psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

SKĄD BRAĆ MOTYWACJĘ?

NIE MA NA CO CZEKAĆ. SAMODZIELNIE TWÓRZ OKAZJE

NAKRĘCONE NA SPORT CZY NAKRĘCONE SPORTEM?

STRATEGIE DLA ZDEMOTYWOWANYCH

EMOCJE, KTÓRE DAJĄ NAPĘD

KULTURA

FILMOTERAPIA. KOMUNIKACJA W DRAMACIE „DWUNASTU GNIEWNYCH LUDZI"

„TOSCA". TERAPEUTYCZNA ROLA OPERY

ROZWÓJ

CZY DUCHOWOŚĆ MA PŁEĆ?

DOJRZAŁOŚĆ W KOLORZE LAWENDY

CZEGO DZIŚ POTRZEBUJĄ MĘŻCZYŹNI

EGO W PSYCHOLOGII GŁĘBI

COACHING RODZICIELSKI. DZIECKO TO NIE PROJEKT

ODCZYTAĆ SYMBOLE NA NOWO

ZDROWIE PSYCHICZNE

ANTYDEPRESANTY A LIBIDO

AUTYZM. DLACZEGO MÓWIMY O SPEKTRUM?

RELACJE

PRACA. WZIĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ, ZAMIAST ZWALAĆ NA CAŁY ŚWIAT

DOROSŁE RODZEŃSTWO W ROLACH Z DZIECIŃSTWA

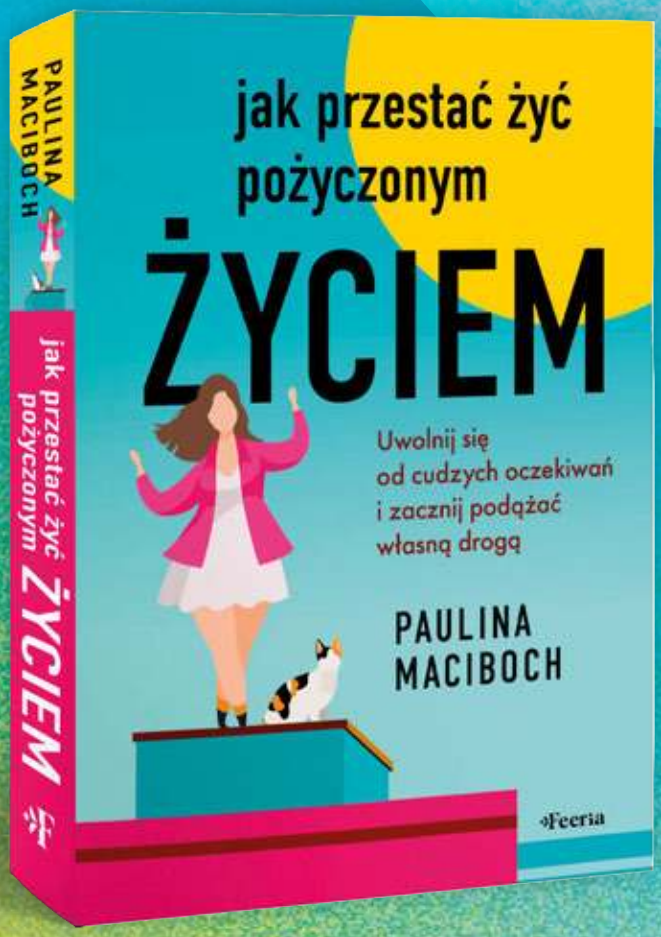
CZASEM KAŻDY MA OCHOTĘ PRZEKLĄĆ

nr 05 (213) maj 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
05>
9 771897 443607
Numer w sprzedaży do 11.05.2026

eprasa.pl dda194a436

Feeria

Jeśli czujesz, że żyjesz według cudzego scenariusza, ta książka pomoże ci napisać własny.



Do kupienia w Empiku i dobrych księgarniach

eprasa.pl dda194a436

MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

KTO MI DAŁ SKRZYDŁA?

Lubię tę frazę z „Pieśni" Jana Kochanowskiego, jednak z naszego Tematu Numeru wynika, żeby nie czekać na skrzydła z przydziału, ale samemu je wyhodować. I umieć wyleczyć, gdy kiedyś ktoś nam skrzydła podetnie albo złamiemy je w czasie jakiejś życiowej burzy. Skąd taki wniosek? A stąd, że w tym wydaniu piszemy o motywacji i okazuje się, iż warto ją nieco odczarować.

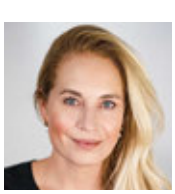
„Nic mi się nie chce", „Brakuje mi motywacji" – żalimy się nieraz. Zatem skąd brać motywację – zastanawiamy się z pomocą ekspertów. Oczywiście co człowiek, to inne wskazania, więc na głębszym poziomie każdy z nas musi znaleźć własną odpowiedź, ale jakieś w miarę uniwersalne zasady obowiązują. Zatem po pierwsze i najważniejsze – motywacja nie jest cechą stałą, ona przychodzi i odchodzi.

Po drugie, motywacji (rozumianej jako napęd do działania) sprzyja proaktywność, czyli podejście zorientowane na przyszłość i na sprawczość, oparte na przekonaniu, że można wpływać na swoje życie i otoczenie – jak mówi jeden z naszych rozmówców, psycholog Franciszek Ostaszewski. Po trzecie, warto wykorzystać tak zwane negatywne emocje, jak złość, wstyd, zazdrość – mają wielką energię!

Po czwarte, jest cała masa narzędzi wspierających motywację, od prostych interwencji (typu: „zrób porządek wokół siebie") po metody długoterminowe (jak praca z wartościami czy medytacje i techniki relaksacji).

Łatwo powiedzieć – ktoś westchnie... Tak, wiemy, jak jest. Dlatego w SENSie będziemy prowadzić serwis złamanych i podciętych skrzydeł.

w tym numerze naszymi gośćmi są:



str. 15
HALINA PIASECKA
psycholożka, autorka książki „Czuję, więc jestem"
człowiek regulujący swoje emocje działa mimo lęku, bo coś jest dla niego ważne

str. 22
SEBASTIAN SNACZKE
trener, autor poradnika „Jak zachęcać dziewczynki do sportu"
dziewczynki w sporcie często potrzebują innych punktów odniesienia niż chłopcy

str. 22
ANNA LUKANOVA-JAKUBOWSKA
fizjolożka sportu, trenerka
łatwo zniszczyć zapał do sportu, jeśli jedynym komunikatem, jaki słyszymy na treningu, jest krytyka

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, JUSTYNA WILK-MAJEWSKA, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: SKĄD BRAĆ MOTYWACJĘ

12 Moc w proaktywności według psychologa i trenera personalnego Franciszka Ostaszewskiego

16 Alfabet trudnych emocji Do wykorzystania płynącej z nich siły zachęca psycholożka Halina Piasecka

22 Sport jest dla dziewczyn! Trenerzy dr Anna Lukanova-Jakubowska oraz Sebastian Snaczke radzą, jak nie odpuszczać

28 Akcja mobilizacja Praktyczny przewodnik dla zdemotywowanych

RELACJE

34 Konflikty z dziecięcego pokoiku Kiedy rodzeństwo zabiera je w dorosłość – z perspektywy terapeutki Ewy Klepackiej-Gryz

40 Moje decyzje, moje konsekwencje Odpowiedzialność w pracy okiem trenerki komunikacji

44 Blisko, nie za blisko Jak wulgaryzmy skracają dystans i co z tego wynika – wyjaśnia językoznawczyni dr Małgorzata Majewska

ROZWÓJ

50 Płeć duchowości Czym różni się ta męska od kobiecej – tłumaczy prof. Halina Rarot

56 Być mężczyzną – co to dzisiaj znaczy? Rozmowa z twórcami „Tutaj Podcast"

60 Opowieść o ego Kiedy jest silne, a kiedy kruche – pytamy psychoanalityka Tomasza J. Jasińskiego

66 Pójdziesz na Cambridge Lepiej nie zmuszać dzieci do realizowania naszych marzeń

72 „Lawendowe lata" O kobiecej dojrzałości mówi Urszula Sołtys-Para

76 Co się kryje pod symbolem Coaching filozoficzny prof. Lilianny Kiejzik

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

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

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

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

projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

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

Materiały reklamowe na stronach: II, 21, 37, 39, 43, 47, 54–55, 59, 63, 69, 71, 75, 79, 89, 95, 99, 108–109, 113, 117, III, IV. Na stronach: 19, 31, 65, 80–82, 101, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

eprasa.pl dda194a436

ZDROWIE PSYCHICZNE

84 Oblicza autyzmu Na czym polega spektrum?

86 Od depresji do zaburzeń seksualnych Niechciane efekty uboczne farmakoterapii

WOLNI OD STRESU

92 Metoda
Relaks w codziennym harmonogramie

96 Nie wolno! Jak mądrze karcić psa, podpowiada behawiorysta Jacek Gałuszka

102 Estetyka industrialna
Kosmetyki w duchu minimalizmu

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

106 Najciekawsze wydarzenia kulturalne
Co obejrzeć, dokąd pójść?

108 Terapeutyczna moc opery
Jak czytać przerysowane emocje „Toski"?

114 Filmoterapia
„Dwunastu gniewnych ludzi" z komentarzem psychoterapeutki Agnieszki Rynowieckiej

118 Trzy pytania do...
Pauliny Maciboch

120 Premiery książkowe

ILUSTRACJA
Natalia Biegalska
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla ciebie
sens

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

eprasa.pl dda194a436

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Napisz swoją *historię od nowa*

Wspomnienia z dzieciństwa potrafią niepostrzeżenie kształtować dorosłe życie, szczególnie gdy związane są z krytyką, surowym traktowaniem czy zaniedbaniem. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie SWPS testowało wpływ technik wyobrażeniowych na redukcję lęku przed porażką, wywołanego bolesnymi wspomnieniami z dzieciństwa. Wzięło w nim udział 180 młodych dorosłych w wieku 18–35 lat, którzy przez dwa tygodnie uczestniczyli w czterech sesjach terapeutycznych opartych na pracy z pamięcią autobiograficzną.

Kluczowa manipulacja eksperymentalna polegała na różnicowaniu sposobu, w jaki uczestnicy mieli przywoływać i przetwarzać trudne wspomnienia: w grupie kontrolnej stosowano ekspozycję wyobrażeniową, czyli wielokrotne, możliwie wierne odtwarzanie sytuacji (cel: stopniowe wygaszanie reakcji lękowej). W dwóch pozostałych grupach zastosowano reskrypcję wyobrażeniową – uczestnicy nie tylko wracali pamięcią do bolesnego zdarzenia, ale aktywnie zmieniali jego przebieg, wyobrażając sobie pojawienie się wspierającej postaci (na przykład dorosłego obrońcy), która reaguje inaczej niż pierwotny krytyk, zapewnia bezpieczeństwo i nadaje sytuacji nowe znaczenie emocjonalne. W jednej z tych grup dodatkowo wprowadzono 10-minutowe opóźnienie między przywołaniem wspomnienia a jego modyfikacją, co miało zaburzyć proces jego ponownej konsolidacji i zwiększyć podatność śladu pamięciowego na zmianę.

Okazało się, że w każdym przypadku doszło do istotnego i trwałego obniżenia lęku przed porażką, redukcji tak zwanych negatywnych emocji oraz osłabienia reakcji fizjologicznych na wspomnienia krytyki. Szczególnie skuteczna okazała się reskrypcja wyobrażeniowa wywołująca element zaskoczenia, sprzyjający aktualizacji utrwalonych schematów.

Rezultaty utrzymywały się do sześciu miesięcy po zakończeniu badania i wskazują na dużą plastyczność emocjonalnego przetwarzania przeszłości. Jednak nie wiadomo jeszcze, jak mogłoby to wyglądać w dłuższej perspektywie oraz czy mogłoby się sprawdzić u osób z bardziej złożonymi doświadczeniami traumatycznymi. (NK) ●

eprasa.pl dda194a436

ZETKI *u lekarza*

Pogarszająca się wada wzroku, za wysoki poziom cholesterolu, ***nadwaga,*** **podwyższone ciśnienie krwi,** *otyłość*

– oto pięć problemów zdrowotnych, na jakie najczęściej skarżą się pracujące zetki, czyli osoby urodzone w latach 1997–2012

Źródło: raport „Praca. Zdrowie. Ekonomia. Perspektywa 2025", Medicover

Kiedy marzę, to...

Jak się okazuje, odpowiedź zależy od wieku

18–24 lata – **na emocjonalnej huśtawce:** czuję nadzieję i motywację, ale też niepokój i frustrację.
25–34 lata – **faza realizacji planów:** czuję radość i motywację.
35–54 lata – **środek życia:** jestem w trybie realizacyjnym, czuję stabilność emocjonalną.
55+ – **z doświadczeniem:** czuję nadzieję i inspirację.

Źródło: raport infuture.institute dla Fundacji PZU

eprasa.pl dda194a436

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

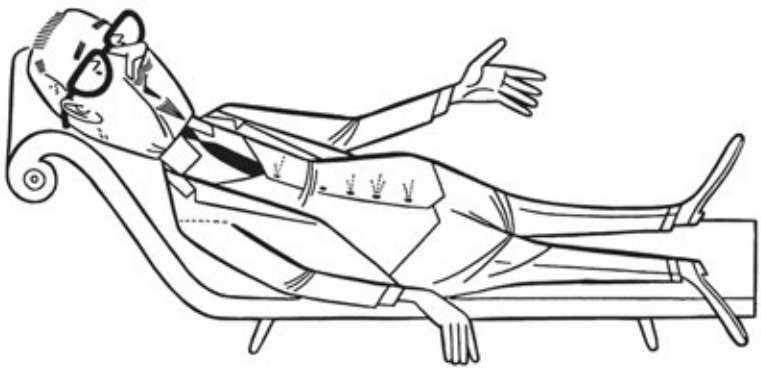
Dobre i złe wspomnienia *wędrują innymi drogami*

Najnowsze badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego – z udziałem reprezentatywnej ogólnopolskiej próby ponad 2200 dorosłych – pokazują, że około 24 proc. respondentów może spełniać kryteria nasilonych objawów PTSD. To wyraźnie więcej niż średnia obserwowana w wielu krajach Europy Zachodniej. Analizy z wykorzystaniem wystandaryzowanych narzędzi diagnostycznych pokazały również, że ponad połowa badanych doświadczyła w dzieciństwie przynajmniej jednego negatywnego doświadczenia, takiego jak: przemoc, zaniedbanie czy problem alkoholowy w rodzinie – a ich występowanie istotnie zwiększa ryzyko problemów psychicznych w dorosłości. Jednocześnie okazało się, że pozytywne doświadczenia z dzieciństwa, w tym takie, jak: obecność wspierającego opiekuna, dobre relacje rówieśnicze czy udział w rozwijających aktywnościach – nie niwelują bezpośrednio skutków traum, lecz są silnie powiązane z wyższym poziomem subiektywnego poczucia szczęścia i dobrostanu w dorosłym życiu.

Wyniki sugerują więc, że negatywne i pozytywne doświadczenia z dzieciństwa oddziałują na dorosłe funkcjonowanie w dużej mierze niezależnie od siebie: pierwsze zwiększają ryzyko zaburzeń psychicznych, natomiast drugie sprzyjają budowaniu odporności psychicznej oraz poczucia satysfakcji z życia. (NK)

eprasa.pl dda194a436

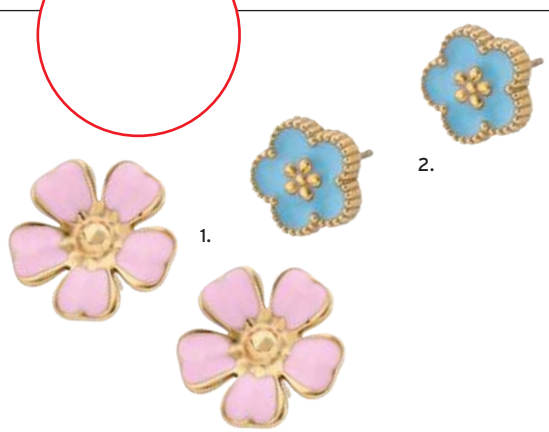
DAM RADĘ!



W ostatnich latach coraz częściej zwraca się uwagę nie tylko na rosnącą skalę problemów ze zdrowiem psychicznym, lecz także na przyczyny unikania pomocy specjalistów.

Jak wynika z badania gotowości do korzystania z pomocy psychologicznej w sytuacji kryzysu psychicznego, przeprowadzonego przez zespół Laboratorium Poznania Politycznego Instytutu Psychologii PAN, mogą za to odbowiadać również poglądy polityczne. W sondażu uczestniczyło 647 dorosłych osób, które jednoznacznie określiły swoje sympatie polityczne. Wyniki pokazały wyraźną zależność: im bardziej prawicowa orientacja polityczna respondentów, tym większy sceptycyzm wobec psychologii i profesjonalnego wsparcia. Naukowcy zwracają uwagę na tak zwany prawicowy autorytaryzm (postawa związana z silnym przywiązaniem do tradycyjnych norm, nieufnością wobec zmian kulturowych i przekonaniem, że problemy należy rozwiązywać samodzielnie) jako istotny czynnik wyjaśniający te różnice.

Jednocześnie warto przywołać pewne wątpliwości interpretacyjne: badanie opierało się na deklaracjach uczestników, a na postawy wobec psychologii mogą wpływać również inne czynniki, takie jak: poziom wiedzy o zdrowiu psychicznym, zaufanie do instytucji czy sytuacja społeczno-ekonomiczna. (NK) ●



Bądźcie jak kwiat, zwróćcie swe twarze ku słońcu

Khalil Gibran

1. Kolczyki różowe kwiatuszki VEZZI, stal pozłacana, 69,90 zł, 2. Kolczyki niebieskie kwiatuszki VEZZI, stal pozłacana, 59,90 zł

eprasa.pl dda194a436

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Wszyscy przeciwko mnie

Badania sugerują, że poczucie izolacji może prowadzić do większego skupienia na sobie. Aby lepiej zrozumieć, na czym polega ten mechanizm, na Uniwersytecie w Chicago przeprowadzono badanie z udziałem 229 osób w wieku 50–68 lat. Jego uczestnicy raz na rok przez 10 kolejnych lat wypełniali kwestionariusze, w tym Skalę Samotności UCLA oraz Skalę Skoncentrowania na Sobie (*Chronic Self-Focus*).

Analiza danych wykazała, że wyższy poziom samotności w danym roku przewidywał większy egocentryzm w roku następnym, a z kolei wzrost egocentryzmu sprzyjał wzrostowi samotności – choć ten drugi efekt był słabszy. Oznacza to, że samotność i egocentryzm wzajemnie się nakręcają: poczucie izolacji może prowadzić do większego skupienia na sobie, co z kolei nieco zwiększa ryzyko dalszego popadania w samotność. Wyniki są podobne nawet po uwzględnieniu zmiennych demograficznych.

Naukowcy uważają, że ograniczenie izolacji społecznej ludzi w średnim i starszym wieku mogłoby przerwać ten cykl, zmniejszając ryzyko zachowań egotycznych i pogłębiające się poczucie osamotnienia. (NK)

ZDJĘCIA: LITTLE_AIRPLANE, SPARK STUDIO, HUZA STUDIO, ISSARAJARUKITJAROON, CSA IMAGES, KATFLARE, MARGARET DIEMIDOVA, MAYSTRA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl dda194a436

W każdym z nas siedzi więcej niż jeden człowiek

Margaret Atwood, „KOCIE OKO"

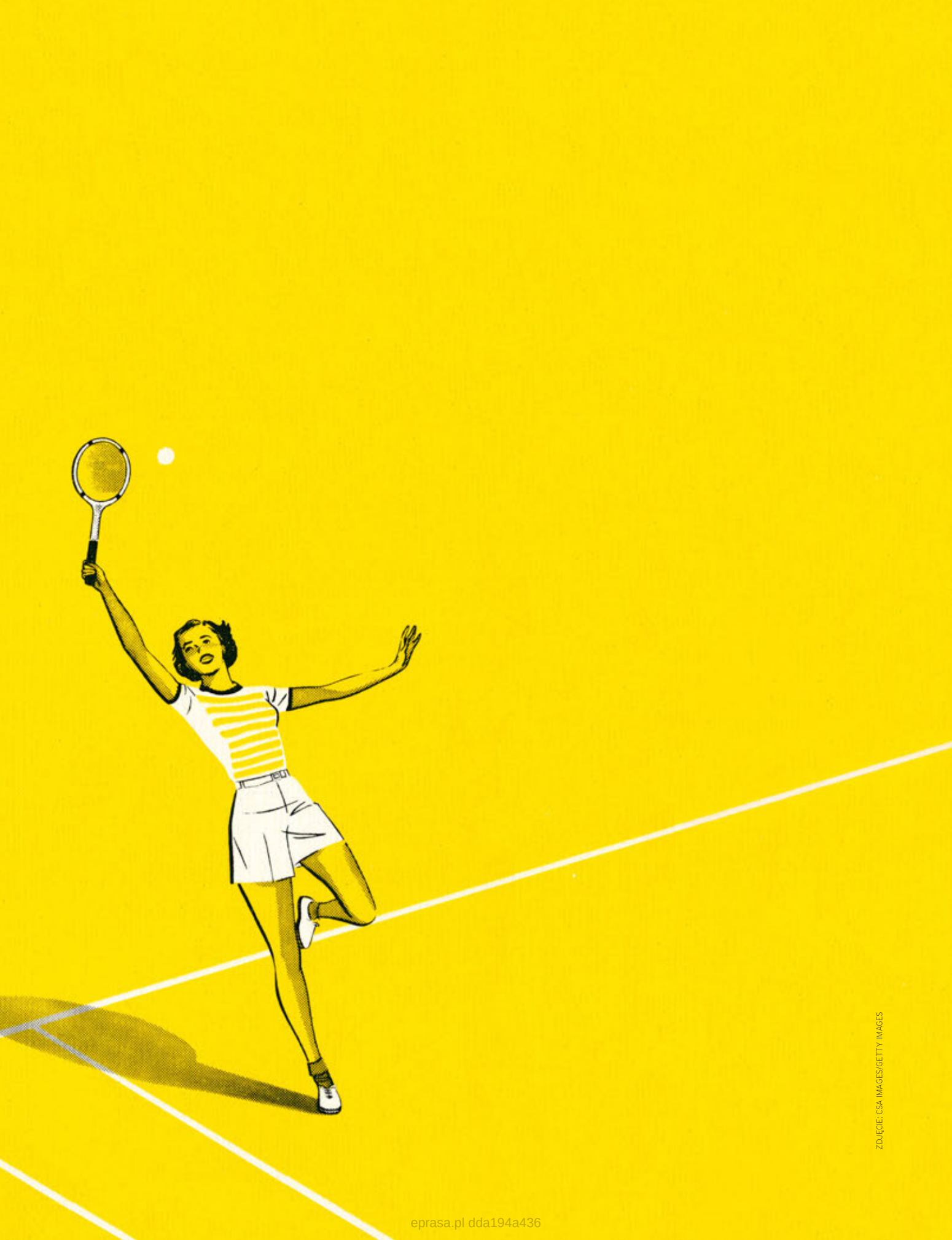
Języki mimiczne

Choć mimika wydaje się uniwersalnym językiem emocji, nowe badania sugerują, że nie wszyscy „mówimy" nim tak samo. Naukowcy z Uniwersytetu w Birmingham analizowali, w jaki sposób wyrażają emocje osoby autystyczne i nieautystyczne. W eksperymencie wzięło udział łącznie 51 dorosłych uczestników – 25 osób autystycznych i 26 osób neurotypowych – którzy mieli okazywać trzy podstawowe emocje: złość, radość i smutek.

Analiza blisko 5 tys. ekspresji emocjonalnych wykazała wyraźne różnice: przy wyrażaniu złości osoby autystyczne częściej wykorzystywały ruchy ust, rzadziej zaangażowane były u nich brwi, ich uśmiech był subtelniejszy i rzadziej obejmował okolice oczu, a smutek wyrażany był poprzez inne układy mięśni twarzy niż u osób nieautystycznych. Jednocześnie osoby autystyczne wykazywały większą różnorodność ekspresji indywidualnych.

Badacze zwrócili też uwagę na rolę aleksytymii: trudności w rozpoznawaniu i nazywaniu własnych emocji – co wiązało się z mniej jednoznaczną mimiką. Wyniki sugerują, że trudności w rozumieniu emocji między osobami autystycznymi i nieautystycznymi leżą nie na poziomie emocji, lecz odmiennych „języków mimicznych". Pozostaje pytanie, w jakim stopniu wynika to z neurobiologii, a w jakim z kontekstu społecznego i osobistych stylów komunikacji. (NK) ●

eprasa.pl dda194a436



ZDJĘCIE: CSA IMAGES/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

W temacie numeru przeczytasz o:

- *związkach między proaktywnością a motywacją*
- *napędzie, jaki może dać przeżywanie trudnych emocji: smutku, lęku, złości, wstydu, poczucia winy*
- *dziewczynkach tracących zapał do sportu i wsparciu ze strony trenerów i bliskich – które pomaga go odzyskać*
- *strategiach pozwalających wrócić do przerwanego działania i nie utknąć w martwym punkcie*

eprasa.pl dda194a436

Nie ma na co czekać

Motywacja raz jest, raz znika bez śladu. Jeśli to od niej uzależniamy dotarcie do celu, możemy się srodze rozczarować. Jakie jest inne wyjście? Świadomie tworzyć warunki do działania. Na czym polega proaktywność – wyjaśnia psycholog **Franciszek Ostaszewski** z Uniwersytetu SWPS

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

eprasa.pl dda194a436

FRANCISZEK OSTASZEWSKI
psycholog, doktorant na Wydziale Psychologii SWPS w Warszawie, członek DecisionLab – Centrum Badań Behawioralnych nad Decyzjami, nauczyciel akademicki na kierunkach psychologia oraz psychologia i informatyka. Badawczo zajmuje się procesami decyzyjnymi ludzi oraz ich dobrostanem i jakością życia. Równolegle od ponad 10 lat trener personalny. Propagator aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie psychiczne. Pasjonat muzyki

Miałam ambitny plan: będę codziennie biegać po pracy, ale są takie dni, w których mój poziom motywacji spada do zera, w efekcie biegam nieregularnie. Czy gdybym popracowała nad proaktywnością, wychodziłabym na trening pomimo zmęczenia? Jaka jest zależność między nią a motywacją?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, warto najpierw wyjaśnić, czym jest motywacja, ponieważ często myślimy o niej w sposób uproszczony. Postrzegamy ją jak pewien wewnętrzny zasób, energię, gotowość do działania. Mówimy, że „zgubiliśmy motywację" albo że ktoś „ma jej więcej", jakby była czymś stałym i możliwym do odzyskania w dowolnym momencie. Tymczasem motywacja to skomplikowany psychologiczny proces, który wpływa na prawdopodobieństwo podjęcia działania. Nie jest stabilną cechą daną nam raz na zawsze.

Od czego może zależeć?

Na jej poziom oddziałuje wiele czynników, takich jak: kontekst życiowy, poziom zmęczenia, stres, sposób sformułowania celu, styl życia, jakość snu czy ogólne samopoczucie. W związku z tym motywacja naturalnie się zmienia, może chwilowo spadać, słabnąć, a potem znowu rosnąć. Dlatego ważniejsza od pytania, jak utrzymać motywację na wysokim poziomie przez cały czas, jest kwestia, co można zrobić wokół własnych celów i zadań, aby zwiększyć szansę ich realizacji nawet wtedy, gdy motywacja jest niska. Jak mogę działać proaktywnie, żeby nawet wtedy, kiedy mam gorszy dzień, szansa na podjęcie jakiejś aktywności wciąż była relatywnie wysoka?

I właśnie w tym miejscu pojawia się pojęcie proaktywności, które wbrew pozorom nie oznacza ciągłego zaangażowania. Jest raczej zdolnością do samodzielnego inicjowania działań, przewidywania trudności, dostrzegania okazji oraz wpływania na otoczenie. Nie jest ona zatem elementem tak zwanej motywacji zewnętrznej, związanej z naszym nastawieniem, sposobem myślenia oraz angażowaniem się w działania ze względu na nagrody, chęć uniknięcia kary czy presję społeczną. Stanowi natomiast ważny i znaczący komponent motywacji wewnętrznej. Dzięki niej bowiem wychodzimy naprzeciw sytuacjom, samodzielnie inicjujemy zmianę, wyprzedzamy problemy, dostrzegamy okazje, wpływamy na otoczenie, zamiast tylko reagować na to, co już się wydarzyło. Można więc powiedzieć, że postawa proaktywna to podejście bardziej zorientowane na przyszłość i na sprawczość, ponieważ u jej podstaw leży przekonanie, że można wpływać na swoje życie i otoczenie.

Proaktywność dotyczy bardziej inicjowania działania niż jego podtrzymywania?

Tak, i to odróżnia ją od często utożsamianych z proaktywnością pracowitości czy samodyscypliny, które również są ważne, ale dotyczą raczej etapu realizacji już wyznaczonego zadania. Pomagają wytrwać, kontynuować wysiłek i doprowadzić coś do końca. Proaktywność natomiast pojawia się wcześniej. Dotyczy momentu, w którym ktoś sam dostrzega, co warto zrobić, i zaczyna działać, zanim pojawi się zewnętrzny przymus. Proaktywność uruchamia proces działania, natomiast pracowitość i samodyscyplina wspierają jego kontynuację. Są to więc różne, choć uzupełniające się elementy.

Czyli praca nad postawą proaktywną nie do końca pomoże mi wytrwać w postanowieniu, ale może będzie dobrym antidotum na prokrastynację?

Z badań przeprowadzanych w środowisku akademickim wynika, że wyższa proaktywność koreluje z niższą prokrastynacją studencką, ponieważ wiąże się z lepszą samoregulacją i wyższą samoefektywnością. Nie jest to jednak zależność automatyczna i bezwzględna, ponieważ prokrastynacja to zjawisko wieloczynnikowe i może wynikać z różnych przyczyn, takich jak: impulsywność, przeciążenie czy awersja do danego zadania. Powiedzmy więc, że proaktywność może pełnić funkcję ochronną, ponieważ poprawia samoregulację i wzmacnia poczucie, że damy radę, ale nie eliminuje całkowicie tendencji do odkładania działań, zwłaszcza jeżeli człowiek jest przeciążony, realizuje wiele równoległych celów albo jest perfekcjonistą.

Co w takim razie mocniej popycha nas do realizacji nowych działań: motywacja czy proaktywność?

Nie można jednoznacznie wskazać, że jedno jest większym predyktorem drugiego. Powiedziałbym raczej, >

eprasa.pl dda194a436

że te dwa zjawiska wzajemnie się wzmacniają. Z jednej strony proaktywne działanie może wynikać z określonego stanu motywacyjnego, na przykład z poczucia sensu, energii czy przekonania, że warto coś zrobić. Z drugiej – samo podejmowanie działań, wyznaczanie sobie odpowiednich celów, ich realizacja, doświadczanie skuteczności, adaptacyjności mogą wzmacniać motywację. W praktyce mamy więc do czynienia z pewnego rodzaju pętlą. Jakieś działanie zwiększa poczucie sprawczości, a to z kolei podnosi motywację do dalszego działania. Dlatego nie warto traktować tych pojęć jako alternatywy, lecz raczej jako elementy jednego systemu.

Dlaczego niektórzy wykazują się różnymi inicjatywami do działania, a inni muszą się zmuszać do wykonania codziennych obowiązków? Proaktywność jest cechą osobowości czy raczej umiejętnością?

Adekwatna odpowiedź brzmi, że jest trochę jednym i drugim. Choć w badaniach często opisuje się ją jako względnie stałą dyspozycję, czyli pewną cechę, która różni ludzi między sobą, wiemy, że nie jest ona czymś niezmiennym. Można ją rozwijać, wzmacniać i trenować. Na poziom proaktywności wpływają czynniki biologiczne, środowiskowe, jak i doświadczenia życiowe. To, w jakim otoczeniu ktoś dorastał, jakie wzorce obserwował, jak reagowano na jego inicjatywę, ma duże znaczenie. Jednocześnie w dorosłym życiu można rozwijać konkretne strategie działania, które zwiększają proaktywność, takie jak: planowanie, przewidywanie trudności czy korzystanie z informacji zwrotnej.

Czy wykształconą w domu rodzinnym postawę proaktywną można stracić, konfrontując się z samodzielnym życiem?

Tak, zdecydowanie. Proaktywność nie jest czymś, co raz ukształtowane pozostaje niezmienne. Nawet jeśli wyjdziemy z domu rodzinnego z taką postawą, może się okazać, że w samodzielnym życiu mamy jednak problem z wyznaczaniem sobie adekwatnych, klarownych celów. A kiedy są one nierealistyczne lub źle zaplanowane, próby działania mogą prowadzić do frustracji, poczucia porażki, a nawet lęku. Dlatego kluczowe jest nie tylko bycie proaktywnym, ale umiejętne zarządzanie tą postawą tak, by rzeczywiście przynosiła konstruktywne efekty, a nie przeciążenie czy rozczarowanie.

Postawie proaktywnej nie sprzyjają również chroniczny stres, przeciążenie, brak wsparcia, niekonstruktywna krytyka czy środowisko, które karze inicjatywę. Osoba funkcjonująca w otoczeniu, w którym inicjatywa jest tłumiona, cele są niejasne, a błędy spotykają się z ostrą krytyką – może stopniowo ograniczać swoje działania. Ale nie zawsze wychodzi nam to na złe, ponieważ wysoka proaktywność ma też swoją ciemną stronę – może zwiększać ryzyko rozwinięcia pracoholizmu, perfekcjonizmu albo niezdrowego lęku przed porażką.

Co zrobić, by zupełnie nie stracić tego zasobu, funkcjonując na co dzień w niesprzyjającym środowisku?

Najbardziej oczywistą odpowiedzią byłaby zmiana otoczenia, ale wiadomo, że nie zawsze jest to możliwe. W takich sytuacjach warto wyciszyć swoją proaktywność w niesprzyjającym środowisku i poszukać dla niej przestrzeni w innych obszarach życia. Mogą to być: rozwój osobisty, relacje, zdrowie czy hobby. Chodzi o to, aby nie wygaszać w sobie gotowości do działania, tylko przenieść ją tam, gdzie może być realizowana. W środowisku zawodowym czasem bardziej adaptacyjne jest utrzymanie stabilnego, minimalnego poziomu funkcjonowania, zamiast ciągłego podejmowania inicjatywy, która spotyka się z negatywną reakcją.

U PODSTAW POSTAWY PROAKTYWNEJ LEŻY PRZEKONANIE, ŻE MOŻNA WPŁYWAĆ NA SWOJE ŻYCIE I OTOCZENIE. ***Ma ona jednak swoją ciemną stronę – może zwiększać ryzyko pracoholizmu, perfekcjonizmu i niezdrowego lęku przed porażką***

Jak osoby proaktywne znoszą różne życiowe porażki?

Często reagują na nie w sposób bardziej zadaniowy niż defensywny, na zasadzie: trzeba zmienić to i to, wdrożyć plan awaryjny, rozbić obecny cel na mniejsze podpunkty do stopniowej realizacji albo zupełnie zmienić kierunek. Osoby proaktywne częściej traktują porażkę jako informację zwrotną i wskazówkę do zmiany działania, a nie jako zagrożenie dla własnej wartości. Nie dotyczy to jednak wszystkich. Dużo zależy bowiem od środowiska, w którym człowiek funkcjonuje, oraz od dodatkowych czynników, takich jak poziom lęku czy perfekcjonizm.

Można więc powiedzieć, że proaktywność potencjalnie będzie pomagała w radzeniu sobie z różnego typu niepowodzeniami, ale najlepiej będzie to działało w parze z bezpieczeństwem psychologicznym w danym środowisku i z realistyczną samooceną promowaną przez otoczenie.

Pewnie niewielu pacjentów przychodzi do gabinetu psychologicznego i mówi, że ma problem

eprasa.pl dda194a436

z proaktywnością, ale bez wątpienia są tacy, którzy borykają się z poczuciem marazmu, brakiem motywacji czy trudnością w działaniu. Czy w takich sytuacjach pracuje się właśnie nad rozwijaniem postawy proaktywnej?

W pewnym sensie tak, choć zazwyczaj nie nazywamy tego wprost pracą nad proaktywnością, ponieważ pacjenci rzadko posługują się tym pojęciem. Najczęściej zaczynamy od zmiany sposobu myślenia o motywacji. Ważne jest zrozumienie, że jej brak nie oznacza słabości czy braku „wewnętrznego ognia", lecz jest sygnałem, że aktualny cel lub plan działania jest niedopasowany do realnych warunków życia – poziomu stresu, dostępnego czasu, energii czy możliwości fizjologicznych.

Następnie pracuje się nad sposobem formułowania celów w sposób, który zwiększa szanse na działanie. Kluczowe jest to, by cel nie był jedynie życzeniem czy ogólną intencją. Na przykład stwierdzenie: „Podoba mi się, że ludzie biegają", wyraża pozytywny stosunek, ale nie jest celem. Cel powinien być powiązany z konkretnym działaniem – na przykład: „Będę biegać trzy razy w tygodniu". Musi zawierać też element sprawstwa i realnego zachowania, powinien być: konkretny i jasno określony, mierzalny (tak by można było monitorować postęp), osadzony w czasie, osiągalny (dopasowany do możliwości danej osoby), a jednocześnie na tyle ambitny, by stanowił wyzwanie i dawał satysfakcję. Krótko mówiąc, zamiast „gonić za motywacją", uczymy, jak tworzyć warunki sprzyjające działaniu, jak planować cele i środowisko w taki sposób, by inicjatywa mogła się pojawić i utrzymać. To właśnie jest sedno podejścia proaktywnego: nie czekać, aż pojawi się motywacja, tylko tak organizować rzeczywistość, by działanie było możliwe.

Na koniec chciałam zapytać o to, jak budować postawę proaktywną w codziennym życiu, ale mam wrażenie, że już pan na to odpowiedział. Chyba że istnieją jeszcze jakieś konkretne nawyki lub strategie myślenia, które można stosować na co dzień?

Warto przede wszystkim zdjąć z siebie presję ciągłego mobilizowania się i skupić się na odbudowie dwóch kluczowych elementów proaktywności: poczucia sprawczości (mogę coś zrobić) oraz poczucia sensu (mam powód, żeby działać, i naprawdę tego chcę). W praktyce oznacza to powrót do pracy z celami – obniżanie progu wejścia i wybieranie takich, które są naprawdę nasze, osobiste i ważne.

Warto odbudowywać poczucie skuteczności poprzez realizowanie mniejszych kroków oraz szukać wsparcia społecznego, zamiast biernie czekać, aż motywacja sama wróci. Pomocną strategią jest wizualizowanie celu – zarówno samego efektu, jak i siebie jako osoby, która ten cel osiągnęła.

Warto uwzględniać też porażki i trudności?

Tak, bo one prędzej czy później się pojawią. Najważniejsze to nie reagować na nie biernie, lecz właśnie działać proaktywnie: przewidywać momenty spadku motywacji, mieć przygotowane plany alternatywne (plan B, plan C) oraz konkretne strategie powrotu do działania. Bardzo istotne jest akceptowanie niepełnej realizacji planu i odchodzenie od myślenia zero-jedynkowego. Nawet częściowe wykonanie zadania jest wartościowe i podtrzymuje proces działania. Jeśli dany dzień „się nie uda", warto wiedzieć, co zrobić następnego, żeby wrócić na właściwe tory.

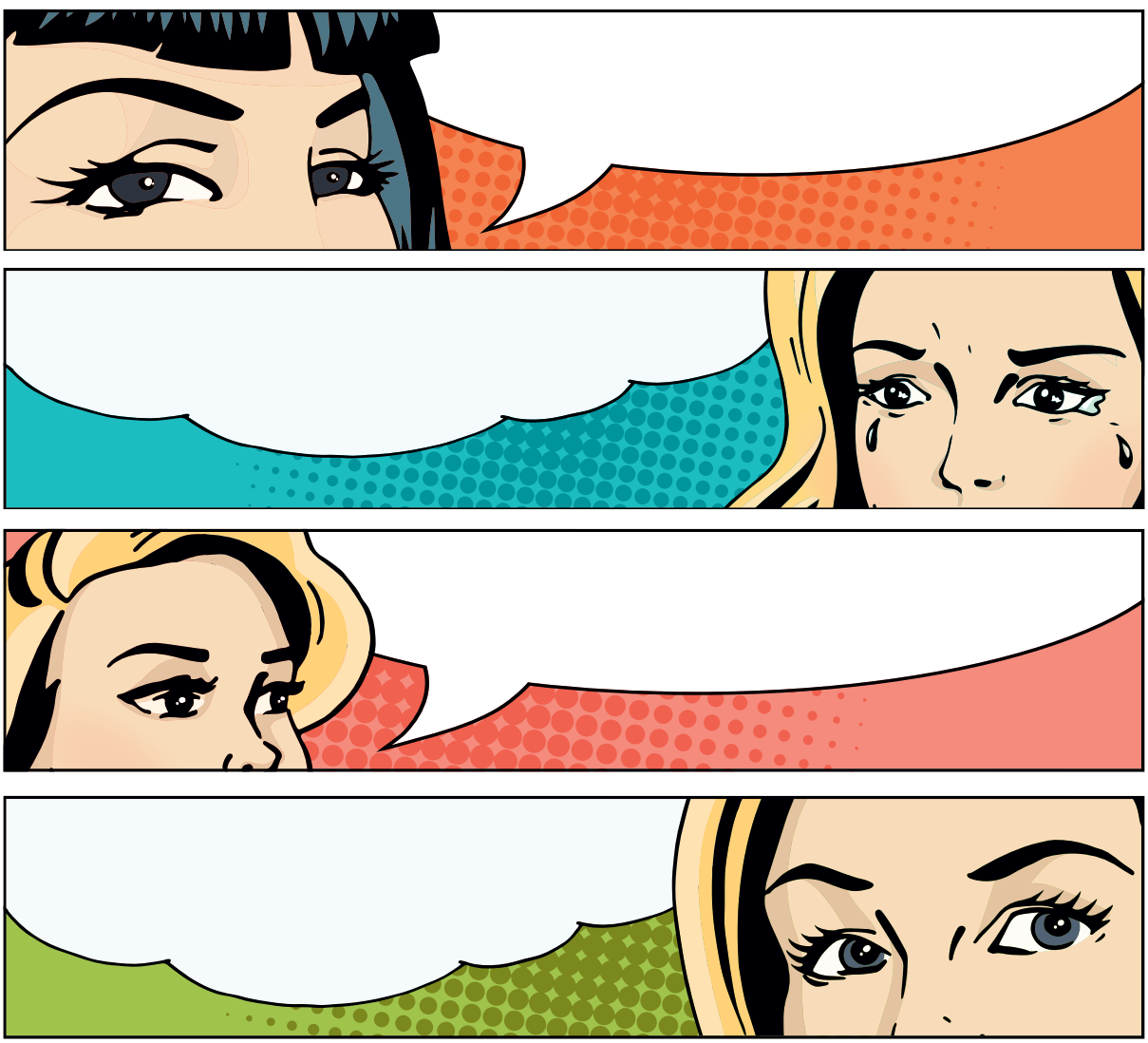
Można też planować działania w wersji minimum – zamiast 100 proc. założeń zrealizować 50 proc., a nawet 10 proc. To i tak znacznie lepsze niż nic. Kluczowe jest więc odrzucenie nierealistycznych oczekiwań i akceptacja tego, że postęp nie zawsze jest proporcjonalny do planu czy naszych wyobrażeń. Dbajmy o to, by cele nie były nadmiernie ambitne i nie wymagały natychmiastowej radykalnej zmiany życia. Zmiana powinna być procesem – stopniowym, dopasowanym do naszego życia i naszych możliwości. Nie chodzi o to, co robią inni ani czego oczekuje otoczenie, lecz o to, co jest ważne dla nas. Kluczowe są tu: poczucie sprawczości, własna skuteczność i autonomia, a nie kontrola zewnętrzna.

Podsumowując, proaktywność nie polega na nieustannym wysiłku ani na perfekcyjnej realizacji planów. Polega na świadomym projektowaniu działań i warunków w taki sposób, aby zwiększyć szansę na ich realizację, niezależnie od chwilowych wahań motywacji. S

ZDJĘCIA: YOGYSIC, SAPUNKELE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

Na skrzydłach emocji



Kto lubi być smutny, zły, mieć poczucie winy czy czuć zazdrość? Chyba nikt nie odpowie twierdząco na to pytanie. Ale to nie oznacza, że powinniśmy wypierać te odczucia albo jak najszybciej się ich pozbywać. Może się bowiem okazać, że dadzą nam motywację do tego, by coś trwale zmienić. O tym, jak wykorzystać je w słusznej sprawie – pisze Marta Urbaniak ze wsparciem psycholożki **Haliny Piaseckiej**

eprasa.pl dda194a436

Jak często, gdy przeżywasz jakąś trudną emocję, masz ochotę siebie za nią skarcić? Ja notorycznie. Chciałabym zachować spokój w sytuacji, gdy wszystko we mnie buzuje. Po prostu tego nie czuć, a zamiast tego z dystansu oceniać sytuację i z klasą – czytaj: chłodno – reagować na bodziec, który ją wywołał. Tylko czy to na pewno właściwa droga? Zastanawiam się nad tym od dawna, a moje wątpliwości pogłębiła dodatkowo lektura książki „Czuję więc jestem. Jak rozumieć i regulować emocje" psycholożki Haliny Piaseckiej. Zwłaszcza że w jednym z rozdziałów przeczytałam wprost, jak trudne emocje, takie jak złość, smutek czy lęk, mogą być narzędziem prowadzącym do lepszego życia, niezwykle skutecznym motywatorem pchającym nas do zmiany.

NIEPRZYJEMNE, NIE NEGATYWNE

Na początek nomenklatura. Emocje to wewnętrzne systemy ostrzegawcze i motywacyjne, które łączą procesy psychiczne z fizjologicznymi, pomagając nam reagować w ważnych chwilach. Dlatego nowoczesna psychologia odchodzi od stygmatyzującego określenia „emocje negatywne" na rzecz „emocji nieprzyjemnych", podkreślając, że każda z nich, nawet ta najtrudniejsza, niesie ze sobą informację o naszych potrzebach i wartościach.

– Wiele osób, które przychodzą do mnie na warsztaty z zarządzania stresem albo odporności emocjonalnej, stresuje się z tego powodu, że się stresują – opowiada Halina Piasecka, z którą umawiam się na rozmowę. – Irytują się, że odczuwają emocje powszechnie uznawane za negatywne, na przykład lęk, i oczekują od siebie zachowania zimnej krwi w każdej sytuacji. Chcą, żeby wszystko po nich spływało. Ale nie tędy droga – uprzedza moja rozmówczyni, która przekonuje w swojej książce, że to właśnie te nieprzyjemne emocje mają największy potencjał transformujący i mogą stać się dla nas silną motywacją do rozwoju i lepszego życia. Dobrze jest je czuć!

Złość, smutek, lęk czy wstyd nie powstały po to, by utrudniać nam funkcjonowanie. Portugalski profesor neurologii behawioralnej Antonio Damasio twierdzi wprost, że emocje pomagają nam podejmować decyzje. Wskazuje na „błąd Kartezjusza" i dowodzi, że oddzielenie rozumu od emocji jest niemożliwe, gdyż to właśnie stany fizjologiczne, zwane markerami somatycznymi, są fundamentem procesu podejmowania decyzji. Bez ich udziału nasz umysł prowadziłby niekończące się analizy. Dopiero pojawienie się emocji pozwala >

HALINA PIASECKA
psycholożka i trenerka biznesowa z ponad 20-letnim doświadczeniem. Pracuje z klientami indywidualnymi i organizacjami. Jest autorką książki „Czuję, więc jestem"; **halinapiasecka.com**

ZMIEŃ PERSPEKTYWĘ

HALINA PIASECKA: *Na moich warsztatach prosiłam uczestników o dokończenie zdania: „Lubię stres, bo...". Większość odpowiadała, że to niewykonalne. Tymczasem stres jest naturalną częścią życia. Możemy traktować go jak chorobę, z którą należy walczyć, lub wykorzystać jako paliwo. Lubię powoływać się na wypowiedź TED Talk Kelly McGonigal, psycholożki zdrowia z Uniwersytetu Stanforda. Przywołuje w niej badania pokazujące, że osoby, które widzą w stresie wyłącznie zagrożenie, częściej doświadczają jego negatywnych skutków zdrowotnych. Natomiast te, które traktują go jako coś naturalnego i mobilizującego, radzą sobie lepiej. Kluczowe znaczenie ma interpretacja. Przyspieszone bicie serca, napięcie, ścisk w żołądku często odbieramy jako sygnał zagrożenia, a można potraktować je inaczej: jako mobilizację organizmu, który właśnie przygotowuje nas do działania i podpowiada, że coś jest dla nas ważne. Stres bywa najlepszym motywatorem – pomaga się skupić, domknąć zadania przed dedlajnem. Nie chodzi o to, by zniknął, tylko by przestał nas paraliżować. W umiarkowanej dawce może nas wspierać – pod warunkiem że przestaniemy traktować go jak wroga.*

POLECAMY: „CZUJĘ, WIĘC JESTEM", HALINA PIASECKA, WYD. ZWIERCIADŁO. KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA **SKLEP.ZWIERCIADLO.PL** AUTOPROMOCJA

eprasa.pl dda194a436

odzyskać sprawczość, wybrać kierunek i ruszyć do akcji. – Nieprzyjemne emocje są kompasem – dodaje ekspertka. – Wielu moich klientów tkwi bardzo długo w niekomfortowej dla nich sytuacji, bez końca ją analizując. I dopiero pojawienie się silnej emocji – frustracji czy złości – pozwala im ruszyć do przodu po rzeczy, których pragną.

Jeżeli więc chcemy prowadzić głębokie, dobre, świadome życie, zamiast odsuwać od siebie nieprzyjemne emocje, powinniśmy nauczyć się z nimi funkcjonować. Jednocześnie nie chodzi o to, by dać się im ponieść, tylko raczej by być z nimi na fali, w poczuciu, że choć nie są idealnym stanem, to jednocześnie tylko nieprzyjemnym, a nie niepożądanym czy złym. Takie „ujarzmione" emocje stają się naszym sprzymierzeńcem, motywatorem i iskrą do zmiany.

być iskrą do działania, jest przez nas blokowana lub wypierana. Boimy się, że gdy sobie na nią pozwolimy, stanie się coś złego, stracimy kontrolę, zrobimy komuś krzywdę. Tymczasem to, że czujemy złość, nie oznacza, że mamy zachowywać się agresywnie. Przeciwnie, warto ją wykorzystać konstruktywnie. Tak naprawdę złość jest silnym sygnałem o przekroczeniu naszych granic lub naruszeniu wyznawanych przez nas wartości. Ma funkcję mobilizującą i ochronną – podnosi energię do działania i zwiększa poczucie wpływu. Często to właśnie ona jest początkiem decyzji o zmianie pracy, zakończeniu relacji czy postawieniu granic. Może pomóc nam działać tam, gdzie rzeczywiście mamy wpływ. Jej ognista energia może stać się paliwem do walki o ważne dla nas sprawy. Osoba, która się konstruktywnie zezłości, jest nie do zatrzymania.

STANY FIZJOLOGICZNE, ZWANE MARKERAMI SOMATYCZNYMI, SĄ FUNDAMENTEM PODEJMOWANIA DECYZJI. ***Bez ich udziału umysł prowadziłby niekończące się analizy. Dopiero pojawienie się emocji pozwala odzyskać sprawczość***

Z ODPOWIEDNIM DYSTANSEM

Jak sprawić, by nieprzyjemne emocje służyły nam, zamiast nas pochłaniać? Może nam pomóc ustawienie ich odczuwania na skali od 1 do 10. W momencie, gdy jesteśmy na poziomie 9 czy 10, emocja przejmuje stery – reagujemy impulsywnie, działamy szybko, a do tego często w sposób, którego później żałujemy. To właśnie wtedy najłatwiej powiedzieć o jedno słowo za dużo, zrobić coś nie tak albo podjąć niekorzystną decyzję pod wpływem chwili.

Autorka książki „Czuję, więc jestem" podpowiada, że najlepiej jest się wtedy zatrzymać. – Pozwólmy emocji opaść do poziomu 3. Kiedy jej intensywność maleje, ale nadal ją czujemy, mamy do niej dostęp z większego dystansu. Nie znika, jednak przestaje nami rządzić. Dopiero w tym stanie możliwe jest świadome działanie – takie, które uwzględnia emocję, ale nie jest przez nią zdominowane. To właśnie moment, w którym możemy zdecydować, co chcemy zrobić dalej i jak się zachować, zamiast reagować automatycznie – tłumaczy. A jeśli chcemy, by nieprzyjemne emocje nam służyły, warto się dowiedzieć, jakim potencjałem dysponuje każda z nich.

Jedną z najbardziej motywujących emocji jest złość. Mimo to wiele osób ma do niej utrudniony dostęp. Często wynika to z wychowania, przekonań i obrazu siebie, bo przecież „złościć się nie wypada". W efekcie złość, która, jak przekonuje Halina Piasecka, może

Nienajlepszy piar ma także smutek. Wielu się go obawia, a gdy się pojawi, natychmiast próbuje go przegonić. „Uśmiechnij się" – mówimy niemal z automatu do osoby, która jest smutna. Tymczasem smutek jest tym stanem, który pozwala się zatrzymać. Jest niezbędny, by przepracować stratę, rozczarowanie czy niespełnienie. Daje nam pole do refleksji, każe zastanowić się nad tym, co jest dla nas ważne, gdzie chcemy iść, czego potrzebujemy. Choć często kojarzy się z obniżeniem energii, pozwala czasowo wycofać się z aktywnego działania, by przetworzyć trudne doświadczenia. Bez tego etapu trudno o prawdziwą zmianę w życiu. Oprócz tego smutek może mieć ważną rolę społeczną. O ile nie zamykamy się w sobie, motywuje nas do poszukiwania wsparcia i bliskości. Pomaga zacieśniać więzi, buduje poczucie wspólnoty. Sprawia, że w końcu odnajdujemy sens. Gdy zaprosimy go do swojego życia po doświadczeniu straty, pozwoli nam wyciągnąć z niej konstruktywne wnioski, zamiast ją bez końca rozpamiętywać. Dzięki niemu lepiej poznajemy nasze potrzeby i wartości. I paradoksalnie to właśnie dzięki świadomie przeżywanemu smutkowi budujemy w sobie odporność psychiczną na gorsze czasy.

Swoje pozytywne działanie ma nawet tak nieprzyjemna emocja jak lęk. W umiarkowanej dawce działa mobilizująco – zwiększa czujność, poprawia koncentrację, pomaga lepiej poradzić sobie z wyzwaniem. Niepokój przed zbliżającym się dedlajnem może nas motywować do bardziej

>

eprasa.pl dda194a436

NOWE WYDANIE JUŻ W SPRZEDAŻY

WYDANIE DOSTĘPNE TAKŻE
Z MGIEŁKĄ DO CIAŁA
BE MINDFUL FLORAL FRUITY

TOM TAILOR

ZWIERCIADLO.PL

RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl dda194a436

intensywnego wysiłku i lepszego przygotowania. Do tego lęk sygnalizuje, że sprawa ma dla nas znaczenie. Możemy się bać trudnej rozmowy, wystąpienia czy zmiany właśnie dlatego, że nam zależy. Ta emocja chroni nas też przed brawurą. Wymusza przemyślane działanie – takie, które będzie dla nas bezpieczne. To, co ważne, to nie dać się lękowi sparaliżować, a świadomie nim zarządzać. Jeśli na przykład wykorzystamy techniki relaksacyjne przed ważnym wystąpieniem, będziemy w stanie świetnie wypaść mimo odczuwanego dyskomfortu.

– Człowiek regulujący swoje emocje to człowiek, który działa mimo lęku, bo coś jest dla niego ważne, a nie człowiek, który tego lęku nie odczuwa – podkreśla ekspertka.

O CZYM MÓWIĄ ZAZDROŚĆ, WSTYD I POCZUCIE WINY?

– Jedną z najbardziej wstydliwych emocji jest zazdrość. Zwłaszcza osoby empatyczne potrafią sobie wyrzucać, że ją odczuwają – mówi Halina Piasecka.

A przecież zazdrość po prostu pokazuje nam coś, czego jeszcze nie mamy albo sobie na to nie pozwalamy, a bardzo tego pragniemy. Możemy zazdrościć komuś odwagi, bo sami jej potrzebujemy, partnera, bo marzymy o bliskości, zadbanego wyglądu, bo nie mamy czasu zatroszczyć się o siebie. Gdy ją czujemy, zatrzymajmy się na chwilę i zastanówmy, o co jej chodzi. W momencie, gdy uświadomimy sobie nasze potrzeby, możemy przejść do ich zaspokojenia. O ile nie będzie nam służyła do destrukcyjnego porównywania się, tylko do konstruktywnego „ja też tak chcę", zazdrość przestaje być trucizną, a staje się inspiracją. To komunikat, głos naszych pragnień, wezwanie do działania.

Z kolei wstyd należy do emocji najbardziej obciążających, bo dotyczy nie zachowania, ale tożsamości – pojawia się, gdy nie spełnimy własnych standardów czy oczekiwań społecznych.

– Może łatwo doprowadzić do wycofania i spadku poczucia własnej wartości. Ale znowu – problemem nie jest to, jak go odczuwamy, tylko co z nim zrobimy – zwraca uwagę autorka książki. Choć wstyd bywa przytłaczający, może też stać się silnym impulsem do autorefleksji i rozwoju osobistego. Jeśli odczuwamy go po popełnieniu błędu, może nas skłonić do głębokiego przemyślenia sytuacji i wyciągnięcia konstruktywnych wniosków na przyszłość. Wstyd kształtuje naszą moralność i pozwala lepiej zrozumieć innych ludzi, którzy znaleźli się w podobnie trudnym położeniu.

Jak wykorzystać go jako motywator? Poprzez autoempatię. Zamiast biczować się za błędy, przeanalizujmy z życzliwością do siebie, co warto zmienić w swoim zachowaniu, i wprowadźmy to w życie. Wstyd to nasza przypominajka o tym, co jeszcze możemy zrobić, by stać się lepszymi ludźmi. – I pamiętajmy, że wstyd rośnie w ciszy. Słabnie, kiedy mówimy o jego przyczynach z kimś życzliwym – puentuje Halina Piasecka.

O poczuciu winy mówi się, że jest destrukcyjne i przez to wielu ludzi próbuje się go wyzbyć. Tymczasem poczucie winy jest sygnałem: zrobiliśmy coś nie tak. Ktoś przez nas cierpi, komuś zaszkodziliśmy. Tym samym poczucie winy może być bardzo konstruktywne – dzięki niemu naprawiamy relację, przepraszamy, wyciągamy wnioski. Motywuje nas do przyznania się do błędu i zadośćuczynienia. A to nie tylko sprawia, że pokrzywdzonym przez nas osobom jest lepiej, ale też obniża nasze napięcie. Dzięki poczuciu winy działamy w zgodzie z własnym sumieniem. Jest jak kompas moralny, dzięki któremu wracamy na drogę zgodną z naszymi wartościami, nawet jeśli chwilowo z niej zboczyliśmy. **Is**

ZDJĘCIA: SAPUNKELE, CSA IMAGES/GETTY IMAGES, JUSTYNA WILK-MAJEWSKA

eprasa.pl dda194a436

REBIS

Historie, które pokazują, jak wiele znaczy bliskość

Poruszająca historia głębokiej więzi między człowiekiem i kotem

Caleb Carr, autor słynnego Alienisty, od najmłodszych lat był wielkim miłośnikiem kotów. Gdy w jego życiu pojawiła się Masza, ocalona kotka syberyjska, połączyła ich na kilkanaście lat wyjątkowa zażyłość i niezwykła więź.

WKRÓTCE

Nowa książka autorki *Jedz, módl się, kochaj* - o miłości, stracie i wyzwoleniu

W 2000 roku Elizabeth Gilbert poznała Rayyę, zaprzyjaźniły się, zbliżyły do siebie, aż w końcu stały nierozłączne. Diagnoza choroby odsłoniła szokującą prawdę: łączy je miłość. Zostało im kilka miesięcy, ale to dopiero początek koszmaru.

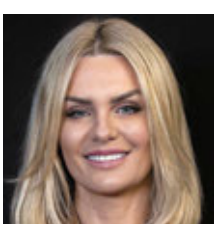
Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. FB/DWREBIS www.rebis.com.pl

eprasa.pl dda194a436

eprasa.pl uda194a436

Nakręcone na sport czy nakręcone sportem?

Może budować siłę, pewność siebie i poczucie sprawczości, a jednak tysiące dziewczynek rezygnują ze sportu w kluczowym momencie dorastania. Dlaczego tracą motywację? I co możemy zrobić, by lepiej wspierać ich potencjał? Zastanawiamy się razem z fizjolożką sportu **dr Anną Lukanovą-Jakubowską** oraz trenerem **Sebastianem Snaczke** z Fundacji UsportowiONA



ANNA LUKANOVA-JAKUBOWSKA
dr wychowania fizycznego, wykładowczyni na Politechnice Opolskiej. Zajmuje się wydolnością wybitnych zawodników w Polsce i na świecie. Wieloletnia trenerka short-tracku, pracowała m.in. z kadrą Polski i Turcji. Autorka książek o fizjologii wysiłku

SEBASTIAN SNACZKE
założyciel Fundacji UsportowiONA i wieloletni prezes Klubu Sportowego „Bystra". Pracuje z młodymi zawodniczkami i trenerami, rozwijając programy oraz środowiska treningowe dla dziewcząt. Autor i inicjator poradnika „Jak zachęcić dziewczynki do sportu"

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Fundacja UsportowiONA, powołując się na dane międzynarodowe, podaje, że tylko 16 proc. dziewcząt w wieku 11–15 lat spełnia kryteria dotyczące codziennej aktywności fizycznej, podczas gdy wśród chłopców jest to 24 proc. Skąd tak duża różnica?

Sebastian Snaczke: Moim zdaniem wynika to z tego, że sport wciąż jest projektowany głównie z myślą o chłopcach. Struktury treningowe, styl komunikacji, sposób prowadzenia zajęć – wszystko to przez lata rozwijało się w środowisku zmaskulinizowanym. Dziewczynkom proponujemy więc rzeczywistość, w której często trudniej jest im się odnaleźć.

Anna Lukanova-Jakubowska: Sport dał mi w życiu bardzo dużo, ale wytrwanie w tym świecie wymagało ogromnej siły i odporności psychicznej. Jako zawodniczka i trenerka wielokrotnie doświadczałam marginalizacji. A młode dziewczyny szybko wyczuwają, czy w danym środowisku kobiety są traktowane poważnie, czy raczej jako dodatek do „prawdziwego" sportu. Gdy widzą, że kobiety w sporcie są trenerkami, ekspertkami, autorytetami, łatwiej jest im wyobrazić sobie siebie w takiej roli. Jeśli natomiast przez lata spotykają głównie mężczyzn podejmujących decyzje i prowadzących treningi, mogą nieświadomie uznać, że to nie jest przestrzeń dla nich.

S.S.: To prawda, badania oraz obserwacje wielu praktyków pokazują, że dziewczynki w sporcie często potrzebują innych punktów odniesienia niż chłopcy. Tych drugich dużo łatwiej nakręcić Lewandowskim czy Messim, a dla dziewcząt ogromne znaczenie ma ktoś bliższy – starsza koleżanka czy trenerka z ich własnego środowiska. Niestety, czasem trudno im to znaleźć, dlatego na pewnym etapie tracą motywację i rezygnują z dalszych treningów. Statystyki, jeśli chodzi o dysproporcje płci wśród trenerów, są porażające. >

eprasa.pl dda194a436

W wielu dyscyplinach kobiety stanowią mniej niż jedną piątą kadry szkoleniowej. A przecież są obszary, które trudno w pełni zrozumieć bez kobiecej perspektywy.

Pamiętam, jak lata temu, na początku działalności klubu „Bystra", kiedy kupiłem dla dwunastoletnich zawodniczek białe spodenki meczowe, one odmówiły gry. W pierwszym momencie ich bunt był dla mnie niezrozumiały, dopiero później uświadomiłem sobie, że to wiek, w którym dziewczynki zaczynają miesiączkować i mogą odczuwać niepewność związaną ze zmianami w swoim ciele. Poza tym na białych szortach zarys bielizny jest bardziej widoczny niż choćby na czarnych, a na tym etapie rozwoju nasila się poczucie wstydu, czego również nie uwzględniłem. To prosty przykład, ale doskonałe pokazuje, na jakie niuanse zwracają uwagę dziewczynki w sporcie i jak bardzo my, mężczyźni, nie doceniamy presji zewnętrznej, z którą zawodniczki muszą się mierzyć.

Myślałam, że dzięki sportowi dziewczynki szybciej zaczynają postrzegać swoje ciało jako źródło siły i możliwości, a nie jako obiekt do oceniania.

A.L.J.: To złożona i indywidualna kwestia. Bez wątpienia dla nastolatki, której ciało nagle się zmienia – zarówno pod względem wyglądu, jak i funkcjonowania – wejście na taki poziom refleksji nie jest łatwe.

Wychowywałam się w komunistycznej Bułgarii, gdzie trenowałam pod okiem bardzo wymagającego trenera. Patrzył na nas wyłącznie przez pryzmat wyników, traktował niemal jak maszyny. A ja chciałam zachować w tym wszystkim swoją kobiecość. Dbałość o wygląd była dla mnie ważna, bo wzmacniała moje poczucie własnej wartości także w sporcie. Zresztą wiele kobiet, które zaczynają trenować i obserwują, jak ich ciało się zmienia, nabiera większej pewności siebie. Coraz śmielej je eksponują – umięśniony brzuch, nogi czy pośladki – mając świadomość, że będzie ono przyciągać spojrzenia, a tym samym podlegać pewnej ocenie. A zatem ta ocena nie wszystkich musi deprymować, zdarza się, że napędza do działania.

S.S.: Nie chodzi o to, by kluczem do zawłaszczonego przez mężczyzn świata sportu było maskowanie kobiecości, tylko o to, by w tym świecie po prostu zrobić na nią miejsce.

Aleksandra Jagieło, dziś między innymi członkini zarządu Polskiego Związku Siatkówki, a dawniej jedna z naszych „złotek", powiedziała mi, że fenomen Andrzeja Niemczyka jako trenera polegał na tym, że pozwalał siatkarkom celebrować kobiecość i zachowywać równowagę pomiędzy sportem a życiem prywatnym. Ich sukcesy są najlepszym dowodem na to, że elastyczność i wrażliwość na potrzeby zawodniczek zwiększa szansę na sukces.

Mówi się, że chłopcy w sporcie są bardziej nastawieni na samą rywalizację, natomiast dziewczynki raczej na osiągnięcie określonego celu. A jeśli im się to nie udaje – na przykład nie wygrywają – mogą szybciej się zniechęcać. Czy w tym stereotypie jest choć trochę prawdy?

S.S.: Nie chciałbym stosować jakichś uogólnień, ale chłopcy faktycznie z reguły są bardziej zorientowani na to, żeby wymieniać się osiągnięciami, demonstrować swoją sprawność, pokazywać, co potrafią. A statystycznie dla dziewczynek ważniejsze jest budowanie relacji i tworzenie społeczności. Podczas treningów ważne jest, by dać im czas na interakcje i poczucie przynależności. Jeśli środowisko treningowe jest oparte wyłącznie na presji wyniku i twardej krytyce, wiele z nich zwyczajnie przestaje się w tym odnajdywać.

A.L.J.: Zgadzam się, dziewczęta są często bardziej wrażliwe na sposób komunikacji. Nie chodzi o to, żeby trener był pobłażliwy czy rezygnował z wymagań. Istotny jest jednak styl motywowania, to, czy zawodniczka czuje, że ktoś ją wspiera, czy tylko ocenia. Bardzo łatwo zniszczyć zapał do sportu, jeśli jedynym komunikatem, jaki słyszymy na treningu, jest krytyka, a to niestety wciąż się zdarza.

Moja córka gra w piłkę nożną i jeden z jej trenerów potrafił używać wobec jej drużyny naprawdę wulgarnych, obraźliwych słów. Dziewczyny wracały z treningu mocno zestresowane, panicznie bały się popełnić błąd, bo wiedziały, że wiąże się to z ostrą publiczną krytyką. A przecież trening w tym wieku powinien budować poczucie

DZIEWCZYNKI W SPORCIE CZĘSTO POTRZEBUJĄ INNYCH PUNKTÓW ODNIESIENIA NIŻ CHŁOPCY. ***Tych drugich łatwiej nakręcić Lewandowskim czy Messim, a dla dziewcząt ogromne znaczenie ma starsza koleżanka czy trenerka z ich środowiska***

eprasa.pl dda194a436

sprawczości i dawać radość z ruchu, a nie wywoływać lęk. Kiedy jednak doszło do rozmowy z trenerem, ten przyznał, że dotychczas pracował z mężczyznami i jest mu bardzo trudno wejść w energię kobiecą, nie wie, jak motywować dziewczęta. I nie jest wyjątkiem, ponieważ w sporcie często skupiamy się wyłącznie na treningu fizycznym, a zapominamy o aspekcie psychicznym. Tymczasem zawodniczki potrzebują wsparcia, docenienia, uznania swojego wysiłku. Jeśli nikt z ich otoczenia nie zaspokaja tych potrzeb, napięcie rośnie i w pewnym momencie prowadzi do wypalenia.

Kiedy u dziewczynek najczęściej pojawia się ten największy kryzys i myśl, by zrezygnować ze sportu?

A.L.J.: Najczęściej na etapie dojrzewania. To czas eksperymentowania, w którym dużą rolę odgrywa presja środowiska, ale też chwilowe mody obecne w mediach społecznościowych. Często na tym etapie dochodzi do naturalnej zmiany zainteresowań, które mogą wpływać na motywację do dalszej aktywności fizycznej. Ale przede wszystkim jest to czas przejścia między dzieciństwem a kobiecością, w którym dziewczynka zaczyna patrzeć na siebie zupełnie inaczej. Na jej ciało wpływają intensywne procesy hormonalne, zmieniają się jego środek ciężkości oraz biomechanika ruchu i zawodniczka, która odnosiła dotychczas sukcesy, nagle zaczyna przegrywać. Jeśli nie ma wokół siebie mądrych dorosłych, którzy mogliby jej wytłumaczyć, z czego to wynika, zaczyna myśleć, że coś z nią nie tak, że już się do sportu nie nadaje. U niektórych ten etap przejściowy i adaptacja do nowych warunków fizycznych mogą trwać nawet dwa, trzy lata. I właśnie wtedy często tracimy młode zawodniczki. Dlatego to moment newralgiczny, w którym szczególnie potrzebne jest towarzyszenie w procesie. Trzeba pokazać młodej kobiecie, że te zmiany nie przekreślają jej potencjału, że to nie jest moment, by rezygnować z tego, co się kocha, wystarczy tylko nauczyć się nowej siebie. Dobry trener powinien wypracować na tym etapie inny model treningu.

Ogromne znaczenie ma też wsparcie bliskich kobiet. Możliwość otwartego dialogu może pomóc młodej dziewczynie oswoić zmiany i zbudować zdrowszą relację z własnym ciałem. Zachęcam rodziców i trenerów, by taką wstępną rozmowę przeprowadzić z dziewczynkami, jeszcze zanim wejdą w okres dojrzewania. Warto oswoić tę perspektywę nieuchronnych zmian, uświadomić, że czasem trzeba to „przeczekać" albo na nowo poszukać dla siebie sposobu funkcjonowania w sporcie, bo w niektórych dyscyplinach pojawiająca się w okresie dojrzewania siła czy zmiana budowy ciała mogą stać się atutem i otworzyć drogę do kolejnych sukcesów.

Co może zrobić rodzic, który widzi u swojej córki spadek motywacji do treningów? Powinien po prostu przyjąć jej decyzję o rezygnacji ze sportu, czy jednak uparcie ją motywować?

A.L.J.: Mądre wsparcie rodziców jest kluczowe. Myślę, że dla dziewczynek szczególnie ważna jest relacja córka-mama. Często jednak spotykam w sporcie dziewczyny, które mówią: „Moja mama mnie nie rozumie, bo nigdy nie trenowała". Sama zresztą pochodzę z takiej rodziny i nie ukrywam, że było to dla mnie bardzo trudne. Dlatego dziś staram się edukować matki, tłumaczę, że jeśli nie wiedzą, jak wspierać, to niech przynajmniej nie demotywują, nie podważają wyboru dziecka. Ale problematyczne jest również wywieranie zbyt silnej presji. Część rodziców zaspokaja w ten sposób swoje ambicje lub realizuje przy pomocy dziecka własne niespełnione marzenia, a dziewczynki są na taką presję bardziej podatne niż chłopcy.

Miałam zawodniczkę, która była naprawdę bardzo utalentowana, ale trenowała właściwie wyłącznie ze względu na ambicje mamy. Wygrywała, ponieważ bała się ją zawieść, nie czerpała z tego żadnej radości. W takich sytuacjach kariera sportowa trwa zazwyczaj tylko do pełnoletności, bo kiedy młoda osoba poczuje, że już może, buntuje się i z dnia na dzień kończy karierę. >

eprasa.pl dda194a436

Dlatego bardzo uczulam na to, by wybierając aktywność sportową dla dziecka, zwracać uwagę na to, czy czuje się ono w tej dziedzinie sportu komfortowo. To naturalne, że na początku kierujemy się własnymi pasjami czy fascynacjami, ale po pewnym czasie powinien przyjść czas na weryfikację i pytanie: czy to na pewno sprawia radość dziecku? Nawet jeśli ono ewidentnie ma predyspozycje i odnosi sukcesy, ale nie lubi tego, co robi, zachęcam, by dać sobie przestrzeń na przerwę, i w tym czasie spróbować czegoś innego. Znalezienie pasji i aktywności na całe życie jest cenniejsze niż wiszące na ścianie medale.

S.S.: Często mówię rodzicom: Jeśli nie wiesz, jak pokierować swoje dziecko w sporcie, poobserwuj je podczas spontanicznej zabawy na podwórku. Jeżeli podejdziesz do tego z uważnością i pokorą, samo pokaże ci, czego potrzebuje. Nie chodzi o to, by być trenerem dziecka, tylko osobą, która je wspiera i w kluczowym momencie podpowiada jakieś kierunki, chowając swoje własne ambicje do kieszeni.

U zawodowego trenera może się pojawiać z tyłu głowy presja wyniku, którą często wywierają działacze czy przełożeni. Poza tym odpowiada za całą drużynę, więc utrata dobrej zawodniczki nie leży w jego interesie. Dlatego istotna staje się tutaj rola rodzica. Sam, jako ojciec, mam w tej sprawie dość jednoznaczne przemyślenia, odkąd przeczytałem biografię Andre Agassiego. To opowieść o człowieku, który został najlepszym tenisistą świata, a jednocześnie przez całą książkę przewija się wątek, jak bardzo nienawidził tenisa i jak był do niego zmuszany. Nie chciałbym wychować mistrzyni świata, która nienawidzi tego, co robi, i ma do mnie o to żal.

Ale jest też druga strona medalu, czyli rodzice, którzy już na starcie podcinają swoim dzieciom skrzydła. Wiele razy widziałem opiekunów, którzy przychodzili do naszego klubu z dwójką dzieci i mówili: „Krzysia zapiszę na zajęcia, ale Kasi już nie, bo musi się uczyć". Wciąż jeszcze spotykam się z sytuacjami, kiedy o kilkuletniej dziewczynce ktoś mówi: „Z niej sportowca nie będzie". To absurdalne, bo przecież w żadnej innej dziedzinie nie wydajemy takich wyroków na tak wczesnym etapie. Czy ktoś by powiedział o swoim dziecku: „Z niej prawnika nie będzie"? Nie sądzę. A nawet jeśli ta przykładowa Kasia będzie zdeterminowana i zacznie chodzić na zajęcia, to często słyszy: „Jedna zła ocena i koniec z tym sportem".

Wiele dziewczynek na etapie siódmej, ósmej klasy jest wręcz namawianych przez bliskich do rezygnacji ze sportu i skoncentrowania się wyłącznie na pogłębianiu wiedzy. A przecież sport nie musi stać w sprzeczności z nauką, a wręcz może pomóc w procesie edukacji, ponieważ odciąża głowę, daje inną perspektywę, stwarza przestrzeń do budowania relacji i doświadczania dobrej atmosfery. Być może te dwie czy cztery godziny treningu tygodniowo – niekoniecznie na poziomie wyczynowym, ale po prostu amatorskim – są w rzeczywistości inwestycją w zdrowy rozwój młodego człowieka, w jego przyszłość w roli lekarza, prawnika czy menedżera i jednocześnie człowieka, który potrafi zadbać o siebie i nie zmaga się z problemami natury psychicznej.

MOJA CÓRKA GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ I JEDEN Z JEJ TRENERÓW POTRAFIŁ UŻYWAĆ NAPRAWDĘ OBRAŹLIWYCH SŁÓW. ***Kiedy jednak doszło do rozmowy, przyznał, że dotychczas pracował z mężczyznami i nie wie, jak motywować dziewczęta***

Tylko co zrobić, by dziewczynki zobaczyły w sporcie wartość, możliwości, a nie tylko trud i ciężką pracę?

S.S.: Kilka lat temu w naszym środowisku trenerskim doszliśmy do wniosku, że nigdy nie zbudujemy silnego, lokalnego środowiska sportu dziewczęcego bez kobiet pracujących z młodymi zawodniczkami. Dlatego wdrożyliśmy program wspierający dziewczyny wchodzące w dorosłość, które już wcześniej złapały sportowego bakcyla. Zaoferowaliśmy im udział w programie mentoringowym – sfinansowaliśmy kursy trenerskie i instruktorskie, zgodne z ich zainteresowaniami, a następnie włączaliśmy je w proces pracy szkoleniowej jako asystentki u boku doświadczonych trenerów. Efekty tego programu są budujące. Część uczestniczek traktuje trenowanie jako sezonową pracę, na przykład w trakcie studiów, ale są też takie, które dzięki temu odkryły swoją drogę zawodową i chcą na stałe związać przyszłość ze sportem.

Często zapominamy o tym, że kobiety w świecie sportu nie muszą być tylko zawodniczkami, mogą spełniać się w innych rolach: jako trenerki, instruktorki czy członkinie związków sportowych. To także może być

ILUSTRACJA: NATALIA BIEGALSKA. ZDJĘCIA: CSA IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

wartościowa i satysfakcjonująca ścieżka zawodowa, nie każda dziewczyna musi studiować medycynę czy prawo. Zbyt sztywne oczekiwania społeczne dotyczące „właściwej" ścieżki kariery mogą ograniczać potencjał młodych kobiet. Dlatego, choć może to zabrzmieć nieco kontrowersyjnie, jestem sceptyczny wobec prób odgórnego regulowania zmian w sporcie kobiet, na przykład poprzez same parytety w zarządach. Znacznie większą wartość widzę w konsekwentnej, organicznej pracy u podstaw: dawaniu szans, traktowaniu dziewczynek i kobiet poważnie oraz budowaniu ich pozycji w sporcie krok po kroku.

A.L.J.: Zdecydowanie się z tym zgadzam. Jakiś czas temu po zajęciach podeszła do mnie studentka i powiedziała, że jestem dla niej autorytetem, ponieważ pokazałam jej, że nawet w świecie zdominowanym przez mężczyzn możemy odnieść sukces, jednocześnie zachowując swoją kobiecość. Nigdy wcześniej nie patrzyłam w ten sposób na swoją ścieżkę zawodową, ale po tym spotkaniu zrozumiałam, że moja historia może być dla kogoś inspirująca i motywująca.

Co tracą dziewczynki, które w wieku nastoletnim rezygnują ze sportu?

A.L.J.: Aktywność daje ogromny zastrzyk energii, poprawia samopoczucie i pozwala lepiej czuć się we własnym ciele. W okresie dojrzewania, kiedy naturalnie zmienia się sylwetka i często pojawiają się dodatkowe kilogramy, brak ruchu może dodatkowo pogłębiać dyskomfort. A to z kolei przekłada się na spadek pewności siebie, większe zamknięcie w sobie i trudności w relacjach społecznych. U dziewczyn w tym wieku ciało i jego postrzeganie bardzo silnie wpływają na psychikę i funkcjonowanie społeczne. Dlatego rezygnacja ze sportu to utrata pewnego fundamentu, który buduje odporność psychiczną.

Mam poczucie, że dziewczyny, które długo pozostają aktywne, są później przebojowe, lepiej radzą sobie z trudnościami i presją. Te, które nie miały takiego doświadczenia, częściej są bardziej wrażliwe na ocenę i krytykę. Mówię to również z własnego doświadczenia. Wychowałam się w wymagającym, zdyscyplinowanym środowisku sportowym i dziś widzę, jak bardzo mi to pomogło – nie tylko w dbaniu o siebie, lecz także w podejściu do życia. Konsekwencja, umiejętność organizacji, wytrwałość – to wszystko zostało ze mną. Do dziś potrafię tak poukładać dzień, żeby łączyć wiele ról i obowiązków, a jednocześnie czerpać z tego satysfakcję.

Często pracuję z kobietami około czterdziestki, które odnoszą sukcesy na wielu polach, a mimo to zmagają się z niską samooceną i kompleksami. Widzę wyraźnie, że brak wcześniejszego doświadczenia sportowego często przekłada się na trudność w czerpaniu radości z własnego ciała i życia. Dlatego, to najprostsza odpowiedź, rezygnując ze sportu, dziewczyny w pewnym sensie tracą kontakt ze sobą – i z tym, kim mogłyby się stać, gdyby wytrwały.

S.S.: Największe straty są wtedy, gdy dzieci w ogóle nie trafiają do sportu, na przykład z powodu stereotypów czy nadmiernej ostrożności rodziców. Dziś coraz częściej spotykamy młodych ludzi, którzy mają podstawowe deficyty ruchowe – nie dlatego, że brakuje im talentu, tylko dlatego, że nie mieli okazji do praktyki.

Ale sport to nie tylko rozwój fizyczny, to także przestrzeń do nauki kontaktowania się z emocjami, budowania relacji, radzenia sobie z porażką i sukcesem. W późniejszym życiu przekłada się to na konkretne kompetencje: dyscyplinę, umiejętność pracy w zespole, wytrwałość w dążeniu do celu. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że sport daje jeszcze coś wyjątkowego w obecnych czasach, a mianowicie poczucie wspólnoty. Wspólny cel, emocje, które przeżywa się razem, wygrane i przegrane – wszystko to buduje relacje, jakich trudno doświadczyć gdzie indziej. W dobie płytkich, powierzchownych znajomości z mediów społecznościowych jest to właściwie bezcenne. **S**

PORADNIK „JAK ZACHĘCIĆ DZIEWCZYNKI DO SPORTU"
DOSTĘPNY BEZPŁATNIE NA STRONIE **USPORTOWIONA.PL**

eprasa.pl dda194a436

Kiedy brakuje ci napędu

Co zrobić, żeby chciało nam się chcieć? Nie tylko zacząć coś, lecz także w tym wytrwać. A najważniejsze – powrócić do działania, kiedy utkniemy w martwym punkcie. Oto wskazówki przygotowane przez francuskiego coacha i autora książek rozwojowych **Thibauta Meurisse'a**

Pierwsza zasada dynamiki Newtona mówi o tym, że obiekt w ruchu pozostaje w ruchu. Ta zasada odnosi się również do ludzi – przynajmniej w kontekście wyznaczania celów. Innymi słowy, kiedy pozostajemy w ruchu i aktywnie podążamy drogą prowadzącą w kierunku naszych celów, możemy mieć czasem wrażenie, że nic nas nie zatrzyma. Możemy doświadczyć stanu *flow* i osiągnąć znacznie więcej niż w innym przypadku. Co się jednak stanie, gdy przestaniemy? Możemy mieć trudności z ponownym wejściem w tę dynamikę. Wówczas zwlekamy, popadamy w depresję lub czujemy frustrację na skutek bezczynności.

Być może właśnie tak się teraz czujesz, znalazłszy się w jednej lub kilku z poniższych sytuacji:

- Czujesz, że utknąłeś w martwym punkcie i brakuje ci motywacji, nie jesteś w stanie poczynić postępów w dążeniu do swoich najważniejszych celów.
- Obwiniasz się za niedokończone zadania.
- Czujesz się przytłoczony, nie wiedząc, jaki kolejny krok wykonać.
- Wątpisz w siebie i niepotrzebnie się zamartwiasz.
- Ciągle przeskakujesz od jednego zadania lub celu do drugiego, nie osiągając wymiernych rezultatów.

Na szczęście brak rozpędu lub poczucie utknięcia w martwym punkcie nie trwają wiecznie. Może to być przejściowa sytuacja. Jest wiele działań, które pozwalają wzbudzić w sobie motywację i ponownie poczuć ekscytację w związku z dążeniem do swoich celów i marzeń.

Poniżej znajdziesz kilka technik, dzięki którym wyjdziesz z impasu i nabierzesz rozpędu.

A. PO PROSTU TO ZRÓB

Wykorzystaj zasadę ukończenia zadań, aby odzyskać motywację.

1 **Wykonaj jedno zadanie, które odkładasz już od dłuższego czasu**: Zidentyfikuj jedno zadanie (lub projekt), z którym zwlekasz, i wykonaj je teraz.

2 **Zapisz je i wykonaj**: Sporządź listę wszystkich zadań, które musisz wykonać, ale odkładasz na później. Teraz zaplanuj ramy czasowe na ich wykonanie, porządkując je w grupy.

3 **Wykonaj jakieś proste i łatwe zadanie**: Zabierz się za małe zadanie, które przybliża cię do celu. Następnie, jeśli masz ochotę, popracuj nad kolejnym i zobacz, dokąd cię to zaprowadzi.

4 **Ukończ jeden konkretny projekt**: Wejdź głęboko w konkretny projekt, który pozostawiłeś niedokończony, i ukończ go w stu procentach.

5 **Ukończ dziś trzy rzeczy**: Zapisz trzy proste zadania, które chcesz dziś wykonać. Ukończ je, a następnie skreśl je ze swojej listy i powiedz sobie: „Dobra robota!". Na koniec dnia daj sobie nagrodę: pozwól sobie na smakołyk lub obejrzyj film. Powtórz ten proces jutro i pojutrze.

B. ZRÓB SOBIE PRZERWĘ

Cofnij się o krok i wyjdź ze swojej głowy. Prawdopodobnie nie jest tak źle, jak myślisz.

>

eprasa.pl dda194a436

eprasa.pl dda194a436

1 **Przyjrzyj się faktom**: Cofnij się o krok i spójrz na swoją obecną sytuację z czysto obiektywnego punktu widzenia. Jakie są fakty? Fakty nie mają większego znaczenia, ale ich interpretacja może mieć. Czy za 20 lat będziesz pamiętać obecną sytuację? A zatem czy sytuacja jest aż tak poważna? Jeśli nie, to może warto odpuścić?

2 **Porozmawiaj z przyjacielem:** Zadzwoń do przyjaciela lub spotkaj się z nim, aby poznać inną perspektywę.

3 **Zatrudnij coacha lub znajdź kompana do wzajemnego rozliczania się z zobowiązań**: Znajdź kogoś, z kim możesz pracować. Zapewni ci to nową perspektywę i stworzy system odpowiedzialności, zachęcając do podejmowania konsekwentnych działań.

4 **Zrób sobie przerwę:** Być może wszystko, czego potrzebujesz, to zwykła przerwa. Weź jeden dzień wolnego. Zrelaksuj się w weekend i poleniuchuj.

5 **Nawiąż empatyczną relację z samym sobą**: Daj sobie więcej luzu. Twoje samopoczucie jest w porządku. Odrzuć samokrytykę, a w jej miejsce dodawaj sobie otuchy.

6 **Zrób coś dla kogoś innego:** Pomaganie innym może zapobiec nadmiernemu skupianiu się na sobie i własnych problemach. Komu mógłbyś dziś pomóc? Czy mógłbyś kupić komuś prezent? Czy mógłbyś wysłać list z podziękowaniami? Czy mógłbyś pomóc komuś osiągnąć jego cele?

7 **Wykonuj ćwiczenia fizyczne:** Ruszaj się. Idź pobiegać. Pójdź na trening. Praktykuj jogę. Ćwiczenia >

PRACA Z WARTOŚCIAMI – ZADANIA

KROK 1: Zidentyfikuj swoje podstawowe wartości

Kiedy prowadzisz życie, które nie jest zgodne z twoimi podstawowymi wartościami, możesz odczuwać opór lub stres. Możesz mieć przeświadczenie, że coś tu nie gra. Z drugiej strony, gdy masz jasność co do swoich wartości, zdołasz ustalić właściwe priorytety i dążyć do swoich celów. Jak jest w twoim przypadku? Co najbardziej cenisz w życiu? Skupmy się na kilku przykładach podstawowych wartości. Załóżmy, że rodzina jest twoim priorytetem numer jeden, a w pracy dostałeś propozycję awansu. Jeśli nowe stanowisko wymaga dłuższych godzin pracy, możesz odrzucić awans. Z drugiej strony, jeśli jesteś nastawiony na karierę, najprawdopodobniej przyjmiesz awans. Inną wartością może być wolność. Jeśli towarzyszy ci silne pragnienie elastyczności i autonomii, możesz preferować samozatrudnienie, nawet gdy wiąże się to z dłuższymi godzinami pracy lub niższymi zarobkami. Jeszcze inną wartością mogą być więzi. W tym przypadku możesz być skłonny z czegoś zrezygnować w zamian za silne więzi ze współpracownikami. Jak widać, jeśli chodzi o podstawowe wartości, nie ma dobrej ani złej odpowiedzi. Kluczem jest zidentyfikowanie swoich najważniejszych wartości, uszeregowanie ich według ważności zaprojektowanie życia w sposób, który pozwoli ci żyć w zgodzie z najważniejszymi wartościami.

KROK 2: Dostosuj swoje życie do najważniejszych wartości

Wypełnij odpowiednią tabelę:

- W pierwszej kolumnie zapisz pięć najważniejszych wartości.
- W drugiej zapisz, czy żyjesz zgodnie z nimi.
- W trzeciej zapisz, co możesz zrobić, aby lepiej kształtować swoje życie z myślą o najważniejszych wartościach.

eprasa.pl dda194a436

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

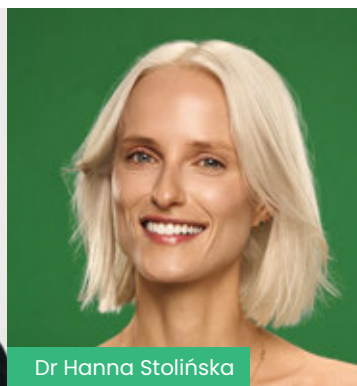
wolni od stresu
edycja siódma

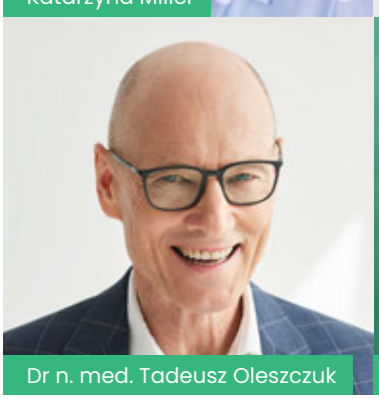
Temat: RELACJE

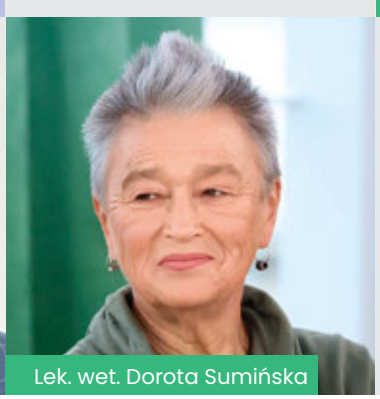
Katarzyna Miller

23 MAJA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

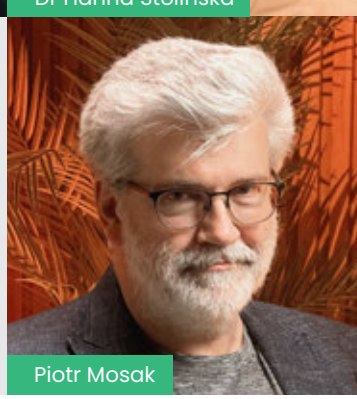
Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bożena Muszyńska


Dr Hanna Stolińska


Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk


Lek. wet. Dorota Sumińska

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59


Piotr Mosak

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVNEAST NEWS, MARCIN KLABAN, ARCHIWUM PRYWATNE.

To one kształtują nasze życie oraz wpływają na nasze emocje, zdrowie i poczucie sensu. Przyjrzyjmy się relacjom: partnerskim, przyjacielskim, zawodowym, społecznym, ze światem zwierząt, a także tej najważniejszej - relacji z samym sobą.

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

Katarzyna Miller, prof. dr hab. n. med i n. o zdr. Bożena Muszyńska, dr Hanna Stolińska, dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, lek. wet. Dorota Sumińska, Piotr Mosak.

Pełny program siódmej edycji „Wolni od stresu" już wkrótce na **www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla**

UDZIAŁ STACJONARNY
290 zł
~~490 zł~~
Z KODEM **SENS7**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 12.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE
90 zł
~~290 zł~~
Z KODEM **SENS7**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 12.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

PARTNERZY: Avène, Dr Irena Eris, foodify, Kartell Warsaw, LogosTour, NORSAN, SANPROBI

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl dda194a436

to świetny sposób na przeniesienie skupienia z umysłu na ciało.

C. WPROWADŹ PORZĄDEK

Uporządkuj swoje życie. Zbyt duży bałagan może sprawić, że poczujesz się zablokowany.

1 **Uporządkuj swoje zmartwienia**: Sporządź listę spraw będących źródłem twoich zmartwień. Obok każdego elementu napisz, czy masz kontrolę (K), częściową kontrolę (CK) lub brak kontroli (BK) nad tymi sprawami. Naucz się odpuszczać w przypadku spraw pozostających poza twoją kontrolą. Jeśli masz nad czymś kontrolę, zapisz, co możesz zrobić, aby pozbyć się zmartwień.

2 **Zrób miejsce w swoim kalendarzu**: Bezwzględnie szanuj swój czas. Postaraj się wyeliminować wszelkie czynności, które nie sprawiają ci przyjemności lub nie przybliżają cię do realizacji wizji twojego życia.

3 **Uporządkuj swoje biurko:** Chaos na biurku często bywa odzwierciedleniem chaosu umysłowego. Uporządkuj biurko i zreorganizuj pliki na komputerze.

4 **Uporządkuj cyfrową przestrzeń:** Wyczyść swoją skrzynkę e-mail, zrezygnuj z subskrypcji newsletterów, usuń nieużywane oprogramowanie.

5 **Uporządkuj swój dom:** Spędź weekend na porządkowaniu domu. Zachowaj tylko przedmioty, które kochasz, i pozbądź się całej reszty.

D. POCZUJ NA NOWO EKSCYTACJĘ

Skup się na tym, co kochasz i robisz dobrze, a odbudujesz swoją motywację.

1 **Rób więcej tego, co kochasz:** Zaplanuj czas w ciągu dnia na zrobienie jednej z rzeczy, które kochasz najbardziej.

2 **Zadaj sobie pytanie, co cię ekscytuje:** Usiądź przy biurku, weź długopis, kartkę papieru i napisz: „Co kocham?". Zapisz wszystko, co nasuwa ci się na myśl. Zobacz, jakie projekty, cele lub pomysły cię pociągają.

3 **Rozpocznij nowe, ekscytujące wyzwanie:** Zapomnij o małych celach. Pomyśl o wyzwaniu, które naprawdę cię ekscytuje, bez względu na to, jak duże lub nierealne może się ono wydawać. Następnie podejmij jedno działanie, aby posunąć się naprzód, niezależnie od tego, czy jest to zakup książki, obejrzenie filmu, czy skontaktowanie się z ekspertem w danej dziedzinie.

4 **Świętuj swoje osiągnięcia:** Weź do ręki kartkę papieru i zapisz wszystko, co kiedykolwiek osiągnąłeś w swoim życiu. Upewnij się, że wspomniałeś również o osobistych problemach, które przezwyciężyłeś. Im bardziej szczegółowy opis, tym lepiej.

5 **Wyrażaj wdzięczność:** Pielęgnuj nawyk wyrażania wdzięczności za wszystko, co ci się przydarza. Skoncentruj się na pozytywach.

E. ODKRYJ SIEBIE NA NOWO

Zacznij postępować inaczej. Nie można wykonywać raz po raz tych samych kroków i oczekiwać różnych rezultatów.

1 **Wyjdź poza swoją strefę komfortu:** Zrób coś lekko przerażającego. Coś, czego nigdy wcześniej nie próbowałeś. Czy jest coś, czego zawsze chciałeś spróbować, ale na co nigdy się nie odważyłeś? Do dzieła!

2 **Poznaj nowych ludzi:** Kim chcesz się otaczać? Znajdź grupę podobnie myślących osób i dołącz do niej. Możesz też stworzyć własną grupę, aby przyciągnąć ludzi, których sam chciałbyś poznać.

3 **Przełam dotychczasowe wzorce:** Spędź dzień na aktywnościach, które nie są twoją codziennością. Zadzwoń do dawnego przyjaciela, idź na spacer. **Is**

FRAGMENT KSIĄŻKI: „SIŁA MOTYWACJI. PRAKTYCZNY PORADNIK, DZIĘKI KTÓREMU UTRZYMASZ DŁUGOTRWAŁĄ CHĘĆ DO DZIAŁANIA", THIBAUT MEURISSE, WYD. SENSUS. TYTUŁ, LEAD I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI

ZDJĘCIA: CSA IMAGES/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl dda194a436

W dziale relacje przeczytasz o:

- *dorosłym rodzeństwie wchodzącym w swoje role z dzieciństwa*
- *konsekwencjach uciekania od odpowiedzialności za swoje błędy i decyzje w pracy*
- *używaniu wulgaryzmów, które są jednym ze sposobów skracania dystansu w relacjach, co niekoniecznie nam służy*

ZDJĘCIE: ANDY ROBERTS/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

30 lat później

eprasa.pl dda194a436

Często przy opiece nad starzejącymi się rodzicami albo przy podziale spadku pomiędzy rodzeństwem pojawiają się spory, które są echem emocji z dzieciństwa: zazdrości, poczucia niesprawiedliwości, walki o uwagę rodziców. Dlaczego dorośli ludzie znowu wchodzą w dawne role – zastanawia się terapeutka **Ewa Klepacka-Gryz**

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

TEKST EWA KLEPACKA-GRYZ

Konflikty w dziecięcym pokoiku zwykle nie kończą się wraz z separacją od rodziny pochodzenia, a raniące zdania rodziców w stylu: „Ustąp mu, jesteś starsza", „Czy nie możesz być taka jak twoja siostra?" albo „Na ciebie nie można liczyć", nie mają terminu ważności. Są jak bolesna zadra w sercu i ożywają w relacji z tym lepszym/mądrzejszym/piękniejszym/urodzonym do sukcesu dzieckiem – twoim bratem czy siostrą. Jednak to „lepsze/mądrzejsze/piękniejsze/urodzone do sukcesu" też nie ma lekko. Każde ma do odegrania swoją rolę, przyznaną przez rodziców często jeszcze przed narodzeniem. Z tymi rolami wędrujemy w świat i nawet jeśli w dorosłym życiu mamy nad nimi kontrolę, niejedna osoba – kiedy tylko przekracza próg domu rodzinnego – natychmiast odgrywa dawno ustalony scenariusz.

USTĄP, BO JESTEŚ STARSZA

Kasia poprosiła mnie o pomoc z powodu dolegliwości psychosomatycznych. Kiedy pytam, czy była u lekarza i czy robiła badania, odpowiada, że nie ma czasu, bo matka wymaga opieki. – Czy jesteś jedynaczką? – Mam młodszego braciszka – uśmiecha się z przekąsem. – Dużo młodszego? – Cztery lata, ale dla matki on zawsze będzie chłopczykiem, którego nie wolno denerwować. – To chyba niesprawiedliwe? – kiedy zadaję to pytanie, Kasia blednie, zakrywa usta dłonią i wybiega do łazienki. Po powrocie tłumaczy, że zrobiło jej się niedobrze. Przypomniała sobie, że Stefek (brat) zawsze wymiotował, zwłaszcza jak coś przeskrobał, a matka wtedy umierała ze strachu. Przytulała go, przynosiła ciepłą herbatkę, pozwalała nie iść do szkoły, kupowała jakąś zabawkę.

– A kiedy ty byłaś chora? – Nie byłam. Albo przynajmniej jej nie mówiłam, bo wrzeszczała, że pewnie w szkole mam klasówkę i symuluję chorobę. – To bardzo niesprawiedliwe – stwierdzam i dodaję: – Może zrobić ci herbaty? Wydaje się, że Kasia nie słyszy mojego pytania, myślami jest w przeszłości.

– A może on tylko udawał taką sierotę, bo nikt nie chciał się z nim bawić... Ale odkąd matka jest chora, to potrafi zadbać o swoje, na okrągło mówi mi o sprawiedliwości: ja ostatnio byłem z nią u lekarza, to teraz twoja kolej. – Dlaczego to cię tak złości? – Bo on dostał od matki wszystko, a ja prawie nic, a teraz obydwoje oczekują, że to ja się będę nią zajmować. – Obydwoje? – Matka powtarza, że opieka nad rodzicami to obowiązek córki. A przecież to jego dziećmi ona się zajmowała, a nie moimi. Kiedy prosiłam, żeby przyjechała do mojej córki, mówiła, że Stefek poprosił ją pierwszy. – Próbowałaś o tym rozmawiać z bratem? – Żeby wypożyczył mi matkę? – ironizuje. – Bałaś się, że ci odmówi? – Przez całe życie słyszałam: ustąp mu, bo on jest młodszy, chory, słabszy, ma złą żonę, ciężej pracuje. – Ustępowałaś? – Nadal ustępuję. Kiedy on pisze SMS-a późno w nocy, że jednak jutro nie może zawieźć matki do lekarza, a potem wyłącza telefon, to ja odwołuję wszystkie swoje plany i jadę z nią. Ustępuję im obojgu.

Kasia nie widziała wyjścia z tej sytuacji. Twierdziła, że matka jest chora i ktoś musi się nią zajmować. Całą złość kierowała w stronę brata, ale nie potrafiła z nim o tym porozmawiać. Jej ciało się buntowało, każdy wyjazd do matki odchorowywała: bóle brzucha, napięcie mięśni, bezsenność, migreny.

– Noc przed spotkaniem z mamą mam z głowy, po prostu nie śpię do rana. Potem jestem zmęczona i wyżywam się na niej. I szlag mnie trafia, kiedy jej synuś dzwoni kilka razy w ciągu dnia, żeby zapytać, czy wszystko w porządku. – Myślisz, że ci nie ufa? – To też, ale przede wszystkim chce pokazać, że nawet kiedy go przy niej nie ma fizycznie, to się o nią troszczy. – Czy kiedykolwiek powiedziałaś mu, jak się z tym wszystkim czujesz? – Kiedy to robiłam, ona rzucała mi się do gardła, więc przestałam – odpowiada zrezygnowana. – Ale to było w dzieciństwie. Stefek nie jest >

eprasa.pl dda194a436

już młodszym braciszkiem, który potrzebuje opieki mamusi – zauważam.

Na kolejnej sesji Kasia opowiedziała o kłótniach w dziecięcym pokoiku, w trakcie których matka wpadała i nie pytając, o co poszło, natychmiast atakowała córkę: „Bądź mądrzejsza, on jest od ciebie młodszy". Rola „tej starszej, która ustępuje" utrwaliła się w niej na całe życie. W roli głównego winowajcy, przez którego czuła się gorsza, mniej kochana, porzucona, niesprawiedliwie traktowana, obsadziła brata. To przekonanie było tak silne, że nie pozwoliło jej się nawet do niego zbliżyć. Wściekłość i poczucie niesprawiedliwości narastające od dzieciństwa i ukrywane przed bliskimi wywoływały coraz silniejsze objawy w ciele.

Wielokrotnie proponowałam, żeby na sesje zaprosiła brata. Nigdy nie wyraziła na to zgody. Podobnie jak

W PRZYPADKU KONFLIKTÓW Z DZIECIĘCEGO POKOIKU GŁÓWNYM WINOWAJCĄ NIE JEST WCALE RODZEŃSTWO, *ale dziecięca lojalność, która nawet w dorosłym życiu nie pozwala obwiniać rodziców*

inni pacjenci, którzy przychodzili do mnie z konfliktami z dziecięcych pokoików. Być może przeczuwali, że głównym „winowajcą" nie jest wcale rodzeństwo, ale dziecięca lojalność, która nawet w dorosłym życiu nie pozwala im obwiniać rodziców. Pomoc niespodziewanie nadeszła ze strony żony brata. Kobiety, które nigdy nie utrzymywały bliższych relacji, przypadkowo spotkały się, gdy matka Kasi trafiła do szpitala.

– Inga zaproponowała, żebyśmy zeszły do bufetu na kawę. Opowiedziała mi o swoich kłótniach z siostrą, które zakończyły się dopiero po śmierci rodziców. I o tym, że ich matka zawsze cierpiała z tego powodu. Poprosiła mnie, żebym porozmawiała z bratem. „Nie zróbcie tego samego błędu. Stefkowi też nigdy nie było łatwo z waszą matką".

Podczas rozmowy z bratową Kasia po raz pierwszy poczuła się wysłuchana bez oceniania. Zamiast rywalizować, kobiety zawiązały sojusz. – Pomyślałam, że skoro wybrała mojego brata, to nie może być on taki najgorszy. Dowiedziałam się, że Stefek był zazdrosny o moje superrelacje z ojcem, to ja byłam jego „pierworodnym synem". Może dlatego tak silnie związany był z matką – zastanawiała się na głos.

Kolejnych kilka sesji poświęciłyśmy na analizę relacyjnej kalki z dzieciństwa. Kasia zaczęła rozumieć, że to matka podsycała ich konflikt, nadal umacniając role, w których obsadziła ich w dzieciństwie: dobrego syna i złej córki. Kluczowym mechanizmem był komunikat matki: „ustąp, bo jesteś starsza", który utrwalił w Kasi przekonanie, że już zawsze będzie mniej ważna, że ceną za akceptację i miłość matki jest konieczność poświęcenia się, że prawdopodobnie nie dostanie od matki tego, czego nie dostała w dzieciństwie. Ale nie była już z tym i w tym sama, brat też nie dostał zbyt korzystnej roli w tym spektaklu. Kiedyś powiedział wprost, że ilekroć matka kazała siostrze ustąpić, czuł, że Kasia ma ochotę go zabić.

Na zakończenie ostatniej sesji powiedziałam: „To nie był konflikt między wami – dziećmi. To był brak dojrzałego dorosłego, który potrafiłby ten konflikt pomieścić".

MACIE TYLKO SIEBIE

– Obiecaj mi, że kiedy ona (Karolina) zadzwoni, nie przyjmiesz jej na terapię – to było pierwsze zdanie, które usłyszałam od Magdy.

Karolina urodziła się, kiedy Magda miała półtora roku, matka tak to sobie celowo zaplanowała. Powtarzała, że dziewczynki są jak bliźniaczki i zawsze będą dla siebie najlepszymi przyjaciółkami. Sama w młodości straciła ukochaną starszą siostrę, którą po śmierci idealizowała. Często mówiła, że jest sama, a córki mają siebie i powinny to doceniać.

Magda i Karolina były jak ogień i woda; różniły się temperamentem, potrzebami, fizycznie również nie były

eprasa.pl dda194a436

do siebie podobne. Od najwcześniejszego dzieciństwa walczyły ze sobą jak najgorsi wrogowie. – Naprawdę dziwię się, że nie zrobiłyśmy sobie krzywdy. Kiedy znów wylądowałyśmy na pogotowiu: ja z rozharataną wargą, a Karola z podejrzeniem złamania ręki, lekarz zagroził, że następnym razem powiadomi policję. Matka płakała i powtarzała, że mamy tylko siebie i powinnyśmy się kochać. Ojciec już wtedy z nami nie mieszkał.

Matka kompletnie nie reagowała na to, że dziewczynki chcą odróżniać się jedna od drugiej. Jeszcze w podstawówce identycznie je ubierała, na rodzinnych imprezach domagała się, żeby inni zauważali, jak bardzo są do siebie podobne. Zawsze jeździły razem na kolonie. Mężów też poznały na tej samej imprezie, a potem jedna po drugiej zaszły w ciążę.

W dorosłym życiu ich relacja nadal jest bardzo intensywna, pełna nierozwiązywalnych konfliktów. Dominują żarliwe kłótnie, okresy zerwania kontaktu i powroty, bo żyć ze sobą nie potrafią, ale bez siebie również. – Kiedy spotykamy się razem z naszymi rodzinami, nasi mężowie często pytają, czy my się już kłócimy, czy po prostu rozmawiamy o czymś ekscytującym – mówi Magda.

Matka nadal kupuje im identyczne prezenty, co nakręca konflikty, na przykład ostatnio przypadkiem założyły identyczne sukienki orzymane od matki. – Ponieważ kolacja była w domu Karoliny, powiedziałam, że albo się przebierze, albo my natychmiast wychodzimy. – Czy myślisz, że zachowanie matki ma jakiś związek ze stratą siostry? – Ciekawe, która z nas ma jej zastąpić siostrę? – pyta z żalem Magda. – Myślę, że obydwie zostałyście obsadzone w roli jej zastępczyń.

Relacje rodzeństwa są szczególne, ponieważ zawierają trzy warstwy: historię dzieciństwa, role nadane przez rodziców i projekcje psychiczne, takie jakie cień, zazdrość, idealizacja. To sprawia, że rodzeństwo jest jakby zaczarowane, uwięzione w relacji pełnej ambiwalencji.

Relacja Magdy i Karoliny była projekcją relacji matki z jej zmarłą siostrą, co zaburzyło proces separacji – indywiduacji. Pojawiły się trudności w budowaniu własnej tożsamości, pomieszanie miłości ze złością, a czasami nawet nienawiścią, i w konsekwencji ogromne poczucie winy oraz chroniczne napięcie w relacji. Konflikty rodzeństwa często są emocjonalne, ponieważ dotykają poczucia wartości i miejsca w rodzinie. Kiedy zapytałam Magdę, co jest dla niej najtrudniejsze, odpowiedziała: >

reklama

eprasa.pl dda194a436

„Czasami nie mogę na nią patrzeć, ale bez niej nie wiem, kim jestem. Od zawsze byłam siostrą Karoliny".

Relacja sióstr oprócz funkcji tożsamościowej dotyka również lojalności wobec matki: zerwanie jej byłoby symboliczną zdradą. W ujęciu systemowym to klasyczna diada symboliczno-konfliktowa: nadmiarowa bliskość i współzależność, brak zdrowych granic i powtarzający się cykl: napięcie – konflikt – zerwanie – tęsknota – powrót – napięcie.

Celem terapii nie była zmiana relacji, w którą były uwikłane obydwie siostry, ale zmiana psychologicznej pozycji Magdy w rodzinnym systemie. Ustaliłyśmy, że nie rozmawiamy o Karolinie, skoro jej tu nie ma. To nie było wcale łatwe, czasami samej Magdzie trudno było oddzielić opinie, przekonania, emocje swoje od tego, co myśli i czuje siostra. Na jednej z sesji zwróciłam jej uwagę, że czasami zmienia ton głosu, być może wtedy nieświadomie mówi głosem siostry. Magda wiele razy z niepokojem pytała mnie, czy po terapii nie przestanie kontaktować się z siostrą albo czy nie przestanie jej kochać. Poradziłam, by sprawdziła, czy to lęk jej, czy może ich mamy.

RELACJE RODZEŃSTWA ZAWIERAJĄ TRZY WARSTWY: HISTORIĘ DZIECIŃSTWA, ROLE NADANE PRZEZ RODZICÓW I PROJEKCJE PSYCHICZNE, *takie jak cień, zazdrość i idealizacja dzieciństwa. To uwięzienie w relacji pełnej ambiwalencji*

– Ostatnio Karola powiedziała mi, że bardzo się zmieniłam. – Nie chcesz się zmienić? – Trochę się tego boję. – W dorosłości nawet najbardziej kochające się siostry nie odczuwają potrzeby życia w tak silnej symbiozie. Każda z was się zmienia, ale kiedy jesteście razem, stary scenariusz wrzuca was w role sióstr bliźniaczek, zgodnie z projekcją matki. A przecież wy nie jesteście bliźniaczkami, a nawet gdybyście były, to każda z was jest odrębną, niezależną osobą. Nie przechodząc naturalnego procesu separacji od siostry, nie uchronisz matki przed bolesną stratą. To się już stało.

Kiedy pracuję z osobami w konflikcie z rodzeństwem, rzadko udaje mi się włączać elementy pracy z ciałem. Porywa mnie regres pacjenta do roli dziecka odtwarzającego konflikt z dziecięcego pokoiku i wchodzę w rolę rodzica, który tłumaczy świat. Magda potrzebowała wielu sesji, żeby zrozumieć i uwierzyć, że nie musi tracić relacji z siostrą, bardziej chodziło o odzyskanie autonomii. Zakończyła terapię, obiecując urealnić całkiem nowe przekonanie: „Nie muszę przestać być jej siostrą. Wystarczy, że przestanę być jej drugą połową".

BRACIA CHCĄ DLA CIEBIE DOBRZE

Aneta urodziła się, kiedy jej dwaj bracia byli już nastolatkami. Kiedy poszła do pierwszej klasy podstawówki, zmarł ich ojciec. Chłopcy weszli w rolę „mężczyzn domu" i ojca dla małej siostrzyczki. Jak twierdzi Aneta, byli bardzo kontrolujący: krytykowali każdego jej chłopaka, wybór studiów, nową pracę. Matka wspierała autorytet synów, właściwie z każdym problemem odsyłała Anetę do braci. W rezultacie w wieku 40 lat Agnieszka była sama, nie miała partnera ani dzieci, a gdy matka zaczęła chorować, przeprowadziła się do niej. Po śmierci matki okazało się, że bracia planują przejęcie majątku rodziców, siostrze zaproponowali niewielką pensję zamiast równoprawnego udziału.

– Zabolało mnie to, ale przecież nie pójdę z nimi do sądu, to moja jedyna rodzina – przyznała na sesji.

Kiedy Aneta opowiadała mi swoją historię, uświadomiłam sobie, że jest kolejną pacjentką, której brat wszedł w rolę zastępczego ojca. Zwykle dotyczyło to rodzin z dużą różnicą wieku pomiędzy starszym bratem i młodszą siostrą, gdzie ojciec był nieobecny fizycznie lub emocjonalnie. Kobiety te trochę czuły się tak, jakby nie miały ani brata, ani ojca – inaczej kocha się rodziców, inaczej rodzeństwo.

Matki w tych rodzinach zwykle czuły się bezradne, synów obsadzały w roli dorosłych mężczyzn, a córkom

ZDJĘCIA: OR IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

nieświadomie nie pozwalały dorosnąć. W zgodzie z rodzinną lojalnością córki nie zakładały swoich rodzin, a kiedy przyszła pora, zajmowały się starzejącymi się matkami. Po śmierci matek przez braci były „cofane" do roli siostrzyczek zdanych na łaskę starszych braci.

Wiedziałam, że problem Anety jest bardzo trudny; od dziecka była przyzwyczajona, że bracia należą do świata dorosłych, nigdy nie było między nimi równorzędnej relacji. Rzadko była zapraszana do rodzinnych narad, a o wspólnych decyzjach dowiadywała się po fakcie. Nigdy nie pokłóciła się z żadnym z braci, w ich relacji nie było na to przestrzeni.

– Powiedziałaś, że decyzja braci cię zabolała. Przyszłaś, żeby opowiedzieć mi o swoim bólu? – Chyba tak.

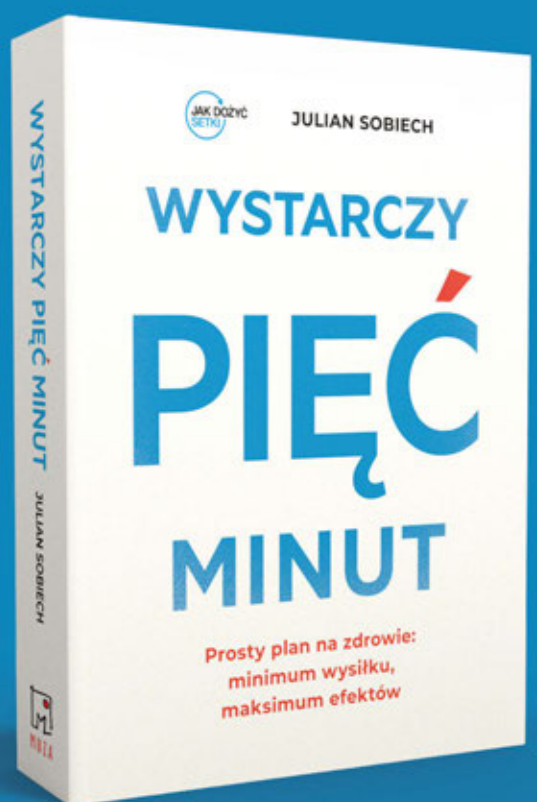
Konflikty pomiędzy rodzeństwem podczas terapii często potrzebują jedynie wysłuchania, bo w dzieciństwie rodzice nie dawali na to przestrzeni.

– Czy mamie mogłaś powiedzieć, kiedy coś cię dręczyło? – próbuję się dowiedzieć. – Mogłam, ale ona o wszystkim mówiła chłopakom. – Co jest teraz dla ciebie najtrudniejsze? Uważasz, że to decyzja dotycząca zarządzania majątkiem rodziców jest niesprawiedliwa? – Nie chodzi mi wcale o pieniądze – protestuje. – A o co? – Czuję się nieważna. – Nieważna dla rodziny? – Tak, znowu nikt nie spytał mnie o zdanie. – Jak to jest być niepytaną o zdanie w rodzinie? – Tak jakby mnie nie było.

Rodzina Anety funkcjonowała jak system patriarchalny bez ojca. Bracia mieli władzę i decyzyjność, matka była centrum emocjonalnym, a siostra tkwiła w roli wiecznie małej dziewczynki: zależnej i potrzebującej opieki. Miałam pomysł, żeby poprzez pracę z ciałem pomóc jej doświadczyć siebie jako dorosłej osoby. Jednak intuicja podpowiadała mi, że tu potrzeba czegoś mocniejszego, konkretnego symbolu władzy. Zapytałam Anetę, co by się stało, gdyby jednak poważyła decyzję braci i weszła na drogę sądową.

– Słyszę, kiedy mówisz, że nie chodzi ci o pieniądze, ale czuję, że potrzebujesz, żeby stanęła w twojej obronie jakaś poważna instytucja, co będzie dowodem na to, że jesteś dorosła, masz prawo decydować o sobie i dochodzić swoich spraw. – A co jeśli stracę braci? – Ty nigdy nie miałaś braci, miałaś zastępczych ojców. Być może kiedy bracia zauważą w tobie dorosłą osobę, zrozumieją, że nie jesteś ich córką, tylko siostrą. Siostrą, która ma takie samo prawo jak oni, by decydować o majątku rodziców, a przede wszystkim o swoim życiu. s

reklama



NIE MASZ CZASU NA ZDROWY STYL ŻYCIA? TO NIE SZKODZI. WYSTARCZY TYLKO PIĘĆ MINUT.

CO ZNAJDZIESZ W KSIĄŻCE?

- techniki, które obniżają napięcie w kilkadziesiąt sekund
- minimum ruchu, który realnie spowalnia starzenie (bez siłowni i katowania się)
- wyjaśnienie, dlaczego stres nie zawsze jest wrogiem i jak można nauczyć się z niego korzystać
- porady, jak jeść zdrowiej bez diet, zakazów i poczucia winy
- wskazówki, jak budować nawyki, gdy nie masz motywacji, czasu ani silnej woli

PIĘĆ MINUT W TYGODNIU WYSTARCZY, JEŚLI WIESZ, CO TAK NAPRAWDĘ WARTO ROBIĆ!

www.muza.com.pl

eprasa.pl dda194a436

Biorę to na siebie

eprasa.pl dda194a436

Wypieranie się odpowiedzialności to jedna z najczęściej stosowanych obron w środowisku zawodowym, kiedy czujemy się zagrożeni, bo działanie, w którym braliśmy udział, przyniosło niepożądany efekt. Tymczasem to prosta droga do nieporozumień i nieufności w zespole. Jak zatem formułować komunikaty, w których nie chodzi o to, kto wygra, a kto przegra, ale o to, by skutecznie współpracować – podpowiada trenerka komunikacji **Ewa Mażul**

EWA MAŻUL
trenerka komunikacji, mediatorka. Autorka książki „Od czerwieni do turkusu. Jak lepiej porozumiewać się w pracy"; **ewamazul.pl**

Według Marshalla Rosenberga – twórcy metody „Porozumienie przez przemocy" – wypieranie się odpowiedzialności to jeden z czterech podstawowych komunikatów uniemożliwiających porozumiewanie oparte na wzajemnych zaufaniu i trosce o dobro każdego z rozmówców. Stosujemy je, gdy odpowiedzialność za swoje zachowanie przerzucamy na okoliczności zewnętrzne. Takie komunikaty zaciemniają świadomość tego, że każdy odpowiada za siebie.

Oto kilka przykładów:

- **Działanie bliżej nieokreślonych bezosobowych sił:** pojechałem na integrację, bo musiałem.
- **Nasz stan, autodiagnoza, problemy osobiste**: siedzę do nocy w biurze, bo jestem pracoholiczką.
- **Cudze działania:** krzyczałem na niego, bo mnie doprowadził do szału swoją głupotą.
- **Polecenia zwierzchników**: okłamałem klienta, bo szef mi kazał tak powiedzieć.
- **Nacisk grupy:** nie powiedziałem jej, że rozmawialiśmy za jej plecami, bo nie chciałem wychodzić przed szereg.
- **Polityka, zasady, regulaminy:** za takie zachowanie przewidziana jest nagana, więc nie będziemy na ten temat dyskutować.
- **Role społeczne, organizacyjne:** nie cierpię wydawać poleceń, ale to robię, bo jestem szefem.
- **Niepohamowane impulsy:** opanowała mnie chęć, żeby natychmiast wyjść i trzasnąć drzwiami.

Po głębszym zastanowieniu mogłoby się okazać, że tego typu komunikaty w gruncie rzeczy są wbrew naszym wartościom i przekonaniom. Tyle że presja czasu, nawyki, oczekiwania otoczenia i panujące w organizacji zwyczaje skutecznie odbierają nam zdolność do refleksji, dokąd te wypowiedzi zaprowadzą. Mój ulubiony cytat z Junga dotyczący pracy nad sobą i wysiłku wkładanego w samorozwój: „Na szczęście fatalne pytanie o sens ich życia większości ludzi nigdy w życiu nie przychodzi na myśl" – pasuje również do kontekstu wypierania się odpowiedzialności.

Osobista odpowiedzialność oznacza uznanie, że za swoje wybory odpowiadamy przede wszystkim przed sobą – od kultywowania codziennych nawyków po wyznaczanie sobie życiowych celów. Każdy wybiera postawę życiową, na którą składają się świadome decyzje i działania oraz ich konsekwencje.

Odpowiedzialność wyklucza automatyczne zrzucanie winy na innych czy na okoliczności zewnętrzne. Oczywiście takie podejście wymaga więcej wysiłku, ale inaczej trudno mówić o rozwoju osobistym, sukcesie zawodowym czy zdrowych relacjach w rodzinie i w pracy.

ZACZNIJ OD SIEBIE

Umiejętność zdiagnozowania problemu to jedno, a umiejętność uniknięcia go w komunikacji to drugie. Kiedy zaczynamy naukę nieopresyjnego komunikowania się, zwykle z entuzjazmem odkrywamy błędy, których wcześniej nie zauważaliśmy, i zaczynamy być ekspertami od... przyłapywania na nich innych. Niestety, ten odwieczny mechanizm dostrzegania źdźbła w oku bliźniego i niedostrzegania u siebie belki uruchamia się w sposób nawykowy.

Zanim jednak zaczniemy wychowywać i edukować innych w stylu: „Hej, ty mi się tu nie wypieraj odpowiedzialności, bo z tego wyniknie tylko jeszcze większy konflikt, a nawet mobbing" – warto się zatrzymać >

eprasa.pl dda194a436

i rozważyć inne podejście, bo ta wypowiedź jest oparta na źle pojętej asertywności – pouczanie nie ma z nią nic wspólnego. Podobne sformułowania wcale nie prowadzą do lepszej współpracy i lepszego porozumienia, tylko uruchamiają u rozmówcy mechanizmy obronne i tym samym przenoszą dyskusję na poziom „kto ma rację". A że rację może mieć tylko jedna strona – uruchamiamy styl komunikacji „wygrany/przegrany", czyli tak zwany styl wojny.

A przecież zmierzamy do tego, by porozumiewać się w sposób życzliwy, partnerski i oparty na zasadzie „wygrany/wygrany!". Co więc robić, by tę intencję

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZAMIAST WYMÓWEK

Znacie historię o mężczyźnie, który po powrocie do domu widzi podrapaną ścianę i zdenerwowany krzyczy na psa: „Co ty znowu nawyrabiałeś?!", a zwierzak ze spokojem odpowiada: „To nie ja, to kot". Kiedy zirytowany właściciel protestuje, że przecież nie ma kota, pies mówi: „A, to nie wiem kto". Takie sytuacje niezwykle często mają miejsce w pracy. Oczywiście przytoczone role rozgrywają się pomiędzy ludźmi, ale mechanizmy tych zachowań są identyczne. Oto kilka przykładowych sytuacji – wraz z propozycjami, jak przeformułować komunikat, by pokazać gotowość do wzięcia odpowiedzialności za swoje wybory.

1 Opóźniony raport

Pracownik do kierownika: „Nie oddałem raportu na czas, bo IT nie naprawiło mi komputera, a szef kazał mi najpierw zająć się pilną prezentacją. To nie moja wina, że systemy tu nie działają".

Jak inaczej to powiedzieć?

„Wiedziałem, że mam zepsuty komputer, a kiedy czekałem na naprawę, dostałem polecenie od szefa, żeby pilnie przygotować prezentację. Uznałem, że dam radę ją zrobić i przygotować raport w terminie, dlatego o tym nie mówiłem. Jednak to mi się nie udało, bo naprawa trwała dłużej, niż się spodziewałem. Teraz zdaję sobie sprawę, że powinienem był cię poinformować wcześniej o zaistniałej sytuacji i możliwości poślizgu w czasie. Zobowiązuję się na przyszłość tak zrobić w podobnej sytuacji".

2 Zła oferta

Kierownik do zespołu: „Klient jest wściekły, bo dostał pomyloną ofertę, a to nie moja wina". Odpowiedź: „To Ania przygotowała złe dane, a ja tylko je zatwierdziłam pod presją czasu. Strategia robienia wszystkiego na wczoraj zbiera swoje żniwo".

Jak inaczej to powiedzieć?

„Mamy problem z klientem, który otrzymał złą ofertę i jest – delikatnie mówiąc – rozczarowany i zły. Ania, przygotowując pismo, wstawiła błędne dane, co prawie nigdy się jej nie zdarza. A ja z przyzwyczajenia zatwierdziłem pismo, bez sprawdzenia, a powinienem to zrobić, bo po to mamy tę dwustopniową ścieżkę.

Biorę więc na siebie rozmowę z klientem".

3 Konflikt w zespole sprzedażowym

Jeden współpracownik do drugiego: „Przez ciebie nie zrobiliśmy budżetu – nie dzielisz się informacjami o klientach z zespołem. Ja robię, co mogę".

Jak inaczej to powiedzieć?

„Słuchajcie, porozmawiajmy o tym, jak mamy dzielić się klientami, żeby można było ich obsługiwać na bieżąco. Widziałem w danych za ten kwartał, że nie były one dzielone równo między nas wszystkich. Wygląda na to, że dlatego nie zrobiliśmy budżetu. Dla mnie dobra współpraca jest ważna. Co wy na to, żeby każdy z nas zobowiązał się do niezatrzymywania informacji dla siebie, tylko udostępniał je wszystkim na bieżąco?".

ZDJĘCIA: J. STUDIOS, NASTASIC/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

wprowadzić w czyn? Najskuteczniejsze jest nauczenie się, by samemu nie stosować mechanizmów opresyjnych. Czyli dobrze zacząć od wyłapywania własnych błędów. Początkowo szybciej zauważymy je na piśmie, na przykład w mejlach, które piszemy do współpracowników. Przeformułowując w nich zdania zawierające komunikaty blokujące porozumienie na komunikaty wolne od tych blokad, z czasem dojdziemy do etapu, kiedy będziemy w stanie wyłapać swoje wypieranie się odpowiedzialności nawet w trakcie emocjonującej rozmowy. Wtedy w myślach zmienimy cisnący się na usta nawykowy komunikat na inną frazę, świadczącą o naszej dojrzałości, i dopiero potem ją wypowiemy.

Dlaczego mowa o emocjonujących rozmowach? Bo pod wpływem emocji mamy tendencję do automatycznego wpadania w stare, utrwalone w nieświadomości schematy (są jak dobrze znane koleiny na drodze). A zmiana przyzwyczajeń komunikacyjnych wymaga takiego samego wysiłku jak zmiana wszelkich innych nawyków i wymaga ćwiczenia ich przez dłuższy czas. Dlatego tak wiele osób zatrzymuje się na etapie jedynie teorii i pouczania innych, zamiast osiągnąć etap praktyka, który swoimi zachowaniami jest w stanie inspirować innych do zmiany.

TO NIE JA

Za wypieraniem się odpowiedzialności w pracy często stoją lęk przed karą i chęć jej uniknięcia. Doświadczenie pokazuje, że szczególnie często spotykamy się z tym w firmach, gdzie obowiązują tak zwane bursztynowe wzorce zarządzania. To instytucje charakteryzujące się sztywną hierarchią, gdzie decyzje zapadają na górze, a procesy są powtarzalne i sformalizowane – to między innymi: wojsko, policja, organizacje rządowe i administracja publiczna oraz niektóre korporacje międzynarodowe. W tego typu firmach rzeczywiście nie ma zbyt wiele przestrzeni na indywidualne podejście do każdego pracownika. Błędem jest jednak założenie, że nie da się elastycznie dogadać się z szefem czy innymi pracownikami, i tym samym usprawiedliwianie własnego podejścia opartego na wypieraniu się odpowiedzialności. s

reklama

ZROZUM MECHANIZMY
KAMUFLOWANIA
I OGRANICZ ICH WPŁYW

Maskowanie, czyli ukrywanie cech autystycznych i dostosowywanie się do oczekiwań otoczenia, dotyka wielu osób w spektrum. Często pozostaje niewidoczne, a jednocześnie bywa bardzo obciążające. Hannah Belcher w książce „Zdejmując maskę" omawia jego źródła, psychiczne koszty i społeczne konsekwencje, oferując też praktyczne wsparcie w budowaniu samoświadomości i autentyczności.

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

wuj.pl

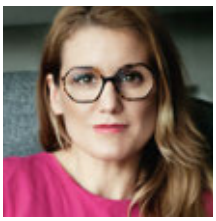
eprasa.pl dda194a436

Byle nie za blisko

Mają tę wielką moc, że błyskawicznie skracają dystans. Tylko czy na pewno zawsze trzeba go skracać? Nad tym, do czego potrzebne nam wulgaryzmy i w jakie pułapki relacyjne wpadamy, sięgając po nie pochopnie – zastanawiamy się z językoznawczynią **dr Małgorzatą Majewską**

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

eprasa.pl dda194a436



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"

Są takie okoliczności, w których słowa uznane powszechnie za wulgarne lub obelżywe nie tylko mnie nie rażą, a wręcz zachwycają. Kiedyś mnie rozbawiło, gdy z ust pewnego profesora usłyszałam: „Miał to być, szanowna pani, dyskurs koncyliacyjny, przekładający się na inkluzywne praktyki społeczne. Ale ch*j, nie udało się". Wulgaryzm wrzucony znienacka gdzieś między „imponderabilia" nie ma nic wspólnego z przekleństwem stosowanym jako przecinek w rozmowie kibiców piłkarskich. To, jak odbierzemy wulgaryzm, zależy od kontekstu, od osoby, która go wypowiada?

Po trosze chodzi tu o kontrast. W ustach rapera wulgaryzmy najpewniej nie zrobiłyby na tobie najmniejszego wrażenia, bo to właściwie trzy czwarte jego kawałków, ale gdyby soczysta „ku*wa" padła z ust Krzysztofa Pendereckiego, sytuacja byłaby diametralnie inna.

Druga rzecz w tym przykładzie to dynamika narracji. Zgaduję, że byłaś tym wulgaryzmem zaskoczona, bo nie ma nic ciekawszego w tekście niż niespodziewana puenta. Pierwsza część wypowiedzi wywindowała stylistycznie język na poziom wysokiego C, więc ten „ch*j" był czymś, co natychmiast się wybiło, przyciągnęło twoją uwagę – być może nawet po to padł. Wszystko to w sytuacji bluzgów lecących ciurkiem się nie wydarza, bo one wtapiają się stylistycznie w resztę mało wyrafinowanych językowo wypowiedzi. Tymczasem im wyższy styl, tym większe wrażenie robi wulgarna puenta.

Chodzi jednak również o skracanie dystansu. Przekleństwa są rodzajem przepustki. Używając ich, wysyłasz informację, że dopuszczasz kogoś blisko. Jeżeli przekleństwa w twojej obecności używa ktoś, kogo cenisz intelektualnie, to traktujesz ten zabieg w pewnym sensie jako komplement. Kontrast między jego pozycją, która budzi dystans społeczny i respekt, a tym wulgaryzmem daje ci poczucie, że jesteś bliżej takiej osoby niż na przykład na wykładzie, podczas którego na podobny zabieg najpewniej by się nie zdecydowała.

Chodzi o moment wyjścia poza konwenans?

Tak, ale też o przejście ze sfery *sacrum* do *profanum*. W auli uniwersyteckiej ani w kościele raczej nie będziesz przeklinać, bo w takich okolicznościach użycie wulgaryzmu byłoby manifestacją braku szacunku do sytuacji – przeklinając, pokazałabyś, że ważniejsza niż okoliczności jesteś ty, więc pewne tabu cię nie obowiązuje. Nieraz obserwowałam po ceremoniach ślubnych czy komunijnych w kościele scenki, w których po uroczystości zgromadzeni goście opuszczają świątynię i tuż za jej progiem mówią pod nosem: „wreszcie, ku*wa, można zapalić". Taki dość prześmy obrazek pokazuje symboliczny moment przejścia. Taka jest zresztą etymologia przekleństw – one bardzo często dotyczą czegoś, co jest lub było stabuizowane. Jeśli coś jest skonwencjonalizowane, to użycie przekleństwa daje poczucie semantycznego naruszenia – i o to chodzi.

Przekleństwa nigdy nie są przypadkowymi wyrazami.

Słowa uznane powszechnie za obraźliwe najczęściej dotyczą bardzo konkretnych sfer, choćby: fizjologii, narządów intymnych, seksualności, chorób (jak „cholera") czy religijności. Wprawdzie tendencja do używania w tym charakterze określeń wywodzących się z religii dziś już mocno osłabła, bo sama religia nie jest tak społecznie ważna jak kiedyś, ale jeszcze w pokoleniu naszych rodziców funkcjonowały określenia typu: „rany boskie" czy „Chryste Panie", właśnie w znaczeniu przekleństw. To doskonałe przykłady semantycznych przekroczeń – przecież „rany boskie" odnosi się do ran Boga, przedmiotu kultu. Nie ma w tym określeniu niczego wulgarnego, a jego moc jako przekleństwa polega właśnie na naruszeniu *sacrum*.

Ciekawe jest to, że popularnych przekleństw używamy najczęściej w kompletnym oderwaniu od semantyki. Profesorowi z twojego przykładu nie chodziło zapewne o narząd płciowy męski, tylko o słowo w wyraźnym kontraście do reszty wypowiedzi, być może był to nawet celowy zabieg stylistyczny. Ale żeby mogło być w kontraście, to musi się odwoływać do właśnie jednej z tych istotnych kategorii, które wymieniam wyżej.

A co do konwenansu, to myślę, że dość często na pewne konwencje się obrażamy, bo nas krępują, a zapominamy, że powstały po to, by nas chronić i dawać poczucie bezpieczeństwa. To jest ważne także w kontekście przekleństw. >

eprasa.pl dda194a436

Zdecydowanie. Gdy idę do ZUS, czuję się komfortowo, wiedząc, że urzędniczka raczej nie odezwie się słowami: „Niestety, spie*doliła pani ten wniosek, trzeba go wypełnić od nowa". To może byłoby zabawne jako scenka kabaretowa, ale w realu by mnie zmroziło.

Właśnie o to chodzi – taka scenka to byłoby nie tylko zwykłe chamstwo. Może gdybyś coś podobnego usłyszała od koleżanki, w ogóle byś tego nie zauważyła, ale w sytuacji oficjalnej, służbowej to jest niedopuszczalne skrócenie dystansu. Konwencja wyznacza nam granice roli, w jakiej występujemy. Urzędniczka występuje wobec ciebie, jako interesantki, w roli społecznej i musi respektować wynikające z tego organiczenia. Dopóki pracowałam ze studentami na uczelni, nigdy nie przeklinałam, choć miałam z nimi naprawdę swobodną relację – właśnie dlatego, że byłam tam w roli wykładowczyni, a nie Gośki koleżanki. Gdy natomiast wychodziłam z kampusu, wsiadałam do samochodu i stałam w korkach, już jako prywatna osoba mogłam sobie kląć jak szewc. Na uczelni ważniejszy ode mnie samej był komfort moich studentów. Zmniejszenie dystansu właśnie przez przeklinanie mogłoby zrodzić u nich dyskomfort: z jednej strony ta Majewska chce być kumpelą, a z drugiej – później będzie nas oceniać. To jest forma dysonansu poznawczego. Rozróżnienie tych dwóch sytuacji jest piekielnie ważne.

Chyba często nie zdajemy sobie sprawy, że drobne przekleństwo może być zinterpretowane prawie jak propozycja przejścia na „ty". Nawet badania pokazują, że przekleństwa w naszych ustach są dla odbiorcy jakimś zaproszeniem do wspólnoty – przecież najczęściej przeklinamy wśród swoich.

Oczywiście, tak jest. Dla mnie przekleństwa na zupełnie bazowym poziomie są wskaźnikiem tego, czy ja jestem *in*, czy jestem *out*. Można się o tym przekonać w zupełnie pragmatycznych sytuacjach. Gdy zaczynasz nową pracę albo wchodzisz w nowe środowisko, badasz, kto jest kim, z kim co można, a czego nie, komu ufać, a kogo raczej obserwować. I kiedy jakaś osoba przy tobie po raz pierwszy przeklnie, to często jest moment, w którym czujesz się zaproszona do środka, przyjęta. To taka manifestacja: przeklinam przy tobie, więc ci ufam, mogę sobie na to pozwolić, bo nie jesteś dla mnie zagrożeniem. To oczywiście zbliża ludzi, pytanie brzmi jednak, czy mamy świadomość, jak to działa, i faktycznie chcemy skracać dystans. Moim zdaniem funkcjonuje pewien mit, że im ktoś jest z nami bliżej, tym jest lepiej. Przejście na „ty" interpretujemy jako komplement – a jednocześnie coraz głośniej mówimy o stawianiu granic. Idąc tym tropem, powiedziałabym, że to jest komplement wtedy, kiedy mam poczucie, że mogę odmówić. Jeżeli jednak skraca ze mną dystans ktoś, kto jest w hierarchii wyżej i nagle zaczyna przy mnie przeklinać, to nie mogę mu powiedzieć, że sobie tego nie życzę. Poza tym bliskość wcale nie zawsze jest dla nas aż tak dobra.

Na przykład w przestrzeni zawodowej?

Tak, i mam nawet przykład z mojej przeszłości akademickiej. Prowadziłam pracę magisterską jednej ze studentek, a ponieważ byłam niewiele starsza od studentów, przeszłam z nimi na „ty". Praca tej dziewczyny była tak słaba, że musiałam ją oblać, a wtedy ona poczuła się oszukana, rozczarowana – i w pewnym sensie miała prawo tak się poczuć. „Wydawałaś się taka fajna" – usłyszałam. To był ostatni raz, kiedy przeszłam na „ty" w sytuacji, gdy ktoś jest ode mnie zależny, bo przekonałam się, że skrócony dystans odbiera mi sprawczość. W kontekście swobodnego przeklinania przy kimś to wydaje mi się równie ważne, bo jest to akt, który ma swoje konsekwencje. Zauważ, że często ludzie, którym dajesz znać, że mogą czuć się przy tobie swobodnie, zaczynają się zwierzać. Jeśli jesteś na to gotowa – nikomu nic do tego. Bywa jednak i tak, że po czasie tego żałujesz, bo okazuje się, że wcale nie chciałaś tej osoby aż tak blisko, a poza tym komuś, kto ci się zwierzył, trudniej postawić granicę, trudniej też radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami wobec niego. A raz skrócony dystans bardzo trudno odzyskać.

GDY JAKAŚ OSOBA PRZY TOBIE PO RAZ PIERWSZY PRZEKLNIE, CZĘSTO CZUJESZ SIĘ ZAPROSZONA DO ŚRODKA, PRZYJĘTA. *To zbliża ludzi. Pytanie brzmi jednak, czy my tego zbliżenia chcemy. Czy wiemy, co oznacza skrócenie dystansu?*

Ale te konsekwencje bywają też pozytywne. Jedno z włoskich badań pokazało, że politycy, którzy używają wulgaryzmów, są odbierani jako bardziej wiarygodni i wzbudzają większe zaufanie, więc jednak zyskują na autentyczności.

Z pewnością istotne byłoby to, jak ten polityk przeklina. Bo jeśli pozwala sobie na wulgaryzmy w charakterze przerywnika, wzmocnienia przekazu, to owszem, >

eprasa.pl dda194a436

Zapach, który łączy

Dwoje ludzi, dwa zapachy, jedna opowieść o bliskości, autentyczności i sile bycia razem

Nie chodzi o to, co mamy – lecz o to, z kim dzielimy życie. Właśnie tę prostą, a jednocześnie głęboką prawdę opowiada najnowsze zapachowe duo s.Oliver United – propozycja dla niej i dla niego, która celebruje bliskość, autentyczność i radość wspólnego bycia.

s.Oliver United to coś więcej niż perfumy. To opowieść o relacjach – tych codziennych i tych wyjątkowych, o chwilach, które zyskują znaczenie dopiero wtedy, gdy możemy je z kimś współdzielić. Zapachy powstały z myślą o osobach, które chcą żyć świadomie, intensywnie i w zgodzie ze sobą – a jednocześnie pozostawać w relacji z innymi.

Kompozycja damska otwiera się świetlistą świeżością cytrusów i soczystych owoców, by po chwili przejść w miękkie, kwiatowe serce. Róża, jaśmin i konwalia tworzą subtelną aurę ciepła i bezpieczeństwa, a baza z piżma, cedru i kaszmiru nadaje całości głębi oraz zmysłowej elegancji. To zapach, który otula i buduje poczucie harmonii.

W wersji męskiej energia spotyka się z klarownością. Świeże nuty cytryny i rozmarynu wprowadzają lekkość i dynamikę, które rozwijają się w aromatycznym sercu z lawendy i geranium. Drzewno-ziemista baza paczuli i mchu podkreśla siłę, pewność siebie i wewnętrzną równowagę.

Oba zapachy – w pełni wegańskie – tworzą spójny duet, który odzwierciedla ideę bycia razem, bez utraty indywidualności. To zapachy dla tych, którzy wierzą, że najpiękniejsze momenty zaczynają się tam, gdzie jesteśmy razem – i które można już znaleźć w drogeriach Rossmann.

Marka s.Oliver, od lat kojarzona z nowoczesnym stylem życia i autentycznością, także tym razem pozostaje wierna swojej filozofii. United to zapachowy manifest współczesności – przypomnienie, że prawdziwa siła tkwi we wspólnocie, a najpiękniejsze momenty to te, które przeżywamy razem.

eprasa.pl dda194a436

prawdopodobnie może to sprawiać, że jest odbierany jako „swój chłop". Ale jeśli z jego ust padają inwektywy, to sytuacja się zmienia, gdyż może zostać odebrany jako ktoś, kto nie panuje nad emocjami. Można by argumentować, że faktycznie nie umie ugryźć się w język, czyli jest autentyczny, mówi, co myśli, więc można mu wierzyć. Jednak to jest pułapka wynikająca z przekonania, że albo jesteśmy autentyczni, albo zakładamy maskę, która kojarzy się z czymś negatywnym – tak jakby nie było nic pomiędzy. Tymczasem poruszamy się w pewnego rodzaju spektrum, przyjmujemy określone postawy, biorąc pod uwagę, co w danym momencie jest najważniejsze. Jeśli więc jest to osoba zaufania publicznego, to w oficjalnych przemowach z szacunku do odbiorców swoich komunikatów powinna jednak z wulgaryzmów zrezygnować, świadoma swojej roli.

Można na ten przykład spojrzeć jak na kawałek szerszego problemu. Im dłużej przyglądam się językowi, tym bardziej zauważam, że chcemy widzieć język i konkretne językowe zabiegi w oderwaniu od tła, które ma ogromne znaczenie. To samo zdanie może znaczyć coś innego, o czym innym świadczyć w różnych kontekstach – i to dotyczy także przekleństw. Nie można orzec, że jeśli ktoś przeklina, to jest wiarygodny, a jeśli nie, to lepiej mu nie ufać, bo to byłoby potężne uproszczenie. Załóżmy, że mój przyjaciel jest człowiekiem, który potwornie przeklina w pracy. Wszystkie interesy załatwia w męskim gronie, wulgaryzmy są stałym elementem tego kodu komunikacji. I nagle, gdy idziemy na kolację, on nie wypowiada ani jednego wulgarnego słowa. Dla mnie to jest sygnał, że on się przełączył na tryb relacji, a nie że w pracy jest autentyczny, a na spotkaniu ze mną już nie.

Mówiłyśmy, że przeklinanie zmniejsza dystans i że dobrze się upewnić, czy aby na pewno właśnie tego chcemy. W tym kontekście może pełnić jeszcze jedną ważną funkcję – jednoczyć ludzi, których łączy wspólna sprawa, zagrzewać ich do walki. Przykładem jest dla mnie hasło Ogólnopolskiego Strajku Kobiet, czyli zwięzłe „wypie*dalać". Była w nim potężna moc.

To jest ciekawy przykład z kilku powodów. Przede wszystkim jest to przekleństwo w formie bezokolicznika. Bezokolicznik ma to do siebie, że pomija okoliczności – w tym wypadku jakiekolwiek łagodzące. To zupełnie coś innego niż „wypie*dalajcie". „Wypie*dalać" jest kategoryczne, nieodwołalne – wy, do których kierujemy to hasło, nie jesteście z nami i nie będziecie w żadnych okolicznościach. Jest w tym słowie zbitka „rd", która fonetycznie wzmacnia przekaz, i jeszcze wzmacniający przedrostek „wy-".

Dla mnie jako językoznawczyni Strajk Kobiet był kopalnią nieprawdopodobnej kreatywności. Weźmy inny wulgaryzm: „zostanie nam już tylko anal" – przecież to jest potężne naruszenie tabu, jakim jest seks analny. Takie hasło w ustach kobiet nie tak dawno było nie do pomyślenia i niezależnie od tego, czy ktoś z postulatami tego strajku się zgadza, czy nie, trzeba przyznać, że za sprawą użytych słów, także wulgarnych, była w nim ogromna siła.

Organizatorkami były kobiety intelektualistki, co wyraźnie było widać po intertekstualnym charakterze haseł na transparentach, więc mamy i przywołany już wcześniej dysonans pomiędzy wulgaryzmem a poziomem społecznym tego, kto go wypowiada. To świadectwo, że te kobiety, mówiąc wprost, naprawdę i ostatecznie się tym razem wku*wiły – na potwierdzenie na transparentach powtarzało się zresztą i inne hasło: „grzeczne już byłyśmy". Gdy połączymy te aspekty, mamy superkombo o potężnej mocy rażenia. Tak mocny wulgaryzm to broń, po którą sięga się wtedy, gdy zawiodły wszystkie poprawne, konwencjonalne sposoby, by zakomunikować, że granice zostały naruszone. **S**

ZDJĘCIA: IVANIO1, MASTER 1305/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

W dziale rozwój przeczytasz o:

• różnicach w duchowości mężczyzn i kobiet • nowej definicji męskości naszych czasów • silnym ego, nawigującym nas przez życie, i kruchym, charakterystycznym dla narcyzmu • dzieciach spełniających edukacyjne marzenia rodziców wbrew swojej woli • kobiecości środka życia w nowej książce psychoterapeutki Urszuli Sołtys-Pary • znaczeniu symboli w coachingu

ZDJĘCIE: COLIN ANDERSON PRODUCTIONS PTY LTD/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

Pół godziny zachwytu

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ

eprasa.pl dda194a436

Czy duchowość ma płeć? Skąd biorą się pytania o własną podmiotowość? Co dziś najbardziej zagraża autentycznemu rozwojowi duchowemu? Na pytania odpowiada **prof. Halina Rarot** z Katedry Metod i Technik Nauczania Politechniki Lubelskiej

HALINA ROROT
dr hab. nauk humanistycznych,
prof. Politechniki Lubelskiej, filozofka,
autorka książek

Zacznijmy od ustalenia definicji duchowości.

Tradycyjnie duchowość ujmowano w sensie religijnym – jako głęboką pobożność, realnie wpływającą na zmianę postaw i zachowań człowieka. Współcześnie pojęcie duchowości używane jest w wielu dziedzinach, niekoniecznie związanych z życiem religijnym. Mówi się o duchowości w biznesie, w trosce o zdrowie psychiczne czy somatyczne. W Stanach Zjednoczonych duchowość określa się nawet jako pozytywne samopoczucie, zadowolenie z teraźniejszości i satysfakcję z przeszłości. Coraz częściej stosuje się pojęcie duchowości ateistycznej. Z powodu rozszerzenia rozumienia duchowości bada się dziś ją interdyscyplinarnie. Zajmują się nią również neurobiolodzy i neuropsycholodzy poszukujący ośrodka przeżyć religijnych w ludzkim mózgu, a nawet tak zwanego punktu Boga. Istnieją już ustalenia dotyczące tego, w którym miejscu znajduje się ów ośrodek. Naukowcy Danah Zohar i Ian Marshall postawili tezę o istnieniu inteligencji duchowej, która jest fundamentem czy rdzeniem zarówno inteligencji intelektualnej, jak i emocjonalnej. Jest ona inaczej strukturą sensu, strukturą całości. Idea ta została rozwinięta w ich pracy „Inteligencja duchowa".

Duchowość należy rozumieć jako zdolność człowieka do przekraczania swego bezpośredniego, zmysłowego doświadczenia, a także tego, co użytkowe w jego życiu, i wznoszenia się ponad swoje ciało i ponad swoją psychikę, aby postawić sobie pytanie o to, jaki sens mają jego ciało, jego myślenie i jego emocje, a także jaki sens ma on sam oraz jego życie.

Dlaczego psychoterapia nie zajmuje się duchowością?

Klasyczna psychoterapia powstawała w ramach pozytywistycznego paradygmatu naukowości, ograniczającego badacza do eksplorowania rzeczywistości poznawalnej zmysłowo, czyli empirycznej. Dlatego Freud postrzegał religię i duchowość jako zjawiska psychiczne, a nie ontologiczne czy metafizyczne; niekiedy wręcz jako przejawy zaburzeń psychicznych, na przykład modlitwę różańcową interpretował jako formę nerwicy natręctw.

Współczesna psychoterapia, zwłaszcza terapia egzystencjalna, dopuszcza elementy duchowości, ale nie interpretuje transcendencji ontologicznej czy metafizycznej. Terapeuta pracuje z przeżyciami pacjenta, ale nie odnosi się do problemu istnienia bytu metafizycznego, o którego istnieniu ten może być głęboko przekonany. Jedyną „transcendencją" w tego rodzaju psychoterapii jest przekraczanie samego siebie: swoich ograniczeń i możliwości. Obserwuje się też tendencję, aby dostosowywać język rozmowy do światopoglądu pacjenta, na przykład chrześcijańskiego czy buddyjskiego. Omawiam to szerzej w mojej książce „Filozofia i psychologia wobec życiowych kryzysów".

Istnieje również psychoterapia filozoficzna, nazywana czasem doradztwem filozoficznym, która może odwoływać się – z powodu swego podobieństwa do sztuki artystycznej – zarówno do starożytnych, jak i średniowiecznych oraz chrześcijańskich koncepcji mądrego życia, czyli do źródeł sprzed pozytywistycznego i neopozytywistycznego paradygmatu wiedzy teoretycznej.

Czy duchowość kobiet różni się od duchowości mężczyzn?

Spotkałam się z takim stanowiskiem we wstępie do przekładu książki Świętej Katarzyny ze Sieny „Dialog", w którym ojciec Wojciech Giertych OP pisze o męskim i kobiecym wymiarze ludzkiego umysłu. Męski umysł to *ratio* – rozum analityczny, a kobiecy – *intellectus*. Męski ujmuje przedmiot i rozważa go z każdej strony, kobiecy jest natomiast bardziej intuicyjny, nastawiony na wyczuwanie rzeczywistości, na bezpośrednie jej doznawanie. *Intellectus* pozwala na metafizyczny zachwyt nad bytem, na najwyższe przeżycia duchowe czy religijne.

Różnice te zauważamy podczas lektury spuścizny mistyków chrześcijańskich. Kobiety, takie jak Teresa z Ávili, Katarzyna ze Sieny czy polska mistyczka Faustyna Kowalska, „przelewały na papier swój zachwyt nad Bożą rzeczywistością". Natomiast mistycy mężczyźni – gdy opisywali działania łaski Bożej w głębi duszy ludzkiej – precyzyjnie określali jej cnoty, charyzmaty, błogosławieństwa. Zatem jeśli kobiety były i są mistyczkami, to mężczyźni stawali się zazwyczaj teologami mistyki. >

eprasa.pl dda194a436

W poszukiwaniu przyczyny tej różnicy można odwołać się do badań z zakresu psychologii ludzkiego rozwoju czy antropologii kulturowej. Opisują one różnice płciowe w dziejach ludzkiej socjalizacji: kobiety były i nadal są uczone sztuki tworzenia relacji, rozwija się u nich empatię, zezwala na bogatą ekspresję uczuć; mężczyźni natomiast byli i są przygotowywani do tłumienia uczuć i zachęcani do walki o osobistą autonomię, nawet kosztem bliskich relacji, zwłaszcza z matką, do nadawania struktury temu, co wydaje się brakiem porządku. To nas różni i może wpływać na sposób przeżywania duchowości.

Niektóre współczesne filozofki, jak Simone de Beauvoir czy Judith Butler, podkreślają, że nie należy przeceniać wagi tej rzekomo odwiecznej socjalizacji, ponieważ różnice są w dużej mierze społeczno-kulturowe, a nie ontologiczne i uniwersalne. Można więc mówić nie o „innej duchowości", lecz o innych drogach dojścia do doświadczeń duchowych, wynikających z określonej epoki historycznej, biografii i pełnionych ról społecznych.

HISTORYCZNIE UJMUJĄC, MĘSKA DUCHOWOŚĆ ŁĄCZYŁA SIĘ ZAWSZE Z AUTORYTETEM I MISJĄ, *a kobieca z zachwytem, mediacją w spornych kwestiach czy z czułością i wsparciem*

Dlaczego tak wiele kobiet mówi: „Wypełniłam swoje życiowe role, a teraz czuję pustkę"?

Psychologia egzystencjalna wskazuje na zjawisko rozminięcia się z własną autentycznością. Podkreśla to Irvin Yalom, nawiązując do analizy Martina Heideggera dotyczącej życia „nieautentycznego", życia „Się", czyli takiego, które nie wynika z wewnętrznych wyborów, lecz z zewnętrznych oczekiwań i presji. Nie jest to problem dotyczący wyłącznie kobiet, lecz ludzi jako takich. Stan nieautentyczności staje się w pełni dostrzegalny dopiero w konfrontacji „Się" ze swoim przemijaniem i śmiercią. Kobiety częściej przeżywają to bolesne doświadczenie rozminięcia się z samą sobą. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy ich życie jest ograniczone do funkcjonowania w strukturze ról społecznych. Rola matki, córki, partnerki, opiekunki może wypełniać wówczas niemal całą przestrzeń życiową. Zdarza się, że pojawia się wówczas ciche, rozpaczliwe stwierdzenie: „Jakby mnie nigdy nie było".

Dzisiaj, przede wszystkim w kulturze Zachodu, te role mogą zostać w pewien sposób zminimalizowane lub mogą być spełniane bardziej komfortowo niż dawniej. I wtedy pojawia się nie chwilowy skowyt rozpaczy, lecz długotrwały niedosyt własnej podmiotowości, usilne szukanie odpowiedzi na pytanie: Kim jestem poza tą społeczną funkcją? Pojawia się wówczas doświadczenie tak zwanej pustki egzystencjalnej, które jest wezwaniem do poszukiwania autentycznego sensu własnego, a nie narzuconego z zewnątrz.

W którym momencie najczęściej rodzą się te pytania?

Statystycznie najczęściej w okresach przejścia: w okresie okołomenopauzalnym, po odejściu dzieci, po rozwodzie, po śmierci rodziców. Te momenty opisywane są w psychologii ludzkiego rozwoju jako kryzysy tożsamości drugiej połowy życia. Unikajmy jednak przykrego redukcjonizmu: ten moment może przyjść także wcześniej i z innego powodu, na przykład na skutek sublimacji miłości zakazanej społecznie czy miłości nieodwzajemnionej, w poważnej chorobie, po wypadku drogowym odbierającym życiową sprawność czy po stracie.

Kobiecy lęk egzystencjalny ma inny wymiar niż męski?

Kobiety długo odczuwały małe poczucie sprawczości z powodu swojego wykluczenia ze sfery publicznej. Miały za to do czynienia ze sferą prywatną, w której były bardziej kompetentne, ale która – podobnie jak życie polityczne czy gospodarcze, w którym uczestniczyli mężczyźni – również była mało przewidywalna (przykładowo choroby i śmierci bliskich). Ich lęk egzystencjalny był zatem równie silny jak męski. U podstaw oba lęki miały i mają nadal tę samą świadomość własnej kruchości.

Kobiety częściej niż mężczyźni łączą duchowość z troską, a nie z władzą?

Historycznie rzeczy ujmując – tak. Męska duchowość łączyła się zawsze z autorytetem i misją, a kobieca z zachwytem, mediacją w spornych kwestiach czy z czułością i wsparciem. Wystarczy przytoczyć tu przykład Katarzyny ze Sieny, która podjęła się wielkiego zadania trzykrotnego mediowania pomiędzy zwaśnionymi stronami: najpierw próbowała doprowadzić do pokoju między Florencją a papiestwem, następnie podjęła misję pojednania włoskich miast w dobie wojen miejskich, a wreszcie włączyła się w starania o zakończenie schizmy poprzez nakłanianie papieża do powrotu z Awinionu do Rzymu.

Jak odróżnić autentyczną duchowość od ucieczki w „ładne idee"?

Autentyczna duchowość prowadzi do powolnej i rzeczywistej zmiany naszej postawy życiowej. Stajemy się prawdziwi: odpowiedzialni za swoje słowa i zachowania, unikamy podwójności i zakłamania, jesteśmy odważni i spolegliwi. Mniej interesuje nas wyczerpująca walka

ZDJĘCIA: VASILINA POPOVA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

o doczesny status społeczny, ponieważ równolegle budujemy status duchowy – status niebiański. To daje nam poczucie dystansu i spokoju. Jej karykaturą są fałszywe duchowość i pobożność, które nie pociągają za sobą tej przemiany osobowościowej. Osoba fałszywie pobożna pozostaje nadal zakłamana i rozdwojona, co dość łatwo zauważyć. Bywa okrutna w pracy czy w domu, a „święta" na spotkaniach wspólnoty duchowej, które są dla niej ekstatyczne, przyjemne, pieszczą jej ego, lecz nie przemieniają jej.

Dlaczego w historii filozofii tak rzadko mówiło się o kobiecym doświadczeniu transcendencji?

Odpowiedź na to pytanie jest banalna: filozofia czy teologia były tworzone wyłącznie przez mężczyzn; język oraz kategorie myślenia filozoficznego i teologicznego odzwierciedlały więc jedynie męskie doświadczenia świata czy Boga/absolutu. Kobiety były wykluczone z edukacji i z możliwości publikowania. Kobiecy świat był światem rodziny, biologii i skomplikowanych emocji, a te – jak wówczas uważano – stanowiły największą przeszkodę w uprawianiu beznamiętnej, racjonalnej filozofii czy teologii. Kobiece duchowe doświadczenie tylko w wyjątkowych sytuacjach było utrwalane w tekstach (gdy kobieta zyskała uznanie spowiednika czy przełożonego zakonu, który spisywał jej wizje i objawienia), a w pozostałych przypadkach uznawano je za „infantylne", „nieistotne", nadmiernie emocjonalne czy sentymentalne.

Czy współczesne kobiety przeżywają duchowość bardziej indywidualnie, czy wspólnotowo?

Nie znam badań empirycznych na ten temat, można jednak ostrożnie stwierdzić – na podstawie obserwacji rozwoju coachingu i mody na medytację – że istnieje silne dążenie do indywidualnego, świeckiego przeżywania duchowości. Z drugiej jednak strony zauważa się również fenomen powstawania mikrowspólnot, kręgów wsparcia kobiet, zarówno na forach internetowych, jak i w relacjach bezpośrednich. Podobne tendencje – łączenie indywidualizacji z tworzeniem małych wspólnot – obserwuje się także w duchowości religijnej, w tym katolickiej.

Jakie są cienie kobiecej duchowości?

„Cieniem" dawnej duchowości było jej ignorowanie. Współcześnie wszystko zależy od tego, jaki rodzaj duchowości wybieramy. Najbardziej jednak uwiera mnie fakt, że kobietom mieszkającym w małych miasteczkach i na wsiach jest znacznie trudniej o bogatą ofertę samorozwoju; funkcjonują tam także dużo silniejsze konwenanse społeczne niż w dużych miastach. Kobiety muszą też uważać na swoją skłonność do nadmiernych poświęceń.

Co jest dziś zagrożeniem dla duchowości kobiet?

Przeciążenie kobiet, ich ciągłe bycie w stresie. W takim stanie trudno o stan kontemplacji samej siebie.

Jak zatem mimo tego pędu rozwijać swoją duchowość?

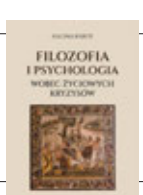
Wywalczyć sobie choćby pół godziny na zachwyt... czymkolwiek!

Czy można żyć duchowo bez religii?

Oczywiście. Duchowość naturalna – kontemplacja natury, kosmosu, zachwyt dziełami sztuki, świadome przeżywanie codzienności – wyprzedza nawet religię i dlatego możemy mówić o duchowości ateistycznej. Wszak duchowość to pytania o sens, relacje, wartości, prawdę o sobie. Duchowość czysta, mistyczna nabudowuje się natomiast na religii czy nad religią.

Niezależnie, gdzie żyjesz, masz prawo szukać siebie i pytać o sens swojego życia jako niepowtarzalnej osoby. S

POLECAMY: „FILOZOFIA I PSYCHOLOGIA WOBEC ŻYCIOWYCH KRYZYSÓW", HALINA ROROT, WYD. POLITECHNIKI LUBELSKIEJ



eprasa.pl dda194a436

W czasie szkolenia można w bezpiecznych warunkach nauczyć się, jak reagować, gdy samochód wpadnie w poślizg na mokrej nawierzchni.

Kadra pasjonatów z misją do szkolenia kierowców oraz ponad 20 samochodów w nienagannym stanie technicznym sprawiają, że szkolenia na Torze Modlin są bezkonkurencyjne.

eprasa.pl dda194a436

JEDŹ BEZPIECZNIE

CZTERDZIEŚCI MINUT OD CENTRUM WARSZAWY ZNAJDUJE SIĘ MIEJSCE, W KTÓRYM MOTORYZACJA SPOTYKA SIĘ Z DOŚWIADCZENIEM I ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ. TOR MODLIN TO NIE TYLKO INFRASTRUKTURA I NOWOCZESNE SAMOCHODY, ALE PRZEDE WSZYSTKIM MISJA: PODNOSIĆ KOMPETENCJE KIEROWCÓW, BUDOWAĆ ŚWIADOMOŚĆ ZAGROŻEŃ I REALNIE WPŁYWAĆ NA BEZPIECZEŃSTWO NA DROGACH. W IDEALNYM ŚWIECIE KAŻDY KIEROWCA MIAŁBY OKAZJĘ PRZEJŚĆ KURS BEZPIECZNEJ JAZDY NA TORZE MODLIN.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Wsiadamy do samochodu codziennie. Do pracy, do szkoły, po zakupy. Rutyna usypia czujność. Wydaje nam się, że skoro mamy systemy bezpieczeństwa, kilkanaście lat doświadczenia i refleks, to panujemy nad sytuacją. A potem przychodzi moment, w którym okazuje się, że droga hamowania jest dłuższa, niż myśleliśmy. Że mokra nawierzchnia zmienia wszystko. Że ułamki sekund decydują o wszystkim. Szkolenia bezpiecznej jazdy, realizowane na Torze Modlin, pod Warszawą, pozwalają przeżyć takie sytuacje w kontrolowanych warunkach. Na płytach poślizgowych, na torze szkoleniowym, pod okiem instruktorów z uprawnieniami państwowymi. Bez ryzyka dla zdrowia, ale z bardzo realną lekcją pokory. To nie są zajęcia za karę „dla słabych kierowców". To okazja do rozwijania kompetencji bezpiecznej jazdy i właściwych reakcji za kierownicą. I podobnie jak w przypadku nauki negocjacji, mindfulness czy tańca – dobry nauczyciel jest niezastąpiony. Twoje dziecko właśnie odebrało prawo jazdy. Wrzuca kluczyki do kieszeni, mówi „Spokojnie, mamo" i znika za zakrętem? Jesteś menedżerem floty i wiesz, że mniejsza liczba zdarzeń drogowych to nie tylko oszczędności, ale też bezpieczeństwo pracowników? A może motocyklistą, który chce lepiej rozumieć swój motocykl i własne reakcje? Właśnie z takiej potrzeby – odpowiedzialności za siebie, bliskich czy pracowników – rodzi się decyzja o szkoleniu.

Motocykl daje wolność, ale wymaga też ogromnej uważności. Szkolenia motocyklowe na Torze Modlin są otwarte dla motocyklistów na każdym etapie umiejętności i doświadczenia.

SZKOLENIA SZYTE NA MIARĘ

Jedną z największych zalet Toru Modlin jest indywidualne podejście. Nie ma tu jednego „idealnego" szkolenia dla wszystkich, które uczy „jedynie słusznych schematów". Można wybrać sześciogodzinny program na poziomie podstawowym lub zaawansowanym, krótszą, trzygodzinną formę dla zapracowanych, szkolenie motocyklowe, trening indywidualny. Można szkolić się własnym samochodem albo skorzystać z floty ośrodka. Kurs uczy efektywnego hamowania awaryjnego, świadomego wykorzystania systemów bezpieczeństwa naszego auta (ABS, ESP) czy tego, jak reagować w przypadku poślizgu, ale nie tylko. Przede wszystkim każdy – niezależnie od stażu za kierownicą – kończy szkolenie ze świadomością, że prędkość naprawdę ma znaczenie, a naszej czujności za kierownicą, umiejętności obserwacji i przewidywania zagrożeń nie zastąpi żadna nowoczesna technologia. Dla spragnionych motoryzacyjnych doświadczeń o bardziej sportowym charakterze dostępne są vouchery na przejazdy supersamochodami: Porsche 911, Audi R8, BMW M2, Alpine A110S, zawsze pod okiem instruktorów, którzy zadbają o technikę jazdy i bezpieczeństwo.

INFRASTRUKTURA SZEROKICH MOŻLIWOŚCI

Tor Modlin to zróżnicowane możliwości: tor szkoleniowy, tor sportowo-treningowy oraz dwa tory offroadowe. Kluczowym elementem są płyty poślizgowe, pozwalające w kontrolowanych warunkach doświadczyć utraty przyczepności na mokrej nawierzchni. To doświadczenie, które pokazuje, jak złudne jest nasze poczucie panowania nad pojazdem. Obiekt dysponuje rozbudowanym zapleczem konferencyjnym i eventowym. Kilkanaście hektarów terenu, sale konferencyjne, zaplecze gastronomiczne pozwalają organizować wydarzenia dla kilkuset, a nawet kilkudziesięciu tysięcy gości. To sprawia, że Tor Modlin jest miejscem, w którym można nie tylko przeprowadzić szkolenie, ale też zorganizować dużą imprezę firmową.

ZDJĘCIA: DOMINIK KALAMUS

REKLAMA

eprasa.pl dda194a436

W poszukiwaniu swojej tożsamości

eprasa.pl dda194a436

Po co na nowo definiować męskość? Co może być bardziej atrakcyjne dla chłopaków niż idea patriarchatu? Na czym polega stereotyp bohatera za każdą cenę? Pyta Robert Rient – odpowiadają **Mateusz Kowalski** i **Robert Konecki,** autorzy popularnego „Tutaj Podcast"

MATEUSZ KOWALSKI I ROBERT KONECKI
twórcy podcastu o męskości „Tutaj Podcast" i współautorzy książki „Nowa męskość. Intymne rozmowy o tym, czego potrzebują mężczyźni"

Za co można lubić mężczyzn?

Robert Konecki: To podchwytliwe pytanie. Jeśli można za coś lubić męskość, to trzeba ją najpierw zdefiniować. Wszystko, co zrobi, poczuje, wytworzy mężczyzna, jest męskie. Męskość jest różnorodna, więc jest sporo do lubienia. Ja lubię mężczyzn za prostotę, logikę, działanie, ale też za dobrze zrozumianą prostolinijność, klarowne komunikowanie potrzeb, za odpowiedzialność, lojalność, sprawczość. To nie jest tak, że chcę odebrać te jakości kobietom, znam wiele kobiet, które mają sporo z wymienionych przeze mnie cech.

Mateusz Kowalski: Można lubić mężczyzn za wszystko, co w nich fajne. Tylko najpierw trzeba chcieć dostrzec, że w tej męskości są też dobre rzeczy. Tym, co mnie pomaga lubić męskość, jest tworzenie zdrowej męskiej wspólnoty z przyjaciółmi.

Z drugiej jednak strony trudno mi znaleźć cechy wyłącznie męskie czy kobiece. Lepiej mówić o tym, jak być dobrym człowiekiem lub o tym, co w ludziach lubimy, bo polaryzacja pomiędzy tym, co kobiece, a co męskie, zazwyczaj nas od siebie odsuwa.

A jednak zajmujecie się męskością, wskazując na tę dobrą, zdrową, kochającą. Lubię być mężczyzną, ale jestem świadomy, że to mężczyźni są głównymi sprawcami przemocy zarówno w rodzinie, jak i tej globalnej, społecznej. Wiem, że mogę spokojnie iść wieczorem przez miasto w odróżnieniu od wielu kobiet, które narażone są na zaczepki lub atak. Niektóre kobiety są silniejsze, lojalniejsze i bardziej prostolinijne od mężczyzn. Czy naprawdę potrzeba na nowo definiować męskość, skoro tak wiele już wiemy?

M.K.: Jakiś czas temu rozmawiałem z moim znajomym, wyautowanym gejem, który podzielił się pewną łatwością w definiowaniu swojej tożsamości jako dorosły mężczyzna. Musiał wykonać ćwiczenie, pewną pracę intelektualną i emocjonalną, by odpowiedzieć sobie na pytanie, jaka jest jego rola jako mężczyzny w patriarchalnym, zdominowanym przez heteronormatywnych mężczyzn świecie. I właśnie ci heteronormatywni mężczyźni często nie zadają sobie pytań, co to znaczy być mężczyzną, jakim chcę być mężczyzną, co sobą reprezentuję, co jest dla mnie wartością. Uważam, że te pytania są pomocne, by przejść inicjację do bycia mężczyzną.

W naszej najnowszej książce „Nowa męskość" powiedziałem, że po drugiej stronie męskości jest chłopiec – ktoś mniej dojrzały. Zmierzenie się ze stratą, lękiem, brakiem albo przyznanie się do błędu i powiedzenie pierwszy raz komuś „przepraszam" może być dla mężczyzn inicjacją. Ale najpierw trzeba wykonać to emocjonalne i intelektualne ćwiczenie, polegające na zadawaniu sobie pytań, by w końcu zacząć siebie lubić. Dojrzała, nowa męskość bierze odpowiedzialność za emocjonalną i intelektualną sferę płciowości.

R.K.: Męskość wymaga redefinicji. Stereotypy wpędziły nas w role, które już nie działają. Czuję więc potrzebę dostosowania męskości do wymogów zmieniającego się świata. Mężczyźni wciąż nie radzą sobie z własnymi przeżyciami, na co chociażby wskazuje fakt, że to my popełniamy 85 proc. samobójstw Polsce i że żyjemy średnio osiem lat krócej od kobiet.

Na czym ma polegać ta redefinicja męskości, w jaki sposób może być atrakcyjna dla chłopców czy młodych mężczyzn, wciąż bombardowanych starą, walczącą i ubraną w zbroję męskością?

M.K.: Wymarzoną kategorią męskości jest dla mnie odpowiedzialność. Czułem się męski, gdy byłem za kogoś odpowiedzialny. Redefinicja oznacza, że biorę odpowiedzialność również za siebie, za swoje zdrowie, >

eprasa.pl dda194a436

w tym zdrowie psychiczne. Czyli jeśli nie radzę sobie z problemami i emocjami – zanim sięgnę po znieczulacze i używki – najpierw zajmę się sobą, na przykład idąc na terapię. Nie rezygnuję z troski o bliskich i nie trzymam się już tego pomysłu, by się poświęcać, stawiać innych jako pierwszych, ale myślę również odpowiedzialnie o sobie i staram się nie umierać osiem lat wcześniej. Chcę być mężczyzną, który może być odpowiedzialny, bo dba o siebie.

Ty, Robercie, w waszej książce powiedziałeś: „Chcę być kimś, przy kim można odpocząć, wzrastać, czuć się bezpiecznie". Które męskie stereotypy są zdrowe, a które należy odrzucić?

R.K: Chcę taką męskość reprezentować, ale nie twierdzę, że każdy mężczyzna musi się z tym utożsamiać. Minimalizowanie zagrożenia jest dla mnie męskie, bezpieczne prowadzenie samochodu jest dla mnie męskie. W wielu aspektach jestem stereotypowym mężczyzną, zarazem przy mojej dziewczynie, siostrze czuję się bezpiecznie. Wychowałem się w domu pełnym kobiet. Wiem, że mogę zapewnić sobie fizyczne bezpieczeństwo, ale po to emocjonalne kieruję się do kobiet i męskich przyjaciół.

M.K.: Nie jestem za wyrzucaniem wszystkiego związanego ze starą męskością. Zapewnianie bezpieczeństwa bliskim czy branie odpowiedzialności za innych jest stereotypowo męskie i może być zarazem zdrowe. My chcemy raczej poszerzyć definicję męskości.

Mężczyznom zarzuca się, że nie potrafią wyrażać emocji. Tymczasem obowiązujący dyskurs mówienia o emocjach jest nieco sfeminizowany. Mężczyźni potrafią o nich mówić, gdy mają do tego bezpieczną przestrzeń, ale robią to inaczej, bardziej opisowo, konkretnie – doświadczamy tego na męskich kręgach, które prowadzimy. A więc to stereotyp do odrzucenia lub zmiany, by pozwolić mężczyznom mówić o emocjach w taki sposób, w jaki potrafią.

Na czym polega mania bycia bohaterem w każdej sytuacji?

M.K.: Przed laty skradziono mi samochód, to był pierwszy samodzielnie kupiony. Chciałem być bohaterem przed moją ówczesną partnerką, ona się bała, płakała, dotknęło ją to wydarzenie. Uważałem, że moją odpowiedzialnością było o nią zadbać, i chociaż byłem emocjonalnie wstrząśnięty, odciąłem to. Potrzebowałem zajmować się wszystkimi i wszystkim dookoła.

Takich sytuacji było więcej. Gdy jako nastolatek straciłem brata, uważałem, że muszę wszystkich wspierać. Dopiero gdy wszyscy wyszli z domu, wziąłem zdjęcie brata i rozpłakałem się, wpadłem w histerię. Byłem przekonany, że nie mogłem pokazać mojego bólu i łez innym. Ceną była depresja.

Czy można powiedzieć, że to była cena za chorą męskość? I skoro teraz mówisz o tym otwarcie facetowi, którego widzisz po raz pierwszy w życiu, musiałeś pokonać długą drogę. Co ci pomogło?

M.K.: Tak, to była wysoka cena za brak umiejętności zajęcia się sobą, wyrażania emocji, za udawanie człowieka sukcesu, który czasami nie potrafił wstać z łóżka, za brak odwagi, by komuś opowiedzieć czy poprosić o pomoc.

MĘSKOŚĆ WYMAGA REDEFINICJI. STEREOTYPY WPĘDZIŁY NAS W ROLE, KTÓRE JUŻ NIE DZIAŁAJĄ. *Mężczyźni wciąż nie radzą sobie z własnymi przeżyciami. Czuję więc potrzebę dostosowania męskości do wymogów zmieniającego się świata*

Pomogła mi terapia. Już po pierwszej sesji spotkałem się z moją partnerką i przyjacielem oraz jego partnerem. Siedzieliśmy w kawiarni, było mi ciężko zabrać głos, ale powiedziałem wprost, że czuję się źle i mam depresję. Przyniosło to niesamowity efekt, ich postawa zmieniła się, zaczęli się mną interesować, co kilka dni pisali, by zapytać, jak się czuję. Zdjęło to ze mnie wielki ciężar, poczułem, że mogę odbić się od dna. Dzięki terapii przestałem wypierać depresję, udawać, że nie mam problemów. Może to banalne, ale pomogło.

Odważne. Ponoć najodważniejsze, co możemy zrobić, to poprosić o pomoc. Tymczasem wielu mężczyzn w zetknięciu z problemami szuka pospiesznie rozwiązań, doradza, klepie po plecach, zachęca, by wziąć się w garść.

R.K.: Zawsze szukać rozwiązań to właśnie też stereotypowo męskie, i zazwyczaj nie jest to tym, czego ktoś potrzebuje. Czasami druga strona nie potrzebuje rady, a tego, by pobyć w jej emocjach, wysłuchać, pozwolić się wygadać i niekoniecznie w ogóle cokolwiek mówić. Obecność jest dla mnie stałym wyzwaniem,

eprasa.pl dda194a436

by być obecnym partnerem, obecnym przyjacielem. Mam z tym trudność i wierzę, że wynika ona z męskiej wyuczonej roli, by od razu reagować, pomóc, znaleźć rozwiązanie albo chociaż opowiedzieć, jak ja poradziłem sobie w podobnej sytuacji. Nawet do terapii podchodziłem jak do działania.

Na początku korzystałem z terapii psychodynamicznej, czyli intensywnej, nastawionej na szybkie działania i rozwiązywanie problemów. Teraz jestem w terapii gestaltowskiej, która opiera się na byciu w trudnych emocjach. Długo wydawało mi się, że na tej drugiej terapii nic się nie dzieje, tracimy czas, aż zrozumiałem, że właśnie ten kontakt z emocjami jest pracą samą w sobie. Bo przecież nie da się znaleźć jednego rozwiązania, jedną rozmową zmienić bagażu lat czy pospiesznym działaniem rozwiązać kryzysu emocjonalnego, którego doświadcza wielu mężczyzn.

Co powiedziałbyś mężczyźnie, który spieszy z radami, pocieszaniem, żartami, nadmiarem słów, poklepywaniem po plecach, bo naprawdę nie umie inaczej?

R.K.: „Wiem, że twoja chęć pomocy wynika z dobrej intencji, ale nie tego teraz potrzebuję. Zanim zabierzesz się do pomagania, zapytaj: Jak mogę ci pomóc albo czego potrzebujesz?”.

A czy możesz powiedzieć, co przekonało cię, by rozpocząć terapię?

R.K.: Nie radziłem sobie emocjonalnie, byłem zablokowany, miałem w sobie ogrom nieprzeżytych uczuć, co wywoływało niepokój, napięcie. Wiedziałem również, że mam w sobie spore pokłady dobroci, miłości, czułości, ale nie miałem do nich dostępu. Chciałem odblokować ten dostęp. Terapia pomogła mi przepracować relację z moimi rodzicami, zdrowo się na nich złościć i zaakceptować tę złość. To było uzdrawiające, nadało mi podmiotowości i pomogło dojrzeć jako człowiekowi.

Nasi ojcowie zostawiają nam czasami trudną spuściznę: złość, chłód, wycofanie, niekiedy przemoc. Jak dorastać bez poczucia, by nie być jak własny ojciec?

M.K.: Dzięki terapii widzę braki, dysfunkcje mojego ojca i mam też wyrozumiałość do czasów, w których dorastał, do jego braku szansy, by skorzystać z przywilejów mi dostępnych. Dorosłość jest dla mnie wtedy, gdy przestaję obwiniać rodziców i sam zapewniam sobie to, czego mi brakuje. Już teraz mam narzędzia, by zadbać o swój wewnętrzny świat. To nie oznacza udawania, że ojcowie nie zrobili nam krzywdy. Gdy przeżyłem żal do mojego taty, pojawiła się złość, ale i ona minęła. Teraz mam z nim dobrą relację, mówię mu: „kocham cię”, nawet jeśli on nigdy mi tego nie powiedział. **s**

POLECAMY: „NOWA MĘSKOŚĆ. INTYMNE ROZMOWY O TYM, CZEGO POTRZEBUJĄ MĘŻCZYŹNI”, ROBERT KONECKI, MATEUSZ KOWALSKI, SZYMON ŻYŚKO; WYD. MANDO, WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

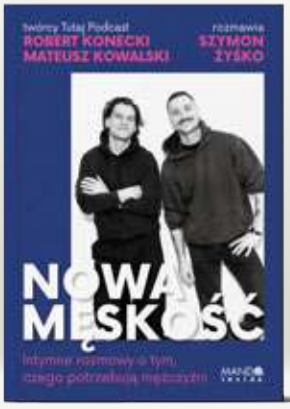
ZDJĘCIA: TIM MACPHERSON/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

reklama

Nowości od MANDO inside

Nie musisz walczyć z własną głową. Naucz się ją rozumieć.

Ceniona psychoterapeutka CBT wyjaśnia, jak radzić sobie z emocjami, myślami i codziennymi wyzwaniami.



Jak wyjść z kryzysu męskości, patriarchatu i stereotypów?

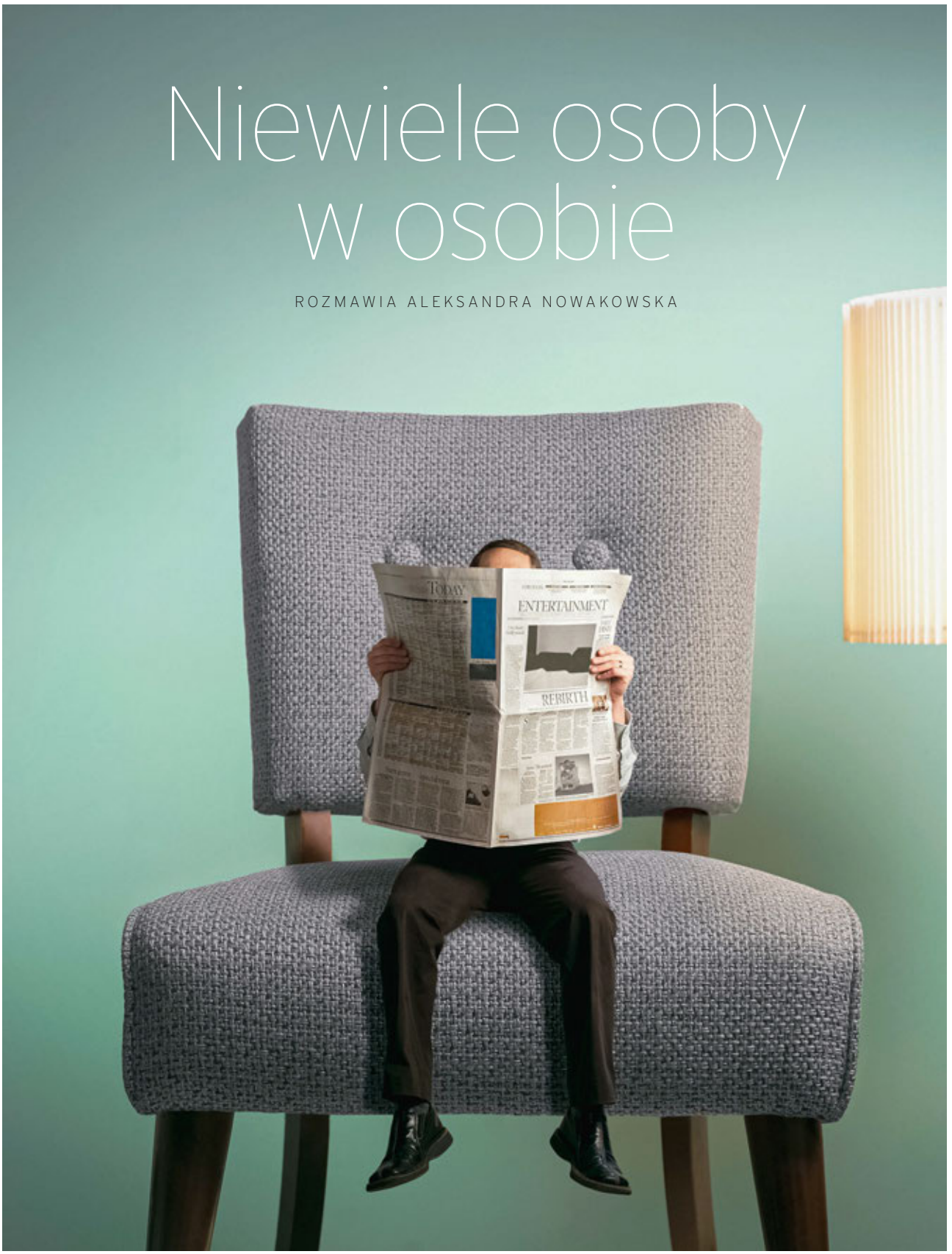
Autorzy „Tutaj podcast” przedstawiają koncepcję nowego, empatycznego i dojrzałego wzorca męskości.

MANDO.PL

eprasa.pl dda194a436

Niewiele osoby w osobie

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA



eprasa.pl dda194a436

Silne ego w języku psychologicznym nie jest tym, za co dość powszechnie je uważamy. Nie jest związane z silną potrzebą zaistnienia, przymusem działania czy odnoszenia sukcesów w świecie – tak objawia się kruche ego, charakterystyczne na przykład dla rysu narcystycznego. Czym ego w istocie jest – wyjaśnia psychoanalityk jungowski **Tomasz J. Jasiński**

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

Czym – w ujęciu jungowskiej psychologii głębi i psychoanalizy – jest ego?

W podstawowym znaczeniu to pojęcie, które oznacza w psychice centrum świadomości. Jest ono punktem indywidualnej tożsamości. Ego po łacinie znaczy „ja", dotyczy więc wszystkiego, o czym myślę, co czuję, co przeżywam, jak mówię. Ale nie jest centrum psychiki w ogóle. U podstaw psychologii analitycznej leży zasada, zgodnie z którą to wszystko, co znajduje się poza świadomością, a więc to, co nieświadome, też ma swoje centrum.

W psychologii jungowskiej psychikę rozumie się jako strukturę opartą na wzajemnym powiązaniu różnych kompleksów psychicznych, zaś ego jest jednym z nich. Kompleksy można porównać do węzłów połączonych w sieć wzajemnych powiązań. To skupiska energii psychicznej zorganizowane wokół pewnego, mówiąc obrazowo, jądra grawitacji. Ego ma szczególne znaczenie w relacji do innych kompleksów, bo jest jądrem świadomości. Wokół niego zorganizowane jest wszystko to, co mieści się w obszarze świadomego – to, z czego zdajemy sobie sprawę, co wiemy, co zapamiętaliśmy, co rozpoznajemy.

Jaka jest rola ego w funkcjonowaniu psychiki?

Ego organizuje doświadczenie – wewnętrzne i zewnętrzne. W tym sensie jest rodzajem kompasu, dzięki któremu orientujemy się w świecie. Nawiguje nas przez terytorium, które nazywamy życiem. Z punktu doświadczania siebie samego jest centrum tożsamości. Reprezentuje pewną stałość. Zmieniamy się – zmienia się nasz wygląd, osobowość, poglądy, można powiedzieć, że wszystko się zmienia, ale istnieje w nas coś, co sprawia, że kładziemy się spać jednego dnia, wstajemy rano następnego i poznajemy siebie, wiemy, że to ciągle my. Za ciągłością przeżywania samego siebie stoi właśnie ego.

W psychologii mówi się, że można mieć słabą lub silną strukturę ego. Co to oznacza?

Jeżeli popatrzymy na ego jako na instancję wewnątrzpsychiczną, która pomaga nam orientować się w świecie: realizować różne zadania, podejmować wyzwania, przechodzić przez kryzysy – zrozumiemy, że nie jest ono jakimś gotowym tworem, pojawiającym się niczym królik z kapelusza.

Na koncepcji rozwoju ego oparta jest psychologia rozwojowa. Kiedy przychodzimy na świat, nasze ego jest zalążkowe. Można powiedzieć, że z biegiem czasu buduje się poprzez to, jak się rozwijamy, jak uczestniczymy w życiu i jak przechodzimy przez różne doświadczenia. Z punktu widzenia psychologii rozwojowej formatywne jest przede wszystkim to, co nas spotyka w pierwszych latach życia, zwłaszcza ze strony podstawowych opiekunów. Proces rozwoju ego realizuje się w interakcji ze światem. Ingerencje otoczenia bywają twórcze, wspierające, ale też trudne, raniące, uszkadzające. Sumą tych wszystkich doświadczeń jest specyfika rozwoju ego, czyli naszego ja.

Jeżeli los organizuje nam życie w ten sposób, że na najwcześniejszym etapie wydarzają się rzeczy sprzyjające harmonijnemu rozwojowi psychiki, nasze ego zyskuje na sile. Takie ego będzie potem mogło w autonomiczny, niezależny sposób radzić sobie z różnymi trudnościami życiowymi. Na pewnym poziomie podstawowe kryzysy dotykają przecież każdego, ale charakter naszej odpowiedzi na nie wynika w dużej mierze z tego, jak solidnie zbudowane jest ego. Takie jest znaczenie ego w języku psychologicznym.

W potocznym języku jest inaczej. O silnym ego mówi się na przykład w związku z zaburzeniem narcystycznym. Z jednej strony przyjmuje się, że ego pomaga >

eprasa.pl dda194a436

zdobyć sukces w świecie, zaistnieć, ale – przez pryzmat na przykład narcyzmu – wyklucza empatię, a zostawia działanie jedynie dla dobra własnego interesu.

Można odnieść wrażenie, że potoczne rozumienie tego słowa jest zaprzeczeniem tego, czym jest tak naprawdę ego z punktu widzenia psychologii. Ciekawe było to, co pani powiedziała o potrzebie zaistnienia. Czy byłoby to wyrazem silnego ego, czy też odwrotnie? Ponieważ moglibyśmy powiedzieć, że jeśli ktoś ma silną potrzebę zaistnienia, to znaczy, że tak naprawdę jeszcze nie zaistniał. Natomiast ktoś, kto jest osadzony w swoim istnieniu, najczęściej nie ma tego rodzaju potrzeby, a przynajmniej nie w ten sposób, jaki sugeruje masowe rozumienie owej „potrzeby zaistnienia". struktury świadomości. W języku psychologii jungowskiej to byłaby bardziej moc obron psychicznych lub też sztywnej persony.

Persony, czyli maski? Czegoś w rodzaju obrazu, jaki przedstawiamy światu?

Tak. Taka maska ma wtedy charakter obronny, jest niefunkcjonalna, można właśnie powiedzieć, że jest sztywna. I jak to maska – coś maskuje, zasłania. W przypadku osoby narcystycznej zasłania pewien brak wewnętrzny. Praktyka kliniczna pokazuje, że taka osoba w głębszych warstwach psychiki jest niepewna siebie, niestabilna. Głęboko w sobie doświadcza całej masy lęku kompensowanego agresją. Tak naprawdę nie ma tam punktu odniesienia, nie ma środka. Często więc taka osoba przeżywa wewnętrzną pustkę.

EGO ORGANIZUJE DOŚWIADCZENIE – WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE. W TYM SENSIE JEST RODZAJEM KOMPASU, *dzięki któremu orientujemy się w świecie. Nawiguje nas przez terytorium, które nazywamy życiem*

Według wykładni psychologicznej osoby narcystyczne mają słabe ego, jego struktura jest krucha. Na jej straży stoją tak zwane obrony narcystyczne, które omyłkowo mogą być postrzegane jako wyraz silnego ego. Jungista James Hollis powiedział, że żyjemy obecnie w kulturze adolescencyjnej, czyli z punktu widzenia rozwojowego – niedojrzałej czy też zorganizowanej wokół pewnego określonego etapu rozwojowego. Jest ona związana ze sposobem przeżywania świata, przypominającego nastoletni etap rozwoju psychicznego.

Popularne skojarzenie z mitem o zapatrzonym we własne odbicie Narcyzie ukazuje nam obraz młodzieńca zakochanego w sobie – staje się on dla siebie całym światem. Natomiast w znaczeniu psychologicznym obraz sytuacji narcystycznej wygląda tak naprawdę inaczej. Widzimy bowiem osobę, która szuka w lustrze siebie, jednak z lustra, by tak rzec, nikt nie odpowiada spojrzeniem. To jest puste lustro. Nie ma odbicia.

Zgodnie z psychologią rozwojową budowanie tożsamości wynika z rozpoznawania siebie w oczach innych na najwcześniejszym etapie życia. Podstawowe znaczenie przypisuje się w tym procesie relacji dziecka z matką. W tej relacji jest coś podstawowego, jeżeli chodzi o wyłanianie się obrazu siebie. Mitologiczny Narcyz go nie odzwierciedla, jest kimś, kto poszukuje siebie, ale nie może siebie odnaleźć. W powszechnym zrozumieniu narcyz to często ten, kto używa siły, jest pewny siebie, ma „mocne" ego, ale tak naprawdę ta moc nie dotyczy

Narcyz jest w swoim odczuciu albo bogiem, albo niczym.

Hillman gdzieś powiedział, że „wszystko" łatwo zamienia się w „nic". To są dwa bieguny jednej sytuacji, między którymi osoba z rysem narcystycznym przeskakuje. Pustka maskowana jest głęboką nieświadomą fantazją o pełni, wyobrażeniem, że jestem bogiem, a wszystko jest moim tworem, moją emanacją. W języku psychologii nazywamy to stanem inflacji psychicznej, pewnego rodzaju „rozdęcia". Totalna inflacja maskuje przerażającą pustkę wewnątrzpsychiczną, która może być źródłem lęku anihilacyjnego – stanu niemal nie do przeżycia. Jest to pustka, która nie ma granic. Można to sobie wyobrazić jak dryfowanie w otchłani kosmicznej, która jest bezgraniczna i w której nic od nas nie zależy. Byłby to skrajny obraz sytuacji, w której nie ma wystarczająco solidnej, stabilnej struktury ego, która zapewnia grawitację i umożliwia życiową nawigację. Silne ego jest kompasem w poruszaniu się po codzienności, bo potrzeba mocnej organizującej struktury, żeby każdego ranka wstać z łóżka i wywiązywać się ze swoich zobowiązań.

Zwykle nie przysparza to problemów, jeśli mamy świadomość tego, kim jesteśmy i czego chcemy. Trzeba też jednak odróżnić sytuację, w której ktoś działa z pozycji rozpoznania własnej siły od takiej, w której ktoś stosuje rozwiązanie siłowe. Warto odróżnić samorealizację od przymusu działania, który jest obroną przed doświadczeniem wewnętrznej pustki. Jeśli jestem

eprasa.pl dda194a436

w sobie ugruntowany, to nie mam przymusu działania. Nie mam potrzeby zaistnienia, wypełniania ruchem pustki. Oczywiście życie przynosi sytuacje, w których mocne rozwiązania są potrzebne, żeby obronić się, postawić granice, wyrazić niezgodę. Potrzeba nam więc mocnego ego jako wewnętrznej instancji, która będzie „superwizować" używanie siły, żeby nie odbywało się ono bezrefleksyjnie i bez kontroli.

Czy agresja – również ta wypływająca z narcyzmu – wiąże się ze słabym ego?

W psychoanalitycznym czy symbolicznym znaczeniu można powiedzieć, że każde działanie jest jakimś wyrazem agresji. Wynika ona z pewnych rezerwuarów energii psychicznej. Sama w sobie nie jest więc aktem przemocy – to dosyć istotne rozróżnienie, którego brakuje przy narcystycznej organizacji psychiki, kiedy ego jest kruche. Z zewnątrz pewne sytuacje wyglądają podobnie. Jeśli nie mamy w sobie wewnętrznego rozeznania, agresja jest niekontrolowana i zasila różne formy przemocy – fizycznej, psychicznej, emocjonalnej.

Z jednej strony żyjemy w kulturze narcystycznej ze słabym ego, a z drugiej – na poziomie świadomości zbiorowej – o czym pisze Jerome S. Bernstein w książce „Życie na pograniczu" – panuje jednostronność, wynikająca z nadmiernego rozrostu zachodniego ego opartego na racjonalizmie i poczuciu sprawczości. To się nie wyklucza?

Bernstein pisze o ewolucji psychicznej, a więc o rozwoju psychiki w znaczeniu zbiorowym. To nie przekłada się w prosty sposób na proces indywidualny. Zwraca on jednak uwagę na fakt, że ego w obrazie świadomości zbiorowej jest „przerośnięte", co odpowiada rozdętym zbiorowym przekonaniom o sobie samym. Świadomość zbiorowa dotarła niejako do jakiegoś krańca. A że to, co zbiorowe, silnie wpływa na indywidualność, żyjemy w skrajnie niekorzystnych warunkach dla budowania dobrej struktury wewnętrznej, czyli również do budowania silnego ego. To z kolei sprawia, że coraz trudniej radzić nam sobie z wyzwaniami tego świata.

Według Bernsteina dzieje się tak, ponieważ zmarginalizowaliśmy treści nieświadome, zarówno na poziomie psychiki indywidualnej, jak i zbiorowej, tracąc kontakt z naturą. Podlegamy więc coraz szerszym wpływom tego, co nieświadome. Koncepty kulturowe i różne normy >

reklama

eprasa.pl dda194a436

społeczne nie chronią nas wystarczająco przed tym niekontrolowanym procesem. Nasze świadome decyzje coraz bardziej powodowane są tym, co nieświadome. Inflacyjna fantazja o totalnej kontroli prowadzi więc do braku kontroli.

Można powiedzieć, że to, co często bierzemy za racjonalne działanie, tak naprawdę nim nie jest. Ktoś może sprawiać wrażenie osoby decyzyjnej, sprawnie funkcjonującej w świecie, a nawet odnosić w nim sukces, jednak uważna analiza mogłaby ujawnić, że niewiele jest osoby w tej osobie. Działają natomiast inne czynniki, które organizują jej decyzje.

Czynniki zewnętrzne?

Gdy mowa o nieświadomości, rozróżnienie między tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne, jest upraszczające. W kontekście zbiorowej nieświadomości i procesów globalnych ten podział w pewnym sensie traci znaczenie. Gdzie bowiem umieszczona jest tak rozumiana psychika – na zewnątrz czy wewnątrz? Samo to pytanie jest już konsekwencją podziału, to znaczy naszego pomysłu, że jest coś w nas i coś poza nami. Z punktu widzenia psychologii nieświadomego na pewnym poziomie jest to jedynie kategoryzacja naszego umysłu.

Możemy jednak powiedzieć, że chodzi o czynniki, które są zewnętrzne w stosunku do ego. Słabe ego poddane jest działaniu kompleksów psychicznych. Na poziomie zbiorowym potężne oddziaływanie mają na nas kompleksy kulturowe. Pochodzą one z innego obszaru rzeczywistości psychicznej niż kompleksy indywidualne, ale ich wpływ jest podobny. Znaczenie solidnej struktury świadomej dotyczy obu kategorii wpływów. Jeśli bowiem chcę sobie poradzić czy ze swoimi wewnętrznymi napięciami, czy ze zbiorową presją – potrzebuję czegoś namacalnego, w czym jestem solidnie zakorzeniony. Tym punktem odniesienia jest mocna struktura ego.

Bernstein zauważa, że efektem rozrostu ego jest kompleks ego, który objawia się inercją psychiczną i wręcz wstrętem do jakości transracjonalnych. Jak to może się przejawiać na gruncie indywidualnej psychiki?

Tym, że wszystkie czynniki, które pochodzą spoza niego, są przeżywane jako zagrożenie i z tego powodu odcinane. Jest to wyrazem działania obron ego. Tymczasem proces rozwojowy opiera się na konfrontacji z czymś obcym, odległym, innym. Ego tylko w ten sposób może się powiększyć i konsolidować. Dowiadujemy się, kim jesteśmy, i rośniemy w reakcji na coś innego niż my, począwszy od najwcześniejszych doświadczeń. Osobowość narcystyczna nie dopuszcza obcych jakości, które są dla kruchego obrazu siebie zagrażające. Podkreślmy, że narcyzm jest tylko jedną z możliwych sytuacji będących konsekwencją słabego ego. Dotyczy ono różnego rodzaju zaburzeń czy układów charakteryzujących się głęboko nieświadomym funkcjonowaniem. Pozostawiając język psychopatologii, możemy powiedzieć, że sytuacja zdrowia wymaga pewnej równowagi we wzajemnych relacjach z kompleksami psychicznymi.

MITOLOGICZNY NARCYZ W PSYCHOLOGICZNYM ZNACZENIU TO OSOBA, *która w lustrze szuka siebie, jednak z lustra, by tak rzec, nikt nie odpowiada spojrzeniem. To jest puste lustro, nie ma odbicia*

Rolę ego w relacji do innych kompleksów możemy sobie wyobrazić jako rolę dyrygenta orkiestry, w której przecież każdy z muzyków ma pewien obszar autonomii, a jednocześnie jest prowadzony. W ten sposób powstaje muzyka symfoniczna, w odróżnieniu od kakofonicznej. Ego odgrywa więc funkcję organizującą, by można było doświadczyć swojego indywidualnego niepowtarzalnego potencjału tak, jak każde wykonanie dzieła muzycznego jest jedyne w swoim rodzaju. Pojawia się tu tym samym kwestia rozpoznania własnego potencjału i takiego pokierowania sobą, by móc go zrealizować na tyle, na ile jest to możliwe. Jest taki pogląd w psychologii, że właśnie tak rozumiana samorealizacja przynosi nam poczucie spełnienia, satysfakcji, a może nawet szczęścia.

Pomoże w tym silne ego?

Jest to trochę bardziej złożona sytuacja, bo potrzebny jest kontakt ego z resztą struktury psychicznej. Samo ego może w swojej arogancji uznać, że to ono wie najlepiej, jaki jest nasz potencjał i co ma z niego wyniknąć. Wtedy mamy do czynienia z postawą: „nie obchodzi mnie nic więcej niż czubek własnego nosa".

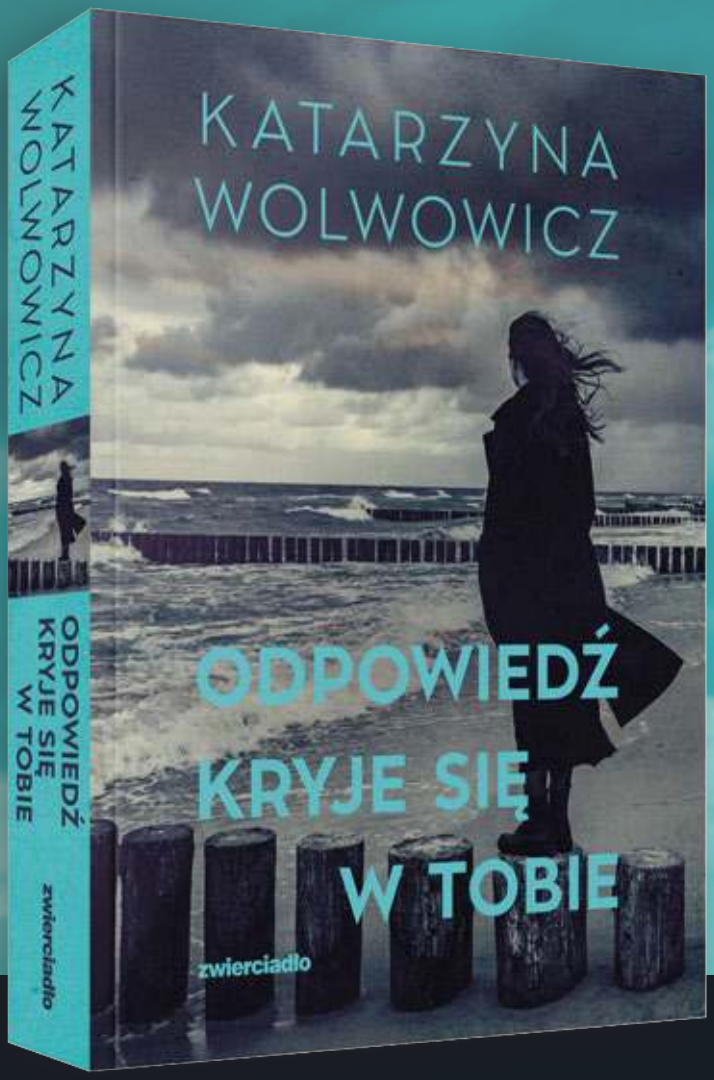
Niemiecki jungista Erich Neumann wprowadził koncepcję „osi ego-jaźń", która opisuje proces dojrzewania i rozwoju psychicznego w terminach rozwoju relacji ego z jaźnią, czyli z centrum całości psychiki. Ego potrzebuje zdolności do dialogowania z pozaświadomymi, większymi od niego elementami psychiki, włączając w to rzeczywistość archetypową. Jaźń też jest instancją psychiczną, która nie jest ego, czyli nie jest mną, lecz posiada własną mądrość i autonomię. Bez takiej umiejętności możemy bardzo skutecznie wspinać się po drabinie rozwoju osobistego, aby na pewnym etapie wspinaczki zorientować się, że przystawiliśmy drabinę do niewłaściwej ściany. **S**

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

eprasa.pl dda194a436

zwierciadło

CZASEM **NAJWIĘKSZA BURZA** TOCZY SIĘ W NAS SAMYCH...



czyta **Filip Kosior**

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl dda194a436

ROZMAWIA **MAGDA KUYDOWICZ**

Dziecko marnotrawne

eprasa.pl dda194a436

Miała być genialna inwestycja, a jest wielkie rozczarowanie. O trudnościach młodych ludzi, których rodzice robią z nich projekt swojego życia i wysyłają je na zagraniczne studia, by spełniały ich marzenia – mówi psychoterapeuta Wojciech Eichelberger

WOJCIECH EICHELBERGER
psycholog, psychoterapeuta i trener, autor wielu książek, współtwórca Instytutu Psychoimmunologii (**ipsi.pl**) oraz portalu PositiveLife (**positivelife.pl**)

Chciałabym przyjrzeć się sytuacji, w której dziecko po studiach za granicą wraca na garnuszek rodziców, bo nie znalazło tam pracy. W rezultacie wszyscy czują się tym rozczarowani i definiują to jako porażkę.

Przypuszczam, że mamy tu do czynienia ze strategią wychowawczą określaną jako „dziecko projekt" albo „dziecko pociecha". Prawdopodobnie nadmiernie wymagający rodzice tego absolwenta zagranicznej uczelni mieli bardzo sprecyzowaną wizję kariery swego dziecka, którą narzucili mu uporczywą perswazją lub szantażem emocjonalnym typu: „pokochamy cię/możesz na nas liczyć dopiero wtedy, gdy spełnisz nasze marzenia". Czyli wizja i dziecko, które ją realizuje, mają stać się zastępczym spełnieniem rodzicielskich marzeń, potrzeb i aspiracji, które z jakichś powodów się w ich życiu nie ziściły. Oczekują więc, że dziecko wybierze zawód i karierę ich – a nie jego! – marzeń, a przy okazji dźwignie status społeczny i materialny rodziny na wyższy poziom. Rodzice w dobrej wierze dążyli do tego przez wiele lat, a dziecko w dobrej wierze od zawsze posłusznie gra w ich teatrze rolę, jaką dla niego wybrali.

Ale może naprawdę ci rodzice chcieli dla swoich dzieci jak najlepiej?

Oczywiście, że tak. I właśnie na tym polega problem. To z pewnością nie są rodzice, którzy świadomie i cynicznie działaliby na szkodę swoich dzieci. Naprawdę uważają, że ich marzenia są jednocześnie marzeniami córki i syna. W dodatku same dzieci też są przekonane, że będzie dla nich najlepiej, gdy będą spełniać marzenie rodziców. Wiele z nich już od kołyski słyszy, kim będą w przyszłości i jakie starania całej rodziny doprowadzą je do tego celu. A dzieci po to, aby mieć wsparcie i opiekę rodziców, zrobią dla nich wszystko. Co najmniej do 16.–18. roku życia potrzeba bezpieczeństwa jest najważniejsza, więc robią wiele, aby zaspokajać potrzeby i oczekiwania dorosłych. Gdyby dziecko zaryzykowało jakiekolwiek przejawy buntu, zanim uzyska choć częściową zdolność przeżycia poza domem rodziców, to konsekwencje byłyby bolesne. Z wielu dobrodziejstw, udogodnień, przysmaków i gadżetów musiałoby wtedy zrezygnować.

Pozbawić się w ten sposób luksusu i komfortu życia?

Potrzeba komfortu i przyjemności dochodzi do głosu dopiero wtedy, gdy podstawowa potrzeba bezpieczeństwa zostanie w wystarczającym stopniu zaopiekowana. Bunt przeciwko rodzicielskim projektom zagraża poczuciu bezpieczeństwa. W dzisiejszych czasach, w państwie mało opiekuńczym, gdzie niełatwo o dorywczą pracę, pozwolenie sobie na taki bunt wymaga wielkiej odwagi i determinacji. Nawet 30-latkom trudno sobie na to pozwolić; a co dopiero mówić o nastolatkach. Stąd tak wielu gniazdowników, czyli dorosłych dzieci mieszkających u rodziców i żyjących na ich koszt.

Co ciekawe, rozmawiamy o dzieciach z tak zwanych dobrych domów, w których rodzice dbali o staranne i wszechstronne wykształcenie swoich pociech. Dzieci te miały w zamierzeniu kultywować osiągnięcia zawodowe rodziców – przejąć i rozwijać ich firmę bądź stworzyć jej filię za granicą.

To właśnie w takich zasobnych domach, często będących zarazem rodzinnymi firmami, w domach nadmiernie celebrujących rodzinną spuściznę i tradycję, „dzieci projekty" zdarzają się najczęściej. To tam rodzice dramatycznie przeżywają poczucie klęski wychowawczej, gdy świetnie wykształcone i zaopatrzone dzieci nie idą w ich ślady, nie zakładają rodzin ani nie podejmują pracy – czyli gniazdują. Po części dzieje się tak dlatego, że zasobnych rodziców stać na utrzymywanie dorosłych dzieci, które nie czują presji wynikającej z konieczności zabrania się do jakiejkolwiek pracy, by ratować rodzinny budżet.

Z drugiej zaś strony obciążający się winą za ten stan rzeczy zasobni rodzice nie są w stanie wypchnąć gniazdujących dzieci z gniazda. Na domiar złego rodzicielskie poczucie klęski wychowawczej sprawia, że gniazdujące dzieci – które i tak mają często zaniżoną samoocenę i poczucie winy za zmarnowany wysiłek i środki rodziców – czują się jeszcze bardziej niewystarczające, nieudane i kłopotliwe. W rezultacie stają się jeszcze mniej zdolne do samodzielnego życia. Mamy więc sytuację błędnego koła. >

eprasa.pl dda194a436

W tej sytuacji często jedynym dostępnym dla nich, nieświadomym „wyborem", który pozwala im uratować poczucie wartości i godności, jest depresja, uzależnienie czy inna choroba. Aby do tego nie dopuścić, rodzice takiego gniazdownika powinni, po pierwsze, zdać sobie sprawę z tego, że ich projekt na uszczęśliwienie dziecka nie wypalił, bo w istocie miał uszczęśliwić tylko ich. Po drugie, przyznać się do błędu, przyjąć z pokorą słuszny gniew dziecka i uwolnić je od poczucia winy. I po trzecie, pomóc dziecku w odnalezieniu i realizowaniu jego własnego scenariusza na życie. Wtedy rodzice uwolnią się od poczucia klęski i winy, a dziecko przebudzi się jak ze złego snu i zda sobie sprawę, że przez wiele lat grało napisaną przez rodziców rolę i że czas zabrać się za swoje własne życie i szczęście.

Czyli przeżyją w swoim życiu bardzo istotny zwrot.

To jest jak „eureka!", wielkie „wow!", *katharsis*. Moment, w którym okazuje się, że człowiek został stworzony do czegoś zupełnie innego niż to, do czego był przez całe dotychczasowe życie przekonywany. Do tej pory, aby czuć się bezpiecznie i komfortowo, musiał zaspokajać oczekiwania rodziców i realizować ich projekt na swój temat. Teraz chce wreszcie zacząć żyć swoim życiem. Jest szczęściarzem, że ta realizacja przydarza mu się teraz, gdy jest młody, zanim założy rodzinę, weźmie kredyt na mieszkanie i zacznie pracować nie tam, gdzie by chciał, po to tylko, by ten kredyt spłacać.

Dziecko, które wraca z daleka, ma też kłopot z adaptacją w domu. Jest znowu na garnuszku rodziców, nie ma swojego mieszkania. To dla obu stron musi być trudna sytuacja.

Strasznie trudna. Tym bardziej że takie dzieci nie są gotowe na rozmowę z rodzicami, same czują się winne albo nie są na tyle odważne, by na przykład wprost powiedzieć: „Drodzy rodzice, po powrocie z Cambridge czy Oksfordu zrozumiałem/zrozumiałam, że to nie jest moja droga zawodowa, więc moja kariera i moje życie nie będą wyglądać tak, jak to dla mnie wymyśliliście, wydając na to tyle pieniędzy". Niestety, niewielu młodych ludzi odważa się na takie „przebudzenie" i taką rozmowę z rodzicami, bo są przytłoczeni nieadekwatnym poczuciem winy za to, co się z nimi stało, albo/i nie wiedzą jeszcze, czego naprawdę dla siebie chcą. Wtedy mogą wpaść w regresję, cofnąć się mentalnie i emocjonalnie do dzieciństwa i szukać ratunku w bezradności i uleganiu presji i rozgoryczeniu rodziców, których nadzieje i plany zawiodły. By zapewnić sobie akceptację rodziców, mogą bezkrytycznie przyjąć do siebie ich negatywną ocenę i rozczarowanie i zacząć zachowywać się wobec siebie agresywnie.

W tej sytuacji mądry rodzic powinien wziąć odpowiedzialność na siebie i wiele razy powtórzyć dziecku mniej więcej to: „Nie przejmuj się, to nie twoja wina! Dobrze, że odkryłeś/odkryłaś, że to nie jest twoja życiowa ścieżka. Przepraszam, że ci zrobiłem/zrobiłam niechcący krzywdę, myśląc, że moja propozycja jest dla ciebie najlepsza. Teraz czas, abyś szukał/szukała własnej drogi. Będę cię w tym wspierać. Bo to nie ty mnie zawiodłeś/zawiodłaś, tylko ja nieświadomie zawiodłem/zawiodłam ciebie, uznając, że wiem lepiej, co jest dla ciebie dobre. Kocham cię i najważniejsza jest dla mnie twoja droga do szczęścia, przez ciebie wybrana. Według twojej miary, wizji, możliwości i talentów, które w tobie dojrzeją lub które w sobie odkryjesz".

W ZASOBNYCH DOMACH, NADMIERNIE CELEBRUJĄCYCH RODZINNĄ SPUŚCIZNĘ, „DZIECI PROJEKTY" ZDARZAJĄ SIĘ NAJCZĘŚCIEJ. *Rodzice dramatycznie przeżywają poczucie klęski wychowawczej, gdy świetnie wykształcone dzieci gniazdują*

A co zrobić, aby nie było poczucia, że te zagraniczne studia to był czas stracony? Taki młody człowiek może myśleć: I po co ja się tyle lat męczyłem. Tylko że te trudne doświadczenia zwykle najwięcej nam mówią o nas samych, prawda?

Zdecydowanie tak. Rodzice także, decydując się na dzieci, muszą wiedzieć, że trudne doświadczenia będą ich udziałem. Że jeśli inwestycja finansowa, jaką są na przykład studia na prestiżowej zagranicznej uczelni, nie wypali, to trzeba będzie pomyśleć o innej, kolejnej, która również będzie wymagać czasu i pieniędzy. Jeśli po latach studiów dziecko wraca w depresji, nieszczęśliwe, to trzeba się pochylić solennie nad pytaniem: Dlaczego tak się stało? A nade wszystko nie dobijać dziecka swoim niezadowoleniem i poczuciem klęski wychowawczej.

Słyszałam też o rodzicach, którzy zainwestowawszy w swoje dzieci, teraz rywalizują między sobą o to, które z nich wychowało większego czempiona. Tworzą taki nieformalny ranking dzieci sukcesu w swoim gronie.

To najpewniej przejaw narcyzmu rodziców podbijających swoje słabe poczucie wartości osiągnięciami i sukcesami dziecka, pod którymi się podpisują. Z reguły koncentrują się wówczas na sukcesach materialnych i statusowych, takich jak: wysokość zarobków, standard >

eprasa.pl dda194a436

Stwórz naturalny rytuał pielęgnacyjny dopasowany do aktualnych potrzeb Twojej skóry.
Wybierz efekt, którego potrzebujesz.

NAWILŻENIE · REGENERACJA · ROZŚWIETLENIE · WYGŁADZENIE

dostępne wyłącznie w sklepach oraz na hebe.pl

hebe zdrowie i piękno

bebiocosmetiqs.pl

eprasa.pl dda194a436

PIĘĆDZIESIĄT PROCENT WSPARCIA, PIĘĆDZIESIĄT PROCENT WYMAGAŃ, *plus dużo rodzicielskiego czasu nasyconego spokojem i uwagą, rozmową, wspólną pracą i zabawą – to najlepsza recepta na szczęście naszych dzieci*

mieszkania, samochodu, wakacji. Ale to nie są ważne parametry z punktu widzenia sukcesu wychowawczego. Należałoby raczej troszczyć się o to, czy nasze dziecko jest szczęśliwe. Tym bardziej że, jak widać w statystykach chorób i dolegliwości psychicznych młodych ludzi i po narastającej liczbie prób samobójczych, ze szczęśliwością naszych dzieci radzimy sobie coraz gorzej – zarówno w skali indywidualnej, jak i zbiorowej.

Nikt nas nie uczy bycia rodzicem, może nie wszyscy się do tego po prostu nadają?

50 proc. wsparcia, 50 proc. wymagań, plus dużo rodzicielskiego czasu nasyconego spokojem i uwagą, rozmową, wspólną pracą i zabawą – to najlepsza recepta na szczęście naszych dzieci. Jeśli nie jesteśmy w stanie tego dać dzieciom, to niezbędna jest terapia lub co najmniej odpowiednie kursy i warsztaty. Im wcześniej, tym lepiej, bo, jak ostrzega trafne powiedzenie, „małe dzieci – mały kłopot, duże dzieci – duży kłopot".

W sytuacji kryzysu psychicznego dziecka rodzic powinien pierwszy udać się po opinię i ewentualnie także pomoc psychoterapeutyczną. Dobry terapeuta szybko się zorientuje, że trzeba pomóc zagubionemu młodemu człowiekowi odnaleźć swoją pasję, ukryty talent. Uzbroić w narzędzia do odszukania swojej drogi w życiu. Zadaniem terapeuty jest również przekonanie rozczarowanych dzieckiem rodziców do wsparcia dziecka w tym nowym przedsięwzięciu i do uwolnienia go od poczucia winy.

Jak uniknąć łączących się z uzależnieniami, traumą czy depresją problemów młodych ludzi studiujących za granicą, związanych z adaptacją w obcym kraju albo ujawniających się po powrocie do domu?

Czytać sygnały ostrzegawcze. Pamiętam podobny problem z mojej praktyki. Dziecko studiujące na Harvardzie przez cały pierwszy rok wysyłało poważne sygnały zagrożenia nietrafioną inwestycją. Chłopak pisał, dzwonił po nocach, mejlował, dawał nieśmiało rodzicom do zrozumienia, że to, co studiuje i gdzie studiuje, mu nie odpowiada, że nie może spać, stracił apetyt, czuje ogromną presję i nie ma z kim pogadać. Rodzice lekceważyli te sygnały, sądząc, że to przejściowe problemy adaptacyjne. Dziecko studia ukończyło, wróciło do rodziców uzależnione od używek, nie podjęło żadnej pracy i przez kilka lat praktycznie nie wychodziło z domu.

Takich sygnałów nie wolno lekceważyć. Przecież każdy plan czy cel można zmienić lub nawet porzucić, jeśli są sygnały, że osiągnięcie tego będzie zbyt kosztowne. Wymuszenie na dziecku ukończenia za wszelką cenę niechcianych przez nie studiów kosztem jego cierpienia, wspierania się używkami, środkami przeciwbólowymi, psychotropami prowadzącymi do groźnych uzależnień i zrujnowania relacji z dzieckiem – to kiepski interes.

Co możemy powiedzieć na koniec takim rodzicom pokiereszowanych psychicznie dzieci, które nie zrealizowały planu na życie swoich bliskich?

Że zapobieganie jest znacznie tańsze niż leczenie. Bardzo się opłaca pracować nad swoimi rodzicielskimi kompetencjami. To najlepsza profilaktyka. Z moim udziałem powstawała kiedyś książka „Jak wychować szczęśliwe dzieci". Główną tezą tej książki jest: Jeśli chcesz wychować szczęśliwe dzieci, musisz być sam/sama choć trochę szczęśliwy/szczęśliwa. Bo inaczej będziemy wychowywać dzieci „pocieszki" i „projekty". Poza tym nie mam już nic do dodania. **S**

ZDJĘCIA: PHIL LEO I MICHAEL DENORA, POTJANAN SURIRUG/GETTY IMAGES, INKA ROSOCHA

eprasa.pl dda194a436

Efekt botox-like

czyli wygładzenie w nowoczesnej pielęgnacji

Nowa polska marka KLOO powstała z myślą o tych, którym zależy na osiąganiu widocznych rezultatów i zdrowego wyglądu skóry bez skomplikowanych, wielostopniowych rutyn pielęgnacyjnych. O skuteczności kosmetyków KLOO świadczą nie tylko recenzje zadowolonych konsumentek, ale też pozytywne opinie ekspertek. Jedną z nich pytamy o to, jak zredukować zmarszczki z pomocą odpowiednich kosmetyków.

Jak osiągnąć optyczny efekt botox-like i w czym tkwi jego tajemnica?

Aleksandra Knaflewska: Kluczową rolę odgrywają tu właściwie skomponowane składniki aktywne oraz regularność stosowania odpowiednio dobranej pielęgnacji. Ważne, by dbać o rozluźnienie napiętych mięśni i wspierać regenerację skóry. W procesie redukcji zmarszczek świetnie sprawdza się argirelina. To peptyd biomimetyczny, który wpływa na sygnały związane ze skurczem mięśni mimicznych, co może sprzyjać optycznemu wygładzeniu skóry. Warto wspomnieć o roli antyoksydantów, które wspierają naturalne mechanizmy obronne skóry, pomagając jej szybciej się regenerować i zachować zdrowszy, bardziej jednolity wygląd.

Jaką rolę w optycznym wygładzeniu skóry odgrywa witamina C i jej wpływ na wyrównanie kolorytu?

Aleksandra Knaflewska: Witamina C w 10% stężeniu to silny antyoksydant, który przede wszystkim rozjaśnia skórę i pomaga wyrównać jej koloryt. Redukując przebarwienia oraz oznaki zmęczenia, zapewnia skórze zdrowszy, bardziej promienny wygląd, a przy tym zmniejsza widoczność zmarszczek. Dzięki temu powierzchnia skóry jest bardziej wygładzona. Dla najlepszych efektów należy wybierać kosmetyki ze stabilną formą witaminy C oraz składnikami nawilżającymi, takimi jak kwas hialuronowy, ponieważ one również są podstawą skutecznej pielęgnacji anti-aging.

Nasza ekspertka

Aleksandra Knaflewska
kosmetolożka specjalizująca się w profilaktyce antystarzeniowej, założycielka dziennego spa Na Temat Piękna

Healthy Glow to krem na dzień, który podbił serca fanów natychmiastowym efektem rozpromienienia skóry. Zawiera głęboko nawilżający i wygładzający kwas hialuronowy, a także 10% witaminy C, która dzięki swojej stabilnej formie, działa dłużej, wyrównując koloryt i chroniąc skórę przed stresem antyoksydacyjnym.

Serum Anti-ox widocznie zmniejsza drobne zmarszczki oraz daje optyczny efekt botox-like dzięki redukującej napięcie argirelinie. Zawiera też dwa silne antyoksydanty: kwas ferulowy i glutation.

Dostępne w atrakcyjnej promocji w drogeriach Rossmann, aplikacji Rossmann PL i na www.rossmann.pl w dniach 02-15.04.2026

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl dda194a436

Z odwagą i wdziękiem

Po prostu zaczyna być inaczej. Chciałabym zachęcić do podejścia do upływu czasu nie z lękiem, ale z ciekawością, co na nas czeka. A także ze śmiałością, bo dysponujemy teraz zasobami, których nie miałyśmy, gdy byłyśmy młodsze – mówi psychoterapeutka Urszula Sołtys-Para, autorka książki „Lawendowe lata. Odkryj w sobie moc dojrzałości"

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

eprasa.pl dda194a436

URSZULA SOŁTYS-PARA
psycholożka i psychoterapeutka ericksonowska. Prowadzi prywatną praktykę w Tychach i online. Pracuje z dorosłymi i rodzinami. Autorka poradników. Współautorka podcastu „Wspólne słowa"; **twojpsycholog.net.pl**

Spodobał mi się twój pomysł, żeby symbolem wieku średniego kobiety stała się lawenda – kwiat, który po raz drugi kwitnie jesienią. Pomyślałam sobie, że w wieku między 40. a 60. rokiem życia możemy znowu zakwitnąć. Bo trochę to życie już poznałyśmy – mamy bagaż doświadczeń, lepiej znamy reguły, które kierują światem, lepiej znamy też same siebie. Możemy rozpoznać, co jest dla nas dobre, a co nam nie służy, co jest bliskie naszemu sercu, a co niekoniecznie. Zasobem dojrzałości jest świadomość siebie. Życie w tym czasie może być takim właśnie świadomym, uważnym kwitnieniem.

Słowo „przekwitanie", dotyczące życia kobiety po czterdziestce, brzmi pesymistycznie, prawda? I kiedy odkryłam, że lawenda, ale też inne kwiaty, jak magnolia czy bratki, kwitnie również jesienią, pomyślałam, że przecież i na kobiety w wieku średnim można popatrzeć w ten sposób – że one drugi raz rozkwitają. A właściwie dlaczego i nie na mężczyzn? Jung mówił, że w wieku średnim wchodzimy w drugą fazę indywiduacji, ważny czas transformacji całego kształtu życia. Nasza osobowość się rozwija, a podejście do życia pogłębia.

Jung mówił o środku życia, który zaczyna się około 42. roku życia, kiedy psychika potrzebuje objąć te części osobowości, które nie były przez nas doświadczane. Mamy się wewnętrznie poszerzać.

Poszerzać i integrować. Myślę, że w tym procesie kluczem jest też słowo „akceptacja". Bo moją ideą przy pisaniu tej książki było oczywiście optymistyczne podejście do czasu środka życia, ale też bez fałszywego lukrowania, bez pomijania faktu, że jednak coś się zmienia. Bo można też wypierać nieuchronne procesy starzenia, stać przy myśleniu o sobie, że jest się wiecznie młodą i niezniszczalną. A istotne będzie pójście z rytmem życia, przyjęcie naturalnego cyklu – jesteśmy przecież elementami przyrody. Lepiej przyjąć, że jest inaczej – na przykład wzrok mi się szybciej męczy, bo przecież ma prawo, gdy moje oczy mają już 40 czy 50 lat. Nie oznacza to jednak od razu, że już nic dobrego na mnie nie czeka.

Ponieważ żyjemy coraz dłużej, wydłużyła się nam starość, ale także wydłużył się wiek średni. Nie należy jednak z tego powodu wpadać w rozpacz, tylko zaakceptować fakt, że teraz mamy dążyć do pełni. Jung mówił o tym, że w okresie środka życia u kobiet bardziej niż dotychczas uaktywnia się Animus, czyli męski pierwiastek, który dodaje energii do samostanowienia. Jesteśmy w miejscu, kiedy już naprawdę czujemy i wiemy, że nie jest ważne, co inni o nas myślą i czy się im podoba, co my robimy i jakie jesteśmy. Wraz ze spadkiem estrogenów pojawia się paradoksalnie więcej siły – tej decyzyjnej, sprawczej. W ten sposób Anima, czyli część miękka, łagodna, intuicyjna zostaje uzupełniona w swoim dążeniu do pełni integracji. Cały czas chodzi tu o rozwój, chociaż może transformacja jest lepszym słowem, ponieważ dokonuje się zmiana jakości, dochodzi do wewnętrznego przeorganizowania. Po prostu zaczyna być inaczej, ciekawiej.

Przyznajesz jednak, że tę książkę napisałaś z lęku przed upływem czasu, który wiąże się z lękiem przed śmiercią – z czasem silniej wybrzmiewającym.

Oczywiście, że tak. Nie ukrywam, że książkę pisałam również w celach autoterapeutycznych, by oswoić własny lęk związany z upływającym czasem. Jednak mam świadomość, że dobrze by było, żeby ten lęk był obok mnie, a nie rządził moim życiem. Żeby siedział sobie na tylnym siedzeniu, jednak żebym to ja kierowała moim samochodem. I też sobie myślę, że warto szanować własny lęk, ale niekoniecznie zawsze go słuchać. Lęk przed śmiercią – jak pisze Irvin D. Yalom, amerykański psychiatra i psychoterapeuta egzystencjalny – jest tak naprawdę lękiem przed przepływem życia. Śmierci boi się ten, kto nie żyje pełnią życia.

Pisząc książkę, szukałam przykładów dojrzałych osób, które żyją w sposób pełny, które się cały czas realizują. Może mają problemy zdrowotne, może już tak szybko nie potrafią pracować czy nie uprawiają sportu, ale nadal robią to, co mogą i lubią. I taka postawa również dowodzi – według mnie – akceptacji zmian. Lęk przed śmiercią w nas jest, ale on paradoksalnie maleje, kiedy się nasycimy życiem. Według Yaloma śmierci boją się osoby, które nie domknęły ważnych spraw, te, które realizowały oczekiwania innych, nie szły za głosem serca. Dlatego warto żyć maksymalnie w zgodzie ze sobą, z własnymi wartościami i z poczuciem sensu. Najpełniej jak to tylko możliwe.

A jak to widzisz z perspektywy swojego gabinetu – z czym przychodzą do ciebie kobiety w wieku od 40 do 60 lat? Czego dotyczy ich transformacja?

Jest to taki wiek, kiedy często budzi się odwaga. Czasem dzieje się to powolutku, kobiety mają jakiś pomysł na zmianę swojego życia i tylko czekają na okazję. Często podejmują na tym etapie zmiany zawodowe, wychodzą z dotychczasowych związków, które im nie służą. >

eprasa.pl dda194a436

Po czterdziestce czują już swoją siłę i wyrażają niezgodę na niesprawiedliwość, której doświadczają. Zdarza się, że stoją jednak w rozkroku – chcą już czegoś innego, ale jeszcze trochę się boją. Szukają wsparcia, by obudzić w sobie odwagę, by wykonać znaczący krok.

Obserwuję, że my, dojrzałe kobiety, wiemy, co jest dla nas dobre, tylko boimy się za tym pójść. Zadajemy sobie pytania: A co jak się nie uda? A co jak będzie gorzej? A co jak będzie tak samo? Tymczasem każdy ruch już jest leczący. Odwaga, która się budzi, najczęściej dotyczy tego, że można zacząć myśleć o sobie, bo pewne role, na przykład macierzyńska, powoli się domykają. I pojawia się pytanie: co dalej? Pojawia się nowa przestrzeń, więcej czasu dla siebie i możliwość, by inaczej spożytkować swoją energię. Pojawia się pragnienie, żeby teraz było już bardziej świadomie, łagodniej, z górki. Bo przecież w tym wieku możemy już iść spokojnie, oglądając piękne widoki, które roztaczają się dookoła. Tylko wielu kobietom trudno je dostrzec, bo – jak obserwuję – na terapię przyprowadzają je dokuczliwe objawy psychosomatyczne, ból, problemy ze snem, zaburzenia lękowe czy depresyjne. Kiedy zaczynamy wnikać, o co chodzi, co ciało i psychika chcą powiedzieć, często dochodzimy do wniosku, że potrzebujemy zmiany, wyjścia z jakiegoś utknięcia. Że to kryzys rozwojowy, który przynosi nam pytanie: czego tak naprawdę potrzebujesz? Ono zatrzymuje i konfrontuje z kolejnym pytaniem: jak mogę się teraz sobą zaopiekować?

W tym czasie chyba potrzeba nam więcej komfortu, stabilności, odcinania kuponów, a mniej presji i siłowych rozwiązań. Nasze zgromadzone dzięki życiowym doświadczeniom zasoby już nam na to pozwalają, ale z drugiej strony woła nas większa zmiana, głębsza transformacja, nowa energia. Jak to pogodzić?

Myślę, że chodzi o równowagę między działaniem a odpoczywaniem, regenerację. Nasza odwaga może nie tyle być fizyczna, ile psychiczna, mentalna. Na tym etapie nie boję się już powiedzieć tego, co myślę, bo lęk przed oceną, potencjalną krytyką już mnie nie paraliżuje. To może być odwaga, by sięgnąć po inne role. Odwołam się do praw przyrody – na przykład starsze orki zostają przewodniczkami stada. My też z wiekiem z niewinnych niewiast stajemy się wiedźmami, czyli tymi, które już wiedzą. Możemy, jak szamanki czy zielarki w dawnych kulturach plemiennych, dawać innym wsparcie dzięki swojej życiowej mądrości, przekazywać wiedzę dalej.

To niesamowicie twórczy etap – dawania, dzielenia się, wyrażania siebie w kreatywności. To czas na aktywności, które zapobiegają utknięciu i chronią przed lękiem przed śmiercią, bo realizujemy swoje cele rozwojowe. Warto podejmować nowe wyzwania dla aktywowania mózgu, stałego ćwiczenia pamięci i dla rozwoju własnej osobowości; sama niedawno postanowiłam opanować podstawy języka włoskiego i nauczyć się wreszcie pływania kraulem. Transformacyjne dla mnie jest w moim odczuciu pisanie książek, na co odważyłam się po 40. roku życia.

W swojej ostatniej książce piszesz o Kali – bogini czasu, śmierci i zniszczenia, która jest bezczelna, pokazuje język. Nie tylko upływowi czasu, ale temu, co potrzebuje odejść. Środek życia to czas pożegnań – ze starą tożsamością, pewnymi ludźmi, dawnymi aktywnościami? Bo chyba nie jest dobrze, kiedy napędzane lękiem trzymamy się starego tempa nieaktualnych tematów?

To pokazanie języka przez Kali jest dla mnie symbolem zdrowej złości, a nawet agresji, nieraz niezbędnej dla przetrwania. Dojrzałość przecież wiąże się z domknięciem różnych spraw, ale czasem też ze zniszczeniem, rozumianym jako proces zamykania pewnych drzwi. Weryfikujemy nie tylko nasze relacje, lecz także wartości czy autentyczność działań. Dokonujemy weryfikacji i redecyzji, na ile i w co chcemy się angażować. W trakcie całego życia odcinamy się od czegoś albo po prostu coś tracimy. Akceptacja upływu czasu będzie zgodą na utratę pewnych funkcji, bo być może tracimy refleks, ale zyskujemy mądrość, jak efektywniej nawigować życiem.

Kali jest dla mnie tym bardziej piękna w swoim istnieniu, że ona tańczy. Jest dzika i tej dzikości się nie boi. W moich oczach nie jest tylko destrukcyjna, ona finezyjnie odcina się od tego, co nie jest dla niej dobre, zostawiając to za sobą, by z wdziękiem i z odwagą tańczyć dalej. **S**

OBSERWUJĘ, ŻE MY, DOJRZAŁE KOBIETY, WIEMY, CO JEST DLA NAS DOBRE, TYLKO BOIMY SIĘ ZA TYM PÓJŚĆ. *Zadajemy sobie pytania: A co jak się nie uda? A co jak będzie gorzej? A co jak będzie tak samo? Tymczasem każdy ruch już jest leczący*

POLECAMY: „LAWENDOWE LATA. ODKRYJ W SOBIE MOC DOJRZAŁOŚCI", URSZULA SOŁTYS-PARA, WYD. SENSUS, WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

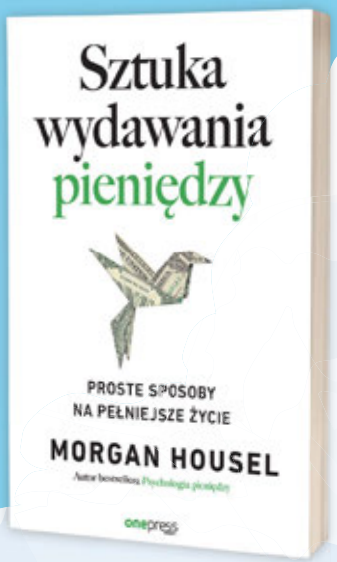
ZDJĘCIA: SRDJAN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

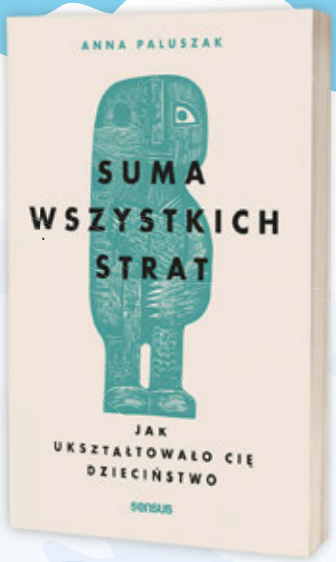
eprasa.pl dda194a436

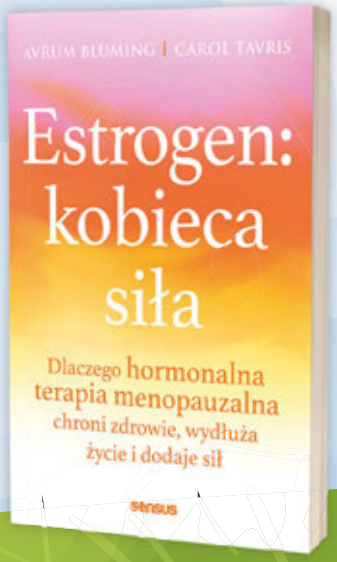
TEJ WIOSNY

ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ.

MĄDRE KSIĄŻKI NA DOBRE ŻYCIE







KSIĄŻKI DO KUPIENIA NA WWW.SENSUS.PL I W EMPIKU.

sensus

eprasa.pl dda194a436

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"

Dają do myślenia czy tylko dekorują zmianę?

Symbole towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. Jaką rolę odgrywają dziś, gdy z jednej strony degradujemy je do roli znaku konsumpcyjnego, a z drugiej – wciąż mogą przecież służyć poszukiwaniu sensu egzystencji i tworzeniu wspólnoty? Przekonajmy się, co podpowiada w swoim felietonie **prof. Lilianna Kiejzik**

Moi studenci coachingu czytali w tym roku na ćwiczeniach Cassirera i dyskutowali o znaczeniu i ważności symbolu. Ernst Cassirer (1874–1945) – przedstawiciel neokantyzmu, twórca teorii symbolu – pochodził z dzisiejszego polskiego Wrocławia. Należy do filozofów popularnych i chętnie czytanych, gdyż pisał jasno i z wdziękiem. Właściwie interesował go tylko jeden problem: jak jest możliwe poznanie świata poprzez kulturę? Przy czym kulturę rozumiał bardzo szeroko, nie tylko jako sztukę, lecz także naukę, filozofię i religię. Fenomenem kulturowym był dla niego człowiek, który z jednej strony tworzy kulturę, a z drugiej – jest przed nią odpowiedzialny.

Cassirer określił człowieka jako istotę tworzącą symbole – *animal symbolicum.* I tu już dochodzimy do sedna naszych rozważań, mianowicie do tezy, że współczesny coaching (często nieświadomie, choć po studiach filozoficznych już świadomie i odpowiedzialnie) rekonstruuje funkcje dawnych symboli i rytuałów, ale w świeckiej, zindywidualizowanej formie. Pokażmy zatem, jak coaching korzysta z narzędzi filozofii w praktyce, tłumacząc funkcjonowanie człowieka w pełnej symboli kulturze. Oczywiście w wielkim skrócie.

W STRONĘ NIEKOŃCZĄCYCH SIĘ INTERPRETACJI

Symbolika towarzyszyła nam od zarania dziejów – jest jednym z najstarszych sposobów, w jaki ludzie próbowali uchwycić to, co wymyka się poznaniu pojęciowemu. Symbol, w odróżnieniu od znaku konwencjonalnego, nigdy nie był arbitralny, odsyłał do głębszej warstwy rzeczywistości, łącząc to, co widzialne, z tym, co niewidzialne. Jak pisał Paul Ricœur (1913–2005) – jeden z najbardziej znanych współczesnych myślicieli – „symbol daje do myślenia", czyli nie wyczerpuje się w jednym znaczeniu, lecz otwiera nieskończony horyzont interpretacji.

Filozoficznie symbol różni się od alegorii i znaku. Alegoria ustanawia jednoznaczną relację między obrazem a znaczeniem, można ją „rozszyfrować", zrozumieć i nazwać. Symbol natomiast jest niesubstytuowalny,

eprasa.pl dda194a436

SYMBOL JEST NIESUBSTYTUOWALNY, TO ZNACZY NIE DA SIĘ ZASTĄPIĆ POJĘCIEM, *ponieważ jego zmysłowa warstwa jest nierozerwalnie spleciona z treścią, którą niesie*

to znaczy nie da się go zastąpić pojęciem, ponieważ jego zmysłowa warstwa jest nierozerwalnie spleciona z treścią, którą niesie.

Ernst Cassirer w swoim najbardziej znanym dziele „Filozofia form symbolicznych" uczynił z symbolu klucz do zrozumienia całej kultury ludzkiej. Człowiek jest istotą, która zamieszkuje świat nie bezpośrednio, lecz poprzez siatkę symbolicznych form: mitu, języka, religii, sztuki.

Z innym traktowaniem symbolu mamy do czynienia w rosyjskiej filozofii religijnej. U Pawła Florenskiego (1882–1937) i Sergiusza Bułgakowa (1871–1944) symbol pełnił funkcję bardziej ontologiczną. Mówiąc inaczej, symbol realnie uczestniczył w wyższej rzeczywistości. Ikona nie „reprezentuje" *sacrum*, ona w nim „partycypuje".

ZACZAROWANY ŚWIAT

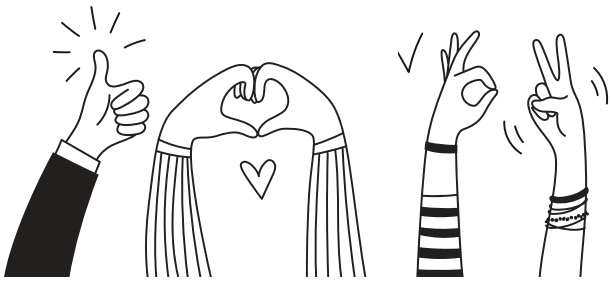
Jednym z najbardziej uniwersalnych symboli ludzkości jest symbol jajka. Można by rzec, że funkcjonował od zawsze. W mitologii orfickiej świat wyłania się z kosmicznego jaja stworzonego przez Chronosa i Ananke, które przedstawiało pierwotny stan, czyli chaos. Z jaja wykluło się pierwsze bóstwo, Protogonos, czyli pierwotne światło uosabiające miłość i kreację. Analogiczny motyw odnajdujemy w mitologii wedyjskiej i szerzej w hinduizmie (złoty zarodek lub złote jajo). Jajo prezentowało potencjał, z którego wyłonił się wszechświat. W mitologii fińskiej („Kalevala") jajko też symbolizuje stworzenie świata, podobnie w egipskiej – jajo świata jest potężnym symbolem życia i zmartwychwstania, a w chińskiej – symbolem płodności i nowego początku. Jajko łączy w sobie kilka warstw symbolicznych. Po pierwsze, potencjalność, czyli to, co nierozwinięte, czekające na urzeczywistnienie; po drugie, jedność przeciwieństw, a jeszcze – cykliczność, wieczny powrót i odrodzenie. Stąd jego obecność w obrzędach paschalnych, zarówno żydowskich, jak i chrześcijańskich.

Podobną głębię mają inne archetypy symboliczne. Ogień – czyli *arche* (praprzyczyna) u Heraklita i *logos* świata, w zoroastryzmie żywy obraz Ahura Mazdy, w chrześcijaństwie język Ducha Świętego. Ogień łączył niszczenie z oczyszczeniem, destrukcję z iluminacją. Inny żywioł, woda, jest żywiołem ambiwalentnym. Ocean był utożsamiany z pierwotnym chaosem, a woda chrztu to nowe narodzenie. Wreszcie symbol drzewa (*axis mundi* – oś świata) spajającego różne wymiary, w mitologii nordyckiej Yggdrasilu – symbol łączący dziewięć światów, w tradycji judeochrześcijańskiej – biblijne drzewo poznania dobra i zła, zaś w kabale – drzewo sefirot, które było jedną z emanacji światła Niepojętego (Ein Sof).

Ten piękny, zaczarowany świat symboli nie trwał długo. Wiek XVIII, a potem nowoczesność, zdominowane przez racjonalizm, podjęły próbę odczarowania świata. Symbol miał zostać zastąpiony przez pojęcie, rytuał – przez procedurę, a mit – przez naukę. Tymczasem XX wiek przyniósł gwałtowny powrót symboliki. Nie tylko w psychologii głębi Junga, gdzie archetypy stanowią struktury nieświadomości zbiorowej, lecz także w filozofii. Hans-Georg Gadamer (1900–2002), twórca hermeneutyki filozoficznej, pokazał, że symbol jest

>

eprasa.pl dda194a436



WIEK XVIII, ZDOMINOWANY PRZEZ RACJONALIZM, PODJĄŁ PRÓBĘ ODCZAROWANIA ŚWIATA. *Tymczasem XX wiek przyniósł powrót do symboliki*

niezbywalnym sposobem doświadczania prawdy, którego nie może zastąpić dyskurs naukowy.

CZAS ZAWIESZONY

Współcześnie żyjemy w paradoksie albo wręcz w *matriksie*. Z jednej strony inflacja obrazów (reklama, media) degraduje symbol do roli znaku konsumpcyjnego; z drugiej – nieustannie powracamy do symbolicznych gestów i rytuałów, szukając w nich tego, czego nie daje nam czysta informacja, czyli sensu egzystencji, zakorzenienia i wspólnoty. Symbol wciąż „daje do myślenia", pod warunkiem że zachowamy zdolność wsłuchiwania się w jego wieloznaczną mowę.

I współczesny coaching ma tu pole do popisu, gdyż rekonstruuje funkcje dawnych symboli i rytuałów. Pokażmy jak. Otóż w wielu ujęciach coaching można opisać jako rodzaj „rytuału transformacji". To znaczy, że ma początek – kontrakt, ustanowienie celu, fazę liminalną – sesje, kryzys i symboliczny powrót do codzienności z nową tożsamością – „osoba po zmianie". Tak jak starożytne święta zawieszały zwykły czas i wprowadzały uczestników w czas mityczny, tak sesja coachingowa zawiesza codzienny bieg spraw i tworzy „chronioną przestrzeń", w której można eksperymentować z innymi sposobami rozumienia siebie. Struktura spotkań, powtarzalność pytań, stała rama kontraktu – to odpowiedniki dawnej struktury rytuału, które nadają doświadczeniu formę i pozwalają mu zyskać „ważność egzystencjalną", mimo braku odniesienia do *sacrum* w klasycznym sensie. Wprost widać to w narzędziach coachingowych opartych na „symbolicznych przedmiotach", kartach metaforycznych, pracy z obrazem czy metaforą.

Przedmiot wybrany przez klienta z zestawu rekwizytów pełni funkcję miniikony: kondensuje doświadczenie, które wymyka się pojęciom, i pozwala je zarazem „zobaczyć i przeżyć" w innym porządku – tak jak tradycyjny symbol łączył widzialne z niewidzialnym. Rola coacha polega tu na uruchomieniu hermeneutyki symbolu, wydobyciu wielu warstw znaczenia z jednego obrazu i przeprowadzeniu klienta od „znaczenia potocznego" do egzystencjalnego samorozumienia.

Dawne święta były kosmologiczne i wspólnotowe – odnawiały porządek świata i więź wspólnoty. Współczesny coaching, wpisany w logikę liberalnego indywidualizmu, organizuje raczej „święto jednostki": czas poświęcony wyłącznie własnemu rozwojowi, potencjałowi, tożsamości. Mechanizm jednak jest podobny. Poprzez rytualizację – powtarzalny scenariusz sesji i symbolizację – metafory, obrazy, narracje sukcesu tworzy się doświadczenie przejścia od „starego ja" do „nowego ja", choć już nie w horyzoncie zbawienia czy kosmicznego ładu, lecz w horyzoncie efektywności, dobrostanu, „spełnienia".

Badacze coachingu zwracają uwagę, że jego skuteczność opiera się nie tylko na treści rozmowy, lecz na całej „architekturze semiotycznej", czyli przestrzeni, gestach, języku, emblematach (certyfikaty, logotypy, kontrakty), które budują symboliczną władzę tego, co dzieje się w sesji. Z perspektywy filozoficznej pojawia się tu ambiwalencja. Z jednej strony chodzi realnie o samopoznanie i zmianę (co można odczytać po ricœurowsku jako drogę do głębszej samointerpretacji), z drugiej – symbolika może zostać wprzęgnięta w logikę rynkową, produkując raczej „estetykę przemiany" niż rzeczywiste przejście.

Można powiedzieć, że coaching jest jednym z miejsc, w których nowoczesność próbuje odzyskać utraconą moc symbolu i świętowania, ale czyni to w warunkach prymatu jednostki i rynku – dlatego tak ważna staje się krytyczna refleksja nad tym, czy i dla kogo ta świecka symbolika rzeczywiście „daje do myślenia", a kiedy staje się tylko dekoracją zmiany. W tym drugim przypadku nic nie zyskamy, przeciwnie, pozostaniemy w niewoli jednego znaczenia. **S**

ZDJĘCIA: OLENA KUDINOVA, CSA IMAGES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

10 LAT WSPARCIA

AVÈNE RUSZA Z JUBILEUSZOWĄ EDYCJĄ PROGRAMU „POLSKI PACJENT W AVÈNE"

Marka **Eau Thermale Avène** ogłasza start 10., jubileuszowej edycji Programu „Polski Pacjent w Avène". W tym roku, oprócz dotychczasowej nagrody dla dzieci z atopowym zapaleniem skóry, po raz pierwszy przyznana zostanie dodatkowa pula nagród dla dorosłych pacjentów. Laureaci wyjadą na trzytygodniową kurację do Centrum Hydroterapii Avène we Francji, a finaliści otrzymają wsparcie w postaci rocznego zapasu emolientów XERACALM A.D.

Dla wielu osób atopowe zapalenie skóry (AZS) to coś więcej niż diagnoza. To trudna codzienność, w której choroba nie kończy się na objawach widocznych na skórze. To także nieprzespane noce, napięcie, wstyd i potrzeba ciągłego tłumaczenia się.

Program „rośnie" razem z pacjentami

Dzieci z AZS chcą czuć się swobodnie wśród rówieśników. Dorośli – odzyskać komfort w pracy i w życiu osobistym. W odpowiedzi na te potrzeby marka Eau Thermale Avène – od lat wspierająca osoby z AZS – w jubileuszowej edycji Programu „Polski Pacjent w Avène" po raz pierwszy rozszerza inicjatywę o drugą pulę nagród, dając szansę poddania się trzytygodniowej kuracji również dorosłym zmagającym się z chorobą.

W jubileuszowej edycji Programu zostaną przyznane dwie nagrody główne, w dwóch odrębnych pulach: dla dziecka oraz dla osoby dorosłej. Oznacza to, że oprócz dotychczasowej nagrody dla najmłodszych marka wprowadza dodatkową możliwość odbycia trzytygodniowej kuracji w Centrum Hydroterapii Avène również dla osoby dorosłej zmagającej się z AZS. Laureaci wyjadą do Francji, gdzie wezmą udział w specjalistycznej kuracji opartej na właściwościach wody termalnej Avène.

Dodatkowo marka przewidziała 10 nagród w postaci rocznego wsparcia produktami emolientowymi XERACALM A.D oraz 100 zestawów pielęgnacyjnych z tej samej linii.

Nowa generacja wsparcia dla skóry atopowej

Jubileuszowa edycja to także moment rozwoju gamy XERACALM A.D. Marka wprowadza udoskonalone formuły produktów wzbogacone o ulepszoną wersję opatentowanej substancji aktywnej I-MODULIA oraz składnik DEXTRABIOME wspierający równowagę mikrobiomu skóry. Nowa generacja produktów odpowiada na kluczowe potrzeby skóry bardzo suchej i skłonnej do atopii – odbudowę bariery hydrolipidowej, redukcję świądu i długofalowe wsparcie komfortu skóry.

Dołącz do grona laureatów – zgłoś się do 10. edycji Programu „Polski Pacjent w Avène"

Aby wziąć udział, należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny online oraz odpowiedzieć na pytanie: „Jak rozpoczniesz kolejny rozdział swojej historii? Opisz go w 10 słowach".

Zgłoszenia do I etapu przyjmowane są od **10.03.2026 r.** do **30.04.2026 r.** Spośród nadesłanych odpowiedzi wyłonionych zostanie 10 finalistów, którzy – po przesłaniu formularza medycznego wypełnionego przez lekarza prowadzącego – wezmą udział w II etapie. Ostatecznie wybrani zostaną laureaci nagród głównych: dziecko oraz osoba dorosła, którzy wyjadą na trzytygodniową kurację do Centrum Hydroterapii Avène.
Pozostali finaliści otrzymają roczne wsparcie w postaci emolientów XERACALM A.D., a osoby wyróżnione – zestawy dermokosmetyków.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl dda194a436

1 2

3

4

5

ŁADOWALIŚMY BATERIE

ZA NAMI 6. EDYCJA KONFERENCJI „WOLNI OD STRESU". TYM RAZEM ROZMAWIALIŚMY O DOBREJ ENERGII, CZYLI O TYM, JAK TRAKTOWAĆ SIĘ Z TROSKĄ, DBAĆ O ZDROWIE I PIELĘGNOWAĆ POZYTYWNĄ AURĘ WOKÓŁ NAS.

eprasa.pl dda194a436

Dobra energia nie jest magicznym zjawiskiem – to nasz wewnętrzny stan, który rodzi się, gdy żyjemy w zgodzie ze sobą i potrafimy o siebie zadbać. Uczyliśmy się tego podczas całodniowej konferencji, na której wysłuchaliśmy wielu merytorycznych prelekcji dotyczących emocji, relacji, pracy, zdrowia. Oprócz wykładów nie zabrakło ciekawych pytań, dyskusji oraz interesujących przemyśleń uczestników. Wiemy już, że świadome wybieranie tego, co nas zasila, to klucz do dobrego, spełnionego życia. ●

1. Anna Dymna opowiadała, dlaczego warto pomagać i czym jest dla niej praca w Fundacji „Mimo wszystko". Po jej wystąpieniu nie zabrakło czasu na wspólne zdjęcia. **2.** Dr n. med. Luiza Napiórkowska, specjalistka endokrynologii i diabetologii, lekarka chorób wewnętrznych, tłumaczyła, jak naprawdę działa kortyzol. **3.** Katarzyna Miller mówiła, jak unikać relacji, które niszczą i zabierają energię. **4.** Na konferencji w Warszawie było 780 uczestników, spotkaliśmy się w największej sali kinowej w Warszawie, w Multikinie w Złotych Tarasach. **5.** Beata Tadla, prowadząca konferencję, oraz Anna Kopańczyk, prelegentka, która mówiła, jak zachować formę w okresie menopauzy. **6.** Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk zahipnotyzował salę swoim wykładem o tym, dlaczego wpadamy w różnego rodzaju uzależnienia. **7.** „Wymyśl tytuł swojej biografii, czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?" – to tytuł wystąpienia Joanny Flis. **8.** Magdalena Lamparska, aktorka i ambasadorka marki SOLAR, podzieliła się z nami swoim doświadczeniem odkrywania kobiecości na co dzień i sposobami na życie bez presji. **9.** O faktach i mitach dotyczących konopi mówiła dr n. med. Helena Zakliczyńska. **10**. Temat zaburzeń osi jelitowo-mózgowej to specjalność prof. dr. hab. n. med. Wojciecha Marlicza, gastroenterologa, specjalisty chorób wewnętrznych i profesora powołanego do Zarządu Głównego Światowej Organizacji Gastroenterologii. **11.** Praca jest ważną częścią naszego życia, dlatego nie zabrakło też wykładu dr. Marcina Kochanowskiego o tym, kim jest prawdziwy lider i jak budować dobry zespół.

eprasa.pl dda194a436

1 2

3 4

5

6 7

8

ZDJĘCIA: ANETA ZAMIELSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

1. Orlen, partner naszego wydarzenia, zadbał o energetyczne przekąski oraz antystresowe piłeczki. **2.** Podczas przerw między wykładami uczestnicy mieli czas na networking. **3.** Od lewej: Mateusz Jeżykowski, Maria Zakrzewska-Zalewska i Izabela Kruk z Zespołu Komunikacji Sponsoringowej Orlen oraz Magda Rosłaniec i Justyna Ogłozińska z Wydawnictwa Zwierciadło. **4.** Na stoisku marki Sanprobi uczestnicy konferencji mogli skonsultować dobór probiotyków. **5.** Biuro Turystyki ZNP Logos Tour już po raz kolejny było partnerem wydarzenia „Wolni od stresu". **6.** Zespół Boiron: Magdalena Wojciechowska-Budzisz, Justyna Zawadowska, Julia Bogdańska-Kuras, Weronika Jarzyńska, prelegentka dr n. med. Helena Zakliczyńska wraz z Ewą Pietrzykowską z Wydawnictwa Zwierciadło. **7.** „Czym jest dla ciebie kobiecość?" – na takie pytanie odpowiadały uczestniczki wydarzenia przy stoisku marki SOLAR. To część nowego projektu marki – Sztuka Kobiecości. **8.** Od lewej: Sandra Szulc z Hoteli SPA Dr Irena Eris, Adam Popielski, prezes Wydawnictwa Zwierciadło, oraz Justyna Ogłozińska, dyrektorka promocji.

Naszymi partnerami byli:

BOIRON · Dr Irena Eris HOTELE SPA · GRUPA LUXMED · Kartell Warsaw · Logos Tour · ORLEN · SANPROBI · SOLAR

eprasa.pl dda194a436

W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

- *różnorodności objawów w spektrum autyzmu i ich nieoczywistym charakterze*
- *zespole zaburzeń seksualnych związanych z przyjmowaniem leków antydepresyjnych, jego diagnozowaniu i leczeniu*

ZDJĘCIE: ANDRIY ONUFRIYENKO/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

To nie takie proste

Spektrum autyzmu to złożone zaburzenie rozwojowe, które wpływa na sposób komunikacji, myślenia, odczuwania emocji i wchodzenia w interakcje społeczne. Pojęcie „spektrum" podkreśla, że objawy i ich nasilenie są zróżnicowane – od łagodnych trudności w kontaktach społecznych po poważne wyzwania w życiu codziennym

TEKST NINA KĘDZIORA

Autyzm (ASD –*Autism Spectrum Disorder*) nie jest jednolitą kategorią i z tego powodu wokół zaburzeń ze spektrum autyzmu narosło wiele nieporozumień. Z jednej strony długa historia patologizacji autyzmu może rodzić oczekiwanie, że osoba w spektrum będzie w wyraźny sposób niepełnosprawna. Z drugiej – widoczność wybitnych postaci w spektrum, które często postrzegane są jako rzecznicy tej społeczności, niesie ryzyko powstawania poznawczych stereotypów, według których każda osoba w spektrum jest obdarzona wyjątkowymi zdolnościami. Obie te postawy są dwiema stronami tego samego medalu – niezrozumienia spektralnego charakteru autyzmu oraz jego upraszczania: czy to do choroby, czy do przypadłości geniuszy. Tymczasem chodzi o inny sposób funkcjonowania mózgu.

Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć problemy z rozumieniem mimiki, gestów czy tonu głosu, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji oraz przejawiać nietypowe sposoby komunikacji, na przykład powtarzanie usłyszanych słów. Często pojawiają się również schematyczne zachowania, nadmierne przywiązanie do rutyny oraz intensywne, wąskie zainteresowania w określonych dziedzinach. Dodatkowo osoby te mogą inaczej przetwarzać bodźce sensoryczne, wykazując nadwrażliwość lub niedowrażliwość na dźwięki, światło czy dotyk.

W przeszłości autyzm był postrzegany przede wszystkim jako ciężka choroba psychiczna, często utożsamiana z izolacją od rzeczywistości i upośledzeniem umysłowym. Dominowały teorie patologizujące autyzm – w tym kontrowersyjna koncepcja „zimnych matek" autorstwa Brunona Bettelheima, która przypisywała przyczyny autyzmu nieprzystępnym emocjonalnie rodzicom, zamiast traktować go jako odrębny rozwój neurologiczny. Osoby autystyczne często trafiały do specjalnych szkół lub instytucji, a terapie koncentrowały się na próbach „normalizacji" zachowań, zamiast na wspieraniu mocnych stron. Efektem była stygmatyzacja zarówno dzieci, jak i ich rodzin, oraz utrwalenie przekonania, że autyzm to coś do „naprawienia".

Dopiero od lat 80. i 90. XX wieku, wraz z wprowadzeniem pojęcia spektrum autyzmu, zaczęto traktować autyzm jako różnorodność neurologiczną, która tylko w części przypadków współwystępuje z niepełnosprawnością intelektualną. W procesie depatologizacji autyzmu dużą rolę odegrali sami przedstawiciele osób w spektrum, opowiadając o swoich doświadczeniach. Do najbardziej znanych należy Temple Grandin, wybitna amerykańska zootechniczka, profesorka na Colorado State University.

UMYSŁ WIZUALNY

Temple Grandin urodziła się w 1947 roku w Bostonie. Już od wczesnego dzieciństwa przejawiała nietypowe zachowania, które dziś interpretujemy jako objawy autyzmu. Miała ogromne trudności w komunikacji, wolała izolować się od innych dzieci i często reagowała lękiem na bodźce sensoryczne, takie jak głośne dźwięki czy dotyk. Jej rozwój przebiegał w nienormatywny sposób, a kompetencje językowe były zaburzone. Zaczęła mówić dopiero jako czterolatka dzięki intensywnej terapii. Lekarze często sugerowali, że jest chora i nie będzie w stanie prowadzić samodzielnego życia.

Grandin opisuje własny sposób przetwarzania informacji jako „myślenie obrazami". Cechuje ją fotograficzna pamięć, rzadka zdolność do niezwykle precyzyjnego zapamiętywania i przywoływania obrazów. Temple Grandin myśli w sekwencjach fotorealistycznych obrazów, które przechowuje w „archiwum" umysłowym,

eprasa.pl dda194a436

przekształca w procesie wnioskowania i wykorzystuje do budowania modelu świata. Rozwiązanie problemu formułuje w słowach dopiero na końcu procesu rozumowania – język nie pośredniczy w jej myśleniu.

Naukowczyni jest jedną z pierwszych publicznie znanych osób w spektrum autyzmu. Jej rozpoznawalność wynika z połączenia osobistych doświadczeń i wyjątkowych osiągnięć zawodowych. W swojej książce „Piękne umysły. Jak ludzie myślący obrazami, wzorami i abstrakcjami postrzegają świat" opisuje, że w otoczeniu osób myślących werbalnie czuła się dyskryminowana i osamotniona. Z tego powodu zwróciła się ku istotom niewerbalnym w swoim otoczeniu – zwierzętom. Rozumiała ich zachowania i potrafiła spojrzeć na świat z ich perspektywy, co przyniosło jej sukces jako konsultantce zajmującej się zachowaniem i dobrostanem zwierząt. Grandin zasłynęła jako projektantka humanitarnych systemów obsługi i transportu zwierząt gospodarskich. Jej wizualny, techniczny umysł pozwalał natychmiast dostrzegać elementy środowiska wpływające na zachowanie zwierząt i minimalizować ich stres. Rozwiązania, które opracowała, zostały wdrożone w wielu krajach.

Sukces zawodowy i akademicki przyniósł jej rozgłos, który wykorzystała do edukacji społeczeństwa o autyzmie. Podkreślała, że autyzm nie jest chorobą ani niepełnosprawnością, lecz innym sposobem myślenia, który przy odpowiednim wsparciu może stać się atutem.

WŁASNE NIE ZNACZY UNIWERSALNE

Choć zasługi Temple Grandin w zwiększaniu widoczności osób w spektrum i przełamywaniu stereotypów są niezaprzeczalne, jej doświadczenia nie są reprezentatywne dla całej grupy. Na początku swojej działalności aktywistycznej Grandin uważała, że „myślenie obrazami" łączy wszystkie osoby w spektrum, jednak z czasem zrozumiała, że tak nie jest, i w kolejnych publikacjach podkreślała różnorodność sposobów przetwarzania informacji.

Również badania naukowe potwierdzają zróżnicowanie funkcjonowania poznawczego osób z ASD, obejmując profile o dominacji wizualnej, wizualno-przestrzennej oraz werbalnej. Choć preferencje wizualne są częstsze w spektrum, nie stanowią reguły – każda osoba, autystyczna czy neuroatypowa, ma indywidualny układ powiązań między percepcją, językiem i pamięcią. Ostatnie badania pokazują, że u części osób w spektrum żywość wyobrażeń wzrokowych może być ograniczona, a nawet zbliżona do afantazji – stanu charakteryzującego się brakiem zdolności do świadomego przywoływania i tworzenia wyobrażeń umysłowych.

Postaci takie jak autorka książki „Piękne umysły" odegrały kluczową rolę w przełamywaniu stereotypu, że autyzm to choroba lub wyłącznie niepełnosprawność wymagająca leczenia. Otwarcie opowiadając o swoim życiu, trudnościach i indywidualnym sposobie myślenia i odczuwania, uświadamiała społeczeństwu, że autyzm jest innym sposobem doświadczania świata, a nie problemem do „naprawienia". Warto zarazem pamiętać, że silna obecność medialna takich „superbohaterów w spektrum" niesie ryzyko powstawania uproszczonych stereotypów poznawczych, w tym przypadku przekonania, że wszystkie osoby w spektrum myślą wizualnie. Tymczasem Temple Grandin reprezentuje bardzo specyficzny profil poznawczy, obejmujący wysoką inteligencję, wybitne zdolności wizualno-przestrzenne i szczegółowe zainteresowania techniczne.

Współczesne rozumienie autyzmu jako spektrum podkreśla, że nie istnieje jeden „typowy" sposób bycia osoby autystycznej – każda z nich doświadcza świata indywidualnie. Zrozumienie tej złożoności pozwala dostrzec indywidualne mocne strony i potencjał osób w spektrum i chroni przed kierowaniem się sztywnymi kategoriami czy upraszczającymi stereotypami. Zarówno zakładanie, że osoba w spektrum jest niepełnosprawna intelektualnie, jak i oczekiwanie, że będzie ponadprzeciętnie uzdolniona w jakimś obszarze, jest krzywdzące i może doprowadzić do wielu nieporozumień. S

ZDJĘCIA: ANDY ROBERTS/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

Jakby za szybą

O PSSD, czyli zespole zaburzeń seksualnych, który może się pojawić po odstawieniu określonych leków antydepresyjnych, jego przyczynach i sposobach leczenia – rozmawiamy z psychoseksuologiem i naukowcem **Kacprem Gargulem** z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego

eprasa.pl dda194a436

KACPER GARGUL
psycholog, psychoseksuolog z Zakładu Psychologii Osobowości i Psychologii Sądowej Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Członek International Society for Sexual Medicine (ISSM) oraz European Society for Sexual Medicine (ESSM). Przygotowuje rozprawę doktorską dotyczącą zespołu PSSD. Naukowo zajmuje się seksualnością człowieka, psychofarmakologią w obszarze zdrowia seksualnego oraz zaburzeniami seksualnymi związanymi z przyjmowaniem leków typu SSRI

ROZMAWIA DOMINIKA TWOREK

Raport dotyczący depresji w Polsce, opracowany na podstawie danych Narodowego Funduszu Zdrowia z lat 2013–2024, pokazuje, że w ciągu 12 lat liczba pacjentów przyjmujących leki przeciwdepresyjne wzrosła o 97 proc. A w grupie nieletnich aż o 455 proc. Jednocześnie pojawiają się doniesienia na temat skutków ubocznych przyjmowania tych leków. Jednym z nich jest syndrom PSSD, czyli Post-SSRI Sexual Dysfunction. Czym on jest?

PSSD to zespół zaburzeń seksualnych, który występuje po zaprzestaniu stosowania selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) bądź też leków działających na wychwyt zwrotny serotoniny i noradrenaliny (SNRI). W literaturze naukowej PSSD pojawiło się po raz pierwszy w 2006 roku w pracy amerykańskiej psycholożki klinicznej Audrey Bahrick.

Z jakimi konkretnie objawami mamy do czynienia?

Jeśli chodzi o kryteria ogólne, w 2022 roku w „International Journal of Risk & Safety in Medicine" ukazała się praca naukowa na ten temat. Wynika z niej, że podstawowym objawem PSSD są przede wszystkim: trwałe zmniejszenie lub utrata pożądania, zaburzenia erekcji w przypadku mężczyzn, a u kobiet zaburzenia lubrykacji, niezdolność bądź utrudnione odczuwanie orgazmu. Zdarzają się też utraty czucia w obrębie okolic intymnych – częściej u kobiet, chociaż u mężczyzn również. Przyjmuje się, że aby zdiagnozować PSSD, te objawy muszą się utrzymywać minimum trzy miesiące po zakończeniu leczenia antydepresantami.

Czy PSSD zawsze występuje po odstawieniu leków?

Początek może być różny. Samantha Klaas i jej współpracownicy w artykule opublikowanym w „Biomedicine & Pharmacotherapy" w 2023 roku wyodrębnili dwa typy PSSD. Pierwszy z nich charakteryzuje się wczesnym początkiem – dysfunkcje seksualne pojawiają się już w trakcie przyjmowania leków, a kiedy odstawiamy lek, problem się utrzymuje. Natomiast w tym drugim typie negatywne objawy występują dopiero po odstawieniu leku. Czyli organizm specyficznie reaguje na odstawienie SSRI.

Skąd wiadomo, że jest to przez odstawienie leku?

Przede wszystkim stąd, że takie problemy nie występowały wcześniej, a pojawiły się wraz z rozpoczęciem przyjmowania SSRI bądź po jego zakończeniu. Przy weryfikacji kluczowym czynnikiem jest też brak takich schorzeń, jak nadciśnienie czy problemy z odpowiednim ukrwieniem, które mogłyby tłumaczyć te objawy.

Ale utrata pożądania może być też objawem depresji czy lęku.

W przypadku PSSD one mogą być wtórnie pogłębione, czyli mamy mniejszą ochotę na kontakt seksualny właśnie przez depresję czy zaburzenia lękowe, rozpoczynamy przyjmowanie leków i one z jednej strony pomagają nam poprawić nastrój, ale z drugiej – pojawiają się związane z nimi skutki uboczne, takie jak brak ochoty na seks. Co znowu rodzi lęk i obawy o swoje zdrowie, powoduje gorsze samopoczucie. I koło się zamyka.

Charakterystycznym objawem zaburzenia jest doświadczanie orgazmu bez przyjemności.

Tak, poczucie oddzielenia przeżywania od procesu. Jedna z badanych przeze mnie osób opisywała doświadczenie orgazmu słowami: „jakby za szybą, za szkłem". Inny rozmówca doświadczył czasowego oddzielenia orgazmu od wytrysku. Czyli najpierw dochodzi do momentu szczytowania i dopiero po chwili następuje uczucie orgazmu. Mężczyzna deklarował, że nie miał tego wcześniej.

Co od strony stricte biologicznej może odpowiadać za te efekty?

Warto podkreślić, że badania w tym obszarze cały czas trwają i wciąż do końca nie wiemy, który z mechanizmów odpowiada za PSSD. Możliwe, że jest ich wiele. Powołam się na badania specjalistów z dziedziny medycyny, urologów: Holendra dr. Yacova Reismana, członka i byłego przewodniczącego European Society for Sexual Medicine, Kanadyjczyka prof. Wayne'a J.G. Hellstroma, >

eprasa.pl dda194a436

i brytyjskiego psychiatrę i psychofarmakologa prof. Davida Healy'ego. Dokonywali oni zarówno pojedynczych badań, jak i przygotowywali metaanalizy na ten temat, jak ta z 2017 roku opublikowana w „Sexual Medicine".

Naukowcy wskazują na kilka przyczyn. Może chodzić o zmiany hormonalne w środkowym oraz obwodowym układzie nerwowym. Tutaj ważna uwaga – duża część serotoniny, o której rozmawiamy, krąży nie tylko po mózgu, lecz także po reszcie ciała, sporo jej znajduje się na przykład w jelitach. A więc te zmiany nie muszą dotyczyć wyłącznie ośrodkowego układu nerwowego. Inną hipotezą jest neurotoksyczność serotoniny bądź ewentualne interakcje między serotoniną a dopaminą. Jeszcze inną – potencjalny wpływ na ekspresję genów bądź też spadek wrażliwości pewnych podtypów receptorowych.

Wielu rzeczy o samej serotoninie wciąż nie wiemy.

Obszerny przegląd dotyczący funkcji różnych rodzajów receptorów serotoninowych z roku 2021, opublikowany w „Pharmacological Reviews", wyraźnie podkreśla, że nie znamy jeszcze w pełni funkcji niektórych podtypów tych receptorów. Badania są w toku.

Na pewno wiemy, że serotonina działa jedynie na objawy, nie na przyczyny zaburzeń.

Ogólnie rzecz biorąc, wiemy, jaki jest mechanizm terapeutyczny leków SSRI. Serotonina to ważny neuroprzekaźnik, który odpowiada za przeżywanie emocji. Jeśli mamy depresję czy zaburzenia lękowe, to czujemy się gorzej. Leki serotoninowe mają wyregulować niektóre typy receptorów, a w konsekwencji osłabić odczuwanie tych negatywnych emocji i ustabilizować nasz stan psychiczny. Oprócz tego są badania, które pokazują, że leki SSRI mają działanie neuroplastyczne, czyli wspomagają budowanie nowych połączeń nerwowych. I to jest ta pozytywna strona. Nie znamy jednak jeszcze wszystkich mechanizmów ich działania. Cały czas odkrywamy nowe ścieżki, poprzez które te leki działają. Jednak dla mnie – jako psychologa – najważniejsza jest świadomość, że lek nie załatwi za nas wszystkiego.

Antydepresanty nie są magicznymi pigułkami, od których nasze problemy znikną?

Nie są. W procesie terapeutycznym istotnym elementem jest praca własna. Na przykład – gdy mamy zaburzenia lękowe i fiksujemy się na tym, że stanie się coś złego, lek może nas wtedy wyciszyć i pomóc się „zrelaksować". Ale jeśli nie oduczymy się koncentrować na negatywnych scenariuszach, zawsze będziemy wracać w schematy myślowe, czyli ponownie doświadczać objawów lękowych.

Naukowo zajmuje się pan konsekwencjami psychologicznymi u osób, które doświadczają PSSD.

Tak, badam ich dobrostan psychiczny, samoocenę, no i oczywiście też funkcjonowanie seksualne. Pytam badanych o to, jak się czuli przed rozpoczęciem farmakoterapii, w jej trakcie i po zakończeniu tego procesu. A także o ich przemyślenia czy uczucia związane z sytuacją utrzymujących się dysfunkcji seksualnych.

Warto dodać, że nie jestem jedynym badaczem, który się tym zajmuje. Dziś pojawia się coraz więcej naukowych analiz, które dotyczą tych konsekwencji psychologicznych, choćby przygotowana na University of Iowa praca doktorska Rebekki Stinson z 2013 roku czy niedawno opublikowane w „Journal of Sex & Marital Therapy" badania kanadyjki Emily Rice i jej współpracowników.

LEK POMAGA, WSPIERA, ALE ROLĄ SPECJALISTÓW, KTÓRZY O NAS DBAJĄ, *jest pomóc nam nie tylko uśmierzyć ból, lecz także „wznieść się wyżej", jeśli chodzi o radzenie sobie, o funkcjonowanie, o zdrowsze strategie adaptacyjne*

O jakich psychicznych konsekwencjach mowa?

Odczucia badanych to przede wszystkim frustracja oraz lęk, czy uda się odzyskać pełną sprawność. No i złość, bo przecież leki miały pomóc. Z jednej strony rzeczywiście pomogły, bo stan psychiczny się poprawił, ale z drugiej – pojawiły się dysfunkcje w sferze seksualnej, które co prawda są gdzieś wspomniane w ulotce leku, ale nie jest podkreślane, że mogą się utrzymywać latami.

Pojawia się też złość na lekarzy, że „nikt mi nie powiedział"? Wśród polskich psychiatrów panuje chyba niska świadomość istnienia tego problemu.

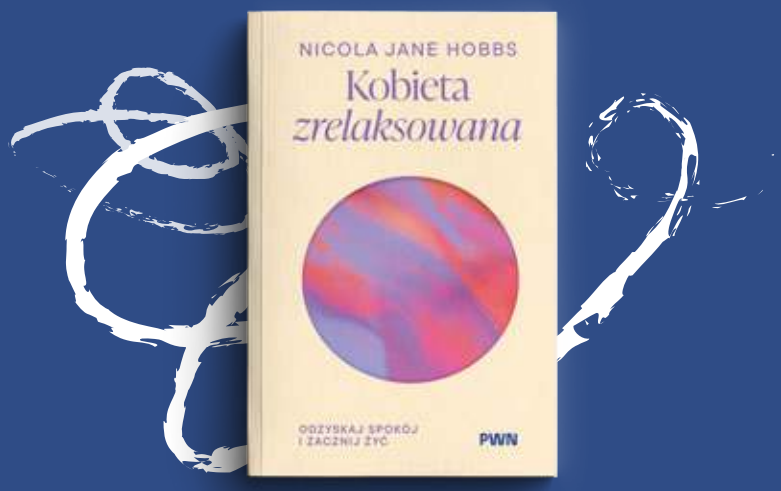
Akurat u moich badanych ten wątek się nie pojawia. Natomiast z całą pewnością możemy stwierdzić, że taka frustracja istnieje. Co widać chociażby w pracy doktorskiej Rebekki Stinson, u której badani czuli się oszukani przez lekarzy oraz pozbawieni wpływu na sytuację, której doświadczali. Przykładowo jedna z uczestniczek wspomina: „Rozmawiałam z lekarzem [o mojej utracie pożądania]. Powiedział: »Cóż, twoje ciało po prostu przyzwyczaja się do nowych leków. Daj mu czas. Wszystko będzie dobrze«. Cóż, to było pięć lat temu, a ja nadal nie mam ochoty na seks... A potem słyszę: »No cóż, masz już ponad 50 lat«. »I co z tego? Nie muszę być taka jak wtedy, gdy miałam 20 lat, ale mimo to chciałabym mieć satysfakcjonujące życie seksualne«".

>

eprasa.pl dda194a436

WIOSNA Z PWN

Zwolnij, poczuj, żyj w swoim rytmie.



Codzienne wyzwania i... przyjemności

Natura, która kształtuje życie

Sprawdź pełną ofertę!

PWN

eprasa.pl dda194a436

Jeśli chodzi o świadomość lekarzy, często brakuje jej również w obszarze odstawiania leków, zwłaszcza że SSRI są wysoko uzależniające. Na przykład brytyjskie Królewskie Kolegium Psychiatrów (Royal College of Psychiatrists) zwraca uwagę, że fluoksetynę należy odstawiać jeszcze wolniej niż inne typy SSRI. Schodzić z leku nie co ćwiartkę, tylko o 10 proc. Czyli jeśli mamy tabletkę dwudziestomiligramową, to najpierw bierzemy 20, potem 18, potem 16 i tak do zera. To pozwala znacznie zminimalizować efekty uboczne jej odstawienia.

Tak naprawdę nie wiemy, jak długo PSSD może się utrzymywać i czy nie zostanie do końca życia?

Niestety, ale tak właśnie jest. Wcale nie mamy pewności, czy funkcjonowanie seksualne wróci do stanu sprzed leków. Wspominał o tym w swoich badaniach między innymi prof. David Healy. Chociaż – co warto podkreślić – ono zazwyczaj wraca, natomiast nie wiemy, czy w każdym przypadku. To jest też problem badawczy, z którym my, naukowcy, musimy się zmierzyć. Powinniśmy prowadzić tego typu badania także po to, by poprawić komfort życia osób, które doświadczają PSSD.

Mam wrażenie, jakby sama świadomość, że nie wiadomo, czy tak nie będzie do końca życia, mogła działać destrukcyjnie, rodzić frustrację, poczucie beznadziei.

Jak najbardziej. W 2015 roku ukazała się ciekawa naukowa analiza holenderskiego psychiatry prof. Roberta Waldingera i współpracowników dotycząca przypadku mężczyzny, który całkowicie stracił czucie w obrębie swojego prącia. Lekarze przeprowadzili u niego terapię laserową w obrębie genitaliów. Rzeczywiście, częściowo udało się odzyskać czucie, natomiast nie zaobserwowano poprawy w kwestiach odczuwania orgazmu czy wytrysku. To jest kolejna rzecz, że nawet gdy wprowadzamy tak agresywne metody, one wciąż nie rozwiązują wszystkich problemów.

Satysfakcjonujące życie seksualne jest dla wielu osób istotnym elementem szczęścia.

Co więcej, badani często opowiadają, że zaburzenie wpływa na ich relacje partnerskie. Bo na przykład zainteresowanie seksem w parze się zmniejsza albo pojawia się frustracja, że jest tych kontaktów seksualnych mniej. To też generuje pewien stres, obawy, zmartwienia, rozterki. Wpływa nie tylko na nas, lecz także na naszego partnera czy partnerkę.

W „New York Timesie" ukazał się niedawno reportaż o PSSD „More Teens Are Taking Antidepressants. It Could Disrupt Their Sex Lives for Years". Okazuje się, że wraz z brakiem dostępu do własnej seksualności u młodych ludzi na antydepresantach zanikają również kreatywność, fantazja czy potrzeba tworzenia i utrzymywania bliskich więzi.

Jest tak, że leki SSRI pomagają nam trochę wyciszyć negatywne stany emocjonalne związane z lękiem czy ze smutkiem, a w konsekwencji działają na emocje w ogóle, także w tej sferze pozytywnej. Po prostu uczucia – użyję pewnej metafory – się delikatnie spłaszczają, czyli przeżywamy je mniej. To jest rzeczywiście coś, co dużej grupie osób przeszkadza.

U osób, dla których sfera seksualna jest ważna i które czerpią z niej życiowy *drive*, to może być gigantyczny minus przyjmowania leków. Bo w konsekwencji utrudnia ich funkcjonowanie emocjonalne pod kątem właśnie cieszenia się w pełni z życia.

JEDNA Z BADANYCH PRZEZE MNIE OSÓB OPISYWAŁA DOŚWIADCZENIE ORGAZMU SŁOWAMI: „JAKBY ZA SZYBĄ, ZA SZKŁEM".
Inny rozmówca doświadczył czasowego oddzielenia orgazmu od wytrysku

Większość osób, które przeżywają epizod depresyjny czy nadmierny lęk, pragnie natychmiast uśmierzyć swoje cierpienie. W momencie tego rodzaju „życiowej katastrofy" często nie myślimy o tym, jakie mogą być skutki uboczne przyjmowania substancji, które mają nas z niej wyciągnąć.

Ogólnie rzecz biorąc, ludzie szukają prostych rozwiązań. Nie krytykuję tego, po prostu tak jest, taka jest ludzka natura. Lek rzeczywiście kusi, natomiast należy pamiętać, że on wszystkiego nie rozwiązuje. Jeśli nie zlikwidujemy źródła problemu, czyli na przykład negatywnych schematów myślowych czy nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie z różnymi emocjami – on nie załatwi za nas problemu. Lek pomaga, wspiera, ale rolą specjalistów, którzy o nas dbają, jest pomóc nam nie tylko uśmierzyć ból, lecz także „wznieść się wyżej", jeśli chodzi o radzenie sobie, o funkcjonowanie, o zdrowsze strategie adaptacyjne. Nadmierna medykalizacja jest ogromnie problematyczna, dlatego że często nie idzie w parze z własną pracą psychologiczną, a tak właśnie powinno być. **S**

ZDJĘCIA: SAMXMEG/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

- *praktycznych sposobach na to, by wprowadzić relaks do harmonogramu każdego dnia*
- *błędach, które często popełniają opiekunowie karcący swoje psy*
- *szlachetnym minimalizmie w pielęgnacji i makijażu*

ZDJĘCIE: COLIN ANDERSON PTY LTD/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

Relaks w planie dnia

Ciało reaguje na stres napięciem, które – nierozładowane – wywołuje przewlekłe bóle, ograniczenie ruchomości czy problemy zdrowotne. Do ćwiczeń, które pozwolą odzyskać równowagę, zachęca **Patrycja Bujarska** – psycholożka i autorka workbooka „24 dni autoterapii"

RELAKS TO DLA MNIE...

Zadanie

Ustaw minutnik na minutę i wypisz wszystkie swoje formy relaksu.

.....
.....

Czy było to dla ciebie łatwe zadanie? (Im mniejszą uwagę poświęcasz relaksowi na co dzień, tym będzie ono dla ciebie trudniejsze).
Kiedy się relaksujesz? Przy jakim poziomie zmęczenia w skali 1–10?
O czym wtedy myślisz, co czujesz i jak się zachowujesz?

.....
.....
.....

Czy twoje aktywności zmniejszają stres i zmęczenie na dłuższy czas?

.....
.....
.....

Jak się relaksować na co dzień? Przede wszystkim warto pamiętać o nadrzędnej zasadzie: sięgaj po odpoczynek nawet bez zmęczenia. Relaks i odpoczynek nie powinny być nagrodą za ciężką pracę, ale naturalną częścią naszego dnia, niezależnie od ilości wykonanej pracy.
Po czym poznawałaś/poznawałeś, że zasługujesz na odpoczynek?

.....
.....
.....

Na jakich zasadach wprowadzałaś/wprowadzałeś odpoczynek do swojego planu dnia?

.....
.....
.....

Co by się musiało wydarzyć, abyś zdecydowała/zdecydował się na odpoczynek?

.....
.....
.....

eprasa.pl dda194a436

PLANUJĄC RELAKS, WARTO WYKORZYSTAĆ DO TEGO NASZE ZMYSŁY: WĘCH, WZROK, SŁUCH, SMAK I DOTYK

Zacznijmy od węchu. Zmysł węchu bardzo silnie oddziałuje na emocje. Przyjemny zapach potrafi wprowadzić spokój i poczucie bezpieczeństwa. Spróbuj tego:

- Spryskaj kartkę ulubionymi perfumami i noś ją w portfelu lub torebce.
- Odwiedź miejsce, które przyjemnie pachnie, np. piekarnię, kawiarnię lub restaurację.
- Upiecz w domu coś aromatycznego, np. ciastka czekoladowe lub chleb.
- Idź na spacer do lasu.
- Kup świeże kwiaty lub zapal świecę zapachową.

Przytul bliską osobę, której zapach kojarzy ci się z bezpieczeństwem.

Ważne, aby znaleźć zapach, który daje ci poczucie bezpieczeństwa i spokój. Jeśli masz trudność w znalezieniu zapachów działających na ciebie kojąco, spróbuj wrócić pamięcią do ciepłych i miłych wspomnień, w których zapach odgrywał ważną rolę. Może to być aromat świeżo upieczonego ciasta w domu na święta, zapach perfum bliskiej osoby albo powietrza po koszeniu trawy!

Oto propozycje ode mnie:

• świeżo upieczone ciasto • świeżo zaparzona kawa • aromatyczna herbata • pranie suszone na zewnątrz • ziemia po deszczu • las • powietrze po burzy • kwiat • ciepłe mleko • chleb • cynamon • przyprawa do piernika • krem z filtrem lub olejek do opalania (wspomnienia z wakacji) • zapach bliskiej osoby

Zapachy, które mnie uspokajają:

.....

.....

.....

.....

Sposób, w jaki wprowadzę je do mojej codzienności:

.....

.....

.....

.....

>

eprasa.pl dda194a436

WZROK

Wydaje się oczywiste, że to, na co patrzymy, wpływa na nasz nastrój i poziom stresu, a jednak zapominamy o tym, wpatrując się godzinami w przypadkowe kadry w social mediach. Warto otaczać się obrazami działającymi kojąco. Oglądać zdjęcia miejsc, które nas uspokajają, lub nawet odwiedzić je osobiście!

Co możesz zrobić?

- Patrz przez chwilę na niebo, chmury lub płomień świecy.
- Uporządkuj przestrzeń wokół siebie, aby stworzyć poczucie estetyki i bezpieczeństwa.
- Zadbaj o ciepłe, łagodne światło lub zgaś mocne oświetlenie.
- Obejrzyj coś, co cię rozśmiesza lub relaksuje.

Stwórz własny kolaż zdjęć i wykorzystaj go jako tapetę w komputerze lub powieś np. na lodówce. Kup do swojego miejsca pracy obraz, który ci się podoba. Odwiedzaj miejsca, gdzie możesz spotkać innych ludzi lub obserwować czynności, których widok cię relaksuje, np. parzenie kawy.

Obrazy i widoki, które mnie relaksują:

.....

.....

.....

.....

Sposób, w jaki wprowadzę je do mojej codzienności:

.....

.....

.....

SŁUCH – dźwięki również mogą działać uspokajająco, warto tylko wiedzieć które! Jak to zrobić?

- Posłuchaj ulubionej muzyki lub dźwięków natury (np. fal, deszczu, ptaków – znajdziesz je na YouTubie).
- Zwróć uwagę na dźwięki wokół siebie – gdziekolwiek jesteś, wsłuchaj się w otoczenie, aby zakotwiczyć się w tu i teraz.
- Włącz nagranie z ćwiczeniami relaksacyjnymi lub medytacją.
- Posłuchaj głosu kogoś, kto cię uspokaja (np. podczas rozmowy telefonicznej).

Dźwięki, które mnie relaksują:

.....

.....

.....

Sposób, w jaki wprowadzę je do mojej codzienności:

.....

.....

.....

SMAK – uważne jedzenie i picie może pomóc zredukować napięcie i osadzić nas w teraźniejszości. Co możesz zrobić?

- Zjedz coś, co kojarzy ci się z przyjemnością lub bezpieczeństwem (np. dania z dzieciństwa).
- Wypij ciepły napój (herbatę, kakao, kawę).
- Noś przy sobie coś drobnego do żucia: gumę, cukierki, lizaki – przydadzą się, gdy poczujesz napięcie.

Spróbuj orzeźwienia (np. ssij kostkę lodu, gdy chcesz się schłodzić i uspokoić).

Smaki, które mnie relaksują:

.....

.....

.....

Sposób, w jaki wprowadzę je do mojej codzienności:

.....

.....

.....

ZDJĘCIA: CLU, DUNCAN1890, IVAN-96, CSA-ARCHIVE, TETIANA LAZUNOVA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl dda194a436

Moc natury
w ultracienkiej wersji
Twoja ochrona dla delikatnej skóry okolic intymnych.
bella herbs ULTRA
0% barwników oraz kompozycji zapachowych
Wzbogacone ekstraktem z aloesu

I na koniec oczywiście ciało i ruch! Pewnie widzisz po sobie, że ciało często reaguje na stres napięciem. Pomaga na to łagodne pobudzenie mięśni i przeniesienie uwagi na doznania płynące z ciała.

Ćwiczenie: Ruch gałkami ocznymi

1. Usiądź wygodnie. Weź głęboki wdech nosem... i powoli wypuść powietrze ustami. Zauważ, jak twoje ciało opiera się o podłoże.

2. Pomyśl o czymś, co teraz budzi w tobie napięcie lub niepokój. Nie wchodź w to głęboko, wystarczy, że nazwiesz to w myślach (np. „lęk", „smutek", „presja"). Gdzie w ciele czujesz tę emocję?

3. Teraz powoli zacznij poruszać oczami z lewej strony na prawą. Możesz sobie wyobrazić punkt, który przesuwa się przed tobą tam i z powrotem. Oddychaj spokojnie. Kontynuuj ten ruch przez mniej więcej 30 sekund.

4. Zatrzymaj ruch oczu. Wykonaj jeden głęboki wdech i długi, powolny wydech. Czy coś w twoim ciele się rozluźniło? Czy emocje są tak samo intensywne, czy odrobinę łagodniejsze?

5. Na koniec spójrz wokół siebie i nazwij w myślach trzy rzeczy, które widzisz, potem dwa dźwięki, które słyszysz, i jedną rzecz, którą czujesz w ciele (np. dotyk ubrania, ciepło dłoni). To pomaga wrócić do teraźniejszości.

FRAGMENT KSIĄŻKI: „24 DNI AUTOTERAPII. CO ZROBIĆ, BY ODZYSKAĆ RÓWNOWAGĘ", PATRYCJA BUJARSKA, WYD. CYRANKA. TYTUŁ, LEAD I SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI

eprasa.pl dda194a436

Za karę

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

eprasa.pl dda194a436

To, co wydaje nam się idealnym sposobem na skarcenie psa, często przynosi odwrotny skutek. Jeśli chcemy, by zwierzę rozumiało, czego od niego oczekujemy, najpierw musimy nauczyć je reguł gry, a dopiero potem pozwolić mu ponosić konsekwencje swoich wyborów – zwraca uwagę behawiorysta **Jacek Gałuszka**

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

Gdy pies robi coś, czego nie akceptujemy, chcemy jakoś go skarcić. Szkoleniowcy pozytywni mówią, że lepiej sprawdza się nagradzanie i wzmacnianie pozytywnych zachowań. Karanie psów to przeżytek?

Gdy słyszę słowo „karanie" lub „karcenie", zawsze się obawiam, że ktoś może przez to rozumieć przyzwolenie na przemoc. Wyraźnie więc zaznaczę, że każda forma kary, która wiąże się ze stosowaniem przemocy, jest w moim odczuciu niedopuszczalna. Wolałbym raczej mówić o karze rozumianej jako konsekwencja wyborów dokonywanych przez psa. Najważniejsze, by pies wiedział, co wolno, a czego nie wolno, co jest zachowaniem pożądanym, a co nieakceptowalnym przez właściciela. Jeśli ten zbuduje psu świat, w którym obowiązują jasno i wyraźnie postawione granice i zasady, to ten świat będzie dla zwierzęcia przewidywalny, będzie czuło się w nim bezpiecznie. To jednak oznacza, że jeżeli naruszy obowiązujące zasady czy przekroczy granice, będzie musiało ponieść konsekwencje. Dokładnie tak samo jest z ludźmi. Kierowca musi wiedzieć, że jeśli przekracza prędkość, może złapać go policja i wlepić mu mandat. To jest wprawdzie kara, ale rozumiana jako konsekwencja wykroczenia.

Zatem włóżmy słowa „karanie", „karcenie" w cudzysłów.

Myślę, że karcenie często się ludziom kojarzy z ekspresją ich własnych emocji przelewanych na psa – pies zrobił coś, co mnie zdenerwowało, więc wylewam na niego tę złość, na przykład krzycząc, i w ten sposób go karzę. To ślepy zaułek, bo pies często nie widzi związku pomiędzy gniewem właściciela a swoim zachowaniem, zwłaszcza gdy emocjonalna reakcja i konkretne przewinienie są od siebie oddalone w czasie. Gdy wejdę do mieszkania po kilku godzinach nieobecności i zastanę tam rozszarpane na strzępy buty, wściekłość wylana na psa nie będzie dla niego żadną karą, a tym bardziej nie nauczy go niczego na przyszłość, bo nie połączy już swojego zachowania i tych nieszczęsnych butów z moją reakcją. Jeśli kara ma być skuteczna w sensie behawioralnym, a więc wpływać na zmianę zachowania, to musi spełniać równocześnie cztery funkcje. Musi być: idealnie wymierzona w czasie, związana tylko z zachowaniem, odpowiednio mocna i wystarczająco konsekwentna – pies nie musi natknąć się na konsekwencje absolutnie za każdym razem, ale na tyle często, żeby nie opłacało mu się ryzykować. Tylko wtedy ma sens.

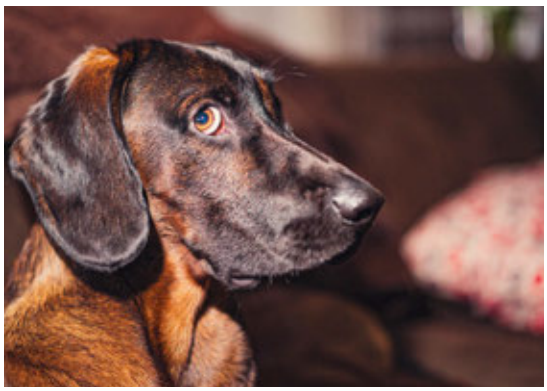
Poda pan przykład takiej kary?

Zanim podam przykład, muszę zaznaczyć, że bardzo ważne jest, by rozróżniać trzy rzeczy: awersję, presję i karę. Przy czym używam tu własnych, uproszczonych pojęć – w podręcznikach behawiorystyki to, co opisuję jako „presję", występuje pod nazwą negatywnego wzmocnienia przez unikanie. Wolę jednak operować językiem, który jest zrozumiały dla właściciela psa, a nie dla akademika.

Gdy wyjdę z domu i sopel spadnie mi na głowę, to jest to przykre, a nawet bolesne, ale w żaden sposób niepowiązane z moim zachowaniem, nie jest jego konsekwencją. To jest awersja. Z kolei w przypadku presji wzmocnienie jakiegoś zachowania następuje wtedy, gdy presja ustąpi. Wyobraźmy sobie psa, który idzie po nagrzanym chodniku i jest mu bardzo gorąco. To pewien rodzaj nieprzyjemnej presji ze strony słońca. Gdy pies wchodzi do cienia, odczuwa ulgę. Presja ustąpiła, a zwierzę uczy się wybierać cień w upalne dni. To jest typowe uczenie przez unikanie, które nie jest związane z awersją.

Kara natomiast jest wszystkim tym, co prowadzi do wygaszenia zachowania. Załóżmy, że mój pies podkrada jedzenie z kuchennego blatu, a ja zamontuję „pułapkę". Pudełko wypełnię pustymi puszkami metalowymi i przyczepię do niego kawałek listewki, na której położę kanapkę. Gdy pies po nią sięgnie, całą zawartość pudełka zwali się na podłogę, robiąc mnóstwo hałasu. Pies wystraszy się tego dźwięku i najpewniej opuści kuchnię, przy czym nic mu się przy tym nie stanie. To idealny przykład kary rozumianej jako konsekwencja zachowania. >

eprasa.pl dda194a436



WIĘKSZOŚĆ KONFLIKTÓW MIĘDZY LUDŹMI A PSAMI NIE ZACZYNA SIĘ OD AGRESJI. ZACZYNA SIĘ OD NIEZROZUMIENIA. *Źródłem problemów nie jest zła wola zwierząt, ale to, że ludzie interpretują psie zachowania przez ludzką psychologię*

Została wymierzona dokładnie w momencie podkradania kanapki, jest związana tylko z zachowaniem, a nie na przykład z emocjami właściciela, jest nieuchronna, bo za każdym razem, kiedy pies tę kanapkę będzie chciał ukraść, wydarzy się to samo, i jest odpowiednio mocna, skoro w efekcie pies się wystraszył i uciekł.

Muszę tu jednak dodać jedno ważne zastrzeżenie: taki mechanizm może zadziałać zupełnie inaczej u psa, który jest z natury lękliwy albo ma już za sobą traumatyczne doświadczenia. Nagły hałas może u niego wywołać reakcję nieproporcjonalną do sytuacji i zamiast wygasić jedno konkretne zachowanie, zaszczepić ogólny lęk przed kuchnią albo przed zostawaniem samemu. Zanim zastosujemy cokolwiek, co ma psa przestraszyć – nawet łagodnie – warto dobrze poznać swojego psa.

Mówi pan, że wydzieranie się na psa za pogryzione buty jest bezskuteczne. Ale chyba komunikat werbalny typu „nie wolno!" jednak sens ma?

W sytuacji ze zniszczonymi butami pies może po prostu nie rozumieć, z jakiego powodu człowiek na niego krzyczy. Z jego perspektywy wygląda to tak: Coś tam zrobiłem, już dawno przestałem to robić, a ten się awanturuje. Nie wiadomo, o co mu chodzi... To nie jest jasna komunikacja, tylko chaos. Jeżeli chcemy zakomunikować zwierzęciu, że coś nam się nie podoba, to powinniśmy to teatralnie zagrać, nawet ocierając się o przesadę w intonacji, a nie wchodzić w emocje. Gdy tak zrobimy, możemy szybko przejść od „nie" wypowiedzianego obniżonym tonem jako skarcenie, do „super" na wysokich tonach odbieranych przez psa jako nagroda. Taka jasna komunikacja, czytelna dla psa, jest możliwa tylko wtedy, gdy nie angażujemy się za mocno emocjonalnie.

Niektórzy właściciele twierdzą, że ich psy rozumieją, iż coś zrobiły źle, bo gdy po powrocie do domu zastają armagedon, bo pies się nudził i niszczył, co popadło, to widzą, że on kuli uszka i ogon – przeprasza, jakby się tego wstydził i przyznawał do winy.

Myślę, że czasem wpadamy w pułapkę przypisywania psom emocji czy intencji, których one nie mają. W wielu przypadkach psie reakcje można sprowadzić do o wiele prostszych mechanizmów niż emocje wyższego rzędu. Gdy wchodzimy do mieszkania i widzimy zniszczoną kanapę, ogarnia nas złość. Pies podkula ogon czy unika nas, ale nie dlatego, że się wstydzi i czuje skruchę. Dla niego sytuacja jest dużo prostsza: oto w jednym pomieszczeniu funkcjonują rozwalona kanapa i wściekły właściciel, a to oznacza kłopoty. Lepiej więc się oddalić, by kłopotów uniknąć. Nie ma tu świadomości winy, łączenia faktów w logiczny ciąg przyczynowo-skutkowy. Jest prosta reakcja unikania problemów. Szczeniak, który nasika na podłogę pod nieobecność właściciela, gdy ten na niego nakrzyczy za to po powrocie, może tę sytuację odebrać tak: właściciel plus kałuża na podłodze równa się kłopoty, następnym razem nasikam więc na kanapę, by kłopotów uniknąć...

Jest tu jeszcze jedna pułapka. Pies może nauczyć się przewidywać naszą reakcję na podstawie samego kontekstu – rozwalona kanapa plus wracający właściciel to sygnał kłopotów, niezależnie od tego, co pies robił chwilę wcześniej. To nie jest przyznanie się do winy, tylko klasyczne warunkowanie. Pies łączy elementy obrazka, nie czyny z konsekwencjami. Badania Alexandry Horowitz pokazały zresztą, że ta „winna mina" pojawia się u psów nawet wtedy, gdy nic nie zrobiły – wystarczy, że właściciel zachowuje się, jakby był zły.

>

eprasa.pl dda194a436

BIOUP

Wybierz serum zgodne z potrzebami Twojej cery

PEPTYDY
+
egzosomy komórek macierzystych

-ujędrnienie
-odnowa komórkowa
-redukcja zmarszczek

CERAMIDY
+
prebiotyki liposomy, proteiny

-trwałe nawilżenie
-odbudowa bariery hydrolipidowej

WITAMINY
+
kwas hialuronowy mango, granat

-rewitalizacja
-rozświetlenie
-poprawa kolorytu

BIOUP to polska marka tworząca naturalne kosmetyki dedykowane dla cer wymagających.
Chętnie pomagamy indywidualnie dopasować pielęgnację. Czekamy na Ciebie!

www.bioup.pl

eprasa.pl dda194a436

Wiele razy słyszałam, że czyjś pies jest złośliwy, bo w kółko podkrada kapcie albo gania kota. To też chyba nadinterpretacja? Karcenie za to ma sens?

Przede wszystkim trzeba wiedzieć, że dla psów duże znaczenie ma nasza uwaga, bo jest ona bardzo silnym wzmocnieniem. Więc jeżeli pies się nudzi i zaczyna z tych nudów robić jakieś głupie rzeczy, a my zwrócimy na niego wtedy uwagę, to pies prawdopodobnie będzie powtarzać to zachowanie, bo to przynosi mu korzyść.

Lepiej więc to ignorować?

Najlepiej się zastanowić, czy pies ma spełnione podstawowe potrzeby, bo często te „złośliwe" zachowania wynikają z frustracji, nadmiaru niespożytkowanej na porządnym spacerze energii – i właśnie tu trzeba szukać rozwiązania. Co do ignorowania zaś – ono nie będzie działało w przypadku zachowań instynktownych. Jeśli pies na spacerze coś wyjada z krzaków, a właściciel zignoruje ten fakt, pies na pewno nie przestanie tego robić. Inny przykład to warczenie. Często słyszy się rady, by absolutnie nie karcić psa za warczenie i tu akurat zgadzam się w pełni z tym zaleceniem – karanie warczenia jest po prostu niebezpieczne, bo eliminujemy sygnał ostrzegawczy, a pies nie przestaje czuć tego, co czuł. Następnym razem zamiast warczeć, zaatakuje bez uprzedzenia.

Problem w tym, że ignorowanie warczenia też niczego nie rozwiązuje. Jeżeli pies już warczy, to znaczy, że coś przegapiłem trzy kroki wcześniej, gdy mogłem zareagować spokojnie i bez żadnego konfliktu. To może być sygnał z drabiny agresji obrazującej stopniowo narastające napięcie u psa w odpowiedzi na stresujące lub niepokojące bodźce, ale psy warczą także z bólu albo w ramach ostrzeżenia przed zbliżeniem się, wejściem na ich terytorium. Warczenie wcale nie musi być związane z zagrożeniem typu ofensywnego. Na pytanie, czy to ignorować, odpowiedziałbym: nie ignorować, tylko zarządzić sytuacją wcześniej. Lubię powiedzenie, że jeżeli będziemy uważnie komunikować się ze swoim psem, to wystarczy, że on będzie szeptał, nie będzie musiał krzyczeć.

Jak to wykorzystać w sytuacji nieposłuszeństwa na spacerze? Czasem obserwuję, że gdy pies, wołany dziesięć razy „do mnie!", nie wraca, gdy w końcu podejdzie do właściciela, dostaje reprymendę, a czasem jest wręcz ciągnięty za obrożę do domu „za karę". To chyba właśnie klasyczne działanie awersyjne, prawda?

Zarówno awersyjne, jak i kompletnie głupie. Taka sytuacja najpewniej spowoduje zmieszanie u psa, bo dla niego związek będzie taki: wróciłem i zrobiło się nieprzyjemnie, więc następnym razem... nie będę wracał. Dlatego tak podkreślam, że kara, jeśli ma być skuteczna, ma być idealnie wymierzona w czasie, bo jeśli nie jest, powoduje chaos. Po pierwsze i najważniejsze: pies musi wiedzieć, co to znaczy „do mnie!". Gdy widzę, że pies nie wraca, to nie zaczynam od karcenia go za to, ale od porządnego nauczenia go tej komendy – etapami, bo pies uczy się nowych zachowań, przechodząc przez kolejne fazy.

Najpierw buduję pozytywne skojarzenia z przyjściem do mnie i zawsze, kiedy pies podchodzi, to dostaje nagrodę – przysmak czy zabawę. W kolejnym etapie biorę psa na długą linkę i uczę go ustępowania od presji, czyli na przykład napinam delikatnie smycz, mówię „do mnie!", pies luzuje smycz, podchodzi. Zaznaczę tylko, że presja pojawia się w tym procesie celowo i w odpowiednim momencie – nie na początku, lecz wtedy, gdy pies ma już dobrze zbudowane pozytywne skojarzenia z przyjściem do właściciela. Dopiero wtedy dokładam negatywne wzmocnienie w postaci nacisku smyczy i jego ustąpienia. Pies ma dwa powody naraz, żeby podejść: ulgę, gdy smycz przestaje być napięta, i nagrodę, gdy dotrze do właściciela. Nazywam to strategią podwójnego wzmocnienia. Kolejny krok – etap naprawdę zaawansowany – to nauka reagowania na komendę bez smyczy, gdy pies biega luzem. Dopiero tu pojawia się miejsce na warunkowy sygnał kary, na przykład „nie", i ewentualny bodziec awersyjny jako konsekwencja odmowy wykonania dobrze już znanego polecenia. Ktoś, kto zaczyna trening od kary, zaczyna go od końca.

Uczę tej metody na konsultacjach i w trakcie szkoleń, ale przy okazji zadaję sobie pytanie, na ile pies powinien zawsze przychodzić właściciela, gdy ten go zawoła. Zasada bezwzględnego posłuszeństwa jest niekwestionowana u psów pracujących, ratujących ludzi spod gruzów, gdy nie można ryzykować życia czy bezpieczeństwa ludzi dlatego, że pies nie wykona komendy. Jednak w codziennym życiu, gdy ktoś chodzi z psem na spacery mniej więcej tą samą, znaną trasą, gdzie nie ma szczególnych zagrożeń, naprawdę myślę, że to, czy pies od razu przyjdzie, a więc zadziała niczym szwajcarski zegarek, nie jest aż tak ważne. Czasem warto dać i sobie, i psu więcej luzu. **S**

SZCZENIAK, KTÓRY NASIKA NA PODŁOGĘ POD NIEOBECNOŚĆ WŁAŚCICIELA, MOŻE KRZYCZENIE CZŁOWIEKA PO POWROCIE ODEBRAĆ TAK: *właściciel plus kałuża na podłodze równa się kłopoty, następnym razem nasikam więc na kanapę, by kłopotów uniknąć*

ZDJĘCIA: ZACHARY SCOTT, VALERIY VOLKONSKIY, CHRISTINA REICHL PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES, PAWEŁ MACIEJEWSKI

eprasa.pl dda194a436

zwierciadło

Pierwszy w Polsce przewodnik żywieniowy dla mężczyzn 40+

Praktyczne wskazówki, modele żywienia, przepisy i strategie, które realnie wspierają gospodarkę hormonalną, metabolizm i samopoczucie

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl dda194a436

ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Luksus minimalizmu

Wymaga dyscypliny i uważności na detale. Kiedy wybierzemy najwyższą jakość i poczucie estetyki podyktowane minimalizmem – dom stanie się przestronniejszy, cera promienna, decyzje klarowniejsze, kalendarz wypełniony sensownie. Minimalizm sprzyja patrzeniu na życie z większą przenikliwością

1. MAC, Hyper Real Skincanvas Essence Radiance Reboot – delikatna emulsja na bazie wody, która natychmiast nawilża skórę i daje efekt rozświetlenia, *290 zł/150 ml; maccosmetics.pl* **2. MAKE UP BY MARIO,** Surreal Skin Soft Setting Spray – mgiełka utrwalająca makijaż, zapewniająca naturalny, subtelnie dopracowany efekt, *179 zł/100 ml; sephora.pl* **3. DEAR OHNEUL,** Mud Cleanser – oczyszczająca pasta do mycia twarzy z białą glinką i oślim mlekiem dla cery tłustej, mieszanej, wrażliwej, *129 zł/150 ml; topestetic.pl* **4. BOBBI BROWN,** Ekstra Lip Tinted Balm – pielęgnująco-koloryzujący balsam do ust; technologia wypełniająca + peptydowa powiększa usta, ceramidy i oleje roślinne nawilżają, *210 zł/2,5 g; douglas.pl* **5. NEODERMA,** Neo-Youth Anti Wrinkle Eye And Neck Cream – krem do skóry wokół oczu i na szyję z olejem arganowym, również do cery wrażliwej, *339 zł/50 ml; topestetic.pl* **6. DR AMBROZIAK,** All day cream – lekki krem nawilżający na dzień z SPF 30; stabilna forma witaminy C rozjaśnia skórę, wyrównuje koloryt i wspiera produkcję kolagenu; dla każdego typu cery, *430 zł/50 ml; drambroziak.com* **7. NARS,** Light Reflecting Hydrating Primer – odświeżająca, wygładzająco-rozświetlająca baza pod makijaż, chroni przed niebieskim światłem, *219 zł/30 ml; sephora.pl* **8. LONG4LASHES,** Day & Night Double – serum do rzęs, dwie osobne formuły nocą stymulują wzrost rzęs, a w dzień odżywiają je i chronią,*129,99 zł/2×3 ml; oceanic.pl*

eprasa.pl nda1941/35

1. HAUS LAB BY LADY GAGA, Cruelty-Free Concealer Brush – pędzel do korektora, zapewnia precyzyjne krycie w trudno dostępnych miejscach, *149 zł; sephora.pl* **2. REM BEAUTY,** Interstellar – uniwersalny rozświetlacz w sztyfcie na policzki, oczy lub usta, opalizujący odcień fembot nadaje skórze duochromatyczny połysk, *99 zł/6 g; sephora.pl* **3. HAUS LAB BY LADY GAGA,** Bio-Blurring Talc-Free Loose Setting Powder – puder sypki o utrwalającej technologii żelowo-pudrowej, zapewnia wykończenie z efektem „blur", *189 zł/7 g; sephora.pl* **4. LA MER,** The Night Recovery Concentrate – kompleksowy krem anti-aging na noc o konsystencji serum, regeneruje po zabiegach dermo-estetycznych i wzmacnia barierę ochronną skóry, *3000 zł/50 ml; lamer.eu* **5. LIRAC,** La Creme Voluptueuse – bogaty krem odmładzający; komfortowa kremowa konsystencja otula skórę, korygując zmarszczki, przebarwienia, brak gęstości oraz odwodnienie skóry, *449 zł/50 ml; superpharm.pl* **6. CAROLINA HERRERA,** Good Girl Jasmine Absolute – kompozycja jaśminu, karmelizowanego toffi i bobu tonka, *765 zł/80 ml; sephora.pl* **7. HAUS LAB BY LADY GAGA,** PhD Hybrid Lip Oil – formuła 4-w-1 łączy w sobie: olejek do ust, balsam, produkt powiększający oraz błyszczyk, odcień neutral, *115 zł/7 ml; sephora.pl*

ZDJĘCIA: KATARZYNA MISKOWIEC

eprasa.pl dda194a436

Kosmetyczka na maj

Krem SOS z ceramidami i gliceryną. Nawilża, rewitalizuje i rozświetla każdy rodzaj cery zmęczonej, niewyspanej, przesuszonej.

GLOWERY, krem No Walk of Shame, *169 zł/50 ml; sephora.pl*

Dzięki zawartości kwasu hialuronowego i naturalnej gliceryny pielęgnująca i łatwo wchłaniająca się formuła zapewnia 8 godzin nawilżenia skóry dłoni. Zapach kwiatowo-owocowy.

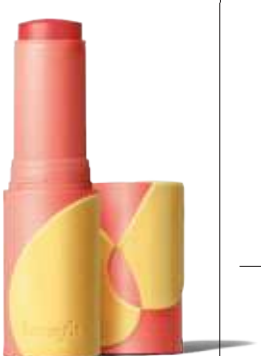
JO MALONE, krem do rąk English Pear & Freesia, *135 zł/30 ml; douglas.pl*

Peeling o jakości profesjonalnego zabiegu przeznaczony do pielęgnacji domowej. Formuła oparta na 15 proc. kwasach AHA i PHA wygładza skórę, wspierając proces odnowy komórkowej. Pachnie kwiatem pomarańczy.

PAYOT, Intense Peeling Mask, *169 zł/50 ml; beautyboutique.pl*

Żelowy balsam do ciała z kojącym aloesem intensywnie nawilża skórę. Bazowym składnikiem nowej linii marki Rituals jest kwiat lotosu. To nawiązanie do pielęgnacyjnych tradycji starożytnego Egiptu.

RITUALS, Body Gel z kolekcji The Ritual of Seshen, *115 zł/200 ml; rituals.com/pl*



Żelowo-kremowy róż w sztyfcie jednym pociągnięciem nadaje efekt mokrej, rumianej skóry pełnej blasku. Zawiera odżywczy olejek z nasion jagód goji. Róż lekko chłodzi i soczyście pachnie.

BENEFIT, róż do policzków Juice Stick, odcień shellie, *179 zł/8 g; sephora.pl*

Lekka, dwufazowa mgiełka, która nawilża, odświeża i wzmacnia ochronę antyoksydacyjną skóry twarzy. W składzie m.in.: borówki, zielona herbata, kamelia, ceramidy.

PIXI, Antioxidant Mist, *ok. 100 zł/80 ml; sephora.pl*

Peptydowe serum wspiera długowieczność skóry. Fitoegzosomy z jagód goji ujędrniają kontur twarzy, redukują drobne linie i wzmacniają barierę ochronną.

PAULA'S CHOICE, Cellular-Youth Longevity Serum, *340 zł/30 ml; paulaschoice.pl*

Odżywcze mleczko oczyszczające zawierające: olejek z nasion moringa, oliwkę i skwalan. Chroni barierę lipidową skóry.

BYOMA, Milky Oil Cleanser, *79 zł/100 ml; sephora.pl*

Błyszczyk nadający ustom mokry połysk. Hybrydowa konsystencja żelu i serum nawilża przez 10 godzin.

SEPHORA COLLECTION, błyszczyk Glossed Icy Shine, odcień chilled, *59 zł/5 ml; sephora.pl*

Dwufazowe serum z kompleksem Collagen + Active z organicznych goryczki letniej i szarotki alpejskiej oraz roślinnymi egzosomowymi peptydami wąkrotki azjatyckiej – ujędrnia i napina skórę, unosząc owal twarzy.

WELEDA, podwójne serum Exo Boost, *139,99 zł/30 ml; cocolita.pl*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl dda194a436

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

- *najciekawszych wydarzeniach kulturalnych i nowościach wydawniczych*
- *psychologicznych aspektach opery na podstawie „Toski" Pucciniego*
- *skutecznych, ale nie manipulacyjnych technikach wpływania na grupę w filmie „Dwunastu gniewnych ludzi"*
- *życiu na własnych zasadach według Pauliny Maciboch, autorki książki „W zgodzie ze sobą"*

ZDJĘCIE: FRANCESCOCH/GETTY IMAGES

eprasa.pl dda194a436

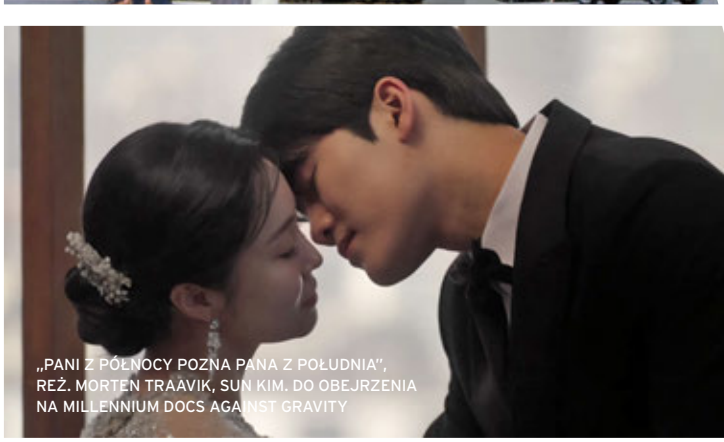
„PIEŚNI LASU", REŻ. VINCENT MUNIER. DO OBEJRZENIA NA MILLENNIUM DOCS AGAINST GRAVITY

KULTURA PĄCZKUJE NA WIOSNĘ

Tak się złożyło, że w tym wydaniu polecenia kulturalne będą zdominowane przez filmy. Jedyną jaskółką, i właśnie od niej zacznę, jest wystawa **Stefan Knapp. Alchemik i wizjoner** w CSW w Toruniu. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych artystów emigracyjnych – jego wyjątkowe wielkoformatowe emalie zdobią budynki i przestrzeń miejską między innymi w Nowym Jorku, Paryżu, Londynie. Z kolei w Polsce to twórczość mniej znana, po raz ostatni dzieła Knappa były u nas pokazywane 50 lat temu. Na toruńskiej ekspozycji zgromadzono ponad 100 prac, w tym powstałe tuż po wojnie (na górnych zdjęciach, od lewej: Stefan Knapp z panneau dla UMK w swoim ogrodzie w Sandhills w 1972 roku oraz widok wystawy).

Jeśli zaś chodzi o propozycje kinowe, to na początek nowość, czyli **Drama** z Zendayą i Robertem Pattinsonem. Młodzi i piękni bohaterowie Emma i Charlie szykują się do ślubu, ale ich późniejsze „żyli długo i szczęśliwie" staje pod znakiem zapytania, gdy na jaw wychodzi pewna

„TRUMAN SHOW", REŻ. PETER WEIR. DO OBEJRZENIA NA 3. TIMELESS FILM FESTIVAL WARSAW



„PANI Z PÓŁNOCY POZNA PANA Z POŁUDNIA", REŻ. MORTEN TRAAVIK, SUN KIM. DO OBEJRZENIA NA MILLENNIUM DOCS AGAINST GRAVITY

eprasa.pl dda194a436

„STEFAN KNAPP. ALCHEMIK I WIZJONER", CENTRUM SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ W TORUNIU. WYSTAWA POTRWA DO 31 MAJA

„DRAMA", REŻ. KRISTOFFER BORGLI. PREMIERA 10 KWIETNIA

„LA SCALA: MOC PRZEZNACZENIA". DO OBEJRZENIA NA MILLENNIUM DOCS AGAINST GRAVITY

ZDJĘCIA: ARCHIWUM EMIGRACJI UMK, MATERIAŁY PRASOWE

informacja. Pytanie nie tylko, czy lepiej było powiedzieć o tym wcześniej, ale i do jakiego stopnia jesteśmy w stanie zaakceptować przeszłość osoby, z którą się wiążemy.

W połowie kwietnia rozpocznie się trzecia edycja **Timeless Film Festival Warsaw.** W trzech stołecznych kinach klasykach (Iluzjon, Luna, Muranów) będzie można obejrzeć ponad 100 tytułów. W programie są między innymi retrospektywy wybitnych twórców (obok kadr z „Truman Show", który będzie można obejrzeć w cyklu poświęconym Peterowi Weirowi), sekcje awangardowe i animacja, dokumenty o kinie. „Ideą festiwalu jest ponowne odkrywanie klasyki w dwóch znaczeniach: pokazywanie odnowionych cyfrowo filmów (z kopii wysokiej jakości) oraz wprowadzenie do polskiego obiegu kulturalnego nowej klasyki" – wyjaśniają organizatorzy.

O dwadzieścia lat starszy jest kolejny festiwal **Millennium Docs Against Gravity,** któremu w SENSie towarzyszymy od dawna. Pokazy stacjonarne odbywają się w siedmiu miastach, a dodatkowo jest jeszcze odsłona online na platformie vod.mdag.pl. Program festiwalu jest zróżnicowany – dlatego wybraliśmy trzy różne od siebie filmy (kadry obok). Pierwszy to „Pieśni lasu", czyli opowieść o dziadku i ojcu, którzy przekazują najmłodszemu z rodu Munier, Simonowi, swoją miłość do dzikiej przyrody i misję pokazywania jej światu. Drugi to dokument o otwarciu sezonu w La Scali – corocznego wydarzenia muzyczno-towarzyskiego w Mediolanie. Jesteśmy świadkami przygotowań do premiery „Mocy przeznaczenia" Giuseppe Verdiego, którą wystawiono w 2024 roku. To pozwala poznać skalę przedsięwzięcia, której nikt spoza teatru nawet nie może sobie wyobrazić. I na koniec „Pani z Północy pozna pana z Południa", czyli opowieść o uciekinierach z Korei Północnej, którym udało się przedostać na południe i tam próbują ułożyć sobie życie. Jedna z uchodźczyń, Han Yujin, założyła w Seulu biuro matrymonialne i pomaga swoim rodaczkom spotkać mężczyzn z Korei Południowej. Sama Yujin swojego męża także poznała w ten sposób. Widzimy realizację koreańskiego snu, tak inną od obrazu, jaki tworzymy sobie w głowach przez K-pop i seriale. **S**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl dda194a436

ŚLADAMI NIEZWYKŁYCH ŚWIĄT

SĄ PODRÓŻE, KTÓRE POZWALAJĄ ZOBACZYĆ PIĘKNE MIEJSCA. SĄ TEŻ TAKIE, KTÓRE POZWALAJĄ OBSERWOWAĆ KULTURĘ W JEJ NAJBARDZIEJ AUTENTYCZNYCH MOMENTACH – W CZASIE ŚWIĘTA. GDY ULICE WYPEŁNIAJĄ SIĘ MUZYKĄ, RYTMEM BĘBNÓW, TAŃCEM I KOLORAMI. LOGOS TOUR ZAPRASZA NA DWIE WYJĄTKOWE WYPRAWY – DO ALGIERII I NA SRI LANKĘ – KTÓRYCH KULMINACJĄ SĄ NIEZWYKŁE FESTIWALE, BĘDĄCE ŻYWĄ CZĘŚCIĄ HISTORII I TRADYCJI TYCH MIEJSC.

1. Esala Perahera w Kandy – jedno z najbardziej spektakularnych świąt Azji: nocna procesja słoni, tancerzy i bębniarzy oświetlona tysiącami świateł. 2. Sigiriya – monumentalna Lwia Skała, jedna z największych atrakcji Sri Lanki, wpisana na listę UNESCO. 3. Południowe wybrzeże Sri Lanki – rybacy tradycyjnie łowiący z charakterystycznych tyczek wbitych w dno oceanu. 4. Pociąg, którego trasa prowadzi przez zielone wzgórza plantacji herbaty – jedna z najpiękniejszych tras kolejowych Azji.

eprasa.pl dda194a436

Podróż do kraju w czasie obchodów wielkiego święta to zupełnie inne doświadczenie niż zwykłe zwiedzanie. W wielu miejscach świata tradycyjne ceremonie i procesje wciąż pozostają ważną częścią życia lokalnych społeczności, choć dziś przyciągają także gości z daleka. To rzadka okazja, żeby zobaczyć tradycję nie jako muzealny eksponat, lecz jako żywe wydarzenie, w którym uczestniczy całe miasto lub oaza. Właśnie w takich momentach kultura najpełniej odsłania swoje znaczenia, a podróż nabiera głębszego wymiaru i zyskuje więcej barw.

ALGIERIA – FESTIWAL SEBEIBA

Na południu Algierii, w położonej na skraju pustyni oazie Dżanet, od wieków odbywa się jedno z najbardziej niezwykłych świąt Sahary – festiwal Sebeiba. To widowisko, w którym spotykają się tradycja Tuaregów, rytuał i spektakularna oprawa. Wojownicy w bogato zdobionych strojach i maskach wykonują rytualne tańce z mieczami w rytm bębnów i śpiewów. Ceremonia symbolizuje dawną historię konfliktu dwóch plemion, zakończonego pojednaniem – dlatego festiwal jest dziś przede wszystkim świętem wspólnoty i pokoju.

Podróż do Algierii to jednak znacznie więcej niż sam festiwal. Trasa prowadzi przez niezwykłe krajobrazy Sahary wokół oazy Dżanet – przez pustynię Tadrart z fantazyjnymi formacjami skalnymi, rozległe wydmy Erg Admer i zielone doliny ukryte wśród skał. Jednym z najbardziej zaskakujących miejsc jest kanion Essendilene, gdzie między pionowymi ścianami skalnymi widać bujną roślinność i niewielkie jeziorka. Wędrówki po pustyni, noclegi w namiotach i spotkania z kulturą Tuaregów pozwalają doświadczyć Sahary w jej najbardziej surowej i fascynującej odsłonie.

SRI LANKA – FESTIWAL ESALA PERAHERA

Zupełnie inny charakter ma jedno z największych świąt Azji – Esala Perahera w Kandy na Sri Lance. Przez kilkanaście wieczorów ulice miasta zamieniają się w barwną scenę religijnej procesji. Wśród setek tancerzy, bębniarzy i artystów pojawiają się majestatyczne słonie w bogato haftowanych okryciach, oświetlone tysiącami świateł. W centralnym momencie procesji niesiona jest relikwia – symboliczna kopia świętego zęba Buddy przechowywanego w Świątyni Zęba.

Sama podróż przez Sri Lankę prowadzi przez różnorodne krajobrazy wyspy – od zielonych wzgórz plantacji herbaty w okolicach Nuwara Eliya po starożytne miasta i świątynie buddyjskie ukryte wśród tropikalnej roślinności. Na trasie znajdują się także jedne z najważniejszych zabytków dawnego królestwa syngaleskiego oraz miejsca, w których najlepiej widać, jak silnie religia i tradycja przenikają codzienne życie mieszkańców wyspy.

DNI, KTÓRE ZOSTAJĄ W PAMIĘCI

Algieria i Sri Lanka to dwa odległe światy – pustynia Sahary i tropikalna wyspa Oceanu Indyjskiego. Łączy je jednak coś wyjątkowego: tradycje, które wciąż są żywe i celebrowane przez lokalne społeczności. Udział w tych wydarzeniach pozwala zobaczyć kulturę nie jako muzealny eksponat, lecz jako żywą opowieść o historii, wierzeniach i tożsamości ludzi.

Podróże z Logos Tour prowadzą właśnie do takich doświadczeń – miejsc, w których można nie tylko zobaczyć świat, ale naprawdę go poczuć.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

U góry: Wybrzeże Sri Lanki – tropikalne plaże i turkusowe wody Oceanu Indyjskiego.
U dołu: Sahara w Algierii – Tuaregowie i bezkresne pustynne krajobrazy południa kraju.

Algieria terminy (12 dni):
18.06 – 29.06.2026

Sri Lanka terminy (16 dni):
18.08 – 02.09.2026

REKLAMA

eprasa.pl dda194a436

OPERA „TOSCA", MUZYKA – GIACOMO PUCCINI, LIBRETTO – LUIGI ILLICA I GIUSEPPE GIACOSA WEDŁUG SZTUKI VICTORIENA SARDOU, **OPERA KRAKOWSKA, PREMIERA 23 KWIETNIA,** KOLEJNE PRZEDSTAWIENIA: 24, 25, 26, 28, 29, 30 KWIETNIA

Do czego zdolny jest człowiek?

Na pozór od wieków kompozytorzy i libreciści karmią się tymi samymi tematami: miłość, śmierć, rozpacz, władza... Ile można? A jednak – wbrew różnym opiniom, w tym także niedawnej, niefortunnej wypowiedzi gwiazdy kina Timothéego Chalameta – opera niezmiennie budzi wielkie zainteresowanie. O jej emocjonalnym i rozwojowym aspekcie na podstawie „Toski" Pucciniego pisze psycholożka i etnolożka **Aleksandra Judejko**

eprasa.pl dda194a436

ALEKSANDRA JUDEJKO
psychoterapeutka w trakcie certyfikacji. Psycholożka, psychoonkolożka, etnolożka. Interesuje się połączeniami między psychoterapią a sztuką. Mieszka i pracuje w Krakowie

Z czym zwykle kojarzy się opera? Z podniosłą atmosferą, muzyką poważną, strojami z innej epoki, perukami lub charakterystycznym śpiewem. Jednak sięgając głębiej, możemy stwierdzić, że znakiem rozpoznawczym opery są przede wszystkim skrajne emocje. Takie, na które nie ma miejsca w codziennym życiu, bo jesteśmy dorośli, mamy obowiązki, pędzimy. A jednak wszystkim nam bliskie są uczucia – zakochania, złości, strachu, żałoby. Dlatego okazuje się, że bohaterów oper rozumiemy pomimo dzielących nas różnic historycznych.

Na scenie możemy zobaczyć, jak freudowskie *id* – nieświadoma część psychiki, zawierająca wrodzone popędy i instykty – i moralność walczą ze sobą, co pozwala odreagować własne problemy oraz nabrać do nich zdrowego dystansu. W pewnym sensie bohaterowie sztuki przeżywają te emocje za nas. Nierzadko stosują oni radykalne rozwiązania, z jakich sami nie moglibyśmy – albo nawet nie chcielibyśmy – skorzystać. Psychoanalitycy nazywają taką sytuację sublimacją, czyli twórczym przetworzeniem własnych nietolerowanych impulsów. Sublimacją może być zarówno proces tworzenia, jak i odbioru dzieła. Jest to mechanizm obronny, chroniący przed agresywnymi popędami, tkwiącymi w psychice każdej jednostki. Nie dotyczy jedynie wielkich dzieł kultury, ale wszelkich, choćby najdrobniejszych przejawów kreatywności i działania, które pomagają nam w radzeniu sobie z emocjami i stresem.

Twórcy operowi podejmują uniwersalne tematy, takie jak: nieszczęśliwa miłość, śmierć bliskiej osoby i związana z tym rozpacz, a także władza – szczególnie w swoim mrocznym wydaniu, czyli wykorzystaniu dominacji jednej osoby nad drugą. Scena stanowi odzwierciedlenie ludzkiego umysłu, ścierających się ze sobą przeciwstawnych potrzeb i motywacji. Treści, które wzbudzają nasze zainteresowanie i które chłoniemy, wiele mówią o naszych wewnętrznych światach. Warto zastanowić się, dlaczego sięgamy akurat po takie, a nie inne wytwory kultury, co nas w nich porusza. A jeśli dotyczy to typowo rozrywkowych form, to od jakich myśli czy emocji dzięki nim uciekamy?

MOŻE JEDNAK SIĘ UDA

Opera sięga do naszych najgłębszych obaw, najciemniejszych części osobowości, które Carl Gustav Jung określał mianem cienia. Umożliwia zadanie pytania: do czego zdolny jest człowiek, który zostanie postawiony w ekstremalnej sytuacji? Wisława Szymborska zamknęła to słowami: „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono". Dzięki operze możemy się o tym przekonać w bezpieczny sposób.

Przykładem postaci zmuszonej do trudnych wyborów jest śpiewaczka Floria Tosca, tytułowa bohaterka opery Giacoma Pucciniego z 1900 roku. Jest rozdarta pomiędzy pewnością siebie i nieskrępowaną kobiecością a religijnością i poświęceniem. Wewnętrzna walka, którą toczy w sobie Floria, wywołuje w nas wielkie zmieszanie. Kobieta musi podjąć decyzję, czy w imię miłości do ukochanego Cavaradossiego powinna złamać swoje zasady wobec okrutnego prefekta Rzymu, Scarpii.

W zrozumieniu jej uczuć użyteczna może być koncepcja psychologii miłości Bogdana Wojciszkego. Teoria ta zakłada, że w pierwszej fazie związku miłosnego jest dużo namiętności, jak również idealizacji partnera i koncentracji na nim. Na tym etapie na rozwijanie kolejnych poziomów relacji, takich jak intymność i zaangażowanie, po prostu brakuje czasu. Zachowanie Toski ukazuje pułapkę związaną z tym, jak definiujemy miłość i rozumiemy jej kres. Dla wielu par koniec pierwszej fazy miłości oznacza schyłek relacji. Na tym opiera się społeczna tendencja, by w sytuacji kryzysu pary – rozstać się i poszukiwać następnego związku (który powtórnie może zadowalać tylko w początkowym okresie). Postępowanie Toski jest przestrogą, by w tej fazie relacji nie podejmować kluczowych decyzji. Powinniśmy sobie dać trochę czasu na zrozumienie, że miłość ulega przeobrażeniu i wymaga dostosowania się do tych zmian. Uczymy się wówczas, jak pielęgnować to uczucie, a w późniejszych fazach – podtrzymywać więź, mimo spadku pożądania.

Intensywne uczucia skazują Florię na klęskę i jako widzowie zdajemy sobie z tego sprawę. Znamy tragiczne zakończenie tej często wystawianej na świecie sztuki operowej. A jednak trzymamy za bohaterkę kciuki, przeżywamy ten dramat razem z nią: może tym razem się uda, może teraz będzie inaczej... Złości nas jej impulsywność, a jednocześnie dobrze rozumiemy jej zachowanie. >

eprasa.pl dda194a436

Bo czy będąc zakochaną, mogła postąpić w inny sposób? W efekcie na scenie pojawia się śmierć. Śmierć, o której nie wszyscy mówimy, ale wszyscy czasami o niej myślimy. Nie dowierzamy, kiedy przychodzi, zaprzeczamy jej. Jest naszym wspólnym lękiem, który dzięki sztuce możemy choć w niewielkim stopniu oswajać.

Ciekawym aspektem psychologicznym ukazanym w operze „Tosca" jest pomieszanie roli ofiary i sprawcy. Osoba skrzywdzona, jeśli nie przepracuje traumatycznych doświadczeń, może niestety dokonać odwetu na kimś, kto zadał jej cierpienie. To nie tylko nie przynosi jej ulgi, ale pogarsza sytuację, ponieważ musi ona ponieść różnorodne konsekwencje (prawne, moralne) swoich czynów. To pokazuje, że dobro i zło często się ze sobą przeplatają i niezwykle trudno ocenić daną postać w jednoznaczny sposób. Agresywne zapędy sprawiają, że Tosce daleko jest do krystalicznego ideału: jest raczej człowiekiem z krwi i kości, który przeżywa emocje, popełnia błędy i czasem nie radzi sobie z własnymi impulsami.

Uczuciem, które mocno determinowało zachowanie Toski, była zazdrość. Kobieta miała ogromny problem z zaufaniem swojemu ukochanemu. Wciąż podejrzewała, że ten może ją zdradzić, a także odczuwała lęk przed porzuceniem. To wywoływało między nimi gwałtowne kłótnie i w efekcie – jak możemy się spodziewać – duże zmęczenie. W tym miejscu warto podkreślić, że patologiczna zazdrość zagraża więzi. Druga osoba czuje się tak osaczona, że naprawdę może chcieć odejść. Jest to rodzaj samospełniającej się przepowiedni, czyli nieświadomego dążenia do tego, by potwierdzić swoją tezę. Oczywiście musimy tutaj wziąć pod uwagę konwencję opery, która ma najczęściej tragiczne zakończenie.

W INNYM WYMIARZE

Czas w spektaklu operowym płynie zdecydowanie wolniej niż w rzeczywistości, czego oznaką są rozbudowane partie dialogowe. Niekiedy obserwujemy dynamiczną scenę, przepełnioną pośpiechem, ucieczką czy strachem przed ujawnieniem tajemnicy, a jednak bohaterowie „mają czas", by wyśpiewać opowieść w dłuższych sekwencjach. Jest to z jednej strony zabieg podkreślający dramatyzm wydarzeń, z drugiej – służący temu, by mieli szansę pokazać cały wachlarz emocji. Podobnie jak w gabinecie psychoterapeuty potrzebny jest czas, żeby pokazać to, co drzemie w naszym wnętrzu.

Warto zwrócić uwagę, że to, co jest siłą opery – czyli: radykalność, pewnego rodzaju patos, maniera czy sztuczność – może zniechęcać do niej niektóre, zwłaszcza młode osoby. Z pomocą przychodzi tutaj amerykańska eseistka Susan Sontag, która opisując kulturę kampu, pozwala lepiej zrozumieć tę konwencję i zaciekawić się nią. Warto zaakcentować słowo „zaciekawienie", ponieważ jest to pierwszy krok do tego, żeby móc nową, obcą rzecz usłyszeć, zrozumieć i psychologicznie opracować. Na okładce książki, w której znajduje się esej Sontag „Zapiski o kampie", widnieje piękne zdanie – cytat z jej innego tekstu: „Musimy się nauczyć więcej widzieć, słyszeć i odczuwać". Zaciekawienie jest też pomocne w gabinecie terapeutycznym (terapeuty pacjentem, pacjenta samym sobą) oraz w ogóle w ludzkich relacjach, gdyż pomaga być bardziej uważnym na różne punkty widzenia.

OPERA SIĘGA DO NASZYCH NAJGŁĘBSZYCH OBAW, NAJCIEMNIEJSZYCH CZĘŚCI OSOBOWOŚCI, JUNGOWSKIEGO CIENIA. *Umożliwia zadanie pytania: do czego zdolny jest człowiek, który zostanie postawiony w ekstremalnej sytuacji?*

Zatem według badaczki kamp jest odmianą wrażliwości (inaczej estetyzmu), której istotą jest umiłowanie do tego, co stylizowane, nienaturalne oraz upozowane. W przypadku opery treść werbalna nie ma aż tak wielkiego znaczenia, zaś większą wagę przypisuje się do oddziaływania na zmysły i emocje oraz do dekoracji, manieryzmów, odgrywania roli w przejaskrawiony sposób, wyolbrzymienia emocji. „Kamp bierze wszystko w cudzysłów" – pisała Sontag – jest mieszanką ekstrawagancji, pasji i powagi, ale też naiwności. Ten miks sprawia, że opera, choć zawiera tragizm, może być przyjmowana z dystansem.

Kamp dopuszcza przesadę, a nawet czyni z niej treść sztuki. Na scenie trup ściele się gęsto, osoby szaleją z namiętności i tęsknoty, wdają się w intrygi, łamią normy społeczne, a moralność schodzi na dalszy plan – na pierwszym są afekty, teatralność i wyrafinowanie. Stosowane są tam wielokrotne powtórzenia, obserwujemy niewiarygodne zwroty akcji, podstęp, łatwowierność, nieostrożność i brak krytycyzmu postaci oraz smutne koleje ich losu. Wchodząc do teatru operowego, godzimy się na taką konwencję. Opera (prawie zawsze) musi skończyć się źle, ale to właśnie może dawać widzom *katharsis*. s

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

AUTORKĄ GRAFIKI JEST KATARZYNA ZAPART. ZDJĘCIA: IWASZKO FOTOGRAFIA BIZNESOWA, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl dda194a436

Weranda – magazyn o przytulnych wnętrzach i dobrej sztuce

Tu znajdziesz pomysły do domu swoich marzeń. Inspiracje w różnych stylach.
Tu odkryjesz miejsca na udane zakupy, poznasz ciekawe polskie marki i nietuzinkowe rzemiosło.
Weranda to magazyn, który podpowiada jak urządzić wymarzone miejsce do życia.

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN WERANDA.PL

eprasa.pl dda194a436

Kto pyta, budzi wątpliwości

Jak prowadzić rozmowę, by przekonać kogoś do swoich racji? Czy lepiej odwoływać się do faktów, czy do emocji? Co najbardziej powstrzymuje przed zmianą zdania? O reguły skutecznej komunikacji w grupie na przykładzie legendarnego dramatu „Dwunastu gniewnych ludzi" psychoterapeutkę **Agnieszkę Rynowiecką** pyta **Martyna Harland**

AGNIESZKA RYNOWIECKA
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka Sekcji Naukowej Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz superwizorka aplikantka tegoż towarzystwa. Od 2007 roku pracuje zawodowo w Szpitalu Nowowiejskim w Warszawie, od 2021 roku współtworzy platformę Terappo

Kultowy film „Dwunastu gniewnych ludzi" Sidneya Lumeta to – prócz wielu innych obecnych w nim wątków – także doskonały przykład zmiennej dynamiki komunikacji w grupie. Często pokazuję ten film jako przykład świetnie rozegranej komunikacji. Widzimy tu 12 przysięgłych, którzy mają wydać wyrok w procesie o morderstwo, jeden z nich, numer 8, ma wątpliwości dotyczące winy oskarżonego. To grupa ludzi pochodzących z różnych środowisk, nieznających swoich imion. Najciekawsza jest właśnie postać numer 8, przysięgły, który od początku prowadzi skuteczną komunikację z grupą i pokazuje zdrowy sposób rozmowy. W rezultacie udaje mu się przekonać 11 mężczyzn do tego, że oskarżony jest niewinny.

W jaki sposób?

Od początku prowadzi komunikację spokojnie, unika konfrontacji, mimo że w grupie jest kilka osób uparcie broniących swojej racji. W pierwszym momencie próbuje jedynie wzbudzić wątpliwości, zadając pytania, dopiero później zaczyna mówić głośniej. Poddaje w wątpliwość twierdzenia innych przysięgłych, ale także sam wątpi w swoje przekonania i dzięki temu otwiera proces komunikacji. Stosuje technikę nogi w drzwiach, a to sprawia, że inni go słuchają. Czyli nie wygłasza tez, nie mówi z pewnością, tylko zadaje pytania.

A jak wygląda dynamika tej grupy?

Żeby grupa się w ogóle stworzyła, potrzeba trochę czasu. Bruce Tuckman, amerykański psycholog, który opracował najbardziej chyba znaną teorię rozwoju grupy, opisywał cztery fazy rozwoju: formowanie, konflikt, normowanie i współpracę. W filmie widzimy je wszystkie w przyspieszeniu. Na początku jest faza szybkiego formowania opinii – większość chce jak najszybciej zakończyć sprawę. Potem pojawia się konflikt, gdy numer 8 zgłasza wątpliwość. To właśnie moment napięcia uruchamia prawdziwe myślenie w zespole. Dopiero później grupa zaczyna wspólnie analizować fakty.

Czy przysięgły numer 8 naprawdę chce dojść do prawdy, czy może to, co robi, jest tylko sprytnym trikiem mistrza manipulacji?

Trudno mi na to pytanie jednoznacznie odpowiedzieć. Myślę że ten mężczyzna jest dobrym strategiem, jednak nie mogę wprost stwierdzić, że ma swój scenariusz, który konsekwentnie realizuje. To oznaczałoby, że działa w sposób wyrachowany, a to nie do końca zgadza się nam z tym, że stoi po stronie dobra i prawdy. Wolę więc myśleć, że chce dojść do prawdy i ochronić niewinną osobę, nie zaś, że jest to eksperyment, który ma udowodnić, że umie wpłynąć na innych.

Ten bohater stosuje strategiczne prowokacje – to na przykład moment, w którym wywołuje w jednym z przysięgłych tak silną złość, że tamten krzyczy: „zabiję cię!". To pozwala ujawnić błąd atrybucji, czyli sytuację, w której ignorujemy kontekst emocjonalny, a słowa traktujemy jako jednoznaczne – w tym przypadku: jeśli ktoś powiedział „zabiję cię",

eprasa.pl dda194a436

„DWUNASTU GNIEWNYCH LUDZI", REŻ. SIDNEY LUMET

to znaczy, że chce zabić. Jednak czy nigdy nikt nie powiedział tego na głos, ot tak sobie, nie chcąc przecież popełnić morderstwa? Dzięki temu zaczyna się dyskusja. Używając języka psychoterapii, powiedziałabym, że przysięgły numer 8 doprowadził do pojawienia się tak zwanego objawu na sesji, czyli sytuacji, gdy pacjent podczas psychoterapii ujawnia objawy. To bardzo cenne.

Co to znaczy? Jak wygląda taki objaw na sesji?

Ja to nazywam ogniem na sesji. To moment, w którym emocja, z którą ktoś przyszedł na terapię, pojawia się tu i teraz w relacji z terapeutą. Na przykład pacjent zaczyna mówić, że psychoterapeuci go irytują, albo wprost złości się na mnie, nazywa mnie głupią gęsią. Brzmi to ostro, ale ta złość nie pojawia się przypadkiem. To właśnie emocja, z którą dana osoba ma trudność na co dzień i zamiast opowiadać o niej, zaczyna ją przeżywać. Dzięki temu możemy zobaczyć ją „na żywo". Zadaniem terapeuty jest wytrzymać tę emocję i pomóc ją zrozumieć. Co ciekawe, czasem mogą to uruchomić naprawdę drobne rzeczy – zmiana miejsca, inny ton głosu, poczucie bycia niezrozumianym. Nie trzeba niczego specjalnie prowokować. To raczej naturalny moment w relacji terapeutycznej i często bywa bardzo diagnostyczny, bo pokazuje, jak ktoś radzi sobie ze swoją złością w relacjach.

I że pod jej wpływem podejmuje decyzje?

Ludzie podejmują decyzje na dwa sposoby. Jedni reagują przede wszystkim na argumenty i fakty, inni bardziej na emocjonalny sens sytuacji. Opisywał to między innymi psycholog Daniel Kahneman, który mówił o dwóch trybach myślenia: szybkim, intuicyjnym i emocjonalnym oraz wolniejszym, bardziej analitycznym. W „Dwunastu gniewnych ludziach" widać to wyraźnie. Część przysięgłych zaczyna zmieniać zdanie dopiero wtedy, gdy numer 8 pokazuje konkretne szczegóły – na przykład analizuje, ile czasu potrzeba komuś na dojście do drzwi. To działa na osoby nastawione na fakty. Ale są też tacy, których przekonuje coś zupełnie innego: moment, w którym widać emocjonalne tło ich opinii.

Dlatego przysięgły numer 8 pracuje jednocześnie na dwóch poziomach. Z jednej strony rozbiera dowody na części, z drugiej – pozwala pozostałym zobaczyć, jakie emocje stoją za ich przekonaniami. I dopiero kiedy te dwie rzeczy się spotykają – fakty i emocje – zaczyna się prawdziwa zmiana zdania.

Największy opór wobec zmiany zdania ma przysięgły, który reaguje najbardziej emocjonalnie. Jego stanowisko nie wynika jednak z dowodów, tylko z osobistego lęku i złości związanej z relacjami w rodzinie.

>

eprasa.pl dda194a436

Tak, widzimy to w scenie, gdy wysypują mu się kartki z portfela, a pomiędzy nimi dostrzegamy zdjęcie z synem. Jego diagnoza o winie opierała się na projekcjach, nie faktach. Największą przeszkodą w zmianie zdania nie jest brak argumentów, tylko lęk. Kiedy czujemy się zagrożeni, wizerunkowo czy emocjonalnie, mózg zaczyna bronić swojego stanowiska, a nie analizować.

Czym się różnią projekcje od przekonań?

Projekcja to częsty mechanizm obronny polegający na przypisywaniu innym własnych emocji i doświadczeń. A przekonanie przysięgłego, który był najbardziej pewny winy oskarżonego, opierało się właśnie na tym – on tak naprawdę nie osądza chłopaka z procesu, tylko swojego syna, z którym jest skonfliktowany. I właśnie ten człowiek, który nosi tu w sobie największy opór, przechodzi największą przemianę.

W pewnym momencie w procesie grupowym pojawia się impas. Co robi przysięgły numer 8, żeby z niego wyjść?

Impas w rozmowie pojawia się wtedy, gdy emocje są już tak wysokie, że ludzie przestają się słuchać, a zaczynają tylko bronić swoich pozycji. W psychologii grupy mówi się, że wtedy rozmowa przechodzi z trybu myślenia w tryb walki. Przysięgły numer 8 robi kilka ważnych rzeczy: zwalnia tempo rozmowy, zmienia jej poziom (na przykład rekonstruuje fakty), wprowadza nowe perspektywy – może to być drobny element, który nagle otwiera nowy sposób myślenia o sprawie. A wreszcie ósemka robi coś najważniejszego: pozwala ludziom zachować twarz dzięki temu, że pomieszcza i rozładowuje emocje. Potrafi uważnie regulować emocje, żeby nie wpłynęły na fakty. To bardzo cenna umiejętność, ale też niezwykle obciążająca.

Kiedy myślę o martwym punkcie, to widzę moich pacjentów z terapii par. Taki martwy punkt najczęściej pojawia się w sytuacjach przemocowych lub gdy obie strony tańczą znany sobie taniec i kręcą się w kółko. Wtedy nie da się kontynuować, nie robiąc przerwy

NAJWIĘKSZĄ PRZESZKODĄ W ZMIANIE ZDANIA NIE JEST BRAK ARGUMENTÓW, TYLKO LĘK. ***Kiedy czujemy się zagrożeni, wizerunkowo czy emocjonalnie, nasz mózg zaczyna bronić swojego stanowiska, a nie analizować***

Robi przerwę, żeby wszystkie emocje opadły, a sam patrzy na deszcz. W pokoju jest duszno, wszyscy się pocą, ten impas to moment ciszy przed burzą. Psycholog Morton Deutsch, badając konflikty w grupach, zauważył ciekawy moment poprzedzający przełom w rozmowie. Często pojawia się krótka cisza – napięcie nie znika, ale grupa zaczyna przetwarzać to, co właśnie zostało powiedziane. I właśnie wtedy najczęściej dochodzi do zmiany stanowiska.

Badania neurobiologów Josepha LeDoux, Elizabeth Phelps oraz Antonia Damasia pokazują, że w lęku czy złości aktywizuje się ciało migdałowate, co wywołuje w nas chęć walki lub ucieczki. Wtedy trudniej korzystać z kory przedczołowej, czyli tej części mózgu, która odpowiada za analizę i refleksję. Dlatego w dobrej rozmowie tak ważne jest obniżenie napięcia – dopiero kiedy emocje opadną, ludzie są w stanie zmienić zdanie i w ogóle rozmawiać. Dopóki emocje są silne, bardziej się bronimy, niż myślimy.

Jaki jest jeszcze sposób wyjścia z impasu? W filmie dopiero w tym momencie pojawia się kluczowa scena, która dostarcza informacji na temat istotnych szczegółów w sprawie będącej przedmiotem debaty ławy przysięgłych.

czy nie rozładowując napięcia choćby ruchem. Trzeba też martwy punkt zauważyć, co wcale nie jest łatwe. Spotykam w swoim gabinecie pary, które nieustannie kłócą się na ten sam temat i nie potrafią tego dostrzec. Jeden blokuje, drugi nakręca, i tak w kółko. Wtedy ja, jako terapeutka, próbuję w tym pomóc, podobnie jak robi to przysięgły numer 8. Dzięki temu ludzie potrafią nazwać to, co czują, a często są to duże napięcie i lęk. Jednak rozbroić je można, tylko jeśli strony współpracują. Wtedy warto zastosować technikę wprowadzenia neutralnego hasła na nazwanie tego stanu, na przykład słowo „Titanic", które można rzucić, gdy ktoś dostrzerze martwy punkt.

Przysięgły numer 8 to całkiem niezły terapeuta. Po pierwsze, umiejętnie zadaje pytania, a po drugie, doskonale wie, że nie da się zmienić czyjegoś zdania. Tylko ten ktoś sam może to zrobić.

Tak, człowiek sam musi dojść do pewnych wniosków. Oczywiście możemy kogoś zastraszyć, ale nie zmieni on wówczas poglądów, może jedynie się z nami zgodzić z lęku. Przysięgły numer 8 ma w sobie pokorę. Bez niej dialog zamienia się często w walkę. Wyznaje standard myślenia oparty o zasadę „ponad rozsądną wątpliwość", który nie nakazuje zmiany poglądu, ale podnosi standard

ZDJĘCIA: BE&W; ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl dda194a436

dowodu. Dzięki temu przysięgli w filmie nie muszą przyznawać się do błędu. Wystarczy, że powiedzą: nie mam już takiej pewności. To pozwala im zachować twarz. I właśnie to wykorzystuje przysięgły numer 8, który tworzy przestrzeń, żeby inni sami mogli zmienić zdanie. To kluczowe, bo w sytuacji publicznej ludzie rzadko zmieniają zdanie, jeśli czują się upokorzeni.

W jaki sposób można ten film wykorzystać w kontekście dobrej komunikacji?

Ten film przede wszystkim pokazuje, że jeśli chcemy z kimś dyskutować, to trzeba się nastawić na pewną niewiadomą. Rozmowa zaczyna się tam, gdzie człowiek ma odwagę powiedzieć: mogę się mylić. A kończy, gdy ktoś broni swojej racji i przestaje dociekać prawdy.

„Dwunastu gniewnych ludzi" to świetny przykład dobrej komunikacji. Na drugim biegunie możemy postawić film „Historia małżeńska" Noaha Baumbacha, w którym mamy jedną z najbardziej realistycznych scen kłótni w kinie. Bohaterowie niby rozmawiają, ale w rzeczywistości każdy walczy o rację. Zamiast ciekawości pojawia się interpretowanie intencji drugiej osoby, wypominanie przeszłości i podnoszenie głosu.

A co by było, gdyby w tę grupę przysięgłych wkroczyła kobieta, na przykład bohaterka grana przez Sharon Stone w „Nagim instynkcie"?

W grupach mieszanych częściej pojawia się większa uważność na relacje i emocje, co potrafi obniżać poziom konfrontacji. Jednak kobieta taka jak bohaterka „Nagiego instynktu" nie przydałaby się tej grupie, bo obecność takiej figury sprawia, że mózg zaczyna działać bardziej w trybie imponowania niż analizowania. W psychologii ewolucyjnej mówi się, że w takich sytuacjach mężczyźni częściej podejmują ryzykowne lub demonstracyjne decyzje.

W jednorodnych grupach męskich częściej zaś pojawia się rywalizacja o status i dominację. W filmie widać to wyraźnie – część przysięgłych reaguje złością, podnosi głos, próbuje narzucić swoją rację. Przysięgły numer 8 robi coś przeciwnego: nie wchodzi w walkę o dominację, lecz zmienia reguły rozmowy. Zamiast walczyć o pozycję lidera, zaczyna organizować proces myślenia. Reguluje emocje grupy, jest spokojny, nie reaguje agresją na agresję i właśnie te cechy sprawiają, że zaczyna być słuchany. Największy wpływ mają często nie ci, którzy najgłośniej mówią, ale ci, którzy potrafią zachować spokój wobec presji tłumu. **s**

reklama

Purple BOOK WYDAWNICTWO

Twoje sekrety NIE są tajemnicą...

Bestsellerowy thriller
MAGDY STACHULI
z niepublikowanym
opowiadaniem w sprzedaży!

Książka dostępna we wszystkich dobrych księgarniach.

Znajdź nas na:

facebook.com/purplebookwydawnictwo
instagram.com/purple_book_wydawnictwo
www.purplebook.com.pl

eprasa.pl dda194a436

3 pytania do Pauliny Maciboch

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA

PAULINA MACIBOCH
certyfikowana trenerka biznesu, produktywności, softs skills oraz wellbeing. Mentorka osób, które chcą wprowadzić w życie wymarzoną zmianę lub znaleźć pomysł na siebie, który będzie spełniający i satysfakcjonujący. Prowadzi podcast „W zgodzie ze sobą"

Życie na własnych zasadach – to hasło od dawna znane jest osobom, które interesują się rozwojem osobistym i psychologią. Co jest w nim tak ważnego, że zdecydowała się pani napisać na ten temat książkę?

Zgadzam się, że to hasło jest powtarzane w wielu różnych kanałach i materiałach na temat rozwoju osobistego. Każdy z nas chciałby żyć na własnych zasadach, prawda? Ale co to właściwie znaczy? Bywa, że tak często słyszymy to wyrażenie, że staje się ono już taką wydmuszką i nie wiadomo, jak to przełożyć na codzienne działania, nawyki i decyzje.

Dla mnie najważniejszą częścią życia na własnych zasadach jest postępowanie i wybieranie w zgodzie ze swoimi wartościami. W zgodzie z tym, co jest dla mnie ważne. Wiem, że żyję na własnych zasadach, gdy moje decyzje wynikają ze mnie: z moich wartości, priorytetów, potrzeb i pragnień, a nie z chęci przypodobania się innym lub spełnienia oczekiwań wszystkich ludzi wokół mnie.

Napisałam książkę z powodu konkretnej mieszanki uczuć. Kilka lat temu, gdy po raz pierwszy postąpiłam po swojemu, wbrew temu, czego oczekiwali ode mnie inni, poczułam przypływ dumy z siebie, satysfakcji, wzruszenia i takiej wewnętrznej mocy. Pamiętam te uczucia jak dzisiaj – to było piękne. Zapragnęłam wówczas, po pierwsze, doświadczać ich w swoim życiu coraz częściej, a po drugie, zainspirować innych do zmian, żeby też mogli czuć tę wewnętrzną moc.

Napisałam tę książkę również dla 13-letniej siebie. Gdy byłam nastolatką, desperacko pragnęłam akceptacji ze strony otoczenia, więc chciałam spełniać każde oczekiwanie, które ktoś słał w moim kierunku. Dzisiaj wiem, że moja wartość jako człowieka nie zależy od spełniania tych oczekiwań. Pragnę, aby moja książka i przekaz w niej zawarty dotarły do każdej kobiety, która kiedykolwiek czuła, że musi spełniać cudze oczekiwania, żeby zasłużyć na akceptację, miłość i uwagę.

Jak odróżnić, czy żyjemy życiem pożyczonym, czy swoim? Bo przecież możemy wykonywać zawód taki sam jak mama czy babcia i czuć się w tym spełnione?

Kluczowe jest tutaj sprawdzenie, z jakich pobudek podejmujemy się tego zawodu. Jeśli dajemy sobie przestrzeń na zastanowienie się nad ważnymi pytaniami: Czy to jest coś, co chcę robić w życiu? Dlaczego to jest dla mnie ważne? Czy ten zawód daje mi spełnienie albo radość? – i odpowiedzi kierują nas w jego stronę – to cudownie! Życie swoim życiem nie oznacza, że grubą kreską odcinamy się od wszystkiego, co przekazała lub wpoiła nam rodzina. Świadome życie jest wtedy, gdy wiemy, dlaczego podejmujemy takie, a nie inne decyzje, oraz weryfikujemy je ze sobą, zamiast bezrefleksyjnie przyjmować to, do czego zaprasza nas świat.

Pożyczone życie, które uczyniłam tematem mojej książki, jest wtedy, gdy bezrefleksyjnie i automatyczne

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl dda194a436

przejmujemy cudze wartości, sposoby życia czy priorytety. Metaforą pożyczonego życia w książce uczyniłam złotą, cekinową marynarkę. Możemy się taką marynarką zachwycać u innych ludzi, może na zdjęciach w mediach społecznościowych, może u koleżanki. Jednak bywa, że gdy same ją wkładamy, okazuje się niedopasowana, uwiera nas i czujemy się w niej nieswojo. Tak samo mogą do nas nie pasować cudze wartości, cudze priorytety albo sposób życia, który „pożyczyliśmy" od kogoś innego. W książce postarałam się dostarczyć wiele narzędzi (zarówno pytań do refleksji, jak i konkretnych ćwiczeń), które pomagają właśnie rozpoznać, co jest nasze, a co właśnie tylko pożyczone.

Możemy dość szybko zorientować się, czy żyjemy swoim życiem, czy pożyczonym, jeśli odpowiemy sobie na następujące pytania: Czy wiem, co jest dla mnie w życiu ważne? Czy staram się odzwierciedlać te wartości, jakości w moich działaniach i decyzjach? Gdyby nikt mnie nie oceniał ani nie komentował, co byłoby dla mnie priorytetem w życiu? Jak często pytam siebie, czego ja naprawdę chcę, zanim zrobię coś ważnego? I ostatnie ważne pytanie – zwłaszcza dla osób, które dużo czasu spędzają w mediach społecznościowych: Czy czuję presję, żeby moje życie było ciekawe, ładne, inspirujące – zamiast prawdziwe i dające radość?

Na czym polega esencjalizm?

To koncepcja zaczerpnięta z mojej ukochanej książki „Esencjalista" Grega McKeowna. Ma ona sporo wspólnego z życiem na własnych zasadach oraz z asertywnością. Otóż esencjalizm sprowadza się do uważnego i świadomego podejmowania decyzji, na co wydajemy swoje cenne i limitowane zasoby, czyli: czas, energię oraz uwagę. Esencjalizm to również zaakceptowanie, że jeśli wielu propozycjom, ludziom i szansom powiem TAK, to bardzo możliwe, że będę zmuszona powiedzieć NIE temu, co naprawdę dla mnie ważne.

Ta koncepcja jest wybitnie przydatna w XXI wieku, kiedy wokół pojawia się cała masa potencjalnych rozrywek, aktywności, rozpraszaczy, które walczą o naszą uwagę. Możemy dać im się ponieść i przez to „zużywać" swoje cenne zasoby – energię, uwagę – na to, co jest dla nas nieistotne (na przykład scrollowanie) lub świadomie wybrać, czemu (lub komu!) tę uwagę i czas poświęcimy. Z tym esencjalizmem z tyłu głowy o niebo łatwiej jest odmawiać innym ludziom. Wówczas nie postrzegamy tego odmawiania jako negowania relacji z drugim człowiekiem, ale jako dbałość o to, żeby wciąż mieć przestrzeń i zasoby na robienie tego, co dla nas ważne. W tym kontekście odmawianie nie jawi się jako bycie nieuprzejmą, tylko jako wyraz szacunku do własnych priorytetów, którym mówimy TAK. S

„JAK PRZESTAĆ ŻYĆ POŻYCZONYM ŻYCIEM. UWOLNIJ SIĘ OD CUDZYCH OCZEKIWAŃ I ZACZNIJ PODĄŻAĆ WŁASNĄ DROGĄ", PAULINA MACIBOCH, WYD. FEERIA

DROGA WARTOŚCI

Derwisze, suficcy mnisi, ascetyczni, często wędrowni, praktykują mistyczne „wirowanie". Ich taniec jest modlitwą, medytacją w ruchu, połączeniem z boskim wymiarem. Żeby wirować i nie stracić równowagi, koncentrują się na kciuku. Ten jeden palec jest punktem, który trzyma ich w pionie, kiedy oni kręcą się wokół własnej osi jak szaleni. Myślę, że każdy z nas ma swój kciuk, kciuki – punkty odniesienia, wokół których wiruje życie. To wartości. Wolność, samorealizacja, partnerstwo, kreatywność... Jedne są stałe, inne zmieniają się z czasem, ale zawsze pełnią funkcję kompasu. Bez świadomości, co jest dla nas istotne poza krzątaniem się każdego dnia i odhaczaniem punktów na liście zadań, jesteśmy zagubieni, nie jesteśmy sobą, co prędzej czy później się mści. O sztuce bycia sobą pisze Paulina Maciboch – wykłada sztukę projektowania życia na własnych zasadach, podpowiada, jak nie pożyczać cudzego życia, jak aktywnie kształtować swoją codzienność w zgodzie z własną tożsamością, jak pamiętać o szerszej perspektywie wizji życia. To ciekawy poradnik, który może pomóc wejść na własną ścieżkę, lektura pokazująca, jak iść nią krok po kroku. Właśnie w zgodzie z wartościami. Psychoterapeuta Stanisław Sądowski na łamach SENSu podpowiedział kiedyś, jak je rozpoznawać: wartości nas poruszają, ale nie biorą nas w niewolę, czekają na działanie. Kiedy podążamy za wartościami, nie kierują nami instyktowne potrzeby ani lęk, a raczej zaciekawienie.

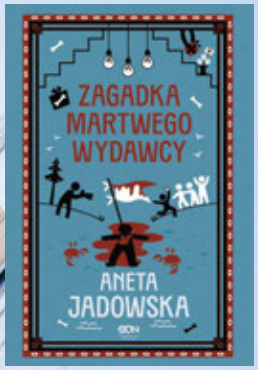
WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

eprasa.pl dda194a436

Z rodziną nie tylko na zdjęciach

Autorką książki o dziedziczeniu skutków rodzinnych traum jest Julia Samuel – brytyjska psychoterapeutka znana nie tylko z tego, że była przyjaciółką księżnej Diany, lecz także z publikacji o przechodzeniu przez proces żałoby i radzeniu sobie ze stratą. W najnowszej książce zgłębia zagadnienie, dlaczego jedne rodziny, mimo trudności, trwają i się rozwijają, a inne rozpadają, będąc źródłem emocjonalnego bólu. Te pierwsze to elastyczne systemy reagujące na zmiany. Julia Samuel na przestrzeni lat śledzi losy ośmiu rodzin, które stanęły wobec konkretnych wyzwań. Uświadamia, że nierozwiązane napięcia przechodzą z pokolenia na pokolenie, a im bardziej to dziedzictwo jest nieświadome, tym bardziej dotkliwe cierpienie. Wśród 12 drogowskazów dla szczęśliwej rodziny wymienia m.in.: konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, otwartą komunikację, życzliwość i zabawę.

KAŻDA RODZINA MA SWOJĄ HISTORIĘ. JAK DZIEDZICZYMY MIŁOŚĆ I STRATĘ JULIA SAMUEL, TŁUM. GRAŻYNA WOŹNIAK; WYD. PWN



ZAGADKA MARTWEGO WYDAWCY, ANETA JADOWSKA; WYD. SQN

OSTATNI BIEG. WSPOMNIENIA REKORDZISTKI ŚWIATA W BIEGU 48-GODZINNYM, PATRYCJA BEREZNOWSKA, MAGDALENA OSTROWSKA-DOŁĘGOWSKA, WYD. GALAKTYKA

Życie na maksa

Biec non stop przez dwie doby, by pokonać kilkaset kilometrów? I bić rekordy świata? Trenować do tego morderczego biegu, przebiegając dziennie 50 kilometrów? A dokonać tego wszystkiego, jednocześnie lecząc złośliwego raka piersi – przechodząc mastektomię, serie czerwonych chemii? I pobić kolejny rekord? „Ostatni bieg" opowiada historię Patrycji Bereznowskiej – ultramaratonistki. Zawsze nakręcały ją rywalizacja, adrenalina i tempo, i choroba tego nie zmieniła. Gdy usłyszała diagnozę, najpierw pomyślała, że nie chce zostawiać kota Juliana samego. I powiedziała sobie: „Nie odpuszczę", bo sportowiec nie odpuszcza. Książka Patrycji zabiera w świat ludzkich zmagań i są to zmagania wewnętrzne. Dowodzi ogromnej skali siły psychicznej. Pokazuje, że zawsze można osiągnąć cel, że motywacją zdrowienia może być chęć powrotu do tego, co było przed chorobą. A da się zrobić jeszcze więcej.

Trup nad morzem

To nie jest kryminał rodem ze Skandynawii, w którym nie dopatrzysz się jasnej strony życia, tylko zagłębiasz się w mroczną psychikę mordercy oraz równie nieodgadnionego detektywa. Trzecia opowieść pióra Anety Jadowskiej z cyklu „Gracje z Ustki" utrzymana jest w klimacie czarnych komedii, *cozy mystery*, w której – rzecz jasna – jest trup, ale są też lokalna atmosfera polskiego Wybrzeża, sympatyczna bohaterka, dużo kobiecego wdzięku. Wraz z nastaniem wiosny dobrze podnieść swoją energię taką lekturą i spędzić czas w towarzystwie trzech przyjaciółek z Ustki, które prowadzą butik i rozwiązują zagadki kryminalne. Bo zawsze w końcu wpadną na jakieś zwłoki... Tym razem pewnego toksycznego za życia wydawcy.

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl dda194a436

eprasa.pl dda194a436

TO JUŻ!
ZIMA 26/27

ITAKA

WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl dda194a436