życie gorszym. Mamy maszyny rozwiązujące problemy, nad którymi wcześniej głowiliśmy się całymi dniami: na przykład zdobywanie pożywienia. Teraz kupujemy jedzenie, zamiast >



FRAGMENT
KSIĄŻKI
„DLACZEGO
MARZYCIELE
URATUJĄ ŚWIAT,
CZYLI CO NAUKA
O MÓZGU MÓWI
NA TEMAT
KREATYWNOŚCI”,
HILDE ØSTBY,
TŁUM. MILENA
SKOCZKO-
-NAKIELSKA,
WYD. MARGINESY,
SKRÓT
I ŚRÓDTYTUŁY
POCHODZĄ
OD REDAKCJI

Serum korygujące z retinalem



redukcja zmarszczek

stymulacja do odnowy

wygładzanie struktury

Poznaj bliżej składniki przeciwzmarszczkowe,
które kochają dermatolodzy i kosmetolodzy.

Zwalczaj zmarszczki jak profesjonaliści!

POBIERZ DARMOWEGO E-BOOKA



samemu je przygotowywać. Zamiast chodzić – jeździć. Nasze domy są ogrzewane prądem, a nie drewnem, które kiedyś musieliśmy narąbać i samodzielnie zanieść do domu.

Życie bez tarć i zgrzytów: co robi z nami, kiedy nasze mózgi są skonstruowane właśnie tak, by rozwiązywać problemy, znajdować nowe, dziwne rozwiązania, wpadać na ciekawe pomysły, kojarzyć i uczyć się? Wielu z nas nie wykorzystuje tego nadprogramowego czasu na wynajdywanie sobie nowych zadań lub na słodkie leniuchowanie, lecz na dostarczanie sobie rozrywki. Na przykład oglądaniu telewizji poświęcamy przeciętnie 98 minut dziennie, a na surfowanie po internecie 167 minut. Nudzenia się nie ma na naszej liście. Unikamy nudy jak ognia.

LEK PRZED BEZCZYNNOCIĄ

W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono eksperyment z udziałem 55 ochotników, którego wyniki opublikowano w prestiżowym magazynie „Science”. Ochotnicy mieli siedzieć sami w pokoju, w całkowitej ciszy, nic nie robiąc. Poproszono ich, żeby nie oszukiwali, ale pozwolono zabrać ze sobą własny smartfon. I prawie wszyscy oszukiwali. Gdy następnie odebrano im telefony, po fakcie uznali te 15 minut za bardzo nieprzyjemne.

Ostatnia część eksperymentu była najbardziej znacząca: siedząc w pustym pokoju, ochotnicy otrzymali możliwość porażenia się prądem o niewielkim natężeniu. Wszyscy mieli również okazję przetestować na sobie urządzenie do rażenia prądem, zanim weszli do pokoju. 52 z 55 badanych osób przed badaniem twierdziło, że rażenie prądem jest wyjątkowo

nieprzyjemne i że są gotowi zapłacić, byle tylko tego uniknąć.

W ciągu 15 minut ciszy mogli rażić samych siebie prądem, żeby odciągnąć uwagę od myślenia. I zaskakująco wielu z nich to zrobiło: jedna trzecia mężczyzn i jedna czwarta kobiet. Jeden z uczestników eksperymentu w ciągu kwadransa raził się prądem aż 190. Wiele z osób, które zastosowały tego rodzaju „rozrywkę”, tuż przed wejściem do pokoju zarzekło się, że nigdy tego nie zrobią.

– To mówi sporo o naszym braku umiejętności przebywania z samymi sobą – podsumowuje Lars Svendsen z przygnębieniem i lekkim uśmiechem. – Nuda oznacza, że albo jesteśmy całkowicie wypełnieni czymś, na czym nam nie zależy, albo brakuje nam rzeczy, na których nam zależy. To nie jest ani tragiczne, ani bolesne, melancholijne ani dramatyczne. Po prostu nie wiemy, co mamy robić, bo niczego nie chcemy. Tylko tyle – wyjaśnia filozof.

Nie wiedzieć, dokąd się zmierza – ten stan w naturalny sposób może nas zaprowadzić w całkiem nowe miejsca. W pozbawionej kierunku nudzie znajduje się coś głęboko twórczego, ale także pewien dyskomfort. Pisarz Fernando Pessoa jest zdania, że nudzić się to znaczy „cierpieć bez cierpienia, chcieć bez chęci, myśleć bez toku myślowego”. Zarówno Wittgenstein, jak i Heidegger postrzegali nudę jako samo źródło filozofii, miejsce pozbawione kierunku i woli, z którego mogą wyrastać myśli o świecie. To tutaj, w nudzie, kiedy zostajemy sam na sam ze sobą, wszystko, co znajduje się w naszym wnętrzu, ulega powiększeniu. Nie tylko to, co złe i grzeszne według dzisiejszych standardów. W środku mamy również dużo tego, co zabawne i dziwne, egzystencjalne i wspaniałe

i co można wykorzystać w procesie twórczym. Kiedy się nudzimy, musimy znaleźć coś nowego, na co moglibyśmy zwrócić uwagę. Nuda to drzwi do fantastycznego świata.

NUDY NA PUDY

Kiedy byłam małą, mój ojciec zawsze powtarzał, że nuda jest potrzebna. Wciąż pamiętam go w domku letniskowym; letnie miesiące mojego dzieciństwa w latach osiemdziesiątych były długie i pozbawione jakiejś myśli przewodniej, wypełnione śmiertelnie niebezpiecznymi pokusami nudy. Gdyby zobaczył mnie wtedy Kierkegaard, byłby bardzo zatroskany o moją przyszłość. Ojciec rozbudowywał domek letniskowy, podczas gdy ja siedziałam na tarasie i patrzyłam przed siebie, czekając, aż tata skończy pracę i pogra ze mną w badminton na zakurzonej, rozjeżdżonej drodze, która wyla się obok naszej działki. I chociaż uwielbiałam myśleć o niebieskich migdałach, cierpliwość nie była moją najmocniejszą stroną, a młodsze rodzeństwo, no cóż, wydawało mi się zwyczajnie nudne.

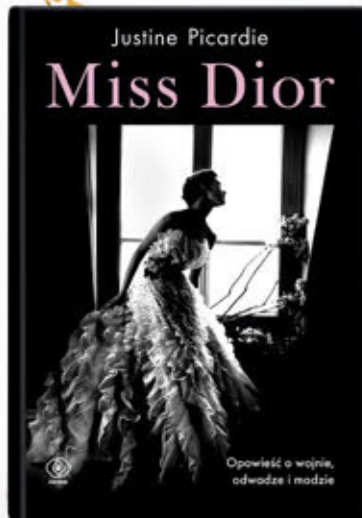
– Nudzę się! – jęczałam. – Co mam robić? – To dobrze! – odpowiadał ojciec. – Dobrze, że się nudzisz!

I w tej samej chwili, jak Norwegia długa i szeroka, rozbrzmiewało echo słów wszystkich innych ojców, którzy swoim dzieciom mówili dokładnie to samo: „Dobrze, że się nudzisz!” – brzmiał optymistyczny slogan, który setki tysięcy ojców wypowiadało z entuzjazmem do zmęczonych życiem dzieci. Nie daje mi spokoju myśl, że wiedzieli coś, o czym my zdążyliśmy zapomnieć, my, którzy wciskamy naszym dzieciom do rąk iPady, gdy tylko wykazują pierwsze oznaki, że potrzeba im nowych bodźców. **Is**

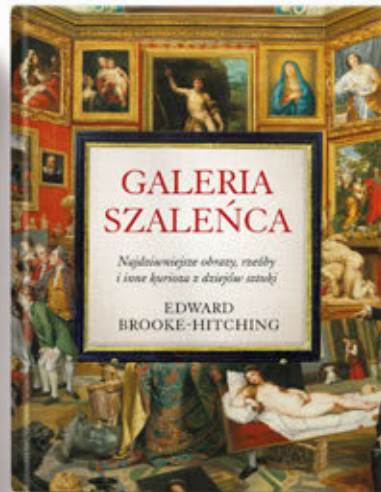


PREZENTY W NAJLEPSZYM STYLU

Opowieść
o wojnie,
odwadze
i modzie



Najdziwniejsze
obrazy, rzeźby
i inne kurioza
z dziejów sztuki



Praktyczny
workbook
dla osób
wrażliwych



Pełna ciepła
i humoru wędrówka
po świecie
wdzięczności



Osobiste
i artystyczne losy
najsłynniejszego
polskiego
rzeźbiarza



Wnikliwy i czuły
obraz aktorskiej
wielkości połączonej
ze skromnością,
prawością
i uczciwością



Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.



www.rebis.com.pl



FB/REBIS



Sesja z błaznem

Dowcip, buddyjski koan czy taoistyczna przypowieść pokazują inną stronę rzeczywistości niż ta, którą dostrzegamy na pierwszy rzut oka. Stąd warto wykorzystać żart w terapii do rozbicia sztywnych struktur psychicznych – zachęca psychoterapeuta **TOMASZ TEODORCZYK**. Jak przebiega ten proces?



ROZMAWIA
ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

W książce „Psychoterapia pisana żartem” uświadomiasz, że żart jako interwencja terapeutyczna wnosi do gabinetu uzdrawiający dystans, a humor to ważna metaumiejętność terapeuty. Jednocześnie we wstępie piszesz, że żart ma jedynie pomóc zrozumieć, czym w istocie



TOMASZ TEODORCZYK

psycholog, psychoterapeuta, superwizor i facylitator społeczny z wieloletnim stażem zawodowym. Współzałożyciel Akademii Psychologii Głębokiego Dialogu (dawniej Akademia Psychologii Zorientowanej na Proces). Realizuje projekty społeczne i szkoleniowe w Polsce i na świecie. Autor książek, m.in. „Psychoterapia pisana żartem”

jest psychoterapia i dotrzeć do jej niewygodnych obszarów. Skąd ten pomysł?

Długo szukałem formy, w której mogłem napisać książkę o psychoterapii. Używałem dotąd metody porównawczej w „Mindell i Jung”, formy traktatu w „Traktacie o psychoterapii”, wreszcie wpadłem na pomysł z wykorzystaniem żartów, który wydał mi się interesujący. Po pierwsze dlatego, że dowcipy wszyscy lubią, ja również, stosuję je zresztą w swojej praktyce psychoterapeutycznej. A po drugie, jeśli w żartach szuka się przeświłtów, czyli tego, o co chodzi na głębszym poziomie, dochodzi się do tej spodniej warstwy i widzi istotne rzeczy, które stanowią esencję psychoterapii.

Etymologia germańskiego *witz*, czyli dowcip, wywodzi to słowo z indoeuropejskiego źródłosłowu *ueid*, co oznaczało: widzieć, a więc i wiedzieć. Mało jest rzeczy bardziej wielowarstwowych niż żart. Dzięki niemu mogłem pokazać, co w naszym zawodzie jest słabiej widoczne, często tabuizowane, a co

najczęściej pomaga w uświadomieniu ograniczeń.

Tak jak w tym żarcie: spotykają się na ulicy dwie znajome psychoterapeutki. Jedna dość intensywnie przygląda się drugiej i mówi: „Widzę, że u ciebie wszystko w porządku, a jak u mnie?”.

W tym żarcie jest mowa o tym, że człowiek nie jest w stanie poznać sam siebie, bo deformuje swój obraz. Psychoterapeutka z żartu nie jest wcale głupia, tylko mądra, bo szuka zewnętrznego oka. Ono jednak także jest niewystarczające.

Otwiera się tutaj cały kosmos związany z pytaniami, które dotyczą teorii poznania i stanowią o istocie psychoterapii. Tyle że są to pytania kłopotliwe i trudne, i gdybyśmy na poważnie zaczęli się nimi zajmować, mielibyśmy pewne kłopoty z byciem psychoterapeutami. Bo skoro można zanegować i introspekcję, i zewnętrzne spojrzenie, to po co w ogóle psychoterapia? Mottem do mojej książki uczyniłem cytaty z Ludwiga Wittgensteina o tym, że poważna rozprawa filozoficzna mogłaby się składać z samych żartów.

Piszesz, że dzięki żartom możemy doznać oświecenia, one mogą pokonać i mądrość, i głupotę.

Żarty – podobnie jak wywodzące się z buddyzmu zen koany czy taoistyczne przypowieści, które przeczą logicznym założeniom – rozbijają oczywistości, pokazują inny wariant tego, co się dzieje, dlatego mogą prowadzić do wielu istotnych wglądów.

To samo robi tzw. trickster, żartowniś. Ta dość przewrotna i niejednoznaczna figura przewija się przez karty książki, przeciwstawiając się archetypom starego mędrca, zranionego uzdrowiciela czy wielkiej matki, które od czasów Junga odnoszą się do twojej profesji. >

Dowcipy wszyscy lubią, ja również, stosuję je zresztą w swojej praktyce. *A poza tym jeśli w żartach szuka się przeświłow, czyli tego, o co chodzi na głębszym poziomie, dochodzi się do tej spodniej warstwy i widzi istotne rzeczy, które stanowią esencję psychoterapii*

Co właściwie robi trickster w gabinecie psychoterapeutycznym?

Te wspomniane mentorskie i szamańskie wzorce to szalenie wygodna i uwodząca narracja. Rewelacyjna dla klientów, którzy mogą projektować na psychoterapeutę wszystkie boskie postaci, mające wiedzę niedostępną dla tzw. szaraków. A dla terapeuty uwodząca, bo już na wejściu zyskuje bardzo dobrą i wygodną pozycję. Jest niepisana umowa, że to, co mówi guru, to obiektywna niepodważalna prawda, za którą należy podążać.

Tymczasem jest to mit, o którym pisał już w latach 30. minionego wieku Alfred Adler, austriacki psychiatra i twórca psychologii indywidualnej. Twierdził on, że główną cechą ludzkiego umysłu jest potrzeba tworzenia idei, które mają charakter fikcji, w tym znaczeniu, że wszystko, co subiektywne – a dotyczy to również psychoterapii – ma naturę fikcji. Mówiąc krótko, każda psychoterapia jest pewną formą literatury, czyli iluzji. I absolutnie nie ma w tym nic złego, bo fikcje są niezbędnym elementem funkcjonowania ludzkiej rzeczywistości psychicznej.

Słuchając tego, można poczuć, że traci się grunt pod nogami.

Niepotrzebnie. Alfred Adler odwoływał się do niemieckiego neokantysty Hansa Vaihingera, który mówił, że prawda jest najbardziej wygodną i użyteczną fikcją. Adler poszedł kawałek dalej, bo uważał, że jeśli używamy różnych koncepcji, wiedząc, że są one fikcją – praktycznym, użytecznym konstruktem – to

jesteśmy „normalni”. Natomiast jeżeli próbujemy urzeczywistnić tę fikcję i tracimy do niej dystans, stajemy się neurotykami. A jeżeli zaczynamy wierzyć, że fikcja jest prawdą – psychotykami.

Moim zdaniem, jeśli terapeuta jest przekonany o prawdziwości reprezentowanej przez siebie koncepcji psychoterapeutycznej, staje się fundamentalistą. Amerykański psycholog James Hillman, który był najpierw jungistą, a potem heretykiem jungowskim, mówił jasno i wprost – cała psychoterapia jest fikcją, tyle że to jest fikcja uzdrawiająca. Bo stwarzane fikcje czynią życie nieco bardziej możliwym do zniesienia, łagodzą naszą bezzadność poznawczą. Ale musimy pamiętać, czym są.

I tutaj dochodzimy do trickstera – jest on figurą, która pokazuje że coś, co wydaje się oczywiste i niepodważalne, de facto jest totalną bzdurą. Oczywiście służyć jedynie temu, by nie pozwalać na powstawanie wątpliwości, charakteryzują tylko to, do czego przywykliśmy lub co jest dla nas korzystne. Trickster w różnych kulturach występuje w parze z demiurgiem. Demiurg tworzy, a trickster pokazuje „a guzik prawda!”.

Jest to, jak piszesz, patrzenie nie na rzeczy, tylko poprzez rzeczy? I że podczas psychoterapii mamy kontakt nie z przeżyciami i doświadczeniami, tylko ich echem, iluzją na ich temat?

Tak. Trickster odziera z tych iluzji, zadając na przykład głupie pytania

i odwracając kota ogonem. Klientkę, która przychodzi do gabinetu święcie przekonana, że jako matka musi być dyspozycyjna dla dziecka 24 godziny na dobę, pyta: „A kto to pani powiedziało?”. Taki element terapii rozbija dysfunkcyjną strukturę psychiczną. Metody trickstera dobrze się tu sprawdzają. Pokazują bowiem inną możliwość, inną narrację, bardziej wolną, bardziej nieograniczoną niż ta, którą normalnie stosuje klient. Jego narracja jest zwykle kulturowa, społeczna, rodzinna czy po prostu taka, która pozwala mu łatwiej operować w pewnym paradygmacie.

Jednym z głównych celów psychoterapii jest pokazanie innych możliwości niż te, z których klient korzysta w życiu. Zazwyczaj przychodzi z tysiącem różnych problemów, natomiast jego głównym kłopotem jest to, że funkcjonuje w sztywnym systemie, w którym nic się nie poruszy. Można tu zacytować Alberta Einsteina: „Nie można rozwiązać problemu przy pomocy świadomości, która go stworzyła”. Metody trickstera pokazują inną perspektywę, z jego pomocą można na każdej sesji stosować inną metodę.

Gdy myślę o psychoterapii, często odwołuję się do wizualizacji śniadania podanego w formie szwedzkiego stołu. Mówię klientowi: „zobacz, myślałeś, że masz tylko parówki albo jajka na twardo, a do twojej dyspozycji jest cały ten stół z różnymi smakołykami, które można łączyć na tysiąc różnych sposobów. Przestań sięgać po te swoje parówki!”.

Użycie trickstera może być skuteczne w pracy z perfekcjonizmem, >

Książkowe pomysły na prezent

Spraw bliskim radość i podaruj książkę, która uprzyjemni im długie, zimowe wieczory. Zaglądamy na półkę z nowościami wydawniczymi i podpowiadamy tytuły, które każdy chciałby znaleźć pod choinką.



Jak poradzić sobie z wyczerpaniem i wypaleniem

Matthias Marquardt

Przemęczenie, emocjonalne wyczerpanie, obniżona samoocena. To tylko niektóre z objawów tzw. Burn Out Syndrome, czyli wypalenia zawodowego. Jak zadbać o swoje zdrowie i poczucie komfortu? Jak czuć się dobrze w pracy i w życiu? Odpowiedź znajdziecie w najnowszej książce dr. Matthiasa Marquardta.



Jestem dość

Magdalena Mikołajczyk

Autorka znana m.in. z bloga *matko jedyna* neguje wyczerpujący perfekcjonizm oraz destrukcyjne dążenie do ideału i mówi do nas wszystkich: *jestecie dość!* Książka z ilustracjami Magdaleny Pankiewicz to piękny prezent dla samych siebie. Lub kogoś, komu chcemy podarować odrobinę dobra i nadziei.



Jak rozumieć, nazywać i regulować swoje emocje

Olga Daliga

Psychołożka i mediatorka Olga Daliga pomaga rozplątać poplątane emocje – jej książka to kompleksowy poradnik z praktycznymi ćwiczeniami, który otwiera drzwi do lepszego życia. Dotrzymuje również kroku odbiorcy, ponieważ to właśnie on jest drugim autorem tej książki.



Dbałość

O komunikowaniu swoich potrzeb, stawianiu granic i wolności bycia sobą

Nedra Glover Tawwab

Praktyczny, pozytywny, pełen przykładów poradnik o tym, jak nie brać na siebie zbyt dużo. Książka pokaże ci, w jaki sposób zdrowo komunikować swoje potrzeby, wyznaczać granice, pozbyć się poczucia winy i pozwolić na bycie sobą. To obszerny przewodnik napisany przez jedną z najbardziej wpływowych psychoterapeutek w Stanach Zjednoczonych, Nedrę Glover Tawwab, którą obserwuje na Instagramie ponad 1,5 mln osób. Książka ukazała się w 25 krajach!



Rubik

Fascynująca historia najbardziej znanej łamigłówki świata

Ernő Rubik

Najpopularniejsza logiczna gra na świecie. Źródło euforii i frustracji milionów ludzi od blisko 50 lat: Kostka Rubika. Na czym polega jej fenomen? Jak potoczyły się jej losy po zdobyciu oficjalnego patentu? Ile zajęło wynalazcy ułożenie jej po raz pierwszy? Ernő Rubik napisał książkę, w której odkrywa tajemnice kostki i rozkłada ją na części pierwsze.



Jak wspierać dziecko wysoko wrażliwe

Agata Majewska

Jak być wspaniałym rodzicem dla dziecka, które czuje i przeżywa wszystko za bardzo? Jak pomóc mu funkcjonować we współczesnym świecie? Ta książka to źródło wiedzy oraz wskazówek, z których warto czerpać w codziennych wyzwaniach rodzicielskiej rzeczywistości – nie tylko tej wysoko wrażliwej.



Dlaczego szkoła Cię wkurza i jak ją przetrwać

Mikołaj Marcela

Bestsellerowy poradnik dla każdego sfrustrowanego ucznia o tym, jak przetrwać najtrudniejsze momenty w szkole i odnieść w niej wymarzony sukces. To również pomocna pozycja dla wszystkich tych, którzy myśleli o edukacji domowej lub już z niej korzystają. W książce znajdują się setki rad, m.in. jak uczyć się mniej, a osiągać więcej; jak zaplanować naukę, by wkuwanie do ważnej klasówki nie zmieniło się w torturę – i wiele, wiele więcej!



Wzrastam

Jak się wyleczyć z przeszłości i zacząć od nowa

Nicole LePera

Masz nieraz wrażenie, jakbyś tkwiła w pułapce negatywnych myśli i uczuć, które wymykają ci się spod kontroli? Wydaje ci się czasem, że zmartwienia wysysają całą twoją energię, pozbawiając cię radości i chęci do życia? A może nadmiernie rozpamiętujesz przeszłość? To tylko kilka przykładów destrukcyjnych zachowań, z którymi boryka się wiele kobiet. Działają na naszą szkodę, więc pora z nimi zerwać! Dr Nicole LePera, doświadczona psycholog kliniczna, podpowiada, jak się do tego zabrać.

[wydawnictwo.muza.sa](https://www.facebook.com/wydawnictwo.muza.sa)

[wydawnictwomuza](https://www.instagram.com/wydawnictwomuza)

Jednym z głównych celów psychoterapii jest pokazanie innych możliwości niż te, z których klient korzysta w życiu.

Zacytujmy tu Alberta Einsteina: „Nie można rozwiązać problemu przy pomocy świadomości, która go stworzyła”

pracoholizmem, w utknięciu w niemocy twórczej?

Trickster jest dobry przy każdej pracy z nadmiernie usztywnioną psychiką.

Czasem ludzie bezskutecznie zmagają się z takimi strukturami przez długi czas, a żart tricksterowski może szybko zadziałać z siłą materiału wybuchowego. Kiedy się zadaje te pozornie głupie pytania, na przykład dlaczego coś wolno robić, a czego nie wolno, na początku jest szok, bo podważona zostaje prawda objawiona. Po wprowadzeniu tego rodzaju interwencji klient musi włączyć nowe spojrzenie w swój system myślenia, spróbować zaakceptować to, co zwykle ze strachem odrzucał. Cytując filozofa Waltera Benjamina: „Bycie szczęśliwym oznacza możliwość patrzenia na siebie bez trwogi”.

Strach pojawia się, gdy mamy sztywną osobowość, bo boimy się wszystkiego, co poza nią wykracza. Pytamy siebie: „jak to możliwe, żebym miał takie myśli, jak mogę kwestionować pewne rzeczy?”. Wtedy trudno ze sobą wytrzymać. Trickster mówi, że jego rzeczywistość jest równie fajna, jak ta demiurga. Bo mamy w sobie różne figury, wielość, inność.

Na czym polega siła trickstera?

On nie zważa na to, czy jego żart będzie dobrze przyjęty, czy już nie. Żartuje po to, żeby wywrócić rzeczywistość do góry nogami. W tym znaczeniu jest typem społecznym, nie dba o powszechnie przyjęte wartości. Jego działalność może zdestabilizować system społeczny,

co zazwyczaj sprawia, że jest traktowany jako *persona non grata*.

W większości przypadków przychodzimy na psychoterapię dlatego, że ulegamy normom społecznym.

Tylko że nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo nas to ogranicza. Ludzie, kiedy przychodzą na terapię zwłaszcza na początku chcą, żeby „i wilk był syty, i Manchester City”, a to ślepa uliczka. Chcę, żeby zmieniło się moje małżeństwo czy relacja z rodzicami, ale nie chcę ponosić tego konsekwencji.

A żeby to się zmieniło, muszę przecież zmienić swój sposób zachowania. Żeby do tego doszło, być może będę musiał wejść w konflikt, w jakąś sferę dyskomfortu. A my zazwyczaj chcemy, żeby było to załatwione bezkosztowo. Jednak w życiu nie ma nic za darmo, a już na pewno nie ma zmiany za darmo.

Dzięki perspektywie trickstera lepiej zniesiemy te koszty?

Nie, trickster ma koszty w nosie. On jest trochę jak nieświadome części w naszej psychice. Jeśli dzieje się tam jakiś proces, który nabrzmiewa i domaga się, żeby wyszedł na jaw – to tak się stanie niezależnie, czy żona mnie rzuci, czy stracę pracę i czy będę miał za co kupić jedzenie następnego dnia. Albo też, w przypadku bardzo usztywnionych struktur psychicznych, wpędzi mnie to w ciężką depresję. Trickster wymusza, żeby te opcje były wybierane bez względu na to, ile trzeba za nie zapłacić.

Ta postać przez antropologów jest uważana za najpierwszy archetyp

psychiki ludzkiej, jeszcze na granicy zwierzęcia i człowieka. Dlatego trickster bywa i złośliwy, i okrutny, i bezwzględny.

Jest jak rewolucja?

Tak. Ale jego rewolucja jest odpowiedzialnością na bezwzględność demiurga, niedopuszczającego innych możliwości poza tymi, które reprezentuje.

Elias Canetti w książce „Masa i władza” napisał, że rewolucja francuska zaczęła się pół roku przed zburzeniem Bastylli, kiedy chłopcy w jednym z departamentów wyróżnili wszystkie zwierzęta, na które mogła polować tylko szlachta. Zanim owce odważą się rzucić na wilki, zwracają się przeciw zającom. Gdyby francuska arystokracja była mądrzejsza, zrozumiałaby zagrożenie i przewidziała, że za chwilę zrobią to samo z nimi. Ten przykład może służyć jako metafora bezwzględnych procesów psychicznych, które długo marginalizowane i spychane przez demiurgiczne sztywne struktury wracają z siłą wodospadu i zmiatają ze sobą wszystko.

Jako psychoterapeuci działamy inaczej – zauważamy zapowiedzi i wiedząc, co nadchodzi, próbujemy rozwiązywać konflikty wewnętrzne między różnymi częściami człowieka, które jeśli nie są rozwiązane, doprowadzają do życiowej rewolucji albo do depresji. Trickster w gabinecie psychoterapeutycznym występuje w już bardziej cywilizowanej formie i wkracza wcześniej. **Is**





EL GANSO®

BE TARTAN MY FRIEND



hebe
zdrowie i piękno

www.hebe.pl  



Pod powierzchnią

Gdy oświadczasz, żeby wszyscy dali ci spokój, bliscy zwykle dopytują: źle się czujesz? Co się stało?

A ty po prostu chcesz być sama ze sobą.

Psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** zachęca, by co jakiś czas dać sobie prawo do podróży w głąb i nikomu się z tego nie tłumaczyć

Zdaniem Clarissy Pinkoli Estés, psychoanalityczki jungowskiej i autorki książki „Biegająca z wilkami”, kobieta, która przesadnie utożsamiała się z kulturą pierwiastka męskiego, poświęciła coś, co ma dla niej wielką wartość: czucie oraz kreatywność. Aby je odzyskać, musi wyruszyć w swoją podróż.

Każda z nas cyklicznie przechodzi podobny proces. Na moment

emocjonalnie wycofujemy się ze świata zewnętrznego i zanurzamy we własnym wnętrzu, bo właśnie tam jest nasza największa moc. Zstępujemy do podziemi – jak w micie o Persefonie i Demeter...

NIE BIERNA, LECZ OTWARTA

Persefona zostaje porwana przez Hadesa do świata podziemi. Usłyszawszy jej krzyki matka szuka

Zima to dobry czas na symboliczne schodzenie do podziemi. Śpiąca energia sprzyja zanurzaniu się w sobie. Spróbuj sama!



EWA KLEPACKA-GRZY

psycholożka, terapeutka, autorka poradników psychologicznych, trenerka warsztatów rozwojowych dla kobiet; www.terapiavia.com

znana też jako Isztar. „Wskazuje nam drogę i jako pierwsza poświęca się dla głębokiej kobiecej mądrości i odkupienia. Zstępuje, ulega i umiera. Ta otwartość na rezygnację z działania i przyjęcie tego, co przychodzi, jest istotą doświadczenia ludzkiej duszy w obliczu transpersonalnego. Nie opiera się na bierności, lecz na aktywnym pragnieniu przyjmowania” – pisze Sylvia Brinton Perera w książce „Zstąpienie do bogini. Ścieżka kobiecej inicjacji”.

NIC MI NIE JEST

W mitach z motywem schodzenia w głąb jest porwanie, uprowadzenie przez mężczyznę, rozpacz matki, czyhające niebezpieczeństwa, groźba śmierci. Może dlatego wyłączenie się z życia przez kobietę, bez oczywistego – jak choćby choroba – powodu budzi taki sprzeciw społeczny? A przecież mężczyźni mają przywilej oddalania się do jaskini, ilekroć najdzie ich taka ochota, i nikomu się z tego nie tłumaczy. Dlatego kobiety same muszą przyznać sobie prawo do tej bardzo ważnej potrzeby. Zawieszenia wrodzonej

(narzuconej?) zdolności do angażowania się w sprawy innych ludzi, bo schodzenie w głąb oznacza dystans, wymaga słuchania tylko samej siebie, „od środka”.

W DOBRYM TOWARZYSTWIE

W baśniach zstąpienie to proces, w którym zawiera się: inicjacja, transformacja i integracja. Symbolicznie odbywa się w formie wyprawy do Pani Zimy, Baby-Jagi, La Loby – meksykańskiej Kobiety-Wilka czy wiedźmy.

Może warto, by w tej podróży od czasu do czasu towarzyszyła ci inna kobieta: przyjaciółka, terapeutka, siostra, matka? Moją towarzyszką jest terapeutka, która pracuje z baśniami. Potrzebuję metafory, bo tak jest mi łatwiej „wyjść z głowy”. Najczęściej udaję się do La Loby, starych, zbieraczki kości z „Biegającej z wilkami”, którą Estés opisuje jako rozważną i przezorną, unikającą ludzkiego towarzystwa i ludzkiej mowy. La Loba nie jest zbyt rozmowną towarzyszką. W wyobraźni widzę ją, jak krząta się zajęta swoimi sprawami, ale czuję, że jest, że wie, że ja jestem. Nic nie mówi, o nic nie pyta.

W swojej podróży sprzed kilku dni stałam się La Lobą, usiadłam na ziemi i poczułam, jak powoli opadają ze mnie kolejne warstwy. Jakieś oczekiwania, iluzje, przymusy... Niepotrzebne, już nie moje, ale ciągle jeszcze odgrywane w codziennych rolach. Było mi zimno, lekko i spokojnie. Nie było żadnych myśli. Mój oddech bardzo spowolnił, aż w pewnym momencie całkiem się zatrzymał.

Zima jest dobrym czasem na schodzenie do podziemi, ponieważ śpiąca energia sprzyja zanurzaniu się w sobie. Spróbuj sama. **I^s**

jej przez dziewięć dni i dziewięć nocy. W odzyskaniu córki Demeter ucieka się do podstępu – ponieważ jest boginką zbóż i zbiorów, kiedy pozostaje w żałobie po stracie córki, na ziemi nic nie rośnie ani nie może się narodzić. Sam Zeus reaguje i nakazuje oddać Persefonę matce. Córka wraca do matki na trzy pory roku, ale każdej zimy ponownie zstępuje do świata podziemi.

Podobny mit znali Sumerowie, jego bohaterką jest bogini Inanna,

Zajęcia z samopoczucia

Mogłoby się wydawać, że wiedza na temat funkcjonowania psychiki ludzkiej gwarantuje ochronę przed depresją czy wypaleniem zawodowym. Jednak wcale tak nie jest! Psychiatra kliniczny i wykładowca na Harvardzie **ADAM STERN** opowiada o tym, jak radzi sobie z własnymi trudnościami emocjonalnymi, a także czego uczy się od pacjentów



Czy jako początkujący lekarz wiedziałeś, jak wyniszczająca emocjonalnie jest praca psychiatry?

Gdy ja i moi koledzy zaczęliśmy praktyki szpitalne, wielokrotnie przypominano nam o emocjonalnym ryzyku, które wiąże się z tą pracą. Bo to, co życie i system fundują nam w tym zawodzie, to rzeczywiście najlepszy przepis na wypalenie zawodowe. Zobacz, wystarczy zafundować człowiekowi niekończące się dyżury, długie godziny pracy, dystans społeczny (nie ma się czasu ani siły na spotkania rodzinne czy towarzyskie), sztuczne oświetlenie i kiepskie jedzenie w pracowniczej kantine, i proszę, po chwili jesteś wypalona. Dlatego zaoferowano nam seminarium, które nazywaliśmy „zajęciami z samopoczucia”, bo służyły głównie temu, by dać ujście dla naszych emocji.

A druga rzecz, której co prawda od nas nie wymagano, ale łagodnie do niej zachęcano, to indywidualne sesje terapeutyczne, bo zakładano, że będziemy nieśli lepszą pomoc i opiekę pacjentom, jeśli sami będziemy emocjonalnie poukładani.

No właśnie, wypalenie. Jak dziś – już jako praktyk z długim stażem – dbasz o to, by się nie dać wypaleniu? Nie tylko w zawodzie, ale ogólnie życiowo.

Bardzo ważne jest dla mnie zauważanie i docenianie tych aspektów życia, które są dla nas regeneracyjne. W moim przypadku rodzina

znaczy dla mnie wszystko, podobnie jak bliskie przyjaźnie oraz te części życia niezwiązane z moją pracą, w których znajduję radość i inspirację. Na przykład pisanie było dla mnie zawsze sposobem na przepracowanie i zrozumienie różnych moich doświadczeń w życiu i w świecie. Uważam, że pisanie to świetny sposób na to, by nadać sens temu, co możemy odbierać jako naszą niezrozumiałą, niejasną egzystencję.

Przez lata pracy nauczyłem się lepiej radzić sobie przede wszystkim z własnymi emocjami, pozwalając im dojść do głosu i przyjmując cierpliwie pojawiające się większe i mniejsze wyzwania zawodowe. Pomagają mi w tym terapia, więzi społeczne i wspierająca rodzina.

Wyrobiłem też w sobie nawyk dostosowywania działań, codziennych zachowań i długoterminowego planowania do moich wartości i celów. To niesamowite, jak często przyłapujemy się na tym, że robimy jakieś rzeczy, podejmujemy działania, zwłaszcza w pracy, jedynie z powodu jakiegoś chwilowego impulsu albo dlatego, że – jak nam się wydaje – zostaliśmy o coś poproszeni. Dlatego musiałem sobie pozwolić na komfort mówienia „nie” niektórym osobom, prośbom i komfort mówienia „tak” moim pasjom i potrzebom oraz

kreatywnym projektom, jak napisanie książki. Staram się także praktykować wdzięczność każdego dnia, codziennie zauważać kilka dobrych rzeczy, które się wydarzyły. I wciąż co tydzień chodzę na terapię.

Dlaczego zostałeś psychiatrą?

Odkąd byłem dzieckiem, interesowałem mnie ludzki umysł. Studiowałem psychologię na uniwersytecie, jednocześnie przygotowując się do studiów medycznych. W połowie studiów zrozumiałem, że muszę i chcę przekierować swoją ścieżkę zawodową w stronę pracy z pacjentami, którzy borykają się ze zdrowiem psychicznym. A powodem, dla którego przemówiła do mnie właśnie ta specjalizacja, jest fakt, że tutaj wiele zależy od historii osobistych pacjentów, ich poczucia i zrozumienia siebie, ich osobistych celów i wartości. To sprawia, że psychiatria jest dziedziną najbliższą naukom humanistycznym w obszarze medycyny.

Jakie momenty w swojej praktyce wspominasz jako najtrudniejsze?

Najtrudniejsze chwile wiązały się zawsze z negatywnymi konsekwencjami, jak śmierć pacjenta albo jego cierpienie. No i trzeba pamiętać, choć ciężko się z tym pogodzić, że ta praca polega częściowo na odbieraniu pacjentowi wolności, jego autonomii, którą >

Jeśli widzę, że jestem w wyjątkowo złym humorze, to myślę o tych wszystkich fluktuacjach, które dostrzegam w moich pacjentach, i przypominam sobie, że wobec tego ja także, z czasem, poczuję się lepiej

Choć trudno się z tym pogodzić, muszę pamiętać, że moja praca – psychiatry – polega częściowo na odbieraniu pacjentowi *wolności, jego autonomii, którą wszyscy uważamy za nieodłączną część naszego życia, za wielką wartość*

wszyscy uważamy za nieodłączną w naszym życiu.

W Stanach Zjednoczonych zgodnie z prawem pacjenci mogą zostać umieszczeni w szpitalnym oddziale zamkniętym wbrew swojej woli, jeśli lekarz uzna, że stanowią zagrożenie dla siebie lub innych. I świadomość, że do moich obowiązków należy podjęcie decyzji, która może dramatycznie wpłynąć na życie drugiej osoby, była ogromnie obciążająca i zniechęcająca.

Z twojej książki „Z pamiętnika początkującego psychiatry” pamiętam opowieść o Jane, pacjentce, która borykała się z anoreksją. Regularnie wracała do szpitala, w którym miałaś praktyki, a w końcu zmarła.

Historia Jane chwyta za serce i wyobrażam sobie, że jest trudna do zniesienia dla czytelnika, ponieważ przekazuje dwie uniwersalne prawdy, z którymi my, lekarze, borykamy się w obszarze medycyny. Po pierwsze, czasem jako lekarz możesz zrobić, co w twojej mocy, wszystko właściwie, zgodnie z twoją praktyką, regulaminem i własnym sumieniem, jednak wynik twojej pracy będzie tragiczny, skończy się jak w przypadku Jane – śmiercią pacjentki, która nie chciała przyjmować pokarmów.

A druga rzecz to fakt, że niekiedy międzyludzka więź, której lekarze mają nieraz zaszczyt doświadczyć w relacji ze swoimi pacjentami,

może okazać się w swojej istocie terapeutyczna, nawet mimo postępującej choroby pacjenta.

W książce wspominasz, że podczas pierwszego etapu twojej praktyki w szpitalu zacząłeś w pewnym momencie przejmować symptomy niektórych zaburzeń swoich pacjentów. Jak sobie z nimi poradziłeś?

Przede wszystkim wiedziałem, że zawsze mogę liczyć na ogromne wsparcie ze strony moich mentorów, czyli lekarzy, którzy nas prowadzili, i wyjaśniali, jak mentalnie oddzielić zawodową część naszej osobowości od osobistej, intymnej. Zachęcali mnie, żebym poszedł na terapię, co w moim przypadku okazało się bardzo pomocne.

Muszę też przyznać, że to niestety dość powszechne, że lekarze, zwłaszcza początkujący w zawodzie, przejmują w pewnej chwili symptomy chorób pacjentów, co bywa dla nich prawdziwą emocjonalną torturą. Co prawda może się okazać, że będziemy lepiej rozumieć i podchodzić z większą empatią do naszych pacjentów, do tego, przez co oni przechodzą... Jednak to chyba jedyna korzyść, o której mogę pomyśleć w kontekście tego trudnego i bolesnego psychicznego procesu, którego również doświadczyłem.

Czy nauczyłeś się czegoś – albo wciąż się uczysz – od swoich pacjentów?

Uczę się o ogromie ludzkiego cierpienia i ulotnej naturze naszego emocjonalnego życia.

Pacjenci często wyrażają wstyd albo winę, że żyjąc w tak pięknych okolicznościach, w życzliwym otoczeniu, wciąż odczuwają smutek czy chorują na depresję. Dostrzegam, że mamy tendencję do takiego myślenia, że gdy tylko uda nam się ułożyć życie we właściwy sposób, nadać mu właściwy kierunek, to automatycznie i nieodwracalnie wejdziemy w stan łaski, zaliczymy happy end. Ale mózg nie pracuje w ten sposób. Depresja często jest biologicznym rezultatem albo mieszanką biologii, psychologii i środowiska, w jakim przebywamy. Nasze samopoczucie także potrafi samo się zmieniać. Jeśli widzę, że jestem w złym humorze, mam obniżony nastrój, to myślę o tych wszystkich fluktuacjach, które dostrzegam w moich pacjentach i przypominam sobie, że wobec tego ja także, z czasem, czuję się lepiej. **IS**



POLECAMY KSIĄŻKĘ:
„Z PAMIĘTNIKA POCZĄTKUJĄCEGO PSYCHIATRY”
WYD. INSIGNIS

ADAM STERN psychiatra w Beth Israel Deaconess Medical Center, adiunkt psychiatrii w Harvard Medical School. Felietonista „New York Times”, „Boston Globe”, autor książki „Z pamiętnika początkującego psychiatry”

beBIO
Cosmetics



DOSKONAŁOŚĆ
ROKU *Twoj* STYL®
2022

NOWOŚĆ!

skóra piękniejsza
niż kiedykolwiek

naturalnie!

W nowych naturalnych żelach pod prysznic beBIO kryje się kwas hialuronowy, bio-peptydy i olej Kahai. Naturalne balsamy i kremy do rąk beBIO wypełnione są witaminami i prebiotykami, które troszczą się o Twoją skórę po kąpeli, otulając ją pięknym zapachem.



www.bebiocosmetics.pl

[@beBIOcosmetics](https://www.instagram.com/beBIOcosmetics)



Przeze mnie

„Miałam szczęście”, „pytania mi podeszły” – w ten sposób osoby z syndromem oszusta komentują swoje sukcesy. Co innego, jeśli poniosą porażkę – wtedy winę przypisują wyłącznie swojej niekompetencji. Psychoterapeutka **PATRYCJA WÓJCIK** podpowiada, jak pomóc im poradzić sobie z tym obciążającym psychikę problemem

ROZMAWIA
EWA KLEPACKA-GRYZ

Co najczęściej słyszysz od pacjentów z syndromem oszusta?

Jedną z moich pacjentek na ważnym egzaminie uzyskała jeden z najlepszych wyników w historii uczelni i kiedy zadałam jej pytanie, czy jest z siebie dumna – zaczerwieniła się, spuściła wzrok i powiedziała: „Gdyby nie mój wykładowca..., a tak

naprawdę to zupełnie przypadek, trafiłam w pytania, inaczej chyba nigdy bym tego nie osiągnęła”. Zwykle umniejszała swoje zasługi, a to świetna dziewczyna, bardzo mądra.

Niedawno miałam pacjentkę bardzo podobną do twojej. Od tygodni przygotowywała się do ważnego egzaminu. Wiele razy, kiedy opowiadała mi o czymś ważnym, dodawała: „Jak tylko zdam egzamin” albo „Teraz mam głowę zajętą egzaminem”. Kiedy powiedziała, że zdała egzamin i to na bardzo

dobrą ocenę, i z całego serca jej gratulowałam – zmieszła się: „Po prostu pytania mi podeszły”. Kiedy myślę o takich osobach, wyłania mi się pewien charakterystyczny rys osobowościowy: nigdy nie proszą o pomoc, z lęku, że zostaną posądzone o to, że chcą za dużo i ludzie się od nich odsuną. Kiedy czują się zranione przez innych, to mówią: „Pewnie przesadzam, nic takiego się nie stało”.

Kolejny mój pacjent – cudowny młody człowiek pracujący



w biotechnologii. Dostał intratną propozycję stażu doktoranckiego w Stanach Zjednoczonych. Zapytałam, co o tym myśli. Czy jest zadowolony, dumny z siebie? Odpowiedział: „Jeszcze tego nie czuję, musieli kogoś wziąć, a pewnie z Polski nie było zbyt wielu kandydatów”. Swój sukces przypisał wyłącznie czynnikiem zewnętrznym.

Mechanizm działania zawsze wygląda tak samo?

W zespole oszusta można wyróżnić dwie grupy ludzi, w zależności od



PATRYCJA WÓJCIK

psychoterapeutka, psycholożka kryzysu i interwencji kryzysowej, pedagożka z PsychoCare

sposobu funkcjonowania; pierwsza – jeżeli pojawia się cel i zadanie, to zaczynają odczuwać obawy, lęk, objawy psychosomatyczne, czyli bardzo się stresują, po czym mobilizują wszystkie zasoby, siły, żeby to zadanie wykonać jak najlepiej. Taka osoba nie widzi poza tym świata: siada, pracuje trzy dni, nie zajmuje się niczym innych, dopóki nie osiągnie celu. Niby wszystko OK, ale... taka sytuacja wzmacnia przekonanie, że tylko potwornie ciężka praca, cierpienie, wyrzeczenia, nadużycie samego siebie mogą doprowadzić do sukcesu.

Druga grupa to ludzie, którzy również odczuwają to wszystko, co grupa pierwsza, ale ich sposób reagowania na emocje to prokrastynacja, czyli odkładanie na później. Aż zacznie już się kończyć czas.

W ten sposób obniżają napięcie?

Do pewnego stopnia, ale i tak z tyłu głowy czują, że niewykonane

zadanie nad nimi wisi, i w końcu przychodzi *deadline*, więc siadają i robią to w takim pośpiechu i na takim poziomie stresu, że to się w głowie nie mieści. Po fakcie obiecują sobie, że już nigdy więcej w ten sposób nie będą działać, a następnym razem odtwarzają ten sam scenariusz.

Być może prokrastynacja jest na usługach ciała, które nie jest w stanie dłużej wytrzymać napięcia stresowego.

To prawda; jeżeli głowa nie chce się zatrzymać, to ciało nas zawsze zatrzyma. Osoby, które prokrastynują, działają na granicy ryzyka: wystarczy jedna niesprzyjająca okoliczność i nie uda im się wykonać zadania. A jeśli się uda, tym bardziej są przekonani, że to szczęście i/albo przypadek: „Miałam szczęście, że się nie spóźnił autobus, że się winda nie zacięła...”

A jeśli się nie uda, to jak reagują nadmiarowcy, a jak prokrastynaci?

Podobnie, negatywna interpretacja jest brana na siebie: „To moja wina, jestem niekompetentny”. Jeśli chodzi o sukces, to nadmiarowcy żyją w przekonaniu, że aby go osiągnąć, trzeba się zaharować na śmierć, a prokrastynaci, że do sukcesu może doprowadzić albo przypadek, albo szczęście – nie czują w tym swojego udziału.

Skoro czują, że nie mogą nic zrobić, by się udało, to skąd pomysł, żeby się tak wysilać?

Ponieważ czują, że muszą: bo wykładowca poprosił, bo trzeba >

Najtrudniejsze w diagnostyce jest to, że niektórzy nie mają wcale problemu z ogólną samooceną. *Na pytanie: „Co pani o sobie myśli?”, odpowiadają: „Jestem mądra, ale... w pracy inni są ode mnie mądrzejsi”*

Perfekcjonista stawia sobie wygórowane cele, supermenka bierze na siebie za dużo, a geniusz uważa, że brak mu talentu. *Są jeszcze solista, który nigdy nie prosi o pomoc, i lękający się oceny ekspert*

w końcu pracę dyplomową oddać. Osoby, które prokrastynują, często porzucają marzenia, plany zawodowe czy rozwojowe, gdyż czują, że chyba tego nie osiągną. Oni też silniej odczuwają lęk.

Nadmiarowcy, gdy już wpadną w wir pracy, to bardziej skupiają się na zadaniach niż na lęku. Opamiętanie przychodzi dopiero po wykonaniu zadania. Żyją pod presją czasu i w lęku, że w ostatniej chwili coś się może wydarzyć i nie zdążą. To jest bardzo dokuczliwe doświadczenie.

Z jakimi problemami trafiają do psychoterapeuty osoby z syndromem oszusta?

Z najróżniejszymi, zespół oszusta najczęściej wychodzi w trakcie terapii, niejako przy okazji. Osoby z syndromem oszusta są głęboko przekonane o tym, że tak już jest, że nie są do końca kompetentne i trochę oszukują, ale nie czują, że to jest jakiś problem. O ile np. nastrój depresyjny jest widoczny: „Inni się cieszą, a ja się smucę”, o tyle wewnętrznego przekonania o niekompetencji nie widać. Za to kiedy obserwują kolegów w pracy, czują, że są na o wiele niższym poziomie kwalifikacji czy umiejętności niż inni, no i odczuwają ogromny lęk, że inni to odkryją.

Przekłada się to również na życie osobiste. Pracowałam z pacjentką, która została zdradzona przez męża, ale od razu zastrzegła, że na terapię wysłały ją koleżanki. Tłumaczyła, że sama nie czuje żadnych negatywnych emocji, nie wie, co chce dalej z tym zrobić: czy się rozstać z mężem, czy ratować

związek. Na początku terapii to było naturalne, ale przychodziła na sesje przez wiele tygodni, zapewniając, że wcale tak bardzo jej to nie zraniło. Odpowiadałam, że rozumiem, że jeśli tak czuje, to tak jest. Zdarzało się, że płakała na sesji i natychmiast musiała znaleźć wytłumaczenie swojego smutku. Pewnego dnia coś w niej pękło, powiedziała: „Zrozumiałam, w czym tkwię”, ale po chwili dodała: „Mam dziś chyba nie najlepszy dzień”. Osoby z syndromem oszusta w życiu prywatnym są w niej jakimś zatrzymaniu, głównie dają i niewiele oczekują w zamian, wydaje im się, że nie zasługują na miłość, szacunek, lojalność.

Mam takie poczucie, że dla tych osób próba wzięcia czegoś dla siebie to jest absolutne obnażenie braku; pokazanie swojej niekompetencji, a to jest coś, czego najbardziej się boją. Robią więc zasłony dymne.

Kiedy myślę o takiej osobie, widzę niemowlaka, który woła mamę, a ona nie przychodzi, więc uruchamia się lęk o przetrwanie: „Jeśli matka nie przyjdzie, to ja nie przeżyję”. W końcu dziecko przestaje płakać, przestaje nawoływać matkę, udaje, że wcale jej nie potrzebuje. „Bo nawet jeśli matka (czy ktoś inny) przyjdzie, to i tak prędzej czy później mnie znowu zostawi. Nikt nie jest w stanie zaspokoić mojego głodu, więc udam, że wcale go nie czuję”.

Ja mam poczucie, że syndrom oszusta tworzy się, kiedy dziecko zaczyna mieć z otoczeniem werbalne interakcje i kiedy otoczenie ma bardzo wygórowane oczekiwania,

których ono nie jest w stanie spełnić. Albo otoczenie nie precyzuje, jakie ma oczekiwania i dziecko próbuje się domyślać i zgadywać.

Czym różni się między sobą pacjent z syndromem oszusta?

Amerykanie wyróżnili pięć typów. Pierwszy to perfekcjonista, który stawia sobie bardzo wygórowane cele, prawie nie do osiągnięcia. Kontroluje wszystko nadmiarowo, cały czas żyje w poczuciu, że można zrobić coś więcej. Jest przekonany, że inni ludzie lepiej wykonaliby to zadanie.

Kolejny typ to supermenka, supermen, którzy nie czują, że mają jakiejkolwiek kompetencje i żeby to nadrobić, biorą na siebie za dużo obowiązków. Kiedy niczego nie robią, cały czas czują napięcie, przede wszystkim w ciele, i ogromny stres. Są uzależnieni od zewnętrznej oceny. Kiedy pytam taką osobę, jak jej poszła prezentacja, słyszę: „No w sumie nie wiem”. Dopóki szef czy inna ważna osoba nie powie, że super, oni naprawdę nie wiedzą.

Trzeci typ to geniusze, którzy uważają, że prawdziwy sukces można osiągnąć tylko dzięki zdolnościom czy talentom, a nie przez wysiłek.

Poza tym są soliści – czyli ci, którzy nigdy nie proszą o pomoc, bo przecież wtedy ujawniliby, że czegoś nie wiedzą. Dlatego są nadmiarowo samodzielni, zaradni i kompletnie zablokowani na przyjmowanie wsparcia: „Nie, dziękuję, ja sam”.

I wreszcie eksperci – to jedyny typ w syndromie oszusta, który na adekwatnym poziomie ocenia swoje kompetencje, ale wierzy,

że inni i tak są bardziej kompetentni. Bardzo się boi oceny.

Przypominam sobie pacjentkę, która jest doskonałą tancerką, ale zawsze powtarza, że za późno zaczęła tańczyć i nigdy nie będzie miała takich osiągnięć jak ci, którzy zaczęli jako dzieci.

Mam bardzo podobną pacjentkę, która również zaczęła za późno i dopiero coś w niej drgnęło, kiedy rozmawialiśmy o tym, że taniec to nie tylko technika, ale przede wszystkim dojrzałość na scenie i umiejętność wyrażania emocji, sposób wyrażania siebie w tańcu.

Jak pomóc osobom z syndromem oszusta?

W pierwszej kolejności w terapii zajmuję się źródłem, czyli sprawdzeniem, na czym te przekonania na własny temat się zbudowały. Rozmawiam o oczekiwaniach, jakie mieli rodzice, jak reagowali na oceny, na sukcesy i porażki dziecka.

Już na początku lubię pacjentowi dać coś, żeby mógł sobie radzić, żeby skupiał się nie tyle na celu, co na procesie uczenia się w każdym zadaniu: „Nie patrz na to, czy jesteś kompetentny, tylko czego się nauczysz, wykonując to zadanie, jaką nową wiedzę posiadasz, dążąc do tego celu”. Proszę też, żeby, siedząc na spotkaniu firmowym, pomyślał, że co najmniej co trzecia osoba z tu obecnych ma to samo poczucie co on – to buduje fajny dystans do przekonań na swój temat.

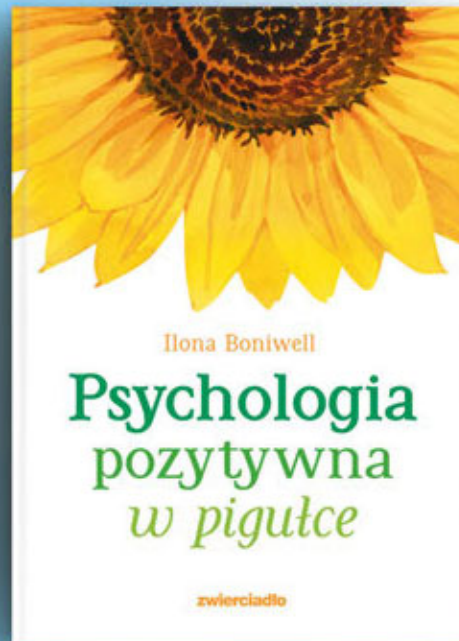
Życie z syndromem oszusta to jak stanie na palcach, żeby osiągnąć czegoś, co jest wysoko, z przekonaniem, że i tak to się nie uda.

Najtrudniejsze w diagnostyce jest to, że niektóre osoby z syndromem oszusta nie mają wcale problemu z ogólną samooceną. Na pytanie: „Co pani o sobie myśli?”, odpowiadają: „Jestem mądra, zgrabna, ale... w pracy inni są ode mnie mądrzejsi”. Czyli warto zbadać, na jakim poziomie jest specyficzna samoocena, która dotyczy kompetencji, zdolności, umiejętności adekwatnej oceny wysiłku, jaki się włożyło w zadanie: „Jak tam w pracy? Jak się oceniasz na tle innych pracowników?”.

A co jeśli mój partner albo przyjaciółka ma syndrom oszusta? Czy np. próba pokazania na faktach, że odnieśli sukces, ma sens?

Średni, bo z pewnością w to nie uwierzą. Możesz powiedzieć: „Ja jestem z ciebie dumna”, „Ja uważam, że odniosłaś największy sukces” i świętować razem. A ponadto zaproponować pomoc specjalisty, bo szkoda, jeśli ktoś nam bliski nie potrafi samego siebie docenić.

reklama



**Szukaj w życiu
dobrych stron!**

sklep.zwierciadlo.pl

📍 wydawnictwo_zwierciadlo



Strachy na Lachy

Wśród mieszkańców naszego wewnętrznego świata są tacy, którzy niekoniecznie nam się spodobają. Terapeuta psychologii procesu **MATEUSZ OSTROWSKI** przekonuje, że to część naszej psychiki, którą trzeba rozpoznać i w zależności od przekazu, jaki niesie – zintegrować z korzyścią dla siebie albo ostatecznie pożegnać

Czy śnią ci się różne szkaradztwa i kreatury? No cóż, lepiej pogódź się z myślą, że to reprezentacje części twojej psychiki. I to bardzo ważne, bo niosą w sobie jakości z różnych powodów oderwane od twojego świadomego ja, a których bardzo potrzebujesz

W poprzednich odcinkach tego cyklu przyglądaliśmy się wewnętrznym rodzicom i dzieciom,

kobietom i mężczyznom, mędrcom i wiedźmom. Czas na wewnętrznego potwora.

BESTIARIUSZ POD KONTROLĄ

Przyglądając się swoim snom, analizując swoje zachowania i zaglądając w zakamarki psychiki, znajdujemy w niej postacie, do których chętnie byśmy się nie przyznali. Mogą one

przybierać najróżniejsze formy: demonów, diabłów, obcych, krwiożerczych zwierząt, ale także ludzi reprezentujących instynkty, które bardzo się nam nie podobają.

Każda i każdy z nas ma własne wewnętrzne obrazy, jednak dla tych bestii zamieszkujących zakamarki naszej psychiki możemy znaleźć wspólny mianownik. Zazwyczaj będą one reprezentować jakiś rodzaj siły i instynktowności, będą miały

w sobie coś pierwotnego i zwierzęcego. I będą nas jakoś przerażać.

Skąd się w nas biorą takie stworzy? Zapewne w dużej mierze taka konstrukcja psychiki jest wspierana przez kulturę, w której żyjemy. Otacza nas świat, na który składa się szereg konwencji, społecznych oczekiwań i norm. W procesie socjalizacji uczymy się kontrolować swoje popędy, byliśmy wychowywani do bycia grzecznymi, religie część ludzkich zachowań nazywają grzesznymi i niemoralnymi. Oczywiście ma to swój sens, bo rozwijając się, ludzkość potrzebowała porządku społecznego i kontroli nad pewnymi zachowaniami. I mniej lub bardziej skutecznie się to jej udawało. Możemy być niezadowoleni z czasów, w jakich żyjemy, ale trudno nie zauważyć, że na przykład poziom przemocy jest o niebo mniejszy niż 100 lat temu.

Druga strona medalu jest jednak taka, że bywamy odłączeni od naszej bardziej zwierzęcej części natury i przez utratę bezpośredniego dostępu do niej tracimy też to, co niesie ona dobrego.

PROSTOTA I PRZYJEMNOŚĆ

Kontakt z dzikimi postaciami w sobie może być bardzo wzbogacający. Kiedy nie wiemy, co zrobić, utykamy w analizach i rozmyślaniach, to czasami zadajemy sobie pytanie: a co na to nasze jelita? A co na to nasz brzuch? Tak jakbyśmy odwoływali się do bardziej instynktownego poziomu naszej psychiki. Do tego, na którym nie rozważa się wszystkich za i przeciw, tylko się po prostu wie, czy czegoś się chce czy nie.

Taka prostota w wielu sytuacjach ułatwia życie i upraszcza podejmowanie decyzji. I na tym nie kończy się to, co dobrego może



MATEUSZ OSTROWSKI terapeuta pracy z procesem, trener biznesu. Członek Polskiego Stowarzyszenia Psychoterapeutów i Trenerów Psychologii Procesu. Prowadzi terapię indywidualną i dla par oraz warsztaty rozwoju osobistego. Lubi podróże na Wschód i literaturę science fiction; www.mateuszostrowski.pl

przyjść z kontaktu z naszym zwierzęcym aspektem. Dużo łatwiej także o kontakt z przyjemnością, która często bywa obwarowana różnymi zakazami, czy to moralnymi, społecznymi, czy zdrowotnymi. I oczywiście znów nie chodzi o to, żeby z czymkolwiek przesadzać i dopuszczać się szkodliwych zachowań, ale dobrze jest mieć taką możliwość – pozwolić sobie świadomie doświadczyć instynktownej rozkoszy. Nie ukrywać przed samym sobą, że coś nam sprawia dziką radość, czy że czyjaś obecność nas podnieca.

W ten sposób możemy czerpać z karmiącej nas przyjemności. Z pozorów wydaje się, że świat, w którym żyjemy, jest bardzo hedonistyczny. Jednakże wielu i wiele z nas myli przyjemność z satysfakcją. Ja

rozdzielam te dwa słowa w ten sposób, że przyjemność jest bardziej pierwotna, jest odczuciem wynikającym z zaspokojenia swojej potrzeby, mówiąc kolokwialnie – ze zrobienia sobie dobrze. Z kolei satysfakcja przychodzi raczej wtedy, kiedy porządnie wykonaliśmy swoje zadanie, kiedy wzorowo wypełniliśmy jakieś normy.

W gruncie rzeczy są to więc dwa bardzo odmienne stany, choć czasami łatwo je pomylić. Zwierzęca natura ułatwia nam sięganie po przyjemność. A z satysfakcją problem jest taki jak w tytule piosenki Rolling Stones „I can get no satisfaction”. Czujemy ją przez chwilę, ale zaraz nasz wewnętrzny wymagający głos zagania nas do nowego zadania.

AKCEPTACJA I SIŁA

Przyjemności nie da się odczuwać bez kontaktu z ciałem. Im bardziej identyfikujemy się z modelem, w którym mamy głowę poruszającą się wehikułem zwanym ciałem, tym trudniej będzie nam czuć przyjemność. Dzikie i instynktowne postaci mogą nam pomóc nawiązać kontakt z ciałem. Przenieść uwagę z myślenia do czucia. I to nie tylko ułatwi odczuwanie przyjemności czy kontakt z pozaintelektualnym centrum podejmowania decyzji; ten bardziej zwierzęcy wymiar istnienia otwiera też drzwi do poczucia głębokiej akceptacji dla samej i samego siebie. Do pełnej zgody na życie, >

Dla bestii zamieszkujących zakamarki naszej psychiki możemy znaleźć wspólny mianownik. *Zazwyczaj będą one reprezentować jakiś rodzaj siły i instynktowności, będą miały w sobie coś pierwotnego. I będą nas przerażać...*

Im bardziej wypieramy brudne, agresywne i instynktowne aspekty nas, tym bardziej będą one próbowały dobić się do świadomości. *Jeśli jednak przebrniemy przez trudy spotkania z wewnętrznym dzikusem, dostaniemy zastrzyk energii i siły do życia*

na to, co ono przynosi, i na to, kim my jesteśmy. Mam na myśli stan, w którym nie ma miejsca na bycie niewystarczającym, na bycie surowo ocenianym przez wewnętrznego krytyka.

Nasz duży i sprawnie działający mózg ma ogrom zalet, ale warto też uczyć się stanu, w którym nie jest on najważniejszym organem. Alternatywę stanowi poczucie, że najważniejsze jest całe ciało zanurzone w przepływie życia. I jeśli to życie przyniesie coś pozytywnego, to będę się z tego cieszyć, jeśli zaś przyniesie trudność, to zmierzę się z nią i spróbuję ją rozwiązać. I tyle, bez zbędnego zamartwiania się. Tego mogą nas uczyć wewnętrzne dzikie postaci.

Te nieco straszne reprezentacje mogą też utożsamiać naszą siłę. Bywa, że mamy problem z tym, by ją poczuć. Dziecięca witalność i siła często bywają tłumione w procesie wychowywania grzecznego dziecka. Co gorsza, bywało, że dorośli używali, i niestety czasem wciąż używają, fizycznej bądź psychicznej przemocy. Stąd krok do tego, by w naszych głowach powstało równanie „siła = przemoc”. Takie, często nawet nieuświadomione, przekonanie powoduje, że wszelkie przejawy siły nazywamy przemocą. Nie rozróżniamy tych dwóch zjawisk, bo ktoś kiedyś używał wobec nas siły w przemocowy sposób. Co ciekawe, im bardziej nasza siła będzie odszczepiona, schowana w jakichś zakamarkach psychiki, tym bardziej

przerażający mogą być jej reprezentanci. Na przykład komuś, kto nie do końca czuje swoją siłę, ale też nie ma już na nią bardzo negatywnej reakcji, przyśni się słoń, czy dziki kot. Jeśli jednak bardzo obawiamy się swojej i innych siły, postrzegamy ją jako zagrażającą, to w snach mogą nawiedzać nas naprawdę przerażające demony i potwory.

Im bardziej staramy się być dobrym i porządnym człowiekiem i wypieramy te niechciane, brudne, nieobliczalne, agresywne i instynktowne aspekty nas, tym bardziej będą one próbowały dobić się do świadomości.

ŹRÓDŁO CHOROBY

To, o czym piszę powyżej, to potwór, który jest reprezentacją czegoś, co jest nam potrzebne, ale jakoś wypchnięte z części naszej psychiki, budzi obawę i odrazę. Jeśli jednak przebrniemy przez trudy spotkania z wewnętrznym dzikusem, to dostaniemy zastrzyk energii i siły do życia.

Są jednak wewnętrzne postaci, z którymi kontakt niekoniecznie nam służy. Czasami taki wewnętrzny potwór może uosabiać coś, co nie pozwala nam podążać własną życiową ścieżką. Trudne doświadczenia, przez które przechodziliśmy najczęściej w dzieciństwie, budują w nas struktury mające bronić przed zagrożeniem. Mają uratować kruchą dziecięcą istotę. Problem w tym, że to, co na początku, w dzieciństwie,

było ratunkiem, w dorosłości może stać się wewnętrznym opresorem i przeszkodą w życiu pełnią. Trochę tak jak w polskiej historii – książę zaprosił Krzyżaków, by przyszli z pomocą, ale potem stali się oni jednym z największych wrogów.

Niektóre nasze psychiczne struktury, które miały nas bronić, potem tylko szkodzą. W takiej sytuacji psychika cierpi na pewien rodzaj choroby autoimmunologicznej – atakuje samą siebie. A czasem atakuje naszych bliskich. Z obawy przed zranieniem w relacjach potrafimy czasem podjąć próbę kontroli i pacyfikacji partnera bądź partnerki. Wtedy naszym światem rządzi figura, która chce kierować światem – i wszystkich sobie podporządkować. I zdarza się, że kiedy upostaciowimy te struktury, przybierają one formę potworów czy diabolicznych istot.

Cała sztuka to umieć je odróżniać od tych wewnętrznych postaci, które również wydają się przerażające, ale włączone do naszej części psychiki są dla niej wsparciem i źródłem mocy. Te zaś, które uzurpują sobie prawo do bycia strażą, wyczerpują energię i nie pozwalają żyć pełnią życia, bo chcą nas ochronić przed starym zagrożeniem, z którym już dawno umiemy sobie poradzić. Te wymagają raczej rozpoznania, jakiegoś przekształcenia, a być może pożegnania się z nimi. **IS**

natura



Poczuj radość dawania

Sprawdź nasze pomysły na udane prezenty dla najbliższych Ci osób!



Dla bezkompromisowych mężczyzn

Zestaw „Pan Golibroda” jest idealnym prezentem dla mężczyzn dbających o nienaganny wygląd. Olejek do brody i wąsów należy codziennie wcierać w suche i wyczesane włosy, natomiast krem nawilżający należy stosować dwa razy dziennie na dzień i na noc.

Dla fanów naturalnej pielęgnacji

BOTANIC SkinFood to naturalne kosmetyki bogate w wysoko odżywcze składniki SUPERFOOD, które są źródłem zdrowia i botanicznym pokarmem dla skóry. Postaw na skuteczne odmładzanie z kremem do twarzy, serum przeciwzmarszczkowym i serum pod oczy. Możesz wybrać też „Wegański rytuał nawilżający” z kremem nawilżającym i oczyszczającym żelem do twarzy.

Dla wymagających kobiet

Zestaw kosmetyczny idealnie skomponowany do skóry tłustej i mieszanej, składający się z dwóch produktów, które są podstawą pielęgnacji skóry problematycznej. Tonik skutecznie oczyszcza i nawilża, a krem z kwasem azelainowym reguluje wydzielanie sebum i wykazuje działanie keratolityczne. Możesz wybrać również zestaw do skóry suchej lub skóry dojrzałej.

Produkty dostępne tylko w drogeriach

natura

oraz na www.drogerienatura.pl



WYJAZDY Z ROZWOJEM JOGA I MEDYTACJE

19-22 stycznia, Zagroda Kuwasy, Mazury

HAPPY DETOKS Z JOGĄ NATURALNIE! FENOMENALNY PROGRAM DLA ZDROWIA I URODY

Chcesz odmłodnieć, zyskać zdrowie, świetne samopoczucie i promienną cerę? Zapraszam na holistyczny warsztat z rewalacyjną dietą Happy Detoks opartą na jedzeniu Superfoods, bez nabiału, cukru i mąki, w tym 1 dzień na diecie płynnej. Proces detoksykacji wspomogą praktyka jogi i medytacji odpowiednia dla początkujących. W trakcie wyjazdu poznasz proste programy oczyszczające, a także jogę twarzy oraz sekwencje wspomagające trawienie.

W programie: detoks 5 posiłków dziennie, w tym soki i zielone koktajle, 2 sesje jogi codziennie, w tym: Joga twarzy, Joga na sen, sesje oddechu, medytacji, relaks, wykłady. Na miejscu dostępny masaż.

Prowadzi: Kasia Bem, nauczycielka jogi i medytacji (II stopnia, tytuł Mistrzyni Jogi), autorka bestsellerów: „Happy Life”, „Happy Detoks”, „Happy Uroda” i serii DVD „Happy Joga”.



Informacje i zapisy:

happy@kasiabem.com,
tel. 601 290 105,

www.kasiabem.com

Cena: warsztat,
zakwaterowanie,
wszystkie posiłki: 1490 zł

DLA WSZYSTKICH

6-8 stycznia 2023, WARSZAWA, ONLINE

KURSY STOPNIA PODSTAWOWEGO METODY THETA HEALING®

Kursy Theta Healing® - świadome stworzenie zmiany w swoim życiu!

Za pomocą medytacji w stanie theta możesz: rozpoznać i usunąć podświadome schematy (programy), obudzić naturalne moce samouzdrawiania, zredukować stres codziennego dnia. Dodatkowo z pomocą metody Theta Healing® możesz rozwinąć zmysły parapsychiczne, tworzyć dobrostan w swoim życiu oraz odczytywać przyszłość czy poprzednie wcielenia. Masz również okazję na poznanie niesamowitych osób zainteresowanych pozytywnymi zmianami na świecie.

Masz w sobie moc, by stworzyć zmiany!

Prowadząca: Marianna Bartke - Certyfikowany Instruktor Science & Master Theta Healing®.

Informacje i zgłoszenia: Tomasz Bartke - tel. 883 777 980, e-mail: info@mariannabartke.com, www.mariannabartke.com



DLA WSZYSTKICH

styczeń - marzec, Wrocław, Warszawa

HELLINGEROWSKA SZKOŁA USTAWIEŃ - NAJBLIŻSZE MODUŁY SZKOLENIOWE

- „Ojciec, Matka i porządki miłości” - 19-22.01.2023 - Wrocław
- TtT „Fenomenologiczna droga poznania - nauka i mądrość” - 9-12.02.2023 WROCLAW
- „Mężczyzna i Kobieta. Porządki miłości w relacji partnerskiej” - 2-5.03.2023 WARSZAWA

W Polsce i Europie szkolimy od ponad 15 lat! Oferujemy dziękujęmodułowy cykl szkoleniowy hellingerowskich ustawień - zakończony certyfikatem - oraz sześciomodułowe szkolenie trenerskie **Train the trainer** TtT dla zaawansowanych i wykonywujących metodę ustawień w pracy z ludźmi.

Z nami poznasz ustawienia, nauczysz się z nich korzystać i stosować je w życiu. Z nami uporządkujesz swoje relacje i być może obierzesz nowy kierunek. Z nami nauczysz się, jak radzić sobie w trudnych momentach oraz ustawieniowo i skutecznie towarzyszyć innym. Naszym zadaniem jest przekazanie wiedzy i doświadczenia z zakresu metod pochodzących wprost od Hellingerów. Szkolenie trenerskie Train the trainer krąży wokół filozofii i mentalności wypracowanych przez lata przez Berta Hellingera, a to, co zostanie podarowane nam na tej drodze, powinno wyjść od razu na dobre naszym klientom i ich rodzinom.

Więcej informacji na www.szkoлаustawien.pl - SZKOŁA, AKTUALNOŚCI I TRAIN THE TRAINER

W czasie każdego szkolenia zapraszamy również na ustawienia własne w ramach warsztatów ustawieniowych - **więcej informacji na www.szkoлаustawien.pl - WARSZTATY**

Prowadzący: Gerhard Walper - prowadzący ustawienia rodzinne, doradca przedsiębiorców, wiodący trener ustawień na całym świecie. Gerhard Walper należy do szczególnej grupy wykładowców, którzy zostali wybrani i wykształceni bezpośrednio przez Berta Hellingera. Przez 25 lat towarzyszył on twórcy metody, a bezpośrednie spotkania i wymiana przez ten długi okres ukształtowały go i wzbogaciły. Stał się jedną z wiodących osób prowadzących ustawienia, jednym z wiodących trenerów na świecie i świadkiem całej drogi ustawień rodzinnych. W wyjątkowy sposób przekazuje dzisiejsze, duchowe ustawienia rodzinne, z pełnym szacunkiem dla Berta Hellingera i jego nowatorskich wglądów.

Jesteśmy certyfikowaną firmą szkoleniową, wpisaną do **Bazy Usług Rozwojowych (PARP)**.
Informacje Renata Pérez,
tel. 603 509 501, e-mail:
biuro@szkoлаustawien.pl
Serdecznie zapraszamy!



GERHARD WALPER

**CHCESZ OGŁOSIĆ SWOJE WARSZTATY, KURSY,
WYJAZDY ZWIĄZANE Z ROZWOJEM OSOBISTYM?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

Krzysztof Boczek

tel. 506 061 821, k.boczek@grupazwierciadlo.pl

DLA WSZYSTKICH

od marca, w sumie 5 semestrów, Warszawa, Katowice, Poznań, Łódź, Wrocław, Kraków

INSTYTUT PSYCHOLOGII STOSOWANEJ

kierunek: psychoterapia (terapia par, terapia rodzin, interwencja kryzysowa, terapia uzależnień)

Chcesz zmienić swoje życie, poznać swoje słabe i mocne strony, dowiedzieć się, jak z nimi pracować? Chcesz poprawić swoje relacje w związku, rodzinie lub w pracy? Chcesz nauczyć się fachowo i odpowiedzialnie pomagać innym? Do tej pory nie było okazji ani czasu, aby zdobyć doświadczenie i wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii? Ta szkoła jest dla Ciebie! **Kształcimy specjalistów nastawionych na pracę z klientem.** Przekazujemy rzetelną wiedzę, uczymy praktycznych umiejętności i technik psychoterapeutycznych. Zatrudniamy wyłącznie profesjonalną kadre.



Zajęcia weekendowe dwa razy w miesiącu oraz trening psychologiczny wyjazdowy, sześciodniowy raz w semestrze.
Informacje: IPS,
 tel. 577 950 470,
 e-mail:
 studium@psychologia.org.pl,
 www.psychologia.org.pl

Stowarzyszenie Psychoterapii Egzystencjalnej GLE - Polska ogłasza nabór na IV edycję szkoły psychoterapii śladami Viktora E. Frankla...
 więcej: analiza-egzystencjalna.pl / sprawdź nas na fb



**WYJAZDY Z ROZWOJEM
 JOGA I MEDITACJE**

25 stycznia - 4 lutego

**HAPPY ZANZIBAR Z KASIĄ BEM!
 WYPOCZYNEK Z JOGĄ I PRZYGODĄ
 NA RAJSKIEJ WYSPIE!**

Jeśli na swoje wyjazdy szukasz miejsc niezwykłych, zapraszam na magiczny Zanzibar.

Zamieszkamy w butikowym hotelu z basenem**** na samej plaży. Wśród palm na białym piasku będziemy ćwiczyć jogę, oddychać i medytować, a w wolnym czasie zwiedzać egzotyczną wyspę. Tu wszystko sprzyja relaksowi - kojący błękit nieba i oceanu, słońce, bujna przyroda, pyszne jedzenie, praktyka jogi nad oceanem - każdy odnajdzie ciszę, przestrzeń i spokój.

Program: 2 sesje jogi dziennie, pranajama, medytacje, fakultatywnie zwiedzanie wyspy: Blue Safari, pływanie z delfinami, farma przypraw etc.

Prowadzi: Kasia Bem, nauczycielka jogi i medytacji, autorka bestsellerów: „Happy Life”, „Happy Detoks”, „Happy Uroda” i serii DVD „Happy Joga”.

Informacje i zapisy:
happy@kasiabem.com,
 tel. 601 290 105,

www.kasiabem.com

Cena: warsztat, zakwaterowanie ze śniadaniem, całonocne Blue Safari od ok. 5 000 zł + bilet lotniczy



DLA WSZYSTKICH

zima, wiosna, Kraków, Tatry

**CENTRUM COUNSELLINGU GESTALT
 ZAPRASZA! ZIMA 2023**

• 26 stycznia 2023 rozpoczyna się **Roczny Kurs Umiejętności Interpersonalnych i Podstaw Pomagania** - 33. EDYCJA ZAPISY TRWAJĄ!

• **ZIMOWISKA dla dzieci i młodzieży** w terminach 4-10.02.2023 i 11-17.02.2023 w Tatrach! Aktywny wypoczynek, narty, snowboard, a wszystko w duchu Gestalt!

WIOSNA 2023

• 28-30 kwietnia **Sergio Mazzei** z Inst. Gestalt e Body Work w Cagliari poprowadzi **warsztat pracy osobistej dla counsellorów i terapeutów Gestalt.**

• Rusza nabór na 15. **Edycję Szkoły Counsellingu Gestalt** - rozpoczęcie wiosną 2023

Więcej informacji na stronach:
www.gestalt.haller.krakow.pl
www.obozy.haller.krakow.pl
 Tel. 668 733 931, 660 085 500,
 mail: gestalt@haller.krakow.pl



 POLSKI INSTYTUT
 ERICKSONOWSKI

SZKOLENIA Z PSYCHOTERAPII

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

Życie to nie bajka?

Wielu dylematów filozoficznych i doświadczeń życiowych nie jesteśmy w stanie zrozumieć i poukładać sobie nawet jako dorośli ludzie. Literatura dziecięca może w tym pomóc – przekonuje

JUSTYNA BEDNAREK, poetka, pisarka i autorka bestsellerowych książek dla dzieci

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK ILUSTRACJE DANIEL DE LATOUR

Astrid Lindgren zapytana o to, dlaczego pisze dla dzieci, odpowiedziała, że pisze przede wszystkim dla siebie. A pani? Chyba po prostu nigdy nie wyrosłam z etapu uwielbienia bajek, baśni i opowieści dla dzieci. W moim domu rodzinnym wspólne czytanie było ważnym punktem każdego dnia.

Tata kupował nam mnóstwo książek, ale też zachęcał do samodzielnego wymyślania własnych historii. Bardzo lubiliśmy wspólną zabawę w okręt, ojciec był kapitanem, ja bosmanem, a mój brat majtkiem. Na początku każdego rejsu tata mówił: „wejdz na maszt, drogi bosmanie, i zobacz, co widać na horyzoncie”. Patrzyłam więc przez wymyśloną



lunetę i opowiadałam to, co mi akurat przychodziło do głowy, na przykład, że widzę wyspę, a na niej roboty. I wtedy tata wymyślał bajkę, w której my byliśmy głównymi bohaterami, a wszystko rozgrywało się na wyspie pełnej robotów. Takie zabawy pobudzały dziecięcą wyobraźnię, ale też dawały nam mnóstwo przyjemności. I chyba po prostu chciałam tę przyjemność wciągnąć w dorosłość.

Długo jednak pani z tym zwlekała. Czterdzieści pięć lat to dość późno jak na debiut pisarski.

Zrealizowanie dziecięcych marzeń nie było łatwe, bo choć zawsze wiedziałam, że chcę pisać książki dla dzieci, nie miałam w sobie odpowiednio dużo odwagi, by zacząć to robić. Wydawało mi się, że wszystko, co piszę, nie jest dość dobre. Głównie wypełniałam więc swoimi pomysłami szuflady. Robiłam za to różne inne rzeczy związane z pisaniem. Tłumaczyłam filmy z języka francuskiego, przez lata pracowałam jako dziennikarka i redaktorka. Nauczyłam się samodyscypliny, szlifowałam pióro, ale to wszystko nie dawało mi pełni satysfakcji.

Co musiało się wydarzyć, by wreszcie przełamała pani opory?

Musiało się niestety zadziać źle. Gazeta, w której pracowałam, została wykupiona przez inne wydawnictwo i nasza nowa szefowa dostała zadanie, by ograniczyć zespół. Wykonywanie obowiązków kilku osób wymagało od tych, którzy pozostali, siedzenia w pracy od rana do wieczora. Ja wówczas byłam wicenaczelną i zostałam poddana niewiarygodnej presji. Moja walka, by mimo wszystko stanąć na wysokości zadania, trwała mniej więcej pół roku. Po tym czasie wymiękłam, zeszała ze mnie para, za to przyszły refleksje. Uświadomiłam sobie, że nie dość, że pracuję w gazecie, której sama za specjalnie nie lubię, to jeszcze w dodatku muszę się nieustannie boksować z kimś, kto ewidentnie nie ceni mojej pracy.

W tym czasie zaczęłam mieć też ogromne problemy z koncentracją i przeczytałam gdzieś o biofeedbacku, czyli nieinwazyjnej metodzie badania aktywności bioelektrycznej różnych obszarów mózgu, która daje informację zwrotną na temat ogólnego stanu fizjologicznego organizmu. Dziewczyna, która wykonywała



JUSTYNA BEDNAREK poetka, pisarka i autorka bestsellerowych książek dla dzieci. Z wykształcenia jest romanistką, przez lata pracowała jako tłumaczka, a później dziennikarka i redaktorka w pismach kobiecych. Zadebiutowała w 2015 roku zbiorem opowiadań dla dzieci „Niesamowite przygody dziesięciu skarpetek”, który szybko trafił na listę lektur szkolnych. Od tego czasu opublikowała kilkadziesiąt książek

mi to badanie, stwierdziła, że obraz moich fal mózgowych jest typowy dla ciężkiej depresji. Po tym, jak tę diagnozę potwierdził psychiatra, właściwie z dnia na dzień postanowiłam odejść z toksycznej pracy, zająć się sobą i swoimi potrzebami. W czasie leczenia zaczęłam się szykować do napisania swojej pierwszej książki. Wyciągnęłam z szuflady wszystkie papiery, które odkładałam tam od piętnastego roku życia z nadzieją, że znajdę w nich jakiś błyskotliwy pomysł.

I tak trafiła pani na opowieść o zagubionych skarpetkach?

Nie, nic tam nie znalazłam. Okazało się, że wszystko, co napisałam przez ostatnie trzydzieści lat, nadal mi się nie po-

doba. Byłam w kropce, ale pomógł mi przypadek. Dostałam awizo i idąc na pocztę, zobaczyłam na ulicy skarpetkę wyglądającą tak samo jak ta, która poprzedniego dnia zniknęła mi w praniu. Patrząc na nią, pomyślałam: „skąd ty się tu wzięłaś, cwaniarzo? Może uciekłaś przez dziurę pod pralką?”. I nagle doznałam olśnienia, że to właśnie historia, której szukałam. Musiałam być twórczo zdeterminowana, bo w mojej głowie natychmiast powstały opowieści o skarpetkach-uciekinierkach, każda z nich miała inne przygody, inny temperament i osobowość. Napisanie „Niesamowitych przygód dziesięciu skarpetek” zajęło mi dokładnie 10 dni. I to właśnie one kompletnie zmieniły moje życie. W ciągu siedmiu lat opublikowałam 64 książki, czyli prawie dziesięć rocznie. Dzisiaj jestem więc już pisarką ze sporym dorobkiem, mimo że mój staż nie jest zbyt długi. >

Słyszę od rodziców,
że moja książka była
*pierwszą, jaką ich dziecko
przeczytało samodzielnie.
Swoją pracą pozasiewałam
nasionka czegoś dobrego*

Co jest najtrudniejsze w pisaniu dla dzieci?

Węzeł dziecięce-dorośle to chyba najbardziej newralgiczny punkt, w którym należy się wykazać dużym wyczuciem. Chodzi o precyzyjne wyważenie granicy między rozrywką a ciężarem gatunkowym. W swoich książkach nie unikam trudnych tematów, na przykład najnowsza, zatytułowana „Nasza niegrzeczna mama”, osadzona jest w bardzo niesprzyjającym świecie. Akcja rozgrywa się w brudnej kamienicy, gdzie mieszka matka z dwojgiem dzieci, z czego jedno ma dysfunkcję. Ich sąsiadami są przemocowi alkoholicy i złodzieje. Trudnością podczas pisania było pokazanie tego świata, ale bez przesylenia fabuły zbyt ponurymi historiami, żeby mimo wszystko opowieść miała w sobie lekkość bajki. Ograłam to tak, że wszystko, co dorosłe i trudne, rozgrywa się w świecie wyobraźni, trochę jak w filmie „Labirynt Fauna”.

Ale po co w książkach dla dzieci w ogóle poruszać takie mroczne tematy?

Bo są one częścią naszego świata. Kiedy jeżdżę na spotkania autorskie, widzę, że w każdej, nawet najszcześniejszej grupie zawsze jest jakieś dziecko trochę odklejone, które siedzi z boku i ma mroczną minę. Bez trudu jestem w stanie wyłapać je w tłumie. Gdy później dopytuję o nie opiekunów, okazuje się, że to na przykład chłopiec, któremu niedawno zmarła mama, albo dziewczynka, której rodzice właśnie się rozwodzą. Tymczasem w moich książkach pojawiają się głównie kompletne, kochające się rodziny. Uznałam więc, że czas napisać też dla kogoś innego.

Internet i media społecznościowe bardzo zmieniają język. Ewoluuje on tak dynamicznie, że zastanawiam się, jak pani nad tymi zmianami nadąża?

Z dużą skruchą muszę powiedzieć, że nawet nie próbuję tego robić. Staram się po prostu pisać ładnie. Każdy swój tekst czytam na głos i sprawdzam, czy dobrze się układa. Mam za sobą 10 lat szkoły muzycznej, a mój brat jest skrzypkiem, więc właściwe brzmienie zawsze było dla mnie ważne. Teraz wiem, że to wystarczy, ale na samym początku mojej drogi pisarskiej miałam spore rozterki w związku z językiem, jakim się posługuję. Wysłałam „Niesamowite przygody dziesięciu skarpetek” mojemu koledze Grzesiowi Kasdepkemu i jego opinia była w sumie dość krytyczna. Powiedział, że czytając tę książkę, miał wrażenie, że pochodzi ona z czasów naszego dzieciństwa, że pisząc, powinno się mieć świadomość, że tworzy się dla dzieci, które korzystają z mediów społecznościowych, operują skrótowcami, mają bardzo dynamiczny język. Zatraskało mnie to bardzo, bo

udawanie języka było mi zupełnie obce, nie umiałam tego zrobić. Wszystko, co mam do zaoferowania, to siebie taką, jaka jestem. Nawet moje pomysły nie są niczym oryginalnym, bo wiele razy miałam poczucie, że piszę o czymś jako pierwsza, a potem okazywało się, że zrobiło to już mnóstwo osób przede mną. Skarpetki też już wcześniej pojawiały się w literaturze dziecięcej w różnych formach i miejscach. Nie mogę więc zaoferować niczego szczególnie oryginalnego, bo każdy autor ma dostęp do tego samego świata. Mogę jednak zaoferować swoją absolutnie unikatową osobowość, bo przecież to ona jest tym, co nas od siebie odróżnia. Nie będę więc robiła czegoś wbrew sobie tylko po to, żeby się podobać.

Życie pokazało, że była to słuszna decyzja, bo mój język, który być może nie jest taki, jakim dzieci mówią na co dzień, jednak się przyjął.

W pani opowieściach każda skarpetka na swój sposób ratuje świat. A jak one pomagają pani?

Bardzo szybko stały się dla mnie kołem ratunkowym. „Niesamowite przygody dziesięciu skarpetek” ukazały się w 2015 roku, rok później przyszły nagrody i coraz więcej zleceń, a w 2017 roku zmarł mój ukochany mąż. I gdybym nie miała wtedy tej radości twórczej, życia, które się właśnie przede mną otworzyło, to dużo gorzej poradziłabym sobie z tą tragedią. Oczywiście i tak pograżałam się w rozpacz, przez parę miesięcy kompletnie nic nie robiłam, ale nagle okazało się, że moja książka weszła na listę lektur szkolnych i zaczęły napływać kolejne zamówienia. Pozbierałam się więc i zaczęłam jeszcze więcej pisać. Do tej pory możliwość tworzenia alternatywnych światów daje mi tyle radości i napędu, że właściwie głównie składałam się z pisania.

Każdy artysta marzy o tym, by dotrzeć do swojej publiki, a skarpetki utorowały mi drogę do świadomości dzieci i rodziców, dały mi spełnienie. Mówi się, że dla pisarza trafienie na listę lektur jest jak pocałunek śmierci, bo później nikt z własnej i nieprzymuszonej woli nie chce już czytać jego twórczości. Mnie to jednak zjednało bardzo dużą sympatię. Często słyszę od rodziców, że moja książka była pierwszą, jaką ich dziecko przeczytało samodzielnie. I myślę sobie wtedy, że swoją pracą pozasiewałam różne nasionka czegoś dobrego u bardzo wielu młodych ludzi, że to jest olbrzymia siła rażenia, a w związku z tym także ogromna odpowiedzialność.

A tata, który w pani zasiał tę niezwykłą wyobraźnię, zdażył przeczytać pani książki?



Możliwość tworzenia alternatywnych światów daje *mi tyle radości i napędu, że właściwie składam się z pisania*

Tak, ale on był bardzo skupiony na swoim własnym pisaniu archeologicznym i mojej twórczości początkowo nie traktował do końca poważnie. Dziwił się, że tak dobrze mi poszło, trochę może zazdrościł, ale oczywiście, kiedy dostawałam nagrodę, był ze mnie niesłychanie dumny. Śmiał się przede wszystkim wtedy, kiedy odnajdywał w moich opowieściach jakieś wątki osobiste, a jest ich bardzo dużo. Najwięcej w „Bandzie Czarnej Frotté”, której już nie zdążył przeczytać. Ten tom był dla mnie pożegnaniem z tatą. Włożyłam do niego wątki marynarskie zaczerpnięte z naszej wspólnej zabawy i aluzje do naszej ulubionej książki, czyli „Przygód Sindbada Żeglarza. Mój poeta Kubarat z Bukaresztu to czytany na wspak Tarabuk, czyli wuj wierszokleta wymyślony przez Leśmiana. Jest tam też wątek antyczny, bo mój tata był etruskologiem. Różne nasze drobne wspólne historie zostały uwiecznione w tej fabule.

Jak teraz pielęgnuje pani w sobie dziecięcą perspektywę patrzenia na świat?

Trudno mi powiedzieć, żebym jakoś specjalnie o nią dbała. Wydaje mi się, że są tacy ludzie, którzy po prostu mają to dosyć mocno wbite w osobowość, ale nie wynika to z jakichś szczególnych starań. Na pewno, żeby móc coś z siebie wyjąć, trzeba najpierw coś włożyć. Dlatego pielęgnuję wyobraźnię, ale nie

dzielę jej na dorosłą i dziecięcą. Często chodzę do teatrów i na koncerty, odwiedzam wystawy w galeriach, karmię się sztuką. Ale nie jest to przecież sztuka dla dzieci.

Może ten podział jest w gruncie rzeczy umowny. Przygotowując się do naszej rozmowy, natrafiłam na dwa nieco sprzeczne badania. Z jednych wynika, że Polacy czytają coraz mniej. Z drugich z kolei, że coraz częściej czytamy najmłodszym. Wnioskuje zatem, że książki dla dzieci są być może jedyną formą literatury dla wielu dorosłych.

Nigdy nie brałam tego pod uwagę, ale często przezyłam w swoich opowiadaniach drobne aluzjki zrozumiałe bardziej dla rodziców niż dzieci. Poza tym jestem przekonana, że wrażliwość, empatia czy poczucie humoru nie mają wieku. Dwa tygodnie po odejściu mojego męża napisałam książkę „Pan Stanisław odlatuje” poruszającą temat śmierci i podczas spotkań autorskich zdarzało się, że proszono mnie o zadedykowanie jej dorosłej osobie. Parę razy dostałam też listy z podziękowaniem, bo komuś, ta lektura przyniosła ukojenie.

Wielu dylematów filozoficznych i doświadczeń życiowych nie jesteśmy w stanie zrozumieć i poukładać sobie nawet jako dorośli ludzie. Literatura dziecięca jest więc bardzo uniwersalna. **Is**



FILM „MATECZNIK”
W REŻ. GRZEGORZA
MOŁDY
JUŻ W KINACH

Chcę dla ciebie jak najlepiej

Nadopiekuńczość to przemoc, podobnie jak wykorzystywanie swojej pozycji, by wywierać wpływ na innych. O filmie „Matecznik” Grzegorza Mołdy rozmawiają filmolożka **GRAŻYNA TORBICKA** i psycholożka **MARTYNA HARLAND**

MARTYNA HARLAND: Główny bohater, nastoletni Karol, wychodzi właśnie z poprawczaka i trafia do mieszkania treningowego, aby rozpocząć nowe życie. Tam nawiązuje relację z opiekunką środowiskową – kobietą, która walczy, formuje i tnie go jak ciasto! Rodzi się między nimi skomplikowana relacja oparta na poczuciu władzy, ale też potrzebie miłości i bliskości.

GRAŻYNA TORBICKA: Dla mnie to jest przede wszystkim film o niej, kobiecie o imieniu Marta, opiekunce Karola w mieszkaniu treningowym. Ma pomóc mu w tym, żeby

przystosował się do życia po wyjściu z poprawczaka. Jako widzka zakładam, że ma lub powinna mieć jakiegokolwiek przygotowanie czy wykształcenie psychologiczne, ale czy tak jest? Podczas seansu przyglądałam się z uwagą temu, co robi i jak się zachowuje...

Jakie emocje temu towarzyszyły? Miałam wrażenie, że Marta jest osobą całkowicie niespełnioną w swoim życiu. A w związku z tym poszukującą realizacji własnych marzeń i oczyszczenia się z traum dzieciństwa. W filmie często powraca do tego, co było, i usiłuje to z siebie jakoś wyrzucić.

Nie wiadomo, czy Marta jest tu bardziej opiekunką, nauczycielką, matką, a może kochanką... Na pewno jest wobec Karola prze-mocowa.

Karola potrzebuje do tego, żeby mogła poczuć, jak to jest być matką, np. gdy mówi: „Dlaczego nie wykonujesz moich poleceń? Przecież ja chcę dla ciebie jak najlepiej”. To zdanie mogłaby równie dobrze wypowiedzieć kobieta, która chciałaby zmusić do czegoś swoje dziecko.

Ale Marta widzi w Karolu nie tylko swoje dziecko, także swojego mężczyznę. Mocna scena ze sprawdzianem z masturbacji, który zadaje Karolowi, jest tak naprawdę masturbowaniem jej samej. A przyniesienie małej lalki, która wygląda jak dziecko – testowaniem tego, czy Karol mógłby być dobrym ojcem dla jej dziecka. Którego Marta nie ma, bo tak naprawdę nie ma nikogo poza Karolem.

Ten film był dla mnie, jako psycho-łożki, filmoterapeutyczną perełką tegorocznego festiwalu filmowego w Gdyni. Uważam, że reżyser Grzegorz Mołda świetnie czuje współczesne nastroje. W „Mateczniku” mierzy się z tematem

toksycznej męskości i oczekiwaniami kobiet, które sprowadzają mężczyzn (i nie tylko) na ziemię.

Ale też z tematem odpowiedzialności ciążyącej na osobach wykonujących zawód zaufania społecznego. Według mnie to jest film ku przestrodze! Dla Marty potrzeba kontroli i zawłaszczenia jest silniejsza niż szacunek do drugiego człowieka, jego granic i potrzeb.

GRAŻYNA: Karol nie może się ruszyć z mieszkania, jest pod obserwacją. Marta ma nad nim przewagę, i to wykorzystuje.

„Matecznik” opowiada więc także o osobach, które z racji pełnionej funkcji czy zawodu mają wpływ na drugiego człowieka

Ten film zdaje się pytać: kto nie chciałby mieć w życiu kogoś na własność? We mnie już sam pomysł budzi przerażenie.

W dodatku Marta przychodzi do Karola z urzędu, to nie jest tak, że on dobrowolnie zdecydował się wejść z nią w relację. Ma pomóc mu nawiązać kontakt ze światem zewnętrznym, tymczasem ona chce go przekonać, że świat jest straszny i chłopak nie może oczekiwać tam niczego dobrego. Marta mówi: „Homo homini lupus est”, człowiek człowiekowi wilkiem. Ale nie obawiaj się, chłopcze, bo ze mną jesteś bezpieczny.

Karol ma jednak swój rozum. Obserwuje. Da sobie radę, bo jest wystarczająco silny, żeby obronić się przed próbami zawłaszczenia, czego dowodem jedna z lepszych scen tego filmu.

Karol jest silny, ale nie każdy taki jest. Pomysł na historię, której przyglądamy się w „Mateczniku”, pochodzi z wnętrza i brzucha reżysera. Powiedział mi, że wychowywał się w układzie: nadopiekuńcza matka i nieobecny ojciec. To model, który – jak opisujemy w książce „No bez jaj! W poszukiwaniu męskości” z psychoterapeutą Jackiem Masłowskim – jest m.in. odpowiedzialny za współczesny kryzys męskości i zagubienie niektórych mężczyzn.

Karol nie jest synem Marty ani bezbronny chłopcem, w dodatku ma za sobą przeszłość w poprawczaku, o której jako widzowie nic nie wiemy. Cały czas zastanawiałam się, za co on właściwie tam trafił. Bo widzimy chłopaka o wielkiej wrażliwości, niezależności w myśleniu i dosyć dobrze oceniającego sytuację, w której się znalazł.

To, czemu przyglądamy się w filmie, można interpretować na wiele sposobów. Dla mnie jest to ostrzeżenie przed nadopiekuńczością matek. Matka, która nie ma swojego życia, wikła syna do tego stopnia, że nadal jest silnie obecna w jego życiu, nawet gdy ten, już jako dorosły mężczyzna, zwiąże się z kobietą.

Twoja wiedza jest pozafilmowa i patrzysz na tę sytuację przez pryzmat konkretnej rozmowy z reżyserem. Ja nie mam tej nakładki, więc mój odbiór jest bardziej „czysty”, stąd różnice w tym, na czym się skupiamy. Dlatego ja, oglądając filmy, najbardziej lubię nie wiedzieć nic o kulisach ich powstania. >

MARTYNA: Dla mnie jest to ostrzeżenie przed nadopiekuńczością matek. *Matka, która nie ma swojego życia, wikła syna do tego stopnia, że nadal jest silnie obecna w jego życiu, nawet gdy ten, już jako dorosły mężczyzna, zwiąże się z kobietą*



Reżyser wspominał mi, że sam chodził na terapię i leczył się z pewnego rodzaju kastracji emocjonalnej, która później może powodować problemy w bliskich relacjach. Mężczyzna, który nie potrafi sobie z tym poradzić, daje upust swojej frustracji w zamknięciu emocjonalnym lub agresji.

I w tym miejscu zgadzam się z tobą, jest to bardzo ciekawy film do analizy psychologicznej. Ważny jest tutaj również wątek władzy. Karol nie może się nigdzie ruszyć z mieszkania, jest pod obserwacją, nie jest jeszcze w pełni wolnym człowiekiem. Marta ma nad nim przewagę, i to wykorzystuje. Dlatego uważam, że „Matecznik” opowiada także o osobach, które z racji pełnionej funkcji czy zawodu mają wpływ na drugiego człowieka. A jeśli te osoby są

skrzywione psychicznie, tak jak Marta, to dzieją się później wielkie nieszczęścia... Chciałabym się tutaj na moment zatrzymać, bo dla mnie jest bardzo ciekawe, jak to wygląda z twojego punktu widzenia – jako psycholożki i filmoterapeutki. Jeśli chodzi o pozycję władzy Marty nad Karolem, czy podobna sytuacja ma też miejsce w terapii? Terapeuta ma w pewnym sensie władzę nad pacjentem, którą może w każdej chwili wykorzystać...

Właśnie po to w tym zawodzie uczy się warsztatu, ponadto odbywa też własną psychoterapię i chodzi na superwizję, żeby do takich sytuacji nie dochodziło. Psychoterapeuci nie mówią, jak żyć i co robić, tak jak robi to w filmie Marta. Tylko pomagają ludziom zrozumieć samych siebie. Dają im lustro, żeby potrafili głębiej zajrzeć w siebie.

A jednak znamy przecież sytuacje osób, które poszły na psychologię, a nie mają przepracowanych własnych traum. W kontekście tego filmu to bardzo uzasadnione i ciekawe zagadnienie do dyskusji...

A dla kogo „Matecznik” mógłby być filmoterapeutyczny? Według mnie ten film to apel o prawo do bycia sobą. Niezależnie od oczekiwań innych!

Dla mnie jest to apel skierowany do wszystkich, którzy zawodowo, ale i prywatnie udzielają innym pomocy, opiekują się nimi, wspierają ich: zanim zaczniecie zajmować się drugim człowiekiem, upewnijcie się, że sami ze sobą czujecie się dobrze!

 **FILMOTERAPIA.PL**

Więcej o filmoterapii na **Filmoterapia.pl**



GRAŻYNA TORBICKA

dziennikarka, krytyk filmowy, dyrektor artystyczna Festiwalu Filmu i Sztuki „Dwa Brzegi” w Kazimierzu

Dolnym, w latach 1996–2016 autorka cyklu „Kocham Kino” TVP2



MARTYNA HARLAND

autorka projektu Filmoterapia.pl, psycholożka, wykładowczyni Uniwersytetu

SWPS, dziennikarka. Razem z Grażyną Torbicką współtworzyła program „Kocham Kino” TVP2

 co obejrzyć?

DOROSŁE DZIECI

„Bambini” to jedna z najbardziej znanych i największych prac Magdaleny Abakanowicz. Choć wykonana z betonu, strukturą przypomina tekstylne prace artystki, od których zaczynała. Imponująca grupa 83 postaci bez rąk i głów przypominających dzieci powstała w końcu lat 90. na zamówienie publicznych instytucji francuskich Palais-Royal Garden w Paryżu, a po raz pierwszy została zaprezentowana

na dachu Metropolitalnego Muzeum Sztuki w Nowym Jorku. Krytycy zwracają uwagę na wyjątkową w twórczości Abakanowicz obecność figur dzieci, które jednak nie są radosne i rozbawione, a równie sztywne w postawie, anonimowe i zdeterminowane jak dorośli z innych kompozycji. „Bambini” nigdy wcześniej nie były rozdzielane i w komplecie przyjechały również do Muzeum Śląskiego w Katowicach.

**BIOTEKSTURA,
TAJEMNICA ODDECHU.
„BAMBINI” MAGDALENY
ABAKANOWICZ**
GALERIA JEDNEGO
DZIEŁA
MUZEUM ŚLĄSKIE
W KATOWICACH
WYSTAWA
POTRWA DO 7 STYCZNIA



GIUSEPPE W WARSZAWIE

To kolejna – po Jolancie i Zamku Sinobrodego oraz Tristanie i Izoldzie – opera w reżyserii Mariusza Trelińskiego w TWON powstała we współpracy z Metropolitan Opera w Nowym Jorku. Tym razem wybór padł na „Moc przeznaczenia” Giuseppe Verdiego. To przełomowa dla kompozytora opera – napisana dla dworu carskiego – gdy po chudych latach zyskał wreszcie międzynarodową sławę. Historia fatalnej miłości Leonory i Don Alvara przyniosła Verdieu uznanie w Petersburgu, jednak kilka lat później powstała nowa wersja partytury, bardziej widowiskowa. Jej emocjonalność, rozmach, różnorodność muzyczna robią wrażenie do dziś.

MOC PRZEZNACZENIA, OPERA GIUSEPPE VERDIEGO, REŻ. MARIUSZ TRELIŃSKI, TEATR WIELKI OPERA NARODOWA W WARSZAWIE, PREMIERA 13 STYCZNIA, KOLEJNE SPEKTAKLE: 15, 18, 20, 22 STYCZNIA



JOSS STONE 20 LAT PÓŹNIEJ

Brytyjska wokalistka i autorka tekstów Joss Stone znana jest z niezależności twórczej. I głosu, który miał charakterystyczną barwę już wtedy, gdy zadebiutowała jako 16-latką. Do tej pory ma ona na koncie siedem albumów i występy m.in. u boku Herbiego Hancocka czy Stinga, ale nadal ceni eksperymenty muzyczne. Potwierdzają ujawnione już fragmenty jej najnowszej – zapowiadanej na luty – płyty „Never Forget My Love”. Koncerty w Warszawie i we Wrocławiu wpisują się w jubileuszową trasę artystki, którą rozpoczyna na początku roku. Na pewno zatem będzie można usłyszeć jej największe przeboje z całych 20 lat kariery.

JOSS STONE – 20 YEARS OF SOUL TOUR, KONCERTY: TEATR WIELKI OPERA NARODOWA W WARSZAWIE 27 LUTEGO, NARODOWE FORUM MUZYKI WE WROCŁAWIU, 1 MARCA, GOODTASTE.PL



OPOWIEŚĆ SPRZED KOREAŃSKIEJ FALI

K-pop, koreańskie seriale, tzw. dramy – a od czasu Złotej Palmy do dramatu „Parasite” także filmy kinowe – są w Polsce coraz bardziej popularne. Jednak literatura z Korei Pd. nadal pozostaje niszowa, a jej twórcy praktycznie nieznani, jak np. Hwang Sok-Yong, mimo że po polsku ukazały się już trzy jego książki, a sam autor od lat jest najpoważniejszym kandydatem do literackiego Nobla w kraju. Bohaterem powieści „O zmierzchu” jest Park Min-u, architekt z sukcesami. Jednak jego największym osiągnięciem jest awans społeczny, którego nie powtórzył żaden kolega z dzieciństwa. Przy okazji publicznego wykładu mężczyzna dostaje wiadomość od swojej pierwszej miłości, kobieta nie pokazuje się, ale prosi go o kontakt. Zaskoczony, początkowo niezainteresowany Min-u wraca do miejsca, w którym się wychowywał. Czytelnik nie tylko towarzyszy bohaterowi w dojrzwaniu, ale i obserwuje zmiany, przez jakie przeszła Korea Południowa w końcu XX wieku, i ich społeczne koszty. Podkreślę i to, że powieść została przetłumaczona bezpośrednio z koreańskiego!



„O ZMIERZCHU”,
HWANG SOK-YONG,
TŁUM. DOMINIKA CHYBOWSKA-
JANG, WYD. UNIWERSYTETU
JAGIELLOŃSKIEGO



BIAŁY JAK... WŁAŚCIWIE CO?

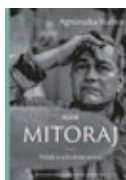
Czyż to nie magiczne, że z trzech kolorów podstawowych może powstać aż 75 barw? I co więcej, każdej z nich towarzyszy opowieść: o historii, sztuce, modzie. O Platonie, Irlandczykach i Bursztynowej Komnacie. Już wyjaśniam: chodzi o książkę „Sekrety kolorów”. A wśród sekretów – teraz już ujawnionych – jest np. taki, że reputację Oscara Wilde’a zszargała niesiona pod pachą żółta książka, a niespodziewana zmiana mundurów Brytyjczyków z czerwonych na khaki w czasie bitwy pod Mons sprawiła armię niemiecką w totalne zaskoczenie. Taka książka to wspaniały prezent międzypokoleniowy!



„SEKRETY KOLORÓW”,
KASSIA ST CLAIR, TŁUM.
ANDRZEJ WOJTASIK,
WYD. BUCHMANN/GWF

KAMIENIARZ Z TOSKANII

Wielki napis „Grazie Maestro”, kilkudniowa żałoba i burmistrz, który przez lzy nie zdołał przeczytać pożegnalnego wiersza. Tak zęgnęło Igora Mitoraja toskańskie miasteczko Pietrasanta, gdzie mieszkał od lat. Rzeźbiarz zmarł niespełna 10 lat temu, to za krótko, by mogła powstać kompletna biografia, nie taka była chyba zresztą intencja autorki. Skupiła się raczej na odkrywaniu artystycznych inspiracji Mitoraja z jednej strony, a z drugiej – na tym, jaki był w kontakcie z ludźmi i jak go zapamiętano. Zdjęcia prac, samego artysty czy pejzażu pozwalają wyobrazić sobie kontekst, w jakim żył i tworzył.



„IGOR MITORAJ. POLAK
O WŁOSKIM SERCU”,
AGNIESZKA STABRO,
WYD. REBIS

JESTEŚMY RAZEM

Na początku były rysunki na instagramowym profilu, z których potem narodziła się książka. A jeszcze później ktoś wpadł na pomysł, żeby nakręcić na jej podstawie animację (będzie miała premierę w najbliższe Boże Narodzenie). Ale od początku: to opowieść o chłopcu, który szuka domu. Pomagają mu w tym kret, lis i koń. I jak to w opowieściach drogi bywa, spotykają ich różne przygody. No i oczywiście droga okazuje się ważniejsza od celu. Wzruszająca historia o przyjaźni, akceptacji, potrzebie przynależności i o tym, że każdy chce być kochany takim, jaki jest. Do wielokrotnego czytania!



„CHŁOPIEC, KRET,
LIS I KOŃ. HISTORIA
ANIMOWANA”,
CHARLIE MACKESY,
TŁUM. MARZENA
WASILEWSKA,
WYD. ALBATROS

Trzy pytania do... Marianny Fijewskiej

Na okładce pani ostatniej książki „Neurochirurdzy” czytamy: Mówi się o nich, że są bogami, wszechmogącymi, dla których ludzki mózg nie jest tajemnicą. Ich zawód uznaje się za jedną z najtrudniejszych specjalizacji medycznych, pracę na styku nauki i wiary. Czy pani też miała taki obraz neurochirurgów?

Neurochirurdzy wraz z kardiochirurgami uznawani są za lekarską elitę, szczyt piramidy medycznej. Jednocześnie ich zawód owiany jest tajemnicą, nie wiadomo, kim są ci ludzie, a to, co robią, wydaje się czymś kosmicznym. Chciałam sprawdzić, kim są neurochirurdzy i jak „czynią magię”. Podjęłam się tego tematu nie bez strachu. W głowie miałam przeświadczenie, że środowisko neurochirurgiczne jest niezwykle hermetyczne, a sami lekarze, cóż... może odrobinę nadęci? Okazało się, że absolutnie nie miałam racji! Pracując nad książką, poznałam wspaniałych, ciepłych i serdecznych ludzi, którzy z wielką otwartością mówili o swojej pracy, a w dodatku niemal każdy z nich podkreślał, jak ważna jest pokora w tym zawodzie.

Jeden z rozmówców, pracujący teraz w Ukrainie – zapytany, jak w ogóle da się operować, kiedy zagraża nalot albo już rozlega się alarm lotniczy – mówi, że jego praca to w dużej mierze warsztat i rutyna, i że pani także na pewno napisałaby dobry tekst w podobnych warunkach. Czy uważa pani, że neurochirurgia to faktycznie zawód jak każdy inny, w tym sensie, że im ktoś jest bardziej utalentowany, tym więcej wnosi, ale na tzw. przyzwoitym poziomie można się go wyuczyć?

Różnica jest taka, że gdy ja popełnię błąd ortograficzny, nikt nie umrze. Ale rozumiem, co ten lekarz miał na myśli. Rzeczywiście wielu moich rozmówców podkreślało, że neurochirurgia jest rzemiosłem i że da się jej wyuczyć, a dłonie, wiedząc, jak np. klipsuje się tętniaka, robią to niejako automatycznie i trudno to zepsuć. Oczywiście zawód ten wymaga niewyobrażalnego skupienia, o czym także mówili wszyscy rozmówcy, bo każdy mózg jest inny i każda przypadłość wygląda inaczej, ale operacje są czymś, czego da się wyuczyć. Wydaje mi się, że gdyby w szkole był przedmiot „medycyna” i lekarze wykonujący tak tajemnicze zawody jak neurochirurgia przychodziliby do dzieci, opowiadając im o swoim rzemiosle, to być może dużo więcej uczniów decydowałoby się na wykonywanie tak trudnej pracy, bo lepiej by ją rozumieli. Magiczne i wymagające niewiarygodnych predyspozycji intelektualnych oraz charakterologicznych są natomiast operacje eksperymentalne. W książce przeprowadzam rozmowy m.in. z prof. Pawłem Tabakowem i prof. Markiem Haratem, którzy podejmują się operacji eksperymentalnych, by ratować ludzkie życie, to jest niezwykle i godne najwyższego podziwu.

Czy po napisaniu tej książki czuje pani większy spokój, że są ludzie, dla których nawet tak delikatny obszar jak mózg jest „oswojony”, czy wprost przeciwnie: uświadomiła sobie pani mocniej, jak wiele w pracy mózgu jest niewiadomych?

Profesor Tomasz Trojanowski powiedział, że gdyby mózg porównać do mapy, to neurochirurdzy znalazłby tylko główne drogi miastowe i autostrady, a cała reszta ulic i uliczek byłaby dla nich jedną wielką tajemnicą. Mózg ma przed naukowcami jeszcze wiele tajemnic i nie sądzę, by te tajemnice szybko zostały odkryte. Jednocześnie już

dziś neurochirurdzy potrafią zrobić rzeczy niezwykle, np. „zoperować” depresję czy wilczy apetyt poprzez wszczepianie stymulatorów w odpowiednie obszary mózgu. Nie powiedziałabym jednak, że po napisaniu książki czuję spokój. Raczej uświadomiłam sobie, jak bardzo nasze życie, nasz charakter zależą od tego, jak mamy wszystko poukładane w mózgu: od technicznych aspektów jego budowy lub od ewentualnych urazów.



MARIANNA FIJEWSKA

dziennikarka, autorka książek, zadebiutowała tytułem „Tajemnice pielęgniarek. Prawda i uprzedzenia”. Ostatnio ukazał się zbiór wywiadów z polskimi neurochirurgami i pacjentami neurochirurgicznymi



**POLECAMY
KSIĄŻKĘ
„NEUROCHIRURDZY.
SEKRETY POLSKICH
WSZECHMOGĄCYCH”,
MARIANNA
FIJEWSKA,
WYD. ZNAK**

Wszystkie twarze mobbingu

Człowieka można gnębić bardzo różnymi rzeczami: spojrzeniem lub brakiem spojrzenia. Słowem lub milczeniem. Omijaniem lub wpadnięciem na niego – mówi psycholożka **KATARZYNA MILLER**. Jak zauważyć, że dzieje się nam krzywda, i jak się sobą wtedy zaopiekować? – pyta **JOANNA OLEKSZYK**

Czy doświadczenie mobbingu to jest coś, z czym często przychodzą do ciebie kobiety i mężczyźni?

Nawet dość często. A to znęca się koleżanka, a to szefowa, a to ogólny nastrój w pracy jest nie do zniesienia. Zwykle wygląda to tak: było świetnie, pracownicy tworzyli zgrany zespół, mieli motywację, aż nagle zmienił się szef i teraz ciągle są jakieś nieporozumienia, ludzie zaczęli ujawniać swoją nefajną stronę: podlizywanctwo, intryganctwo.

Trafnie to ujęłaś, bo aby wystąpił mobbing – czy to w szkole, w miejscu pracy, czy w domu – musi najpierw pojawić się sprzyjająca mu atmosfera. Nagradzanie niekoleżeńskich zachowań, presja, a czasem milcząca zgoda...

Jeżeli z góry idzie niedobry przykład, jeśli ludzie nie czują się bezpiecznie i blisko ze sobą, czyli nie wykuła się między nimi wspólna misja – będą sięgać po rozwiązania napędzane lękiem czy rywalizacją. Nie na darmo wielcy imperatorzy wymyślili kiedyś zasadę „dziel i rządź” – kiedy ludzie są

wobec siebie nastawieni antagonistycznie, łatwiej jest nimi zarządzać, wykorzystywać jednych przeciwko drugim. Jeśli rozdaje się awanse czy podwyżki nie podług zasług, a własnego widzimisię, wszyscy to czują – i ci, którzy je dostają, i ci, których one omijają.

Czy to nie sprawia właśnie, że osobom, które doświadczają mobbingu, trudniej jest zdać sobie z tego sprawę, nazwać mobbing po imieniu?

Nie umiem ci na to jednoznacznie odpowiedzieć. Myślę, że jeżeli ktoś ma mały dostęp do siebie i swoich uczuć, a w dodatku dość luźne relacje z resztą zespołu, to może być przyzwyczajony do tego, że wokół niego dzieją się różne rzeczy. Że ktoś coś szepcze za jego plecami, że jest pomijany we wspólnych wyjściach na obiad czy do pubu. Znam takie osoby. Wykonują swoje zadania, ale poza tym są pozamykane na grupę, nie do końca potrafią się kolegować. Z jednej strony są do tego przyzwyczajone, z drugiej – swoim zachowaniem wywołują taką reakcję otoczenia, że ciągle za coś obrywają. Albo pracują za dużo, albo pracują za dobrze i podnoszą standardy, albo są za cisi i za spokojni, albo nadmiernie wrażliwi i podatni

na wpływy, niepotrafiący asertywnie odpowiedzieć na zarzut czy krytykę.

Dotarłam do różnych badań na temat mobbingu i wszystkie one wykazują, że osoby mobbingowane przeważnie są bardzo pracowite i perfekcjonistyczne, mają zaniżone poczucie własnej wartości – łatwo ich wbić w poczucie winy lub niższości, ale też odseparować od grupy. Z kolei sprawcy mobbingu zwykle są dobrze wykształceni i ambitni, mają wysokie, ale zaburzone mniemanie o sobie.

Na pewno są to osoby, które czują się na swojej pozycji zagrożone. Bo inaczej nie miałyby powodu uciekać się do takich środków. Uważają, że dlatego właśnie trzeba kogoś pacnąć, by się nie piął za wysoko, nie zawyżał standardów i nie okazał się od nich lepszy.

Ja doświadczyłam mobbingu w jednej z pierwszych prac. Jego sprawczyniami były trzy kobiety, starsze ode mnie i trzymające się razem. Traktowały mnie jak powietrze, nie odpowiadały

>



Doświadczyłam mobbingu w jednej z moich pierwszych prac. Dwa lata wytrzymałam w takiej atmosferze i odeszłam. Za radą szefa. *Powiedział: „Tu się nic nie poprawi, a ty sobie świetnie poradzisz w każdym miejscu. Jeszcze mi za to podziękujesz”*

na „dzień dobry” czy na moje pytania, szeptały za plecami, nastawiały grupę przeciwko mnie. Dwa lata wytrzymałam w takiej atmosferze i odeszłam. Zresztą za radą szefa. Powiedział mi: „Tu się nic nie poprawi, a ty sobie świetnie poradzisz w każdym miejscu. Jeszcze mi za to podziękujesz”. Nie umiał pomóc inaczej, to pomógł mi tak.

Dlaczego one to robiły? Jak na to dzisiaj patrzysz?

One nie zachowywały się tak od pierwszego dnia, zaczęły dopiero wtedy, kiedy stałam się ważna w naszym zespole. Mogły mnie lubić i ze mną współpracować, ale wołały mi zazdrościć.

Dla mnie najbardziej smutnym wnioskiem z badań, o których wspomniałam, jest to, że dobrzy, ambitni, wykształceni pracownicy mobbingują innych dobrych, ambitnych i wykształconych pracowników. Więcej korzyści przyniosłaby im współpraca.

Do tego w moim przypadku były to psychoterapeutki!

Wiele się mówi o mobbingu także w moim środowisku – dziennikarskim. I też robią to naprawdę świetne osoby, świetni dziennikarze i dziennikarki...

A może my chcielibyśmy, by one były świetle... To, że ludzie są wykształceni, nie znaczy, że są samoświadomi.

Mówiliśmy, że przykład idzie z góry, ale wiele zależy od samych pracowników, od tego, czy jest w nich pewien rodzaj otwartości... Przyznam, że ja jej wtedy nie miałam, nie umiałam nazwać tego, co się działo, po imieniu. Ciekawe, co by się wtedy

stało... Może to by coś dało? A może nie? Było mi bardzo niewygodnie, ale dawałam sobie radę i robiłam swoje.

Może sprawcy mobbingu robią to dlatego, że i im było to robione? Wciąż obecna jest kultura tzw. kotowania, gdzie nowi rekruci czy studenci muszą przejść dość upokarzający chrzest bojowy, polegający na wykonywaniu bezsensownych poleceń, „służeniu” starszym rocznikom czy znoszeniu przykrych żartów. Żeby dalej nie szukać, co słyszymy w domu czy na rodzinnych spotkaniach? „A coś ty się tak wystroiła?”, „Patrzcie, jaka mądra”. A w szkole? „Takie zabawne ci się to wydaje? Może opowiesz nam wszystkim i się razem pośmiejemy?”.

A pewnie, serwuje się to nam już od najmłodszych lat. Doświadczamy tego też od rówieśników. Zwykle to chłopcy są wobec siebie opryskliwie żartobliwi, dziewczyny jednak się wspierają, zbierają w grupki. Z drugiej strony ile znamy przykładów grupek dziewcząt, które znęcają się nad jakąś bogu ducha winną koleżanką? Bo jest inna, za fajna, bardziej atrakcyjna albo ma coś, czego one nie mają. Używamy narzędzi, w jakie nas wyposażono, bo one są po prostu bardziej dostępne, mamy je pod ręką.

Mobbingowi sprzyja nie tylko atmosfera czy kultura, w jakiej jesteśmy wychowywani, ale też przez wieki pokutujące przekonanie, że geniuszom czy osobom wyżej postawionym lub lepiej urodzonym – więcej wolno. Mogą być nieprzyjemni dla innych, mogą sobie pozwalać na niesmaczne żarty, na poniżanie.

Znamy to od wieków: jeśli ktoś był królem, lordem czy innym arystokratą – zawsze był lepszy od innych. Królowie tłumaczyli to wprost: boskie namaszczenie. A przecież nikt nie będzie się sprzeciwiał woli boskiej. Potem to samo zaczęto myśleć o tych, co mają większe pieniądze albo większy talent, nazywany z kolei iskrą bożą. Czyli znów: Bóg pozwolił, by się bogacili, Bóg obdarzył ich geniuszem. Jakby byli zrobieni ze złota czy diamentów! Weźmy dzisiejszy kult celebrytów czy gwiazd – dlaczego to ich pyta się, jak żyć? Nie są mądrzejsi od innych – oni są tylko popularniejsi. W ludziach stosunkowo mało refleksyjnych jest obecne takie myślenie, że komuś, kogo bardziej widać i kogo wszyscy traktują z człobitnością, wolno, a nawet trzeba dawać więcej.

W ten sposób oddajemy innym władzę nad sobą. Mogą zrobić z nami wszystko, co chcą.

Co więcej, ludziom u władzy też na to pozwalamy. Jest w tym i wygodnictwo, i lęk, jest w tym niewiara w siebie, jest brak doświadczeń i wzorów.

Co prawda żadna toksyczność nie ma płci, nie ma jej też mobbing, ale dla wielu osób, także kobiet, zaskoczeniem jest to, że kobiety mobbingują na równi z mężczyznami, choć może inaczej. Mówiłaś o chłopcach

i dziewczynkach, że pierwsi „dowalają sobie” w sposób dość otwarty, z kolei dziewczyny potrafią robić to niezauważalnie, tak że nie wiesz, czy ona jest twoją przyjaciółką, czy twoim wrogiem.

Cóż, dziewczynki są nadal wychowywane inaczej niż chłopcy. Poza tym kobiety przez wieki nie bardzo miały zezwolenie społeczne na to, by podnosić dumnie głowę i mówić, co myślą. Nauczyły się więc intrygować i nawiązywać sojusze.

A może to, czy mobbing jest jawny, czy bardziej subtelny, nie tyle zależy od płci, co od zajmowanej pozycji? Szef czy szefowa robią to bardziej wprost, kolega czy koleżanka – za plecami, podprogowo.

I to wtedy silniej oddziałuje. Coś, co jest wyrażane wprost, można zauważyć i nazwać. Coś, co jest ukryte, pozostaje w cieniu. Przecież jest OK, o co ci chodzi?

Łatwiej nazwać mobbingiem choćby wyśmiewanie na zebraniu, bo jest na tyle jawne, że aż bolesne dla wszystkich – także tych, którzy są jego świadkami. Trudniej zobaczyć mobbing na przykład w dawaniu komuś zadań poniżej jego możliwości, żmudnych, monottonnych czy nie do wykonania.

To są też takie szkolne, szczeniackie zagrania, jak to, że ktoś ci coś schowa, przełoży do innej szufladki, coś ci zepsuje, zaleje wodą albo że wszyscy siadają do stołu i dla ciebie nie ma już miejsca. Czujesz, że odstajesz, że jesteś zbyt dobra, że sobie nie radzisz.

Człowieka można gnębić różnymi rzeczami: spojrzeniem lub brakiem spojrzenia. Słowem lub milczeniem. Omijaniem lub wpadnięciem na niego. Kiedyś używało się określenia „koziół ofiarny”. Wszyscy na niego „włazili” i za wszystko go obwiniali. Taka osoba odgrywała bardzo ważną rolę w każdej społeczności, bo to ona była zła, a nie my. W niej samej często budziło to niezgodę lub złość.

Wiele osób doświadczających mobbingu czuje nie złość, a bezradność.

Powiem więcej, ta ich bezradność jest na tyle widoczna, że właśnie z jej powodu stają się ofiarami mobbingu. Są ludzie, którzy mają taki poziom dojrzałości, rozwoju własnego czy też tolerancji i akceptacji dla innych, że to, iż ktoś jest słabszy czy inny, nie powoduje w nich odruchu wyszydzenia, a raczej pomocy czy wsparcia. Natomiast są i tacy, którzy z zadowoleniem stwierdzają: „ktoś jest ode mnie słabszy, ktoś jest inny, mogę więc sobie na nim popodskakiwać, przynajmniej nie będę tą najgorszą, tą najdziwniejszą”. Ktoś, kto staje się celem mobbingu, wcale nie musi być nieśmiały czy nadwrażliwy, może być po prostu introwertykiem, skupionym na swojej pracy.

Sama mówisz, że wytrzymałaś mobbing tak długo, bo po prostu robiłaś swoje. Ale też, że ten mobbing

Są takie szkolne, szczeniackie zagrania jak to, że ktoś ci coś schowa, przełoży do innej szufladki, coś ci zepsuje, zaleje wodą albo że wszyscy siadają do stołu i dla ciebie nie ma już miejsca.

Czujesz, że odstajesz, że jesteś zbyt dobra, że sobie nie radzisz

nie pojawił się pierwszego dnia. Jest w tym coś ze słynnej metafory z żabą pływającą w wodzie, która stopniowo była podgrzewana. Dała się ugotować. Masz rację, absolutnie. Do tego stopnia lubiłam miejsce, do którego trafiłam, że kiedy zaczęło się w nim dziać źle, długo nie odchodziłam, bo starałam się je ratować. Po czasie zdałam sobie jednak sprawę, że to już nie jest to samo cudowne miejsce, i bardzo cieszyłam się, że je opuściłam.

Prawo na szczęście umożliwia występowanie przeciwko osobom mobbingującym na drogę sądową. Mimo to często pierwszą radą, jaką słyszymy po tym, jak opowiemy znajomym czy bliskim o niefajnym zachowaniu koleżanki, kolegi czy przełożonych, nie jest wcale: „Zgłoś to”, tylko: „Wytrzymaj, zaciśnij zęby, w każdej pracy jest tak samo”.

W wielu polskich rodzinach tak się reaguje na wszelkie konflikty, czyli: położyć uszy po sobie i cicho siedzieć. Kiedy jako dziecko przynosiłam do domu dzienniczek pełen uwag od bardzo zaburzonej wychowawczyni, to mama na mnie krzyczała, nie na nią. Na szczęście miałam wsparcie w tacie. Dziś pracuję z dziewczynami, które kompletnie w siebie nie wierzą, bo nikt nie wierzył im.

Wszystkie afery mobbingowe, które teraz wychodzą na światło dzienne, pokazują, że taka jest właśnie rzeczywistość. W takich miejscach funkcjonujemy od lat, jesteśmy do tego przyzwyczajeni.

>

Weźmy choćby szkoły aktorskie, w których gnębiono, szykanowano i poniżano młodych, wrażliwych ludzi. To był wręcz stały element edukacji. Bo jeśli nie jest ci ciężko, to znaczy, że się nie starasz. Nie dajesz rady w szkole – jak dasz sobie radę w tym zawodzie?

Tym bardziej cieszy, że dożyliśmy czasów, w których nazywamy rzeczy po imieniu. Powiedzieć głośno: „To, co robisz, to mobbing” – to często obronić siebie.

Pod warunkiem że powie to więcej niż jedna osoba. Bardzo ważne jest, by mieć ludzi, którzy za tobą zaświadczą, świadków tego, co cię spotkało lub które spotkało coś podobnego.

Co ważne, mobbingu można doświadczać nie tylko od przełożonych czy kolegów, ale też od podwładnych.

Tak, jeżeli przełożeni są słabsi psychicznie lub są nowi i ich pozycja jest jeszcze niepewna.

Niektórzy jednak mobbingiem nazywają coś, co nim nie jest.

Na przykład merytoryczną krytykę. Czyli coś, co opiera się na faktach, co można wykazać, co jest udokumentowane. Co ważne, taka krytyka nie odnosi się do kogoś personalnie, tylko dotyczy jego działań.

Jak wygląda taka krytyka wyrażona słowami?

„Trzeci raz nie oddajesz w terminie pracy, choć się zobowiązałeś” albo: „To powinno być robione inaczej; bardziej starannie, dogłębniej”. Oczywiście jeżeli ktoś mówi to w sposób napastliwy i nieprzyjemny, mamy do czynienia z czymś więcej niż z krytyką – z dotkliwą naganą. Bo gdy szef rzuca na biurko teczkę z komunikatem „Co to za gówno?! Proszę to poprawić”, to musisz wiedzieć, czy robi to pierwszy raz, czy już któryś z kolei. Jeśli jest to sytuacja wyjątkowa – wystarczy, że przeprosi, jeśli jednak to się powtarza i przełożony regularnie wykorzystuje sytuację twojego błędu czy nieprzygotowania do tego, żeby sobie poużywać – to trzeba nazwać to mobbingiem.

No właśnie, podkreślmy to, mobbing to naganne zachowanie, które się powtarza.

Powtarzalność jest ważnym wyznacznikiem. Można czasem przestrzelić z żartem albo dać się ponieść złości, ale jeśli widzimy reakcję współpracowników

i mimo to nie przestajemy, to jest to już działanie z premedytacją.

Czyli jak najlepiej bronić się przed mobbingiem?

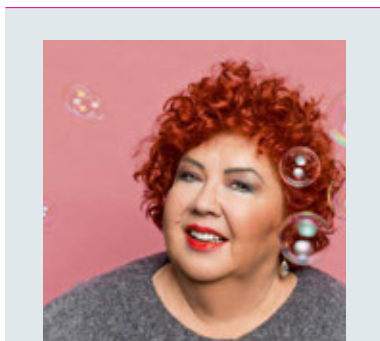
Być przy sobie i stać za sobą. Ale też mieć jakąkolwiek świadomość, że ludziom jest łatwo nas wytrącić z poczucia równowagi albo że w ogóle tej równowagi w sobie nie mamy. Naprawdę warto się do tego zabrać jak najszybciej, bo to będzie się odzywało w wielu dziedzinach naszego życia. Można sobie z góry postanowić, że poszukam takiej pracy, w której nie będę zmuszona robić rzeczy nie lubianych przeze mnie. W ogóle warto wiedzieć, do czego się nadajemy a do czego nie.

Druga sprawa, ponieważ nie zawsze możemy liczyć na to, że ludzie nas uszanują, trzeba sobie pomóc, czyli na przykład nauczyć się większej asertywności. Ale jeśli jest ci gdzieś źle, jeżeli mimo twoich starań nic się tu nie zmienia, wyjdź i zamknij za sobą drzwi. Tam, gdzie normą jest patologia, nie ma co liczyć na poprawę.

To podobnie jak w sytuacji, gdy twoje dziecko doświadcza bullyingu w szkole. Jeśli widzisz, że nauczyciele ani dyrekcja nie reagują albo reagują, ale mimo to problem pozostaje, zabierz stamtąd dziecko, wybierzcie inną szkołę. Wtedy pokażesz mu, że o nie dbasz. Że jego potrzeby i uczucia są ważne.

Owszem, można to porównać do sytuacji osoby dorosłej, doświadczającej mobbingu w pracy, z jednym zastrzeżeniem. Jeśli dorosła osoba trafia po raz kolejny na podobną sytuację, to powinna się sobie dobrze przyjrzeć. Co sprawia, że w jej życiu się to znów powtarza?

Oczywiście, są sprawcy i są ich ofiary, winni są tylko ci pierwsi, ale ci drudzy mogą zrobić naprawdę dużo, by na przyszłość się uchronić przed podobnym losem, na przykład przećwiczyć jakiś nowy rodzaj zachowań. Nie rezygnujmy z walki od razu. Ale też nigdy nie rezygnujmy z pracy nad sobą. **Is**



KATARZYNA MILLER

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



**TROSKA
O SIEBIE**
CYKL KATARZYNY
MILLER

Stuchajcie nas na:

Spotify, Apple Podcasts,
Google Podcasts, YouTube,
a także na Zwierciadlo.pl

PARTNEREM CYKLU JEST MARKA
feed**SKIN**

To twój rok!

*Poznaj siebie, wyrusz w podróż po emocjach,
odczytuj symbole i żyj lepiej!*



sklep.zwierciadlo.pl @wydawnictwo_zwierciadlo



Podcast „**Wszystkie Strony Zwierciadła**”

Książki o zdrowiu, psychologii, rozwoju osobistym i dobre powieści.

Znajdziesz nas na:

Spotify, Google Podcasts, Anchor, YT/Zwierciadło

CZYTAJ I SŁUCHAJ – KIEDY CHCESZ!

Dramat w wielu aktach

Po latach życia w toksycznych związkach wreszcie odchodzą. Ale zanim do tego dojdzie, kobieta musi pożegnać się z wyobrażeniami o idealnej rodzinie, iluzją, że on się zmieni, oraz uwolnić się od poczucia współwiny... Zamiast więc pytać ze zdumieniem „dlaczego nie odejdziesz”, lepiej obdarzyć ją zaufaniem i wspierać w konkretny sposób – podpowiadają **JOANNA WARPAS** i **DANUTA AWOLUSI**, autorki książki „Mam już dość. Jak pokonałam domowego hejtera”

ROZMAWIA

IZABELA NOWAKOWSKA-
-TEOFILAK

A sia otwarcie pisze w mediach społecznościowych, że ma za sobą traumatyczne małżeństwo. Czy ta książka oparta na rozmowach z kobietami, które przeszły przez podobne piekło i postawiły się swoim oprawcom, była formą autoterapii?



JOANNA: Przepracowałam dawne demony i cieszę się nowym życiem, które urządziłam sama po rozwodzie. Odzyskałam siebie oraz siłę i dzisiaj mogę podzielić się nią z kobietami, które wciąż jeszcze tkwią w przemocowych związkach. A jest ich mnóstwo, bo kiedy opublikowałam po raz pierwszy post o swoich doświadczeniach małżeńskich na Instagramie, zostałam zasypana lawiną podziękowań i wyrazów uznania, że mam odwagę o tym mówić. Dwa dni później wystąpiłam w live, czyli transmisji na żywo, którą zdominowała rozmowa o przemocy. Po tym spotkaniu przez pół nocy odpisywałam na napływające



JOANNA WARPAS specjalistka w dziedzinie optyki okularowej, samodzielna mama, absolwentka szkoły tanga i kursów rozwojowych z przeróżnych dziedzin, influencerka. Aktywnie prowadzi konto na Instagramie oraz TikTok (@poranna_joanna) i na Facebooku (@porannajoanna), gdzie wspiera kobiety żyjące w przemocowych związkach



DANUTA AWOLUSI pisarka, autorka powieści obyczajowych i reportaży. Nauczycielka w szkole Pasja Pisania. Wraz z przyjaciółką prowadzi kanał recenzencki na YouTube (Książki Zbojcekie). Niezależna copywriterka i dziennikarka związana z portalem literackim Granice.pl. Marzy o tym, aby wszyscy ludzie mogli być równi, i walczy o społeczną akceptację

wiadomości od kobiet, które dzieliły się ze mną swoimi historiami. Zadzwoiłam do Danusi i powiedziałam, że musimy napisać książkę.

DANUTA: Literatura faktu wydawała mi się ciekawą odmianą po beletrystyce, którą dotychczas tworzyłam. Nie zdawałam sobie jednak sprawy z tego, że będzie to aż tak emocjonalne przeżycie. Relacje kobiet, które wpływały na założonego przez Asię maila, często były wręcz przerażające. Po ich lekturze przez kilka dni musiałam się pozbierać i oswoić z tym tematem.

Czy to właśnie z tych maili pochodzą historie opisane przez was w książce?

JOANNA: Tych wiadomości było tyle, że musiałyśmy je jakoś pogrupować. Zauważyłyśmy, że choć każda ofiara przeżywa swój dramat indywidualnie i wydaje jej się, że coś takiego spotyka tylko ją, schematy działań oprawców są bardzo podobne. W wielu historiach wystarczyło tylko zmienić imiona i wiek głównych bohaterów, opis zdarzeń był niemal identyczny. Wybrałyśmy

więc najczęściej powtarzające się wzorce działań. Odrzuciłyśmy skrajne historie, zależało nam, żeby pokazać przekrój typowych związków przemocowych.

Książka miała być zwieńczeniem tego tematu, a tymczasem stała się początkiem odkrywania tego, co dzieje się w wielu polskich domach. Od jej premiery, która odbyła się w lipcu, wciąż dostajemy kolejne historie. Wiele kobiet pisze, że jesteśmy pierwszymi osobami, z którymi tak szczerze dzielą się swoimi doświadczeniami, że nigdy nie miały odwagi opowiedzieć o tym.

Jak to możliwe, że w XXI wieku kobiety wciąż boją się mówić o tym, że są ofiarami przemocy?

JOANNA: Wstydzą się, boją oceny, mają poczucie, że nikt im nie uwierzy, a jednocześnie wierzą oprawcom, że bez nich nie poradzą sobie finansowo, życiowo, psychicznie. Z tych powodów nie podejmują też decyzji o rozstaniu. Doskonale to rozumiem, musiałam przejść przez terapię, żeby nauczyć się mówić o swoim małżeństwie, nie brać na >

Joanna: Osoby przemocowe bardzo sprytnie uzależniają kobiety od siebie, podporządkowują je sobie. *Utwierdzają w przekonaniu, że złe rzeczy, które dzieją się w związku, są ich winą, że to one prowokują, niewystarczająco się starają albo źle się prowadzą*

siebie odpowiedzialności i nie karcić poczucia winy. Przełamanie własnych oporów i blokad to jedno, do tego dochodzi jeszcze zderzenie z tak zwanym systemem, który dla kobiet jest bezduszny.

Co masz na myśli?

JOANNA: Wyjaśnię na przykładzie. Ostatnio zadzwoniła do mnie zapłakana dziewczyna, którą pobił partner. Chciała znaleźć lekarza, by zrobić obdukcję. Załatwienie takiej wizyty na cito graniczyło z cudem, a rzecz działa się w Warszawie. Skontaktowałam się więc ze znajomym lekarzem medycyny ratunkowej i doradził mi, że w takiej sytuacji najlepiej pojechać na SOR, tam opiszą w karcie wszystkie widoczne obrażenia i zlecą niezbędne badania. A więc kobieta z podbitym okiem i licznymi siniakami najpierw odsiedziała na izbie przyjęć pięć godzin, bo nikt jej nie traktował jako pacjenta z zagrożeniem życia, chociaż była w tragicznym stanie psychicznym. Kiedy w końcu trafiła na badanie, lekarz stwierdził, że niczego nie będzie opisywał, bo obrażenia są za małe, czyli mówiąc wprost, partner za słabo ją pobił.

Cały czas byłyśmy w kontakcie telefonicznym, powiedziałam jej więc, by poprosiła o odmowę badania na piśmie. Dopiero wtedy wykonano badanie. Gdyby była w tej sytuacji sama, ze swoim bólem, strachem, stresem uniemożliwiającymi logiczne myślenie, pewnie wyszłaby z gabinetu bez niczego. A przecież cała masa kobiet nie ma w takiej sytuacji żadnego wsparcia,

zdana jest wyłącznie na łaskę i nie-łaskę systemu, który ewidentnie nie działa. Od policjantów też dziewczyny często słyszą, że nie mają podstaw, by cokolwiek zrobić czy je ochronić.

Ale w opisanych przez was historiach niewiele jest też niestety solidarności kobiecej.

JOANNA: Przez królujący patriariat i kult rodziny, w którym jesteśmy wychowywane, kobiety wychodzą z założenia, że skoro ja cierpiałam, to i ty możesz.

Często tłumaczymy swoje zachowania wzorcami lub deficytami wyniesionymi z domu. I faktycznie widać je w wielu opowieściach, które przytaczacie. Alicja nie dostała do rodziców miłości. W domu Marty była przemoc fizyczna, ale już Julka dorastała w szczęśliwej rodzinie, a i tak weszła w toksyczną relację, mimo jasnych sygnałów ostrzegawczych.

DANUTA: Warto pamiętać, że nawet osoby ze szczęśliwych rodzin wychowują się w społeczeństwie, w którym spotykają się z różnymi wymogami. U nas od kobiet wciąż oczekuje się przede wszystkim założenia rodziny i posiadania dzieci, co ostatnie wypowiedzi polityków pokazują bardzo dobitnie. A zatem nawet jeśli nie dorastasza w patriarchalnym układzie w domu, to i tak się z nim wcześniej czy później stykasz, bo jest on mocno uwarunkowany kulturowo.

Historia Julii doskonale pokazuje, że możesz być wykształcona, świadoma, wsłuchana w siebie, a to

wszystko nie wyklucza toksycznej relacji, która może się każdej z nas przytrafić. Jednak nawet jeśli weszłaś w taki związek pomimo ostrzeżeń, nie oznacza to, że musisz w nim tkwić do końca życia.

Większość waszych rozmówczyń latami nie potrafiła się jednak wyrwać z tych relacji, jakby strach przed oprawcą przegrywał z lękiem przed rozstaniem.

JOANNA: Osoby przemocowe bardzo sprytnie uzależniają kobiety od siebie, podporządkowują je sobie, utwierdzając je w przekonaniu, że złe rzeczy, które dzieją się w związku, są ich winą, że to one prowokują, niewystarczająco się starają albo źle się prowadzą. I najbliższe otoczenie kobiety często to potwierdza, rodzina przekonuje, że to superfacet, świetny ojciec, idealny partner, nie pije, pracuje, przynosi pieniądze, jest uczynny.

O co ci chodzi? Z czym masz problem? Chcesz rozbić rodzinę? Zabrać dzieciom ojca? Wszystko to sprawia, że kobiety tracą umiejętność oceny rzeczywistości. Wyjście z takiej relacji wydaje się właściwie niemożliwe, chyba że ktoś kobietę z niej wyrwie albo trafi ona wreszcie w takie środowisko, które sprawi, że zacznie myśleć inaczej.

Jedna z waszych bohaterek przyznaje, że na samą myśl o porzuceniu męża robiło jej się niesamowicie smutno; kiedy człowiek wbije sobie do głowy, że to ten jeden jedyny, później trudno się z tego wyplątać. Może więc ciężko nam również zrezygnować z własnych

planów na życie, wyobrażeń o idealnym związku?

DANUTA: Oczywiście, że tak, bo to najprostszy, powielany przez wieki schemat miłości romantycznej, w którym cierpienie i poświęcenie jest naturalną częścią związku, a wręcz czymś pożądanym. Im większą ofiarę złożysz, tym bardziej ta druga osoba będzie cię kochać, bo na miłość trzeba przecież zasłużyć. Relacja między dwojgiem ludzi to rzeczywiście nieustanna praca i dialog. Czym innym jest jednak kompromis obu stron, a czym innym poświęcenie jednej osoby. Ponadto w przypadku przemocy mówimy o totalnie zaburzonej relacji, w której poświęcenie nic nie zdziała, bo ta druga strona nigdy go nie doceni.

Łatwo o tym rozmawiać na chłodno, ale kobieta żyjąca w takim toksycznym układzie ma w pamięci wymarzony ślub, który był sielanką, natomiast rozwód jawi się jej jako prawdziwy koszmar, bo to przecież długa, trudna i wymagająca procedura, szczególnie jeśli są dzieci. Poza tym jak przyznać się przed tymi wszystkimi gośćmi, którzy wznosili toasty za zdrowie młodej pary, że to była jednak pomyłka?

Jedna z kobiet, które do nas napisały, nie powiedziała swojej rodzinie, że była bita, bo bała się, że wybuchłaby afera i brat prawnik zniszczyłby jej męża. Martwiła się, że jeśli wyjawি prawdę, to rodzina zareaguje gwałtownie, wyrwie ją z tej relacji i sprawi, że sprawca poniesie konsekwencje. Najpierw byłam zaskoczona tym wyznaniem, ale później zrozumiałam, że ofiara przemocy chce się czuć gotowa na to, by przerwać związek.

Kobiety często tłumaczą, że tkwią w tych relacjach dla dobra dzieci.

JOANNA: A do mnie piszą również dziewczyny wychowywane

w takich przemocowych domach i wiele z nich ma ogromny żal do rodziców, że w porę się nie rozstali, że zgotowali im piekło, bo musiały patrzeć na awantury albo znosić totalny chłód.

Dlatego zawsze powtarzam: nie pisz sobie usprawiedliwień kosztem dzieci, bo one mogą ci później powiedzieć kilka gorzkich słów albo zupełnie zniknąć z twojego życia, jak córka Diany, jednej z naszych bohaterek.

Jej historia opowiada także o tym, że nigdy do końca nie znamy osoby, z którą mieszkamy pod jednym dachem, sypiamy, mamy dzieci. Idealny mąż Diany, którego poznała jeszcze na studiach, nagle z dnia na dzień stał się dla niej zupełnie obcym człowiekiem.

JOANNA: Ależ tam były wyraźne sygnały ostrzegawcze. Diana regularnie trafiała na różne dowody jego niewierności, tylko w związku z tą złotą klatką, którą sobie zbudowali, trudno jej było zrezygnować ze wspólnego dorobku. W jakimś sensie godziła się na niewierność męża, licząc na to, że nie pójdzie to dalej i uczucie, którym się darzyli, przetrwa. Tymczasem nie ma co się łudzić, rozciąganie swoich granic komfortu i wytrzymałości psychicznej kończy się zazwyczaj bardzo źle.

Paradoksem licznych opisanych historii jest to, że często to oprawca, a nie ofiara kończy związek.

JOANNA: Wystawienie kobiety z jedną walizką za drzwi wcale nie jest końcem. Nam się tylko wydaje, że najgorsze już się stało, ale później następuje proces rozwodowy, który często jest totalnym piekłem, bo kobiety na sprawie

sądowej znowu są postawione przed oprawcą i muszą godzinami słuchać różnych obelżywych słów na swój temat, nieprawdziwych zeznań niedawnych znajomych lub zupełnie obcych ludzi. Wtedy puszczają im nerwy, płaczą, brakuje im słów, by się bronić, są więc oceniane jako niestabilne emocjonalnie. A kiedy już przejdą przez rozwód, który może trwać latami, nagle budzą się w świecie bez przyjaciół, bez pieniędzy, często bez pracy. Muszą zająć się dzieckiem, zorganizować się zawodowo, zapewnić sobie bezpieczeństwo finansowe. Często są w tym wszystkim zupełnie same, bo dla miłości zrezygnowały z rodziny i przyjaciół albo bliscy się od nich odwrócili.

Wiele kobiet rozpada się właśnie na tym etapie. Kiedy mają już wszystko za sobą, nagle wpadają w depresję, pojawiają się nerwice, ataki paniki, stany apatii. Dlatego tak ważne jest, żeby się wspierać, motywować, nie oceniać. Kobiety żyjące w opresyjnych związkach często słyszą pytanie: skoro tak ci źle, to dlaczego nie odejdziesz? Co to zdanie ma zmienić w ich życiu? Jeżeli nie możesz takiej osobie zaoferować mieszkania, opieki nad dzieckiem, wsparcia psychicznego czy finansowego, to po co zadajesz jej takie bezsensowne pytanie? Nie ma w nas odruchu, by zaproponować wsparcie.

Może pomóc ci szukać psychologa lub prawnika? Może chcesz, żeby ci zrobić zakupy albo zaopiekować się dzieckiem? A może po prostu potrzebujesz się wygadać.

Z raportu „Stosunek Polaków do rozwodów”, który przytaczacie w książce, wynika, że zdaniem 67 proc. ankietowanych należy ratować związek za każdą cenę, bo rozwody są złe. Może więc kobiety nie odchodzą także dlatego? >



POLECAMY:
„MAM JUŻ DOŚĆ.
JAK POKONAŁAM
DOMOWEGO
HEJTERA”,
WYD. SQN

Danuta: Żeby było jasne, my absolutnie nie stygmatyzujemy małżeństw, bo jest wiele sytuacji, w których można ratować związek, próbować się dogadać. *Ale na pewno nie z przemocowcem*

JOANNA: Wszystkie dziewczyny, które rozwód mają już za sobą, mówią, że była to najlepsza decyzja w ich życiu. Natomiast kobiety, które są przed podjęciem decyzji o przerwaniu toksycznej relacji, często czują strach i postrzegają rozstanie jako osobistą porażkę. Radzę im wtedy, żeby przyjrzały się swojemu lękowi i zastanowiły, co naprawdę go wywołuje.

DANUTA: Bardzo stygmatyzujemy porażki, postrzegamy je jako coś bardzo złego, co jest nieprawdą, bo czasem trzeba ponieść wiele klęsk, żeby odnieść sukces. Dla kobiet porażka w życiu rodzinnym, do którego rzekomo zostały stworzone, jest jednak szczególnie dotkliwa. Do tego dochodzi tkwiące w nas przekonanie: sama wybrałam tego mężczyznę, więc to mój błąd.

JOANNA: A od bliskich słyszymy: widziały gały, co brały, więc teraz nie narzekaj.

DANUTA: Z drugiej strony przy rodzinnym stole wciąż jeszcze padają pytania: kiedy mąż? Kiedy dziecko? Taka presja mnóstwo kobiet wpycha w nieprzemysłane związki.

JOANNA: Naprawdę jesteśmy w stanie wiele znieść, by nie psuć tej osławionej rodzinnej atmosfery. Jedna z dziewczyn zdecydowana już na rozwód powiedziała mi, że wniosek złoży dopiero po świętach, chce, żeby jej dzieci ostatni raz miały prawdziwe Boże Narodzenie, bo święta w toksycznej rodzinie są postrzegane jako normalne, najważniejsze, żeby mama i tata byli razem.

Często słyszymy też, że nie warto palić za sobą mostów.

DANUTA: Ale w relacji przemocowej nie ma czego palić, bo tam nigdy nie było żadnych mostów. Jest tylko przepaść, którą trzeba jak najszybciej przeskoczyć i iść swoją drogą.

Problem polega na tym, że trudno tę przemoc czasami dostrzec, bo ofiara jest z nią osławiana stopniowo. Oprawca rzadko zaczyna od drastycznych form, te są dopiero „wisienką na torcie”, często pojawiają się po latach przemocy psychicznej. Dlatego tak ważne jest wsparcie osób trzecich, które pomogą te mechanizmy dostrzec. Ale, żeby było jasne, my absolutnie nie chcemy mówić ludziom: rozwódźcie się, nie stygmatyzujemy małżeństw, bo jest wiele sytuacji, w których można ratować związek, próbować się dogadać, ale na pewno nie z przemocowcem.

JOANNA: Terapia małżeńska ma sens wtedy, kiedy obie strony zgadzają się na jej konsekwencje, to znaczy mają świadomość, że może ona przynieść poprawę relacji, ale może też pokazać, że ich drogi dawno się rozeszły i nie ma już skrzyżowania, na którym się spotkają. Po takim rozstaniu można liczyć na normalny rozwód, a nawet przyjacielskie stosunki. Dlatego uważamy, że nasza książka jest nie tylko dla kobiet tkwiących w toksycznych relacjach. Każdy żyjący w związku powinien ją przeczytać, by w porę wyłapać moment, w którym coś się psuje.

Nie zachęcamy do rozwodów, zachęcamy do rozmowy, mówienia o swoich potrzebach, do partnerskich relacji.

Czy doświadczenie rozwodu może trwale zmienić człowieka, czy to tylko chwilowa odmiana?

JOANNA: Dla mnie zerwanie toksycznej relacji było początkiem zaobserwowania o sobie, odnalezienia poczucia własnej wartości, rozwijania się, nawiązywania nowych znajomości, odkrycia wolności w podejmowaniu decyzji. Poczulałam zupełnie inną energię, przestałam się bać, co przyniesie nowy dzień, bo odzyskałam poczucie sprawczości. I za nic już tego wszystkiego nie oddam.

DANUTA: Często jednak kobiety, które wychodzą z jednego przemocowego związku, wpadają w drugi. Dlatego ważne, by zrywając toksyczną relację, odrobić też jakąś lekcję, wykonać pracę nad sobą, nauczyć się czegoś, żeby nie iść znowu w ten sam ogień.

Nasze bohaterki wykorzystały trudny, dramatyczny rozwód jako trampolinę do nowego życia. Choć to nie jest tak, że po rozwodzie wszystko się resetuje, nie zaczyna się życia z nową kartą, tylko z nowym doświadczeniem.

Jedna z bohaterek książki za swój największy sukces po rozwodzie uznała to, że umie być sama. A tkwiąc w nieszczęśliwym małżeństwie, tak bardzo się tej samotności bała.

JOANNA: Zazwyczaj myślimy głównie o tym, czego chcemy. Chcemy być szczęśliwe, mieć superdzieci, świetnego partnera, piękny dom etc. Tymczasem toksyczne relacje uświadamiają coś znacznie ważniejszego, a mianowicie to, czego w życiu nie chcemy. To bolesna, ale cenna lekcja samoświadomości. **Is**

Rozwojowe książki Wydawnictwa Virgo polecają się na Święta!

Odwiedź księgarnię virgobooks.pl



Uważaj na siebie

Co zrobić, kiedy czujemy, że kontakt z daną osobą nas wyczerpuje? Uciekajmy. Bo ilość energii, którą utracimy na próby zmiany zachowań toksykanta, jest niewspółmierna do efektu, który można uzyskać – podkreśla socjolog **JAROSŁAW GIBAS**, apelując, żeby przede wszystkim chronić siebie



ROZMAWIA
ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Po czym można poznać oddziaływanie toksycznych ludzi?

Amerykański profesor Roy Baumeister przeprowadził badania, na podstawie których opisał zjawisko wyczerpywania ego, kiedy tracimy siłę i energię w kontakcie z daną osobą. I nie chodzi tu o to, że po

spotkaniu z kimś takim psuje się nam nastrój, że gorzej psychicznie się czujemy, tylko o to, że jesteśmy wyczerpani fizycznie. I właśnie tego rodzaju nieadekwatne do sytuacji zmęczenie może nam posłużyć za diagnozę, czy kontakt z kimś jest toksyczny. Obojętnie, czy jest to rodzic, szef w pracy, koleżanka, a nawet własne dziecko. Ten objaw powinien być czerwoną lampką, która się zapala, alarmując: uważaj,

coś negatywnego wydarzyło się w twoim systemie energetycznym!

To jest groźne?

Można powiedzieć – no i co w tym strasznego? Idziemy ulicą, spotykamy toksycznego Stefana, on nam psuje humor i wciska jakieś guziczki, których nie lubimy mieć wciśniętych, rozstajemy się... Fakt – źle się czujemy, ale w końcu przecież dojdziemy do siebie. Jednak gdy jesteśmy na taką toksynę



wystawieni przez dłuższy czas, płacimy zdrowiem.

Znam ludzi, którzy przez wiele lat mieli toksycznego szefa, a kiedy zrezygnowali z pracy, zaczęli chorować. Podczas obcowania z toksyczną organizm jeszcze w miarę sobie radzi, ale po przerwie pojawiają się problemy ze snem, z tarczycą, która się nigdy wcześniej nie odzywała, wracają przewlekłe schorzenia kręgosłupa czy objawy nerwicowe.



JAROSŁAW GIBAS socjolog, autor książek z zakresu inteligencji duchowej i emocjonalnej, twórca warsztatów i szkoleń obejmujących m.in. umiejętności mindfulness, jak i obszary związane z psychologią transcendentną

Oddziaływanie toksycznych ludzi nazywa pan w swoich książkach negatywną infekcją emocjonalną. Kojarzy się to z chorobą i możliwością zarażenia.

Wyobraźmy sobie, że kilka osób siedzi na zebraniu w pracy i jest wśród nich taka jedna maruda, która zrzędzi, narzeka i wprowadza zamęt. Od razu reszta jest zainfekowana, atmosfera robi się ciężka, bo system energetyczny tego miejsca jest ściśle powiązany z systemem emocjonalnym każdej z tych osób.

Psycholog Kurt Lewin stworzył teorię pola wyjaśniającą połączenie jednostki ze środowiskiem. Rozróżnił on emocje od nastroju. W pierwszym przypadku może chodzić o złość, w drugim – o rozszłoszczenie. Złość, tak jak inne emocje, jest z reguły odpowiedzią na bodziec,

trwa jakiś czas i mija, ale rozszłoszczenie możemy czuć przez wiele tygodni bez wyraźnego powodu. Ten dłuższy stan Lewin nazwał walencją i opisał jej rodzaje – negatywny oraz pozytywny, kiedy możemy na przykład długo czuć podekscytowanie albo radość. Kontakt z osobą, która zachowuje się toksycznie, zmienia pozytywną walencję – można powiedzieć, że kradnie nam dobrą energię. To duża strata.

Nie każdy jednak tak samo reaguje na toksyczne zachowania. Wyobraźmy sobie krąg kobiet, które spotykają się regularnie. Jedna z nich, Katarzyna, przejawia toksyczny rys narcystyczny. Kiedy długo opowiada o sobie, kilka kobiet zaczyna czuć dyskomfort, ale nie wszystkie. Ania, chociaż mówi, że Katarzyna „bywa męcząca”, spotyka się z nią poza kręgiem, a nawet razem ćwiczą jogę. Dlaczego tak się dzieje?

Nasza recepcja toksyczności innych osób jest zawsze indywidualna. Nie ma wzorca, który mierzyłby poziom toksyn w zachowaniu człowieka, ale są badania, które mówią, jakie postawy są traktowane za najbardziej toksyczne. Na jednej z pierwszych pozycji wymienione jest plotkowanie. Dlaczego? Bo jeśli ktoś rozsiewa plotki w naszym towarzystwie, podświadomie czujemy, że kiedy nas nie będzie, ta osoba nie zawaha się, by plotkować na nasz temat. Jest w tym pewnie >

Nie ma wzorca mierzącego poziom toksyn w zachowaniu człowieka, ale są badania, które mówią, jakie postawy są traktowane za najbardziej toksyczne. *Na jednej z pierwszych pozycji wymienione jest plotkowanie*

Jak funkcjonujemy, mając stały kontakt z toksynami? Istnieje prawdopodobieństwo, że sami zrobimy się toksyczni. *Najszybciej na to zareagują dzieci i psy, bo to stworzenia o niezwykle wysokiej detekcji sensorycznej, które od razu wyczuwają energię*

wiele słuszności, ale dla jednej osoby plotkowanie może być nie do zniesienia, a drugiej nie będzie aż tak bardzo przeszkadzało.

Oprócz plotkarzy jako wysoce toksycznych ludzi wymienia się egocentryków i narcyzów. Możemy założyć, że Katarzyna często zaczyna zdania od zaimka „ja”. Jednak jej zachowanie jedną koleżankę będzie zniechęcać do kontaktu, a druga będzie sobie radziła z jej egotyzmem. Ania, która chodzi z narcystyczną Katarzyną na jogę, może nie tolerować innej toksycznej osoby, która w jej systemie reaktywności emocjonalnej wywołuje zbyt silną reakcję.

Czy możemy coś z tym zrobić?

Wszystko to, co nas w życiu dotyka – co jest negatywne, bolesne lub nieprzyjemne – można zobrażać metaforą strzały raniącej serce. Jednak oprócz strzały sprawiającej nam ból, istnieje jeszcze druga, którą jest nasza reakcja na ból. Problem w tym, że druga strzała potrafi nas zranić równie silnie co pierwsza, ale – idąc za naukami buddyjskimi – to wyłącznie od nas zależy, jak wielki ból nam zada. Żeby sobie pomóc, możemy wyobrazić sobie coś w rodzaju suwaka, którym w naszej głowie będziemy regulować toksyczność zachowań danej osoby – przesuwamy go na przykład w dół, sprawiając, że to, co ona mówi, staje się mniej przykre i w mniejszym stopniu pozbawia nas energii.

Teraz musimy podjąć bardzo trudny temat – mianowicie własnej toksyczności.

Podejmijmy go zatem.

Kiedy na moim kanale YouTube opublikowałem wykład „Sposoby na toksycznych ludzi”, okazało się, że cieszy się on nieprawdopodobną oglądalnością, bo najwyraźniej jest to temat wrażliwy społecznie. Stąd właśnie wziął się u mnie pomysł na napisanie książki „Nie daj sobie spieprzyć życia. Sposoby na toksycznych ludzi”. Do dzisiaj ten filmik obejrzało 850 tys. osób. A co jeszcze ciekawsze – pojawiły się pod nim komentarze typu: „Przecież to ja się tak zachowuję. W ogóle nie wiedziałem, że to może być przez kogoś odbierane jako toksyczne”. Oznacza to, że często możemy nie zdawać sobie sprawy, że jakaś nasza uwaga czy wypowiedź też może komuś zabrać energię.

Każdemu to się zdarza, nie dałbym głowy za to, że kiedyś przez kogoś jakieś moje zachowanie nie było odebrane jako toksyczne. Problem w tym, że jeśli nie jestem tego świadomy, nie mogę tego zmienić. To też pokazuje, że toksyczne osoby, które nas infekują emocjonalnie, często nie mają pojęcia, że to robią. Czasem wystarczy im to zasygnalizować.

Pewnie, że trzeba spróbować, ale czasem to nie wystarczy. Wspomniana Katarzyna mimo że często zwraca się jej uwagę, by wreszcie innym oddać głos, na kolejnym spotkaniu znowu snuje długie opowieści ze sobą w roli głównej.

Dotknęła pani teraz tematu nawyków mentalnych, które bardzo trudno zmienić. Jeśli to jednak zauważymy, dobrze zastanowić się, jak z tym można pracować – samodzielnie albo z terapeutą. Z drugiej strony – może tu chodzić o to, że koleżanki Katarzyny nie dość otwarcie i jasno mówią, co dla nich w jej zachowaniu jest toksyczne. Co innego zwrócić uwagę: „Może niech już następna osoba coś powie?”, zamiast powiedzieć „Kaśka, na Boga, przestań mówić nieustannie o sobie, bo to jest nie do zniesienia!”.

Katarzyna słyszała już różne komentarze, ale na ostatnim spotkaniu, na którym było mniej czasu niż zwykle, usłyszawszy: „Kasia, mów, ale krótko”, odrzekła: „Skoro mam mówić krótko, to wolę nie mówić wcale”.

Odzywa się we mnie teraz terapeuta, bo usłyszałem ważną informację o Katarzynie. Ona zapewnia sobie jakiś brak, to dominowanie innych na spotkaniu jest jej do czegoś potrzebne. Warto wiedzieć,



POLECAMY KSIĄŻKĘ:
„NIE DAJ SOBIE SPIEPRZYĆ ŻYCIA. SPOSOBY NA TOKSYCZNYCH LUDZI”,
WYD. SENSUS

że tego typu mechanizmy zawsze są po coś, tak dzieje się w przypadku narcyzmu zwanego kompensacyjnym. U jego źródeł leży napięcie dysonansu poznawczego, który powstaje między dwiema skrajnościami. Ktoś może nie akceptować życia, jakie wie dzie, obrazu siebie, jaki w sobie nosi, dlatego wytwarza alternatywną rzeczywistość. To właśnie ten mechanizm kompensacyjny. Ciekawe, czego brakuje Katarzynie.

Nie zawsze mamy jednak możliwość i chęć zagłębiania się w psychikę osoby, która okrada nas z energii. Jak możemy się obronić? Czy kluczowe jest rozpoznanie toksykanta?

Tak, ale zaraz po tym rozpoznaniu swojej reakcji. Jeśli miałbym być tym, kto udziela rady, to zapytany: „Co zrobić, kiedy czuję, że kontakt z daną osobą jest toksyczny?”, powiedziałbym: „Uciekaj”. Bo ilość energii, którą utracimy na próby zmiany zachowań toksykanta czy kontynuowania tej relacji, jest niewspółmierna do efektu, który można uzyskać. Dlatego, podobnie jak inni autorzy książek o toksycznych ludziach, radzę „Przede wszystkim chroń siebie”. Powiedzieliśmy już, że energetyczne toksyny zabierają nam zdrowie, więc najlepiej odejść.

Może wydawać się, że dystans czy obojętność pomogą, ale po jakimś czasie okazuje się, że te reakcje wywołały wręcz nasilenie toksycznych strategii.

U źródeł zachowań toksycznych ludzi najczęściej leżą tak poważne zaburzenia, jak narcyzm, makiawelizm i psychopatia, związane z brakiem empatii, więc nie

ma żartów. Wiem oczywiście, że nie zawsze łatwo odejść od toksykanta, bo na przykład mamy kredyty i rodzinę na utrzymaniu, i wydaje się nam, że jesteśmy skazani na toksycznego szefa. Znam jednak ludzi, którym w takiej sytuacji udało się dokonać zmiany, poszli na żywioł i rzucili pracę, nie mając nic w zastępstwie. Po czasie mówili, że było warto. Nikt z nich nie trafił pod most, co więcej – mają ciekawszą pracę, więcej zarabiają i przede wszystkim radzą sobie lepiej bez tej toksyny. Podobnie jak kobiety, które w końcu wychodzą z przemocowych związków, bo dotarło do nich, że partnera nie zmieniają.

Warto się zastanowić, jak funkcjonujemy, mając stały kontakt z toksynami? Istnieje prawdopodobieństwo, że sami zrobimy się toksyczni. Najszybciej na to zareagują dzieci i psy, bo są to stworzenia o niezwykle wysokiej detekcji sensorycznej, które od razu wyczuwają energię. Jeśli nasi podopieczni nie chcą się z nami zadawać, gdy wracamy z pracy, lub zachowują się inaczej niż dotąd, powinniśmy zastanowić się, czy może nie jesteśmy zainfekowani.

Co robić, jeśli ucieczka przed toksykiem z różnych powodów naprawdę nie wchodzi w grę w danej chwili?

Trudno jest wskazać jedną i do tego zawsze skuteczną strategię radzenia sobie z toksycznymi ludźmi, bo istnieje wśród nich spora różnorodność. Jednak są pewne wskazówki, dzięki którym nasze interakcje z nimi mogą stać się mniej destrukcyjne, przykre czy powodować mniejszą utratę energii. Po pierwsze, warto zacząć od ograniczenia kontaktu, nawet

minimalna zmiana może wpłynąć na poprawę naszej energetycznej kondycji. Po drugie, trzeba nauczyć się zarządzać własną reaktywnością, czyli sięgnąć po asertywność. Komunikat typu: „Dobrze będzie o tym porozmawiać, ale pod warunkiem, że podejdziesz do sprawy rzeczowo i spokojnie”, powinien pomóc.

Pomaga też kontakt z ludźmi nietoksycznymi, którzy są nam życzliwi. Możemy od nich otrzymać wsparcie i potwierdzenie naszego punktu widzenia, by odzyskać utraconą pewność siebie. Pamiętajmy też, żeby nigdy się toksykantowi nie tłumaczyć, niczego nie wyjaśniać, nie dyskutować, nie negocjować, bo to tylko woda na jego młyn. Jego nie interesuje nasza perspektywa, a jedynie cel, który chce osiągnąć.

Poza tym warto być zawsze przygotowanym – im szybciej się zorientujemy, że mamy do czynienia z osobą toksyczną, i poznamy techniki, którymi się posługuje, tym lepiej. Dobrze na przykład wiedzieć, że inkwizytor, czyli ktoś, kto feruje wyroki, po pierwsze zwykle oskarża o to, co jest jego tajemnym przewinieniem, a poza tym chce swojej ofercie zabrać samodecydowanie o własnym losie, wyborach czy stylu życia – i tego nie można mu dać, ale też nie rozdrażniać zbyt dużą niezależnością.

Obcowanie z toksykiem to, niestety, sztuka lawirowania i robienia uników. Ale kiedy musimy przetrwać w toksycznym środowisku, często staje się to ważną strategią obronną, a pamiętajmy, że przede wszystkim mamy chronić siebie. **I**



Home Sweet Home....

...a jednak są takie sytuacje, gdy młodego człowieka lepiej odciąć od domu rodzinnego i niezaradnych czy niezainteresowanych rodziców. Co wtedy może przynieść pobyt w domu poprawczym? Z psycholożką **ANNĄ KALWASIŃSKĄ** rozmawia pedagoga i terapeutka **EWA NOWAK**

Więzienie czy zakład poprawczy kojarzą nam się z ostatecznym pożegnaniem normalnego życia. Czy są takie sytuacje, że pobyt w domu poprawczym okazuje się dla dziecka dobry? Tak. Bywa, że to jedyna szansa dla młodego człowieka na oderwanie się od demoralizującego środowiska. Czasem to wręcz kwestia rozdzielania dziecka z jednym kolegą, pod wpływem którego pozostaje. Nie stygmatyzujmy zakładów poprawczych. To miejsca, w których młodzież dostaje szansę, by wrócić na właściwe tory, może zacząć

znów chodzić do szkoły, ukończyć edukację przynajmniej na poziomie zasadniczym, czyli zdobyć zawód.

Dla wielu rodziców to nie jest wystarczające...

O jakich rodzicach rozmawiamy? Jeśli o tych, którzy codziennie podwożą swoje dzieci pod samą szkołę, a potem na zajęcia dodatkowe, to rzeczywiście – ich taki scenariusz nie zadowoli. Ale są też rodzice niezaradni życiowo, niezdolni podjąć opieki nad dzieckiem. Nie są specjalnie zainteresowani jego losem. Takiemu dziecku brakuje miłości, uwagi, poczucia bezpieczeństwa,

a czasem też kolacji czy ciepłej wody w kranie. Dziecko więc wciąż wagaruje, nie wraca do domu na noc. Dla niego wielką wartością jest szansa na zdobycie zawodu, by w przyszłości było w stanie samodzielnie się utrzymać, a nie zasilać szeregi podopiecznych ośrodków pomocy społecznej.

Wydaje się, że dziś jest tyle możliwości dla młodych ludzi. Można pomyśleć: dlaczego nie chcą z tego skorzystać?

To niewłaściwy tok myślenia. Na praktykach usłyszałam kiedyś: „gdy ty wchodzisz do sklepu, to bierzesz



koszyk, wybierasz to, co jest ci potrzebne, a potem odruchowo kierujesz się w stronę kasy. Dzieciaki dotknięte demoralizacją, wchodząc do sklepu, patrzą, co najłatwiej da się z niego wynieść, chowają łupy pod kurtką i wychodzą”. W takiej rzeczywistości funkcjonowały od początku swojego życia. To są wzorce, które nierzadko wyniosły z rodzinnego domu. Dla nich takie zachowanie jest normalne, często nie znają innego. Wbrew temu, jak postrzegane są zakłady poprawcze, służą one temu, by ów schemat zmienić. Pokazać, że można inaczej. Oczywiście, dotyczy to dobrych zakładów poprawczych...

A jaki jest dobry? Nowoczesny, dobrze wyposażony?

Nie. Taki, w którym kadra pedagogiczna i psychologiczna nawiązuje

prawdziwe, życzliwe relacje z podopiecznymi. W zakładzie poprawczym, jak w każdej placówce penitencjarnej, liczą się tylko i wyłącznie pracujący tam ludzie. Żadne wyremontowane łazienki czy kolorowe telewizory nie zastąpią tego, że ktoś pogłaszcze po plecach. Czasem to będzie pierwsza czułość, której doświadczy młody człowiek. Bo dzieciaki, które tam trafiają, często nie usłyszały wcześniej ani jednego dobrego słowa na swój temat. A jak wiadomo, jeśli ktoś wciąż słyszy tylko, że jest zły, beznadziejny, do niczego – to tak właśnie będzie się zachowywał. To działa na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. Przecież już i tak został spisany na straty.

Czy z młodzieżą w domu poprawczym należy rozmawiać w jakiś szczególny sposób?

Tak, nie wolno rozmawiać z pozycji tego, który ma moralną czy intelektualną przewagę. Trzeba stworzyć warunki spotkania równego z równym. Pamiętajmy, że dzieci i młodzież w zakładach poprawczych od dawna traktowane są z ogromną wrogością, a przynajmniej nieufnością, protekcyjnie, z pozycji siły. Wychowankowie znają najczęściej tylko zakazy i nakazy. Kontakt z osobą dorosłą, która nie widzi w nich jedynie zagrożenia dla społeczeństwa, ale kogoś, kto ma znacznie trudniej niż inni – jest dla nich bezcenny.

Nie boisz się pracować w zakładzie poprawczym?

Czego miałabym się bać? Twoje pytanie świadczy o tym, że ty się boisz, bo zapewne znasz to środowisko tylko z wykoślawionego przekazu medialnego czy sensacyjnej literatury. Mnie ci ludzie ciekawią, bo – jak mało komu – można im pomóc. Jestem certyfikowanym coachem, ale coaching to wsparcie osób, które



ANNA KALWAŃSKA psycholożka, certyfikowany coach w podejściu wielopoziomowym (MLC Coaching). Wspiera osoby znajdujące się w kryzysie życiowym, doświadczające przemocy, zaburzeń nastroju oraz zaburzeń lękowych. Interesuje się szczególnie zagadnieniami dotyczącymi psychiki osób popełniających przestępstwa

dobrze funkcjonują, tylko chcą poprawy jakości swojego życia. Praca z osobami z zakładu poprawczego nie jest ślizganiem się po powierzchni, ale prawdziwym zanurkowaniem w ludzką psychikę. W bardzo poważne traumy, deficyty, a czasem także schorzenia psychiczne.

Chciałabym wiedzieć, jak zachowywać się w kontakcie z takim dzieckiem. Wyobraźmy sobie, że jestem mamą nastolatka i przyjechałam odebrać go ze szkoły. Widzę, że rozmawia właśnie z kolegą, który mieszka w zakładzie poprawczym, jak mam się zachować?

Podejść, zwyczajnie przywitać się. Zapytać, co w szkole, jak minęły lekcje, jakie plany na popołudnie czy weekend. Pamiętajmy, że ignorowanie lub co gorsza etykietowanie wywołuje w młodych ludziach silną frustrację. Rodzi bunt, agresję. Ty dziś nie powiesz mu „cześć”, a on jutro będzie musiał swój żal gdzieś „oddać”. Nie musisz brać za niego odpowiedzialności, ale traktuj go normalnie, po ludzku. Zwykle >

Wychowankowie zakładów poprawczych są często traktowani z ogromną wrogością, nieufnością. *Kontakt z osobą dorosłą, która nie widzi w nich zagrożenia dla społeczeństwa – jest dla nich bezcenny*

młodociani z wyrokiem sądu nie słyszą od ludzi nawet tego zwyczajnego słowa „cześć”. Najlepiej zachować się normalnie, chwilę pogadać i zabrać swoje dziecko do domu.

A może mogłabym zaprosić tego kolegę do domu, poczęstować go zupą, dać ubranie czy zbędny plecak, deskorolkę?

Odradzam. Takie „odruchy serca” są romantyczne, ale muszą być przemyślane. Pamiętajmy, że młody człowiek trafia do zakładu poprawczego najczęściej – choć nie zawsze oczywiście – z rodziny bardzo kiepsko funkcjonującej. Jeśli zobaczy, jak wygląda tzw. normalny dom, może go to załamać, wywołać ból, a może też poczuć tak dużą niesprawiedliwość, że zechce nas obarczyć swoją sytuacją czy nawet próbować wykorzystać. Nie jesteśmy w stanie wyobrazić sobie, jak bardzo taki człowiek może być spragniony domowego ciepła; jest niebezpieczeństwo, że zachłynie się atmosferą naszego domu i zacznie nadużywać naszej gościnności.

A jeśli chciałabym mu pomóc?

To zrób to przez ośrodek. Można pomóc takim dzieciom na milion sposobów, ale trzeba zrobić to mądrze, by nie wywołać w ich głowach i sercach jeszcze większego zamieszania. Zgłoś chęć pomocy do ośrodka, zapytaj, jak możesz ich wesprzeć, powiedz, na czym się znasz, jakie zajęcia możesz poprowadzić. Na teren ośrodka można wejść wyłącznie za zgodą dyrektora.

Młodzi ludzie robią wiele rzeczy niewłaściwych: nadużywają alkoholu, nie wracają do domu

o ustalonej godzinie, podbierają rodzicom pieniądze, dopuszczają się bójek, wymuszeń, kradzieży.

Czy to świadczy o demoralizacji?

Mieszamy pojęcia. Należy rozgraniczyć, co jest łamaniem prawa, a co nim nie jest. Zapalenie papierosa przez dziecko nie jest łamaniem prawa. I pamiętajmy, że jednorazowe złamanie prawa nie musi być związane z demoralizacją.

Jak to?! Moje dziecko pobilo koleżankę, włamało się do pracowni chemicznej i zdewastowało pomieszczenie albo wraca do domu pijane – i to nie jest demoralizacja?

Może być wiele innych przyczyn. Jeśli jesteś rodzicem wysokofunkcjonującym, to znaczy zapewniasz dziecku dobre warunki, a mimo to ono zachowuje się w opisany przez ciebie sposób, to koniecznie skonsultuj się z psychologiem, by ten poszukał przyczyn, postawił diagnozę. Dziecko może przejawiać różne zachowania, które rodzicom mogą wydawać się niepokojące, ale nie musi to od razu oznaczać demoralizacji.

Powody mogą być rozmaite, choćby problemy w szkole, z rówieśnikami, a niepokojące rodziców zachowanie jest wyładowaniem trudnych emocji. Dziecko może też pragnąć uwagi, wołać o nią w taki sposób. Warto pamiętać, że młodzież bombardowana jest nadmiarem informacji przez Internet, ale też przeładowanym programem szkolnym i może sobie z tym po prostu nie radzić.

A kiedy sytuacja jest już rzeczywiście poważna? Kiedy jako mama

powinnam naprawdę zacząć się martwić?

Opinia rodzica na temat własnego dziecka nie jest podstawą do umieszczenia go w zakładzie poprawczym, liczy się wyłącznie opinia sądu i organów z nim współpracujących, np. opinia kuratora. Nakaz przebywania w zakładzie poprawczym poprzedzony jest procesem. Sąd bada sprawę: sprawdza, jak nastolatek funkcjonuje w szkole, w domu, wśród rówieśników. Jeśli na obraz ten składają się wielokrotne akty naruszenia norm społecznych, a do tego miało miejsce przestępstwo, jest duże prawdopodobieństwo, że trafi on do zakładu poprawczego.

Co powiedziałałabys rodzicom z tzw. dobrych domów, których dzieci, bo to się zdarza, trafiły z nakazem sądu do zakładu poprawczego? Jak powinni się wobec nich zachować?

Powiem przede wszystkim, żeby nie odwracali się od swojego dziecka i go nie skreślali! Żeby walczyli o nie! Wsparcie rodzica w drodze powrotu na właściwe tory jest niezwykle ważne. W takich sytuacjach pomocne jest także skorzystanie z pomocy psychologa, by przepracować trudną sytuację, w jakiej znalazła się cała rodzina. Chodzi o to, by nauczyć się rozmawiać z dzieckiem w taki sposób, żeby zechciało współpracować. Wielu rodziców, choć ma najlepsze chęci, jednak komunikuje się w sposób bardzo emocjonalny, z perspektywy: „To ja wiem, co dla ciebie najlepsze, masz być posłuszny”. Tymczasem trzeba usłyszeć, co ono ma do powiedzenia. **Is**

Inspirujemy Świętego Mikołaja!

Zobacz, jakimi książkami obdarować bliskich.

Ketobulka SZTUKA KETO

Nie sztuką jest schudnąć szybko, a potem doświadczyć efektu jo-jo. Sztuką jest zredukować masę ciała trwale, nie degradując przy tym organizmu. Wręcz przeciwnie, odżywić go, wygasić stany zapalne i nabrać odporności. Sztuką jest zmienić styl życia, wypracować nowe nawyki, a przy tym cieszyć się świetnym samopoczuciem, jeść pysznie i do syta.

To właśnie sztuka KETO.

To książka inspiracja. Poruszająca historia metamorfozy autorki, przepisy na pyszne i zdrowe dania, które odczarowują dietę KETO, oraz ogromna dawka przekazanej w przystępny sposób wiedzy. Pozycja, która motywuje i dodaje wiary w lepsze, zdrowsze i piękniejsze życie!



AMERICANA. TO, CO NAJLEPSZE W USA Magdalena Żelazowska

„Americana” jest próbą opisanego nieuchwytnego czarunku Ameryki, który uwodzi cały świat. To kolekcja tego, co w USA najlepsze. Mieszkając w Ameryce i podróżując po niej, autorka poszukuje przede wszystkim niepowtarzalnego nastroju. Podgląda, jak mieszkają ludzie, co robią, noszą i jedzą. Prowadzi prywatny rejestr uroków, ciekawostek i osobliwości, które są jak łatki amerykańskiego patchworku.



MIŁOŚĆ, KLAMSTWA I SEKRETY Krystyna Mirek

Pełna zwrotów akcji komedia o miłości, którą nie tak prosto znaleźć! Wszyscy kochają prawdę, ale jak przyjdzie co do czego, bardziej kusi słodki smak kłamstwa... Vincent to popularny youtuber kulinarny. Franek to ciepły, serdeczny mężczyzna.

Mirki nikt nie oszuka. Wynajęta przez Wiktorię detektyw specjalizująca się w tropieniu wszelkich kłamstw jest twarda i rzeczowa. Wyciąganie sekretów na światło dzienne zwykle przynosi kłopoty. Czy kiedy wszyscy spojrzą prawdzie w oczy, coś się wreszcie zmieni?



UŚPIONE NAMIĘTNOŚCI Anna H. Niemczynow

Wszystko wskazuje na to, że po śmierci męża opiekę nad Izabelle Walter roztoczy czworo jej dorosłych dzieci. Realizacja tego planu idzie gładko do momentu, w którym Izabelle po raz pierwszy w życiu znajduje w sobie siłę, by wyrazić własne zdanie. Jest zabawnie, odważnie i lirycznie, niczym w najlepszym spektaklu. Anna H. Niemczynow po raz kolejny wyciąga dłoń do poszukujących swojej drogi kobiet. Szepcze im do ucha: „Odważ się, zrób pierwszy krok w stronę namiętności swego serca, a zabawa życia dopiero się zacznie”.



Równowaga w ciągłej zmianie

Często zdarza się, że medycyna alternatywna mówi o medycynie konwencjonalnej jako szkodliwej, a konwencjonalna o alternatywnej wyraża się z pogardą. **ORINA KRAJEWSKA**, autorka książki „Siła umysłu, siła emocji. Duchowe ścieżki zdrowia”, podkreśla, że lepiej mówić o medycynie integralnej, która łączy oba nurty w sposób bezpieczny i skoordynowany. Pytamy ją, na czym polega takie podejście

ROZMAWIA JOANNA DERDA

Jak widzisz przyszłość medycyny?

Pytanie, dokąd zmierzamy, nie tylko w rozwoju medycyny, ale w ogóle społecznie, to jedno z tych, które przyświecały mi przy pisaniu książki. Mój pierwszy rozmówca dr N. Lee Smith, internista, twórca kliniki Stress Medicine na uniwersytecie w Utah, który przecierał szlaki w myśleniu o spotkaniu umysłu i ciała w medycynie, o przyszłości leczenia powiedział coś, co ze mną zostało. Według niego jednym z kluczowych elementów, który odegra istotną rolę w budowaniu przyszłości medycyny, jest duchowość.

Praktykom duchowym i temu, jak wpływają one na nasz dobrostan, przygląda się coraz więcej naukowców. Wszyscy moi rozmówcy zgadzają się, że przyszłością jest podejście całościowe, integralne, holistyczne, kompleksowe. Trudno już dziś to podważyć, mamy dowody w badaniach naukowych. Takie podejście daje chorym największe szanse nie tylko na wyzdrowienie, ale i na poprawę jakości życia. Moje poszukiwania idą w stronę pytania: jak możemy wpłynąć na jakość swojego życia, by uniknąć chorób, by nasze życie było lepsze, by być w równowadze? Tak dzisiaj widzę i definiuję zdrowie.



Choć już od dawna idziesz tą drogą.

Tak, ale dzięki tej książce jeszcze wyraźniej dotarło do mnie, jak ważna jest praca dotycząca rozwoju wewnętrznego, emocjonalnego i jak nierozdzielnie związana ona jest ze zdrowiem na każdym poziomie. Zobaczyłam zdrowie jako ciągłą zmianę i utrzymywanie równowagi.

Ale medycyna akademicka idzie mocno do przodu, robi postępy, rozwiązuje coraz więcej problemów, więc można spytać, dlaczego tylko jej nie zaufać. Medycyna akademicka wspaniale sprawdza się w wielu sytuacjach, chociażby w ratowaniu życia.

Nie ma co do tego wątpliwości. Nie chodzi o rezygnowanie z niej. Bardzo ważne jest, by zrozumieć, że mówiąc o medycynie integralnej, nie mówimy o alternatywie. Chodzi o łączenie, nie o wykluczanie.

O medycynę komplementarną, w której oba podejścia się uzupełniają?

Tak, to sprawa kluczowa. Medycyna alternatywna, jak sama nazwa wskazuje, stoi w opozycji do akademickiej. Utało się, że te dwa podejścia sobie nie ufają, że medycyna alternatywna zaprzecza konwencjonalnej, podkreślając, jak ta druga jest wyniszczająca i szkodliwa. To prowadzi tylko do >

Dbanie o filary zdrowia przekłada się na stan organizmu. *Na przykład prawidłowym oddechem da się poprawiać jakość życia*

pogłębiania polaryzacji pomiędzy podejściem naukowym a naturalnym. Medycyna integralna łączy oba nurty w sposób bezpieczny i skoordynowany. Dbanie o filary zdrowia, o utrzymanie równowagi wewnętrznej przekłada się na stan organizmu, na odporność, na jakość życia. Jedno podejście z drugim się nie kłóci, mogą się wspaniale wspierać. I tak powinno być.

Problem tylko taki, że twoi rozmówcy pochodzą z krajów, gdzie inaczej patrzy się na te sprawy. U nas lekarz rzadko pyta o jakość życia, o dietę, sen, ruch. W dodatku w medycynie konwencjonalnej obowiązuje wąska specjalizacja, niewielu lekarzy wykracza poza swój odcinek. To się oczywiście zmienia, ale powoli.

I prof. Fahri Saatcioglu, biolog molekularny związany z uniwersytetem w Oslo, i dr Yair Maimon, naukowiec i lekarz prowadzący integralne skrzydło w największym szpitalu w Izraelu, i inni rozmówcy z książki podkreślają, jak ważne jest budowanie pomostu między różnymi podejściami – a robi się to, mówiąc językiem, który jest uniwersalny dla wszystkich. Tym językiem w zachodnim świecie są badania kliniczne.

Większość rzeczy, o których piszemy w książce, to nie jest kwestia dyskusji. Oczywiście te, które dotyczą praktyk intuicyjnych związanych z pracą wewnętrzną, trudno ująć w ilościowe ramy, ale jeśli chodzi o kwestie możliwe do zmierzenia, jak wpływ niektórych praktyk na to, co dzieje się na poziomie ciała, są to rzeczy sprawdzone i przebadane – choćby na uniwersytetach z amerykańskiej Ligi Bluszczowej. Mamy fakty, dowody, dane. Rzeczywiście w Polsce jest problem, by dotrzeć do lekarzy z wynikami tych badań. Jeśli system ochrony zdrowia oferuje 15 minut na pacjenta, to jak lekarz, który dzień nie przyjmuje wielu pacjentów i który jest często przeciążony, ma się dokształcać, szukać nowych wyników badań? Ale coraz więcej lekarzy zgłasza

się do nas, do fundacji, i sami z siebie szukają innych rozwiązań. Co roku organizujemy Kongres Medycyny Integralnej, za każdym razem z innym tematem przewodnim. W przyszłym roku będzie to „Równowaga wewnętrzna i zdrowie psychiczne”, a sam kongres jest organizowany wraz z Fundacją Legii i odbędzie się 11 marca na Stadionie Legii w Warszawie.

Na ostatnim kongresie przed pandemią dr Maimon przedstawił wyniki swoich trwających przez 30 lat badań dotyczących formuły ziół chińskich w leczeniu onkologicznym. Jest ona przebadana pod kątem wspierania leczenia konwencjonalnego. Pamiętam, że lekarze i osoby z branży farmaceutycznej byli pod ogromnym wrażeniem. Problem jednak polega na tym, że ta informacja dotarła do garstki osób, właśnie tych, które zdecydowały się przyjść na nasz kongres. Jesteśmy ciągle rozwijającą się fundacją, w skali kraju takie podejście jest dalej niszowe. Wierzę jednak, że społecznie znajdujemy się w przełomowym momencie, czujemy, że to, co obowiązywało do tej pory, już nie działa. Dlatego pojęcie holistycznego życia tak się spopularyzowało. Dzięki oddolnym ruchom mamy szansę dotrzeć z wiedzą tam, gdzie jest ona najbardziej potrzebna.

Można by też rozszerzyć szkolenie na uniwersytetach medycznych.

Na razie skupiamy się na wsparciu pacjentów, akcjach edukacyjnych dla wszystkich zainteresowanych, wiedzą na temat budowania zdrowia, na docieraniu z rzetelnymi informacjami. Kolejny krok to dotarcie do lekarzy z wynikami badań, z dowodami. I wreszcie – stworzenie pola do dialogu, bo przy specjalizacjach w medycynie następuje fragmentaryzacja, więc zaczynają one tracić się z pola widzenia. Potrzebne jest więc posłuchanie o sobie wzajemnie. Jesteśmy fundacją, która działa propacjencko. Ale ważne są też dla nas współdziałanie z personelem medycznym, edukacja, budowanie pomostu między pacjentami i lekarzami.

Profesor Saatcioglu powiedział ważne zdanie: nadszedł czas, by przestać mówić o umyśle i ciele jako dwóch odrębnych bytach. Ale żeby u nas tak się stało, potrzebna jest właśnie edukacja.

Oczywiście. U nas ochrona zdrowia boryka się z ogromnymi problemami finansowymi, jest za to za darmo. Kraje gotowe wprowadzać



POLECAMY KSIĄŻKĘ:
„SILA UMYŚLU. SIŁA EMOCJI. DUCHOWE ŚCIEŻKI ZDROWIA”,
WYD. SENSUS

zmiany o wiele szybciej, to zazwyczaj te, w których opieka jest płatna, jak np. w Stanach Zjednoczonych. Tam bierze się pod uwagę potrzeby pacjentów, to się przekłada na zysk. Dziś w Polsce jesteśmy w sytuacji kryzysowej, po pandemii system jest przeciążony. Ale głęboko wierzę, że z jednej strony wiele możemy zrobić ruchem oddolnym, a z drugiej – że kluczowa jest wiedza, jak wiele możemy zrobić dla siebie metodami, które nic nie kosztują. Na przykład prawidłowym oddechem da się znacznie poprawić jakość życia. O tym właśnie jest książka.

Jakie z twojej perspektywy są podstawowe punkty, które możemy wprowadzić w życie, żeby sobie pomóc? Nie chodzi o leczenie, a o życie w równowadze.

To, co na pewno się przebiło w wielu rozmowach, to uważność. Powrót do siebie, zwrócenie uwagi na to, jakie są moje potrzeby i w zależności od tego stawianie kolejnych kroków.

Ciekawa jest praktyka *loving kindness* – łagodności w stosunku do siebie i świata, budowania więzi, empatii, zwrócenia uwagi na emocje, na ich jakość, redukcji stresu. To wszystko miękkie umiejętności, które praktykowane regularnie mogą okazać się niezwykle potężne. Oczywiście trudno dać jedną uniwersalną radę, bo każdy z nas jest inny i potrzebuje innego zestawu praktyk, które będą go wzmacniać. Dla jednej osoby będzie to medytacja czy uważna chwila ze sobą, poranna joga, zwrócenie uwagi na relacje. Tym, co uniwersalne dla każdego, jest na pewno prawidłowy oddech. Ma ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu.

Czytałam książkę i myślałam, że kluczem jest chyba motywacja. Wiem, że ruch jest dobry, ale z tyłu głowy mam motywację, żeby wejść w rozmiar 36 albo dobrze wyglądać w kostiumie kąpielowym. Nie myślę o tym, czego potrzebuje moje ciało. Czyli robię coś sensownego z mało sensownych powodów. I chyba taka motywacja na długo nie starcza.

Właściwa motywacja gra główną rolę w procesie zmian. Czasem trudno wstać wcześniej, żeby poświęcić parę minut na zrobienie dla siebie

Jednym z kluczowych elementów, który odegra istotną rolę *w budowaniu przyszłości medycyny, jest duchowość*

czegoś dobrego. Na dnie leży nasze przekonanie, czy to ma wartość, czy się na coś dobrego przełoży. Bardzo wierzę, że tak, że mam realny wpływ na swoje życie. Kolejna z osób, które pojawiają się w książce, Sharon Salzberg zwraca uwagę na to, że wszystko zależy od intencji i motywacji, z jakimi podchodzimy do codziennych czynności. Każdą rzecz możemy robić, wychodząc z różnych punktów w nas samych – warto zastanowić się z jakich.

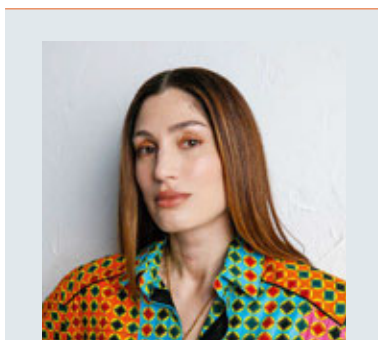
Jak to było z tobą? Kiedy zaczęłaś szukać odpowiedzi na rozmaite trudne w końcu pytania?

To cały czas się dzieje, ta droga się nie kończy. Same początki są związane z założeniem fundacji po chorobie onkologicznej mojej mamy, kiedy szukaliśmy dodatkowych komplementarnych metod w jej leczeniu. Na początku to była odpowiedź na jednowymiarowe spojrzenie na leczenie onkologiczne. Nie sądziłam, że życie mnie zaprowadzi do miejsca, w którym jestem teraz.

Inna jest Orina dziś niż ta sprzed lat?

Tak, oczywiście! Te wszystkie pytania, które zadają innym, zadają też sama sobie. Wiem, że jestem wrażliwa na stres, szukam spokoju, równowagi. Ma to swoje plusy, bo popycha mnie ku rozwojowi. Jestem otwarta na pracę, lubię się zmieniać. Czasem patrzę na siebie sprzed, powiedzmy, pięciu lat, i widzę, że jestem inna, że ewoluuję, że to, czego się dowiaduję, zostaje we mnie, staram się podążać za tym, co mnie kształtuje.

Psycholożka Judith Hemming powiedziała coś dla mnie ważnego – o wewnętrznym ruchu. Kiedy zamieramy, zaczynamy być w coraz większej sprzeczności z rzeczywistością, a przecież życie jest podróżą. **I**



ORINA KRAJEWSKA aktorka, współzałożycielka i prezeska Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”. Propagatorka holistycznego stylu życia i integralnego podejścia do zdrowia

Depresja i jelita



Na nasze samopoczucie wpływ ma między innymi to, co dzieje się w jelitach. Popularne jest hasło: jelita to drugi mózg. Jak wobec tego poprawić pracę tego „drugiego mózgu”? Tłumaczy dr n. farm. NATASZA STANIAK

O depresji sporo się mówi. Wiemy, że dwa podstawowe sposoby, by sobie z nią radzić, to farmakoterapia i psychoterapia. Coraz częściej słyszymy też o znaczeniu diety i suplementacji. Na co zwracać uwagę? Na pewno znaczenie ma to, co jemy, co suplementujemy i jaką mamy mikrobiotę jelitową. W jelicie wchłaniane i wytwarzane są m.in. substancje, które warunkują powstawanie neuroprzekaźników kluczowych dla zdrowia psychicznego i wpływają na stan zapalny.

Stąd hasło: jelita to drugi mózg?

Nie tylko. Liczba komórek nerwowych oplatających jelita jest tak duża, że porównuje się ją do mózgu kota. To największe poza mózgiem skupienie komórek nerwowych, produkowanych jest tam ponad

30 neuroprzekaźników. Oba „mózgi” są ze sobą skomunikowane przez układ nerwowy. Kombinacja dostarczonych do jelit składników pokarmowych i tego, co z nimi zrobi mikrobiota, wpływa na jelitowy układ nerwowy i na nerw błędny łączący mózg i jelito. Warunkuje to w sposób, którego jesteśmy kompletnie nieświadomi, funkcjonowanie mózgu i wpływa na niektóre emocje. Czasem budzimy się w gorszym nastroju - niby nic się nie stało, a czujemy się do niczego. Może przyczyną jest to, co wcześniej zjedliśmy, a może stan zapalny, który z jakiegoś powodu wytworzył się w śluzówce jelita - na przykład na skutek długotrwałego stresu. Wydzielane pod jego wpływem noradrenalina i kortyzol zmieniają układ mikrobioty jelitowej i rozszczelniają barierę jelitową. Jeśli mamy w jelicie zbyt

dużo patogenów i bariera przestaje pracować prawidłowo, powstaje stan zapalny. A ten przekłada się na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.

Czyli za depresję odpowiada - poza zaburzeniami neuroprzekaźników - także stan zapalny?

Tak. Nie każdy wie, co to właściwie takiego. Samopoczucie związane ze stanem zapalnym znamy z początków infekcji, kiedy coś nas bierze i czujemy się rozbici. Subkliniczny stan zapalny, czyli taki, który nie od razu kładzie nas na łopatki, może istnieć w depresji. Im większe miano cytokin prozapalnych, tym większy jest stopień nasilenia depresji. Najczęściej źródłem jest długotrwały, przewlekły stres. Jeśli do tego dorzucimy brak ruchu, nieprawidłowe żywienie i brak składników odżywczych

potrzebnych do syntezy neuroprzekazników, to mamy kilka cegiełek, które się składają potem na gorsze funkcjonowanie psychiczne, a to w którymś momencie może przejść w zaburzenia nastroju.

Co jeszcze możemy zrobić dla siebie, żeby nie dopuścić do obniżenia nastroju albo pomóc w terapii depresji?

Jest kilka suplementów albo leków, bo niektóre są zarejestrowane jako leki - np. witamina D. Możemy i powinniśmy ją przyjmować, rzadko kto w Polsce ze względu na niewystarczającą ekspozycję na słońce ma prawidłowy jej poziom. Ważny jest też cynk - minerał potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Dalej - kwas foliowy i jego aktywna forma metylofolian, który ma kluczowe znaczenie dla syntezy i metabolizmu serotoniny i dopaminy.

Wreszcie kwasy Omega wpływające nie tylko na dobre samopoczucie, ale i na procesy pamięciowe i poznawcze - aby

obyć się bez ich suplementacji, trzeba by jeść regularnie dwa razy w tygodniu 100 g tłustych ryb morskich. No i psychobiotyki.

Czy trzeba wcześniej robić badania pokazujące, czy mamy niedobory, czy można brać na własną rękę?

Jeśli chodzi o cynk, badania nie są do końca miarodajne. Lepiej zwrócić uwagę na typowe objawy niedoboru - łamliwe paznokcie, wypadające włosy, szorstką, łuszczącą się skórę. W przypadku kwasu foliowego i witaminy D najlepiej wcześniej wykonać odpowiednie badania.

„W ciemno” można brać kwasy Omega i psychobiotyki, przydadzą się większości z nas. W psychobiotykach są bakterie, które antagonizują patogeny, uszczelniają barierę jelitową i wygaszają stan zapalny (powodują, że mniej antygenów dostaje się do warstwy podsłuzówkowej w jelicie, produkowanych jest mniej cytokin prozapalnych), korzystnie wpływają na neurony,

przede wszystkim na nerw błędny, który jest głównym nerwem komunikującym jelita i mózg.

Czy każdy probiotyk jest psychobiotykiem?

Nie każdy. Część właściwości probiotyków jest szczepozależna, część charakterystyczna dla wszystkich probiotyków. Udokumentowany wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, działanie immunomodulacyjne obniżające poziom cytokin prozapalnych i na produkcję neuroprzekazników mają tylko określone szczepy, np. *Lactobacillus helveticus Rosell-52* i *Bifidobacterium longum Rosell-175*.

Jak długo powinniśmy brać psychobiotyki?

Badania pokazują, że co najmniej ok. dwóch, trzech miesięcy.

Plus oczywiście odpowiednia dieta.

Najogólniej mówiąc: dieta śródziemnomorska, działająca przeciwzapalnie.

reklama

Odzyskaj równowagę

Probiotyki
SANPROBI
Stress



SANPROBI STRESS 15.11.2022

SANPROBI® Stress to nowoczesny probiotyk dobrany dla osób poszukujących równowagi. Produkt uzyskał pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 16/DJW/2021. Zawiera unikalną kompozycję dwóch szczepów bakterii probiotycznych:

Lactobacillus helveticus Rosell® – 52,
Bifidobacterium longum Rosell® – 175.

1 kapsułka zawiera 3 miliardy żywych szczepów bakterii probiotycznych

Produkt bezpieczny dla dzieci od 3. roku życia

Produkt bez laktozy, białek mleka, glutenu

Suplement diety

www.sanprobi.pl

facebook.com/sanprobi

instagram.com/sanprobi

Nowość

SANPROBI IBS
krople

SANPROBI Osteo

SANPROBI 4 Enteric

SANPROBI Active & Sport

SANPROBI Barrier

SANPROBI IBS

SANPROBI
Super Formula

Smutek na emeryturze

A może to po prostu starość? Symptomy choroby somatycznej? – zastanawiają się bliscy. Psycholożka **MAGDALENA LIBERACKA-DWOJAK** przestrzega, że objawy depresji u osób starszych bywają nietypowe. Dlatego trzeba reagować na każdą zmianę ich zachowania



ROZMAWIA
JULIA WOLLNER

Jak Polska wypada na tle świata, jeśli chodzi o depresję ludzi starszych? Czy życie w naszym kraju, nasza kultura i sposób funkcjonowania sprzyjają seniorom?

Niestety, odpowiedź jest negatywna. Zresztą Polska wypada źle w zasadzie we wszystkich znanych mi statystykach dotyczących zdrowia psychicznego – mamy bardzo dużo przypadków zachorowań na depresję w każdej grupie wiekowej. Do tego dochodzi ogromny odsetek osób niezdiagnozowanych. Wśród nich z całą pewnością pokazną grupę stanowią osoby starsze – temat zdrowia psychicznego jeszcze ciągle stanowi dla nich tabu.

Dlaczego?

Wynika to z pewnych aspektów kulturowych oraz z utrwalonego przekonania, a w zasadzie bardzo rozpowszechnionego stereotypu, wedle którego osoba starsza nie musi być tak samo szczęśliwa, zadowolona z życia i aktywna jak osoby młodsze. Jest to oczywiście zupełną nieprawdą, bo zarówno poczucie szczęścia, jak i odpowiednia dla wieku aktywność są niezależne od numeru PESEL.

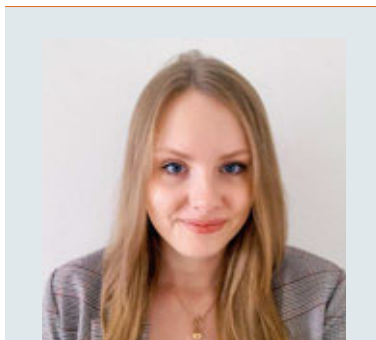
Drugi powód to nietypowość objawów depresji u osób starszych. Jest ją po prostu ciężko rozpoznać, szczególnie jeśli nie jesteśmy specjalistami. Czy to już depresja, czy po prostu najzwyczajniejszy proces starzenia się? A może dolegliwości, które męczą bliską nam osobę starszą, to zwyczajnie objaw chorób somatycznych?

To trudne pytania – tym bardziej że, mam wrażenie, mało kto jest zorientowany w temacie. O ile w czasie i zaraz po pandemii bardzo dużo mówiło się o depresji dzieci i młodzieży, o tyle prawie nie wspomina się o osobach starszych. Dziwi to o tyle, że podobno na depresję choruje już co trzeci senior!

Temat ten wyjątkowo rzadko bywa podejmowany, co moim zdaniem ma związek z faktem, że same osoby starsze bagatelizują swoje objawy, nie dzielą się nimi z otoczeniem, cierpią w ciszy. Kiedy zaniepokojony bliski zadaje zbyt natarczywe pytania, złością się; często nie chcą też słyszeć o wizycie u specjalisty. Natomiast jeśli chodzi o wspomnianą przez panią pandemię, to upłynęła nam ona wśród rozmaitych ograniczeń kontaktów społecznych. W opinii wielu ograniczenia te seniorów nadmiernie nie dotykały – widzi się ich często jako osoby, które i tak większość czasu spędzają same w domu, nie mają intensywnych kontaktów społecznych i zawodowych. To nam się niestety, zupełnie niesłusznie, wpasowało w ten obraz.

A więc kolejna mylna interpretacja rzeczywistości, podobnie jak z objawami depresji u seniorów. Powiedziała pani, że bywają one bardzo zwodnicze.

Niektóre objawy u seniorów oni sami, jak również bliscy mogą traktować jako symptomy chorób somatycznych czy część naturalnego procesu starzenia się. Zaliczamy do nich często bezsenność lub, odwrotnie, senność nadmierną, bóle brzucha i głowy, uczucie nadmiernego zmęczenia, utratę apetytu, spadek masy ciała, trudności w utrzymywaniu koncentracji, problemy z pamięcią, obniżoną sprawność ruchową,



MAGDALENA LIBERACKA-DWOJAK psycholożka i seksuolożka w Centrum Terapii i Rozwoju Dziecka oraz Człowieka Dorosłego, pracownik naukowo-dydaktyczny i doktorantka na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Pracuje z seniorami jako psycholożka, a także przy tworzeniu skierowanych do nich produktów do treningu pamięci i koncentracji

utratę energii. Nierzadko pojawia się zapominanie o higienie osobistej czy o posiłkach, a także zmiany nastroju: płaczliwość, drażliwość, utrata zainteresowań, chęć unikania ludzi. Charakterystyczna dla tej grupy wiekowej jest złość i poczucie sfrustrowania. Mogą też nasilać się niektóre choroby, jak artretyzm. Tym, co nie występuje tak często u osób młodszych, jest zaburzenie funkcji poznawczych w przebiegu depresji, a więc osłabienie pamięci i koncentracji. Po 60.-65. roku życia zjawisko to może oczywiście stanowić naturalną część procesu starzenia, jednak w przypadku depresji jest

dużo silniej doświadczane. Może pojawiać się spowolnienie myślenia, osłabienie uwagi; mogą występować trudności w planowaniu i realizowaniu zamierzonych działań oraz zapominanie – szczególnie zaburzenia pamięci krótkotrwałej. Wszystkie te objawy bywają też mylnie interpretowane jako sygnały pojawiającej się demencji. Dlatego tak ważna jest wizyta u specjalisty, przede wszystkim wtedy, jeśli zauważamy w zachowaniu bliskiego jakąś zmianę.

Mówiąc o specjalistach, ma pani na myśli wizytę u psychiatry czy może lepiej zacząć od psychologa?

Dróg diagnozy jest sporo – ważne, by po prostu szukać pomocy. Ja często sugeruję rozpoczęcie procesu od wizyty u lekarza rodzinnego. Konsultacja u psychiatry, psychologa czy w poradni zdrowia psychicznego może być dla niektórych seniorów bardzo trudna, wywołać ogromny opór związany z obawą przed stygmatyzacją. Dla wielu osób ze starszego pokolenia spotkanie z lekarzem psychiatrą jest nadal równoznaczne z przyjęciem etykiety osoby chorej psychicznie. Na szczęście coraz więcej lekarzy rodzinnych potrafi podejść do pacjenta holistycznie i pomóc także gdy choruje dusza, nie tylko ciało.

Jak radzić sobie z tym oporem przed podjęciem leczenia u naszych bliskich?

Bardzo trudnym, wręcz granicznym momentem w biografii człowieka jest zakończenie aktywności zawodowej.

Na późniejszym etapie życia pojawiają się też takie trudności, jak rozmaite choroby oraz śmierć małżonka, rodzeństwa, przyjaciół

Złość i frustracja są bardzo częstym objawem depresji u osób starszych, a szczególną uwagę trzeba na nie zwrócić, dlatego że nierzadko łączy się z nimi autoagresja. *Tym, co powinno nas zaniepokoić, jest jakakolwiek zmiana zachowania u bliskiego*

Można zaproponować, że na wizytę udamy się razem, ale także pamiętać, żeby po prostu być z tą osobą, cierpliwie rozmawiać, poświęcać uwagę i czas, zachęcać do wspólnych aktywności: wyjścia z domu, spacerów, spotkań z innymi ludźmi. Trzeba to jednak robić niezwykle delikatnie – jeśli bliski odmawia, to nie naciskajmy, bo nacisk może przynieść odwrotny efekt. Pamiętajmy, że doświadczanie depresji jest czymś bardzo trudnym, nawet najbardziej podstawowe czynności osobie chorującej mogą wydawać się obciążające.

W naszej rozmowie używamy cały czas określenia „senior” lub „osoba starsza”, a mam wrażenie, że dziś granice wiekowe coraz częściej się zacierają. Z jednej strony mamy w tej grupie osoby mieszkające samotnie, od lat nieaktywne zawodowo, mocno schorowane, a z drugiej – ludzi, którzy dopiero

co byli bardzo czynni, robili kariery, żyli intensywnie.

Kryteria wieku coraz bardziej się przesuwają i rzeczywiście jeszcze kilka czy kilkanaście lat temu tą granicą, po przekroczeniu której rozpoczynała się kategoria seniora, był 60. rok życia. Teraz w rozmaitych badaniach na temat początku wieku senioralnego mówi się coraz częściej o 65., a nawet 70. roku życia. Liczba jest tu chyba jednak mniej istotna od pewnych zmian, jakie zachodzą na późniejszym etapie życia. Na pewno bardzo trudnym, wręcz granicznym momentem w biografii człowieka jest przejście na emeryturę; mamy wówczas do czynienia ze znaczącym zmniejszeniem zakresu obowiązków, zmianą ról społecznych, zmniejszeniem grona znajomych. Na późniejszym etapie życia pojawiają się też takie trudności, jak rozmaite choroby oraz śmierć

bliskich: małżonka, rodzeństwa, przyjaciół.

Możemy się przed tym tąpnięciem jakoś zabezpieczyć? Można tu mówić o jakiegokolwiek profilaktyce?

Bardzo dobrze już zawnieszać, a następnie podjąć, wszelkiego rodzaju aktywizację. Myślę o rozmaitych zajęciach w klubach seniora, uniwersytetach trzeciego wieku, muzykoterapii – tych możliwości jest teraz bardzo wiele, a zajęcia, jakie proponuje się seniorom, prowadzone są na bardzo wysokim poziomie. To mogą być wykłady, spotkania, ćwiczenia nakierowane na poprawę funkcji poznawczych, wycieczki. Wcale nie chodzi o pogrywanie w karty przy stoliku w domu opieki społecznej!

Bardzo istotny jest też ruch. Wiadomo, że w omawianej przez nas grupie wiekowej mogą występować w tej kwestii pewne ograniczenia; pojawia się artretyzm, reumatyzm, ciało nie jest tak sprawne jak kiedyś. Pamiętajmy jednak, że nie chodzi o to, by uprawiać sporty wyczynowe, ale by wyjść na spacer, do ogrodu, regularnie wykonać ćwiczenia rozciągające czy oddechowe, dopasowane do stopnia naszej sprawności.

U osób starszych depresja może łączyć się z innymi chorobami, jak np. cukrzyca, problem z tarczycą czy nadciśnienie. Mogą też pogarszać ją niektóre leki



GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

Fundacja „Twarze Depresji” kilka lat temu przeprowadziła kampanię na temat depresji osób starszych, wsparła także jako partner kampanię „Srebrny Odcień Depresji” przygotowaną przez Fundację ITAKA. Dziś oferuje konsultacje zdalne dla osób poszukujących pomocy. Odbywają się one przy wykorzystaniu wideo, bowiem, jak podkreśla Anna Morawska-Borowiec, prezeska fundacji, zwykła rozmowa telefoniczna nie wystarcza do postawienia diagnozy. Więcej informacji na ten temat: www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna

przyjmowane na stałe. Jak sobie z tym radzić? W jakiej kolejności leczyć?

Powiedzenie, że depresja może łączyć się z innymi chorobami, to za mało. W tym wieku łączy się ona z nimi dwukierunkowo. Znamy choroby, które mogą ją nasilać, a nawet stanowić jej przyczynę, jak zaburzenia czynności tarczycy, serca, choroby Parkinsona czy Alzheimerera. Objawy depresyjne mogą też pogarszać się pod wpływem niektórych leków przyjmowanych na stałe.

Z drugiej strony depresja może negatywnie wpływać na choroby somatyczne, nasilać je: weźmy choćby nadciśnienie, cukrzycę czy łuszczycę. I znowu: najważniejsza jest diagnoza i opieka specjalisty. Tym seniorom, którzy obawiają się dołączyć leczenie antydepresyjne do swojej codziennej rutyny, warto powiedzieć, że dzisiejsze leki antydepresyjne są w pełni bezpieczne, można łączyć je z innymi stosowanymi środkami farmakologicznymi. Nie musimy już wybierać, co leczyć.

Farmakoterapia to jeden z filarów leczenia depresji; za drugi uważa się psychoterapię. Czy jest ona skuteczna w przypadku seniorów?

Jak najbardziej; coraz więcej terapeutów wybiera nawet taką specjalizację, choć myślę, że z seniorami pracuje ich dziś większość. Psychoterapia daje świetne rezultaty: pomaga w akceptacji siebie i swojej sytuacji życiowej, w radzeniu sobie z trudnościami. Przynosi ulgę w żałobie, która bardzo często pojawia się w okresie senioralnym i która bywa przedłużona (tzn. trwa ponad rok), nierzadko przekształcając

się w klasyczne zaburzenia depresyjne. Dodajmy, że lęk przed własną śmiercią również stanowi częsty temat poruszany na psychoterapii. Miewa on charakter ciągły, w odróżnieniu od ostrego, typowego dla różnego rodzaju fobii. W naszej kulturze jest to nadal temat tabu, który bagatelizujemy albo odsuwamy. Niesłusznie, bo śmierć to przecież sprawa zupełnie naturalna: czeka każdego. Spróbujmy więc o tym z bliskimi rozmawiać, jeśli widzimy, że odczuwają taką potrzebę. Rozmowa może dać im poczucie, że nie są sami, a to już bardzo dużo! Warto też spróbować zdiagnozować, z czego ten lęk przed śmiercią wynika. Czy ktoś bliski obawia się zależności od innych, bólu i dolegliwości, czy autentycznie – nieistnienia? W wypadku tych pierwszych dwóch medycyna może zaoferować wiele skutecznych rozwiązań.

Zanim przeszliśmy do lęku, wspominała pani jeszcze o innym charakterystycznym objawie depresji u seniorów: złości.

Złość i frustracja są bardzo częstym objawem depresji u osób starszych, a szczególną uwagę trzeba na nie zwrócić dlatego, że nierzadko łączy się z nimi autoagresja. Tym, co powinno nas zaniepokoić, jest, jak już powiedziałam, jakakolwiek zmiana u naszego bliskiego: jeśli wcześniej nie wykazywał skłonności do pewnego rodzaju zachowań, a nagle zacznie – warto się sprawie przyjrzeć. Dlaczego to takie istotne? Otóż zgodnie z danymi Komendy Głównej Policji w 2015 roku prawie 2000 osób po 60. roku życia podjęło próbę samobójczą, która okazała się skuteczna. W 2019 roku było to ponad 1500 osób. Specjaliści podkreślają, że seniorzy wydają

się pod tym względem bardzo zdeterminowani i przez to często skuteczni w swoich działaniach.

Zatem jeśli widzimy, że pojawia się problem autoagresji, działajmy natychmiast. Zaniepokoić powinny nas przede wszystkim wszelkie zachowania mające na celu uszkodzenie własnego ciała. Mogą one przybierać różne formy, od samookaleczeń po uderzanie się, wrywanie włosów, szczypanie się, rozdrapywanie fizycznych ran.

Czasem jednak o depresji nie daje nam znać żaden wyraźny objaw; zaczyna się od „niewinnej” anhedonii. Wiele osób myśli wtedy: „nie powinienem/ nie powinnam czuć się smutna czy zmęczona, mam przecież dobre, wygodne życie”.

To dobre, wygodne życie przed depresją nie chroni! Do znudzenia powtarza się, że depresja to choroba demokratyczna. W wypadku seniorów oznacza to, że zagrożony jest nią zarówno mieszkaniec DPS-u, jak i dobrze sytuowany emeryt nadal aktywny zawodowo; samotna staruszka, ale i dziadek otoczony kochającymi dziećmi i wnukami. Każdy z nas jest najlepszym specjalistą od samego siebie, dlatego gdy cokolwiek zaniepokoi nas we własnym samopoczuciu, nie bójmy się sięgać po pomoc.

Można zacząć od samooceny, sprawdzenia pewnych rzeczy w sieci – dzisiejsi seniorzy to przecież w dużej mierze osoby czynne cyfrowo, sprawnie poruszające się w Internecie. Znajdziemy tam sporo kwestionariuszy, jak chociażby Geriatryczna Skala Oceny Depresji Yesavage’a. Wszystkie one mogą okazać się pomocne. Potem zaś koniecznie poszukajmy pomocy specjalisty.

Na zdrowie i dla relaksu



Sięgająca tysięcy lat praktyka terapeutycznych kąpiei ciepłych znana jest w wielu kulturach świata. Wariacje na jej temat obecne są dziś w rosyjskich baniach, indiańskich szałasach potu oraz w fińskich saunach

TEKST

DOMINIKA TWOREK

Jak działa sauna? Krótkotrwała ekspozycja na ekstremalnie ciepło wywołuje w nas łagodną hipertermię, czyli wzrost temperatury ciała, w wyniku czego zachodzą rozmaite procesy termoregulacyjne. Ich celem jest przywrócenie równowagi organizmu.

W polskich saunariach dominują trzy typy łaźni: fińska, parowa i ta na podczerwień. Najpopularniejsza jest pierwsza z nich – to sauna sucha z grzejnikiem elektrycznym. Temperatura w jej wnętrzu oscyluje w granicach od 70 do 110°C. Dawniej takie sauny ogrzewane były przy pomocy kominków opalanych drewnem, a praktyka ta obecna jest do dziś w wiejskich częściach Finlandii. Współczesna technologia pozwala jednak na używanie niekonwencjonalnych metod grzewczych takich jak podczerwień. W tego typu saunie panuje niższa temperatura: od 45 do 60°C.

Innym sposobem saunowania jest wygrzewanie się w łaźni parowej, gdzie istotną rolę odgrywa wysoka wilgotność powietrza, która zwykle przekracza 50 proc. Dla porównania, w tradycyjnej fińskiej saunie wynosi ona nie więcej niż 20 proc. Wilgotność sprawia, że

choć temperatura w saunie parowej jest niższa niż w saunie suchej (mniej więcej 50°C), subiektywnie wydaje się być w niej o wiele cieplej, niż jest w rzeczywistości. Oczywiście, korzystanie z każdego typu sauny będzie dla nas pozytywne, jednak największe efekty osiągniemy tam, gdzie najgoręcej, ponieważ wewnątrz naszego ciała najszybciej się ogrzeje. I tutaj najlepiej poradzi sobie sauna sucha. Ponieważ jest ona charakterystyczna dla fińskiej kultury – Finlandia to 5-milionowy kraj, w którym znajdziemy ponad 3,3 mln saun – właśnie tam prowadzi się najwięcej badań na temat saunowania.

ZAPOBIEGANIE SKUTKOM STARZENIA

Co mówią badania? Przeprowadzone na grupie ponad 2 tys. Finów w średnim wieku wykazały silne powiązania między korzystaniem z sauny a zmniejszeniem liczby przedwczesnych zgonów i chorób. W analizowaniu wzięto pod uwagę takie parametry, jak wiek, nawyki żywieniowe, status społeczno-ekonomiczny, poziom aktywności i czynniki związane ze stylem życia, które mogły mieć wpływ na zdrowie badanych. Okazało się, że ci, którzy korzystali z sauny dwa do trzech razy w tygodniu, byli o 27 proc. mniej narażeni na śmierć z przyczyn związanych z układem krążenia w stosunku do tych, którzy do sauny nie chodzili. Co więcej, mężczyźni, którzy odwiedzali ją od czterech do siedmiu razy w tygodniu, odnieśli dwukrotnie większe korzyści – byli o 50 proc. mniej narażeni na śmierć z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

Badacze stwierdzili też, że osoby często korzystające z sauny (czyli minimum cztery razy w tygodniu,

są o 40 proc. mniej narażone na przedwczesną śmierć.

– Najważniejszą rzeczą, która się dzieje przy ekspozycji na ciepło, jest wzrost częstotliwości skurczów serca oraz rozszerzanie się naczyń krwionośnych. A to, zarówno krótko-, jak i długoterminowo przekłada się na niższe ciśnienie krwi. Pamiętajmy, że na nadciśnienie choruje dziś ponad 40 proc. Polaków, a mnóstwo osób zмага się z podwyższonym ciśnieniem. Pod tym względem sauna może pomóc w rozwiązaniu powszechnego problemu, co przekłada się na mniejsze ryzyko wszystkich chorób sercowo-naczyniowych, a także prawdopodobnie chorób neurodegeneracyjnych – mówi dietetyk i popularyzator nauki dr Damian Parol.

Korzystanie z sauny zmniejsza również ryzyko rozwoju demencji, choroby Alzheimera oraz wystąpienia zaburzeń psychotycznych. Badania pokazały, że u mężczyzn, którzy korzystali z sauny minimum cztery razy w tygodniu, zaobserwowano o 66 proc. mniejsze ryzyko rozwoju demencji, 65 proc. mniejsze ryzyko rozwoju choroby Alzheimera oraz byli oni o 77 proc. mniej narażeni na rozwój zaburzeń psychotycznych w porównaniu z tymi, którzy wybierali się do sauny tylko raz w tygodniu. Należy podkreślić, że we wszystkich tych przypadkach chodziło o 20-minutowy pobyt w saunie suchej, a przebywanie w niej

krócej niż 20 minut przynosiło znacznie mniejsze efekty.

Fizjologiczne reakcje na wygrzewanie się w saunie są podobne do tych doświadczanych podczas ćwiczeń o umiarkowanej lub dużej intensywności. Sauna może więc stanowić alternatywę dla sportu wśród osób, które nie są w stanie zaangażować się w aktywność fizyczną z powodu przewlekłej choroby lub ograniczeń fizycznych.

Co ciekawe, niwelowanie skutków starzenia odbywa się również w reakcji białek na szok cieplny. Podczas saunowania w naszych komórkach aktywowane są białka szoku termicznego, które w żargonie naukowym nazywane są „molekularnymi opiekunkami”. To prawdziwi strażnicy zdrowia, którzy utrzymują prawidłowe funkcjonowanie komórek, chroniąc je przed uszkodzeniem. Aktywność białek szoku termicznego utrzymuje się w organizmie przez kolejne dwa dni. Ponieważ wraz z wiekiem nasze komórki ulegają szybszemu zniszczeniu, regularne korzystanie z sauny powoduje, że nieustannie zaktywizowane białka szoku termicznego ochraniają nas przed chorobami związanymi ze starzeniem.

DEPRESJA I BETA-ENDORFINY

Nauka dowodzi także, że korzystanie z sauny zmniejsza objawy depresji. W badaniu z udziałem >

Korzystanie z sauny zaczynamy stopniowo, uwzględniając nasze samopoczucie. *Warto, przynajmniej na początku, rozbić 20-minutową sesję na dwie czy nawet trzy krótsze. I pamiętajmy o nawodnieniu!*

Podczas saunowania aktywowane są białka szoku termicznego, które nazywane są „molekularnymi opiekunkami”.

To prawdziwi strażnicy zdrowia, którzy utrzymują prawidłowe funkcjonowanie komórek, chroniąc je przed uszkodzeniem

28 osób, u których zdiagnozowano łagodną depresję, uczestnicy, którzy otrzymali czterotygodniowe sesje w saunie, doświadczyli poprawy apetytu, redukcji bólu ciała i niepokoju – w porównaniu z grupą kontrolną, która zamiast wizyt w saunie, spędzała czas w łóżku. Inna praca badawcza w grupie 30 osób z depresją pokazuje natomiast, że u osób, które zostały poddane pojedynczej sesji hipertermii całego ciała, działanie przeciwdepresyjne utrzymywało się przez sześć tygodni po leczeniu.

Prawdopodobną przyczyną antydepresyjnego działania sauny jest niwelowanie stanu zapalnego organizmu, z czym często mierzą się osoby chorujące na depresję. Inny czynnik, potencjalnie istotny dla psychicznych lub poznawczych efektów korzystania z sauny, może zależeć od beta-endorfin, które są częścią naturalnego systemu przeciwbólowego organizmu. To właśnie między innymi beta-endorfiny odpowiadają za „dobre samopoczucie” podczas ćwiczeń, ponieważ hamują uwalnianie w mózgu substancji, pobudzających ból. Naukowcy wykazali, że korzystanie z sauny sprzyja silnemu wzrostowi beta-endorfin.

Podczas pobytu w saunie organizm wytwarza również opioid zwany dynorfiną, który jest odpowiedzialny za głębokie poczucie niepokoju, niezadowolenia, frustracji czy rozdrażnienia. Dynorfina pomaga ciału się ochłodzić, ale też

odpowiada za poczucie dyskomfortu odczuwanego podczas ekspozycji na ciepło. Chodzi o uczucie, którego często doświadczamy, gdy jest nam za gorąco. W odpowiedzi na wystrzał dynorfiny mózg wytwarza więcej receptorów opioidowych, uwrażliwiając je na obecne endorfiny oraz przyszłą ekspozycję na nie. Innymi słowy, chodząc do sauny, będziemy mocniej odczuwać przeżywane szczęście – w chwili obecnej i w przyszłości.

Doktor Damian Parol przestrzega jednak, by nie traktować sauny jako idealnego remedium na depresję: – To poważna choroba, o której wciąż za mało otwarcie się mówi. Obawiam się, że wraz z popularizacją pozytywnego wpływu sauny na leczenie depresji, osoby, które będą ją u siebie podejrzewać – zamiast pójść do psychiatry albo na terapię – będą szukać niemedycznych alternatyw oraz słyszeć od otoczenia „gorzej się czujesz, to pójdz do sauny, zostaw terapię, po co będziesz się faszerował lekami”. Podobne zjawisko już obserwujemy w kontekście aktywności fizycznej. Mamy solidne dowody, że aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia depresji i łagodzi objawy tej, która już jest. Jednak wiele osób przekuwa to w wątpliwą poradę: „masz depresję? Idź na spacer, zrobi ci się lepiej”. Warto polecać spacer, ale nie zamiast leczenia. Podobnie w przypadku sauny. Oczywiście, jeżeli ktoś jest pod opieką specjalisty i chce spróbować,

czy ekspozycja na ciepło pomoże mu radzić sobie z depresją, to w porządku. Tutaj ciężko będzie znaleźć negatywny wpływ takiego działania, ale absolutnie nie można tego traktować jako coś, co może zastąpić specjalistyczną pomoc.

FAKTY I MITY

Wokół coraz popularniejszego zjawiska, jakim jest saunowanie, narosło wiele mitów. Jednym z nich jest przeświadczenie, że sauna pomaga w odchudzaniu. – Niestety, tak nie jest. Co prawda saunowanie wykorzystujemy trochę więcej energii w porównaniu do siedzenia przy biurku, ale jest to minimalnie zwiększony wydatek energetyczny, który nie będzie miał większego wpływu na tempo odchudzania. Spokojny spacer dużo bardziej się tu przysłuży. Jednocześnie można wpaść w pewną pułapkę – jeśli ktoś zważy się przed saunowaniem i po nim, to zobaczy, że sporo „schudł”. Ale jest to tylko i wyłącznie utraczona woda, a nie spadek tkanki tłuszczowej – tłumaczy ekspert, który rozprawia się również z przekonaniem, że należy iść do sauny, kiedy łapie nas przeziębienie, aby wypocić chorobę.

– Moim zdaniem to jest bardzo nieodpowiedzialne z dwóch powodów – mówi. – Po pierwsze, znajdujemy się w ciasnym pomieszczeniu razem z innymi osobami, więc bardzo szybko wszystkie infekcje przechodzą na nie. Po drugie, mimo

że długoterminowo sauna może poprawić odporność, nie zapominajmy, że jest ona stresem dla organizmu. I taki stres, który wiąże się z gwałtowną zmianą temperatur, nie sprzyja odporności, kiedy właśnie rozkłada nas choroba.

Korzystanie z sauny należy zaczynać stopniowo, uwzględniając przy tym swoje samopoczucie. Warto też, przynajmniej na początku, rozbić 20-minutową sesję, na dwie czy nawet trzy krótsze. – Jeśli wejdziemy na kolejną sesję, sumarycznie nasza ekspozycja na ciepło będzie dłuższa. Mało który początkujący wytrzyma w saunie 20 minut ciągiem, ale dwie sesje po 10 minut mogą być realne do wprowadzenia. Pamiętajmy, że jeśli czujemy się źle, to wychodzimy z sauny i nie próbujemy na siłę osiągnąć wyznaczonego przez siebie czasu, bo to może być zwyczajnie niebezpieczne. Możemy zasłabnąć, co zdarza się szczególnie gdy jesteśmy odwodnieni. Bo, co do zasady, dobrze nawodniony organizm nie powinien się przegrzać, ale wcale nie musimy być dobrze nawodnieni, wchodząc do sauny. Zwłaszcza gdy zaczynamy saunowanie tuż po treningu albo gdy zapomnieliśmy danego dnia wypić wystarczającej ilości wody. Odwodnienie rozpoznamy po uczuciu pragnienia, gorszym samopoczuciu, bólach głowy, a także po ciemniejszym niż zwykle kolorze moczu. Jeśli zauważamy u siebie takie objawy, należy albo uzupełnić wodę i poczekać pół godziny, albo

przełożyć pójście do sauny na inny dzień – wyjaśnia dr Parol.

Generalnie, saunowanie jest bezpieczne dla większości osób dorosłych. Z sauny nie powinny natomiast korzystać dzieci, kobiety w ciąży i mężczyźni starający się o dziecko (ekspozycja na ciepło wpływa negatywnie na męskie nasienie, ale parametry wracają do normy wraz z zaprzestaniem chodzenia do sauny). Osoby, które zmagają się z chorobami serca, skóry czy niskim ciśnieniem, powinny koniecznie skonsultować się z lekarzem.

Badania pokazują również, że korzystanie z sauny pozytywnie wpływa na osoby, które systematycznie trenują, ponieważ regularna ekspozycja na stres cieplny zwiększa wytrzymałość organizmu oraz pomaga w budowie i utrzymaniu masy mięśniowej. Przy łączeniu sauny i sportu trzeba jednak być ostrożnym i robić to umiejętnie, bo po ciężkim treningu intensywna sesja saunowania może wywołać duże obciążenie organizmu i doprowadzić do poważnego odwodnienia. **IS**

CRIORECTUM®

... i po bólu



UNIKALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY, SZCZELINĘ I PĘKNIĘCIA ODBYTU

- ✓ Hemoroidy
- ✓ Szczelina odbytu
- ✓ Po operacjach
- ✓ Mikrourazy po zaparciach

- ✓ Uśmierza ból
- ✓ Zmniejsza obrzęk
- ✓ Łagodzi pieczenie
- ✓ Hamuje krwawienie
- ✓ Bez recepty



CZOPKI KRIOTERAPEUTYCZNE
DWUFAZOWE DZIAŁANIE



SZTYFT KRIOTERAPEUTYCZNY
WIELOKROTNEGO UŻYTKU

LECZNICZE DZIAŁANIE NISKIEJ TEMPERATURY

WSKAZANIA: hemoroidy, przewlekłe i ostre stany zapalne, obrzęki, ból, krwawienie, szczelina odbytu, po zabiegach chirurgicznych okolic odbytu
ZALECANE: dla kobiet w ciąży i matek karmiących

CHŁODZI, PRZYNOSI ULGĘ, LECZY www.criorectum.pl

Criorectum i Criorectum Protect są dostępne w aptekach stacjonarnych i internetowych



W oczekiwaniu na pierwszą gwiazdę

Joanna Sawicka-Gajin z Fundacji Kupuj Odpowiedzialnie zachęca, by przygotowania do Bożego Narodzenia zacząć od zastanowienia się nad tym, czym są dla nas te święta. Wtedy łatwiej powstrzymać się od nieprzemyślanego kupowania prezentów i jedzenia, które potem trafiają na śmietnik

ROZMAWIA **MARTA URBANIAK-PIOTROWSKA**

Co warto wziąć pod uwagę, wybierając prezenty świąteczne?

Zacząłabym od zastanowienia się, czym są dla mnie święta. Z psychologicznego punktu widzenia kupowanie drogiej rzeczy w nadmiarze czy zastawianie stołów jedzeniem bardzo często wynika z chęci wyrażenia miłości bliskim. Są prostsze

sposoby, by to zrobić – można np. dać komuś uwagę, pójść z nim na spacer i wspólnie spędzić czas. Gdy to sobie uświadomimy, będzie nam łatwiej powstrzymać się przed nadprogramowymi zakupami.

A jeśli jednak chcemy dać sobie prezenty, choćby symboliczne?

Możemy na przykład zrobić w rodzinie losowanie, tak by każdy dostał

później tylko jeden prezent. Świętny pomysł to prezenty zrobione własnoręcznie, bo widać było włożone w nie zaangażowanie, czas, miłość i chęć obdarowania. Można też wybrać się na targ staroci i poszukać tam skarbów. Bardzo podoba mi się coraz popularniejszy trend kupowania prezentów z drugiego obiegu. Wspaniałym pomysłem jest

dawanie w prezencie doświadczeń, nie przedmiotów: kurs gotowania albo bilety do teatru zapewnią niezapomniane wspomnienie, a nie przyczynią się do tworzenia kolejnych śmieci, z którymi mamy olbrzymi problem.

A może warto też ustawić w rodzinie pułap cenowy na prezenty?

Tu byłabym ostrożna, żeby nie dopuścić do kupowania tanich i byle jakich rzeczy. Z punktu widzenia ekologii kupowanie czegoś takiego nie ma sensu. Wybierzmy raczej coś, co się drugiej osobie przyda, czego będzie używała i co sprawi jej przyjemność.

Jednak tak naprawdę nie musimy w ogóle wydawać pieniędzy. W zeszłym roku umówiliśmy się z przyjaciółmi, że dajemy sobie rzeczy, które już mamy w domach. Jednak nie takie, które zalegają i chcemy się ich pozbyć, tylko przemyślane. Wybrałam dla przyjaciółek książki, które już przeczytałam. Były w dobrym stanie i sprawiły im radość.

Wielu z nas mimo wszystko wyda w tym roku pieniądze na prezenty ubraniowe. Co warto wziąć pod uwagę, by kupować je świadomie?

Przede wszystkim zastanówmy się, z czego są wykonane. Ubrania, ale też dekoracje świąteczne mogą zawierać substancje chemiczne, które uwalniają się do powietrza. W wyniku prania sztucznych tkanin do wody, a później gleby przedostaje się mikroplastik. Warto więc sięgać po rzeczy z naturalnych materiałów.

A co z kosmetykami? One także zawierają chemię, a np. producenci perfum mają prawo nie ujawniać całego składu, to ich sekret.

W takiej sytuacji lepiej wybierać marki, które zdradzają składy. Nasza fundacja stworzyła też aplikację Dobre Zakupy, którą można

bezpłatnie ściągnąć na telefon. Jest niezależną od wszelkich firm bazą, w której aktualnie znajduje się ok. 600 marek z różnych kategorii. Wystarczy wpisać markę lub szukać bardziej odpowiedzialnych marek po kategoriach, by sprawdzić, jaką mają ocenę. Wystawialiśmy je, analizując dane dostępne publicznie często na stronie marki lub w publikowanych raportach. Zwracaliśmy uwagę na ślad węglowy, surowce, z jakich dany produkt powstał, na to jak marka dba o pracowników, czy angażuje się w działania społeczne i środowiskowe. Zachęcam do minimalizowania zakupów, ale jeśli bardzo chcemy sprawić komuś przyjemność, szukajmy firm odpowiedzialnych.

Pozostaje jeszcze pakowanie prezentów...

Odradzam gotowe papiery – zazwyczaj są powlekane warstwą, która sprawia, że papier nie nadaje się do recyklingu. Superpomysłem jest wykorzystanie tego, co mamy w domu. U mnie od lat pakujemy prezenty w te same torebki, które po świętach chowamy do szafy. Fajnym rozwiązaniem jest pakowanie w gazety, wycinanie z nich kolaży – dopasowanych do obdarowywanej osoby. Dobrze wygląda też zwykły szary papier. Możemy również wykorzystać skrawki materiałów, wyczarowując bardzo oryginalne opakowanie.

Wielkim wyzwaniem jest jedzenie, zwykle starczyłoby go na tydzień.

Polacy marnują około pięciu milionów ton żywności rocznie, z czego ponad połowę w gospodarstwach domowych. Zamiast ilości postawmy na jakość, przygotujmy posiłki samodzielnie, a nie kupujmy gotowych, co już oznacza mniej jedzenia.

Trzymajmy się produktów sezonowych, unikajmy kupowania żywności, która przyjeżdża z bardzo daleka. Cytrusy, zwłaszcza mandarynki, wrosły już w naszą świąteczną tradycję, ale może warto sięgnąć po równie bogatą w witaminę C swoją żurawinę, a zamiast cytryny wybrać pigwę?

Jak wiadomo bardzo ważnym elementem wigilijnego menu są ryby. Polecam poradnik przygotowany przez WWF, w którym można sprawdzić, które ryby warto jeść. Z jego lektury dowiemy się, czym są karmione, jak ich hodowla wpływa na środowisko i zużycie energii. Na szczęście nasz karp w tym kontekście jest całkiem w porządku.

Co, jeśli zostanie nam poświęcone jedzenie?

W wielu polskich miastach powstały jadłodzielnie, w których można zostawić nadprogramową żywność. Warto jedzenie wcześniej opisać: co to jest, jaki ma skład i kiedy zostało przygotowane. Jedzenia mogą też potrzebować przytulki i noclegownie, ale dobrze byłoby do nich wcześniej zadzwonić i się upewnić. Jeśli zostaną nam resztki, wykorzystajmy przepisy kuchni zero-waste. Ale główna moja rada to: kupujmy mniej!



JOANNA SAWICKA-GAJIN

aktywistka, od kilku lat związana z Fundacją Kupuj Odpowiedzialnie jako specjalistka ds. komunikacji i promocji

Plaster z ula

Miód jest jak symbol naszej relacji z naturą. Nie do końca rozumiemy, na czym polega jego działanie, ale już w starożytności stosowany był jako środek leczniczy, m.in. na problemy skórne, rany czy oparzenia. Dziś także w niektórych krajach wpisany jest do rejestru leków

TEKST ZOJKA GROCHOWSKA



SERIA KOSMETYKÓW ODŻYWCZYCH VIANEK 1. Delikatny szampon do mycia każdego rodzaju włosów 25 Zł/300 ML, 2. Żel pod prysznic 23 Zł/30 ML, 3. Żel myjący do twarzy 25 Zł/150 ML, 4. Maska do pielęgnacji każdego rodzaju włosów 26 Zł/150 ML, sylveco.pl

Prozdrowotne właściwości produktów pszczelich potwierdzają liczne badania. Naukowcy z uniwersytetu w Bonn już kilkanaście lat temu potwierdzili np. że leczenie miodem może dać lepsze efekty w radzeniu sobie z trudno gojącymi się ranami niż antybiotyki. Co ciekawe, nie wiadomo, na czym dokładnie polega działanie zawartych w miodzie cząsteczek aktywnych. A jest ich wiele, m.in. wit. C, B5, biotyna, kwasy organiczne, potas, fruktoza, glukoza, białka, flawonoidy...

Zamiast jednak dociekać: jak? Dlaczego? – korzystajmy z dobrodziejstw miodu, a dobrze na tym wyjdziemy.



DZIAŁANIE MIODU W PIELEGNACJI:

● antybakteryjne

Połączenie zawartych w nektarze kwiatowym fruktozy i glukozy z enzymami pszczelimi daje miodowi odczyn pH ok. 3,9. Ten poziom kwasowości jest zabójczy dla bakterii. Efekt ten jest wykorzystywany zwłaszcza w produktach do oczyszczania skóry, a klejąca struktura ułatwia usuwanie także innych niepożądanych mikroorganizmów.

● nawilżające

Miód wchłania wilgotność z powietrza, zatem jego zawartość, m.in. w kremach czy szamponach i odżywkach do włosów, pomaga chronić cerę i włosy przed przesuszeniem.

● antystarzeniowe

Miód jest bogaty w polifenole, które pełnią potwierdzoną naukowo funkcję ochronną przed stresem oksydacyjnym. Poza tym zawiera inne dobrze zbadane antyoksydanty, jak wit. C i E czy karotenoidy. To sprawia, że miód dobrze sprawdza się w kosmetykach spowalniających efekty starzenia się skóry.

WWW.SYLVECO.PL

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY

DWIE OKŁADKI
DO WYBORU



STYCZNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
z **KOSMETYKIEM DUETUS**,
lub z **EKOTORBĄ SYLVECO**



„Zwierciadło” z dodatkiem dostępne w wybranych punktach sprzedaży.

INSPIRACJE

EKOLOGICZNE
KOCE I PLEDY
KLIPPAN
KOCEO.PL



2 EKWIPUNEK PODRÓŻNY

Włna jest jak dobry termos: grzeje, kiedy trzeba a kiedy trzeba chłodzi.

Puryści mówią, że nie grzeje, a izoluje, ale mniejsza o to, skoro po owinięciu w wełniany pled tak przyjemnie wyruszyć w wewnętrzną podróż. A można też ruszyć się naprawdę... w stronę okna czy balkonu i odetchnąć świeżym powietrzem!

Zimowo nam

Narzekamy na długie wieczory, ciemność i niemoc. A tymczasem natura w ten sposób troszczy się o nas i zachęca do spowolnienia. Podpowiadamy, jak skorzystać z jej wsparcia



3 ŁYK NA WZMOCNIENIE

Zima przynosi naturalny spadek naszej odporności. Ale natura jednocześnie podsuwa nam rośliny lecznicze, jak od dawna wykorzystywane w Ajurwedzie miódokrzew (działa antybakteryjnie) czy cynamon (znany z właściwości przeciwzapalnych). Czego więcej – poza aromatycznym naparem – potrzebujemy, siedząc pod kocem z dobrą lekturą?!

ARANA STRENGTH „WZMOCNIJ SIĘ”, NAPAR ZIOŁOWY Z NATURALNYMI DODATKAMI WSPIERAJĄCYMI SIŁĘ ORGANIZMU, DILMAHARANA.PL

5 PSZCZOŁY MAJĄ MOC

Propolis to jeden z najsilniejszych naturalnych antybiotyków. Osoby o skłonnościach do alergii powinny go unikać, jednak większość z nas może z powodzeniem korzystać z jego bakterio-, grzybo- czy wirusobójczych właściwości. W domowych warunkach łatwo przygotować nalewkę z propolisu. Sprawdź się choćby do płukania gardła czy na afty.



EKSTRAKT PROPOLISOWY 20% , FACEBOOK.COM/PSZCZOLYZARLAMOWSKICHLASOW

BUDZIK MUDITA HARMONY
Z PRZYJAZNYM DLA OCZU
WYŚWIETLACZEM E INK
MUDITA.COM



1 POBUDKA NA DWA PAS

Wiele osób nie wyobraża sobie budzika bez funkcji drzemki. Tyle że dla organizmu to nie najlepiej, bo wciąż na nowo jesteśmy wyrywani ze snu. Lepiej wybudzać się powoli – wraz z rozjaśniającym się dniem. Zimą to niestety nie działa... Jednak podobny efekt daje Mudita Harmony: najpierw emituje ciepłe światło, a po 10 min – dźwięk instrumentu lub odgłosy natury.



4 JABŁKOWY PODGRZEWACZ

Grzańce mają długą tradycję, która rozwija się z każdym mroźnym sezonem. Dziś jest tak wiele rodzajów rozgrzewających napojów, że tylko od naszego gustu zależy, jaki wybierzemy. I co więcej, wcale nie musi w nim być tzw. procentów, bo efekt wewnętrznego ciepła zapewniają przyprawy, choćby imbir czy goździki.

GRZANE JABŁKO, TŁOCZONY SOK JABŁKOWY Z DODATKIEM AROMATYCZNYCH PRZYPRAW I OWOCÓW W 4 SMAKACH, BRACIASADOWNICY.PL



NA MĘSKIEJ PÓŁCE

Polscy mężczyźni coraz częściej sięgają po sprofilowane pod ich potrzeby kosmetyki, jednak nadal cenią przede wszystkim praktyczność. Dlatego tak chętnie wybierają do mycia produkty uniwersalne, których można używać do całego ciała oraz do włosów. Żel Power Energy 4organic tak właśnie działa! Ma w 98 proc. naturalny skład, zawiera m.in. kompleks magnezu, ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej i sok z liści aloesu, więc jest łagodny dla skóry, a dodatkowo ją nawilża.

MEN POWER SPORT, NATURALNY ŻEL POD PRYSZNIC 3 W 1 ORGANIC, 16,49 ZŁ/ 250 ML, 4ORGANIC.PL



ALE SPOJRZENIE!

Mocno zarysowane brwi to dziś ważny element makijażu. Podobnie jak fryzurę możemy je wystylizować bezbarwnym żelem, który nie obciąża włosów i dopasuje się kolorystycznie. Najłatwiej rozprowadzić go, używając odpowiedniej szczoteczki. Pamiętaj o wykonywaniu płynnych ruchów ku górze, żeby nie popsuć wcześniej nadanego brwiom kształtu.

LAMI UP, ŻEL DO UTRWALANIA BRWI AFFECT, 36 ZŁ/ SZT., ALEPIEKNA.COM

CZARNE NA... ZIELONO

Czarne ubrania to *evergreen* – zawsze są w modzie. Jeśli tylko zadbamy o nie w praniu, długo nie będą się starzeć. Dobrze sprawdzi się płyn Zielko na bazie mydła potasowego, który działa w temperaturze 30–60°, więc możemy używać go i do prania ręcznego, i w pralce. Ekologiczny skład sprawia, że tkaniny się nie niszczą. Produkt jest w pełni biodegradowalny, czyli bezpieczny dla środowiska, a puste opakowanie nadaje się do recyklingu lub odzysku energetycznego.

ZIELKO, PŁYN DO PRANIA TKANIN CZARNYCH I CIEMNYCH, 24 ZŁ/ 1 L, SYLVECO.PL



JAK CI SIĘ SPODOBA

Kręcona czupryna często budzi zazdrość. Jednak ci, którzy zostali nią obdarowani, dobrze wiedzą, jak trudno ją samodzielnie ułożyć. Warto więc wspomóc się mgiełką do stylizacji, która podkreśli naturalny skręt włosów, a jednocześnie pozwoli nieco je zdyscyplinować. Mgiełka beBio jest wzbogacona o składniki pielęgnujące i wzmacniające, jak keratyna roślinna, kolagen, biopeptydy, a także ekstrakt z nasion chia i z lnu.

COLLAGEN BIOTIN, MGIEŁKA PODKREŚLAJĄCA SKRĘT WŁOSÓW, 22,99 ZŁ/ 150 ML, BEBIOCOSMETIQS.PL



„TE DNI” PRZESTAŁY BYĆ TRUDNE

Życie kobiety cyklem się toczy... W każdej fazie cyklu coś się zmienia, ale stała pozostaje potrzeba komfortu i dobrego kontaktu z własnym ciałem. Wyzwaniem są dni menstruacji, jednak dzięki dobrze zaprojektowanym podpaskom także wtedy można czuć się swobodnie. Podpaski Always Platinum

są bardzo cienkie, więc używanie ich nie ogranicza wygody, a skrzydełka gwarantują ponadto pełną ochronę – także w trakcie aktywności fizycznej.



ALWAYS PLATINUM, PODPASKI HIGIENICZNE ZE SKRZYDEŁKAMI, OK. 6 ZŁ/ 8 SZT.

Z CZYSTYMI RĘKAMI

Pandemia COVID-19 przypomniła nam, że najprostszym – a także skutecznym! – sposobem na ograniczenie zakażeń jest mycie rąk. Warto używać kosmetyków, które nie będą podrażniać skóry, tym bardziej przy niskiej temperaturze na zewnątrz skóra na dłoniach jest bardzo wrażliwa, skłonna do wysuszenia, pierzchnięcia. W żelu Sylveco znajduje się m.in. podbiał pospolity, gliceryna, panthenol i moczniak, które nawilżają i chronią naskórek, a nawet przyspieszają jego regenerację.

SYLVECO, NAWILŻAJĄCY ŻEL DO MYCIA RĄK ZIMOWY, CENA: 30 ZŁ/ 500 ML, SYLVECO.PL



zwierciadło PODCASTY

TERAZ MOŻNA NAS NIE TYLKO
CZYTAĆ, ALE I SŁUCHAĆ.
A czasem nawet słuchać i oglądać.
Ruszył nasz cykl podcastów.
Jakie tematy w nich poruszamy?

Redaktorka naczelna
„Zwierciadła” **Joanna Olekszyk**
zaprasza na przerwę na kawę
z psychoterapeutką **Katarzyną
Miller**. Czyli na serię spotkań
poświęconych temu,
jak dostrzegać pozytywy w życiu.

O podróżach w kontekście różnic
kulturowych rozmawiają naczelna
„Sensu” **Monika Stachura**
z **Tomaszem Sobierajskim**,
socjologiem, obserwatorem świata
i podróżnikiem.

Dziennikarka **Małgorzata
Serafin** zaprasza na serię
podcastów o zdrowiu psychicznym.
Na początek: spektrum autyzmu
u osób dorosłych.

W imieniu rodziców ekspertów
od wychowania przepytuje
zastępczyni redaktorki naczelnej
„Zwierciadła” **Alina Gutek**.

Rozmawiamy też o teatrze, filmach,
książkach, wystawach.
Zofia Fabjanowska, szefowa
działu kultury, trzyma rękę
na pulsie, jeśli chodzi o premiery
i wydarzenia kulturalne.

Naszych podcastów możecie słuchać na:
**Spotify, Apple Podcasts, Google
Podcasts, YouTube**,
a także na **zwierciadlo.pl**
lub zeskanuj kod QR



ZDJĘCIA: ROBBY CYRONI



feed**SKIN**

nakarm swoją skórę, naturalnie!

toniki dopasowane do potrzeb Twojej cery



www.sylveco.pl

EKOMISJA

I od
nowa

Po czterech latach przerwy, podczas której oddała się wychowaniu bliźniąt, Marika wraca na scenę. Jej nowy album „Cykl” niesie ważne przesłanie, także ekologiczne

Dopiero po trzydziestce zaczęłam wydeptywać ścieżkę do siebie samej. To dla mnie także ważny czas otwarcia się na naturę. Wszyscy ludzie są sprzężeni z naturą, ale w przypadku kobiet jest to najbardziej widoczne. Przeżywamy swoją wiosnę, lato, jesień i zimą.

JESTEŚMY
CYKLICZNE

„Nie jestem szalona, jestem cykliczna” – to zdanie Eriki Irusty (autorki książki manifestu „Yo Menstrúo” – red.) pozwoliło mi zrozumieć, że każda z nas kwitnie, owocuje, dojrzewa, by potem się wycofać, wyciszyć, zregenerować i rozpocząć kolejny cykl. I wszystko zaczyna się od nowa.

Na każdym etapie zmienia się nasza emocjonalność, poczucie siły i sprawczości. Odkrycie tego jest sposobem na zbliżenie się do natury. Właśnie ta myśl była inspiracją do najnowszej płyty. Po raz pierwszy mojemu albumowi przyświeca idea przewodnia, która spaja piosenki i jest osią wokół której wszystko zostanie oplecione.

KRZESŁO
ZE ŚMIETNIKA

Całą płytę napisałam, siedząc na krzesle, które przyniosłam ze śmietnika. W ogóle połowa mebli w naszym domu jest z odży-



MARIKA autorka słów i muzyki, charyzmatyczna artystka sceniczna, okrzyknięta Pierwszą Damą Polskiego dancehallu. Właśnie wydaje swój szósty album „Cykl”, przy którym współpracowała z brandem odzieży cyrkularnej Dioxide Denim. Razem stworzyli „upcyklingowane” kreacje, w których Marika występuje w teledyskach i na koncertach promujących płytę

sku, wyszperana w Internecie za kilkadziesiąt złotych. Nigdy też nie wyrzucam jedzenia, jestem mistrzynią przetwarzania go. Mamy z mężem samochód, ale jeden, i jest to auto hybrydowe. Co więcej, w sezonie wiosenno-

jeździmy rowerami. Nasze dzieci od pierwszych miesięcy życia jeździły w specjalnej rowerowej przyczepce. Cudownie w niej spały i uwielbiały szum, który wytwarza rower. Potem przesiadły się na biegówki, a teraz jeżdżą już na normalnych rowerkach.

Nie kupuję też dzieciom w zasadzie żadnych nowych ubrań. Korzystam z używanych, które docierają do mnie wielką falą od innych matek. Moje dzieci chodzą więc w ubraniach z drugiej ręki, a ja nie tylko nie czuję z tego powodu zakłopotania, ale jest to dla mnie wręcz powód do dumy.

UNIFORM
SUPERBOHATERKI

Przy płycie współpracowałam z Moniką Cisło, z którą znamy się od wielu lat. Tworzy ona modę nieprzypadkową, jej brand Dioxide Denim to działanie w nurcie upcyklingu. Monika pozyskuje używane ubrania i nadaje im zupełnie nową, artystyczną formę. To przedsięwzięcie, które nie generuje żadnego śladu węglowego i nie zużywa wody. Dlatego postanowiłam, że wszystkie kreacje, w których występuję w teledyskach i na koncertach promujących nową płytę, będą właśnie autorstwa Moniki. Co więcej, nie przebieram się ciągle w nowy strój. Jestem jak superbohaterką, mam jeden uniform.

Monika nie jest jedyną kobietą, z którą połączyłam siły przy okazji powstawania albumu „Cykl”. Magda Brzozowska i Malwina Wyśińska, współtwórczynie wspaniałej marki Umiać, dopełniają moje stroje biżuterią. Bliska jest mi ich filozofia, w której chodzi o umiar, a nie przesyt. Takie właśnie wartości chcę promować. **Is**

Włącz Święta z RMF CLASSIC



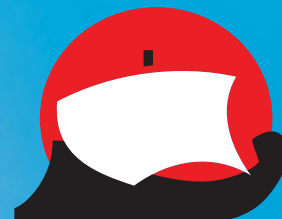
Pobierz aplikację



Teraz gramy
tylko świąteczne przeboje
przez cały dzień!

**RMF
CLASSIC**





ITAKA

WWW.ITAKA.PL

OTO LATO 23



Aplikacja Mobilna ITAKA
– wszystko o wakacjach

Zakupiono w NEXTO: 3737074