psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

CO TRUDNEGO W ODPOCZYWANIU...

DOWOŻĘ, WIĘC JESTEM, CZYLI O POTRZEBIE UZNANIA NASZEJ UŻYTECZNOŚCI

ZMĘCZENIE MA WIELE ŹRÓDEŁ. GDZIE WYBIŁO TWOJE?

ZAMIAST REALIZOWAĆ PROJEKT „WAKACJE" – PO PROSTU ODPOCZNIJ

RELACJE I ZWIĄZKI

PRZYJAŹŃ Z EKS. CZY TO DOBRY POMYSŁ?

PO PIERWSZE, CHRONIĆ OSOBĘ, KTÓRĄ SIĘ WYBRAŁO

RODZICU. Z BYCIA NASTOLATKIEM SIĘ WYRASTA

ROZWÓJ

NIE MYŚL TYLE!

DOJRZAŁY MÓZG NIE GORSZY, A INNY

ZDROWIE PSYCHICZNE

DEPRESJA NIEJEDNO MA IMIĘ

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO DOBROSTANU

JEST ZA BRUDNO, ŻEBY CZUĆ SIĘ ZDROWYM

nr 08 (216) sierpień 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
08>
9 771897 443607
Numer w sprzedaży do 10.08.2026

eprasa.pl 706aade1f0

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

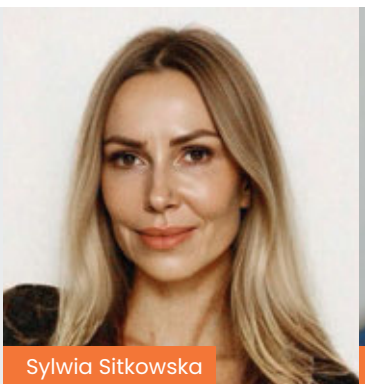
wolni od stresu

edycja ósma

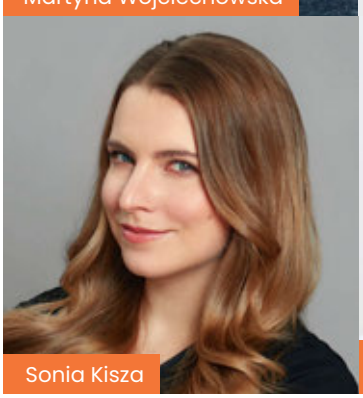
Temat: DOJRZAŁOŚĆ.
Sztuka świadomego życia

Martyna Wojciechowska

26.09.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

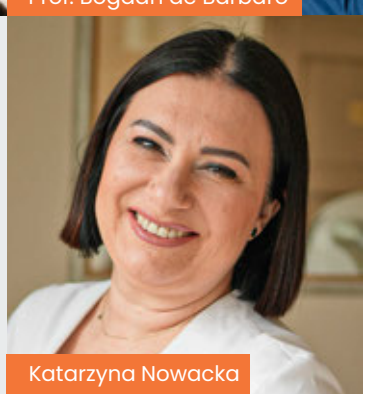

Sylwia Sitkowska

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 11.08.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **SENS8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 11.08.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

PARTNERZY: Avène, Dr Irena Eris, Estée Lauder Companies Breast Cancer Campaign, Kartell Warsaw, Logos Tour, Sanprobi

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 706aade1f0

MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

NIE MA MNIE POD TELE

Chyba nic nie oddaje tak dobrze atmosfery prawdziwego odpoczynku, jak włoskie wyrażenie *dolce far niente*. Ale już to samo po polsku – „słodkie lenistwo", „słodkie nieróbstwo" – wcale nie brzmi zachęcająco. Może więc stąd biorą się nasze trudności w odpoczywaniu, nad którymi zastanawiamy się w tym wakacyjnym numerze SENSu... W końcu kto chciałby uchodzić za lenia albo nieroba?!

W rozmowie poświęconej właśnie temu, jak sami powątpiewamy w swoje prawo do odpoczynku, językoznawczyni dr Małgorzata Majewska wskazuje więcej słownych pułapek. Skoro mówimy: „jestem pod tele", to co się dziwić, że ktoś z pracy dzwoni do nas późnym wieczorem? Skoro od razu przechodzimy na ty, żeby było „jak w rodzinie", to jak powiedzieć, że bierzesz dwa tygodnie urlopu, kiedy „brat" płacze, że bez ciebie nijak nie skończy projektu? O, słowo „projekt" to zresztą istny wirus – tak mocno w nas wniknęło, że z odpoczywania też robimy projekt, który trzeba zrealizować na tip top. „Jakościowy odpoczynek musi dodatkowo wyglądać, żeby cieszyć oko. Jeśli jest to forma pracy z ciałem, to koniecznie w pasującym zestawieniu ubraniowym, w imponującej pozycji, w starannie zaprojektowanym studiu" – mówi w wywiadzie otwierającym Temat Numeru psycholożka i psychoedukatorka Kama Wojtkiewicz.

Już miałam zapytać na koniec, co macie w planach na wakacje... ale przecież nie ma co planować, tylko odpoczywać.

I tego nam wszystkim życzę!

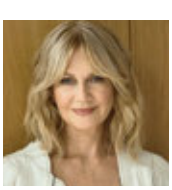
w tym numerze naszymi gośćmi są:

str. 36
KACPER STENGERT

psychoterapeuta, psycholog, coach *czy naprawdę potrzebujemy byłego partnera lub partnerki w roli doradcy życiowego, świadka naszych wyborów, czy protezy życiowej do wchodzenia w nowe związki?*

str. 46
PROF. MAREK KACZMARZYK

biolog, neurodydaktyk, memetyk *procesy związane z późną dojrzałością – z tym, że z jednej strony mózg się zużywa, a z drugiej wzbogaca o wewnętrzne reprezentacje świata – tworzą nową strategię rozwiązywania problemów*

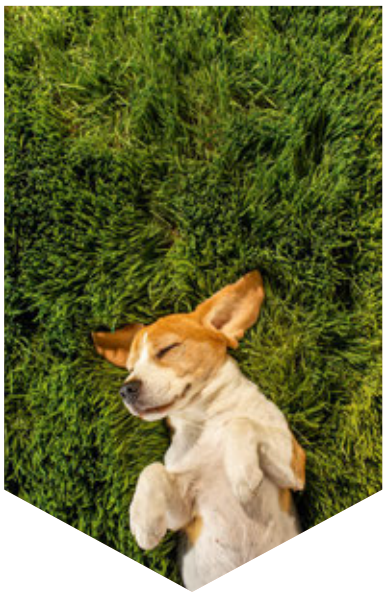


str. 112
GRAŻYNA TORBICKA

dziennikarka filmowa i dyrektorka artystyczna Festiwalu Filmu i Sztuki BNP Paribas „Dwa Brzegi" *Paweł Pawlikowski w „Ojczyźnie" pokazuje, że od twórcy często oczekujemy opowiedzenia się po którejś ze stron*

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, MAGDA WUNSCHE & AGA SAMSEL, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 706aade1f0



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: CO TRUDNEGO W ODPOCZYWANIU

12 Wyjść z kontekstu działania O wystarczająco dobrym, a niekoniecznie idealnym odpoczynku mówi psycholożka Kama Wojtkiewicz

18 Siedem typów zmęczenia Jakiego doświadczasz dziś i co pomoże pomóc?

22 Autentyczne centrum Najlepszy urlop to podróż w głąb siebie

26 Nie mów „odpocznę po śmierci" Jak się komunikować, by nie wzmacniać kultury toksycznej produktywności – tłumaczy językoznawczyni dr Małgorzata Majewska

RELACJE

32 Bezpieczna strefa „my" Psycholog Piotr Mosak o tym, czym różni się zasada złotego środka od kompromisu w związku

36 Zostańmy przyjaciółmi? Jak poukładać relacje z eks, by się nie uwikłać, podpowiada psychoterapeuta Kacper Stengert

40 Uważna obecność Konflikty rodziców z nastolatkami okiem terapeutki Ewy Klepackiej-Gryz

ROZWÓJ

46 Całkiem nowa jakość Działanie dojrzałego mózgu objaśnia neurobiolog prof. Marek Kaczmarzyk

52 Pułapki kultury terapeutycznej O medytacji, która może zaszkodzić, rozmawiamy z dr. Dawidem Kujawą

60 W kółko o tym samym Terapia metapoznawcza a ruminacje

64 Kiepski symbol dorosłości Felietonistka Urszula Sołtys-Para o wszechobecności alkoholu

68 Od pisma do obrazu 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
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

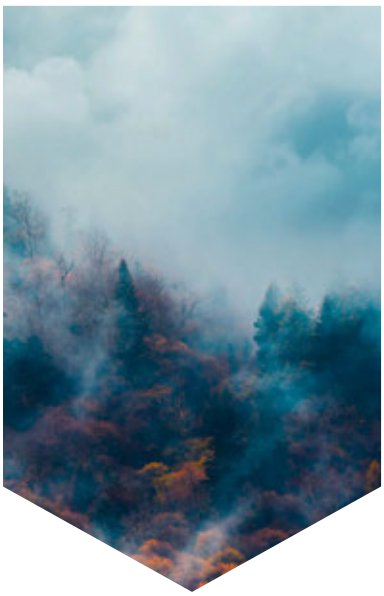
projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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: II, 9, 25, 39, 43, 49, 51, 55, 57, 58–59, 63, 67, 79, 83, 85, 86–88, 93, 97, 98–99, 113, 119, III, IV. Na stronach: 17, 35, 116–117, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl 706aade1f0



ZDROWIE PSYCHICZNE

72 Jedna diagnoza, wiele zaburzeń Spojrzenie na depresję przez pryzmat biotypów przybliża psychiatra dr hab. Sławomir Murawiec

76 To nie jest zwykły pył Prof. Yang Liu z Uniwersytetu Emory o wpływie zanieczyszczenia powietrza na zdrowie psychiczne

80 Fabryka dobrego nastroju Dieta, która wspiera oś jelito–mózg

WOLNI OD STRESU

90 Wytrenuj nerw błędny Ćwiczenia

94 Trafić do źródła Rozmowa z projektantką biżuterii Anną Orską o jej dalekich podróżach w poszukiwaniu nie tylko jubilerskich inspiracji

100 Bezpiecznie pod słońcem Jakie kosmetyki spakować na wakacje i nie zapomnieć o nich na plaży

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

104 Wydarzenia kulturalne Filmy, wystawy, festiwale

106 Premiera serialu Między zbrodnią a uwikłaniem

108 Operoterapia Poznajmy bliżej osobowość Bony Sforzy

112 „Ojczyzna" Pawła Pawlikowskiego na festiwalu Dwa Brzegi Filmoterapia z Grażyną Torbicką

118 Trzy pytania do... Moniki Pryśko

120 Nowości wydawnicze

ILUSTRACJA
Patrycja Niewiadomska
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 **11 sierpnia 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

eprasa.pl 706aade1f0

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Dobrze cię słyszeć

Zakładamy, że w trudnych rozmowach lepiej jest pisać niż mówić, bo przecież tekst daje czas na przemyślenie argumentów i opanowanie emocji. Badanie przeprowadzone na Imperial College Business School w Londynie pokazuje jednak, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Naukowcy przeprowadzili serię eksperymentów z udziałem ponad 1500 osób, które rozmawiały na kontrowersyjne tematy społeczne i polityczne. Uczestnicy byli losowo przydzielani do rozmowy prowadzonej w formie ustnej lub pisemnej, a następnie oceniali między innymi: poziom wzajemnego zrozumienia, odczuwany konflikt oraz wrażenia dotyczące partnera rozmowy.

Wyniki okazały się zaskakująco spójne: osoby prowadzące rozmowę na żywo deklarowały większe poczucie bycia zrozumianym, miały bardziej pozytywne opinie o rozmówcach, a nawet wykazywały większą skłonność do modyfikacji swoich poglądów. Nie odnosiły wrażenia, że uczestniczą w dużym konflikcie. Analizy języka wykazały ponadto, że rozmowy ustne zawierały więcej sygnałów otwartości na odmienne stanowisko, takich jak uznawanie perspektywy drugiej strony czy podkreślanie subiektywnego charakteru własnych opinii.

Wygląda na to, że ludzki głos pomaga budować wzajemne zrozumienie i ograniczać eskalację konfliktu. (NK) ●

eprasa.pl 706aade1f0

SZYBKI EFEKT

Relacje społeczne należą do najważniejszych źródeł dobrostanu psychicznego, ponieważ zaspokajają podstawową potrzebę przynależności. Aby lepiej zrozumieć codzienną dynamikę życia społecznego, badacze z Uniwersytetu Zuryskiego w Szwajcarii przeprowadzili dwa badania z udziałem osób w różnym wieku. W pierwszym z nich 303 uczestników odpowiadało na pytania doświadczeniowe mniej więcej co godzinę przez dwa dni, a dodatkowo ich aktywność społeczna była monitorowana za pomocą danych ze smartfonów. W drugim badaniu 377 osób codziennie przez 14 dni raportowało swoje doświadczenia społeczne i emocjonalne.

Wyniki pokazały, że znaczenie kontaktów społecznych silnie zależy od perspektywy czasowej. W skali godzinowej osoby, które częściej niż zwykle spotykały się z innymi twarzą w twarz, jednocześnie odczuwały większą potrzebę dalszych kontaktów społecznych. Co więcej, silniejsze pragnienie kontaktu przewidywało większą liczbę przyszłych interakcji społecznych, zarówno deklarowanych przez uczestników, jak i rejestrowanych przez smartfony. Zależność ta nie pojawiała się jednak w skali liczonej na dni – codzienne pragnienie kontaktu nie pozwalało przewidzieć liczby kontaktów następnego dnia.

Podobnie związki między emocjami a kontaktami społecznymi były znacznie bardziej wyraźne w ujęciu godzinowym niż dziennym. Badacze zauważyli również, że kontakty bezpośrednie różniły się pod względem związków z samopoczuciem od komunikacji telefonicznej i korzystania z aplikacji komunikacyjnych. Autorzy wnioskują, że regulacja potrzeb społecznych jest procesem bardzo dynamicznym i zachodzi przede wszystkim w krótkich przedziałach czasu. (NK) ●

Nie ma nic bardziej bolesnego, niż kiedy fizyczna, zwierzęca część naszego organizmu nie pozwala mówić rozumowi

Thomas Mann, „Czarodziejska góra"

eprasa.pl 706aade1f0

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Wybaczenie poszerza horyzont

Badacze z Dartmouth College zaproponowali hipotezę, że wybaczenie nie polega na „wymazaniu" przykrego doświadczenia, lecz na aktualizacji jego reprezentacji w pamięci poprzez włączenie nowych informacji o sprawcy.

W eksperymencie z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego 23 uczestników obserwowało zdjęcia rzekomo wybrane dla nich przez dwie inne osoby. Ponieważ większość obrazów była silnie negatywna, uczestnicy nabierali przekonania, że zostali potraktowani nieżyczliwie. Następnie poznawali wyjaśnienia sprawców: jedna osoba przepraszała za swoje zachowanie i tłumaczyła je trudnym dniem, druga pozostawała obojętna.

W kolejnym etapie badani oglądali ponownie negatywne obrazy, mając za zadanie albo wybaczyć przepraszającej osobie, albo jedynie jeszcze raz obejrzeć materiały związane z osobą nieokazującą skruchy. Dzień później ponownie oceniali te same obrazy podczas kolejnego skanowania mózgu.

Wyniki pokazały, że wybaczenie skutecznie zmniejszało negatywne odczucia wobec przykrych doświadczeń, a efekt ten utrzymywał się również następnego dnia. Co więcej, analiza aktywności mózgu wykazała, że wspomnienia związane z wybaczonymi krzywdami zaczynały przypominać wzorce aktywności obecne w momencie wybaczania. Szczególnie w grzbietowo-przyśrodkowej korze przedczołowej (DMPFC), odpowiadającej za rozumienie stanów psychicznych innych ludzi, oraz w tylnych częściach hipokampu, kluczowych dla pamięci epizodycznej. Oznacza to, że podczas wybaczania do wspomnienia zostają włączone nowe informacje dotyczące intencji i perspektywy sprawcy. (NK)

eprasa.pl 706aade1f0

Nie znam roli, którą gram, wiem tylko, że jest moja, niewymienna

Wisława Szymborska,
„Życie na poczekaniu"

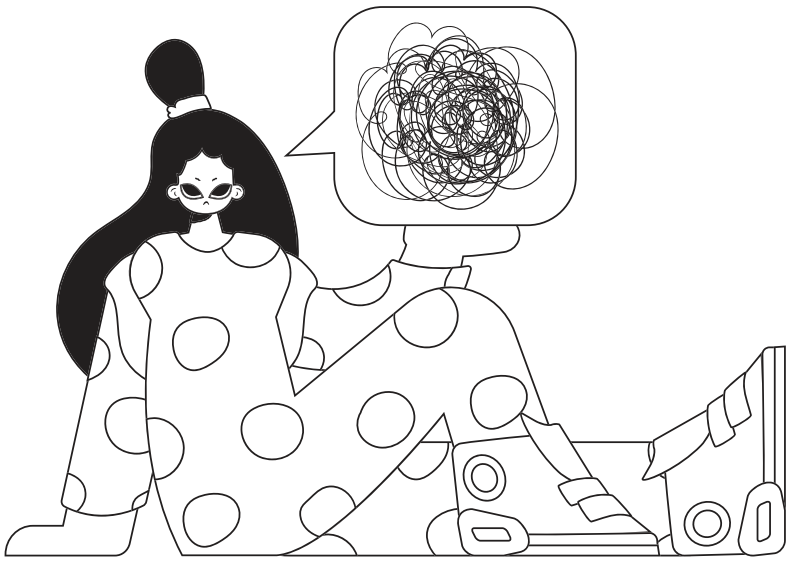
Sieć na dzieci

- Z Internetu korzysta 2,6 miliona dzieci w wieku 7–14 lat, czyli ponad 80 proc. tej grupy wiekowej
- Ponad połowa dzieci w wieku 7–12 lat używa serwisów społecznościowych i komunikatorów, dostępnych formalnie od 13. roku życia
- Kontakt z treściami erotycznymi ma jedna trzecia dzieci w wieku 7–14 lat
- Udział treści edukacyjnych w całym czasie online to 1 proc.

Źródło: raport
„Internet dzieci 2026"

eprasa.pl 706aade1f0

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Filmik na kilka sekund, konsekwencje na długo

Krótki filmik, kilka sekund uwagi i kolejne przesunięcie ekranu. Dla milionów użytkowników TikToka, Instagram Reels czy YouTube Shorts taki sposób konsumowania treści stał się codziennością. Choć krótkie filmy SFV są dziś wykorzystywane nie tylko do rozrywki, lecz także w edukacji, często w reklamie czy komunikacji społecznej – coraz częściej pojawiają się pytania o potencjalne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i funkcji poznawczych mózgu.

Aby uporządkować rosnącą liczbę danych na ten temat, badacze z Uniwersytetu Griffitha w Australii przeprowadzili szeroko zakrojony przegląd systematyczny obejmujący 71 badań z udziałem ponad 98 tysięcy osób. Szczególną uwagę poświęcono takim obszarom, jak: koncentracja uwagi, kontrola impulsów, stres, lęk oraz inne aspekty dobrostanu psychicznego.

Wyniki wskazały, że częstsze korzystanie z krótkich filmów wiązało się z gorszym funkcjonowaniem poznawczym. Najsilniejsze zależności zaobserwowano w przypadku uwagi oraz kontroli hamowania, czyli zdolności do powstrzymywania automatycznych reakcji. Intensywniejsze korzystanie z SFV było również związane z gorszym zdrowiem psychicznym, szczególnie z wyższym poziomem stresu i lęku. Co istotne, podobne wzorce zależności występowały niezależnie od wieku badanych oraz rodzaju używanej platformy. Nie stwierdzono natomiast związku między korzystaniem z krótkich filmów a samooceną czy postrzeganiem własnego ciała.

Autorzy badania podkreślają, że wyniki nie dowodzą bezpośrednio związku przyczynowo-skutkowego, ale wskazują na wyraźne powiązania między intensywnym korzystaniem z krótkich materiałów wideo a mniej korzystnymi wskaźnikami zdrowia psychicznego i poznawczego.

A jak to będzie się zmieniać w zależności od różnych rodzajów treści oraz innych funkcji poznawczych, takich jak pamięć czy rozumowanie? Do poznania odpowiedzi potrzebne są dalsze badania. (NK) ●

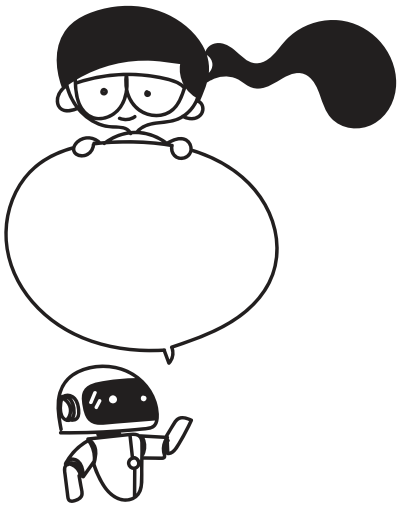
ZDJĘCIA: DUNCAN1890, ORAWAN WONGKA, TETIANA GARKUSHA, ILBUSCA, FRANK RAMSPOTT, IVAN SHERSTIUK, GWENS GRAPHIC STUDIO/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

Przyjaciel algorytm?

Ponad **70 proc.** Polek i Polaków przyznaje, że zdarza im się korzystać ze sztucznej inteligencji, by omawiać relacje osobiste. Dlaczego?

- Jest bardziej przyjazna niż ogół ludzi – **47 proc.**
- Jest milsza niż ogół ludzi – **44 proc.**
- Jest ciepła i bardziej godna zaufania niż ogół ludzi – **ok. 1/3**



Źródło: raport Instytutu Psychologii PAN podsumowujący projekt Psychologia dla Społeczeństwa

reklama

eprasa.pl/706aade1f0

W temacie numeru przeczytasz o:

• pułapce robienia z relaksu kolejnego projektu do wykonania na co najmniej sto procent • efektywnej regeneracji zależnej od typu zmęczenia • kontakcie ze swoim centrum, skrywającym receptę na odpoczynek w codzienności • języku, którym często nieświadomie współtworzymy kulturę toksycznej produktywności

eprasa.pl 705aade1f0

ZDJĘCIE: FPOINT IMAGES/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

Mniej zamiast więcej

Jeśli z odpoczynku zrobimy kolejny projekt do wykonania na sto procent, to to, co ma koić i regenerować, dodatkowo wydrenuje nas z energii. Może więc zamiast dokładać kolejne elementy do worka z napisem „relaks doskonały", lepiej odjąć coś z długiej listy codziennych zadań? Nad tym, czym jest odpoczynek, który naprawdę nam służy, zastanawiamy się w rozmowie z psycholożką **Kamą Wojtkiewicz**

KAMA WOJTKIEWICZ
psycholożka, autorka podcastu „Sznurowadła myśli" i książki „Sobą zajęci. O pułapkach samorozwoju i kultury terapeutycznej". Współpracowała z wieloma magazynami, jak: „Newsweek Psychologia", „Tygodnik Powszechny", „Wysokie Obcasy". Absolwentka prawa na King's College London w Wielkiej Brytanii, jednolitych studiów magisterskich z psychologii klinicznej i zdrowia na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Doświadczenie kliniczne zdobywała w Klinice Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii w WIM w Warszawie. Prowadzi warsztaty psychoedukacyjne, konsultacje psychologiczne i psychoedukuje w mediach społecznościowych; **@sznurowadla.mysli**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Dla mnie odpoczynek to niekoniecznie urlop na rajskiej plaży, a raczej stan, w którym nie czuję presji podejmowania kolejnych decyzji, analizowania swoich działań, kontrolowania. To odwrotność trybu czuwania, czyli sytuacja, w której nie skanuję rzeczywistości w poszukiwaniu kolejnych spraw do ogarnięcia. Czasem marzy mi się, by istniał pstryczek-elektryczek, który pozwalałby przełączać układ nerwowy na tryb przywspółczulny, dawał organizmowi jasny sygnał, że już nie trzeba działać, bo pora na regenerację. Skoro takiego pstryczka nie ma, jak zadbać o równowagę układu nerwowego?

W jednym z odcinków mojego podcastu, zatytułowanym „Odpoczynek – akt buntu czy stan umysłu?", stawiam tezę, że nie ma uniwersalnej recepty na jakościowy odpoczynek, bo tu nie chodzi o podjęcie konkretnych aktywności albo ich zaniechanie. Celem jest specyficzny stan umysłu, który sprawia, że człowiek jest w stanie doświadczać rzeczywistości poprzez odbieranie tego, co przychodzi – informacji, sygnałów, bodźców, wrażeń zmysłowych, a nie poprzez działanie, odhaczanie zadań, realizowanie precyzyjnie wytyczonych celów. Chodzi o to, by zaciekawić się otaczającym światem, zamiast skupiać się na wykrywaniu potencjalnych zagrożeń, dostrzegać to, co może zachwycić, zainspirować.

Kiedy funkcjonujemy na pełnych obrotach, wychodzimy z domu do pracy albo pracujemy zdalnie, jesteśmy cały czas w trybie działania, robienia sprawozdań. Myślimy przyczynowo-skutkowo, tworzymy logiczne ciągi. Trudno będzie nam się zrelaksować w tym stanie. Nie do końca chodzi tu jednak o aktywację układu przywspółczulnego, o którym wspomniałaś. Układ przywspółczulny odpowiada za stan relaksu i otwartości na interakcje społeczne, ale według niektórych teorii aktywuje się również w odpowiedzi na zagrożenie, przyjmując formę zamrożenia czy zamarcia. Wtedy nie ma zbyt wiele wspólnego z odpoczynkiem, a więcej z odcięciem się od sygnałów płynących z ciała. Część z nas, funkcjonujących niejako w odłączeniu od własnych przeżyć wewnętrznych, jest w stanie eksploatować się ponad normę; i właściwie nie czuć nic – ani radości i dumy ze swoich dokonań, ani smutku czy zmęczenia.

Gdzie zatem szukać rozwiązania?

W kulturze Zachodu odpoczynek często przyjmuje wypaczoną formę projektu, kolejnego zadania do wykonania na 200 proc. W mediach społecznościowych jakościowy odpoczynek musi dodatkowo wyglądać, >

eprasa.pl 706aade1f0

żeby cieszyć oko. Jeśli jest to forma pracy z ciałem, jak na przykład joga czy pilates, to koniecznie w pasującym zestawieniu ubraniowym, w imponującej pozycji, w starannie zaprojektowanym studiu. Jeżeli wychodzimy z założenia, że odpoczynek jest do zorganizowania tak samo jak praca, musi spełniać pewne normy, być wystarczająco zoptymalizowany i koniecznie na tyle estetyczny, żeby móc go pokazywać światu, to umyka nam istotny aspekt tego, do czego odpoczynek ma właściwie służyć. Bo na pewno nie do tego, by spełniać wyśrubowane standardy czy cokolwiek komukolwiek udowadniać. Odpoczynek ma wymykać się temu sposobowi myślenia. Ma nas wyjąć z kontekstu działania i dać nam możliwość bycia bez nieustającej presji dookreślania siebie.

Właśnie dlatego nie ma jednakowego dla wszystkich skutecznego sposobu na wystarczająco dobre odpoczywanie. Dla kogoś, kto na co dzień pracuje intelektualnie, siedząc przez znaczną część dnia przed komputerem, najlepszym odpoczynkiem może być jakikolwiek ruch, który pozwoli odpocząć poznawczo. Z kolei dla kogoś, kto pracuje manualnie albo wprost fizycznie, tę funkcję może spełnić zaczytanie się w literaturze, pozostanie w bezruchu. Zamiast szukać uniwersalnej recepty na dobry odpoczynek, lepiej poszukać przeciwwagi do trybu, w którym pozostajemy w ciągu dnia czy tygodnia.

Doskonale rozumiem, że można być zmęczonym fizycznie, ale jednocześnie mam wrażenie, że niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy wielu ludzi ma zmęczone bardziej głowy niż ciała. Gdy cały czas coś rozważamy, coś planujemy, czegoś pilnujemy, za coś się czujemy odpowiedzialni, to tracimy na to mnóstwo energii. Czy jest jakiś sposób na to, żeby ograniczyć ten natłok myśli?

Wiele osób, z którymi pracuję w gabinecie psychologicznym, przyznaje, że myśli kotłują im się w głowie i nie są w stanie tej spirali przerwać. Kiedy pytam o to, jak odpoczywają na co dzień, zwykle odpowiadają, że przeglądają Instagrama albo TikToka, bo to najłatwiej dostępna forma relaksu po całym dniu pracy. Zarazem przyznają, że po takiej sesji czują się jeszcze bardziej zmęczone. Nie będę moralizować, że leżenie na kanapie z telefonem przed nosem to samo zło, bo sama prowadzę media społecznościowe i zdarza mi się w tym zatracić. Jeśli jednak dla kogoś problemem wcale nie jest zmęczenie fizyczne, ale umysłowe, to sesja *scrollowania* może je pogłębić, bo to kolejne zalanie bodźcami, często o charakterze zagrażającym, sensacyjnym, alarmującym. Już zmęczony umysł dostaje wtedy dodatkowy impuls mobilizujący do walki, dokładamy mu jeszcze więcej materiału, który go wyczerpuje.

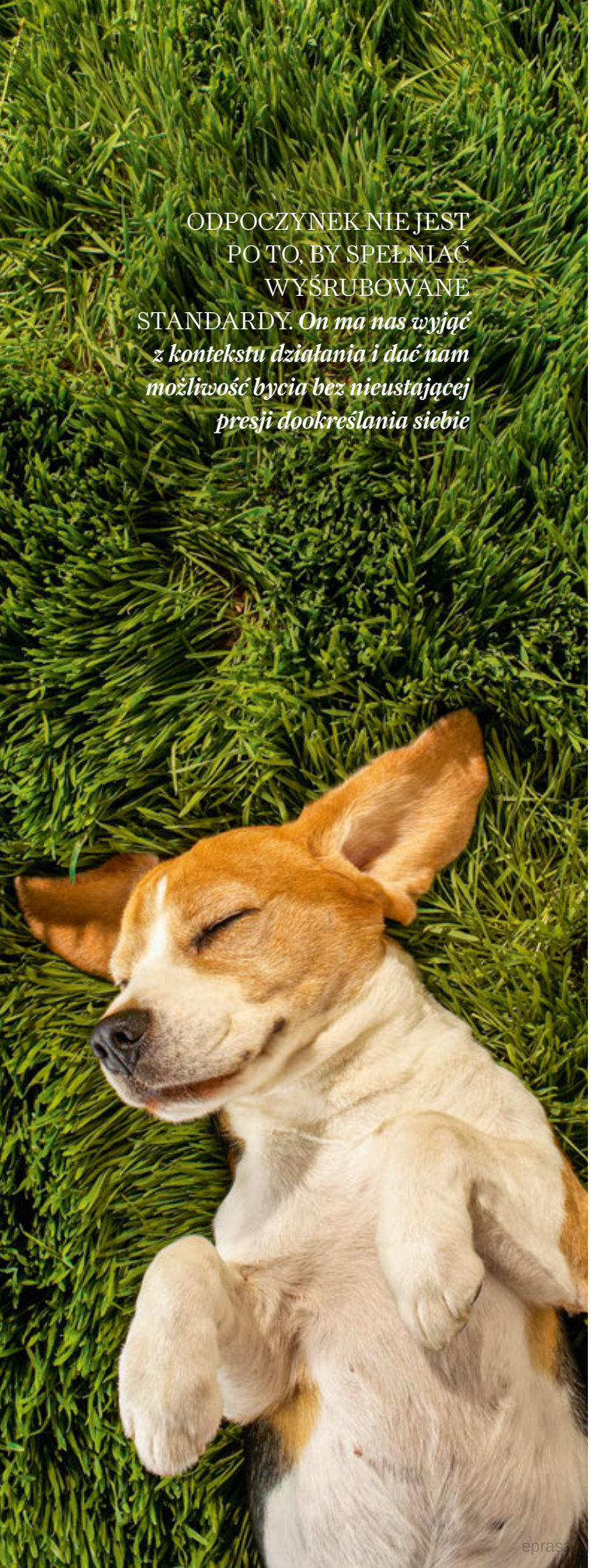
Ważne jest także to, czy mówiąc o zmęczeniu umysłowym, mamy na myśli zmęczenie poznawcze, na skutek wielu informacji do przetworzenia i przemyślenia, czy na przykład społeczne, wynikające z ciągłego przebywania z ludźmi i wchodzenia w wiele interakcji. Jeśli wykonuje się pracę pomocową, można też czuć zmęczenie współczuciem, bo przychodzi moment, w którym wewnętrzny kontener na cudze przeżycia nie pomieści jeszcze jednej historii o czyimś cierpieniu. Wyobrażam sobie, że w takim stanie obejrzenie paru zabawnych filmików na telefonie może przynieść ulgę i stać się formą chwilowego odpoczynku.

Tych zmiennych jest na tyle dużo, że nie odważyłabym się stworzyć recepty na jedyny słuszny odpoczynek w pięciu krokach – każdy i każda z nas musi wydeptać swoją ścieżkę. Istotna wydaje mi się jednak krytyczna refleksja nad tym, jak ktoś funkcjonuje na co dzień i w jakich obszarach najbardziej przepala swoje zasoby. Odpoczynkiem będzie wówczas to, co nas odciąży.

U mnie to sauna z aromaterapią i intensywny trening. Wtedy „czyszczę" głowę. A że nie wykonuję zawodu pomocowego, relaksuje mnie też weekendowe wyprowadzanie na spacery psów ze schroniska. To wprawdzie fizyczny wysiłek, bywa, że niemały, ale za to cały dzień w naturze, no i minimalne interakcje z innymi ludźmi, co ładuje wyczerpaną po całym tygodniu baterię społeczną. Kiedy tak łażę po polach i chaszczach, naprawdę czuję, że mój mózg jest mi wdzięczny.

Dla mnie odpoczynkiem, który jest męczący dla ciała, ale odciąża umysł, jest wspinaczka górska. Muszę wtedy być ostrożna i w pełni skupiona na każdym ruchu, bo na szali jest moje bezpieczeństwo, czasem też bezpieczeństwo partnera, którego asekuruję. Dbam o to, by wspinać się poprawnie technicznie, ale też ekonomicznie, nie wydatkując energii tam, gdzie nie trzeba. To z jednej strony ogromny wysiłek fizyczny, ale z drugiej – wejście w jakiś rodzaj transu medytacyjnego. Żadna praktyka uważności nie jest mnie w stanie wprowadzić w ten stan, być może właśnie dlatego, że większość dni spędzam przed komputerem, rozmawiając z ludźmi. Dopiero gdy się wspinam, to nie dość, że jestem 20 metrów nad ziemią sam na sam ze skałą, to jeszcze jestem tak fizycznie zmęczona, że nie mam czasu zająć się moimi myślami. Jestem zupełnie zanurzona w teraźniejszości i tym staje się dla mnie jakościowy odpoczynek.

eprasa.pl 706aade1f0



ODPOCZYNEK NIE JEST PO TO, BY SPEŁNIAĆ WYŚRUBOWANE STANDARDY. ***On ma nas wyjąć z kontekstu działania i dać nam możliwość bycia bez nieustającej presji dookreślania siebie***

Dobrze sobie potestować różne aktywności i stworzyć własną listę takich praktyk? Sprawdzić, co konkretnie na nas działa najlepiej?

Zdecydowanie, ale to wymaga namysłu. A trudno się nad swoim życiem namyślać, jeżeli człowiek jest tak przemęczony, że jedyne, o czym marzy po powrocie z pracy, to posiłek i sen. Żeby zmierzać do jakościowego odpoczynku, trzeba zrobić na to intencjonalnie miejsce i czas, a wiele osób nie może sobie na to pozwolić. Z jednej strony nie mamy energii, by w ciągłym biegu rozważać, jaki odpoczynek byłby dla nas zasilający, a z drugiej – chcemy jak najlepiej i najefektywniej odpoczywać. Rzucamy się więc w mocne treningi, które bardziej niż odpoczynek przypominają zajeżdżanie się. Oddajemy się bez reszty czemuś, co rodzi się z miejsca braku poszanowania dla własnych ograniczeń, z odcięcia od sygnałów zmęczenia.

Trudno oczekiwać od organizmu, że będzie na zawołanie przełączał się ze stuprocentowej zawodowej aktywności na stuprocentowy relaks. Sądzę, że lepszym rozwiązaniem jest powtarzalna ekspozycja na sytuacje, które będą zaproszeniem do tego, by dawać z siebie nieco mniej. Czy jeśli jestem chora, a muszę iść do pracy, to czy mogę doświadczyć w niej siebie na 70 proc.? Czy jeśli się nie wyspałam, to czy mogę dziś wybrać spokojniejszą praktykę ruchową? Szukałabym nie skrajności, ale środka. I możliwości regularnego bycia na 70 czy 80 proc., żeby oswoić się z tym, że świat nie runie, kiedy nie będę dopinać spraw na 200 proc.

Mówisz, żeby spróbować raczej odejmować z worka z zadaniami do wykonania, zamiast dokładać kolejne sposoby do tego z napisem „odpoczynek"?

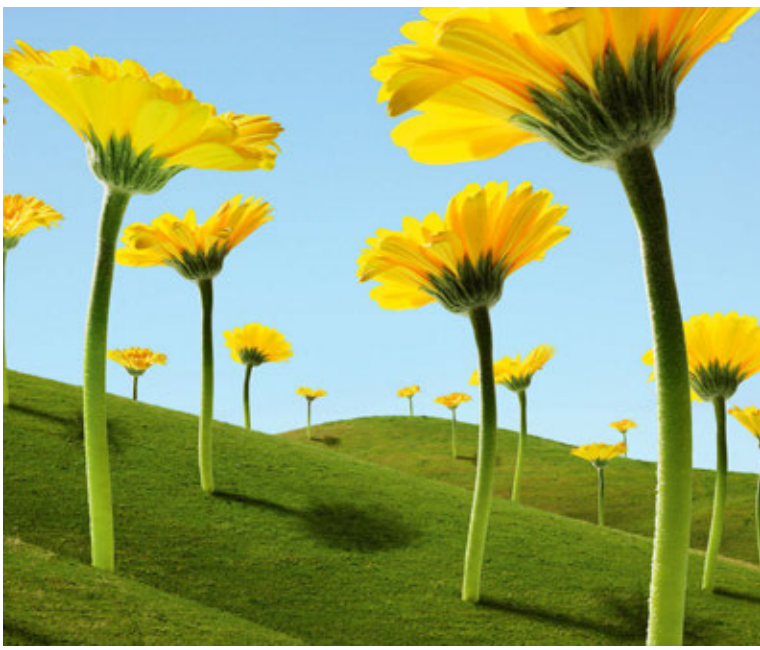
Żeby lepiej odpoczywać, warto spróbować robić mniej i zobaczyć, czy jesteś w stanie wytrzymać samego czy samą siebie, kiedy tyle z siebie nie dajesz. Dla wielu osób właśnie to jest najtrudniejsze – znoszenie siebie samych z własnymi myślami, obawami, troskami, kiedy trochę zwolnią i nie będą zalepiać ciszy bodźcami. Tymczasem właśnie przyglądanie się sobie bez naporu informacji z zewnątrz czy aktywności bywa najbardziej odkrywcze. Bo w tym stanie może przyjść do ciebie coś, co domaga się uwagi już od miesięcy, ale zajęta działaniem nie zauważyłaś tego.

We wspomnianym odcinku mojego podcastu nazwałam odpoczynek „rewolucyjnym aktem buntu", bo uważam, że dopiero kiedy się człowiek nauczy wytrzymywać ten rodzaj próżni, w której nie jest przez cały czas atakowany bodźcami, pojawia się przestrzeń na zakwestionowanie wielu rzeczy – tego, jakie decyzje >

eprasa 706aade1f0

podejmuje się na co dzień, jakie ma się nawyki. Robi się miejsce na refleksję, która być może pozwoli komuś dojść do wniosku, że to, czemu tak się poświęca, w ogóle nie sprawia mu przyjemności. Albo że nie ma zupełnie czasu na ruch czy pasję, a chciałby to zmienić. Jeżeli funkcjonujesz w usztywnionych ryzach samokontroli, możesz nie mieć nawet siły, żeby podważyć swój obecny styl życia, sprawdzić, czy ci służy, czy nie. Akt buntu polega na tym, że konfrontujesz się z tym, jak żyjesz, i dopiero wtedy możesz podjąć decyzję, że chcesz inaczej.

Myślę, że ważną częścią codziennej higieny jest czas na odpoczynek, ale taki niezaplanowany. Nie chodzi o to, żeby wpisać sobie w kalendarz w każdą środę o 19 „odpoczynek", a bardziej o to, by mieć w kalendarzu niezagospodarowane godziny, kiedy jest czas na inicjatywę, coś spontanicznego, czego nie było na liście. Spacer dłuższy niż kwadrans, rozmowa przez telefon z kimś, kogo dawno nie słyszeliśmy, cokolwiek, czego



FUNKCJONUJĄC W USZTYWNIONYCH RYZACH SAMOKONTROLI, MOŻESZ NIE MIEĆ SIŁY, BY PODWAŻYĆ SWÓJ AKTUALNY STYL ŻYCIA. ***Akt buntu polega na tym, że konfrontujesz się z tym, jak żyjesz, i dopiero wtedy możesz zdecydować, że chcesz inaczej***

nie ma w grafiku, a co życie może przynieść, jeśli tylko zrobi się na to miejsce.

Ostatnio testuję zupełnie nowy rytuał: odpoczywam, jeszcze zanim się zmęczę. Przez pierwsze 30 minut po wstaniu z łóżka siedzę sobie z kawą na balkonie i staram się nie myśleć o tym wszystkim, co mam w planach. Po prostu wystawiam się na słońce i tak bezmyślnie siedzę. Jeszcze nie wiem, jak to działa długofalowo, ale już wiem, że gdy tak zacznę dzień, po południu zwykle mam jeszcze sporo energii.

Bardzo mi się ten rytuał podoba. Ja z kolei przez jakiś czas wychodziłam codziennie rano do parku, jeszcze zanim zrobiłam cokolwiek innego. Wieczorem szykowałam dres, by wyjść od razu po wstaniu z łóżka, bez mycia zębów czy sprawdzania powiadomień. Praktykowałam wtedy pięciominutową medytację wśród drzew. To nie było nic skomplikowanego – po prostu stałam boso na trawie i obserwowałam, jak mi jest dzisiaj w ciele. Nic z tym nie robiłam, niczemu ta praktyka nie miała służyć, nie wyciągałam żadnych wniosków poza krótką obserwacją, jak się czuję. Byłam zdumiona tym, jak ten krótki rytuał nastrajał mnie na cały dzień.

W regularności nawet tak prostej praktyki jak pięciominutowa uważność jest istotna wartość, bo w ten sposób samej sobie wysyłasz istotny sygnał. Sprawdzasz sama ze sobą, jak się dzisiaj masz, jak spałaś, czy obudziłaś się spokojna, czy może rozedrgana. Samej sobie mówisz w ten sposób, że jesteś dla siebie ważna. To może brzmi jak truizm, ale właśnie z tego miejsca buduje się sojusz z samą sobą, który całkowicie wyklucza możliwość nadużywania siebie, robienia rzeczy ponad swoje możliwości, z nieposzanowaniem własnych ograniczeń.

Taki prosty zwyczaj jest dla mnie w pewnym sensie znów aktem radykalnego buntu przeciwko kulturze toksycznej produktywności i wiecznej optymalizacji. Dzięki krótkiej chwili uważności na siebie i sygnały płynące z ciała czasem rozpoznam, że czuję się dziś wypoczęta i mogę działać, a czasem – że jestem zmęczona i obolała, kompletnie nie w formie. Jest szansa, że z tego rozpoznania wyniknie decyzja, żeby dzisiaj dać z siebie trochę mniej w pracy, zrezygnować z wieczornego wyjścia i dłużej pospać, słowem – decyzja o uhonorowaniu własnych możliwości i potrzeb. **S**

ZDJĘCIA: ANDRIY ONUFRIYENKO, MICHAEL COGLIANTRY, PAUL TAYLOR/GETTY IMAGES, ALICJA KOZAK

eprasa.pl 706aade1f0

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY

SIERPNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
z MODNĄ BRANSOLETKĄ
SUMMER BLUSH
BY•DZIUBEKA

ZWIERCIADLO.PL

Delikatna jak letni poranek – bransoletka Summer Blush zachwyca subtelnym połączeniem pudrowego różu, mlecznych kamieni naturalnych i złotych akcentów. Lekka, minimalistyczna i pełna wakacyjnego uroku, pięknie podkreśla opaleniznę i dodaje stylizacji dziewczęcej świeżości. Idealna na lato – od plaży po wieczorne kolacje pod gołym niebem.

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 706aade1f0

eprasa.pl 706aade1f0

Źródło, które wybiło

Prawdopodobnie pierwsze skojarzenie z hasłem „regeneracja” to sen. A jednocześnie komu z nas nie zdarzyło się padać ze zmęczenia mimo dobrze przespanej nocy? To dlatego, że akurat potrzebujemy czegoś więcej – przekonuje **Saundra Dalton-Smith,** twórczyni koncepcji siedmiu filarów odpoczynku

TEKST MARTA URBANIAK

Amerykańska lekarka medycyny rodzinnej, badaczka dobrostanu i popularyzatorka Saundra Dalton-Smith w swojej praktyce klinicznej zauważyła, że wiele osób zmaga się z objawami wyczerpania i wypalenia, choć wszystkie ich parametry medyczne mają w normie. Klasyczne zalecenia, typu więcej snu czy wakacje, nie pomagały. Kiedy zaczęła bardziej szczegółowo obserwować pacjentów, z czasem dostrzegła powtarzające się wzorce. Jedni byli przebodźcowani, drudzy zmęczeni nieustannymi interakcjami społecznymi, a jeszcze inni stracili dostęp do swojej kreatywności. To dało jej do myślenia, że zmęczenie ma wiele źródeł, a każdy z nas może potrzebować czegoś innego. W niewydanej po polsku książce „Sacred Rest” opisała siedem rodzajów odpoczynku: fizyczny, mentalny, kreatywny, duchowy, sensoryczny, społeczny i emocjonalny. Którego potrzebujesz najbardziej?

1 **Fizyczne zmęczenie jest dla większości z nas najłatwiejsze do rozpoznania.** Warto jednak pamiętać, że poza ochotą, by natychmiast się położyć, daje także inne objawy: bóle mięśni, sztywność karku czy słabnący wieczorem wzrok.

Saundra Dalton-Smith dzieli odpoczynek fizyczny na pasywny i aktywny. Ten pierwszy to oczywiście pełen jakości sen, ale też drzemki, które szybko stawiają cię na nogi. Zadbaj o to, by w sypialni było chłodno i ciemno, usuń z niej urządzenia elektroniczne. Na pół godziny przed pójściem spać nie scrolluj telefonu i nie siedź przed komputerem. Czasem jednak nicnierobienie nie pomaga. Wtedy przyda się ruch, przy czym nie oznacza to morderczego treningu cardio czy godziny joggingu po pracy. Zmęczone ciało nie potrzebuje kolejnych wyzwań, ale łagodnej aktywności, takiej jak joga (zwłaszcza powięziowa), spacer, rolowanie na wałku czy masaż. Wszystkie one poprawiają krążenie, rozluźniają mięśnie i pozwalają się zregenerować. Jeśli pracujesz przed komputerem, rób sobie przerwy na kilkuminutowe rozciąganie. Pamiętaj też o ćwiczeniach oddechowych, by pomóc ciału wrócić do równowagi.

2 **Być może to znasz: w pracy masz problemy z koncentracją, to samo zdanie czytasz kilka razy i wciąż o czymś zapominasz.** Jedna myśl goni drugą i nakręca kolejną, aż w końcu chcesz, żeby ktoś po prostu wyłączył dźwięk w twojej głowie. Nieustanne analizowanie nie pozwala ci zasnąć, układasz plany na następny dzień i odhaczasz kolejne punkty z listy zapomnianych zadań. Gdy się budzisz, natychmiast budzą się też te same myśli, a ty czujesz się strasznie. Tak właśnie objawia się zmęczenie mentalne. Pojawia się wtedy, gdy mózg przez zbyt długi czas pozostaje w trybie ciągłego przetwarzania informacji, podejmowania decyzji, analizowania problemów i utrzymywania uwagi. We współczesnym świecie cierpi na nie większość z nas, zaś intuicyjny sposób na ten rodzaj zmęczenia, czyli długie wakacje, nie zawsze pomaga. Zwykle bowiem do walizki pakujemy nie tylko letnie stroje, ale i listę niezałatwionych spraw. Lepiej więc dbać, by twój umysł mógł odpoczywać na co dzień.

Co najbardziej w tym przeszkadza? Multitasking. Spróbuj go ograniczyć. Nie przeskakuj z jednej aktywności w drugą, tylko planuj pomiędzy nimi przerwy. W pracy raz na jakiś czas odejdź na kilka minut od komputera. Możesz zamknąć oczy, wziąć kilka świadomych oddechów i przez ten krótki czas starać się o niczym nie myśleć. Trudne? Zdaniem autorki „Sacred >

eprasa.pl 706aade1f0

Rest" dobrze prowadzić dziennik. Trzymaj w sypialni notes i gdy tylko uporczywe myśli nie dają ci spać, zapal światło i zapisz je – dzięki temu uwolnisz od nich umysł. W odgraniczeniu skłonności do multitaskingu dobrze sprawdzają się nawet takie proste czynności, jak segregowanie prania czy układanie puzzli.

3 **Współczesny świat naraża nas na mnogość bodźców, o jakiej nie śniło się naszym przodkom.** Miasta są głośne, pełne zapachów i świateł, kolorowych billboardów czy hałaśliwych aut. Do tego dochodzi obciążenie cyfrowe. Pracujemy przed ekranami i przed ekranami „odpoczywamy". Relaksujemy się, przeglądając Instagram czy serwis zakupowy, na spacer z psem wychodzimy w słuchawkach, żeby posłuchać podcastu, a każdy dylemat roztrząsamy z pomocą sztucznej inteligencji. Nasze mózgi nieustannie przełączają uwagę między komunikatami, wiadomościami, powiadomieniami, rolkami. A potem... byle drobiazg wyprowadza nas z równowagi, nie możemy się na niczym skupić. Wszystko dlatego, że nasze zmysły są wykończone – doszło do sensorycznego przeciążenia. Jak sobie pomóc?

Małymi krokami. Nie sposób zmienić środowiska, w którym żyjemy, ale można poruszać się w nim rozważniej. A więc znajdź czas na świadomy, codzienny kontakt z naturą. Przebywanie w parku czy lesie ma działanie kojące. Ale uwaga – żadnych słuchawek, żadnego przeglądania profili społecznościowych, pozwól sobie na świadome zanurzenie w tu i teraz. Jeśli nie możesz zdecydować się na pełny cyfrowy detoks, na początek wyłącz powiadomienia w telefonie i ustaw tryb skupienia, by zmniejszyć liczbę bodźców w ciągu dnia. Podobnie wieczorem: wyłącz górne światła i szumiący w tle telewizor. Pozwól sobie na luksus przebywania w ciszy.

4 **Nie wiesz, co robić, najprostsze decyzje przychodzą ci z trudnością, a w dodatku nic nie jest w stanie cię zainspirować?** To zmęczona jest twoja kreatywność! Najbardziej reprezentatywną wersją tego stanu jest *writer's block* (blokada pisarska). Świetnie znają to wszystkie osoby piszące, ale podobna sytuacja może się przytrafić każdemu, zwłaszcza jeśli na co dzień musi tryskać pomysłami. Saundra Dalton-Smith uspokaja: to stan odwracalny, potrzebujesz odpoczynku kreatywnego. Na czym on polega? Na daniu sobie przyzwolenia na przerwę i jednocześnie napełnieniu swojego twórczego źródełka poprzez kontakt z pięknem.

Jeśli żyjesz w mieście, wybierz się na wystawę albo koncert. Podziwiaj efekty kreatywności kogoś innego. Najlepiej regenerujesz się w naturze? Spektakularne zachody słońca, kwitnące ogrody, zapierające dech w piersiach widoki – to wszystko nakarmi twoją wyczerpaną kreatywną część. Lekarka zachęca do wyboru miejsc związanych z wodą, która kojarzy się z twórczym przepływem. Kreatywnym odpoczynkiem będzie także kontakt ze zwierzętami, ich energia i piękno działają na nas kojąco. Co jeszcze? Pisz bez ładu i składu, nie poprawiaj przecinków ani konstrukcji zdań, maluj bez celu, za to dla samej przyjemności machania pędzlem – bo nie o efekt, ale o stan chodzi.

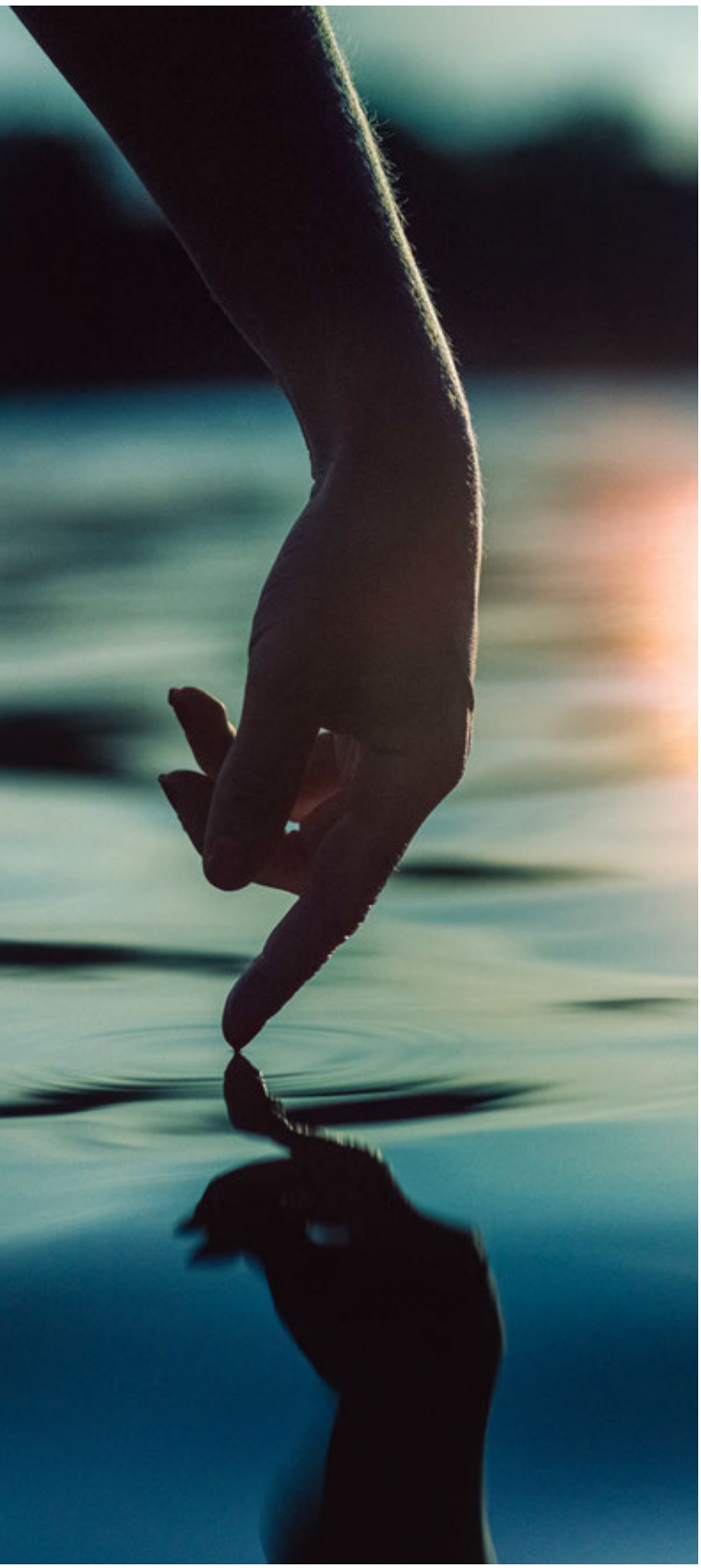
5 **Mimo sukcesów na koncie czujesz wewnętrzną pustkę?** Wszystko wydaje ci się obowiązkiem i trudno ci odnaleźć radość na co dzień? Nie pamiętasz, kiedy ostatnio coś cię zachwyciło albo przyprawiło o dreszcze? Czujesz się jakby za szybą? Wiele wyczerpanych osób cierpi tak naprawdę na brak sensu – zwraca uwagę Saundra Dalton-Smith. Nie pomogą wtedy kolejne wakacje, sen czy drogie masaże. Odpoczynku potrzebuje twoja dusza.

MIMO SUKCESÓW NA KONCIE CZUJESZ WEWNĘTRZNĄ PUSTKĘ? ***Nie pamiętasz, kiedy ostatnio coś cię zachwyciło albo przyprawiło o dreszcze? Wtedy nie pomogą kolejne wakacje, sen czy drogie masaże. Potrzebujesz odpoczynku duchowego***

Dla osób wierzących będzie to modlitwa. Ale uwaga – niekoniecznie odprawiana samotnie, w pustej świątyni. Chodzi raczej o uczestniczenie z innymi wiernymi we wspólnocie, bo to poczucie przynależności pomaga znaleźć sens. Jeżeli nie definiujesz się w ramach żadnej konkretnej religii, możesz wybrać kontakt z transcendencją: wpatrywanie się w gwiazdy i kontemplowanie tajemnicy istnienia, muzykę poruszającą najczulsze struny duszy, medytację i wszystko, co sprawia, że czujesz się częścią czegoś wielkiego. Odpoczynek duchowy to także pielęgnowanie poczucia celu, czyli robienie czegoś w zgodzie z własnymi wartościami albo pomaganie. Wolontariat czy mentoring mogą dodawać energii. Gdy robisz coś dobrego, twoja egzystencja nabiera większego sensu.

ZDJĘCIA: MASKOT/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0



6 Zmęczenie może też wynikać z otaczania się nieodpowiednimi ludźmi. Pracujesz w toksycznym środowisku, wśród osób, które wiecznie narzekają albo przy których nie możesz być sobą? Takie relacje ewidentnie drenują z energii. Podobnie dzieje się, gdy twoi bliscy nieustannie czegoś od ciebie chcą, a ty spełniasz ich oczekiwania, a przy tym zapominasz o sobie. Nie służą ci również intensywne życie towarzyskie oparte na licznych, lecz powierzchownych kontaktach, aktywność w mediach społecznościowych i dostępność w komunikatorze przez okrągłą dobę.

Czy to oznacza, że lepiej wieść pustelnicze życie? Wcale nie. Potrzebujemy innych ludzi, natomiast odpoczynek społeczny to nic innego niż rozpoznanie, które relacje wyczerpują, a które dodają skrzydeł. Otaczaj się osobami, którym nie musisz niczego udowadniać, z którymi możesz i pośmiać się, i pomilczeć. Najważniejsze, by po spotkaniach nie mieć poczucia, że był to czas stracony.

7 Jedną z najbardziej wyczerpujących rzeczy w życiu jest, zdaniem Saundry Dalton-Smith, nieustanne udawanie, że wszystko jest w porządku. Za dnia uśmiech na twarzy, wzorzec kompetencji i empatii, a wieczorem poczucie kompletnego wyczerpania. Masz poczucie, że robisz dobrą minę do złej gry, a tak naprawdę nikt cię nie zna. Wysłuchujesz trudności innych ludzi, ale o swoich nie mówisz. Nie okazujesz złości ani smutku, zamiast tego wymuszasz na sobie pozytywne myślenie, starasz się szybko okiełznać negatywnie nacechowane stany. Jednak wszystkie te niewyrażone emocje oraz emocje innych osób są jak plecak, który każdego dnia waży coraz więcej i więcej. W końcu system mówi „dość". Potrzebujesz odpoczynku emocjonalnego. Co nim będzie?

Przede wszystkim uznanie tego, co czujesz. „Jestem zła, jestem rozczarowany" – moglibyśmy zapisać w dzienniku, bo szczere rozpoznawanie własnych uczuć jest jednym ze sposobów na emocjonalne odpoczywanie. Kolejnym jest kontakt z ludźmi, przy których nie musisz udawać. To może być ktoś z przyjaciół albo terapeuta – ważny, by czuć się przy nim na tyle bezpiecznie, żeby móc wyrazić to, co ci leży na sercu.

Czasem najlepszym odpoczynkiem jest... płacz, który ukoi rozregulowany układ nerwowy. Odpoczynek emocjonalny pozwala poczuć się prawdziwie, co samo w sobie jest ogromną, niezaprzeczalną ulgą. Przestajesz udawać po to, by inni czuli się w twoim towarzystwie komfortowo. S

eprasa.pl 706aade1f0

Z odkrytą twarzą i spokojnym oddechem

eprasa.pl 706aade1f0

Nie chce ci się iść do pracy po urlopie? No cóż, tak bywa. Gorzej, gdy po kilku dniach od powrotu czujesz to samo zmęczenie co przed wyjazdem. To prawdopodobnie dlatego, że nawet na wakacjach nosisz maskę, jak psychoterapia somatyczna opisuje mechanizmy obrony przed silnymi emocjami. Dobra wiadomość jest taka, że ze zdejmowania maski nie musisz robić wielkiego „halo" – możesz to zrobić tu i teraz

TEKST ROBERT RIENT

To mit, że aby odpocząć, trzeba wyjechać. To mit, że nie można odpoczywać w codzienności. Zacznij teraz, dokładnie teraz. Pozwól, by przy kolejnym wdechu ramiona delikatnie uniosły się do góry. Potem wypuszczaj powietrze o sekundę dłużej niż zazwyczaj, opuść ramiona. I już! Zachowuj świadomość, że ciało oddycha.

A teraz wyobraź sobie, że w twoim wnętrzu skrywa się autentyczne centrum, czyli prawda o tym, jaki jesteś, jaki chcesz być i na co się nie godzisz. Jeśli tylko możesz, to na chwilę zamknij oczy i oddychaj spokojnie, odrobinę wydłużając oddech, i wyobraź sobie własne, autentyczne centrum, którego nie musisz nikomu pokazywać. Postaraj się poczuć, gdzie jest w ciele i jaki ma kolor.

Kiedy otworzysz oczy, żeby czytać dalej, nie opuszczaj swego ciała. To możliwe, gdy zachowasz świadomość, że umysł jest częścią, ale nie całością. Płynie w tobie krew (a jak się w nią wsłuchasz, na przykład ciemną, cichą nocą lub wkładając stopery do uszu, dotrą do ciebie dźwięki podobne do szumu rzeki), serce bije, płuca oddychają, a umysł czyta. Wyobraź sobie, że gdy teraz czytasz – twoje autentyczne centrum odpoczywa, i to bez względu na to, czy potrafisz je rozpoznać. Możesz spróbować jeszcze raz przymknąć powieki i skierować uwagę do wnętrza ciała, gdzieś tam jest to twoje autentyczne centrum i ma swój kolor.

ŻYCIE POD MASKĄ

John Pierrakos, psychiatra i psychoterapeuta, który wspólnie z Alexandrem Lowenem zainicjował Analizę Bioenergetyczną, a następnie stworzył inną metodę psychoterapii zorientowanej na ciało – *Core Energetics* – opisywał osobowość jako trzy warstwy. Zewnętrzną jest maska, czyli twarz, którą pokazujemy światu. Maska stworzona jest z wyobrażeń o tym, jacy mamy być, z adaptacji, kompromisów oraz przeróżnych strategii przetrwania, w większości powstałych w dzieciństwie. Pod nią mieszka tak zwane niższe ja, zbudowane ze stłumionego bólu, gniewu i lęku. Czasami przebijają się one przez maskę, jednak zazwyczaj przeżywane są w samotności. Najgłębsza warstwa to rdzeń (*core*), który jest źródłem autentycznej energii, radości i woli życia. Pierrakos oparł swój model leczenia i pomagania ludziom na tej prawdzie, że każdy z nas ma w sobie autentyczną wolę życia. Niekiedy jednak jest ona tak bardzo ukryta pod bólem i licznymi maskami, że tracimy do niej dostęp.

Maska przypomina precyzyjnie rozbudowywane mechanizmy obronne, które pomagają unikać bólu, gniewu i lęku lub je tłumić. Często jest ona wyidealizowaną wersją nas samych, czyli tym, co według naszych wyobrażeń zasługuje na miłość, uznanie, szacunek, podziw, spokój. Maska pozwala osiągać różne cele, takie jak imponowanie innym, jednak – uprzedza Pierrakos – tłumi żywotność i sprężystość centrum życia. Bardzo rozbudowana maska zabiera dużo energii życiowej, bo ciężko udawać, że wszystko porządku, oraz grać uprzejmych lub spokojnych, gdy w środku wszystko w nas płacze albo krzyczy. Ta energia bierze się z naszego rdzenia. Gdy przywykliśmy przeznaczać ją na noszenie, dopasowywanie i poprawianie kolejnych masek, brakuje jej, by naprawdę odpocząć, zregenerować się, bo prawdziwy odpoczynek wypływa właśnie z kontaktu z naszym centrum. Jak tam dotrzeć?

TO, CO JUŻ NIEPOTRZEBNE

Zacznij raz jeszcze od oddechu. I sprawdź, czy twój umysł nie umniejsza roli oddechu – przecież tak dobrze znasz wszystkie te oddechowe ćwiczenia. Ale czy >

eprasa.pl 706aade1f0

masz świadomość, że twoje ciało powtarza te ćwiczenia 24 godziny na dobę, przez okrągły rok?

„Sam wyraz psychika – tudzież jego nowoczesne pochodne, jak psychologia, psychiatria czy psychoterapia – wywodzi się ze starogreckiego słowa *psyche*, które oznaczało nie tylko duszę czy umysł, lecz także oddech oraz podmuch wiatru. Ten grecki rzeczownik zaś pochodził od czasownika *psychein*, co znaczyło oddychać lub wiać. Równocześnie inne starogreckie słowo o znaczeniu »powietrze, wiatr i dech«, czyli wyraz *pneuma*, od którego pochodzi nasz przymiotnik »pneumatyczny«, oznaczało także zasadę witalną, którą nazywamy duchem" – czytamy w książce Davida Abrama „W zaklęciu zmysłów. Percepcja i język w świecie więcej niż ludzkim".

Nie tylko oddychasz, ale jesteś istotą oddychaną. Obie te formy wskazują na niezwykły pomost od twego wnętrza do zewnętrznego świata, w którym wieje wiatr. Od płuc przez usta po korony drzew. Możesz kształtować długość i tempo oddechu – i możesz zasnąć, a oddech pozostanie. To przejście do autentycznego centrum, relaksu; i często pierwszy krok, by pozwolić ciału zatrzymać się.

Chroniczne zmęczenie albo brak umiejętności odpoczywania, podobnie jak choroba (zarówno ta fizyczna, jak i psychiczna), w ujęciu *Core Energetics* oznacza blokadę energii podchodzącej z naszego centrum. W takich sytuacjach maska mogła okazać się zbyt ciężka, a ukryte pod nią cierpienie zbyt rozległe. Praca psychoterapeutyczna będzie polegała na uwolnieniu zablokowanej energii oraz rozpoznaniu, w jaki sposób ucieka ona z naszego centrum. Innymi słowy, jakie zachowania, gesty, relacje, czyli jakie maski nie są już nam potrzebne. To pocieszająca wizja – nie musisz uczyć się czegoś nowego, tylko dotrzeć do tego, co jest głęboko ukryte w każdym z nas, i jest autentycznie żywe, nawet wtedy, gdy zdajemy się być tylko cierpieniem.

Inny mit to przekonanie, że odpoczynek to przerwa od życia. Można zrobić przerwę od pracy, codzienności, znanego krajobrazu, jednak prawdziwy odpoczynek wynika z kontaktu ze źródłem życia. Może zresztą wydarzać się również w trakcie spotkania, pracy – nie ma w tym żadnej sprzeczności. Dbaj tylko, by pozostawać w kontakcie z ciałem. Dzięki temu rozpoznasz, czy kontynuować określone spotkanie, określoną pracę, określoną relację, czy może jednak są one przyczyną życiowego zmęczenia.

LĘK WOBEC BYCIA

Pośpieszny, nieświadomy oddech to często znak lęku przed byciem autentycznym, znak życia cudzym życiem, cudzymi snami. „Gorączkowe i niemal szaleńcze tempo współczesnego życia jest w mojej opinii wyraźnym sygnałem lęku, który żywimy wobec bycia i wobec życia. Dopóki ten strach istnieje w nieświadomości człowieka, będzie on biegł szybciej i robił więcej – po to tylko, żeby nie poczuć swojego strachu" – pisze Alexander Lowen w „Bioenergetyce".

To nie znaczy, że wyjazd na urlop nie ma sensu! Ma. Jeśli jednak również na urlopie nie potrafimy zdjąć maski lub masek, bedziemy wciąż tracić energię na to, by dobrze zaprezentować się na basenie czy kolacji, rozmyślać, co wypada, a czego nie wolno. Innymi słowy, odcięcie od swego autentycznego centrum nie pomaga w odpoczywaniu. Pomaga za to zasada wzajemności – im bardziej otwieramy się na wyrażanie własnej prawdy, tym bardziej ożywiamy siebie i potrafimy odpocząć.

Można zacząć od spokojnego oddechu, w którym wybrzmi pytanie: kto jest za maską? By uczynić to doświadczenie żywym i połączyć się z autentyczną życiową siłą, pójdź na spacer, poczuj na twarzy wiatr, tego starego ducha. I wtedy wraz z wydechem dołącz do wiatru, pozwól, by wybrzmiało pytanie: kto jest za maską? Odpowiedź może przyjść powoli, z każdym głębokim, spokojnym wdechem. Jednak to nie zawsze wystarczy. Niekiedy trzeba poprosić o specjalistyczną pomoc – w takiej sytuacji poza sprawdzeniem, czy to etyczna, profesjonalna osoba, warto także poczuć swoim ciałem, czy jest to dobra osoba. W towarzystwie dobra i autentyczności ciało ma naturalną tendencję, by się rozluźniać.

Zacznij zatem tu i teraz: poczuj ciałem i odpocznij.

TO POCIESZAJĄCA WIZJA – NIE MUSISZ UCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO, TYLKO RACZEJ DOTRZEĆ DO TEGO, ***co jest głęboko ukryte w każdym z nas; i jest autentycznie żywe, nawet wtedy, gdy zdajemy się być tylko cierpieniem***

ZDJĘCIE: TOM MERTON/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

DROGERIA
SUPER-PHARM
Recepta na piękno Recepta na zdrowie

Domowe SPA to jeden z najprzyjemniejszych sposobów na odzyskanie równowagi. To chwila wyrwana w biegu codzienności, moment tylko dla siebie, gdy ciepła kąpiel i otulające zapachy skutecznie wyciszą myśli oraz pomogą w regeneracji ciała i umysłu. Napełniając wannę ciepłą wodą, wsyp do niej **Sól do kąpieli La Bomba Rose [71,99 zł / 580 g]**. To bogata w minerały sól morska z płatkami róży damasceńskiej, która koi zmysły i zmiękcza skórę. Dla jeszcze większej przyjemności wrzuć musującą **Kulę do kąpieli Life z bławatkiem [13,99 zł / 160 g]**, która uwalnia kwiatowy zapach i pielęgnujące składniki. Zanim zanurzysz się w kojącą toń wody, przygotuj **Naturalną gąbkę do kąpieli Life [42,99 zł / szt.]**, która po namoczeniu staje się wyjątkowo miękka i delikatna dla skóry. Tak przygotowana skóra jest gotowa na kolejne etapy pielęgnacyjnego rytuału.

Zmysłowy zapach unoszący się podczas relaksującej kąpieli to jeden z najważniejszych elementów udanego wieczornego self care. Wystarczy zapalić **świecę zapachową [33,99 zł / 170 g]** i rozpylić w łazience **perfumy do wnętrz [26,99 zł / 250 ml] z kolekcji Nola Lola Golden Sapphire**, by stworzyć przestrzeń sprzyjającą wyciszeniu i regeneracji. Otulające kompozycje zapachowe wypełniają łazienkę subtelnym aromatem i budują nastrój. To właśnie takie detale sprawiają, że codzienna pielęgnacja zamienia się w wyjątkowy rytuał dla ciała, zmysłów i dobrego samopoczucia.

Rozpocznij od mycia **Żelem do ciała Hagi Na Śliwki [40,99 zł / 300 ml]**, którego aksamitna formuła z ekstraktem ze śliwki Davidsona, aloesem, panthenolem i inuliną delikatnie myje, nawilża oraz wspiera naturalną równowagę skóry. Dwa razy w tygodniu warto sięgnąć po peeling **Mydlarnia Cztery Szpaki Truskawka i Werbena [58,99 zł / 250 ml]**, który dzięki cukrowym kryształkom, pestkom truskawek i naturalnym olejom wygładza skórę, przygotowując ją do dalszych etapów pielęgnacji. Teraz czas na maszynkę **Gillette Venus Comfortglide Breeze Spa [68,99 zł / cena za zestaw]**, która zapewni komfortowe usunięcie włosków bez podrażnień, a paski żelowe o zapachu białej herbaty poprawiają komfort golenia. Podczas kąpieli lub tuż po niej możesz zadbać również o cerę, nakładając **Liftingujące płatki pod oczy i bruzdy nosowe SunewMed+ [154,99 zł / 60 szt.]**, które pomagają zmniejszyć opuchnięcia oraz intensywnie nawilżają, a także jedną z masek **Biodance Deep Mask [19,99 zł / cena za opak.]**, np. Rejuvenating Caviar PDRN Real Deep Mask – z kolagenem i PDRN, która podczas nocnej regeneracji silnie odmładza bez podrażnień, lub Bio Collagen – Real Deep Mask – skoncentruje się na intensywnym nawilżeniu, regeneracji i poprawie jędrności. Po zakończeniu wszystkich etapów oczyszczania pora na odżywianie. Otul ciało **Odżywczym masłem uzupełniającym lipidy Caudalie Vinotherapist [120,99 zł / 250 ml]**, które zapewnia długotrwały komfort nawet bardzo suchej skórze, lub sięgnij po **La Bomba Natural Monoi Olejek do ciała [149,99 zł / 230 g]**. Ta egzotyczna mieszanka olejku Monoi, oleju kokosowego i witaminy E przenosi aromatem na rajską wyspę, a skóra staje się jedwabiście gładka, odżywiona i pełna blasku. Jeśli z myślą o letnim glow chcesz stopniowo nadać skórze naturalnie wyglądający, słoneczny odcień idealnie sprawdzi się **Brązujący Balsam do ciała i twarzy Mokosh Pomarańcza z Cynamonem [94,99 zł / 180 ml]**.

Zeskanuj kod, pobierz aplikację *i odkrywaj więcej!*

drogeria aplikacja superpharm.pl

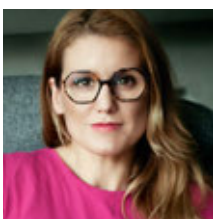
Podane ceny są cenami regularnymi.
Więcej w drogeriach Super-Pharm i na superpharm.pl

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

eprasa.pl 706aade1f0

Wytrzymać niepewność

Deklarujemy równowagę między życiem a pracą, a w rzeczywistości harujemy na potęgę. To lęk przed wykluczeniem ze wspólnoty tych zapracowanych trzyma nas mocno po stronie toksycznej produktywności. Słychać go w języku i naszej zawodowej komunikacji – tłumaczy językoznawczyni **dr Małgorzata Majewska.** Wspólnie z nią odpowiedzi na pytanie, jak mu się nie poddać, szuka 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"

Dane Polskiego Instytutu Ekonomicznego z 2025 roku mówią, że statystyczny Polak pracuje 38 godzin tygodniowo. Należymy do pięciu najdłużej pracujących narodów Unii Europejskiej. Work-life balance, który rzekomo uprawiamy, pozostaje chyba w sferze deklaracji. Słyszysz kulturę toksycznej produktywności – a mówiąc nieładnie: kulturę zapierdolu – w naszym języku?

Już w tym, co mówisz, słyszę dwie rzeczy. Po pierwsze, wulgaryzm, bo zdecydowanie częściej mówimy jednak kolokwialnie, czyli o kulturze zapierdolu, a nie o toksycznej produktywności. On nie jest przypadkowy, bo nie jest neutralny. Wulgaryzm zawsze pojawia się tam, gdzie jest duże naładowanie emocjonalne, gdy mówimy o czymś, co nas dotyka. Po drugie, jego przeciwieństwo, czyli work-life balance, a więc anglicyzm. Zapożyczeń używamy z kolei na określenie zjawisk jeszcze nieoswojonych, na które nie mamy w naszym języku określeń funkcjonujących w obiegu. Czyli wcale nie umiemy do końca utrzymywać tej deklarowanej równowagi między życiem prywatnym a pracą.

Te dwa opozycyjne pojęcia pokazują, że z jednej strony mamy niezgodę na starą narrację, ale z drugiej – nowa się jeszcze nie wytworzyła.

Narzekamy, że wszechobecna presja produktywności nas wykańcza, ale trochę sami współtworzymy sprzyjający jej klimat. Często chociażby manifestujemy ciągłą dostępność, być może zupełnie nieświadomie. Niby kończymy pracę, ale rzucamy niewinne: „jakby co, jestem pod tele!". Najpierw deklarujemy pełną dyspozycyjność, a potem się dziwimy, że inni to wykorzystują, a my nie mamy kiedy odetchnąć.

Pytanie brzmi, jak w ogóle definiujemy pracę. Bo mam wrażenie, że od czasów pandemii i poniekąd trochę za jej sprawą praca stała się synonimem dostępności. Wiele osób tuż po otwarciu oczu sprawdza służbową skrzynkę mejlową i ma poczucie, że trzeba od razu odpowiedzieć na wiadomości. Gdy pracowałam na uniwersytecie, powiedziałam swoim studentom wprost, że w weekendy nie odpowiadam na mejle, a mimo to znalazła się osoba, która miała do mnie pretensje, że w sobotę wieczorem wysłała mi jakiś plik, a do niedzieli rano nie otrzymała odpowiedzi. Nie odebrałam tej pretensji jako niegrzeczność, raczej uświadomiłam sobie, że bycie stale dostępnym stało się nową normą, do której przywykliśmy.

Jeżeli więc definiujesz pracę jako bycie przez cały czas w kontakcie z pracodawcą czy pracownikiem, to znaczy, że pracujesz właściwie 24 godziny na dobę, nawet jeśli równocześnie podkreślasz, jak ważny jest dla ciebie odpoczynek. Zróbmy krok dalej – taka dostępna możesz faktycznie odbierać mnóstwo połączeń i wiadomości, a ten fakt nawet nieświadomie wykorzystywać do budowania poczucia ważności albo w ogóle wartości. Ktoś, kto bez przerwy wisi na służbowym telefonie albo odpisuje na mejle, jest ciągle komuś potrzebny, jest odbierany jako ważny, a więc wartościowy.

Na pracy budujemy swoją tożsamość? Tak jakbyśmy „myślę, więc jestem", zamienili na „działam, więc jestem"?

Tożsamość to jest pytanie o to, kim jestem. Jeśli odpowiadasz: „jestem działaniem", to znaczy, że nie definiujesz siebie przez swoją osobność, tylko właśnie przez bycie przydatną, ważną w jakiejś hierarchii. To, że określa cię >

eprasa.pl 706aade1f0

rola społeczna, pociąga za sobą serię konsekwencji. Bo kim jesteś, gdy przestajesz być przydatna? Dotykamy ogromnego lęku społecznego przed tym, czy jesteśmy wystarczające, by przynależeć do wspólnoty.

Jeśli wspólnota, a więc twoje środowisko w pracy, zaprasza cię do narracji, w której dowozi się projekty na czas, jest się zawsze dostępnym, responsywnym, i cała grupa właśnie tak funkcjonuje, to czujesz, że ty też powinnaś, bo inaczej wypadasz z gry. Mało tego, jeśli nagle zakomunikujesz, że jesteś zmęczona i potrzebujesz odpocząć, ponieważ się napracowałaś, to się narażasz na kąśliwe uwagi, bo niby czym się tak zmęczyłaś? Wszyscy tu zasuwamy, jakoś możemy w sobotę wieczorem siedzieć, ale tylko Radomska się zmęczyła i ona teraz będzie odpoczywać. Zobacz, że właśnie tak są skonstruowane kpiny z młodego pokolenia – jeszcze nic nie zrobili, a już muszą odetchnąć. W tej narracji potrzebujesz zgody z zewnątrz, żeby odpocząć, nie ty decydujesz.

A może tak zasuwamy i jeszcze opowiadamy w kółko o tym, jakie jesteśmy zapracowane, bo boimy się, że ktoś mógłby choćby pomyśleć, że jesteśmy leniwe?

To jest ciąg dalszy tej samej opowieści – o wizerunku i o lęku przed wykluczeniem. Pamiętasz wierszyk Brzechwy o leniu, który zaczynał się tak: „Na tapczanie siedzi leń, nic nie robi cały dzień"? Każdy go zna. Wychowane zostałyśmy tak, by takim leniem z wierszyka nie być. Jak siadasz, odpoczywasz, to jesteś leniem. Pamiętam, że kiedy w dzieciństwie siadałam na kanapie, to tata mówił, wprawdzie żartem, ale jednak: „jak już tak siedzisz, to chociaż odkurz". Całe nasze pokolenie jest wychowywane na narracji gloryfikującej działanie. „Ona tak wspaniale dba o dom, nie położy się, zanim naczyń nie umyje" – w pokoleniu naszych rodziców to byłby najwyższy komplement. W takiej narracji gratyfikowane jest działanie, a za niedziałanie jest znów – kara w postaci ryzyka bycia wykluczonym. Jesteś pracowita? Chcemy cię we wspólnocie. Nie jesteś? Licz się z tym, że wyskoczysz poza nawias.

Czy w kulturze produktywności jest w ogóle przestrzeń na odmawianie? A może ulegamy presji, bo nie umiemy mówić „nie", i w ten sposób dajemy się wciągnąć w tę machinę?

Mówisz o stawianiu granic, które miałoby nas chronić. Gdy się temu przyglądam językowo, wychodzi mi, że my nie mamy problemu z samym stawianiem granic, tylko z dźwiganiem konsekwencji. Jeżeli powiem, chcąc zadbać o swój odpoczynek: „nie, nie wezmę tego projektu", to pojawia się pytanie, czy będę się czuła dobrze, jeżeli ten projekt dostanie Iksińska. Czy może jednak będę się czuła rozgoryczona, ograbiona z czegoś, odsunięta, bo istnieje ryzyko, że skoro raz odmówiłam, to kolejne projekty także dadzą jej, mnie już nie biorąc pod uwagę? To znów jest mniej o samej kulturze produktywności, a bardziej o tym, czy mam odrobione lekcje z poczucia ważności. Bo jeśli czuję się wartościowa, to mnie to nie dotknie. Wiem, że w razie potrzeby po prostu pójdę pracować gdzie indziej. Ale jeśli tych lekcji nie odrobiłam, to odmowa będzie dla mnie tożsama z unicestwieniem. Jeśli odmówię, nie będą mnie tu chcieli, i co ja wtedy zrobię? Znów wracamy do tożsamości.

Jeśli definiujemy ją przez przydatność, odmowa nie wchodzi w grę, bo oznacza rozpad mnie jako człowieka. Nie bez powodu nie ma większego komplementu niż określenie: „nikt tak jak ty". Nasze zapotrzebowanie na wyrazy uznania bywa obsesyjne. Chcemy się czuć wyjątkowi, jest wręcz presja na to, by się wyróżniać, być w czymś dobrym jak nikt inny, do tego stopnia, że ludzie zdradzają samych siebie, rezygnują z „ja" na rzecz „my", by zyskać uznanie wspólnoty.

Rozumiem, że nie wystarczy kilka narzędzi komunikacyjnych, by rozwiązać problem, który tkwi dużo głębiej, jednak trzeba umieć sobie radzić także na poziomie języka. Jeśli się nam proponuje komunikację ASAP-ową, w której akcja równa się reakcja, i widzimy, że na mejla od szefa wysłanego o godzinie 21 w sobotę większość osób odpowiada niezwłocznie, to czujemy, że tak należy. Może warto właśnie wtedy wyraźnie postawić granicę, nie reagować i wytrzymać presję, że oczekuje się od nas natychmiastowej odpowiedzi? Jasno dać znać, że na taki model komunikacji nie ma naszej zgody?

Paradoksalnie w takiej sytuacji warto się przyglądać językowi, ale nie tylko w komunikacji, raczej zaobserwować, jakim językiem opisujemy sytuację, która się w nas tworzy – dla samych siebie. Innymi słowy: „jak ja się czuję z tym, że na tego mejla nie odpowiem, gdy wszyscy inni posłusznie zareagują?". To jest właściwie najważniejsze – obejrzeć, jakie słowa wtedy do mnie przychodzą.

W takich sytuacjach ja biorę moje psy do lasu, chodzę sobie i sprawdzam, jak mi jest. Bo jeśli czuję złość i tę złość nawet w myślach kieruję na tych, którzy się presji poddali, jest to zewnątrzsterowność. Jeżeli z kolei myślę, że to zupełnie okej, oni zdecydowali, że odpowiedzą, a ja postanowiłam wstrzymać się do poniedziałku, to podejmuję świadomą decyzję. Wiem, że to ktoś może uznać mnie za nieresponsywną i nie będzie chciał ze mną pracować, ale biorę za to odpowiedzialność. Tymczasem chcielibyśmy niekiedy postawić granicę, by czuć się dobrze ze sobą, i jednocześnie nie narażać się

eprasa.pl 706aade1f0

JESTEŚMY POKOLENIEM WYCHOWANYM W NARRACJI GLORYFIKUJĄCEJ DZIAŁANIE. *Jesteś pracowita? Chcemy cię we wspólnocie. Nie jesteś? Licz się z tym, że wyskoczysz poza nawias*

na wykluczenie. A jeszcze najlepiej przewidzieć, co będzie, gdy powiemy „A", a co gdy nie powiemy nic, czyli przygotować się na wszystkie możliwe scenariusze związane ze stawianiem granic. Niestety, stawiając granice, ryzykujemy wykluczenie, inaczej się nie da.

To jest rodzaj odwagi. A trudno o nią, gdy karmi się nas lękiem. Mówi się nam, że właśnie teraz czasy są wyjątkowo ciężkie, bo: pandemia, konflikty międzynarodowe, kryzysy dotkliwsze niż kiedykolwiek wcześniej, rozwój SI, więc trzeba pracować więcej. Trudno się na to zaimpregnować.

To prawda, można się ugiąć pod ciężarem takich argumentów i dojść do wniosku: będę harować jeszcze bardziej i nie oczekiwać niczego, bo faktycznie mogło być gorzej. Zadanie polega jednak na tym, by nie dać się wciągnąć w taki dyskurs, a tego można dokonać tylko w jeden sposób: rozpoznając swój lęk i uznając, że jego wzbudzanie jest formą władzy nade mną, że pozwala mnie kontrolować. Jeśli ci powiem: „Agnieszko, przestań narzekać, ciesz się, że w ogóle masz pracę, bo Iksińska od dwóch lat siedzi na bezrobociu, to dopiero jest tragedia", to dosłownie trzymam cię na smyczy lęku. To zresztą nie dotyczy tylko pracy. „Ciesz się, że jesteś zdrowa, bo moja kuzynka to chorowała i umarła", „Ciesz się, że masz męża, bo jedna znajoma to się właśnie rozwodzi", i tak dalej. Takie komunikaty to ten sam mechanizm. Dopiero jeśli zrozumiesz, że ktoś cię zastrasza, żeby mieć nad tobą władzę, możesz zdecydować, czy na to pozwolisz, czy nie.

Obserwując własny język, możesz usłyszeć, że się boisz. Zobacz, jak często w takich sytuacjach mówimy „mam to wszystko w nosie" albo w innej części ciała, czyli zaprzeczamy. Tworzymy narrację, którą rządzi iluzja obojętności, choć tak naprawdę jest przesiąknięta lękiem. Wyjść z tej narracji można, tylko uczciwie przyznając się do lęku, mówiąc do siebie: „tak, boję się". Boję się, że kiedy odmówię czy postawię granice, to mnie wyrzucą z roboty i nie będę miała z czego zapłacić rachunków. Dopiero gdy to przyznasz, piłka jest po twojej stronie. Ważniejsza niż szukanie złotych rad na asertywną komunikację jest zgoda na to, by ta narracja przez ciebie płynęła. To jedyny sposób, by zobaczyć – co dotyczy zwłaszcza osób z wysokim poziomem lęku – jak nas rozgrywa wspólnota, jak pozornie na miękko skłania nas do trzymania się na przykład ciężkiej i kiepskiej pracy, bo może i mierna, ale za to stabilna.

Wzbudzanie lęku to też strategia, która pozwala nadawcy takich komunikatów utrzymać cię bliżej, przekonać, że warto pracować więcej i wydajniej – najczęściej dla niego.

>

eprasa.pl 706aade1f0

Inną specyficzną strategią, częstą w korporacjach, są opowieści o „rodzinnej atmosferze". Tu się stosuje już nie lękową smycz, ale łagodne zaproszenie do wspólnoty, która jest rzekomo czymś więcej niż grupą współpracowników. My się tutaj wspieramy, spełniamy, rozwijamy razem. Jest ciepło, rodzinnie, sympatycznie. Mało tego, działamy z misją. Zapraszamy cię, możesz do nas przynależeć. Warunki są takie i takie.

Jednym z celów takiej narracji jest zagadanie i rozmycie najważniejszego: celu pracy. Idziemy do pracy po to, żeby zarabiać pieniądze, i nie widzę powodu, by to ukrywać. Jasne, że przy okazji realizujemy ambicje, rozwijamy się, ale przede wszystkim zarabiamy na życie! Na tym polega dorosłość, że się jest w stanie finansować swoje potrzeby.

Metafora rodziny używana w korporacyjnej mowie służy między innymi temu, żeby było ci bardzo trudno powiedzieć: „Słuchajcie, z całym szacunkiem, ale jeżeli chodzi o rodzinę, to ja mam swoją. Bardzo ją sobie cenię i właśnie dlatego chcę pracować od ósmej do szesnastej, by potem mieć dla niej czas". Oczywiście tego nie mówisz, bo gdybyś się odważyła, unieważniłabyś tę firmową rodzinną narrację, a więc znów – zaryzykowała wykluczenie. To kolejna smycz.

Można to wyłapać na poziomie języka?

Językowo służy temu całkiem sporo narzędzi. Choćby swojskie mówienie sobie w pracy na „ty", które przyszło do nas z zachodnich korporacji i które sama lubię, ale mam świadomość, że to służy zmniejszeniu dystansu między ludźmi, który później już trudno zwiększyć. Gdy mówimy do siebie nawzajem dodatkowo zdrobnieniami typu: „kochaneczko, podeślesz mi ten raporcik?", świętujemy imieniny, przynosimy ciasta na święta i tak dalej, jest bardzo miło, ale przychodzi moment, w którym trzeba... ponegocjować. I wtedy nam jakoś głupio prosić Grażynkę o podwyżkę albo choćby o urlop, zwłaszcza jeśli wiemy (bo jesteśmy przecież jak rodzina), że Grażynka ma akurat ciężki czas w życiu prywatnym, rozwód albo chore dziecko czy jakikolwiek inny trud. Bierzemy więc nadgodziny, żeby jej w tym ciężkim czasie dopomóc. Trochę teraz ironizuję, ale nie po to, by zachęcić do bezdusznych i sztywnych relacji w pracy, ale po to, by uczulić na taką narrację, która nas osłabia i na koniec obraca się przeciwko nam, bo często *de facto* wiąże nam ręce.

Bliskość, która oczywiście między ludźmi się wytwarza, zwłaszcza jeśli pracują razem przez wiele lat, jest do pewnego stopnia naturalna, ale bywa też nadmiernie uwodząca i czasem sprawia, że zdradzamy dla niej siebie i swoją wspólnotę w życiu prywatnym. Ostatecznie zbyt miękka w negocjacjach mogę przecież zgodzić się w takiej rodzinnej atmosferze na dużo gorsze warunki, ślęczeć w biurze po nocach, a przynosić do domu mniej pieniędzy i mieć dla własnej rodziny mniej siebie. Jeśli narracja z perspektywy „my" służy mojemu „ja", to czuję się w pracy dobrze, bo bezpiecznie. Jeśli jednak te dwie narracje się wykluczają, a ja wybieram tę wspólnotową, zawsze będzie to oznaczało wewnętrzny konflikt.

Czasem rzucamy żartem zdanie: „odpocznę po śmierci". Mam wrażenie, że takim niewinnym zwrotem budujemy opowieść, w której na odpoczynek w ogóle nie ma miejsca, i to jest norma.

GDYBY MI KTOŚ POWIEDZIAŁ, ŻE COŚ DLA MNIE ZROBI, A ODPOCZNIE PO ŚMIERCI, ***odebrałabym to jako manipulację. Czułabym się zobowiązana kazać mu odpocząć, a dorosłość polega na tym, że nie potrzebujemy niczyjej zgody, by o siebie zadbać***

Wbrew pozorom ten „odpoczynek po śmierci" to bardzo złożony komunikat. Gdy jestem zmęczona i widzę u siebie potrzebę odpoczynku, a ktoś prosi mnie o zrobienie czegoś, co jest dla niego ważne na już, to mówiąc: „Dobra, niech ci będzie, zrobię to, a odpocznę po śmierci", nie biorę odpowiedzialności za siebie, przenoszę ją na tę drugą osobę. To ona będzie winna, jak padnę z przemęczenia. Odpowiedzialność za siebie wzięłabym wtedy, gdybym powiedziała po prostu: „Dobrze, zrobię to", i w tym miejscu postawiła kropkę, albo: „Nie, teraz się tym nie mogę zająć, bo potrzebuję odpocząć. Mogę to zrobić za tydzień".

Gdyby mi ktoś powiedział, że coś dla mnie zrobi mimo zmęczenia, a odpocznie po śmierci, to odebrałabym to jako manipulację. Czułabym się zobowiązana do tego, by mu jednak kazać odpocząć, a o tym już wspominałam: dorosłość polega na tym, że potrafimy o siebie zadbać, nie obarczając otoczenia poczuciem winy za nasze zmęczenie. Komunikat o odpoczynku po śmierci byłby dla mnie sygnałem ostrzegawczym. Chyba nie chciałabym współpracować z osobą, która jest dorosła tylko metrykalnie, ale nie jest na tyle dojrzała, by się sama o siebie zatroszczyć. **S**

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

eprasa.pl 706aade1f0

W dziale relacje przeczytasz o:

- *zasadzie złotego środka w relacjach, pomagającej budować strefę „my" bez szkody dla „ja" każdego z partnerów*
- *przyjaźni z eks – czy w ogóle jest możliwa i potrzebna*
- *staraniach, które warto podjąć, żeby nie stracić więzi z nastoletnim dzieckiem*

ZDJĘCIE: OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

W naszym mikroświecie

eprasa.pl 706aade1f0

PIOTR MOSAK
psycholog, terapeuta par, trener biznesu z prawie 30-letnim doświadczeniem, wykładowca w Wyższej Szkole Biznesu w Nowym Sączu. Specjalizuje się w komunikacji w relacjach, uczy równowagi w życiu prywatnym. Rozpoczął doktorat w Akademii Górnośląskiej w Katowicach z obszaru zarządzania jakością

Na czym polega bezpieczne budowanie sfery „my", nie kosztem siebie nawzajem? Dlaczego lepiej mówić o złotym środku niż o kompromisie? Jak reagować w sytuacji, gdy rodzice nie akceptują twojego partnera czy partnerki? Na pytania odpowiada psycholog i terapeuta par **Piotr Mosak**

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Czy wejście w związek zawsze wiąże się z koniecznością redefinicji własnych granic i potrzeb?

Na szczęście żyjemy w czasach, w których to wreszcie zaczyna być zauważane i nazywane. Funkcjonując w przestrzeni „ja", mamy nie tylko prawo, ale i naturalną potrzebę sprawdzania, testowania różnych opcji, poszukiwania. To etap eksploracji, w którym kierujemy się głównie własnym „chcę" i „lubię". Sytuacja zmienia się jednak w momencie przejścia do „my". Wtedy to, co „mi się podoba", zaczyna stykać się z tym, co „podoba się komuś innemu". Te dwie perspektywy nie zawsze są zbieżne – i to właśnie w tym miejscu pojawia się potrzeba rozmowy.

Wejście w relację często wiąże się z koniecznością redefiniowania granic i potrzeb. Warto wtedy usiąść i odpowiedzieć sobie na kilka kluczowych pytań: gdzie kończy się „ja", gdzie zaczyna „my", co jest wspólne, a co pozostaje indywidualne? Bez tej refleksji łatwo się pogubić. Możemy nieświadomie przekraczać granice – swoje lub drugiej osoby – co z czasem prowadzi do napięć, przykrości, a nawet realnych zranień. Świadome budowanie „my" nie polega więc na rezygnacji z siebie, ale na uzgodnieniu przestrzeni, w której obie osoby mogą funkcjonować bezpiecznie razem, nie kosztem siebie nawzajem.

Tworzenie wspólnego „mikroświata" to proces, w którym uczymy się też rzeczywistości wokół nas: relacji z jedną i drugą rodziną, oczekiwań bliskich, różnych ról i napięć, które się z tym wiążą. Sprawdzamy, czy jako „my" jesteśmy w stanie temu sprostać i na jakich warunkach. Warto to zrobić, zanim w związku pojawią się dzieci, bo kiedy to niespodziewana ciąża staje się początkiem budowania związku, trudno mówić o redefiniowaniu czegokolwiek, ponieważ brakuje punktu wyjścia. Nie znamy dobrze siebie nawzajem, nie wiemy, jakie są nasze potrzeby, granice, ani jak funkcjonują nasze rodziny, które również muszą się odnaleźć w tej nowej dla nich sytuacji. Bliscy uczą się wtedy nas jako pary, a jednocześnie wchodzą w nowe role: dziadków, cioć, wujków. Pojawia się wiele emocji, oczekiwań, a to często prowadzi do sporego zamieszania.

Punktem zapalnym między rodziną, z której pochodzimy, a tą, którą tworzymy, mogą być nie tylko ważne wydarzenia życiowe, lecz także drobiazgi, proza życia.

Pierwsze wyraźne zderzenia najczęściej wynikają z sytuacji, w których pojawiają się jasno określone oczekiwania. W polskich realiach klasycznym przykładem są święta, a także rodzinne tradycje, jak urodziny czy imieniny. To momenty, które stają się swoistym testem dla związku dwojga ludzi.

Kiedy funkcjonowaliśmy jako „ja", dostosowywaliśmy się często do rodzinnych oczekiwań automatycznie, bez większej refleksji, ale w momencie, gdy tworzymy „my" i zaczynamy definiować wspólne granice oraz potrzeby, okazuje się, że nie zawsze są one spójne z tym, czego oczekują nasi rodzice czy rodzeństwo. A do tego dochodzi jeszcze perspektywa rodziny partnera lub partnerki. W efekcie pojawiają się nie dwie, ale trzy „rzeczywistości": nasz związek plus moja i twoja rodzina. To naturalnie prowadzi do rozmów, napięć, a czasem konfliktów – i to jest część procesu budowania relacji.

A co w sytuacji, gdy jedna osoba chce kontynuować tradycje rodzinne, a druga woli tworzyć coś nowego? Czy w takich przypadkach możliwy jest kompromis – i czy to w ogóle dobre słowo?

Nie przepadam za pojęciem kompromisu w kontekście relacji. W swojej definicji oznacza on rezygnację z czegoś ważnego na rzecz czegoś uznanego za ważniejsze. W biznesie to podejście się sprawdza, bo łatwo można policzyć zyski i straty, natomiast w związku trudno przeprowadzić takie wartościowanie. Dlatego kompromis w relacji często kończy się rozczarowaniem, poczuciem krzywdy, niedocenienia, narastającą frustracją. Z czasem >

eprasa.pl 706aade1f0

może się pojawić wrażenie, że nasze potrzeby są pomijane, że to już kolejny raz, kiedy rezygnujemy z czegoś dla drugiej strony.

Zamiast tego bliższe jest mi pojęcie złotego środka. Czyli takiego rozwiązania, do którego dochodzimy wspólnie – nie przez rezygnację, ale przez rozmowę, czas i prawdziwe uzgodnienie. To wymaga przestrzeni: najpierw pojawiają się emocje, potem warto dać sobie chwilę, „przespać się" z tematem, aż opadną pierwsze napięcia. Dopiero wtedy można spokojnie usiąść i zapytać: czego chcemy my? Nie ja i nie ty – tylko my. To właśnie w tym miejscu zaczyna się kreatywność. Zamiast myślenia „albo–albo" pojawia się: „jak inaczej możemy to poukładać?". Czasem to będzie naprzemienność – jedne święta tu, kolejne tam. Czasem podział najważniejszych momentów – na przykład Wigilia u jednych, Wielkanoc u drugich, a potem zamiana. Innym razem wspólny wyjazd albo zaproszenie obu rodzin w jedno miejsce. Możliwości jest naprawdę wiele, jeśli tylko dopuścimy myślenie poza schematem.

Gdy już wypracujemy nasze rozwiązanie, przestajemy pytać – zaczynamy informować. Jeśli obie strony są zgodne, potrafią utrzymać wspólny front wobec swoich rodzin nie na zasadzie: „ja przeciwko wam", tylko w formie: „my podjęliśmy taką decyzję". Wtedy komunikat jest prosty: „tak postanowiliśmy, to dla nas najlepsze rozwiązanie". Rodzice oczywiście mogą mieć swoje zdanie na ten temat, własne emocje czy oczekiwania – i to jest naturalne, ale to już ich przestrzeń. Mogą się z tej decyzji cieszyć albo nie, natomiast nie powinni jej podejmować za dorosłe osoby. Sednem jest więc nie kompromis rozumiany jako strata, ale wspólnie wypracowane rozwiązanie, które daje obu partnerom poczucie sensu i szacunku. To ono buduje siłę „my".

Czy przyjmowanie wsparcia finansowego od rodziców wpływa na autonomię naszych związków?

Nie powinno, ale niestety bywa tak, że rodzice, wspierając finansowo dorosłe już dzieci, zaczynają rościć sobie prawo do decydowania o ich życiu. Klasyczny przykład to organizacja wesela, które często ze święta młodych staje się polem walki o wpływy. A przecież jeśli dajemy pieniądze, to powinniśmy to robić z intencją: „chcę ci pomóc, żebyś był/a szczęśliwy/a". Bez ukrytych warunków. Wspieram, bo chcę, a nie po to, żeby coś w zamian uzyskać. Tymczasem pieniądze często stają się narzędziem przedłużania kontroli. Dziecko wychowywane do posłuszeństwa dorasta, naturalnie się uniezależnia, a rodzic, tracąc wpływ, próbuje go odzyskać właśnie przez finansowe wsparcie. To nie jest zdrowe, pokazuje brak szacunku do własnego potomka

JEŚLI OBIE STRONY SĄ ZGODNE, POTRAFIĄ UTRZYMAĆ WSPÓLNY FRONT WOBEC SWOICH RODZIN, *nie na zasadzie: „ja przeciwko wam", tylko w formie: „my podjęliśmy taką decyzję"*

i trudność w zaakceptowaniu jego autonomii. Bo jeśli wsparcie oznacza: „płacę, więc masz mnie słuchać", to nie jest pomoc, ale transakcja obciążona presją. Dorosłe dziecko niczego „nie musi". Może przyjąć wsparcie, ale nadal ma prawo decydować o swoim życiu. Dlatego jeśli już wspieramy, róbmy to świadomie, bez warunków, bez oczekiwania „zwrotu" w postaci posłuszeństwa. A jeśli nie jesteśmy gotowi na taką formę pomocy, uczciwiej jest po prostu jej nie oferować.

A co może zrobić osoba, która czuje się nieakceptowana przez rodzinę partnera lub partnerki?

Przede wszystkim ma prawo oczekiwać od tej drugiej strony realnego wsparcia – szczególnie wtedy, gdy zaczyna być jasne, że pewne zachowania ze strony rodziny nie są „przewrażliwieniem", tylko faktycznym przekraczaniem granic. Często to nie są wielkie konflikty, ale drobne, powtarzalne sygnały: słowa, gesty, miny, pomijanie, chłód czy wykluczanie. To może przyjmować formę subtelnej, ale dotkliwej przemocy psychicznej. W takiej sytuacji naturalne jest oczekiwanie ochrony ze strony partnera, czyli pytanie: co zamierzasz zrobić, żebym w relacji z twoją rodziną czuła się szanowana? Jako córka czy syn mamy większą możliwość stawiania granic niż osoba „z zewnątrz".

Pierwszym krokiem powinno być nazwanie faktów. Jasne postawienie sprawy: „widzę takie i takie zachowania, odbieram je jako brak akceptacji". Nie chodzi o to, by zmuszać kogokolwiek do miłości wobec partnera czy partnerki, ale szacunek jest absolutnym minimum, choćby taki, jaki okazujemy kasjerce w sklepie czy innej obcej osobie. Jeśli nawet tego brakuje, konieczne jest postawienie granic i pokazanie konsekwencji ich łamania, czyli jasny komunikat: „jeśli nie jesteście w stanie zachowywać się z szacunkiem, będę ograniczać z wami kontakt". To trudne, ale często dopiero wtedy, kiedy pojawia się perspektywa samotnych świąt, niewidzenia syna, córki czy wnuków, druga strona zaczyna traktować sytuację poważnie i często okazuje się, że zmiana nastawienia jednak jest możliwa. Postawienie tak sprawy wymaga odwagi, ale w gruncie rzeczy chodzi o coś podstawowego: ochronę swojej relacji i osoby, którą się wybrało. **S**

ZDJĘCIA: TRAVELPIX LTD/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

zwierciadło

Miłość silniejsza niż wojna.
Przeznaczenie, którego nie da się oszukać.

Gdy przedwojenna Polska pogrąża się w narastającym chaosie, a nad Europą zbierają się ciemne chmury nazizmu, Kasandra i Staszek marzą tylko o jednym: o zwyczajnym życiu. Jednak wojna odbiera im wszystko i zmusza do wyborów, których nie da się cofnąć.

Kasandra w ruinach – poruszająca, pełna emocji dylogia **Magdy Knedler** inspirowana mitem o Kasandrze.

czyta **Marcin Popczyński**

PATRONAT MEDIALNY

Lady Margot
BLOG LITERACKI
RECENZJE LITERATURY OD 2014 ROKU

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

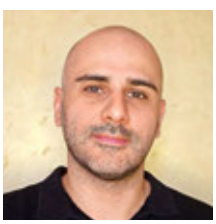
AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 706aade1f0

Strzepnij kurz i rusz dalej

eprasa.pl 706aade1f0

Owszem, związek nam nie wyszedł, ale przecież możemy zostać przyjaciółmi. Nie w każdym przypadku i na pewno nie od razu! – zauważa psychoterapeuta **Kacper Stengert.** I zachęca, by na siłę nie przedłużać wypalonych relacji i zrobić miejsce na nowe



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

ROZMAWIA MAGDA KUYDOWICZ

Czy można się zaprzyjaźnić ze swoim „eks"? Załóżmy sytuację, w której jedna ze stron liczy na powrót do relacji i dlatego po rozstaniu zgadza się na przyjaźń, którą proponuje były partner lub partnerka. To dobre rozwiązanie?

To wówczas bardziej pragmatyzm niż przyjaźń i strona, która się decyduje na takie rozwiązanie, myśli o określonym celu, trudnym do zrealizowania, choć możliwym. Chce doprowadzić do powrotu partnera bez dania sobie czasu na przeżycie żałoby i pożegnanie wspomnień związanych z relacją, która się kończy. To ryzykowne i sprzeczne także z ideą przyjaźni, która powinna być przecież wzajemnie bezinteresowna.

Taki ponowny związek nie będzie prosty. Można nawet mówić o pewnym uwikłaniu, bo jedna ze stron boi się zerwania więzi i walczy o jej utrzymanie. Nawet po silnym zranieniu czy nielojalnym zachowaniu partnera usiłuje go zatrzymać. To znaczy, że ta więź, owszem, nadal istnieje, ale nie z obu stron. A to grozi toksyczną zależnością. Najczęściej jest to wynik lękowego przywiązania, u źródła którego kryje się lęk przed samotnością po rozstaniu. W innych sytuacjach bywa to efekt uzależnienia od drugiej osoby – na wzór uzależnienia na przykład od narkotyków.

Niezależnie, z jakim dokładnie uwikłaniem mamy styczność, sugerowałbym całkowite odcięcie się od partnera i danie sobie czasu, by zacząć układać swoje życie od nowa. Bo przecież nie wiadomo, czy ogrom pracy na odbudowanie dawnej relacji, która się nie sprawdziła, ostatecznie wyjdzie nam na dobre. Ktoś może bowiem miesiącami, nawet latami, bez końca próbować się porozumieć i coraz bardziej wikłać się w niesatysfakcjonujący układ. To naprawdę trudna sytuacja, która w niepozorny sposób osłabia psychicznie i ostatecznie szkodzi zdrowiu.

To załóżmy czyste intencje, czyli przyjacielski układ po zerwaniu. Czy czas, który upływa od momentu przerwania więzi, odgrywa rolę w budowaniu takiej relacji z dawnym partnerem?

Oczywiście. Zmiana nie odbywa się przecież automatycznie, to jest proces. Być może będzie możliwe nawiązanie dobrej relacji za jakiś czas, z tym że od nowa, gdy po latach oboje dojdą do wniosku, że chcą nawiązać taki kontakt. Wówczas stopniowo ze znajomych staną się kolegami, a potem być może przerodzi się to w bliskie, przyjacielskie relacje, ale niekoniecznie. Pacjenci mówią mi czasem o takim momencie: po kilku latach separacji, gdy czują już, że ponowne bycie razem jest niemożliwe, wówczas z różnych powodów – takich jak wspólne dzieci, skomplikowana sytuacja majątkowa czy towarzyska – uznają, że dobre relacje są dla nich korzystniejsze niż obojętność lub brak kontaktu w ogóle. A na pewno bardziej satysfakcjonujące niż dochodzenie latami do tego, kto miał rację, a kto nie, i jak podzielić majątek. Z moich obserwacji taki „związek nienawiści" bywa nieoczywistym zamiennikiem dawnej relacji, które można podsumować jednym zdaniem: „już nie jesteśmy razem siłą miłości, a jednak trwamy dalej razem siłą nienawiści".

Rozwody i rozstania czasem trwają po kilka czy kilkanaście lat, tak silne bywa wzajemne uwikłanie. Rozumując więc pragmatycznie, byli partnerzy mogą uznać, że lepiej zaprzyjaźnić się od nowa niż żyć wyniszczającą kampanią nienawiści.

A co jeśli rozstanie przebiegło w miarę spokojnie, bez głębokiego ranienia się nawzajem. Może wtedy łatwiej będzie przejść do kolejnego etapu znajomości?

Zerwanie jest zawsze trudną i szokującą zmianą dla obu stron. I dla tej porzuconej, i dla tej zrywającej, która musi wykazać się siłą i asertywnością, by do zerwania doprowadzić. Nawet gdy związek się wypalił i ludzie czują się wyłącznie współlokatorami, to nadanie innej formy tej relacji bywa niezwykle żmudne. Choć nie jest to niemożliwe.

Porozmawiajmy więc o momencie, gdy byli partnerzy mają już uporządkowane życie emocjonalne i chcą się na nowo ze sobą zaprzyjaźnić. Co wtedy?

Znów powiem, że to jest możliwe, ale wymaga otwartości z obu stron na stworzenie swojego rodzaju >

eprasa.pl 706aade1f0

mikrospołeczności – nie tylko z rodziną i dziećmi oraz z przyjaciółmi od lat, ale poszerzaniem jej o tych nowych w tej grupie bliskich, czyli właśnie eksów. Jeśli z obu stron jest na to przychylność i staną się oni jawnie częścią większej grupy, może się to udać. Przy czym zachwianie równowagi – to znaczy jedna strona chce obecności eks, a druga nie do końca – rodzi zwykle pewne napięcia.

Generalnie, trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, kim dokładnie były partner czy partnerka mają być w naszym obecnym życiu i na jakich zakresach.

Czyli spontaniczne nawiązanie takiej więzi jest niemożliwe?

Jest możliwe, ale trudne do utrzymania. Dojście do równowagi po rozstaniu wymaga czasu, by złapać dystans do osób i zdarzeń. Wchodzenie ponownie w inną relację z tą samą osoba wymaga odpowiedniej uważności, by przypadkiem na nowo nie wejść z otwartym sercem w to, co z jakiegoś powodu nie działało tak jak trzeba.

Porozmawiajmy więc o czymś pozytywnym w relacji z byłym partnerem. Jest on przyjacielem, ale równocześnie kimś w rodzaju opiekuna i doradcy.

To znaczy?

Tłumaczy byłej partnerce męski punkt widzenia i ostrzega przed ewentualnym zagrożeniem ze strony jej adoratorów, choć akurat to drugie może ją czasami złościć.

No właśnie, taki były partner zachowuje się wówczas trochę jak rodzic, który irytuje nas swoimi przestrogami przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Buntujemy się przeciwko temu, ale jednocześnie możemy to odbierać jako przejaw troski, bo to jest przecież tak jakby miłe. Z drugiej strony – należy zadać sobie poważne pytanie: dlaczego ten ktoś to robi i dlaczego druga strona mu na to pozwala? Czy to także nie jest pewien rodzaj uwikłania – dopuszczanie byłego partnera do tak intymnej strony aktualnego życia?

Czy naprawdę potrzebujemy byłego partnera lub partnerki w roli doradcy życiowego, świadka naszych wyborów, pseudopsychoterapeuty czy protezy życiowej do wchodzenia w nowe związki? Przy okazji jest on rzeczoznawcą naszej niedoskonałości, świadkiem przeszłej niedoli. Tak dobrze przecież nas zna.

Nie myślałam w ten sposób... Może po prostu troszczą się o siebie? On wyjaśnia jej męski świat, a ona mu kobiecy – na przykład, dlaczego zła komunikacja może mu popsuć związek albo że kobieta ma inne oczekiwania niż mężczyzna.

Zgadza się, dotknęła pani takiej stereotypowej, ale wciąż funkcjonującej zależności. Mężczyźni (choć nie tylko oni) zwykle potrzebują konkretnych recept, pragną jasno deklarującej swoje potrzeby partnerki. Kobiety zaś marzą o tym, by mężczyzna spełnił ich niewypowiedziane wprost oczekiwania, kiedy on nie ma o nich pojęcia i wolałby komunikację z wręcz łopatologiczną prostotą. Z tego punktu widzenia przyjacielski układ z eks, który mógłby te obustronne zawiłości wyłożyć prosto z mostu, mógłby okazać się pożyteczny. Doświadczenie podpowiada mi jednak, że nie jest to trwałe rozwiązanie.

ABY POUKŁADAĆ RELACJĘ Z BYŁYM PARTNEREM CZY PARTERKĄ, *trzeba na pewno na nowo jasno i asertywnie sformułować oczekiwania i zasady komunikowania się. Przyjaźnie z eks przypominają układy biznesowe: lubimy się, ale bez zażyłości osobistej*

Inną kwestią jest, czy warto wysilać się, by naprawiać, ratować i polepszać życie swoim byłym partnerom, bo to forma amatorskiego ratownictwa czy prywatnej misji charytatywnej. Jeżeli ktoś chce takiego pomocowego układu z byłym partnerem, to proszę bardzo. Pokojowego Nobla czy nagrody za humanitaryzm nie dostanie, ale na pewno jest to dobry uczynek dla drugiego człowieka. Tylko do kiedy ma trwać taki układ pomocowy, całe życie?

Sama nawiązałam kontakt z byłym partnerem, ponieważ potrzebowałam porady dla przyjaciółki z zakresu jego specjalizacji, a wiedziałam, że jest kompetentny. Poczułam, jak brakowało mi pogawędek z nim, a nie było już między nami dawnego napięcia.

I jak pani to dziś ocenia?

Uznałam, że nadaje się na przyjaciela, jednak jako partner kiedyś zawiódł.

Dobrze jest mieć sieć przyjaciół, u których możemy poszukać wsparcia czy się ich poradzić. Część z nich wybieramy zwykle do wymiany zwierzeń, do opowiadania o bardziej intymnych sprawach, a część z nich funkcjonuje po prostu jako grupa życzliwych i pomocnych nam ludzi.

Ważne, by nie zawieszać wszystkich tych potrzeb na jednym człowieku. Szczególnie na takim, z którym jakiegoś powodu nie udało nam się zbudować trwałej bliskiej relacji.

ZDJĘCIA: KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

Bo to może być wikłające dla obu stron?

Także z tego powodu, ale po prostu łatwiej wtedy uzyskać pomoc. Kiedy mamy kilkoro przyjaciół, jest to mniej angażujące dla każdego z nich. Poza tym, gdy doradców jest więcej, mamy również do wyboru różne punkty widzenia i w trudnej sytuacji łatwiej podjąć decyzję.

Myśląc o szukaniu pomocy u byłego partnera, warto też pamiętać, że nawet jeżeli lubiliśmy wspólne pogawędki z nim bądź po prostu doświadczenie jego obecności, to nie zmienia faktu, że w jakiś sposób zawiódł czy się nie sprawdził dla nas – i że tak naprawdę jest „taki, a nie inny". Jego pakiet zalet nie jest wolny od jego pakietu wad. Należy podejść do tych sytuacji bez złudzeń.

Znam historię pewnego małżeństwa, które lata po rozwodzie wróciło do serdecznych kontaktów. Mają dobre relacje ze sobą i z dziećmi, są sobie nawzajem życzliwi.

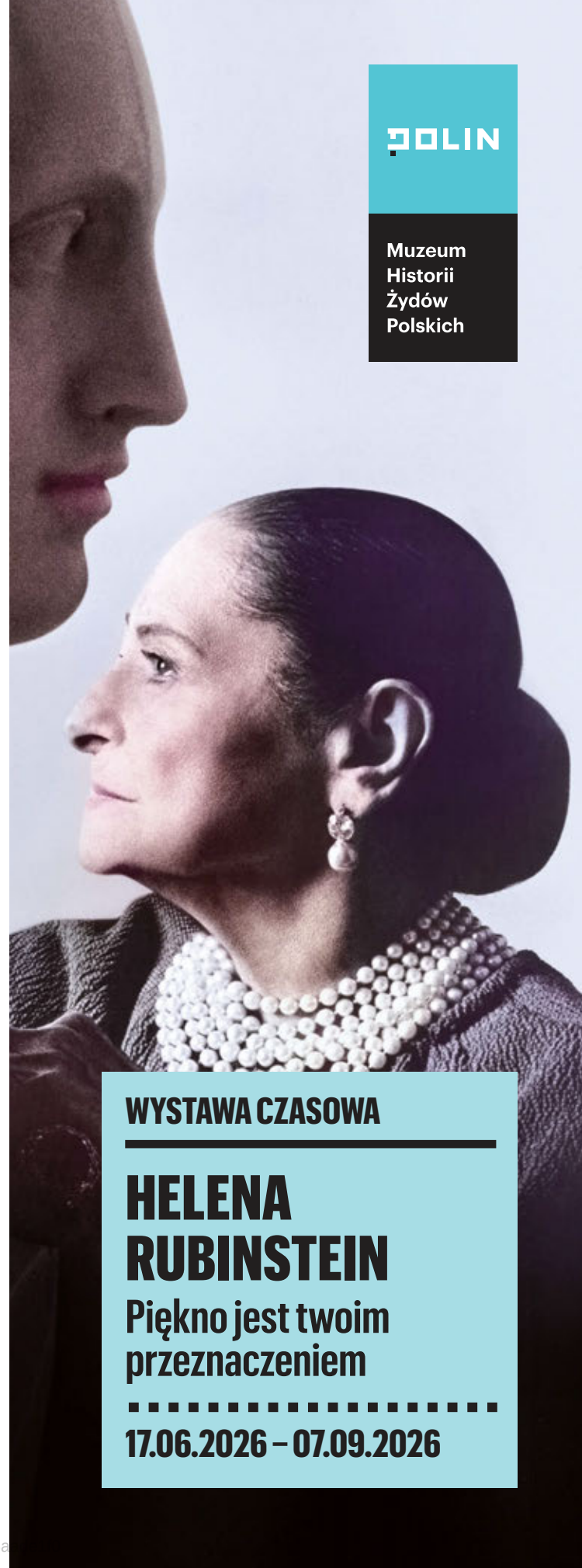
Zdarzają się na szczęście i takie sytuacje, ale zakładam, że jednak pilnują oboje zasad nowego porządku w ich relacji. Mają swoje osobne życie i rytuały, a ich spotkania nie są szczególnie częste. Nie spędzają ich także na głębokich rozmowach o ich nowych partnerach czy związkach. Takie relacje przypominają raczej układ partnerów biznesowych bez zażyłości osobistej, czyli: współpracujemy, nawet się lubimy, ale sprawy domowe zostają w każdym odrębnym już domu. Pewne sfery się nie mieszają, bo ostatecznie nie są małżeństwem.

Tego nie wiem. Może więc receptą na udaną relację z byłym partnerem jest przede wszystkim pilnowanie granic?

Nie nazwałbym tego aż receptą, ale aby poukładać taką relację, trzeba na pewno na nowo jasno i asertywnie sformułować oczekiwania i zasady komunikowania się. Także po to, by nie stawiać swoich bieżących partnerów czy małżonków i siebie w niezręcznej sytuacji.

Jednocześnie zaznaczę, że nie ma co na siłę holować byłych partnerów, jeśli to jest niezgodne z naszą nową relacją. Włączenie eks w grupę bliskich i przyjaciół, by tam się odnalazł i funkcjonował w niej jako jedna z życzliwych nam osób, jest może i szlachetnym rozwiązaniem, jednak bazując na tym, co obserwuję w gabinecie, zachęcam raczej do kończenia trudnych, a tym bardziej wikłających związków. Chodzi o to, by oczyścić się i pójść naprzód do nowego świata, do nowych ludzi. Praca z pacjentami pokazuje, że dopiero tam, gdzie jedna relacja się zakończyła, pojawia się szansa na zaistnienie nowej dobrej relacji. **S**

reklama



eprasa.pl 706a

Nastolatki fajne są

Doświadczeniem z sesji z rodzicami, którzy chcieliby mieć z dziećmi lepsze relacje niż te, które pamiętają z własnego dzieciństwa, ale nie wiedzą, jak to zrobić – dzieli się 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"

eprasa.pl 706aade1f0

Jeszcze wczoraj byłyśmy jak najlepsze przyjaciółki, córka o wszystkim mi mówiła, a dziś nie można się do niej odezwać – burczy, krzyczy, dąsa się i wyprasza ze swojego pokoju.

Jeszcze do niedawna miał pasję, marzył, że zostanie piłkarzem Barcelony, i nagle przestał chodzić na treningi, a zamiast tego siedzi z nosem w telefonie. A może to ja zrobiłam coś nie tak? Może byłam za bardzo surowa albo zbyt wyrozumiała? Nie potrafię zrozumieć swojego syna.

To nie tak, że ktoś podmienił ci dziecko. To jego mózg zmienia się z dnia na dzień. Nie wyrzucaj też sobie, że go nie rozumiesz, i kiedy pytasz: „Dlaczego? Co się stało?" – słyszysz: „Nie wiem" albo „Daj mi spokój". Po prostu ono także nie rozumie samo siebie.

POSTARAJCIE SIĘ NIE STRACIĆ WIĘZI

15-letni Marcin nie rozstaje się ze smartfonem, nawet podczas rodzinnego obiadu siedzi z nosem w ekranie. Na prośbę, żeby odłożył telefon, nie reaguje albo odburkuje: „zaraz", a kiedy któreś z rodziców za bardzo nalega – wychodzi do swojego pokoju.

Matka chłopca tłumaczy, że to taki trudny wiek i że wszystkie nastolatki tak mają, ojciec jest bardziej surowy. Podburzany przez swoją matkę: „Ty w jego wieku byłeś zupełnie inny", albo: „On przez ten telefon dwóch zdań prawidłowo nie potrafi sklecić", postanawia nałożyć kontrolę rodzicielską i ograniczyć dostęp do telefonu. Z tego powodu rodzice coraz częściej się kłócą, a im głośniej, tym bardziej Marcin jest milczący. Kiedy wyczerpie limit danych w abonamencie, siedzi zamknięty w pokoju, nie odzywa się, czasami śpi w ciągu dnia. Rodzice czują się bezradni, próbują odkryć przyczynę i znaleźć rozwiązanie tej trudnej dla wszystkich sytuacji. Kiedy przychodzą do mnie pełni nadziei, że „odczaruję" ich syna, przede wszystkim próbuję wytłumaczyć, co dzieje się z ich dzieckiem. Na początku nie mogą zaakceptować tego, że świat dorosłych i świat nastolatka są całkiem odrębne, że nasze mózgi pracują zupełnie inaczej.

Nastolatek również nie rozumie rodziców i także jest to dla niego bardzo niefajne, bo jeszcze do niedawna matka i ojciec byli dla niego prawie wyrocznią w każdej sprawie. Dziś wyrocznią jest wirtualny świat, to tam ma kontakt z rówieśnikami, którzy czują i myślą podobnie. Rodzice straszą go cyfrowym uzależnieniem, a on nie rozumie, o co im chodzi, przecież wszyscy inni też nie rozstają się z telefonem. Bez niego czuje się kompletnie bezradny, bo przecież to nie tylko rozrywka; to miejsce relacji społecznych, przynależności do grupy, w której czuje się akceptowany, przestrzeń, w której odnosi sukcesy. A na dodatek forma znieczulenia przed cierpieniem w tym dziwnym, niezrozumiałym świecie oraz sposób regulacji autonomicznego układu nerwowego.

Fakt, że nastolatek wybiera wirtualną rzeczywistość, w żaden sposób nie jest wymierzony przeciwko rodzicom. Zamiast więc zabierać telefon (to nie zadziała) – lepiej zastanowić się, od czego nastolatek ucieka. Może trudno jest mu zaakceptować zmieniające się ciało? Może ma problemy z rówieśnikami?

„A co jeśli on jest już uzależniony od Internetu?" – to chyba najczęściej wyrażany lęk rodziców. Pytam wtedy: Czy wiesz, co twoje dziecko robi w internecie? Czego tam szuka? Czym się aktualnie interesuje? Czy ma również relacje w realu? Czy ma czas na sen, jedzenie, odrabianie lekcji?

Z troski o dziecko rodzice często fokusują się na aktywności w sieci. Telefon czy komputer stają się wrogami numer jeden i przysłaniają inne sfery życia. Marcin, zapytany o to, co mu daje telefon, odpowiedział: „Tam jest moje prawdziwe życie, tylko tam nikogo nie zawodzę". Nastolatek często czuje bowiem, że zawodzi: rodzice zwykle mają wymagania, których w tym okresie rozwojowym nie może spełnić, dlatego ma potrzebę unikania, izolacji i ucieczki, a świat wirtualny doskonale się do tego nadaje.

Pod koniec tej sesji i rodzice, i Marcin zrozumieli, że nadal się kochają, są rodziną, są dla siebie ważni. Okres nastoletni trzeba po prostu przeżyć i starać się jak najmniej naruszyć więź.

POZWÓL NA DYSTANS

Matka Magdy zgłosiła się do mnie, kiedy przestała sobie radzić z agresją 13-letniej córki. – Co zrobiłam nie tak? Byłyśmy najlepszymi przyjaciółkami, a teraz, kiedy wchodzę do jej pokoju i proszę, żeby zrobiła porządek, słyszę: „Wynoś się stąd. Ciągle się czepiasz" – mówi na początku sesji. – Co czujesz, kiedy słyszysz te słowa? – pytam.– Mam wrażenie, że zawiodłam. – Twoja córka czuje się tak samo.

Matka sprawia wrażenie, że nie słyszy tego, co powiedziałam. – A może ona ma ADHD albo jest w spektrum? Może zapisać ją do psychiatry? – koniecznie chce znaleźć przyczynę zachowania nastolatki. – I jeszcze muszę ukrywać jej zachowanie przed mężem, bo on by jej na to nie pozwolił. Czasami wydziera się na mnie na klatce schodowej, aż wstyd mi przed sąsiadami – dodaje. Kiedy proszę, żeby dokładnie opowiedziała, z jakiego powodu najczęściej wybuchają awantury, okazuje się, że kłócą się praktycznie o wszystko: o ubrania, o zbyt późny powrót do domu, o wyłączony telefon, o dziwnych przyjaciół i bałagan w pokoju.

>

eprasa.pl 706aade1f0

AGRESJA JEST DLA NASTOLATKA JEDYNYM SPOSOBEM OBRONY WŁASNYCH GRANIC. *Gniew pojawia się jako pierwsza emocja. Walka o autonomię i niezależność to bardzo ważny rozwojowy etap*

Co widzi matka? Niewdzięczność (przecież kupuje córce markowe ubrania), bunt (z byle powodu podnosi głos), zły wpływ koleżanek (kiedyś taka nie była), kompletny brak odpowiedzialności (gdybym jej nie obudziła, to nie poszłaby do szkoły). Co przeżywa córka? Naturalną, rozwojową potrzebę separacji od rodziców, wiele wątpliwości i niepewności związanych z okresem dojrzewania, próbę odnalezienia swojego stylu, lęk przed oceną rodziców, nauczycieli, rówieśników. Każde pytanie: „Co robisz?", albo: „Jak było na urodzinach koleżanki?" – odbiera: „Ze wszystkiego muszę się tłumaczyć". Matka zwiększa kontrolę, bo czuje utratę więzi; córka zwiększa dystans, bo potrzebuje autonomii.

Agresja jest dla nastolatka jedynym sposobem obrony własnych granic. Dosadny język, którego się w tym wieku namiętnie używa, wynika ze zmian w mózgu związanych z reprezentacjami językowymi. Gniew pojawia się jako pierwsza emocja na straży granic. Walka o autonomię i niezależność to ważny rozwojowy etap, jednak dorastający człowiek (podobnie jak dwulatek w okresie buntu) bardzo potrzebuje poczucia bezpieczeństwa: jasnych reguł i zasad, nawet jeśli sprawia wrażenie, że nie słucha tego, co mówią rodzice, sabotuje i łamie każde ich zalecenie.

Podczas sesji najważniejsze było dla mnie przekonanie matki, że to nie ona „zepsuła" swoje dziecko. Zwolnienie z poczucia winy pozwoliło jej obejrzeć z dystansu całą sytuację. Spontanicznie wprowadziła drobne zmiany: mniej pytań, koniec awantur o bałagan w pokoju, zaczęła interesować się nowym stylem ubioru Magdy. Córka, jakoś tak sama, bez przypominania, zaczęła wracać do domu bliżej ustalonych pór, a jeśli miała się dużo spóźnić – wysyłała wiadomość.

Na kolejnej sesji matka z dumą przyznała: – Wiesz, zapisałam sobie na kartce i powiesiłam w sypialni to, co mi ostatnio powiedziałaś: „Bądź obok, obserwuj, wspieraj i pozwól się uczyć na własnych błędach". Pochwaliłam ją, że przestała oprotestowywać czarne stroje córki i dziwne, zupełnie inne niż do tej pory ubrania, kolczyki w różnych częściach ciała, przejście na wegetarianizm i różne tego typu „zmiany" – to dla nastolatka pewnego rodzaju rytuały, które pozwalają mu wyodrębnić się w tym niezrozumiałym świecie. Nie musisz ich rozumieć, ale spróbuj je uszanować.

Na kolejnej wspólnej sesji uczyłyśmy się, jak stawiać granice bez agresji. Uświadomienie obydwu stronom, że nastolatek nie potrafi powiedzieć: „Potrzebuję przestrzeni", a zamiast tego mówi: „Daj mi spokój" – pozwoliło i matce, i córce głębiej odetchnąć. Po tygodniu pacjentka napisała mi, że Madzia przytuliła się do niej tak jak kiedyś.

ZAUWAŻ CIERPIENIE

17-letnia Basia, do tej pory wzorowa uczennica, nagle przestała się uczyć. Pewnego dnia oświadczyła rodzicom, że nie zdaje na medycynę. Matka zaniemówiła, ojciec uniósł się, bo przecież na korepetycje poszło tyle pieniędzy...

– Wam chodzi tylko o pieniądze, ja nie jestem dla was w ogóle ważna – krzyczała Basia. – Będziesz ważna, jak zaczniesz być odpowiedzialna. Za kilka miesięcy matura, a ty masz tyle przedmiotów do poprawki. – Nie zależy mi na tej głupiej maturze. – Tak? To jazda do pracy. Utrzymujemy cię, dopóki się uczysz – ojciec nie odpuszczał. Matka płakała, a Basia wybiegła z domu, trzaskając drzwiami, czyli swoista klasyka życia z nastolatkiem. Podobne rozmowy trwały przez kolejne tygodnie. Nie pomogły prośby, groźby, szantaż czy zakaz wychodzenia z domu po szkole. W domu zapanowała cisza: rodzice się do siebie nie odzywali, Basia udawała, że ich nie widzi. >

eprasa.pl 706aade1f0

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

MECENAS

Energa GRUPA ORLEN

SPONSOR GŁÓWNY

INVEST KOMFORT

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz BMG Goworowski

Dr Irena Eris

PORT GDYNIA

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

eprasa.pl 706aade1f0

NAJBARDZIEJ NISZCZĄCE DLA NASTOLATKA SĄ: *bezustanna krytyka, zawstydzanie, porównywanie, emocjonalna niedostępność i brak granic. Nastolatek potrzebuje: bycia widzianym, szacunku, spokojnej obecności zamiast ciągłych rad*

Całą trójką trafili do mnie, kiedy nauczycielka wezwała rodziców do szkoły; dziewczyna miała na nadgarstku ślad po cięciu. Basia w obecności rodziców milczała, a kiedy zostałyśmy same, powiedziała: „Mam dość. Obiecuję, że już się nie potnę. Nie chcę iść do psychiatryka". Terapia Basi trwała prawie rok, nie obyło się bez konsultacji psychiatrycznej. W okresie nastoletnim samookaleczenia nie należą do rzadkości, chronią przed ogromnym emocjonalnym cierpieniem, przy którym ból fizyczny wydaje się ulgą. Często są jedyną drogą wyjścia, ostatnią przed targnięciem się na życie. Dla dorosłych pomysł zadawania krzywdy samemu sobie przez dziecko jest dowodem totalnej porażki: ich jako rodziców, ich systemu wychowawczego, perspektyw życiowych dziecka. Dlatego przede wszystkim chcą znaleźć winnego – dowiedzieć się, czy to z ich córką albo synem jest coś nie tak, czy to oni nie sprawdzili się w roli rodziców.

Dziś relacje rodziców i dzieci są bardziej bliskie emocjonalnie niż 20, 30 lat temu. W wielu rodzinach jest więcej rozmowy, mniej autorytarnego wychowania, większa świadomość emocji, ale też więcej lęku o to, jak dziecko poradzi sobie w tym wymagającym świecie. Nastolatek traktowany jest jak na równych prawach, co z jednej strony jest pozytywne, z drugiej – bywa trudne, ponieważ on nie czuje, nie myśli i nie zachowuje się jak dorosły z tego prostego powodu, że jego mózg nie działa tak jak mózg osoby dojrzałej. Nastoletnie dziecko robi, co może, ale może niewiele; próbuje na własną rękę dopasować się do świata, który jest dla niego równie zagrażający co niezrozumiały.

Rodzice starają się dostosować do zmiennego nastolatka i próbując różnych sztuczek, wchodzą w różne role. I tak rodzic dyktator szybko przekonuje się, że tak naprawdę niewiele może: im bardziej naciska, tym większy opór po drugiej stronie. Ale nie działa też rodzic kumpel, bo młody człowiek w tym ogromnym chaosie potrzebuje bezpiecznego oparcia, nawet jeśli twierdzi, że sam sobie świetnie poradzi.

Jeśli mielibyśmy zrobić jakieś porównanie, to dawniej konflikty na linii rodzic–nastolatek dotyczyły głównie: obowiązków, dyscypliny, zakazów. Teraz koncentrują się wokół: granic, prywatności, czasu online, kariery zawodowej. Najbardziej niszczące dla nastolatka są: bezustanna krytyka, zawstydzanie, porównywanie, emocjonalna niedostępność, ciągłe ocenianie i brak granic. Nastolatek potrzebuje: bycia widzianym, szacunku, autonomii. Spokojnej obecności zamiast ciągłych rad, ciekawości i otwartości zamiast przesłuchiwania, stopniowo zwiększającej się niezależności i brania odpowiedzialności za swoje wybory, a jednocześnie poczucia, że rodzic jest w stanie pomieścić jego rozszalałe i zmienne emocje. Nie potrzebuje rodzica idealnego, ale stabilnego emocjonalnie i autentycznego. W jednym obydwie strony mają podobnie: najbardziej boją się zawieść siebie nawzajem.

Najważniejsza jest obecność rodzica – zawsze, wszędzie i pomimo wszystko. Z bycia nastolatkiem wyrasta się jak z za ciasnych butów. A z badań wynika, że zmienny i chaotyczny nastolatek wcale nie staje się nieodpowiedzialnym dorosłym. **Is**

ZDJĘCIA: MASKOT, OLIVER ROSSI, MOMO PRODUCTIONS/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

W dziale rozwój przeczytasz o:

• dojrzałym mózgu, który wcale nie działa gorzej, ale inaczej • zagrożeniach, jakie dla psychiki mogą nieść wschodnie praktyki uważności prowadzone bez odpowiedniej opieki • wszechobecności przekazu o fajności alkoholu wbrew aktualnej wiedzy i doświadczeniu wielu rodzin • dominacji form komunikatu wizualnego w mediach okiem filozofki

ZDJĘCIE: JASPER JAMES/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

Nie gorzej, ale inaczej

Co wraz z upływem czasu tracimy, a co zyskujemy z perspektywy dojrzewania (a nie starzenia się!) naszego mózgu? Wyjaśnia neurobiolog **prof. Marek Kaczmarzyk** z Uniwersytetu Śląskiego

eprasa.pl 706aade1f0

MAREK KACZMARZYK
dr nauk biologicznych, prof. UŚ, biolog, neurodydaktyk i memetyk, nauczyciel i wykładowca. Autor podręczników i programów szkolnych oraz licznych artykułów z zakresu biologicznych kontekstów kształcenia. Proponuje spojrzenie na edukację przez pryzmat najnowszych osiągnięć neurobiologii; **ndrk.pl**

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ

Podoba mi się określenie „mózg późnej dojrzałości" i stwierdzenie, że w miarę upływu lat nie starzejemy się, tylko zużywamy. Czy na przykład to, że umiem odłożyć różne rzeczy na później czy odrzucać niechciane propozycje, jest właśnie oznaką dojrzałości mózgu?

Generalnie tworzenie, wzmacnianie i stabilizowanie się połączeń pomiędzy neuronami kory w ujęciu neuroplastycznym odbywa się przez całe życie. Jeżeli natomiast popatrzymy na to z perspektywy doświadczenia i gotowości konstrukcyjnej, to można zaryzykować stwierdzenie, że ostatnie struktury usprawniające połączenia pomiędzy obszarami mózgu uzyskują „techniczny" stan gotowości gdzieś w okolicach czwartej, a może nawet piątej dekady naszego życia. I od tego momentu zaczyna się użytkowanie mózgu w całościowy, syntetyczny sposób. Po drodze, w miarę upływu czasu, zmniejsza się szybkość przewodzenia sygnałów, aktywności synaps, spada poziom mediatorów, szczególnie niektórych. Zachodzą pewne neurodegeneracyjne procesy, ale kompensujemy to sprawnością komunikacji międzyobszarowej, czyli skrystalizowanym życiowym doświadczeniem. Zwalniający mózg nie musi być mózgiem mniej sprawnym; staje się nie tyle gorszy, ile raczej inny.

Co to znaczy?

Procesy związane z późną dojrzałością – z tym, że z jednej strony mózg się zużywa, a z drugiej wzbogaca o wewnętrzne reprezentacje świata – tworzą nową strategię rozwiązywania problemów. W miarę upływu lat mamy coraz większe skłonności do tego, żeby odcinać szumy, głównie atakujące nas ze wszystkich stron zachęty do natychmiastowej aktywności. Dojrzały mózg jest na nie bardziej odporny. Łatwiej selekcjonuje to, co jest istotne, i koncentruje się na wykonaniu tego.

Szczególnym rodzajem zmian, które zachodzą na przykład w obszarze przetwarzania bieżącego, jest spadek sprawności pamięci roboczej. Odpowiada ona między innymi za wykonywanie kilku rzeczy równocześnie, czyli za tak zwany multitasking. W późniejszym wieku trudniej przetwarzać wiele rzeczy naraz, ale możemy skupić się na jednej i wykonać ją w sposób optymalny. Oczywiście jeżeli uznamy ten spadek mocy bieżącego przetwarzania wielu rzeczy jednocześnie za wadę, to będziemy żyć w przekonaniu, że nasze mózgi stają się coraz mniej sprawne i zmierzamy do schyłku możliwości. Ale jeżeli popatrzymy na to jak na zmianę strategii, to może się okazać, że co prawda rzeczywiście wiele czynności wykonujemy wolniej niż kiedyś, ale za to lepiej.

Mam nadzieję, że w miarę upływu czasu zmienia się hierarchia ważności i wartości?

Przede wszystkim zmuszeni do tego właśnie zmianami strukturalnymi i funkcjonalnymi mózgu musimy wreszcie tę hierarchię ustalić. Dopóki udaje nam się uzyskiwać efekt robienia wielu rzeczy naraz i rzucania się w pędzie z jednego miejsca w drugie, to tak robimy. Natomiast kiedy mózg zaczyna domagać się wybrania jednej albo najwyżej dwóch rzeczy, to musimy zaczynać myśleć o tym, jak je wybrać. Zaczynamy się zastanawiać, czy aby na pewno to wszystko, co robiliśmy do tej pory, jest konieczne, czy to ma sens, i zaczynamy wybierać takie zadania, które rzeczywiście są celowe. Z perspektywy sukcesu życiowego czy też widzenia życia jako spełnionego wcale nie musi to być czymś złym. Sama pani powiedziała, że w pewnym momencie zaczęła zauważać, że nie wszystko musi być zrobione, że nie wszystko jest równie istotne, że warto wyznaczać swoje priorytety. To jest właśnie charakterystyczne dla tak zwanego dojrzałego mózgu, czyli mózgu 50 plus.

To prawda, w pewnym momencie zrozumiałam, że każde dodatkowe zlecenie oczywiście zapewnia dodatkowe pieniądze, ale często odbywa się kosztem mojego wolnego czasu.

To jest coś, do czego dojrzewamy. Oczywiście nie wszyscy; dla niektórych gromadzenie zasobów dla samego gromadzenia zostaje priorytetem życiowym do końca. Jednak większość ludzi myślących i dokonujących >

eprasa.pl 706aade1f0

refleksji zauważa, że ich mózg zmienia się, że rzeczywiście pewne rzeczy nam się wymykają, ale inne, jak chociażby wspomniana selekcja szumu i koncentracja na konkretnych ważnych rzeczach czy dojrzałość decyzji – to są zalety dojrzałego mózgu. Może te decyzje podejmowane są wolniej, ale gdybyśmy zaczęli mierzyć ich skuteczność i wartość, to się okaże, że są one dużo bardziej przemyślane, wyważone.

Chodzi o doświadczenie życiowe?

Doświadczenie życiowe to jest jedno. Wpisy neuroplastyczne, czyli ślady, które powstają w mózgu pod wpływem doświadczeń, służą jako rodzaj intuicji życiowej, pod warunkiem że koncentrujemy nasze doświadczenia na jakichś konkretnych, wybranych i naprawdę ważnych rzeczach. Jeżeli będziemy skakać z miejsca na miejsce, to doświadczenie nic nie da, bo zawsze będziemy w tyle za wyprzedzającą nas rzeczywistością. Jeśli ustalimy sami ze sobą, że mamy prawo wyboru, co jest dla nas ważne, to jest to proces aktywny, a nie pasywny. Wtedy może się okazać, że dojrzały mózg jest ciekawszy w rozwiązaniach niż ten, który nam służył do tej pory.

W jednej z rozmów dostępnych na YouTubie przytaczał pan badania, według których osoby przekonane, że z wiekiem pogarsza się pamięć robocza, rzeczywiście tego doświadczają, podczas gdy ci, którzy w ten sposób nie myślą, nie zauważają pogorszenia pamięci.

Do najbardziej znanych należą badania prowadzone przez zespół dr Bekki Levy z Uniwersytetu Yale, w których analizowano wyniki programu Baltimore Longitudinal Study of Aging, realizowanego przez 38 lat. Osoby, które wcześniej wykazywały negatywne stereotypy starzenia (na przykład przekonanie, że starość nieuchronnie oznacza problemy z pamięcią), doświadczały później istotnie większego spadku sprawności pamięci niż osoby o bardziej pozytywnych przekonaniach. Nasze nastawienie oddziałuje na to, co się wokół nas dzieje, bezpośrednio, w sensie zmian w obrębie aktywności naszego mózgu, ale też pośrednio, poprzez ludzi wokół nas. Osoby w naszym otoczeniu mogą zauważać różne rzeczy: jedne będą dostrzegać nasze kłopoty z pamięcią, inne – to, że nasze decyzje stają się coraz cenniejsze. Jeżeli otaczamy się tymi drugimi, to albo w ogóle nie zauważymy u siebie spadku pamięci roboczej, albo zauważymy to minimalnie, bo coś innego będzie dla nas ważniejsze.

Czy dojrzały mózg łatwiej się samoreguluje? Czy z wiekiem łatwiej jest nam się uspokoić?

JEŚLI USTALIMY SAMI ZE SOBĄ, ŻE MAMY PRAWO WYBORU, CO JEST DLA NAS WAŻNE, TO JEST TO PROCES AKTYWNY. *Może się okazać, że dojrzały mózg jest ciekawszy w rozwiązaniach niż ten, który nam służył do tej pory*

eprasa.pl 706aade1f0

Najpierw musimy być świadomi tego, że jesteśmy niespokojni. To oznacza, że musimy najpierw być wrażliwi na siebie. A bardzo często nie pozwalamy sobie na odczuwanie samych siebie: ciągle gdzieś pędzimy, nieustannie jesteśmy w jakimś nastroju. Te nastroje oczywiście zależą też od tego, co nas otacza i na ile osoby w otoczeniu chcą współpracować. Kiedy na przykład ktoś ma inne zdanie niż my, złościmy się, rośnie między nami napięcie. Rzadko mamy pomysł, żeby się w tym momencie zatrzymać i określić, jaka część mojego aktualnego stanu emocjonalnego wynika z mojego problemu, a jaka z tego, co się wydarzyło między nami. Od pewnego poziomu aktywności układów emocjonalnych kora przedczołowa, czyli część świadoma mózgu, po prostu już nie działa. W tym sensie, że przestaje mieć sprawczą, nadzorczą rolę nad całą resztą i zaczynamy zachowywać się z automatu i nie korzystamy z niczego: ani z zasobów bieżących, ani ze skrystalizowanego doświadczenia, jakim jest intuicja życiowa. Przestajemy myśleć racjonalnie.

A jak wiemy, nasze mózgi się do siebie dostosowują, potrafią się wzajemnie regulować i rozregulowywać.

Jeżeli pani patrzy na kogoś, kto wygląda na zdenerwowanego, to w pani mózgu pojawiają się pobudzenia, które miałyby tam miejsce, gdyby pani była zdenerwowana. To nie jest przeniesienie stanu z jednego mózgu w drugi, my po prostu wchodzimy w analogiczne stany, czyli niejako synchronizujemy się z tym, co widzimy u innej osoby. Jeżeli jesteśmy zdenerwowani, to nasze kompetencje relacyjne spadają.

Wróćmy do mózgu dojrzałego – przy dużym bagażu doświadczenia życiowego, takim poprawnym, prawidłowym i zweryfikowanym, będziemy się sprawdzali w wielu emocjonalnych rozgrywkach lepiej niż ci rozbiegani młodzi, którzy po pierwsze, mają mniej doświadczenia, a po drugie, czerpią garściami z wielu miejsc jednocześnie i nie koncentrują się na sobie samych. A to w efekcie utrudnia samoregulację. Żeby odróżnić sytuację, w której jesteśmy, od nastawienia czy nastroju, trzeba mieć trochę doświadczenia, trochę luzu, troszkę się oddalić, a więc taki mózg, który nie będzie pędził, tylko przypatrzy się, zatrzyma, stwierdzi, co się tak naprawdę dzieje, i zareaguje. I tak – z natury mózg dojrzały łatwiej się samoreguluje, bo jest bardziej świadomy tego, co się w nim dzieje.

Czyli kolejny punkt dla dojrzałego mózgu. Porozmawiajmy o rezerwie kognitywnej, czym ona jest?

Rezerwa kognitywna to są wszystkie procesy i struktury, które jednym ludziom zapewniają dłuższy, >

reklama

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 706aade1f0

a innym krótszy okres aktywności i sprawności ośrodkowego układu nerwowego. Rodzimy się z pewnym potencjałem rezerwy kognitywnej, a potem ją zużywamy w trakcie życia. Trzeba powiedzieć, że nie ma w tym względzie sprawiedliwości, rezerwa kognitywna w momencie, gdy przychodzimy na świat, jest dosyć różna u każdego z nas.

Od czego to zależy?

Część czynników to czynniki dziedziczne, część związana jest ze środowiskiem prenatalnym, w którym się rozwijamy. Jeszcze inne będą zapewne związane z samym życiem, z jego jakością, warunkami, w których się odbywa. Okazuje się jednak, że rezerwę kognitywną można oszczędzać albo wydawać w takim rozumieniu, że dzięki niektórym czynnikom środowiskowym będzie ona zużywać się wolniej. Ale zanim o nich, trzeba pamiętać o tym, że mózg nie jest jakąś izolowaną częścią organizmu, którą można wspierać niezależnie od całej reszty i znaleźć sobie jakieś sposoby na to, żeby utrzymać go w dobrym stanie przy słabym stanie całego organizmu. Wszystko to, co dla organizmu jest ważne – odpowiednia ilość pokarmu, odpowiednia dieta, odpowiednie nawodnienie, aktywność fizyczna – jest dobre także dla mózgu.

Okazało się, że najsilniejszym czynnikiem zachowującym rezerwę kognitywną jest obecność bliskich, czyli: relacje, silne, pozytywne związki z innymi ludźmi. Jest też jeszcze jedna ważna rzecz – wystawianie mózgu, również w pełni dojrzałego, na nowe wyzwania. Te nowe wyzwania to jest coś, czego nigdy nie robiliśmy. Jeżeli na przykład znamy pięć języków i uczymy się szóstego, dla naszego mózgu nie jest to tak bardzo wartościowe, jak gdybyśmy nie znali żadnego i uczyli się po raz pierwszy.

Dlaczego bliskie relacje są tak ważne? Chodzi o poczucie bezpieczeństwa?

Tak. Pamiętajmy, że poczucie bezpieczeństwa w relacjach to również zmniejszenie poziomu stresu. Jest taka świetna książka Robina Dunbara „Przyjaciele", w której analizuje on fizjologiczne, społeczne i kulturowe aspekty pozytywnego wpływu ludzi na nas. Okazuje się, że nasza fizjologia jest pod silnym wpływem relacji z innymi ludźmi. Jeżeli są one poprawne, przyjazne, jeżeli zapewniają zmniejszenie stresu, to mamy szanse dłużej żyć i na dłużej zachować sprawność.

A jak dojrzały mózg dobrze radzi sobie z nowymi wyzwaniami zawodowymi, ze zmianami?

Z jednej strony naszym mózgom fizjologicznie dobrze zrobiłoby wykonywanie czynności, których do tej pory nie robiliśmy, ale z drugiej – w dorosłym mózgu pojawiają się większe obawy związane ze zmianą środowiska. Dojrzały mózg ma już pewne wpisy, które określają jego reakcje; i na przykład zmiana pracy będzie dla niego trudniejsza niż dla mózgu młodszego. I tu mamy pewien paradoks, ale bardziej związany z kwestią społecznego niedopasowania do naszych biologicznych możliwości.

Niewątpliwie współczesny świat nie jest przychylny dla naszych mózgów, które ukształtowane były przez dobór w zupełnie innych warunkach. Środowisko społeczne związane z nielicznymi grupami zbieracko-łowieckimi na pewno nie stawiało przed naszymi mózgami takich wymogów jak współczesny świat. I to nie jest tak, że my możemy się nagiąć do tych wymogów. Mamy pewne biologicznie uwarunkowane granice, a po ich przekroczeniu mózgi zaczynają wchodzić w stany, które nam nie sprzyjają – stresu, przeładowania, zagubienia, tak zwanych emocji negatywnych, które ograniczają nasze możliwości. W efekcie jesteśmy coraz bardziej napięci, coraz bardziej sfrustrowani i coraz mniej wydajni.

Jednak większość z nas, 50 plus, musi pracować i mierzyć się z wyzwaniami zawodowymi. Co możemy zrobić, żeby zejść z tego kołowrotka napięcia i frustracji?

Poszukać takiej pracy, w której będziemy mieli przyjaciół, i nie dać się wciągnąć w funkcjonowanie, które jest sprzeczne z naszą naturą, czyli zamiast rywalizacji – wybierać współpracę i sumowanie kompetencji. Nie jesteśmy izolowanymi bytami; jeżeli ludzie znajdują się w jednej rzeczywistości, a ich mózgi działają w taki sposób, że jeden człowiek jest częścią środowiska dla drugiego, to nie da się postawić granicy pomiędzy ich umysłami. Człowiek stojący obok mnie, jego nastrój, jego zachowanie, jego dobrostan, ma ogromny wpływ na to, na ile ten dobrostan mogę osiągnąć ja sam, bez względu na moje chęci czy starania. **S**

NASZA FIZJOLOGIA JEST POD SILNYM WPŁYWEM RELACJI Z INNYMI LUDŹMI. *Jeżeli są one poprawne, przyjazne, jeżeli zapewniają zmniejszenie stresu, to mamy szansę dłużej żyć i dłużej zachować sprawność*

ZDJĘCIA: PRIMIPIL, GOLUBOVY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

see my aura

ZAPACH, KTÓRY WPŁYWA NA EMOCJE

See My Aura® to połączenie świata perfum, emocji i nowoczesnego podejścia do wellbeing.

Tworzymy kompozycje inspirowane ideą **neurokosmetyków** — produktów, które oddziałują nie tylko na zmysły, ale również na samopoczucie i nastrój.

Bo współczesne beauty to coś więcej niż wygląd. To emocje, energia i aura, którą zostawiasz po sobie.

See My Aura
Feel Your Energy

www.seemyaura.eu

Nowoczesna pielęgnacja inspirowana koreańskim podejściem do zdrowej skóry.

APLB łączy zaawansowane składniki aktywne z minimalistycznymi formułami, które wspierają skórę w odzyskaniu równowagi.

Świadoma pielęgnacja zaczyna się od jakości składników.

szukaj na: *sklep.allaura.eu, Allegro, oraz w najlepszych sieciach aptecznych*

eprasa.pl 706aade1f0

Igraszki z ogniem

eprasa.pl 706aade1f0

Treningu uważności ani żadnej innej praktyki wywodzącej się z tradycji wschodniej nie należy traktować jako pigułki szczęścia. Jak podkreśla **dr Dawid Kujawa** – flirtujemy z ogromną siłą, której sposobu działania do końca nie znamy, a skutkiem niewłaściwie pojmowanej medytacji mogą być stany depresyjne, lęki czy nawet psychozy

DAWID KUJAWA
dr nauk humanistycznych, eseista, krytyk literacki, redaktor i programista. Zajmuje się najnowszą polską poezją. Autor książki „W myśl praw geometrii. Jak lewica przestała się martwić i pokochała logikę towarową"

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK

Zachodnie społeczeństwo zanurzone jest dziś w kulturze terapeutycznej. Niektórzy badacze twierdzą, że na wielu poziomach zastępuje ona obecnie religię.

Zgadzam się z tym. Zwróciłbym jednak uwagę, że tylko w ramach tej kultury mamy do czynienia z wymianą rynkową. Katolik idzie do spowiednika, wyznaje winy i otrzymuje odpuszczenie grzechów. Oczywiście instytucja Kościoła bywa skorumpowana, ale strukturalnie w konfesjonale nie ma kasy fiskalnej. Buddysta ma indywidualną sesję ze swoim mistrzem, od którego nieodpłatnie dostaje pewne wskazówki, na przykład *koan* do rozwiązania. U podstaw funkcjonowania tych trzech modeli – chrześcijańskiego, buddyjskiego i terapeutycznego – tylko ten ostatni jest oficjalnie nastawiony na transakcyjność, tylko tam wystawia się paragon.

Nasza intymność zostaje więc skapitalizowana?

W gruncie rzeczy chodzi o to, że nasza dusza, która kiedyś była wolna od pracy, bo kapitał się nią nie interesował, teraz została do niej zaprzęgnięta. Nieustanne terapeutyzowanie otwiera furtkę do policzalności tego, co nosimy w naszym wnętrzu, a w ten sposób buduje indywidualistyczny – czy wręcz narcystyczny – model rzeczywistości.

W ramach kultury terapeutycznej do naszej zachodniej rzeczywistości implementuje się również praktyki wschodnich religii: różnorodne medytacje, odosobnienia, mindfulness. Sęk w tym, że trafiają one do nas właściwie już jako towar.

Początki tego procesu wiążą się z pokoleniem lat 60. XX wieku. Co prawda Daisetz Teitaro Suzuki – najważniejszy popularyzator zen na Zachodzie – podróżował do Europy już w latach 30., ale szczyt fascynacji wschodnią duchowością w naszej kulturze przypada na czasy kontrkulturowego buntu. Fascynują się nią bitnicy i hippisi. Olbrzymią popularność zyskują postaci takie jak brytyjski filozof Alan Watts czy amerykański nauczyciel buddyzmu zen Philip Kapleau. Za tą wczesną fazą popularyzacji buddyzmu – podobnie jak za kontrkulturą w ogóle – stały najczystsze intencje: poszukiwania duchowe, próba odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Istotniejsze dla nas jest jednak to, co stało się później.

Kiedy kapitalizm wchodził w swoją kolejną fazę, zwaną neoliberalizmem, potrzebował nowej nadbudowy. Okazało się, że idee kontrkulturowe – także te związane z odnową duchową – dają się łatwo zaprząc w procesy generowania zysku. To jednak wymagało znacznego spłycenia owych idei. Również praktyki zen zaczęły funkcjonować jak duchowy fast food.

Dziś mamy nawet pojęcie McMindfulness, które już w samej nazwie odnosi się do pewnej fastfoodowej wersji praktyki medytacyjnej.

To pojęcie ukuł Ronald Purser, profesor z San Francisco, który sam przyjął święcenia w koreańskiej tradycji *Taego*. W znakomitej książce, która nosi właśnie tytuł „McMindfulness", pokazuje, co stało się z jednym z istotnych elementów buddyjskiej etyki, to znaczy praktyką uważności. Według jego wyliczeń mindfulness to obecnie przemysł wart 4 miliardy dolarów, a na Amazonie znajdziemy ponad 100 tysięcy książek, które w tytule mają „uważność" – dotyczą uważnego jedzenia i uważnego rodzicielstwa, uważnego menedżeryzmu i uważnego wyprowadzania psa.

Mindfulness wkroczył dziś do korporacji jako narzędzie zwiększania wydajności. Co w oczywisty sposób wypacza pierwotne znaczenie tej praktyki.

Wątpliwe etycznie nie jest jednak tylko to, że komercjalizujemy, a więc profanujemy, dwuipółtysiącletnią tradycję. O ile bowiem korporatyzacja mindfulness jest dziś powszechnie dostrzegana, o tyle rzadko mówimy >

eprasa.pl 706aade1f0

o negatywnych skutkach, jakie praktyki duchowe mogą wywoływać u samych praktykujących. Buddyzm to nie są imieniny u cioci ani weekend w spa – to duchowa aktywność, która wymaga poświęceń i całkowicie zmienia osobowość. W naszej kulturze na pierwszy plan wychodzi medytacja – to też rodzaj przekłamania, bo w wielu kulturach buddyjskich medytacja nie jest świecką praktyką, uprawiają ją przede wszystkim mnisi. A jeszcze ważniejsze jest to, że medytację kojarzymy z wyciszeniem, poprawą koncentracji, spokojem i zdrowszym snem.

To fałszywe skojarzenie?

Od paru lat obserwuję działalność Willoughby Britton, amerykańskiej psycholożki klinicznej i neurobiolożki, która w latach młodości, zafascynowana buddyzmem, postanowiła wykazać, że medytacja pomaga na bezsenność i poprawia jakość snu. Dziś z zażenowaniem przyznaje, że do badań przystąpiła z gotową tezą. Wielkie było jej zaskoczenie, kiedy okazało się, że teza ta wcale się nie potwierdza – zarówno badania behawioralne, jak i neuroobrazowe wykazały dość wyraźnie, że tylko bardzo krótkie i doraźne sesje medytacyjne wzmagają senność. U zaawansowanych praktyków medytacja wzmacnia odczuwanie bodźców i wywołuje silne pobudzenie, często skrajne, niemal nie do zniesienia. Kiedy będąc na odosobnieniu, zapytała o tę kwestię zaprzyjaźnionego mnicha, odpowiedział jej tylko: „przebudzenie to nie metafora".

Britton zmieniła swoje podejście?

Po tym eksperymencie zaczęła sięgać do starszych tekstów buddyjskich, przede wszystkim do kanonu palijskiego, w którym znalazła bardzo sugestywne opisy stanów pobudzenia, lęków, a nawet czegoś, co dziś nazwalibyśmy epizodami psychotycznymi. Od kilkunastu lat badaczka prowadzi ośrodek Cheetah House, w którym wraz z zespołem pomaga ofiarom świeckiego mindfulness w oswajaniu tego rodzaju stanów, w powrocie do równowagi psychicznej i normalnego funkcjonowania w społeczeństwie. Bada wszystkie te przypadki w ramach projektu Dark Night. Nazwa pochodzi od „nocy ciemnej" Jana od Krzyża – mistyka, który opisywał podobne stany duchowe w tradycji katolickiej.

Wysławianie wschodnich praktyk może więc powszechnie szkodzić?

Problem tkwi przede wszystkim w tym, jaką ramę poznawczą przyjęliśmy w naszej kulturze. Na coś, co było doświadczeniem religijnym (bo wbrew niektórym opiniom buddyzm wiąże się z wiarą – wiarą w oświecenie), próbujemy patrzeć przez soczewkę racjonalizmu i pożyteczności. Jeśli mindfulness ma wzmacniać naszą produktywność, poprawiać koncentrację, pozytywnie wpływać na samoocenę i pewność siebie, to na pewno

U ZAAWANSOWANYCH PRAKTYKÓW MEDYTACJA WZMACNIA ODCZUWANIE BODŹCÓW *i wywołuje silne pobudzenie, często skrajne, niemal nie do zniesienia. Przebudzenie to nie metafora*

możemy mówić o szkodliwości i negatywnym wpływie na równowagę psychiczną. Rozmaici trenerzy uważności, którzy nie znają dobrze tradycji buddyjskiej, mogą wpędzić nas w stany zupełnie przeciwne do tych, które chcemy osiągnąć. Gdy przyjrzymy się temu, jak cały ten proces funkcjonował w swoim macierzystym kontekście, będziemy musieli zrezygnować z naszych zachodnich kategorii opisowych.

Czego się wtedy dowiemy?

W niektórych tradycjach, na przykład w japońskim zen, nieprzyjemne stany i wizualizacje nazywane są *maky*. Są one jednak tylko efektami ubocznymi – „zjawami", które należy ignorować. Ale już w szkołach buddyzmu *therawady* te przerażające doświadczenia stają się koniecznym elementem drogi do oświecenia. Upraszczając, można powiedzieć, że jednostkowa świadomość broni się w ten sposób przed poznaniem swojej prawdziwej natury. Należy ten stan pokonać przy wsparciu nauczyciela. Nauczyciela, który wie, co nas czeka. Wie, że być może będziemy bardzo cierpieć, ale on będzie wiedział, jak nam w tym towarzyszyć.

Ale co jeśli takie stany wystąpią u kogoś, kto medytuje pod okiem świeckiego trenera personalnego, który obiecał poprawę wydajności teamu podczas korporacyjnego wyjazdu integracyjnego? Ten ktoś ląduje na oddziale z diagnozą ostrych zaburzeń psychotycznych, a wszyscy wokół są zaskoczeni. Dlaczego?! Cały ten proces został opisany krok po kroku w liczących tysiące lat świętych księgach.

Czy znana jest skala szkodliwości medytacji w takim spłaszczonym, zachodnim wydaniu?

Tego rodzaju badania prowadziła przywołana wcześniej Britton wraz z zespołem. Pierwsze, z 2019 roku, dotyczyło uczestników terapii behawioralnej opartej na praktykach mindfulness, natomiast drugie, z 2021 roku, przeprowadzone na większej próbie, dotyczyło już rozmaitych form praktyk medytacyjnych. Po analizie tych badań możemy powiedzieć na pewno, że około 10 proc. osób praktykujących medytację doświadczyło negatywnych skutków, które utrzymywały się dłużej niż miesiąc. A tych, które szybko przeminęły, przynajmniej >

eprasa.pl 706aade1f0

Tysiące Pytań. Jedna Miłość.

Rozmowy o wrażliwości, intymności i odnajdywaniu siebie

Oglądaj na YouTube

@milosc.official

eprasa.pl 706aade1f0

Z BADAŃ NEUROLOGICZNYCH WYNIKA, ŻE INTENSYWNA MEDYTACJA *działa na te same receptory, co leki z grupy SSRI, skutkując ogólną aktywizacją i odrealnieniem, zanim nastąpi poprawa samopoczucia*

raz doświadczył znacznie większy odsetek (50 proc. na większej grupie badanych). Najczęstszymi raportowanymi skutkami ubocznymi były: lęk, stany depresyjne, anhedonia, zaburzenia snu oraz ogólne wrażenie przestymulowania. W skrajnych przypadkach występowały ataki paniki, a nawet depersonalizacja. Nie powinno też być dla nas zaskoczeniem, że osoby z historią leczenia psychiatrycznego okazały się znacznie bardziej podatne na tego rodzaju skutki uboczne medytacji.

W Polsce niewiele słyszymy o historiach w stylu „medytacja zniszczyła mi życie".

Nawet gdyby skala zjawiska była niewielka – chociaż 10 proc. to wcale nie tak mało – to powinniśmy być informowani o tego rodzaju zagrożeniach. Tymczasem u nas od lat trąbi się w mediach tylko o pozytywnych skutkach mindfulness – oczywiście, one są realne, zostały zbadane i udokumentowane. Ale sam fakt, że tak niewiele wiemy o potencjalnym ryzyku, powinien nas skłonić do poważniejszego potraktowania problemu.

Ponad dekadę temu mieliśmy do czynienia z głośnym przypadkiem Aarona Alexisa, samotnego mężczyzny z historią schizofrenii paranoidalnej, który mieszkał niedaleko tajskiej diaspory w Teksasie i zaprzyjaźnił się jej członkami. Wraz z nimi zaczął uczęszczać do świątyni i podobno coraz poważniej myślał o wstąpieniu na ścieżkę monastyczną. Osoby z jego środowiska twierdzą, że to intensywna medytacja zaostrzyła jeden z jego epizodów psychotycznych. We wrześniu 2013 roku Alexis dokonał masakry w swoim miejscu pracy – zanim zginął, zastrzelił 12 osób i zranił osiem.

Medytacja i agresja to mogą być jednak dwie osobne kwestie.

Oczywiście mocnym nadużyciem byłoby zrównywanie praktyk medytacyjnych ze skłonnościami do przemocy. Jednak z badań neurologicznych wynika, że intensywna medytacja działa na te same receptory, co leki z grupy SSRI, skutkując ogólną aktywizacją i odrealnieniem, jeszcze zanim nastąpi poprawa samopoczucia.

Na taki rodzaj „odblokowania" często wskazywano również w przypadku amerykańskich sprawców strzelanin w szkołach, którzy stosowali farmakoterapię. Nie chcę, aby wyciągano z tego przykładu pochopne wnioski – Aaron Alexis był chorym człowiekiem i miał skłonności do agresji. Zmiana stanu świadomości była tu swego rodzaju katalizatorem. Chcę raczej zwrócić uwagę na fakt, że flirtujemy z ogromną siłą, której sposobu działania do końca nie znamy.

Z jednej strony mówimy o całym „biznesie uważności", a z drugiej – mamy realną ludzką potrzebę „zatrzymywania się w pędzie życia". Jak się w tym wszystkim odnaleźć?

Etyka i praktyka buddyjska są mi bardzo bliskie. Nikogo nie chcę zniechęcać do zgłębiania tej tradycji, wręcz przeciwnie. Ważne jest jednak to, aby nie traktować mindfulness jako kolejnej odsłony pigułki szczęścia. W połączeniu z konkretnym sposobem życia, stosunkiem do rzeczywistości i do drugiego człowieka, medytacja jest wspaniała. Jednak kluczowe jest zrozumienie tego, że nie powinna ona służyć małym i doraźnym celom.

I naprawdę nie trzeba płacić za „treningi uważności". Dziś już w całej Polsce funkcjonują *sangi* buddyjskie najrozmaitszych tradycji, a pobieranie opłat za udział w sesjach *zazen* jest po prostu sprzeczne z buddyjską etyką. **S**

ZDJĘCIA: VIZERSKAYA, FCSCAFEINE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

novaclear+

ADVANCED

UJĘDRNIAJĄCY KREM ODŻYWCZY
z peptydami miedziowymi

eprasa.pl 706aade1f0

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

eprasa.pl 706aade1f0

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.

eprasa.pl 706aade1f0

Nie myśl tyle

eprasa.pl 706aade1f0

„To ruminate” po angielsku oznacza zarówno przeżuwanie, jak i rozmyślanie. Tę dwuznaczność wykorzystała duńska psychoterapeutka i autorka ksiażki „Przestań się martwić i zacznij żyć”, **dr Pia Callesen,** by wytłumaczyć, czym są ruminacje. Zatem wyobraźmy sobie krowę, która je trawę. Trawa trafia do jej żołądka, a potem wraca do jamy gębowej do ponownego przeżucia. O ile jednak krowa musi wielokrotnie przeżuć trawę, by mogła ją strawić – o tyle człowiek w nieskończoność rozmyślający o problemach może też w nieskończoność przeżywać smutek

TEKST ROBERT RIENT

Ruminacje dotyczą nas wszystkich, to jedna z najbardziej powszechnych, a jednocześnie najmniej rozpoznawanych strategii mentalnych, po które sięgamy w trudnych chwilach. Wydaje nam się, że myślenie o problemie powinno pomóc go rozwiązać albo chociaż przybliżyć nas do znalezienia rozwiązania. Jednak według współczesnej nauki ruminacje – które dr Callesen definiuje jako koncentrowanie się na własnych myślach i emocjach oraz na ciągłym analizowaniu problemów w poszukiwaniu odpowiedzi lub rozwiązania – są przyczyną depresji. Każdy z nas myśli o problemach; o ile jednak poświęcenie na nie kwadransa może wywołać refleksję, o tyle jeśli jest to kilka godzin dziennie, mamy do czynienia z ruminacjami.

W swojej książce Pia Callesen precyzuje, że typowe ruminacje rozpoczynają się od słów: „co”, „dlaczego” i „jak”. Chodzi o pytania, które tylko z pozoru brzmią konstruktywnie, ale w trybie ruminacyjnym nie służą znalezieniu ukojenia czy odpowiedzi, tylko podtrzymaniu pętli myślowej. To pytania w stylu: Dlaczego to spotkało właśnie mnie? Dlaczego wpadłem w depresję? Co jest ze mną nie tak? Jak naprawić swoje błędy?

Istotne jest, że ruminacje zazwyczaj nie prowadzą do zmiany zachowania, podjęcia konkretnych działań, a są jedynie ciągiem myśli. A zatem prostym kryterium odróżnienia zdrowej refleksji od ruminowania jest czas! Analizowanie uczuć i myśli jest potrzebne, można się jednak w nim zatracić, czasami również pod pozorem pomagania sobie. Niekiedy terapia psychoanalityczna prowadzona pięć dni w tygodniu przez pięć lat, która polega przede wszystkim na analizowaniu i rozmowie, pogłębia proces ruminowania, a tym samym depresję.

TERAPIA METAPOZNAWCZA

Profesor Adrian Wells z Uniwersytetu Manchesterskiego, twórca terapii metapoznawczej (MCT), przez ponad 20 lat badał, dlaczego niektórzy z nas pogrążają się w ruminacjach. Okazało się, że ruminujemy z trzech powodów. „Po pierwsze, nie jesteśmy świadomi, że to robimy. Po drugie, sądzimy, że nie możemy kontrolować ruminowania. Po trzecie zaś, jesteśmy przeświadczeni, że nam ono pomaga” – wyjaśnia Callesen.

Wells wraz ze swoją współpracowniczką Geraldine Matthews stworzyli samoregulacyjny model funkcji wykonawczej (model S-REF), według którego umysł działa na trzech poziomach. Na najniższym myśli i impulsy pojawiają się automatycznie – i każdego dnia jest ich około 70 tysięcy. Na pośrednim, kontrolowanym poziomie wybieramy strategie radzenia sobie z tymi myślami, ale też z impulsami, uczuciami. Najwyższy poziom jest metapoznawczy i znajdują się tutaj przekonania o tym, czy i jak możemy kontrolować ruminacje i inne strategie radzenia sobie z problemami. Ruminowanie wydarza się na poziomie pośrednim, ale paliwem są przekonania z poziomu najwyższego. „Nie da się pokonać problemu nadmiernego myślenia, myśląc więcej lub właściwiej, lecz tylko myśląc mniej” – puentuje twórca MCT.

Badania, które Adrian Wells przeprowadził w ramach powyższego modelu, wykazały, że psychika ma naturalną zdolność do samoregulacji po trudnych przeżyciach. Pia Callesen ilustruje to metaforą zranionego kolana: rana goi się sama, jeśli jej nie rozdrapujemy. „Myśli, obrazy i impulsy nawiedzają nas na krótko, ale znikają, jeśli się ich kurczowo nie chwytamy, nie wypieramy ich lub nie próbujemy ich okiełznać w inny sposób” – czytamy w „Przestań się martwić i zacznij żyć”. Zdaniem Wellsa główna przyczyna depresji i innych zaburzeń psychicznych wynika z nieadaptacyjnego i perseweracyjnego stylu myślenia, który nazwał syndromem poznawczo-uwagowym (CAS). Syndrom obejmuje >

eprasa.pl 706aade1f0

WNIOSEK PŁYNĄCY Z BADAŃ TERAPII METAPOZNAWCZEJ BRZMI: *myśl mniej. To nie znaczy: nie myśl. To znaczy: nie zadręczaj się myślami*

cztery przesadnie stosowane strategie radzenia sobie: ruminowanie, zamartwianie się, ciągłe monitorowanie własnego nastroju i zachowania niepomocne, takie jak nadmierne unikanie ludzi czy sięganie po alkohol.

SKUTECZNE LECZENIE DEPRESJI

Powszechnym mitem jest ten, że ruminacje są poza naszą kontrolą, że są czymś w rodzaju stałego nawyku. Przed rozpoczęciem doktoratu u prof. Wellsa autorka ksiażki w swojej pracy z pacjentami z depresją stosowała metodę poznawczo-behawioralną. „Około 50 proc. uczestników opisywanych badań uwolniło się od depresji dzięki terapii poznawczo-behawioralnej i innym metodom. 50 proc. to nieszczególnie imponujący wynik" – skomentowała.

Terapia metapoznawcza, skupiająca się na zwalczeniu ruminacji, osiąga znaczenie lepsze wyniki – sięgają prawie 80 proc. skuteczności. Callesen przez sześć lat prowadziła badanie na grupie 153 osób z depresją – połowa była leczona poznawczo-behawioralnie, połowa terapią metapoznawczą. „Badanie nie pozostawiało żadnych wątpliwości: terapia metapoznawcza przyniosła zdecydowanie lepsze efekty, zarówno w krótszej, jak i dłuższej perspektywie"– stwierdziła. Co istotne, norweski zespół psychologa Rogera Hagena niezależnie przebadał 39 pacjentów z depresją i uzyskał zbieżne dane: „Wyleczonych zostało 70–80 proc. uczestników, a po badaniu kontrolnym pół roku później wynik ten się utrzymywał".

Ruminowanie jest napędzane trzema przekonaniami: nie wiemy, że ruminujemy; wierzymy, że nie możemy tego kontrolować; sądzimy, że nam to pomaga. Na pytanie, które z nich jest najtrudniejsze do przepracowania podczas terapii, dr Callesen odpowiedziala, że prawdopodobnie świadomość. Aby ją zwiększyć, potrzebny jest codzienny trening uwagi ATT (*Attention Training Technique*), ale dla osoby w głębokiej depresji takie ćwiczenia mogą być trudne do wykonywania. „Na początku potrzebna jest także nieco większa samoświadomość i monitorowanie własnych procesów psychicznych, aby nauczyć się rozpoznawać ruminacje w ciągu około 15 minut od ich rozpoczęcia. Oczywiście później, w trakcie terapii, musimy stopniowo ograniczać tę koncentrację na sobie, gdy pełna świadomość ruminowania jest już osiągnięta" – dodała.

To kolejna istotna różnica: obserwowanie myśli, a nie ich odpędzanie, pogłębianie czy tłumienie – bo te strategie bywają mylone. „Tłumienie wymaga energii oraz świadomego dążenia do pozbycia się myśli lub uczuć. Zdystansowana uważność polega natomiast na biernej obserwacji myśli i emocji. To współistnienie z nimi bez podejmowania wysiłku" – zauważa duńska psychoterapeutka.

We współczesnym świecie, który zachęca do introspekcji i nieustannej analizy własnych emocji, wniosek płynący z badań terapii metapoznawczej brzmi: myśl mniej. To nie znaczy: nie myśl. To znaczy: nie zadręczaj się myślami.

Ruminowanie to nawyk wykształcony zazwyczaj już w dzieciństwie, wzmacniany latami, podtrzymywany przez błędne przekonanie o tym, jak użyteczne bywa analizowanie albo jak potrafi ono pogłębić osobowość. Dobra wiadomość jest taka, że nawyki da się zmienić. Nauka potwierdza, że ograniczenie ruminacji może mieć większy wpływ na zdrowie psychiczne niż wiele lat tradycyjnej terapii. Innymi słowy, przeżuwaną trawę trzeba w końcu strawić (lub wypluć). **S**

POLECAMY: „PRZESTAŃ SIĘ MARTWIĆ I ZACZNIJ ŻYĆ", PIA CALLESEN, TŁUM. JOANNA CYMBRYKIEWICZ, WYD. CYRANKA

ZDJĘCIA: FCSCAFEINE, ANDRIY ONUFRIYENKO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 706aade1f0

REGENERUM

PIĘTY GŁADKIE JAK NIGDY

Bez tarcia, bez brudzenia rąk

EFEKT WIDOCZNY już po 1 ZASTOSOWANIU*

REGENERUM
regeneracyjny
peeling enzymatyczny
DO PIĘT

Dzięki połączeniu aktywności enzymu i aż 3 kwasów **ROZPUSZCZA ZROGOWACENIA**, zgrubienia i odciski.

Skóra miękka i gładka **JAK PO PROFESJONALNYCH ZABIEGACH PODOLOGICZNYCH**.

*Badanie aplikacyjno-użytkowe. Chemicos Consulting, 2021, n=30, czas trwania: 3 tygodnie

Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI

epresa.pl 766adest10

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**

Czuję się bezradna, ale nie tracę nadziei

Podczas wakacji letnich spacerowałam sobie wzdłuż plaży. Przy nadmorskim barze stały kierunkowskazy, niby wytyczające turystyczne cele, ale sygnowane marką alkoholu. Po co?! – zauważa ze zdumieniem nasza felietonistka Urszula Sołtys-Para

Już wiemy, że nie ma czegoś takiego jak bezpieczna ilość alkoholu. I dotyczy to wszystkich, nie tylko kobiet w ciąży. Jak pisze w swoich licznych publikacjach Robert Rutkowski, terapeuta uzależnień – każda dawka wywołuje w naszym mózgu mikroudar! Tymczasem w naszym kręgu kulturowym alkohol leje się strumieniami i płynie kranem. Jestem rozczarowana sportowcami i aktorami, których do tej pory kojarzyłam z innymi szczytnymi wartościami (ponieważ w kampaniach prozdrowotnych lub prospołecznych brali wcześniej udział), a teraz promują... alkohol.

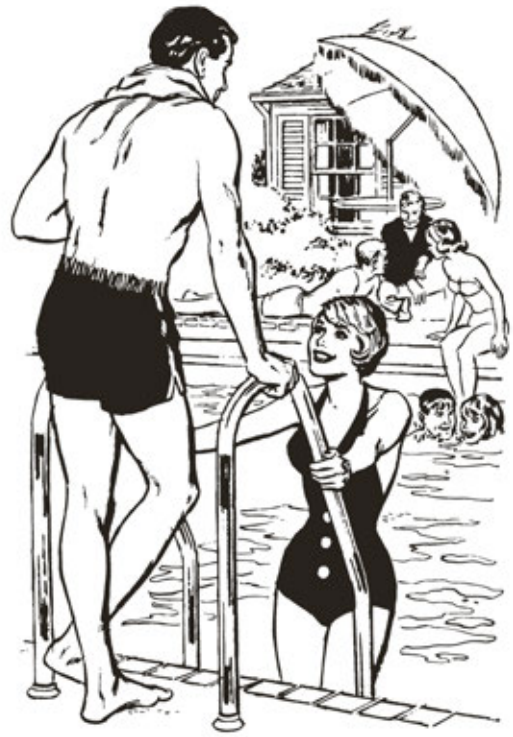
Zewsząd słyszę, jak to ludzie wychwalają, że idą „na winko" albo spotkają się „przy piwku". Zauważacie te spieszczenia? Pochodzę z Małopolski, tendencję do zdrobnień mam we krwi, ale mierzi mnie, gdy słyszę akurat te wypowiadane odnośnie do alkoholu. To tak jakby mówić „pistolecik" czy „kokainka". Słowa mają moc, wpływają na świat naszego umysłu. Tego typu zabiegi łagodzą siłę, neutralizują, sprawiają, że to, co groźne, wydaje się być – w swoim odbiorze – nieszkodliwe. A w tym klimacie, który tworzymy, rosną dzieci, nasiąkają tym i uznają za normę.

OSTRACYZM REKLAM?

W świetle obecnej wiedzy na temat szkodliwości palenia papierosów (i z uwagi na regulacje prawne) nikt ich nie reklamuje. Są dostępne i jeśli ktoś chce, może palić; wiadomo, gdzie je kupić. Ale nie są wciskane wszystkim na każdym rogu od maleńkości. Już nie. Bo pamiętam, a i owszem, zadymione kawiarnie i imprezy rodzinne w kłębach dymu. Nawet piosenkę Natalii Kukulskiej pamiętam, w której wykonujący ją gościnnie razem z wokalistką Roman Wilhelmi woła w którymś momencie: „Natalka, daj mi popielniczkę!". Nagrana została w roku 1986 – dziś taki tekst byłby nie do zaakceptowania. A słowa skądinąd głębokie i mądre, o tym, że najtrudniej zagrać samego siebie i poznać siebie. Tytuł utworu brzmi

eprasa.pl 706aade1f0

ALKOHOL ZOSTAŁ WYNIESIONY NA PIEDESTAŁ JAKO OWOC ZAKAZANY, DOSTĘPNY DLA OSÓB PO 18. ROKU ŻYCIA, *stanowiący bramę przejścia w dorosłość. Nic ambitniejszego nasza kultura nie wymyśliła?*



„Ważne pytanie", jednak – przez to wtrącenie – zestarzała się owa piosenka, a wątek popielniczki unaocznia nam, jak naturalne było palenie w latach 80., jak wydawało się czymś niewinnym, wszechobecnym.

Czy doczekamy się, aby promocję alkoholu spotkał podobny ostracyzm jak ten dotyczący papierosów? Niech sobie alkohol i jest dostępny w sklepach, ale bez nachalnej promocji. Jeśli ktoś zechce, to sobie zakupi, jednak wszędobylska reklama kreuje w naszych umysłach skojarzenie, że jest on produktem co najmniej tak neutralnym jak mleko. Mam wrażenie, że znowu biznes wygrywa ze zdrowiem; że nikomu nie zależy na świadomym, trzeźwo myślącym społeczeństwie.

Ile zła alkohol wyrządził w rodzinach, wie dziewięcioro na dziesięcioro Polaków. Kto nigdy nie spotkał osoby uzależnionej w swoim najbliższym otoczeniu, niech da znać – ze świecą takich szukać! Całe rodziny są z tego powodu w zgliszczach i nawet jeżeli dzieci uzależnionych rodziców nie nadużywają później alkoholu, to przejawiają często innego rodzaju dysfunkcje i trudności emocjonalne. Na szczęście obecnie często nad tym pracują i biorą odpowiedzialność za swoje dorosłe życie.

SCHRONISKO GÓRSKIE DZIEWIĄTA RANO

W pewien poranek wybrałam się w góry. Przyszłam do jednego schroniska, które, niestety, po gruntownym remoncie straciło cały swój urok. Nie przypomina już klimatycznej ostoi, raczej bar *fast food*. To mnie smuci, ale co gorsza – już o dziewiątej rano piwo lało się strumieniami. Zauważmy, że potem większość z tych ludzi wybierała się w góry; wszak godzina wczesna. Pomijam dydaktyczne nuty, że alkohol osłabia koncentrację uwagi, a w Tatrach, jak wiemy, o wypadek na śliskiej grani nie jest trudno. Patrzę się w tym momencie na to zjawisko z perspektywy kulturowej – co to o nas mówi? Nawet tam, gdzie zachwyty największe z możliwych, gdzie najczystsza przyroda wręcz o nas się ociera, niektórzy nie potrafią obyć się bez alkoholu?

A wracając do bezpieczeństwa, to tak, jestem zwolenniczką nocnej prohibicji w miastach. W Krakowie po wprowadzeniu przepisów ograniczających sprzedaż alkoholu między północą a godziną 5.30 interwencje policji i straży miejskiej w nocy spadły znacząco. Tak, uważam, że w schroniskach górskich powinien być powszechny zakaz sprzedaży alkoholu. Jak się ma bowiem do tej sprzedaży Ustawa o wychowaniu w trzeźwości? Przecież dzieci mają prawo w schroniskach bywać, a nawet nocować; są zatem narażone na stały kontakt z tymi, którzy całkiem legalnie piją alkohol. Dzisiejsze podejście do alkoholu sprawia, że jest dostępny tak jak woda i tworzy złudne wrażenie, że jest tak samo jak woda bezpieczny. A nie jest.

WĄTPLIWA INICJACJA

Co do dzieci – ostatnio koleżanka opowiedziała mi o kierowanej do dzieci reklamie na nutę „weselnej przyśpiewki", z bezpośrednimi aluzjami do alkoholu. Odnalazłam ją w sieci i, zaiste, reklama napoju bezalkoholowego brzmi, jakby została nagrana na imprezie zakrapianej alkoholem, a wykonawca śpiewa w taki >

eprasa.pl 706aade1f0

WSPÓŁCZESNYM „ALKOHOLEM” STAJĄ SIĘ POD PEWNYM WZGLĘDEM SMARTFONY. *Akceptujemy ludzi, którzy są przy nas zanurzeni w odmętach swojego smartfona. A to jest nic innego, jak odłączenie siebie od samego siebie*

sposób, że można mieć wątpliwości, o czym tak naprawdę to jest! Przypomnę – z założenia jest to reklama napoju dla dzieci. Czuję się bezradna, mogę tylko apelować o to, aby w rozmowie z dziećmi nazywać wprost sytuacje, które nie są w porządku.

A pijący turyści w górach dotyczą nas wszystkich. Są przecież bardziej narażeni na wypadki, a TOPR ratuje ich na nasz koszt (w polskich Tatrach nie ma obowiązku wykupienia dodatkowego ubezpieczenia, wszystko refundujemy my, inni podatnicy). Ciekawe skądinąd, czy TOPR bada zawartość alkoholu we krwi u osób, które są ratowane...

W OPARACH ALKOHOLU W ODMĘTACH SMARTFONA

Alkohol został wyniesiony na piedestał przez naszą kulturę jako owoc zakazany, dostępny dla osób po 18. roku życia, stanowiący bramę przejścia w dorosłość. Inicjacją dojrzałości ma zostać wypicie alkoholu. Nic ambitniejszego nie wymyśliła nasza kultura? Czy nie mamy innego pomysłu na wejście młodzieży na kolejny etap rozwoju niż „upić się”? A czemu by nie iść samotnie w góry albo do lasu – i przetrwać przez dwa dni i dwie noce? Albo wyruszyć w podróż do nieznanego miasta i tam sobie poradzić przez kilka dni? Może to by więcej mówiło o naszej odpowiedzialności, dorosłości i dojrzałości?

Współczesnym „alkoholem” stają się także pod pewnym względem smartfony – i nie mam tu na myśli tylko mechanizmu uzależnienia *per se*. W PRL-u wszyscy pili. Wystarczy zobaczyć którykolwiek odcinek dowolnego polskiego serialu o realiach minionej epoki – czy to „Czterdziestolatka”, czy „Alternatywy 4”. W owych czasach panowała wielka tolerancja dla picia. Obecnie już tak nie jest; przynajmniej nie w urzędach i w miejscach publicznych. Teraz natomiast akceptujemy zachowania ludzi, którzy są przy nas zanurzeni w odmętach smartfona; teraz wielozadaniowość i podzielność uwagi czynimy wartością – a to jest nic innego jak odłączenie siebie od samego siebie. I od innych. Czy zastępujemy jeden zbiorowy nałóg innym? Czy to jest podobne ucieczkowe działanie, tylko realizowane w nieco odmienny sposób?

Tak, narzekam na potęgę, wiem. Jak typowy Polak/Polka narzekam, malkontenctwem paruję. Ale – nie tracę nadziei.

Kraków wprowadził nocną prohibicję, a teraz jeszcze zamierza ograniczyć odpalanie fajerwerków (co z kolei pioniersko uczyniły już Zakopane i Bukowina Tatrzańska). Mocno trzymam kciuki za ten pomysł i mam nadzieję, że i inne miasta się nim zainspirują. Gdy myślę o zalęknionych czworonogach (w tym o moim psie), o niemowlętach, o osobach neuroróżnorodnych – to naprawdę nie jestem w stanie zrozumieć, dlaczego w ogóle odpalanie fajerwerków jest zgodne z prawem. Przecież narusza całkowicie poczucie bezpieczeństwa innych i powoduje cierpienie słabszych istot.

Kiedyś niewyobrażalna wydawała się idea ograniczenia palenia w miejscach publicznych – dziś, po 15 latach od wprowadzenia odpowiednich zmian w Ustawie o ochronie zdrowia, jest to normą. Dlatego wierzę, że zmiany są możliwe. Potrzeba nieraz czasu, odważnych ludzi, nazywania głośno różnych trudnych tematów, cierpliwości i niezłomności, ale – powtórzę – zmiany są możliwe.

A co możemy zrobić my, pojedyncze osoby? Cóż, możemy nagłaśniać temat, zwracać uwagę, uwrażliwiać innych, edukować – w edukacji tkwi przecież większy potencjał wprowadzania zmian niż w jakichkolwiek przepisach. **S**

ZDJĘCIA: CSA IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 706aade1f0

HEAN

Paletki cieni

BOUQUET

COLLECTION

Dostępne w drogeriach

hebe
zdrowie i piękno

eprasa.pl 706aade1f0

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"

Nie o samo pismo idzie

Współczesna kultura jest zdominowana przez przekaz wizualny, komunikację opartą na obrazie. Jakie są konsekwencje tych przemian dla poznania i naszej podmiotowości, zastanawia się w swoim kolejnym felietonie **prof. Lilianna Kiejzik**

Nie da się ukryć, że współczesna kultura znajduje się w stanie głębokiej transformacji medialnej, której jednym z najbardziej widocznych przejawów jest stopniowe przesunięcie od dominacji pisma ku formom przekazu wizualnego. Rozwój technologii cyfrowych, mediów społecznościowych oraz komunikacji opartej na obrazie (od memów po krótkie formy wideo) prowadzi do zmiany nie tylko sposobów komunikacji, lecz także struktur poznawczych i form doświadczenia siebie. W tym kontekście pojawia się pytanie o status filozofii, tradycyjnie przecież związanej z pismem, z argumentacją i refleksyjnością, a także o możliwość reinterpretacji jej dziedzictwa w ramach współczesnych praktyk, takich jak coaching.

Przejście od kultury pisma do kultury obrazu nie musi stanowić jedynie „upadku" myślenia (co sugeruje wielu naukowców), lecz jego głęboką transformację, która jednak wiąże się z ryzykiem osłabienia zdolności refleksyjnych. Jednocześnie jednak chcę zwrócić uwagę, że praktyki coachingowe mogą – pod pewnymi warunkami – pełnić funkcję mediacyjną, przywracając elementy filozoficznej pracy nad sobą w nowych warunkach medialnych.

TO JUŻ BYŁO

Problem pewnej sprzeczności między medium a myśleniem nie jest nowy. Już w „Fajdrosie" Platon (V wiek p.n.e.) sformułował ambiwalentną ocenę pisma, przedstawiając je jako *pharmakon* – jednocześnie lekarstwo i truciznę. Pismo, zdaniem Platona, utrwala wiedzę, lecz zarazem osłabia pamięć i zdolność żywego dialogu. Filozofia rodzi się bowiem w rozmowie, w dialogu, w bezpośredniej relacji między rozmówcami, podczas gdy pismo stanowi jedynie jej wtórne, martwe odbicie. Ten klasyczny

eprasa.pl 706aade1f0

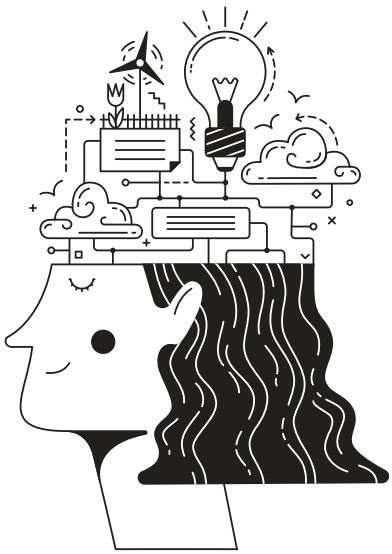
motyw ujawnia istotny problem. Medium nie jest neutralnym nośnikiem treści, lecz aktywnie kształtuje sposób ich rozumienia.

Mimo platońskiej krytyki tradycja filozoficzna w znacznej mierze związała się z pismem jako uprzywilejowaną formą wyrazu. W tekstach Arystotelesa (IV wiek p.n.e.), wielkiego ucznia Platona, odnajdujemy dążenie do systematyzacji i porządkowania wiedzy, które możliwe jest właśnie dzięki linearności tekstu. Scholastyka z kolei rozwinęła wysoce sformalizowane struktury argumentacyjne, takie jak *quaestio* (badanie, śledztwo) i *disputatio* (publiczne roztrząsanie problemu w poszukiwaniu prawdy, spór), czyniąc z pisma narzędzie precyzyjnej analizy. W nowożytności zaś tekst stał się przestrzenią konstytucji podmiotu. U Kartezjusza (XVII wiek) akt pisania współgrał z aktem myślenia (*cogito*), zaś u Kanta (XVIII wiek) refleksyjność osiągnęła swój szczyt w systematycznym wykładzie krytyki rozumu.

OGRANICZENIA JĘZYKA WOBEC DOŚWIADCZENIA

Jednak już w XIX i XX wieku pojawiły się istotne przesunięcia, które podważyły dominację linearnego, systemowego pisma. Fryderyk Nietzsche (1844–1900) rozbił formę traktatu filozoficznego, wprowadzając styl aforystyczny, fragmentaryczny, nacechowany ekspresją. Henri Bergson (1859–1941), twórca intuicjonizmu, wskazał na ograniczenia języka pojęciowego wobec doświadczenia czasu i intuicji. A wybitny egzystencjalista Martin Heidegger (1889–1976) z kolei podjął próbę odzyskania pierwotnego doświadczenia bycia poprzez przekształcenie języka filozoficznego; jednocześnie diagnozował kryzys metafizyki, związany także z utrwalonymi formami zapisu.

Równolegle rozwijała się refleksja nad rolą obrazu i mediów wizualnych. Teoretyk kultury Walter Benjamin (1892–1940) analizował konsekwencje technicznej reprodukcji dzieła sztuki, wskazując na przemianę doświadczenia estetycznego w warunkach masowej wizualności. A mniej znany w Polsce kanadyjski teoretyk komunikacji Marshall McLuhan (1911–1980) sformułował tezę, że „medium jest przekazem", podkreślając, że zmiana formy komunikacji prowadzi do zmiany samej struktury percepcji i myślenia. I jeszcze Gilles Deleuze (1925–1995), autor wysoce skomplikowanej koncepcji obrazu myśli, którą nazwał empiryzmem transcendentalnym, rozwinął koncepcję obrazów-ruchu i obrazów-czasu, sugerując możliwość myślenia, które nie jest już podporządkowane linearnemu dyskursowi, lecz operuje poprzez konfiguracje wizualne. Tym sposobem zamierzał odnowić filozofię. Rozumiał ją jako sztukę kreowania koncepcji, a nie zbioru (napisanych) doktryn odzwierciedlających rzeczywistość. I tak stopniowo odchodziliśmy od pisma w kierunku dominacji obrazu.



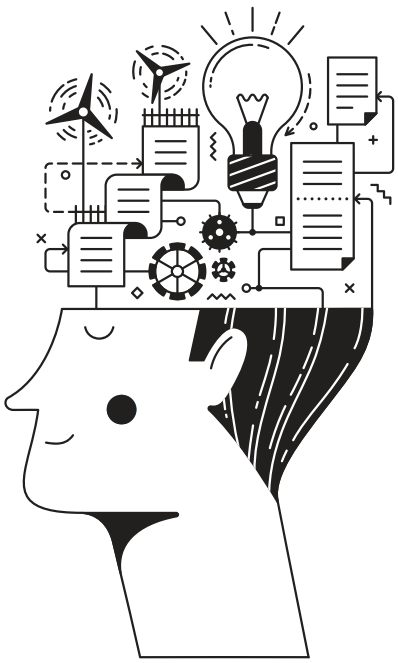
PRZEKAZ WIZUALNY JEST NATYCHMIASTOWY I SKRÓTOWY
– często operuje emocją zamiast argumentu. Uprzywilejowuje percepcję kosztem interpretacji

PISMO JAKO ŚLAD

Współczesna dominacja obrazu charakteryzuje się kilkoma istotnymi cechami. Po pierwsze, przekaz wizualny jest natychmiastowy i skrótowy, często operuje emocją zamiast argumentem. Po drugie, uprzywilejowuje percepcję kosztem interpretacji, prowadząc do sytuacji, w której odbiorca reaguje szybciej, niż jest w stanie zrozumieć. Po trzecie, widzialność treści podlega algorytmizacji, co oznacza, że nasze doświadczenie świata jest w coraz większym stopniu selekcjonowane przez systemy techniczne.

>

eprasa.pl 706aade1f0



PODMIOT KULTURY PISMA BYŁ REFLEKSYJNY, ZDYSTANSOWANY WOBEC WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ. *Podmiot kultury obrazu jest bardziej reaktywny i performatywny, zanurzony w strumieniu bodźców*

Konsekwencje tych przemian dla poznania są ambiwalentne. Z jednej strony obserwujemy osłabienie zdolności do prowadzenia długotrwałej, linearnej argumentacji oraz fragmentaryzację uwagi. Z drugiej – pojawiają się nowe formy inteligencji wizualnej i myślenia nielinearnego, które mogą otwierać alternatywne sposoby rozumienia rzeczywistości. Pytanie o „upadek pisma" okazuje się zatem pytaniem o zmianę paradygmatu, a nie wyłącznie o tego pisma prostą degenerację. Dodajmy jednak, aby nie upraszczać zbytnio – nie wiemy, do czego to doprowadzi.

Transformacja medialna wpływa również na sposób konstytucji podmiotu. Podmiot kultury pisma był podmiotem refleksyjnym, zdystansowanym wobec własnych doświadczeń, zdolnym do ich analizy i reinterpretacji. Podmiot kultury obrazu jest natomiast bardziej reaktywny i performatywny, zanurzony w strumieniu bodźców, w którym tożsamość kształtuje się poprzez widzialność i natychmiastową ekspresję. W tym kontekście szczególnie inspirujące są analizy dotyczące „technik siebie" albo rozumienia pisma jako śladu, o czym piszą filozofowie francuscy.

WYSOKA STAWKA

Na tym tle interesującym zjawiskiem jest rozwój coachingu, który można interpretować jako współczesną formę praktyki pracy nad sobą. W duchu Pierre'a Hadota (1922–2010), historyka filozofii starożytnej, można dostrzec w nim pewne analogie do starożytnych ćwiczeń duchowych (*askesis*), służących transformacji sposobu życia na drodze wyrzeczenia się dóbr materialnych, i rozwój duchowy, a nie jedynie zdobycie wiedzy teoretycznej. Coaching operuje jednak w warunkach kultury obrazu, co rodzi zarówno zagrożenia, jak i możliwości. Z jednej strony bywa redukowany do zestawu uproszczonych komunikatów wizualnych: motywacyjnych haseł, infografik czy krótkich form wideo, które oferują szybkie rozwiązania złożonych problemów egzystencjalnych. W tej formie traci on swój potencjał refleksyjny i zbliża się raczej do logiki konsumpcji treści niż do praktyki filozoficznej. Z drugiej – odpowiednio rozumiany coaching może pełnić funkcję pomostu między światem obrazu a tradycją filozofii. Może łączyć pracę z metaforą (często o charakterze wizualnym) z pogłębioną analizą narracyjną, przywracając jednostce zdolność do opowiadania własnego życia w sposób spójny i refleksyjny.

Kluczowym zadaniem staje się zatem dla nas nie tyle obrona pisma przed obrazem, ile wypracowanie form hybrydalnych, które pozwolą zachować głębię myślenia w nowych warunkach medialnych. Filozofia może w tym procesie odegrać rolę mediatora, wskazując na konieczność krytycznego dystansu wobec form przekazu, a zarazem otwierając się na nowe sposoby artykulacji doświadczenia.

Pytanie o przyszłość filozofii pozostaje zatem otwarte. Możliwe, że będzie ona musiała nauczyć się funkcjonować w przestrzeni wizualnej, nie rezygnując jednak z rygoru refleksji. Być może wyłoni się forma „filozofii obrazkowej", która – zamiast upraszczać – potrafi kondensować znaczenia i prowokować do myślenia. W tym sensie stawką nie jest przetrwanie pisma jako takiego, lecz zachowanie zdolności do namysłu nad sobą i światem, niezależnie od medium, które pośredniczy w tym namyśle. **S**

ZDJĘCIA: MALJUK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

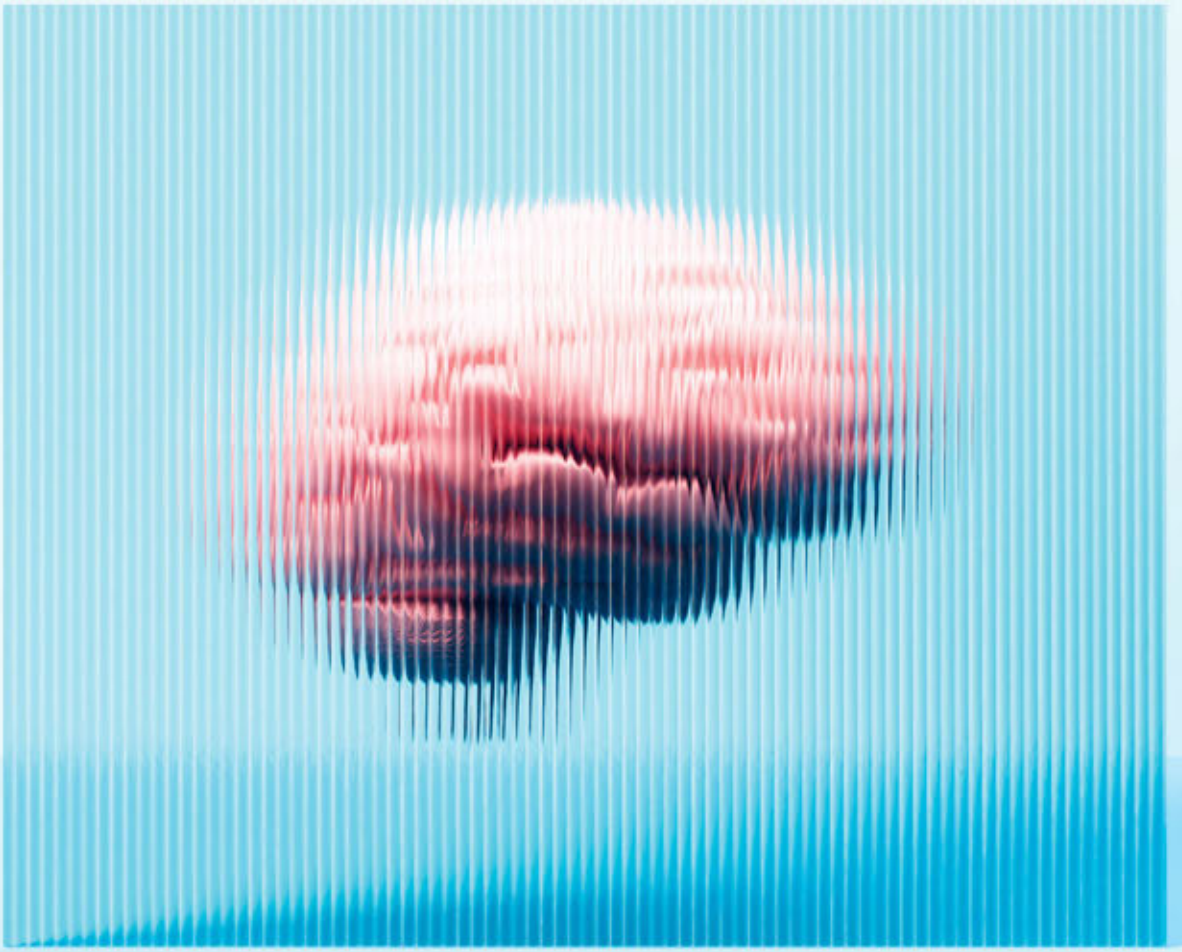
W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

- *próbie sklasyfikowania depresji na podstawie biotypu, czyli teorii wzorców funkcjonowania sieci neuronalnych*
- *szkodliwym wpływie smogu na pracę mózgu i nastrój*
- *pomocniczej roli dietoterapii w leczeniu zaburzeń psychicznych*

ZDJĘCIE: DARYA KOMAROVA/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

Ukryte pod jedną nazwą



eprasa.pl 706aade1f0

Praktyka psychiatryczna wskazuje, że za wspólną diagnozą „depresja” w istocie kryje się wiele różnych zaburzeń. Stąd między innymi trudność w doborze leczenia, opartego na zaleceniach uśrednionych. Teorię odnoszącą się do wzorców funkcjonowania sieci neuronalnych, która proponuje określone interwencje w zależności od tak zwanego biotypu – przedstawia psychiatra **dr hab. Sławomir Murawiec**

ROZMAWIA MONIKA STACHURA

SŁAWOMIR MURAWIEC
dr habilitowany nauk medycznych, specjalista psychiatra, psychoterapeuta, autor i współautor książek, w tym nowatorskiej „Ornitologii terapeutycznej”. Aktualnie rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

Im więcej badań na temat depresji, tym bardziej ujawnia się jej niejednorodność. Weźmy choćby zróżnicowanie objawów, jak obojętność, ale i skłonność do ryzyka; zmiany masy ciała, i to zarówno nagłą utratę, jak i przyrost wagi; bezsenność i agresywne zachowania. Pojawia się pytanie, jak za tym wszystkim może stać jedna choroba.

Jestem przekonany, że powinniśmy mówić o zjawisku określanym liczbą mnogą – depresje; w psychiatrii jest to od dawna w pewien sposób wiadome. Zatem nie jedno zaburzenie, ale minimum kilka – choć aktualnie ujmowanych pod jedną nazwą, co, mam nadzieję, się zmieni. Podejmowano próby podzielenia depresji na podtypy, ale miało to charakter kliniczny i opierało się na uważnej obserwacji specyficznych jej cech. Wyróżniano między innymi: depresję typową i atypową, melancholiczną, lękową, z pobudzeniem lub zahamowaniem.

Podstawowy problem polega na tym, że klasyfikacja psychiatryczna pozostaje klasyfikacją objawową. Oznacza to, że diagnozę stawia się na podstawie spełnienia określonych kryteriów, takich jak: obniżony nastrój, spadek napędu czy anhedonia. W efekcie różnorodne stany są ujmowane jako jedno rozpoznanie, choć depresja obejmuje zestaw odmiennych zjawisk. To ma znaczenie praktyczne, ponieważ takie ujęcie prowadzi do trudności zwłaszcza w doborze leczenia, które często odnosi się do wspólnej diagnozy, a nie do konkretnej postaci zaburzenia u danej osoby.

Z tego, co obserwuję, działa to też na szkodę osób dotkniętych depresją, bo w publicznej dyskusji nieraz nawet podważa się zasadność leczenia psychiatrycznego czy jego skuteczność.

Tak, spory dotyczące depresji często ignorują jej zróżnicowane podłoża i cechy samego zespołu depresyjnego. Jest to generalnie szerszy problem psychiatrii, bo klasyfikacje oparte na objawach nie odzwierciedlają źródeł choroby. U jednej osoby za lękiem, psychozą czy pobudzeniem kryje się coś innego niż u drugiej. Słyszałem kiedyś takie stwierdzenie, że psychika dysponuje ograniczonym repertuarem na wyrażenie głębszych problemów, i to tłumaczyłoby, dlaczego różne trudności ujawniają się w podobny sposób. W innych dziedzinach medycyny, na przykład w neurologii, wykazano już, że jednostki uznawane wcześniej za jedną chorobę w rzeczywistości okazały się różnymi schorzeniami. W psychiatrii brakuje dotychczas narzędzi pozwalających sensownie podzielić depresję, choć pojawiają się już propozycje inne niż przywołana wcześniej perspektywa kliniczna.

Ciekawe jest podejście lekarza i neurobadacza Leonarda Tozziego wraz ze współpracownikami – z zespołu prof. Leanne Williams z Uniwersytetu Stanforda, które jest o tyle nowatorskie, że wykorzystuje badania z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego oraz uczenie maszynowe. Dzięki temu podział jest oparty na bardziej twardych danych niż obserwacje kliniczne.

>

eprasa.pl 706aade1f0

JEŚLI SPOJRZYMY NA DEPRESJĘ PRZEZ PRYZMAT BIOTYPÓW, MOŻEMY ZADAWAĆ BARDZIEJ PRECYZYJNE PYTANIA *w odniesieniu do konkretnej osoby: o formę psychoterapii, o oddziaływania psychospołeczne, o farmakoterapię*

Na czym on polega?

Podział ten polega na odejściu od myślenia w kategoriach objawów zaburzenia jako całości na rzecz analizy funkcjonowania sieci mózgowych. Każdy człowiek dysponuje zestawem sieci neuronalnych odpowiedzialnych między innymi za: myślenie o sobie, wykrywanie istotnych bodźców, rozpoznawanie zagrożeń, przetwarzanie emocji, kierowanie uwagi czy uwzględnianie kontekstu. Jednocześnie dobrze podkreślić, że nie oznacza to redukcji zjawisk psychicznych do biologii, bo funkcjonowanie sieci ma jednocześnie wymiar biologiczny i psychologiczny. W takim sensie, że jeśli coś jest dla nas znaczące czy interesujące, to oczywiście jest to doświadczenie psychologiczne, ale mamy jednocześnie określone mechanizmy w mózgu, żeby te treści wykrywać i przetwarzać. Rozróżnienie między biologią a psychologią jest w tym miejscu sztuczne.

Podejście Tozziego zakłada analizę jednostek psychobiologicznych, a nie prostych przyczyn. Wzorce aktywności i połączeń sieci w interakcji z doświadczeniami – przy tym samym wyposażeniu podstawowym w mózgu – prowadzą do wyodrębnienia różnych podtypów depresji, tak zwanych biotypów.

Ile ich jest?

W tym badaniu wyróżniono sześć biotypów, przy czym pacjent zwykle nie prezentuje jednego biotypu, ale mieszankę kilku.

Przejdźmy przez nie po kolei.

Pierwszy biotyp wiąże się z nadaktywnością sieci odpowiedzialnych za myślenie o sobie i wykrywanie zagrożenia. Pojawiają się nadmierna czujność, ciągłe odnoszenie doświadczeń do siebie oraz zaburzenia regulacji uwagi. Dominuje myślenie ruminacyjne, którego nie można przerwać, prowadzące do poczucia przytłoczenia i bezsenności. Taka osoba jest bardziej ostrożna, wolniej reaguje, trudniej jej filtrować informacje.

Powiedział pan, że rozróżnienie postaci zaburzenia dałoby szanse na lepsze dopasowanie leczenia. Czy dotyczy to również interwencji

ZDJĘCIA: J STUDIOS, CURLY_PHOTO/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

pozafarmakologicznych? Co na przykład w tym przypadku mogłoby się okazać najbardziej skuteczne?

Tak, chodzi zarówno o dobór leków, jak i na przykład o psychoterapię. W tym przypadku można by pomyśleć o treningu regulacji emocji, terapii poznawczo-behawioralnej albo medytacji – po to, by wyrwać pacjenta z pętli myślowych, w których stale tkwi.

Jakie są inne typy?

Drugi biotyp przypomina funkcjonalnie zaburzenia uwagi i kontroli poznawczej. Występuje zmniejszona spoczynkowa łączność sieci uwagowych, co wiąże się z trudnościami koncentracji, utrzymania uwagi i wykonywania bardziej złożonych zadań poznawczych. W takim przypadku pomocne mogą być treningi funkcji poznawczych, odpowiednia higiena snu oraz interwencje wspierające koncentrację.

Trzeci biotyp ma charakter anhedoniczny. U takich pacjentów pojawiają się brak odczuwania przyjemności, utrata zainteresowań i emocjonalna pustka. Łączy się go z zaburzeniami funkcjonowania układu nagrody. Wśród interwencji niefarmakologicznych szczególnie uzasadnione wydają się: aktywacja behawioralna, regularna aktywność fizyczna oraz działania ukierunkowane na wzmacnianie pozytywnych doświadczeń.

Czwarty biotyp wiąże się z nadmierną aktywacją obwodów kontroli poznawczej. Pacjenci mogą przejawiać skłonność do nadmiernego monitorowania własnych przeżyć i nadmiernej kontroli procesów poznawczych, co może sprzyjać napięciu i lękowi. Potencjalnie pomocne mogą być interwencje zwiększające elastyczność poznawczą i emocjonalną, choć badania nad optymalnymi metodami oddziaływania w tej grupie nadal trwają.

Zostają jeszcze dwa wzorce. Proszę o nich opowiedzieć.

Piąty biotyp wiąże się z osłabionym świadomym przetwarzaniem zagrożenia. Reakcje emocjonalne są obecne, ale częściej manifestują się poprzez sygnały płynące z ciała niż poprzez świadome nazwanie swojego stanu. Osoba może doświadczać napięcia, niepokoju czy objawów somatycznych, nie identyfikując ich jednoznacznie jako reakcji emocjonalnych. Tutaj pomocne mogłyby być interwencje rozwijające świadomość emocji i zwiększające kontakt z bieżącym doświadczeniem oraz otoczeniem.

Osoby z szóstym biotypem nie spełniały kryteriów żadnego z powyższych.

Warto przy tym pamiętać, że nie są to oficjalne rozpoznania psychiatryczne ani system diagnostyczny, ale nowoczesny model badawczy psychiatrii precyzyjnej, w którym próbujemy odejść od szerokiej kategorii „depresji" jako jednej jednostki i w rezultacie proponować pacjentom bardziej zindywidualizowane leczenie.

Co z tego wynika dla nas na dziś?

Wiem, że może to brzmieć dość skomplikowanie i zapewne sam podział będzie się jeszcze zmieniał wraz z pojawianiem się nowych badań i kolejnych koncepcji. Jeśli jednak miałbym wyjaśnić, po co w ogóle wyróżniać biotypy depresji, powiedziałbym, że ma to znaczenie zarówno dla pojedynczych osób, jak i dla całego społeczeństwa. Obecnie osoby z depresją otrzymują zwykle zalecenie leczenia przeciwdepresyjnego, psychoterapii lub stosowania innych metod, takich jak stymulacja mózgu. Są to jednak w dużej mierze zalecenia uśrednione, odnoszące się do wszystkich osób z rozpoznaniem depresji. Jeśli natomiast spojrzymy na depresję przez pryzmat biotypów, możemy zacząć zadawać bardziej precyzyjne pytania: Która forma psychoterapii będzie odpowiednia dla konkretnej osoby? Jakie oddziaływania psychospołeczne mogą okazać się pomocne? To samo dotyczy farmakoterapii – który lek ma największe szanse zadziałać u osoby z określonym profilem objawów i mechanizmów neurobiologicznych.

Z perspektywy pacjentów to brzmi bardzo przekonująco. A na czym miałoby polegać znaczenie takiego podejścia w skali całego społeczeństwa?

Być może mogłoby ono uporządkować społeczną dyskusję o depresji, która często opiera się na nieporozumieniach. Kiedy jako psychiatra mówię o biologicznych mechanizmach depresji, nierzadko spotykam się z kontrargumentem: „Ale przecież depresja wynika z problemów psychologicznych i życiowych". I w pełni się z tym zgadzam, tylko która depresja?

Problem polega na tym, że odwołujemy się do ogólnego pojęcia depresji, traktując ją jako jedno zjawisko. Gdybyśmy dysponowali bardziej użytecznym podziałem, moglibyśmy prowadzić taką rozmowę znacznie precyzyjniej. Mógłbym wtedy powiedzieć: „Tak, ma pan czy pani rację w odniesieniu do biotypu X, gdzie kluczową rolę odgrywają określone doświadczenia psychologiczne i społeczne, natomiast w biotypie Y większe znaczenie mają inne mechanizmy, związane na przykład z funkcjonowaniem układów nagrody, przetwarzaniem zagrożenia czy kontrolą poznawczą". Zamiast sporu o to, czym naprawdę jest depresja, moglibyśmy przyjąć, że różne jej postacie mogą mieć odmienne mechanizmy i wymagać odmiennych sposobów leczenia. To właśnie jest jedna z najważniejszych obietnic podejścia opartego na biotypach. S

eprasa.pl 706aade1f0

Brud w głowie

Choć zdrowie środowiskowe to dość nowa dziedzina badań, szkodliwość smogu nie budzi wątpliwości. Jak się okazuje, w globalnym zanieczyszczeniu coraz większy udział mają katastrofy naturalne, zwłaszcza pożary lasów. O ich wpływie na naszą psychikę i pracę mózgu mówi **prof. Yang Liu** z Uniwersytetu Emory

ROZMAWIA MARTA URBANIAK

YANG LIU
prof. zdrowia środowiskowego i kierownik katedry zdrowia środowiskowego w Rollins School of Public Health na Uniwersytecie Emory w Druid Hills (Stany Zjednoczone). Specjalizuje się w badaniu wpływu czynników środowiskowych na zdrowie ludzi, ze szczególnym uwzględnieniem zanieczyszczenia powietrza, ekstremalnych zjawisk pogodowych oraz chorób niezakaźnych

Pojawia się coraz więcej badań dowodzących, że zanieczyszczenie powietrza wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Co mówi o tym nauka?

To wciąż całkiem młoda dziedzina badań, ale od kilku lat nauka mówi coraz śmielej: smog wpływa na ludzki mózg. I to na dwa sposoby. Po pierwsze, zaostrza stany lękowe i depresyjne, a po drugie, przyspiesza procesy neurodegeneracyjne. Moja grupa badawcza przyjrzała się dymowi z pożarów lasów. Odkryliśmy, że z jego powodu w społeczeństwie gwałtownie rośnie poziom lęku. Inny zespół badał z kolei jego wpływ na chorobę Alzheimera. Statystyki pokazują tu jasną zależność.

Dlaczego tak się dzieje?

Badania nad związkami przyczynowo-skutkowymi wciąż trwają. Nie znamy jeszcze wszystkich biologicznych szczegółów, bo to wymagałoby skomplikowanych badań laboratoryjnych. Sformułowano za to hipotezy. Kiedy wdychamy toksyczny dym, w naszym organizmie uruchamia się silny stan zapalny. A ten, niczym domino, wywołuje kolejne reakcje, które negatywnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie.

Czy w takim razie globalny kryzys zdrowia psychicznego, z którym się obecnie mierzymy, może być związany ze zmianami klimatu i zanieczyszczeniem powietrza?

Jestem zdania, że to jeden z istotnych czynników. Zanieczyszczenie powietrza wywołuje w ludzkim organizmie konkretne reakcje fizjologiczne, które bezpośrednio przekładają się na zdrowie psychiczne. Przy czym warto odróżnić to od zjawiska lęku klimatycznego. On rzadko wynika bezpośrednio z wdychania smogu – jest raczej psychologiczną reakcją na katastrofy naturalne i ich konsekwencje, o których słyszymy w mediach.

A co z przewlekłym stresem czy pogorszeniem funkcji poznawczych, takich jak pamięć i koncentracja? Również możemy je powiązać z zanieczyszczeniami?

Dysponujemy dowodami łączącymi zanieczyszczenia z chorobą Alzheimera, która jest ciężką formą pogorszenia funkcji poznawczych. Można więc domniemywać, że tak. Nasze badanie opierało się jednak na danych z oddziałów ratunkowych. Nie analizowaliśmy codziennego, łagodnego niepokoju, ale stany lękowe tak silne, że wymagały wezwania karetki i hospitalizacji. Zbadanie wpływu smogu na ten bardziej powszechny, codzienny poziom lęku czy depresji w całej populacji jest znacznie trudniejsze, ponieważ nie mamy tu twardych danych lekarskich, a raczej subiektywną ocenę osób, które tego doświadczają.

Czy zanieczyszczenie powietrza jest więc takim samym czynnikiem ryzyka rozwoju depresji, jak samotność albo brak aktywności fizycznej?

Te elementy silnie na siebie oddziałują i tworzą wyraźny ciąg przyczynowo-skutkowy. Jeśli w okolicy wybucha pożar lasu i mieszkańcy otrzymują oficjalne ostrzeżenie, by zamknąć okna i zrezygnować z wychodzenia na zewnątrz, automatycznie rośnie ich izolacja społeczna. Zmiany klimatyczne zwiększają częstotliwość pożarów, te powodują zanieczyszczenie powietrza, a ono z kolei zmusza ludzi do zamknięcia się w domach, >

eprasa.pl 706aade1f0

uniemożliwiając rozładowanie stresu. To bezpośrednio przekłada się na pogorszenie kondycji psychicznej.

Dym z pożarów lasów to aż tak poważne zagrożenie, które rośnie?

Tak, i powinniśmy mieć tego świadomość. Jest to coraz ważniejsze źródło zanieczyszczeń. W miarę jak ograniczamy spalanie paliw kopalnych czy emisję dwutlenku węgla z transportu, to właśnie katastrofy naturalne zaczynają dominować w statystykach. W Stanach Zjednoczonych dym z pożarów odpowiada już za około 10 proc. całkowitego zanieczyszczenia powietrza, a na Zachodnim Wybrzeżu to nawet 25 proc. Ten poważny problem dotyczy także Europy – kraje śródziemnomorskie regularnie doświadczają go latem, a do tego dochodzą jeszcze zanieczyszczenia z Afryki.

Czy poszczególne rodzaje zanieczyszczeń działają na nas inaczej? Smog smogowi nierówny?

Zdecydowanie tak. Prawo w Unii Europejskiej czy Stanach Zjednoczonych wyróżnia tak zwaną grupę zanieczyszczeń kryterialnych, głównych substancji, które podlegają stałej kontroli i regulacjom. Należą do nich gazy, takie jak: ozon, dwutlenek azotu czy tlenek węgla. Każdy z nich atakuje ludzki organizm nieco inną drogą biologiczną. Ja zajmuję się badaniem pyłów zawieszonych PM2.5. Ich szkodliwość jest porażająca. Mają destrukcyjny wpływ na: mózg, serce, płuca i zdrowie psychiczne, ale też na przebieg ciąży czy płodność. Lista powikłań jest długa i świetnie udokumentowana w literaturze naukowej.

A co z pozostałymi substancjami?

Ich wpływ na organizm nie jest może aż tak wszechstronny jak w przypadku pyłów PM2.5, ale wciąż pozostaje znaczący. Oprócz zanieczyszczeń kryterialnych w powietrzu unoszą się także tak zwane gazy śladowe oraz wysoce toksyczne związki organiczne, jak benzen czy formaldehyd. Wiemy, że wiele z nich ma działanie rakotwórcze, zwłaszcza przy wysokich stężeniach. Natomiast ich wpływ przy niskich dawkach, z jakimi zazwyczaj mamy do czynienia w środowisku, jest wciąż o wiele słabiej poznany. Największa trudność w badaniu zanieczyszczeń powietrza polega na tym, że mamy do czynienia ze złożoną mieszaniną setek różnych substancji chemicznych. Dokładne przeanalizowanie tego, jak na nas wpływają, wymaga dużo czasu i dalszych badań.

Media często skupiają się na skrajnych przypadkach smogu, na przykład w Indiach. Czy zanieczyszczenie powietrza to realny problem także dla nas, w Europie?

Nie jestem ekspertem od europejskiej specyfiki, ale te problemy macie doskonale udokumentowane. Wystarczy spojrzeć na Dolinę Padu we Włoszech czy niektóre regiony Europy Wschodniej. Oczywiście, wskaźniki smogu nie są tam aż tak drastyczne jak w Nowym Delhi, ale nadal wywierają szkodliwy wpływ na zdrowie. Musimy pamiętać o jednym: w przypadku pyłów zawieszonych PM2.5 nie istnieje coś takiego jak dolna granica bezpieczeństwa. Nie ma całkowicie bezpiecznego poziomu – każda ich ilość ma wpływ na organizm.

Skutki zanieczyszczenia powietrza dla organizmu są odwracalne? Czy jeśli ktoś przeprowadzi się w miejsce, gdzie powietrze jest czyste, jego psychika się zregeneruje?

Z medycznego punktu widzenia zanieczyszczenie powietrza to czynnik ryzyka, który możemy modyfikować. Zmniejszając ekspozycję, zmniejszamy zagrożenie. Ostre, krótkotrwałe skutki – czyli bezpośrednia reakcja na zanieczyszczenie – są najprawdopodobniej odwracalne. Organizm potrafi się częściowo zregenerować, gdy mija najgorsza faza.

Zupełnie inaczej jest jednak w przypadku choroby Alzheimera, to proces nieodwracalny. Kiedy zmiany w mózgu zaczną się rozwijać, możemy je jedynie spowalniać, ale nie cofniemy już samej choroby.

Kto powinien najbardziej uważać? Czy są grupy szczególnie narażone na te zanieczyszczenia?

Z perspektywy zdrowia psychicznego na pewno osoby, które już zmagają się z zaburzeniami. Zanieczyszczone powietrze działa tutaj jak katalizator – potrafi gwałtownie zaostrzyć i przyspieszyć istniejące problemy. Trudno jednak wskazać konkretnej osobie jej indywidualny poziom ryzyka, bo na stan zdrowia każdego z nas składa się zbyt wiele czynników.

Pana badania dotyczyły osób dorosłych. A co z dziećmi? Ich mózgi wciąż się rozwijają – czy są przez to bardziej podatne na zanieczyszczenia?

Nie mam jeszcze twardych danych epidemiologicznych, które pozwoliłyby mi odpowiedzieć jednoznacznie na to pytanie. Mamy natomiast bardzo mocne dowody naukowe dotyczące wpływu na układ oddechowy.

ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA WYWOŁUJE W LUDZKIM ORGANIZMIE KONKRETNE REAKCJE FIZJOLOGICZNE, *które bezpośrednio przekładają się na zdrowie psychiczne. To jednak co innego niż zjawisko lęku klimatycznego*

ZDJĘCIA: XUANYU HAN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 706aade1f0

Astma dziecięca jest bardzo dobrze udokumentowanym skutkiem wdychania dymu z pożarów. W przypadku dzieci te szkody bywają nawet bardziej poważne niż u dorosłych.

Wiele osób ratuje swoje zdrowie psychiczne sportem albo po prostu aktywnością na świeżym powietrzu. Co zrobić w dzień, kiedy normy smogu są mocno przekroczone? Zostać w domu czy pójść pobiegać, żeby przewietrzyć głowę?

Znam dowody naukowe, które bronią obu tych strategii. Mogę więc podzielić się jedynie własną opinią. Jeśli weźmiemy za przykład dym z pożarów, jest to zazwyczaj sytuacja przejściowa – fala zanieczyszczeń nadchodzi, utrzymuje się przez kilka godzin i mija. W takim wypadku rozsądniej jest przeczekać najgorsze godziny w domu, a na zewnątrz wyjść później. Żeby jednak człowiek mógł podjąć taką decyzję, potrzebuje sprawnego, regionalnego systemu wczesnego ostrzegania, który wysyła jasne komunikaty o przekroczonych normach i konieczności pozostania w domu. Kiedy takiego systemu brakuje, cała odpowiedzialność i decyzyjność spada na nas, co staje się dodatkowym psychicznym obciążeniem.

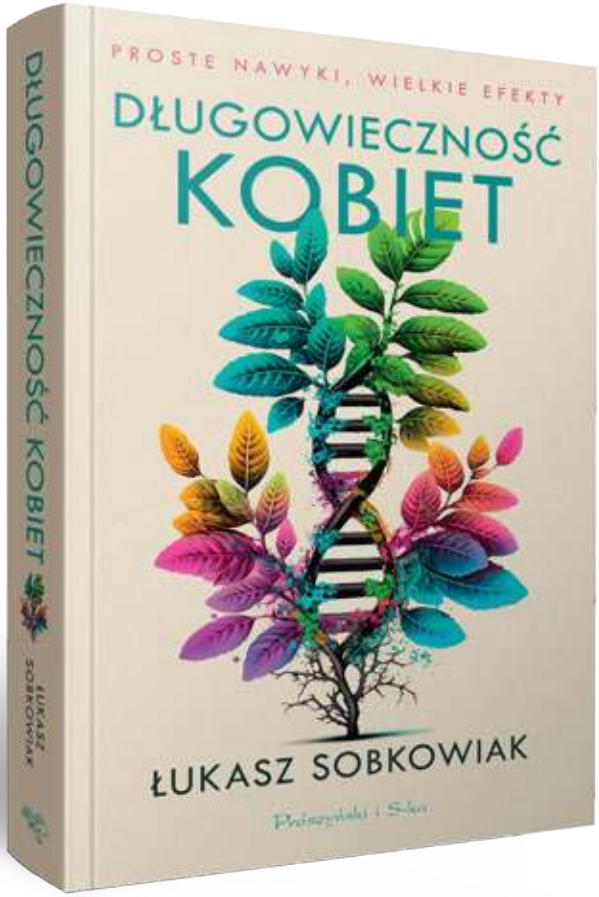
A co z codzienną ochroną? Noszenie masek czy stosowanie domowych oczyszczaczy powietrza ma sens?

Tak. Pandemia nauczyła nas z nich korzystać. Maski z filtrem N95 oraz filtry HEPA doskonale radzą sobie z pyłami zawieszonymi. Jeśli chodzi o cząstki stałe, zapewniają naprawdę wysoki poziom ochrony. Musimy jednak pamiętać, że te filtry nie zatrzymują toksycznych gazów.

Jak w takim razie realnie możemy się chronić i obniżać to ryzyko?

Działanie musi iść dwutorowo. Na poziomie globalnym kluczowe jest ograniczanie spalania paliw kopalnych i emisji dwutlenku węgla – to automatycznie przekłada się na czystsze powietrze. Z kolei w przypadku kryzysów, takich jak pożary lasów, niezwykle ważna jest odporność psychiczna, a tę zapewnia wiedza. Ludzie często odczuwają silny lęk dlatego, że po prostu nie wiedzą, jak się zachować. Na poziomie indywidualnym potrzebujemy edukacji, a na poziomie rządowym – precyzyjnych kampanii informacyjnych, które dają jasne instrukcje. Świadomość zagrożenia pozwala podjąć realne działania ochronne. **s**

reklama



KATECHIZM ZDROWIA KAŻDEJ KOBIETY!

Prószyński i S-ka

eprasa.pl 706aade1f0

Psychika od kuchni

eprasa.pl 706aade1f0

Coraz więcej badań pokazuje, że związek między dietą a funkcjonowaniem mózgu jest znacznie silniejszy, niż dotąd sądziliśmy. Autorki książki „Dietoterapia w zaburzeniach psychicznych" łączą najnowsze odkrycia naukowe z praktyką kliniczną, pokazując, jak żywienie może wspierać leczenie i poprawiać codzienne funkcjonowanie osób zmagających się z zaburzeniami psychicznymi

TEKST IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Jeszcze kilkanaście lat temu leczenie depresji, ADHD czy schizofrenii kojarzono przede wszystkim z farmako- i psychoterapią. Dziś zdrowie psychiczne postrzega się znacznie szerzej – jako efekt współdziałania: czynników biologicznych, stylu życia, jakości snu, aktywności fizycznej, relacji społecznych, poziomu stresu oraz środowiska, w którym funkcjonujemy. Właśnie z takiej holistycznej perspektywy dietetyczka dr n. med. i n. o zdr. Joanna Róg i psychiatra prof. Hanna Karakuła-Juchnowicz postanowiły przyjrzeć się zależnościom między sposobem odżywiania a kondycją psychiczną.

Bazując na aktualnych badaniach naukowych oraz własnym doświadczeniu klinicznym, dowodzą, że depresja, zaburzenia lękowe czy trudności z koncentracją nie są wyłącznie skutkiem życiowych doświadczeń, predyspozycji genetycznych lub zaburzeń funkcjonowania neuroprzekaźników. Nie bez znaczenia są bowiem także toczące się w organizmie przewlekłe stany zapalne, zaburzenia metaboliczne oraz nieprawidłowości w funkcjonowaniu mikrobioty jelitowej. Współczesna psychodietetyka nie oferuje prostych recept ani spektakularnych obietnic, ale dostarcza coraz mocniejszych dowodów na to, że odpowiednio dobrane interwencje żywieniowe mogą wspierać proces leczenia, łagodzić objawy i poprawiać jakość życia osób zmagających się z zaburzeniami psychicznymi.

NA ZDROWIE

Pod koniec lat 60. XX wieku F. Curtis Dohan, amerykański psychiatra i badacz, postanowił sprawdzić, czy dieta bezglutenowa może pomagać w leczeniu schizofrenii. Swoim badaniem objął 102 mężczyzn przebywających na zamkniętym oddziale psychiatrycznym szpitala dla weteranów w Filadelfii, których losowo przydzielono do grupy na diecie bez zbóż i mleka lub do tej ze standardowym jadłospisem bogatym w produkty zbożowe. Okazało się, że u pacjentów hospitalizowanych z powodu schizofrenii, u których wyeliminowano produkty zawierające gluten, szybciej zauważono poprawę kliniczną niż u osób odżywiających się w sposób standardowy. Późniejsze badania nie zawsze potwierdzały te wyniki, jednak eksperyment ten zapoczątkował trwające do dziś zainteresowanie rolą glutenu i mikrobioty jelitowej w zaburzeniach psychicznych. I choć obecnie dieta bezglutenowa nie jest elementem koniecznym w leczeniu schizofrenii, rozważa się jej wprowadzenie, jeśli u pacjenta występują określone markery nadwrażliwości immunologicznej.

Coraz większe zainteresowanie budzi natomiast dieta ketogeniczna, czyli sposób żywienia oparty na znacznym ograniczeniu węglowodanów i zwiększeniu udziału tłuszczów w codziennym menu. W badanych grupach osób chorych na schizofrenię ten model odżywiania wiązał się z poprawą funkcjonowania, jakości snu i parametrów metabolicznych. Podobne obserwacje odnotowano w przypadku choroby afektywnej dwubiegunowej (ChAD). Zarazem naukowcy coraz częściej podkreślają, że istotne są tu nie tylko składniki, z których komponowane są posiłki, ale również czas ich spożywania. Okazuje się bowiem, że rozregulowanie biologicznego zegara może istotnie wpływać na stabilność emocjonalną pacjentów z ChAD. Dlatego rosnące zainteresowanie w leczeniu tego zaburzenia budzą strategie określane mianem chronożywienia, czyli dostosowywania godzin spożywania posiłków do naturalnych rytmów organizmu.

Ale najsilniejsze dowody na korelację między sposobem odżywiania a zdrowiem psychicznym dotyczą depresji. Badania pokazują, że osoby stosujące dietę śródziemnomorską rzadziej doświadczają zaburzeń nastroju. Model żywienia oparty na warzywach, owocach, oliwie, pełnych ziarnach, orzechach i rybach dostarcza organizmowi składników przeciwzapalnych oraz wspierających >

eprasa.pl 706aade1f0

mikrobiotę jelitową. W jednym z najbardziej znanych badań klinicznych, SMILES, po 12 tygodniach stosowania odpowiednio zmodyfikowanej diety niemal jedna trzecia uczestników osiągnęła remisję objawów depresyjnych.

Równie interesujące są rezultaty badań dotyczących ADHD, ponieważ coraz więcej danych wskazuje, że sposób odżywiania może wpływać na zdolność koncentracji, kontrolę impulsów i poziom aktywności. Szczególnie sprawdzają się modele żywienia bogate w: warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i składniki mineralne wspierające pracę układu nerwowego. A części osób pomaga również ograniczenie sztucznych barwników oraz konserwantów jako potencjalnych czynników nasilających objawy tego zaburzenia.

To wszystko brzmi niezwykle obiecująco, ale rodzi pytanie: w jaki sposób to, co trafia bezpośrednio do żołądka, wpływa na naszą odporność psychiczną, zdolność radzenia sobie ze stresem i zdrowie psychiczne?

DOBRZE SKOMUNIKOWANE

Prawdziwą rewolucją w myśleniu o zdrowiu psychicznym okazało się odkrycie osi jelito–mikrobiota–mózg. Jeszcze kilkanaście lat temu układ pokarmowy postrzegano głównie jako narząd odpowiedzialny za trawienie. Dziś wiadomo, że jelita stanowią centrum komunikacyjne nieustannie wymieniające informacje z mózgiem. W ludzkim przewodzie pokarmowym żyje około 40 bilionów mikroorganizmów. Ten niezwykły ekosystem, określany mianem mikrobiomu, działa niczym dodatkowy organ wpływający na odporność, metabolizm, gospodarkę hormonalną i funkcjonowanie psychiki. Komunikacja między jelitami a mózgiem odbywa się wieloma drogami jednocześnie. Jedną z nich jest układ nerwowy, a zwłaszcza nerw błędny, który pełni funkcję swoistej autostrady między brzuchem a głową. Kolejnym kanałem są hormony regulujące apetyt, sytość i gospodarkę energetyczną organizmu. Do tego dochodzą substancje produkowane przez bakterie jelitowe – metabolity zdolne wpływać na funkcjonowanie mózgu. Nie bez powodu część bakterii określa się „fabrykami dobrego nastroju". Okazuje się, że wybrane szczepy uczestniczą w produkcji neuroprzekaźników i ich prekursorów. Niektóre wytwarzają kwas GABA, odpowiedzialny za wyciszenie układu nerwowego, inne biorą udział w procesach związanych z produkcją serotoniny czy dopaminy.

NIE BEZ POWODU CZĘŚĆ BAKTERII OKREŚLA SIĘ „FABRYKAMI DOBREGO NASTROJU". *Niektóre wytwarzają kwas GABA, odpowiedzialny za wyciszanie układu nerwowego, inne biorą udział w produkcji serotoniny*

Wpływ mikrobioty nie kończy się jednak na produkcji konkretnych związków. Dowody naukowe wskazują, że uczestniczy ona w regulacji reakcji stresowych, procesów emocjonalnych i zdolności adaptacyjnych organizmu. Coraz więcej danych sugeruje również jej znaczenie dla rozwoju mózgu oraz procesów związanych z uczeniem się i pamięcią. Niestety, współczesny styl życia, dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier, tłuszcze trans i produkty ubogie w błonnik prowadzi do zubożenia mikrobioty i jednocześnie zwiększa przepuszczalność bariery jelitowej. W efekcie do krwiobiegu mogą przedostawać się substancje bakteryjne wywołujące reakcję zapalną. A wtedy organizm zaczyna funkcjonować w stanie permanentnej mobilizacji, ponieważ mózg cały czas odbiera sygnały świadczące o zagrożeniu.

PO CICHU

Jednym z najważniejszych odkryć ostatnich lat jest rola przewlekłego stanu zapalnego o niskim nasileniu (*low-grade inflammation*, LGI). W przeciwieństwie do ostrej, krótkotrwałej reakcji obronnej organizmu, która towarzyszy infekcji i objawia się gorączką czy bólem, ten rodzaj zapalenia nie daje wyraźnych sygnałów alarmowych. To cichy, często niezauważalny proces, który przez lata może wpływać zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Naukowcy określają ten stan mianem niskiego szumu immunologicznego – pozornie niewielkiego, lecz stale obecnego obciążenia dla organizmu, które może być jednym z biologicznych fundamentów depresji i innych zaburzeń psychicznych, ponieważ osłabia szczelność bariery krew–mózg, czyli naturalnego systemu ochronnego oddzielającego układ nerwowy od krwiobiegu. W efekcie do mózgu łatwiej przedostają się cząsteczki uruchamiające procesy neurozapalne, które mogą zaburzać funkcjonowanie kluczowych neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój, motywację i dobrostan psychiczny, takich jak: serotonina, dopamina czy glutaminian.

Badacze dużo uwagi poświęcają teraz zależności między stanem zapalnym a metabolizmem tryptofanu – aminokwasu niezbędnego do produkcji serotoniny. Podczas przewlekłego zapalenia organizm zamiast wykorzystywać go do syntezy „hormonu dobrego nastroju", może przekierowywać tryptofan na szlaki prowadzące do powstawania związków o potencjalnie neurotoksycznym >

ZDJĘCIA: YULIA REZNIKOV/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 706aade1f0

eprasa.pl 706aade1f0

działaniu. Mogą one aktywować mikroglej – komórki odpornościowe mózgu, które w stanie przewlekłego pobudzenia sprzyjają uszkodzeniom neuronów i ograniczają proces neurogenezy, szczególnie w obrębie hipokampu, struktury istotnej dla pamięci i regulacji emocji.

Aby powstrzymać tę kaskadę zdarzeń, trzeba dotrzeć do źródeł przewlekłego stanu zapalnego, a jest ich wiele. To przede wszystkim czynniki związane ze stylem życia: nieprawidłowa dieta, brak aktywności fizycznej, przewlekły stres oraz niedobór snu. Znaczenie mają również zaburzenia metaboliczne, takie jak: otyłość trzewna, insulinooporność, zespół metaboliczny, zaburzenia równowagi mikroorganizmów zamieszkujących jelita oraz zwiększona przepuszczalność bariery jelitowej. Nie oznacza to oczywiście, że wszystkie trudności psychiczne zaczynają się w jelitach, ale pokazuje, jak silnie połączone są ze sobą różne układy organizmu.

Dobra wiadomość jest taka, że jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania osi jelito–mózg jest codzienna dieta. Szczególnie potrzebny jest błonnik pokarmowy obecny w warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych. To właśnie on stanowi pożywkę dla korzystnych bakterii, które produkują związki o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym dla układu nerwowego. Ważną rolę odgrywają również kwasy tłuszczowe omega-3 obecne w tłustych rybach morskich, orzechach i nasionach. Badania pokazują, że mogą one sprzyjać rozwojowi bakterii o korzystnym profilu przeciwzapalnym.

Jedzenie nie jest zatem wyłącznie paliwem. Jest informacją biologiczną, która każdego dnia mówi organizmowi, w jakim kierunku ma się rozwijać: ku zdrowiu albo ku chorobie. To, co jemy, staje się częścią komórek, wpływa na aktywność genów, procesy zapalne, produkcję hormonów i neuroprzekaźników. Nie oznacza to oczywiście, że dieta zastąpi psychoterapię, leki czy wsparcie społeczne. Może jednak stworzyć biologiczny fundament, na którym łatwiej budować dobrostan psychiczny.

NIE WSZYSTKO NARAZ

Choć z badań wynika, że wykorzystywanie diety może być istotnym elementem profilaktyki i leczenia zaburzeń psychicznych, specjaliści podkreślają, że dietoterapia wymaga rozwagi. Nawet najbardziej obiecujące modele żywienia nie są pozbawione potencjalnych działań niepożądanych. Gwałtowne zmiany sposobu odżywiania mogą prowadzić do przejściowego pogorszenia samopoczucia, niedoborów pokarmowych lub wpływać na skuteczność przyjmowanych leków. Dlatego coraz częściej mówi się o konieczności regularnego monitorowania parametrów zdrowotnych, takich jak: profil lipidowy, poziom glukozy, stężenie witaminy D, witaminy B12 czy zapasy żelaza.

Praktyka pokazuje też, że sama zmiana nawyków żywieniowych bywa trudna, zwłaszcza gdy człowiek zmaga się z kryzysem psychicznym. Depresja odbiera energię, motywację i zdolność planowania. Osoby cierpiące na zaburzenia nastroju często wiedzą, co byłoby dla nich korzystne, ale nie mają siły wcielać tej wiedzy w życie. Trudnością jest nie tylko wygospodarowanie czasu, jaki trzeba poświęcić na organizację żywienia, lecz także koszty diety i często brak wsparcia ze strony bliskich w jej przestrzeganiu. A dodatkowym wyzwaniem bywają niektóre leki psychiatryczne zwiększające apetyt i sprzyjające przyrostowi masy ciała. Dlatego specjaliści coraz częściej odchodzą od restrykcyjnych zaleceń opartych na filozofii „wszystko albo nic". Zdrowie psychiczne rzadko poprawia się dzięki jednemu spektakularnemu działaniu. Znacznie skuteczniejsze okazują się niewielkie, ale konsekwentnie utrzymywane zmiany. Regularne pory posiłków pomagają stabilizować poziom energii i ograniczać gwałtowne spadki nastroju. Produkty o niskim indeksie glikemicznym zmniejszają ryzyko nagłych wahań cukru we krwi. Z kolei praktyka uważnego jedzenia pozwala lepiej rozpoznawać sygnały głodu i sytości oraz ograniczać jedzenie pod wpływem emocji. Nie chodzi o perfekcję ani obsesyjne kontrolowanie każdego kęsa, tylko o świadomość, że mózg jest częścią organizmu i potrzebuje odpowiedniego paliwa.

JEDNYM Z NAJSKUTECZNIEJSZYCH SPOSOBÓW WSPIERANIA OSI JELITO–MÓZG MOŻE BYĆ DIETA. *Szczególnie potrzebny jest błonnik pokarmowy, ważną rolę odgrywają także kwasy tłuszczowe omega-3*

Jeden z najwybitniejszych naukowców XX wieku, biochemik, noblista Linus Pauling przewidywał, że „optymalne żywienie będzie medycyną jutra". A dziś już wiemy, że to jutro zaczyna się od śniadania. **S**

POLECAMY: „DIETOTERAPIA W ZABURZENIACH PSYCHICZNYCH", JOANNA RÓG, HANNA KARAKUŁA-JUCHNOWICZ, WYD. PZWL

ZDJĘCIA: GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 706aade1f0

HOUSE OF THÊOM

TWÓJ ZAPACH. NASZA TAJEMNICA.

Zainspirowane ikonami – stworzone dla Ciebie.

Dostępne w SUPER-PHARM

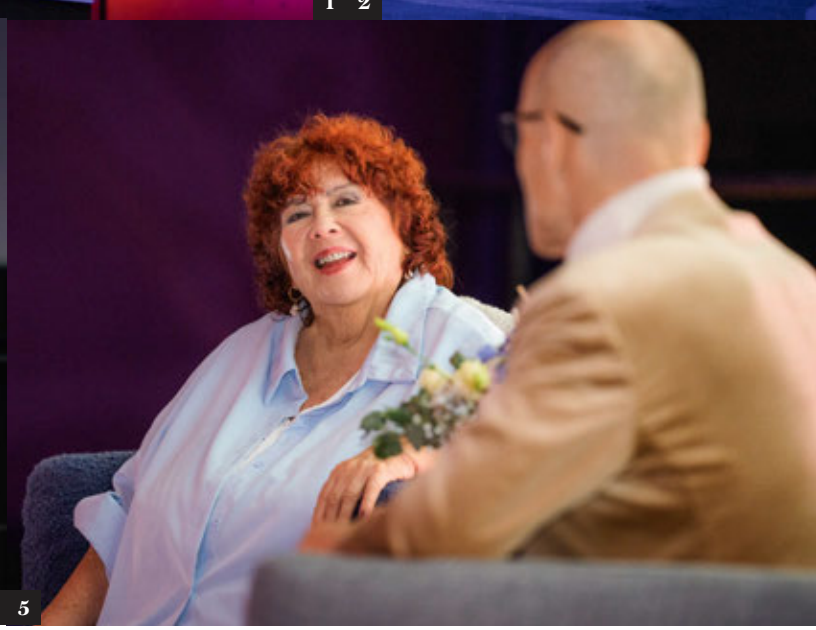
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

eprasa.pl 706aade1f0

1 2

3

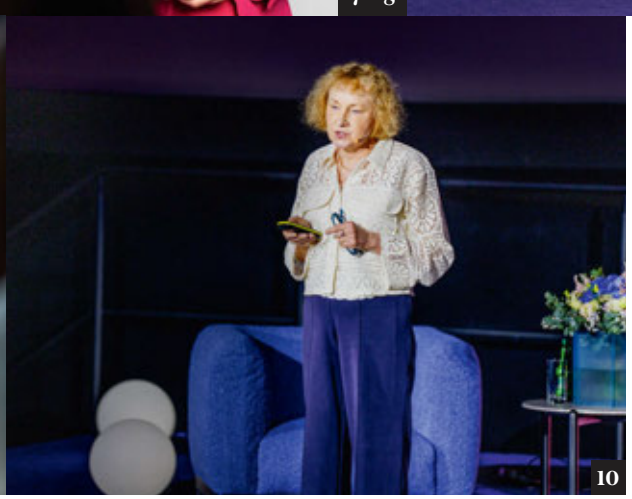
4 5



MIĘDZY NAMI

„RELACJE" BYŁY TEMATEM 7. EDYCJI „WOLNYCH OD STRESU". MÓWILIŚMY O RELACJACH: PARTNERSKICH, SPOŁECZNYCH, ZAWODOWYCH, RODZINNYCH, ZE ŚWIATEM ZWIERZĄT I TYCH NAJBARDZIEJ NIEDOCENIANYCH – Z SAMYM SOBĄ.

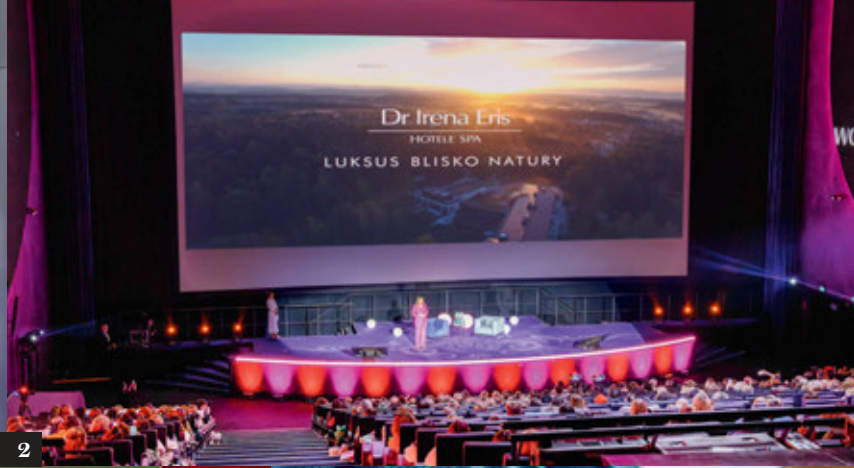
eprasa.pl 706aade1f0



Kolejna edycja konferencji „Wolni od stresu" odbyła się 23 maja. Frekwencja jak zwykle dopisała – pełna sala w warszawskim Multikinie oraz kilkuset uczestników online z całej Polski wysłuchało dziewięciu wykładów dotyczących dobrostanu. Relacje z samym sobą są fundamentem wszystkiego, bo to, jak traktujemy siebie, wpływa na to, jakie relacje tworzymy z innymi oraz światem – mówiły o tym psycholożki Katarzyna Kucewicz i Kasia Miller. Budowanie relacji partnerskich to jedno z trudniejszych wyzwań, dlatego wykład Piotra Mosaka, psychoterapeuty par, wzbudził wiele emocji i dyskusji w kuluarach. O relacjach z przyrodą oraz ze zwierzętami mówiła lekarka weterynarii Dorota Sumińska. Mykolożka prof. Bożena Muszyńska zafascynowała publiczność światem grzybów. Dr Hanna Stolińska tłumaczyła, na czym polega dieta przeciwzapalna i jak wprowadzić w życie dobre nawyki. Z kolei dermatolożka Katarzyna Korecka przekonywała, że przez cały rok warto chronić skórę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, nie tylko w maju, który jest miesiącem nowotworów skóry. Kolejna edycja „Wolnych od stresu" już 26 września, a jej hasłem przewodnim będzie: „Dojrzałość. Sztuka świadomego życia". ●

1. Na konferencji w Warszawie było 780 uczestników, spotkaliśmy się w największej sali kinowej w Warszawie, w Multikinie w Złotych Tarasach. **2.** „Ratować czy uciekać? Dlaczego zbyt łatwo odchodzimy z dobrych związków i tak samo często niepotrzebnie tkwimy w niszczących relacjach?" to tytuł wykładu Piotra Mosaka. **3.** O tym, jak się zdrowo odżywiać, mówiła dietetyczka dr Hanna Stolińska. **4.** Psychoterapeutka Katarzyna Kucewicz wyjaśniała, jak zaprzyjaźnić się i komunikować z własnym ciałem. **5.** Psychoterapeutka Katarzyna Miller w rozmowie o tym, jak dbać o najważniejszą relację w życiu, czyli z sobą samym. **6.** Co mówią o nas relacje międzygatunkowe? Odpowiedzi szukaliśmy z weterynarką Dorotą Sumińską. Na zdjęciu z Beatą Tadlą, prowadzącą konferencję. Aranżacja sceny KARTELL WARSAW i Poczta Kwiatowa. **7.** Iwona Firmanty, psycholożka, socjolożka, coach, tłumaczyła, jak uniknąć wypalenia zawodowego. **8.** Dermatolożka dr n. med. Katarzyna Korecka przygotowała wykład o profilaktyce raka skóry. **9**. O zdrowiu kobiet mówił ginekolog dr n. med. Tadeusz Oleszczuk. **10.** Prof. dr hab. n. med. Bożena Muszyńska dzieliła się swoją wiedzą i pasją na temat terapeutycznych właściwości grzybów jadalnych.

eprasa.pl 706aade1f0



1 2

3 4

5

6 7

8

1. Przy stoisku marki Avène uczestnicy mogli dowiedzieć się, na czym polega pielęgnacja skrojona na miarę i jak dobrać do swojego typu skóry odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną. **2.** Hotele SPA Dr Irena Eris po raz kolejny zostały sponsorem naszego wydarzenia. **3.** O inspiracje podróżnicze zadbało Biuro Turystyki ZNP LogosTour. **4.** Eksperci marki Sanprobi odpowiadali na wszystkie pytania dotyczące probiotyków. **5.** Przy stoisku marki Norsan można było się dowiedzieć, jak mądrze suplementować kwasy omega-3. **6.** O uzupełnienie energii uczestników zadbał Foodify, catering pudełkowy, który poczęstował nas swoimi flagowymi Foodpackami, pysznymi shake'ami oraz przygotował angażujące gry z nagrodami. **7.** Sponsorem konferencji była również marka FuzeTea. **8.** Zachęcamy do śledzenia kalendarza wydarzeń Akademii Zwierciadła, szczegóły na stronie: **zwierciadlo.pl**

ZDJĘCIA: BARTOSZ BUDRECKI, MATERIAŁY PRASOWE

Naszymi partnerami byli:

Avène · Dr Irena Eris HOTELE SPA · foodify · fuze tea · Kartell Warsaw · LogosTour · NORSAN · SANPROBI

eprasa.pl 706aade1f0

CLEAN, *whipped vanilla – mgiełka do włosów i ciała, 149 zł/236 ml; beautyboutique.pl*

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

• technikach treningu nerwu błędnego, odgrywającego kluczową rolę w zarządzaniu reakcjami stresowymi • podróżach projektantki biżuterii Anny Orskiej, która przemierza świat w poszukiwaniu rzemieślników i ich warsztatów • kosmetykach chroniących przed promieniowaniem słonecznym, a także głęboko nawilżających skórę i włosy nie tylko podczas wakacyjnych wyjazdów

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 706aade1f0

Szósty zmysł

Nerw błędny kryje przed nami jeszcze wiele tajemnic, ale wiadomo już, że odgrywa wielką rolę w zarządzaniu stresem. Im lepiej nauczysz się, jak go aktywować, tym łatwiej będzie ci przełączać się między stanem napięcia a wytchnieniem. Metody treningu podpowiada australijska dziennikarka medyczna **Jodi Wilson**

Nerw błędny jest opiekunem naszego układu nerwowego, w badaniach naukowych określanym jako „szósty zmysł". Stanowi główny element przywspółczulnego układu nerwowego – zapewniającego stan spokoju, „odpoczynku i trawienia", stale oceniający, reagujący na poziom bezpieczeństwa danej sytuacji, na otoczenie, w którym się znajdujemy, i na ludzi, z którymi przebywamy. Zasadniczo nerw błędny decyduje o tym, jak bardzo czujemy się zestresowani.

Doktor Damian Holsinger, starszy wykładowca neurobiologii na Uniwersytecie w Sydney, podkreśla, że nerw ten wciąż w dużej mierze pozostaje tajemnicą. „Jesteśmy na początkowym etapie poznawania, jak działa nerw błędny – wyjaśnia. – Co się dzieje, gdy poziom kortyzolu jest wysoki, a nerw błędny zostaje pobudzony? Uruchamia się układ przywspółczulny, który przejmuje kontrolę nad kortyzolem i jego działaniem na układ nerwowy".

Słowo *vagus* (odniesienie do angielskiego określenia nerwu błędnego, czyli *vagus nerve* – red.) oznacza po łacinie „wędrujący", a nazwa ta odwołuje się do wyjątkowej długości i rozległych rozgałęzień nerwu błędnego. To jedyny nerw czaszkowy, który wychodzi z mózgu i biegnie do ciała, przenikając wszystkie narządy, aż do układu pokarmowego. Kojarzysz zagadnienie zależności pomiędzy jelitami a mózgiem, o którym tyle ostatnio słyszymy? Nerw błędny jest przewodnikiem tego połączenia.

Poznanie nerwu „wędrującego" i najskuteczniejszych sposobów jego aktywacji to konkretna metoda przetwarzania i minimalizowania stresu w organizmie. Dzieje się tak dlatego, że jest on głównym elementem układu przywspółczulnego, odpowiadającym za tętno, trawienie i układ odpornościowy – wszystkie te funkcje są mimowolne. Nie możesz ich kontrolować, ale możesz wzmocnić reakcję nerwu błędnego i w ten sposób zacząć ograniczać biologiczne skutki stresu.

Zdaniem Holsingera: „Pod wpływem stresu aktywowany jest układ współczulny, który wprowadza nas w tryb »walcz lub uciekaj«. Jeśli potrafisz aktywować nerw błędny, szybciej poczujesz spokój i ochronisz ciało przed biologicznymi skutkami stresu". Jeśli natomiast trwasz w stanie chronicznego stresu, nieustannie dążąc do celu bez odpoczynku, bez przerw pomiędzy przypływami stresu, nerw błędny nie zadziała.

Jednak, jak twierdzi Holsinger, jeśli regularnie aktywujesz nerw błędny, wejdzie ci to w krew i dzięki tej praktyce skrócisz czas przełączania się współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego, przechodzenia ze stresu w chwilę wytchnienia. >

eprasa.pl 706aade1f0

media.pl 706aade1f0

Aktywacja nerwu błędnego
ĆWICZENIA

Nerw błędny reaguje na sygnały bezpieczeństwa. Delikatne codzienne bodźce w postaci ćwiczeń poprawiających samopoczucie są znane układowi nerwowemu i informują go, że jesteśmy bezpieczni. Wymienione poniżej ćwiczenia nie są długie ani skomplikowane, nie wymagają specjalnego sprzętu; masz do nich dostęp już teraz, w miejscu, w którym akurat się znajdujesz.

1 **Zimna woda. Nie musisz wskakiwać do lodowej kąpieli.** Zanurzenie się w zimnej wodzie może pomóc spowolnić tętno i przekierować przepływ krwi do mózgu, co zasadniczo oczyszcza umysł. Wywołany zimnem szok – wymuszony dyskomfort – pomaga stymulować ścieżki nerwu błędnego i złagodzić naturalną reakcję organizmu na stres. Wyniki badań dowodzą, że mężczyźni i kobiety reagują na zanurzenie w zimnej wodzie inaczej, a niektóre źródła sugerują, że kąpiele w lodowatej wodzie nie sprzyjają zdrowiu hormonalnemu kobiet. Jednak ostatnie eksperymenty związane z pływaniem w zimnej wodzie wykazały znaczną poprawę w zakresie lęku, wahań nastroju, obniżonego nastroju i uderzeń gorąca u kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Kluczowe jest to, by zwracać uwagę na reakcje organizmu i pamiętać, że korzystne są nawet niewielkie, krótkie doświadczenia związane z zimnem. Podobne efekty można uzyskać poprzez przyciskanie do szyi kostki lodu, zanurzanie twarzy w lodowatej wodzie na 10 sekund lub wyłączanie gorącej wody pod prysznicem, żeby zimny strumień spływał po ciele przez 30 sekund. Należy wydłużać ten czas za każdym razem.

2 **Głębokie, powolne oddychanie.** Już kilka minut głębokiego oddychania pozwala utrzymać aktywność nerwu błędnego. Wdychaj powietrze przez nos, licząc do czterech, a wydychaj przez usta, licząc do sześciu. Jeśli czujesz, że powinieneś się skupić, możesz zamknąć oczy lub obserwować, jak brzuch rośnie podczas wdechu i kurczy się podczas wydechu. Jeśli myśli ci uciekają, powtarzaj w umyśle: wdech, wydech. Oddychanie przeponowe to kolejna powolna i prosta forma oddychania (nie kontroli oddechu). Jak udowodniono, potęguje poczucie komfortu, relaksacji i czujność. Najlepiej praktykować je w pozycji leżącej (na plecach), jedną rękę trzymając na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu, oddychać powoli i głęboko przez nos, żeby aktywować nerw błędny. Idealnie byłoby, gdyby tylko ręka spoczywająca na brzuchu poruszała się w rytm oddechu.

3 **Wpatrywanie się w horyzont.** Kiedy jesteśmy zestresowani, nasze pole widzenia zawęża się, a wzrok skupia na jednym obiekcie, wszystko inne zaś jest zamazane. Poszerzenie pola widzenia – patrzenie w sposób łagodny, skupiony na horyzoncie lub pozwalający oczom błądzić od jednej rzeczy do drugiej w otwartej, zielonej przestrzeni – może skutecznie wyłączyć reakcję na stres. Zmiana pola widzenia skutkuje zmianą perspektywy: małe problemy nie wydają się już tak uciążliwe, gdy przypominasz sobie, że otacza cię wielki świat. Jeśli utknąłeś przy biurku, trzymaj głowę w neutralnej pozycji i przenieś wzrok na jedną stronę, utrzymaj go tam, westchnij, a następnie skieruj wzrok na drugą stronę.

4 **Rozluźnij szczękę, rozluźnij usta, wydaj niskie dźwięki.** Jeśli jesteś zestresowany, prawdopodobnie oddychasz płytko, a twoja szczęka jest napięta. Każde ćwiczenie pozwalające rozluźnić je i wyzbyć się napięcia jest korzystne. Nerw błędny jest połączony ze strunami głosowymi na tylnej ścianie gardła, więc kiedy są one stymulowane, aktywują nerw błędny. Skuteczne może być płukanie gardła wodą, intonowanie mantry „om", nucenie lub śpiewanie.

5 **Masuj szyję i ramiona, żeby pozbyć się napięcia.** Wiemy, że masaż jest przyjemny, ale w badaniach wykazano, że masaż głowy i szyi może stymulować nerw błędny, przez co poprawia jego napięcie, a tym samym aktywuje układ przywspółczulny. Samodzielny masaż jest korzystny, podobnie jak praktykowanie jogi, bo koncentruje się ona na rozluźnieniu napięcia ramion i szyi.

FRAGMENT KSIĄŻKI: „UMYSŁ, KTÓRY ODDYCHA", JODI WILSON, TŁUM. EWA RATAJCZYK, WYD. LUNA. TYTUŁ, LEAD, SKRÓT POCHODZĄ OD REDAKCJI

ZDJĘCIA: LUMEZIA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 706aade1f0

NOWY NUMER

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Magazyn o pięknych wnętrzach, ogrodach i sztuce

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA:

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN

WERANDA.PL

eprasa.pl 706aade1f0

Jest się czym zachwycać

Moje podróżowanie nie jest związane ze zwiedzaniem, tylko z tym, żeby znaleźć ludzi, z którymi mogę tworzyć i pracować. Nie wymyśliłabym sobie lepszego sposobu, żeby głębiej doświadczać prawdziwego życia w zakątkach, do których nikt już nie zagląda, bo nie ma pretekstu, żeby je odwiedzać – mówi projektantka biżuterii **Anna Orska,** której życiową misją jest ocalanie rzemiosła

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

ANNA ORSKA
projektantka biżuterii, wielbicielka miejskiego jednośladu, miłośniczka podróży. Absolwentka APS w Poznaniu, dr hab. sztuk plastycznych, autorka tysięcy wzorów biżuterii. Nie podąża za trendem, tworzy rzeczy ponadczasowe. Jest założycielką i właścicielką marki biżuterii artystycznej Orska; **orska.pl**

Najnowsza kolekcja biżuterii twojej marki Orska nazywa się „Malachit". Dlaczego wybrałaś ten kamień?

Wybrałam go, ponieważ jest nie tylko piękny, lecz także niesie głębokie znaczenie. Od wieków malachit nazywany jest kamieniem transformacji. W naturze narasta warstwami, tworząc charakterystyczne słoje przypominające pień drzewa. My również dojrzewamy warstwami – poprzez doświadczenia, zarówno piękne, jak i trudne, przez marzenia, ważne chwile i spotkania, które nas kształtują. Jesteśmy pod tym względem podobni do malachitu. Patrząc na ten kamień, możemy odnaleźć wspomnienie ważnego momentu z przeszłości albo dostrzec zapowiedź tego, co dopiero nadejdzie. Malachit symbolizuje więc nie tylko przeszłość i pamięć, lecz także oczekiwanie, nadzieję oraz pragnienia związane z przyszłością.

A czym dla ciebie jest transformacja?

Ciągłą zmianą, ciągłym doświadczaniem, pewnie dlatego, że jestem nieustannie głodna nowego. Karmię się podróżami po warsztatach świata, w których szukam tradycyjnych rzemiosł. Na miejscu z lokalnymi mistrzami tworzę kolekcje. Znajduję tam nie tylko ciekawy materiał

eprasa.pl 706aade1f0

czy technikę, ale także autentyczność, pasję i drugiego człowieka, który jest najpiękniejszą inspiracją. W codzienności też szukam zaskoczeń.

Po twoich kolekcjach widać, gdzie byłaś, co przywiozłaś. Jest tego dużo. Co cię gna po świecie?

Jak się nad tym głębiej zastanawiam, największą dla mnie wartością są relacje z ludźmi. Właściwie chyba nie ma nic cenniejszego. Nawiązuję je w tych różnych kulturach, czasami w absurdalnych przestrzeniach, w małych plemionach, niewielkich wioseczkach. Obserwując kontrasty życia, zastanawiam się, jak wiele zależy od tego, gdzie się pojawimy na świecie.

Projektuję od 26 lat, to szmat czasu. Podróże są sposobem na to, żeby praca sprawiała mi szaloną radość, żeby to, co robię, dawało mi poczucie, że jest co penetrować i jest się czym zachwycać. Możemy coś robić, dopóki czujemy, że to daje nam „to coś". Ja, projektując biżuterię, szukam takich momentów, które nie są *stricte* materialnym doznaniem. Pragnę tych doznań, dlatego że one mnie zmieniają nie tylko jako projektanta, lecz także jako człowieka.

Jesteś w przededniu wyjazdu do Ghany. Masz plan?

Szczerze? Mam zarezerwowane dwa pierwsze noclegi, oprócz tego kompletnie nic. Jadę z tak ogromną radością i wielkim optymizmem już na starcie, że nie zakładam, że coś nie wyjdzie. W trakcie podroży mam taki zwyczaj, że nie dyskutuję na temat lokalnej kultury. Jestem wegetarianką, nie jem mięsa. Czasem gdy obserwuję lokalne obrządki i rytuały, łzy leją mi się z oczu, ale wiem, że nie przybywam do tego miejsca po to, by mówić ich mieszkańcom, jak mają żyć. Szanuję ludzi, kultury, tradycje.

Jedynym miejscem, z którego nie wróciłam z rzemiosłem, jest Ukraina. To było już po wybuchu wojny. Dostałam informację, że kobiety, które tworzą biżuterię, potrzebują pracy, bo nie mogą wyjechać z kraju i zostały bez środków do życia. Mam nadal kontakt do nich i mam nadzieję, że kiedyś w przyszłości zrobimy coś wspólnie.

Gdy wyjeżdżasz, nie wiesz, czego konkretnie szukasz?

Szukam, już będąc na miejscu. Tych miejscowości nie ma na mapie, te warsztaty nie mają stron internetowych. Zależy mi, żeby trafić do źródła, nie do miejsc, które czymś handlują. Często to są rodzinne, malutkie warsztaty, w których uczę się rzemiosła, żeby zrozumieć je, by później móc zaprojektować kolekcję. Jestem tam dość krótko, więc muszę bazować na możliwościach ludzi, ich narzędziach i umiejętnościach. Przygotowuję komponenty, które później w pracowni oprawiamy, łączymy i wykańczamy, tworząc biżuterię. Często są to rzemiosła niezwiązane z jubilerstwem, na przykład hutnictwo. Ogromnie mi zależy, żeby one przetrwały. To się stało moją wewnętrzną, prywatną misją. Teraz także zawodową.

Surrealistyczne rzeźby alebrijes z Meksyku, tkactwo z Peru, metaloplastyka z Marrakeszu...

Nie każde rzemiosło można wykorzystać, tworząc drobne, biżuteryjne obiekty, ale kiedy jest to możliwe, cieszę się, że pojawia się okazja, by o nim opowiedzieć szerzej. Kiedy pracuję z tymi ludźmi, przekonują się, że i oni mogą wytwarzać małe elementy, i często potem sami zaczynają produkować biżuterię. Zostawiam im zlecenie na limitowaną serię. Na początku tworzymy po dwie sztuki z każdego rodzaju biżuterii: jedna partia >

eprasa.pl 706aade1f0

zostaje u nich, a z drugą wracam do Polski, gdzie w naszej pracowni tworzymy prototypy. To pozwala poszerzyć spektrum tego designu o zupełnie nowe sfery.

Jedziesz po inspirację, ale oni też czerpią wiedzę z twojego doświadczenia jako artystki, tak?

Tak, ale trzeba wziąć pod uwagę jeszcze jedną rzecz – każda kultura ma własną estetykę. Pewne ornamenty, motywy czy formy często wymagają przełożenia na język naszego rynku. Pod tamtym słońcem, w tamtym krajobrazie i kontekście kulturowym są to przedmioty zachwycające i naturalne. Kiedy jednak przywozimy je do domu, nierzadko stają się jedynie pamiątką. Pozbawione swojego pierwotnego otoczenia nie do końca odnajdują się w naszej codzienności. Dlatego staram się nadawać im nieco inną formę, zachowując jednocześnie szacunek dla tradycyjnych technik wykonania i ich pierwotnego znaczenia. To proces wielowarstwowej wymiany – dialogu między kulturami, a nie prostego, bezrefleksyjnego przenoszenia wzorów z jednego miejsca do drugiego.

Jesteśmy ludźmi z różnych stron świata i zwykle mamy niewiele czasu, by naprawdę się poznać. Ja jednak często mieszkam z rodzinami rzemieślników, z którymi współpracuję. Staram się jak najwięcej od nich nauczyć i zrozumieć ich sposób patrzenia na świat, ale jednocześnie zostawiam tam także cząstkę siebie.

We wrześniu zaprezentujemy kolekcję stworzoną w Nepalu. Jedenaście lat temu trafiłam tam do pierwszego warsztatu w niewielkiej miejscowości niedaleko Katmandu. Było to tuż po tragicznym trzęsieniu ziemi. Tym razem pracowałam w innym miejscu, w innym warsztacie, ale pod okiem tego samego mistrza. Było w tym coś niezwykle wzruszającego. My – już inni, starsi, odmienieni przez doświadczenia – spotkaliśmy się ponownie, usiedliśmy razem przy stole i po raz kolejny stworzyliśmy wspólną kolekcję.

Co ciebie podczas tych podróży najbardziej zadziwia?

Żyjemy w epoce błyskawicznie rozwijającej się technologii, która pozwala nam tworzyć niemal wszystko bez pracy rąk. Tymczasem te wszystkie piękne przedmioty powstają ręcznie. Wymagają ogromnej precyzji, skupienia i czasu. Od pokoleń nie zmieniają się ani narzędzia, ani sposób ich wytwarzania. To mnie zadziwia i wzrusza jednocześnie.

W Nepalu rzemieślnicy potrafią nadać płaskiej blasze przestrzenną formę i zamienić ją w rzeźbę. Używają do tego jedynie prostych narzędzi – niewielkich młoteczków, pod których uderzeniami metal staje się raz wklęsły, raz wypukły, zmienia kształt i stopniowo pokrywa się ornamentami. To dzieje się na moich oczach. Jedna taka forma może wymagać nawet 20 godzin nieprzerwanej pracy.

Kiedyś poleciałam do Wietnamu, żeby nakręcić film pod wodą i pokazać proces powstawania pereł. Przemierzyłam całe wybrzeże i odkryłam, że większość tamtejszych plantacji nie należy już do Wietnamczyków. W pewnym momencie ktoś napisał mi przez WhatsAppa o niewielkiej miejscowości, w której wciąż tworzy się przedmioty z laki. To właśnie tam powstała jedna z moich kolekcji. Była wykańczana żywicą i masą perłową, nakładanymi warstwa po warstwie w precyzyjnie określonych odstępach czasu. W tym procesie niczego nie można przyspieszyć.

PROJEKTUJĄC BIŻUTERIĘ, SZUKAM TAKICH MOMENTÓW, KTÓRE NIE SĄ STRICTE MATERIALNYM DOZNANIEM. *Pragnę tych doznań, dlatego że one mnie zmieniają nie tylko jako projektanta, ale także jako człowieka*

Takie doświadczenia nauczyły mnie cierpliwości i uważności. Żyjemy dziś w świecie natychmiastowych efektów, jesteśmy coraz bardziej niecierpliwi. Od tych ludzi uczę się pokory. Dzięki nim jeszcze mocniej doceniam wartość rzemiosła w czasach, w których szybko się nudzimy i nieustannie szukamy czegoś nowego. Sama zresztą taka jestem. Potrzebuję zmiany, ruchu, nowych miejsc i nowych doświadczeń. Z czułością obserwuję tych ludzi i myślę o tym, ile jest w nich spokoju oraz zgody na własną drogę. Ich dziadkowie wykonywali ten zawód, potem ich ojcowie, a dziś oni robią to samo. Nikt nie zastanawia się obsesyjnie nad tym, co przyniesie przyszłość, bo potrafi ją sobie wyobrazić. Wiedzą, skąd przychodzą i dokąd zmierzają. Jest w tym coś kojącego.

Po powrocie, przy okazji premier kolekcji biżuterii, pokazujesz filmy z wypraw. Dlaczego?

Znalezienie takich warsztatów jest wyzwaniem, ale jeszcze większym wysiłkiem jest sprawić, by ktoś chciał mnie widzieć u siebie codziennie przez kilka tygodni, poświęcić mi swój czas, uczyć mnie. Dlatego staram się dawać jak najwięcej w zamian. Kręcę filmy, robię zdjęcia, opowiadam o tych ludziach i ich kulturze. Dla nich to też bardzo wartościowe.

Na rzemiosło patrzę przede wszystkim przez pryzmat ludzi. Jeśli nie ma między nami porozumienia, jeśli nie pojawia się ta trudna do nazwania energia, nie widzę sensu, by się tam zakorzeniać. Czasem zanim trafię do właściwego

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE ORSKA. ZDJĘCIA Z NEPALU: PIOTR MAJEWSKI.

eprasa.pl 706aade1f0

miejsca, odwiedzam kilka, a nawet kilkanaście warsztatów. Fascynujące jest dla mnie to, że niemal wszędzie spotykam się z życzliwością i serdecznością.

W tych podróżach nie pomaga mi doświadczenie ani zawodowy dorobek. Największą wartością okazują się autentyczność, szczerość i zwykła ludzka otwartość. Zazwyczaj wygląda to tak, że na początku zaczynam coś robić, a wszyscy mi się przyglądają. Z czasem przestaję być postrzegana jak turystka, a zaczynam być traktowana jak ktoś, kto naprawdę chce zrozumieć ich pracę. Dzień po dniu widzę, jak zmienia się nastawienie i jak buduje się wzajemne zaufanie.

Zawsze wracasz z inspiracjami i nowymi umiejętnościami? Za każdym razem powstaje nowa biżuteria?

Staram się podchodzić do tego wszystkiego z otwartym sercem, bo wierzę, że właśnie to daje mi siłę. To opowieść o sprawczości, ale dziś pozwalam sobie również na to, by wrócić z podróży z niczym. Nie każda wyprawa musi zakończyć się kolekcją. Sukcesem jest już samo to, że mogę dać tym ludziom pracę i wesprzeć ich rzemiosło.

Zdarza się jednak, że rezygnuję z realizacji jakiegoś projektu, bo zwyczajnie mnie na niego nie stać. Potrafię to uczciwie skalkulować. Nigdy nie negocjuję cen rzemieślniczych komponentów, bo wiem, ile czasu, cierpliwości i energii kosztuje stworzenie każdej z tych rzeczy.

Przywozisz prototypy do Polski i...

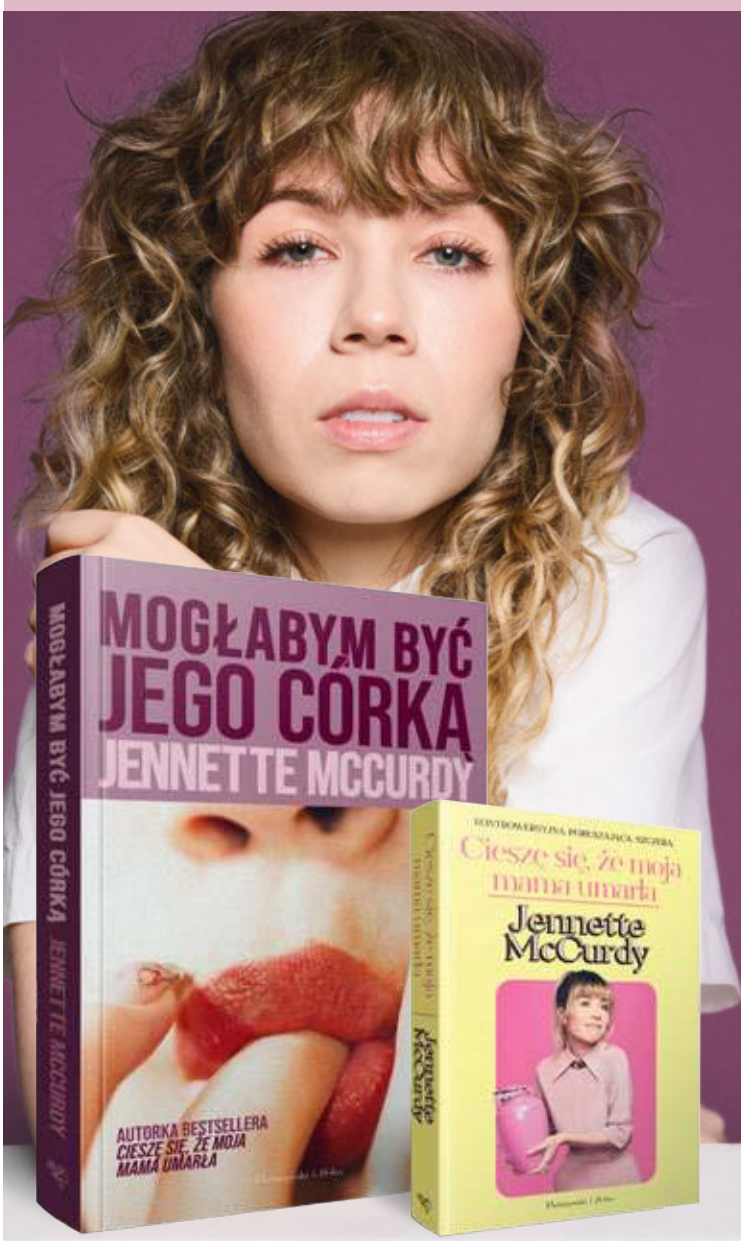
Obecnie koncentruję się na łączeniu tradycyjnego rzemiosła z nowoczesnymi technologiami. Wierzę, że te dwa obszary mogą się wzajemnie uzupełniać i wzmacniać. Chętnie sięgam po współczesne techniki, pozostawiając jednak ręczną pracę jako fundament każdego projektu.

Kiedy tworzyłam kolekcję w Peru, miałam okazję zobaczyć, jak niezwykle złożony i wieloetapowy jest proces powstawania tkaniny. Zaczyna się od wypasu alpak i pozyskania ich wełny, później następuje jej przędzenie. Następnie trzeba wyruszyć w góry, zebrać rośliny wykorzystywane do naturalnego barwienia i przygotować z nich pigmenty. Dopiero wtedy można farbować włókna i zasiąść do tkania. To jednak nie jest wyłącznie proces techniczny. Tkanina powstaje w konkretnym miejscu, w otoczeniu gór uznawanych za święte, pod opieką ich duchów i bóstw. Wzory, symbole i znaczenia są integralną częścią całego procesu, dzięki czemu zostają wpisane w samą strukturę materiału.

Później ta tkanina trafia do naszej pracowni jubilerskiej Orska w Poznaniu, gdzie otrzymuje zupełnie nowe życie. Przestaje być ponczem czy elementem tradycyjnego stroju, a staje się częścią biżuterii. Zmienia swoją funkcję i formę, ale zachowuje historię miejsca, ludzi i tradycji, z których się wywodzi. **S**

reklama

BRAWUROWA POWIEŚĆ
JENNETTE MCCURDY
MOGŁABYM BYĆ
JEGO CÓRKĄ



AUTORKI BESTSELLERA
CIESZĘ SIĘ,
ŻE MOJA MAMA UMARŁA
PREMIERA 5 MAJA

eprasa.pl 706aade1f0

Są miejsca, które zachwycają zabytkami, i takie, które na długo pozostają w pamięci dzięki atmosferze

LOGOSTOUR – OD 45 LAT DZIELIMY SIĘ URODĄ ŚWIATA

W CZERWCU 2026 ROKU BIURO TURYSTYKI ZNP LOGOSTOUR OBCHODZIŁO 45-LECIE DZIAŁALNOŚCI. O HISTORII FIRMY, ZMIANACH NA RYNKU TURYSTYCZNYM ORAZ O TYM, DLACZEGO PODRÓŻE WCIĄŻ POZOSTAJĄ NAJLEPSZĄ INWESTYCJĄ W SIEBIE, ROZMAWIAMY Z TERESĄ GÓRECKĄ, PREZES ZARZĄDU BIURA TURYSTYKI ZNP LOGOSTOUR.

Teresa Górecka
Prezes Biura Turystyki ZNP LogosTour od 2004 roku, związana z firmą od 38 lat. Ekspertka w branży turystycznej, łączy zawodowe doświadczenie z pasją do podróżowania. Odwiedziła 70 krajów, wprowadzając egzotyczne kierunki na polski rynek i inspirując Polaków do odkrywania świata. W latach 2014–2016 pełniła funkcję wiceprezesa Polskiej Izby Turystyki, a także była członkinią Business Centre Clubu. Jej wizjonerskie podejście i wieloletnia praca uczyniły ją jedną z najbardziej wpływowych postaci polskiej turystyki

Minęło 45 lat od powstania LogosTour. Co dziś najbardziej napawa panią dumą?

Przede wszystkim to, że LogosTour jest organizatorem podróży kulturowo-poznawczych na wszystkie kontynenty. Dużą wartością są zarówno nasi klienci, którzy od lat podróżują z nami po świecie, jak i pracownicy oraz piloci, którzy współtworzą markę LogosTour. Przez 45 lat zaufały nam 2 miliony podróżnych. To ogromny kapitał i jednocześnie wielka odpowiedzialność.

Jestem też dumna z tego, że mimo zmieniających się w świecie realiów gospodarczych, politycznych i społecznych udało nam się zachować tożsamość firmy. Od początku stawialiśmy na poznawanie świata przez kulturę, historię i spotkania z ludźmi. Ta idea pozostaje aktualna do dziś.

Jak wyglądały początki firmy?

Historia firmy rozpoczęła się, gdy grupa pracowników nauki i oświaty założyła 12 czerwca 1981 roku biuro turystyczne. Były to oczywiście zupełnie inne czasy, inne realia niż obecnie. Podróżowanie za granicę nie było tak łatwo dostępne jak teraz, a oferta wyjazdów była mocno ograniczona. Choć początkowo oferta zwiedzania była skierowana do środowiska nauczycielskiego, LogosTour już w pierwszym roku działalności zorganizował dla kilkuset osób wyjazdy za granicę w ramach wymiany bezdewizowej. Egipt, Izrael, Indie i Chiny to były miejsca, do których zabraliśmy turystów jako jedno z pierwszych biur podróży. Kolejne lata działalności to stopniowy rozwój, który znacznie przyspieszył od 2005 roku. To był tylko początek drogi, która trwa do dziś.

eprasa.pl 706aade1f0

W ciągu tych 45 lat polska turystyka przeszła prawdziwą rewolucję. Jakie zmiany uważa pani za najważniejsze?

Największą zmianą jest dostępność podróży. Kiedy zaczynaliśmy działalność, zagraniczne wyjazdy były dla wielu osób marzeniem. Dziś świat jest niemal na wyciągnięcie ręki. Zmienił się również sam turysta. Współczesny podróżnik jest bardziej świadomy, wymagający i ciekawy świata. Nie szuka już tylko atrakcji turystycznych, ale autentycznych doznań, lokalnej kultury i głębszego poznania odwiedzanych miejsc.

To właśnie dlatego od wielu lat rozwijamy autorskie programy kulturowo-poznawcze oraz ofertę „Podróży dla Koneserów", odpowiadającą na potrzeby osób oczekujących od podróżowania czegoś więcej.

Co wyróżnia LogosTour na tle innych organizatorów?

Przede wszystkim doświadczenie i specjalizacja. Od początku koncentrujemy się na autorskich programach, które nakierowane są na poznawanie kultury, tradycji i historii odwiedzanych krajów, które pozwalają odkryć i „posmakować" świat. Dużą wagę przywiązujemy także do jakości i bezpieczeństwa, co w dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie jest bardzo istotne. Dlatego też uważam, że podróżowanie z LogosTour to gwarancja wysokiej jakości usług i zadowolenia klientów, którzy mogą realizować swoje podróżnicze marzenia, wybierając z bogatego wachlarza różnorodnych kulturowo-poznawczych podróży na siedem kontynentów.

W ostatnich latach coraz częściej mówi się o turystyce premium i podróżach szytych na miarę. Czy to kierunek rozwoju rynku?

Zdecydowanie tak. Coraz więcej osób chce podróżować wolniej, bardziej świadomie i komfortowo. Liczy się nie tylko cel podróży, lecz także sposób jej przeżywania. Widzimy duże zainteresowanie kameralnymi grupami, wyjazdami tematycznymi, podróżami kulinarnymi czy wyprawami do miejsc mniej oczywistych. Turyści poszukują jakości, autentyczności i unikalnych doświadczeń. Dlatego rozwijamy ofertę skierowaną do osób, które chcą odkrywać świat w sposób bardziej pogłębiony i indywidualny.

Czy po tylu latach działalności są jeszcze miejsca, które potrafią panią zaskoczyć?

Oczywiście. W podróżach najpiękniejsze jest to, że zawsze można odkryć coś nowego. Niekoniecznie musi to być odległy zakątek świata. Zawsze inspirujące są spotkania z ludźmi, ich historie i codzienne życie.

Podróże uczą otwartości i szacunku dla różnorodności. Dzięki nim lepiej rozumiemy świat i samych siebie.

LogosTour to przede wszystkim podróże na siedem kontynentów, ale należy także wspomnieć o hotelach Logos.

Ukryte wśród andyjskich szczytów Machu Picchu to jeden z symboli Ameryki Południowej

Spotkanie z dziką przyrodą na safari w Afryce

Podróż potrafi zachwycać nie tylko widokami, lecz także atmosferą czy smakiem

Hotele Logos w Krakowie i Zakopanem przeszły niedawno kompleksową modernizację, a wszystkie pokoje zyskały nowy wystrój i standard odpowiadający oczekiwaniom współczesnych podróżnych. Szczególnie dumni jesteśmy z restauracji w Zakopanem, którą wielu gości zalicza do najsmaczniejszych adresów na kulinarnej mapie miasta. To miejsca stworzone z myślą o tych, którzy chcą połączyć komfortowy wypoczynek z odkrywaniem lokalnych atrakcji i dobrą kuchnią.

Jakie znaczenie ma jubileusz 45-lecia dla firmy?

To moment refleksji i podziękowania wszystkim, którzy byli częścią tej historii. Klientom, partnerom biznesowym, pracownikom i pilotom wycieczek.

Jubileusz to również okazja do spojrzenia w przyszłość. Chcemy nadal zaskakiwać nową ofertą, odpowiadać na zmieniające się potrzeby podróżnych i inspirować kolejne pokolenia do odkrywania świata.

Jakie przesłanie chciałaby pani przekazać klientom z okazji jubileuszu?

Przede wszystkim podziękowanie za zaufanie. To dzięki naszym klientom możemy świętować 45 lat działalności.

Życzę wszystkim, aby nigdy nie stracili ciekawości świata. Bo – jak powiedział Henry Miller – celem podróży nie jest miejsce, do którego zmierzamy, lecz nowa perspektywa, z jaką patrzymy na świat. Wierzę, że właśnie takie podróże będziemy tworzyć także przez kolejne lata.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, AGA BILSKA

REKLAMA

eprasa.pl 706aade1f0

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Słońce praży

Letnia regeneracja zaczyna się tam, gdzie ochrona przed słońcem spotyka się z przyjemnością dbania o siebie. Postaw na bezkompromisowe SPF-y, zapobiegające fotostarzeniu, oraz głębokie nawilżenie przywracające skórze i włosom blask po słonecznych kąpielach. Pozwól ciału i umysłowi odetchnąć

1. LANEIGE, Water Bank UV Barrier Sunscreen SPF 50 – ultralekki nawilżający fluid przeciwsłoneczny, 135 zł/50 ml; ***sephora.pl***
2. LIERAC, mleczko ochronne do ciała z SPF 50 z linii Sunissime – filtry organiczne oraz pielęgnacja anti-aging i nawilżająca (algi, flawonoidy z rdestu i rozmarynu), 135,99 zł/150 ml; ***superpharm.pl*** **3. AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT,** Hydrate Cleanser – nawilżający szampon do włosów normalnych, suchych i kręconych (bez silikonów, o owocowym zapachu), 139 zł/300 ml; ***sephora.pl***
4. LAZARTIGUE, Sunlight spray – rozjaśnia, dając słoneczne refleksy, do włosów od blond po jasny brąz, 120 zł/150 ml; ***beautyboutique.pl***
5. DRUNK ELEPHANT, tripeptydowa maska do ust Plump-C™– odżywcza z masłem shea i olejkiem marula, 125 zł/20 ml; ***sephora.pl***

eprasa.pl 706aade1f0

1. PHYTO, nawilżający spray leave-in do włosów z linii Plage – rozplątuje i nawilża po pływaniu i ekspozycji na słońce, 69 zł/150 ml; ***superpharm.pl*** **2. YVES ROCHER,** krem intensywnie nawilżający na dzień i na noc z linii Hydra water-plump, z wodą komórkową sukulentu Edulis, 99 zł/75 ml; ***yves-rocher.pl*** **3. AVÈNE,** Ultra Serum – długotrwale nawilżające z ochroną przeciwsłoneczną SPF 50+, bezpieczne dla wrażliwej skóry, 99,99 zł/30 ml; ***superpharm.***pl **4. SUMMER FRIDAYS,** ShadeDrops Broad Spectrum SPF 50 – lekki, mineralny krem przeciwsłoneczny z antyoksydantami, 185 zł/50 ml; ***sephora.pl*** **5. PAULA'S CHOICE**, Super-Light Daily Wrinkle Defense – lekki krem koloryzujący z SPF 30 dla cery normalnej, tłustej i mieszanej, pochłania nadmiar sebum, 205 zł/60 ml; ***paulaschoice.pl*** **6. SEPHORA COLLECTION,** spray do mycia rąk Monoi + Bergamotka – oczyszcza i odświeża dłonie bez efektu wysuszenia i lepkości, 29 zł/18 ml; ***sephora.pl*** **7. BANDI,** wygładzający krem BB pod oczy z SPF 30 z linii anti-glication, z ekstraktem z drzewa jedwabnego, 49 zł/14 ml; ***bandi.pl*** **8. BASIC LAB,** nawilżający krem BB z SPF 15, połączenie makijażu, pielęgnacji (ektoina i panthenol) z ochroną przed słońcem, 129,90 zł/33 ml; ***basiclab.shop***

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC

eprasa.pl 706aade1f0

Kosmetyczka na sierpień

Wkładki higieniczne wzbogacone ekstraktem z aloesu. Zostały wykonane z miękkiej, oddychającej włókniny z dodatkiem bawełny, dzięki czemu są idealne nawet dla wrażliwej skóry.

BELLA, Panty Herbs z aloesem, 4,20 zł/18 sztuk; *notino.pl*

W 100 proc. mineralny balsam z SPF 30 do twarzy i ciała. Ektoina oraz kompleks prowitaminy D i kwasu ferulowego zapobiegają degradacji kolagenu.

DOCTOR BABOR, Broad Spectrum Mineral Invisible Balm SPF 30, 205 zł/50 ml; *pl.babor.com*

Peeling zawiera kwasy: salicylowy, galusowy i szikimowy, które oczyszczają skórę. Jednocześnie kompleks postbiotyków i inulina wspierają stabilność bariery naskórkowej, a bakuchiol działa wygładzająco.

CLARENA, peeling do skóry mieszanej i tłustej z linii Saga Biotic, 135 zł/30 ml; *clarena.pl*

Utrwalający puder w kamieniu z efektem 4 w 1: matuje, rozmywa, koryguje, wyrównuje. Daje efekt ujednoliconej cery. Etui nawiązuje do wysadzanych klejnotami puderniczek królowej Marii Antoniny.

GUERLAIN, puder Météorites Compact, odcień 02 cool/rose, 300 zł/8,5 g; *guerlain.com/pl*

Nawilżający balsam do ust z olejkami owocowymi i kwasem hialuronowym. Kolor dopasowuje się do pH ust.

ESTÉE LAUDER, Futurist HydraPlum Tinted Lip Balm, odcień sheer oasis, 195 zł/2,8 g; *esteelauder.pl*

Nawilżająca, wzbogacona olejkiem migdałowym z Prowansji i gliceryną, mgiełka pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Pachnie świeżymi migdałami.

L'OCCITANE, mgiełka do włosów i ciała z kolekcji Amande Sublime, 168 zł/100 ml; *pl.loccitane.com*

Emulgujący olejek do demakijażu (zmywa też SPF) dla cery suchej. Zawiera oleje: z pestek winogron, migdałowy i makadamia. Nawilża i wygładza, wspierając barierę ochronną skóry i ograniczając utratę wody z naskórka.

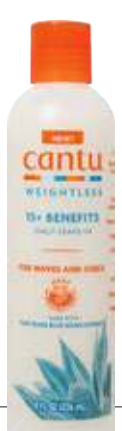
VEOLI BOTANICA, Squeeze a grape, 109,90 zł/150 ml; *veolibotanica.pl*

Tonik do cery zmęczonej, naczynkowej, z przebarwieniami. W składzie ultrastabilna witamina C, kwasy felurowy i hialuronowy oraz kompleks pięciu alg. Pomaga wyrównać koloryt.

SENSUM MARE, antyoksydacyjny tonik rozświetlający, 79 zł/200 ml; *sensummare.pl*

Rozświetlający balsam do ciała z edycji limitowanej o jedwabistej konsystencji i kultowym zapachu cheirosa '62 z nutami pistacji, słonego karmelu i wanilii. Brazylijska trzcina cukrowa w składzie nawilża i ujędrnia.

SOL DE JANEIRO, Body Badalada™ Glow Lotion, 115 zł/400 ml; *sephora.pl*



Codzienny krem zapobiegający łamaniu się włosów. Zmiękcza je, dodaje objętości, wzmacnia i odżywia suche pasma, odświeża loki, nadaje połysk, ułatwia rozczesywanie, zapewnia ochronę termiczną.

CANTU, Weightless 15+ Benefits Daily Leave-In Cream, 49,99 zł/236 ml; *rossmann.pl*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 706aade1f0

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

• letnich wydarzeniach kulturalnych i premierach filmowych • psychologicznym kontekście opery „Bona Sforza" • terapeutycznej roli nagrodzonego w Cannes filmu „Ojczyzna" Pawła Pawlikowskiego w komentarzu Grażyny Torbickiej • powieści obyczajowej autorstwa Moniki Pryśko, poruszającej temat samotnego macierzyństwa

ZDJĘCIE: PRESSMASTER/GETTY IMAGES

eprasa.pl 706aade1f0

„HAMLET, KSIĄŻĘ DANII", REŻ. ROBERT LEPAGE. W PROGRAMIE FESTIWALU SZEKSPIROWSKIEGO W GDAŃSKU, 23 LIPCA – 2 SIERPNIA

DOKĄD POJECHAĆ? CO OBEJRZEĆ?

Zacznę od dwóch nowych wystaw, które już można oglądać w przeciwległych miejscach w Polsce. Pierwsza z nich to **W drodze** w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie, która potrwa tylko do 23 sierpnia, więc nie ma na co czekać. Ekspozycja prezentuje kilkadziesiąt prac Xawerego Wolskiego (na zdjęciu obok: rzeźba „Ogniwa nieskończoności"). To przede wszystkim rzeźby i instalacje: z terakoty, silikonu czy marmuru, które zgodnie z tytułem powstały w drodze. (Artysta od lat 80., kiedy wyjechał z Polski, mieszkał i pracował między innymi: we Francji, w Peru, Wietnamie, Korei Południowej). A jednak emanują spokojem i są hołdem dla procesu, formy oraz materiału. Z kolei wrocławskie Muzeum Architektury przypomina dwie wybitne awangardzistki: Barbarę Brukalską i Helenę Syrkus. Można tu zobaczyć wiele fotografii i rysunków oraz filmy, niektóre z nich są dostępne publicznie po raz pierwszy. Zgodnie z tytułem wystawy **Sploty** – bohaterki zostały pokazane w szerszym kontekście: zarówno samej awangardy XX-wiecznej, jak i architektury jako dziedziny opartej na przepływie ludzi i idei.

I kolejna, podobnie rodzielona geograficznie para: **Festiwal Szekspirowski** w Gdańsku oraz **Międzynarodowy**

„W DRODZE", PGS W SOPOCIE. WYSTAWA XAWEREGO WOLSKIEGO POTRWA DO 23 SIERPNIA

„KANDYDACI ŚMIERCI", REŻ. MACIEJ CUSKE. W KINACH OD 7 SIERPNIA

eprasa.pl 706aade1f0

FESTIWAL BREAK IN CLASSIC, OTWOCK WIELKI, 31 LIPCA – 2 SIERPNIA

„KRWAWA HRABINA", REŻ. ULRIKE OTTINGER, W PROGRAMIE FESTIWALU FILMOWEGO TAURON NOWE HORYZONTY. WROCŁAW, 23 LIPCA – 2 SIERPNIA, ONLINE 23 LIPCA – 9 SIERPNIA

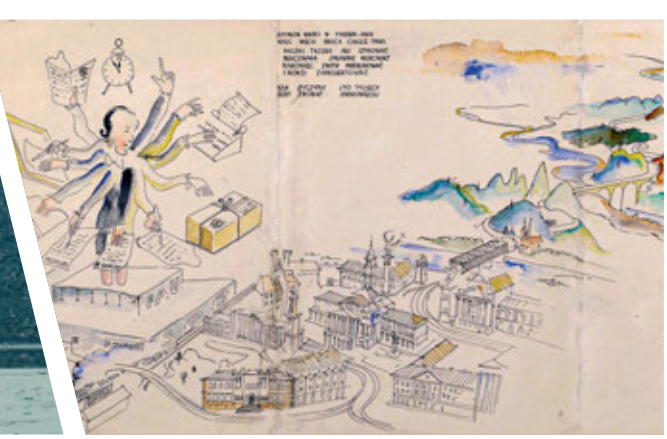
ZDJĘCIA: ROMAN BOLDYREV, GRZESIEK MART, PETRO DOMENIGG, ZBIORY MUZEUM ARCHITEKTURY WE WROCŁAWIU, ZBIORY MUZEUM SZTUKI W ŁODZI, MATERIAŁY PRASOWE

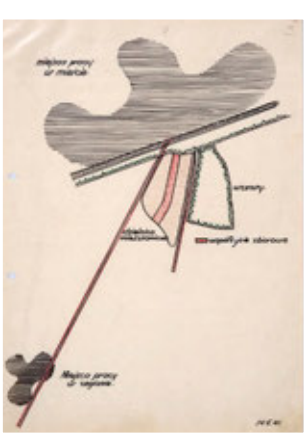
Festiwal Filmowy TAURON Nowe Horyzonty we Wrocławiu. Ten pierwszy obchodzi w tym roku 30. rocznicę! W programie są spektakle z: Kanady, Wielkiej Brytanii, Rumunii, Czech, Hiszpanii oraz Polski, ale i wydarzenia towarzyszące (spotkania, wycieczki tematyczne) organizowane w różnych punktach miasta. Z kolei podczas festiwalu we Wrocławiu tradycyjnie będzie można obejrzeć tytuły najnowsze, jak nagrodzona podczas tegorocznego Berlinale „Róża"– opowieść o kobiecie podającej się za mężczyznę w XVII-wiecznych protestanckich Niemczech – czy cykle poświęcone mistrzom i mistrzyniom kina, jak retrospektywa Ulrike Ottinger (na zdjęciu poniżej: kadr z „Krwawej hrabiny"). A dodatkową gratką będą premierowe pokazy kilku odcinków seriali: trzeciego sezonu „1670" oraz „Lalki" Pawła Maślony.

Tuż po zakończeniu stacjonarnej odsłony Nowych Horyzontów (bo jest także wersja online) do ogólnopolskiej dystrybucji trafi dokument **Kandydaci śmierci.** To zapis przygody polegającej na kręceniu amatorskich horrorów podczas wakacji szkolnych. Reżyser Maciej Cuske wpadł na ten pomysł, żeby odciągnąć syna i jego kumpli od komputerów. Pomysł okazał się na tyle atrakcyjny dla wszystkich, że trwał przez kilkanaście sezonów. Poruszające i optymistyczne jest przesłanie, że nastolatki są fajne (psycholożka Ewa Klepacka-Gryz pisze o tym na str. 40) i jeśli się chce – można z nimi zbudować więź na wiele sposobów.

I na koniec jedyny muzyczny reprezentant w tym zestawieniu – festiwal **Break In Classic,** który odbywa się wokół Muzeum Wnętrz w Otwocku Wielkim. Jego inicjatorami i dyrektorami artystycznymi są kontratenor Jakub Józef Orliński oraz pianista i kompozytor Aleksander Dębicz (na zdjęciu górnym) – którzy oczywiście na festiwalu występują. Poza nimi będzie można usłyszeć między innymi francuskiego skrzypka Théotime'a Langlois de Swarte czy mandolinistę Aviego Avitala z orkiestrą AUKSO. **s**

„SPLOTY. BARBARA BRUKALSKA, HELENA SYRKUS I SIECI MODERNIZMU", MUZEUM ARCHITEKTURY WE WROCŁAWIU. WYSTAWA POTRWA DO 4 PAŹDZIERNIKA





HELENA SYRKUS, LATA 30. XX W.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl 706aade1f0

PIERWSZA NAIWNA?

Znacie powiedzenie o tym, że nie ma darmowych lunchów? To określenie na transakcyjność w relacjach biznesowych: ja coś tobie – ty coś mnie. Dla Rii, bohaterki miniserialu „Zaproszona", który można będzie wkrótce obejrzeć na BBC First, taki niedarmowy lunch to uwaga, jaką nagle zaczyna obdarzać ją stojąca dużo wyżej na drabinie społecznej Fran. Ale od początku. Ria to młoda kobieta, która zarabia sprzątaniem, swojego chłopaka zna od czasów szkolnych i holuje go przez życie, bo jedyna rzecz, w której Lee jest systematyczny, to oglądanie meczów piłki nożnej. A już na pewno nie można liczyć, że zarobi na dom, gdy jego partnerka straci pracę. I nagle do tej beznadziei Rii jak dobra wróżka wkracza Fran. Owszem, to układ służbowy, ale Fran nie wykłóca się o każdy grosz ani nie traktuje swojej nowej pracownicy lekceważąco. Wprost przeciwnie, jest nią zaciekawiona, zachęca ją do randkowania, żeby znalazła nowego chłopaka, podpowiada, jaki makijaż będzie najlepszy. Daje w prezencie ubrania i dodatkowe pieniądze, częstuje sushi, proponuje wspólny popcorn.

Tylko co się stało z kobietą, która pracowała w tym domu wcześniej? Czym właściwie zajmuje się Fran? Dlaczego nie ma dzieci i czy na pewno dlatego, że razem z mężem postanowili skupić się na biznesie? Z perspektywy widza tę niepokojącą atmosferę wzmacnia muzyka oraz lokacja – stary duży dom na odludziu.

Jednak zanim pojawią się wątki naprawdę sensacyjne, Ria będzie już mocno zafascynowana swoją mentorką, która przecież chce dla niej tylko tego, by żyła na miarę swoich możliwości.

CZEGO NIE WIDAĆ

„Zaproszona" jest trochę w stylu noir: jakieś niedopowiedzenia, zamknięte drzwi, uchylająca się firanka... To także thriller psychologiczny i tajemnica przeplata się tu z manipulacją emocjonalną. W tym ostatnim Fran jest bardzo dobra: subtelnie osacza młodą kobietę, każdy jej gest jest przemyślany. Tym łatwiej osiągnąć jej cel, że z Rią łączy ją bardzo asymetryczna relacja; bo dzieli je wszystko: status, doświadczenie, wiek. To buduje

eprasa.pl 706aade1f0

MINISERIAL BBC „ZAPROSZONA" (THE GUEST), REŻ. ASHLEY WAY, PREMIERA 24 LIPCA NA BBC FIRST

ZDJĘCIA: SIMON RIDGWAY, MATERIAŁY PRASOWE BBC

autorytet, a o tym, że wobec autorytetów bywamy aż ślepo posłuszni, wiemy od czasu głośnego eksperymentu przeprowadzonego na początku lat 60. XX wieku w Stanach Zjednoczonych. W dużym skrócie chodziło w nim o to, że znaczna większość ludzi była gotowa porazić śmiertelnie prądem innego człowieka na polecenie osoby będącej autorytetem naukowym. Do żadnych porażeń oczywiście nie doszło, ale wnioski pozostały.

A skoro tak, to nic dziwnego, że samotna, spragniona zauważenia dziewczyna daje się nabrać na głaski Fran. Czy na pewno? Być może tak jest na początku, jednak z czasem Ria zaczyna widzieć i rozumieć więcej – i wcale nie chce zrezygnować z tej gry.

Psychologia głębi mogłaby tłumaczyć to koncepcją cienia, niezintegrowanej części naszej osobowości, przed którą nadaremnie uciekamy. Dokąd może to zaprowadzić bohaterkę? Zakończenie serialu pozwoliłoby interesująco rozwinąć ten wątek w kolejnych sezonach. **s**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

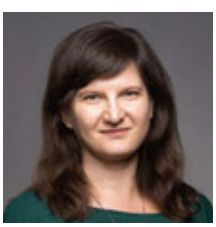
eprasa.pl 706aade1f0

OPERA „BONA SFORZA", MUZYKA ZYGMUNTA KRAUZEGO, LIBRETTO VINCENZO DE VIVO, **KOPRODUKCJA TEATRO PETRUZZELLI W BARI I OPERY KRAKOWSKIEJ, PREMIERA ŚWIATOWA 9 LISTOPADA 2024**

eprasa.pl 706aade1f0

Projekt córka

Pierwsze skojarzenie? Żądna władzy, skłonna do intryg i nieprzebierająca w środkach królowa. A jednak z opery „Bona Sforza" wyłania się dużo bardziej złożony obraz tytułowej bohaterki. Psycholożka i etnoloża **Aleksandra Judejko** zastanawia się nie tylko nad tym, co ten spektakl mówi o samej Bonie, lecz także jaką lekcję możemy z niego wyciągnąć jako widzowie



ALEKSANDRA JUDEJKO
psychoterapeutka w trakcie certyfikacji. Psycholog, psychoonkolog, etnolog. Interesuje się połączeniami między psychoterapią a sztuką. Mieszka i pracuje w Krakowie

Trudno sobie wyobrazić rzeczywistość kogoś żyjącego 500 lat temu. Co prawda w przypadku osoby związanej z władzą lub bogato urodzonej mamy szansę posłużyć się źródłami historycznymi, jednakże na ich podstawie i tak niełatwo byłoby przywołać chociażby jej sposób patrzenia na świat, myślenia czy przeżywania. Co lubiła? Kogo kochała? Co ją interesowało? Za czym tęskniła?

W odkrywaniu przeszłości w pewnym stopniu może pomóc wykorzystywany w psychoterapii systemowej genogram, czyli drzewo genealogiczne z zaznaczonymi relacjami i ważnymi faktami z dziejów rodziny. To narzędzie, które pomaga zobaczyć schematy i przekonania wyniesione z domu rodzinnego, choćby takie jak: silne i samotne kobiety, nieobecni emocjonalnie mężczyźni, przemoc czy używki w kolejnych pokoleniach. Dzięki niemu możemy poznać własne motywacje i zachowania, by nie powielać szkodliwych wzorców, bo świadomość problemu staje się pierwszym krokiem do zmiany.

Gdy konstruując genogram, docieramy do dalszych pokoleń, konfrontujemy się z tym, że wiedza o naszych przodkach będzie mglista. I chociaż bardzo chcielibyśmy poznać ich nieco bliżej, najczęściej to się nie udaje. Za tym może iść poczucie pustki poznawczej i emocjonalnej. Jednak pocieszająca bywa myśl, że nasze korzenie sięgają bardzo głęboko – o wiele głębiej niż 500 lat wstecz – i że jesteśmy jedną z wielu części rodzinnego drzewa.

KTO TU RZĄDZI?

Zgłębiając przeszłość, często stykamy się z zagadnieniem nierówności płci oraz idącymi za tym ograniczeniami wobec kobiet w rodzinie, społeczeństwie i systemie prawnym. Bariery te miały znaczący wpływ na rozwój psychologii oraz nurtów terapeutycznych. Przywołajmy chociażby freudowską koncepcję „zawiści o penisa". Na kanwie refleksji nad tym, w jakim kontekście kulturowym powstała owa teoria, widzimy, że w czasach Freuda kobieta mogła tak naprawdę zazdrościć mężczyźnie wielu rzeczy: pozycji, władzy, możliwości rozwoju, a przede wszystkim komfortu decydowania o sobie samej.

Perspektywa feministyczna w psychoterapii wzbogaciła sposób patrzenia na problemy kobiet czy całych rodzin, a także wątki związane z szeroko pojętą „władzą", w tym również władzą sprawowaną w rodzinie. Pozwoliła zwrócić uwagę na schematy patriarchatu oraz uwrażliwić terapeutów na różne przeżywanie przez obie płcie małżeństwa, rodzicielstwa, wychowywania dzieci czy codziennych spraw, takich jak podział obowiązków.

POZOSTAJE GODNOŚĆ

A jednak w historii znajdziemy kobiety, które nie poddawały się prymatowi mężczyzn. Silne, nietuzinkowe, a wręcz wywrotowe. Jedną z nich była Bona Sforza, królowa Polski i wielka księżna litewska, żona Zygmunta Starego. To postać, która zainspirowała wielu >

eprasa.pl 706aade1f0

twórców, pisarzy, malarzy, filmowców, a w ostatnim czasie także realizatorów teatralnych. W 2024 roku w Operze Krakowskiej odbyła się premiera zrealizowanego w koprodukcji z Teatro Petruzzelli w Bari spektaklu „Bona Sforza" – opery opowiadającej o życiu królowej od wczesnej młodości aż do śmierci.

Przywołując historię życia tej niezwykłej bohaterki, warto przypomnieć, że zmuszono ją do ślubu ze starszym od niej o 27 lat wdowcem z obcego kraju. Młoda kobieta musiała opuścić swoje miasto i wyjechać do miejsca położonego wiele setek kilometrów od jej rodzinnego Bari. Czy była zagubiona? Przestraszona? Podekscytowana? Możliwe. Jedno jest pewne: nie miała żadnego wpływu na decyzje matki i możnych, jednak mogła zdecydować o tym, jak odnaleźć się w zupełnie nowej, wymagającej sytuacji. Takie trudne życiowe wydarzenia, do których musieliśmy się przystosować, ma też na koncie każdy z nas.

urodziła, lecz także – co bardziej znaczące – jej relacje z matką, władczą i ambitną Izabelą Aragońską. Od niej nauczyła się, że należy iść po trupach do celu, a swoje uczucia zepchnąć na dalszy plan. Taka postawa miała dalekosiężne skutki, między innymi skomplikowała późniejszą relację Bony z jej synem Zygmuntem Augustem. Królowa, wyrwana ze swojego środowiska i domu rodzinnego, nie potrafiła odseparować się od syna, który próbował układać sobie życie z kolejnymi kobietami. Chciała być najważniejszą osobą w jego życiu i rywalizowała z synowymi; do tego stopnia, że miała przyczynić się do ich przedwczesnych śmierci – a przynajmniej tak głosiły plotki.

To problem, z którym często spotyka się w swoim gabinecie psychoterapeuta par. Chodzi o nadmierne przywiązanie jednego z partnerów (lub obojga) do rodzin pochodzenia, czyli o tak zwaną nieodciętą pępowinę. Osoba, która nie potrafi być w pełni lojalna

HISTORIA BONY, JEJ ODWAGA I BEZKOMPROMISOWOŚĆ PROWOKUJĄ DO ZADAWANIA SOBIE PYTAŃ: *Na co nie zdobyliśmy się jeszcze w życiu, chociaż bardzo tego pragniemy? Jak znaleźć równowagę między realnością a dążeniem do własnych celów?*

Historia Bony zachęca, by w takich okolicznościach zadbać o swój dobrostan na tyle, na ile jest to możliwe. Pisał o tym Viktor Frankl, austriacki psychiatra i twórca logoterapii – metody psychoterapeutycznej opartej na poszukiwaniu sensu w swoim życiu. Frankl twierdził, że nawet w najtrudniejszych sytuacjach pozostaje godność; zawsze możemy zrobić choćby małą rzecz, która pozwoli nam ją zachować. W operze „Bona Sforza" symbolem godności i niezależności jest wstążka, której kolor zmienia się wraz z kolejnymi etapami życia bohaterki – niebieska w młodości, czerwona w średnim wieku oraz czarna w okresie starości.

Szukając analogii, możemy powiedzieć, że także cel psychoterapii zmienia się w zależności od tego, na jakim etapie życia jest dana osoba. Młodym psychoterapia może pomóc usamodzielnić się i wkroczyć w dorosłość, dojrzałym – zastanowić się nad swoimi wartościami i planami, a starszym – zintegrować doświadczenia, a także uporządkować wspomnienia i nadać im znaczenie.

NIEODCIĘTA PĘPOWINA

Życie Bony było zdeterminowane nie tylko przez określone warunki polityczno-historyczne, w jakich się

wobec swojego małżonka, jest jedną nogą w związku, a drugą w rodzinnym domu; w psychoanalizie nazywamy to nierozwiązanym kompleksem Edypa. To prowadzi do narastającej frustracji, a nierzadko nawet do rozpadu małżeństwa. Zdrowy związek wymaga bowiem odseparowania od rodziców – zwłaszcza od matki – i postawienia granic, które umożliwią poukładanie wszystkich relacji na nowo. Najbliższym człowiekiem staje się wówczas małżonek, a rodzina pochodzenia powinna to uszanować i nie wtrącać się do spraw tej pary.

W spektaklu operowym „Bona Sforza" towarzyszymy bohaterkce w różnych okresach jej życia. Widzimy zmiany w jej wyglądzie, w sposobie zachowania i w przeżywaniu emocji. Szczególnie przejmujące jest zestawienie młodej, pełnej życia dziewczyny i doświadczonej przez los, zawziętej i wikłającej syna, ale też przerażonej intrygami na królewskim dworze – umierającej kobiety. A może jej „przegrana" oznacza jednak coś dobrego – granicę postawioną ostatecznie przez Zygmunta Augusta? Miał on przecież prawo oczekiwać od matki szacunku wobec swoich wyborów i akceptacji kolejnych małżeństw.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ANDRII KOTELNIKOV/OPERA KRAKOWSKA, PIOTR IWASZKO

eprasa.pl 706aade1f0

KOSZT MATCZYNEGO PROJEKTU

Bona Sforza od dzieciństwa była wychowywana „do rządzenia mężczyznami", przygotowywana do tego, by mieć swój udział w polityce międzynarodowej. Możemy odnieść wrażenie, że jej życie było niejako zaprojektowane przez matkę, od której otrzymała zresztą podwójny komunikat: z jednej strony była godna tego, by zostać żoną króla, wykształcona i obyta w świecie miała zajść daleko, z drugiej – jej uczucia, takie jak miłość do innego mężczyzny czy chęć pozostania w rodzinnych stronach, były unieważniane. Otrzymywanie sprzecznych treści od rodzica rodzi poczucie chaosu oraz problemy z zaufaniem sobie i innym w życiu dorosłego już dziecka.

Dojrzałej Bonie trudno jest uwierzyć, że jest nadal atrakcyjna dla swojego męża. Dobrze pokazuje to wzruszająca scena w królewskiej sypialni, kiedy Zygmunt Stary przekonuje ją, jak bardzo jest dla niego ważna. Jednak ona przyzwyczaiła się do zachowania ostrożności i dystansu. Jest cudzoziemką, poza tym lubi rządzić i realizować własne założenia, co przysparza jej wielu wrogów. Jest sprawczą i mądrą królową, ale nadmiernie skoncentrowaną na swoim synu. W scenie zabawy z małym Zygmuntem Augustem widzimy, że brak jej spontaniczności, a nawet używa siły i szarpie dziecko za ręce. Nauczona radzić sobie z najtrudniejszymi wyzwaniami, traci rezon, gdy macierzyństwo wymaga od niej zdrowych granic i umiejętności bawienia się.

SAMA PRZECIW ŚWIATU

Bona miała różne oblicza: początkowo była zagubiona, potem stała się władcza, zdeterminowana i brała sprawy w swoje ręce. Łamała stereotyp swojej epoki o byciu podporządkowaną, łagodną i milczącą kobietą. Choć jej życie zakończyło się w smutny, gorzki sposób, było niezwykłe i inspirujące. Musiała mieć dużą wyobraźnię i potrafiła z niej czerpać.

W krakowskim spektaklu jest moment, gdy na scenie znajdują się obok siebie wszystkie trzy uosobienia Bony, jednak oddzielone ścianami. Dojrzała bohaterka ma tam za mało miejsca, ściany jakby ją przygniatały – dusi się w zamku... A może w swoim życiu? Być może jej głos jest nieusłyszany, a potrzeby niespełnione? Czuje się samotnie, nie ufając swoim sługom. Bona młodsza i Bona starsza są otoczone tancerzami, a Bona dojrzała jest sama. Czy tak się czuła – odizolowana, na zewnątrz silna, ale tak naprawdę cierpiąca i krucha?

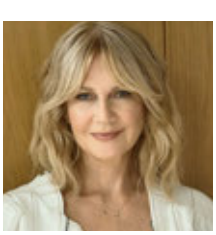
Historia Bony, jej odwaga i bezkompromisowość prowokują do zadawania sobie pytań: Na co nie zdobyliśmy się jeszcze w naszym życiu, chociaż bardzo tego pragniemy? Jak znaleźć równowagę pomiędzy przyjmowaniem tego, co niesie świat, a dążeniem do własnych celów? Porażki królowej mogą zaś posłużyć refleksji nad granicami w rodzinie, spełnianiem cudzych oczekiwań oraz tym, jak istotnymi wartościami są spokój wewnętrzny, bliskość z innymi ludźmi i podstawowe zaufanie do świata. s

eprasa.pl 706aade1f0

„Ojczyzna", reż. Paweł Pawlikowski, film w programie Festiwalu FIlmu i Sztuki „Dwa Brzegi"

Witaj, smutku

Wielkie zmiany społeczne, dylematy moralne, rozczarowanie upadkiem humanizmu, trudna relacja ojca z synem... a jednocześnie oda do sztuki. W swoim nowym filmie Paweł Pawlikowski stawia wiele pytań. W kolejnej odsłonie filmoterapii o nagrodzonej Złotą Palmą „Ojczyźnie", która znalazła się w programie tegorocznego Festiwalu Filmu i Sztuki „Dwa Brzegi" – rozmawiają **Grażyna Torbicka** i **Martyna Harland**



GRAŻYNA TORBICKA
dziennikarka, filmoloża, dyrektorka artystyczna BNP Paribas „Dwa Brzegi", Festiwalu Filmu i Sztuki – Kazimierz Dolny

eprasa.pl 706aade1f0

MARTYNA HARLAND: „Ojczyzna" Pawlikowskiego została doceniona na festiwalu filmowym w Cannes, jednak wśród krytyków na miejscu, szczególnie młodych, wielokrotnie słyszałam, że to film wydumany, hermetyczny, zamknięty emocjonalnie. Ja jednak mocno poczułam tu emocje głównego bohatera Thomasa Manna, które ujawniają się zwłaszcza pod sam koniec. To jeden z najwybitniejszych pisarzy, noblista, a jednak mówi: „Jesteś zamknięty w zamku ze słów, który sam zbudowałeś". A co ciebie poruszyło tu najbardziej?

GRAŻYNA TORBICKA: Cały film jest bardzo poruszający, głęboki i na pewno niewydumany. Już pierwsza scena, rozmowa telefoniczna Klausa Manna z jego siostrą Eriką, jest przejmująca. Smutek, brak wiary w lepszy świat, stosunek do ojca Thomasa Manna, tęsknota za siostrą. Jest tu wszystko, co za chwilę rozwinięte zostanie w tej niezwykłej podróży przez Niemcy w 1949 roku.

Uważam, że jest to film dla wszystkich, nie tylko dla ludzi związanych ze sztuką ani nie tylko dla tych, którzy znają i cenią twórczość Thomasa Manna. „Ojczyzna" nie odzwierciedla przecież dokładnie życiorysu pisarza, nie o to w niej chodzi. To w pewien sposób kino drogi, ale i drogi powrotu do korzeni, w tym przypadku do ojczystych Niemiec. Thomas Mann wraca do Niemiec ze Stanów Zjednoczonych, bo to jest jego *Vaterland,* ziemia ojców, także tych artystycznych: Goethego, Wagnera, to jest jego język. Jest to więc też opowieść o sile sztuki, dziedzictwie, które należy do wszystkich, nie tylko do wybranych.

Podróż Manna z Eriką w okresie kulminacyjnym zimnej wojny jest też pokazaniem, na czym ten konflikt polegał. Są Niemcy Zachodnie i Niemcy Wschodnie, już w sowieckiej strefie wpływów – dwa światy, niby różne, a jednak z perspektywy działania propagandy bardzo bliskie.

Dla mnie tą tytułową ojczyzną nie są Niemcy, tylko sztuka. Jest czysta i ratuje przed złem.

Tak, sztuka w swojej istocie jest czysta, ale jej interpretacja już może być ideologiczna. W filmie jest kilka genialnych scen, które tę refleksję przywołują. >

reklama

BNP PARIBAS

Dwa Brzegi

Festiwal Filmu i Sztuki
Kazimierz Dolny

1–9.08.2026

eprasa.pl 706aade1f0

dłużej przytulać. Wcześniej nie słyszał, że ktoś go kocha. Z kolei krytyk filmowy Janusz Wróblewski mówił o erotycznym pożądaniu Thomasa Manna do syna Klausa, opisywanym w „Dziennikach". Ten film nabiera dla nas innego znaczenia, gdy wiemy więcej o całej rodzinie Mannów.

Thomas Mann ukrywał swoją homoseksualność, tymczasem Klaus nie. Może skrycie zazdrościł synowi tej odwagi? Pamiętajmy, że reżim nazistowski brutalnie prześladował i eksterminował homoseksualnych mężczyzn.

Relacja ze sławnym ojcem jest bardzo trudna dla syna, musi wygrać swoją męskość.

Musi wygrać nie tyle swoją męskość, ile swoją osobowość, autonomię, swoją wartość. Klaus był już wtedy cenionym pisarzem. Być może był tu też element artystycznej rywalizacji.

A co możemy powiedzieć o relacji Thomasa z Eriką? Co jest w niej innego?

TWÓRCZOŚĆ THOMASA MANNA TO JEDEN WIELKI DYLEMAT MORALNY.
Paweł Pawlikowski pokazuje w „Ojczyźnie", że od twórcy często oczekuje się, a nawet wymaga, by opowiedział się po którejś ze stron. I pytanie: Czy powinien? Czy to nie odbiera mu czystego oglądu świata?

Na przykład rozmowa Manna z wnukami Richarda Wagnera, która pokazuje, w jaki sposób dzieła twórców wykorzystywane są po ich śmierci do celów politycznych.

Wiele pytań rodzi sposób, w jaki ten film pokazuje relację ojca z synem. Klaus Mann odbiera sobie życie, a ojciec decyduje się nie jechać na jego pogrzeb. Chciałabym to jakoś zrozumieć...

No właśnie, Paweł Pawlikowski też szuka odpowiedzi na to pytanie. Mam wrażenie, że to jest przykład relacji, w której ojciec z jakichś powodów wykreśla syna ze swojego życia. Mówi o Klausie: „narkoman, który przedawkował". To jak tarcza, którą broni się przed uczuciami do syna, broni się przed bólem po stracie, próbuje relatywizować to, co się stało.

Erika, dla której Klaus był bratem najukochańszym, którego potrzebuje, zostaje razem z ojcem, towarzyszy mu w dalszej podróży, nie zostawia go, choć się z nim nie zgadza.

Prezentowałam ten film na przedpremierowym pokazie filmoterapii w kinie. Jeden z panelistów powiedział, że Thomas przypomina mu jego dziadka, którym się teraz opiekuje i który daje się coraz

Już samo to, że jest to relacja ojca z córką. Erica widzi, że ojciec jest coraz słabszy fizycznie, że potrzebuje jej wsparcia. Chyba dlatego go nie zostawia. Erika jest też bardzo inteligentna, obserwuje świat wokół w momencie zmiany. Świetna jest scena, w której rozmawia ze swoim byłym już mężem, aktorem, który nie widział przeszkód we współpracy z nazistami. Jak twierdzi, to przecież nie on poszedł do Hermanna Göringa, tylko sam Göring do niego przyszedł. Prosta racjonalizacja.

No właśnie, dylemat – co można w życiu robić, a czego jednak nie warto – to ważny wątek.

Tymczasem twórczość Thomasa Manna to jeden wielki dylemat moralny. Paweł Pawlikowski w „Ojczyźnie" pokazuje, że od twórcy często oczekuje się, a nawet wymaga, by opowiedział się po którejś ze stron. I pytanie: Czy powinien? Czy to nie odbiera mu czystej obserwacji i czystego opisu i oglądu świata?

Ciekawe jest dla mnie, że tak mocno zwróciłaś uwagę na to, jak świat i sytuacja polityczna wpływają na jednostkę. A dla mnie to przede wszystkim film o oczyszczającej sile, jaką ma w sobie sztuka.

W moim odczuciu film „Ojczyzna" idealnie wręcz łączy jedno i drugie, czyli siłę sztuki i siłę polityki.

ZDJĘCIA: AGATA GRZYBOWSKA, MAGDA WUNSCHE & AGA SAMSEL

eprasa.pl 706aade1f0

Dla kogo to mogłaby być filmoterapia?

Może dla tych, którzy tak jak Erika i Klaus mają trudną relację z ojcem o silnej osobowości? Dla tych, którzy poprzez historię lubią myśleć o współczesności, i dla tych, którym do szczęśliwego życia potrzebne są sztuka, literatura, muzyka.

Ale nie wiem, czy akurat ten film można nazwać terapeutycznym, bo mam poczucie, że humanizm i empatia przegrywają tu z chęcią władzy i polityką.

A dla mnie ten film jest właśnie głęboko terapeutyczny, bo pokazuje, że sztuka w bezpieczny sposób łączy nas z tym, co nieświadome, a dzięki temu pomaga świadomie dokonywać wyborów w życiu.

Z jednej strony jest tak, jak mówisz, jednak z drugiej – jeśli ktoś ulega ideologii, to sztuka może być wykorzystywana przez dyktatorów jako wspaniałe narzędzie manipulacji.

Jednak prawdziwa sztuka się przed tym broni. Czy miałaś ostatnio tak otwierające doświadczenie z filmem czy muzyką, podobne do tego, które pod koniec filmu ma Thomas Mann?

Poruszył mnie ostatnio „Coward" Lukasa Dhonta (nie ma jeszcze polskiego tytułu), który również jest filmem o sile sztuki; podobnie jak „Ojczyznę" będę pokazywać go na Festiwalu Filmu i Sztuki „Dwa Brzegi" w tym roku. Niektórzy dostrzegą w nim romantyzowanie wojny, ja jednak patrzę na ten film inaczej, bo porusza mnie tu słabość i delikatność w bliskości pomiędzy dwójką głównych bohaterów. To opowieść o młodym człowieku, który trafia na front. Nie rozumie, dlaczego znalazł się w miejscu, gdzie codziennie zagląda śmierci w oczy i widzi, jak giną jego przyjaciele. Jeśli zdecyduje się na dezercję, będzie tytułowym „tchórzem". A może tchórzem będzie jego przyjaciel, który z lęku przed brakiem akceptacji odrzuca swoje uczucia?

Dlaczego nie można żyć tak, jak się chce, dlaczego nasze życie zależy od tak wielu czynników, na które nie mamy wpływu? I o tym też jest „Ojczyzna". **Is**

JAK CO ROKU PODCZAS FESTIWALU FILMU I SZTUKI „DWA BRZEGI" ODBĘDZIE SIĘ SPOTKANIE W RAMACH FILMOTERAPII Z SENSEM. **ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU. DATY I GODZINY SPOTKANIA SZUKAJCIE W PROGRAMIE FESTIWALU NA STRONIE DWABRZEGI.PL ORAZ NA PLAKATACH W CENTRUM FESTIWALOWYM**

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

eprasa.pl 706aade1f0

zwierciadło

Książka dostępna
na **sklep.zwierciadlo.pl**
i w dobrych księgarniach

PIĘKNA SKÓRA TO EFEKT CODZIENNYCH WYBORÓW

OD WIOSENNEGO ODŚWIEŻENIA PO ZIMOWE UKOJENIE – ODKRYJ, JAK WSPIERAĆ SKÓRĘ PRZEZ CAŁY ROK, ŁĄCZĄC ROZSĄDNĄ PIELĘGNACJĘ Z ODŻYWCZĄ DIETĄ. **DIETETYCZKA ANETA ŁAŃCUCHOWSKA I DERMATOLOŻKA MONIKA WASILEWSKA** TŁUMACZĄ, JAK SKÓRA REAGUJE NA TO, CO JESZ I JAK O SIEBIE DBASZ. JAK WSPIERAĆ SKÓRĘ NA CO DZIEŃ I W RYTMIE PÓR ROKU, OPOWIADA ANETA ŁAŃCUCHOWSKA W ROZMOWIE Z ANNĄ AUGUSTYN-PROTAS.

Jak uważasz, Polki doceniają wpływ jedzenia na urodę?
Myślę, że świadomość Polek w tym zakresie bardzo wzrosła w ostatnich latach, choć wciąż na ten temat jest mnóstwo nieprawdziwych informacji w Internecie, które się wykluczają. Coraz więcej kobiet wie, jak ważna jest ochrona przeciwsłoneczna czy regularne badania. Jednocześnie nadal często skupiamy się przede wszystkim na tym, co nakładamy na skórę, a nie na tym, czym ją odżywiamy od środka.
W gabinecie często spotykam osoby, które inwestują duże kwoty w kosmetyki i zabiegi, a jednocześnie funkcjonują na kawie, słodkich przekąskach i żywności wysoko przetworzonej. Tymczasem skóra jest największym narządem naszego organizmu i bardzo szybko pokazuje skutki niedoborów składników odżywczych, odwodnienia, przewlekłego stresu czy niedoboru snu. Na szczęście coraz więcej kobiet dostrzega związek między dietą a wyglądem. Szczególnie widać to w przypadku trądziku, gdzie odpowiednio skomponowane żywienie może być ważnym elementem wspierającym terapię. Nadal jednak mamy tendencję

eprasa.pl 706aade1f0

do szukania szybkich rozwiązań, podczas gdy największe znaczenie mają codzienne nawyki.

Z jakim najdziwniejszym mitem na temat jedzenia i urody zetknęłaś się w swojej pracy?

Jednym z najczęściej powtarzanych mitów jest przekonanie, że gluten lub nabiał są szkodliwe dla każdego i że ich eliminacja automatycznie poprawi wygląd skóry. Tymczasem nie ma dowodów naukowych, że osoby zdrowe powinny profilaktycznie eliminować te produkty.

Równie popularna jest wiara w detoksy i głodówki. Wiele osób uważa, że kilka dni na sokach „oczyści organizm z toksyn", a pojawiające się podczas takiej kuracji wypryski są dowodem skutecznego oczyszczania. Z naukowego punktu widzenia nie ma podstaw, by tak interpretować zmiany skórne. Znacznie częściej wynikają one z gwałtownych zmian żywieniowych, zaburzeń mikrobioty jelitowej, niedoborów składników odżywczych czy dużych wahań poziomu glukozy i insuliny.

Często spotykam się także z przekonaniem, że suplementy mogą zastąpić zdrową dietę. To bardzo wygodna wizja, ale niestety żadna kapsułka nie zastąpi codziennego spożywania warzyw, owoców, zdrowych tłuszczów i dobrej jakości białka.

Jakie pokarmy najbardziej szkodzą skórze i dlaczego?

Nie ma jednego produktu odpowiedzialnego za wszystkie problemy skórne, ale jeśli miałabym wskazać grupę produktów najczęściej pogarszających stan skóry, byłyby to produkty bogate w cukry proste i żywność wysoko przetworzona.

Nadmiar cukru wpływa na skórę na kilka sposobów. Powoduje gwałtowne wzrosty poziomu glukozy we krwi, co zwiększa wydzielanie insuliny oraz insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF-1. To może pobudzać gruczoły łojowe do zwiększonej produkcji sebum i nasilać zmiany trądzikowe.

Bardzo ważnym mechanizmem jest również glikacja. To proces, w którym cząsteczki cukru przyłączają się do białek organizmu, między innymi kolagenu i elastyny. W wyniku tego procesu włókna odpowiedzialne za jędrność i sprężystość skóry stają się sztywniejsze i mniej funkcjonalne. Powstają wtedy tzw. zaawansowane produkty końcowe glikacji, czyli AGEs. Są one jednym z najlepiej poznanych mechanizmów przyspieszonego starzenia. Nasilają stres oksydacyjny i stany zapalne, uszkadzają kolagen oraz utrudniają regenerację tkanek. Efektem może być szybsze powstawanie zmarszczek, utrata jędrności skóry oraz większa skłonność do przebarwień. Warto pamiętać, że AGEs powstają nie tylko w organizmie. Znajdują się również w produktach smażonych, grillowanych, przypalonych i wysoko przetworzonych. Dlatego korzystniejsze dla skóry są metody przygotowywania potraw, takie jak gotowanie, duszenie czy pieczenie bez przypalania.

Nie można też zapominać o alkoholu, który działa odwadniająco, zwiększa stres oksydacyjny i utrudnia regenerację skóry.

W książce piszesz, że są produkty, na które lepiej uważać latem, na przykład na poczciwego selera. Jak on nam szkodzi? Na co jeszcze warto uważać?

Latem warto pamiętać o zjawisku fotouczulenia, czyli zwiększonej wrażliwości skóry na promieniowanie UV pod wpływem określonych substancji zawartych w żywności, ziołach lub suplementach.

Jednym z mniej znanych przykładów jest seler. Nie oznacza to oczywiście, że należy go unikać. Problem dotyczy głównie bardzo dużych ilości, na przykład regularnie spożywanych soków warzywnych bogatych w seler. Zawarte w nim związki mogą zwiększać podatność skóry na reakcje po ekspozycji na słońce.Podobne właściwości wykazują również niektóre zioła i rośliny, między innymi: dziurawiec, lubczyk, pietruszka, arcydzięgiel, figi czy olejki cytrusowe zawierające bergamotkę.

Warto też zachować ostrożność przy niektórych suplementach, zwłaszcza jeśli stosowane są bez konsultacji ze specjalistą. Nie oznacza to jednak, że latem trzeba rezygnować z warzyw czy ziół. Najważniejszy jest zdrowy rozsądek oraz regularne stosowanie ochrony przeciwsłonecznej. Jednocześnie lato to idealny moment na zwiększenie spożycia produktów bogatych w karotenoidy, witaminę C i polifenole, które wspierają naturalne mechanizmy ochronne skóry przed stresem oksydacyjnym wywołanym przez promieniowanie UV.

Bardzo ważne dla kondycji skóry jest odpowiednie nawadnianie. Ile pić dziennie? I co pić, jeśli nie bardzo lubi się polecaną powszechnie wodę?

Nawodnienie jest jednym z najprostszych, a jednocześnie najbardziej niedocenianych elementów dbania o skórę. Woda uczestniczy praktycznie we wszystkich procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Kiedy pijemy za mało, skóra staje się bardziej sucha, mniej elastyczna i gorzej się regeneruje.

Nie istnieje jednak jedna uniwersalna ilość płynów dla wszystkich. Dla większości osób dobrym punktem wyjścia jest około 30–35 ml płynów na kilogram masy ciała dziennie. Oznacza to, że osoba ważąca 70 kg potrzebuje średnio około 2–2,5 litra płynów.

Jeśli ktoś nie przepada za samą wodą, nie musi się zmuszać do picia wyłącznie jej. Do bilansu płynów wliczają się także herbaty, napary ziołowe, zupy, a także warzywa i owoce bogate w wodę. Dobrym rozwiązaniem może być również dodawanie do wody mięty, cytryny czy owoców sezonowych.

Najważniejsze jest regularne picie przez cały dzień. Wypicie dużej ilości płynów wieczorem nie zrekompensuje całodziennego odwodnienia.

Jak w skrócie powinna wyglądać dieta produrodowa? Czego na naszych talerzach nie powinno zabraknąć każdego dnia?

Dieta produrodowa nie opiera się na modnych eliminacjach czy drogich suplementach. Jej fundamentem są codzienne, konsekwentne wybory żywieniowe.

Na talerzu nie powinno zabraknąć warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty, które pomagają neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia. Bardzo ważne jest także pełnowartościowe białko, ponieważ organizm wykorzystuje aminokwasy do produkcji kolagenu i regeneracji tkanek.

Istotną rolę odgrywają również zdrowe tłuszcze, zwłaszcza kwasy omega-3 obecne w tłustych rybach morskich, orzechach włoskich, siemieniu lnianym czy nasionach chia. Wspierają one barierę hydrolipidową skóry i pomagają ograniczać stany zapalne.

Jeśli chcesz cieszyć się zdrową, promienną skórą i osiągnąć efekt GLOW, warto zacząć od podstaw. To nie pojedynczy kosmetyk, zabieg czy suplement decyduje o wyglądzie cery, ale codzienne nawyki, które wspierają organizm od środka.

Model GLOW opiera się na czterech filarach. Litera „G" oznacza kontrolę glikemii i ograniczanie nadmiaru cukru, który może nasilać stany zapalne i przyspieszać starzenie skóry. „L" odnosi się do zdrowych lipidów, zwłaszcza kwasów omega-3 wspierających barierę ochronną skóry. „O" symbolizuje ochronę przed stresem oksydacyjnym dzięki diecie bogatej w antyoksydanty, a „W" oznacza wodę i dobrostan organizmu - odpowiednie nawodnienie, sen, aktywność fizyczną oraz regenerację. Zdrowa skóra naprawdę zaczyna się na talerzu.

eprasa.pl 706aade1f0

3 pytania do Moniki Pryśko

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA

MONIKA PRYŚKO
znana w sieci jako Tekstualna. Specjalistka od kreowania wizerunku, ułatwiająca kobiecym markom osobistym znalezienie wygodnego miejsca w mediach społecznościowych. Napisała cztery książki: „Bój się i działaj", „Wrażliwiec to ja", „Wszystkiego najlepszego dla mnie", „Rozstanie to nowe rozdanie". „Całym światem ty" to jej literacki debiut

Jak pani myśli, dlaczego życiowe katastrofy – a taką w przypadku bohaterki książki „Całym światem ty" jest nagłe odejście mężczyzny oraz samotne macierzyństwo – stają się ciekawym początkiem powieści?

Większość z nas bardziej interesuje to, co dzieje się po katastrofie, niż sama katastrofa. Odejście partnera, samotne macierzyństwo czy utrata poczucia bezpieczeństwa nie są w tej historii finałem, ale początkiem. I też nie jest to główna przestrzeń, w której czytelniczki mogą się z historią utożsamić. Tą przestrzenią jest moment, w którym bohaterka zostaje sama ze sobą i musi odpowiedzieć na pytanie: kim jestem, kiedy nagle znika wszystko, na czym budowałam swoje życie? Myślę, że właśnie dlatego takie historie nas poruszają i tym samym są dobrym początkiem powieści. Nie dlatego, że lubimy cudze dramaty, choć oczywiście bywamy ciekawscy i lubimy podejrzeć, jak inni sobie radzą, ale dlatego że rozpoznajemy w nich własne lęki i własną siłę, z tych momentów, gdy to nam przyszło zmierzyć się z życiowym zwrotem akcji. I to, co przychodzi po tym nagłym przełomie, jest tym, czemu chcemy kibicować.

Jakie cechy Marii pomagają jej uporać się z tą trudną sytuacją?

Maria nie jest bohaterką, która od razu wie, co robić. Właśnie to najbardziej w niej lubię. Nie jest nieustraszona ani perfekcyjna. Można by nawet powiedzieć, że jest asekuracyjna i często bierna. Pomaga jej upór, ale też umiejętność podnoszenia się po porażkach. Potrafi płakać, wątpić i bać się, a mimo to robi kolejny krok. Myślę, że wiele kobiet odnajdzie w niej siebie, bo siła Marii nie polega na byciu pozbawioną lęku, ale na tym, że finalnie nie pozwala strachowi podejmować za siebie decyzji. Zauważmy też, że Maria umie prosić o pomoc, a przynajmniej nie odtrąca pomocy, a to potrafi sprawić, że nie każde lądowanie jest... twarde.

Dlaczego wybrała pani, jako swój debiut literacki, powieść obyczajową?

Powieść obyczajowa pozwala opowiadać o rzeczach, które dzieją się za zamkniętymi drzwiami. Interesują mnie nie wielkie historyczne wydarzenia, ale zwykłe ludzkie życie, codzienność. Chwila, w której kobieta zostaje sama przy kuchennym stole i zastanawia się, jak zapłaci rachunki. Moment, w którym musi powiedzieć dziecku prawdę. Pierwszy dzień po rozstaniu. Pierwszy akt odwagi zaraz po byciu największym tchórzem. Tam szukam potencjału do późniejszego happy endu. No i właśnie szczęśliwe zakończenie – dokument czy reportaż nie mogą wykreować happy endu. Ja, dzięki powieści obyczajowej, mogę. s

(SAMO)DZIELNA MAMA

Powieści obyczajowe zwykle czyta się lekko, ale jednocześnie ten gatunek literacki dotyczy bezpośrednio życia w jego codziennym wymiarze, a – jak wiemy – jest to soczewka istotnych spraw. Na przykład tego, jak radzi sobie matka, która została sama z dzieckiem. Międzynarodowe badania wskazują, że na świecie samotne matki przewyższają liczebnie o trzy czwarte rodziny z samotnym ojcem. Są one najbardziej bezbronne spośród wszystkich grup defaworyzowanych, bo doświadczają ogromnego obciążenia emocjonalnego za sprawą nadmiaru obowiązków, wykluczenia i niepewności.

„CAŁYM ŚWIATEM TY", MONIKA PRYŚKO, WYD. MUZA

ZDJĘCIA: MONIKA OŚMIAŁOWSKA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 706aade1f0

Podróże, które zmieniają perspektywę

Poznaj wyspę, gdzie ciągle świeci słońce, kwitną kwiaty a prym wiodą koty

Prostota życia staje się sztuką codzienności a czas ma inny wymiar

Pozwól zmysłom przejąć ster i zagubić się w labiryncie zachwycających barw i smaków

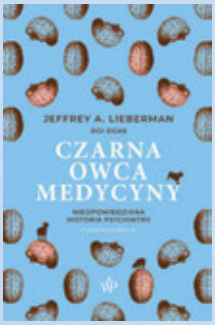
Miasto kontrastów, zagadek i tajemnic, które nieustannie zaskakuje

WIELKA LITERA | www.wielkalitera.pl

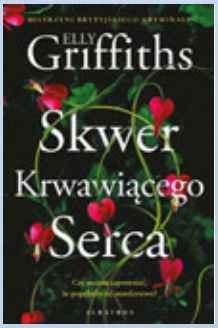
eprasa.pl 706aade1f0

Gorzka pigułka

Na łamy SENSu zapraszamy do rozmów psychiatrów, zwłaszcza od czasów pandemii, od kiedy nasz stan psychiczny na tyle się pogorszył, że ich pomoc stała się jeszcze bardziej nieodzowna. Korzystając z lekarskiej wiedzy i klinicznego doświadczenia, psychiatrzy (choćby ordynatorzy Rodryg Reszczyński i Rafał Wójcik, prof. Marek Krzystanek czy dr hab. Sławomir Murawiec) uświadamiają nam, czym w istocie są psychiczne zaburzenia, i uwrażliwiają na nie. Doceniamy to tym bardziej, że obecnie w przestrzeni publicznej jest możliwość, żeby osoby, które nie mają stosownego wykształcenia, wypowiadały się na tak ważne tematy, czasem nawet próbując stawiać „diagnozy", bo tak „pracują" na swoje zasięgi. Za słowami naszych specjalistów nie stoi poppsychologia, ale dziedzina medycyny. Obejmuje ona niełatwą, z powodu społecznego odbioru, historię, spektakularny rozwój farmakologii i pełną poświęcenia codzienność. Kto choć raz zajrzał na oddział szpitala psychiatrycznego, ten wie. O tym, dlaczego psychiatria jest czarną owcą medycyny, chwilami gorzko, pisze psychiatra Jeffrey A. Lieberman – profesor Uniwersytetu Columbia, wybitny specjalista badań nad schizofrenią.



CZARNA OWCA MEDYCYNY. NIEOPOWIEDZIANA HISTORIA PSYCHIATRII, JEFFREY A. LIEBERMAN, TŁUM. MACIEJ MIŁKOWSKI; WYDAWNICTWO POZNAŃSKIE



SKWER KRWAWIĄCEGO SERCA, ELLY GRIFFITHS, TŁUM. MARIA OLEJNICZAK-SKARSGARD; WYDAWNICTWO ALBATROS

MOŻNA OSZALEĆ. OPOWIEŚĆ O SZPITALU PSYCHIATRYCZNYM W KOBIERZYNIE, KRYSTYNA ROŻNOWSKA; WYD. MANDO

Kryminalna zagadka

Nie jest odkryciem, że to kryminały są najpoczytniejszymi książkami i to one najczęściej lądują w wakacyjnej walizce. Badania wskazują, że kryminały nas odprężają, bo obcując z nimi, możemy się bezpiecznie bać. Kryminały mają różny klimat. Skandynawskie zazwyczaj są mrocznie tajemnicze, introwertyczne; amerykańskie – najczęściej z rozmachem bohaterskie, dobro ze złem mocno tu kontrastuje; francuskie – tych się boję, bo zwykle źle się kończą; hiszpańskie – bywa, że są dziwne. A brytyjskie najbardziej lubię za to, że emanują spokojem rozwiązywania intelektualnej zagadki. W nich tak często nie spotkamy brygad specjalnych wyglądających jak żółwie ninja podczas wyważania drzwi. Tu trzeba się, razem z miłymi detektywami bez broni, nagłówkować. Można to zrobić z inspektorem Harbinderem Kaurem, bohaterem książki „Skwer Krwawiącego Serca", który mierzy się z tajemnicą śmierci policjantki Cassie. Do zbrodni dochodzi podczas zjazdu absolwentów elitarnej Manor Park School. Szkolni koledzy Cassie pochodzą ze świata polityki i show-biznesu. O co chodzi w ich sieci kłamstw?

Tacy jak każdy z nas

Ponad 100-letnia historia szpitala psychiatrycznego w Kobierzynie to właściwie historia polskiej psychiatrii, ocalona dzięki dziennikarce Krystynie Rożnowskiej. Autorka książki „Można oszaleć", znana z biografii Antoniego Kępińskiego, zaczęła przyjeżdżać do Kobierzyna prawie 40 lat temu. Rozmawiała z pacjentami, pracownikami i skwapliwie zbierała informacje, które dziś pozwoliły jej napisać ten reportaż. Ta książka miejscami jest trudna i szokująca. A jednak warto po nią sięgnąć, bo nie o sensację przecież chodzi, ale o świadomość, jak krucha bywa psychika i jak dużo cierpienia może z tego wyniknąć.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ANASTASIIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 706aade1f0

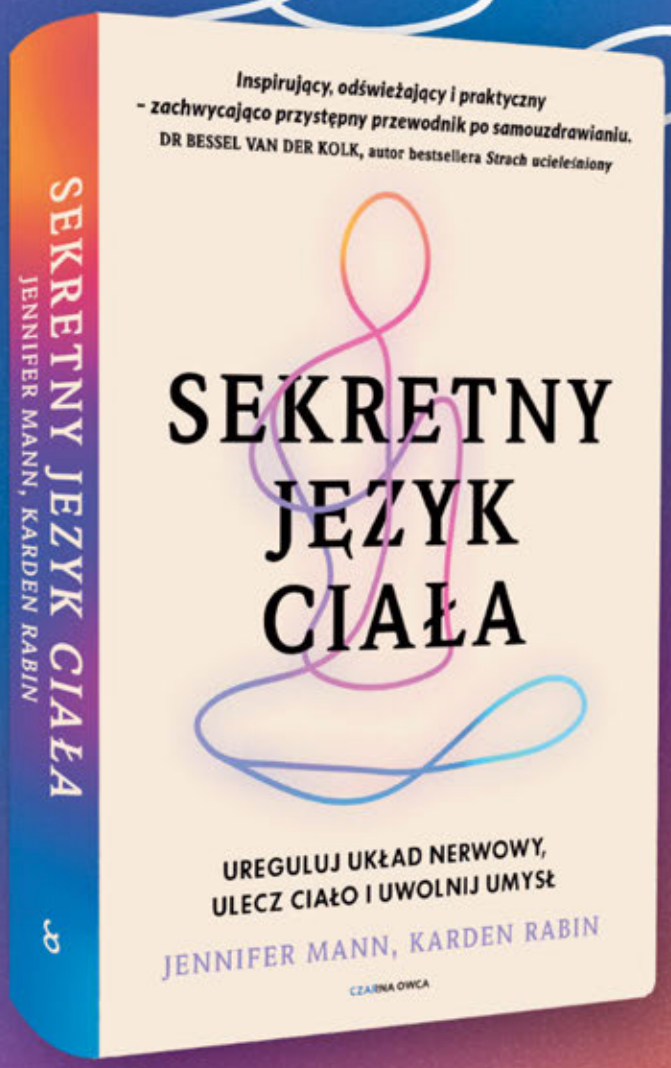
ODKRYJ JĘZYK TWOJEGO UKŁADU NERWOWEGO

i wyjdź z labiryntu przewlekłego stresu

Masz poczucie, że w Twoim życiu zmieniają się ludzie, miejsca i sytuacje, a Ty wciąż odtwarzasz stare, szkodliwe wzorce, jakby Twoje ciało i umysł umiały poruszać się tylko po jednym wyznaczonym torze?

Jeśli doświadczasz przewlekłego lęku i napięcia, Twój umysł pędzi przez autostradę destrukcyjnych myśli, a Ty jesteś o krok od wypalenia, starając się zadowolić wszystkich dookoła – być może Twój układ nerwowy utknął w trybie przetrwania i poprzez sygnały płynące z ciała prosi Cię o pomoc w regulacji.

W książce „Sekretny język ciała" **Jennifer Mann** i **Karden Rabin**, terapeuci pracy z ciałem, łączą wiedzę naukową z praktycznymi ćwiczeniami poznawczymi i somatycznymi, które możesz wykonać w zaciszu swojego domu. Dzięki niej nauczysz się komunikować z Twoim ciałem, zaprzyjaźnisz się z nim i odnajdziesz bezpieczną bazę, do której zawsze możesz wracać.



WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

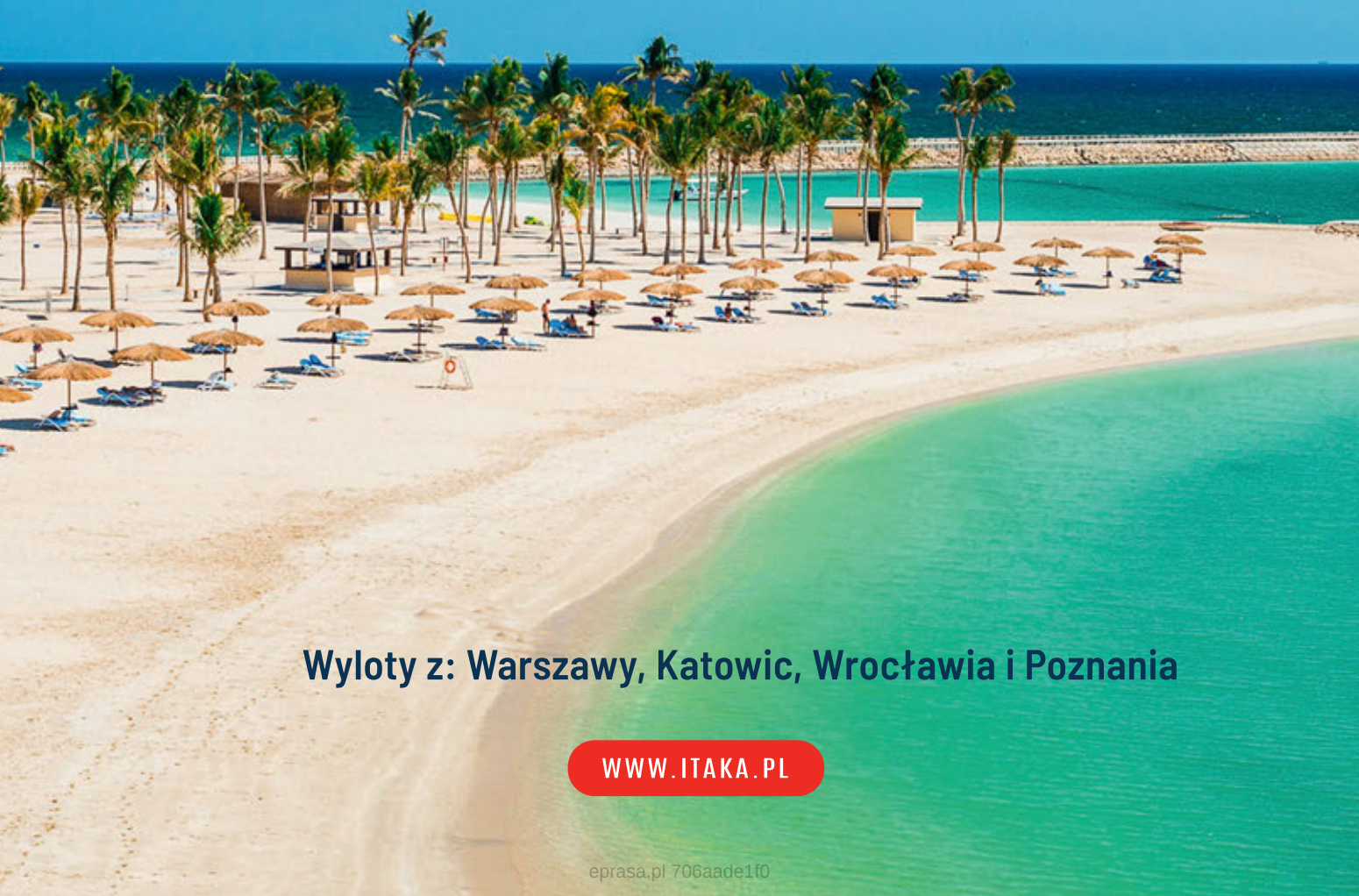
eprasa.pl 706aade1f0

ITAKA

ZIMA 26/27

OMAN

KARAIBY ORIENTU



Wyloty z: Warszawy, Katowic, Wrocławia i Poznania

WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl 706aade1f0