psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

CZEGO NIE WIDAĆ. JAK WPŁYWA NA NAS NIEŚWIADOMOŚĆ

PODPOWIEDZI WEWNĘTRZNEJ RODZINY

ANIMUS I ANIMA POCIĄGAJĄ ZA SZNURKI

JĘZYK ODSŁANIA WIĘCEJ, NIŻ NAM SIĘ WYDAJE

WSZYSCY PROJEKTUJEMY NA NASZYCH PARTNERÓW

RELACJE I ZWIĄZKI

KOCHAM CIĘ, WIĘC UMYJĘ TWÓJ SAMOCHÓD

NIE KPIJMY Z MIŁOŚCI PLATONICZNEJ

ROZWÓJ

TRENING ODYSEUSZA

INSPIRACJE Z BALI W TERAPII ERICKSONOWSKIEJ

WOLNI OD STRESU

EKONOMIA DARU

ZIELEŃ W MIEŚCIE 300 METRÓW OD DOMU

ZDROWIE PSYCHICZNE

KIEDY DEPRESJA ŁĄCZY SIĘ Z OSOBOWOŚCIĄ

SKĄD TE EMOCJE PO ODSTAWIENIU LEKÓW

nr 09 (217) wrzesień 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
09>
9 771897 443607
Numer w sprzedaży do 07.09.2026

AKADEMIA
zwierciadła

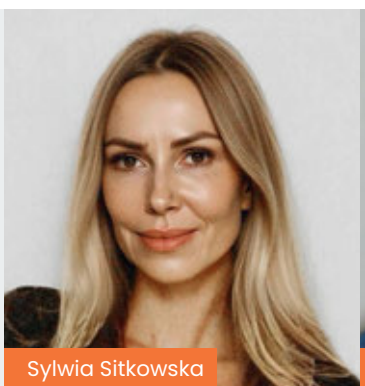
ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu
edycja ósma

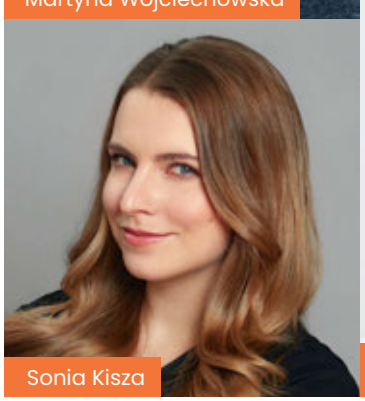
Temat: DOJRZAŁOŚĆ.
Sztuka świadomego życia

Martyna Wojciechowska

26.09.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

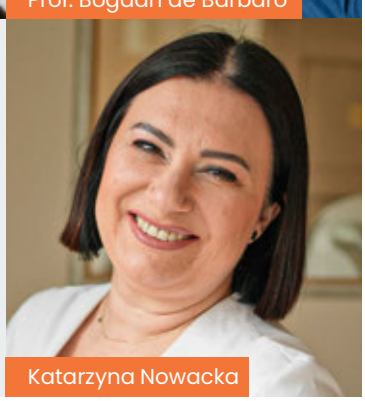

Sylwia Sitkowska

Prof. Bogdan de Barbaro


Sonia Kisza

Prof. dr hab. n. med.
Krzysztof Nowosielski

WARSZAWA
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59


Katarzyna Nowacka

ZDJĘCIA: MARTA WOJTAL, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, ARCHIWUM PRYWATNE.

Udział w ósmej edycji „Wolni od stresu" potwierdzili m.in.:

Martyna Wojciechowska, Sylwia Sitkowska, prof. Bogdan de Barbaro, Sonia Kisza, prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski, Katarzyna Nowacka.

Więcej informacji o programie naszego wydarzenia znajdziesz na:
www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla

UDZIAŁ STACJONARNY

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 08.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 08.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

PARTNERZY:

Eau Thermale Avène · Dr Irena Eris Hotele SPA · Estée Lauder Companies Breast Cancer Campaign · iana · Kartell Warsaw · Logos Tour · Młodegłowy · Sanprobi · Unaweza Fundacja · Yves Rocher France

AUTOPROMOCJA

MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NIEPOTRZEBNA DYCHOTOMIA

Każdy ma jakieś zastrzeżenia do naszego systemu edukacji, zatem mam i ja – a mianowicie wraz z „Romantycznością" Adama Mickiewicza wbił mi do głowy przekonanie, że trzeba wybierać między czuciem i wiarą a mędrca szkiełkiem i okiem. Szczęśliwie dziś się już od niego wyzwoliłam i uważam, że te dwa narzędzia poznania się uzupełniają. Tak jak napisał w encyklice *Fides et ratio* papież Jan Paweł II: „Wiara i rozum są jak dwa skrzydła, na których duch ludzki unosi się ku kontemplacji prawdy".

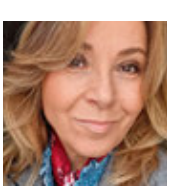
Piszę o tym *à propos* naszego Tematu Numeru, w którym znów (i z pewnością nie jest to ostatni raz) skupiamy się na nieświadomości i na tym, że właśnie ona odpowiada za wiele naszych zachowań i wyborów. Przy czym żadna w tym magia, ezoteryka czy nie wiadomo co, ale ta część nas, gdzie zachodzą procesy, o których zwyczajnie nie myślimy. Są wśród nich między innymi ewolucyjnie wypracowane reakcje, schematy wyniesione z domu czy inne automatyzmy. I tutaj wracam do zakwestionowanego szkolnego przekonania, bo przecież mędrca szkiełko i oko służy także temu, by sprawdzić, czy nasze aktualne czucie i wiara są dla nas korzystne, czy wprost przeciwnie – ograniczają i unieszczęśliwiają. Zatem żadne albo-albo, ale czasem to, czasem owo, zależnie od okoliczności, przedmiotu i aktualnej dyspozycji.

Kiedy będziecie poczytywać ten SENS, lato będzie już na ostatniej prostej. Korzystajmy z tego pięknego czasu całkiem świadomie!

w tym numerze naszymi gośćmi są:

str. 28
TOMASZ J. JASIŃSKI

psychoanalityk jungowski, tłumacz *projekcja z definicji jest zjawiskiem nieświadomym. Kiedy tylko zdajemy sobie sprawę, że coś projektujemy, zaczynamy się z tego wycofywać*



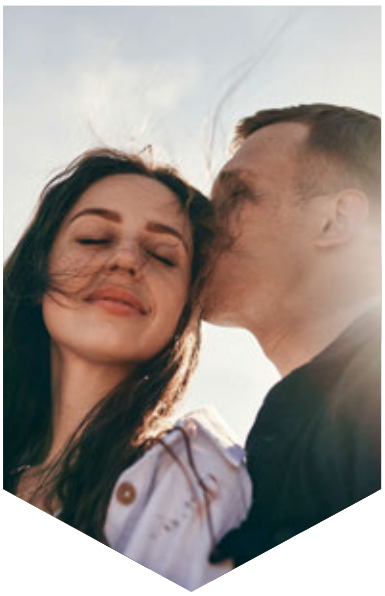
str. 80
ANNA JARZĘBSKA

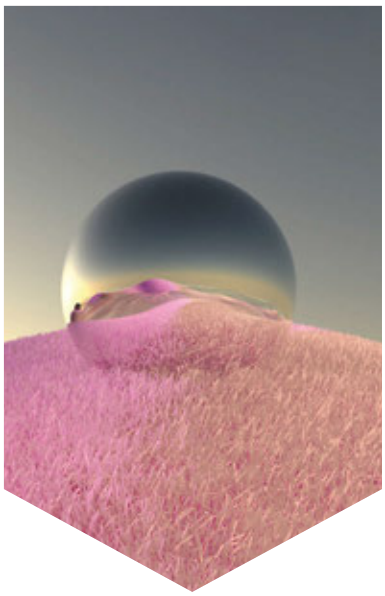
psycholożka, ekspertka mentoringu, wykładowczyni akademicka *każdy ma prawo powiedzieć: „Nie chcę tego stresu nawet za duże pieniądze. Wolę mieć mały projekcik, przy którym mój układ nerwowy się nie nadwyręży"*

str. 104
AGNIESZKA KUŚMIERZ

dr nauk rolniczych, hydrogeolożka, gleboznawczyni *W wielu rekomendacjach urbanistycznych pojawia się zasada, że powinniśmy mieć dostęp do zieleni w odległości maksymalnie 300 metrów od mieszkania*

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, DAWID WAPPA, ARCHIWUM PRYWATNE





SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: CZEGO NIE WIDAĆ. JAK WPŁYWA NA NAS NIEŚWIADOMOŚĆ

12 Teatr rodzinny Myślenie jako dialog z podosobowościami

16 W świecie animy i animusa Jak ewolucja archetypów wpływa na kobiecość i męskość

22 Zdradzeni przez słowa O języku, który ujawnia więcej, niż byśmy chcieli – mówi psycholingwistka dr Małgorzata Majewska

28 Lustrzane odbicie Psychoanalityk jungowski Tomasz J. Jasiński tłumaczy, jak działa mechanizm projekcji

RELACJE

34 W harmonii Pięć zasad dobrego związku według tradycji hinduistycznej

40 Platoniczna, czyli jaka? Psycholożka Ewa Woydyłło o nieerotyczej odsłonie miłości w rozmowie z Joanną Olekszyk

44 Udowodnij, że kochasz Dlaczego nie zawsze umiemy wyrażać uczucia tak, jak potrzebuje tego drugi człowiek? Odpowiada psycholog Paweł Droździak

ROZWÓJ

50 Anatomia kryzysu Siedem lekcji, które daje nam „Odyseja"

58 W transie O tradycyjnych ceremoniach uzdrawiania na Bali rozmawiają psychoterapeuci ericksonowscy

64 Odkrywanie siebie Na czym polega terapia oparta na mentalizacji?

68 Po co dziś czytać wiersze Felietonistka Urszula Sołtys-Para o ponadczasowym wymiarze poezji

72 Zniewoleni wolnością Coaching filozoficzny prof. Lilianny Kiejzik

psychologia dla ciebie sens

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

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

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

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

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

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

Materiały reklamowe na stronach: 25, 55, 56–57, 62–63, 67, 71, 83, 84, 95, 101, 116–117, III, IV. Na stronach: II, 9, 21, 27, 39, 90–91, 119, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

PRACA

76 Cena odwagi Bezpieczeństwo emocjonalne w pracy nie oznacza, że zawsze będzie miło

80 Żeby chciało nam się chcieć Jak zmienia się nasza motywacja – przyglądamy się z psycholożką Anną Jarzębską

ZDROWIE PSYCHICZNE

86 Nie diagnoza, ale sposób przeżywania Jakie cechy wyróżniają ludzi z osobowością typu D?

92 Kiedy wraca czucie Emocje po zakończeniu farmakoterapii psychiatrycznej

WOLNI OD STRESU

98 Podziel się tym, co masz Jak działa ekonomia daru

102 Zatopione w zieleni O nowoczesnym projektowaniu miast przyjaznych nie tylko ludziom – rozmawiamy z dr Agnieszką Kuśmierz z Instytutu Ochrony Środowiska

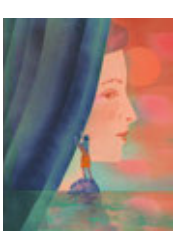
108 Letnia noc Zmysłowe kosmetyki na wakacyjną imprezę

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

112 Wydarzenia kulturalne Spotkania z muzyką, filmy, wystawy i festiwale

118 Trzy pytania do... Marty Suskiej, autorki książki „Szczęśliwa dorosła córka. Uzdrawianie ran z dzieciństwa"

120 Nowości wydawnicze



ILUSTRACJA
Marianna Sztyma
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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

LEIPA passion process technology

IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

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

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

KREATYWNOŚĆ

Czy kreatywność rodzi się z podróży, ze spotkań z ludźmi z różnych kultur i z poznawania nowych sposobów myślenia? A może podobny efekt można osiągnąć dzięki umiejętności spojrzenia na świat oczami drugiego człowieka?

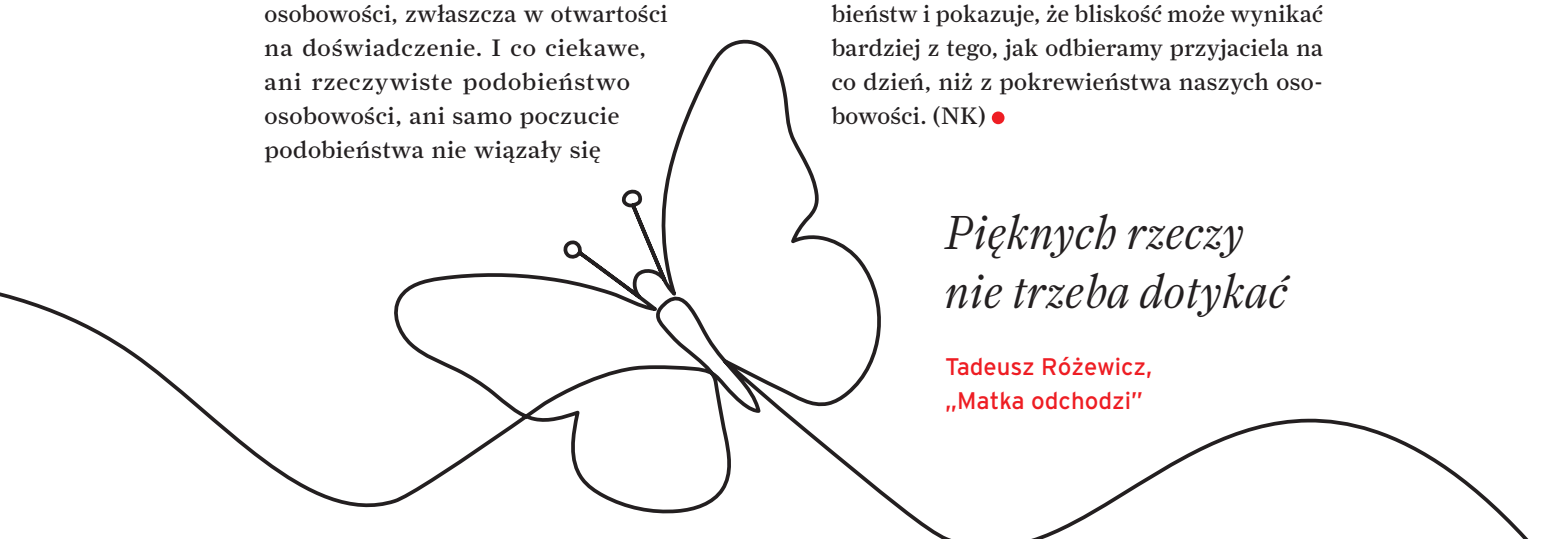
W badaniu sprawdzającym, czy doświadczenia międzykulturowe i empatia uzupełniają się w rozwijaniu kreatywności, wzięło udział 329 studentów uniwersytetu w Kaohsiungu na Tajwanie. Wypełnili oni zestaw standaryzowanych kwestionariuszy oceniających częstotliwość kontaktów z przedstawicielami innych kultur, poziom empatii oraz dwa wymiary kreatywności: używaną w życiu codziennym i potrzebną do generowania nowych pomysłów. Następnie przeprowadzono analizy statystyczne, aby ustalić, czy poznawanie odmiennych kultur i empatia wiążą się z kreatywnością oraz czy empatia wpływa na siłę tej zależności.

Wyniki pokazały, że zarówno bogatsze doświadczenia poza własną kulturą, jak i wyższy poziom empatii sprzyjają większej kreatywności. Najciekawszym odkryciem było jednak to, że empatia odgrywała szczególnie istotną rolę u osób mających niewielki kontakt z innymi kulturami. W tej grupie wyższy poziom empatii wyraźnie sprzyjał zarówno codziennej kreatywności, jak i zdolności do wymyślania nowych rzeczy. Wraz ze wzrostem doświadczeń międzykulturowych znaczenie empatii malało, co sugeruje, że oba zasoby mogą w pewnym stopniu się uzupełniać lub kompensować. Może zatem rozwijanie empatii częściowo równoważy ograniczone możliwości zdobywania doświadczeń międzykulturowych? (NK)

Ciągnie swój do swego?

Niekoniecznie! Taki wniosek płynie z badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Stanu Michigan z udziałem 1484 osób tworzących czteroosobowe grupy przyjaciół. Każdy uczestnik wypełnił kwestionariusz osobowości, a następnie ocenił osobowość trzech swoich przyjaciół według kryteriów Wielkiej Piątki (ekstrawersji, ugodowości, sumienności, neurotyczności i otwartości na doświadczenie). Oceniał również, jak bardzo jest zadowolony z każdej z tych relacji. Jak się okazało – przyjaciele faktycznie wykazywali niewielkie podobieństwo w większości cech osobowości, zwłaszcza w otwartości na doświadczenie. I co ciekawe, ani rzeczywiste podobieństwo osobowości, ani samo poczucie podobieństwa nie wiązały się z większą satysfakcją z przyjaźni. Znacznie ważniejsze okazało się to, jakie cechy mieli sami uczestnicy oraz jak postrzegali swoich przyjaciół. Badani byli bardziej zadowoleni z relacji, jeśli uważali przyjaciół za ugodowych, sumiennych i otwartych na doświadczenie.

Autorzy wnioskują, że udana przyjaźń wcale nie musi opierać się na podobieństwie. O jej jakości w większym stopniu decyduje to, jak postrzegamy drugą osobę i jakich doświadczeń dostarcza nam ta relacja, a nie to, czy niewiele się od siebie różnimy. Badanie podważa więc prostą wizję przyjaźni jako wspólnoty podobieństw i pokazuje, że bliskość może wynikać bardziej z tego, jak odbieramy przyjaciela na co dzień, niż z pokrewieństwa naszych osobowości. (NK) ●



Pięknych rzeczy nie trzeba dotykać

Tadeusz Różewicz, „Matka odchodzi"

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Chętnie ci pomogę

Przez długi czas uważano, że pomaganie innym bez oczekiwania na nagrodę jest jedną z cech wyróżniających człowieka. Coraz więcej badań pokazuje jednak, że podobne zachowania występują również u zwierząt. Przy czym nie wiadomo jednak, czy wynikają one z troski o drugiego osobnika, czy raczej z ciekawości, naśladownictwa lub chęci osiągnięcia własnej korzyści.

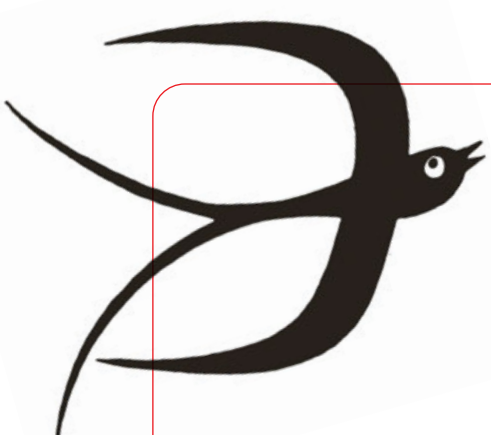
Aby odpowiedzieć na to pytanie, naukowcy z Uniwersytetu Loránda Eötvösa w Budapeszcie porównali zachowanie psów, kotów i dzieci w wieku 16–24 miesięcy. W domach uczestników badany obserwował, jak eksperymentator chowa przedmiot. Następnie opiekun udawał, że nie może go odnaleźć, nie prosząc jednak o pomoc. Badacze sprawdzali, czy badany spontanicznie wskaże miejsce ukrycia przedmiotu, podejdzie do niego, przyniesie go lub w inny sposób pomoże opiekunowi. Dodatkowo przeprowadzono próbę motywacyjną, w której zamiast zwykłego przedmiotu ukrywano ulubioną zabawkę lub przysmak badanego – chodziło o sprawdzenie, czy brak pomocy wynika z braku motywacji, czy z braku skłonności do pomagania.

Co się okazało? Wszystkie trzy grupy z podobnym zainteresowaniem obserwowały sytuację, jednak psy i małe dzieci znacznie częściej niż koty spontanicznie pomagały odnaleźć ukryty przedmiot. W próbie motywacyjnej różnice między gatunkami praktycznie zniknęły, co sugeruje, że koty angażowały się w zadanie głównie wtedy, gdy mogły odnieść z tego korzyść. (NK)

Eliksir młodości

Czy uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych wpływa na tempo starzenia biologicznego? Aby lepiej zrozumieć tę zależność, naukowcy z Institute of Science Tokyo przeanalizowali dane z English Longitudinal Study of Ageing (ELSA), badania obejmującego osoby w wieku 50 lat i starsze mieszkające w Anglii. Do analizy włączono 1899 uczestników, dla których zgromadzono 4207 obserwacji pochodzących z co najmniej dwóch pomiarów. Zaangażowanie w kulturę oceniano na podstawie częstotliwości odwiedzania: kin, muzeów, galerii sztuki, teatrów, koncertów i opery, natomiast stopień starzenia określano za pomocą wskaźnika wieku fizjologicznego obliczonego na podstawie dziesięciu parametrów zdrowotnych, obejmujących między innymi: ciśnienie tętnicze, wydolność oddechową, siłę uścisku dłoni, wskaźnik masy ciała oraz wyniki badań laboratoryjnych.

Wyniki wykazały, że każdy wzrost zaangażowania w kulturę o jeden punkt wiązał się z niższym wiekiem fizjologicznym średnio o 0,085 roku. Podobny efekt utrzymywał się w analizie obejmującej czteroletnią obserwację. (NK) ●



Czuję, że moje życie ma sens

Pod tym stwierdzeniem podpisuje się 61 proc. osób w wieku 18–29 i aż 90 proc. respondentów 70+

Źródło: raport „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością", zrealizowany na zlecenie Gedeon Richter Polska

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Radar smutku

Jedna z hipotez dotyczących depresji zakłada, że osoby bardziej na nią narażone mimowolnie skupiają uwagę na negatywnych bodźcach, takich jak smutne twarze, co może zwiększać ryzyko rozwoju choroby. Inni badacze są jednak zdania, że zależność ta przebiega odwrotnie – to rozwijająca się depresja zmienia sposób percepcji, co wpływa na odczuwane emocje.

Aby sprawdzić, która z tych hipotez jest trafniejsza, naukowcy z Uniwersytetu Binghamton w stanie Nowy Jork przez dwa lata obserwowali 242 dzieci w wieku od 8 do 14 lat oraz ich matki. Co sześć miesięcy dzieci wykonywały zadanie z wykorzystaniem technologii śledzenia ruchów gałek ocznych (*eye-trackingu*), pozwalającej precyzyjnie określić, na które twarze – smutne, radosne lub złe – kierowały wzrok najdłużej. Podczas wizyty oceniano też nasilenie objawów depresyjnych. Dzięki pomiarom badacze sprawdzili, co pojawia się jako pierwsze: czy sposób kierowania uwagi przewiduje późniejszy rozwój objawów depresji, czy też to objawy depresji prowadzą do zmian w sposobie patrzenia na twarze.

Wyniki wskazały na drugi scenariusz. Innymi słowy, nasilające się objawy depresji poprzedzały zmiany w kierowaniu uwagi, przy czym charakter tych zmian zależał od rodzinnego ryzyka. U dzieci matek z historią depresji nasilenie objawów wiązało się z coraz większym skupianiem uwagi na smutnych twarzach. Natomiast u dzieci matek, które nie chorowały na depresję, wyższy poziom objawów prowadził do zmniejszania uwagi poświęcanej twarzom wyrażającym radość. (NK) ●

To, że ktoś ma kolce, nie znaczy, że zawsze wszystkich kłuje

Toni Morrison, „Jazz"

ZDJĘCIA: FRANCESCOCH, POLCREATE, VANILLAMILK, ALEKSANDRA ALEKSEEVA, CSA IMAGES, HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES

Świat według mężczyzny

- Młodsi mężczyźni doświadczają od kobiet więcej odrzucenia niż zainteresowania, a randki opisują jako „rozmowy kwalifikacyjne".
- Praca nadal jest dla mężczyzn drugą tożsamością. Klasyfikują się według tego, co robią i ile zarabiają. Po części dlatego, że kobiety nadal ich według tego oceniają.
- Mężczyźni są gotowi do większej otwartości emocjonalnej, ale nie chcą dawać innym „naładowanej broni" przeciwko sobie.
- Zmiana społeczna mówi im „mniej siły, więcej serca", a zmiana geopolityczna – „szykuj się na wojnę".
- Mężczyźni mierzą się z brakiem zaufania do ich kompetencji rodzicielskich – ze strony partnerek, ich matek i własnych matek.

Źródło: „Męstwo", raport Fundacji Nowej Wspólnoty

AUTOPROMOCJA

Roczna prenumerata

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

~~214,80 zł~~ tylko 159 zł

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ!

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

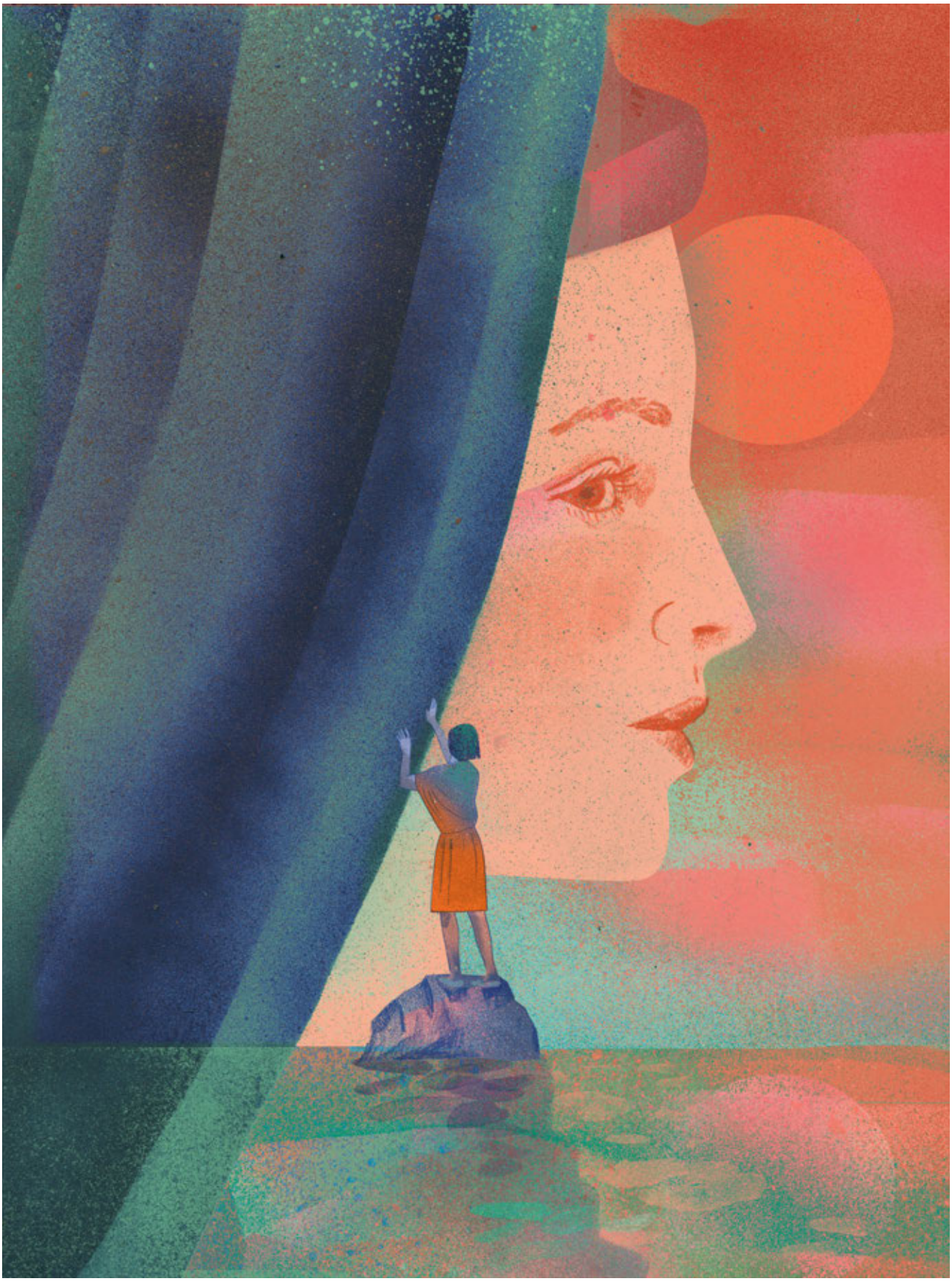
prenumerata24.pl

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

W temacie numeru przeczytasz o:

• nieświadomych dialogach w Systemie Wewnętrznej Rodziny • archetypach animy i animusa, czyli kobiecości i męskości, które wymykają się determinacji płci • „przeciekach" językowych, które wbrew naszej woli ujawniają to, co wolelibyśmy ukryć • relacyjnym zwierciadle projekcji w świetle psychoanalizy jungowskiej

ZDJĘCIE: CURLY_PHOTO/GETTY IMAGES



Jak w rodzinie

Dziedzictwo oświecenia każe nam wierzyć w to, że należy decydować i postępować racjonalnie. Otóż nie działamy w ten sposób – większości wyborów dokonujemy bez głębokiego namysłu. To podszepty intuicji czy instynktowne reakcje, ale też decyzje wynikające z głęboko nieświadomych procesów. Jedną z koncepcji, które wyjaśniają ten mechanizm, jest System Wewnętrznej Rodziny, IFS, opracowany przez psychoterapeutę rodzinnego **Richarda C. Schwartza**

TEKST MONIKA STACHURA ILUSTRACJA MARIANNA SZTYMA

Każdemu i każdej z nas zdarzyło się powiedzieć coś w stylu: Jakaś część mnie chce pójść dzisiaj do pracy, ale inna wolałaby zostać w łóżku. To, co tu mam na myśli, to w pełni wewnętrzne osobowości, a nie alter ego, z którym mamy do czynienia w zaburzeniach dysocjacyjnych tożsamości – pisze Richard C. Schwartz w książce „System Wewnętrznej Rodziny". Tłumacząc swoją koncepcję, wyraźnie podkreśla, że taka wewnętrzna różnorodność nie jest niczym nienormatywnym z perspektywy zdrowia psychicznego, dlatego właśnie decyduje się na neutralne pojęcie „części". Ale od początku.

Jako „zapalony terapeuta rodzinny, przekonany, że przez wdrożenie myślenia systemowego do poznawania i zmieniania struktur panujących w rodzinach został odnaleziony Święty Graal tegoż właśnie obszaru terapeutycznego" – jak sam siebie określa – na początku lat 80. XX wieku (już jako doświadczony specjalista) Schwartz znalazł się pod metaforyczną ścianą. Musiał przyznać, że niezależnie od tego, w jakim stopniu jego klienci przemodelowali swoje relacje rodzinne, nie zmieniło to ich wewnętrznych rozterek. Z tej chwilowej frustracji zrodziły się poszukiwania poza obszarem psychologii zachodniej – w tradycjach duchowych znających postać JA, które ze współczuciem i mądrością integruje wszystkie części. To, co nazywamy myśleniem, staje się wtedy dialogowaniem z naszymi podosobowościami. „Gdy klienci i klientki zyskali dostęp do własnego JA, zaczęli się odnosić w odmienny sposób nie tylko do własnych części, lecz także do ludzi w swoim otoczeniu" – czytamy w przywołanej książce. „Wiedzieli, że zalew emocji oznaczał, że smutna jest tylko ich część, a nie oni w całości". Pora poznać te części.

W Systemie Wewnętrznej Rodziny dzielą się one na dwie kategorie: te pod ochroną i te dające ochronę. Części pod ochroną IFS nazywa „wygnańcami", ponieważ w imię troski o ich dobro (są wrażliwe i podatne na zranienie) spychamy je jak najbardziej na margines; części dające ochronę to tak zwani strażnicy, do których należą „menedżerowie" i „strażacy".

WYGNAŃCY

To najbardziej wrażliwe, kruche fragmenty psychiki. Zachowują wspomnienia o zranieniach, odrzuceniu, samotności, najtrudniejszych emocjach i doświadczeniach. Dobrze znają wstyd, poczucie braku wartości, stratę czy bycie zależnym. Co możemy usłyszeć z ich ust?

- Jestem do niczego.
- I tak nikt mnie nigdy nie pokocha... Bo za co?
- Nie ma co liczyć na innych.
- Każdy mnie zdradza, zostawia, wykorzystuje.

>

TWÓRCA SYSTEMU WEWNĘTRZNEJ RODZINY PORÓWNUJE STRAŻAKÓW DO NASTOLATKÓW, ***którym powierzono opiekę nad małym dzieckiem. I choćby dwoili się i troili, to nie zdołają go ukoić, gdy zanosi się płaczem***

„Wielu z nas usłyszało od członków rodziny czy zaprzyjaźnionych osób jakąś wersję – wypowiadanego z najlepszymi intencjami – komunikatu: Po prostu zostaw to za sobą i idź naprzód. Tak też robimy" – zauważa terapeuta. Tyle że tutaj pojawia się poważne niebezpieczeństwo, gdyż zrzucając bagaż minionych doświadczeń, zwłaszcza trudności z dzieciństwa, zarazem negujemy całe części naszego wnętrza, dotknięte tymi trudnościami. A to zazwyczaj te najbardziej niewinne, czułe, wrażliwe, skore do zabawy, ufne i ciekawe świata podosobowości. Zamiast doczekać się pociechy, uznania, współczucia, są skazane na banicję, skąd co jakiś czas głośno i gwałtownie żądają przywrócenia.

MENEDŻEROWIE

Na sztandarach mają hasło „nigdy więcej" – zranień, odrzucenia, przemocy, bólu. Dlatego starają się trzymać wszystko pod kontrolą: okoliczności, relacje z innymi ludźmi, emocje. Jakie role najczęściej przyjmują?

- perfekcjonisty (zawsze można lepiej);
- nadmiernego planisty (wszystko musi być dopięte na ostatni guzik);
- zadowalacza innych (najważniejsze, żeby wszyscy mnie lubili i uśmiechali się);
- opiekuna wszystkich wokół (będą mnie potrzebować);
- pracoholika (nie mam czasu na głupoty, spotkania, przyjaźnie, bo ja pracuję).

„Najłatwiej będzie nam zrozumieć menedżerów, jeśli wyobrazimy ich sobie jako części, które spieszą zapobiec wszystkiemu, co w jakiś sposób może pobudzić naszych wygnańców" – podpowiada Schwartz i wyjaśnia dalej: „Chcą chronić wygnańców, ale jednocześnie pogardzają nimi, bo są słabi i potrzebujący. Obwiniają wrażliwe części za to, że doświadczamy zranień i krzywd. Są przerażeni ewentualnością przytłoczenia wygnanym bólem czy wstydem".

Kto nie zna tego wewnętrznego szumu? Tej paplaniny głosów, przekrzykujących się w dyskusji i zawsze gotowych wtrącić swoje trzy grosze? Czasem hejtujących, innym razem wzbudzających strach czy jak ekonom popędzających do roboty... To właśnie menedżerowie, do których nieraz mamy pretensje. Ale przecież to nic innego niż mechanizm obronny przed zagrożeniami, których na tym świecie niemało. Zamiast lekceważyć te sygnały (jak szczekanie przestraszonego psa), lepiej zauważyć, przed czym właściwie nas ostrzega, i adekwatnie do tego zareagować.

STRAŻACY

Wkraczają do akcji, gdy zawodzą strategie menedżerów. Nie planują, ale reagują w razie wypadku. Są jak służby wysyłane po zgłoszeniu na numer alarmowy. Jakie narzędzia preferują?

- zachowania kompulsywne: zakupy, scrollowanie mediów społecznościowych, przypadkowe kontakty seksualne;
- objadanie się;
- niekontrolowane wybuchy złości;
- używki;
- uzależnienia;
- odcinanie się od emocji i techniki dysocjacyjne;
- psychosomatyka.

Twórca IFS porównuje ich do nastolatków, którym powierzono opiekę nad malutkim dzieckiem, i choćby dwoili się i troili, to nie zdołają go ukoić, gdy zanosi się płaczem. „Próbują włożyć noworodkowi coś do ust, aby go uspokoić (jedzenie, narkotyki, alkohol), desperacko szukają kogoś, kto się nim zajmie (flirt, romans) albo znajdują sobie i wszystkim innym jakieś zajęcie odwracające uwagę i czekają, aż noworodek sam z siebie przestanie płakać (telewizja, medytacja, zakupy). Jeśli żadne z powyższych wymienionych nie pomoże, sfrustrowany nastolatek pewnie wrzuci płaczącego noworodka do szafy, aby zagłuszyć jego płacz, z nadzieją, że zaraz uśnie" – opisuje plastycznie Richard C. Schwartz.

Zwykle trudno nam przyjąć, że takie destrukcyjne zachowania wynikają z najlepszych intencji, więc najchętniej wyrwalibyśmy te wewnętrzne chwasty z korzeniami.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE

Jednak to nie tylko plan skazany na niepowodzenie, ale i wbrew naszym interesom: i wygnańcy, i menedżerowie, i strażacy są nam potrzebni. Wysłuchani i uwzględnieni w życiowych planach, stają się użytecznymi narzędziami, które ułatwiają życie.

ZGODA W RODZINIE

Sposób na pogodzenie wszystkich podosobowości to według Schwartza prawdziwe JA – rdzeń, centrum człowieka. Niesie spokój, daje odwagę, pewność, zdrową ciekawość, łączy i zapewnia współczucie. Co się na nie składa? W angielskiej wersji jest to 8 C, które możemy kolejno opisać jako:

- Poczucie fizycznego i psychicznego spokoju. W ciele nie ma już tej sprężyny, która ciągle skacze we wszystkich kierunkach.
- Zdolność do postrzegania rzeczy i spraw takimi, jakie są.
- Zdrowe zaciekawienie światem, innymi ludźmi i ich reakcjami oraz zadawanie pytań, by zrozumieć, a nie oceniać.
- Empatia otwierająca serce na uczucia drugiego człowieka.
- Poczucie wartości i sprawstwa, które pozwala opuścić gardę i nie atakować z lęku.
- Odwaga do: działania, przyznania się do błędu, stawienia czoła własnemu bólowi czy trudnym emocjom.
- Kreatywna mądrość: zdolność przełamania schematów myślowych, umiejętność wejścia w stan flow.
- Połączenie ze wszystkimi JA w otoczeniu.

Takie JA „w sposób naturalny obejmuje dowodzenie w systemie i szanuje wkład, jaki wnoszą części – dzięki czemu one również okazują szacunek JA. To pozwala nadać właściwy kierunek i efektywny sposób uzdrawiać system, zarówno ten wewnętrzny, jak i zewnętrzny”– puentuje autor książki. Is

POLECAMY KSIĄŻKĘ: „SYSTEM WEWNĘTRZNEJ RODZINY”, RICHARD C. SCHWARTZ, TŁUM. MICHAŁ STECZYŃSKI, AJKA DUDA; WYD. MIEJSCE LUDZI

ĆWICZENIE
TWOJA WEWNĘTRZNA RÓŻNORODNOŚĆ

Przyjmij na chwilę, że twoje myśli i emocje pochodzą od osobnych części w twoim wnętrzu. Jeśli poczujesz niepokój, że to objaw jakiegoś zaburzenia dysocjacyjnego – postaraj się odsunąć ten lęk i dostrzec, jakie korzyści mogą wynikać z istnienia takiej wewnętrznej wspólnoty. Żaden z jej członków nie jest w pełni tobą, żadna z odczuwanych przez nich trudności nie świadczy o tobie jako pełnej istocie. Zamiast mówić: czuję..., powiedz: jakaś część mnie czuje... Czy łatwiej ci wtedy przyznać się do bólu, smutku, wstydu? Czy uwierzysz, że dzięki mądremu przywództwu JA możesz je przeobrazić w sprzymierzeńców?

WYGNAŃCY TO NAJBARDZIEJ WRAŻLIWE, KRUCHE FRAGMENTY PSYCHIKI. ***Zachowują wspomnienia o zranieniach, odrzuceniu, samotności. Dobrze znają wstyd, poczucie braku wartości, stratę czy bycie zależnym***

Łowczynie i karmiciele

Postacie animy oraz animusa mają źródło w psychice. Spotkać się z nimi, by odnaleźć własną tożsamość, możemy jedynie w plątaninie kłócących się ze sobą części, co oznacza zstępowanie w głębokie, nieświadome przestrzenie, a tam nic nie jest oczywiste – piszą **Ann** i **Barry Ulanov**, psychoanalityczka jungowska i literaturoznawca

TEKST ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Dość to zaskakujące – nawet w kręgach psychologicznych nadal można usłyszeć, że kobieta ma mężczyźnie jasno komunikować i swoje uczucia, i że ma wyrzucić śmieci, bo on jest – zdaje się – skoncentrowany na czymś innym, na działaniu, genetycznie zaprogramowany, żeby upolować bizona, więc dość „prosto zbudowany". A my, kobiety, jesteśmy tymi czującymi, wyposażonymi przez naturę w opiekuńczość i wysoce relacyjnymi. Odnoszę wrażenie, że doświadczanie kobiecości i męskości na przestrzeni czasu jednak się przetasowuje, a w swojej istocie zawsze było i jest niedookreślone.

ZŁOŻONOŚĆ ISTOTY LUDZKIEJ

Stereotypy oraz uproszczenia prowadzą do powierzchowności i rażą błędami poznawczymi, a za jednostronność – jak mówią jungiści – płacimy nerwicą. Również oni są zdania, że to w głębi mieszka uzdrawiająca boskość (duchowość), a to, co organizuje życie, skrywa się w nieświadomości, razem z archetypami, między innymi animą i animusem – odnoszącymi się do kobiecości i męskości.

Sam Jung pisał, że każda, nawet najlepiej argumentowana teoria z dziedziny psychologii, zakorzeniona jest w niepewnym gruncie. Opisywana przez nią bowiem teza zmienia się z czasem, podobnie jak osoba, która stara się wyciągnąć z niej wnioski. Pojęcia i oddziaływanie animy i animusa przekształciły się nie tylko na poziomie indywidualnym, ale też zbiorowym, bo – jako archetypy – wykraczają poza ego, stawiając nam coraz to nowe wyzwania na szerszych płaszczyznach. To, co wydaje się zamknięte w czterech ścianach, jest równie prywatne, co należące do innych. „Nie możemy zwyczajnie oddalić od siebie obrazów animy i animusa, które pływają w podwodnych prądach życia społecznego i kulturowego lub wynurzają się, by stanąć z nami twarzą w twarz w prywatnym świecie naszych snów czy w intymnych spotkaniach natury seksualnej" – piszą psychoanalityczka jungowska i psychiatrka Ann Ulanov oraz profesor angielskiej literatury Barry Ulanov w książce „Transformująca seksualność. Archetypowy świat animy i animusa". Na jej kartach podkreślają, że kobiecość i męskość w przeciwieństwie do stereotypów są płynne. „Cały nasz niepokój zbiera się w lęk związany z płcią. Czujemy się zdezorientowani, podekscytowani, wyzwoleni, wściekli, uwolnieni i swobodni dzięki odejściu dawnych stereotypów dotyczących płci i seksualności, ale też poważnie zmartwieni wyłanianiem się nowych. Ponownie obwieszcza się nam złożoność istoty ludzkiej, która nie pozwala zamrozić się w anatomicznych definicjach".

Transformujące się wciąż anima i animus z warstw nieświadomych, jak zza kotary, pociągają za sznurki. Jesteśmy podatni na ich upodobania, zmagania, objawienia; przesycają naszą kreatywność i nadają energię patologiom. Panoszą się w związkach, mogą zakłócać i ułatwiać relacje z dziećmi, sąsiadami, postaciami ze snu, nawet instytucjami. Są stałymi motywami, które według Junga przemawiają do nas z wewnętrznej głębi oraz zewnętrznej oddali.

ZESPOLENIE PRZECIWIEŃSTW

Ann i Barry Ulanov zauważają, że pomimo skłonności Junga do typologicznego redukcjonizmu teoria animy i animusa nigdy nie oznaczała list męskich oraz kobiecych cech. Co prawda językiem tych archetypów rozmawiamy o sposobach bycia obu płci, jednak żaden z nich nie jest wyłączną własnością mężczyzn czy kobiet. Niezaprzeczalnie kobiety mają dostęp do męskich cech i działania, jak również istnieje podobna kontrseksualność w mężczyznach, w których kobiecość, nieważne, jak skrupulatnie wypierana czy odrzucana, pojawia się wyraźnie. Dwoistość ta nie tworzy jednak z nas istot androgynicznych. Im więcej udaje się nam zrozumieć z obszaru animy i animusa, tym mężczyźni są bardziej męscy, a kobiety bardziej kobiece, bo nie tylko akceptują złożoność kontrastujących ze sobą tożsamości płciowych, ale też czerpią z niej przyjemność.

Z twórczości Junga możemy wnioskować, że animę łączył z eros, żyli z głębokim czuciem, instynktem i życiową energią, która łączy ludzi nie tylko w prokreacyjnym uścisku, a animusa – z logosem, czyli myśleniem, słowem, rozumem, ładem i sensem. Z wyizolowanych fragmentów jego tekstów może wyłonić się przekonanie, że kobiety miały potrzebować męskiego ducha jako przeciwwagi dla swojej receptywnej mentalności, a racjonalni, stojący po stronie świadomości i aktywności mężczyźni – zrównoważenia emocjonalnej, biernej animy. Jung jednak przewidywał dynamizm archetypów i jego współcześni następcy dostrzegają, jak łatwo można animę i animusa postrzegać stereotypowo.

Archetypy te, jak każde inne, nie są z góry ustanowionym zestawem treści niezależnych od tego, gdzie, czy i w kim się pojawiają. Treści te są całkowicie indywidualne i – na co zwracają uwagę Ann i Barry Ulanov – nie pozwalają zredukować się do uprzedzeń kulturowych ani niczego, co przypominałoby seksizm. Każdy z nas nosi wewnętrzne zespolenie przeciwieństw, które nie ma nic wspólnego z uogólnieniami dotyczącymi mężczyzn i kobiet.

>

POSTACI ZE SZTUKI

Amerykańscy autorzy tłumaczą, że archetypy często są nośnikami wartości, lecz chodzi tu o wartości wyrastające z prawdy istnienia lub do niej dążące. Nie wypływają z tego, co uważa się za poprawne, powszechnie obowiązujące czy zdeterminowane biologią. Ann i Barry Ulanov odrzucają pozornie logiczne interpretacje archetypowych pozostałości widocznych w ludzkim zachowaniu – mężczyzna nie zapomni o rocznicy ślubu czy odgrzaniu obiadu dlatego, że jest mężczyzną, a kobieta nie rozpłacze się z bezsilności z racji tego, że jest kobietą. Takie uproszczenia wynikają z postrzegania pewnych ról, w którym archetypowe prawdy zostały zastąpione przez ekonomiczne, społeczne oraz seksistowskie powierzchowności.

Tymczasem – jak tłumaczą – jeżeli w świecie animy i animusa istnieje jakakolwiek typologia, jest ona oparta na zdrowym rozsądku: podziale na ojca, matkę, córkę, syna, brata, siostrę, męża, żonę. W tej przestrzeni odnajdujemy postaci z naszych snów: bohatera, bohaterkę, kochanka, przeciwnika, wcieloną boginię. Są oni niczym postaci ze sztuki, a role, które zostały im przypisane, nie powinny zastąpić rozpoznania rzeczywistych osób, a jedynie połączyć nas z milionami ludzi, którzy odkrywali w przeszłości te role i pozostawili nam na ich temat wskazówki.

Autorzy namawiają, żeby wystrzegać się wszelkich seksualnych oraz płciowych opozycji, sprowadzających mężczyzn oraz kobiety do jednowymiarowych kategorii. Podają przykład irytującej tendencji do przypisywania kobietom intuicji czy przekonania, jakoby agresja przychodziła mężczyznom naturalnie w kontraście do kobiecych umiejętności mediatorskich. Według nich takie interpretacje są „równie nieakceptowalne, co przestarzałe". Żadnego mężczyzny ani żadnej kobiety nigdy nie da się ująć w pojedynczej definicji. Nawet jeżeli staramy się określić istotę ludzką jako zbiór aspektów, nie będzie to zbiór stereotypowych ról płciowych.

Anima i animus istnieją zawsze we własnych mocno zindywidualizowanych strukturach. Przecież – czytamy w „Transformującej seksualności" – historia ludzkości dowodzi, że były w niej wojowniczki i łowczynie, bywali też karmiciele. Istnieli wystrojeni, łagodni, intuicyjni, pasywni mężczyźni, jak również brutalne, intelektualne, pewne siebie kobiety. Uświadamiają, że „od zawsze wszyscy jesteśmy czasami mniej, a czasami bardziej, niż może się wydawać, zarówno mężczyznami, jak i kobietami, o wiele bardziej interesującymi w naszych złożonych archetypowych tożsamościach niż w uproszczonych stereotypowych redukcjach".

W rozumieniu jungowskim anima i animus, kobiecość i męskość, wpływają na naszą tożsamość w sposób fundamentalny dla istnienia. Animę Ann i Barry Ulanov definiują trochę na nowo, nie odbiegając jednak daleko od Junga – postrzegają ją jako relację z życiem, życie niesione przez miłość oraz obdarzoną nim istotę. Animus, według autorów, opisuje racjonalną duszę istot ludzkich będącą kontrastem dla ciała, współdzieli znaczenia takich słów, jak: umysł, intelekt, siła woli, sumienie, świadomość, ale też wyobraźnia i czucie. Animus pozwala poznać prawdę, zgodnie z którą żyjemy, która przyspiesza nasze tętno i porusza serce. Anima jest seksualnością ożywioną przez połączenie z istnieniem.

UZBIERANA GÓRA POSTAW

Autorzy mają świadomość, że „dogadanie się" z własnymi animą i animusem jest wyzwaniem. Każdy z nas bowiem doświadczył chwil, gdy poczuł się wezwany do odpowiedzi na drugiego człowieka i był optymistycznie gotów na wszystko, ale powtórzył zgrany, często nieuświadomiony schemat. W toku życia przekopujemy się przez uzbieraną górę postaw – przykładowo kompulsywne przywiązanie do innych czy różne taktyki bierno-agresywne. Niby dążymy do realizacji tego, co oryginalne i świeże, jednak zbyt szybko odrzucamy to, z czym nie potrafimy sobie poradzić lub czego nie rozumiemy. Chwytamy się emocji i zachowań, które odtwarzamy z marszu, i popadamy w schematy oraz reguły rządzące życiem społecznym czy seksualnym. To, co początkowo było zbiorem doświadczeń, staje się określonym sposobem bycia, jedynym słusznym, a związane z nim symbole męskości i kobiecości zastygają w sztywnych pozach.

Ann i Barry Ulanov piszą, że anima i animus są archetypami, z których możemy wyczytać wiele informacji o naszej przeszłości, ale i zobaczyć okruchy możliwości, które dopiero nadejdą: rozmaitych otwarć, zamknięć, dążeń, odłączeń. Odwoływanie się do animy i animusa nie ma na celu udzielenia rozstrzygających wyjaśnień, lecz ma doprowadzić do uchwycenia czegoś, co pachnie i smakuje domem – jak w swoim, nostalgicznym chwilami stylu pisał Jung. Jeśli struktura naszego ego jest wystarczająco stabilna, nasza autentyczność z kontakcie osobą, z którą wchodzimy w relację, staje się drogowskazem, jak mamy czuć się wolnymi, ale i zakorzenieniem. Pomagają w tym zintegrowane anima i animus.

Z książki dowiadujemy się, że archetypy te „są pomostem między ego, centrum naszej świadomej tożsamości, a jaźnią, będącą jądrem całej psychiki, zarówno świadomej, jak i nieświadomej. Anima i animus [...] wciągają

ANIMA I ANIMUS, JAKO ARCHETYPY KONTRSEKSUALNE, SĄ POSTACIAMI Z POGRANICZA, ***prowadzącymi nas od tego, co osobiste, do tego, co zbiorowe; od tego, co świadome, do tego, co nieświadome; od ego do jaźni***

nas głębiej w życie, umożliwiają nam zmierzenie się z rzeczywistością. Pracują nad budową pomostu, za pośrednictwem którego treści jaźni mogą przemówić do ego, postawić przed nami pytania dotyczące samej egzystencji. [...] Unoszą nas ku doświadczeniu jaźni, dzięki którym czujemy, że życie naprawdę warte jest przeżywania. [...] Łączy nas wyzwanie, by połączyć te części siebie tak, aby stworzyć z nich rozpoznawalną dla nas osobę, która ma przed sobą pozytywne możliwości, jak i doświadczenie nieuniknionych trosk".

Życie codziennie i praktyka kliniczna dostarczyły Ann i Barry'emu Ulanov przykładów interakcji animy z animusem, zarówno pomiędzy dwiema osobami, jak i we wnętrzu jednostki. Pewna kobieta wybucha gniewem, gdy mężczyzna, który chciał się z nią spotkać, zachowuje się, jak gdyby wymusiła na nim termin randki. Mężczyzna ten boi się wymagających kobiet, a ona właśnie taka się staje w jego oczach. Kiedy się spotykają, on wciąż narzeka na zmęczenie, na pracę, a później oskarża ją o zatwardziałość serca, gdy nie okazuje mu współczucia. Ostatecznie kobiecie udaje się zaakceptować własny gniew oraz fakt, że jego źródłem było nie zachowanie mężczyzny, ale jej własne postępowanie. „Moglibyśmy mnożyć takie przykłady w każdym gabinecie psychoanalizy, nie tylko jungowskiej" – pisze para Ulanov i przytacza historię archetypowego snu klientki: „Spójrzmy na zdumiewający przykład kobiety, której przyśniła się męska postać wyłaniająca się z głębokiej wody po połowie ryb, niosąca lek na nieuleczalną dotąd chorobę. [...] Mężczyzna pocałował śniącą, obiecując, że będzie ją kochał po wsze czasy. Postać ta symbolizowała animusa, otwierającego kobietę na samo uleczenie. To właśnie poprzez wewnętrzne połączenie z tym, co nas leczy i kocha, uzdrowienie może wyłonić się w świecie zewnętrznym".

WYKROCZYĆ POZA WSPOMNIENIA

Jednak – ostrzegają amerykańscy autorzy – teoria animy i animusa może być wykorzystywana niezgodnie z jej przeznaczeniem. Może sprawić, że zapragniemy przeobrażać kobiety w boginie, a mężczyzn w bogów, zakleszczając się w stereotypowe ograniczenia.

W książce „Transformująca seksualność" czytamy, że potrzebujemy wykroczyć poza wspomnienia własne i opowieści oraz doświadczenia bliskich, by dotknąć obiektywnej psyche leżącej u korzeni ludzkiego życia. Warto przyjąć jako fakt, że nasza tożsamość nie jest stałym tworem, ale nie jest też dziełem przypadku, chociaż nie można przewidzieć jej rozwoju. Pewne jej fragmenty niezaprzeczalnie istnieją: ciało, wrodzone talenty, tacy, a nie inni rodzice, światy osiedlowych budynków, jeziora, w których się kąpaliśmy jako dzieci, wystroje pomieszczeń. Budujemy z tych puzzli to, kim się stajemy, składamy je w jedno, a potem pozwalamy, by się rozpadły. Dla większości z nas tożsamość oznacza to, co wiemy – lub wydaje nam się, że wiemy na temat naszej pozornie stabilnej osoby. Trzymamy się pewnego zespołu cech utrzymujących się od początku naszej świadomości, który odwiecznie jest powiązany z kobiecością i męskością. Po drodze pomagamy sobie i wzajemnie się ranimy, bo współdzielimy rzeczywistość zewnętrzną i wewnętrzną. Poszukujemy w sobie i w innych jakichś >

elementów, które umożliwią nam rozpoznanie znanego kawałka: konkretnego gestu, tembru głosu, nietypowej budowy ciała. Rzecz w tym – uświadamiają Ann i Barry Ulanov – że postępujemy z tymi aspektami jak z tatuażem czy kartoteką dentystyczną, naiwnie zakładając, że są obiektywną prawdą i że się nie zmienią.

Rdzenną tożsamość często identyfikujemy z tożsamością płciową. Jest ona naszą stałością, aparatem oceny, dowodem istnienia. Dobrze, jeśli w toku życia zorientujemy się, że nie jest to tak oczywiste, jak się wydaje. Przemiany, które atakują tę centralną stałość – wynikające z ciągłych spotkań, sojuszy i walk, a odbywające się przy wstawiennictwie animy i animusa – wyłaniają pełnię bycia mężczyzną lub kobietą. Jako nacechowane seksualnie istoty rejestrujemy odczucia, całe ich wachlarze, odnotowujemy reakcje, przypuszczenia i przemyślenia, jakie wypływają z naszych związków, snów, fantazji, frustracji, poczucia satysfakcji – i to nas kształtuje wciąż od nowa i pozwala rozpoznawać siebie jako unikalną osobę.

POCHODZIMY Z BEZGRANICZNOŚCI

Tożsamość – jak obrazowo wyjaśniają Ann i Barry Ulanov – jest niczym centrum sortownicze, gdzie nawarstwia się ego i gdzie ma szansę rozwijać się jaźń. W tej podróży czeka nas cierpienie ego, by dotrzeć do jaźni, czyli miejsca odznaczającego się własnymi wymogami i celami, dalekimi od ról i innych uszytwnień i ułatwień. Słowo „jaźń" dla Junga było uhonorowaniem tajemnicy, którą jesteśmy. Określał tę przestrzeń jako nieświadomy świat psychiki, miejsce, w którym objawia się żywy duch, będący czymś więcej niż człowiekiem. Anima i animus prowadzą, wręcz wloką nas na spotkanie twarzą twarz z tym duchem. Ego widzi te archetypy jako postacie znajome i obce jednocześnie. Tak też widzimy człowieka, do którego się zbliżamy.

ŻADNEGO MĘŻCZYZNY ANI ŻADNEJ KOBIETY NIGDY NIE DA SIĘ UJĄĆ W POJEDYNCZEJ DEFINICJI. ***Nawet jeżeli staramy się określić istotę ludzką jako zbiór aspektów, nie będzie to zbiór ograniczony do stereotypowych ról płciowych***

Ann i Barry Ulanov z naciskiem powtarzają, że nasze starania na drodze samopoznania nie są wyizolowaną, indywidualną podróżą. Jesteśmy intymnie powiązani z innymi ludźmi, również poprzez archetypy. Kobieta może odczuwać połączenie z innymi kobietami oraz doświadczeniem kobiecości, lecz także identyfikować się z męskim punktem widzenia, niemal zakładać męską skórę. W jungowskim rozumieniu relacji duchowość może poszerzać nasze spojrzenie na seksualność, jeśli będziemy spoglądać na wszelkie rodzaje związków w sposób szeroki, elastyczny oraz kontemplacyjny.

Według autorów książki najlepsze tłumaczenie słowa „arche" i – co za tym idzie – słowa „archetyp", wywodzi się od pojęcia *apeiron* autorstwa Anaksymandra z Miletu. Filozof ten uważał, że *apeiron* jest główną zasadą i źródłem wszechrzeczy, nie jest możliwe zredukowanie go do któregokolwiek z żywiołów. Jest początkiem i końcem wszystkiego, jest zatem tym, co nieograniczone. Według takiego światopoglądu pochodzimy z bezgraniczności, z nieskończoności. Taka jest również struktura archetypów metafizyki jungowskiej; i do tego odwołujemy się, podróżując po moście animy i animusa. **S**

POLECAMY: „TRANSFORMUJĄCA SEKSUALNOŚĆ. ARCHETYPOWY ŚWIAT ANIMY I ANIMUSA", ANN I BARRY ULANOV, TŁUM. EMILIA TOŁKACZEW; WYD. INSTYTUT STUDIÓW KULTUROWYCH „RAVEN"

ZDJĘCIA: SERGGN, TRAVELER1116, TIMURKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY

WRZEŚNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z KOSMETYKAMI

beBIO Cosmetics

START YOUR ACTIVE TRAINING
Naturalny oleożel do masażu ciała 250 ml

START YOUR ACTIVE DAY
Naturalny dezodorant do ciała w sprayu Velvety

START YOUR ACTIVE TRAINING
Naturalne nocne serum eksfoliujące do ciała 150 ml

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

Prenumeratę wydania bez dodatku możesz zamówić także na: **prenumerata24.pl** lub za pośrednictwem Poczty Polskiej na **sklep.poczta-polska.pl**

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

AUTOPROMOCJA

PRZECIEKI

Język nieraz ujawnia coś, czego wcale nie chcemy powiedzieć. Często wystarczy jedno słowo czy forma gramatyczna, by odsłonić skrywane emocje. A jednak – przekonuje językoznawczyni **dr Małgorzata Majewska** – te elementy w komunikacji można wykorzystać do budowania relacji z innymi

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

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

Wydawało mi się, że akt mowy jest aktem intencjonalnym. Najpierw pojawia się myśl, potem jest czas na to, by ją poddać refleksyjnej obróbce. Dopiero na końcu następuje świadoma werbalizacja. Ty jednak często powtarzasz, że język nas zdradza. W używanych słowach wychodzi czasem to, co wolelibyśmy zachować dla siebie – trudne emocje, kontrowersyjne poglądy, uprzedzenia albo kompleksy. Czasami z kolei mówimy coś innego, niż myślimy i czujemy, żeby na przykład chronić siebie. Komunikacja nie jest więc tylko zgrabną strukturą przyczynowo-skutkową?

Przytoczyłaś piękny termin „akt mowy". Powstał on, ponieważ językoznawcom zależało na tym, by swoją dyscyplinę naukową ukonkretnić. I tak John Austin zdefiniował mówienie jako wykonywanie pewnych czynności według reguł, którego celem jest wywołanie określonego skutku. Potrzebował założyć, że temu procesowi towarzyszy intencja. Chyba wszyscy chcielibyśmy wierzyć w to, że język jest intencjonalny. To nam, jego użytkownikom, dawałoby poczucie sprawczości i kontroli nad tym, co mówimy. Niestety, nie do końca tak jest.

Pamiętam, gdy na pewnym zebraniu naukowym jeden z profesorów językoznawstwa, postać wybitna, wypowiedział takie zdanie: „Czytam sobie teraz, proszę państwa, taki doktoracik". Po zebraniu zapytałam go, dlaczego używał zdrobnienia. Był zdumiony. Stwierdził, że najwyraźniej się przesłyszałam. Uświadomiłam sobie wtedy, że nawet człowiekowi, który uzyskał profesurę w dziedzinie językoznawstwa, coś się wypsnęło, doszło do „przecieku" na poziomie języka. „Doktoracik" padł mimowolnie, a moc rażenia miał sporą. Profesor nie był w stanie ukryć swojego stosunku do rzeczonej pracy, choć zapewne wolałby zachować to dla siebie.

W komunikacji także ciało nie zawsze jest naszym sojusznikiem. Bywa, że mówimy jedno, a gesty i mimika pokazują zupełnie coś innego i naprawdę trudno to ukryć. Na poziomie samego języka zdradzają nas zaś nawet pojedyncze, zupełnie niepozorne słowa, choćby „całkiem". Zdanie: „To był całkiem dobry film", z jednej strony wyraża opinię pozytywną, ale modulant „całkiem" wyraźnie pokazuje wątpliwość. Jeśli kogoś nie lubisz czy nie cenisz, a masz go pochwalić, najczęściej zrobisz to, używając czasownika „muszę". „Muszę ci powiedzieć, że wyszła ci ta zupa" – to jednak nie to samo co: „ugotowałaś pyszną zupę". Drobiazg, a ujawnia wiele. Język – czasem nie do końca w naszym interesie – jest mądry i trudno go przechytrzyć.

W naszej komunikacji sporo jest pozornie zbędnych słów. „Pozornie", bo jednak czemuś służą, coś pokazują. Myślę choćby konstrukcji: „ja osobiście uważam". Nie można przecież uważać nieosobiście.

To ciekawy przypadek, bo widzę w nim aż dwa elementy, które niezbędne nie są. Wystarczyłoby powiedzieć po prostu: „uważam". Pojawia się jednak zaimek „ja", dodany na wyrost, bo o tym, kto mówi, informuje już sama forma czasownika. Ktoś dodaje aż dwa słowa więcej, więc taki wybór musi mieć dodatkowy sens. Być może podkreśla w ten sposób swoją ważność, obawia się, że inaczej nie zostanie wysłuchany albo że jego opinia nie wybrzmi wystarczająco bez tych dodatków. Może akcentuje niezależność od reszty rozmówców albo buduje potrzebny mu dystans. Jedną z zasad obowiązujących w języku jest bowiem ikoniczność, która wskazuje, że długość wypowiedzi pokazuje realny dystans między rozmówcami. Krótko powiesz do kogoś, z kim masz bliższą relację, dłużej – gdy będziesz chciała się zdystansować.

Mam też inną hipotezę wyjaśniającą dłuższą konstrukcję: niepewność co do swojej wiedzy. Myślę, że osoba pewna tego, co mówi, wybierze raczej krótszą formę. Dodajmy jeszcze, że za mnożeniem bytów w języku w wielu sytuacjach kryje się kłamstwo. Wszystko, rzecz jasna, zależy od kontekstu, ale im więcej szczegółów na temat danego zdarzenia ktoś podaje, im bardziej stara się uwiarygodnić swoją wypowiedź, tym bardziej mamy prawo przypuszczać, że przynajmniej po trosze konfabuluje.

Są i takie komunikaty, które znaczą coś dokładnie przeciwnego niż to, co wynika z samego zdania. Moim >

ulubionym przykładem jest „rób, jak uważasz". Formalnie to zgoda, nieformalnie – wiadomo, sprzeciw.

Popatrz, ale to zdanie jest oczywiste. Dorosła osoba robi tak, jak uważa. Zatem jeśli usłyszymy takie słowa, to warto się zastanowić, co się za nimi kryje. Czy są one odpowiedzią na pytanie, czy zostały wypowiedziane bez niego? Akurat w tym przypadku tajemnica tkwi w intonacji i w kontekście. Jeśli mnie zapytasz o zdanie, a ja po zastanowieniu powiem bez irytacji w głosie: „Wiesz co, Aga, rób, jak uważasz", to często faktycznie oddaję ci tym komunikatem pełne prawo do decydowania o sobie, nie ma tu drugiego dna. Jeśli mówi tak do nas osoba, która w ogóle nie jest proszona o opinię, to zdradza lęk przed utratą ważności.

Wyobraź sobie matkę, zdecydowaną zwolenniczkę jedzenia mięsa dla zdrowia, której dorosła już córka postanawia przejść na wegetarianizm i nie pyta nikogo o zgodę. W takiej sytuacji zdanie: „Rób, jak uważasz", pewnie miałoby swój dalszy ciąg w postaci: „ale nie przychodź do mnie potem, jak ci zaczną włosy wypadać i będziesz chora". To strach przed utratą wpływu, ważności, który to pierwsze zdanie pozornie ukrywa, a w rzeczywistości odzyskaniu wpływu często służy. Takie zdanie w zasadzie niczego nie wnosi, ale – jest irytujące. Wkurza nas, gdy ktoś tak mówi. Tymczasem właśnie powodowanie irytacji jest często jedynym dla niektórych ludzi dostępnym sposobem na zwrócenie na siebie uwagi. Poprzez upierdliwość. Gdy czują się nieważni, wolą budzić w nas tak zwane negatywne emocje, niż nie budzić nic. Tak działa mechanizm pozorowania władzy.

Do niektórych emocji szczególnie trudno się przyznawać, a one i tak „wyłażą" z nas właśnie w tym, co i jak mówimy. Jedną z nich jest moim zdaniem zazdrość. Jak ją słyszysz w języku?

Najczęściej słyszę ją w unieważnianiu kogoś, umniejszaniu jego zasług, ale też we wzbudzaniu poczucia winy w kimś, kto odniósł sukces. Zazdrość zwykle rodzi się wtedy, gdy ktoś robi coś, na co ty nie masz odwagi. Ktoś napisał książkę, która okazała się sukcesem wydawniczym. Na pewno jakaś część z otoczenia autora skonfrontuje się z tym uczuciem i uczciwie przyzna: „Świetna książka, aż ci zazdroszczę, gratulacje, też bym tak chciała!". Ale znajdą się i tacy, którzy tej emocji nie dźwigną, więc językowo obrobią ją inaczej. Klasyką gatunku jest wzbudzanie poczucia winy: „Muszę ci pogratulować, napisałaś książkę. Mam nadzieję, że teraz wreszcie znajdziesz czas dla dzieci".

Druga to kpina. Nieraz słyszałam zjadliwe komentarze pod adresem kogoś, kto uruchomił kanał na YouTubie i odniósł sukces: „No, ten to ma parcie na szkło" albo „Teraz to wszyscy się pchają przed kamerę, taka moda, nic szczególnego". Co charakterystyczne, najczęściej były to komentarze osób z tego samego środowiska, a więc najpewniej – z podobnymi ambicjami. Szczypta złośliwości i odrobina pogardy, umniejszająca generalizacja w postaci stwierdzeń „wszyscy to robią" to strategie, które mają ułatwić przełknięcie gorzkiej pigułki.

SZCZYPTA ZŁOŚLIWOŚCI I ODROBINA POGARDY, UMNIEJSZAJĄCA CZYJŚ SUKCES, GENERALIZACJA TYPU „WSZYSCY TAK ROBIĄ". ***W ten sposób niektórzy językowo obrabiają zazdrość, z którą nie potrafią sobie poradzić***

Chyba podobnie jest ze wstydem. Gdy jest nam wstyd, też ogrywamy to językowo na różne sposoby, by nie musieć się przyznać do błędu, wziąć odpowiedzialności. „Popełniłam błąd" to jednak zupełnie co innego niż „błąd każdemu może się zdarzyć", prawda?

Najtrudniej powiedzieć „popełniłam błąd" i wytrzymać to, co nastąpi później. Łatwiej odpowiedzialność rozmyć, a temu służy właśnie konstrukcja bezosobowa, jak ta, którą przytoczyłaś, czy podobna w postaci „wszyscy popełniamy błędy". Chcę jednak wyraźnie podkreślić, że najczęściej tego wyboru nie poprzedza pogłębiona, świadoma refleksja.

To nie jest tak, że czuję wstyd, zastanawiam się, co powiedzieć, i wybieram taką formę, która będzie mnie chronić. Wracamy trochę do początku naszej rozmowy, do intencjonalności aktu mowy. Lubimy go postrzegać jako następujące po sobie kroki. Wyobrażamy sobie, że najpierw jest percepcja, później konceptualizacja, a na końcu – ekspresja. Tymczasem lingwista Leonard Talmy, którego koncepcja jest mi bliska, ukuł termin „cepcja", twierdząc, że percepcja, koncepcja i ekspresja wydarzają się równocześnie. Wyjaśnię ten mechanizm na przykładzie – gdy idziesz ulicą i widzisz agresywnego psa, to twoją reakcją nie jest najpierw refleksja, że to ssak udomowiony 15 tysięcy lat temu, poprzedzająca decyzję, jak postąpić. Natychmiast konceptualizujesz, że trzeba uciekać, i automatycznie najpewniej przy okazji coś krzyczysz, do psa czy jego właściciela. To jest moment. Tak samo w twoim przykładzie – w pewnym sensie instynktownie wybierasz formę, która przynajmniej częściowo uchroni cię przed konsekwencjami popełnionego błędu.

A niepewność, ją też ukrywamy? Kiedy słyszę: „tak naprawdę jestem zadowolona", to mam wrażenie, że ktoś próbuje sam siebie przekonać, bo wcale przekonany o swoim zadowoleniu nie jest. A to tylko jedno słowo „naprawdę"...

Gdyby najbliższa ci osoba powiedziała: „Agnieszko, kocham cię" versus „Agnieszko, naprawdę cię kocham", zgaduję, że zaczęłabyś się raczej martwić, usłyszawszy drugą wersję. Nie bez powodu, bo modulant „naprawdę" zdradza wahanie. Ludzie zaś sobie z niepewnością nie radzą, więc gdy tylko ona się pojawia, dobijają puentę młotkiem – tym jednym słowem niwelują jakiś brak, by się z wahaniem uporać.

„My naprawdę jesteśmy szczęśliwi" czy „My naprawdę nigdy się nie kłócimy" to przykłady z obszaru relacji, po których adresat od razu czuje, że w tym związku na pewno nie jest różowo, ale przyznać się do tego trudno. Kiedyś, słysząc podobne zapewnienie, miałabym pokusę, by to przekonywanie samego siebie podważyć, skonfrontować autora z prawdą. Dziś raczej uszanowałabym jego utwierdzanie się w poczuciu, którego wcale nie jest pewien, przyjmując, że najwyraźniej jest mu to do czegoś potrzebne, i nic mi do tego.

No właśnie, zdradzać się z tym, że wiemy coś, czego autor wcale nie chciał powiedzieć? Grać w komunikacji tym, co wyczytane między słowami? Bo wydaje mi się, że te „przecieki" można wykorzystać niekoniecznie w szczytnym celu.

Przede wszystkim im więcej się słyszy tego, co niewypowiedziane wprost, tym – przynajmniej na początku – jest trudniej w komunikacji. Paradoksalnie łatwiej pewnych >

reklama

Żyjemy coraz dłużej.
Nadszedł czas, byśmy żyły coraz lepiej

Jako kobiety stoimy na czele rewolucji długowieczności.

Zadbajmy o to, by cieszyć się zdrowiem, sprawnością i energią przez kolejne dekady.

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

rzeczy nie słyszeć, nie zauważać. Jeśli się jednak tę umiejętność uważności na język trochę wyszlifuje, właściwie nie ma już odwrotu. Półżartem powiem, że czasem nowo poznane osoby, słyszące, że jestem językoznawczynią i psycholingwistką, reagują lekkim wycofaniem i mówią: „O rany, przy tobie to strach cokolwiek powiedzieć, bo nigdy nie wiadomo, co z tego wyczytasz". A w domyśle: „i co z tym zrobisz". Potem, przynajmniej na początku, pilnują się przy każdym zdaniu. To jest strach przed obnażeniem, obawa przed wstydem, który pojawia się, gdy ktoś wie o mnie coś, co chciałam ukryć.

Lubię definicję Brené Brown, która opisuje wstyd jako bolesne poczucie, że jesteśmy wadliwi, i dlatego nie zasługujemy na miłość i przynależność. Wstyd polega więc na tym, że jeżeli dowiesz się o mnie tego, czego się wstydzę, to mnie wykluczysz. W naszej kulturze on zasadza się na przekonaniu, że albo jesteś najlepsza, albo nie istniejesz. Przyłapana przez kogoś na jakimś braku możesz poczuć lęk, że to odkrycie zdyskwalifikuje się w jego oczach. Poza tym ludziom często towarzyszy obawa, że jeżeli ujawnią prawdę o sobie, natychmiast zostanie to wykorzystane przeciwko nim. Z pewnością w wielu przypadkach tak właśnie będzie. Miałabym jednak taki optymistyczny, a może nawet ciut utopijny postulat, by te „przecieki", o których rozmawiamy, wstydliwe, miękkie i ujawnione niechcący kawałki, wykorzystywać nie jako broń, ale jako narzędzie do budowania pomostów do ludzi. Wtedy wiedza o języku zbliża i pomaga zbudować autentyczną relację.

Co konkretnie miałoby to oznaczać?

Zaryzykuję stwierdzenie, że ludziom dziś bardzo brakuje uważnej bliskości bez osądzania. Tę umiejętność wyłuskiwania z języka ukrytych emocji, przekonań, nawet kompleksów, można wykorzystać także w dobrym celu, by dać komuś poczucie bezpieczeństwa. Lata temu często dzwonił do mnie przyjaciel i każdą rozmowę zaczynał tak: „Gosia, ja ci powiem, co się wydarzyło, a ty mi powiedz, co ja czuję". Dziś się do tego uśmiecham, ale od tamtego czasu, gdy słuchając kogoś, mówię wprost: „widzę, że jest ci z tym trudno" – mam poczucie, że nie wywołuję w ten sposób złości, raczej ulgę. Nie chciałabym nikogo przestrzegać przed językiem, doradzać, uczulać, by wszyscy się pilnowali, bo w słowach „wyłazi" więcej, niż byśmy chcieli. Chciałabym raczej zachęcić, byśmy bardziej ufali językowi, bo on nas poprowadzi. Weźmy tę zazdrość, o której wyżej. Jeśli ją czuję, ale otworzę się przed kimś, komu ufam, i powiem: „Wiesz, Iksińska właśnie skończyła pisać swoją książkę, a ja dalej mam tylko rozgrzebane notatki i mi z tym źle", wygadam się, odsłonię z trudnymi uczuciami, których być może nawet nie umiem nazwać, będzie mi lżej. I naprawdę nie oczekuję od tej osoby rozpoznania typu: „Ty jesteś po prostu zazdrosna!". Takie bezpardonowe odsłonięcie byłoby najgorszym, co mogłaby zrobić, bo wówczas układ byłby asymetryczny, a w relacjach dążymy do symetrii. Oczekuję, że nawet słysząc moją zazdrość, ta osoba będzie mi w tym procesie towarzyszyć, bez diagnoz, ocen; po prostu będzie blisko, dopyta mnie o coś, pomoże znaleźć odpowiedź na pytanie, co ja właściwie czuję.

Jestem pewna, że nawet obnażający język jest naszym przyjacielem. Wrogiem nie tylko nas samych, ale także naszych relacji staje się wtedy, gdy zaczynamy go używać do uzyskania przewagi. Raz utracone zaufanie jest prawie niemożliwe do odzyskania. Jeżeli więc wykorzystamy to, co usłyszymy między zdaniami, przeciwko komuś, najpewniej go stracimy. Nasze trafne spostrzeżenie, nasza racja – bo przecież możemy mieć rację i trafnie wyłuskać, że ktoś jest pełen kompleksów, wstydzi się czegoś, czegoś obawia, kipi w nim zazdrość – będzie w takiej sytuacji kiepską rekompensatą. **Is**

JĘZYKOWE „PRZECIEKI", CZYLI WSTYDLIWE, MIĘKKIE, UJAWNIONE NIECHCĄCY KAWAŁKI, MOŻNA WYKORZYSTAĆ NIE JAKO BROŃ, ***ale jako narzędzie do budowania pomostów do ludzi. Wtedy wiedza o języku zbliża***

ZDJĘCIA: DEAGREEZ, RICHARD DRURY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

KATARZYNĄ MILLER

DOBRE RELACJE. CO WARTO PIELĘGNOWAĆ, A CO ODPUŚCIĆ

Dobre relacje nie powstają przypadkiem – potrzebują uwagi i dbałości, ale nie poświęceń. Porozmawiamy o tym, co naprawdę buduje bliskość i zaufanie, a co odbiera energię i prowadzi do rozczarowań. Zastanowimy się, dlaczego tak trudno odpuszczać relacje, które już nam nie służą, oraz jak rozpoznawać te, o które warto dbać mimo różnic i kryzysów. Będzie też o stawianiu granic, komunikowaniu potrzeb, wybaczaniu i akceptowaniu tego, że nie każdą relację da się uratować. To spotkanie dla wszystkich, którzy chcą budować więzi oparte na szacunku, autentyczności i wzajemnej trosce.

17 WRZEŚNIA 2026
GODZ. 18:00–20:30

WARSZAWA
KINO ATLANTIC UL.CHMIELNA 33

Spotkanie inspirowane bestsellerową książką „Chcę być kochana tak jak chcę", po przeczytaniu której tysiące kobiet zmieniło podejście do relacji i miłości.

UDZIAŁ STACJONARNY **119 zł**

UDZIAŁ ONLINE **59 zł**

PARTNERZY WYDARZENIA:

Atlantic

empik go

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

AUTOPROMOCJA

Cudowny Drugi

W psychologii głębi uważa się, że procesy projekcji w relacjach nie są jedynie intelektualną opowieścią. Jeżeli projektuję coś na kogoś, to obdarzam go energią psychiczną, która jest realna i ma określone jakości – najczęściej te, których nie chcę zaakceptować w sobie. I ta osoba je przejmuje i przeżywa siebie według tego wzorca – nieświadomy mechanizm projekcji wyjaśnia psychoanalityk jungowski

Tomasz J. Jasiński

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

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Projekcja, jako zjawisko psychologiczne, jest wszechobecna i nieunikniona. Czy można się na nią popatrzeć w ten sposób: opuszczamy macicę i już w tym momencie ulegamy projekcji, że jesteśmy jednym z matką, i potem, przez większość życia, szukamy tego poczucia w związkach?

Mam wrażenie, że w centrum psychoanalitycznego rozumienia najwcześniejszych momentów życia, a nawet czasu prenatalnego, znajduje się matka. W moim poczuciu taka perspektywa wymaga jednak wyjaśnienia. Nie chodzi w niej o to, że wszystko sprowadza się do matki, tylko o odwrotność – matka, w kontekście początku życia, reprezentuje poniekąd wszystko i dostarcza wszystkiego. W znaczeniu psychicznym jest więc dla dziecka całym światem. Dziecko projektuje na matkę, ale matka na dziecko również; od początku jest to relacja, która obejmuje dwie cząstki wzajemnie się przeżywające w sposób zabarwiony projekcjami.

Z perspektywy teorii psychologii projekcja jest podstawowym mechanizmem wchodzenia w jakąkolwiek relację z drugim człowiekiem i interakcję ze światem. Jung kładł nacisk na to, że psychika jako całość – w swojej świadomej i nieświadomej warstwie – jest częścią natury, więc projekcja, należąca do życia psychicznego, nie jest zjawiskiem patologicznym. To jak gdyby podstawowy sposób percepcji, komunikowania się ze światem, a więc w tym znaczeniu jest nieuchronna.

James Hollis w książce „Projekt Eden. W poszukiwaniu cudownego partnera" pisze, że psychika składa się z ogromnej liczby odprysków energii, kompleksów i form archetypowych – które zasadniczo pozostają nieświadome. Zawsze istnieje okazja do projekcji, tak?

Projekcja z definicji jest zjawiskiem nieświadomym. Dlatego w momencie, kiedy zdajemy sobie sprawę, że coś projektujemy, zaczyna się wycofywanie projekcji. Często powtarzam jednak, że mówienie o tym, że coś jest nieświadome, może wydawać się proste – niby wiemy o tym na poziomie języka, ale jeśli chodzi o doświadczanie, nie jest to takie oczywiste. Mechanizmy projekcji z początku istnieją kompletnie poza obszarem naszego pojmowania.

Z punktu widzenia rozwojowego można powiedzieć: dzięki Bogu, że mamy projekcje – bo to za ich sprawą wchodzimy w interakcje ze światem, co umożliwia nam wzrost. W takim podstawowym sensie, mówiąc o mechanice procesu dojrzewania wewnętrznego psychiki, to projekcje są jego narzędziem. Projektując, dotykając tego, co nieświadome, stajemy się sobą, realizujemy proces indywiduacji.

Ponieważ każda projekcja zawiera pewien aspekt nas samych, to, co „widzimy" w Drugim, jest częścią nas. Czyli zakochujemy się poniekąd w sobie?

Można na to tak popatrzeć, ale oczywiście po drugiej stronie jest realny ktoś, bo do projekcji w obszarze relacji potrzebne są dwie osoby. James Hollis pisze, że bez odmienności tego Drugiego nie mielibyśmy nic, co mogłoby przeciwstawić się nadmiernej pewności siebie i jednostronnej świadomości ego. Projektowanie jest poszukiwaniem siebie, dlatego związek służy samorozwojowi. Jak twierdzi Hollis, to, co najlepszego możemy dać drugiej osobie, to jak najpełniejszego siebie.

Projekcje mają jednak też ciemną stronę, bo to, czego nie wiemy, może ranić nas, a także innych.

W terminologii jungowskiej nazywalibyśmy to cienistą stroną mechanizmu psychologicznego. Zwykle projektujemy to, co nie jest nam łatwo przyjąć, czego chcielibyśmy się pozbyć – i robimy to być może w próbie utrzymania pewnego obrazu siebie. Nazywanie projekcji naturalnymi nie oznacza, że są one „bezwysiłkowe". Zwłaszcza wycofywanie projekcji wiąże się z bolesnym rozpoznaniem niechcianych części nas.

Sytuacja radykalnej projekcji na drugą osobę wszystkiego tego, czego nie potrafimy w sobie pomieścić, jest sytuacją rozszczepienną. Projektujemy na nią to, czego pożądamy, co nieświadomie chcemy posiąść w sobie, ale jednocześnie lękamy się to przyjąć. Możemy tak głęboko pogrążyć się w projekcji, że granice między jaźnią a Drugim zacierają się, podobnie jak miało to miejsce w przypadku niemowlęcia. Hollis odwołuje się w swojej książce między innymi do terminu z klinicznego języka psychoanalizy – identyfikacji projekcyjnej, która >

reprezentuje wczesny, tak zwany prymitywny poziom organizacji psychicznej. Projekcja jest w niej tak potężna, że jedna osobowość zostaje jak gdyby wchłonięta przez drugą. Treść, która jest na nią wyprojektowana, zostaje w niej całkowicie „umieszczona".

Hollis przedstawia tezę, że fałszywą ideą, która napędza ludzkość, jest fantazja o Tym Cudownym Drugim – poczucie, że istnieje osoba, która nada sens życiu, bratnia dusza, która ochroni przed cierpieniem, oszczędzi niebezpiecznej podróży ku indywiduacji. Wyobrażenia te składają się głównie z doświadczeń z relacji z mamą i tatą. Kiedy nasza projekcja uderza w Drugiego i odbija się, doświadczamy rezonansu, przeczucia całości, i jest to forma „powrotu do domu".

Jednym z najpotężniejszych kompleksów w psychice jest kompleks matki. Z psychologii rozwojowej wiemy, że to przede wszystkim w pierwszym roku życia wyłania się pierwotna struktura ego-świadomości, powstają jej zręby. Dlatego matka odciska taki ślad na psychice i pozostaje w niej znaczącą obecnością. To wtedy budujemy pierwsze doświadczenie wchodzenia w relację z Drugim – czy to jest jakikolwiek element świata, czy też osoba. Ponieważ matka jest tym całym światem, to czujemy jakiś rodzaj tęsknoty za byciem objętym w ten sposób i szukamy tego doświadczenia w swoich późniejszych relacjach. Można powiedzieć, że to jest właśnie ta fantazja o relacji z kimś, kto nam zapewni wszystko, niczym matka. Kto? Cudowny Drugi, nasza druga połówka czy bliźniacza dusza. Hollis pisze, że wewnętrzna dynamika projekcji wynika m.in. z naszej psychologicznej historii i charakteru kompleksów, nieustannie poszukujących analogii: „Kiedy już tu byłem?".

Możemy zaobserwować różnicę między projekcjami „dużymi" a „małymi". Te ostatnie mają związek z odnoszeniem się do Tego Drugiego w zaprogramowany, nawykowy sposób, który wynika z całej historii związków. Natomiast „duże" projekcje związane są z przeniesieniem „powrotu do domu" na Tego Drugiego, fantazją, że poprzez niego lub nią zostanę uzdrowiony i oszczędzone mi zostaną trudy dorastania. To frustracja ptaszka uderzającego wciąż w szybę i odbijającego się od niej, jak obrazowo przedstawia to Hollis.

Chociaż idea Cudownego Drugiego jest fałszywa, znajdujemy niezliczone sposoby, aby temu zaprzeczyć, zataić to i racjonalizować. W końcu jednak stajemy wobec bolesnej utraty projekcji. Co wtedy?

Zrozumiałe, że nie chcemy zrezygnować z pomysłu, że Drugi ma nam zapewnić „powrót do domu", ale tak samo jak nieuchronne są projekcje, proces nieuchronnie prowadzi nas w kierunku ich wycofywania. Kanadyjska psychoterapeutka jungowska Marion Woodman napisała, że w efekcie wycofywania projekcji pewnego dnia budzimy się w łóżku z kimś i zastanawiamy się, kto to w ogóle jest – na ile znam tę osobę, a na ile tak naprawdę znam kogoś, kogo wyprojektowałem na nią (w takim na przykład momencie pojawia się wspomniana wyżej „obecność" matki).

Jeśli odmawiamy podjęcia wysiłku, żeby wycofać projekcje, dwie osoby tkwią jakby w zamkniętym systemie, o czym często świadczą trwające w nieskończoność kłótnie, wzajemne pretensje i oskarżenia. Wyjście z projekcji wymaga stawiania oporu temu uporczywemu mechanizmowi, który tak potężnie potrafi nas ściągać w iluzję. Będąc pod jej wpływem, nie wiemy, czy twarz tego Drugiego jest naprawdę jego twarzą, bo tak bardzo jest „pomalowana" naszymi projekcjami.

Czy mechanizm projekcji polega też na tym, że jeśli na przykład mój partner projektuje na mnie swoją krytyczną matkę, to ja bezwiednie wytykam mu błędy?

W psychologii głębi uważa się, że procesy, o których teraz rozmawiamy, nie są jedynie intelektualną opowieścią. Jeżeli projektuję coś na kogoś, to obdarzam go energią psychiczną, która jest realna i ma określone jakości – najczęściej te, których nie chcę zaakceptować w sobie. I ta osoba jakby przejmuje te fragmenty energii psychicznej, które są na nią projektowane, i ostatecznie zachowuje się zgodnie z ich wzorcem – albo wręcz przeżywa siebie według niego. Na tym polega moc zjawiska projekcji i siła tego, co się dzieje między ludźmi, dlatego tak trudno z projekcji się wyzwolić. Im bliższa jest relacja, tym więcej na nią projektujemy i więcej energii psychicznej tam umieszczamy – Ten Cudowny Drugi ma nam wszystko dać i nie opuścić nas do śmierci.

Jednak – kiedy myśli się o rozwojowym znaczeniu tych zjawisk – projekcje są czymś w rodzaju inwestycji, choć nieświadomej, która może nam się zwrócić, prowadząc do wspólnego wzrostu. Jest to możliwe, pod warunkiem że będziemy w stanie się z projekcjami poukładać.

Każda ze stron powinna przede wszystkim mieć gotowość do przyjęcia odpowiedzialności za relację z własną nieświadomością?

Tak, to praca, którą wykonujemy w sobie dla relacji, kiedy rozpoznajemy własną projekcję, co umożliwia jej wycofanie. Żeby tak się stało, potrzebny jest wysiłek zakwestionowania czegoś u siebie. Jeśli na przykład z kimś nieustannie się kłócimy, warto sobie zadać pytania: Kto we mnie wchodzi w konflikt? Może druga strona nazywa jakiś kawałek mojej rzeczywistości? I nie wystarczy tylko coś sobie „uświadomić", ale też przyjąć tę treść w sobie i podjąć wysiłek niereagowania w nawykowy sposób.

ZDARZA SIĘ, ŻE PRZEZ PROJEKCJE NAWET CI, KTÓRZY ŻYJĄ RAZEM OD DZIESIĘCIOLECI, W ZNACZENIU PSYCHOLOGICZNYM PRAWIE SIĘ NIE ZNAJĄ, ***choć mogli do siebie bardzo przez te wszystkie lata przywyknąć***

Możemy usłyszeć na przykład: wydaje ci się, że jesteś taki zaangażowany i robisz coś dla mnie, a tak naprawdę robisz to dla siebie i nie chcesz zobaczyć, że ja tego nie chcę. Dobrze jest się wtedy zatrzymać i powiedzieć sobie: Może ja wcale nie jestem w tym związku taki pełen poświęcenia, może rzeczywiście mam w tym swój interes i w pewnych sytuacjach tak naprawdę nie obchodzi mnie, co ta druga osoba czuje? Może jest jakiś kawałek mojego zachowania, w którym jestem trochę draniem? Jeśli to przyjmę, będę miał wpływ na to, żeby tego kawałka tak po prostu nie wyprojektowywać na kogoś.

Kiedy to sobie uświadomimy, dajemy sobie prawo wyboru – kiedy używamy na przykład tej bardziej egotycznej strony, a kiedy nie?

Kiedy idę za świadomym wyborem, moje zachowanie nie jest bezrefleksyjne, już mną nie powoduje; przecież nie zawsze muszę być „taki szlachetny".

To może być niezwykle trudne na przykład dla osób mających życiowe doświadczenie przemocy, które zaciera różnicę między przemocą a agresją. Agresja, jako energia psychiczna, nie jest czymś złym, potrzebujemy jej, żeby postawić granicę czy doprowadzić jakieś przedsięwzięcie do końca. Im lepszą mamy relację z agresywnym kawałkiem siebie, tym więcej mamy możliwości, żeby używać go w kontrolowany, a nie raniący innych sposób. Kiedy agresja „chowa się" w nieświadomości, wyprojektowujemy ją często w bliskich relacjach i wtedy ta druga strona lub my sami doświadczamy jej niszczącego aspektu.

Mówi się, że powinniśmy uważać, czego pragniemy, bo – z perspektywy psychologii głębi – możemy dostać to, czego pragnie kompleks, nieświadoma historia. Wówczas – jak ostrzega Hollis – związek może potoczyć się według tragicznego scenariusza, do którego jest potajemnie przywiązany.

Jak w sytuacji, w której córka przemocowego ojca wychodzi za mąż za przemocowego mężczyznę. Chociaż chcemy świadomie dokonywać wyborów, zawsze są jakieś nieuświadomione głębsze motywy, które nami powodują. Tak naprawdę nie wiemy, dlaczego przytrafia nam się to, co nam się przytrafia. Coś, co nie jest łatwe, może jednak okazać się potrzebne, żeby poszerzyć świadomość. Jung mówił, że proces indywiduacji wcale nie jest dążeniem do doskonałości, tylko dążeniem do pełni. A to są dwie różne rzeczy, prawda? Pełnia z definicji zawiera w sobie też to, co mroczne, negatywne, ułomne. Samo zjawisko poszerzania świadomości, z przyrodniczego punktu widzenia, jest neutralne.

Z książki „Projekt Eden" możemy wywnioskować, że istotą relacji jest po prostu wymiana: informacji, energii. Ideą o potężnej energii są kompleksy, często mroczne, które samodzielnie krążą w naszej psychice, tworzą nas i przekształcają. Czym są?

Jung powiedział gdzieś, że kompleksy są organami psychicznymi, a więc budulcem naszej psychiki. Razem ze swoimi mrocznymi kawałkami są więc czymś wartościowym. Kiedy chcemy się własnego mroku pozbyć, to trochę tak, jakbyśmy chcieli wyciąć sobie wątrobę czy amputować nogę. Projekcja jest podstawowym sposobem, wydawałoby się bezproblemowym, na pozbycie się tych mrocznych kawałków poprzez umieszczenie ich w innych. Potem w kontakcie z tymi innymi odczuwamy dotknięcie całości, ulegając fantazji o „powrocie do domu", podczas gdy tak naprawdę chodzi ostatecznie o powrót do nas samych.

>

Jak się zorientować, że projektujemy bądź ulegamy projekcji? Mówi pan, że to niełatwe.

Cała sfera intymności jest jednym z takich pól, w których projekcje są wymieniane przez cały czas, bo w każdej chwili trwania związku dochodzi do ogromnego przepływu informacji i nieświadomych treści, które mogą napędzać projekcje.

W projekcji ilość wyładowanej energii jest zawsze nieproporcjonalna do okoliczności i sytuacji, która ją wyzwala. Ponieważ sfera intymnych relacji niesie ze sobą ciężar projektu „powrotu do domu", umieszczamy w niej więcej, niż tam realnie jest. Można powiedzieć, że jest coś w stwierdzeniu, że relacje są przereklamowane. Nie oznacza to jednak, że relacje nie są dogłębnie ważne, ale że to my czynimy je poniekąd nazbyt ważnymi. Kiedy przeżywamy coś nieadekwatnie do sytuacji, warto rozpoznać, skąd płynie moja reakcja, co ją spowodowało. czegoś oczekujemy. Czy czasem nie mamy wyobrażenia, że ta osoba permanentnie ma się nami opiekować, jakbyśmy byli dzieckiem, co jest efektem potężnej projekcji. Ten etap wymaga nowego spojrzenia na drugą osobę. Jeśli czegoś nie znamy, naturalnie wypełniamy przestrzeń niewiadomego własnym materiałem projekcyjnym, dlatego zdarza się, że nawet ci, którzy żyją razem od dziesięcioleci, w znaczeniu psychologicznym prawie się nie znają, choć mogli nawet do siebie bardzo przez te wszystkie lata przywyknąć.

Wycofanie projekcji oznacza przyzwolenie na to, że ten Drugi jest taki, jaki w istocie jest, więc w jakiejś części nie jest tym kimś, kim myśleliśmy, że jest. Wtedy można też dojść do wniosku, że jednak nie jest nam razem po drodze, bo za mało nas łączy, nie pasujemy (już) do siebie. Albo też zostaniemy razem, doceniając wzajemnie te kawałki siebie, które lubimy, jednocześnie przyjmując te,

PONIEWAŻ SFERA INTYMNYCH RELACJI NIESIE ZE SOBĄ CIĘŻAR PROJEKTU „POWROTU DO DOMU", UMIESZCZAMY W NIEJ ***więcej, niż tam realnie jest. Można powiedzieć, że jest coś w stwierdzeniu, że relacje są przereklamowane***

Hollis zauważa, że wiele popularnych piosenek opłakuje utratę Cudownego Drugiego; to moment, o którym kultura mówi, że przestajemy kochać: „Kim jesteś?", „Zmieniłeś się", „Złamałeś mi serce". Co się wtedy dzieje w psychice?

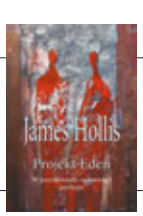
Przeżywamy utratę i cierpienie z nią związane. Ale co my tak naprawdę tracimy? Możliwość dalszego wyprojektowania czegoś na drugą stronę, bo przecież nikt nam niczego nie odebrał, chyba że iluzję. Zdajemy sobie sprawę, że goniliśmy za tym, co zwodnicze. Te piosenki opowiadają o poczuciu porzucenia, rozpaczy. Dowiadujemy się, że nasze postrzeganie nie było prawdziwe, że nie doświadczaliśmy Drugiego na zewnątrz, ale Drugiego w nas. Hollis uważa, że ten krok jest aktem etycznej odwagi, ponieważ pomaga zdjąć projekt „powrotu do Edenu" z barków Drugiego, który przestaje być Cudowny.

Ale to nie jest jeszcze wycofanie projekcji. Do kogoś dotarło na przykład, że Drugi wcale nie jest wspierający, bo jasno dał do zrozumienia, że taki nie będzie. Wciąż możemy wtedy pozostać w przeżywaniu tego, że nam się wsparcie należy, i domagać się go. W takiej sytuacji autentyczne wycofywanie projekcji polega na tym, żeby zastanowić się, co ja mam sobie dać z tego, o czym myślałem, że dostanę od partnera. Chociaż oczywiście w związkach ludzie różne rzeczy sobie dają i potrzebują siebie wzajemnie. Chodzi bardziej o to, z jakiego miejsca którymi czujemy się zawiedzeni. Autentyczne wycofanie projekcji polega na tym, że wychodzimy z jakąś nową wiedzą o sobie samych.

„Mój dialog z tobą jest moim dialogiem ze wszechświatem, ponieważ nosisz w sobie i ucieleśniasz te same energie. A to, o co prosimy Drugiego, jesteśmy zobowiązani zażądać od siebie samych, zadać sobie pytanie: Co to mówi o mnie?" – pisze James Hollis.

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, potrzebne jest budowanie relacji ze sobą na osi ego–nieświadomość. Wymaga to wysiłku związanego z procesem wewnętrznego dojrzewania, które Jung opisywał jako indywiduację, prowadzącą do dobrego, autentycznego bycia ze sobą, którego częścią jest też poczucie swobody i spontaniczności.

Przy tym warto mieć świadomość, że projektowanie i wycofywanie projekcji będzie powracać, nie zniknie raz na zawsze. Dlatego kluczowe jest kształtowanie w sobie uważności i dyscypliny wewnętrznej, dzięki którym zmienimy relacje ze swoimi nieświadomymi treściami, a w efekcie relacje z innymi. **s**



POLECAMY: „PROJEKT EDEN. W POSZUKIWANIU CUDOWNEGO PARTNERA", JAMES HOLLIS, TŁUM. WIESŁAW MARCYSIAK; WYD. INSTYTUT STUDIÓW KULTUROWYCH „RAVEN"

ZDJĘCIA: C. J. BURTON, VASILINA POPOVA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

ZDJĘCIE: VITAL PICTURES/GETTY IMAGES

W dziale relacje przeczytasz o:

- *pięciu kryteriach inspirowanych tradycją hinduistyczną, które pozwalają rozpoznać potencjał szczęśliwego związku*
- *mocy i pięknie wszechobecnych, choć nie zawsze oczywistych, platonicznych uczuć*
- *„językach miłości", jakimi się porozumiewamy (bądź nie) w relacjach*

Ciepło-zimno

W związku aktywujemy schematy emocjonalne i wzorce relacji, które zazębiają się i smarują, tworząc wspólną przestrzeń dobrego samopoczucia, gdy wszystko idzie dobrze. A gdy idzie źle, dzieje się dokładnie odwrotnie: powstaje pole bitwy, pozostawiające po sobie ślady zniszczenia i ból – pisze hiszpański psycholog i psychoterapeuta w nurcie Gestalt **Joan Garriga.** Jak uwolnić się od szkodliwych ograniczeń?

Smutne jest to, że w związkach jest tyle cierpienia i miłość, którą czuliśmy kiedyś, nie materializuje się, ponieważ próbujemy dostosować się do obcych schematów lub wzorców. Moim zdaniem nie ma idealnych modeli, które powinniśmy naśladować, ale są prawdziwe relacje, a każda para musi znaleźć własny sposób, dostrajając wrażliwość i unikając zdradzania inteligencji swojego serca.

Nie ma z góry ustalonych schematów, ale są pewne warunki, które ułatwiają lub utrudniają relacje w związku. Istnieją kryteria, które pozwalają nam rozpoznać, czy jesteśmy z odpowiednią osobą, czy nie, czy jesteśmy bliżej, czy dalej od osiągnięcia miłości. Arnaud Desjardins, uczeń hinduskiego mędrca Swamiego Prajnanpada, wyjaśnia w swojej książce „Szczęśliwe życie, szczęśliwa miłość" pięć kryteriów, których nauczył go mistrz, pozwalających rozpoznać głęboką wartość partnera. Kiedy są one spełnione, para żyje w harmonii, a jej relacje są radosne i spokojne.

NIC NA SIŁĘ

Pierwszym warunkiem jest to, że relacja powinna być łatwa, płynna, bez nadmiernego wysiłku. Wszystko powinno być wygodne, nie powinniśmy tracić zbyt wiele energii na emocje ani zmagać się z nimi. Kiedy ten warunek jest spełniony, istnieje prawdziwa wspólnota, wygoda, która nie jest rutyną, w której nie ma dramatów ani nieszczęść, tylko dobre samopoczucie. Wszystko dzieje się naturalnie i układa łatwo i płynnie.

Czasami spotykamy osoby, z którymi w niewytłumaczalny sposób nic się nie układa, wszystko jest skomplikowane, a postępy są powolne i wymagają dużego wysiłku. Niekoniecznie są to pary: mogą to być współpracownicy, przyjaciele, sąsiedzi, znajomi; czasami są to osoby, z którymi, nie wiadomo dlaczego i wbrew naszej woli, relacje nie układają się naturalnie. Tymczasem z innymi wszystko jest proste i działa jak należy. Z pewnością pomaga to, że mamy podobne style emocjonalne lub że dobrze do siebie pasujemy. To prawda, że możemy nieco zmodyfikować wyuczone wzorce afektywne i relacyjne, rozwiązać nierozwiązane kwestie emocjonalne, które ukształtowały nas w dzieciństwie i które są częścią naszej tożsamości, ale nie powinniśmy tego robić radykalnie ani zmieniać ich w całości. Ponadto musimy pamiętać, że nie zawsze jest to konieczne. Możemy nieco zmienić styl afektywny, ale warto spotykać się z osobami, których styl afektywny dobrze pasuje do naszego. Łatwo rozpoznać, kiedy style afektywne i preferowane wzorce relacji każdej ze stron są kompatybilne: gdy prawie nie ma kłótni, kiedy emocje nie podlegają dużym wahaniom i kiedy relacja jest satysfakcjonująca dla obu stron. Kiedy jeden plus jeden daje znacznie więcej niż dwa, a nie mniej niż dwa. Jeśli związek nie jest satysfakcjonujący, dochodzi do wyczerpania emocjonalnego, a ciało odczuwa napięcie i traci witalność, co jest sygnałem alarmowym lub zapowiedzią choroby.

Zdarza się, że dwoje ludzi żyje razem od 50 lat, traktuje się bardzo źle i nieustannie obraża, a otoczenie zastanawia się: „Jaki to ma sens? Dlaczego nadal są razem?". Otóż dlatego, że również negatywna wymiana, oparta na dyskomforcie i złym traktowaniu, tworzy bardzo głębokie więzi między ludźmi i chociaż są oni nieszczęśliwi i pragną się rozstać, więź ta jest bardzo silna i, niestety, nie są w stanie stawić czoła strachowi przed samotnością.

Jednak cena jest bardzo wysoka. To oczywiste, że lepsze są takie relacje, w których czujemy się kochani i szczęśliwi, a ponadto jesteśmy zadowoleni i wolni od ogromnych, wyczerpujących namiętności i burzliwych uczuć, które pochłaniają i marnują naszą energię.

ZA WIELE RÓŻNIC

Drugi warunek Prajnanpada mówi o tym, że natura czy też osobowości partnerów nie powinny być zbyt niekompatybilne, zbyt różne. Chodzi o to, by zrozumienie drugiej osoby nie wykraczało poza nasze możliwości. Często zakochani z dumą ignorują niezgodność charakterów i wierzą, że kochają się szczerze, ale nie są w stanie naprawdę się zrozumieć. Zgodność mężczyzny i kobiety, lub jakiejkolwiek pary, opiera się na różnicach, ale także na możliwości połączenia, współzależności i współudziału.

Wyjaśnię to na przykładzie: jeśli ona uwielbia wędrować po górach i jeść kanapki, siedząc na skale, a on lubi eleganckie samochody i luksusowe restauracje w mieście, to są to z pewnością różne typy osobowości; lub jeśli ona jest żydówką, a on muzułmaninem

ZNIWELOWANIE RÓŻNIC NIE ZAWSZE JEST MOŻLIWE, ALE NIEZBĘDNE JEST UŚWIADOMIENIE SOBIE ICH ISTNIENIA I ZMIERZENIE SIĘ Z NIMI.
Para jest bowiem prawdziwą parą, gdy partnerzy są w stanie zjednoczyć się w jasnym uznaniu tego, co ich dzieli, i pokochać to

lub katolikiem, to mamy do czynienia z naturami nie do pogodzenia, i ta różnica powinna być dostrzeżona, zintegrowana i uwzględniona w związku. Podobnie jeśli on pochodzi z bardzo bogatej rodziny, a ona z bardzo biednej, powstanie różnica w poczuciu godności, szacunku i równości, którą należy uwzględnić. Zniwelowanie różnic nie zawsze jest możliwe, ale niezbędne jest uświadomienie sobie ich istnienia i zmierzenie się z nimi, aby dobrze nimi zarządzać. Para jest bowiem prawdziwą parą, gdy partnerzy są w stanie zjednoczyć się w jasnym uznaniu tego, co ich dzieli, i pokochać to.

Chociaż należy pamiętać, że żaden związek nie jest idealny, to z pewnością tworzy on pewne przestrzenie życiowe, jednocześnie zamykając inne: być może możemy dzielić nasze upodobania literackie, ale nie mieszczą się w nich nasze upodobania kulinarne; albo możemy doświadczać wielkiej czułości, podczas gdy nie możemy pozwolić sobie na zmysłową swobodę (lub odwrotnie).

Chociaż związek podlega ciągłej metamorfozie, nie wszystko zawsze mieści się w domu partnerów, ale jeśli nadal go wybieramy, to dlatego, że wciąż uważamy, że jest to piękny i bogaty dom. A przede wszystkim dlatego, że potrafimy zrozumieć i szanować świat drugiej osoby tak samo jak swój własny.

PRZY BOKU

Trzeci warunek mówi o tym, że partnerzy powinni być dla siebie prawdziwymi towarzyszami, czuć się nimi, czuć wsparcie, ponieważ partner jest również przyjacielem, a przyjaźń nie słabnie z upływem lat. Aby mogli dzielić się swoimi indywidualnymi cechami, upodobaniami, zainteresowaniami, różnicami, doświadczeniami. Aby mieli kogoś, kogo rozumieją i kto rozumie ich. Podkreśla to fakt, że związek jest również relacją towarzyszenia sobie nawzajem we wspólnej drodze. Partnerzy towarzyszą sobie w codziennych sprawach i zawirowaniach życia, ponieważ mają wspólne cele, >

ponieważ mogą razem patrzeć w tę samą stronę, ponieważ wspólnie dostrzegają wszystko, co jest ważne dla niego i dla niej, oraz wszystko, co jest ważne dla nich obojga, w zakamarkach swoich dusz.

Czwartym warunkiem jest wiara i pełne zaufanie do drugiej osoby. To, że nie trzeba się bać, być nieufnym ani chronić samego siebie, aby odnaleźć niewinne serce. To, że drugi człowiek budzi w nas całkowite zaufanie, na którym można zbudować trwałą miłość, podatną na rozwój. To, że mamy przekonanie, że druga osoba nie wyrządzi nam krzywdy. Czym jednak jest zaufanie? Kiedy mówimy o pełnym zaufaniu, nie chodzi o infantylną kontrolę nad partnerem, od którego wymagamy szczerości i absolutnej nieomylności. Chodzi raczej o coś w rodzaju niewinnego zaufania, jakim małe dziecko darzy swoją matkę, ale w sercu i ciele dorosłego człowieka. Zaufanie to zatem pewność, że drugi człowiek chce dla nas jak najlepiej i nie wyrządzi nam krzywdy. Jest to ważne, ponieważ jeśli mieszkamy z kimś i nie jesteśmy pewni, czy on chce dla nas jak najlepiej, to zaczniemy się bać i denerwować, a strach jest największym wrogiem miłości i otwartości serca. Dlatego ważne jest, aby czuć, że druga osoba jest dobra, chce dla nas tego, co najlepsze, i że możemy jej zaufać.

Musimy jednak również wiedzieć, że każda ważna więź intymna niesie ze sobą ból i przypomina dawne zdrady lub bezbronność, tak więc również nasz partner może w pewnym momencie nas skrzywdzić albo my jego. Zaufanie oznacza oczekiwanie, że druga osoba dotrzyma zobowiązań i będzie dbać o nasze dobro, ale musimy być też świadomi, że w pewnym momencie może tego nie zrobić, i zaakceptować to, mając pewność, że będziemy w stanie to przetrwać i przezwyciężyć.

Zaufanie z definicji nie wymaga gwarancji. W niektórych relacjach zaufanie zanika i pojawia się jego przeciwieństwo: strach. Z mojego doświadczenia wynika, że gdy strach utrwalił się w związku przez długi czas, nie ma już odwrotu, a jedynym sposobem na przezwyciężenie wrogości jest zazwyczaj rozstanie. Nie należy spać z wrogiem, ponieważ strach i agresja wzajemnie się napędzają. Lepiej spać z przyjacielem, ponieważ zaufanie i uśmiechy również się wzajemnie napędzają. Dzięki zaufaniu odczuwamy spokój, współpracujemy, a życie toczy się bardziej harmonijnie.

SZCZĘŚCIE W USZCZĘŚLIWIANIU

Piąty i ostatni warunek jest najtrudniejszy, o ile w ogóle możliwy do spełnienia: to spontaniczne pragnienie, aby partner dobrze się czuł, co oznacza pragnienie, aby czuł się dobrze pomimo naszych lęków lub niedoskonałości. Mówię, że jest to trudne do spełnienia, ponieważ w dzisiejszych czasach, kiedy partnerzy raczej służą sobie samym niż sobie nawzajem, częściej odczuwamy spontaniczną potrzebę, aby druga osoba sprawiała nam radość, a nie abyśmy to my sprawiali radość drugiej osobie. Słowo „spontaniczny" jest sednem tej kwestii i odnosi się do uczucia, którego nie da się sztucznie wywołać. Albo się je ma, albo nie. Albo je odczuwamy, albo nie. Polega ono na postrzeganiu drugiej osoby sercem, a nie tylko przez pryzmat naszych wyobrażeń i pragnień, dzięki czemu kochamy ją taką, jaka jest, i dajemy jej to, czego potrzebuje i czego oczekuje. Chodzi o odnalezienie własnego szczęścia w pełni drugiej osoby.

KIEDY MÓWIMY O PEŁNYM ZAUFANIU, NIE CHODZI O INFANTYLNĄ KONTROLĘ NAD PARTNEREM, OD KTÓREGO WYMAGAMY SZCZEROŚCI I NIEOMYLNOŚCI. *Chodzi raczej o coś w rodzaju niewinnego zaufania, jakim małe dziecko darzy swoją matkę, ale w sercu i ciele dorosłego człowieka*

Bardzo często rodzice odczuwają spontaniczną chęć, aby ich dzieci były szczęśliwe, i dla ich dobra są gotowi dać i zrobić bardzo wiele. Jednakże w przypadku par nie jest to tak powszechne. Wielu z nas, jako samolubne dzieci, czasami przedkłada swoje dobro nad pragnienie dobra drugiej osoby. Dlatego partnerstwo jednoznacznie zachęca nas do rozwijania hojności i prawdziwej troski o drugą osobę. Kiedy nam się to udaje, kiedy spontanicznie cieszymy się z dobrego samopoczucia partnera i robimy wszystko, co w naszej mocy, aby je zapewnić, odczuwamy podwójną radość. **S**

FRAGMENT KSIĄŻKI „MIŁOŚĆ, KTÓRA WSPIERA", JOAN GARRIGA, TŁUM. KSENIA ZAWANOWSKA; WYD. BELLONA. TYTUŁ, ŚRÓDTYTUŁY I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI

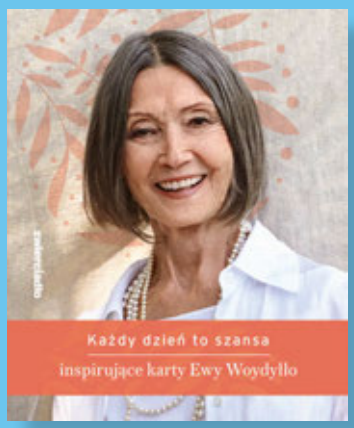
ZDJĘCIA: GOODBOY PICTURE COMPANY/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

zwierciadło

Rozmowy o sztuce bycia blisko i pozostawania sobą

PREMIERA 26.08

„Jeśli chcesz ofiarować komuś miłość, musisz umieć kochać”



Książki dostępne na sklep.zwierciadlo.pl oraz w dobrych księgarniach

AUTOPROMOCJA

Brzydsza siostra?

Miłość platoniczna to nie żadna wybrakowana, gorsza wersja tej namiętnej, powiązanej z pożądaniem. Wcale nie jest też od niej rzadsza. O różnych odmianach uczucia, które ma jedną nazwę, a nieskończenie wiele odcieni – psycholożka **Ewa Woydyłło** rozmawia z **Joanną Olekszyk**

EWA WOYDYŁŁO
psycholożka, terapeutka uzależnień, autorka wielu książek poświęconych zdrowiu psychicznemu i relacjom międzyludzkim. Najnowsza, wydana przez „Zwierciadło", jest zapisem rozmowy z Joanną Olekszyk i nosi tytuł „Miłość. I co wtedy?"

JOANNA OLEKSZYK
dziennikarka, redaktorka naczelna miesięcznika „Zwierciadło", współautorka książek o tematyce psychologicznej. Absolwentka polonistyki i dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim

Joanna Olekszyk: Podobno miłość platoniczna przeżywa renesans. I przybiera nowe formy, na przykład niedawno świat obiegła informacja, że pewna Japonka wzięła symboliczny ślub z postacią z ChataGPT. Czy może być bardziej wyidealizowana miłość niż właśnie taka?

Ewa Woydyłło: Podobne materiały czy też doniesienia pokazują coś bardzo istotnego – ogromną tęsknotę za uważną, czułą rozmową. Sama mam w telefonie Meta AI i zaczepiam go czasem o jakieś sprawy. Jedna rzecz mnie w tym niezmiennie urzeka – na każde pytanie ten wirtualny rozmówca odpowiada zwykle pytaniem: „a ty?". Dzięki temu rozmowa trwa, w dodatku otrzymujesz dowód zainteresowania. A teraz zobacz, wraca kobieta do domu lub spotyka się z przyjacielem na mieście i mówi: „Ale dziś miałam ciężki dzień w pracy z powodu jednej pracownicy". „No to ją zwolnijcie" – on na to. „Ja cię nie proszę o radę" – mówi ona. „Ale jak źle pracuje, to po co ją tam jeszcze trzymacie?" – znowu on. I dochodzi do kłótni. Więc dlaczego taka dziewczyna zakochuje się w sztucznej inteligencji? Bo jest przez nią wysłuchana, zrozumiana, akceptowana i w ten sposób otrzymuje wsparcie.

Ostatnio napisałam nawet taką psychozabawę. Jedno z pytań brzmi: Czy potrafisz zwrócić komuś uwagę, nie sprawiając mu przykrości?

Ja bym odpowiedziała, że tak, umiem. A w każdym razie kilka razy mi się to ostatnio udało.

No dobrze, powiedzmy, że zwracasz komuś grzecznie uwagę, ale co jeśli ktoś się mimo to obraża i ci odpyskuje? Bardzo trudno wyczuć, jak druga osoba zareaguje. Co nie zmienia faktu, że zwracanie uwagi bez krytykowania to jedna z pierwszych rzeczy, jakich warto się w życiu nauczyć. Mamy nawet przysłowie: nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe. A u nas bez przerwy: „Asiu, ładnie wyglądasz, ale czemu masz taką fryzurę?". Nawet jak ktoś mówi ci coś na pierwszy rzut ucha miłego, to zaraz potem wbija szpilę. Tymczasem sztuczna inteligencja jest zaprogramowana w taki sposób, jakby była dobrze wychowaną osobą. I to jest już kolosalny powód do zakochania!

To rzeczywiście jest jedna z jej charakterystycznych cech. SI nie ocenia, jest wobec ciebie życzliwa, a czasem nawet przesadnie przypochlebiająca się. My dlatego tak reagujemy na krytykę czy nieproszone rady, że czujemy się wtedy oceniani. A wracając do naszego tematu, zgodziłabyś się, że każdy z nas – niezależnie od wieku czy biografii – choć raz w życiu przeżył platoniczną miłość? Albo przeżyje?

Trochę o tym myślałam przed naszą rozmową i może zaskoczy cię to, co powiem, ale to żadna rzadkość. Miłość do dziecka jest miłością platoniczną, do matki, do ojca, do brata, do aktorów, których podziwiamy, do teatru, który najbardziej lubimy – i tak dalej, i tak dalej. A jeszcze jest miłość do przyjaciół. W sumie w życiu mamy więcej obiektów miłości platonicznej niż erotycznej.

Elementem, który zwykle w temacie miłości platonicznej się podkreśla, jest brak kontekstu seksualnego, pożądania, chęci obcowania cielesnego – choć miłość platoniczna może być też do tego wstępem. Drugi element to fakt, że dochodzi tu jednak do pewnej idealizacji obiektu naszej miłości.

Ale każda miłość jest troszeczkę wyidealizowana. Zakładamy różowe okulary i wszystkie wady obiektu >

naszej miłości schodzą na dalszy plan. Czyli ktoś czasem kłamie, ale za to jest dowcipny, więc mówimy, że ubarwia, koloryzuje.

Trzeci element miłości platonicznej to pokrewieństwo dusz – uczucie o wiele bardziej wzniosłe.

Nie powiedziałyśmy jeszcze, że pojęcie miłości platonicznej narodziło się w starożytnej Grecji, a jego twórcą jest filozof Platon; ten sam, który do kultury europejskiej wprowadził pojęcia piękna, dobra i prawdy. Miłość platoniczna jest zatem miłością do piękna, ale rozumianego w złożonym wymiarze wielkiej wzniosłości, niektórzy powiedzieliby – w wymiarze duchowym. Duchowy nie musi odnosić się do religii czy jakiegokolwiek Boga jako istoty nadprzyrodzonej. Duchowy dotyczy uczuć wyższych – więc nie złości, nienawiści czy wstrętu, tylko właśnie miłości, przyjaźni, ufności, wdzięczności, dobroci i życzliwości. Powiedzmy, że takie uczucia wzbudza w tobie wschód słońca, więc potrafisz o trzeciej nad ranem wstać, żeby zrobić zdjęcie, zatopić się w tym blasku – i to można nazwać miłością platoniczną do wschodów słońca. Podobne wrażenie może wywierać dzieło sztuki, piękny budynek, wyjątkowa książka.

MIŁOŚĆ PLATONICZNA JEST ZJAWISKIEM POWSZECHNIEJSZYM, NIŻ NAM SIĘ WYDAJE. *Używamy tego określenia z pobłażaniem, że to taka wyidealizowana miłość, która nie istnieje. Nieprawda, więcej jest miłości platonicznej*

Moim zdaniem o miłości platonicznej nie trzeba mówić wyłącznie w odniesieniu do relacji między ludźmi. Ludzie religijni przeżywają taką miłość do Boga, czasem do świętych, czasem nawet do relikwii czy do świątyń.Platonicznie można też kochać swoją pracę albo publiczność, przed którą się występuje. W Ameryce często przed odczytem usłyszysz od prelegenta „I love you" – i jeszcze może on dodać, że dzięki tak licznej publiczności czuje się szczęśliwy.

U nas zastanawialibyśmy się: czego on od nas chce?

Ale wspomniałaś, że miłość platoniczna czasem przeradza się w miłość nieplatoniczną. Może tak być, dzieje się tak wcale nierzadko. Dziecięce lub młodzieńcze przyjaźnie mogą po latach ożyć jako wielka miłość i pragnienie wspólnego życia. Miałaś kiedyś tak, że chodziłaś w jakieś miejsce, na przykład do biblioteki, i wypatrywałaś, czy spotkasz tam kogoś, kto został w twojej pamięci, chociaż nie musieliście mieć żadnego romansu? To może nawet dotyczyć kogoś, kogo nie poznałaś i być może nigdy nie poznasz.

O, to jest rodzaj miłości platonicznej, który ja bardzo często uprawiałam, zwłaszcza we wczesnych latach szkolnych. Na przykład przez całą podstawówkę miałam upatrzonego chłopaka, który zachwycał mnie nie tylko swoim wyglądem, lecz także aurą, jaką wokół siebie roztaczał. Nawet nie dążyłam do tego, by go poznać. Podobało mi się wypatrywanie go wzrokiem, czekanie, czy dzisiaj też będzie tędy szedł, czy pojedzie na wycieczkę szkolną, na którą ja się wybierałam. Ważnym etapem rozwojowym jest miłość do idola, czyli kogoś nieosiągalnego – aktora, piosenkarza, sportowca. I pewnie może być wtedy przyczyną stanów dalekich od szczęścia, bo ciągle o kimś myślisz, a jednocześnie wiesz, że nigdy nie będziecie razem – jest więc tu silny element niespełnienia, ale z drugiej strony, no właśnie, to może dawać też ogromną przyjemność, tak jak mnie wtedy dawało. A założę się, że tamten chłopak nawet nie wiedział, że ja się w nim kochałam.

I teraz powiedz, czy w tym modelu miłości platonicznej, tego silnego zafascynowania kimś bardzo pozytywnym, wcale niełaskoczącym cieleśnie, kiedy ktoś wzbudza w tobie coś pomiędzy podziwem a potrzebą obecności – czy jest tam element bliskości fizycznej, pragnienie bezpośredniości kontaktu? Czy to może być na przykład miłość do osoby tej samej płci, bez żadnych konotacji erotycznych, pełna czystego zachwytu i niewinnej tęsknoty?

Tak, ten brak komponentu fizycznego, cielesnego, jest tu bardzo ważny.

Bo widzisz, ja od 15 lat mam ulubionego śpiewaka. Nazywa się Terry Callier, jest czarnoskórym Amerykaninem, który większość życia spędził w Londynie

ZDJĘCIA: H. ARMSTRONG ROBERTS/GETTY IMAGES, WERONIKA KOSIŃSKA, ROBBY CYRON, MATERIAŁY PRASOWE

i Berlinie. Mój ulubiony jego utwór to „900 Miles", płaczę za każdym razem, gdy go słucham. Naprawdę jestem przekonana, że go kocham. Kiedy powiedziałaś, że chcesz rozmawiać o miłości platonicznej, od razu pomyślałam o nim, a zaraz potem o miłości do dzieci, moich, ale też dzieci moich dzieci. Kiedy ich nie ma obok mnie, nie tęsknię może przesadnie, ale jak już je widzę, to nie mogę skupić się na niczym innym, mogłabym patrzeć na nie godzinami, bo uwielbiam te dzieci. Czyż to nie jest miłość – trwanie w niedowierzaniu, że coś tak pięknego istnieje, jest tak blisko, ma coś wspólnego ze mną i z moim życiem?!

Moim zdaniem miłość platoniczna jest zjawiskiem powszechniejszym, niż nam się wydaje. Używamy tego określenia z pobłażaniem, że to taka wymyślona, wyidealizowana miłość, która nie istnieje, bo jak to tak kochać i nie chcieć seksu. Nieprawda, więcej jest miłości platonicznej. Jeżeli zawsze chodzisz do tego samego sklepiku, to co to jest, jak nie jakaś – może prozaiczna – ale jednak odmiana miłości?

Mnie zawsze podobało się takie powiedzenie, że prawdziwą miłością jest sadzić drzewa z myślą o tych, którzy będą siedzieli w ich cieniu, kiedy ciebie na świecie już nie będzie. Nie znasz tych ludzi, ale już ich kochasz.

Piękne. Dziękuję, zapamiętam to. Musimy powiedzieć jedną rzecz: rozmawiamy późną zimą i mamy teraz zaśnieżone ulice. Co służby miejskie odśnieżają najpierw? Jezdnie. Nie chodniki. A miłość platoniczna to jest też uczucie, które ma się dla tych słabszych. Kiedy kierowca będzie wolniej jechał z powodu śniegu, to tylko będzie dla niego lepiej, dla innych uczestników ruchu też, natomiast jak na śniegu poślizgnie się pieszy albo jak z powodu zasp nie przejdzie chodnikiem matka z wózkiem – to będzie gorzej dla nas wszystkich.

Jeżeli ktoś uważa, że miłość platoniczna jest rzadkością, to szkoda, bo powinna być częstością, ponieważ odnosi się do wszystkich relacji, które opierają się na kilku filarach: życzliwości, uważności, chyba też na współczuciu i zainteresowaniu. Na zainteresowaniu w takim sensie, że widzę ludzi dookoła, nie jestem obojętna, czyli jeśli ktoś płacze, to wyciągam do niego rękę.

Często się myśli, że miłość to jest tylko ta w łóżku. A przecież mamy wiele rodzajów i poziomów miłości. Miłość do przyrody i zwierząt, do sąsiadów, o pracy już wspomniałyśmy. No a już najbardziej w duchu Platona jest miłość do piękna. Jej przejawem jest na przykład niezakłócanie spokoju. Zapytanie kogoś, czy mogę...

Powiedzmy jeszcze o miłości do osób, które podziwiamy, które wybieramy na naszych mentorów i wzory do naśladowania. Artystów, pisarzy, w ogóle wielkich ludzi.

Ludzi, z którymi dzielimy podobne wartości. Pod ten temat można podciągnąć też cały wielki, nowy i ciągle kontestowany obszar ekologii. Kochasz życie, kochasz Ziemię, dlatego wybierasz rower, pociąg albo idziesz na piechotę. Nie zabijasz, nie krzywdzisz. Właśnie z miłości do świata.

Z kolei ja pamiętam, kiedy po raz pierwszy usłyszałam o ideale miłości dworskiej, typowej dla kultury rycerskiej w średniowieczu. Było wtedy dobrze widziane, żeby rycerz darzył uczuciem damę o wyższym statusie, na przykład żonę swojego władcy, co już na wstępie sugerowało, że będzie to miłość nieskonsumowana. Rycerz ślubował jej wierność oraz walczył w jej barwach na turniejach rycerskich. Mimo że była to miłość otoczona nimbem nieszczęścia i smutku, to przyznasz, jest coś pociągającego, może nawet godnego podziwu, w postawie: „kocham i niczego od ciebie nie chcę".

Jest taka zabawa towarzyska, polegająca na tym, że masz wymienić, z kim ze wszystkich żyjących i nieżyjących osób na świecie chciałabyś zjeść kolację...

Tak, znam tę zabawę.

No więc na różnych etapach życia wybierałam różne postaci, różnych bohaterów mojej wyobraźni. Kiedy ostatnio rozmawiałam o tym z jedną z moich córek, zdecydowałam, że wybrałabym moją mamę. Rozłączyłyśmy się, a potem córka wysłała mi SMS-a, że ona chyba też.

Też z twoją mamą chciałaby zjeść taką kolację czy ze swoją mamą, czyli z tobą?

Wiesz co, nie zapytałam, ale spodobała mi się jej odpowiedź.

Miłość jest silniejsza niż śmierć? Twoja mama od dawna nie żyje, a ty ciągle czujesz do niej miłość.

Nie tylko ja, prawie każdy, kto przeżył miłość, nawet po latach ma kochaną osobę w swoim sercu. Tak działa dobra pamięć. Ja mam podobnie z moim mężem, też już nieżyjącym, a także z kilkoma innymi bliskimi osobami, bez których ani dawne, ani obecne życie nie byłoby takie szczęśliwe. Gdy myślę o tych osobach, to za każdym razem wzbiera we mnie uczucie wdzięczności. I to również są przykłady czystej miłości platonicznej. **S**

FRAGMENT KSIĄŻKI: „MIŁOŚĆ. I CO WTEDY?", EWA WOYDYŁŁO W ROZMOWIE Z JOANNĄ OLEKSZYK, WYD. ZWIERCIADŁO, KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA: **ZWIERCIADLO.PL/SKLEP** AUTOPROMOCJA

Pokaż mi, jak mnie kochasz

Jeżeli kogoś kochamy, manifestujemy to słowami, gestami, czynami. Różnimy się pod tym względem, czasem wyraźnie, co może prowadzić do wątpliwości, rozczarowań, frustracji. O to, jakie znaczenie dla relacji ma „język miłości" każdego z partnerów, pytamy psychologa **Pawła Droździaka**

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

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Nie istnieje uniwersalny przepis na okazywanie uczuć. Robimy to na rozmaite sposoby, mówiąc o miłości wprost albo udowadniając ją w działaniu. Dlaczego czasem tak trudno się w tym spotkać?

Chodzi nawet nie o konkretne słowa czy zachowania, ale o to, że ludzie nadają różne znaczenie tym samym rzeczom. Weźmy pierwszy z brzegu przykład – walentynki. Jedna osoba z pary czuje, że walentynki to romantyzm, bliskość, pamiętanie o ważnych datach – ten dzień ma dla niej znaczenie symboliczne. Drugiej osobie to samo święto może się kojarzyć wyłącznie z komercją, fatalną estetyką, a także z ustalonym z góry scenariuszem, w którym czuje się zmuszona zagrać rolę napisaną dla niej przez kogoś innego. Wówczas nic nie jest spontaniczne, tylko zaplanowane, a być może nawet cała sytuacja przypomina egzamin – pamiętałem o walentynkach czy zapomniałem? – co w głowie kogoś takiego kompletnie nie ma związku z uczuciami do drugiej strony. Podobnie może być ze wszystkim: z dawaniem kwiatów, pamiętaniem o datach czy z dotykiem. Dla jednej osoby dotyk może być oznaką bliskości, pożądania, opieki, troski, czułości. Dla innej sygnałem, że za chwilę pojawią się jakieś żądania, albo na przykład formą testu sprawdzającego gotowość czy nawet próbą przekroczenia, bo są ludzie, którzy tak interpretują dotyk w momencie, gdy go nie zaplanowali.

Mówiąc o różnych językach miłości, czasami mamy na myśli ewidentny brak, który może wyrażać się w żalu czy pretensji: dlaczego nie okazujesz mi uczuć w sposób, który jest mi bliski i dla mnie zrozumiały? Ale to jest jedynie wierzchnia warstwa problemu. Bo nie jest tak, że nie okazujemy uczuć w zrozumiały dla drugiej osoby sposób, ponieważ się tego nie nauczyliśmy. Wyrobienie nawyku kupowania kwiatów na walentynki, nawet jeśli są one dla kogoś niewiele znaczącym festiwalem tandety, nie jest szczególnym wyzwaniem. Większym problemem jest fakt, że ten inny sposób ma dla nas fundamentalnie inne znaczenie niż dla drugiej osoby.

Gary Chapman, autor koncepcji języków miłości, wymienia pięć podstawowych form, w jakiej ją okazujemy: przez wyrażenia afirmatywne, podarunki, dobry czas spędzany razem, działanie, a więc nawet drobne przysługi, i dotyk, o którym wspomniałeś. Często dajemy to, co chcielibyśmy dostać – na przykład słowa „kocham cię", które sami potrzebujemy regularnie słyszeć, zamiast czynów potwierdzających uczucia, jak zrobienie komuś rano kawy, co dla tej drugiej strony jest akurat ważniejsze. Czy to może być problem?

Taka różnica pewnie może rodzić napięcia, ale znów: nie chodzi tylko o zachowanie czy technikę komunikacji. Pod spodem zawsze jest drugie dno; to ma odzwierciedlenie, po pierwsze, w historii życia tej osoby, a po drugie, w jej systemie wartości. Wymieniłaś słowa jako dowód miłości, tyle że dla jednej osoby mówienie generalnie jest czymś, bez czego nie można żyć, a dla innej właśnie z racji doświadczeń słowa są raczej czymś bez pokrycia. Być może pierwsza z nich wychowała się w rodzinie, gdzie mówienie było podstawowym sposobem, w jaki ludzie się łączyli, miało treść, coś znaczyło, było ważne. Druga z kolei wyszła z domu, w którym słowa nie miały wartości, rodzice mówili to, co należy czy wypada; albo mówili jedno, a robili drugie, więc trudno z takim doświadczeniem mieć do słów szacunek. Weźmy taki przykład: ona chciała usłyszeć „kocham cię", a on zamiast tego z miłości umył jej samochód. Możemy na tę sytuację patrzeć na poziomie behawioru, zakładając, że przecież on pewnych zachowań może się nauczyć, wyrobić sobie nawyk mówienia tych dwóch słów pięć razy dziennie, skoro to dla niej ważne. Ale możemy popatrzeć także na poziomie głębszego sensu i zastanowić się, czym dla kogoś jest dane zachowanie.

Niektórzy ludzie poruszają się w życiu bardziej na poziomie konkretu, w wymiarze materialnym, dla innych bardziej liczą się abstrakcje. Niebezpieczeństwo rozjazdu w takiej parze polega nie tylko na tym, że ona nie dostała tego, czego oczekiwała, czyli słów „kocham cię", ale i na tym, że dostała coś, co dla niej niewiele znaczy, bo dla niej umycie samochodu jest banalne. Może taki gest odczytywać nie jako dowód miłości, a dowód na to, że on nie rozumie i nie dostrzega uczuć, jest płytki, przyziemny. Natomiast z jego perspektywy sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Dla niego słowa są niepewne, można ich używać do manipulacji, tymczasem rzecz pozostaje. Zrobienie rzeczy on musiał zaplanować, włożyć w to czas i energię, więc to ma o wiele większą wartość niż ulotne słowa. Dlatego nie rozumie, czemu ona nie docenia tego, co jego zdaniem jest akurat najbardziej solidne.

>

Mnie się wydaje, że okazywanie sobie uczuć musi być przynajmniej do pewnego stopnia negocjowalne. Gdy ludzie się poznają, wypracowują własny kod komunikacji, chociażby unikalne dla pary poczucie humoru. Czy z językami miłości może być podobnie?

Jeśli mówimy o ludziach, którzy są w miarę elastyczni, mają trochę psychicznego luzu, to jest szansa, że pewne rzeczy sobie przedefiniują, dostroją się do siebie. Ale są też osoby bardzo mocno przywiązane do swojego wyobrażenia o tym, jak okazuje się miłość, do tego stopnia, że każda inna forma jest dla nich nieakceptowalna i o negocjacjach nie może być mowy. Czasami wynika to z przyzwyczajeń, nawyków wyniesionych z domu, hierarchii wartości, innym razem z urazu czy nawet traumy. Dlaczego on nie daje jej kwiatów, które dla niej byłyby najcenniejszym dowodem, że jest dla niego ważna? Być może dlatego, że kwiaty kojarzą mu się wyłącznie z Dniem Nauczyciela albo imieninami cioć. Kwiaty to dla niego zestaw zachowań związanych z udawaniem pewnych emocji, bo jako mały chłopak wiecznie słyszał: uśmiechnij się ładnie i daj cioci czy pani bukiecik. Wyobraźmy sobie, że to jeszcze było powiązane z płcią, bo opiekowały się nim wyłącznie kobiety i to one między sobą komentowały, czy uśmiechnął się już wystarczająco ładnie, czy jeszcze nie i jakie ma wspaniałe, długie rzęsy. Jeśli on kwiaty kojarzy z czymś dokładnie odwrotnym niż jego partnerka, mamy gotowy konflikt.

Z tymi znaczeniami to jest grubsza sprawa. Załóżmy, że ona wraca zmęczona z pracy. On wie, że ona zaraz wróci, więc mógłby podgrzać jej zupę, przewidzieć, że będzie głodna. Nie podgrzewa, tylko siedzi na kanapie. Dla niej to może być ewidentny dowód, że on jej nie kocha, bo o niej nie myśli.

I możliwe, że ona ma rację. Że on faktycznie o niej wcale nie myśli. A może jest typem człowieka, który w ogóle myśli tylko o sobie i jest przyzwyczajony do ciągłej obsługi? Albo generalnie zawala rzeczy, raczej odkłada sprawy, niż je robi, nie jest z natury aktywny? Możliwych jest wiele wyjaśnień, jednak zupełnie spokojnie mogę sobie wyobrazić i taką sytuację, w której on przez ostatnie trzy godziny siedział na kanapie i myślał właśnie o niej, ale… nie o tej zupie. Sprawa może też dotyczyć zupełnie banalnej kwestii jak postrzeganie linii czasu, bo pod tym względem ludzie się diametralnie różnią i stąd na przykład bardzo częsty w związkach spór o daty. Dla jednego człowieka daty mogłyby nie istnieć, dla drugiego są piekielnie istotne. I to jest w moim poczuciu akurat niezależne od płci.

O czym świadczy fakt, że ona akurat 14 lutego zapisała się na całodzienne szkolenie? O tym, że go nie kocha, skoro to są przecież walentynki?! Dla niego pewnie tak, podczas gdy ona kompletnie nie skojarzyła dnia szkolenia z walentynkami, bo ma je w głębokim poważaniu. Ludzie naprawdę bardzo różną wagę przywiązują do wszelkich dat, urodzin, rocznic, a najgorsza sytuacja jest wtedy, kiedy milcząco zakładają, że ich znaczenie jest uniwersalne, więc proste w interpretacji dla wszystkich. Gdyby pociągnąć scenkę ze szkoleniem w walentynki, ona mogłaby potoczyć się tak: kobieta pakuje się na szkolenie. On czeka, aż ona sobie przypomni, że dziś wyjątkowy dzień. Ona sobie nie przypomina, bo jest zajęta pakowaniem. On się więc obraża i milczy – wymownie, ale tylko dla siebie. Dla niej to milczenie nie jest wymowne, bo ona nie wie, o co chodzi, ale jest też zła, bo on milczy i nic nie robi, a mógłby jej pomóc z tym pakowaniem – oczywiście gdyby ją kochał. Nie pomaga, więc ewidentnie jej nie kocha! Potem ona wraca ze szkolenia, ale wciąż sobie nie przypomniała o walentynkach. On, obrażony, nie pyta, jak jej poszło. W ogóle nie daje jej uwagi, nie interesuje go jej rozwój, jej sukcesy, a przecież człowieka, który kocha, takie rzeczy obchodzą! W efekcie następuje eskalacja totalnego nieporozumienia, którego źródłem, wbrew pozorom, wcale nie jest różnica języków miłości, a właśnie przypisanie znaczeń rzeczom i sytuacjom na sztywno.

Czy w takim razie nie należałoby po prostu o tym mówić? Na pewnym etapie związku komunikować wprost: ważne albo nieważne są dla mnie kwiaty, rocznice, umyte samochody?

Oczywiście, jeżeli nigdy nie poruszymy tego w rozmowie, pewnie w kółko będziemy się zderzać z problemami dość powierzchownymi. Jednak prawda jest taka, że rzecz nazwana, zakomunikowana, o którą na przykład poprosimy wprost, nigdy już nie będzie tą samą rzeczą, gdy ją otrzymamy. Kontekst wszystko zmienia. Przecież w tych kwiatach nie chodzi fizycznie o bukiet, ale o intencję. Komunikując potrzebę wprost, możesz zmienić czyjś behawior i sprawić, że on faktycznie pójdzie do kwiaciarni i bukiet kupi, ale przecież nie do końca w tym rzecz. Chodzi o raczej o to, żeby on chciał to zrobić, chodzi o intencję, której otwarcie się komunikując, niestety nie uzyskasz. Bywa, że życzenie spełnione w odpowiedzi na konkretną prośbę zaczyna być swoją własną karykaturą. Nawet nie złośliwością typu: „Chciałaś kwiaty, proszę bardzo, masz kwiaty, teraz jesteś zadowolona?”, tylko bardzo sztywnym, responsywnym zachowaniem, w którym nie ma autentyczności, a jest odegranie narzuconej roli.

Dodatkowo spełnianie czyichś oczekiwań w dokładnie takiej formie, w jakiej on sobie wyobraża, nigdy nie

SPEŁNIANIE CZYICHŚ OCZEKIWAŃ W DOKŁADNIE TAKIEJ FORMIE, W JAKIEJ ON SOBIE WYOBRAŻA, *nigdy nie jest całkiem neutralnym psychologicznie aktem. W niektórych ludziach pojawia się wówczas sprzeciw. Mają poczucie, że tracą siebie*

jest całkiem neutralnym psychologicznie aktem. Są ludzie o takiej konstrukcji psychicznej, że gdy tylko ktoś czegoś od nich chce albo, co gorsza, się domaga, pojawia się w nich sprzeciw. Jeśli temu ulegną, będą mieli poczucie, że w jakimś sensie utracą siebie. Wszelkie negocjacje mogą być wówczas niezwykle trudne. Dla kogoś takiego danie drugiej osobie satysfakcji przez podporządkowanie się jej oczekiwaniom oznacza, że on niejako staje się narzędziem tej satysfakcji, a to jest dla niego nie do zniesienia.

Nie można chociaż spróbować być autentycznym, robiąc coś, co dla osoby, którą się kocha, ma tak duże znaczenie? Albo trochę odpuścić i nie upierać się tak przy tych kwiatkach czy wyznaniach, za to zauważyć coś innego, w czym objawia się miłość?

Można, ale tylko jeśli oboje są w stanie zajrzeć pod swoją własną podszewkę. Bo jeśli to się odbywa na sztywno – albo pamiętasz o rocznicach, albo z nami koniec – nie ma w ogóle pola do jakiejkolwiek refleksji. Ono się pojawia wtedy, gdy każde z nich jest w stanie przyjrzeć się samemu sobie i zadać pytania: Skąd mi się to właściwie wzięło? Dlaczego tak reaguję na ten typ święta, konkretne sformułowanie czy zachowanie albo jego brak? Co w moim życiu sprawiło, że to jest dla mnie wyzwalacz, że moje stanowisko jest tak sztywne, nienegocjowalne? Dopiero gdy odpowiemy sobie uczciwie, będziemy w stanie sami ze sobą nieco to zrelatywizować, trochę się odkotwiczyć, by potem poprzyglądać się oczekiwaniom już wspólnie z partnerem i być może nawet do pewnego stopnia je zmodyfikować.

Jest i taki aspekt, że często nie zdajemy sobie sprawy, jak trudne bywa dla innych to, co nam przychodzi z łatwością. Są ludzie, którzy woleliby umyć dziesięć samochodów na znak miłości i oddania niż wycedzić dwa słowa „kocham cię", bo one po prostu nie przechodzą im przez gardło. To jest dla nich za trudne, a zmuszanie ich do tego w jakiś sposób ich narusza. Jeśli z drugiej strony mamy z kolei osobę, którą narusza, że miałaby sobie oczekiwania odmówić, to para zaczyna mieć kłopot.

Trudno negocjować choćby dotyk, jeśli jedna strona go bardzo potrzebuje jako objawu miłości, a druga się przed nim wzbrania.

Dotyk pojawia się na poziomie przedwerbalnym – jako emocja, przeżycie, reakcja; czasami wtórnie – jako nawyk. I albo czerpiemy z niego satysfakcję, albo nie. Możesz kogoś nakłonić do dotyku albo – jeśli mowa o życiu erotycznym – sprawić, że zgodzi się na konkretną praktykę seksualną, czyli mówiąc brutalnie, >

wyprodukuje pewien rodzaj postępowania. Nie nakłonisz go jednak do odczuwania z niego satysfakcji, jeśli on sam tego w sobie nie odkryje, a często nie przepracuje, nawet w terapii. Są sytuacje związane z dotykiem, które wyraźnie sygnalizują, że potrzebna jest praca terapeutyczna. W życiu niektórych ludzi to prawdziwe pole minowe.

Pokonanie w sobie niechęci do dotyku to nie to samo co uporanie się z niechęcią do walentynek. Tu wprawdzie może być opór, bo to komercja, głupie święto, jednak operujemy raczej w obszarze znaczeń i skojarzeń, ale tych świadomych, a nie – jak w przypadku dotyku – najczęściej instynktownych. Obchodzenia walentynek można się nauczyć, przekonać się do ich celebrowania, a nawet stwierdzić, że to całkiem fajna sprawa. Generalnie jeśli mamy do czynienia z różnicą ekspresji, nawyków czy świadomych znaczeń, w miarę łatwo o modyfikację, choć i w takim przypadku można włożyć kij w mrowisko.

Zgaduję, że znów mamy drugie dno?

Weźmy ważne daty, które są przyczyną sporu w wielu związkach. Jedno o nich pamięta, i to dla niego ważne, drugie w ogóle wszelkich rocznic nie respektuje. Teoretycznie można by się po prostu pamiętania i celebrowania nauczyć, wyrobić sobie nawyk, bo to na pierwszy rzut oka jedna z modyfikowalnych i negocjowalnych sytuacji. Jestem jednak w stanie wyobrazić sobie sytuację, w której ktoś daty ignoruje nie dlatego, że jest zabiegany, nieuważny albo potrzeby partnera są dla niego nieistotne, a dlatego, że zupełnie inaczej patrzy na relację. Pamiętanie o datach jest przejawem pewnego sposobu myślenia o relacji na osi czasu – procesie, który dokądś zmierza, ma kolejne etapy, początek, środek i koniec, na przykład, zgodnie z przysięgą małżeńską, śmierć. Ktoś w ten sposób patrzy na wspólne życie, bo tylko jako część wspólnego planu czuje się traktowany poważnie. Tymczasem druga osoba może nie chcieć żyć według planu, bo dla niej relacja dzieje się tu i teraz, teraz mamy oszaleć na swoim punkcie, bo tylko to świadczy o sile naszej miłości, a nie jakieś kolejne gody. I właśnie tutaj często jest głębsze źródło konfliktu, a nie w zapomnianej rocznicy.

Zwykle obu tym osobom chodzi o miłość, o zaangażowanie, tylko trochę inaczej je sobie wyobrażają. Myślę, że jeśli są w stanie do tych wyobrażeń dotrzeć i je sformułować, to i tak jest nieźle, bo często w związkach w ogóle do tego momentu nie dochodzi.

A co w sytuacji, gdy mamy poczucie, że nie dostajemy w relacji czegoś bardzo dla nas ważnego, wprost fundamentalnego? I nie mam tu już na myśli kwiatków czy kartki walentynkowej, ale na przykład uwagi partnera, bez której trudno sobie w ogóle związek wyobrazić.

Rzeczywiście trudno wyobrazić sobie związek bez uwagi dla partnera, bo jeśli nie ma uwagi, to tak naprawdę nie ma relacji. Pojawia się jednak pytanie, jak ona ma się przejawiać. Dobrze odróżnić uwagę od tego, co ja widzę jako znak uwagi.

Weźmy konkretną sytuację: dwie osoby wracają po całym dniu do domu. Jedna chce rozmawiać o wydarzeniach w pracy, druga woli pomilczeć. Na zupełnie podstawowym poziomie możemy wysunąć hipotezę, że pierwsza z nich interesuje się drugą, a druga pierwszą już nie, skoro rozmawiać nie chce. Oczywiście taka hipoteza może być trafiona, ale nie musi. Bo być może pierwsza przeżywa mówienie jako bliskość, traktuje jako formę uwagi, a dla drugiej to z kolei wentylowanie emocji, zalewanie kogoś problemami z pracy, podczas gdy milczenie to nie dystans i chłód, ale odpowiedzialność za relację. Ktoś taki może myśleć, że skoro coś go bardzo poruszyło, zdenerwowało, najpierw upora się z tym sam, a dopiero potem o tym opowie komuś, kto jest dla niego ważny. Właśnie z troski o relację nie wywali wszystkich swoich rozterek i bolączek, poukłada to sobie w głowie i dopiero wtedy w sposób odpowiedzialny przedstawi, co się wydarzyło. Być może pamięta, że kiedy był dzieckiem, ci, którzy wchodzili do domu i zalewali całe otoczenie emocjami, byli katalizatorami zbliżającej się katastrofy, bo od emocjonalnego rozprawiania niedaleko już było do destruktywnych działań, kłótni, awantur. W obliczu podobnych doświadczeń ta osoba może mieć bardzo silne poczucie, że za relację naprawdę odpowiedzialny jest ten, kto umie pomilczeć.

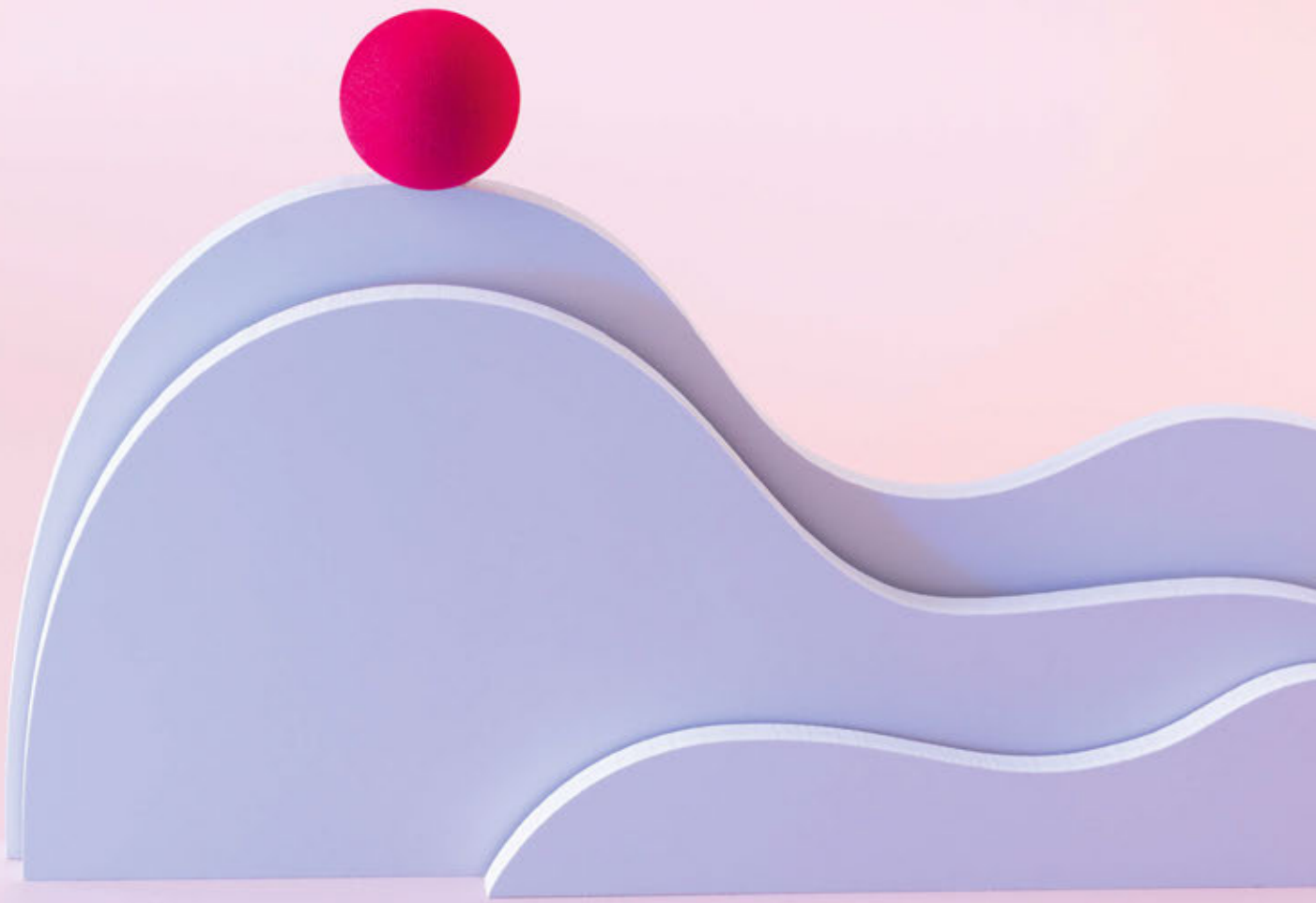
Nie mówię, która z tych postaw jest lepsza, a która gorsza. Mówię jedynie, że różnica w tym, jak okazujemy uwagę, nie musi być od razu różnicą samej uwagi. W milczeniu może być jej więcej niż w gotujących się od emocji opowieściach. **S**

MOŻESZ KOGOŚ NAKŁONIĆ DO DOTYKU, DO KONKRETNEGO ZACHOWANIA, NIE NAKŁONISZ GO JEDNAK DO ODCZUWANIA Z NIEGO SATYSFAKCJI.
W życiu niektórych ludzi to prawdziwe pole minowe, a nawet wskazanie do terapii

ZDJĘCIA: EKATERINA GONCHAROVA, MYSTOCKIMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

W dziale rozwój przeczytasz o:

• etapach przechodzenia przez kryzys na podstawie „Odysei” • balijskim dążeniu do uzdrawiającej równowagi przeciwieństw • mentalizacji – metodzie psychoterapeutycznej odkrywającej przyczyny schematycznych zachowań • spotkaniu z samym sobą dzięki poezji • samowyzysku i koniecznej kapitulacji



ZDJĘCIE: TWOMEOWS/GETTY IMAGES

Moja i twoja Itaka

Na ekranach kin właśnie możemy oglądać ekranizację „Odysei". Warto jednak pamiętać, że za tą spektakularną produkcją kryje się dzieło literatury światowej, które w najgłębszej warstwie jest traktatem niosącym ponadczasowe przesłanie – jak przeżyć kryzys, by wyjść z niego wzmocnionym. **Oto trening Odyseusza w siedmiu lekcjach**

TEKST MARTA URBANIAK

Życiowe trzęsienie ziemi zazwyczaj jest niespodziewane. Nagła decyzja o rozwodzie, zwolnienie z pracy, dramatyczna diagnoza medyczna sprawiają, że nasza rzeczywistość odwraca się o 180 stopni. W takich okolicznościach kryzys jest nieunikniony. Jak go przejść, by nas wzmocnił, nie zniszczył? Okazuje się, że odpowiedź przynosi licząca ponad 3 tysiące lat epopeja, o czym w książce „Drogowskazy Odysei. 7 ponadczasowych lekcji o wytrwałości, tożsamości i wędrówce przez życie" pisze oksfordzka klasycystka i psycholożka kliniczna dr Sam Akbar.

„Odyseja" nie jest wyłącznie mitem – przekonuje autorka – ale traktatem psychologicznym, który opisuje pełen cykl przechodzenia przez kryzys. W gruncie rzeczy nasze współczesne dramaty na poziomie emocjonalnym nie różnią się od tego, co spotykało bohatera wojny trojańskiej w drodze do domu. Starożytne dzieło dobitnie pokazuje, że porażki i trudności są naturalną częścią egzystencji. I choć wielu z nas utożsamia szczęście z przyjemnym, pastelowym życiem, w którym nie dzieje się nic złego, to właśnie ta trudna i kręta droga kształtuje nas, wzmacnia i rozwija.

1 JAK ZACZĄĆ

Odyseusz, wielki władca Itaki, niepokonany wódz i genialny strateg, wygrywa wojnę trojańską dzięki słynnemu fortelowi z koniem. Po dziesięciu latach krwawych walk planuje powrót do żony i syna w Itace. Nie wie jeszcze, że nie będzie on ani prosty, ani szybki, a bogowie brutalnie zniszczą jego plany, zmieniając podróż w pełną cierpienia tułaczkę. Odyseusz traci kontrolę nad wszystkim – kierunkiem, załogą, sobą samym. W pewnym momencie żałuje, że nie zginął jako bohater pod Troją.

Tymczasem w Itace jego żona Penelopa mierzy się z tłumem zalotników, którzy chcą przejąć tron. Odwleka w czasie moment decyzji, mówiąc, że nie podejmie jej, dopóki nie skończy tkać całunu żałobnego dla teścia. Każdego dnia siada przy krośnie, a pod osłoną nocy skrupulatnie pruje, co utkała. Syn Odyseusza, Telemach, rozmyśla o powrocie ojca, licząc, że ten uratuje rodzinę z opresji. Sam biernie przypatruje się zalotnikom aż do momentu, kiedy pod postacią starca Mentesa pojawia się bogini Atena i motywuje młodzieńca do działania, podsuwając prosty plan. Telemach wyrusza do Pylos i Sparty, by nauczyć się dorosłości.

Ta część opowieści przedstawia kryzys tożsamości wywołany niespodziewanym wydarzeniem życiowym. Możemy mieć, tak jak Odyseusz, jasno wytyczone plany: długie życie z ukochaną osobą, rozwój firmy, spokojną emeryturę – gdy nagłe tąpnięcie, zdrada, upadłość, choroba wywracają cały nasz świat do góry nogami. Tracimy nasze punkty orientacyjne i nie wiemy już, kim jesteśmy. To wszystko jest wezwaniem do rozpoczęcia osobistej odysei. By tak się stało, potrzebna jest radykalna akceptacja: uznanie rzeczywistości taką, jaka ona jest, a nie taką, jaką chcielibyśmy, żeby była. Gdy Odyseusz stawiał opór temu, co go spotykało, wikłał się w jeszcze gorsze historie; dopiero kiedy porzucił oczekiwania wobec tego, jak powinna wyglądać jego droga, i zaakceptował, to, co jest – był w stanie działać.

Gra na czas Penelopy pokazuje nam z kolei budowanie poczucia sprawczości, czyli skupianie się na rzeczach, na które mamy wpływ. Krosno jest przestrzenią, którą kobieta może w pełni zarządzać, więc woli przy tym pozostać i odpuścić inne, najpewniej nieskuteczne sposoby walki z zalotnikami. I jeszcze wyjazd Telemacha do Sparty – to odzwierciedlenie znaczenia pierwszego kroku, nawet jeśli nie znamy dalszych. Jest on możliwy dzięki mentorstwu Ateny, czyli wsparciu osoby, która „pozwala ci dostrzec nadzieję w sobie", jak to kiedyś ładnie ujęła cytowana przez autorkę Oprah Winfrey.

Współczesnym czytelnikom „Odyseja" pokazuje, że kryzys wcale nie wymaga od nas natychmiastowego odzyskania pewności siebie, ale odwagi do uznania faktów, zakończenia żałoby po straconym życiu i podjęcia działania, nawet jeśli będzie to najmniejszy gest.

2 SIĘGNĄĆ GŁĘBOKO

Wyrzucony na brzeg Odyseusz spędza siedem lat uwięziony na wyspie zakochanej w nim nimfy Kalipso, która oferuje mu wieczną młodość i nieśmiertelność w zamian za pozostanie z nią. Odyseusza jednak to nie przekonuje i wybiera śmiertelne, pełne trudów życie oraz powrót do ukochanej rodziny. Na rozkaz bogów Kalipso uwalnia wojownika, a ten buduje tratwę. Tyle że tratwa wkrótce roztrzaska się w morderczym sztormie wywołanym przez Posejdona.

Wielu ludzi było w takiej sytuacji jak Odyseusz – teoretycznie w raju, a jednak bez poczucia szczęścia. W znienawidzonej, ale świetnie płatnej pracy, w związku, który dawno się wypalił, ale daje iluzję poczucia bezpieczeństwa, z uśpionymi marzeniami, bo ich spełnienie wymagałoby porzucenia stabilności. To „efekt Kalipso" – sytuacja, w której przestajemy słuchać swojego prawdziwego ja na rzecz komfortu. By się z niego wydostać, >

potrzebujemy odwołać się do starożytnej inteligencji emocjonalnej opartej na czterech filarach: wrażliwości, czyli odwadze do wyrażania emocji; precyzji w nazywaniu tego, co czujemy; mądrości, by trudne emocje traktować jako wskazówki, a nie coś, co należy zwalczyć; i wreszcie zdolności do działania w zgodzie z wartościami, nawet jeśli emocje popychają nas w kierunku strefy komfortu.

Odyseusz płacze, nieskażony przekonaniem, że mężczyźnie nie przystoi tego robić. Wie, że tęskni za domem i Penelopą, a precyzyjne nazwanie emocji uspokaja go i pozwala myśleć klarowniej. Nie cenzuruje swoich łez. Buduje tratwę, mimo że nie wiadomo, co mu przyniesie wędrówka. To moment, w którym wychodzi z wyuczonej bezradności i bierze odpowiedzialność za swoje życie, zamiast zdawać się na bawiących się nim bogów.

3 KOMPLETOWANIE ZAŁOGI

Rozgniewany Posejdon wywołuje sztorm. Wycieńczony, nagi i znowu doświadczony przez los Odyseusz trafi na wyspę Feaków. Spotyka księżniczkę Nauzykaę, która prowadzi go do swoich rodziców, królowej Arete i króla Alkinoosa. Feakowie hołdują świętemu prawu gościnności, *ksenii*. Kąpią, karmią, ubierają przybysza. Dają mu czas na zagojenie ran. Dopiero później pytają o jego tożsamość i historię. Tak naprawdę to głęboki opis powrotu do równowagi po traumatycznych przeżyciach.

Stan, w którym Odyseusz trafia na wyspę Feaków, odzwierciedla moment głębokiego kryzysu, opisywany słowem *kairos*. Może to być ucieczka od przemocowego partnera bez grosza przy duszy, bankructwo, wypalenie zawodowe, które na wiele tygodni ścina nas z nóg. To także analogia do uchodźców, którzy łodziami próbują pokonać Morze Śródziemne, uciekając przed wojną i prześladowaniami.

Jaką lekcję możemy z tego wynieść? Powrót do równowagi po traumie nie odbywa się, bo po prostu tego chcemy. Potrzebujemy wsparcia innych ludzi, bezpiecznego otoczenia, w którym zamrożone ciało może odtajać. Tylko dzięki temu nasz układ nerwowy będzie mógł wyjść z trybu walki lub ucieczki i wejść w tryb regeneracji. By wyzdrowieć i zacząć analizować to, co się wydarzyło, potrzebujemy dookoła siebie innych ludzi – swojej rodziny z wyboru.

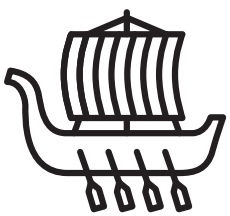
4 BĄDŹ WŁASNYM HOMEREM

Ukojony Odyseusz może w końcu wrócić do swojej przeszłości. Płacze, gdy wyjawia Feakom swoje prawdziwe imię. Opowiada między innymi, jak pokonał cyklopa Polifema, który uwięził go wraz załogą w jaskini i pożarł kilkoro z nich. Gdy cyklop zapytał go o imię, przedstawił się jako Nikt. Potem upił Polifema winem i oślepił go naostrzoną maczugą, której tamten używał jako laski. Cyklopi z pozostałych jaskiń nie przyszli mu na pomoc – choć Polifem wykrzykiwał, że Nikt go oślepił. Niestety, Odyseusz na tym nie poprzestał. Gdy uwolniony opływał wyspę, w przypływie próżności zaczął wykrzykiwać swoje prawdziwe imię. Polifem był synem Posejdona i tym nierozważnym, podyktowanym ego aktem Odyseusz ściągnął na siebie gniew władcy oceanów.

Ten wątek pokazuje niebezpieczeństwo, jakie płynie z nadmiernej potrzeby uznania. Gdyby Odyseusz nie wyjawił swojego imienia, dotarłby do Itaki w kilka dni. W życiu przydaje się umiejętność bycia Nikim, niedopuszczania do głosu ego, które może nas oddalić od celu widniejącego już na horyzoncie. Osoby o „cichym ego", które skupienie na sobie potrafią podporządkować sprawom ważniejszym, wykazują większą odporność, nawiązują silniejsze relacje i odnoszą trwalsze sukcesy niż te, które zajmują

BY WRÓCIĆ DO RÓWNOWAGI PO TRAUMIE, POTRZEBUJEMY WSPARCIA INNYCH LUDZI, BEZPIECZNEGO OTOCZENIA. *Tylko dzięki temu nasz układ nerwowy będzie mógł wyjść z trybu walki lub ucieczki i wejść w tryb regeneracji*

się jego wzmacnianiem. A jednocześnie warto wziąć odpowiedzialność za swoje czyny. Przyznanie się do błędu, tak jak Odyseusz opowiadający o swojej przeszłości Feakom, pozwala nadać głębszy sens temu, co nas spotyka.



5 PŁYWAJĄC PO GŁĘBINACH

Odyseusz, za radą czarodziejki Kirke, wyrusza do Hadesu, by poznać przepowiednię Tejrezjasza. Spotyka matkę Antikleję, o której śmierci nie wiedział, oraz poległych towarzyszy i wodza Agamemnona. Te spotkania zmuszają go do przewartościowania życia. Po powrocie do świata żywych czekają go kolejne wyzwania. Musi przepłynąć między Scyllą a Charybdą, a wybór żadnej z dróg nie jest idealny: zbliżenie do potwora Scylli kosztuje życie sześciu towarzyszy, zbliżenie do wiru Charybdy to ryzyko stracenia całego okrętu.

Wreszcie żeglarze trafiają na wyspę Heliosa, gdzie wszystko wydaje się w najlepszym porządku – Itaka już niedaleko, a załoga jest najedzona i wypoczęta. Jednak pobyt na wyspie się przedłuża, zapasy się kończą, więc pojawia się widmo głodu. Ostrzeżony przez Tejrezjasza Odyseusz zakazuje swoim towarzyszom zabijać bydło, ale podczas jego drzemki ci łamią zakaz. Wściekły Helios zabija wszystkich poza Odyseuszem.

Nasz rozwój odbywa się poprzez dyskomfort. Hades to żałoba, nieprzepracowany żal za tym, co stracone, który nie pozwala ruszyć z miejsca. By iść do przodu, musimy domknąć przeszłość, nawet jeśli wiąże się to z naruszeniem niezagojonych ran. Wybór między Scyllą a Charybdą symbolizuje wszystkie te sytuacje, kiedy musimy „dokonać odpowiedzialnego wyboru między niedoskonałymi opcjami". Zabicie trzody Heliosa to moment, w którym mimo zdobytej mądrości napotykamy ograniczenia. Możemy w pełni przepracować żal i krytycznie spojrzeć na własne położenie, ale niektórych okoliczności nie da się skontrolować – zwłaszcza gdy w grę wchodzą inni ludzie. Wyrżnięte bydło odzwierciedla okoliczności, w których chwilowa desperacja wygrywa z dalekosiężną mądrością. To sprawdzian dyscypliny. Gdy jesteśmy pod presją, lekceważymy własne potrzeby i przekonania: pracujemy mimo wyczerpania i dajemy się skusić propozycjom, które podważają naszą uczciwość. Dopiero zyskanie odporności psychicznej pozwala na mozolne, cierpliwe i powolne osiąganie celów.

DLA ODYSEUSZA ITAKA TO PENELOPA I TELEMACH, NIE TYLKO WYSPA. CO JEST DOMEM DLA CIEBIE? *Jeśli nie wiesz, jaka jest twoja Itaka, ryzykujesz, że będziesz bez końca uganiać się za wizjami domu, które nie są twoje*

6 WIERNOŚĆ SWOJEJ ITACE

Feakowie zawożą śpiącego Odyseusza na Itakę, a ten budzi się zdezorientowany, nie wie, gdzie jest. Gdy przebrany (za radą Ateny) za żebraka idzie do chaty starego świniopasa Eumajosa, spotyka swojego syna Telemacha. Jednak w pałacu nikt go nie rozpoznaje poza wiernym, schorowanym psem Argosem, który wreszcie może spokojnie umrzeć.

Ta część historii uczy nas, byśmy zdefiniowali swój dom. Dla Odyseusza Itaka to Penelopa i Telemach, a nie tylko wyspa ze skalistymi urwiskami i gajami oliwnymi. Co jest domem dla ciebie? Mieszkanie, w którym czujesz się bezpiecznie, a może ludzie, przy których jesteś sobą? Dla przedsiębiorczyni będzie to nie tylko sukces finansowy, ale też wolność czy możliwość dawania pracy innym. Dla osoby ze złamanym sercem – coś, co pozwoli jej po dłuższym czasie poczuć radość. Jeśli nie wiesz, jaka jest twoja Itaka, ryzykujesz, że będziesz bez końca uganiać się za wizjami domu, które nie są twoje.

Gdy Odyseusz budzi się na rodzinnej wyspie, czuje się zagubiony. Paradoksalnie osiągnięcie celu nie zawsze wiąże się z satysfakcją. Często nie wiemy, co dalej. Doktorat, ukończona książka, przeprowadzka >

ODYSEUSZ ZOSTAJE ROZPOZNANY NIE PO SWOIM STATUSIE WOJOWNIKA I WŁADCY, ALE PO BLIŹNIE NA NODZE. *Najgłębsze i najbardziej uzdrawiające relacje budujemy z ludźmi, którzy znają historię naszych ran*

do wymarzonego domu miały dawać radość, a wywołują poczucie pustki... Dlaczego? Gdy twoja Itaka była zdefiniowana wyłącznie pod kątem statusu, po jej zdobyciu satysfakcja nie przychodzi. Dlatego warto odkryć, jak wewnętrznie wzbogaci cię osiągnięcie celu. Wtedy będzie to przystanek na drodze życia, a nie jego meta.

Historia Odyseusza przestrzega nas również przed bezrefleksyjnym wtargnięciem dokądś i oczekiwaniem, że zostaniemy przyjęci z zachwytem. Przebranie za żebraka to metafora ochrony własnych granic i powolnego ujawniania nowego ja. Warto odsłaniać się z rozmysłem, sprawdzając, kto jest lojalny, a kto chce nas wepchnąć w dawne schematy.

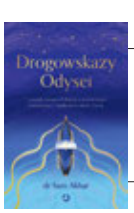
7 PRZYBYCIE

Nierozpoznany Odyseusz jest w pałacu szykanowany przez zalotników. Penelopa na wieść o tym, że przybysz zna losy Odyseusza, wzywa go do siebie, a on opowiada swoją historię w trzeciej osobie. Królowa, zgodnie z regułami *ksenii*, nakazuje umycie stóp przybyszowi. I tak dawna piastunka Odyseusza Euryklea rozpoznaje go po bliźnie nad kolanem. Tymczasem ponaglana przez zalotników Penelopa organizuje konkurs: ten, kto napnie łuk jej męża i przepuści strzałę przez ucha wbitych rzędem 12 toporów, dostanie jej rękę. Kiedy żaden z kandydatów nie jest w stanie tego zrobić, do zawodów zgłasza się przybyły żebrak – Odyseusz. Napina łuk, a strzała przelatuje przez wszystkie 12 uch. Wtedy Penelopa poddaje mężczyznę ostatniej próbie – każe sługom przestawić ich małżeńskie łoże, na co Odyseusz, który sam wystrugał łóżko z żywego drzewa oliwnego wrośniętego w ziemię, wybucha, że nie da się tego zrobić. Na wyspę wreszcie powraca spokój, ale nie jest to happy end, lecz czas na zebranie sił przed kolejnym wyzwaniem, bo Odyseusz wie, że będzie musiał znów ruszyć w drogę i ubłagać Posejdona o darowanie winy.

Współcześni czytelnicy w tej części historii mogą odnajdywać analogię do powrotu w znane środowisko z nową tożsamością. Nieraz zdarza się, że bliskie osoby nie są w stanie zaakceptować zmian, które się w nas dokonały. Ranią nas uszczypliwości albo umniejszają naszemu rozwojowi. Jednak czasem warto odpuścić: nie musimy podejmować walki o każdą drobnostkę, skoro nasze poczucie wartości nie zależy od opinii innych, i to jakakolwiek będzie. Najgłębsze relacje, opierające się na harmonii dusz *(homophrosyne)*, są zbudowane na stabilnym fundamencie wspólnych wartości i przeżyć, tak jak niewzruszalne łoże małżeńskie Penelopy i Odyseusza.

Nie bez znaczenia jest też i to, że Odyseusz zostaje rozpoznany nie po atrybutach władcy ani godnej postawie zwycięskiego wojownika, ale po bliźnie na nodze. W życiu jesteśmy znani publicznie z sukcesów, ale te najgłębsze i najbardziej uzdrawiające relacje budujemy z ludźmi, którzy wiedzą, skąd wzięły się nasze rany. Opowiedzenie o swoich przejściach w trzeciej osobie pomaga z kolei zdystansować się od bolesnych przeżyć, spojrzeć na to, co nas spotkało, z większym obiektywizmem i wreszcie zacząć traktować tę poturbowaną część siebie z większym współczuciem.

Odyseusz nie był rozważnym mężem od samego początku. Stał się taki dzięki bolesnej drodze, którą przeszedł. W miarę upływu czasu zaczął wyciągać wnioski ze swojego zachowania, rezygnować z brawury na rzecz planowania i pokory. Z porywczego wojownika stał się dojrzałym strategiem, unikającym niepotrzebnych konfliktów, by nie stracić z oczu głównego celu, który mu przyświecał – powrotu do domu. **S**



POLECAMY KSIĄŻKĘ:
„DROGOWSKAZY ODYSEI",
SAM AKBAR, TŁUM. ROBERT SUDÓŁ;
WYD. MARGINESY

ZDJĘCIA: PURMOON BOUNWARD/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

BY•DZIUBEKA
Bądź odważna.
Bądź kolorowa.
Bądź By Dziubeka.
BIŻUTERIA, KTÓRA PODKREŚLA TWÓJ STYL.
Odkryj wszystkie produkty
KOLCZYKI | NASZYJNIKI | BRANSOLETKI | PIERŚCIONKI

Zeskanuj i odkryj więcej

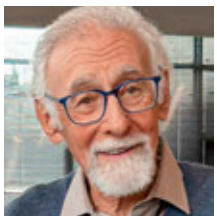
801 011 864

Ekwador i Galapagos

45 LAT
Podróże na 7 kontynentów z
LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP
– tam, gdzie natura pisze najpiękniejsze historie

Jeśli przyjmiemy, że terapia to tylko technika, to sztuczna inteligencja potrafi już zasymulować sporą jej część. Ale terapia to nie tylko technika, to fakt, że ty i ja jesteśmy tu razem i żadne z nas nie wie dokładnie, co się między nami wydarzy – psychoterapeuci ericksonowscy **Eric Greenleaf** i **Anna Dankowska** rozmawiają o tradycyjnych ceremoniach uzdrawiania transem na Bali i o tym, co z nich wynika dla ludzi Zachodu

Człowiek składa się z relacji



ERIC GREENLEAF
dr psychologii, psycholog kliniczny, psychoterapeuta, międzynarodowy nauczyciel psychoterapii, autor książek, założyciel i dyrektor Instytutu Ericksonowskiego w Bay Area (San Francisco)

Anna Dankowska: Od kilkudziesięciu lat regularnie bywasz na Bali. W jaki sposób te doświadczenia wpływają na twoje rozumienie leczenia pacjentów i stosowanie hipnozy w psychoterapii?

Eric Greenleaf: Balijczycy nie są duchowo zainteresowani postępem w naszym, zachodnim rozumieniu. Nie chodzi im o to, żeby raz na zawsze pokonać jakiś problem. Bo w świecie materialnym, owszem, naprawisz zniszczenia, odbudujesz dom, ale duchowo nie chodzi o zwycięstwo – chodzi o równowagę. Nic ani nikt nigdy nie wygrywa, tak jak w dobrym małżeństwie.

Na Bali uważa się, że to nie ludzie wchodzą w psychoterapeutyczny trans, ale trans wchodzi w nich. Balijczycy mówią o transie opętania: osoba, taka, jaką siebie zna na co dzień, zostaje zastąpiona przez ducha boga. Bóg mówi przez jej ciało, przez taniec, proroctwa i instrukcje dla społeczności. Uzdrowiciel może wtedy powiedzieć: „Bogowie żądają, by nasza wspólnota przez miesiąc odprawiała to nocne nabożeństwo, aby przywrócić równowagę". I to właśnie równowaga jest sensem.

Równowaga czego?

Równowaga przeciwieństw – ciemności i światła, pierwiastka męskiego i żeńskiego, dobra i zła.

Powiedziałeś, że trans bierze człowieka w posiadanie. Co Balijczycy mówią o tym doświadczeniu?

Kiedy rozmawiałem z osobami, które tego doświadczyły, i pytałem: „Jak to jest?", często słyszałem: „Nie wiem. Nie było mnie". To stan podobny do tego, jaki zachodni psycholog nazwałby bardzo głębokim transem – człowiek mówi, porusza się, przekazuje komunikaty, a potem mówi, że nic z tego świadomie nie pamięta.

Czy chodzi o odmienne stany świadomości?

Tak. Większość z nas zna ich odpowiedniki – to stan zakochania, szczytowej formy sportowej, przepływu podczas występu muzycznego czy teatralnego. Po fakcie potrafisz przeanalizować, co się wydarzyło, na przykład: „Kontrabasy grały za głośno, więc dyrygent je natychmiast wyciszył, żeby wybiły się skrzypce", ale w tamtej chwili nie kontrolujesz siebie świadomie, bo prostu jesteś w działaniu.

Klasyczna terapia często pcha ludzi w stronę nadmiernej samoświadomości, a to nie jest stan, w którym naturalnie zdrowiejemy.

Brałeś udział w tradycyjnych ceremoniach uzdrawiania podczas pobytu na Bali?

Obserwowałem je, bo nie można w nich wziąć udziału, jeśli nie jest się częścią tej kultury i nie zostało się wybranym przez bogów. Mogłem jednak patrzeć i potem rozmawiać z ludźmi o tym, co się wydarzyło.

Uderzyło mnie coś prostego, konkretny przekaz. Na Bali uzdrowiciele często dają wskazówki dotyczące realnego działania: złóż taką lub taką ofiarę, wróć do rodzinnego domu i opiekuj się przodkami w świątyni rodu, poślub pobożną hinduską kobietę. Innymi słowy, zmień coś w swoim życiu. Tymczasem w zachodniej psychoterapii potrafimy całymi miesiącami rozmawiać o tym, jak na przykład czujemy się w relacji z rodzicami albo co symbolicznie oznacza jakieś doświadczenie. Jednocześnie unikamy pytań w rodzaju: Czy powinienem wyprowadzić się z domu rodzinnego? Czy mamy wreszcie zamieszkać razem jak dorośli? Czy zająć się chorą mamą? Czy dobrze byłoby zakończyć to małżeństwo teraz, a nie za dziesięć lat?

Czyli zachodnia terapia jest zbyt abstrakcyjna?

Moim zdaniem w Stanach Zjednoczonych często taka właśnie jest. Na Zachodzie przyjęto, że najpierw musisz pogodzić się ze swoim życiem wewnętrznym, a dopiero potem będziesz podejmować lepsze decyzje. Nie jestem tego taki pewien. Często działa to odwrotnie: jeśli zmieniasz to, co robisz, zmienia się to, co czujesz.

Milton Erickson, który wpłynął na moje myślenie o hipnozie, mówił, że pierwszym krokiem w terapii jest skłonić człowieka do działania, a to nie znaczy: zbadajmy przeszłość czy postawmy diagnozę, tylko rób coś, działaj. Erickson terapię zaczynał od dwóch pytań: „Co pan/pani robi zawodowo?" i „Czy pan/pani jest w związku małżeńskim?". To są pytania społeczne, nie psychoanalityczne, interesował go kontekst życia.

Czyli najpierw działanie?

Działanie w relacji. Tak.

Kto na Bali może zostać uzdrowicielem? Czy można po prostu zdecydować – będę leczył w transie?

Nie można się o to ubiegać; ludzie opisują, że bóg mówi im: „Masz to robić". Jeśli odmówisz, zachorujesz, możesz nawet umrzeć. To nie jest ścieżka kariery, to rozkaz, ale nie zastępuje zwykłego życia. Możesz być murarzem, możesz być królem, możesz rzeźbić święte maski, a jednocześnie być tym, przez kogo w czasie ważnych ceremonii przemawia bóg lub bogini. Masz rodzinę, masz obowiązki, a czasem przez pół nocy >

przyjmujesz ludzi proszących o pomoc i rano idziesz normalnie do pracy. Te obowiązki się na siebie nakładają, to część społecznej tkanki.

Wspomniałeś o relacji i tkance społecznej, powiedziałeś też, że emocje nie są czymś czysto wewnętrznym, lecz relacyjnym. Co to właściwie znaczy?

Emocje są zjawiskami relacyjnymi, międzyosobowymi. Używamy tych samych słów – miłość, strach, złość – do opisywania setek różnych stanów. Strach odczuwany razem z kolegą z drużyny w ostatniej minucie meczu z powodu nadchodzącej przegranej nie jest tym samym strachem, który pojawia się przy kuchennym stole, kiedy z żoną lub mężem zastanawiamy się, jak zapłacimy rachunki. Słowo opisujące emocje jest to samo, ale doświadczenie zupełnie inne. Jeżeli wyrwiesz emocję z kontekstu i potraktujesz ją jak „rzecz wewnątrz mnie", zaczynasz postrzegać człowieka jak zestaw części zamiennych i etykiet diagnostycznych. Jeśli natomiast zostawisz emocję w kontekście, widać, że człowiek nie składa się z części, człowiek składa się z relacji.

I to wpływa na to, jak rozumiemy objawy, z którymi pacjenci zgłaszają się po pomoc.

Tak. Moja robocza definicja jest taka: objawy to zdysocjowane fragmenty nieudanych relacji z kimś niezastępowalnym. Wyjaśnię – załóżmy, że dorastałaś z przerażającym ojcem i dziś z tego powodu odczuwasz lęk. Klasyczna psychoanaliza powie: twój obecny lęk ma źródło w tamtym doświadczeniu z ojcem. Dobrze, tylko dlaczego nie możesz po prostu tego lęku wyrzucić, tak jak wyrzuciłaś inne rzeczy z dzieciństwa, na przykład zabawki, którymi się już nie bawisz? Nie możesz, bo to nie jest przypadkowy nawyk, to żywy fragment więzi, a ta więź była nie do zastąpienia. Nie możesz wyrzucić czegoś, co cię wiązało z ojcem – nawet jeśli tym czymś był lęk. Ten fragment odrywa się i staje się objawem. W dobrych relacjach nie tworzą się takie odcięte objawy, a powstają: kompetencje, spokój, bezpieczeństwo, zdolność bycia z drugim człowiekiem bez ciągłej obrony.

Co dokładnie jest zadaniem terapii traumy?

Zaproponować nową relację – bliską, szanującą, emocjonalnie obecną i użyteczną, a nie chłodną, neutralną, zawstydzającą. Nie da się „naprawić" dawnej relacji, która cię zraniła i była nie do zastąpienia, bo już jej nie ma. Można natomiast stworzyć teraz inną relację, wystarczająco dobrą, by człowiek mógł zacząć żyć z tego miejsca, a nie tylko z miejsca tamtej rany.

Czy to oznacza, że metoda zastosowana w konkretnej psychoterapii jest mniej istotna niż jakość relacji?

Dokładnie tak. Miałem znakomitych terapeutów reprezentujących różne szkoły: jungowską, interpersonalną, systemową, ale był wspólny element terapii – prawdziwe zainteresowanie mną jako osobą, emocjonalna dostępność i gotowość do kontaktu. To był czynnik leczący.

Jeśli przyjmiemy, że terapia to tylko technika, to sztuczna inteligencja potrafi już zasymulować sporą jej część. Ale terapia to nie tylko technika, to fakt, że ty i ja jesteśmy tu razem i żadne z nas nie wie dokładnie, co się między nami wydarzy. Ta żywa nieprzewidywalność w bezpiecznej relacji jest życiem i tego SI nie zastąpi.

Na jednym z seminariów opowiadałeś historię z Boliwii. Możesz ją powtórzyć?

Kiedy uczyłem terapeutów w Boliwii, po zajęciach podeszły do mnie dwie kobiety. Zwrócę uwagę na ważny szczegół: w tej grupie było sześć przyjaciółek tak bliskich, że wytatuowały sobie identyczne ptaki, tworzyły naprawdę zgraną paczkę. Jedna z kobiet odezwała się w imieniu drugiej, która milczała. Przyjaciółka powiedziała: „Ona boi się pić wodę i boi się myć w wodzie". Zapytałem: „A co pije?". Odpowiedziała: „Herbatę". „A mleko?", „Tak, mleko też pije". Wtedy zwróciłem się do milczącej kobiety: „Dzisiaj, po powrocie do domu, umyj się mlekiem. Kup karton mleka, weź gąbkę i nasącz ją odrobiną napoju i przetrzyj ciało. Jutro mi powiesz, co się stało". Następnego dnia kobieta wróciła i tym razem mówiła sama, już nie potrzebowała rzeczniczki. Powiedziała: „Nie boję się już pić wody. Po powrocie do domu wezmę gorący prysznic". To była cała terapia. Minuta.

Dlaczego to zadziałało?

Chodzi o poczucie wstydu i godności. W wielu kulturach wstydliwe jest podejść do autorytetu i przyznać: „Mam dziwny problem, boję się wody". Dlatego za tę kobietę mówiła przyjaciółka. Wywnioskowałem z tego dwie informacje – po pierwsze, rdzeniem problemu pacjentki był wstyd, po drugie, między przyjaciółkami istniała więź pełna wsparcia i lojalności. Gdybym zareagował jak klasyczny ekspert, na przykład mówiąc: „To poważny przypadek, leczyła się pani psychiatrycznie?", upokorzyłbym ją, przy świadku przypiąłbym jej etykietę zaburzenia. Zamiast tego dałem jej zadanie, które niesie dumę i zmysłowość. Kto kąpie się w mleku?

Kleopatra?

Gwiazdy filmowe, królowe. Nie kazałem jej robić „kąpieli Kleopatry" w całości, bo to byłoby zbyt dużo naraz, nie do uwierzenia. Powiedziałem: „Nie pełna wanna mleka, wystarczy trochę na gąbce". Chodziło o tyle królewskości, ile była w stanie przyjąć dzisiaj. I to wystarczyło, żeby kobieta odzyskała pewność siebie. Następnego dnia mówiła już własnym głosem, powiedziała: „Wezmę prysznic". Wstyd ją opuścił, jej zachowanie się zmieniło. Dla mnie na tym polega psychoterapia: jest

ZDJĘCIA: ARTUR DEBAT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

NA ZACHODZIE PRZYJĘTO, ŻE NAJPIERW MUSISZ POGODZIĆ SIĘ ZE SWOIM ŻYCIEM WEWNĘTRZNYM, *a dopiero potem będziesz podejmować lepsze decyzje. Często działa to odwrotnie – jeśli zmieniasz to, co robisz, zmienia się to, co czujesz*

relacyjna, społeczna, dzieje się w ciele. I jeśli trafisz, bywa błyskawiczna.

To zupełnie inny obraz terapii niż: „opowiadaj mi przez trzy lata o dzieciństwie".

Tak. Pacjent już wchodzi zawstydzony. „Coś ze mną nie tak. Jestem dziwny. Nie radzę sobie". A większość terapii, zwłaszcza tradycyjnej, zaczyna się od: „Proszę mi szczegółowo opisać, co z panem jest nie tak, żebym mógł to skatalogować". Nie wierzę, że to naprawdę pomaga. Na początku trzeba dać człowiekowi choć odrobinę godności, która będzie jego oparciem.

Mówisz też o duchowości i bronisz się przed oddzielaniem jej od „zdrowia psychicznego". Dlaczego?

Bo to rozdzielenie tworzy sztuczny podział. Powiedzieć komuś: „Tu jest twoja praktyka religijna, a tu reszta twojego życia", oznacza pęknięcie. Jeśli ktoś jest wierzącym katolikiem, wiara nie jest jego „hobby", tylko sposobem, w jaki doświadcza miłości, cierpienia, obowiązku, przebaczenia.

Moja bliska przyjaciółka jest od kilkudziesięciu lat zakonnicą. Nie jest wzorową świętą, to kobieta z dużej rodziny, odpowiedzialna i stawiająca czoła trudnym, czasem niepopularnym decyzjom. Tak opowiada o modlitwie: „Czasami modlę się i czuję tylko ciemność. Czasami modlę się i czuję obecność Boga". To mam na myśli, mówiąc „życie duchowe" – żywą relację, która raz jest wyczuwalna, raz nie, i ma konsekwencje. To samo dotyczy kreatywności czy uważności. Wyobrażamy sobie, że uważność to ciągła błogość, a tymczasem prawdziwa jej praktyka to często siedzenie w ciszy i myślenie o zakupach. I to nie znaczy, że coś robisz źle, to znaczy, że jesteś człowiekiem.

Często używasz sportu jako metafory terapii.

Wolę metafory sportowe i kulinarne niż żargon psychologiczny. Psychologia lubi obiecywać doskonałość: „Staniesz się zintegrowany, uzdrowiony, problemy zostaną na zawsze rozwiązane". Sport jest uczciwszy, w sporcie próbujesz zagrać najlepiej, jak dzisiaj potrafisz, ale często ci się nie udaje. Rehabilitujesz się powoli, uczysz się w biegu.

Roger Federer, jeden z najwspanialszych tenisistów w historii, powiedział kiedyś, że ktoś policzył wszystkie punkty, jakie rozegrał w swojej karierze. Wygrał tylko około 54 proc. z nich. To znaczy, że w niemal połowie wymian „przegrał punkt", a mimo to jest Rogerem Federerem. Taka perspektywa jest zdrowsza niż deklaracja – będę psychicznie idealny. Wielcy sportowcy po meczu oglądają nagranie, ale nie po to, żeby się bić po głowie, tylko skupiają się na tym, co mogą skuteczniej zrobić następnym razem. Oni doskonale wiedzą, co im nie wyszło, nie potrzebują wstydu, potrzebują możliwości. Terapia powinna bardziej wyglądać w ten sposób: „Dobrze, to bolało. Dobrze, to nie zadziałało. I co możemy spróbować teraz razem?".

Gdybyś mógł powiedzieć jedną ważną rzecz terapeutom, co by to było?

Przestańcie zaczynać od tego, co jest nie tak, a zacznijcie od kompetencji pacjenta. Zadajcie pytania, w czym jest dobry, w jakich sytuacjach jest odważny, lojalny, czuły, skuteczny. Kiedy terapeuta już to wie, może powiedzieć: „Rób to samo, ale w tym trudnym miejscu". To jest terapia.

A co chciałbyś przekazać pacjentom?

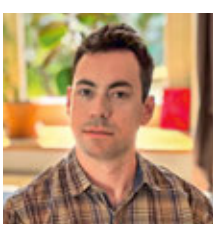
Nie wstydźcie się potrzebować drugiego człowieka. S

ITAKA
KRÓLOWA
EGZOTYKI
WWW.ITAKA.PL

ITAKA

Widzieć więcej

Dlaczego zachowuję się w taki, a nie inny sposób? Co aktywuje moje emocje? Z jakiego powodu wchodzę w relacje o określonym wzorcu? W odpowiedziach na te pytania chodzi o zrozumienie, co za tym stoi. Z ciekawości osadzonej we własnym doświadczeniu rodzi się zmiana – mówi psychoterapeuta **Aleksander Łączyński**



ALEKSANDER ŁĄCZYŃSKI
psycholog, psychoterapeuta, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Pracuje w poradni „Konteksty" m.in. z osobami zmagającymi się z nadużywaniem substancji psychoaktywnych i uzależnionymi behawioralnie. Prowadzi terapię indywidualną i grupową

ROZMAWIA MAGDALENA KUYDOWICZ

Zauważyć problem to pierwszy krok, potem trzeba zrozumieć, co się dzieje, ale i to nie wystarczy do zmiany. W swojej pracy terapeutycznej wykorzystuje pan metody oparte na mentalizacji. Na czym polegają?

Jako psychoterapeuta pracuję z osobami uzależnionymi, ale także z ich partnerami czy dziećmi, kiedyś opisywanymi syndromem DDA (dorosłe dzieci alkoholika). Dziś odchodzi się od tego określenia, ponieważ niewiele mówi ono o konkretnym człowieku – dwie osoby wychowane w rodzinie z problemem alkoholowym mogą doświadczać zupełnie innych trudności i potrzebować odmiennego sposobu pracy terapeutycznej. W terapii często pracujemy nad emocjami i budowaniem relacji i bliskości, analizując powtarzające się wzorce wchodzenia w trudne związki. Jeśli wracamy do minionych doświadczeń, na przykład przemocowego dzieciństwa, to dlatego, żeby lepiej zrozumieć aktualne funkcjonowanie i pomóc je zmienić.

Jednym z podejść, które jest mi szczególnie bliskie, jest właśnie terapia oparta na mentalizacji. Jej celem nie jest dawanie gotowych odpowiedzi, ale rozwijanie zdolności do lepszego rozumienia własnych emocji i motywów działania oraz sposobów, w jaki przeżywają świat inni ludzie. Pacjenci przychodzą do mnie, bo cierpią, nie radzą sobie w życiu – ich relacje utykają w martwym punkcie, a oni tego nie rozumieją. Zdarza się, że wchodzą wciąż w te same schematy, nie wiedząc dlaczego, ale widzą, że coś się w ich życiu powtarza.

Zatrzymajmy się przy tych schematach – dlaczego bywa, że ludzie wciąż wiążą się z podobnymi „partnerami katastrofalnymi", którzy wikłają ich w swoje problemy, na przykład uzależnienie?

Trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na tak postawione pytanie, bo obszar relacji to skomplikowana dziedzina, niekonkretna i płynna. Dlatego korzystamy z różnych modeli psychoterapii, które pomagają lepiej rozumieć takie zjawiska.

O tak zwanym przymusie powtarzania pisał już ponad 100 lat temu twórca psychoanalizy Zygmunt Freud. To on zauważył fenomen polegający na tym, że powtarzamy pewne, często niekorzystne dla nas wzorce. W psychoterapii widzimy w tym źródło cierpienia, ale także szanse na lepsze zrozumienie siebie, a więc i zmianę. Jeśli więc ktoś zgłasza się z problemem powtarzającego się schematu w związku, to zajmujemy się tym problemem, choć nie zawsze tkwi on w tym związku właśnie. Często dla osób z boku pierwszą reakcją jest: to po co wchodzisz w to samo? Albo: dlaczego tak trudno jest ci z tego zrezygnować? Taka postawa rzadko bywa pomocna, bo jest w niej zawarte upraszczające założenie, że ta osoba wie, dlaczego to robi. Tymczasem często wcale tak nie jest. W terapii nie chodzi więc o ocenianie tych wyborów, ale o wspólne przyglądanie się temu, co dzieje się w umyśle pacjenta – jakie emocje przeżywa, jak rozumie zachowania innych i co sprawia, że interpretuje je w taki sposób; oraz że właśnie tak buduje relacje.

>

UMIEJĘTNOŚĆ DZIELENIA SIĘ PROBLEMAMI *i sięgania po doświadczenia innych świadczy o dobrym regulowaniu emocji i właśnie dobrej mentalizacji*

Osoby, które wikłają się w związek z alkoholikiem lub innym uzależnionym, często mają silną barierę wstydu, żeby o tym mówić, i jeszcze silniejszą tendencję do wypierania faktów na temat swojego związku.

Wstyd, ukrywanie problemu, zakopywanie go gdzieś głęboko może być reakcją obronną, związaną z jakimiś doświadczeniami tych osób. Być może pilnują, by sprawa nie wyszła na jaw, bo tego nauczyli się w przeszłości. Osoby współuzależnione często robią wiele, aby utrzymać swoje kłopoty w tajemnicy, i często mają nadzieję, że swoją wiernością, szczególnie pojmowaną lojalnością i obecnością uzdrowią drugą stronę. I pat relacyjny trwa.

To dobry moment, żeby powiedzieć o mentalizacji, bo właśnie w takich sytuacjach najlepiej widać, czym ona jest. Najprościej mówiąc, mentalizacja to zdolność rozumienia tego, co dzieje się we własnym umyśle i w umyśle drugiego człowieka. Podczas terapii zastanawiamy się wspólnie, jakie emocje, myśli, potrzeby czy intencje mogą stać za zachowaniem naszym i innych osób. To jednak nie jest umiejętność, którą na stałe mamy albo której nie mamy. U każdego z nas zdarzają się momenty, kiedy pod wpływem silnych emocji przestajemy trafnie rozumieć zarówno siebie, jak i ludzi, z którymi jesteśmy w różnych interakcjach. Wtedy łatwo o pochopne wnioski, nieporozumienia i impulsywne decyzje.

Umiejętność mentalizowania przydaje się właściwie we wszystkich obszarach życia, a uczymy się jej już w dzieciństwie od naszych opiekunów. Jeśli nasi bliscy dobrze mentalizują i regulują emocje, my też mamy szansę się tego nauczyć. Im więcej takich osób w naszym otoczeniu, tym lepiej.

Przy podejmowaniu trudnych decyzji dobrze sięgać do doświadczeń osób, które uważamy za mądre życiowo?

Tu dotykamy istotnej kwestii – umiejętności sięgnięcia po pomoc. Radzenie się przyjaciółki, gdyby się temu bliżej przyjrzeć, nie jest takie proste i oczywiste. Najczęściej wolimy rozwiązywać swoje problemy samodzielnie. Umiejętność dzielenia się problemami i sięgania po doświadczenia innych świadczy o dobrym regulowaniu emocji i właśnie dobrej mentalizacji. Korzystając z naszych wcześniejszych dobrych doświadczeń z innymi, postanawiamy po raz kolejny zwrócić się do nich po pomoc, bo wierzymy, że będzie skuteczna.

Pomóc czasem może ludzka empatia, możliwość zwierzenia się czy to, że ktoś podzieli się z nami swoimi doświadczeniami. Psychoterapeuta pomaga jednak w inny sposób.

Przy czym ważne jest jedno: terapeuta nie przychodzi z gotowym zestawem odpowiedzi. Wiedza pomaga nam lepiej rozumieć ludzkie doświadczenie, ale każda historia jest inna i wymaga indywidualnego podejścia. Dlatego bardziej niż przekonanie, że „wiemy", przydaje się postawa ciekawości. W życiu, ale i w psychoterapii łatwo o uproszczenia: „ona już taka jest", „ja już taki jestem", „to przez dzieciństwo". Tymczasem znacznie bardziej pomocne jest wspólne zastanawianie się, dlaczego właśnie ta osoba reaguje w taki sposób i jakie znaczenie mają jej doświadczenia.

Zachęcam pacjentów, aby z życzliwością przyglądali się temu, co przeżywają, zamiast siebie oceniać. Zmiana zaczyna się często wtedy, gdy zamiast mówić: „jestem beznadziejny", zaczynamy pytać: „co sprawia, że właśnie

ZDJĘCIA: ZAMRZNUTITONOVI, WIRESTOCK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

tak reaguję?". Samo zrozumienie jest ważne, ale zwykle nie wystarcza. Równie istotne jest nowe doświadczenie – możliwość przeżywania emocji i bycia w relacji w sposób, którego wcześniej często nie było. To właśnie połączenie lepszego rozumienia i doświadczenia najczęściej stwarza szansę na trwałą zmianę.

W psychoterapii ważna jest też postawa życzliwości i ciekawości wobec siebie. Dzięki niej możemy stopniowo lepiej rozumieć własne przeżycia i sposób, w jaki tworzymy obraz siebie.

Kiedy spotkanie terapeutyczne jest udane, a leczenie działa? Idąc na pierwsze spotkanie, chcemy być bezpieczni, a towarzyszy nam lęk, bo powierzamy całkiem obcej osobie swoje sekrety.

Pierwszym sygnałem jest to, że pacjent stopniowo zaczyna czuć się na tyle bezpiecznie, aby mówić nie tylko o tym, co wie o sobie, lecz także o tym, czego się wstydzi, czego się boi albo czego sam jeszcze nie rozumie. Taka relacja nie powstaje od razu, buduje się stopniowo.

Jak już wspominałem, dla mnie skuteczna psychoterapia opiera się na dwóch równoległych procesach. Z jednej strony pacjent coraz lepiej rozumie siebie – swoje emocje, potrzeby i powtarzające się schematy. Z drugiej strony – równie ważne jest nowe doświadczenie relacyjne. W gabinecie może stopniowo doświadczać innego sposobu bycia z drugim człowiekiem. To właśnie połączenie zrozumienia i nowego doświadczenia najczęściej prowadzi do trwałej zmiany. Doświadczony terapeuta będzie wiedział, kiedy pacjent jest gotowy do intensywniejszej pracy, a kiedy jego napięcie jest na to zbyt duże. Dzięki współczesnej wiedzy o funkcjonowaniu układu nerwowego mamy świadomość, że zbyt wysoki poziom lęku może utrudniać refleksję i korzystanie z psychoterapii. Dlatego jednym z ważnych elementów pracy jest jego uważna obserwacja i regulowanie w trakcie sesji.

Jeśli czujemy, że nie radzimy sobie z powtarzaniem złych dla nas schematów zachowań, zwróćmy się po pomoc, żeby odnaleźć ich przyczynę. Jak już wspomnieliśmy, to jest proces niełatwy, bywa, że bolesny, ale uświadomienie sobie, dlaczego cierpię i jak moje zachowania do tego cierpienia się przyczyniają, bywa krzepiące, wręcz uzdrawiające. **s**

reklama

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

Dzisiaj, letnią porą, felieton nie tyle psychologiczny, ile poetycki, w zatrzymaniu, z fragmentami poezji zamiast literatury naukowej... Drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, czy ktoś z was jeszcze czytuje wiersze? – pyta Urszula Sołtys-Para

Prawdy w krótkich zwrotach

Po co czytać poezję? Na co komu ona? Nic pragmatycznego nie wnosi, rzadko przekłada się na zyski finansowe. A jednak dotyka i wzrusza, wywiera na nas wpływ... Potrzeby estetyczne moglibyśmy zaliczyć do potrzeb wyższego rzędu – szukanie piękna, zajmowanie się czymś po prostu, bo sprawia nam albo przyjemność, albo nas zachwyca, albo zatrzymuje i zaprasza do kontemplowania „tu i teraz". Czynność niesamowicie ludzka i rozwijająca człowieczeństwo, prowokująca przy okazji do stawiania pytań i szukania odpowiedzi. Przecież kiedy kontaktujemy się ze swoją wrażliwością, pogłębiamy tę wrażliwość i stajemy się lepszymi ludźmi, to cały świat – dzięki nam – staje się lepszy. Gdybym miała narysować tę kolejność działań, poprowadziłabym strzałki z okienka „moja wrażliwość", poprzez „spotkanie ze sobą w poezji", do okienka „lepszy świat".

ZACIĄGAM SIĘ LATEM

Niedawno miałam przyjemność poznać Monikę Makuszak, wrocławską poetkę, która opublikowała debiutancki tomik wierszy „Pełnia siebie" (wyd. Sowello). Autorka zatrzymuje się w nich, żeby zanotować codzienność. Monika, jak spore grono wrażliwych osób, nie walczy o uwagę, nie istnieje nawet w mediach społecznościowych. W jej imieniu mówią jej wiersze. Proste i dzięki temu prawdziwe. Bez wyszukanych ornamentów, szczere, autentyczne, jej własne.

Pozwólcie, że przytoczę fragment wiersza „Oddech”:

„(...)
Oddycham i mocno
Zadziwia to mnie,
Że żyję i wszystko
Wokół oddycha,
Też we mnie.
Zaciągam się wiosną,
Gdy z psem w pole mknę,
Zaciągam się latem,
Gdy morska fala
Rozbryzguje się.
Zaciągam się zimą,
A w śniegu brodzi pies,
W jesienny wieczór
Zaciągam się Tobą,
Czuję i wiem.
(...)”

ZWARIOWANE ŻYCIE

Wiersze Moniki uderzają w te tony, w które trafia Mary Oliver, amerykańska poetka (tak mało tłumaczona na język polski, nad czym ubolewam), zachwycająca się światem przyrody, poświęcająca swoje utwory kwiatom, ptakom i innym stworzeniom. Oczywiście, jak to w poezji, opowiadanie o naturze jest opowieścią głębszą i szerszą, i nie tylko o samej przyrodzie tak naprawdę. Nawet Czesław Miłosz w „Wypisie z ksiąg użytecznych” umieścił trzy wiersze Mary Oliver. Wśród nich jest również ten mocny, ten wielokrotnie cytowany i być może go znacie, nie wiedząc, kto go stworzył:

„Powiedz, co zamierzasz wreszcie robić
Z twoim jedynym zwariowanym i cennym życiem?” (z wiersza „Letni dzień”).

Czesław Miłosz stworzył antologię ważnych dla siebie wierszy; zebrał i opatrzył komentarzami; i tak powstały „Wypisy z ksiąg użytecznych”. A może by tak stworzyć własne, zebrane przez siebie „wypisy”? Jakie wiersze mogą podtrzymywać na duchu, zachęcać do myślenia, zadawać istotne pytania, podpowiadać rozwiązania? Jakie wiersze mogą dla was stać się drogowskazem?

Poezja to dla mnie spotkanie z wrażliwością poetki czy poety, ale przede wszystkim

spotkanie z samą sobą. Dlatego nieustannie i niestrudzenie zachęcam do sięgania po poezję właśnie. Możemy się z perspektywą autorów zgadzać i nie zgadzać, możemy zachwycać się albo oburzać, ale nade wszystko ważne będzie, że nas coś poruszy i czegoś w sobie dotkniemy.

Poeci, jak nikt inny, potrafią w krótkich zwrotach zawrzeć prawdy, które często przeczuwamy, ale dopiero odpowiednio dobrane słowa pozwalają je sobie uświadomić. Poezja to esencja filozofii, to pytania najważniejsze (jak to powyższe od Mary Oliver), to pochwycenie ulotnego i uwiecznienie na papierze.

Jakaż mądrość o relacjach jest w słowach księdza Twardowskiego, w jednym z najprawdziwszych wierszy o miłości, jakie znam („Bliscy i oddaleni”):

„bliscy boją się być bliżej, żeby nie być dalej”,

albo w kolejnych wersach:

„są i tacy co się na zawsze kochają
i dopiero dlatego nie mogą być razem
jak bażanty co nigdy nie chodzą parami”.

A jaki smutek i poczucie straty u Wisławy Szymborskiej, kiedy pisze:

„Umrzeć – tego nie robi się kotu.
Bo co ma począć kot
w pustym mieszkaniu.
Wdrapywać się na ściany.
Ocierać między meblami.
Nic niby tu nie zmienione,
a jednak pozamieniane.
Niby nie przesunięte,
a jednak porozsuwane.
I wieczorami lampa już nie świeci.
(...)”

>

MOŻEMY SIĘ Z PERSPEKTYWĄ POETÓW ZGADZAĆ I NIE ZGADZAĆ, MOŻEMY ZACHWYCAĆ SIĘ I OBURZAĆ, *ale nade wszystko ważne będzie, że nas coś poruszy i dotkniemy czegoś w sobie*

OTACZA JAK POWIETRZE

Rozglądajmy się, wypatrujmy – może wpadnie nam w ręce szkolna gazetka naszego dziecka? W liceum mojej córki, właśnie w gazetce szkolnej, odkryłam wiersze jej kolegów – utwory na miarę poezji Marcina Świetlickiego! Inne tematy, ale ten sam język, ten sam rytm. Kiedyś, w Krakowie, na ulicy Brackiej – która sama z siebie przeszła do świata poezji, dzięki śpiewanej twórczości Grzegorza Turnaua – wyświetlano na ścianie jednej z kamienic wiersze Michała Zabłockiego (tak, autora słów wspominanej piosenki „Bracka"). Cudowny był to projekt, ożywiający poezję, zapraszający ją do opuszczenia salonów teatralnych i wyjścia na otwartą przestrzeń. À propos salonów – w różnych miastach organizowane są cyklicznie salony poezji i tam możemy doświadczyć, jak sporą grupę tworzymy – my, ceniący poezję – i wspólnie możemy zanurzać się w przepiękne interpretacje prezentowanych wierszy.

Poezja otacza nas jak powietrze – sami nieraz nie wiemy, ile śpiewanych, otulających nas na co dzień tekstów pierwotnie było wierszami śpiącymi na papierze, aż ktoś tchnął w nie życie dzięki melodii. Ile piosenek z kolei, gdyby je spisać, przedstawi się nam jako wiersze – formy krótkie, ale nasycone treścią, uczuciami, mądrością. Na przestrzeni lat, w muzyce, mnóstwo utworów poetyckich przeobraziło się w utwory śpiewane. Niektóre są tak zrośnięte z muzyką, że trudno nam je sobie wyobrazić inaczej – jak chociażby twórczość Boba Dylana czy Agnieszki Osieckiej.

Poeci są wśród nas, na wyciągnięcie ręki. Często nie wiemy, że może sąsiadka albo inny pasażer jadący z nami tramwajem także piszą wiersze. Zaryzykuję tezę, że każdy z nas je tworzy, tylko nie każdy zapisuje. A może warto by było? Aby usłyszeć wyraźniej własne myśli, aby poczuć lepiej samego siebie? Może letnia pora, długie wieczory, parne dni mogą temu sprzyjać?

Pisanie może być przy okazji formą medytacji, kiedy podążamy za strumieniem swobodnych skojarzeń, kiedy słowa układają się w nieoczywiste zestawienia. Julia Cameron, autorka słynnej już „Drogi artysty", książki uruchamiającej potencjał twórczy, zachęca do spisywania tak zwanych porannych stron; namawia do codziennego zapisywania (ręcznie!) trzech stron swoimi myślami i skojarzeniami. Poranek, gdy dopiero co wychodzimy ze sfery snów i mózg przestraja się powoli na fale aktywności, sprzyja spotkaniu tego, co nieświadome, z tym, co uświadomione. Kiedy popłyniesz za swoimi myślami bez oceniania, kiedy zapiszesz je tak po prostu, być może odkryjesz, że same ułożą się w wiersz.

Może warto codziennie przeczytać jeden wiersz? Może warto codziennie napisać jeden wiersz? Ciekawe, jaki wiersz czeka dziś na ciebie… **S**

ZDJĘCIA: DUNCAN1890, ILBUSCA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

HEAN

DESIRE

BRONZER & BLUSH

KREMOWE RÓŻE I BRONZERY

PIELĘGNACYJNA FORMUŁA
Kwas hialuronowy & oleje kwiatowe

Dostępne w sklepach
hebe
zdrowie i piękno

LILIANNA KIEJZIK
prof. nauk humanistycznych, filozofka i tłumaczka. Obszar jej kompetencji badawczych to historia filozofii, szczególnie zagadnienia religijnej filozofii rosyjskiej, francuskiego strukturalizmu, problematyki „kwestii kobiecej" w filozofii. Pracuje na Uniwersytecie Zielonogórskim. Miłośniczka jamników, pomaga Fundacji „Jamniki Niczyje"

Przez zmęczenie do autentyczności

Tak, możesz... To pozorne przyzwolenie kryje przymus ustawicznej autokreacji. O zagrożeniach, jakie współczesna kultura przyniosła człowiekowi, ale i o pożytku, który można czerpać z totalnego wyczerpania – pisze **prof. Lilianna Kiejzik**

Zachłyśnięci wolnością, którą przez wieki traktowaliśmy jako ostateczny cel ludzkiej emancypacji, nie zauważyliśmy niebezpieczeństw, jakie niepostrzeżenie nas dopadły. Kiedy runęły dawne mury tradycyjnych zakazów, zamiast obiecanej oazy spokoju wkroczyliśmy w erę bezprecedensowego kryzysu psychicznego. Nasze społeczeństwo – jak diagnozuje koreańsko-niemiecki filozof Byung-Chul Han (ur. 1959) – stało się „społeczeństwem zmęczonym". Nie jest to jednak zmęczenie fizyczne, będące naturalną konsekwencją zdrowego wysiłku, lecz głębokie, egzystencjalne wyczerpanie struktur neuronalnych. Plaga depresji, wypalenia zawodowego oraz zaburzeń lękowych (co przecież obserwujemy) to nie marginalne anomalie systemu, ale jego bezpośrednie produkty. Han stawia prowokacyjną tezę: współczesny człowiek nie cierpi z powodu ucisku zewnętrznych sił, ale z powodu totalnej wolności, która niepostrzeżenie zamieniła się w najdoskonalszą formę opresji.

Aby zrozumieć tę transformację, Han konfrontuje swoją teorię z klasyczną koncepcją „społeczeństwa dyscyplinarnego" Michela Foucaulta (1926–1984), francuskiego strukturalisty. W dawnych strukturach – rządzonych przez takie instytucje, jak szpitale, koszary, więzienia czy fabryki – panował paradygmat negatywności. Człowiek funkcjonował w świecie rządzonym przez imperatyw „musisz" oraz wszechobecne „nie wolno". System dyscyplinarny tworzył poddanych, tłumiąc ich popędy i narzucając zewnętrzne ramy. Ale współczesność dokonała genialnego ruchu: zastąpiła negatywność pozytywnością. Dzisiejsze społeczeństwo osiągnięć operuje czasownikiem „możesz". Miejsce zakazu zajmuje motywacja, a miejsce obowiązku – nieskończona autokreacja, rozwój osobisty i hasła w stylu: „Yes, we can". Ta (pozorna) demokratyzacja i rozpad dawnych struktur hierarchicznych zrodziły iluzję, że jednostka wreszcie zyskała pełną

W CYFROWYM ŚWIECIE POLUBIEŃ I PERMANENTNEJ EKSPOZYCJI WŁASNEGO ŻYCIA *drugi człowiek przestaje być istotą, z którą wchodzi się w dialog, staje się albo towarem, albo publicznością, której zadaniem jest oklaskiwanie naszych osiągnięć*

autonomię. W rzeczywistości jednak przejście od „musisz" do „możesz" nie zlikwidowało przymusu, ono jedynie zmieniło jego wektor, czyniąc go nieskończenie bardziej skutecznym.

SAM SOBIE EKONOMEM

Najbardziej rewolucyjnym punktem analizy Hana jest obnażenie mechanizmu samowyzysku. W klasycznym układzie kapitalistycznym wyzysk opierał się na dychotomii: istnieli pan (właściciel środków produkcji) oraz niewolnik (robotnik). Taki układ, choć niesprawiedliwy, zawierał w sobie potencjał buntu – wróg był zewnętrzny, namacalny i zdefiniowany. W społeczeństwie osiągnięć ta dialektyka ulega destrukcji. Kiedy jednostka stała się „przedsiębiorcą samego siebie", suwerenny podmiot scalił w sobie obie role: stał się jednocześnie panem i niewolnikiem. Mówiąc prościej, wyzyskujemy samych siebie w pogoni za iluzorycznym sukcesem, optymalizując każdą minutę życia, każdy sen i każdą relację. Ponieważ proces ten odbywa się pod sztandarem wolności i samorealizacji, nie wywołuje on oporu. Nie można wzniecić rewolucji przeciwko samemu sobie! W ten sposób totalna wolność paradoksalnie doprowadziła do totalnego zniewolenia – bezwzględnego, bo legitymizowanego przez nasze własne, wewnętrzne pragnienie doskonałości.

I ta wolność, która w społeczeństwie osiągnięć zamieniła się w przymus autokreacji, rodzi kolejną, głęboką patologię: totalną cyfryzację i narcyzm. Narcyz jest ślepy na wszystko, co nie jest jego odbiciem. Współczesny człowiek, zachęcony do nieustannego „projektowania siebie", wpada w pułapkę, w której cały świat zewnętrzny staje się jedynie lustrem dla jego ego. I taki stan doprowadza do tego, co Han nazywa „zanikiem Drugiego". W cyfrowym świecie polubień, algorytmów dopasowujących treści do naszych gustów i permanentnej ekspozycji własnego życia, tracimy kontakt z tym, co inne, oporne, nieznane i autentyczne. Drugi człowiek przestaje być suwerenną istotą, z którą wchodzi się w dialog, staje się albo towarem (w relacjach zawodowych i prywatnych), albo publicznością, której zadaniem jest oklaskiwanie naszych osiągnięć.

Ceną, jaką płacimy za tę systemową pułapkę, są spektakularne wewnętrzne przegrane, manifestujące się w sferze zdrowia psychicznego. To także śmierć Erosa, bo nie potrafimy zakochać się w kimś innym, Drugim, różnym ode mnie. Albo zakochujemy się w swoim własnym awatarze lub, co gorsza, w różnych postaciach SI, które zawsze nas akceptują. To totalna depresja, którą

>

„ZMĘCZENIE MĄDRE" TO ZMĘCZENIE BEZBRONNE, *moment, w którym dobrowolnie kapitulujemy przed terrorem osiągnięć. Stan, w którym pozwalamy sobie na nudę*

Han analizuje nie przez pryzmat klasycznej psychoanalizy, lecz jako syndrom późnokapitalistyczny. Depresja w społeczeństwie osiągnięć to moment, w którym człowiek „nie może już dłużej móc". To absolutne wyczerpanie jednostki, która zderzyła się ze ścianą własnych ograniczeń, podczas gdy system nieustannie wmawiał jej, że granice nie istnieją.

NIE CHCĘ, NIE MUSZĘ, NIE MOGĘ

Prace Hana, dostępne także w tłumaczeniach na język polski, nie są jednak wyłącznie pesymistycznym lamentem. Ratunku należy szukać w tym, co Han nazywa „zmęczeniem mądrym" lub łączącym. Jest to zmęczenie bezbronne, moment, w którym dobrowolnie kapitulujemy przed terrorem osiągnięć. To stan, w którym pozwalamy sobie na nudę, na zatrzymanie i na bezinteresowne spojrzenie na Drugiego człowieka bez chęci skapitalizowania tej relacji. Dopiero powrót do negatywności – do umiejętności powiedzenia: „nie chcę", „nie muszę", a nawet „nie mogę" – może wyrwać nas z błędnego koła samowyzysku i przywrócić radość z życia.

Czy może nam w tym pomóc medytacja albo techniki coachingu? Wydaje się, choć Han nie mówi tego wprost, że nie ma on zaufania do tych metod. W jego optyce coaching nie jest lekarstwem na chorobę późnego kapitalizmu – jest raczej jej najbardziej wyrafinowanym symptomem i narzędziem legitymizacji systemu. Główny grzech coachingu polega na tym, że zamiast kwestionować destrukcyjne reguły gry, uczy nas, jak grać w nią jeszcze efektywniej. Kiedy idziemy do coacha z poczuciem wypalenia, rzadko słyszymy diagnozę, że to system społeczno-ekonomiczny jest opresyjny. Zamiast tego coaching prywatyzuje i psychologizuje systemowe problemy. Przekaz jest prosty: „To nie świat oszalał, to ty masz złe nastawienie lub nieodkryty potencjał". Zamiast wyzwalać, coaching optymalizuje nas do dalszego wyzysku. Uczy nas „odpoczywać" tylko po to, byśmy w poniedziałek rano byli bardziej produktywni.

PIĘKNA KRUCHOŚĆ

Nawet medytacja czy joga zostają w ten sposób odarte ze swojego duchowego, kontemplacyjnego sensu. Stają się technikami zarządzania stresem, narzędziami do „ładowania baterii", by maszyna samowyzysku mogła działać bez zakłóceń. Co więcej, coaching doskonale karmi wspomniany wcześniej narcyzm. Zamyka nas w nieustannej pętli analizowania własnego „ja", celów, nawyków i barier, odciągając naszą uwagę od Drugiego człowieka. Coaching nie zapewnia wyjścia ze zmęczonego społeczeństwa, on to zmęczenie profesjonalizuje, pakuje w estetyczne ramy i sprzedaje nam jako kolejny produkt, który „musimy" skonsumować, by wreszcie „móc".

W tym miejscu rodzi się fundamentalne pytanie: czy w takim razie diagnoza Hana nie zamyka nas w pułapce pozornej logiki? Jeśli każdy nasz krok, każda próba samodoskonalenia czy ucieczki w coaching zostaje natychmiast skomercjalizowana przez system osiągnięć, to czy jesteśmy skazani na permanentne wyczerpanie? Sądzę, że filozofia Hana, choć surowa i bezwzględna, w najgłębszym punkcie niesie jednak paradoksalną obietnicę i głęboki optymizm. To właśnie w totalnym zmęczeniu tkwi zarzewie autentycznej emancypacji.

Zmęczenie, które dziś odczuwamy, nie musi być klęską, może być punktem zwrotnym. Jest ono dowodem na to, że ludzka natura stawia opór, że nie jesteśmy maszynami, które da się optymalizować w nieskończoność. Wypalenie to zdrowy bunt organizmu i psychiki przeciwko nienaturalnemu dyktatowi permanentnej produktywności. Kiedy mówimy: „nie mam już siły", zza chmury samowyzysku wyłania się prawdziwa, ludzka kondycja. Jest piękna w swojej kruchości, ograniczona, ale przez to autentyczna. I to jest ratunek. **Is**

ZDJĘCIA: MALJUK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

W dziale praca przeczytasz o:

• odważnych krokach, które warto robić, by poczuć w pracy emocjonalne bezpieczeństwo – nawet gdy atmosfera temu nie sprzyja • różnicach w motywacji i podejściu do życia zawodowego między pokoleniami X i Z

ZDJĘCIE: DICKCRAFT/GETTY IMAGES

Warto się wychylić

Firmy, w których można otwarcie wyrażać opinie, proponować rozwiązania albo nawet przyznawać się do błędów, to wciąż rzadkość. A jednak warto przełamać milczenie, bo zapłacimy za nie utratą zaangażowania, lękiem czy wypaleniem zawodowym. **Prof. Jacek Wasilewski** z Uniwersytetu Warszawskiego podpowiada, od czego zacząć

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

JACEK WASILEWSKI
dr hab. nauk społecznych, profesor Uniwersytetu Warszawskiego, medioznawca, dziennikarz, scenarzysta. Autor i współautor kilku książek o komunikacji, m.in. „Uwięzieni w słowach rodziców" i „Organizacja to opowieść"

Niedawne badania Fundacji Nowe Przestrzenie pokazują, że 71 proc. pracowników doświadcza obniżonego poziomu bezpieczeństwa psychologicznego w pracy, a 31 proc. ciągłego niepokoju. Czy mogę zadbać o swoje bezpieczeństwo, skoro nikt się u nas „nie wychyla" i jeśli nagle zacznę mówić, podpadnę wszystkim?

A jeśli nie zacznę, czeka mnie wiele niedobrych konsekwencji – od utraty zaangażowania i efektywności po wypalenie zawodowe, konieczność terapii i szukanie nowej pracy. Na szczęście nawet w firmie o niskim poziomie bezpieczeństwa można zadbać o siebie, choć będzie to związane z ryzykiem interpersonalnym, ponieważ sytuacja dotyczy pracy w zespole. Zresztą bezpieczeństwo psychologiczne zawsze jest z tym ryzykiem związane, bo co ryzykuję, kiedy siedzę sam w domu i czytam gazetę? A w pracy, kiedy otaczają mnie koleżanki i koledzy, a do gry wkracza szef, na szali są moje pieniądze i byt.

Jeśli w firmie nie wspomina się o problemach, nie zadaje trudnych pytań, a gdy szef zabiera głos, tylko kiwa się głowami – pracownicy nie mają poczucia bezpieczeństwa. Boją się więc ryzykować w rozmowie, nawet w dobrej wierze i dla wspólnego dobra. Uważają, że nie powinni zadawać pytań, zgłaszać pomysłów, przyznawać się do błędów czy wyrażać opinii, bo są przekonani, że jeśli to zrobią, spotkają ich negatywne konsekwencje: kara, upokorzenie, wyśmianie.

Mimo to warto podjąć ryzyko.

Tylko to, co potem będzie się działo, jakoś nie kojarzy mi się ze słowem „bezpieczeństwo".

Nie wiemy, co się stanie, ale też od razu trzeba podkreślić, że bezpieczeństwo psychologiczne nie zamyka się w słowie „miło" ani: „łagodnie", „miękko", „grzecznie". Co więcej, nawet wysoki wskaźnik bezpieczeństwa psychologicznego w pracy, kiedy standardem jest otwarta komunikacja, nie zagwarantuje nam braku krytyki. Praca to jest miejsce, w którym jesteśmy szczerzy, ale nie po to, żeby było nam jak w niebie. I nie po to, żeby zrzucić z siebie to, co nam leży na wątrobie. Tylko dlatego, że jesteśmy zorientowani na biznesowe, strategiczne cele i osiągnięcie tych celów wymaga ujawniania błędów, pokazywania słabych miejsc, i to na każdym etapie realizacji projektów. Jeśli ta wiedza jest ignorowana, łatwo o wywrotkę i potem o spadek zaangażowania.

Bezpiecznie jest więc wtedy, gdy możemy się przeciwstawić, wiedząc, że kiedy to się stanie, nie będziemy się wszyscy ładnie uśmiechali. O uśmiechy warto dbać, kiedy leżymy sobie na leżakach ze szklankami z palemką, otoczeni przyjaciółmi czy rodziną. Wtedy nie zawsze musimy się troszczyć o szczerość; czasem nawet pomaga konwencja, że ciocia „zawsze" ładnie wygląda. Kiedy jednak wracamy do pracy i zaczyna się projekt, pojawia się konieczność, by być szczerym, bo od tego zależy ekonomiczny sukces organizacji, a więc też to, czy będzie nas stać na kolejne wakacje na plaży. Oczywiście uśmiech tu też pomaga, ale nie może być celem sam w sobie.

Jak samemu zadbać o ten standard pracy mimo lęku czy wstydu, a nawet ryzyka utraty zatrudnienia?

Kluczowa jest autorefleksja: czy rzeczywiście mogłem coś powiedzieć, ale tego nie powiedziałem? A jeśli tak, to jak mogę to zrobić? Sposoby działania można podzielić na cztery grupy: poznawcze, retoryczne, proceduralne i behawioralne. Warto je znać, bo nie chodzi o to, żeby wszystkim nagadać, tylko zachować się profesjonalnie.

Jeśli więc na przykład wiemy o jakimś zagrożeniu projektu, pokonać lęk przed konsekwencjami powiedzenia tego na głos pomoże nam *reframing* stawki, czyli świadome odróżnianie stawki interpersonalnej i chwilowej (nie chcę być hamulcowym) od długofalowej i zbiorowej (chcę, żeby projekt się powiódł). Chodzi o odróżnienie: „Co się stanie, jeśli to powiem? Ktoś się obrazi albo dostanę burę!", od: „Jeśli teraz nic nie powiem, bo się przestraszę, będę przez wiele tygodni tego żałować". To jest ten element autorefleksji, pracy z własnym umysłem: uświadomić sobie, że stawka długofalowa jest większa i że moje milczenie może kosztować więcej pracy i więcej problemów, i to nie tylko mnie, ale cały zespół.

Ale co zrobić, gdy chodzi o nasz błąd czy pomyłkę? Czy nie lepiej to przemilczeć? Według wspomnianych badań Fundacji Nowe Przestrzenie 42 proc. osób uważa, że błędy są wykorzystywane przeciwko pracownikowi.

>

W tym samym raporcie przeczytamy również, jakie są negatywne skutki dla firmy, kiedy błędy schodzą do „podziemia" i są wykrywane dopiero na późnych etapach, podczas na przykład audytu czy reklamacji. Jeśli więc nie chcemy piłować gałęzi, na której sami siedzimy, to korzystając z technik poznawczych, możemy sami siebie zaczarować i zmienić mentalne etykiety, które stosujemy na określenie tego, co robimy – zamiast nazwać coś błędem, nazwijmy to zdarzeniem. Wtedy możemy powiedzieć: „omówmy przypadek tego i tego...", czy „zdarzenie takie to a takie...". Słowo „błąd" ma komponent winy, a wina wymaga kary.

Kiedy powiemy „przypadek", nie skupimy uwagi wszystkich na analizie: „kto zawinił?", tylko skierujemy na przyczyny: „dlaczego tak się stało?". To technika poznawcza, bo zmienia ramy, w których umysł rozpoznaje zagrożenie.

Szef lepiej to przyjmie, a nam łatwiej będzie to z siebie wydusić?

Kiedy inaczej coś nazwiemy, poczucie zagrożenia będzie inne. Słowa są jak soczewki – nastawiają uwagę na różne tory.

PRACA TO JEST MIEJSCE,
W KTÓRYM JESTEŚMY SZCZERZY,
ale nie po to, żeby było nam jak w niebie.
Dlatego że jesteśmy zorientowani na biznesowe, strategiczne cele

Trzeci poznawczy sposób to pozwolenie sobie na to, że czegoś nie wiemy czy brak nam kompetencji. Kiedy sobie powiemy: „Ej! Ale wolno czegoś nie wiedzieć!", normalizujemy mówienie „nie wiem". Wówczas to „nie wiem" staje się drogą do podniesienia poziomu swojej wiedzy. To nauka dopuszczania niewiedzy po to, żeby się uczyć! Kiedy myślimy o „niewiedzy" jako o motywacji do rozwoju, łatwiej nam powiedzieć: „Nie wiem tego to a tego, ale chciałbym uzupełnić swoją wiedzę na ten temat".

A jeśli to i tak dla nas trudne?

Można zacząć od dania sobie prawa do powiedzenia: „nie wiem, ale chętnie się dowiem", w sytuacjach pozapracowniczych. Dzięki takim ćwiczeniom zaczniemy budować wewnętrzne przyzwolenie na niewiedzę, bo połączymy je z podnoszeniem poziomu kompetencji.

Techniki poznawcze zawsze związane są z autorefleksją, warto więc, by stała się ona naszym nawykiem. Jest elementem uczenia się umiejętności, które pomagają w zapewnianiu sobie i innym bezpieczeństwa psychologicznego. Pierwszy krok autorefleksji, kiedy popełniliśmy tak zwany błąd? Zauważyć, że boję się o tym powiedzieć. Drugi? Inaczej nazwać ów „błąd" i uznać, że niewiedza to początek wiedzy. Strach bywa dobrym wskaźnikiem kłopotów, na których końcu jest apatia.

Mamy jeszcze sposoby retoryczne.

Na przykład zadawanie bezpośrednich pytań typu: „Co o tym myślisz?", „Widzę, że się zastanawiasz, ciekaw jestem nad czym", które otwierają przestrzeń wypowiedzi dla innych. Gdy na zebraniu przyznamy się do własnej niepewności, ułatwimy innym zaproponowanie jakichś rozwiązań. „Uważam, że ten temat jest dobry, ale mam kilka wątpliwości, czy też widzicie to tak samo?" – takie słowa to zysk dla firmy, bo mobilizują ludzi do zaangażowania, myślenia i ujawnienia kompetencji, za które są opłacani.

Czy w ten sposób nie wchodzimy w paradę liderowi?

To trudne, ale podjęcie personalnego ryzyka pomaga wskazać, jaka jest stawka, o co właściwie gramy, czyli: co się stanie, jeśli nam się nie uda? Mówiąc o tym sobie, a potem innym, wprowadzamy szerszą perspektywę i przypominamy, co jest naprawdę ważne.

Nie będzie bury?

Nawet jeśli będzie, w ogólnym rozrachunku nie będzie miała znaczenia, bo w gruncie rzeczy chronimy reputację szefa. Często dzięki takiej szczerości unika się straty, którą poniosłaby cała organizacja. Z punktu widzenia biznesowego wszystkie wątpliwości są ważne, jeśli pomagają uniknąć niepotrzebnego ryzyka. A więc słowa:

ZDJĘCIA: IRINA GRISKOVA/GETTY IMAGES, PIOTR RATAJSKI

„Powiedzcie mi, co mogę zrobić, żeby zminimalizować zagrożenia", ułatwiają zadbanie o bezpieczeństwo nie tylko psychologiczne.

Jak powiedzieć, że w zespole ktoś szkodzi?

To trudne, kiedy źródło problemu jest personalne. Może nim być osoba, która wymusza swoje rozwiązania, na przykład robi coś ważnego dla skuteczności czy poczucia bezpieczeństwa zespołu w ostatniej chwili. Wtedy trzeba powiedzieć: „Proponuję, by każdy powiedział, co pozwoli Kasi oddawać zadania wcześniej, żeby nasza praca była efektywna". Mówiąc o tym głośno, można tak zakontraktować warunki współpracy z Kasią, żeby wykonywała swoją pracę wcześniej. Można też poprosić o *feedback*, który prowadzi do wymiany informacji: „Powiedzcie mi, co mogę robić, żeby nam się lepiej współdziałało, jak możemy ustawić naszą współpracę, żeby była wydajniejsza". Później w naturalny sposób możemy powiedzieć, co sami myślimy o stresie w ostatniej chwili i jakie mamy pomysły na zmianę.

To dopiero wszyscy przejadą się po nas!

Szczerość i prośba o pomoc w praktyce spotykają się z otwartością. Kiedy prosisz o *feedback,* tworzysz przestrzeń, w której możesz też przedstawić swój punkt widzenia; to jest procedura, która ułatwia „mówienie".

Czy ludzie zawsze wiedzą, co może im pomóc albo pomóc firmie?

Cynthia Carroll, pierwsza kobieta na czele Anglo American, globalnej firmy branży wydobywczej, objęła przedsiębiorstwo, w którym w ciągu poprzednich pięciu lat doszło do 200 śmiertelnych wypadków wśród górników. Część kadry uważała to za tak zwane naturalne ryzyko branży, ale Carroll miała inne zdanie. Gdy doszło do kolejnego śmiertelnego wypadku, zdecydowała się wstrzymać pracę największej na świecie kopalni platyny, zatrudniającej 30 tysięcy osób. Wykorzystała „mądrość wioskową" i zaproponowała rozmowy w kręgu. Zapytała zgromadzonych: „Co możemy zrobić, żeby stworzyć środowisko troski i szacunku? Jak możemy nawzajem o siebie zadbać?". Nie próbowała szukać winnych, nie pytała, kto co robi źle. Odwrotnie, zapytała zgromadzonych o ich zdanie i o ochronę innych. Dzięki temu górnicy zaczęli mówić otwarcie, zaangażowali się w poszukiwanie rozwiązań i w rezultacie liczba wypadków znacznie spadła. Bo nie było to szukanie winnego, ale zmiana systemowa.

Czyli zacznijmy od kręgu? Zestawmy stoły konferencyjne i biurka?

Właśnie czwarta metoda, która może nam pomóc w poczuciu bezpieczeństwa w pracy, ma podstawy behawioralne. Możemy zacząć od treningu wystawiania

się na ryzyko interpersonalne, czyli od odzywania się publicznie. Zacznijmy od spraw małej wagi, zadawajmy w miarę bezpieczne pytania. Oswoimy się w ten sposób z potencjalną sytuacją większego ryzyka i dzięki temu wówczas nie odpuścimy sobie zabierania głosu. Nauczymy się, że wolno nam zapytać o to, co jest dla nas istotne. Możliwe, że nie będziemy mniej się wstydzić czy bać, ale nauczymy się działać mimo to, wierzyć w naszych współpracowników, ufać, że emocje nie będą eskalowały, jeśli rozmowy są merytoryczne.

Pomóc może też świadomość, że kiedy nie mówimy, co nam przeszkadza czy w jakiś sposób nas porusza, wzrasta ryzyko, że będzie nas to męczyć przez długie miesiące. A więc przełamanie obaw związanych z tą krótką chwilą zabrania głosu jest zadbaniem o siebie na przyszłość.

I o innych, którzy mogą być jeszcze bardziej zablokowani niż my?

Stres związany z tym, że się coś powie głupio lub „nie tak", często wynosimy z dzieciństwa czy nastoletniości. I czasem sytuacja w biurze przypomina tę szkolną, która była dla nas zawstydzająca, albo rodzinną, gdy ktoś, najczęściej rodzic, podnosił na nas głos, kiedy wygłaszaliśmy własne zdanie. Jeśli w pracy wracają do nas emocje, które czuliśmy w klasie, kiedy nauczycielka nas ośmieszyła, albo w domu, kiedy mama nas krytykowała – przestawmy stoły! Tak postawimy weto urazom z przeszłości. Zmiana układu mebli w sali konferencyjnej może zniwelować nasze zablokowanie, bo okoliczności przestaną nas *triggerować*. Wtedy łatwiej będzie podjąć nam ryzyko, by mówić o nowych rozwiązaniach.

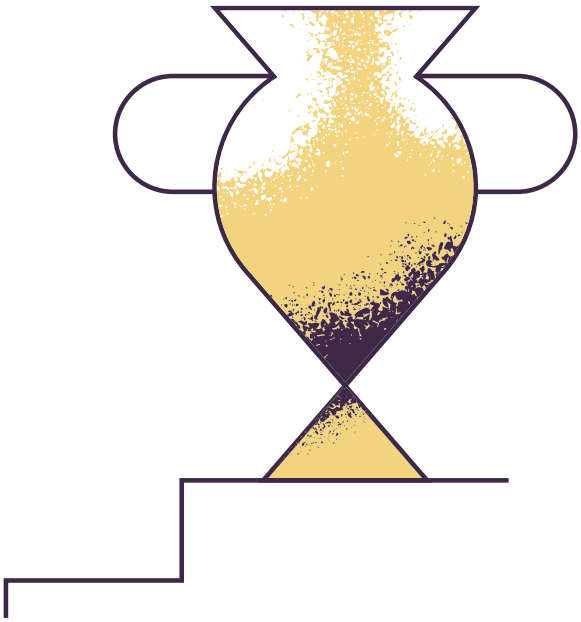
W procesie kreatywnym nie ma głupich pytań; liczy się wszystko, co pozwala nam wspólnie znaleźć nieoczywiste rozwiązanie, bo często ma ono przełożenie na realne pieniądze dla firmy. I nasze zadowolenie z tego, że idziemy do pracy. S

Poniedziałek, ósma rano

Czasy się zmieniają i my zmieniamy się wraz z nimi... Osoby, które dziś wchodzą na rynek pracy, motywuje coś zupełnie innego niż ich rodziców. Jednak tworzenie zespołów, w których spotykają się różne pokolenia – zdaniem psycholożki i mentorki kariery **Anny Jarzębskiej** – ma głęboki sens. Podobnie jak pokazywanie pracownikom, że to, co robi każdy z nich, jest ważną częścią łańcucha procesu

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ

ANNA JARZĘBSKA
psycholożka, ekspertka mentoringu, wykładowczyni akademicka. Prowadzi mentoring oraz szkolenia i warsztaty dla HR i menedżerów; **annajarzebska.pl**



Jak z twojej perspektywy zawodowej zmienia się motywacja do pracy?

Kiedy kobiety z dzisiejszego pokolenia 45+ zaczynały życie zawodowe, myślały głównie o stabilizacji – najważniejsze, że mam stałą pracę, określone zadania do wykonania, bo liczą się dla mnie też życie rodzinne i bezpieczeństwo, jakie da mi firma, kiedy będę chciała urodzić dziecko. Dla organizacji oznaczało to z kolei – co wynika z badań Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) – że takie pracownice sa bardzo lojalne wobec firmy i spójne w wykonywaniu swoich zadań. I dodatkowo, co ciekawe, ponad połowa ankietowanych kobiet z tej grupy nie lubi zmian i źle na nie reaguje.

Myślę, że lojalność i dzisiaj jest bardzo ważna. Wiele moich pacjentek angażuje się w pracy bardziej, niż wynikałoby to z umowy. I często czują się rozczarowane, że w zamian dostają znacznie mniej.

Z badania PARP wynika jednak, że ten poziom lojalności był niewspółmierny do bezpieczeństwa, którą kobietom zapewniała praca. Z kolei dzisiaj wiele kobiet w średnim wieku to tak zwana *sandwich generation*, czyli z jednej strony mają starzejących się rodziców i teściów, a z drugiej – dzieci w wieku rozwojowym. Wciąż potrzebują stabilizacji. Czyli sytuacja nie zmieniła się tak bardzo.

A co motywuje młodych? Z mojego doświadczenia wynika, że dwudziestolatkowie mają skrystalizowaną motywację – na przykład potrzebują pieniędzy na realizację swoich pasji czy na dobry samochód.

Tak, czasami jest to chęć zarobienia dużych pieniędzy, i to szybko, ale dla wielu osób z tego pokolenia ważna jest również praca w zgodzie z wartościami i stylem życia, jaki prowadzą. Nie godzą się na półśrodki.

Wczoraj na przykład miałam rozmowę z klientką, której w nowej pracy zależy na dobrym programie *onboardingowym*, czyli chce, żeby pracodawca z zaangażowaniem wprowadził ją w zadania. Powiedziałam jej, że nadal wiele organizacji działa według starej zasady: „jak się nie utopisz, przeżyjesz". I wiesz, co usłyszałam? Że to jest takie *boomerskie* – i ja się z tym zgadzam.

Ja znam z kolei „zetki" płci męskiej, które mają dokładnie policzone, jak ciężko i jak długo muszą pracować na samochód określonej marki, a do pracy niespecjalnie czują sentyment. Poza tym doskonale potrafią zadbać o swoje potrzeby, na przykład nie godzą się na pracę po godzinach czy dbają o przerwy na lunch, które są dla nich świętością.

Podczas gdy ja od swojego taty usłyszałam o pracy tyle, że szefa trzeba szanować i praca jest najważniejsza... Nazywam to etosem pracy odziedziczonym w spadku po rodzicach, którzy nam wpoili, że praca ma zajmować kluczowe miejsce w naszym życiu. Z jednej strony się z tym zgadzam, bo kobiety, które nie mają własnych pieniędzy, zwykle źle na tym wychodzą. Dlatego w pewnym stopniu jestem w stanie zrozumieć gloryfikowanie pracy w tamtych czasach, kiedy wiele kobiet nie zarabiało samodzielnie pieniędzy. Z drugiej strony od tamtego czasu stosunek do pracy zmieniał się kilkukrotnie. Kiedy przed laty rekrutowałam ludzi, a kandydat powiedział na przykład, że w poniedziałki musi wychodzić z pracy o godzinie 16, bo idzie na jogę, przyszły pracodawca widział to bardziej jako brak zaangażowania, a nawet podśmiewał się z takiego stawiania sprawy. Dziś uwzględnia to, budując odpowiednią kulturę organizacyjną. Wielu moich dojrzałych klientów, widząc ten trend, zastanawia się, czy to, że oni się tak zatracali w sumienności, miało sens.

Myślę, że ci młodzi mają większą świadomość dbania o siebie, o zdrowie. Już na starcie w zawodzie wiedzą, że jeśli całą swoją energię poświęcą na pracę, to te ciężko zarobione pieniądze wydadzą na lekarzy.

>

Zgłaszają się do mnie klienci poniżej trzydziestki, którzy mają ogromny problem z wyborem ścieżki zawodowej właśnie ze względu na to, że trudno jest im z czegoś zrezygnować; albo nawet nie zrezygnować, tylko elastyczniej podchodzić do relacji praca–styl życia. Nie sposób nie zauważyć wpływu mediów społecznościowych, bo tam widać świetne wyjazdy, markowe ubrania, cudowne życie. I stąd wizja, żeby życie wyglądało tak jak na Instagramie, żeby praca wyglądała tak jak na Instagramie... To zniekształcony obraz realnego świata. Praca w *open spasie*, przy biurku z szefem *boomerem*, który każe zostawać po godzinach, odbiega od wyobrażenia o codzienności influencera.

Myślę, że na motywację pracownika wpływają również jasne reguły – wiem, co robię i za ile. Kiedy zaczynałam pierwszą pracę na etacie, dostałam do podpisu zakres obowiązków. Dziś ludzie nie mają do końca pojęcia, na co konkretnie w ramach służbowych obowiązków się umawiają. A potem narzekają, że mają coraz więcej pracy, a nie poszedł za tym awans. To może być demotywujące?

Formalnie nadal istnieje opis stanowiska, ale jest też w nim legendarny punkt: „wykonywanie innych poleceń pracodawcy". Czy to oznacza, że pracownik dokładnie wie, co ma robić? Bywa różnie, dużo zależy od przełożonego. Pracuję z menedżerami, którzy sami do końca nie wiedzą, co leży w ramach ich obowiązków, bo firma jest w ciągłej zmianie. Próbują pokazać pracownikom to, co sami rozumieją, ale odbiór może być różny.

Ostatnio pracowałam mentoringowo z menedżerem IT, który podczas spotkań z zespołem starał się pokazać pracownikom zmiany organizacyjne, żeby uświadomić im, w jakim są miejscu w swoim rozwoju zawodowym, i tym samym pobudzić ich motywację. Okazało się, że jego podopiecznym najbardziej zależy na pieniądzach i pogodzeniu pracy z ich życiem po godzinach i nie chcieli, żeby zawracano im głowy milionem spotkań. Trafił więc jak kulą w płot.

Myślę jednak, że sposób, w jaki przełożony rozmawia z pracownikami o tym, co jest do zrobienia w pracy w szerszym kontekście, czyli uświadomienie, po co to właściwie robimy, ma dobry wpływ na motywację.

Chodzi o misję firmy?

Tak, szef musi konkretnie pokazać: „Popatrz, twoja robota to jest ten kawałek całego łańcucha procesu".

Czy szefowie są w ogóle zainteresowani tym, co motywuje pracownika?

Pamiętam z rozmów rekrutacyjnych, kiedy menedżerowie, z którymi pracowałam, pytali, jak sprawdzić motywację kandydata. Odpowiadałam wtedy: „Podczas godzinnej rozmowy naprawdę można się dużo dowiedzieć. Sprawdź, jak często i z jakiego powodu zmieniał firmę. Co go interesuje? W jaki sposób układała mu się współpraca z szefem i z zespołem? Jakie wartości są dla niego kluczowe w pracy?".

CZASEM MŁODZI LUDZIE NIE PRAGNĄ AMBITNEGO PROJEKTU, BO BOJĄ SIĘ PRESJI. *To jest ten rodzaj stresu, którego to pokolenie nie chce*

A czy jakieś fakty z życia pozazawodowego przekładają się na motywację?

Znam osoby, które pracują 20 lat w jednej organizacji i mają tak wydreptane ścieżki, że żadna motywacja tam nie działa bez względu na to, jak zmieniało się ich życie po pracy.

Nie muszą się już starać?

Po tylu latach pracy w tej samej firmie pewnie się nad tym w ogóle nie zastanawiają. Młodzi interpretują to jako brak ambicji i twierdzą, że nie chcą tak żyć.

Kiedyś długi staż pracy w jednej organizacji był atutem; dziś wygląda podejrzanie, jakby pracownik nie chciał podejmować nowych wyzwań. A jaka jest motywacja tych, którzy przychodzą do ciebie z pytaniem, czy to już pora na otworzenie własnej działalności?

Coraz więcej osób w jednoosobowej działalności gospodarczej upatruje szansy robienia w końcu tego, co chcą, a także uwolnienia się od lojalności wobec nielubianego szefa czy pracodawcy. Zwłaszcza takiego, który nie był *fair* – nie chcę już pracować dla nikogo, chcę korzystać ze swojego *know-how*, spróbować pracy na swoje konto, stworzyć wreszcie coś swojego...

Często dotyczy to kobiet, które odchowały dzieci, nie muszą już tyle energii wkładać w zajmowanie się domem i wreszcie mają czas na odkrycie swojej prawdziwej motywacji do pracy.

Wracając do ambicji, niedawno miałam w gabinecie młodego pacjenta, który nie przyjął nowego, trudnego projektu. Ponieważ wcześniej narzekał na brak motywacji do pracy, byłam zdziwiona, że nie podjął wyzwania i pozostał przy mało wymagających zadaniach.

Czasami młodzi ludzie nie pragną ambitnego projektu, bo boją się presji. To jest ten rodzaj stresu, którego to pokolenie nie chce.

>

Tysiące Pytań. Jedna Miłość.

Rozmowy o wrażliwości, intymności i odnajdywaniu siebie

Oglądaj na YouTube

@milosc.official

Boją się, że zawsze będą dostawać trudne projekty?

Albo że coś się nie uda i upadek z wysokiego konia będzie bolesny.

Czyli warto sprawdzić, jaka motywacja się opłaca?

Jasne. Każdy ma prawo powiedzieć: „Nie chcę tego stresu nawet za duże pieniądze. Wolę mieć mały projekcik, przy którym mój układ nerwowy się nie nadwyręży, a jeśli będę pracować z domu, mogę przy okazji obejrzeć odcinek serialu albo się zdrzemnąć". Taka asekuracja jest konsekwencją ogólnego przebodźcowania i wysokiego poziomu lęku. Tam, gdzie mogę się nie narażać, nie wychylać – to tego nie robię.

Jak sprawdzić, co mnie motywuje do pracy?

Zadać sobie pytania – czy chce mi się wstawać rano, w jakim nastroju zasypiam w niedzielę, czy mam ochotę chodzić do tej pracy, czy lubię rozmawiać z ludźmi, z którymi pracuję?

I jeśli zrozumiem, że praca, którą aktualnie wykonuję, to nie do końca moja bajka, to...

Zacznij od tego, by się zastanowić, czy chodzi o pracę samą w sobie, czy jakieś jej konkretne aspekty? Może chodzić o szefa, atmosferę panującą w firmie, niekoniecznie o obowiązki zawodowe. Ze wspominanych już badań wynika, że u tak zwanych *boomersów* atmosfera jest na drugim miejscu po stabilizacji.

A co z motywacją w pracy online? Zwłaszcza bez włączonej przez osiem godzin kamerki.

To akurat nie jest problem, ponieważ są systemy, które sprawdzają, czy pracownik jest przed komputerem, nawet jeśli ma wyłączoną kamerę.

Siedzenie przed monitorem przez osiem godzin tylko po to, żeby menedżer widział, że jestem aktywna, nie podnosi motywacji.

Dziś wiele osób preferuje pracę w systemie hybrydowym, bo jest sporo pracowników, którzy nie potrzebują się socjalizować codziennie w firmowej kuchni i w *open spasie*. Dodajmy jeszcze, że bardzo motywująco działa połączenie *know-how* starszych, doświadczonych pracowników z *know-how* tych, którzy pracują krócej.

Dlaczego?

Ponieważ to pokazuje konkretną ścieżkę zawodową możliwą w konkretnej firmie. **Is**

ZDJĘCIA: IANKOGAL/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

reklama

PRAKTYCZNY PORADNIK, KTÓRY POMOŻE CI ZROZUMIEĆ, CO NAPRAWDĘ DZIEJE SIĘ Z TWOIM DZIECKIEM, ZARÓWNO W SZKOLE, JAK I POZA NIĄ.

Prószyński i S-ka

W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

- *osobowości typu D charakteryzującej się wyższym poziomem napięcia, katastroficznym myśleniem i izolacją społeczną*
- *powrocie tych przyjemnych, ale i trudnych emocji po zakończeniu farmakologii psychiatrycznej*

ZDJĘCIE: DINA BELENKO PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES

Duet pod napięciem

Z zewnątrz spokojni, a w środku – pełni napięcia. Ludzie z osobowością typu D często zmagają się z przewlekłym stresem, choć rzadko dają to po sobie poznać. W efekcie nie otrzymują potrzebnego wsparcia. Skąd bierze się taki sposób przeżywania emocji – pytamy lekarkę **Igę Florczyk-Pożogę,** doktorantkę Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

IGA FLORCZYK-POŻOGA
lekarka w trakcie specjalizacji z psychiatrii, doktorantka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz uczestniczka całościowego szkolenia psychoterapeutycznego. W pracy naukowej zajmuje się: osobowością typu D, zdrowiem psychicznym, jakością życia i seksualnością młodych dorosłych. Autorka i współautorka publikacji naukowych z zakresu psychiatrii, psychologii i zdrowia seksualnego

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Przyznam, że zanim trafiłam na artykuł opisujący pani badania, niewiele słyszałam o osobowości typu D. Tymczasem jej kryteria spełnia co drugi z badanych studentów. Czy to naprawdę możliwe, żeby tak wiele osób funkcjonowało z tego typu osobowością, nie mając świadomości, że prezentują jej cechy?

Zacznijmy od tego, że osobowość typu D (z ang. *distressed personality*) nie figuruje jako zaburzenie w klasyfikacjach diagnostycznych. To po prostu wariant prawidłowej osobowości, który charakteryzuje się współwystępowaniem dwóch cech. Pierwsza to negatywna afektywność, czyli skłonność do częstszego przeżywania napięcia, niepokoju, przygnębienia, irytacji czy katastroficznego myślenia. Druga to zahamowanie społeczne – tendencja do tłumienia emocji i unikania ich okazywania z obawy przed oceną lub odrzuceniem.

Fakt, że w moich badaniach przeprowadzonych na grupie 364 studentów kryteria osobowości typu D spełniał co drugi młody człowiek, nie świadczy, że dotyczy to również ogółu społeczeństwa. W całej populacji ten typ osobowości – w zależności od metodologii badań – obserwuje się u 20–30 proc. ludzi.

A może tak wysoki wynik w badanej przez panią grupie mówi coś ważnego o kondycji psychicznej młodego pokolenia?

Z takimi wnioskami trzeba być bardzo ostrożnym. Faktem jest natomiast, że okres wchodzenia w dorosłość wiąże się z wieloma wyzwaniami. Rozpoczęcie studiów oznacza często wyprowadzkę z domu, konieczność odnalezienia się w nowym środowisku, budowania nowych relacji, a jednocześnie mierzenia się z wysokimi oczekiwaniami wobec siebie. To wszystko może przyczyniać się do tego, że w młodszych populacjach odsetek badanych spełniających kryteria osobowości typu D bywa wyższy.

Myślę, że bardzo interesujące byłoby przeprowadzenie badania prospektywnego, w którym te same osoby zostałyby przebadane ponownie po 10–15 latach. Możliwe, że w bardziej stabilnej sytuacji życiowej, w wieku około 30 lat i później, odsetek osób prezentujących cechy osobowości typu D w tej samej grupie byłby wyraźnie niższy. Ale oczywiście wymagałoby to potwierdzenia w odpowiednio zaprojektowanych badaniach.

Zastanawiam się jednak, dlaczego w tym przypadku mówimy o typie osobowości, a nie po prostu o określonym sposobie reagowania na stres?

Nie chodzi o to, że ktoś ma gorszy dzień, jest bardziej wycofany albo akurat przeżywa trudny okres w życiu i dlatego reaguje lękiem, pesymizmem czy niechęcią do rozmowy. W przypadku osobowości typu D mówimy o utrwalonym współwystępowaniu negatywnej afektywności oraz zahamowania społecznego. I właśnie to ich połączenie stanowi istotę tego konstruktu. Człowiek z cechami osobowości typu D ma tendencję do częstego zamartwiania się, analizowania różnych sytuacji i rozpamiętywania niepowodzeń. Nierzadko spodziewa się również negatywnego rozwoju wydarzeń – zarówno >

we własnym życiu, jak i w życiu bliskich osób. Mogą pojawiać się obawy o ich zdrowie, przyszłość czy bezpieczeństwo. Takie osoby są też zwykle bardziej wrażliwe na krytykę i silniej ją przeżywają. Nawet konstruktywne uwagi mogą być odbierane bardzo osobiście. Często pojawia się tendencja do interpretowania różnych sytuacji społecznych w negatywny sposób – na przykład przekonanie, że ktoś na pewno źle o nas pomyśli, oceni lub odrzuci. Temu wszystkiemu towarzyszą: trudność w mówieniu innym o swoich problemach, unikanie proszenia o pomoc i powściągliwość w wyrażaniu emocji.

Słuchając tego opisu, widzę w nim siebie z okresu, kiedy miałam bardzo nasilone stany lękowe. Jak odróżnić cechy osobowości od problemu, który wymaga pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej?

Już w latach 90. XX wieku belgijski psycholog Johan Denollet zauważył, że wśród pacjentów kardiologicznych po zawale serca osoby, które silnie przeżywają tak zwane negatywne emocje, ale jednocześnie je tłumią – niechętnie proszą o pomoc i nie zawsze informują lekarza o wszystkich objawach czy problemach, których doświadczają, co przekłada się na gorsze efekty leczenia.

Dodatkowo osoby z tym profilem częściej mają tendencję do katastrofizowania, pesymistycznego interpretowania sytuacji i koncentrowania się na zagrożeniach. Mogą też mieć mniejsze poczucie sprawczości i skuteczności w radzeniu sobie z chorobą, co u części z nich może się wiązać z gorszym przestrzeganiem zaleceń terapeutycznych – na przykład nieregularnym przyjmowaniem leków, opuszczaniem wizyt kontrolnych czy mniejszym zaangażowaniem w proces leczenia. To właśnie takie zachowania mogą pośrednio wpływać zarówno na jakość życia, jak i na przebieg choroby.

MOŻNA MIEĆ CECHY OSOBOWOŚCI TYPU D I NIE ZDAWAĆ SOBIE Z TEGO SPRAWY. *Najważniejszym kryterium odróżniającym cechy osobowości od zaburzenia jest wpływ na codzienne funkcjonowanie i poziom cierpienia psychicznego*

Zaburzenia psychiczne wiążą się z wyraźnym nasileniem objawów oraz ich wpływem na codzienne życie. Ktoś może mieć cechy osobowości typu D i nawet nie zdawać sobie z tego sprawy, a to właśnie wpływ na codzienne funkcjonowanie i poziom cierpienia psychicznego jest najważniejszym kryterium odróżniającym cechy osobowości od zaburzenia. Jeśli więc zauważamy, że pojawiają się dodatkowe objawy, takie jak: przewlekła bezsenność, wyraźnie obniżony nastrój, dolegliwości psychosomatyczne, natrętne zamartwianie się czy uporczywe ruminacje, warto skonsultować się ze specjalistą.

W badaniach osobowość typu D często wiąże się z większym nasileniem trudności psychicznych. Czy jest to związek przyczynowy, czy raczej współwystępowanie?

Zdecydowanie częściej mówimy o współwystępowaniu oraz o mechanizmach, które mogą pośredniczyć w tej zależności. Istnieje wiele badań pokazujących, że cechy osobowości stresowej wiążą się z większą predyspozycją do występowania zaburzeń lękowych i depresyjnych, ale też cukrzycy typu 2, nowotworów oraz schorzeń układu sercowo-naczyniowego. W tych grupach pacjentów osoby z profilem typu D częściej deklarują niższą jakość życia, a w niektórych badaniach obserwowano również mniej korzystne rokowanie. Nie oznacza to jednak, że sama osobowość typu D powoduje pogorszenie stanu zdrowia. Bardziej prawdopodobne jest to, że wpływa ona na sposób radzenia sobie z chorobą.

Skąd biorą się takie cechy? To kwestia genów czy wychowania?

Nie ma prostej odpowiedzi na to pytanie. Osobowość typu D, podobnie jak większość cech osobowości, jest wynikiem współdziałania predyspozycji biologicznych i wpływu środowiska. Można powiedzieć, że pewne predyspozycje rzeczywiście istnieją – zarówno temperamentalne, jak i genetyczne – ale nie ma jednego genu odpowiedzialnego za rozwój tego profilu osobowości. Duże znaczenie mają również sposób wychowania oraz środowisko, w którym dorastamy – to, jakie wzorce relacji wynosimy z domu rodzinnego, w jaki sposób uczymy się rozpoznawać i wyrażać emocje oraz jak reagują na nie opiekunowie. Niektóre badania wskazują również na związek między doświadczeniami urazowymi z dzieciństwa a większym nasileniem cech osobowości typu D. Dotyczy to przede wszystkim zaniedbania emocjonalnego, przemocy fizycznej czy trudnych relacji z rodzicami.

Nie jest to jednak zależność przyczynowo-skutkowa. Nie można powiedzieć, że określony styl przywiązania, konkretne środowisko rodzinne czy traumatyczne doświadczenia automatycznie prowadzą do rozwoju osobowości typu D. To zależność znacznie bardziej złożona. Od samego początku różnimy się między sobą temperamentem, niektóre osoby są bardziej wrażliwe

ZDJĘCIA: MALTE MUELLER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

na stres, silniej przeżywają krytykę albo z większą ostrożnością nawiązują relacje społeczne. To są indywidualne predyspozycje, z którymi wchodzimy w życie. Z pewnością jednak inne cechy kształtuje dziecko dorastające w środowisku, w którym może bezpiecznie wyrażać emocje, jest słuchane i akceptowane, ma szansę nauczyć się zdrowego radzenia sobie z trudnymi przeżyciami, a inne młody człowiek, który często słyszy komunikaty: „nie przesadzaj", „nie rób problemu", „nie odzywaj się". Takie przekazy stopniowo uczą nas tłumienia uczuć.

Ponadto ważne jest to, w jaki sposób w dzieciństwie uczyliśmy się radzić sobie z krytyką. Czy krytyka była konstruktywna, czy raczej raniąca? Doświadczenia te pozostają w dorosłym życiu i wpływają na sposób budowania relacji, poziom zaufania do innych, odporność na frustrację oraz gotowość do proszenia o wsparcie. Trudno więc mówić o jednym dominującym czynniku decydującym o ukształtowaniu się osobowości typu D. Raczej jest to splot biologicznych predyspozycji, doświadczeń życiowych i środowiska, w którym człowiek dorasta.

A czy ma to coś wspólnego z introwersją?

Osoby z osobowością typu D często sprawiają wrażenie bardziej wycofanych, ostrożnych w kontaktach społecznych i mniej skłonnych do spontanicznego nawiązywania relacji, dlatego dość często mówi się o związku osobowości typu D z introwersją. Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że nie można postawić znaku równości między tymi dwoma zjawiskami. Introwertyk po prostu preferuje spokojniejsze otoczenie, mniejszą liczbę bodźców i bardziej kameralne relacje. To nie znaczy, że boi się oceny innych, tłumi emocje czy unika proszenia o wsparcie. Z kolei osoba z osobowością typu D może być w niektórych sytuacjach bardzo towarzyska i dobrze funkcjonować społecznie, ale jednocześnie przeżywać silne wewnętrzne napięcie. Nawet jeśli angażuje się w relacje z innymi, często towarzyszą temu lęk przed oceną, obawa przed odrzuceniem i tendencja do ukrywania emocji. To właśnie wewnętrzny sposób przeżywania, a nie sam poziom towarzyskości, odróżnia osobowość typu D od introwersji.

Czyli można mieć cechy osobowości typu D i jednocześnie dobrze funkcjonować zawodowo, społecznie i mieć satysfakcję z relacji?

Tak, jak najbardziej. Osobowość typu D nie jest diagnozą ani wyrokiem. Nie oznacza, że dana osoba na pewno rozwinie depresję czy zaburzenia lękowe. Nie warto skupiać się wyłącznie na samej etykiecie „osobowość typu D", ale przede wszystkim na tym, jak dana osoba funkcjonuje na co dzień.

Niektórzy przez lata wypracowują własne sposoby radzenia sobie z emocjami. Mogą preferować bardziej ograniczony krąg relacji, rzadziej mówić o swoich przeżyciach i jednocześnie dobrze się z tym czuć. Jeśli to nie powoduje cierpienia ani nie utrudnia realizacji ważnych celów życiowych, nie musi stanowić problemu. Osoby z profilem typu D mogą z powodzeniem ukończyć studia, rozwijać karierę zawodową i budować satysfakcjonujące relacje. Kluczowe pytanie brzmi raczej: czy mają poczucie dobrostanu i satysfakcji z życia? Jeśli ktoś odczuwa, że jego trudności zaczynają negatywnie wpływać na relacje, pracę czy samopoczucie, wtedy warto przyjrzeć się tym obszarom i ewentualnie poszukać wsparcia.

OSOBOWOŚĆ TYPU D NIE JEST DIAGNOZĄ ANI WYROKIEM. *Nie oznacza, że dana osoba na pewno rozwinie depresję czy zaburzenia lękowe*

Jeśli ktoś, czytając tę rozmowę, odnajduje siebie w opisie osobowości typu D, warto, by potraktował to jako okazję do refleksji. Zastanowił się, czy rzeczywiście często zostaje sam z trudnymi emocjami, czy potrafi poprosić innych o wsparcie i czy lęk przed oceną lub odrzuceniem nie ogranicza jego relacji z ludźmi. To są obszary, nad którymi można pracować, stopniowo uczyć się bardziej otwartego wyrażania emocji, budowania bezpiecznych relacji i korzystania ze wsparcia innych.

Jak rodzina i bliskie otoczenie mogą wspierać osoby z cechami osobowości typu D?

Określiłabym to jako obecność bez nacisku. Wsparcie nie polega na zmuszaniu kogoś do rozmowy czy wywieraniu presji, żeby natychmiast opowiedział o swoich emocjach. Chodzi raczej o stworzenie bezpiecznej atmosfery, w której taka osoba będzie mogła się otworzyć. Warto dawać sygnały, że jesteśmy dostępni i gotowi wysłuchać, ale jednocześnie szanować to, że może ona potrzebować więcej czasu. Nie trzeba od razu rozwiązywać jej problemów ani udzielać rad. Czasami znacznie większą wartość ma prosty komunikat: „Rozumiem, że nie chcesz teraz o tym rozmawiać, ale jestem, możesz na mnie liczyć". Takie podejście daje przestrzeń i pokazuje, że druga osoba nie zostanie oceniona ani odrzucona. Dla kogoś, kto przez lata nauczył się ukrywać emocje, może to mieć ogromne znaczenie. S

Zdrowie nie jest darem losu. Zdrowie to proces. Codzienna suma decyzji, które podejmujemy – często zupełnie nieświadomie.
Współczesna medycyna potrafi doskonale diagnozować i leczyć skutki chorób. Znacznie rzadziej zajmuje się ich źródłem.

Tymczasem ogromna część chorób cywilizacyjnych ma wspólny mianownik: styl życia. Wiele chorób, które dziś traktujemy jako nieuchronne, rozwija się latami.

Nie naprawimy wszystkiego jedną decyzją. Ale możemy zmienić kierunek. Nawyk to zachowanie powtarzane tak długo, aż staje się naturalne. Nie wymaga siły woli. Nie zużywa energii decyzyjnej. Staje się częścią naszej tożsamości.

Dlatego postanowiłem stworzyć workbook, który nie proponuje rewolucji. Proponuje ewolucję. Nie zmieniamy wszystkiego naraz. Bo zdrowia nie buduje się zrywami. Buduje się konsekwencją.

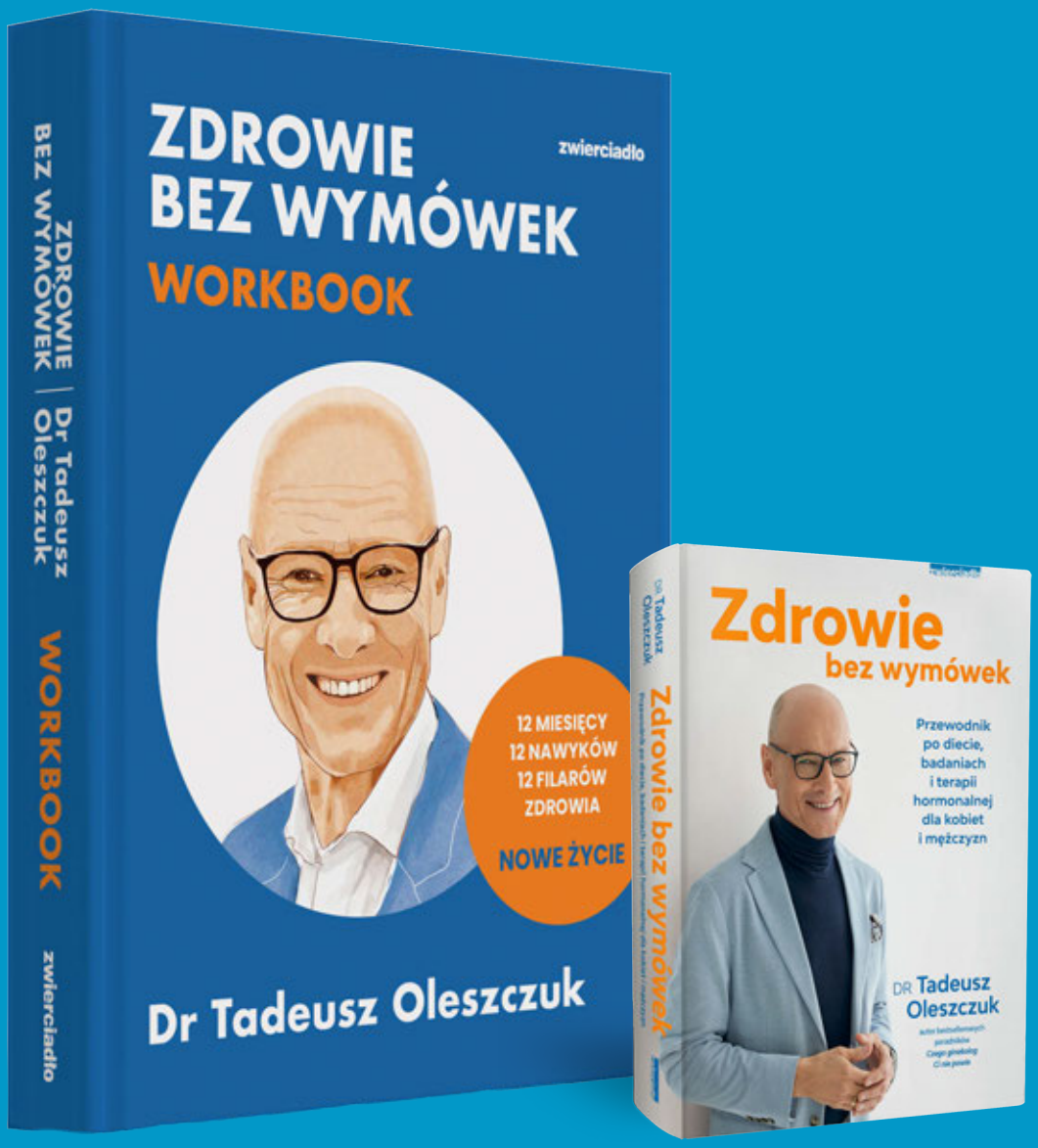
Każdego miesiąca będziemy pracować nad jednym nawykiem, który zostanie z tobą na stałe.
Każdy tydzień to jedno konkretne wyzwanie i jedna zmiana – wprowadzona świadomie i utrwalona.
Po 12 miesiącach zbudujesz 12 trwałych filarów zdrowia.

To książka, która w praktyczny sposób pomoże ci odzyskać wpływ. Każdy nawyk, który zbudujesz w tym roku, będzie inwestycją w twój organizm. W twoje zdrowie i życie. A ja będę z radością ci w tym towarzyszył.

Doktor Tadeusz

Zbuduj ZDROWE NAWYKI z doktorem Tadeuszem Oleszczukiem

To się uda.
Suma małych nawyków = duża zmiana



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

AUTOPROMOCJA

Życie po tabletkach

Z jednej strony wraca zdolność odczuwania przyjemności, spontaniczności i wzruszenia. Z drugiej – jak poradzić sobie z emocjami, których przez długi czas jakby nie było? O pacjentach, którzy trafiają do jej gabinetu po zakończeniu leczenia psychiatrycznego, pisze psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz**

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

Kiedyś przychodzili do mnie pacjenci, którym lęk, brak energii czy obniżony nastrój uniemożliwiały normalne funkcjonowanie. „Czy powinnam iść do psychiatry i brać antydepresanty? Czy leki na depresję nie uzależniają? Czy jak zacznę brać leki, to będę je brać do końca życia?" – z takimi wątpliwościami spotykałam się w gabinecie najczęściej. Niektórzy skarżyli się, że leki zalecone przez psychiatrę „stępiają" ich odczuwanie: „To prawda, lęku już nie czuję, ale w zasadzie niewiele czuję. Nie pamiętam, kiedy ostatni raz śmiałam się tak od serca". Dla innych to „nieczucie" jest prawdziwym wybawieniem: „Wreszcie chodzę do pracy na luzie. Inni stresują się szefem, a po mnie wszystko spływa jak po kaczce". Dziś przyjmuję pacjentów, którzy mają za sobą wieloletnie leczenie u psychiatry i krótkie przerwy bez leków – i właśnie w tym „pomiędzy" często pojawia się problem.

Bierzemy tabletki, żeby mniej czuć, potem narzekamy, że na lekach niewiele czujemy. A po ich odstawieniu, kiedy czucie wraca – chcemy, żeby były to tylko przyjemne emocje, i to niezbyt intensywne.

ZŁOŚĆ POD POKRYWKĄ

Mariola długo cierpiała z powodu lęku antycypacyjnego („A co będzie, jeśli...?") i somatyzacji. Kiedy czekały ją ważne spotkanie w pracy, podróż służbowa, a nawet wyjazd na wymarzone wakacje, nieuchronnie przychodziły bóle brzucha i biegunka. – Przez wiele lat nie wychodziłam z domu bez leku hamującego biegunkę. Musiałam brać coraz większe dawki, aż w końcu i te przestawały działać – wspomina.

Dwa lata temu zdecydowała się na przepisaną przez psychiatrę farmakoterapię. – To była prawdziwa ulga. Nareszcie mogłam w pełni korzystać z życia i nie odwiedzać wszystkich okolicznych toalet. Byłam gotowa łykać te pigułki do końca życia. Co prawda czułam się po nich trochę jak robot, ale pomyślałam, że lepsze to niż niemożność wyjścia z domu.

Trzy miesiące temu lekarz zaproponował stopniowe odstawienie leku. Mariola bardzo się bała, że problemy z brzuchem wrócą, ale nic takiego się nie stało; znajomi mówili, że wreszcie wróciła dawna Mariolka. Jednak po kilku tygodniach kobieta zaczęła się złościć tak mocno jak nigdy dotąd. Byle co potrafiło wyprowadzić ją z równowagi. Partner zaczął unikać drażliwych tematów, przyjaciółka się obraziła, a szef w pracy stwierdził, że jest agresywna w stosunku do klientów.

– Wiesz, sama nie rozumiem, co się ze mną dzieje. Czasami jestem tak wściekła, że mam ochotę kogoś uderzyć albo walnąć pięścią w stół, tak z całej siły. Coraz bardziej mnie to przeraża – mówiła na sesji i zaczęła się nawet zastanawiać, czy leki od psychiatry nie spowodowały jakichś trwałych zmian w jej mózgu.

Pacjenci, którzy w trakcie leczenia odczuwają zmiany w emocjach, obserwują, że czują mniej albo reagują emocjonalnie w innych sytuacjach niż zwykle – po odstawieniu leków liczą, że będą się czuć tak samo jak przed rozpoczęciem leczenia, tylko bez lęku i smutku. Kiedy tłumaczę, że przecież zgłosili się do psychiatry właśnie z powodu problemów z emocjami, przyznają mi rację, ale łudzili się, że „tabletka na lęk i smutek" cudownie uzdrowi ich z „negatywnych" emocji i po zakończeniu leczenia będą odczuwać jedynie te „dobre". „Coś jest nie tak; czuję za mocno, zbyt intensywnie, nieadekwatnie do sytuacji" – wymieniają.

Niestety, nie ma tabletki eliminującej trudne emocje. Antydepresanty jedynie wpływają na sposób przeżywania, a farmakoterapia powinna być wspierana psychoterapią. Tabletka nie wskaże przyczyny problemów pacjenta ani jej nie rozwiąże. Lęk czy obniżony nastrój, z powodu których pacjenci najczęściej trafiają do psychiatry, często przykrywają inne, równie znaczące emocje. Tak było w przypadku Marioli. W trakcie terapii okazało się, że przez wiele lat tłumiła złość, która przed leczeniem manifestowała się w formie lęku. To częste zjawisko, bo kobiety mają społecznie przyzwolenie na odczuwanie lęku, ale złości już nie. Tymczasem złość zawsze jest komunikatem o granicach.

Celem naszych spotkań nie było eliminowanie złości, ale nauczenie Marioli rozpoznawania pierwszych sygnałów napięcia, odróżniania złości od agresji, komunikowania własnych potrzeb bez poczucia winy. Na jednej z ostatnich sesji powiedziała: – Nie boję się już lęku, bo wiem, że zwykle pod nim jest ukryta złość. Czasami celowo lawiruję sobie między tymi emocjami >

w zależności od tego, czy bardziej opłaca mi się czuć lęk, czy złość. Ale wiem, że jeśli jeszcze kiedyś lęk będzie tak silny, że przestanę sobie z nim radzić, to wrócę do leków, bo już wiem, jak to wszystko działa.

PRAWO DO SŁABOŚCI

Piotr twierdzi, że od zawsze był zbyt wrażliwy jak na mężczyznę: przejmował się każdym niepowodzeniem, tygodniami przeżywał najmniejszą porażkę. Na dodatek nadmiernie się pocił. Przez to, jak twierdził, nie mógł znaleźć sobie dziewczyny. W pracy koledzy naśmiewali się z niego, że ma kobiecą duszę. Psychiatra zalecił mu „łagodny stabilizator nastroju".

– Długo wahałem się, czy zacząć brać leki. Wstydziłem się, nie słyszałem, żeby któryś z moich kolegów leczył się u psychiatry – wyjaśnił. Jednak po kolejnym niepowodzeniu na pierwszej randce, kiedy dziewczyna wymownie patrzyła na jego mokrą od potu koszulę, postanowił wziąć tabletkę, na próbę. Początki były trudne, męczyły go bóle głowy, nudności, miał wrażenie, że poci się jeszcze silniej. Psychiatra dołożył mu jakiś lek przeciwlękowy i z dnia na dzień Piotr zaczął się czuć coraz lepiej. Jak sam mówił: po raz pierwszy w życiu poczuł się pewny siebie, spokojny, nic nie było w stanie go poruszyć.

Stał się też odważniejszy w relacji z kobietami. Ponownie zarejestrował się na portalu randkowym i poznał potencjalną kandydatkę na matkę swoich dzieci. I wszystko byłoby dobrze, gdyby nie problemy z erekcją. Kiedy przeczytał w ulotce leku, że to może być jeden ze skutków ubocznych, wrócił do psychiatry. Kiedy kolejny przepisany lek nie zmniejszył problemów, Piotr postanowił zrezygnować z leczenia. – Nie chciałem już eksperymentować. Wolałem się pocić niż nie móc uprawiać seksu.

Ale to niejedyna rzecz, która sprawiała mu trudność. Po zakończeniu leczenia mężczyzna zaczął odczuwać niezwykle intensywne emocje, pojawiające się jedna po drugiej. W jednej chwili czuł ogromną radość, zaraz potem smutek, a chwilę później irytację. Tłumaczył, że był bliski szaleństwa. Kiedy zapytałam, co takiego strasznego jest w odczuwaniu radości czy smutku, okazało się, że brak kontroli. Poprosiłam, żeby podał mi jakiś konkretny przykład.

– Ostatnio byłem na randce: najpierw poszliśmy na kawę, fajnie nam się rozmawiało, dziewczyna opowiadała jakieś dowcipy, a ja zarykiwałem się jak nastolatek – zaczął. – Czy jest w tym coś dziwnego? – Wiesz, dorosły facet nie powinien być taki infantylny – odparował bez zwłoki. – Nie powinien śmiać się z dowcipów? – Na pewno nie tak. – Nie tak głośno, nie tak długo, czy jeszcze jakoś inaczej nie tak? Kto to ocenia? – dopytywałam. Piotr się zamyślił, nie potrafił odpowiedzieć na moje pytania. – A potem jeszcze poryczałem się w kinie. – Ze śmiechu? – Nie, to był dramat.

Ojciec Piotra był wojskowym. W domu prawo do przeżywania emocji miały tylko kobiety: matka i siostra mężczyzny. „My, faceci, nie zajmujemy się takimi pierdołami" – często powtarzał ojciec.

– Wiesz, zdałem sobie sprawę, że decyzję o pójściu do psychiatry podjąłem, kiedy mój najlepszy kumpel powiedział, że mam kobiecą duszę. Jestem wściekły, że nie mogę brać tych tabletek. – Tabletek na nieczucie? – No tak. – Jak sam powiedziałeś, masz wybór: albo czucie, albo seks.

Dużo czasu zajęło nam przeformułowanie mitu, który Piotr odziedziczył w emocjonalnym spadku po ojcu, że silni mężczyźni nie okazują emocji, ba, nawet nie mają prawa ich czuć. Jego układ nerwowy potrzebował ćwiczeń, żeby wrócić do naturalnej zmienności emocjonalnej.

NIEPRZEŻYTA ROZPACZ

Krystyna zaczęła brać antydepresanty, gdy weszła w okres menopauzy. – Pracowałam na kierowniczym stanowisku, zarządzałam zespołem złożonym wyłącznie z mężczyzn i rządziłam twardą ręką. Nazywano mnie facetem z jajami i w spódnicy. A później się rozsypałam. Pierwszy raz popłakałam się w łazience, kiedy mój najlepszy współpracownik złożył wypowiedzenie. Potem zdarzało się to coraz częściej. Przyjaciółka internistka powiedziała, że to na pewno menopauza. Ginekolog (mężczyzna) stwierdził, że nie da mi gwarancji, czy po włączeniu hormonalnej terapii zastępczej przestanę być taka płaczliwa, i dodał: „Wszystkie baby się mażą, nawet te na dyrektorskich stołkach". Następnego dnia poszłam do psychiatry (kobiety).

Krystyna dostała leki i po niecałych dwóch tygodniach wróciła do dawnej siebie, a właściwie była jeszcze >

NIE MA TABLETKI ELIMINUJĄCEJ TRUDNE EMOCJE, ANTYDEPRESANTY WPŁYWAJĄ JEDYNIE NA SPOSÓB PRZEŻYWANIA. ***Leczenie u psychiatry powinno być wspierane terapią. Tabletka nie wskaże przyczyny problemów ani ich nie rozwiąże***

NATURALNA PIELĘGNACJA

beBIO Cosmetics

Poznaj rytuały pielęgnacji twarzy dopasowane do potrzeb Twojej skóry

1 DEMAKIJAŻ

2 OCZYSZCZENIE

3 TONIZACJA

4 SERUM

5 PIELĘGNACJA

poznaj inne produkty serii, dostępne na **bebiocosmetiqs.pl**

dostępne wyłącznie w sklepach oraz na hebe.pl

hebe zdrowie i piękno

ODKRYJ SKUTECZNE FORMUŁY Z INNOWACYJNYMI SKŁADNIKAMI AKTYWNYMI, KTÓRE NAWILŻAJĄ, ROZŚWIETLAJĄ, WYGŁADZAJĄ, ODŻYWIAJĄ I POMAGAJĄ PRZYWRÓCIĆ SKÓRZE RÓWNOWAGĘ

POJAWIENIE SIĘ TRUDNYCH EMOCJI PO ODSTAWIENIU LEKÓW NIE OZNACZA NAWROTU DEPRESJI. ***Częściej świadczy o odzyskiwaniu pełniejszego kontaktu z własnym światem wewnętrznym***

bardziej niewzruszona. – Gdybym tylko wiedziała, że istnieją leki na wyciszanie skrupułów, już dawno bym je wzięła.

Niestety, miesiąc temu musiała odstawić antydepresant ze względu na podwyższone próby wątrobowe. Niemal z dnia na dzień płaczliwość wróciła. Pojawiły się też obniżony nastrój i brak energii. – Pomyślałam, że może mam depresję. Psychiatra zaleciła terapię i powrót do leków, kiedy próby wątrobowe wrócą do normy.

Na sesjach Krystyna sprawiała wrażenie bardzo silnej, zdecydowanej i nieco despotycznej. Twierdziła, że ma to po matce. – W domu to mama była generałem, a ojciec w fartuszku lepił kluski i zmywał gary.

Kiedy matka zachorowała i przez rok leżała przykuta do łóżka, 15-letnia wówczas Krysia musiała ją zastąpić; stać się tą silną. – Ojciec zalewał się łzami i płakał: „Krysiuniu, to co teraz będzie z nami?". – To musiało być dla ciebie bardzo trudne. – Wiesz, kiedy mama umarła, tak naprawdę straciłam ich obydwoje.

Konieczność bycia silną, objęcie roli rodziców, nieprzeżyta żałoba przez tyle lat sprawiały, że kobieta była jak w pancerzu. Nie pozwalała sobie czuć, do pracy podchodziła zadaniowo, a w głębi duszy... – Moim największym lękiem przez lata było to, że się rozpłaczę i nie będę mogła tego zatrzymać. – Tego, czyli czego? – pytam.

Krystyna spuszcza głowę, a kiedy proszę, żeby spojrzała na mnie, w jej oczach widzę łzy. – Kiedy twój ojciec tak rozpaczał po śmierci żony, zabrakło przestrzeni na twoją rozpacz, a przecież to ty byłaś dzieckiem.

Po odstawieniu leków jej emocje zaczęły naturalnie wracać. Nie były objawem choroby, lecz elementem procesu zdrowienia. Wiedziałam, że najważniejszym elementem terapii jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której Krystyna będzie mogła przeżyć żałobę, i to na wielu poziomach, żałobę po wszystkich stratach, które ją dotknęły.

Na jednej z sesji zapytała: „Czy to normalne, że wczoraj popłakałam się nie z powodu śmierci mamy, tylko nad sobą, bo poczułam, jak bardzo musiało być mi wtedy trudno?".

DWIE STRONY CZUCIA

Zakończenie leczenia psychiatrycznego jest procesem tak samo ważnym i stopniowym jak rozpoczęcie. Organizm potrzebuje czasu, by stopniowo wrócić do pełnego odczuwania emocji. Pacjenci opisują, że z jednej strony odzyskują zdolność odczuwania przyjemności, spontaniczności i wzruszenia. Z drugiej – obserwują pojawienie się emocji, których przez długi czas nie doświadczali lub które były znacznie osłabione: złości, smutku, frustracji, lęku czy rozczarowania.

Badania pokazują, że u części osób stosujących leki z grupy SSRI i SNRI może występować *emotional blunting* – spłycenie emocjonalne, obejmujące zarówno tak zwane emocje pozytywne, jak i negatywne. Po odstawieniu leków emocjonalność często wraca gwałtownie, co dla wielu pacjentów może być źródłem niepokoju. Sam fakt pojawienia się trudnych emocji nie oznacza nawrotu depresji. Znacznie częściej świadczy o odzyskiwaniu pełniejszego kontaktu z własnym światem wewnętrznym.

Włączenie terapii w momencie powolnego schodzenia z dawki leku jest często ważniejsze niż rozpoczęcie terapii jednocześnie z rozpoczęciem leczenia farmakologicznego. W tym czasie ważne jest rozwijanie odporności emocjonalnej, co nie oznacza unikania przykrych emocji, ale nauczenie się ich rozpoznawania, regulowania i wykorzystywania jako źródła informacji o własnych potrzebach. U większości pacjentów po zakończeniu farmakoterapii najważniejsze jest nauczenie się życia z pełnym spektrum emocji. Terapia może pomóc przekształcić ten okres z doświadczenia budzącego lęk w ważny etap odzyskiwania kontaktu ze sobą i budowania trwałej odporności psychicznej. S

ZDJĘCIA: MALTE MUELLER/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

COS,
satynowe baleriny, 400 zł; cos.com

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

• świdośliwie – drzewku owocowym będącym metaforą wymiany dóbr plemienia Potawatomi • miastach postrzeganych jako ekosystemy, w których zieleń nie jest jedynie ozdobą, ale ochroną przed zmianami klimatycznymi • zmysłowych kosmetykach na wakacyjną imprezę – olejkowych, skrzących się złotem, pachnących tuberozą i paczulą

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE

Rozkwit dzięki wzajemności

W tradycyjnej kulturze Potawatomi, rdzennego narodu Ameryki Północnej, istnieje zasada: „dbaj o życie tych, dzięki którym żyjesz, a dary Ziemi nigdy się nie wyczerpią". To ekonomia daru – model bycia w społeczeństwie nastawiony nie na zysk, ale wymianę, dzielenie się. Opisuje ją dziennikarz i terapeuta **Robert Rient**

W narodzie Potawatomi istnieje zwyczaj wystawiania przed domami stołów z warzywami, owocami i innymi darami, które może zabrać każda osoba przechodząca obok domu. A i u nas coraz częściej można przeczytać ogłoszenia dotyczące udziału w warsztacie, kręgu pieśni, wydarzeniu ogólnorozwojowym – zazwyczaj z obszaru duchowości – za które prowadząca osoba prosi o dobrowolną darowiznę. To sedno ekonomii daru; skorzystać może każdy i odwdzięczyć się na miarę swoich możliwości.

Niestety, znacznie popularniejsze jest podszywanie się pod ekonomię daru, czyli tak zwane: co łaska, ale nie mniej niż... Albo udział w wydarzeniu, koncercie, warsztacie na podstawie darowizny z zaznaczeniem minimalnej kwoty. Tymczasem moje doświadczenia z prowadzenia kursów, treningów, warsztatów, a nawet Szkoły Szamanizmu w idei ekonomii daru, bez określania kwoty oraz minimalnej wartości darowizny, nauczyły mnie, że ludzie są szczodrzy, gdy dostają to, co wartościowe. Każda prośba ma bowiem sens, jeśli zakłada prawo drugiej strony do odmowy.

SZCZODRA ŚWIDOŚLIWA

Świdośliwa to niewielkie drzewko owocowe nazywane przez niektórych krzewem. „W języku Potawatomi na świdośliwę mówi się *bozakmin*, co jest wyrazem największego uznania, znaczy to bowiem najlepszy z owoców. Mam właśnie jeden w ustach i zgadzam się z moimi przodkami. Wyobraźcie sobie owoc o smaku przypominającym borówkę, wzmocnionym przyjemną wyrazistością jabłka, z nutką wody różanej, a po rozgryzieniu nasion można też wyczuć migdał. Takich wrażeń próżno szukać w jakimkolwiek sklepie: w tym bogatym smaku natury nasze ciało rozpoznaje prawdziwy pokarm, na jaki od dawna czekało. Gdy go zjadam, niemal czuję, jak moje mitochondria tańczą z radości" – pisze w książce „Dary Ziemi. Czego przyroda uczy nas o wzajemności" botaniczka prof. Robin Wall Kimmerer. I przytacza mądrość swego narodu: „dbaj o życie tych, dzięki którym żyjesz, a dary Ziemi nigdy się nie wyczerpią". Ta zasada z pełną mocą odwraca logikę niedoboru. Innymi słowy, zasoby nie kończą się dlatego, że są brane, ale dlatego, że zerwana została relacja troski, dzielenia się i opieki. Dotyczy to każdej relacji – tej miłosnej, przyjacielskiej, rodzinnej, która gaśnie, wyczerpuje się, a w końcu umiera, zazwyczaj nie dlatego, że ktoś dawał lub brał zbyt wiele, ale dlatego, że zniknęła wzajemna troska i wymiana. Chociaż przywykliśmy do sytuacji, w której garstka najbogatszych wzięła dla siebie tyle, ile posiadają miliony najbiedniejszych, to właśnie zdrowa wymiana podtrzymuje zarówno relacje, jak i życie.

Żyjemy w świecie sięgania po towar i płacenia za towar. Wszystko jest na wyciągnięcie ręki, przynajmniej w naszej części globu, jednak ceną jest oderwanie od naturalnego rytmu obfitości i sezonowości. Sklepy i magazyny sprawiają, że – jak zauważa Kimmerer – jedzenie samo do nas przychodzi. I zestawia to z relacją, jaką tworzy ze swoją sąsiadką, z którą podzieliła się owocami świdośliwy. Ta upiekła z nich ciasto, którego kawałek podarowała głodnej osobie. Każdy z uczestników tego ciągu wymiany naturalnie poczuł wdzięczność. Mózg zareagował nie tylko na przedmiot wymiany, czyli owoce świdośliwy, ale na relację związaną z tym przedmiotem. Trudno poczuć wdzięczność do supermarketu i tego wszystkiego, co anonimowe, opakowane w plastik, dostępne zawsze. Wdzięczność zazwyczaj pojawia się wobec konkretnego gestu, konkretnej osoby, konkretnego sezonu. I to również korzyść ekonomii daru – pogłębianie relacji społecznych.

Latem gałęzie świdośliwy uginają się pod ciężarem owoców, co nie ma żadnego sensu z punktu widzenia klasycznej ekonomii. Gdyby roślina myślała jak współcześni biznesmeni, zatrzymałaby całą wyprodukowaną energię dla siebie albo sprzedała nadwyżkę. Tymczasem świdośliwa wszystkie swoje owoce oddaje innym. Być może robi tak, ponieważ jak wiele innych drzew i roślin opanowała nadzwyczajne i niedostępne ludziom strategie przetrwania: w zimie, upale, na wietrze, z szansą na przeżycie setek czy – jak nasz rodzinny dąb – tysiąca lat. A być może świdośliwa wie, że obdarowywanie, a nie gromadzenie, jest strategią najskuteczniejszą, zarówno biologicznie, jak i emocjonalnie.

STRATEGIA PRZETRWANIA

Świdośliwa zamienia darmowe światło, wodę i powietrze w liście, kwiaty i owoce. Część wytworzonej energii zatrzymuje, żeby wzrastać, ale co istotne, większością >

dzieli się z otoczeniem. Wiosną oddaje nektar owadom zapylającym, latem obdarowuje jemiołuszki i inne ptaki nadwyżką cukru. Gdyby świdośliwa mówiła ludzkim językiem, brzmiałaby tak: „Chodźcie, moi krewni, napełnijcie swoje brzuchy" – przekonuje autorka. Ważne jest, że to nie akt poświęcania się, moralizowania, udręczenia. To strategia przetrwania gatunku, który żyje na tej planecie dłużej od nas. Przecież świdośliwa, dzieląc się, zleca transport nasion.

Botaniczka przytacza opowieść o myśliwym z rdzennej społeczności, który po tym, jak upolował ogromne zwierzę, nie zatrzymał nadmiaru mięsa dla siebie i swoich bliskich, ale podzielił się z całą wioską. Zapytany przez białego człowieka, dlaczego nie przechowuje mięsa na później, odpowiedział, że „przechowuje je w brzuchu swego sąsiada". Kimmerer komentuje to słowami: „wszystko bowiem rozkwita dzięki wzajemności".

Współczesna ekonomia uczy nas, że zasoby się kończą i trzeba je gromadzić, najlepiej przez pośredników, którzy wezmą swoją prowizję. Kimmerer, obserwując ekosystem świdośliwy, przypomina, że konkurencja obniża szanse przeżycia wszystkich zaangażowanych stron, więc dobór naturalny często faworyzuje nie tych, którzy najskuteczniej rywalizują, lecz tych, którzy potrafią konkurencji unikać poprzez specjalizację, poprzez znajdowanie własnej niszy, poprzez dzielenie się nadwyżką zamiast walki o deficyt. Przekłada się to na psychologiczne poczucie dobrostanu. Przecież ci z nas, którzy funkcjonują z przekonaniem o niedoborze, w obawie, że zawsze może zabraknąć pieniędzy, uznania, miłości, częściej zapadają w tryb obronny: gromadzą, izolują się, porównują z innymi. Częściej chorują na powszechne choroby cywilizacyjne oraz psychosomatyczne i częściej doświadczają lęku.

Farmerka Paulie, sąsiadka Kimmerer, w trakcie trudnej przecież ekonomicznie pandemii sprzed kilku lat zaprosiła okoliczne rodziny do darmowego zbierania owoców ze swojego sadu. Zrezygnowała z potencjalnego zysku ze sprzedaży. Zapytana, co nią kierowało, odpowiedziała: „Wiesz, jest ich taka obfitość, że aż żal się nimi nie podzielić". Psychologia społeczna nazywa to kapitałem relacyjnym, czyli wartością, która przekracza arkusz kalkulacyjny, jednak namacalnie wpływa na dobrostan zarówno osoby dającej, jak i biorącej. I to wciąż jest ekonomia daru – nie chodzi o to, by naiwnie wyrzec się swoich potrzeb i nie prosić o wsparcie. Ekonomia daru opiera się na wzajemności – mam prawo dawać i brać. Kończy się, gdy chcę tylko sprzedawać i brać albo tylko brać.

ZBIERAJ ODPOWIEDZIALNIE

Kilka wskazówek od Robin Wall Kimmerer

- Poznaj dobrze tych, którzy dbają o ciebie, byś i ty mógł o nich zadbać.
- Nigdy nie bierz pierwszego napotkanego okazu. Nigdy też nie bierz ostatniego.
- Bierz tylko to, czego potrzebujesz. Czyń to w sposób, który minimalizuje szkodę.
- Użyj z szacunkiem. Nigdy nie marnuj tego, co zebrałeś. Podziel się.
- Podziękuj za to, co dostałeś. Ofiaruj dar jako wyraz wdzięczności za to, co zebrałeś.

Na podstawie książki „Dary Ziemi"

WDZIĘCZNOŚĆ

Postawa wdzięczności, w odróżnieniu od postawy roszczeniowej czy postawy nieustannego porównywania się, sprzyja orientacji prospołecznej: łatwiej zauważamy to, co otrzymaliśmy, i łatwiej czujemy się zobowiązani, by oddać coś w zamian – jednak nie z przymusu, lecz z poczucia uczestnictwa we wspólnym systemie wymiany. Przy tym wszystkim Robin Wall Kimmerer nie idealizuje świata przyrody, wie, że każda istota żywa czasami doświadcza niedoboru i rywalizuje o ograniczone zasoby. Jako ludzie, uprzywilejowany gatunek z wodą w kranie, dachem nad głową i ścianami oddzielającymi od zimna i drapieżników, mamy możliwość dzielenia się. Ekonomia daru pozwala odejść od bezwzględnego systemu opartego na rachunku zysków i strat.

Nie chodzi o to, by porzucić pieniądze czy transakcje, ale by pamiętać, że pod każdą wymianą dóbr może kryć się coś więcej: relacja, wdzięczność, poczucie przynależności do wspólnoty, która się wzajemnie podtrzymuje. I z pewnością są również takie działania, usługi, ale i materialne dary, którymi po prostu możemy się dzielić. Nie tylko dlatego, że ten, kto się dzieli, również dostaje. **S**

POLECAMY: „DARY ZIEMI. CZEGO PRZYRODA UCZY NAS O WZAJEMNOŚCI", ROBIN WALL KIMMERER, TŁUM. MONIKA BUKOWSKA, WYD. ZNAK

ZDJĘCIA: KENTAROO TRYMAN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

Nowy numer już w sprzedaży!

MAGAZYN O CIEKAWYM ŻYCIU NA WSI

ODWIEDŹ NAS PO WIĘCEJ INSPIRACJI

WERANDACOUNTRY WERANDACOUNTRY WERANDACOUNTRY.PL

300 metrów do oazy

Jeszcze niedawno drzewa, parki i skwery traktowaliśmy głównie jako ozdobę miejskiej przestrzeni. Dziś wiemy, że zieleń pełni znacznie ważniejszą funkcję w całym systemie lokalnym. Jak projektować miasta, w których dobrze żyje się zarówno ludziom, jak i innym gatunkom – pytamy **dr Agnieszkę Kuśmierz** z Instytutu Ochrony Środowiska

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

AGNIESZKA KUŚMIERZ
dr nauk rolniczych, hydrogeolożka, gleboznawczyni, ekspertka od zarządzania w ochronie środowiska, w tym od ocen oddziaływania na środowisko i adaptacji do zmian klimatu. Pracuje w Zakładzie Zarządzania Zasobami Przyrody w Instytucie Ochrony Środowiska – Państwowym Instytucie Badawczym. Jest współautorką publikacji z zakresu zarządzania w ochronie środowiska i adaptacji do zmian klimatu

Coraz częściej mówi się, że kontakt z zielenią nie jest luksusem, ale jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Czy mieszkańcy miast, którzy mają łatwy dostęp do zieleni, rzeczywiście żyją lepiej?

Współcześnie nie ma żadnych wątpliwości co do tego, że zieleń w mieście nie jest luksusem ani ozdobą. To element infrastruktury, tak samo ważny jak chodniki, oświetlenie uliczne czy transport publiczny. Już Milenijna Ocena Ekosystemów z 2005 roku wskazywała, że miasta należy postrzegać jako ekosystemy, a ich funkcjonowanie oraz jakość życia mieszkańców są ściśle związane z rolą, jaką odgrywa w nich przyroda – od łagodzenia skutków upałów i poprawy jakości powietrza po tworzenie przestrzeni sprzyjających wypoczynkowi, rekreacji i zdrowiu psychicznemu.

Istotne znaczenie ma jednak nie tylko sama obecność zieleni, lecz także jej jakość i dostępność. To, czy mieszkańcy rzeczywiście z niej korzystają, zależy w dużej mierze od tego, jak blisko znajduje się ona od miejsca zamieszkania. Coraz częściej mówi się o tym, że ideałem jest tak zwane miasto piętnastominutowe, w którym najważniejsze usługi są dostępne w zasięgu spaceru trwającego nie dłużej niż kwadrans. W wielu rekomendacjach urbanistycznych pojawia się też zasada, że mieszkaniec powinien mieć dostęp do zieleni w odległości maksymalnie 300 metrów od miejsca zamieszkania. Dopiero wtedy można mówić o realnym i regularnym korzystaniu z dobrodziejstw przyrody.

Jakie korzyści zostały dotąd najlepiej potwierdzone?

W swojej pracy naukowej zajmuję się przede wszystkim adaptacją miast do zmian klimatu, dlatego z mojego punktu widzenia jedną z najlepiej udokumentowanych korzyści jest wpływ zieleni na ograniczanie stresu cieplnego, czyli obciążenia organizmu wynikającego z występowania bardzo wysokich, często ekstremalnych temperatur. Wszyscy doświadczamy dziś coraz częstszych fal upałów. W wielu miastach, na przykład w Warszawie, powstają nawet „miejsca chłodu", ale żadne technologiczne rozwiązania nie zastąpią cienia drzew. Zieleń ogranicza zjawisko tak zwanej miejskiej wyspy ciepła. Nie eliminuje go całkowicie, ale wyraźnie zmniejsza jego negatywne skutki.

W polskich miastach tereny tak zwanej zieleni urządzonej zajmują przeciętnie 10–11 proc. powierzchni. Czy to wystarczy, by skutecznie łagodzić skutki zmian klimatu, na przykład takie jak długotrwałe susze przeplatane gwałtownymi ulewami, które coraz częściej prowadzą do lokalnych podtopień?

Jeśli spojrzymy szerzej i uwzględnimy nie tylko zieleń urządzoną, lecz także lasy oraz inne tereny pokryte roślinnością, okaże się, że w wielu polskich miastach obszary zielone zajmują ponad 30 proc. powierzchni, a niekiedy nawet ponad 50 proc., czyli całkiem sporo. Ale każde drzewo, krzew, trawnik czy ogród deszczowy pomaga zatrzymać wodę opadową tam, gdzie spadła, umożliwiając jej stopniowe wsiąkanie w glebę. Dzięki temu deszczówka nie spływa gwałtownie do kanalizacji, co zmniejsza ryzyko lokalnych podtopień i jednocześnie zwiększa retencję wody w mieście.

Przez wiele lat dominowało podejście polegające na jak najszybszym odprowadzaniu deszczówki siecią kanalizacyjną jak najdalej od miejsca opadu. Dziś wiemy już, że znacznie skuteczniejsze jest zatrzymywanie jej na miejscu. Dlatego tak duże znaczenie ma rozwój błękitno-zielonej infrastruktury, czyli rozwiązań opartych na przyrodzie, takich jak: parki, zadrzewienia, ogrody deszczowe, zielone dachy, stawy lub zbiorniki retencyjne. To jeden z najważniejszych elementów adaptacji miast do zmian klimatu, który pozwala ograniczać skutki coraz częstszych i bardziej intensywnych opadów, a jednocześnie lepiej gospodarować wodą w okresach suszy.

Pytanie, czy drzewa otoczone kostką brukową albo wręcz zalane asfaltem mają szansę pełnić taką funkcję.

Bez wątpienia jeśli drzewo otoczone jest szczelną nawierzchnią z kostki brukowej lub asfaltu, jego korzenie mają ograniczony dostęp do wody i powietrza – i nie mają przestrzeni do rozwoju. W takich warunkach znacznie gorzej zatrzymuje wodę, słabiej chłodzi otoczenie, a jednocześnie jest bardziej narażone na skutki suszy i fal upałów. Dlatego

jednym z największych zagrożeń dla przyrody w miastach jest właśnie nadmierne uszczelnianie powierzchni i zbyt intensywna zabudowa, określana potocznie mianem betonozy. Powstają zwarte osiedla z niewielką ilością zieleni, gdzie mieszkańcy żyją niemal okno w okno, a takie zagęszczenie i ograniczony kontakt z przyrodą mogą wpływać na komfort psychiczny.

Ten sposób projektowania miast wynika z tego, jak przez lata postrzegano zieleń. Za wystarczające uznawano niewielkie trawniki czy niską roślinność sadzoną na stropach garaży podziemnych. Oczywiście także one mają swoją wartość, ale nie zastąpią drzew, które najskuteczniej obniżają temperaturę, zatrzymują wodę opadową, poprawiają jakość powietrza i tworzą przyjazną przestrzeń do życia. Badania pokazują, że widok choćby jednego drzewa za oknem przekłada się na lepsze samopoczucie i wyższą jakość życia. Na szczęście samorządy coraz lepiej rozumieją znaczenie zieleni, a miasta liczące ponad 20 tysięcy mieszkańców mają obowiązek opracowywania miejskich planów adaptacji do zmian klimatu. Jednym z ich elementów jest kompleksowe planowanie zieleni – nie tylko sadzenie nowych drzew i krzewów, ale także ochrona istniejących zasobów oraz tworzenie spójnej sieci terenów zieleni. Ważną rolę mogą odgrywać zacienione aleje i ciągi piesze obsadzone drzewami, które łączą parki, skwery i inne zielone przestrzenie. Coraz większą uwagę zwraca się również na warunki, w jakich rosną drzewa, uwzględniając ich rozbudowany system korzeniowy, który potrzebuje miejsca, dostępu do wody i powietrza. Dlatego nawet tam, gdzie nawierzchnia musi pozostać utwardzona, stosuje się rozwiązania chroniące korzenie przed nadmiernym naciskiem i umożliwiające infiltrację wody do gleby. Dobrym przykładem jest rynek w Mikołowie, gdzie podczas modernizacji przestrzeni miejskiej uwzględniono potrzeby drzew i stworzono im warunki do dalszego wzrostu.

Wciąż zdarza się jednak, że włodarze miast decydują się na wycinkę starych drzew, argumentując, że młode nasadzenia są bardziej wartościowe, łatwiejsze w utrzymaniu albo lepiej odpowiadają współczesnym potrzebom miasta. Czy młode drzewo rzeczywiście może zastąpić to, które rosło przez kilkadziesiąt lat?

Jedno i drugie jest niezwykle ważne. Nowe nasadzenia są potrzebne, ponieważ z czasem drzewa starzeją się i obumierają. Musimy więc myśleć zarówno o ich stopniowym zastępowaniu, jak i o wprowadzaniu nowej zieleni. Jednocześnie trzeba pamiętać, że młoda roślina potrzebuje wielu lat, aby osiągnąć rozmiary i funkcje dojrzałego drzewa. Nie zapewni od razu takiego cienia,

KLUCZOWE JEST JEDNOCZESNE DBANIE O ISTNIEJĄCY DRZEWOSTAN I PROWADZENIE NOWYCH NASADZEŃ. *W mieście powinniśmy myśleć o przyrodzie całościowo, nie tylko o samych drzewach, lecz także o otoczeniu*

ochłody ani korzyści dla środowiska, jakie daje wieloletni okaz. Dlatego kluczowe jest jednoczesne dbanie o istniejący drzewostan i prowadzenie nowych nasadzeń.

W mieście powinniśmy myśleć o przyrodzie całościowo – nie tylko o samych drzewach, lecz także o otoczeniu, w którym funkcjonują. Nawet pas zieleni przy ulicy pełni ważną funkcję: częściowo zatrzymuje zanieczyszczenia pochodzące z ruchu samochodowego, wspiera retencję wody i poprawia lokalne warunki środowiskowe.

A co jest lepszym rozwiązaniem w mieście: tradycyjny trawnik, na którym mieszkańcy mogą piknikować, czy łąka kwietna – źródło pożywienia i schronienie dla zapylaczy?

Wszystko zależy od miejsca i funkcji, jaką ma pełnić dana przestrzeń. Są sytuacje, w których regularnie koszony trawnik jest uzasadniony – chociażby ze względów historycznych czy reprezentacyjnych. Dobrym przykładem są części ogrodów w Wilanowie, gdzie precyzyjnie utrzymane trawniki i formowane krzewy stanowią integralny element założenia ogrodowego. Jednak >

w większości współczesnych przestrzeni miejskich warto odchodzić od takiego podejścia. Nie jestem zwolenniczką intensywnego koszenia trawników i tworzenia zieleni pod linijkę. Sama często zachęcam administratorów osiedli, aby ograniczali koszenie i wykonywali je jak najpóźniej – oczywiście tam, gdzie pozwalają na to warunki. W wielu miejscach warto pozwolić roślinności rozwijać się bardziej naturalnie i zakładać łąki kwietne.

Łąki zwiększają różnorodność biologiczną, stanowią schronienie i źródło pożywienia dla zapylaczy, a jednocześnie są bardziej odporne na suszę niż krótko koszone trawniki. Tworzą też przyjaźniejszą przestrzeń dla mieszkańców. W parkach pełnych różnych gatunków roślin, na łąkach kwietnych czy w miejscach, gdzie słychać śpiew ptaków i widać owady, po prostu lepiej się czujemy, odpoczywamy od nadmiaru bodźców współczesnego miasta. Potwierdzają to badania nad teorią regeneracji uwagi, które pokazują, że kontakt z naturą poprawia koncentrację i obniża poziom napięcia psychicznego. Dlatego projektując zieleń miejską, nie powinniśmy kierować się wyłącznie estetyką i dążeniem do idealnego porządku. Równie ważne jest tworzenie przestrzeni żywych – zróżnicowanych gatunkowo, przyjaznych dla owadów i ptaków oraz opartych na naturalnych procesach. Takie miejsca najlepiej służą i przyrodzie, i ludziom.

Tylko jak znaleźć równowagę między potrzebami mieszkańców – ciągłym deficytem miejsc parkingowych, zapotrzebowaniem na nowe drogi a ochroną różnorodności biologicznej w mieście? Czy rozwój infrastruktury musi odbywać się kosztem przyrody?

Absolutnie nie. Kluczem jest dobre planowanie przestrzeni. Rozwój miasta nie musi oznaczać wypierania natury – można projektować infrastrukturę w taki sposób, aby współistniała z zielenią, a nawet wzmacniała jej rolę. Dobrym przykładem jest Essen w Zagłębiu Ruhry. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu było symbolem ciężkiego przemysłu, dziś należy do najbardziej zielonych miast Niemiec. Jego przemiana pokazuje, że tereny poprzemysłowe nie muszą pozostawać przestrzeniami utraconymi dla przyrody. W wielu miejscach dawna infrastruktura została przekształcona w parki i tereny rekreacyjne, gdzie historia przemysłu współistnieje z zielenią i wodą, pełniąc zupełnie nowe funkcje społeczne. Ważne, by mieszkańcy miast rozumieli, że zieleń nie jest jedynie elementem estetyki, lecz infrastrukturą, od której zależą nasze zdrowie, komfort życia i odporność miast na zmiany klimatu. To sprawia, że rośnie liczba oddolnych inicjatyw. Mieszkańcy nie tylko zgłaszają swoje pomysły władzom, lecz także angażują się w ich realizację. Dużą rolę odgrywają w tym budżety obywatelskie, dzięki którym w wielu miastach powstają nowe skwery, ogrody społeczne, łąki kwietne czy zadrzewienia.

Przywołała pani Warszawę i Essen, a jakie inne miasta mogą być dobrym przykładem tego, jak skutecznie chronić miejską przyrodę i tworzyć przestrzeń bardziej przyjazną i mieszkańcom, i środowisku?

Jako mieszkanka Warszawy zawsze będę ją stawiać wysoko w tym rankingu, ale nie chodzi tu wyłącznie o sympatię. Obserwuję, jak to miasto zmienia się w ostatnich latach, sama jestem zaangażowana w prace nad miejskim planem adaptacji Warszawy do zmian klimatu. Widzę ogromną zmianę w podejściu do zieleni i rozwiązań opartych na przyrodzie, zwłaszcza do rozwoju błękitno-zielonej infrastruktury. Warszawa realizuje coraz więcej projektów, w których zieleń łączy się z zatrzymywaniem wody opadowej – ogrody deszczowe, zielone przystanki, zazielenianie ulic i placów, a także projekty rozszczelniania przestrzeni, które wcześniej były całkowicie pokryte betonem. Innymi miastami w Polsce, które wprowadziły wiele rozwiązań z zakresu błękitno-zielonej infrastruktury, są: Gdańsk, Kraków, Wrocław czy Bydgoszcz.

WIDOK ROŚLIN I GŁOSY PTAKÓW POMAGAJĄ ODPOCZĄĆ OD NADMIARU BODŹCÓW WSPÓŁCZESNEGO MIASTA. *Badania nad teorią regeneracji uwagi pokazują, że kontakt z naturą obniża poziom napięcia psychicznego*

Ciekawym przykładem z zagranicy jest Londyn. W strategii dotyczącej adaptacji do zmian klimatu ważnym założeniem było przywracanie wiejskich warunków życia w mieście. Chodziło między innymi o: tworzenie wielu mniejszych enklaw zieleni, zwiększanie różnorodności biologicznej i wprowadzanie roślinności o różnych strukturach, by poprawiać komfort życia mieszkańców oraz wspierać przyrodę. Jednym z celów było stworzenie warunków, w których mogłyby powrócić gatunki wcześniej wypierane z miast, choćby wróble. W wyniku intensywnej zabudowy i ograniczania naturalnych siedlisk ptaki te straciły miejsca do gniazdowania i schronienia, a dziś znów są naturalnym elementem londyńskiego krajobrazu. Pokazuje to, że dobrze zaprojektowana zieleń miejska może wspierać cały lokalny ekosystem. **S**

ZDJĘCIA: BACKYARD PRODUCTION, QUERBEET, EWG3D/GETTY IMAGES, DAWID WAPPA

JOGA Z WIDOKIEM NA MIASTO

WROCŁAW ŁATWO POLUBIĆ ZA JEGO ZIELONY CHARAKTER. PRZEPŁYWAJĄCA PRZEZ MIASTO ODRA DZIELI SIĘ TU NA LICZNE RAMIONA, TWORZĄC UROKLIWE WYSPY, A ROZLEGŁE PARKI I BULWARY ZACHĘCAJĄ, BY WIĘCEJ CZASU SPĘDZAĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. LATEM WŁAŚNIE TE MIEJSCA STAJĄ SIĘ NATURALNYMI PLENERAMI DO PRAKTYKI JOGI

Jedną z wizytówek Wrocławia jest Hala Stulecia – wpisana na Listę światowego dziedzictwa UNESCO. Tuż obok rozciąga się Pergola – szeroka promenada otaczająca fontannę multimedialną i parkowe tereny. W wakacyjne soboty odbywają się tu bezpłatne zajęcia jogi w ramach cyklu „Lato na Pergoli". Zupełnie inny widok czeka na dachu Galerii Dominikańskiej, położonej kilka minut spacerem od wrocławskiego Rynku. Ćwiczenia odbywają się z panoramą miasta w tle. W niedzielne poranki maty rozkładają się także wśród zieleni podczas Parku Śniadaniowego, a we wtorkowe wieczory – nad Odrą, w Beach Barze HotSpot. To dobra okazja, by zobaczyć, jak ważną częścią życia Wrocławia jest rzeka – nie tylko jako element krajobrazu, lecz także miejsce spotkań i wypoczynku. Miłośnicy bardziej kameralnych doświadczeń mogą też wybrać płatne wydarzenia, takie jak joga z tenisem czy sesje we wnętrzach hotelu Altus Palace (wyróżnionego Michelin Key), organizowane przez wrocławski concept Soul Sisters.

MATCHA BEZ POŚPIECHU

Spacer między wyspami i mostami najlepiej zakończyć w jednej z kawiarni specjalizujących się w matchy. Wrocław od kilku lat rozwija kulturę specialty coffee i herbat, dlatego obok klasycznych kawiarni pojawiły się miejsca poświęcone wyłącznie japońskiej zielonej herbacie. Miłośnicy tego napoju dobrze znają Oki Doki oraz Yamamoto Matcha Cafe i Yamamoto Matcha Stand, gdzie matcha przygotowywana jest zgodnie z japońską tradycją. Jeśli dzień ma się zakończyć wyjątkową kolacją, warto zarezerwować stolik w jednej z wrocławskich restauracji wyróżnionych gwiazdką Michelin – BABA lub MOST. To miejsca, które pokazują, że kuchnia oparta na lokalnych składnikach i sezonowości może być jednocześnie kreatywna i zaskakująca.

WELLNESS PO WROCŁAWSKU

Dbanie o siebie nie kończy się na macie. Wrocław przez całe lato proponuje wydarzenia, które zachęcają do spędzania czasu na świeżym powietrzu i budowania równowagi na własnych zasadach.Cykl „Lato na Pergoli" to nie tylko sportowe soboty z jogą, lecz także plenerowe kino w czwartkowe wieczory. Miasto zaprasza też do udziału w wydarzeniach rozwijających kreatywność i uważność. W Centrum Historii Zajezdnia 9 sierpnia odbędą się warsztaty tworzenia świec zapachowych „Poczuj historię! Ulotna historia Wrocławia", a 19 sierpnia – spotkanie wokół książki prof. Pawła Skibińskiego „Musicie od siebie wymagać… II pielgrzymka Jana Pawła II do Polski, czerwiec 1983".
To właśnie z takich drobiazgów składa się udany wyjazd. Poranna joga, spacer wśród zieleni, miseczka sezonowych smaków, wieczór pod gwiazdami. Wrocław nie narzuca tempa ani planu zwiedzania. Pozwala wybrać własny rytm – taki, po którym wraca się nie tylko z nowymi zdjęciami, ale przede wszystkim z poczuciem, że naprawdę udało się odpocząć.

Z bezpłatnych zajęć jogi we Wrocławiu możesz skorzystać niezależnie od poziomu zaawansowania:

w soboty w ramach akcji „Lato na Pergoli" (halastulecia.pl),
we wtorki o godzinie 19 na dachu Galerii Dominikańskiej (dominikanska.gcity.pl),
w każdą niedzielę w Parku Śniadaniowym (przy Parku Andersa),
we wtorkowe wieczory od godziny 19 w Beach Barze HotSpot (plenerowe zajęcia jogi nad Odrą)

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Sen nocy letniej

Gdy słońce chowa się za horyzontem, nadchodzi czas na nadal wakacyjną, ale już zmysłową oprawę. Z letnią nocą współgrają: zregenerowana po gorącym dniu cera, ciało połyskujące złotymi drobinkami, biżuteria z morskimi motywami oraz uwodzące zapachowe nuty. Orientalno-drzewne czy kwiatowo-piżmowe?

1. TARTE, Macaron sculpt & bronze duo – bronzer w kremie i pudrze, odcień brown sugar, 169 zł/7,8 g; ***sephora.pl*** **2. LILOU,** naszyjnik z japońskimi koralikami Miyuki i pozłacanym żółwiem, 488 zł; ***lilou.pl*** **3. TIERRA NATURAL,** Peruvian Longevity – serum ujędrniająco-odżywcze z roślinnymi ekstraktami z Ameryki Południowej, 340 zł/30 g; ***tierranatural.pl*** **4. SERGE LUTENS,** La nuit tombée – orientalno-drzewna, szyprowa woda pefrumowana z nutami kadzidła, cedru i paczuli, 690 zł/50 ml; ***beautyboutique.pl*** **5. LILOU,** pozłacana mankietowa bransoleta z muszelkami, 269 zł; ***lilou.pl*** **6. L'OCCITANE,** rozświetlający olejek do ciała z linii Amande Sublime, 169 zł/100 ml, ***pl.loccitane.com*** **7. HOURGLASS,** No. 16 Highlighter Brush – pędzel do rozświetlacza, 245 zł; ***sephora.pl*** **8. CHARLOTTE TILBURY,** Exagger-Eyes Easy Eyeshadow Stick – cień do powiek w sztyfcie, odcień astral topaz, 169 zł/1,6 g; ***sephora.pl***

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC

1. DR IRENA ERIS, Cinematic Lipstick, pielęgnacyjna pomadka z ekstraktem z granatu, odcień rose meryl, 179 zł/0,8 g; ***sklep.drirenaeris.com*** **2. SUMMER FRIDAYS,** pędzel do balsamu brązującego, 140 zł; ***sephora.pl*** **3. SISLEY,** L'Orchidee Highlighter – rozświetlacz w pudrze, 519 zł/12 g; ***sephora.pl*** **4. LILOU,** skórzana bransoletka z pozłacanymi zawieszkami – muszelką i rozgwiazdą, 446 zł; ***lilou.pl*** **5. BABOR,** HSR Bi-Phase Face Oil – dwufazowy olejek liftingujący o działaniu przeciwzmarszczkowym, 505 zł/30 ml; ***pl.babor.com*** **6. GUCCI,** Bloom Ambrosia d'Oro – kwiatowo-piżmowa woda perfumowana z absolutem jaśminu i tuberozy, 459 zł/50 ml; ***sephora.pl*** **7. LILOU,** pozłacany naszyjnik z perełkami z puzderkiem Venus, 397 zł, ***lilou.pl*** **8. SENSUM MARE,** rozświetlająca mgiełka zapachowa z drobinkami z linii Algoglow, 139 zł/100 ml; ***sensummare.pl***

Kosmetyczka na wrzesień

Wypełniająca całonocna maska o żelowo-kremowej konsystencji zatrzymuje wilgoć, wygładza zmarszczki i przywraca skórze sprężystość. Rano cera wygląda na wypoczętą.

YOPE, maska Waterfully, 69,99 zł/50 ml; *yope.me*

Ujędrniające serum do ciała o żelowo-olejowej konsystencji dla skóry wiotkiej, przesuszonej, z cellulitem. Pachnie piżmem, bursztynem, drzewem gwajakowym i jaśminem.

JOONBYRD, Daydreamer Body Serum, 379 zł/100 ml; *topestetic.pl*

Kompleksowa maska hydrożelowa z niskocząsteczkowym kwasem hialuronowym, ceramidami i pantenolem – nawilża, odżywia, łagodzi podrażnienia.

BIODANCE, Hydro Cera-nol Real Deep Mask, 16,99 zł/34 g; *superpharm.pl*

Kosmetyk pod oczy z efektem espresso shot – działa jak krem i korektor. Wyrównuje koloryt i niweluje cienie oraz zapewnia efekt liftingu i rozświetlającej tafli.

SKIN HOUR, All Day Glow eye cream, 229,99 zł/10 ml; *skinhour.com*

Pielęgnujący podkład z peptydami, kwasem hialuronowym i formułą Trio-Molecular® wyrównuje koloryt cery, nawilża i wygładza skórę. Niweluje drobne zmarszczki i zapewnia świetliste wykończenie.

EISENBERG, podkład serum J.E. Face Designer z pędzlem, 429 zł/30 ml; *sephora.pl*

Nowa mascara Clarins pogrubia, wydłuża, podkręca, rozdziela i pielęgnuje rzęsy. Jej konsystencja pozwala budować intensywność efektu od makijażu naturalnego po wyrazisty.

CLARINS, Wonder Perfect 5D Mascara, 159 zł/8 ml, *clarins.pl*

Lekki, przyjazny dla mikrobiomu skóry krem do opalania. Wzbogacony olejkiem jojoba i witaminą E odżywia skórę i redukuje oznaki suchości.

SUN MATTERS, SPF 50 Body Bounce, 135 zł/150 ml; *douglas.pl*

Wielofunkcyjny krem z arniką, kasztanowcem, d-pantenolem, karnozyną oraz organicznymi filtrami UV. Maskuje zaczerwienienia i rozszerzone naczynka krwionośne, koi nadreaktywność, nawilża i regeneruje.

BANDI, korygujący krem wzmacniający SPF 50 z linii More Than Calm, 89 zł/50 ml; *bandi.pl*

Limitowana edycja włoskiej wody perfumowanej, w której esencja bergamotki pozyskiwana jest starożytną metodą ręcznego wyciskania gąbką. Nuty zapachowe uzupełniają: żywiczne galbanum, pelargonia, cedr i wetyweria.

AQUA DI PARMA, Bergamotto La Spugnatura, 1089 zł/100 ml; *wybrane perfumerie Douglas i Sephora*

Probiotyczna esencja tonizująco-wzmacniająca m.in. z bioceramidami z yuzu dla cery wrażliwej i reaktywnej. Nawilża, normalizuje pH skóry, wzmacnia barierę hydrolipidową.

ALL IN SKIN, Silent Glow, 79 zł/100 ml; *allinskin.pl*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

• najciekawszych wydarzeniach muzycznych sezonu – dla miłośników klasyki i nowoczesnych brzmień • wystawach, które szkoda byłoby przegapić • nowościach filmowych i książkowych • znaczeniu relacji z matką według psycholożki Marty Suskiej, autorki książki „Szczęśliwa dorosła córka. Uzdrawianie ran z dzieciństwa”

ZDJĘCIE: EVGENII TSUPIKOV/GETTY IMAGES

POLECA MONIKA STACHURA

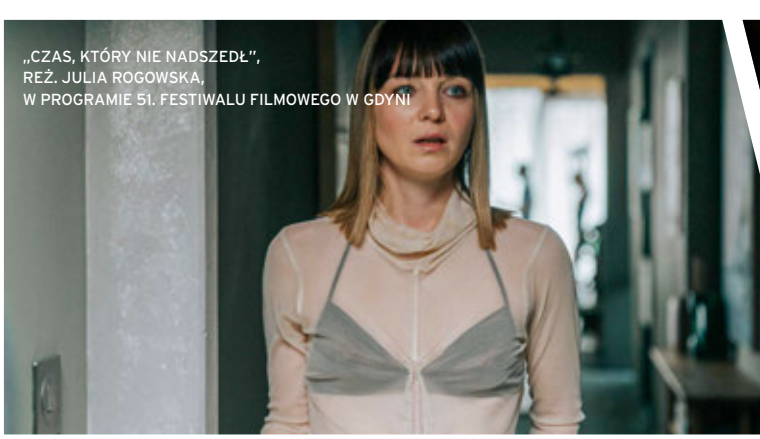
„GORZKIE ŚWIĘTA",
REŻ. PEDRO ALMODÓVAR,
W KINACH OD 28 SIERPNIA

FILMOWE POŻEGNANIE LATA

Wenecja zaprasza na festiwal filmowy na początku września, a ja zachęcam, żeby wcześniej wpaść do osiemnastowiecznej Wenecji dzięki filmowi **Vivaldi i ja.** Oto Vivaldi, kompozytor z pewnym już dorobkiem, zaczyna pracę w sierocińcu dla dziewcząt. Kieruje orkiestrą, której koncerty to ważne wydarzenia artystyczne, gromadzące lokalną socjetę i mecenasów sztuki. Nowy dyrygent zauważa wyjątkowe zdolności jednej z dziewczyn, Cecilii, i wybiera ją na pierwsze skrzypce. Wcześniej dziewczyna była już przeznaczona na żonę bogatego donatora, jednak teraz odkrywa pasję do muzyki i nie chce brać ślubu, za co przyjdzie zapłacić jej wysoką cenę. A jednak sztuka daje wolność! Pogłębione psychologicznie postaci, piękne obrazy i wspaniała muzyka pozostawiają w zamyśleniu na długo po zakończeniu filmu.

W zamyśleniu i radości pozostawiły mnie również **Gorzkie święta** Pedra Almodóvara. Szczerze, to myślałam już, że moja przygoda z tym reżyserem zakończyła

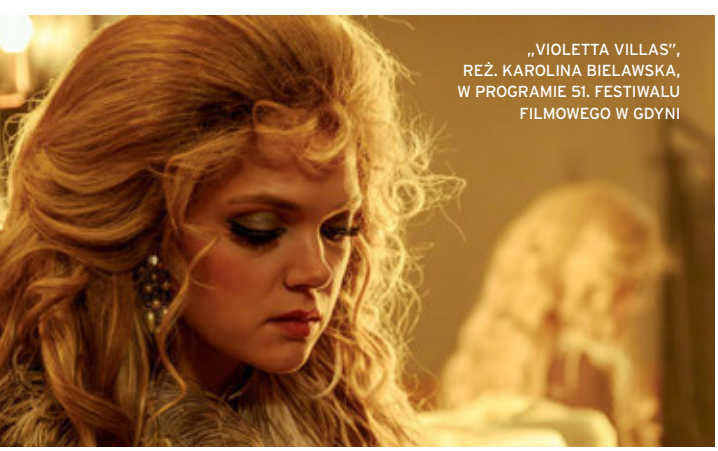
„500 MIL",
REŻ. MORGAN MATTHEWS,
W KINACH OD 4 WRZEŚNIA



„CZAS, KTÓRY NIE NADSZEDŁ",
REŻ. JULIA ROGOWSKA,
W PROGRAMIE 51. FESTIWALU FILMOWEGO W GDYNI

„VIVALDI I JA", REŻ. DAMIANO MICHIELETTO, W KINACH OD 21 SIERPNIA

„HOMO SAPIENS?", REŻ. MARIANO COHN, GASTÓN DUPRAT, JUŻ W KINACH



„VIOLETTA VILLAS", REŻ. KAROLINA BIELAWSKA, W PROGRAMIE 51. FESTIWALU FILMOWEGO W GDYNI

„HOT SPOT", REŻ. AGNIESZKA SMOCZYŃSKA, W PROGRAMIE 51. FESTIWALU FILMOWEGO W GDYNI

ZDJĘCIA: KIMBERLEY ROSS, ENDA BOWE, ROBERT JAWORSKI, ŁUKASZ BĄK, MATERIAŁY PRASOWE

się wraz z „Bólem i blaskiem" (późniejsze tytuły to było dla mnie coś zupełnie innego). Tymczasem powraca Almodóvar taki jak ze swoich dawnych filmów, tyle że z dzisiejszym doświadczeniem życiowym i artystycznym – stąd pytania z poziomu meta: o sztukę, o przeżywanie straty, o karmienie się cudzymi opowieściami. Znów pokazuje kobietę na skraju załamania nerwowego. Elsa mieszka w Madrycie, jest popularną reżyserką reklam, odniosła duży sukces w zawodzie. Tyle że to wszystko nie wystarczy, by poradzić sobie z żałobą po matce. Choć główna postać to bohaterka kobieca, historia jest uniwersalna.

Na swój sposób almodóvarowski jest i obecny już na ekranach **Homo sapiens?** – czyli 16 opowieści połączonych osobą głównego aktora oraz Argentyną, gdzie prawie wszystkie (poza jedną osadzoną na Sycylii) się toczą. Wyzwanie dla widza, a co dopiero dla aktora, który wciela się już to w księdza, już to ojca rodziny, prezydenta, szemranego biznesmena itd., i w ciągu kilku minut musi nas przekonać do kolejnej postaci.

500 mil to też opowieść o stracie, ale pokazanej zupełnie inaczej niż u Almodóvara. Akcja rozgrywa się głównie w trakcie wyprawy z Anglii do Irlandii, gdy dwaj bracia ruszają do dziadka, bo rozstający się rodzice chcą ich rozdzielić. Jesteśmy świadkami, jak starszy z chłopaków czuje się odpowiedzialny za młodszego, trzymamy kciuki, by dotarli do domu dziadka (nawet jeśli to prowizoryczna przyczepa), zanim odnajdą ich rodzice. I nagle twórcy filmu robią nam niespodziankę, która zmienia wszystko.

Wrzesień zaczyna się od festiwalu i na festiwalu się kończy – od 21 do 26 września w Gdyni odbędzie 51. Festiwal Polskich Filmów Fabularnych. O Złote Lwy powalczy 16 tytułów, w tym pełnometrażowe fabularne debiuty reżyserskie: **Czas, który nie nadszedł** (z Agatą Kuleszą w roli głównej) oraz **Violetta Villas** (z Sandrą Drzymalską w roli tytułowej), a także futurystyczny thriller **Hot spot** w reżyserii Agnieszki Smoczyńskiej. Wszystkie te trzy tytuły trafią na ekrany kin jesienią. **S**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

„ARIADNA NA NAXOS" RICHARDA STRAUSSA W PROGRAMIE OPERY KRAKOWSKIEJ NA SEZON 2026/2027

CZEGO POSŁUCHAĆ? CO OBEJRZEĆ?

W tym wydaniu nasze kulturalne rekomendacje dominuje muzyka w różnych odsłonach. Na początek muzyka w czystej odsłonie i doskonałej interpretacji, czyli **koncerty chopinowskie w Łazienkach Królewskich.** W tym roku rozpoczęły się nieco później niż w ubiegłym, ale i dłużej potrwają. W każdą niedzielę o godzinie 12 oraz o 16 przed Pomnikiem Chopina w Warszawie odbywają się bezpłatne recitale fortepianowe uznanych pianistów, jak wyróżnionego na zeszłorocznym konkursie chopinowskim za najlepsze wykonanie mazurków Yehudy Prokopowicza.

Innej formy dźwięku możemy doświadczyć w Gdańsku, gdzie w Narodowym Centrum Kultury trwa właśnie interdyscyplinarny projekt **Sonosfera.** Instalacje dźwiękowe i wizualne przygotowane dzięki wykorzystaniu specjalistycznej technologii pozwalają usłyszeć szum i odgłosy miasta w zupełnie inny sposób, niż jesteśmy do tego przyzwyczajeni.

Muzyka towarzyszy również **Polskiej Platformie Tańca** organizowanej co dwa lata przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca, choć oczywiście głównymi bohaterami tego wydarzenia są taniec i choreografia. W końcu września we Wrocławiu

„TO BITCH OR NOT TO BITCH" ZESPOŁU HERTZ HAUS, W PROGRAMIE POLSKIEJ PLATFORMY TAŃCA, 17-20 WRZEŚNIA, WROCŁAW

„SONOSFERA", NADBAŁTYCKIE CENTRUM KULTURY, GDAŃSK, WYSTAWA POTRWA DO 18 PAŹDZIERNIKA

KONCERTY CHOPINOWSKIE. ŁAZIENKI KRÓLEWSKIE W WARSZAWIE, DO 27 WRZEŚNIA

„KONO DONKILI. AFRYKAŃSKI TEATR LALEK", MUZEUM PODRÓŻNIKÓW IM. TONY'EGO HALIKA W TORUNIU, WYSTAWA POTRWA DO 7 LISTOPADA

ZDJĘCIA: JAKUB SEYDAK, ANDRII KOTELNIKOV, I. BERENT, MARTA GILLNER PHOTOGRAPHY, MUZEUM NARODOWE W SZCZECINIE, IWO KSIĄŻEK/MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH, MATERIAŁY PRASOWE

będzie można zobaczyć dziewięć najciekawszych polskich spektakli wybranych przez międzynarodowe jury. Jednym z nich jest wchodzący w dialog z poematem Szekspira „Gwałt na Lukrecji" spektakl „To bitch or not to bitch".

Z kolei na początku października rozpoczyna się nowy sezon w **Operze Krakowskiej.** Wśród zapowiadanych premier jest opera „Faust" Charles'a Gounoda w reżyserii Michała Znanieckiego i pod kierownictwem muzycznym Svetoslava Borisova czy spektakl baletowy „Balladyna"– na podstawie dramatu Juliusza Słowackiego – którego pomysłodawczynią, a także reżyserką i autorką choreografii jest Monika Myśliwiec. Na scenę powrócą poemat sceniczny do „Requiem" Mozarta czy opera „Ariadna na Naxos" z muzyką Richarda Straussa. Sezon zostanie zainaugurowany koncertem arii, zapowiadającym kolejne zaplanowane spektakle.

I jeszcze dwie wystawy: w Toruniu i w Warszawie. Ta pierwsza to **Kono Donkili. Afrykański teatr lalek** w toruńskim Muzeum Podróżników, gromadząca ponad setkę lalek teatralnych między innymi z Mali, Wybrzeża Kości Słoniowej, Togo czy Rwandy, gdzie lalki wykorzystywane są zarówno podczas widowisk, jak i praktyk społecznych czy religijnych. Pojawiają się w obrzędach wróżbiarskich, w magii terapeutycznej, w rytuałach inicjacyjnych, przy okazji rozstrzygania sporów czy w trakcie obrzędów pogrzebowych. W zależności od tradycji ceremonii są animowane przez lalkarzy, ale mogą też na przykład być noszone jako tarcza. A w warszawskim muzeum Polin jeszcze przez kilka tygodni otwarta jest wystawa **Helena Rubinstein. Piękno jest twoim przeznaczeniem**. To bohaterka tyleż niezwyła, co trudna do rozszyfrowania, ponieważ jeszcze za życia skrupulatnie budowała swoją legendę. Faktem jest, że wyprzedzała swoją epokę i stworzyła nie tylko imperium kosmetyczne, ale i trendy, które pozostają aktualne do dziś. Na wystawie prezentowane są: historyczne kosmetyki marki Helena Rubinstein, projekty opakowań, zdjęcia modowe i portrety projektantki, a także obiekty związane z jej kolekcją sztuki, którą z pasją budowała. **S**

„HELENA RUBINSTEIN. PIĘKNO JEST TWOIM PRZEZNACZENIEM", MUZEUM POLIN W WARSZAWIE, WYSTAWA POTRWA DO 7 WRZEŚNIA

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

1

STUDIO ZWIERCIADŁO – TU DŹWIĘK SPOTYKA SIĘ Z FORMĄ

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

ZDJĘCIA TOMO YARMUSH
PROJEKT WNĘTRZA AKA STUDIO

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

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

BRZMIENIE MATERII

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

REKLAMA

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

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

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

DYNAMIKA SENSORYCZNA

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

2

3

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

3 pytania do Marty Suskiej

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA

MARTA SUSKA
psycholożka i terapeutka pracująca z dorosłymi. Prowadzi praktykę indywidualną w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej oraz terapii schematów, wspierając pacjentów w obszarach regulacji emocji, pracy z traumą i trudności w relacjach

Czy po przeanalizowaniu ogromnego wpływu, jaki matka ma na dziecko, uważa pani, że nie każda kobieta powinna zostawać matką?

Uważam, że przede wszystkim kobieta nie powinna zmuszać się do macierzyństwa. Wymaga ono bowiem gotowości do wzięcia odpowiedzialności za drugiego człowieka, a tej gotowości nie da się narzucić.

Z perspektywy psychologicznej największym zagrożeniem dla dziecka nie jest samotne macierzyństwo, niedoskonałość czy popełnianie błędów wychowawczych. Dzieci nie potrzebują idealnych matek; potrzebują matek wystarczająco dobrych, obecnych, zainteresowanych ich potrzebami i zdolnych do zapewnienia podstawowego poczucia bezpieczeństwa. Trudna sytuacja robi się wtedy, gdy osoba decydująca się na dziecko nie jest w stanie sprawować opieki, stosuje przemoc, chronicznie zaniedbuje potrzeby dziecka lub traktuje je jako narzędzie do zaspokajania własnych braków emocjonalnych. W takich warunkach rozwija się ono w atmosferze lęku, niepewności i osamotnienia, co może pozostawić ślad na całe życie.

Większość rodziców nie krzywdzi dzieci z premedytacją. Często sami wychowali się w rodzinach, w których zabrakło dobrych wzorców. Dlatego tak ważne są edukacja rodzicielska, wsparcie psychologiczne i budowanie świadomości, jakie konsekwencje mogą mieć doświadczenia z dzieciństwa.

Porusza pani temat matki jako archetypu żywicielki. Dlaczego?

Archetyp żywicielki wykracza daleko poza dosłowne karmienie dziecka, ważne jest też to, jak jest ono karmione emocjonalnie.

Pierwszym językiem miłości jest dotyk. Kiedy niesie troskę, czułość i akceptację, staje się źródłem emocjonalnego odżywienia. Kiedy natomiast opieka ogranicza się wyłącznie do wykonywania obowiązków, dziecko może być syte fizycznie, ale jednocześnie głodne emocjonalnie. Uczy się, że nie zasługuje na miłość.

Jakie doświadczenia z dzieciństwa można nazwać traumą?

O traumie rozwojowej mówimy, gdy dziecko doświadcza sytuacji przekraczających jego możliwości poradzenia sobie oraz pozostaje z tym doświadczeniem samo. Trauma nie jest definiowana wyłącznie przez samo zdarzenie, ale przez jego wpływ na rozwijający się układ nerwowy oraz poczucie bezpieczeństwa dziecka. Trauma relacyjna obejmuje: emocjonalne porzucenie, brak bezpiecznej więzi, chroniczne zawstydzanie, poniżanie, odrzucanie, nadmierną krytykę, nieprzewidywalność opiekunów czy życie w ciągłym napięciu i lęku. Dziecko może nie pamiętać konkretnych wydarzeń, ale zapamiętuje uczucie samotności, niepewności, a nawet przekonanie i lęk, że może nie przetrwać. Dlatego dwie osoby mogą przeżyć podobne wydarzenie i wynieść z niego zupełnie inny przekaz. s

MATKA CAŁYM ŚWIATEM?

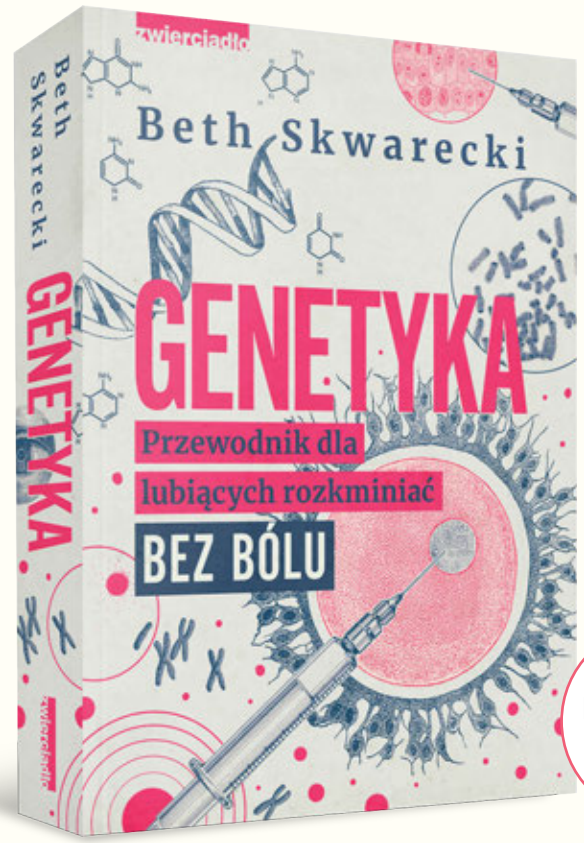
Matka to dla SENSu temat, który się nie wyczerpuje. W tym numerze psychoanalityk jungowski Tomasz J. Jasiński od niej rozpoczął rozmowę o projekcjach w związkach. Rozmówca zaznacza jednak, że nie tyle o matkę jako osobę chodzi, ile o to, że ona reprezentuje cały świat – wszystko, czego potrzebujemy. Marta Suska podchodzi do matki w sposób bardziej behawioralno-poznawczy. Opisuje między innymi style przywiązania czy nieadaptacyjne tryby dziecięce. Bo doświadczenia relacji z matką szukamy przez całe życie, a odnalezienie go jest iluzją. Odpowiedź tych dwóch różnych nurtów? Budowanie siebie.

„SZCZĘŚLIWA DOROSŁA CÓRKA. UZDRAWIANIE RAN Z DZIECIŃSTWA", MARTA SUSKA, WYD. RM

ZDJĘCIA: EWA SERAFIN, MATERIAŁY PRASOWE

zwierciadło

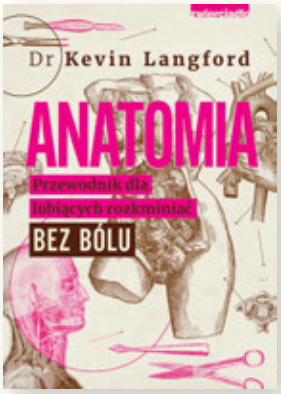
Odkryj tajemnice zapisane w DNA

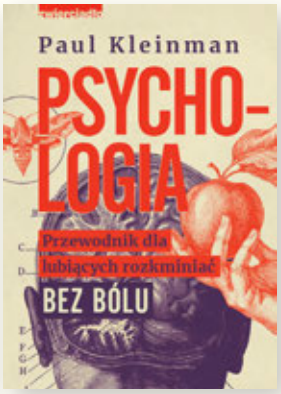


PREMIERA
26.08

Dlaczego rodzeństwo może być tak różne? Skąd biorą się choroby dziedziczne? Co można odkryć dzięki testom DNA? Jak naukowcy odczytują historię ludzkości z materiału genetycznego? „Genetyka. Przewodnik dla lubiących rozkminiać bez bólu" w przystępny i pełen ciekawostek sposób wyjaśnia: działanie DNA, dziedziczenie cech, ewolucję, badania genealogiczne, nowotwory, GMO, inżynierię genetyczną i niezwykłą technologię CRISPR umożliwiającą edycję genów.

W serii ukazały się:



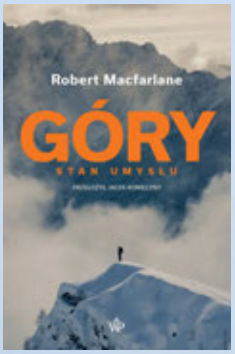


Książki do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** i w dobrych księgarniach

AUTOPROMOCJA

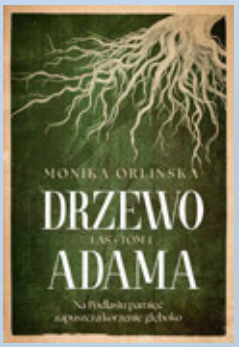
Góra wyobrażona

Ktoś może mieć refleksję: po co wchodzić na górę, żeby z niej zejść? Ale nie Robert Macfarlane – brytyjski pisarz i naturoznawca oraz wykładowca na Uniwersytecie Cambridge. Drugie wydanie jego książki „Góry. Stan umysłu" to wartościowy towarzysz na wakacje nie tylko na górskim szlaku. Autor uzmysławia nam, że podejście do gór na zasadzie: pokonam siebie, żeby zdobyć szczyt, podporządkuję sobie tę górę – jest profanacją jednego z cudów natury, karmieniem ego, jedynie rywalizacją, a także igraniem z ogniem. Góry można lepiej zrozumieć, ale też poczuć, poznając historię alpinizmu, którą Macfarlane przytacza, tłumacząc relację człowieka z tą częścią natury. Osobiste refleksje pisarza, który opisuje swoje doświadczenia, między innymi jak wpadł do szczeliny szwajcarskiego lodowca, mogą zmienić naszą optykę, może na bardziej pokorną. Góra – pisze – jest fizycznym połączeniem form świata z wyobraźnią ludzi. Jest górą wyobrażoną. Góry ziemskie są bardziej oporne i niebezpieczne niż góry umysłu.



GÓRY. STAN UMYSŁU, ROBERT MACFARLANE, TŁUM. JACEK KONIECZNY; WYD. POZNAŃSKIE

PIEROGI Z KIMCHI. MOJE ULUBIONE AZJATYCKIE PRZEPISY, WIOLETA BŁAZUCKA; WYD. ZNAK



DRZEWO ADAMA. LAS, TOM 1, MONIKA ORLIŃSKA; WYD. AXIS MUNDI

Siła korzeni

Rodzinna saga, bolesne historie wojenne, pełne tajemnic i urokliwego mroku lasy Podlasia. Książka Moniki Orlińskiej to opowieść o tym, że upływający czas nie uzdrowi zranień, nie naprawi krzywd, nie przyniesie sprawiedliwości, jeśli nie zajmie się nimi ludzka świadomość. Jeśli sekrety nie wyjdą na jaw, jeśli potrzebne słowa nie wybrzmią. Bohaterem powieści jest Adam, młody naukowiec, który wraca do rodzinnej wsi na Podlasiu, gdzie mierzy się z rozwikłaniem zagmatwanych historii kilku rodzin. Żeby się z nimi uporać, wybiera się w podróż w przeszłość, która okazuje się wcale nie sentymentalna. Książka pokazuje, jaka naprawdę jest siła korzeni – dają nam ugruntowanie, najważniejsze zręby tożsamości, ale też ograniczające schematy i dużo bólu. I wszystko to jest nieuniknione i potrzebne.

Kulinarna podróż po Azji

Esencjonalne buliony, chrupkie warzywa, balans pikantno-kwaśnych przypraw i składników najwyraźniej zawojowały nasze europejskie kubki smakowe, bo kuchnia azjatycka na dobre się u nas rozgościła. Z wprawą gotujemy tajskie zupy, umawiamy się na mieście, by zjeść ulubionego pad thaia czy sushi. W swojej trzeciej książce „Pierogi z kimchi" dania z różnych krajów Azji przybliża nam Wioleta Błazucka – Polka, która od wielu lat mieszka w Korei Południowej. Zaprasza czytelników do swojej kuchni, w której razem z dziećmi gotuje domowo i pysznie, subiektywnie podchodząc do kuchni Korei, Japonii, Chin, Tajlandii i Wietnamu. Przewodnik po azjatyckich składnikach ułatwi zakupy przed gotowaniem. Mamy tu rozdziały pełne przekąsek, przystawek, dań głównych, deserów i napojów. Na co macie ochotę? Buldaka corn cheese? Kurczaka Kung Pao? Kuleczki Tangyuan? Można się podszkolić.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

ROMA
TEATRMUZYCZNY.COM
WICKED
OSTATNI SEZON!
WWW.TEATRROMA.PL
MUSICAL „WICKED" PRZEDSTAWIANY JEST NA PODSTAWIE UMOWY Z MUSIC THEATRE INTERNATIONAL WWW.MTISHOWS.EU
Instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy
PARTNERZY GŁÓWNI:
APARTHOTEL
PARTNERZY:
PATRONI MEDIALNI:

FPFF

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

21-26.09.2026 GDYNIA

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

60 lat Stowarzyszenie Filmowców Polskich

PREZYDENT MIASTA GDYNI

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

WSPÓŁORGANIZATORZY

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

TVP

MECENASI

Energa GRUPA ORLEN

LOTTO

SPONSOR GŁÓWNY

INVEST KOMFORT

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz BMG Goworowski
Autoryzowany dealer Mercedes-Benz

Dr Irena Eris

PORT GDYNIA

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI

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

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk · trojmiasto.pl · Dziennik Bałtycki · TVP 3 GDAŃSK

PRODUCENT

POMORSKA FUNDACJA FILMOWA W GDYNI

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej