psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca

sens

TEMAT NUMERU

DŁUGOWIECZNI CZY STARZY? RODZI SIĘ NOWY MODEL

GEROTRANSCENDENCJA. MISJA ZAMIAST STATUSU

MEDYCYNA MOŻE WIELE, A CO NA TO BIOLOGIA?

BEZPIECZNA PRZYJAŹŃ Z ROZSĄDKU

CO ZAMIAST BYCIA PIOTRUSIEM PANEM?

RELACJE

POCZUCIE HUMORU JAK PAPIEREK LAKMUSOWY BLISKOŚCI

CZY MIŁOŚĆ PODSZYTA LĘKIEM TO JESZCZE MIŁOŚĆ?

W INTYMNOŚCI POTRZEBNA UWAŻNOŚĆ

ROZWÓJ

GDY TRACISZ PRACĘ, TRACISZ NIE TYLKO PRACĘ

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA. NIE ZOSTAWIAJMY DZIECI SAMYCH

ZA CZYM TĘSKNIMY, KIEDY TĘSKNIMY ZA PRZESZŁOŚCIĄ?

ZDROWIE PSYCHICZNE

LĘK NASZ POWSZEDNI

W ZGODNEJ KOMITYWIE. OSOBA Z PTSD I PIES ASYSTUJĄCY

nr 11 (219) listopad 2026
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869

9 771897 443607 11>

Numer w sprzedaży do 09.11.2026

Bielenda

BEAUTICINE

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

Linia Beauticine Lab to zaawansowana koncepcja pielęgnacyjna łącząca **skuteczne, funkcjonalne formuły, nowoczesne rozwiązania technologiczne** oraz estetykę inspirowaną **koreańskim skincare.**

NOWOŚĆ

Biodynamiczny COLOSTRO -krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

COLOSTRUM
+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

HEKSAPEPTYD
+ kofeina + kolagen

HIALURO-żel intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

KWAS HIALURONOWY
+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy

Serum PDRN nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

PDRN
+ **4000 ppm** kwasu hialuronowego
+ pantenol

FROSTED GEL texture

LED-compatible formula

baza BIODYNAMICZNA

Tylko tu!

ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

AI

MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

CO WYBIERASZ?

Praca nad tym SENSem zbiegła się z powrotem na scenę Céline Dion. Nie dopatruję się w tym szczególnego pokrewieństwa, ale dzielę się radością, która – jak wynika z przekazów medialnych – ogarnęła nie mnie jedną. „Obiecałam wam, że wrócę, i wróciłam" – mówiła czekającym na nią na ulicach Paryża fanom, nie ukrywając wdzięczności, że są tam dla niej.

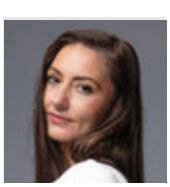
Wokalistka skończyła w tym roku 58 lat, nie załapuje się więc do kategorii seniorskiej, o której w tym miesiącu dużo piszemy. A jednak jej historia ma z naszym Tematem Numeru coś wspólnego, a dokładniej z teorią gerotranscendencji socjologa Larsa Tornstama. W dużym skrócie chodzi w niej o nieudawanie, że nadal jesteśmy tacy sami jak *x* lat temu. Kiedy uznamy zmianę – i to na kilku poziomach – łatwiej o poczucie, że nasze życie ma sens. I jest też tak, że pewne sytuacje mogą przyspieszać rozwój w kierunku gerotranscendencji, a niektóre ten proces spowalniać.

A co może z tego wyniknąć dla tych, którym do starości daleko? Ano choćby taki wniosek, że podobnie jak predyspozycje genetyczne nie determinują naszego zdrowia i sprawności (to z kolei z wywiadu z prof. Eweliną Pośpiech), bo wiele zależy od codziennych wyborów, tak i warto poszukać w życiu transcendencji, nie czekając na mityczną emeryturę.

w tym numerze naszymi gośćmi są:

str. 12
AGNIESZKA KOZERSKA

dr nauk humanistycznych, prowadzi badania nad jakością życia osób starszych *Czy seniorzy potrzebują być aktywizowani, czy może przede wszystkim potrzebują samodzielnie decydować, jak przeżywać swój czas?*



str. 18
EWELINA POŚPIECH

dr hab. nauk medycznych, profesor PUM w Szczecinie, specjalistka w zakresie genetyki cech złożonych oraz epigenetyki stylu życia *Z badań wynika, że jeśli w dowolnym wieku wprowadzimy jakieś korzystne elementy stylu życia, to one realnie poprawiają naszą kondycję*

str. 24
ANITA RICHERT-KAŹMIERSKA

dr nauk ekonomicznych, łączy pracę badawczą z praktyką, od 2010 roku zajmuje się polityką senioralną *Seniorzy na równi z relacjami międzypokoleniowymi – z dziećmi czy wnukami – potrzebują kontaktów z rówieśnikami, bo te dają im poczucie przynależności*

ZDJĘCIA: ROBBY CYRON, ARCHIWUM PRYWATNE

SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: STARZY CZY DŁUGOWIECZNI? NOWY MODEL POSZUKIWANY

12 Starzeć się dobrze, czyli jak? Teorię gerotranscendencji przybliża dr Agnieszka Kozerska

18 Między biologią a chronologią Czym są zegary epigenetyczne i co pokazują? Odpowiada prof. Ewelina Pośpiech

24 Byle nie w samotności O przyjaźń w życiu seniorów pytamy dr Anitę Richert-Kaźmierską

28 Pora się zaktualizować Robert Rient próbuje dociec, na czym polega dojrzała męskość

32 Wiecznie młodzi Film „Czas, który nie nadszedł" oczami Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk

RELACJE

38 Bez lęku O mechanizmach obronnych, które zamykają nas na miłość, mówi psychoanalityk jungowski Tomasz J. Jasiński

46 Jeszcze bliżej Psychoseksuolożka dr Iza Jąderek podpowiada, jak praktyka uważności pomaga w intymności

50 I z czego tu się śmiać? O roli ironii i poczucia humoru w budowaniu relacji rozmawiamy z językoznawczynią dr Małgorzatą Majewską

ROZWÓJ

56 Po terminie? Ageizm na rynku pracy nie musi odbierać kobietom poczucia sprawczości

62 Było, minęło Za czym, według psycholożki Ewy Klepackiej-Gryz, naprawdę tęsknią kobiety, gdy myślą o przeszłości?

68 „Zajmiemy się tym" to za mało Szkoła kontra przemoc rówieśnicza

72 Widocznie tak miało być... Urszula Sołtys-Para o poszukiwaniu tego, co dobre w przeciwnościach losu

76 Troska o siebie Z czym często ją mylimy? Felieton filozoficzny prof. Lilianny Kiejzik

psychologia dla ciebie sens

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

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

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

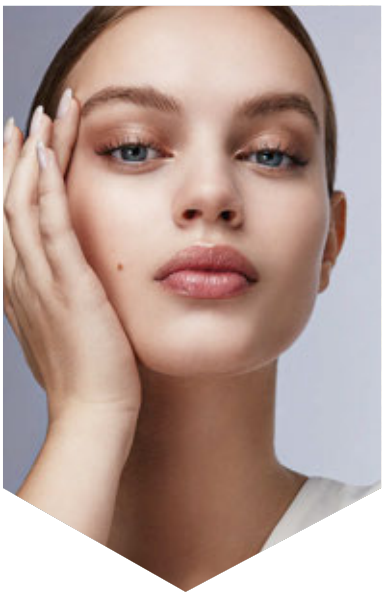
WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk
dyrektorka wydawnicza Marta Kowalska

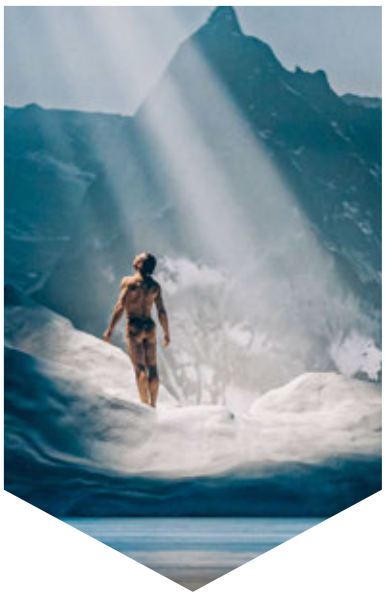
projekty specjalne
Magdalena Rosłaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

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

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

Materiały reklamowe na stronach: II, 21, 23, 29, 35, 43, 45, 60–61, 65, 67, 75, 85, 89, 93, 102–103, 110–111, 116–117, 119, IV. Na stronach: 17, 31, 41, III, zamieszczone są materiały własne wydawcy.





ZDROWIE

80 Pies wie pierwszy Jak dobrze przygotowane zwierzę może pomóc osobie cierpiącej na PTSD – pytamy specjalistkę szkolenia psów Ewę Podgórni

86 Samo nie minie Małe kroki do pokonania lęku społecznego

90 Dość z poszukiwaniem winnego Co dziś wiadomo o genezie schizofrenii?

WOLNI OD STRESU

96 Obserwuj ją jak drzewo Sposoby na chandrę według koreańskiego buddyzmu zen

98 Nie czas na rewolucję O trendach w makijażu na nadchodzący sezon rozmawiamy z wizażystą Sergiuszem Osmańskim

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

106 Wydarzenia kulturalne Co obejrzeć, dokąd pójść?

112 Oswajanie śmierci Terapeutyczny wymiar spektaklu baletowego „Requiem" Opery Krakowskiej

118 Trzy pytania do... Dominiki i Adriana Olesiaków, autorów książki „Przestań być grzeczna. Jak pokonać lęk przed konfliktem"

120 Nowości wydawnicze

ILUSTRACJA
oraz
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

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

leipa passion process technology

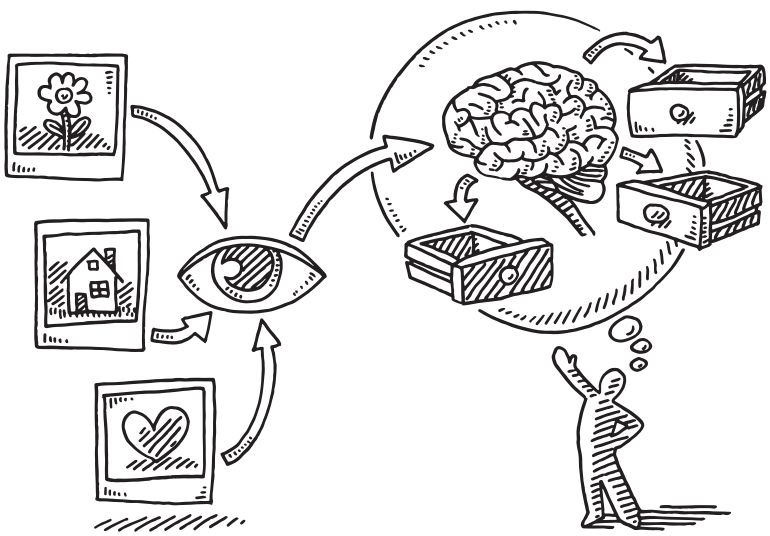
IZBA WYDAWCÓW PRASY

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

Następny SENS ukaże się **10 listopada 2026.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Niedokończone sprawy zapychają pamięć



Mianem efektu Zeigarnik określa się zjawisko polegające na tym, że niedokończone sprawy uporczywie pozostają w naszej pamięci. Dotychczas wiązano je przede wszystkim z brakiem domknięcia poznawczego, napięciem psychicznym i mechanizmami pamięci roboczej; ostatnio psycholodzy z Uniwersytetu Yale badali, czy dzieje się to już podczas samego przetwarzania informacji wzrokowych.

W ich obejmującym cztery eksperymenty badaniu 120 osób obserwowało proste animacje przedstawiające ścieżkę rozwijającą się w labiryncie lub punkt przemieszczający się między wyznaczonymi miejscami. W części prób ruch docierał do punktu końcowego – tworząc wrażenie zakończonego zdarzenia, natomiast w pozostałych zatrzymywał się tuż przed nim – pozostawiając zdarzenie wizualnie niedokończonym. W trakcie animacji pojawiały się krótkotrwale kolorowe znaczniki, a zadaniem uczestników było późniejsze odtworzenie z pamięci ich położenia.

We wszystkich czterech eksperymentach pamięć okazała się dokładniejsza, gdy informacje pojawiały się podczas niedokończonych zdarzeń. Co istotne, zależność utrzymywała się także wtedy, gdy kontrolowano takie właściwości bodźców, jak: prędkość ruchu, długość i czas trwania ścieżki czy jej wizualna ciągłość. Ostatni eksperyment, wykorzystujący dodatkowo neutralny warunek kontrolny, pokazał, że rezultat rzeczywiście wynikał z poprawy pamięci dla zdarzeń niedokończonych, a nie z pogorszenia pamięci po zakończeniu animacji.

Efekt Zeigarnik może więc mieć wymiar wizualny – niedokończenie zwiększa dostępność informacji we wzrokowej pamięci roboczej, nawet gdy nie ma znaczenia dla wykonywanego zadania.

Co ciekawe, część uczestników nie była nawet świadoma różnicy między zakończonymi i niedokończonymi animacjami, co dodatkowo sugeruje, że mechanizm ten może działać stosunkowo automatycznie. (NK) ●

Zetki z dystansem do SI

54 proc. nie akceptuje modelu edukacji prowadzonej przez sztuczną inteligencję

64 proc. nie wzięłoby udziału w webinarze lub spotkaniu prowadzonym przez eksperta wygenerowanego przez sztuczną inteligencję

55 proc. wskazuje na rosnące znaczenie krytycznego myślenia i umiejętności szybkiego weryfikowania informacji

Źródło: badanie na zlecenie platformy ClickMeeting z czerwca 2026

Nie ćwiczę, bo się wstydzę

Pod pochodzącym z angielskiego pojęciem *gym-timidation* (*gym* – siłownia, *intimidation* – onieśmielenie) kryje się paraliżujący lęk przed wizytą w klubie fitness i przed byciem ocenianym przez innych, poczucie bycia „niewystarczająco wysportowanym" oraz dyskomfort związany z pokazywaniem ciała w stroju sportowym. I jak wynika z raportu Well Fitness „WF na własnych zasadach", to doświadczenie jest udziałem wielu polskich milenialsów (osób w wieku 30–45 lat). Co jest dla nich najtrudniejsze?

Obawa przed oceną na siłowni – 33 proc.

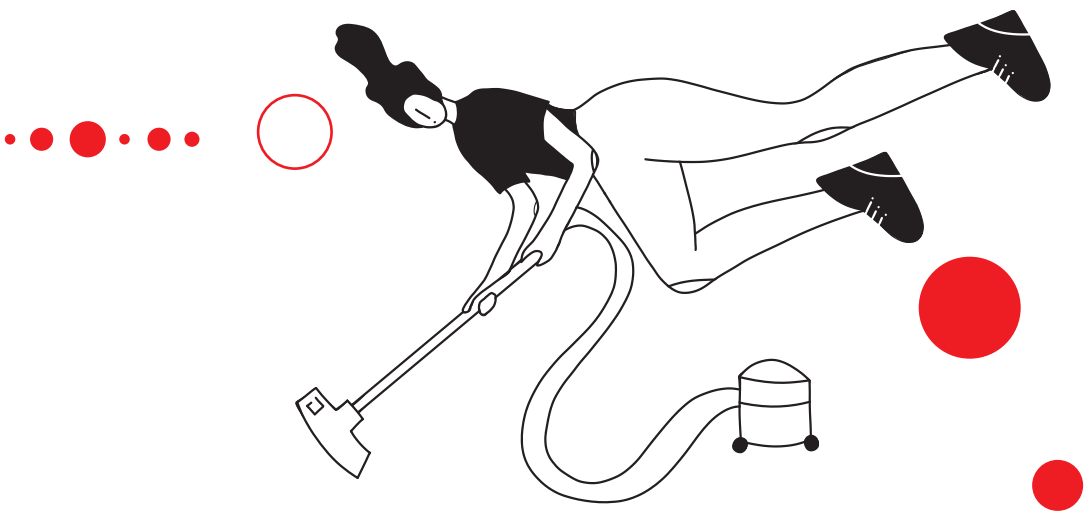
Przekonanie „nie nadaję się do sportu" – 30 proc.

Wstyd przed pokazaniem się w stroju sportowym – 29 proc.

Lęk przed krytyką ze strony trenera personalnego – 25 proc.

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA

Cały dom na mojej głowie



Największe napięcia w związku mogą zaczynać się nie przy zlewie pełnym naczyń, lecz od pytania: kto planuje i troszczy się o organizację życia codziennego? Badaczki z Uniwersytetu w Queensland spojrzały na obowiązki domowe szerzej niż tylko przez pryzmat sprzątania czy gotowania. Rozróżniły trzy rodzaje obciążenia: **fizyczne** – wykonywanie konkretnych prac, **poznawcze** – pamiętanie, planowanie i organizowanie, **emocjonalne** – przewidywanie potrzeb domowników i zapewnianie im wsparcia.

Autorki badania chciały sprawdzić nie tylko, kto robi więcej i czy podział jest postrzegany jako sprawiedliwy, ale także czy partnerzy podobnie widzą własny wkład w prowadzenie domu. Każdy z partnerów niezależnie oceniał te kwestie oraz jakość swojego związku, dzięki czemu można było zestawić perspektywy obu osób. Co się okazało?

Kobiety postrzegały siebie jako bardziej obciążone we wszystkich trzech obszarach, przy czym szczególnie wyraźna różnica dotyczyła niewidocznej pracy poznawczej. Kluczowe okazało się jednak nie tylko to, jak obowiązki były podzielone, lecz także na ile partnerzy zgadzali się co do tego podziału. Większe rozbieżności w ocenie pracy fizycznej i emocjonalnej wiązały się z gorszą jakością związku u kobiet i mężczyzn, choć zależność była wyraźniejsza u kobiet; w przypadku pracy poznawczej taki związek zaobserwowano przede wszystkim u mężczyzn. Co ciekawe, zgodność partnerów co do tego, czy podział jest sprawiedliwy, nie miała równie jednoznacznego znaczenia. Wyniki pokazują więc, że równość (kto ile robi) i sprawiedliwość (czy taki układ wydaje się *fair*) to dwie różne kwestie. Najważniejszy wniosek?

Dla jakości związku znaczenie ma nie tylko to, kto wykonuje dane zadanie, lecz także kto pamięta, że trzeba je wykonać – i czy druga strona ten wysiłek dostrzega. (NK)

Czy na pewno „wszystko w porządku”?

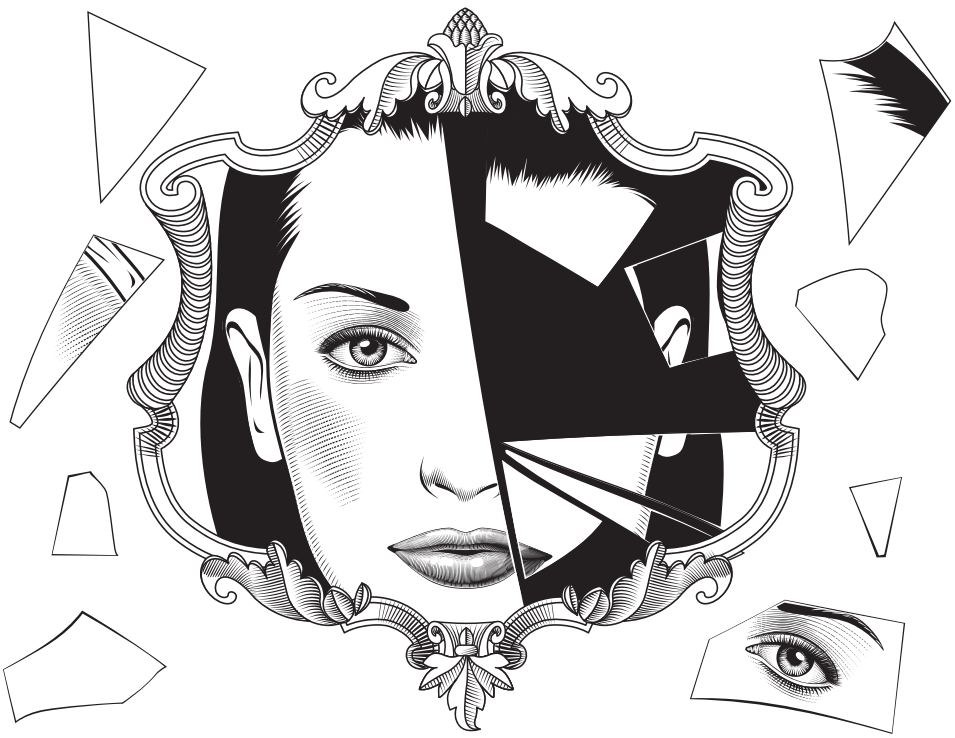
Badanie zespołu z Uniwersytetu w Durham sprawdzało, czym kierujemy się przy odczytywaniu cudzych emocji, gdy wzrok i słuch przekazują sprzeczne informacje. Wcześniejsze prace wskazywały, że dorośli częściej polegają na tym, co widzą – to efekt Colavity (od nazwiska neuronaukowca Francisa B. Colavity, który jako pierwszy opisał to zjawisko) – podczas gdy dzieci większą wagę przypisują dźwiękom. Autorzy chcieli ustalić, czy różnica ta pojawia się także podczas rozpoznawania emocji.

Młodszym i starszym dzieciom oraz dorosłym prezentowano dynamiczną mowę ciała połączoną z emocjonalnymi odgłosami wyrażającymi radość, strach, złość lub smutek. Czasem ciało i głos przekazywały tę samą emocję, a czasem sobie przeczyły; zadaniem uczestników było określenie, jak czuje się przedstawiona osoba. Kiedy oba kanały były zgodne, wiek nie miał większego znaczenia. Różnice ujawniały się przy konflikcie: dzieci częściej „wierzyły uszom” i wybierały emocję słyszaną w głosie, natomiast u dorosłych przewaga słuchu zanikała: albo nie preferowali żadnego kanału, albo kierowali się mową ciała. Tendencja słuchowa utrzymywała się także u starszych dzieci, choć była słabsza. Badacze sądzą, że nie wynika to po prostu z gorszego odczytywania mowy ciała przez dzieci, lecz znaczenie może mieć dojrzewanie uwagi, kontroli reakcji i zdolności integrowania bodźców wzrokowych ze słuchowymi; informacja słuchowa szybko mija, dlatego może silniej przyciągać uwagę dziecka. Dziecko i dorosły mogą więc inaczej zinterpretować tę samą sytuację emocjonalną, bo nadają inną wagę temu, co słyszą i widzą. (NK) ●

Nie chcę się podobać.
Chcę być prawdziwa.
Jeżeli w obrazie
jest brzydota, to dlatego,
że ona też jest częścią mnie

Mela Muter

TEKST NINA KĘDZIORA, MONIKA STACHURA



Też będę taka piękna

Badacze z Uniwersytetu w Padwie przyjrzeli się zjawisku określanemu jako „snapchatowa dysmorfia" – sytuacji, w której zaczynamy traktować swoją cyfrowo poprawioną wersję zdjęć jako wzorzec własnego wyglądu i chcemy się do niej upodobnić, między innymi za pomocą zabiegów medycyny estetycznej. Dotychczas zjawisko to było szeroko komentowane, ale brakowało narzędzia pozwalającego badać je w uporządkowany sposób oraz danych pokazujących, jak wiąże się ono z objawami dysmorfofobii, czyli nadmiernego skupienia na postrzeganych defektach wyglądu.

Autorzy przebadali kobiety zgłaszające się do włoskich klinik medycyny estetycznej, pytając je między innymi o: edytowanie i publikowanie *selfie*, wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie własnego wyglądu, chęć upodobnienia się do zmodyfikowanych zdjęć, motywacje do korzystania z zabiegów, objawy dysmorfofobii oraz zaufanie do własnego ciała. Jednocześnie opracowali i przetestowali nowy kwestionariusz mierzący snapchatową dysmorfię. Okazało się, że jej silniejsze cechy wiązały się z nasileniem objawów dysmorfofobii nawet po uwzględnieniu innych powodów korzystania z medycyny estetycznej. Zależność ta była jednak ograniczona, dlatego autorzy nie przedstawiają tego zjawiska jako głównej przyczyny zaburzenia, lecz raczej jako jeden z wielu możliwych czynników związanych z problematycznym obrazem ciała.

Ciekawy wynik dotyczył „zaufania do ciała" – poczucia, że własne ciało jest bezpieczne, wiarygodne i można polegać na płynących z niego odczuciach. Jego większy poziom wiązał się z mniejszym nasileniem objawów dysmorfofobii, ale nie osłabiał związku między snapchatową dysmorfią a tymi objawami. Autorzy sugerują, że skupienie na tym, jak ciało się czuje i funkcjonuje, może mieć znaczenie ochronne, ale samo w sobie nie wystarcza, by zneutralizować wpływ cyfrowych wzorców wyglądu. (NK) ●

ZDJĘCIA: FRANK RAMSPOTT, LUCKY SUN, CSA-IMAGES, ANASTASIIA KOMAROVA, CSA-PRINTSTOCK, MAYSTRA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

deserved

Wyjątkowy rytuał, na który zasługujesz.

Puszysta jak bita śmietana. Pachnąca jak ulubiony deser.
Rozpieść swoją skórę i zmysły podczas każdego prysznica.

Kremowa formuła otula skórę, pozostawiając ją miękką, gładką i pełną blasku. Orzeźwiające działanie i apetyczne aromaty zamieniają codzienną pielęgnację w wyjątkową chwilę przyjemności.

W temacie numeru przeczytasz o:

• potrzebie zmiany obecnego modelu funkcjonowania na emeryturze, która wcale nie musi być tak aktywna, jak się uważa – lecz wreszcie dać wolność wyboru • zegarach epigenetycznych, mierzących wiek biologiczny • zaprzyjaźnianiu się po sześćdziesiątce • pożegnaniu z omnipotencją mężczyzn w jesieni życia • wizji wiecznej młodości w filmie „Czas, który nie nadszedł" z komentarzem psycholożki Katarzyny Miller

ZDJĘCIE: THOMAS BARWICK/GETTY IMAGES

Czas przestać się starać?

ROZMAWIA IZABELA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

Podróże, sport, uniwersytety trzeciego wieku, wolontariat, nowe hobby – to brzmi kusząco, ale rodzi pytanie: czy ciągła aktywność aż do późnej starości nie stała się kolejnym obowiązkiem? I czy można paradoksalnie „źle" przeżywać emeryturę dlatego, że za bardzo próbujemy przeżywać ją dobrze? Odpowiada **dr Agnieszka Kozerska** z Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie

AGNIESZKA KOZERSKA
dr nauk humanistycznych w dyscyplinie pedagogika, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie. Prowadzi badania nad jakością życia osób starszych oraz uczeniem się w okresie późnej dorosłości

Coraz częściej mówi się o tym, że przejście na emeryturę nie powinno oznaczać końca aktywności, ale jednocześnie wiele pracujących jeszcze osób nie może się doczekać, kiedy wreszcie zawrotne tempo ich życia zmaleje. Może zatem potrzebujemy dziś jakiegoś nowego modelu funkcjonowania na ten etap życia – takiego, który nie sprowadzałby go ani do dalszego „bycia produktywnym", ani do biernego odpoczynku?

To w gruncie rzeczy jest pytanie o to, czym właściwie jest dobra starość. I rzeczywiście jest ono dziś bardzo często podejmowane – zarówno w literaturze gerontologicznej, jak i w badaniach nad jakością życia osób starszych czy edukacją w późnej dorosłości. Dużo mówi się o pozytywnym, pomyślnym czy dobrym starzeniu się, ale odpowiedzi na pytanie, co właściwie się za tymi pojęciami kryje, są różne.

Przekonanie, że starość powinna być aktywna, pojawiło się już w połowie XX wieku. To właśnie wtedy powstała teoria aktywności, zgodnie z którą osoby starsze powinny możliwie długo podtrzymywać sposób funkcjonowania z okresu średniej dorosłości, ponieważ ma to wpływać na ich satysfakcję z życia. Jej bardziej współczesnym rozwinięciem stał się, opublikowany w latach 90., model pomyślnego starzenia się, który przez lata był popularny i do dziś stanowi podstawę wielu badań.

Na czym on się opiera?

Zgodnie z tym modelem o pomyślnym starzeniu można mówić wtedy, gdy współwystępują trzy elementy: brak choroby i niepełnosprawności, wysoki poziom funkcjonowania fizycznego i poznawczego oraz aktywne zaangażowanie w życie. Kluczem do dobrego starzenia się staje się więc aktywność i zaangażowanie. Podobne myślenie można znaleźć w debacie publicznej i polityce społecznej Unii Europejskiej, w działalności uniwersytetów trzeciego wieku czy w różnych programach kierowanych do osób starszych. Troska o jakość życia jest często utożsamiana z tym, żeby jak najdłużej pozostawać aktywnym, sprawnym i zaangażowanym. Od kilkunastu lat pojawia się jednak coraz więcej głosów krytycznych wobec takiego podejścia. Zwraca się uwagę między innymi na jego wykluczający charakter. Jeśli bowiem jednym z warunków pomyślnego starzenia jest brak choroby i niepełnosprawności, to z definicji wykluczamy z tej kategorii wiele osób. Nie mamy przecież pełnej kontroli nad tym, czy zachorujemy albo czy pojawi się u nas niepełnosprawność. A przecież wszyscy znamy ludzi, którzy zmagają się z chorobą czy ograniczeniami sprawności, a mimo to dobrze funkcjonują, mają satysfakcjonujące życie i z powodzeniem radzą sobie z wyzwaniami codzienności. To pokazuje, że ten model być może wymaga modyfikacji.

Mam wrażenie, że stworzyli go młodzi ludzie, którym starość nie kojarzy się z niczym dobrym, dlatego uznali, że najlepszym rozwiązaniem będzie uparte kontynuowanie dotychczasowego życia i udawanie, że nic się nie zmieniło.

Faktycznie, kiedy pytałam studentów w Polsce, ale także w Czechach i na Słowacji, gdzie prowadziłam zajęcia, o to, z czym kojarzy im się starość – dominowały negatywne skojarzenia. Starość przywodziła im na myśl przede wszystkim utratę sprawności i zdrowia, ale także dochodów czy kontaktów społecznych. Tych potencjalnych strat jest bardzo wiele. I być może właśnie dlatego tak mocno próbujemy przeciwstawić im aktywność – jakby miała pozwolić jak najdłużej zatrzymać to, co tracimy wraz z wiekiem. Ale istnieją też przecież teorie i podejścia, które akcentują możliwość rozwoju człowieka właściwie do końca życia. Jedną z nich jest teoria gerotranscendencji szwedzkiego socjologa Larsa Tornstama, która powstała w latach 80. XX wieku, więc wcale nie jest nowa, ale dopiero od niedawna zainteresowanie nią wzrosło. Badania pokazują związek gerotranscendencji między innymi z poczuciem sensu i satysfakcją z życia.

O czym dokładnie mówi ta teoria?

Według Larsa Tornstama zmiany zachodzą w trzech wymiarach: kosmicznym, osobowościowym i relacji społecznych. W wymiarze kosmicznym z wiekiem zmienia się sposób postrzegania życia i śmierci, a lęk przed śmiercią może się zmniejszać. Człowiek zaczyna mieć poczucie jedności z wszechświatem, czuje się jego częścią, zaciera się też dystans między teraźniejszością a przeszłością. W wymiarze relacji społecznych spada zainteresowanie zbędnymi, powierzchownymi interakcjami. Pojawia się natomiast większa potrzeba kontemplacyjnej samotności, a jednocześnie troski >

o konkretne, bliskie osoby, na przykład w małżeństwie czy związku. Trzeci wymiar to wymiar osobowościowy, czyli dotyczący naszego „ja" – tutaj obserwujemy wzrost refleksyjności i spadek egocentryzmu. Zmienia się również sposób postrzegania własnego ciała – człowiek zaczyna akceptować je takim, jakie jest, i rezygnuje z obsesyjnej walki o jego piękno.

Ale równie ciekawa co teoria Tornstama jest próba wykorzystania pojęcia generatywności osób starszych w badaniach nad pomyślnym starzeniem się. Generatywność oznacza troskę o dobro innych ludzi – zarówno tych, którzy są blisko nas, jak i przyszłych pokoleń. Takie zachowania mogą wynikać z potrzeby pozostawienia po sobie śladu, przekazania innym wartości, które są dla nas ważne, i sprawienia, by przetrwały one we wspólnocie czy w konkretnej osobie. Jest w tym pewien paradoks: zachowania generatywne wiążą się z dawaniem siebie innym, a jednocześnie sam zaangażowany również wiele zyskuje. Troska o innych może wzmacniać poczucie sensu, wpływać na lepszą ocenę własnego życia, a w konsekwencji zwiększać satysfakcję z niego.

Lars Tornstam pisał między innymi o tym, że z czasem stopniowo odchodzimy od potrzeby rywalizacji, statusu, konsumpcji czy nieustannego działania. Czy ta zmiana perspektywy dokonuje się naturalnie wraz z wiekiem, czy wymaga jakiegoś wsparcia, przygotowania?

Badając osoby starsze, Tornstam zauważył, że u niektórych naturalnie z czasem zmienia się sposób, w jaki postrzegają siebie i otaczający je świat. Określił to jako przejście od perspektywy materialnej i racjonalistycznej do bardziej duchowej. Nie jest to jednak zjawisko uniwersalne, w jego badaniach taką zmianę obserwowano u około 20 proc. seniorów. Tornstam uznawał, że może być ona sposobem przystosowania się do nowych warunków życia w starości, a jednocześnie wiąże się z rozwojem człowieka. Proces ten może więc zachodzić naturalnie – nie potrzeba szczególnych warunków, żeby się rozpoczął. Przy czym pewne sytuacje, na przykład kryzysy związane ze śmiercią bliskiej osoby, mogą przyspieszać rozwój w kierunku gerotranscendencji.

Ale, co ciekawe, Tornstam pisał również o tym, że rozwój w kierunku gerotranscendencji bywa zahamowany. Sprzyjać temu mogą między innymi wartości dominujące w kulturze zachodniej – przekonanie o znaczeniu aktywności, produktywności czy nieustannej towarzyskości. W rezultacie niektórzy starsi ludzie mogą odczuwać presję albo nawet poczucie winy z powodu naturalnych zmian, które sprawiają, że potrzebują czegoś innego niż wcześniej.

Nieuleganie presji nieustannej produktywności do późnej starości jest bardzo trudne, poza tym rodzi pytanie: jak odróżnić zdrowe odpuszczanie od wycofania wynikającego z depresji, samotności czy utraty poczucia sensu?

Bywa tak, że ktoś ma wysoki poziom gerotranscendencji, a osoby z jego otoczenia interpretują to jako depresję. Myślę jednak, że jednym ze wskaźników zdrowego odpuszczania może być na przykład zdolność do zachwytu nad prostymi rzeczami. Taka osoba potrafi cieszyć się codziennością, nie koncentruje się na porażkach i nie żyje poczuciem żalu. Ważne jest też odróżnienie zdrowej samotności od samotności wynikającej z depresji. Ta pierwsza jest świadomym wyborem i może być źródłem siły. Osoba dobrze czuje się sama, nie dlatego, że uważa się za ciężar dla innych czy boi się ludzi, ale dlatego, że samotność jej służy. W przypadku takiego zdrowego odpuszczania spotkania z innymi mogą być rzadsze, ale nadal są pełne ciepła i życzliwości. Warto ponadto zwrócić uwagę na codzienne funkcjonowanie osoby starszej: czy dba o higienę, swoje otoczenie, posiłki i podstawową sprawność. Jeśli te obszary pozostają zachowane, a jednocześnie ktoś świadomie wybiera więcej samotności i mniej aktywności społecznej, może to wskazywać raczej na zdrowe odpuszczanie niż na wycofanie wynikające z depresji.

WAŻNE JEST ODRÓŻNIENIE ZDROWEJ SAMOTNOŚCI OD TEJ WYNIKAJĄCEJ Z DEPRESJI. ***Pierwsza jest świadomym wyborem, osoba dobrze czuje się sama nie dlatego, że uważa się za ciężar dla innych czy boi się ludzi, ale dlatego, że samotność jej służy***

Jak zmiany związane z gerotranscendencją mogą przekładać się na codzienność ludzi starszych?

Same zmiany związane z gerotranscendencją zachodzą przede wszystkim wewnątrz – dotyczą tego, jak postrzegamy siebie, relacje z innymi i swoje miejsce w świecie. Mogą jednak znajdować odzwierciedlenie w codziennych zachowaniach. Jeżeli na przykład zmienia się sposób rozumienia relacji i człowiek zaczyna bardziej skupiać się na swoim wewnętrznym świecie, może zamiast spotkań towarzyskich z większą grupą, >

opartych na powierzchownych rozmowach, wybierać kontakt z jedną bliską osobą albo po prostu przebywanie w ciszy. Inaczej może też wchodzić w relacje – stawać się bardziej słuchaczem niż kimś, kto udziela rad czy narzuca własne zdanie. Taka osoba może również zrezygnować z części dotychczasowych aktywności nastawionych na produktywność na rzecz zajęć skromnych i kontemplacyjnych. Bywa, że rzeczy materialne przestają mieć dla niej takie znaczenie jak wcześniej, co może prowadzić do pozbywania się przedmiotów, które nie są jej już potrzebne.

Rozwój w kierunku gerotranscendencji może wiązać się także ze wzrostem altruizmu i wspomnianych zachowań generatywnych – czyli działań ukierunkowanych na przekazywanie innym własnych wartości i doświadczeń czy pozostawienie po sobie pewnego rodzaju spuścizny. Z moich badań wynika, że istnieje pozytywny związek między gerotranscendencją a zachowaniami generatywnymi. Ponadto gerotranscendencja może wiązać się ze wzrostem religijności czy większym zaangażowaniem we wspólnotę religijną.

Warto jednak podkreślić, że wysoki poziom gerotranscendencji nie oznacza całkowitej rezygnacji z aktywności. Można jednocześnie intensywnie trenować, uprawiać sport czy regularnie spotykać się z innymi. Wtedy zmienia się przede wszystkim znaczenie, jakie temu się nadaje. Określona aktywność przestaje być środkiem do osiągnięcia konkretnego celu, obowiązkiem czy powinnością, a staje się sposobem doświadczania życia, bycia w kontakcie z własnym ciałem i światem.

Czyli ważniejsza od pytania: „co jeszcze mam zrobić?", staje się kwestia: „jak chcę teraz żyć?".

Myślę, że przejście na emeryturę może być właśnie takim momentem, w którym warto zadać sobie pytanie o sens. Co nadaje sens mojemu życiu? Czy ten sens jest w nim obecny? Co jest dla mnie naprawdę ważne? A może dopiero muszę to odnaleźć? Kiedy zaczynamy się nad tym zastanawiać, może pojawić się refleksja, że coś jeszcze mamy do zrobienia.

Kiedy prowadziłam ostatnio badania nad związkiem między poczuciem sensu w życiu a gerotranscendencją, okazało się, że osoby o wysokim poziomie gerotranscendencji częściej odczuwają obecność sensu w swoim życiu i charakteryzują się większą satysfakcją z życia. Ale uzyskałam też inny bardzo ciekawy wynik: osoby o wysokim poziomie gerotranscendencji częściej poszukują sensu w życiu. Na pierwszy rzut oka może się to wydawać sprzeczne – skoro ktoś doświadcza sensu, to dlaczego nadal go poszukuje? Jednak to tylko sprzeczność pozorna. Gerotranscendencja oznacza przecież między innymi poszukiwanie nowych sposobów rozumienia siebie i świata, odkrywanie nowych znaczeń. Nic więc dziwnego, że osoby jej doświadczające nadal poszukują sensu. Co ważne, jest to zdrowe poszukiwanie. Nie wynika z depresji czy trudnej sytuacji psychologicznej, ale raczej z potrzeby dalszego rozwoju. I temu poszukiwaniu sensu może towarzyszyć nadzieja, wyrastająca z duchowości – taka, która otwiera człowieka na dalszy rozwój.

Lars Tornstam zwracał uwagę na to, że z wiekiem zmienia się nasz stosunek do czasu, śmierci i własnej historii, przez co możemy inaczej doświadczać przeszłości i przyszłości. Czy to oznacza, że niektóre rzeczy, które wcześniej wydawały nam się bardzo ważne, mogą stracić swoją moc?

Zmiany dotyczące stosunku do czasu, o których pani wspomina, są bardzo ciekawe. Tornstam opisuje to jako zacieranie się dystansu między teraźniejszością, >

przeszłością i przyszłością. Polega to na tym, że odległe wydarzenia, na przykład z młodości, są przeżywane z taką samą bliskością, jakby działy się teraz. Człowiek wraca myślami do wcześniejszych okresów życia i zaczyna dostrzegać w nich rzeczy, których wcześniej nie widział. Osoby starsze badane przez Tornstama mówiły też, że teraz bardzo mocno czują się częścią łańcucha pokoleń, co wynika z silnego poczucia bliskości z tymi, którzy już dawno odeszli. Badani wspominali, że czują niematerialną obecność swoich rodziców – poprzez wartości, które im przekazali – i uświadamiają sobie, że są kontynuatorami ich życia. Ludzie o wysokim poziomie gerotranscendencji są też bardziej skłonni do przebaczenia osobom z przeszłości i pojednania się z nimi. Zmniejsza się również lęk przed własną śmiercią. Zaczyna być ona postrzegana jako naturalny porządek rzeczy. A skoro zmienia się perspektywa patrzenia na rzeczywistość, zmienia się także sposób jej oceniania.

wiele osób wpada, może być właśnie sposobem maskowania lęków egzystencjalnych. I dlatego warto też zadać sobie pytanie, czy nie zapętlamy się czasem w tej potrzebie, żeby „dobrze przeżyć starość". Czy próbując być nieustannie aktywni, nie zabieramy sobie przestrzeni na głębszą refleksję nad tym, co się z nami dzieje?

Ale nawet popularna idea aktywizacji seniorów zakłada przeżywanie starości w określony sposób.

Osoby, które posługują się tym określeniem, oczywiście mają na myśli coś pozytywnego: zachęcanie seniorów do ruchu, kontaktów społecznych, edukacji, wolontariatu i innych form aktywności. I rzeczywiście aktywność może mieć duże znaczenie dla jakości życia. Problem pojawia się wtedy, gdy pod pojęciem aktywizacji seniorów zaczyna kryć się przekonanie, że senior powinien być aktywny w określony sposób. Wtedy może pojawić się presja podejmowania działań wskazanych przez osobę, która chce seniora „zaktywizować". A przecież na przykład koncepcja generatywności pokazuje, że aktywność może być też ukierunkowana nie tylko na osiąganie jakichś wyników, lecz także na drugiego człowieka, na społeczność, na przekazanie czegoś kolejnym pokoleniom. I to również nadaje życiu sens.

WARTO ZADAĆ SOBIE PYTANIE: CZY SENIORZY RZECZYWIŚCIE POTRZEBUJĄ BYĆ AKTYWIZOWANI, ***czy może przede wszystkim potrzebują móc samodzielnie decydować, jak chcą przeżywać swój czas – bez oceniania ich wyborów przez innych?***

Pewne sprawy, które kiedyś wydawały nam się bardzo ważne, z czasem tracą swoje znaczenie.

A co jeśli ktoś, czytając teraz o teorii Tornstama, myśli: „To zupełnie nie ja"? Nie każdy przecież z czasem łatwiej godzi się ze starzeniem, śmiercią czy zmianami własnego ciała.

To nie jest teoria odpowiednia dla wszystkich, nie można jej traktować jako kolejnego poradnika czy recepty na dobre starzenie się. Jest bardzo ogólna i wskazuje tylko jeden z możliwych kierunków starzenia, który nie każdemu musi odpowiadać. Wydaje mi się jednak, że teoria Tornstama dostarcza wszystkim nam ciekawych pytań. Na przykład: Co jest dla mnie naprawdę ważne? Z czego mogę zrezygnować bez poczucia straty? Czy potrafię zaakceptować rzeczy, których nie mogę już kontrolować? Które relacje są dla mnie istotne? Co się ze mną dzieje, kiedy przestaję definiować siebie przez pracę, obowiązki czy role społeczne? To są pytania, które mogą stać się punktem wyjścia do dalszej pracy nad sobą, a nawet do zmiany sposobu myślenia o sobie i o swoim miejscu w świecie.

Jeżeli czegoś bardzo się boimy albo nie potrafimy pogodzić się z czymś, co jest naturalną częścią naszego życia, warto się zastanowić, z czego ten lęk czy trudność wynikają. Czasami nadmierna aktywność, w którą tak

Warto więc zadać sobie pytanie: czy seniorzy rzeczywiście potrzebują być aktywizowani, czy może przede wszystkim potrzebują mieć możliwość samodzielnego zdecydowania, jak chcą przeżywać swój czas – bez oceniania ich wyborów przez innych?

Czyli nie ma jednej recepty na dobrą starość?

Myślę, że warto pokazywać różne sposoby przeżywania starości i popularyzować różne teorie naukowe, które dotyczą tego tematu. W literaturze jest ich sporo, ale nie są one szerzej znane. A przecież już samo uświadomienie sobie, że nie ma jednego sposobu dobrego starzenia się, może być dla niektórych osób wyzwalające. Nie muszą wtedy identyfikować się z jednym dominującym poglądem na to, jak powinna wyglądać ich przyszłość. Znajomość różnych podejść może pomóc lepiej zrozumieć i zinterpretować własne doświadczenia oraz potrzeby, a także znaleźć dla siebie odpowiednie miejsce.

Teorie naukowe pokazują różne możliwości, a osoby starsze mogą wybrać te, które są im najbliższe i które pomagają im nadawać sens własnemu życiu. **Is**

ZDJĘCIA: JACOBLUND, MILKY WAY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

NOWE WYDANIE

JUŻ W SPRZEDAŻY

ZWIERCIADLO.PL

DOSTĘPNE TAKŻE
Z SERUM BEAUTY MOLECULES
MARKI **BIELENDA**

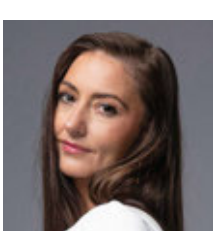
RÓŻNE RODZAJE DODATKÓW ORAZ OKŁADEK DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY

MagazynZwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

Pierwsza zmienna

ROZMAWIA EWA KLEPACKA-GRYZ

Dziś gra toczy się nie o wydłużenie życia, bo to już się dzieje, ale o życie, które daje satysfakcję. Czy można ją osiągnąć dzięki zegarom epigenetycznym: rozwijającym się narzędziom badawczym genetyków – pytamy **prof. Ewelinę Pośpiech** z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie



EWELINA POŚPIECH
dr hab. nauk medycznych, profesor PUM w Szczecinie, specjalistka w zakresie genetyki cech złożonych, epigenetyki starzenia oraz epigenetyki stylu życia. Dyrektor programowa konferencji ELEVATE Health & Longevity Summit

Geny wyznaczają potencjał biologiczny, ale to, w jakim stopniu go wykorzystamy i jak długo będziemy cieszyć się zdrowiem i sprawnością, zależy też od środowiska, stylu życia i codziennych wyborów. Na wiek chronologiczny nie mamy zatem wpływu, za to na wiek biologiczny częściowo tak. Co to oznacza dla zdrowia i komfortu starzenia?

Starzenie jest złożone, bo na różnych poziomach funkcjonowania organizmu zachodzą inne procesy. Naukowcy od dawna byli nimi zainteresowani, ale brakowało dobrego biomarkera, czyli narzędzia, które pozwoliłoby obiektywnie to starzenie mierzyć.

Wiek biologiczny odzwierciedla rzeczywisty stan organizmu i nie zawsze pokrywa się z wiekiem chronologicznym (liczonym w latach od daty urodzenia). Jeśli wiek biologiczny jest wyższy niż chronologiczny, mówimy o przyspieszonym starzeniu się organizmu; jeśli jest niższy, oznacza to spowolnione tempo starzenia.

Jak możemy zmierzyć wiek biologiczny?

Jako genetyk stosuję narzędzia zwane zegarami epigenetycznymi, które są w stanie wychwycić wiele cech starzenia, a także mogą pomóc w podejmowaniu spersonalizowanych działań prozdrowotnych. Mamy różne zegary epigenetyczne: jedne są ukierunkowane na stan zapalny, inne odzwierciedlają starzenie związane ze sprawnością fizyczną, a jeszcze inne oceniają ryzyko śmiertelności. Metody te są stale rozwijane, jednak musimy mieć świadomość, że nie istnieje jedna uniwersalna miara procesów starzenia. Staramy się uchwycić je możliwie najszerzej, żeby wpłynąć na czynniki od nas zależne, czyli na środowisko i styl życia.

Czy określanie wieku biologicznego polega na badaniu z krwi?

Najczęściej badamy krew, ale też na przykład wymaz z jamy ustnej. Zegar epigenetyczny oparty jest na metylacji DNA, czyli zmienności epigenetycznej, która polega na modyfikacjach chemicznych DNA – przyłączamy do niego grupy metylowe, przy czym nie zmieniamy sekwencji nukleotydów, DNA pozostaje takie, jakie było. Każda komórka w naszym organizmie ma to samo DNA, ale poszczególne komórki pełnią różne funkcje, budują różne organy. To wynika właśnie z mechanizmów epigenetyki, która reguluje aktywność genów, włącza i wyłącza je w określonych komórkach naszego organizmu.

W pewnym momencie zaobserwowano, że wzór metylacji w określonych miejscach DNA zmienia się wraz z wiekiem, co stało się podstawą do opracowania pierwszych zegarów. Zegar epigenetyczny to przełożenie informacji płynącej z metylacji DNA w komórkach na informacje na temat wieku biologicznego. Wzór metylacji jest w 30 proc. zależny od zmienności genetycznej (czynnik dziedziczny), a w 70 proc. od czynników środowiskowych czy stylu życia. Metylacja DNA jest rodzajem pomostu między genami a środowiskiem. Jesteśmy w stanie dużo z niej wyczytać.

Jakie informacje uzyskam z wzoru metylacji?

Na podstawie wzoru metylacji można się na przykład dowiedzieć, że wiek biologiczny osoby 50-letniej wynosi 55 lat, >

co powinno być dla niej sygnałem, że warto zmienić podejście do zdrowia. To jest ogólna informacja, ale na podstawie przeprowadzanych badań populacyjnych wiemy, że wiek biologiczny podwyższony o pięć lat oznacza wyższe, określane procentowo, ryzyko rozwoju choroby sercowej, nowotworowej czy demencji. Dodatkowo najnowsze zegary epigenetyczne pozwalają mierzyć wiek biologiczny konkretnych organów. Dzięki temu mogę się dowiedzieć, że moje przyspieszone starzenie wynika, przykładowo, z niewydolności układu sercowo-naczyniowego albo z zaburzeń metabolicznych. Zegary te stanowią element wczesnej diagnostyki, która pomaga zidentyfikować obszary naszego zdrowia, wymagające interwencji. Z wynikiem takich badań możemy iść do lekarza, który wykona szerszą diagnostykę i wdroży profilaktykę albo leczenie.

Mam nadzieję, że te bardziej zaawansowane metody, o których mówiłyśmy, niedługo uzupełnią wczesną diagnostykę i spowodują, że wykrywanie chorób będzie szybsze. A także że będą miały działanie motywujące, bo kontrolując proces starzenia, dowiadujemy się, czy nasze działania mają na nasz organizm pozytywny wpływ, czy nie. Na przykład jeden z zegarów epigenetycznych nowszej generacji podaje parametr tempa starzenia się – jego wartość równa 1 oznacza, że na jeden rok kalendarzowy będzie przypadał jeden rok biologiczny. Wartość powyżej 1 przewiduje, że wiek biologiczny przy zachowaniu obecnego stylu życia będzie w przyszłości rósł. Z kolei wartość poniżej 1 pokazuje, że styl życia skutecznie spowalnia procesy starzenia.

Wiek biologiczny odzwierciedla wszystko, co się działo w naszym życiu od początku, a parametr tempa starzenia pokazuje, czy teraźniejszy styl życia wspiera zdrowie. Te dwa parametry uzupełniają się i mogą w przyszłości pomóc tworzyć personalizowane interwencje. I nie chodzi tylko o odpowiednie leczenie, ale o możliwość wykorzystania potencjału biologicznego.

Z BADAŃ WYNIKA, ŻE JEŚLI W DOWOLNYM WIEKU WPROWADZIMY KORZYSTNE ***elementy stylu życia, to one realnie poprawią naszą kondycję. Rzucenie palenia zmiejszy ryzyko chorób z niego wynikających, a ćwiczenia poprawią masę mięśniową***

To dopiero pierwszy krok. W przyszłości informacje płynące z metylacji DNA mogą odgrywać znacznie większą rolę w personalizacji diety czy aktywności fizycznej. Możemy na przykład powtarzać co jakiś czas zegary epigenetyczne, żeby sprawdzić, czy konkretna zmiana rzeczywiście przynosi oczekiwany efekt. Rozwijane są też bardziej szczegółowe analizy, które na podstawie metylacji DNA przewidują indywidualną odpowiedź na określone interwencje, na przykład restrykcję kaloryczną. To z kolei może pomóc dobierać zalecenia nie tylko na podstawie średnich danych populacji, ale tego, co ma największą szansę zadziałać u konkretnej osoby.

Badanie wieku biologicznego jest zaawansowaną i nowoczesną metodą profilaktyki starzenia, dzięki której możemy wpływać na swoje późno dojrzałe życie. Jednak badania epigenetyczne nie są w Polsce refundowane, więc rozmawiamy bardziej o przyszłości medycyny starzenia. A co możemy zrobić tu i teraz?

To prawda, ale w stosunku do tego, ile dzisiaj inwestujemy w to, żeby zadbać o stan swojego zdrowia czy znaleźć odpowiednie leczenie, może się okazać, że koszt badań nie będzie aż taką przeszkodą. Chociaż proces starzenia jest złożony, zanim skorzystamy z badań epigenetycznych, warto sprawdzić proste parametry kliniczne: poziom glukozy, ciśnienie tętnicze, lipidogram czy parametry funkcjonalne związane z aktywnością fizyczną, takie jak szybkość chodu, uścisk dłoni, puls albo saturacja.

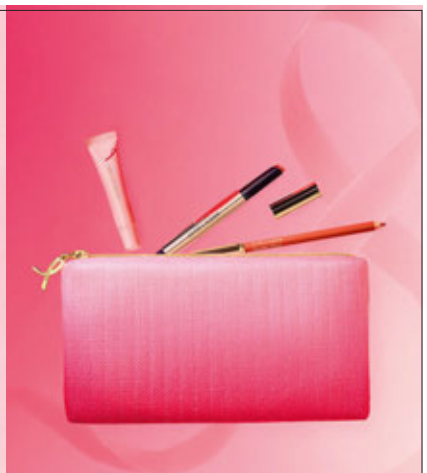
Z psychologicznego punktu widzenia największym problemem starszego człowieka jest brak akceptacji upływającego czasu, trudność w pogodzeniu się z faktem, że nie wróci dawna energia i że wiele drzwi się przede mną zatrzasnęło, a nowych nie jestem w stanie zauważyć. I albo mogę na to narzekać, albo uwierzyć, że moja starość w 50 proc. zależy ode mnie. Jak stworzyć taki model, żeby chciało się nadal żyć i czerpało z tego radość i satysfakcję?

Jakość życia, która daje satysfakcję, jest tu niezwykle istotna, bo samo wydłużanie życia dziś już nie jest naszym głównym celem. Często powtarzam, że już w wieku nastoletnim warto zacząć interesować się tematyką starzenia po to, żeby wdrażać dobre nawyki stylu życia, bo one pozostają z nami na lata. A drugi moment, aby się nią zainteresować, jest tu i teraz, bo nigdy nie jest za późno.

Z badań wynika, że jeśli w dowolnym wieku wprowadzimy jakieś korzystne elementy stylu życia, to one realnie poprawiają naszą kondycję. Dobrym przykładem jest palenie papierosów – aż jedna trzecia miejsc w naszym DNA, które zmieniają swoją metylację, może być modyfikowana przez palenie papierosów. Jeśli więc rzucę >

PIĘKNIE ZJEDNOCZENI, BY POKONAĆ RAKA PIERSI

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W 1992 ROKU, GDY EVELYN H. LAUDER WSPÓŁTWORZYŁA RÓŻOWĄ WSTĄŻKĘ – DZIŚ JUŻ KULTOWY SYMBOL KAMPANII ESTÉE LAUDER COMPANIES. Z CZASEM INICJATYWA STAŁA SIĘ NAJWIĘKSZYM PROGRAMEM SPOŁECZNYM FIRMY I JEDNĄ Z NAJDŁUŻEJ REALIZOWANYCH NA ŚWIECIE KAMPANII KORPORACYJNYCH POŚWIĘCONYCH WALCE Z RAKIEM PIERSI. DZIŚ RÓŻOWA WSTĄŻKA SYMBOLIZUJE TROSKĘ O KOBIETY I ICH ZDROWIE.



Od ponad 30 lat kampania łączy ludzi wokół idei stworzenia świata wolnego od raka piersi. Estée Lauder Companies wraz z należącą do niej fundacją charytatywną przekazały dotąd ponad 156 mln dolarów na wsparcie badań naukowych, edukacji i dostępu do opieki medycznej.

Dlaczego to wciąż tak ważne?

Rak piersi pozostaje najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet na świecie. Dlatego inwestycje w naukę, profilaktykę i edukację są dziś ważniejsze niż kiedykolwiek. Równie istotne jest przełamywanie barier w rozmowie o zdrowiu i zachęcanie kobiet do regularnych badań.

Troska o zdrowie piersi powinna być tak naturalna jak każdy inny element dbania o siebie. Poznanie własnego ciała, regularne badania i świadome decyzje dotyczące zdrowia mogą mieć znaczenie dla całego życia.

Pięknie Zjednoczeni – razem możemy więcej

Przesłanie kampanii – „Pięknie Zjednoczeni w walce, by pokonać raka piersi" – podkreśla siłę współpracy. Bo trwała zmiana nie powstaje w pojedynkę. Tworzą ją: naukowcy, lekarze, organizacje społeczne, partnerzy, twórcy, media, pracownicy Estée Lauder Companies oraz wszyscy, którzy angażują się w kampanię.

Globalna inicjatywa ma także swój lokalny wymiar. W Polsce Estée Lauder Companies od lat wspiera Fundację „Piękniejsze Życie" oraz Międzynarodowe Centrum Nowotworów Dziedzicznych przy Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie, przekazując środki ze sprzedaży produktów oznaczonych różową wstążką. W tegorocznej edycji biorą udział marki: Estée Lauder, Clinique, Bobbi Brown i La Mer. Od 20 do 50 proc. sugerowanej ceny detalicznej wybranych produktów trafia na wsparcie lokalnych działań.

W kampanię angażują się także partnerzy, m.in.: DOUGLAS, Sephora, Polskie Linie Lotnicze LOT, Medicover i Hotel Raffles Europejski Warsaw. W tym roku dołączają do nich Lava e Sal Katarzyny Sokołowskiej oraz LeBrand Pauliny Pyszkiewicz.

Każda rozmowa zwiększa świadomość. Każde partnerstwo pozwala dotrzeć dalej. Każde działanie ma znaczenie. Bo przyszłość wolną od raka piersi możemy stworzyć tylko razem.

#CzasPokonaćRakaPiersi

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

palenie, to już po kilku dniach profil metylacji zacznie się zmieniać. To pokazuje dynamikę procesów starzenia; w dowolnym momencie mogę na przykład zmniejszyć ryzyko chorób związanych z paleniem, jeśli je rzucę, albo aktywnością fizyczną wzmocnić masę mięśniową, mającą duże znaczenie w podeszłym wieku, jeśli zacznę ćwiczyć. Albo poprawić swoją kondycję psychiczną.

Na przykład celebrując jakąś pasję, dbając o grono przyjaciół albo robiąc cokolwiek innego, na co wcześniej nie było czasu. Starsi ludzie jednak często narzekają, że nie mają już dawnej ciekawości, apetytu na życie. Ostatnio miałam pacjentkę, która powiedziała: „Proszę pani, ja nie chcę już żyć, tylko rodzina mnie zmusza". Przez większość sesji słuchałam powodów, dla których jej życie straciło sens. Kiedy poczuła się wysłuchana, wspólnie próbowałyśmy znaleźć jakiś malutki cel, dla którego warto wstawać rano z łóżka. Czasami samotność i brak sensu życia są nawet trudniejsze niż życie z ustabilizowaną chorobą.

I to jest niezwykle ważny aspekt zdrowego starzenia. Możemy mówić o diecie, ćwiczeniach fizycznych czy profilaktyce, ale równie ważne jest to, czy mamy po co rano wstać z łóżka, czy mamy wokół siebie ludzi i rzeczy, które nadal nas interesują i dają nam radość. Najważniejsze przesłanie jest takie, że nigdy nie jest za późno, żeby coś zmienić i znaleźć dla siebie nowy cel czy źródło radości.

Wróćmy jeszcze do czynników przyspieszających procesy starzenia – ostatnio dużo się mówi o przewlekłych stanach zapalnych wywołanych na przykład przez tkankę tłuszczową na brzuchu.

Przewlekły stan zapalny to jeden z ważniejszych czynników starzenia. W ramach konsorcjum naukowego realizujemy projekt, w którym badamy osoby z zespołem metabolicznym i naszym celem jest odmłodzenie ich poprzez działanie na redukcję stanu zapalnego. U jednej grupy badawczej zmniejszamy stan zapalny poprzez aktywność fizyczną, u drugiej dietą przeciwzapalną, a u trzeciej suplementacją kwasu omega-3.

Które z tych działań okazują się najskuteczniejsze? Mamy już wnioski?

Trudno je jeszcze przewidzieć. Na pewno coraz więcej prac wskazuje na pozytywny wpływ omega-3 na procesy starzenia, ale nie jest to magiczna tabletka, która natychmiast nas odmłodzi. Musimy mieć świadomość, że efekt działania pojedynczego czynnika może być niewielki lub umiarkowany. Dlatego liczymy, że silniejsze działanie będzie miało powiązanie suplementacji z aktywnością fizyczną, która potrafi znacznie zredukować stan zapalny. W projekcie uwzględniamy także restrykcję kaloryczną, która jest obecnie jedną z najlepiej przebadanych interwencji geroprotekcyjnych, czyli spowalniających procesy starzenia.

A probiotyki czy inne suplementy? Mówi się, że mikrobiota wpływa na wygląd, na odporność, na stan emocjonalny.

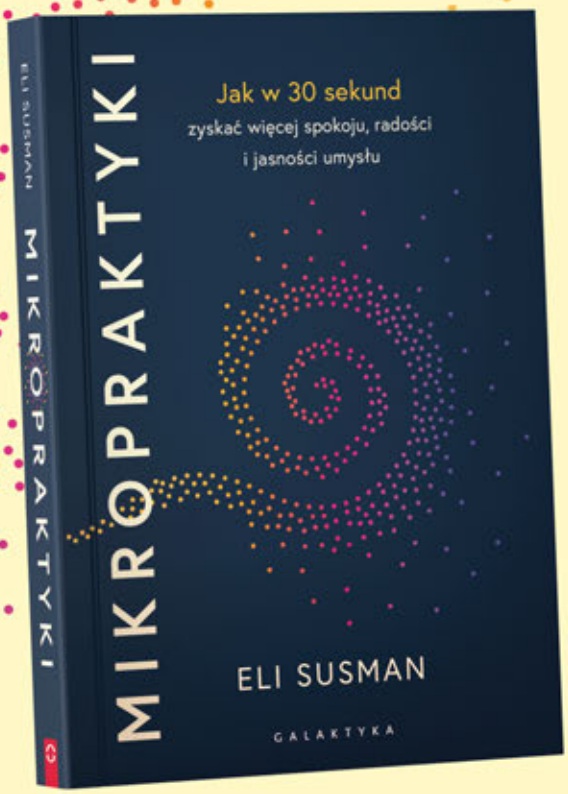
Suplementacja na pewno może przynosić korzyści, ale musimy być ostrożni – wiele badań pokazuje pozytywny wpływ różnych substancji na zwierzęta, choćby na myszy, ale często nie jest on do końca potwierdzony u człowieka. Poza tym skuteczność działania suplementów jest często kwestią indywidualną, trzeba o tym pamiętać, gdy jesteśmy rozczarowani brakiem rezultatów. Warto się zastanowić, czy na pewno dany suplement jest dla nas odpowiedni, czy nie stosujemy go zbyt krótko, a może suplementacja wymaga lepszego dopasowania, na przykład innych dawek. Dlatego warto konsultować się ze specjalistą, który pomoże dobrać suplementy do naszych rzeczywistych i indywidualnych potrzeb, biorąc pod uwagę: stan zdrowia, dietę, a także informacje o naszym DNA czy mikrobiocie. Dobrze udokumentowane suplementy to omega-3 i witamina D.

W profilaktyce starzenia szczególnie ważna jest konsekwencja, więc może warto wybrać sobie jakąś dietę, na której czujemy się pełni energii, oraz aktywność fizyczną, która sprawia nam przyjemność, a nie jest jedynie przykrym obowiązkiem, i potem być w tym metodycznym i cierpliwym.

Zdecydowanie tak. Myślę, że właśnie o to chodzi w konsekwencji – żeby znaleźć taki sposób dbania o zdrowie, który jesteśmy w stanie utrzymać przez lata. Nie musi to być najbardziej restrykcyjna dieta ani najbardziej intensywny trening. Życie późno dojrzałe to nie jest już czas na plany A, B i C, tylko bardziej na odpuszczanie, zaufanie i przyjmowanie życia takim, jakie jest. Siedzenie w ciszy i obserwacja oddechu zamiast oglądania telewizji, w której świat przedstawiony jest jako pełen zagrożeń i tragedii, naprawdę może być pierwszą ważną zmienną w naszym wzorcu na dobrą starość. **S**

ŻYCIE PÓŹNO DOJRZAŁE TO NIE JEST JUŻ CZAS NA PLANY A, B I C, ***tylko bardziej na odpuszczanie, zaufanie i przyjmowanie życia takim, jakie jest. Równie ważne jest to, żeby mieć po co rano wstać z łóżka, czy mamy wokół siebie ludzi i rzeczy, które dają nam radość***

ZDJĘCIA: BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE



Nowość

TYLKO 30 SEKUND

Wykorzystaj chwile już obecne w Twoim życiu

Ten rzetelny, praktyczny i jednocześnie czuły poradnik pomaga lepiej rozumieć własne reakcje i budować odporność psychiczną. Uczy, jak troskę o siebie wpleść w codzienność, zamiast odkładać ją na spokojniejszy moment. Bo wielka zmiana w mózgu i życiu często zaczyna się od najmniejszego kroku - jednego oddechu, chwili obecności, powrotu do siebie. Polecam!

dr n. med. Monika Czerska
specjalista neurologii, balneologii
i medycyny fizykalnej, trener mentalny

NOWOŚĆ

Zacznij w dowolnym dniu. Zbuduj dowolny nawyk

Nie musisz czekać do 1 stycznia

www.galaktyka.com.pl
@wydawnictwogalaktyka
@galaktyka_wydawnictwo

GALAKTYKA
WYDAWNICTWO

Z rozsądku

ROZMAWIA BEATA PAWŁOWICZ

Cenimy dawne przyjaźnie, bo skąd brać nowe, kiedy mamy 60+. Czy w późnej dorosłości można zapoczątkować więzi emocjonalne – pytamy badającą relacje osób dojrzałych **dr Anitę Richert-Kaźmierską** z Politechniki Gdańskiej

ANITA RICHERT-KAŹMIERSKA
dr nauk ekonomicznych, łączy pracę badawczą na Politechnice Gdańskiej z praktyką, od 2010 roku zajmuje się polityką senioralną. Pełni funkcję pełnomocniczki wojewody pomorskiego ds. rodziny, polityki społecznej i senioralnej, jest stałym doradcą sejmowej Komisji Polityki Senioralnej oraz członkinią Rady ds. Polityki Senioralnej powołanej przez premiera

Martwimy się o naszych rodziców: są samotni, nie mają przyjaciół, a nam brak czasu na spotkania z nimi. Czy seniorzy, którzy potracili stare przyjaźnie, są skazani na samotność?

Prowadziłam badania nad relacjami w kilku klubach seniora na Pomorzu. Wynika z nich, że takie placówki pozwalają starszym osobom funkcjonować społecznie, budować relacje, zachować aktywność. Z badań wynika jednak, że relacje, jakie tam nawiązują, to tak zwane przyjaźnie z rozsądku. Decyduje o nich świadome postawienie na pierwszym miejscu bycia w grupie, poczucia przynależności, a więc uniknięcia samotności. W związku z tym seniorzy są gotowi ustępować innym, aby nie zostać odrzuceni.

Przyjaźń z rozsądku, jak małżeństwo z rozsądku, bywa dobrym rozwiązaniem?

Zwłaszcza z perspektywy 80-latka, kiedy po prostu nie chce się być samotnym. Jednak to coś więcej niż konformizm. Wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby, możliwości. Senior wie, że jego rodzina jest zajęta: dzieci pracują, wnuki mają wiele na głowie. Usprawiedliwia ich postawę – mają swoje życie. Często seniorzy mówią wprost, że choć odczuwają samotność, to nie chcieliby zamieszkać z bliskimi. Dlatego dopasowują się do ludzi, których spotkają w klubie. Tworzą relacje z rozsądku, podobnie postępują nastolatki w swoich grupach rówieśniczych. Senior może nawet nie lubić konkretnych współklubowiczów, ale otrzymuje od nich coś cennego – jest częścią grupy. Prawie 80 proc. badanych na pytanie, czy wzbudzi ich zainteresowanie to, że ktoś z nich kilka razy nie pojawi się w klubie, odpowiedziało: tak.

Zainteresowanie sobą nawzajem i poczucie wspólnoty jest bardziej praktyczne niż sympatia?

Tak. Z badań wynika, że seniorzy na równi z relacjami międzypokoleniowymi – z dziećmi czy wnukami – potrzebują właśnie kontaktów z rówieśnikami, bo te dają im poczucie przynależności i ważności. A to dlatego, że łączą ich podobne doświadczenia życiowe, posługują się tym samym językiem, odwołują do tych samych wartości. Seniorzy mają przecież inne nawyki niż młodzi ludzie – choćby takie, że jedzą rybę w piątek czy szanują chleb. Kiedy nie skończą kanapki, zabiorą ją do domu, nie wyrzucą. Wartością jest też dla nich rodzina. Nawet jeśli ich relacje z dziećmi są złe, raczej nie skarżą się. Zwykle dobrze o nich mówią.

To też różni ich od pokolenia Z, które wychowało się na poppsychologicznym obwinianiu rodziny pochodzenia za wszystko.

Seniorzy zwykle odczuwają dumę z dzieci, nawet gdy obiektywnie nie ma do niej powodów. Widzimy więc, jak wiele ich różni od młodych i zarazem łączy z rówieśnikami. I właśnie dzięki temu, że wszyscy w klubie cenią te same wartości, dają sobie poczucie wspólnoty i przynależności do grupy, zintegrowania. Znika poczucie izolacji, bo jeśli senior rówieśnikom opowie na przykład żart z „Misia", będzie on dla wszystkich zrozumiały. Jeśli wspomni o problemach zdrowotnych, usłyszy, że ktoś też takie miał, a nawet dostanie podpowiedź, jak sobie z tym poradzić. To wszystko razem daje coś niezwykle cennego: poczucie bezpieczeństwa, ale także ważności. Żyjemy w świecie, w którym nie ceni się doświadczenia i wiedzy seniorów. Młodzi często kpią z ich nawyków czy prawd. Tymczasem w kontaktach rówieśniczych seniorzy mogą poczuć się ludźmi, którzy mają coś ważnego do powiedzenia. Którzy są godni szacunku.

Dlatego warto rodziców zachęcić do wizyty w klubie seniora, zwłaszcza gdy jedno z nich odeszło, a drugie >

doświadcza żałoby. Kiedy jej czas minie, a seniorka czy senior wyrazi wątpliwości przed taką wizytą, na przykład: oni się już wszyscy znają, oni mnie nie przyjmą – pomóc może choćby sąsiadka, która weźmie taką osobę pod rękę i zaprowadzi do klubu. Obecne relacje mogą pomóc seniorom poszukać tych nowych, ważnych, a nawet całego nowego środowiska.

Właśnie – nowe środowisko. Czasem zabieramy rodziców z miejsca, gdzie mieszkali od zawsze, i przenosimy gdzieś bliżej siebie albo gdzie będzie im wygodnej. Czy słusznie?

Kieruje nami dobra wola, nie chcemy, żeby nasi rodzice byli „więźniami czwartego piętra". Szukamy im mieszkania w bloku z windą lub na parterze, aby sprzyjało to ich aktywności, relacjom społecznym, a więc także dodało chęci życia. Badania dotyczące potrzeb seniorów mówią jednak, że 70 do 80 proc. badanych nie chce przeprowadzki. W starszym wieku trudno przyzwyczaić się do nowych miejsc, nowych rozwiązań.

Ale czy nowości, które zmuszają mózg do wysiłku, nie spowalniają chorób starzeniowych mózgu?

Temat jest dość skomplikowany i powinien być rozpatrywany indywidualnie. Może być bowiem i tak, że nowe środowisko przyspieszy procesy demencyjne, gdyż wywoła wiele obaw, co spowoduje zamknięcie się na interakcje, a więc także na poznawanie nowych ludzi. Być może kiedy pokolenie dzisiejszych 40-latków osiągnie wiek 70+, będzie miało inne potrzeby. Dzisiejsi 40-, a nawet 50-latkowie są przyzwyczajeni do mobilności. Pracowali w wielu miejscach, przeprowadzali się z miasta do miasta, podczas gdy ich rodzice byli zatrudnieni 30 lat w jednej firmie i całe życie mieszkali w jednej lokalizacji.

Senior, który mieszka w tym samym miejscu od lat, zna wiele osób z sąsiedztwa, zna sprzedawców w osiedlowych sklepach, a oni znają jego. Rozmawiają o tym, co słychać, wiedzą, jaki rodzaj masła lubią, i mu go podają, a kiedy starsza osoba zaczyna mieć kłopoty z liczeniem pieniędzy czy posługiwaniem się kartą, pomogą jej i na pewno nie oszukają. To daje seniorowi poczucie bezpieczeństwa, a on go potrzebuje, żeby wyjść z domu, poszukać kogoś, z kim będzie mógł porozmawiać, pobyć, otworzyć się na relacje. Dlatego zawsze warto rozważyć, czy lepiej przenosić kogoś do nowego miejsca zamieszkania, czy pomóc mu pokonać różne przeszkody w miejscu, do którego jest przyzwyczajony.

Ale jeśli senior pójdzie do klubu seniora – nawet w swojej miejscowości – to czy nie może napotkać tam jakichś trudności? Co wiemy na ten temat na podstawie badań?

Jest wiele publikacji dotyczących relacji rówieśniczych wśród młodzieży, ale takich, które dotyczącą relacji seniorów, prawie nie ma. Mogę jednak powiedzieć, że seniorzy, podobnie jak młodzież w grupach rówieśniczych, doświadczają wielu zachowań, w tym agresji. W wypadku seniorów jest to przede wszystkim agresja słowna: wyśmiewanie, pomawianie, tu szpilka, a tu kpina. Kiedy zadaliśmy seniorom pytanie, czy czują się ważni w grupie, uzyskaliśmy tylko 46 proc. pozytywnych odpowiedzi. Jednocześnie odpowiedź na pytanie: czy gdyby na wycieczce zabrakło ci pieniędzy, mógłbyś liczyć na innych seniorów, w 80 proc. brzmiała „tak". I właśnie to, o czym już wspominałam: poczucie wspólnoty – jest zdecydowanie największą wartością w relacjach seniorów. Ono daje im poczucie bezpieczeństwa, co przekłada się na ich życiową aktywność. Badania to potwierdzają. Seniorzy podejmą różne aktywności chętniej, gdy towarzyszą im rówieśnicy, a to dlatego, że czują się wtedy bezpiecznie. Być razem i móc liczyć na siebie – to ważniejsze niż docinki czy krytyka.

Czyli pomoc jest ważniejsza niż słodzenie?

Ważniejsze jest realne poczucie wspólnoty niż spijanie sobie z dziobków. Tym bardziej że starsze pokolenie wychowało się w świecie, gdzie krytyka była czymś nagminnym, bo mówiono ostro i wprost – tak w pracy, jak i w domu. Oczywiście to niepojęte dla pokolenia Z czy Alfa, nie przez przypadek nazywanych pokoleniami płatków śniegu, dla których każde ostre słowo to uraza niszcząca relacje i uderzająca w dobrostan psychiczny. Dla seniorów uszczypliwości czy drwiny są przykre, ale nie wpływają tak bardzo na ich zdrowie psychiczne. Ważniejsze jest to, że kiedy coś zagraża całej grupie, antagoniści jednoczą się we wspólnej obronie. Przy czym warto pamiętać, że narastająca agresja słowna może być sygnałem zmian neurodegeneracyjnych. Zdarza się, że osoba w głębokiej demencji zaczyna przeklinać i wyzywać nawet swoich najbliższych, staje się zadziorna, nieprzyjemna.

Jak seniorzy sobie radzą z takim atakami?

Łączą się w mniejsze grupy, które mogą być do siebie nastawione niechętnie. Liderzy, wokół których te grupy powstają, to zwykle osoby, które miały wysoki prestiż zawodowy. Często w poczuciu utraconej roli społecznej starają się odwzorować w klubie swoją dawną pozycję. Zabiegają więc o rolę lidera, przejmują kierownictwo, narzucają grupie, co będzie robić.

ZDJĘCIA: SHAUN, SHANNON FAGAN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

WSPÓLNOTOWOŚĆ JEST ZDECYDOWANIE NAJWIĘKSZĄ WARTOŚCIĄ W RELACJACH SENIORÓW. ***Ono daje im poczucie bezpieczeństwa, co przekłada się na ich życiową aktywność***

Takie sytuacje każdy z seniorów spotkał już wiele razy w życiu, więc dla niewielu te problemy są powodem do rezygnacji. Dodatkowo osoby kierujące klubami znają te procesy i starają się im przeciwdziałać, na przykład organizując wspólne zadania dla jego uczestników. Istotne dla dbania o pozytywne emocje w klubie okazują się także regulaminy. Seniorzy to pokolenie, które ma szacunek do dokumentów. A więc jeśli senior podpisze deklarację uczestnictwa, a w niej jest wymienione, czego nie wolno robić, bo to grozi wykreśleniem z klubu, będzie się tego trzymał.

Poza tym, podobnie jak w innych grupach wiekowych, seniorzy budują także relacje oparte na sympatii i wspólnych zainteresowaniach. Spędzają czas razem także poza klubem: chodzą na „kijki", jadą na zorganizowane wycieczki czy na pielgrzymki. Przygotowują nawet wspólnie wnioski do budżetu obywatelskiego, na przykład o wybudowanie chodnika do klubu. Łączy ich współpraca i sympatia, a także realne pomaganie sobie. Kiedy ktoś już nie może samodzielnie dotrzeć do klubu, organizują pomoc.

Przyjaźń w późnym wieku rodzi się, tak jak w każdym innym, od spotkania i wspólnego działania lub zainteresowań?

Tak, dlatego warto uznać, że seniorzy także mogą zdobyć przyjaciół. A nawet znaleźć romantycznego partnera właśnie w klubie, znam takie pary. Próbując więc zdefiniować przyjaźń seniorów na podstawie mojego doświadczenia w pracy w polityce senioralnej, jak i badań, mogę powiedzieć, że przyjaźń seniorów jest oparta na poczuciu wspólnoty, bezpieczeństwa i realnego wsparcia, choć czasem ceną bywają uszczypliwości. Ale też seniorzy są już na tyle dojrzali, że zaakceptowali rozmaite swoje dziwactwa. Przyjaźń seniorów ma też bardziej grupowy charakter, tak jak w serialu „Przyjaciele".

Znajdziemy na starość przyjaciół? Czy lepiej zadbać o nich dziś?

Mówimy dużo o aktywności fizycznej, która determinuje długie życie, ale chyba niedostatecznie myślimy o społecznej jakości życia, nie dbamy o relacje z ludźmi. Ważne jest więc to, by pielęgnować dawne przyjaźnie, ale też zachować otwartość na nowe relacje. Myślę, że moje pokolenie 50-latków jeszcze dość dobrze odnajduje się w kontaktach bezpośrednich. Martwię się o pokolenia, które idą za nami. Młodzi ludzie nie nabierają umiejętności budowania relacji, a więc jak poradzą sobie w jesieni życia?

Jesienny pan i ja

Mężczyźni, którzy z sukcesem adaptują się do starości, potrafią przenieść punkt ciężkości z prób wymodelowania świata na zmianę planów i celów. Dokonują selekcji, optymalizacji i kompensacji. Aktualizują się mentalnie, rezygnując z omnipotentnych wyobrażeń o sobie na rzecz inwestycji w bliskość w relacjach i ze sobą

TEKST ROBERT RIENT

W języku polskim słowo „dojrzeć" znaczy zarówno: zobaczyć, zaobserwować, uświadomić coś sobie, jak i: osiągnąć gotowość do samodzielnego życia, posiadać mądrość, pełnię. Można zatem dojrzeć siebie i można dojrzeć, czego mi brakuje, by być dojrzałym mężczyzną – w opozycji do stereotypowego samca, który stosuje mechanizm wyparcia, czyli zamiast skupić się na swoim rozwoju, woli dostrzegać, co poprawić i zmieniać w swojej partnerce, dziecku czy świecie.

MENTALNA AKTUALIZACJA

– Często zapominamy, że musimy się aktualizować, czyli uświadamiać sobie, które z wyznawanych wartości są aktualne – mówi Paweł Kunachowicz, przewodnik wysokogórski i autor książki „Zmiana. Jak na nowo napisać swoją życiową historię". I dodaje, że robienie przeglądu pojazdu czy nawet badania cholesterolu, cukru, krwi są postrzegane jako potrzebne i naturalne, ale już to, żeby zrobić przegląd mentalny, dla wielu tak oczywiste nie jest. – Mam 55 lat, zmieniają się moja siła, ciało, zdolności – wyjaśnia Paweł. – Mentalna aktualizacja pozwala rozpoznać, co we mnie słabnie, a co wzrasta. A to z kolei pozwala mi nie budować swojej tożsamości, ale też planów, na tym, co słabnie. Z pewnością dotyczy to również mężczyzn, którzy sporą część życia opierali na tym, co fizyczne, związane z siłą.

Aktualizować siebie to przejrzeć swoje priorytety, a więc dbać właśnie o dojrzałość, zwłaszcza gdy jest się mężczyzną w średnim lub starszym wieku. A to dlatego, że bez dbałości o ową aktualizację rośnie ryzyko frustracji, smutku, poczucia straty, pragnienia jeszcze większej władzy. Świadczy o tym wiele przykładów królów, prezydentów, tyranów – opętanych dominacją, wojną, potrzebą bycia ważniejszym od wszystkich dookoła.

– Moje pokolenie w 1989 roku wyskoczyło z bloków startowych i pędziło po sukces, ale ten sukces w pewnym momencie zbladł. Bo nie wystarczy wskoczyć na rower, przebiec maraton, zmienić samochód czy wejść w nowy związek – komentuje Paweł, a mnie ciekawi, jak sam się aktualizuje, by zachować pogodę ducha, nadążyć za szybko zmieniającą się i czasami przerażającą codziennością oraz słabnącym ciałem. – Mnie pomaga robienie notatek, a ponieważ sporo podróżuję, zapisuję swoje refleksje, myśli. Innymi słowy, znajduję czas, żeby myśleć, wyciągać wnioski i na ich podstawie wprowadzać zmiany. Pomagają w tym medytacja i kontakt z przyrodą. Sporo daje mi również czas nicnierobienia, autentyczny czas bez podejmowania decyzji – odpowiada.

Aktualizować to również znaczy nie żyć w mitach, przede wszystkim tych o sobie. Pozostawanie w bliskiej relacji zdecydowanie ten proces ułatwia – możemy wtedy liczyć nie tylko na wsparcie, obecność, lecz także na słowa krytyki, uwagi, dyskusję, ożywiający umysł spór. To również przeciwieństwo syndromu Piotrusia Pana, który sprawia, że część mężczyzn w średnim wieku i na progu starości decyduje się ignorować to, co w nich słabnie, tym samym ignorując to, co mogłoby wzrosnąć. Tacy mężczyźni uciekają od dorosłości, a relacje traktują powierzchownie, na przykład zmieniając partnerki lub partnerów, często na coraz młodszych czy młodsze.

RELACJE JAKO KLUCZ

W 1938 roku na Uniwersytecie Harvarda rozpoczęły się jedne z najważniejszych i najdłuższych badań dotyczących

jakości życia człowieka. Przez ponad 85 lat badacze monitorowali losy ponad 700 mężczyzn. Wyniki redefiniują stare koncepcje psychologiczne i wprowadzają między innymi model generatywności, według którego człowiek w późnej dorosłości osiąga satysfakcję, gdy może dzielić się swoją wiedzą z innymi. I nie chodzi tu o pełne krytycyzmu ocenianie czy forsowanie własnego zdania, ale o postawę ciekawości, polegającą przede wszystkim na towarzyszeniu i dawaniu mądrego wsparcia.

Z przywołanych badań płynie też wniosek, że najsilniej zarówno na poczucie szczęścia, zdrowia, jak i na samą długowieczność wpływają nie same dochody czy sukces zawodowy, lecz także poziom cholesterolu czy ciśnienia krwi. Poza tym w połowie życia najważniejsza okazała się jakość bliskich relacji. Mężczyźni, którzy odczuwali największe z nich zadowolenie w wieku około 50 lat, byli najzdrowsi 30 lat później.

Wyniki badań wskazują, że samotni mężczyźni częściej zapadają na choroby przewlekłe, szybciej tracą zdolności poznawcze i żyją krócej. Izolacja społeczna, w świetle tych badań, okazała się toksyną dla męskich emocji i ciała. Co jednak istotne, liczy się nie ilość relacji, tylko ich jakość. Mężczyźni silnie związani – nie tylko z partnerkami czy partnerami, ale rodziną, przyjaciółmi, społecznością – żyją dłużej i zdrowiej.

NA NOWE CZASY

Starość nie jest oderwana od reszty życia. Mitem jest przekonanie, jakoby to, co najlepsze, kończyło się wraz z przekroczeniem określonego wieku. Bo chociaż druga połowa statystycznego życia oznacza liczne ograniczenia (głównie fizyczne), to przynosi również liczne udogodnienia (głównie psychiczne).

Mężczyźni, którzy aktualizują swój system wierzeń, przekonań i wartości, gotowi są dokonywać zmian, przepraszać, pytać, uczyć się. Sprawdzają, jak stare nawyki oraz sposoby traktowania własnego ciała i drugiej osoby ewoluują. Dotyczy to na przykład intymności, której warunkiem jest zgoda – i to niewymuszona – obu stron. Tacy zaktualizowani mężczyźni rozumieją, że gdy zmieniają się czasy, to i oni sami muszą się zmienić. A to przynosi większy spokój i relaks, bo nie trzeba stale się prężyć. Zwłaszcza że mężczyzna w zbroi, mężczyzna, który stale walczy, to stary model, krzywdzący również samych mężczyzn.

Zaktualizowany mężczyzna nie musi wywoływać wrażenia i żyć przeszłością. Rozpoznaje, że podobnie jak każda żywa istota, jest spragniony czułości, rozmowy, bliskości, a zbroja tylko utrudnia realizację tych potrzeb.

Wygląda na to, że na mentalną aktualizację decyduje się jednak coraz więcej osób, bo – jak wynika z raportu >

ZAKTUALIZOWANY MĘŻCZYZNA ROZPOZNAJE, ŻE ***podobnie jak każda żywa istota jest spragniony czułości, rozmowy, bliskości, a zbroja tylko utrudnia realizację tych potrzeb***

Ministerstwa Zdrowia – w ostatnich latach liczba samobójstw wśród mężczyzn powyżej 65. roku życia spada.

ZMIANA PERSPEKTYWY

Badania przeprowadzone przez Audrey Swift i Roberta Tate'a z Wydziału Nauk o Zdrowiu na Uniwersytecie Manitoby wykazały, że przejście od kontroli pierwotnej (skierowanej na zmienianie otoczenia, innych ludzi, pokonywanie zewnętrznych barier, dążenie do dominacji, ale też forsowanie wysiłku fizycznego) do kontroli wtórnej przynosi starzejącym się mężczyznom wiele dobrego. Kontrola wtórna nastawiona jest na to, co Paweł Kunachowicz nazywa aktualizacją, czyli zmianę wewnętrznych stanów psychicznych, a nie próbę kontrolowania świata. Zmianę oczekiwań i własnych celów ze zrozumieniem i szacunkiem do obiektywnych ograniczeń biologicznych. Fakty są takie, że mężczyźni, którzy z sukcesem adaptują się do starości, potrafią przenieść punkt ciężkości z prób wymodelowania świata na zmianę przekonań, celów – na przykład poprzez korzystanie ze wsparcia psychoterapii, mentora, zaangażowania w sprawy lokalnej społeczności albo rozwijanie prac manualnych, rzemieślniczych.

Model pomyślnego starzenia się niemieckich psychologów i gerontologów Paula i Margaret Baltesów opiera się na trzech filarach: selekcji, optymalizacji, kompensacji. Selekcja oznacza wybór tego, co biologicznie możliwe, ale też najważniejsze. To właśnie określenie priorytetów – na przykład relacja zamiast walki. Albo bliskość zamiast obwieszczania swojej racji. Optymalizacja to uznanie doświadczenia minionych lat oraz wieku i wybór rozwiązania, które nie zawsze będzie tym wymarzonym. Jest w tym pogodzenie się z pewną stratą, brakiem określonych możliwości, ale także radość z przyznania sobie prawa do odpuszczenia konieczności udowadniania czy nadmiernego starania się.

Kompensacja to zdobycie umiejętności proszenia o wsparcie i przyznawania się tym samym do potrzeby bycia zależnym. To korzystanie z narzędzi, w tym komputerowych, choćby takich, które umożliwiają kontakt z innymi poprzez wideorozmowy. I chociaż kompensacja jest zamiast tego, co wcześniej było możliwe, to odrzuca ona negatywne stereotypy o starości jako fazie bolesnego upadku. To raczej spojrzenie na starość jako szansę na dojrzenie pełni swego potencjału i skorzystanie z czasu, który pozostał.

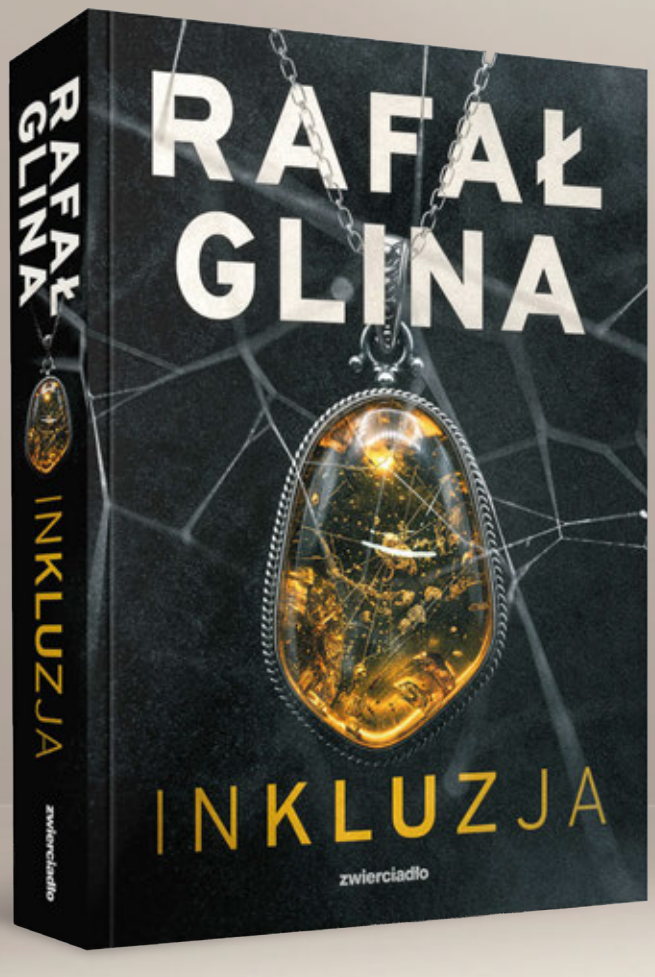
Nowy, zaktualizowany model męskiej starości jest odwagą do porzucenia omnipotentnych wyobrażeń o sobie i swoim ciele na rzecz inwestycji w relacje interpersonalne, te partnerskie, rówieśnicze lub z dziećmi czy wnukami. **Is**

AKTUALIZOWAĆ SIĘ TO NIE ŻYĆ W MITACH, PRZEDE WSZYSTKIM TYCH O SOBIE. ***To też przeciwieństwo syndromu Piotrusia Pana, który sprawia, że część mężczyzn decyduje się ignorować to, co w nich słabnie, tym samym ignorując to, co mogłoby wzrosnąć***

ZDJĘCIA: STEPHEN ZEIGLER, MRS/GETTY IMAGES

zwierciadło

NOWY KRYMINAŁ **RAFAŁA GLINY**



Wiarygodna i mocna sensacyjna opowieść o przemocy domowej w bogatym domu i o niewyjaśnionym zaginięciu.

Intrygujący bohaterowie, wartka akcja i finał, którego nie sposób się domyślić. Glina zrobił tu świetną kryminalną robotę. Polecam!

Robert Małecki

czyta **Marcin Popczyński**

Przeczytaj też kryminały z serii z komisarzem Okońskim:

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

AUTOPROMOCJA

FILM „CZAS, KTÓRY NIE NADSZEDŁ"
W KINACH OD 16 PAŹDZIERNIKA

Nigdy się nie zestarzeć

Marzenie wielu z nas. Tylko czy realne? I czy mądre? Debiutancki film Julii Rogowskiej „Czas, który nie nadszedł" ukazuje świat niedalekiej przyszłości, w której można być młodym aż do śmierci (co prawda przedwczesnej). Jakie ma to konsekwencje dla bohaterów: Sary i Oskara, granych przez Agatę Kuleszę i Dobromira Dymeckiego? A jakie miałoby dla nas? – pytamy psycholożkę **Katarzynę Miller**

ROZMAWIA JOANNA OLEKSZYK

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

POLECAMY PLANER
„TWÓJ WSPANIAŁY ROK Z KATARZYNĄ MILLER", WYD. ZWIERCIADŁO, DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCIADLO.PL, AUTOPROMOCJA

Zacznijmy od tytułu filmu – jak go interpretujesz?

Myślę, że można to zrobić przynajmniej na dwa sposoby. Pierwszy – dla ukazanego w filmie społeczeństwa nie nadszedł czas dojrzewania, czyli kończenia życia w sposób naturalny i coraz bardziej świadomy – bo tak ja rozumiem starzenie się. Drugi – dla tej fajnej młodej pary nie nadszedł czas wspólnego życia, takiego rodzinno-bliskiego, jakiego zdaje się oboje pragnęli, bo się kochali.

Mnie przychodzi na myśl jeszcze trzeci sposób interpretacji – to czas, który jeszcze nie nadszedł, ale może będzie naszym udziałem. Może za kilka, kilkanaście lat ktoś stworzy właśnie taką kurację antygeriatryczną, jaka jest pokazana w filmie. Już odmładzamy się na potęgę.

Masz rację, my już dziś przekreślamy wartość doświadczenia, które przychodzi z wiekiem, za to gloryfikujemy młodość i co za tym idzie – też niestety durność. To duży minus naszych czasów, który pojawił się wraz z kapitalizmem.

Dla mnie ten film jest jak eksperyment społeczny albo chociaż myślowy. Każe zadać sobie pytanie: co byśmy zrobili, gdyby zaproponowano nam udział w takiej kuracji? Zapadła mi w pamięć scena, w której jedna z bohaterek, Layla, przedstawia swoich rodziców wyglądających na jej rówieśników. Dla mnie to byłoby jednak spore wyzwanie.

W nowej rzeczywistości, w której kuracja antygeriatryczna jest powszechnie stosowana, nikt nie wie, ile ktoś ma lat. Layla, nowa partnerka Oskara, nie wie nawet, ile lat ma jej ukochany.

No właśnie, ale czy prawdziwy wiek jakoś jednak z nas nie wychodzi? W sposób, w jaki się wypowiadamy, jak myślimy... Można go ukryć pod zewnętrzną powłoką?

Ależ jak najbardziej, to już się zdarza. Są przecież ludzie, którzy wyglądają młodziej, niż mają napisane w dowodzie i z przyjemnością nie prostują tych, którzy dają im mniej lat.

Mnie z kolei utkwił w pamięci i zastanowił moment, w którym główny bohater, Oskar, tłumaczy Sarze, swojej dawnej ukochanej, że przecież wszyscy ich znajomi zdecydowali się na kurację, więc on nie chciał zostać sam. My bardzo często ulegamy presji grupy z lęku przed odrzuceniem. Dlatego też wiele osób decyduje się na operacje plastyczne – nie chcą odstawać od innych. Na szczęście czas, kiedy wszyscy takim operacjom się poddają, jeszcze nie nadszedł. Wciąż sporo starych ludzi pokazuje, że fajnie jest wyglądać na tyle lat, ile się ma. Nie ma w tym żadnej ujmy czy wstydu, jest za to duma i świadomość swojej wartości. Nie musimy poddawać się modzie na młodość.

Natomiast mnie ten film rozczarował. Samo przesłanie, że nie wolno nam zmarnować wartości, jaką niesie starość, jest błyskotliwe i oczywiście istotne, ale jest ono za mało zniuansowane. Zabrakło mi tu różnych punktów widzenia, pokazywania racji jednej i drugiej strony. Ci wszyscy „odmłodzeni" wydają się nudni, nieciekawi... Ale może jak się zatrzymuje ludziom rozwój, to robią się bezbarwni?

Właśnie! Moim zdaniem te różne racje są tu jednak przedstawione, w końcu to odmienne wybory rozłączyły główną parę. Oskar zgodził się na kurację, Sara – nie, a w nowym społeczeństwie to oznacza, że on dostaje się do lepszej kasty, a ona – do gorszej. Nie mogą być już razem. Po latach spotykają się ponownie i zaczynają rewidować tamte decyzje.

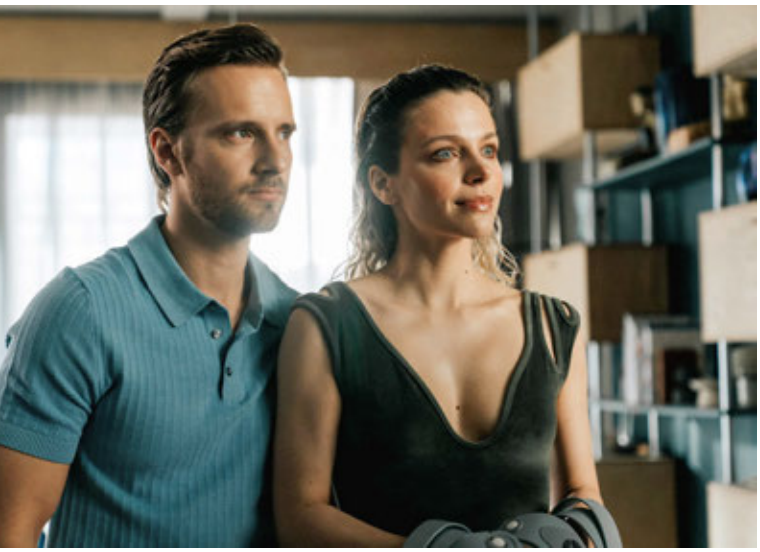
Ostatecznie oboje dochodzą do wniosku, że wybraliby tak samo, ale nie mają już o to do siebie pretensji. Powiedzieli sobie, co chcieli, dopisali ostatni rozdział swojej miłości.

Kiedy pytałam, czy można ukryć swój wiek, miałam na myśli także to, że on jest chyba bardziej w naszej głowie niż w ciele. Są osoby bardzo dojrzałe jak na swój wiek, a są takie, które pozostają wiecznymi dzieciakami, nawet mając 70 lat.

Wiesz, wszyscy jesteśmy wewnątrz dziećmi, ale ważne jest, by to dziecko miało też drugą, towarzyszącą mu postać, czyli wewnętrznego dorosłego. To, co się dzieje między tymi figurami w ciągu całego procesu wzrastania człowieka, jest najistotniejsze. Najgorzej jak ten dialog, ta współpraca zostają zatrzymane.

Jaka w takim razie jest Sara, grana przez Agatę Kuleszę: młoda czy stara?

>



NAJWIĘKSZYM BŁĘDEM JEST TO, ŻE SIĘ NAS NIE WYCHOWUJE DO CORAZ WIĘKSZEGO SZCZĘŚCIA W STAROŚCI. ***Że się ze starości nie korzysta, że się ją postponuje, umniejsza. Przecież życie ludzkie idzie ku czemuś, nie od czegoś***

To jedna z moich ulubionych aktorek, więc zawsze jestem bardzo szczęśliwa, gdy widzę ją na ekranie. Zwróciło moją uwagę, że jej postać wręcz eksponuje, podkreśla swoje siwe włosy, nawet w momentach, kiedy mogą ściągnąć na nią niebezpieczeństwo. Pamiętasz ten fragment z filmu „Dzikość serca" Davida Lyncha: „Ta kurtka ze skóry węża jest symbolem mojej indywidualności i wiary w wolność jednostki". Sara wybrała trudniejszą ścieżkę – trochę z potrzeby serca i swojej natury, a trochę z przekory. Rozumiałam ją, że chciała uciec ze zsyłki, jaką była ostoja dla seniorów, że czuła się tam zniewolona i była źle traktowana.

Moim zdaniem Sara jest najmłodsza ze wszystkich bohaterów, bo ma w sobie tę przekorę, wolność myślenia, ale też chęć popełniania błędów, nawet tych głupich. Podoba mi się, że nie jest niezłomną heroiną. Ma swoje wady, czasem oszukuje, a czasem demonstruje wyższość moralną. Jednocześnie przyznaje, że potrzeba bycia niezależną potrafi być przekleństwem.

Też cenię sobie niezależność, ale jednak byłoby mi bardzo trudno, gdyby moi bliscy, znajomi, nawet mój ukochany, zdecydowali inaczej, w jakiś sposób wyrzekliby się naszej wspólnej przyszłości. Ale jednocześnie, jak wiesz, lubię się starzeć i dostrzegam dużo plusów tej sytuacji. Dla mnie było więc jasne, jakiego wyboru ja bym dokonała. I moim zdaniem takich osób jest znacznie więcej, niż jest to pokazane w filmie. Powtórzę raz jeszcze: starzenie to rozwój.

Dlatego też dla mnie byłoby trudne, gdyby moi rodzice wyglądali młodziej ode mnie...

Bo wtedy przestaliby być rodzicami, prawda? Zdałam sobie kiedyś sprawę z tego, że nie potrafię wyobrazić sobie mojego taty jako starszego faceta. Umarł bardzo młodo, w wieku 55 lat. A ja żyłam dalej. Gdybym go dziś spotkała, mogłabym do niego powiedzieć: „Ty, smarkaty, skocz mi po piwo" [śmiech]. Przestał być starszy ode mnie, choć przecież takim go pamiętam. Zapadła mi też w pamięć opowieść o mężczyźnie, który poszedł w bardzo wysokie góry i w jednej ze szczelin znalazł zamrożone ciało swojego ojca, który zaginął podczas wyprawy, mając mniej lat niż on. To musiało być dziwne, niesamowite uczucie.

Ale wróćmy do Sary – jej umiłowanie wolności też dobrze rozumiem. Widzimy to już w scenach, w których poznaje Oskara jako młoda dziewczyna. Ona z tej swojej niezależności uczyniła etykietkę.

Nawet kiedy wydaje się, że nic od niej nie zależy, chce zaznaczyć swoją sprawczość. Pamiętasz scenę, w której przestawia rzeczy w mieszkaniu Oskara i Layli?

Sara jest wściekła, że Layla Oskara ma, a ona już nie. Bardzo dobrze, że jest daleka od ideału. Takie bohaterki też mają ważne rzeczy do przekazania.

Jej złość na to, że on jest z inną kobietą, jego dopytywanie o to, czy z kimś była po ich rozstaniu – to przejawy tego, że w nich jeszcze tli się tamta miłość? A może to tylko tęsknota za czymś niedokończonym, za sobą samą czy samym z dawnych lat?

>

DERMIKA

ETERNAL

PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

NOWOŚĆ

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:

AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu

ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry

WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

- ☑ EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT REGENERACJI I WYGŁADZENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT POPRAWY ELASTYCZNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚĆ SKÓRY **93%**
- ☑ EFEKT UJĘDRNIENIA SKÓRY **93%**

*Test samooceny, efekt po 4 tygodniach stosowania Dermika Eternal, Zaawansowany krem INTENSYWNA ODBUDOWA na dzień i na noc.

I to, i to. Na pewno czuć między nimi chemię – wtedy, kiedy się poznają, ale też teraz, kiedy ponownie się spotykają po latach. Poza tym człowiek zawsze jest ciekawy tego, co by się wydarzyło, gdyby...

Sara i Oskar złożyli sobie kiedyś obietnicę czy też wypowiedzieli życzenie, że chcieliby się ze sobą zestarzeć. Co sądzisz o takiej deklaracji?

Ja ją wprost uwielbiam! Kiedy poznaliśmy się z moim Edusiem, często chodziliśmy na cmentarz, bo był tam grób, którym się wtedy opiekowałam. Któregoś razu zaczęliśmy sobie planować dalsze wspólne życie, łącznie z tym, że zakończymy je we wspólnym grobie. To było kilkadziesiąt lat temu! Moim zdaniem taka obietnica – dotrzymana – to największy dowód miłości. Niektórym parom się to udaje. Nam z Edkiem w sumie też.

Obietnica: „chcę się z tobą zestarzeć", to coś więcej niż: „chcę spędzić z tobą całe życie". To także zgoda na to, że będziemy się zmieniać – wewnętrznie, zewnętrznie, czasem też niedołężnieć.

Ależ oczywiście. W dodatku to taki komunikat, że to jest w porządku, że to będzie fajna przygoda. Zgoda na przemijanie to wyraz naszej dojrzałości. Pewnie, że pod pewnymi względami będzie trudniej, ale pod innymi będzie łatwiej. Oskarowi i Sarze to się nie udało, bo ona wybrała siebie, a on wybrał nie ją.

W jednej ze scen Oskar mówi: „Jestem za stary, żeby myśleć o szczęściu".

Największym błędem ludzkości jest to, że się nas nie wychowuje do coraz większego szczęścia w starości. Że się ze starości nie korzysta, że się ją postponuje, umniejsza. Przecież życie ludzkie idzie ku czemuś, nie od czegoś. Nie jest tak, że młodzi mają najlepiej, a potem jest tylko gorzej. Nie, potem jest coraz lepiej.

Nas się wręcz straszy starością, tym, że jest nieestetyczna i nikomu niepotrzebna, bo nieproduktywna.

Ależ ona jest produktywna, tylko w innych sferach, niż byśmy oczekiwali. Na przykład w duchowej. Nie zgadzam się też, że starość jest nieestetyczna. Nas się chroni przed zdjęciami czy filmami ze starymi ludźmi. Tymczasem kiedy sobie taki film obejrzysz, od razu ich pokochasz. Po pięciu minutach oswoisz się z tym, jak wyglądają, wystarczy, że się uśmiechną, zatańczą, przytulą... Starzy ludzie potrafią być piękni, tak samo jak młodzi. Jeśli sobie obrzydzamy starość, to robimy to tak naprawdę przeciwko sobie.

Nie powiedziałyśmy jeszcze, że wybór opcji terapii antygeriatrycznej w naszym filmie ma swoją cenę – stajesz się na zawsze młoda, ale za to twoje życie definitywnie kończy się w wieku 70 lat. Nagle, tak jakby ci ktoś prąd wyłączył. Jak sądzisz, lżej się wtedy żyje?

Nie, wtedy żyje się o wiele ciężej. Oczywiście wszyscy mamy świadomość nieuniknioności śmierci, ale nie wiemy, kiedy to się dokładnie stanie i jak. To – jak mówisz – wyłączenie prądu dla mnie wygląda niczym koszmar. Pokazuje, że ci wszyscy ludzie po kuracji antygeriatrycznej są właściwie nieprawdziwi – przecież tak się wyłącza maszyny, nie ludzi. Poza tym taka śmierć nie robi wrażenia. Ktoś upada, nikt nawet nie spojrzy, przyjeżdża samochód, ktoś inny z niego wysiada, pakuje ciało do worka, zasuwa zamek i go stamtąd zabiera.

DOBRZE, ŻE JEST ŚMIERĆ, I DOBRZE, ŻE JEST STAROŚĆ. W DODATKU TĘ STAROŚĆ SZYKUJEMY SOBIE PRZEZ CAŁE ŻYCIE. ŻYJĄC TAK, A NIE INACZEJ. *Dlatego ci, którzy są niezadowoleni z siebie i swojego życia, mają ją smutną*

Nie należy znać daty swojej śmierci. Nie wiem, czy nie umrę jutro, ale jak świeci słońce, to ja się z tego cieszę. A oni, ci „odmłodzeni", nie cieszą się z niczego. Zwłaszcza Oskar, który – wiemy o tym jako widzowie – zbliża się do siedemdziesiątki.

A nie jest tak, że jeśli wiesz, ile czasu ci zostało, to starasz się go lepiej wykorzystać?

Nie, to jest wtedy o wiele trudniejsze. Napisałam w jednym wierszu: „Nie żyję ku śmierci, choć jej nie unikam". Ale umiem to robić właśnie dlatego, że ta śmierć jest niewiadoma. Wtedy może być przyjaciółką, nie wrogiem.

Dobrze, że jest śmierć, i dobrze, że jest starość. W dodatku tę starość szykujemy sobie przez całe życie. Żyjąc tak, a nie inaczej. Dlatego ci, którzy są niezadowoleni z siebie i swojego życia, mają ją smutną.

Do jakich wniosków chciałabyś, by widzowie doszli, oglądając „Czas, który nie nadszedł"? Do refleksji nad przemijaniem, starością?

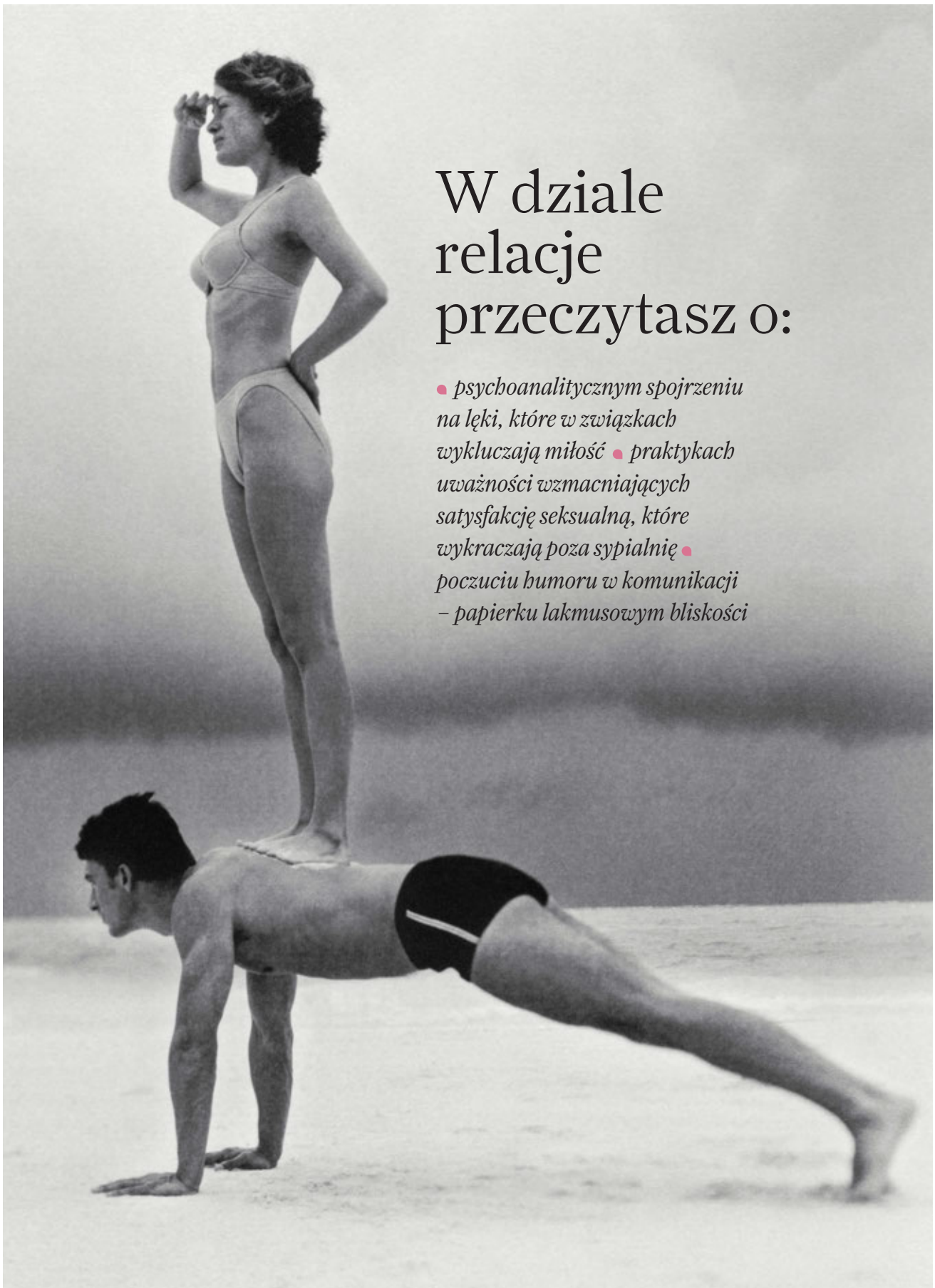
Najbardziej – do refleksji nad sensem życia. Na czym ono polega?

A na czym polega według ciebie?

Życie trzeba po prostu przeżyć, najpełniej jak się da. Traktować je z szacunkiem, zaciekawieniem. Ktoś powie, że przecież nic od nas nie zależy. Nieprawda. Na jeden element mamy wpływ zawsze – na siebie. **Is**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: ŁUKASZ BĄK, ZOSIA PROMIŃSKA



W dziale relacje przeczytasz o:

- *psychoanalitycznym spojrzeniu na lęki, które w związkach wykluczają miłość*
- *praktykach uważności wzmacniających satysfakcję seksualną, które wykraczają poza sypialnię*
- *poczuciu humoru w komunikacji – papierku lakmusowym bliskości*

ZDJĘCIE: MARTIN BARRAUD/GETTY IMAGES

Dwa cienie

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Aby mogła pojawić się miłość, trzeba zmierzyć się z lękiem. Kiedy od tego uciekamy, nie wiemy, kim jesteśmy, więc nie dostrzegamy też nikogo innego. Mechanizm lękowych strategii wewnątrzpsychicznych, które nieświadomie stosujemy w relacjach, kiedy boimy się odrzucenia, braku uznania czy pochłonięcia – wyjaśnia psychoanalityk jungowski **Tomasz J. Jasiński**

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

Psychologowie głębi, ale i teologowie, powtarzają, że przeciwieństwem miłości nie jest nienawiść, ale lęk. Jednocześnie twierdzą, że lęk jest egzystencjalny, uniwersalny. Skoro tak, czy w ogóle jesteśmy w stanie kochać?

Niezależnie od tego, że w jakimś sensie obecny świat jest wyjątkowo przepełniony lękiem, lęk jest częścią ludzkiej natury. W doświadczeniu tego, co pod tym słowem się kryje, jest coś elementarnego.

Jungista James Hollis w książce „Projekt Eden" odwołuje się do tezy, że strach jest przeciwieństwem miłości, a więc radzenie sobie z lękiem jest potrzebne, żeby miłość mogła się pojawić. Zaznacza też, żeby nie mylić romansu z miłością. Przez romans rozumie się pewnego rodzaju pomieszanie, afekt, który leży u źródła relacji intymnej, romantycznej, ale kończy się, gdy wzajemne projekcje ulegają wycofaniu.

Ulegają erozji.

Co wtedy zostaje? Chociaż to może nieromantycznie brzmi, zostaje to, co wypracujemy – wewnętrznie i między sobą. Można powiedzieć, że tym jest miłość. Jeśli do relacji prowadzi nas lęk, trudno będzie się zająć tą pracą.

Hollis pisze, że rozbudowane mechanizmy obronne, którymi chronimy się przed przeżywaniem lęku, zawsze naruszają integralność i krzywdzą Drugiego – czyli osobę, z którą wchodzimy w związek.

Warto doprecyzować, że najczęściej robimy to nieświadomie – na tym, najogólniej mówiąc, polega „chowanie się" za mechanizmami obronnymi. Sprawa krzywdzenia Drugiego jest złożona.

Centralną ideą książki Hollisa jest założenie, że relacja z Drugim jest też, a może przede wszystkim, tyglem pracy nad sobą, co wiąże się z procesem wycofywania projekcji, czyli tego wszystkiego, co inwestujemy w Drugiego. Projekcje są wszechobecne, wręcz naturalne, polegające na tym, że w Drugim widzimy to, czego nie chcemy w sobie zobaczyć i uznać. Im więcej w Drugim widzimy nie jego, tylko tego, co w niego „wkładamy", tym bardziej przekraczamy jego granice. Z tego punktu widzenia jest to już naruszanie jego integralności, bo robimy to bez pytania o zgodę, chociaż dwie strony najczęściej nie zdają sobie z tego sprawy. Można powiedzieć, nikt się nie pisze na to, żeby przyjmować nieprzyjemne projekcje, prawda? W tym sensie krzywdzimy Drugiego, bo nie jesteśmy w stanie uszanować jego odrębności, jego osobowości. Coś nam go zasłania.

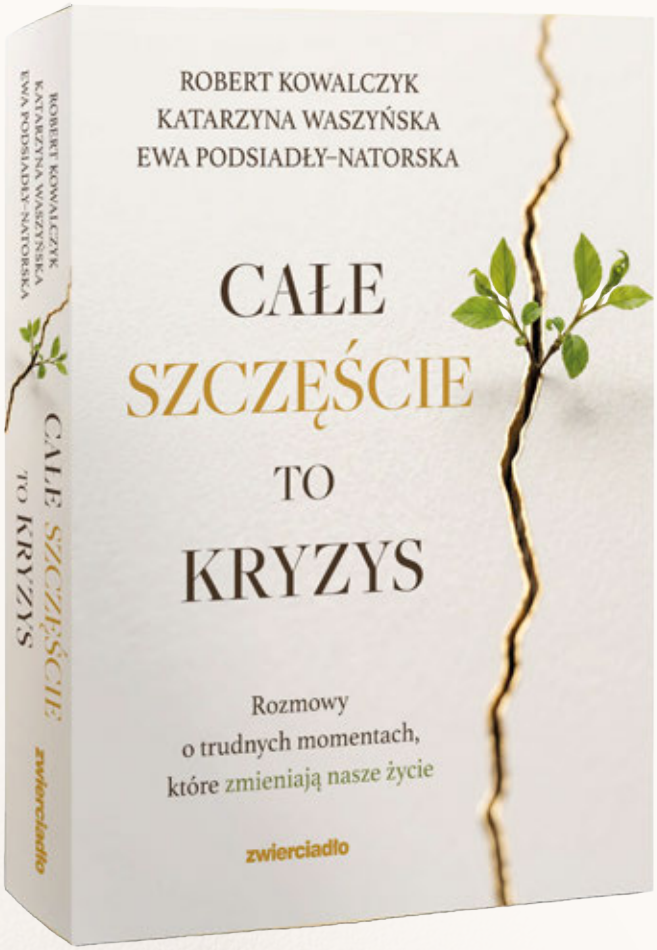
Im bardziej nie jesteśmy świadomi tego, kim jesteśmy i czego się boimy, tym głębiej zaprogramowane są nasze strategie budowania relacji?

Jesteśmy we władzy tych autonomicznych dynamizmów wewnątrzpsychicznych, które w psychoanalizie nazywamy kompleksami. Często jest tak, że nawet wiedza na temat powtarzających się w relacjach wzorców niewiele pomaga w radzeniu sobie z różnymi trudnymi sytuacjami, które wciąż się powtarzają. Idea psychoanalizy polega na tym, żeby przyglądać się mechanizmom działającym „pod spodem", które organizują nas w relacjach, by doprowadziło to do transformacyjnego efektu.

Hollis przywołuje różne lękowe strategie, jakie stosujemy w relacjach. Są to uległość, która może wyglądać jak sympatyczność i potrzeba zadowalania; wrogość wiążąca się z kontrolą, dominacją oraz bierną agresją, a także ucieczka objawiająca się izolacją, obojętnością.

To strategie związane z indywidualnymi konstrukcjami osobowości, które mogą na przykład łączyć się ze słabym czy narcystycznym ego; w tych zachowaniach jest coś uporczywego. Na przykład ktoś w większości interakcji z partnerem stara się być uczynny również wtedy, kiedy pomoc w ogóle nie jest oczekiwana albo nawet jest niechciana. Tak zwane uszczęśliwianie na siłę prowokuje do zastanawiania się, na ile tak naprawdę uprzejmość jest autentyczna, a na ile jest w tym realizowanie wewnętrznego przymusu bycia użytecznym. Kiedy komuś takiemu odmówi się przyjęcia przysługi, często uległość przeradza się we wrogość. Z perspektywy gabinetu psychoterapeutycznego widzę, że te strategie przenoszą się często na kolejne związki, stare wątki powracają i znowu relacje są niszczone. Jakaś energia, która doprowadza do zerwania, istnieje niejako jak wolny elektron, czekający na kolejną ofiarę – osobę, z którą wreszcie można dojść do miejsca wewnętrznego przesunięcia, z którą pojawi się szansa na transformację.

Złożoność problemu polega na tym, że relację zawsze budują dwie osoby; pamiętajmy, że mamy w niej dwa cienie. Ludzie nie dobierają się przypadkowo, Jung mówił, że projekcja nie zachodzi w pustym miejscu. W drugiej osobie musi być jakiś rodzaj przestrzeni wewnętrznej, która będzie w stanie tę projekcję przyjąć. Czyli taki jakby haczyk, na którym ktoś może „zawiesić" swoją projekcję. Przy czym nie jest tak, że spotykamy się ciągle z jednym rodzajem osoby, bo przecież ta osoba składa się z wielu innych kawałków, które nie są podobne do nas >



Całe szczęście to kryzys

Rozmowy o trudnych momentach, które zmieniają nasze życie.

Kryzys nie pyta o zgodę. Przychodzi niespodziewanie i zmienia wiele, a czasem wszystko. Nie musi jednak oznaczać końca. Może stać się początkiem czegoś lepszego.

Robert Kowalczyk i Katarzyna Waszyńska – psychologowie i terapeuci – wraz z dziennikarką **Ewą Podsiadły-Natorską** zapraszają do szczerej rozmowy o życiowych zakrętach. O miłości, rozstaniach, zdradzie, samotności, rodzicielstwie, chorobie, wypaleniu zawodowym, kryzysie wieku średniego i utracie sensu.

Łączą aktualną wiedzę psychologiczną z doświadczeniem tysięcy godzin pracy terapeutycznej oraz historiami osób, które musiały zmierzyć się z tym, co wydawało się końcem ich dotychczasowego świata.

fot. Weronika Kosińska

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

i do poprzednich ludzi, z którymi byliśmy. A jednak jeden mocny, specyficzny rodzaj zahaczenia może tak zdominować relację, że prowadzi do podobnych doświadczeń.

Wróćmy do wątku strategicznej uprzejmości – w gabinecie można odkryć, że w istocie ona jest lekceważąca i kryje się w niej duży poziom agresji, która nie może zostać uwolniona z powodu lęku.

Celem biernej agresji jest potajemne obezwładnienie partnera, który postrzegany jest jako groźny agresor?

Jung opisuje to zjawisko w eseju pt. „Psychologia przeniesienia". Pokazał w nim uniwersalny schemat wielokierunkowej komunikacji międzyosobowej, do której dochodzi na poziomie świadomym i nieświadomym. Części świadome jednej osoby mogą się komunikować z nieświadomymi częściami drugiej, ale wymiana może także zachodzić w całości między nieświadomymi aspektami psychiki. Za przykład weźmy przepływ agresywnej energii, ale na poziomie głębokiej nieświadomości. Osoby tworzące związek nie wiedzą, że są poddane tej agresji.

wyraz w przemocy takiego czy innego rodzaju. To jest jednak atak na własną słabość, który wynika z braku niezdolności do przeżywania siebie w relacji również jako podmiotu słabości.

Do erozji projekcji dochodzi, kiedy osoba, na którą ta słabość została wyprojektowana, pokazuje, że jest czymś więcej niż ta projekcja; na przykład, że jest mocna, ma swoje zdanie, domaga się czegoś dla siebie. Prędzej czy później u partnera pojawia się dysonans i dochodzi do ataku z jego strony, a w konsekwencji do dalszego naruszenia integralności, o której wcześniej mówiliśmy. Ta naruszana strona z biegiem czasu przestaje się na to zgadzać, dąży do zdjęcia z siebie projekcji. Z kolei strona atakująca nie chce zabrać jej z powrotem, bo jest niezdolna uznać, że ma w sobie na przykład kawałek wegetarianina, choć roślinne kotlety okazują się całkiem smaczne. Widzimy paradoks, w którym odmowa uznania własnej słabości jest tak naprawdę wyrazem tejże słabości, ponieważ jej akceptacja wymaga siły i odwagi.

LUDZIE NIE DOBIERAJĄ SIĘ PRZYPADKOWO. JUNG MÓWIŁ, ŻE *projekcja nie zachodzi w pustym miejscu. W drugiej osobie musi być jakiś rodzaj wewnętrznej przestrzeni, która będzie w stanie tę projekcję przyjąć. Czyli taki jakby haczyk*

A na zewnątrz może to wyglądać jak wieczna zjadliwość, robienie sobie przykrości, niejawna krytyka, presja. James Hollis podzielił się swoim doświadczeniem psychoterapeuty, twierdząc, że osoby stosujące różne strategie wrogości najgorzej rokują w terapiach, bo są najbardziej tchórzliwe.

Lęk jest u nich najsilniejszy, najtrudniej jest się z nim skonfrontować, bo próba naruszenia tego mechanizmu zbyt wiele kosztuje. Hollis w tym kontekście odnosi się w ogóle do męskości, ale nie chodzi mu *stricte* o relacje damsko-męskie, bo kobiecość i męskość w znaczeniu psychicznym nie są *de facto* związane z płcią biologiczną. Te same schematy obowiązują w związkach osób jednej płci. Na przykład osoba mocno zidentyfikowana z jednostronnym, patriarchalnym obrazem męskości reaguje lękiem na perspektywę innego zachowania. Czytałem ostatnio o badaniach, w których mężczyźni deklarowali, że nie będą jedli roślinnych burgerów, nawet jeśli będą im smakowały, ponieważ jest to niemęskie. Podłożem tego rodzaju deklaracji jest lęk.

Przed słabością?

Tak. W takiej strategii wszystko, co delikatne, co postrzegane jest jako słabość, w tym przypadku – wegetariańskie – projektowane jest w relacji na partnera czy partnerkę. A potem jest atakowane, co znajduje

Hollis w książce cały czas krąży wokół idei Cudownego Drugiego, związanej z doświadczeniem obcości. Z punktu widzenia psychoanalizy, żeby poszerzyć świadomość, potrzebujemy wpuścić w siebie coś obcego, coś ze strefy cienia, w której deponujemy wszystko to, co budzi lęk.

Strategia unikania też wynika z lęku i – jak zauważa Hollis – może wyglądać jak nijakość.

Mnie to się kojarzy z wybraniem trzeciej drogi – nie walki, nie ucieczki, ale zamrożenia – jako organicznej reakcji na sytuację zagrożenia w nadziei, że stanę się przezroczysty, bo boję się przytłoczenia lub zawłaszczenia. To rodzaj zniknięcia, które nie jest zaproszeniem do relacji. Ludzie ulegający tej strategii mogą się ze sobą na różne rzeczy umawiać, wiele sobie deklarować, ale ta nieobecność jest wtedy zauważalna na poziomie uczuć jako brak zaangażowania. Znowu z lęku.

W miarę jak projekcje ulegają erozji, każda ze stron może łatwo popaść w pułapkę władzy. Kiedy się boimy, walczymy ze sobą o to, kto rządzi?

We wspomnianej „Psychologii przeniesienia" Jung powiada: „Gdzie panuje miłość, tam nie ma żądzy władzy, a gdzie przeważa władza, tam brak miłości. Jedno jest cieniem drugiego".

Chcąc mieć władzę, wchodzimy w pewne role, na przykład gwiazdy, która żąda podziwu, bo sama nie >

orientana × JULIA KAMIŃSKA

DAJ SOBIE SPOKÓJ. DAJ SKÓRZE SPOKÓJ.

LONGEVITY CODE

Biozgodna seria do pielęgnacji twarzy z koenzymem komórkowym **NAD+**, która współgra z Twoją skórą, zamiast z nią walczyć.

Seria dostępna jest w sklepach hebe zdrowie i piękno oraz na **www.orientana.pl**

docenia siebie, potajemnie manipulującego bluszczu czy Nerona, który dominuje otwarcie, bo tym kompensuje niskie poczucie wartości. Hollis przytacza takie typologie, zaznaczając, że w miejscach tych postaw zablokowany jest rozwój i jest tam egocentryzm.

Takie miejsca są związane z kompleksem wskazującym na zranienie. Kompleks z natury jest autonomiczny; jeśli jest przez nas nierozpoznany, przejmuje władzę. Wtedy wygląda to tak, że jedna strona może wejść w jakąś rolę, w określony sposób się zachowywać, jakby po to, żeby jego partner czy partnerka reagowali według scenariusza pisanego przez kompleks. Do tego potrzebna jest kontrola – narzędzie władzy. Drogą wyjścia z tego trudnego miejsca jest na przykład zgoda na własne cierpienie. Dlatego Hollis pisze, że to, co możemy dać Drugiemu, to przede wszystkim wysiłek pracy nad sobą, żeby być tak dojrzałymi, jak tylko jesteśmy w stanie.

Amerykański psychoanalityk pierwszego pokolenia jungistów Edward F. Edinger powiedział, że każde wycofanie projekcji jest jak mała śmierć. Bo kiedy przychodzi ten moment, kiedy projekcja ma zostać „odklejona" i mamy sobie powiedzieć, że na przykład ten kawałek wredoty, którego upatrywaliśmy w Drugim, jest nasz, nie da się tego zrobić bezboleśnie. Musimy, by tak rzec, ścierpieć przyjęcie tej projekcji z powrotem w siebie. Żebym mógł zacząć traktować inaczej partnera czy partnerkę, muszę inaczej zacząć traktować siebie. Jeśli to się stanie, jest szansa, że zobaczymy Drugiego w nowy sposób i pojawi się autentyczna troska o niego, która może wyrwać z miejsca egotyzmu. Wspomina o tym Hollis, a ja myślę, że można nazwać to autentycznym wymiarem miłości: naprawdę widzę tę osobę, bo nie inwestuję w nią, projektując to, czego się pozbywam, tylko przyjmuję taką, jaka ona jest, z jej potrzebami i wymaganiami. Kiedy „umierają" nasze projekcje, pojawia się w nas więcej przestrzeni na to przyjęcie.

Ważne jest też, żebyśmy dostrzegli autonomię obronnych mechanizmów projekcji, które wykraczają poza poziom osobowy. To dynamizmy uniwersalne, większe i silniejsze od nas. W platońskiej „Uczcie" Diotyma powiada do Sokratesa, że Eros to potężny demon.

Może po to są relacje? Żeby wyrwać z ograniczeń ego? Bo miłość – nie tylko z punktu widzenia psychoanalizy – ma transformacyjny charakter?

Postrzeganie tak zwanego rozwoju osobistego jako czegoś tylko pozytywnego i łatwego jest fantazją. Kiedy poszerzamy świadomość, czemu sprzyjają relacje, przyjmujemy też swoje kiepskie kawałki. Każdy takowe ma, ponieważ każdy jest ostatecznie jakąś całością.

Co Hollis miał na myśli, pisząc: aby kochać Drugiego z całą jego domniemaną mocą ranienia, potrzebna jest amplituda duszy i powiększenie poczucia jaźni?

Kiedy wzrastamy w swojej świadomości w sposób dobry, a nie inflacyjny, pozorny, stajemy się silniejsi. Ale nie dlatego, że potrafimy się obronić. Pojawia się nowa siła wynikająca z poczucia własnej wartości. Cały wymiar cierpienia, wynikający z rozpoznawania w sobie i akceptowania trudnych części, wewnętrznie nas buduje i wtedy ranienie przez Drugiego nie jest takie bolesne. Nie „zahaczamy się", kiedy on ma zły dzień, ma czegoś dość i może się na nas zezłościć czy nawet sprawić nam ból. Mamy więcej zdolności do przytrzymania w sobie naszych reakcji, czasami do przeczekania i namysłu, ile z tego, co się dzieje, może wynikać z naszego w tym udziału. Jesteśmy w stanie to zauważyć. Nawet jeśli czujemy się zranieni, zaś powody wydają się ostatecznie nieuprawione, znajdujemy sposób na to, żeby nie żyć tym zranieniem, nie eskalujemy cierpienia, bo mamy w sobie ten rodzaj wewnętrznej, większej pojemności.

CAŁY WYMIAR CIERPIENIA, WYNIKAJĄCY Z ROZPOZNAWANIA W SOBIE I AKCEPTOWANIA TRUDNYCH CZĘŚCI, *wewnętrznie buduje – i wtedy ranienie przez Drugiego nie jest takie bolesne. Nie „zahaczamy się", kiedy on ma zły dzień i może się na nas zezłościć*

Hollis pisze, że to miał na myśli Arystoteles, mówiąc o osobie „wielkodusznej", czyli takiej, która ma wystarczająco duże poczucie własnej wartości, aby nie tylko pozwolić Drugiemu być innym, ale także być otwartym na wszelką zdolność do zranienia, jaką może nieść w sobie kontakt z Drugim. Być może dopóki nie jesteśmy w stanie zaryzykować tego rodzaju wrażliwości duszy, nie można powiedzieć, że jesteśmy zdolni do miłości w głębokim znaczeniu tego słowa. Nie przyjmując swojej słabości, pozbywamy się bowiem jednocześnie własnej wrażliwości, a tym samym zdolności do kochania.

Wielkoduszność kojarzy mi się z hojnością.

Mnie z przestrzenią. Z tym, że jest dużo miejsca. Kiedy możemy autentycznie przyjąć drugą osobę, dajemy jej swoją obecność, chyba najcenniejsze, co możemy Drugiemu dać. Wtedy jesteśmy widzącą, rozumiejącą, słuchającą stroną – nie słuchającą tylko siebie, ale i Drugiego. Lęk zamyka nas w sobie, a więc nas unieobecnia, jest przeszkodą na drodze do obecności i miłości. **S**

ZDJĘCIA: MARTIN BARRAUD/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

Regenerująca pielęgnacja włosów **z esencją bursztynową**

Dostępne w ofercie ROSSMANN Moja Drogeria

Zaczyna się dużo wcześniej

Żyjemy w pośpiechu, w ciągłym trybie zadaniowym, więc i seksualność chcielibyśmy wpasować w takie ramy. A jednak trudno oczekiwać, że pożądanie pojawi się natychmiast po odhaczeniu ostatniego punktu z listy zadań. O praktykę uważności w relacjach intymnych pytamy psychoterapeutkę i psychoseksuolożkę **dr Izę Jąderek**

ROZMAWIA MARTA URBANIAK

IZA JĄDEREK
dr nauk medycznych, psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka kliniczna, specjalistka psychoseksuolożka. Prowadzi terapię indywidualną, terapię par, a także terapię seksualną. Autorka badań, artykułów naukowych oraz książek

Kojarzę mindfulness ze spokojem i pełniejszym życiem. A co nam daje praktyka uważności w sferze seksualnej?

Na początek chcę podkreślić, że nie da się jej oddzielić od całości naszego funkcjonowania. To, jak przeżywamy siebie i własną seksualność, czy podejmujemy aktywność seksualną, jak budujemy relacje, jak radzimy sobie z napięciem, wpływa również na pożądanie i podniecenie oraz na to, czy potrafimy doświadczać przyjemności. Wszystko to jest ściśle związane z jakością naszego życia i z tym, jaki mamy kontakt ze sobą. Jeżeli jesteśmy przebodźcowani, żyjemy w napięciu i ciągłym stresie, a w codziennym życiu brakuje przyjemności, ulgi, regeneracji i spokoju – będzie się to bezpośrednio przekładało na sferę seksualną.

I zabraknie ochoty na seks.

Życie seksualne może wtedy zacząć przypominać kolejną rzecz, na która trzeba znaleźć czas. Może być trudno osiągnąć orgazm, bo myśli i uwaga będą odciągały nas do innych spraw. Możemy nawet nie zauważyć subtelnych oznak podniecenia pojawiających się w ciele.

Jeżeli na co dzień nie przyglądamy się jakości relacji, ani temu, jak sami w niej się czujemy, i nie rozwiązujemy konfliktów – możemy mieć wrażenie, że pożądanie znika. Przestajemy widzieć siebie jako osoby zdolne do brania, zachwytu, przeżywania i wyrażania własnej seksualności. Uważność pomaga nam lepiej rozpoznawać tę część siebie: zauważać własne potrzeby, pragnienia i to, co jest dla nas ważne. Oznacza również większą świadomość granic – rozpoznawania, co nam służy, a co nie. Ciało sygnalizuje: „to mi się nie podoba, tego nie chcę", jednak w codziennym pędzie nie zauważamy takich sygnałów.

Jak więc odzyskać kontakt z ciałem?

Tutaj dochodzimy do tego, czym jest uważność i współczucie wobec siebie, jak tłumaczy się angielskie *compassion*; ja wolę nazywać to troską. To dwie odrębne, ale ściśle połączone ze sobą jakości. Uważność pomaga zauważyć to, co w danym momencie dzieje się w ciele, jakie sygnały ono nam wysyła, jakie są nasze myśli i emocje. Troska z kolei pozwala odpowiedzieć na to doświadczenie z życzliwością, zwłaszcza wtedy, gdy jest ono trudne, wywołuje napięcie, lęk albo wstyd. To oczywiście wymaga praktyki.

Kiedy spotykamy się z drugą osobą, możemy zobaczyć, że robi nam się cieplej w klatce piersiowej, pojawia się napięcie w brzuchu, podniecenie w okolicach narządów płciowych, szybciej bije nam serce i zmienia się oddech. Nie musimy przy tym znajdować się w trakcie aktywności seksualnej. Warto uświadomić sobie, co dzieje się w nas, kiedy druga osoba dotyka naszego ramienia albo brzucha: pojawiają się ciarki, wzruszenie, a może chęć odsunięcia się? Możemy przyjrzeć się temu, z jaką intencją wchodzimy w kontakt seksualny, jakie uczucia nam towarzyszą, czy pragniemy tej osoby, czy czujemy z nią bliskość oraz czy czujemy się przez nią zauważeni i chciani. Wszystkie te informacje pomagają pozostać w kontakcie z własnym doświadczeniem, a tym samym odzyskiwać kontakt z ciałem.

Dziś wiele osób boryka się z zaburzeniami koncentracji. Również w trakcie kontaktu seksualnego myślimy o pracy czy sprawach do załatwienia – zamiast skupić się na byciu z drugą osobą i przyjemności. Co wtedy?

W myśl praktyki mindfulness nasza uwaga jest zasobem ograniczonym, ale możemy ćwiczyć zdolność świadomego kierowania nią. To, o czym mówisz, dotyczy wielu osób: jesteśmy w trakcie kontaktu seksualnego, >

a uwaga odpływa do pracy, obowiązków czy zupełnie innych spraw. Na początek więc podkreślę, że naturalną właściwością uwagi jest to, że odpływa. Jeżeli jednak przez większą część kontaktu seksualnego jesteśmy pochłonięci innymi sprawami, możemy przestać zauważać dotyk, reakcje ciała i to, co się dzieje pomiędzy nami a drugą osobą. Wówczas podniecenie może się obniżać, reakcje fizjologiczne słabnąć, poczucie bliskości z partnerem lub partnerką maleje, a osiągnięcie orgazmu staje się trudniejsze.

Co wtedy?

Wtedy na scenę wchodzi uważność. Chodzi o to, by świadomie pracować nad swoją uwagą i gdy zaczynamy zauważać, że odpływa, uczymy się przywoływać ją z powrotem na to, co dzieje się w nas, w ciele i w kontakcie z drugą osobą. Zachęcałabym, żeby nie zaczynać ćwiczenia tej umiejętności dopiero podczas seksu, ale od codziennych aktywności. Jeśli zauważamy, że działamy automatycznie lub odpływamy, możemy powiedzieć: „znowu mi się to wydarzyło", i na kilkadziesiąt sekund skierować uwagę na oddech, odczucia płynące z ciała albo wykonywaną właśnie czynność. Ważne, żeby się nie krytykować za samo rozproszenie, lepiej powiedzieć sobie: „okej, znowu się to wydarzyło, ale spokojnie, w swoim tempie wracam do doznań z ciała". Nie jest to łatwa praktyka, wymaga powtórzeń i świadomego zaangażowania. Nie chodzi tu o to, żeby uwaga nigdy nie odpływała – to niemożliwe. Ważne jest raczej, żeby to zauważać, zanim nas zdestabilizuje.

A co z praktykami w samym seksie? Jak uważność może pomóc w dotyku, podnieceniu, przeżywaniu orgazmu?

W książce „Bliżej siebie" opisuję kilka prostych ćwiczeń, które można robić w parze albo samodzielnie. Łączy je jedno: nie dążymy w nich do osiągnięcia konkretnego celu ani do orgazmu, ale kierujemy uwagę na to, czego w danym momencie doświadczamy w ciele.

Pierwszym z takich ćwiczeń jest obserwowanie oddechu. Kiedy w trakcie pieszczot zauważamy, że nasza uwaga odpływa, możemy wrócić do oddechu, a następnie do doznań płynących z ciała. Chodzi o to, żeby przez cały czas oddychać wolno i głęboko, ponieważ jeśli wraz ze wzrostem podniecenia oddech naturalnie przyspieszy, i pojawi się napięcie, nieco dłuższy wydech może pomóc w regulacji. Osoby będące w związku mogą także przez chwilę świadomie oddychać razem, patrząc sobie w oczy, jeśli jest to dla nich komfortowe, albo pozostając blisko w inny sposób.

Drugie ćwiczenie to seks bez scenariusza. Umawiamy się na określony czas, na przykład 20 minut, i rezygnujemy z założenia, że ten kontakt ma nas do czegoś doprowadzić. Jesteśmy blisko, możemy razem oddychać, dotykać się, patrzeć sobie w oczy. Możemy również przez kilka minut zajmować się tylko jedną częścią ciała, na przykład karkiem albo dłońmi, i dotykać jej wolniej niż zwykle, obserwując pojawiające się reakcje.

Jeszcze innym ćwiczeniem jest wspólne mapowanie ciała. Tylko uwaga – to ćwiczenie eksploracji i rozmowy, a nie gra wstępna. Umawiamy się wcześniej na słowa typu: „tak", „stop", „wolniej", „inaczej". Zaczynamy od miejsc neutralnych, takich jak dłonie czy plecy. Osoba dotykająca mówi, gdzie i jak chce dotknąć, a osoba dotykana na bieżąco odpowiada, czy wyraża na to zgodę i czy jest to dla niej przyjemne. Do bardziej wrażliwych miejsc przechodzimy dopiero wtedy, gdy czujemy pełną swobodę. Potem zamieniamy się rolami.

Do przyjemności potrzebna jest łagodność i miękkość w ciele. Skąd ją wziąć w codziennym pośpiechu?

To znowu łączy się z uwagą. Na co dzień, tak jak my teraz, często jesteśmy pomiędzy jednym spotkaniem a drugim. Za chwilę kolejne, potem następne, przez większość czasu pozostajemy w trybie zadaniowym. Jeśli ktoś próbowałby cię w tej chwili dotknąć, pewnie nie miałabyś na to ochoty. Taki zadaniowy tryb jest nam potrzebny do życia, ale kiedy jesteśmy tylko między jednym obowiązkiem a drugim, gaszeniem naszych prywatnych i zawodowych pożarów, nie mamy możliwości przejścia do regeneracji, odpoczynku, a tym samym odbierania przyjemności. Trudno oczekiwać, że natychmiast po odhaczeniu ostatniego punktu z listy zadań pojawi się otwartość na seks.

Ja po pracy chodzę na jogę.

No tak, tylko nie każdy ma na nią czas. Joga to świetny pomysł, żeby wyjść z tego trybu zadaniowego, ale jeśli po pracy musisz zająć się dziećmi, domem i całą resztą, wygospodarowanie dodatkowej godziny na regenerację

INTENCJONALNOŚĆ I SPONTANICZNOŚĆ NIE MUSZĄ SIĘ WYKLUCZAĆ.
Intencjonalnie tworzymy warunki, żeby zasilić relację. Wygospodarowuję czas po to, żebyśmy mogli być spontaniczni, zwrócić się ku sobie i sprawdzić, na co mamy ochotę

ZDJĘCIA: WESTEND61/GETTY IMAGES, JERZY NOGAL

może cię dodatkowo zirytować, bo staje się to kolejnym zadaniem do wykonania. Ja proponuję, by w ciągu całego dnia znajdować chwile, małe „wyspy wyciszenia". To może być parę minut, podczas których odkładam telefon, piję kawę, wyglądam przez okno. Albo spacer z psem, na który nie zabieram słuchawek, żeby przy okazji słuchać podcastu. Jeśli wracam do domu pełnego domowników, to przed wejściem do bloku mogę zrobić dwa kółka wokół budynku, żeby zakończyć tryb „praca" i wejść w tryb kontaktu z bliskimi. Albo po powrocie do domu powiedzieć: „Potrzebuję teraz 10 minut w ciszy, żeby się uspokoić, i wtedy będzie mi łatwiej być bliżej was".

Jest taka popularna rada, żeby planować seks – nawet w kalendarzu – ale czy wtedy nie staje się on kolejną powinnością? Jak pracować nad pożądaniem po latach?

Myślę, że to pytanie paradoksalnie wiąże się ze spontanicznością albo jej uczeniem się, bo spontaniczność nigdy nie jest aż tak „spontaniczna", jak nam się może wydawać. Rzadko pojawia się w całkowitym oderwaniu od warunków, w jakich na co dzień żyjemy. Potrzebujemy czasu, uwagi i gotowosci, żeby w ogóle mogła się wydarzyć.

Jeśli przekieruję uwagę na to, że dzisiaj chcę z tobą poflirtować, staje się to pewnego rodzaju ogniskiem, które może się między nami palić, choć wymaga intencji. Zaplanowanie seksu nie robi z niego zadania, które musimy wykonać. Wygospodarowuję czas po to, żebyśmy mogli być spontaniczni, zwrócić się ku sobie i sprawdzić, na co oboje mamy ochotę, niekoniecznie musi się to skończyć seksem. Intencjonalność i spontaniczność nie muszą się wykluczać. Intencjonalnie tworzymy warunki, żeby zasilić relację. Możemy flirtować, dotykać się, pójść potańczyć albo wybrać aktywność, podczas której jesteśmy razem i mamy ze sobą fizyczny kontakt.

Jakie proste rytuały bliskości można wprowadzić na co dzień?

Rytuały nadają relacji pewną strukturę, pomagają utrzymać poczucie więzi mimo stresu czy zmęczenia. Może być to chwila, w której po powrocie do domu zatrzymamy się, spojrzymy na siebie i przytulimy, zanim przejdziemy do domowych spraw. Albo gdy dotykamy się przypadkiem przy parzeniu kawy czy w samochodzie, celowo wydłużamy dotyk o kilka sekund. Możemy też pamiętać o jednym dłuższym, świadomym pocałunku dziennie. Takie gesty nie muszą prowadzić do seksu. Ich znaczenie polega na tym, że podtrzymują fizyczny kontakt i sprawiają, że dotyk nie pojawia się w relacji wyłącznie wtedy, gdy jedna z osób chce rozpocząć seks.

Czasem tracimy kontakt ze swoją seksualnością, bo wchodzimy w jakąś nową rolę po porodzie, menopauzie czy rozstaniu. Jak się na nią znów otworzyć? Ja na przykład właśnie się rozwodzę i kompletnie nie wyobrażam sobie, że miałabym zaczynać coś nowego.

Przede wszystkim nie próbowałabym otwierać się na siłę. Na tym również polega uważność. Jeśli mówisz: „Nie wyobrażam sobie, że mam zaczynać coś nowego", to warto potraktować te słowa poważnie, nie forsować siebie, tylko dlatego, że coś innego wydaje się słuszne. Uważność i troska wobec własnego doświadczenia pozwalają zobaczyć, gdzie w tej chwili jesteśmy i jaka jest jakość tego doświadczenia. Dzisiaj odpowiedź może brzmieć „nie", ale to nie znaczy, że jutro powiesz to samo. Może wprost przeciwnie, jutro czy pojutrze pomyślisz: „coś się budzi, widzę jakieś fantastyczne ciało", kto wie? Ale na dziś, na tu i teraz, ta odpowiedź jest taka, jaka jest.

A kiedy poczuję, że chciałabym wrócić, jakie praktyki pomogą?

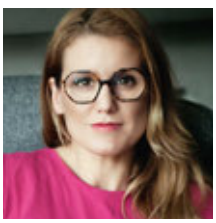
Zaczęłabym od sprawdzenia, co się w ogóle zmieniło w mojej seksualności i w przeżywaniu siebie jako istoty seksualnej. Rozwód, menopauza, narodziny dziecka czy doświadczenie choroby lub operacji wpływają zarówno na nasze ciało, jak i relację, jaką z nim mamy. Mogą też zmienić nasze potrzeby, granice, sposób przeżywania przyjemności i to, jak chcemy być widziani przez partnera czy partnerkę. Osoby po chorobie czy po operacjach nieraz zastanawiają się, czy i jak chcą pokazywać swoje zmienione ciało. Te, które się rozstają, mogą pomyśleć: „Potrzebuję innego rodzaju bliskości albo ekspresji seksualnej, inaczej myślę o sobie jako o kobiecie, mężczyźnie". Widzą na przykład, że w poprzedniej relacji na pewne potrzeby nie było miejsca albo nie były przyjmowane przez drugą stronę. Że w seksie potrzebują czegoś innego.

Zatem punktem wyjścia jest zadanie sobie pytania o to, co się we mnie zmieniło. Dopiero wtedy można zdecydować, czy oraz w jaki sposób chcemy otworzyć się na nową osobę albo na nowe doświadczenie seksualne. **S**

POLECAMY: „BLIŻEJ SIEBIE. MINDFULNESS I COMPASSION NA DRODZE KU PRZYJEMNOŚCI", IZA JĄDEREK, WYD. ZWIERCIADŁO. DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCIADLO.PL **AUTOPROMOCJA**

Nic śmiesznego?

Poczucie humoru nas łączy, a przy okazji jest jednym z najbardziej ekonomicznych narzędzi do sprawdzenia, czy kogoś chcemy mieć blisko siebie. Za co kochamy ironię i kiedy śmiech działa nie na rzecz, ale przeciwko relacji? Pyta Agnieszka Radomska – odpowiada językoznawczyni **dr Małgorzata Majewska**



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"

Nie wyobrażam sobie bliskiej relacji bez poczucia humoru. Gdy się z kimś śmieję, gdy ktoś jest w stanie mnie rozbawić, ma poczucie humoru podobne do mojego, natychmiast zyskuje w moich oczach. Myślę, że wiele osób ma podobnie. Dlaczego to jest tak ważny obszar z perspektywy psycholingwistyki?

Czym innym jest śmiać się z kimś, zostać rozbawioną, a jeszcze czym innym mieć podobne poczucie humoru czy porozumienie w ironii. Jeżeli się z kimś śmiejesz, to znaczy, że czujesz się komfortowo i nie masz potrzeby kontrolować swojego wizerunku, a to uwalniające. Jeśli z kolei ktoś cię rozśmieszył, to znaczy, że znalazł w tobie wrażliwy punkt. Mamy tu charakterystyczny prefiks „roz-", tak jakby ktoś wziął to, co cię śmieszy, i roz-ciągnął na boki. To czasownik dokonany, a żeby dokonać tej czynności: „rozbawić cię" – ten ktoś musiał wiedzieć albo przynajmniej przewidywać, jak do ciebie trafić.

Trzeci aspekt to podobne poczucie humoru, sytuacja, w której ludzi bawią te same rzeczy. Chyba każdy miał w życiu takie doświadczenie, że przebywa z kimś gdzieś w miejscu publicznym i nagle razem wybuchają śmiechem z tego samego powodu, nawet bez słów. Dla mnie to jest najwyższy poziom bliskości i porozumienia. Poczucie humoru samo w sobie nie do końca jest sprawą językową, to raczej umiejętność przyjmowania dystansu, patrzenia na świat z boku. Język jest tylko jednym z narzędzi do jej przejawiania. Zobacz, że kiedy rozmawiamy prywatnie, a ty zwracasz się do mnie ironicznie „pani doktor", choć jesteśmy na ty, to tym zwrotem sygnalizujesz mi, że zmieniamy perspektywę.

Najczęściej atrakcyjni są dla nas ludzie, którzy mają poczucie humoru, bo to działa jak obietnica, że potrafią zmieniać optykę i tym samym widzieć świat z różnych perspektyw. To właściwie najważniejsza umiejętność społeczna – umiejętność mentalizacji, czyli popatrzenia na świat oczami drugiej osoby.

Podoba mi się określenie, że poczucie humoru jest testem na zgodność umysłów. Zastanawiam się jednak, czy kompatybilność umysłowa więcej mówi o inteligencji, czy może jednak o wspólnocie doświadczeń. By śmiać się z tych samych rzeczy, musimy mieć rodzaj wspólnej bazy – cudzoziemiec mieszkający od niedawna w Polsce raczej nie ubawi się po pachy żartami nawiązującymi do czasów PRL-u.

Są rzeczy, które nas bawią kulturowo, ale są i takie, które bawią kontekstowo, więc to nie jest warunek *sine qua non*. Oczywiście wspólnota pewnych przeżyć faktycznie jest fundamentem, na którym można budować relację, wykorzystując poczucie humoru. Ale nie same wspólne doświadczenia są tu istotne, a znów pewna obietnica, która za nimi idzie. Najpierw, owszem, sprawdzamy, czy stąpamy po podobnym gruncie i czy odwołujemy się do podobnych doświadczeń, a jeśli tak, jest szansa, że będziemy śmiać się z podobnych rzeczy. Kluczowy jest jednak moment, w którym pojawia się nadzieja, że takie samo porozumienie osiągniemy i w innych obszarach, także tych poważniejszych. To jest nadzieja na pomost, a my szukamy pomostów, bo to one tworzą wspólnotę, z punktu widzenia ewolucji konieczną do przetrwania.

Żeby była szansa na pomost zbudowany przy pomocy poczucia humoru, żart musi zostać zrozumiany. Wydaje się, że to proste, a tymczasem to skomplikowany proces łączący odbiór na poziomie słów z kontekstem, wiedzą o świecie, logicznym wnioskowaniem, rozpoznawaniem skrótów myślowych. Mózg ma sporo roboty...

>

Radzi sobie z tym przy użyciu narzędzia, które wykształcił już w paleolicie, jakieś 50 tysięcy lat temu. To wtedy gatunek ludzki nabył umiejętność budowania fikcji, czyli tworzenia światów, które realnie nie istnieją. Te światy są bardzo złożone. Nazywają się przestrzeniami mentalnymi i powstają w trzech krokach: przez identyfikację, integrację i wymyślanie nowej opowieści. Weźmy konkretny, bliski nam przykład. Obie mamy psy. Gdy rozmawiamy przez telefon, mój umysł identyfikuje pojedyncze elementy: koło mnie leżą moje psy, Harley i Kefir, to jest głos Agnieszki, to jest kubek z kawą. Następnie integruje te elementy – czyli z punktu widzenia ewolucji wykonuje ogromny krok. Tylko umysł człowieka potrafi rozpoznać jako podobne moje psy i twoje psy, a potem zbudować świat, w którym są one razem, chociaż *de facto* moje są w Michałowicach, a twoje w Warszawie. Co więcej, potrafi wymyślić opowieść, w której nasze psy na przykład się z nas wyśmiewają, że jesteśmy gadatliwe, że od godziny rozmawiamy o głupotach, a ich miski stoją puste i tak dalej. Gdy nasza rozmowa stanie się zbyt emocjonująca, mogę zażartować, że Harley prosi, byśmy nie szczekały tak głośno, bo teraz ma drzemkę. Innymi słowy, w stworzonej w ten sposób przestrzeni mentalnej będziemy się śmiały z historii, która realnie nie ma miejsca, a między nami istnieje i może istnieć latami. Bo elementem komizmu jest budowanie wspólnego świata.

Poczucie humoru zbliża, ale i zdarza się, że dowcipem sami strzelamy sobie w stopę. Myślę, że łatwiej byłoby mi znieść sytuację, w której palnęłam coś głupiego w grupie bardzo mądrych ludzi, niż tę, w której rzuciłam żartem, a nikt się nie zaśmiał. Dlaczego to aż tak trudne?

Bo nie da się przygotować na utratę twarzy związaną z tym, że nasz dowcip okazał się nietrafiony. Paradoksalnie jednak właśnie to nas w humorze najbardziej ekscytuje: gdy zaryzykujemy, możemy przegrać, ale też wygrać wszystko. Myślę, że to jeden z najszybszych sposobów, by sprawdzić, czy jest nam z kimś po drodze. W tym sensie poczucie humoru jest narzędziem ekonomicznym. Po co masz tracić czas na budowanie prywatnej relacji z kimś, kto poczucia humoru nie ma, a dla ciebie jest ono bardzo ważne? Nie zachęcam, by rzucać w ramach testów niewybrednymi dowcipami i sprawdzać, kto się obrazi, bo to byłoby nie tyle brawurowe, co głupie. Myślę jednak, że ryzykować warto, bo właśnie tak najszybciej wyłuskamy z tłumu ludzi, z którymi chcemy być blisko.

To wymaga odwagi. W tym kontekście myślę też o sytuacji odwrotnej – gdy ktoś w naszej obecności pozwala sobie na kiepski dowcip, homofobiczny czy rasistowski, a my, żeby nie było niezręcznie, milczymy, zamiast powiedzieć: „to nie jest śmieszne". Jeśli ktoś kpi z wartości, jakie wyznajemy, a dodatkowo wszyscy się śmieją, czy brak reakcji jest tchórzostwem?

Mówiąc: „to nie jest śmieszne", stwierdzasz obiektywną prawdę, orzekasz o czymś bez wątpliwości. Kłopot jest taki, że w twoim przykładzie wszyscy zebrani się śmieją, więc jednak najwyraźniej śmieszne jest, tyle że nie dla ciebie. I tu jest sedno. Czym innym byłby komunikat: „dla mnie to nie jest śmieszne" czy „mnie to nie bawi". Mówisz wtedy, jakie warunki ma spełnić wspólnota, byś nadal chciała w niej być – pewien typ żartów nie może się pojawiać w twojej obecności. Podchodząc do podobnej sytuacji całkiem pragmatycznie – czy wyobrażasz sobie, że mówisz odważnie: „to nie jest śmieszne", gdy wokół trwa karuzela śmiechu, a po twoim wystąpieniu wszyscy milkną i mówią: „Faktycznie, Agnieszko, to nie było śmieszne, dzięki, że nam to uświadomiłaś"? Przecież jeśli to są ludzie, którzy od 20 lat uprawiają heheszki z osób homoseksualnych czy czarnoskórych, twój heroizm niewiele tu zmieni. Zupełnie czym innym jest natomiast postawienie wyraźnej granicy z miejsca troski o siebie. Gdy mówisz: „dla mnie takie dowcipy to stanowczo za dużo, nie chcę ich słuchać", oni mają wybór. Być może więcej cię na grilla czy domówkę nie zaproszą, a być może powstrzymają się od podobnych żartów w twojej obecności. Ochrona siebie jest tu ważniejsza niż umoralnianie innych. Jeżeli padające słowa naruszają cię tożsamościowo, a ty się wcale nie odezwiesz, będziesz miała poczucie, że zdradzasz samą siebie, a nawet swoim milczeniem firmujesz podobne dowcipy. Kolejny raz powołuję się na klamrę, która spina większość naszych rozmów: język prowadzi nas do samych siebie.

A co w takim razie o nas samych mówi częste stosowanie ironii? Po co nam ona?

Ironia polega na tym, że to, co pojawia się w języku, pozostaje w sprzeczności z tym, co dzieje się w świecie rzeczywistym. By ironia została zrozumiana, nadawcę i odbiorcę komunikatu musi łączyć kontekst. Jeśli powiem ci z przymrużeniem oka o jakimś muzyku, że to „mistrz gitary", a ty uważasz go za wybitnie uzdolnionego, nie zrozumiesz ironii – potraktujesz moją wypowiedź dosłownie. Najciekawsze w ironii jest jednak to, że nie można się jej nauczyć. Albo się ją czuje, albo nie. Mam jednak taką prywatną obserwację, że zdolność do jej czytania słabnie, gdy jesteśmy przemęczeni albo bardzo na czymś skupieni, bo wtedy trudniej o dystans. Gdy dopada nas wyczerpanie, nasza percepcja koncentruje się na tym, by przetrwać, i wtedy przyjęcie zdystansowanej postawy może wydawać się nieekonomiczne. Co innego,

LUDZIE Z POCZUCIEM HUMORU SĄ DLA NAS ATRAKCYJNI, BO TO DZIAŁA JAK OBIETNICA, *że potrafią zmieniać optykę, a więc widzieć świat z różnych perspektyw. Także oczami drugiej osoby*

gdy wyczerpani padamy w domu na kanapę, siada koło nas bliska osoba, z którą czujemy się bezpiecznie. Wtedy ironia może być sygnałem, że już nie musimy być czujni, że możemy sobie pozwolić na luz.

Ironia logicznie nie ma sensu, nie pełni funkcji użytkowej, wydaje się pragmatycznie zbędna, a jednak się nią posługujemy, więc musi mieć sens ukryty. Wyobraź sobie, że dopiero się poznajemy i idziemy na kolację do wykwintnej restauracji. Gdy dostajemy na talerzu dwa listki sałaty, możesz to różnie skomentować. Całkiem dosłownie: „Małgosiu, to są tylko dwa listki sałaty, na pewno się nie najesz", albo: „Ja to myślę, żeby ten drugi od razu na wynos spakować, bo nie damy rady". Gdy usłyszę ten drugi komunikat, mimo że cię jeszcze nie znam, mam poczucie, że jesteś „moja". Mogę jeszcze rzucić kilka absurdalnych tekstów i upewnić się, czy na nie też odpowiesz, ale już dostałam obietnicę, że warto w tę relację inwestować, że warto z tobą budować wspólnotę.

A teraz wyobraź sobie, że żartujesz na temat brania listka sałaty na wynos i słyszysz ode mnie: „Agnieszko, ale jak to na wynos? Przecież ja się tym nie najem. Sałata mi nie wystarczy". To byłby dla ciebie wyraźny sygnał, że nie ma na czym budować porozumienia.

Stosując ironię, która wydaje się lekka i niewymuszona, każemy mózgowi odbiorcy wykonać bardzo trudne zadanie. Na czym właściwie polega jej rozumienie?

Ironia nie jest zwykłym odwróceniem znaczenia. Nie chodzi o to, że gdy mówię „piękna pogoda" podczas ulewy, twoim zadaniem jest sobie to w głowie odwrócić na „brzydka pogoda". Gdyby tak było, ironia byłaby banalnie prosta – jakiś automatyczny przełącznik plus/minus wystarczyłby, by ją zrozumieć. A przecież czujemy, że w ironii jest coś więcej, jakaś nutka, smaczek, dystans. Otóż według Dana Sperbera i Deirdre Wilson, autorów teorii przywołania echem, ironia to właśnie echo. Przywołuję jakąś myśl, oczekiwanie, normę czy wypowiedź – nie swoją własną, tylko taką, która „wisi w powietrzu", którą ktoś mógłby mieć, którą społecznie się zakłada – i jednocześnie sygnalizuję do niej dystans, odrzucenie, czasem pogardę lub rozbawienie.

Czyli siedzimy w restauracji nad tym dwoma listkami sałaty i...

I ja mówię: „piękna niebieska filiżanka", patrząc na zwyczajny biały kubek. Nie neguję po prostu koloru. Przywołuję pewne echo – być może twoje wcześniejsze zachwyty nad jakąś zastawą, może przekonanie, że w restauracji powinno być elegancko, może nawet twoje własne, ambitne oczekiwania co do tego wieczoru. I teraz dystansuję się do tego echa, mówiąc niejako: „widzę różnicę między tym, jak miało być, a tym, jak jest, i baw się ze mną tym rozdźwiękiem". Dlatego ironia zawsze jest relacyjna, zawsze zakłada jakiś wspólny punkt odniesienia, bo bez tej przywoływanej myśli nie ma czego echować.

Mamy tu do czynienia z zasadą relewancji, czyli optymalnej równowagi między wysiłkiem przetwarzania a efektem poznawczym. Twój mózg, słysząc każdą wypowiedź, zakłada – i to jest fundament całej tej teorii – że nadawca chciał przekazać coś wartego wysiłku włożonego w rozszyfrowanie. Gdy mówię dosłownie i sensownie, wysiłek jest niski, efekt adekwatny, temat zamknięty. Ale gdy mówię coś, co jawnie nie pasuje do rzeczywistości – „cudowna pogoda" w strugach deszczu – twój mózg dostaje sygnał: „coś tu nie gra, ale ona na pewno chciała być relewantna, więc muszę poszukać dalej". I ten dodatkowy wysiłek poszukiwania nie jest karą, tylko okazuje się źródłem przyjemności, bo w nagrodę dostajesz coś więcej niż suchą informację – dostajesz moją postawę, mój stosunek emocjonalny >

do sytuacji, moje: „patrzę na to z przymrużeniem oka, tak jak ty". To dlatego, gdy komuś ironia nie „wchodzi", to zwykle nie jest kwestia inteligencji, tylko właśnie braku dostępu do echa.

A co z autoironią? Generalnie lubimy osoby autoironiczne, które mają do siebie dystans. Jednocześnie to, że ktoś umie się z siebie śmiać, nie oznacza, że jest odporny na podobne komentarze kierowane do niego przez kogoś z zewnątrz. Po co jesteśmy autoironiczni?

Kiedyś byłam przekonana, że osoby autoironiczne mają oswojony jakiś konkretny delikatny temat. Że skoro cierpiąc na otyłość, potrafią o sobie ze śmiechem powiedzieć: „ze mnie to taka sarenka", to znaczy, że nadwagę mają przepracowaną, że nie jest dla nich sprawą drażliwą. Dziś wiem, że autoironia często pełni funkcję zbroi. Tak bardzo się czegoś wstydzę, bo wiem, że to jest – jak otyłość – nieakceptowalne społecznie, że postanawiam obśmiać to jako pierwsza, wierząc, że gdy potem zrobi to ktoś inny, już mnie tak nie zaboli. Jestem pewna, że to, po pierwsze, nie działa, bo boli tak samo albo jeszcze bardziej; a po drugie, to wyjątkowo autodestrukcyjna narracja, która rzadko wychodzi z miejsca oswojenia.

Zatem jak odróżnić autentyczny dystans do siebie od tworzenia zbroi?

Moim zdaniem decyduje o tym jedna ważna rzecz. Jeśli ktoś odpowiedź na najważniejsze pytanie w życiu: „kim jestem?", ma opartą na innych obszarach niż wygląd zewnętrzny, czyli to, czego autoironia w naszym przykładzie dotyczy, wówczas jest ona prawdziwym dystansem. Jeśli osoba z nadwagą nie definiuje siebie przez swój wygląd, nie szuka walidacji we wspólnocie, tylko poczucie wartości buduje na własnych doświadczeniach, ma osiągnięcia zawodowe, z których jest dumna, satysfakcjonujące relacje, to faktycznie, gdy żartuje ze swoich kilogramów, wierzę, że nie ma z nimi kłopotu. W innym wypadku zapala mi się czerwona lampka, która sygnalizuje, że pod płaszczykiem autoironii jest ogromne cierpienie. To już nie dystans, a tarcza ochronna.

Zgodzisz się, że z poczuciem humoru można przesadzić? Zawsze mnie irytuje, gdy potrzebuję z kimś porozmawiać poważnie, a on obraca to w żart.

Doskonale znam tę sytuację z autopsji. Wychowywał mnie tato, który ze wszystkiego robił sobie żarty, chyba nigdy nie był poważny. To miało oczywiście swoje plusy, bo często rozładowywało napięcia, ale z drugiej strony, nawet gdy spotkała mnie ogromna życiowa tragedia, nie potrafił ze mną poważnie porozmawiać. Być może nawet chciał, ale nie umiał.

Taka skłonność może być ufundowana na przekonaniu, że jeśli ktoś jest poważny, to automatycznie jest nudny, nierozrywkowy. Nikt przecież nie chce taki być, więc żarty mogą być próbą stworzenia atrakcyjnego dla innych wizerunku, ze strachu przed odrzuceniem. Samą siebie obserwuję pod tym kątem i widzę, że gdy w obliczu poważnej i istotnej dla mnie rozmowy zaczynam uciekać w anegdotę, to znaczy, że się boję. Czym innym jest sytuacja, gdy noszę w sobie ogromne napięcie i proponuję bliskiej osobie, byśmy pogadali o czymś błahym, nawet głupim, żeby się pośmiać i to napięcie nieco spuścić, albo nawet obśmiali to, co jest źródłem mojego stresu. To jest uczciwe i pozwala wykorzystać śmiech i humor na swoją korzyść.

AUTOIRONIA CZĘSTO PEŁNI FUNKCJĘ ZBROI. CZEGOŚ SIĘ WSTYDZĘ I OBŚMIEWAM JAKO PIERWSZA, *wierząc, że gdy potem zrobi to ktoś inny, już mnie tak nie zaboli. To nie tylko nieskuteczna, bo boli co najmniej tak samo, ale wyjątkowo autodestrukcyjna narracja*

A może warto jasno sygnalizować, kiedy mamy ochotę i przestrzeń na żarty, a kiedy potrzebujemy powagi?

Mówisz o metajęzyku, a to jest chyba najważniejsze narzędzie, jakie w ogóle mamy do dyspozycji w bliskich relacjach. Weźmy dwa zdania. Pierwsze: „pośmiejmy się, bo mój umysł przez chwilę chce odpocząć od czegoś trudnego", i drugie: „potrzebuję z tobą pogadać o czymś trudnym, ale tak się boję, że chyba muszę to najpierw obśmiać". Słyszysz różnicę? W obu przypadkach sięgam po humor, ale w drugim daję ci coś więcej – instrukcję obsługi. Mówię ci wprost, że za żartem jest coś więcej, co naprawdę wiele mnie kosztuje. I to jest metajęzyk – mówienie o tym, jak mówię, zanim jeszcze powiem to, co istotne. Dzięki temu dostajesz ode mnie sygnał, na jakim jesteśmy teraz gruncie, i możesz się do niego dostroić. A najciekawsza bliskość jest wtedy, kiedy raz jesteśmy tacy, a raz zupełnie inni. Nie wtedy, kiedy utykamy w jednym trybie na stałe.

Gdy patrzę na miłość czy przyjaźń jako na umiejętność, nie uczucie, to ona polega właśnie na uważności – na tym, żebym umiała zauważyć, w którym miejscu akurat jesteś, i zapytać samą siebie, czy mam dziś zasoby, żeby tam z tobą pójść. Czy stać mnie dzisiaj na powagę, czy potrzebuję lekkości i czy potrafię to nazwać, zamiast zgadywać. S

ZDJĘCIA: SANNE BERG, MILKY WAY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

W dziale rozwój przeczytasz o:

• lękach towarzyszących kobietom 45+ po stracie zatrudnienia i podczas szukania nowej pracy • tęsknocie za wewnętrznymi stanami, o których myślimy, że minęły wraz z młodością, a to nieprawda • roli dorosłych we wspieraniu dziecka doświadczającego przemocy rówieśniczej • metaforycznej lemoniadzie, którą możemy zrobić z cytryn – życiowych trudności • starożytnej idei wewnętrznej pracy nad sobą – opozycyjnej do presji wydajności

ZDJĘCIE: BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES

Za stara na...?

Dyskryminacja ze względu na wiek istnieje i żadne pozytywne nastawienie pojedynczej kobiety jej nie usunie – zauważa psychoterapeutka **dr Joanna Kot.** Jak wzmacniać swoje poczucie sprawczości, żeby po nieudanej rozmowie rekrutacyjnej nie budować przekonania: „Moje najlepsze lata już minęły”?

ROZMAWIA MAGDA KUYDOWICZ

JOANNA KOT
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka. Systematycznie superwizuje swoją praktykę terapeutyczną, indywidualnie i grupowo, u superwizorów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Psychiatrycznego

Porozmawiajmy o momencie, gdy kobieta, powiedzmy, w wieku 45+ niespodziewanie traci pracę i wpada w czarną otchłań. Czego się boi tak naprawdę?

Na pierwszy rzut oka kobieta boi się, że nie znajdzie kolejnej pracy, że skończą się pieniądze, a rynek zweryfikuje jej kompetencje i uzna, że jest już za stara. To są realne lęki. W gabinecie widzę jednak, że pod spodem często otwiera się jeszcze bardziej osobisty dylemat: skoro nie jestem już dyrektorką, redaktorką czy specjalistką w banku, to kim właściwie jestem? Okazuje się wówczas, że przez 20 lat praca nie była tylko miejscem wykonywania obowiązków, ale codziennie potwierdzała, że kobieta jest potrzebna, coś potrafi, ma swoje miejsce.

Wiele kobiet przez lata buduje swoją pozycję właśnie przez kompetencję, odpowiedzialność i bycie niezawodną. Kiedy to nagle znika, tracą nie tylko etat, lecz także codzienne lustro, w którym rozpoznawały własną wartość. I wtedy pytanie nie brzmi już wyłącznie: „Gdzie znajdę pracę?", ale też: „Czy bez tej roli nadal jestem kimś ważnym? Czy mam jeszcze coś do zaoferowania? Co zostaje ze mnie, kiedy nikt nie potrzebuje mnie już w ten sam sposób?". Właśnie to potrafi wciągnąć w czarną otchłań: nie rzeczywisty brak wartości, lecz chwilowa utrata dostępu do samej siebie.

Mówi się wprost o ageizmie – jeśli rekruterzy mają do wyboru osoby po trzydziestce i po czterdziestce na to samo stanowisko, częściej wybierają osobę młodszą. Jednak wiek średni oznacza przecież także kompetencje i doświadczenie.

Ageizm jest realnym zjawiskiem. Kobieta po 45. roku życia może zostać oceniona przez pryzmat wieku, a nie rzeczywistej wartości rynkowej. Nie ma wpływu na uprzedzenia konkretnego pracodawcy, ma jednak wpływ na to, czy jego decyzja stanie się dla niej odniesieniem do własnej wartości. Jedna odmowa może uruchomić bolesne przekonania: „Moje najlepsze lata już minęły", „Nie nadążam za zmianami", „Świat nie ma już dla mnie miejsca". Wtedy kobieta traci perspektywę, że nie powiodła się konkretna rozmowa rekrutacyjna, i zaczyna przeżywać siebie jako kogoś, kto stracił znaczenie.

Pierwszym, zupełnie naturalnym odruchem po zwolnieniu jest jak najszybsze odtworzenie tego, co było: znaleźć podobne stanowisko, odzyskać dochód, rytm dnia i poczucie bezpieczeństwa. Chcemy wrócić do życia sprzed utraty, bo ono jest znane i przez chwilę wydaje się jedynym możliwym życiem. >

Dopiero kiedy mija pierwszy szok, może się pojawić inne pytanie: „Czy ja naprawdę chcę wrócić dokładnie do tego samego?". Jeśli mamy przed sobą jeszcze kilkanaście lat pracy, być może nie chodzi już tylko o to, gdzie zechcą nas zatrudnić, lecz także o to, jak chcemy przeżyć ten zawodowy czas. Nie mam zamiaru romantyzować utraty pracy ani pocieszać, że to dar albo szansa. To realna strata, która potrafi zachwiać całym życiem, tym bardziej że decyzję o zakończeniu pewnego etapu podjął ktoś inny. Jednak decyzja o tym, co wydarzy się dalej, nie musi od niego zależeć.

Utrata pracy to też strata obszaru życia towarzyskiego, osób, z którymi byłyśmy zżyte. Ludzie mogą zacząć nas unikać lub zachowywać się całkiem inaczej niż wcześniej.

To, co pani opisuje, bywa jednym z najbardziej bolesnych doświadczeń związanych z utratą pracy. Jednego dnia wszyscy należymy do jakiejś grupy, a następnego ludzie odwracają wzrok, milkną albo zachowują się tak, jakby nie wiedzieli, kim pani dla nich teraz jest. Jedni unikają zwalnianej osoby, bo nie wiedzą, co powiedzieć. Drudzy boją się o własną pozycję albo nie chcą być kojarzeni z kimś, kto właśnie stracił miejsce w organizacji. Jeszcze inni wybierają lojalność wobec firmy czy osób mających władzę zamiast lojalności wobec relacji. Niezależnie od ich powodów, kobieta przeżywa kolejną stratę: traci nie tylko pracę, lecz także poczucie przynależności i zaufanie do więzi, które uważała za prawdziwe. Najbardziej raniące bywa to, że to milczenie zaczyna zmieniać znaczenie całej przeszłości. Pojawia się pytanie: „Czy te relacje w ogóle były prawdziwe? Czy należałam do tego świata tylko tak długo, jak długo miałam w nim stanowisko?". Utrata pracy potrafi więc działać jak nagłe wykluczenie ze wspólnoty, która przez lata była ważną częścią życia.

Dlatego to, jak przebiega pożegnanie, ma znaczenie nie tylko organizacyjne, ale i psychologiczne. Warto postawić granicę między dwoma komunikatami: skończyła się moja praca w tym miejscu, ale nie moja wartość ani znaczenie tego, co przez lata zrobiłam. Utrata pracy może być bolesna, ale nie musi być upokarzająca. Kultura organizacji ujawnia się najmocniej nie w wartościach wypisanych na stronie internetowej, lecz w tym, jak traktuje człowieka, którego już nie potrzebuje. A zadaniem kobiety staje się niedopuszczenie, by to, jak została pożegnana, stało się sposobem, w jaki odtąd będzie traktowała samą siebie.

W takim momencie możemy zacząć się zastanawiać, czy dobrze oceniłyśmy ludzi, skoro ci, na których liczyłyśmy w potrzebie, wbijają „nóż w plecy".

Kiedy zawodzą nas ludzie, którym ufałyśmy, łatwo rozliczyć za to nie ich, lecz samą siebie: „Jak mogłam tego nie zauważyć? Jak mogłam im ufać?". Znacznie trudniej przyjąć, że możemy znać kogoś przez wiele lat i jednocześnie nie mieć wpływu na to, jak zachowa się w sytuacji lęku, zagrożenia własnej pozycji czy konfliktu lojalności. Cudze zachowanie w kryzysie mówi coś ważnego o tej osobie, ale nie jest dowodem, że nie potrafimy rozpoznawać ludzi. To, że ktoś zawiódł w trudnym momencie, nie musi oznaczać, że cała wcześniejsza relacja była złudzeniem. Ona mogła być prawdziwa w pewnych okolicznościach. Dopiero kryzys pokazał jej granicę.

WARTO POSTAWIĆ GRANICĘ MIĘDZY DWOMA KOMUNIKATAMI: *skończyła się moja praca w tym miejscu, ale nie moja wartość ani znaczenie tego, co przez lata robiłam. Utrata pracy może być bolesna, ale nie upokarzająca*

Najpoważniejszą konsekwencją takiego doświadczenia jest nie tylko utrata zaufania do konkretnych osób, lecz także utrata zaufania do własnego rozeznania. Dojrzałym wnioskiem nie musi być jednak: „Już nikomu nie zaufam". Raczej: „Teraz wiem, że o jakości relacji świadczy nie tylko to, że ktoś jest przy mnie, kiedy wszystko układa się dobrze, lecz także to, co robi, kiedy pozostanie przy mnie zaczyna czegoś od niego wymagać".

Wróćmy do tego lęku, który może dać o sobie znać po utracie zatrudnienia i środowiska.

Jest on naturalną reakcją na realną utratę bezpieczeństwa, przewidywalności i poczucia wpływu. Nie chodzi o to, żeby przestać się bać. Chodzi o to, żeby lęk nie zaczął decydować za nas. Warto najpierw rozdzielić konkretny problem od historii, którą dopowiada przestraszony umysł. „Za trzy tygodnie muszę zapłacić ratę kredytu" – jest faktem, który wymaga planu; „Już nigdy nie znajdę pracy, nie poradzę sobie i wszystko stracę" – jest przewidywaniem lęku. W ciele oba komunikaty mogą brzmieć równie prawdziwie, ale potrzebują zupełnie innej odpowiedzi.

Dobrze też zapytać siebie: „Czego dokładnie boję się najbardziej? Co według mojego lęku stanie się ze mną,

ZDJĘCIA: GREMLIN/GETTY IMAGES, OLGA KRAKOWSKA

jeśli szybko nie znajdę pracy?". Czasem pod strachem o pieniądze znajduje się lęk przed zależnością od partnera, utratą statusu, oceną bliskich albo przekonanie: „Jeśli nie jestem samodzielna i skuteczna, przestaję być sobą". Nazwanie tego nie usuwa lęku, ale sprawia, że kobieta nie jest już cała w nim zanurzona. Pierwszym krokiem nie musi być wielkie „wzięcie się w garść". Czasem jest nim odzyskanie wpływu na najbliższy dzień: sprawdzenie, ile naprawdę mam czasu i środków, wykonanie jednego telefonu, poproszenie konkretnej osoby o pomoc, zrobienie jednej rzeczy związanej z szukaniem pracy. Nie po to, żeby natychmiast pozbyć się lęku, tylko żeby zacząć zdobywać nowe doświadczenie: „Boję się, ale nadal mogę stanąć po swojej stronie i zrobić kolejny krok". Mogą przyjść dni, kiedy kobieta nie ma siły wychynąć spod koca. Odpoczynek również może być częścią odzyskiwania równowagi – pod warunkiem że nie zamienia się w stopniowe znikanie z własnego życia. Lęk potrzebuje miejsca i ram.

Szukając pracy, kobieta w wieku 45+, zwłaszcza kiedy trwa to długo, może zacząć w siebie wątpić. Nie do końca potrafi oszacować swoją wartość, a na dodatek spotyka ją ageizm lub dyskryminacja z powodu... wyglądu. Nie jest tajemnicą, że rynek pracy woli młodsze dziewczyny niż dojrzałe kobiety. Jak z tym walczyć?

Dyskryminacja ze względu na wiek czy wygląd istnieje i żadne pozytywne nastawienie pojedynczej kobiety jej nie usunie. Jeżeli pracodawca odrzuca kompetentną kandydatkę dlatego, że jest starsza albo nie odpowiada jego wyobrażeniu o atrakcyjnym wyglądzie, nie oznacza to, że ona niewystarczająco uwierzyła w swoją wartość. To pracodawca zastosował kryterium, które nie dotyczy jej zdolności do wykonywania pracy. Warto zostawić tę odpowiedzialność po jego stronie.

Najbardziej podstępny moment zaczyna się wtedy, gdy taki stereotypowy głos przenosi się do wnętrza kobiety i ona sama zaczyna traktować siebie tą miarą. Przeprasza za wiek, pomniejsza doświadczenie, obniża oczekiwania, gorączkowo próbuje wyglądać młodziej albo udowodnić, że nadal nadąża. W ten sposób odpowiada na dyskryminację, zaczynając dyskryminować samą siebie. Po utracie pracy łatwo wejść na rozmowę z jednym pragnieniem: „Niech mnie tylko przyjmą, zgodzę się na wszystko". Wtedy spotkanie przestaje być rozmową dwóch stron, a staje się prośbą o ponowne wpuszczenie do zawodowego świata. Z takiego miejsca łatwiej zrezygnować z ważnych potrzeb i warunków.

Czytałam o badaniach, które wykazały, że kobiety 40-, 50-letnie są w najlepszym intelektualnie dla siebie momencie zawodowym, bo mają doświadczenie, ale i nadal spore możliwości sprawcze.

Nie chciałabym odpowiadać na ageizm kolejnym wymaganiem wobec kobiet: skoro jesteśmy po czterdziestce, mamy teraz udowodnić, że znajdujemy się w intelektualnym szczycie. Kobieta nie musi być najlepszą wersją pracownicy, żeby zasługiwać na miejsce, szacunek i uczciwą ocenę swoich kompetencji.

Ageizm działa nie tylko wtedy, kiedy pracodawca patrzy na datę urodzenia kandydatki. Zaczyna działać również pod powierzchnią, kiedy kobieta słyszy jego głos we własnej głowie: „Może rzeczywiście jestem już za stara", „Nie powinnam mieć takich oczekiwań", „Lepiej zgodzę się na mniej, żeby w ogóle mnie przyjęli". Wtedy sama pomniejsza swoją dotychczasową ścieżkę kariery albo przedstawia 20 lat pracy tak, jakby były czymś, co trzeba usprawiedliwić. Stanięcie za sobą nie polega na powtarzaniu przed lustrem: „Jestem idealną kandydatką". Polega na uczciwym i precyzyjnym rozpoznaniu: to potrafię, tego dokonałam, tego jeszcze nie umiem, ale mogę się nauczyć; na takie warunki się nie zgodzę, a takie – choć nieidealne – mogę świadomie przyjąć.

Dojrzała kobieta nie musi udowadniać, że jest lepsza od młodszej kandydatki. Potrzebuje pokazać, co wnosi właśnie ona, i nie pozwolić, by stereotyp zaczął opowiadać jej, ile jest warta. Jednocześnie jednak może potrzebować nauczyć się nowych narzędzi. Jedno nie unieważnia drugiego.

No właśnie, chodząc na rozmowy kwalifikacyjne, dowiadujemy się także tego, czego nie wiemy, a co dobrze jest wiedzieć. To bywa przykre, ale może zmobilizować do nabycia nowych kompetencji.

I to jest bardzo ważna zmiana. Nie chodzi wyłącznie o zdobycie nowej kompetencji, ale o to, że zmieniło się znaczenie zdania: „Tego nie umiem". Dla kobiety, która przez lata była ekspertką, ąpowrót do pozycji początkującej może być trudny. „Nie wiem" nie oznacza wtedy tylko braku konkretnej umiejętności. Może brzmieć jak: „Wypadłam z obiegu", „Już nie jestem tą, która wie", „Za chwilę wszyscy zobaczą, że nie nadążam". Wstyd potrafi zablokować uczenie się znacznie skuteczniej niż sam brak wiedzy.

Sprawczość nie odbudowuje się przez przekonywanie siebie, że umiem wszystko. Odbudowuje się przez doświadczenie: moągę czegoś nie wiedzieć, nauczyć się i wrócić lepiej przygotowana. Nowa umiejętność wzmacnia wtedy nie tylko CV. Przywraca zaufanie do własnej zdolności uczenia się i odnajdywania w zmieniającym się świecie. Odpowiedź na pytanie: „Kim będę teraz?", może znowu należeć do nas. S

NASZE LATO 2027

ITAKA

Intymny mały świat

Zdaniem psychoanalityczki Judith Viorst, autorki książki „To, co musimy utracić", już od momentu przecięcia pępowiny jesteśmy skazani na straty. Tracimy ważnych ludzi, beztroskie dzieciństwo i niespełnione nadzieje. Zamiast jednak zastanawiać się, za kim czy za czym tęsknimy, warto zapytać siebie, jakiego stanu wewnętrznego dziś nam brakuje – podpowiada psycholożka **Ewa Klepacka-Gryz,** inspirując się historiami ze swojego gabinetu

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

Tęsknota za przeszłością, zauważa Judith Viorst, jest konsekwencją najbardziej dotkliwej straty – utraty dawnej wersji siebie, osoby, którą wtedy byliśmy, tego, co w tamtym czasie czuliśmy, w co wierzyliśmy i jakie możliwości widzieliśmy przed sobą. Każda strata przynosi ból i trzeba ją rozpoznać, nazwać i opłakać, żeby naszego życia nie zdominowała rozpacz za utraconą wersją siebie.

WSZYSTKO MOGŁAM

Magda to piękna, pełna energii 35-latka. Kilka razy umawiała się na wizytę i kilka razy odwoływała ją w ostatniej chwili, za każdym razem deklarując, że kiedy się zobaczymy, ureguluje honorarium. Gdy wreszcie usiadła przede mną w fotelu, zaproponowała, żebyśmy się rozliczyły.

– Za co chciałabyś się rozliczyć? – zapytałam. – No, za te wszystkie odwołane wizyty. – Odwołane z jakiego powodu? Kobieta długo szukała odpowiedzi. – Kiedy moje ciało przypominało mi o wieku, natychmiast dzwoniłam i prosiłam o umówienie terminu, a kiedy koleżanki uświadamiały mi, że wszyscy się starzejemy, dochodziłam do wniosku, że to nie jest żaden problem do terapii – przyznała. – Wiesz, przyszło mi teraz do głowy, że chciałabyś podpisać pakt z diabłem. Zapłacić za wszystkie swoje zobowiązania, a w zamian zobowiązać mnie do zatrzymania upływu czasu. – No nie, nie jestem naiwnym dzieckiem, ale kiedy coraz częściej muszę farbować włosy, okulistka poleciła mi zrobić blefaroplastykę i odnowiła mi się kontuzja kolana, to nie mogę się tym nie martwić. – A co konkretnie cię martwi? – Wiesz, bo kiedyś nic nie musiałam, a wszystko mogłam. – Brzmi jak dziecięca omnipotencja. Chyba wszyscy tęsknimy za tym stanem wszechmocy. Przeraża cię upływ czasu, fakt, że twoje ciało może być coraz mniej sprawne, że być może pojawią się jakieś dolegliwości somatyczne? – To też, ale jest coś jeszcze, nie bardzo potrafię to nazwać. Kiedyś nie miałam takich rozterek, bo kiedyś było inaczej.

Zaproponowałam, żeby usiadła wygodnie, spokojnie pooddychała w swoim rytmie i przypomniała sobie to swoje „kiedyś". – Tęsknię za tym? – Za czym dokładnie? – Za tym, że po zajęciach na uczelni balowałam do późna, a potem spałam dwie godziny, budziłam się i znowu byłam wulkanem energii – uśmiechnęła się do swojej wizji. Za tym, że rzadko mnie cokolwiek bolało, a jak bolało, to krótko i niepotrzebny był lekarz, że uwielbiałam szalone wypady nad morze ostatnim nocnym pociągiem. Ech, pewnie pomyślisz, że jestem wariatką, która chciałaby być wiecznie młoda. A, już rozumiem, to stąd ten pomysł o pakcie z diabłem. – Czy na pewno tęsknisz za tym wszystkim, co wymieniłaś? – Pewnie nie, wiem, że to wszystko mnie cieszyło, kiedy byłam tuż po dwudziestce. Dziś jestem przeciętną 35-latką. Czy inni ludzie w moim wieku też chcieliby mieć znów 20 lat? – No właśnie, ty nie tęsknisz za tymi imprezami do rana, szalonymi wypadami nad morze... – Dziś by mi się już nawet nie chciało – zgodziła się. – Ty tęsknisz za sobą z tamtego czasu, bo dzisiejszej siebie jeszcze nie znasz i chyba w tym momencie nie bardzo masz ochotę poznać. Magda chwilę się zastanawia i pyta, co to za różnica, bo przecież nie cofnie zegara. – Przynajmniej na razie to niemożliwe, ale może, jeśli przestaniesz rozpaczać za rozlanym mlekiem i posłuchasz swojego ciała, to okaże się, że 35-letnia, chociaż nie wszystko może i trochę już musi, to nadal jest młodą, fajną kobietą.

Wiele kobiet po trzydziestce zauważa siwe włosy, zmianę figury czy ból pleców po długim siedzeniu. To naturalne. Ciało zaczyna domagać się troski i przede wszystkim zauważenia, a brak snu czy niezdrowe jedzenie przestają uchodzić na sucho. Te nieznane wcześniej „dolegliwości" mogą budzić lęk przed przemijaniem, a w konsekwencji uaktywniać najsilniejszy z naszych lęków – przed śmiertelnością. Pożegnanie się z przekonaniem, że ciało zawsze będzie dostępne bez wysiłku i ograniczeń, jest wielką stratą. Strata budzi żal i tęsknotę.

Kim jesteś, kiedy masz naturalnie siwe włosy, potrzebujesz więcej czasu na odpoczynek, kiedy boli cię kolano, musisz iść do lekarza i nie jesteś już tak szalona, ale... może za to bardziej odpowiedzialna? Z łatwością utożsamiamy się z obrazem osoby zawsze sprawnej i samowystarczalnej, ale – czy potrafisz włączyć do obrazu siebie również potrzebę odpoczynku, troski i pomocy?

JUŻ NIC NIE MUSZĘ

– Mam 48 lat i już nic nie muszę – to było pierwsze zdanie Grażyny. – Brzmi świetnie, też bym tak chciała. Grażyna pracowała, od kiedy była nastolatką. Jej rodzice ledwo wiązali koniec z końcem, dlatego obiecała sobie, że szybko >

zacznie zarabiać duże pieniądze, przed trzydziestką miała już dobrze prosperującą firmę.

– Osiągnęłam wszystko, co sobie zaplanowałam. Rok temu przestałam codziennie jeździć do pracy, zapisałam się na zajęcia sportowe, zaczęłam gotować, przyjmować gości. Za podróżami nie tęsknię, bo dużo wyjeżdżałam służbowo. Od miesiąca wstaję rano i zadaję sobie pytanie: co teraz? – Mogłabyś jeszcze trochę pobyć z tym pytaniem? – To znaczy? – nie udawała, naprawdę nie zrozumiała, o co mi chodzi. – Wstawaj rano i zanim wyjdziesz z łóżka, pytaj swojego ciała, na co ma ochotę. – A na co może mieć? – nadal była zdziwiona. – Sprawdź to. Jak do tej pory wyglądało twoje życie? – Tak jak każdej zapracowanej kobiety: śniadanie w pośpiechu, makijaż w samochodzie, telefony, spotkania, ważne decyzje. Bywały dni, kiedy wracałam do domu późno w nocy i padałam na łóżko w ubraniu. – Co wtedy czułaś? – Ogromne zmęczenie. – Co myślałaś? – Obiecałam sobie, że kiedy osiągnę zaplanowany cel, to sobie odpocznę. – Co teraz czujesz? – Brakuje mi tego, choć bywało naprawdę intensywnie. – Chcesz wrócić do tamtego życia? – Skąd, na pewno wiem, że nie chcę już takiego tempa. Chcę sobie jeszcze pożyć. Mam dopiero 48 lat. – Ta pewność to twój największy zasób. Wykorzystaj go – zachęciłam.

Przez wiele lat kolejne cele zawodowe organizowały życie Grażyny. Teraz, gdy już nic nie musi, straciła kierunek, w którym chce podążać. Podobnie jak Magda, Grażyna tęskni za dawną sobą, kimś, kto miał wyraźny cel, czuł mobilizację i wiedział, jaki kolejny krok zrobić. Sukces zawodowy przyniósł jej swobodę, ale zabrał poczucie kierunku. – Wiesz, to trochę jak w bajce o królewnie i królewiczu, którzy poznali się, pokochali, wzięli ślub, a potem żyli długo i szczęśliwie – czyli jak? Nie wiadomo, co było dalej. Kim jesteś, kiedy nie musisz osiągać kolejnego celu? Kim jesteś, kiedy budzisz się rano i zastanawiasz, po co wstawać z łóżka? – zapytałam. Grażyna przyznała, że dokładnie tak się czuje, ale kiedy zaproponowałam, żeby nie wstawała z łóżka tak długo, dopóki ciało nie podejmie decyzji, że chce wstać – okazała się wzorową pacjentką. Przez tydzień wstawała, kiedy zachciało jej się jeść, pić, wyjrzeć przez okno albo pójść do toalety. To „wyjście z głowy" i koncentracja wyłącznie na potrzebach ciała sprawiły, że zapomniała o poszukiwaniu sensu życia i zaczęła po prostu żyć.

A CO JEŚLI STRACĘ SAMĄ SIEBIE?

Krystyna zakochała się przed pięćdziesiątką, zupełnie jak nastolatka. Niestety, w żonatym mężczyźnie. Poznali się w pracy; trafiła do jego pracowni architektonicznej, kiedy chciał zatrudnić architekta krajobrazu. – To było jak grom z jasnego nieba. Nigdy nie przypuszczałam, że w tym wieku można się tak zakochać – opowiadała.

Romans trwał pięć lat, żadne z nich nie planowało rozbijać rodziny, ale ukrywanie się i wieczny lęk, że wszystko się wyda, stawały się coraz bardziej uciążliwe, a relacja coraz mniej romantyczna. – Przestaliśmy się dogadywać w pracy. Kiedy on unikał intymności, ja znikałam, nie przychodziłam do pracowni, nie odbierałam telefonów. Wtedy on przyjeżdżał i czekał, aż wyjdę. Kilka razy został nawet na noc, bo ja jednak rozstałam się ze swoim partnerem. Zabiegał o mnie, a ja znowu się czułam jak nastolatka w ciele pięćdziesięcioparoletniej kobiety.

Kiedy to powiedziała, pomyślałam, że z czegoś takiego trudno zrezygnować. Niedawno minęło 15 lat, nadal razem pracują, ale obojgu ta praca nie przynosi satysfakcji, a przyjaźń nie bardzo im wychodzi. – Może będziesz się śmiać, ale niedawno byłam u wróżki, która stwierdziła, że zrobiliśmy już wszystko, co mieliśmy razem do zrobienia, i już pięć lat temu powinniśmy się rozstać. To wtedy on zaproponował przyjaźń. Zabolało, poczułam się odrzucona, ale zgodziłam się, bo nie wyobrażałam sobie życia bez niego. – A dziś? – Dziś nadal nie wyobrażam sobie tego, chociaż do pracy chodzę z niechęcią i wiem, że już razem nie zrobimy takich projektów jak kiedyś.

Takie późne miłości, na dodatek połączone z ekscytującą współpracą, są bardzo więziotwórcze i trudno z nich zrezygnować. Ta miłość i ta praca pojawiły się, kiedy kobieta zgodnie z mitem społecznym powinna powoli schodzić ze sceny i jako atrakcyjna kochanka, i jako doceniana pracownica. Kiedy Krystyna sądziła, że nic szalonego już jej nie spotka, dała jej poczucie zakochania, twórczej energii i cudownej przyszłości. Dlatego rozstanie może oznaczać dla niej nie tylko utratę człowieka, którego kochała, lecz także pożegnanie z własną wersją sprzed ponad dekady. Podtrzymywanie relacji, choć rozsądek mówi, że z tej mąki chleba już nie będzie, może być próbą zachowania dostępu do tamtych uczuć.

– Rozumiem, że to dla ciebie bardzo trudne. Gdybyś mogła wymienić jedną cechę waszej relacji, której >

Z ŁATWOŚCIĄ UTOŻSAMIAMY SIĘ Z OBRAZEM OSOBY ZAWSZE SPRAWNEJ I SAMOWYSTARCZALNEJ, *ale czy potrafisz włączyć do obrazu siebie również potrzebę odpoczynku, troski i pomocy?*

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

najbardziej ci brakuje i którą chciałabyś odzyskać, to co by to było? – Intensywność. Wyobrażasz sobie, że pięćdziesięciolatka może nie jeść i nie spać z miłości? – Nie straciłaś tego. Nikt nie zabierze ci tamtych przeżyć. One na zawsze będą w twoim sercu. Twoje ciało ich nie zapomni. – Wiesz, kiedy to powiedziałaś, to po raz pierwszy od dawna poczułam swój brzuch. – To cudnie. Połóż dłonie na brzuchu i poczuj swoją żywotność. – To on ją we mnie obudził. Chcę odzyskać dawną siebie. – To nie on ci to dał i nie on może ci to zabrać. To twoje przeżycia, twoje ciało, twoja kobiecość, seksualność, żywotność. Bez niego również możesz do tego dotrzeć – przekonywałam.

Kiedy powiedziałam te słowa, Krystyna popatrzyła na mnie z niedowierzaniem. Poprosiłam, żeby odpowiedziała sobie na trzy pytania. Pierwsze z nich to: za czym konkretnie tęskni, kiedy mówi: „chcę dawnej siebie". Za młodością, ciałem, seksualnością, możliwościami, uwagą mężczyzn, energią? A może za poczuciem, że wszystko jest jeszcze przed nią? Drugie: co z niej dawnej rzeczywiście powinno zostać odzyskane, a co może już odejść? – Tylko od ciebie zależy, czy będziesz pragnęła wskrzesić tę namiętną, żywotną kobietę, którą przed laty zauważył w tobie kochanek. Nie straciłaś jej – dodałam. I na koniec: gdyby przez rok żaden mężczyzna nie potwierdził, że jest atrakcyjna, to gdzie szukałaby swojej kobiecości? To ostatnie pytanie jest najważniejsze.

Następnie zaproponowałam jej ćwiczenie; postawiłam naprzeciwko siebie dwa krzesła: – Usiądź na jednym jako Krystyna sprzed 15 laty. Spróbuj poczuć się tak jak wtedy. Dokończ zdanie: „Boję się, że jeśli mnie puścisz, to...". Potem przejdź na drugie krzesło jako Krystyna z dziś i dokończ: „Nie chcę cię stracić. Ale nie potrzebuję już od ciebie...". Na koniec połóż rękę na klatce piersiowej lub brzuchu i zapytaj ciało: „Co z tamtej siebie chcę zachować?". Poczekaj, aż odpowiedź sama się pojawi. Może przyjść jako słowo, obraz, wspomnienie albo odczucie. Na zakończenie poprosiłam, żeby powiedziała: „Nie muszę wracać do dawnej siebie. Mogę zabrać ją ze sobą".

To ogromna różnica. Czasami w relacji z konkretnym mężczyzną budzą się w nas potrzeby, talenty, pragnienia, jakich istnienia u siebie nawet nie podejrzewałyśmy. Ale to nie oznacza, że ten mężczyzna jest ich jedynym sprawcą i bez niego to się nie ma prawa ujawnić. Kiedy w relacji dochodzą do głosu silne uczucia, może pojawić się projekcja – przypisywanie partnerowi wyłącznego dostępu do naszej żywotności, seksualności, umiejętności kochania. Żeby odczarować tę relację, zaproponowałam Krystynie pożegnanie się z nadzieją, że w relacji z mężczyzną wróci ta intensywność, która była dla niej taka atrakcyjna. To był pierwszy ważny, ale bardzo trudny krok. Kobieta potrzebowała czasu na przeżycie żałoby, której zakończeniem była akceptacja, że ten stan z tym mężczyzną już nigdy nie wróci. Kolejnym ważnym zadaniem było sprawdzenie, jak może rozwijać seksualność, bliskość i ekscytację najpierw w relacji z samą sobą, a później być może z partnerem.

SZANUJMY WSPOMNIENIA

W przedstawionych historiach przedmiotem straty był przede wszystkim dawny sposób odczuwania siebie: „jestem swobodna", „wiem, dokąd zmierzam, mam kolejny cel", „jestem pożądana, mogę jeszcze przeżyć wielką miłość". Czy wspomnienia i tęsknota za przeszłością pomagają budować obecne życie, czy stają się warunkiem jego wartości? Nasze mózgi nie przechowują wspomnień tak wiernie jak film, ale za każdym razem je odtwarzają, na dodatek z takimi emocjami, jakie znaczenie nadajemy tym wspomnieniom. Mamy tendencje do idealizowania przeszłości, przechowywania w pamięci momentów ważnych emocjonalnie. Czasem tęsknimy za przeszłością, ponieważ trudno nam uwierzyć, że cechy dawnej siebie: swoboda, zaangażowanie, zdolność do zakochania – mogą znaleźć miejsce również w obecnym życiu. Często tęsknimy nie tyle za konkretnym okresem życia, ile za młodością, nieograniczonymi możliwościami, straconymi relacjami, dawną tożsamością albo poczuciem sensu i przynależności. Dojrzałość polega na uznaniu, że tamten etap nie wróci w tej samej postaci, przeżyciu żalu i szukaniu nowych sposobów zaspokajania ważnych potrzeb. Pożegnanie dawnej siebie nie musi oznaczać utraty wszystkiego, co w niej kochałyśmy.

Zamiast zastanawiać się, za czym tęsknisz, zapytaj samą siebie, jakiego stanu wewnętrznego dziś ci brakuje. Za czym z tamtego czasu najbardziej dziś tęsknisz i czy możesz również dziś to mieć? Nostalgia może podtrzymywać poczucie ciągłości między dawnym i obecnym życiem. Tęsknota nie jest przeszkodą, a wspomnienia mogą przypominać o zasobach, które wciąż mamy. **S**

CZĘSTO TĘSKNIMY NIE TYLE ZA KONKRETNYM OKRESEM ŻYCIA, ILE ZA MŁODOŚCIĄ, MOŻLIWOŚCIAMI, *straconymi relacjami, dawną tożsamością. Dojrzałość polega na uznaniu, że tamten etap nie wróci w tej samej postaci*

ZDJĘCIA: BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

Błonnik
to nie tylko jelita

Błonnik kojarzy się głównie z trawieniem. Dr Hanna Stolińska wyjaśnia, dlaczego wpływa również na mikrobiom, hormony, krążenie i codzienny komfort.

Na jakość życia seksualnego może wpływać coś tak mało romantycznego jak regularne wypróżnienie, zdrowy śródbłonek i miska owsianki. dr Hanna Stolińska

Czy „fit" zawsze znaczy dobrze dla jelit?

Nie. Najbardziej przewrotnym przykładem jest coś, co nazywam dietą „fit", która świetnie wygląda w aplikacji, ale fatalnie z perspektywy mikrobiomu.

Możemy mieć idealnie wyliczone kalorie, dużo białka, mało cukru, odpowiednią ilość tłuszczu i być przekonani, że odżywiamy się wzorowo. Podobny problem może pojawić się przy restrykcyjnych dietach niskowęglowodanowych, długo stosowanych dietach lekkostrawnych czy eliminacyjnych, kiedy z obawy przed wzdęciami wycina się kolejne warzywa, owoce i zboża.

Czyli ze zdrową żywnością też można przesadzić?

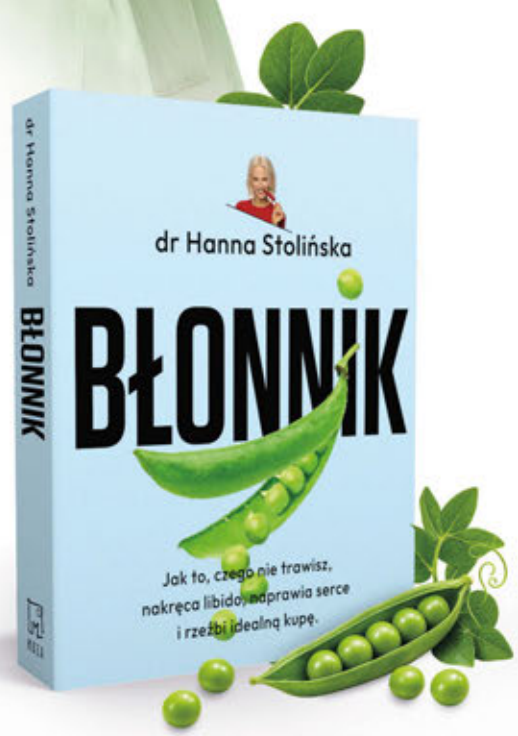
Zdrowa żywność może dać nam w kość, jeżeli nagle z 10 gramów błonnika przejdziemy na 40 czy 50. To jest jedna z najważniejszych rzeczy, które chciałabym odczarować: dla jelit nie liczy się wyłącznie to, czy dany produkt ma etykietę „zdrowy". Liczy się jego forma, ilość, różnorodność całej diety, stopniowe wprowadzanie błonnika, odpowiednie nawodnienie i to, w jakim stanie jest aktualnie nasz przewód pokarmowy.

To prawda, że błonnik może mieć coś wspólnego z tym, jak wygląda nasze życie seksualne?

Tak – i to był jeden z powodów, dla których tak bardzo chciałam napisać tę książkę. Bo kiedy mówię komuś: „błonnik", myśli: zaparcia. Kiedy mówię: „libido", myśli: hormony, stres, relacja, może testosteron. A prawie nikt nie łączy tych dwóch światów.

Błonnik ma związek z seksem, ale nie dlatego, że jest magicznym afrodyzjakiem. Ma związek z tym, czy dobrze działa nasze krążenie, czy mamy komfort w obrębie miednicy, jak funkcjonuje mikrobiom i jak organizm gospodaruje hormonami.

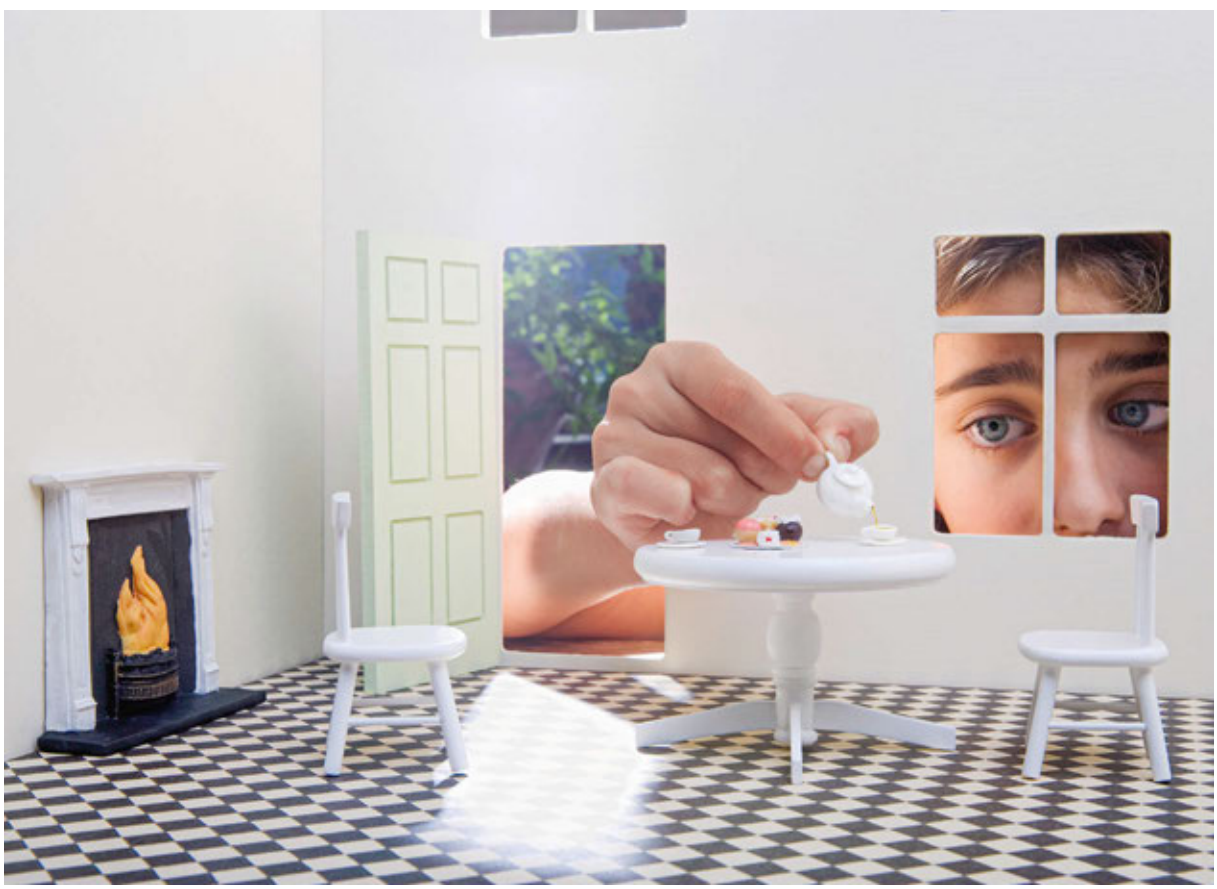
Jelita nie są tylko rurą, którą przechodzi jedzenie. Są miejscem spotkania świata zewnętrznego z naszym organizmem. I chyba najważniejsza puenta całej książki jest właśnie taka: kiedy karmimy siebie, karmimy jednocześnie cały ekosystem. A to, czym karmimy ten ekosystem, może ostatecznie wpływać na znacznie więcej niż brzuch – na nasze serce, metabolizm, odporność, mózg, hormony i nawet życie seksualne.



www.muza.com.pl

Odpowiedzialność po stronie dorosłych

TEKST MONIKA DYLEWSKA



Dziecko wraca ze szkoły i mówi, że znowu zostało wyśmiane. Albo że ktoś wyrzuca je z klasowej grupy, rozsyła kompromitujące zdjęcia czy czeka w szatni, gdzie nie ma nauczyciela. Rodzic zgłasza problem i słyszy: „porozmawiamy z dziećmi", „będziemy obserwować sytuację". Tylko co dalej? Odpowiedzi szukamy z pomocą **dr Emilii Szynwelskiej-Żołnowskiej,** prawniczki i psycholożki

EMILIA SZYNWELSKA-ŻOŁNOWSKA
dr nauk prawnych, psycholożka oraz nauczycielka akademicka z zakresu prawa. Łączy perspektywę prawną i psychologiczną w analizie sytuacji kryzysowych, mobbingu, przemocy psychicznej, traumy

Dzieci mają konflikty. Kłócą się, obrażają, przestają się ze sobą przyjaźnić. Sam fakt, że ktoś nie zaprosił dziecka na urodziny albo nie chce siedzieć z nim w ławce, nie przesądza jeszcze o przemocy. Różnica polega na tym, że konflikt zakłada względną równowagę stron, a w tym drugim przypadku tej równowagi często nie ma.

Przemoc nie musi oznaczać pobicia, może przybierać formę wyśmiewania, izolowania, niszczenia rzeczy dziecka, gróźb czy działań w internecie. I nawet jeśli zdarzy się to tylko raz, lepiej tego nie lekceważyć. – Jednorazowa groźba, wymuszenie pieniędzy czy upokorzenie może wymagać natychmiastowej interwencji, mimo że nie zdążyło się jeszcze powtórzyć. Nie możemy tego bagatelizować, brak powtarzalności nie oznacza automatycznie braku powagi zdarzenia – zwraca uwagę dr Emilia Szynwelska-Żołnowska.

Rodzic nie zawsze będzie miał nagranie, wiadomość, zrzut ekranu, link czy świadka. Czasem pierwszą informacją jest zmiana zachowania dziecka. – Mogą pojawić się bóle głowy czy brzucha, problemy ze snem, wycofanie, płaczliwość, nagła odmowa chodzenia do szkoły, pogorszenie ocen czy samookaleczenia. Rodzic zna swoje dziecko i widzi, że zaczęło funkcjonować inaczej. Wtedy warto najpierw z nim porozmawiać, bez oceniania i bez pytań typu: „dlaczego się nie broniłeś?", ale i skontaktować się z wychowawcą i zapytać, czy on także zauważył zmianę – podpowiada ekspertka. Takie objawy nie muszą być dowodem przemocy, są jednak sygnałem, na który lepiej być uważnym.

RODZIC TO NIE ŚLEDCZY

Problem warto zgłosić tak, żeby został po tym ślad. Pierwszym kontaktem jest wychowawca. Przy powracającej lub poważnej przemocy nie warto jednak ograniczać się do rozmowy przy drzwiach klasy albo telefonu, ale przekazać zgłoszenie również pisemnie – przez dziennik elektroniczny albo e-mailem. Jeśli sytuacja jest poważna, wiadomość warto skierować także do dyrektora. Wystarczy rzeczowo opisać, co relacjonuje dziecko, kiedy i gdzie dochodziło do zdarzeń, czy się powtarzają, jakie zmiany zauważył rodzic oraz czy istnieją zrzuty ekranu, wiadomości, zdjęcia lub znani są świadkowie.

Ekspertka zwraca uwagę, że rodzic nie jest od prowadzenia śledztwa i udowadniania podejrzeń, lecz ma prawo oczekiwać działania. – Szkoły mają standardy ochrony małoletnich, a w nich procedurę interwencyjną na wypadek podejrzenia krzywdzenia dziecka. Powinny być wyznaczone osoby odpowiedzialne za przyjmowanie takich zgłoszeń, sposób ich dokumentowania oraz zasady udzielania wsparcia – wyjaśnia. Dlatego pierwsze pytanie może brzmieć: „Co zrobiliście, żeby moje dziecko było bezpieczne?" czy „Jaka procedura przewidziana w standardach ochrony małoletnich została uruchomiona po moim zgłoszeniu?". Rodzic nie musi znać jej nazwy ani przepisów, na których została oparta. To szkoła powinna wiedzieć, jak zareagować.

– Rodzic może wymagać realnego planu ochrony dziecka, a nie tylko zapewnienia, że szkoła zajmie się sprawą. To może być zwiększenie nadzoru w miejscu, w którym dochodziło do przemocy, rozdzielenie uczniów w określonych sytuacjach, zmiana organizacji niektórych zajęć, pomoc psychologiczno-pedagogiczna czy praca z klasą – wymienia dr Szynwelska-Żołnowska. Jeżeli więc do przemocy dochodzi w szatni – kto będzie tam pilnował bezpieczeństwa? Jeśli dziecko boi się konkretnego ucznia – co zmieni się następnego dnia? Do kogo ma pójść, jeżeli sytuacja powtórzy się na przerwie? Czy nauczyciele dyżurujący zostali poinformowani? I wreszcie: kiedy szkoła sprawdzi, czy zastosowane działania rzeczywiście przyniosły efekt? – Nie chodzi o to, żeby rodzic wiedział, czy tamten uczeń został ukarany. Powinien natomiast wiedzieć, jaka pomoc popłynęła do jego dziecka i w jaki sposób szkoła zwiększyła jego bezpieczeństwo – podkreśla prawniczka.

DZIEJE SIĘ

Warto prowadzić prostą chronologię kontaktów ze szkołą: kiedy problem został zgłoszony, z kim odbyło się spotkanie, co ustalono i czy doszło do kolejnego incydentu. Po rozmowie można wysłać krótkiego e-maila: „W nawiązaniu do dzisiejszego spotkania potwierdzam, że zgłosiłam... Ustaliliśmy... Proszę o informację, kiedy zostanie oceniona skuteczność podjętych działań". Tu nie >

chodzi o zbieranie „haków" na szkołę. Jeśli jednak po kilku tygodniach okaże się, że problem trwa, taka dokumentacja pozwoli dokładnie odtworzyć przebieg interwencji. – Dokumentacja ma znaczenie również dla samej szkoły, bo pokazuje, że zgłoszenie zostało przyjęte, a także jakie działania zostały podjęte. Jeżeli przemoc trwa nadal, trzeba wrócić do tego, co zrobiono, i ocenić, dlaczego to nie zadziałało – podkreśla ekspertka.

A co jeśli mimo interwencji szkoły przemoc trwa? Rodzic może wrócić do dyrektora i napisać wprost: „Pomimo działań podjętych po moim zgłoszeniu z dnia... przemoc wobec mojego dziecka nadal się powtarza. Proszę o informację, jak szkoła ocenia skuteczność dotychczasowej interwencji i jakie dodatkowe środki zamierza wdrożyć w celu zapewnienia dziecku bezpieczeństwa". Jeżeli także działania dyrektora są nieskuteczne albo rodzic uważa, że szkoła nie realizuje swoich obowiązków, można wyjść poza placówkę.

PO GODZINACH

Szkoła nie odpowiada za wszystko, co uczniowie robią przez całą dobę. Ale jeśli wieczorem na klasowej grupie dziecko jest poniżane, zastraszane czy ośmieszane, a rano boi się wejść do klasy, trudno uznać, że te dwa światy nie mają ze sobą związku.

– Jeżeli cyberprzemoc dotyczy uczniów tej samej szkoły i realnie wpływa na bezpieczeństwo, frekwencję, relacje czy funkcjonowanie dziecka w placówce, szkoła ma podstawy do reagowania – wyjaśnia dr Szynwelska-Żołnowska. Szczególnej reakcji wymagają groźby, uporczywe nękanie, wymuszenia, podszywanie się pod inną osobę czy rozpowszechnianie materiałów intymnych. Rodzic powinien najpierw zabezpieczyć dowody: zrzuty ekranu, nazwę konta i grupy, link, datę, godzinę, historię wiadomości. Dopiero później warto blokować konto czy usuwać treści.

PRZEPROŚCIE SIĘ

W mediacji rówieśniczej mogą uczestniczyć odpowiednio przygotowani mediatorzy rówieśniczy działający pod opieką dorosłego; mediację szkolną może prowadzić odpowiednio przygotowana osoba dorosła. Mediacja szkolna opiera się na kilku podstawowych zasadach: dobrowolności (dziecko nie może być zmuszane do udziału w mediacji), poufności, bezstronności,

Kuratorium czy organ prowadzący?

To nie są te same instytucje. Kuratorium sprawuje nadzór pedagogiczny. Jeżeli rodzic uważa, że szkoła nie stosuje swoich procedur, ignoruje zgłoszenia, nie przestrzega praw ucznia albo niewłaściwie realizuje zadania wychowawcze i opiekuńcze, może złożyć skargę właśnie tam.
Organ prowadzący pełni inną funkcję – odpowiada za działalność placówki i zapewnienie warunków jej funkcjonowania. W szkole samorządowej będzie nim odpowiednia jednostka samorządu, a szkołę niepubliczną może prowadzić na przykład fundacja lub stowarzyszenie. Jeżeli problem dotyczy organizacji, warunków bezpieczeństwa albo działania samego dyrektora, to również będzie dobry kierunek.
W skardze lepiej przy tym unikać ogólnego „szkoła nic nie robi". Znacznie więcej mówi chronologia: kiedy zgłoszono problem, co szkoła zapowiedziała, jakie działania podjęła i kiedy doszło do następnego zdarzenia.

Zawiadomienie

Nie każda dziecięca kłótnia powinna kończyć się na komisariacie. Nie jest jednak również prawdą, że skoro przemocy dopuszcza się dziecko, wszystko powinno zostać „załatwione wychowawczo". Rodzic nie powinien zgadzać się na narrację: „to konflikt między dziećmi, niech się dogadają" – jeśli występuje powtarzalność, przewaga sił, zastraszanie, izolowanie albo uporczywe poniżanie. Jeżeli szkoła dowiaduje się w związku ze swoją działalnością o czynie nieletniego wyczerpującym znamiona przestępstwa ściganego z urzędu, ustawa o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich nakłada na nią obowiązek niezwłocznego zawiadomienia sądu rodzinnego lub policji i podjęcia działań zabezpieczających ślady oraz dowody.
Przy innych zachowaniach dyrektor może – w warunkach określonych ustawą – zastosować środki wychowawcze: pouczenie, pisemne ostrzeżenie, zobowiązanie do przeproszenia czy przywrócenia stanu poprzedniego.
Rodzic nie musi jednak czekać, aż szkoła sama zdecyduje się na zawiadomienie. – Może sam zgłosić sprawę na policję, niezależnie od tego, czy zdarzenie miało miejsce na terenie szkoły, czy poza nią. Nie potrzebuje do tego zgody dyrektora – mówi dr Emilia Szynwelska-Żołnowska.
Nie musi też wiedzieć, jaki przepis zastosować, wystarczy opisać, że na przykład dziecko zostało pobite, otrzymuje groźby, jest uporczywie nękane, ktoś wymusza od niego pieniądze czy rozpowszechnia określone materiały.

ZDJĘCIA: BETSIE VAN DER MEER/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

neutralności i akceptowalności mediatora. Kluczowe jest jednak pytanie, czy w konkretnej sytuacji obie strony rzeczywiście mogą uczestniczyć w rozmowie dobrowolnie i bez poczucia zagrożenia.

Jeśli jedno dziecko przez tygodnie było zastraszane lub poniżane i boi się bezpośredniej konfrontacji, posadzenie obu stron przy jednym stole może jedynie stworzyć pozory równości tam, gdzie wcześniej jej nie było. Przy zwykłym konflikcie takie rozwiązanie może mieć sens, przy przemocy – nie zawsze. Rodzic może wtedy powiedzieć: „Moje dziecko boi się bezpośredniej konfrontacji i nie wyraża zgody na mediację w tej formie. Proszę zaproponować sposób interwencji, który nie wymaga spotkania z uczniem stosującym wobec niego przemoc".

A jeśli dziecko mówi: „Mamo, tylko nikomu nie mów"? – Jeżeli dziecko nam o czymś mówi, oznacza to, że obdarzyło nas zaufaniem. Najpierw trzeba je wysłuchać i powiedzieć, jakie działania zamierzamy podjąć i dlaczego. Są oczywiście sytuacje, w których zagrożenie jest na tyle poważne, że dorosły musi interweniować mimo obaw dziecka. Ale nawet wtedy jest wiele rozwiązań, żeby nie odebrać mu całkowicie poczucia wpływu – mówi dr Szynwelska-Żołnowska. Można więc powiedzieć: „Nie zignoruję tego, co mi powiedziałeś, ale nie będę też działać za twoimi plecami. Powiem ci, co chcę zrobić".

JAK ROBIĄ TO INNI?

W niektórych krajach przemoc rówieśnicza już dawno przestała być traktowana wyłącznie jako wewnętrzny problem szkoły. We Francji od 2022 roku nękanie szkolne jest odrębnym przestępstwem. Między marcem 2022 a końcem 2024 roku tamtejsze prokuratury zarejestrowały 10,1 tysiąca spraw, a w pierwszej instancji zapadło 240 skazań za to przestępstwo.

RODZIC NIE JEST OD PROWADZENIA ŚLEDZTWA, LECZ MA PRAWO OCZEKIWAĆ DZIAŁANIA, *wymagać realnego planu ochrony dziecka, a nie tylko zapewnienia, że szkoła zajmie się sprawą*

W Korei Południowej konsekwencje mogą wykraczać daleko poza bieżącą karę szkolną. Informacje o określonych środkach zastosowanych wobec ucznia w związku z przemocą szkolną są wpisywane do dokumentacji szkolnej, która może być wykorzystywana przy rekrutacji do kolejnych etapów kształcenia.

Ciekawy model ma Szwecja. Szkoła ma obowiązek wypracować procedury i plan przeciwdziałania krzywdzącemu traktowaniu uczniów. Jeśli problem nie zostaje rozwiązany na poziomie placówki, rodzic może złożyć skargę do podmiotu prowadzącego szkołę, a następnie zwrócić się do Skolinspektionen – Inspekcji Szkolnej.

W Islandii każda szkoła ma obowiązek przygotowania planu przeciwdziałania przemocy, a system przewiduje również specjalną radę zajmującą się nękaniem. Sprawa może do niej trafić, jeśli nie udało się znaleźć satysfakcjonującego rozwiązania na poziomie szkoły lub gminy.

Różne kraje szukają własnych sposobów, by przemoc rówieśnicza nie kończyła się na rozmowie wychowawczej i obietnicy, że „sytuacja będzie monitorowana". Ale niezależnie od systemu jedno pozostaje niezmienne: odpowiedzialność dorosłych zaczyna się w chwili, w której wiadomo już, że dziecko sobie z tym samo nie poradzi. **Is**

USUŃCIE JĄ/JEGO ZE SZKOŁY

- **W przypadku ucznia objętego obowiązkiem szkolnym dyrektor nie może po prostu skreślić go z listy.** W uzasadnionych przypadkach może jednak wystąpić do kuratora oświaty z wnioskiem o przeniesienie dziecka do innej szkoły. Znaczenie ma przy tym statut konkretnej placówki. Jeżeli więc przemoc trwa mimo wcześniejszych działań, rodzic może postawić dyrektorowi konkretne pytanie: „Czy szkoła rozważyła wystąpienie do kuratora o przeniesienie tego ucznia do innej szkoły? Jeżeli nie – dlaczego?". To jedno z najtrudniejszych pytań. Zwłaszcza gdy kolejne rozmowy i działania nie zatrzymują przemocy, a rozwiązaniem proponowanym rodzicom zaczyna być... przeniesienie ich własnego dziecka.
- **W szkołach ponadpodstawowych sytuacja wygląda inaczej.** Prawo oświatowe dopuszcza skreślenie ucznia z listy w przypadkach określonych w statucie szkoły po przeprowadzeniu wymaganej procedury.

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

Naleśniki bardziej chrupiące

Bywają takie dramaty, że nic nie da się zrobić. Jednak, być może, jest czasem szansa, aby zobaczyć potencjał tkwiący w trudności, albo – co już stanowi według mnie wyższą szkołę jazdy – zauważyć szczęście w nieszczęściu – pisze nasza felietonistka **Urszula Sołtys-Para**

W jednej z tyskich kawiarni, na ścianie w łazience, zauważyłam kilka plakatów – takich, wiecie, co to można zawiesić na nich uwagę podczas mycia rąk. Jeden z nich brzmiał: „Kiedy życie daje ci cytryny, zrób sobie lemoniadę". Wprawdzie moje córki, gdy im o tym plakacie opowiedziałam, stwierdziły, że to stare i znane, i czym ja się zachwycam, a ja dotąd z tym akurat aforyzmem się nie spotkałam. No, uchowałam się pod jakimś kamieniem i nie natknęłam na wspomnianą mądrość.

ERICKSONIA

Myślę, że często nasze życie zależy od tego, gdzie kierujemy naszą uwagę. Czy na pierwszym planie będzie trudność, czy jednak szukanie rozwiązań. Czy same niepokoje, czy zasilające radości. Czy same kwaśne cytryny, czy opcja orzeźwiającej lemoniady. Nie będę oszukiwać ani siebie, ani was, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy, mówiąc, że wszystko zawsze jest piękne, słodkie, różowe i w lukrze płynące, absolutnie nie. Pamiętam, jak moja córka, wówczas bodajże pięcio- lub sześcioletnia, na moją paniczną reakcję: „O Boże, zapomniałam o naleśnikach, pewnie się spaliły!", gdy niefrasobliwie zostawiłam je na patelni i odeszłam od nich niby na chwilę, orzekła stoickim tonem mędrca: „Mamo, nie martw się, będą bardziej chrupiące". No i to stwierdzenie mnie zdumiało – toż to ericksonia w czystej postaci!

Na co dzień pracuję psychoterapeutycznie w nurcie ericksonowsko-systemowym. Na łamach SENSu nieraz pojawiały się rozmowy na temat ericksonii, więc Czytelnikom temat zapewne nie jest obcy, ale przypomnę kilka założeń. Przede wszystkim szukamy rozwiązań, nie analizujemy w nieskończoność możliwych przyczyn zaistniałych trudności (chociaż oczywiście zrozumienie genezy jest przydatne, liczy się tutaj proporcja czasu

SZUKANIE TEGO, CO DOBRE, W TYM, CO NA PIERWSZY RZUT OKA WYDAJE SIĘ PRZECIWIEŃSTWEM LOSU, MOŻE STANOWIĆ LEKCJĘ KU STOICKIEMU PODEJŚCIU DO ŻYCIA *– to tak zwany paradygmat: „widocznie tak miało być”*

i energii wkładanych w rozumienie przyczyn i szukanie konstruktywnego poradzenia sobie). Bazujemy na zasobach pacjentów (na mocnych stronach, ale także na minionych doświadczeniach, w tym na tych, które były trudne, ale zostały pokonane i dostarczyły poczucia sprawczości lub kompetencji). Staramy się przeformułować problem na taki, który może być w jakiś sposób pozytywny. I takiego przeformułowania dokonała moja córka, mówiąc o chrupiących naleśnikach.

Szukanie tego, co dobre, w tym, co na pierwszy rzut oka wydaje się przeciwieństwem losu, może stanowić lekcję ku stoickiemu podejściu do życia – tak zwany przeze mnie paradygmat: „widocznie tak miało być”. Takie podejście niejednokrotnie może uspokoić w sytuacji, kiedy nie mamy wpływu na to, że plany się nie powiodły, a przedsięwzięcie upadło. Bez negowania żalu i smutku, a czasem nawet rozpaczy, po czasie wylizania ran i regeneracji, gdy to, co miało minąć, minęło, może warto ruszyć przed siebie bez nadmiernego oglądania się wstecz?

OTWARTE DRZWI

Czy to samooszukiwanie się? Dla niektórych być może tak. Dla mnie jest to dopełnienie całości, odklejenie się od smutnej perspektywy jako tej jedynej dostępnej. Podobnie jak w rozumieniu słowa „kryzys”, który niesie w sobie zagrożenie, ale także szansę na zmianę, na rozwojowy krok przed siebie. Nie oznacza niczego łatwego, nie obiecuje komfortu, ale jednak zasiewa wizję konstruktywnej zmiany. Niejednokrotnie potrzebny jest czas, zanim dostrzeżemy, co dobrego zyskaliśmy – paradoksalnie – dzięki zaistniałym trudnościom. Myślę sobie, na przykład, o kobietach, które rozwiodły się nie z własnej inicjatywy – a wiele takich kobiet spotkałam w mojej pracy. Po początkowej rozpaczy i bezradności, po czasie zagubienia i szukania oparcia najpierw w kimś na zewnątrz, a potem w sobie, odkrywają, że mogą żyć lepszym i pełniejszym życiem! Rozkwitają! Myślę sobie również o osobach zmuszonych do zmiany pracy, kiedy to po pierwszych uprzedzeniach okazuje się, że zmiana była nad wyraz udana.

Przy okazji rozmów o mojej książce „Lawendowe lata”, oswajającej temat starzenia się, często jestem pytana o przeformułowanie perspektywy straty na perspektywę szansy – co mogę zyskać, co ciągle jeszcze jest przede mną, a co w ogóle nowego przede mną, do czego wcześniej nie miałam dostępu. Upływający czas, przemijająca młodość i związane z nią atrybuty, jak: sprawność fizyczna, szybki refleks, łatwość uczenia się nowych umiejętności, elastyczność ciała, często lepsze zdrowie, a przede wszystkim mnogość perspektyw, budzą zrozumiałą nostalgię i prowadzą do procesu analogicznego do żałoby. Przeżycie straty jest nieuniknione. I to jest jedna strona rzeczywistości. Domknięciem żałoby będzie akceptacja i przyjęcie, że pewne procesy zachodzą nieodwracalnie. Kiedy jednak zatrzymamy się tylko w tym miejscu, stracimy możliwości, które na nas czekają – dlatego namawiam >

ISTOTNE JEST, W JAKI SPOSÓB DEFINIUJEMY PROBLEMY – JEDNA BEHAWIORYSTKA OPOWIEDZIAŁA *mi kiedyś, że pracowała z parą, która martwiła się, ponieważ ich pies nie chciał spać z nimi w łóżku*

do zmiany punktu widzenia i zauważenia stale otwartych drzwi. Zachęcam także do zauważenia atutów i korzyści, które niosą ze sobą dojrzały wiek i towarzyszące temu doświadczenie życiowe, większy dystans do świata i ludzi, lepsze rozeznanie w tym, co naprawdę ważne, a co trywialne, większa samoświadomość i dzięki temu bardziej trafne decyzje dotyczące samego siebie. To jest ta „chrupiąca strona naleśników", to jest „lemoniada z cytryn", to jest moc płynąca z dojrzałości.

ZALEŻY OD KONTEKSTU

Myślę sobie, że łatwiej jest dokonywać takich przeskoków myślowych osobom elastycznym mentalnie, które nie są sztywno przywiązane do swoich planów, które zawsze swoje pomysły umieszczają w nawiasie niepewności, w którym jest przestrzeń na zaskakujące i niezaplanowane zdarzenia. Kiedy mamy w głowie projekt, na którego realizację się nastawiamy w sposób bezkompromisowy, to trudno może być otworzyć się na coś innego, gdy świat nas zaskoczy. Kiedy jeździmy z małymi dziećmi nad Bałtyk, to oczywiście liczymy na słoneczną plażową pogodę – jednak, jak wiemy, nad Bałtykiem często pada deszcz i bywa chłodno – i jak ten czas spożytkować, jak znaleźć w nim wartość? Może spacer po lesie będzie ciekawym doświadczeniem, może zwiedzenie jakiegoś pobliskiego zamku lub muzeum, a może po prostu spokojne pobycie razem, wspólne planszówki z dziećmi i jakościowe wypełnienie tego niespiesznego czasu, co rzadko zdarza się w życiu codziennym, pozawakacyjnym? Osobiście cudownie wspominam spacery po nadmorskich lasach, świeżo po deszczu, gdy igliwie pachnie najmocniej; albo minigolfa, którego odkryłam w zasadzie tylko dzięki moim dzieciom. Bez nich pewnie nie zainteresowałabym się tą jakże ciekawą rozrywką rodzinną. Szukajmy rozwiązań, przeformułujmy, co się da, ćwiczmy się w kreatywnym podejściu do tematów trudnych i zaskakujących. Pytanie: „jak mogę spożytkować to, co się mi przydarza?", może być naprawdę ciekawym ćwiczeniem mentalnym.

Istotne będzie przy okazji, w jaki sposób definiujemy problemy – jedna behawiorystka opowiedziała mi kiedyś, że pracowała z parą, która martwiła się, ponieważ ich pies nie chciał spać z nimi w łóżku. Do tej pory miała więcej zgłoszeń od opiekunów, którzy chcieli oduczyć swoje psiaki wspólnego spania, a tu proszę, inna perspektywa, inne zapotrzebowanie.

I tak się zastanawiam, czy istnieją w ogóle problemy obiektywne, może wszystko zależy od kontekstu i punktu widzenia? Problemem będzie dla mnie to, co dla mnie stanowi problem – a jak widać, nie dla każdego i nie zawsze będzie to taka sama kwestia. Są osoby, które często mówią: „nie da się", i rozkładają bezradnie ręce. A są takie, które mówią: „poszukam, JAK to zrobić", i tym samym także zmieniają swoją perspektywę. Warto więc rozmawiać z innymi, by oderwać się od własnego schematu myślenia, posłuchać, jak inni postrzegają naszą trudność i może wspólnie, ze wsparciem, poszukać pomocnego przeformułowania?

I tego wam życzę – szukania rozwiązań, zauważania dobrych stron i wspierających osób blisko siebie. **S**

ZDJĘCIA: BRICKCLAY, GRIVINA/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

CZEGO NIE WIDAĆ NA SKÓRZE

TRĄDZIK DŁUGO BYŁ KOJARZONY WYŁĄCZNIE Z OKRESEM DOJRZEWANIA I ZBYWANY KOMENTARZEM: „WYROŚNIE Z TEGO". TYMCZASEM NIE JEST TO JEDYNIE PRZYPADŁOŚĆ NASTOLATKÓW, CHOROBA MOŻE WRACAĆ PRZEZ LATA ALBO POJAWIĆ SIĘ DOPIERO W DOROSŁOŚCI. Z OGÓLNOPOLSKIEGO RAPORTU „DOJRZELIŚMY DO TRĄDZIKU" MARKI AVÈNE WYNIKA, ŻE PROBLEMY ZE SKÓRĄ PODKOPUJĄ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI ORAZ WARUNKUJĄ CODZIENNE WYBORY.

Z raportu marki Avène z udziałem 1030 osób w wieku od 18 do 64 lat, doświadczających trądziku po 18. roku życia, wynika, że to bardzo demokratyczna choroba skóry – trądziku w jego długotrwałej, okresowej lub sporadycznej postaci doświadczyło w ostatnim roku ponad 70,2 proc. badanych. A jego konsekwencje dają o sobie znać nie tylko na poziomie dermatologicznym. ***„Niezależnie od momentu, w którym się pojawia, jego wpływ często wykracza poza skórę – dotyczy pewności siebie, relacji i codziennego funkcjonowania"*** – **zauważa Izabella Lesieur, marketing director w Eau Thermale Avène.**

Aż 71,6 proc. badanych przyznaje, że w okresach nasilenia choroby czuje się mniej atrakcyjnie, a wśród samych kobiet to przekonanie pojawia się jeszcze częściej – w 77,1 proc. przypadków. W ślad za tym spada też poczucie własnej wartości. I trudno się temu dziwić, bo wiele badań naukowych dowodzi, że wygląd danej osoby mocno wpływa na jej postrzeganie, także na rynku pracy.

W raporcie „Dojrzeliśmy do trądziku" 41 proc. respondentów nie kryje, że trądzik obniża ich dobrostan psychiczny, co objawia się obniżonym nastrojem, stresem czy napięciem – a jednak z pomocy psychologicznej skorzystało jedynie 7,1 proc. uczestników badań. Osoby borykające się z tą chorobą rzadko trafiają także do gabinetów dermatologicznych. Dlatego tak ważne jest dojrzałe podejście do trądziku, w którym nie ograniczamy się do tego, by się go pozbyć, lecz analizujemy, dlaczego ten problem się pojawia i co może działać profilaktycznie.

„Lepiej zapobiegać niż leczyć" – deklarował Hipokrates. Co to oznacza w praktyce pielęgnacyjnej? W przypadku skóry trądzikowej podstawą codziennej rutyny powinny być: delikatne oczyszczanie, nawilżanie i łagodzenie oraz właściwy dobór składników aktywnych do aktualnych potrzeb skóry, które – w zależności od nasilenia zmian – może stanowić podstawę codziennego postępowania lub uzupełniać leczenie dermatologiczne.

„Jako marka Avène chcemy mówić o trądziku dojrzale – bez upraszczania i oceniania. Bo potrzeby skóry oraz emocje osób doświadczających trądziku zasługują na uwagę na każdym etapie życia" – **puentuje Izabella Lesieur.**

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

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"

Sztuka życia

Ćwiczenia duchowe, uważność na własne myśli, wolność wewnętrzna w konfrontacji z losem – w ten sposób starożytni postrzegali troskę o siebie. Tego, co z tej głęboko rozumianej praktyki pozostaje aktualne w dzisiejszym paradygmacie rozwojowym – poszukuje **prof. Lilianna Kiejzik**

Dla starożytnych Greków i przede wszystkim dla Rzymian życie nie było dane jako gotowy schemat czy matrycowy produkt – stanowiło ono wymagające tworzywo. Sokrates (V wiek p.n.e.), także stoicy (około III wieku p.n.e.) oraz epikurejczycy (około IV wieku p.n.e.) uprawiali filozofię jako *techne tou biou* – sztukę życia ufundowaną na *epimeleia heautou*, czyli głęboko rozumianej trosce o siebie. Na tę praktykę składały się: a) codzienne ćwiczenia duchowe (*ask sis*), rozwijane po wiekach w badaniach francuskiego filozofa Michela Foucaulta (1926–1984) jako aktywna praca nad samym sobą, a NIE tradycyjne umartwianie ciała; b) uważność wobec własnych myśli (*prosoche*), czyli medytacja nad nieuchronną skończonością, stały namysł etyczny; c) nauka zachowania wewnętrznej wolności w konfrontacji z losem. Cel wytyczano bezkompromisowo: mądrość, spójność wewnętrzna i autentyczna podmiotowość.

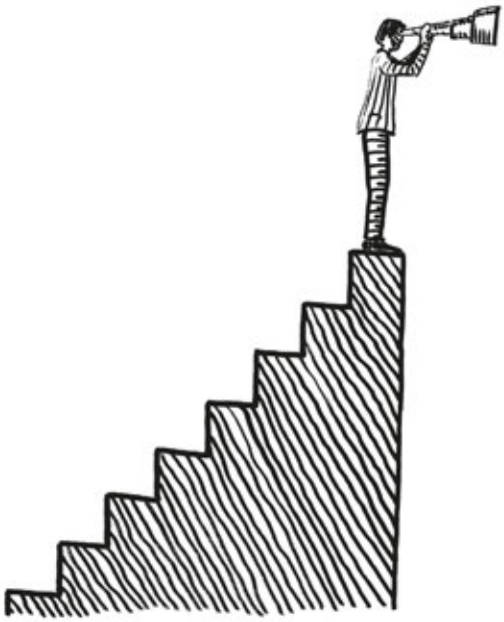
Z biegiem stuleci ta żywa tradycja uległa jednak głębokiemu pęknięciu. Najpierw, w toku nowożytnej akademizacji, filozofia wycofała się z codziennego doświadczenia do profesorskich gabinetów i na katedry uniwersytetów, zamieniając egzystencjalne doświadczenie w abstrakcyjny dyskurs i analizę pojęć. Gdy zaś na przełomie XX i XXI wieku potrzeba sensu oraz pracy nad sobą powróciły ze zdwojoną siłą, powstałą próżnię skapitalizował rynek. Funkcję dawnych przewodników duchowych przejęły literatura poradnikowa, aplikacje do optymalizacji nawyków oraz komercyjny popcoaching.

Zamiast jednak przywrócić starożytną troskę o siebie, nowoczesny paradygmat rozwojowy wprzągł ją bezpośrednio w służbę wydajności. Troska przestała być uważnym towarzyszeniem sobie, a stała się rynkowym zatroskaniem o wskaźniki i efektywność.

WIĘCEJ DANYCH NIE BĘDZIE

Koreańsko-niemiecki filozof współczesny Byung-Chul Han (ur. 1959) w „Społeczeństwie zmęczenia" trafnie diagnozował tę transformację:

FILOZOFIA PROPONUJE DOKONANIE ZWROTU EGZYSTENCJALNEGO. *Praca nad sobą musi stać się odważną konfrontacją z naszą skończonością, wolnością i nieuchronnością wyboru*



dokonaliśmy przejścia od foucaultowskiego społeczeństwa dyscyplinarnego (ufundowanego na nakazach, zakazach i kontroli zewnętrznej) do społeczeństwa osiągnięć. W tym nowym porządku dawna „sztuka życia" uległa degradacji, stając się wyrafinowaną autoeksploatacją. Nie pracujemy już nad sobą po to, by stawać się wolnymi. Udoskonalamy siebie po to, by pracować więcej, szybciej i nieprzerwanie produkować. Tym samym człowiek ponowoczesny stał się jednocześnie panem i niewolnikiem, katem i ofiarą. Przymus ciągłego rozwoju i uniwersalnej sprawczości spod znaku „Yes, we can" nie prowadzi (już to dziś zauważyliśmy) do obiecanej autonomii, lecz do masowego wyczerpania, depresji i dotkliwego poczucia jałowości. Praca nad sobą wyprana z wymiaru etycznego i egzystencjalnego zamieniła się w bezduszny serwis techniczny ludzkiego zasobu.

Co zatem czynić, aby odzyskać autentyczną sztukę życia? Filozofia proponuje dokonanie zwrotu egzystencjalnego. Praca nad sobą nie może być kolejną technologią auto- czy samooptymalizacji. Musi stać się odważną konfrontacją z naszą skończonością, wolnością i nieuchronnością wyboru.

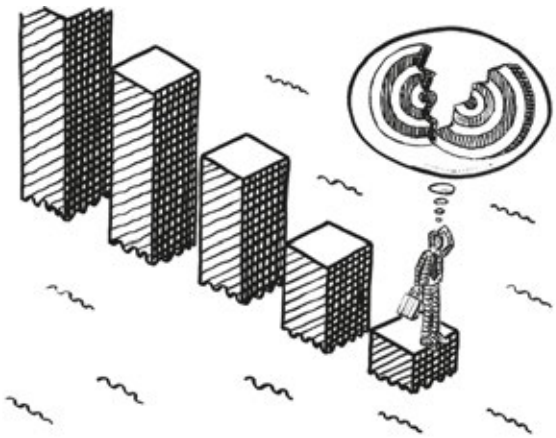
Zanim jednak zaczniemy formułować nowe cele rozwojowe, musimy wyraźnie rozróżnić dwa pojęcia wolności, które we współczesnym dyskursie motywacyjnym są nagminnie ze sobą mylone. Pierwsze to pojęcie wolności rynkowej (iluzorycznej). To wolność rozumiana jako nieograniczony asortyment możliwości, ról, produktów i projektów życiowych. Bazuje na przekonaniu, że człowiek może stać się dowolną wersją samego siebie, jeśli tylko wdroży odpowiednie narzędzia i dyscyplinę. Drugie to wolność egzystencjalna opisywana przez francuskiego ojca egzystencjalizmu Jeana-Paula Sartre'a (1905–1980). To nieodwołalna konieczność opowiedzenia się za konkretną wartością i nadawanie sensu swojemu życiu w warunkach braku absolutnych gwarancji. I najważniejsze – przyjęcie odpowiedzialności za własne wybory.

W ZŁEJ WIERZE

Kultura konsumpcyjna wmawia nam od jakiegoś czasu, że wolny jest ten, przed kim stoją otworem wszystkie drzwi. Sartre w swoim najwybitniejszym dziele „Byt i nicość" (1943) pokazywał jednak coś zgoła odmiennego: człowiek jest „skazany na wolność". Ta wolność nie jest żadnym przywilejem, lecz ciężarem, wymaga stałego podejmowania decyzji w niepewności i pełnego przyjęcia ich konsekwencji. Każde urzeczywistnienie jednej z dróg nieuchronnie uśmierca dziesiątki alternatywnych scenariuszy. Sartre używał pojęcia złej wiary (*mauvaise foi*) na określenie postawy, w której człowiek udaje przed samym sobą, że nie jest wolny – sprowadza się wyłącznie do odgrywanej roli społecznej lub funkcji zawodowej.

Dzisiaj ta „zła wiara" przybrała niezwykłą, nową postać nadaktywności rozwojowej. Wypełniamy grafiki zadaniami, projektujemy kolejne wskaźniki efektywności i wdrażamy nowe rutyny poranne dokładnie po to, by uniknąć bezpośredniego spotkania z sobą samym. Ciągły bieg i przebywanie w stałym

>



BOIMY SIĘ ZATRZYMAĆ, PONIEWAŻ W CICHYM WYHAMOWANIU *ujawnia się brak gotowej, uniwersalnej instrukcji obsługi świata*

stanie wykonawczym działają jak społecznie akceptowany anestetyk. Zamiast odważyć się na pytanie: „Czy droga, którą idę, jest naprawdę moja?", wolimy zadawać pytanie techniczne: „Jak mogę iść po niej o 20 proc. szybciej?". Han nazywa ten stan „hiperaktywnością", która paradoksalnie jest głęboko bierna, stanowi bowiem bezrefleksyjną zgodę na dyktat zewnętrznych impulsów i rynkowych priorytetów. Z perspektywy egzystencjalnej gorączkowa praca nad sobą jest niezwykle subtelną formą ucieczki przed lękiem egzystencjalnym. Boimy się zatrzymać, ponieważ w cichym wyhamowaniu ujawnia się brak gotowej, uniwersalnej instrukcji obsługi świata.

Podczas gdy popcoaching chętnie żywi się mitologią nieograniczonego potencjału, filozofia egzystencjalna wskazuje na prawdy o wiele bardziej wymagające. Irvin Yalom (ur. 1931), amerykański lekarz i psychoterapeuta, jeden z głównych przedstawicieli terapii egzystencjalnej, wyodrębnił cztery ostateczne troski egzystencjalne (*ultimate concerns*), z którymi każdy podmiot musi się wreszcie zmierzyć. Są to: wolność (z nieodłączną odpowiedzialnością), śmierć (i w ogóle skończoność), izolacja egzystencjalna (czyli odrębność przeżywania) i wreszcie bezsens (brak z góry nadanego znaczenia świata). Gwałtowne wyznaczanie celów i pogoń za samodoskonaleniem bywają mechanizmem obronnym, mającym przesłonić ową czwórkę. Szukamy iluzji nieśmiertelności w trwałości osiągnięć i ciągłej sprawczości. Tymczasem, jak przekonywał Yalom, to właśnie konfrontacja ze skończonością nadaje wyborom ich prawdziwą wagę.

CZAS OGRANICZONY

Gdyby nasze życie było nieskończone, żaden wybór nie miałby ciężaru gatunkowego, ponieważ każdą decyzję można by odwołać, a każdą ścieżkę przejść kiedy indziej. Dopiero świadomość ograniczonego czasu sprawia, że to, komu i czemu poświęcamy naszą uwagę, staje się kwestią fundamentalną. I to nazywamy egzystencjalną odpowiedzialnością.

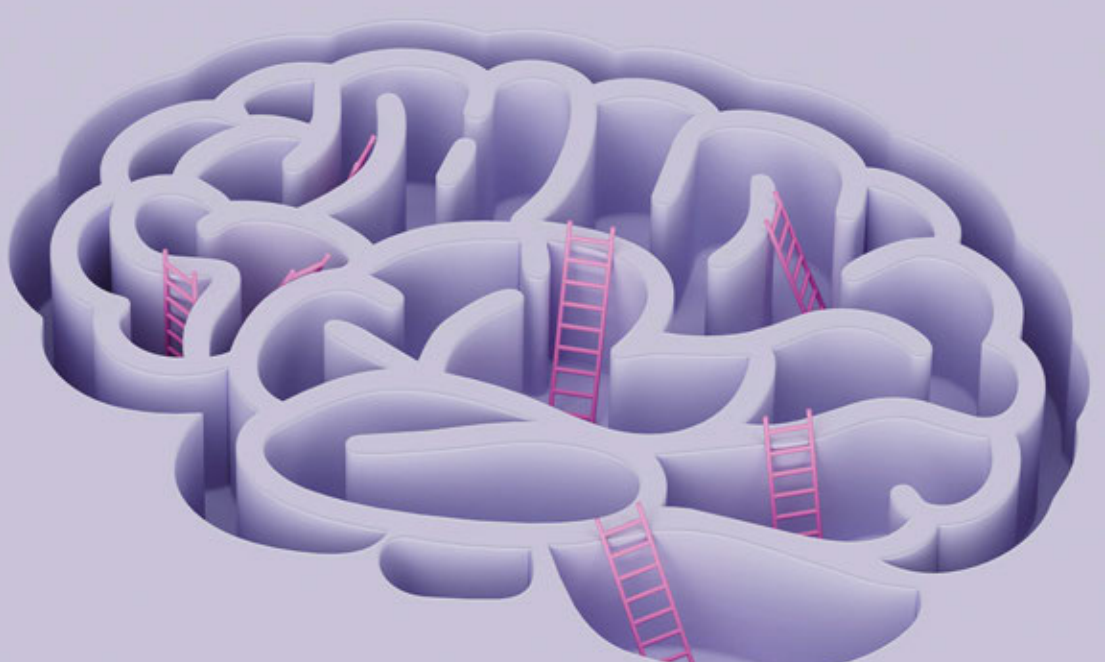
A taka odpowiedzialność wymaga odwagi. Jest to odwaga do podważenia powszechnej dyktatury efektywności i przyznania się do własnej delikatności, granic oraz niepowtarzalnej skończoności. Tym samym stawiamy na egzystencjalne rozumienie troski. Czym bowiem jest autentyczna troska? W świecie powierzchownego rozwoju troska bywa mylona z nerwowym zamartwianiem się o własny sukces. Tymczasem troska w wymiarze egzystencjalnym to odważne stanięcie po stronie własnej wrażliwości. To przejście od lękowego „zatroskania o wynik" do czułej i odpowiedzialnej obecności we własnym życiu. Troszczyć się o siebie to nie udoskonalać się bez końca, lecz stworzyć sobie bezpieczną przestrzeń na przeżycie własnej skończoności. Odkryjemy wtedy, że wolność nie jest asortymentem rynkowych opcji, lecz aktem wyboru dokonywanym z pełną świadomością konsekwencji, że sens nie daje się wyprodukować na zamówienie, wyłania się on z autentycznej relacji ze światem oraz odważnego przekraczania własnego egocentryzmu. I jeszcze że dojrzałość rozwojowa nie polega na stawianiu sobie kolejnych wymagań, lecz na umiejętności odrzucenia tego, co zbędne.

W ten sposób zataczamy pełne koło, powracając do starożytnego rozumienia filozofii. Praca nad sobą przestaje być technologicznym procesem ulepszania ludzkiego zasobu na potrzeby rynku. Staje się tym, czym była u zarania naszej kultury – sztuką życia, w której miarą sukcesu nie jest liczba zaliczonych celów, lecz głębia, autentyczność i spokój, z jakimi potrafimy stanąć w obliczu własnego, jedynego i skończonego losu. Spróbujcie! Powodzenia! S

ZDJĘCIA: LEO WOLFERT/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

W dziale zdrowie psychiczne przeczytasz o:

- *roli psów asystujących w życiu osób, które zmagają się z zespołem stresu pourazowego*
- *sposobach na pokonanie lęku społecznego*
- *historii leczenia schizofrenii i próbach wyjaśnienia jej genezy*



ZDJĘCIE: JUST_SUPER/GETTY IMAGES

Tropiciele lęku

Wyczuwa napięcie, zanim człowiek zdąży je nazwać. Wie, kiedy trzeba podejść bliżej, a kiedy obudzić. O roli psa asystującego w relacji z osobą z zespołem stresu pourazowego z **Ewą Podgórni,** instruktorką szkolenia i wiceprezeską Fundacji „Labrador" – rozmawia Izabela Nowakowska-Teofilak

EWA PODGÓRNI
od 2003 roku prowadzi działania związane ze szkoleniem psów, w tym szkolenie psów ratowniczych w ramach Grupy Ratownictwa Specjalistycznego Ochotniczej Straży Pożarnej w Poznaniu. Od 2006 roku współpracuje z Fundacją na rzecz Osób Niewidomych „Labrador – Pies Przewodnik" w zakresie szkolenia psów przewodników osób niewidomych, a od 2019 roku również psów asystujących dla osób z zespołem stresu pourazowego. Zajmuje się także szkoleniem kadry trenerskiej oraz wolontariuszy sprawujących opiekę nad szczeniętami przygotowywanymi do szkolenia na psy asystujące, a także szkoleniem osób z niepełnosprawnością do pracy z psami asystującymi

Wiemy, jaką funkcję pełni pies przewodnik osoby niewidomej czy asystujący osobie z niepełnosprawnością ruchową. Na czym natomiast polega wsparcie psa szkolonego do pomocy osobom z PTSD, czyli zespołem stresu pourazowego?

Zadaniem sygnalizującego psa asystenta jest przede wszystkim łagodzenie u człowieka skutków przebytej przez niego traumy. Nie chodzi jednak o samo wsparcie emocjonalne, czyli obecność zwierzęcia i zapewnianie towarzystwa. Pies ma być nauczony wykonywania konkretnych zadań, które pomagają na przykład przerwać atak paniki albo odzyskać równowagę po jego wystąpieniu. Zakres jego pracy jest bardzo szeroki i zawsze zależy od indywidualnych potrzeb opiekuna.

Jednym z częstszych zadań jest wybudzanie z koszmarów sennych. Czasem wystarczy, że pies położy się przy śpiącym i obudzi go delikatnym trącaniem, innym razem potrzebny jest silniejszy bodziec – zwierzę wskakuje na łóżko i wybudza człowieka bardziej intensywnie. Natomiast w ciągu dnia może na przykład wspierać osobę, która w obecności obcych czuje się niepewnie, pomagając jej zachować bezpieczny dystans od innych ludzi.

Wydaje mi się, że pies raczej skraca dystans. Ludzie często podchodzą, pytają, czy mogą go pogłaskać, pojawia się okazja do krótkiej rozmowy, a czasem do poznania kogoś bliżej. Wiele osób przyznaje, że spacery z psem pomogły im wrócić do bardziej aktywnego życia i stopniowo przełamywać izolację.

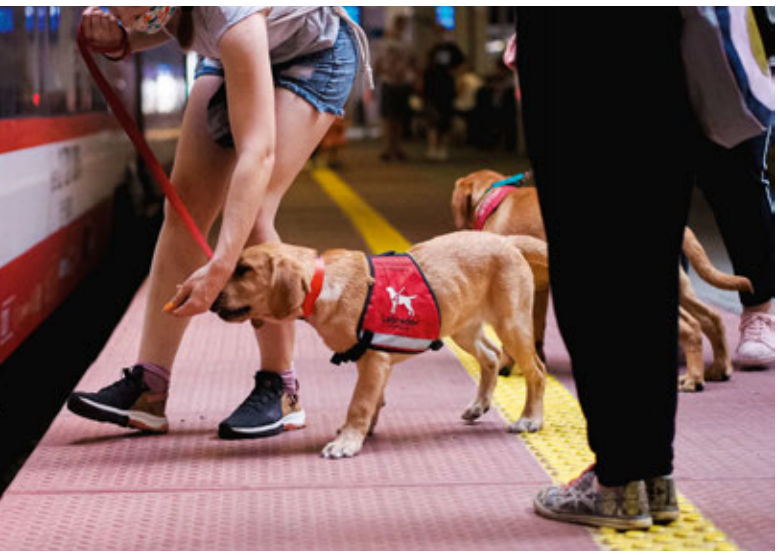
Tak, ale osoba z PTSD nie zawsze jest gotowa poradzić sobie z zainteresowaniem obcych ludzi. A wtedy uczymy psa, by w takich sytuacjach ustawiał się między opiekunem a nieznaną osobą. Pozostaje przy tym neutralny, nie zachowuje się agresywnie, ale skutecznie uniemożliwia bliższe podejście. Pies może też zostać nauczony stawania za opiekunem na przykład podczas oczekiwania w kolejce czy na przejściu dla pieszych, co u wielu osób zmniejsza poczucie zagrożenia. Z kolei, gdy po powrocie do domu u człowieka pojawia się lęk, że podczas jego nieobecności ktoś wszedł do mieszkania, zwierzę szkoli się tak, by zawsze wchodziło jako pierwsze i sprawdzało wszystkie pomieszczenia. To tylko kilka przykładów. Zakres zadań zawsze dobierany jest indywidualnie – tak aby odpowiadały konkretnym trudnościom i rzeczywiście ułatwiały człowiekowi codzienne funkcjonowanie.

Czy taki pies potrafi sam wyczuć wzrastające napięcie lub zbliżający się atak paniki, czy musi dostać od opiekuna sygnał, że powinien zareagować?

To nie może być działanie wykonywane na komendę, ponieważ osoba z PTSD często nie zdaje sobie sprawy, że zbliża się atak. Gdyby miała tego świadomość, mogłaby pójść w bezpieczne miejsce i sięgnąć po strategie, które pomagają jej poradzić sobie z nasilającymi się objawami. Dlatego pies musi nauczyć się rozpoznawać sygnały poprzedzające atak paniki i odpowiednio na nie reagować. Zwierzę bardzo dobrze odczytuje ludzkie emocje i wychwytuje subtelne zmiany, jak: przyspieszony oddech, napięcie w ciele, zmiana zachowania czy zapach związany z reakcją organizmu na stres. Dodatkowo we wstępnym wywiadzie zawsze pytamy daną osobę, jak wygląda u niej zbliżający się atak, i te zachowania wykorzystujemy później podczas szkolenia. Uczymy psa, że kiedy pojawia się określony sygnał, powinien wykonać konkretne działanie i za każdym razem, kiedy zareaguje właściwie, dostaje pozytywne wzmocnienie, czyli jakąś nagrodę. W ten sposób stopniowo utrwalamy reakcję, która później pojawia się u zwierzęcia niejako automatycznie

Co może zrobić pies, kiedy wyczuje zbliżający się atak paniki u człowieka?

>



Zazwyczaj najpierw stara się przekierować jego uwagę na siebie, podskakując, liżąc rękę opiekuna lub twarz. Chodzi o to, by oderwać go od natrętnych myśli czy *flashbacków* i sprawić, by wrócił do rzeczywistości, do tego, co tu i teraz. Zwierzę może też zastosować tak zwaną terapię głębokiego nacisku, czyli położyć się na człowieku i próbować go uspokoić. Jeśli próby te nie przynoszą efektu i atak paniki przybiera na sile, pies zaczyna koncentrować się na zapewnieniu człowiekowi bezpieczeństwa. Może go na przykład doprowadzić do ławki, by usiadł, albo wezwać pomoc.

Skoro zakres działań jest tak szeroki, rozumiem, że pies od początku szkolony jest pod konkretną osobę?

Nie od samego początku. Psy zaczynają przygotowanie do pracy już około ósmego tygodnia życia. W tym czasie zajmują się nimi wolontariusze, których nazywamy rodziną zastępczą szczeniaka. Ich zadaniem jest socjalizacja zwierzęcia, pokazanie mu normalnego życia w rodzinie i nauczenie go funkcjonowania w różnych sytuacjach – w przestrzeni miejskiej i w środkach transportu publicznego. Dopiero po ukończeniu roku pies trafia na szkolenie specjalistyczne, na którym instruktorzy powoli przygotowują go do określonych zadań pomocowych. Obserwujemy, co danemu psu wychodzi najlepiej, jaki ma temperament, w jakich zadaniach czuje się dobrze, i na tej podstawie dobieramy go do konkretnego człowieka.

Dbamy o dobrostan zwierząt i nie chcemy uczyć psów tego, co jest dla nich zbyt trudne albo powoduje nadmierny stres. Jeśli wiemy, że pies nie jest w stanie wykonywać określonego zadania, szukamy dla niego opiekuna, który nie wymaga takiej formy pomocy. Możliwości psa muszą być dopasowane do potrzeb konkretnej osoby. Ważne jest też to, czy między nią a psem pojawi się więź, bo nie zawsze jest to „miłość od pierwszego spojrzenia". Dlatego pies najpierw trafia do nowego domu na kilka dni próbnych, a my w tym czasie obserwujemy, jak taka para funkcjonuje i czy rzeczywiście jest to dobre dopasowanie.

Czy osoba, która dostaje psa, kontynuuje potem jego szkolenie?

My przygotowujemy psa do podstawowych zadań, ale opiekun również uczy się, jak rozwijać jego umiejętności. W pewnym sensie staje się trochę trenerem swojego psa. To ważne, ponieważ w przebiegu PTSD objawy z czasem mogą się zmieniać, podobnie jak potrzeby człowieka. Opiekun zwierzęcia najlepiej wie, co na danym etapie najbardziej mu pomaga, dzięki czemu może również uczyć psa nowych zachowań. Ma to zresztą wymiar terapeutyczny, ponieważ osoba, która przez długi czas potrzebowała pomocy, zaczyna sama opiekować się kimś innym. Dzięki temu odkrywa, że nie tylko potrzebuje wsparcia, lecz także potrafi je dawać.

Poza tym zwierzę wymusza regularność. Trzeba rano wyjść na spacer, nakarmić je, poćwiczyć, później znowu wyjść. Dzień zyskuje jakąś określoną strukturę. Dla osób z PTSD jest to szczególnie ważne, bo przewidywalność daje poczucie bezpieczeństwa. Kiedy wiadomo, co wydarzy się rano i co trzeba zrobić później, łatwiej funkcjonować. Nawet jeśli człowiek z różnych powodów nie pracuje, opieka nad psem daje mu poczucie, że ma w ciągu dnia coś ważnego do zrobienia i że jest za kogoś odpowiedzialny.

To może zmieniać sposób, w jaki człowiek myśli o sobie?

Zdecydowanie. Widzimy, jak bardzo wpływa to na wzrost pewności siebie i poczucia sprawczości. Zdarza

OPIEKUN STAJE SIĘ W PEWNYM SENSIE TRENEREM SWOJEGO PSA.

To ważne, ponieważ PTSD ma przebieg przewlekły i objawy z czasem mogą się zmieniać, tak jak potrzeby człowieka. Opiekun wie najlepiej, co na danym etapie najbardziej mu pomaga, i może uczyć zwierzę nowych zachowań

się, że ktoś, kto wcześniej miał problem z odezwaniem się w miejscu publicznym, zaczyna otwarcie domagać się respektowania praw psa asystującego, gdy ktoś przeszkadza mu w pracy. A niestety takie sytuacje wciąż jeszcze się zdarzają, bo o ile przywykliśmy jako społeczeństwo do psów asystujących osobom z niepełnosprawnościami, to jednak psy towarzyszące osobom z zaburzeniami psychicznymi są stosunkowo nowym zjawiskiem w naszym krajobrazie. Jeśli więc ktoś nie ma „widocznych" wskazań, obecność psa w niektórych miejscach publicznych wciąż jeszcze bywa kwestionowana. Tymczasem psy asystujące, tak samo jak psy przewodniki osób niewidomych, mają prawo wstępu do wszystkich miejsc publicznych, by w każdej sytuacji mogły służyć pomocą opiekunom.

Czy z czasem sama relacja ze zwierzęciem nie jest bardziej terapeutyczna niż jego umiejętności?

Dobra relacja oczywiście jest kluczowa, ale to jego specjalne umiejętności powodują, że jest on psem asystującym, a nie tylko miłym towarzyszem. PTSD jest chorobą przewlekłą, a objawy towarzyszące zespołowi stresu pourazowego potrafią nawracać nawet po latach terapii. Oczywiście ataki paniki czy poczucie zagrożenia z czasem mogą się zmniejszać, a człowiek uczy się lepiej sobie z nimi radzić, ale sam pies ich nie eliminuje. Jego obecność i wyuczone reakcje dają natomiast poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że nie trzeba mierzyć się ze światem w pojedynkę.

Każda osoba zmagająca się z PTSD może dostać takiego psa?

Nie, jest kilka ważnych warunków, które trzeba spełnić. Przede wszystkim potencjalny opiekun musi być w terapii, bo nawet najlepiej przeszkolone zwierzę nie zastępuje leczenia. Przed przydzieleniem sygnalizującego psa asystenta osoba z PTSD przechodzi kwalifikację psychiatryczną, ponieważ musimy mieć pewność, że nie stwarza zagrożenia ani dla siebie, ani dla niego. Oceniamy również, czy jest w stanie odpowiednio się nim zajmować. Jeśli ktoś w danym momencie z powodu silnego lęku w ogóle nie wychodzi z domu, obecność zwierzęcia, które trzeba wyprowadzać na spacer kilka razy dziennie, nie będzie dla niego dobrym rozwiązaniem. Ważne jest też to, czy człowiek akceptuje codzienność z psem – sprzątanie, sierść, bliskość fizyczną i obowiązki. A zatem sam fakt, że zwierzę mogłoby być dla kogoś wsparciem, nie wystarczy. Jeśli dana osoba boi się dotyku albo nie jest gotowa na codzienną opiekę nad psem, taka para po prostu się nie sprawdzi. Chodzi przecież o to, żeby stworzyć relację, która będzie dobra i bezpieczna dla obu stron.

Czy psy asystujące mogą być pomocne również w przypadku innych trudności psychicznych?

Z pewnością. Ogromną zaletą tych zwierząt jest to, że reagują na niezwykle subtelne zmiany w biochemii naszego organizmu i w zachowaniu człowieka. Wiadomo już od dawna, że potrafią wyczuć spadek poziomu cukru u osób z cukrzycą czy napad padaczki dużo wcześniej niż urządzenia monitorujące. Na tej samej zasadzie pies jest w stanie zauważyć obniżenie nastroju u swojego opiekuna czy napad paniki w zaburzeniach lękowych. Ale psy asystujące mogą też wspierać osoby neuroróżnorodne, na przykład w sytuacjach przeciążenia. Możliwości jest wiele.

Kluczowe jest jednak zawsze pytanie: czego dany człowiek potrzebuje? Nie ma jednego uniwersalnego zestawu zadań przypisanego do konkretnej diagnozy. Najpierw trzeba poznać funkcjonowanie określonej osoby: co jest >

RÓWNIE WAŻNY, JAK POTRZEBY CZŁOWIEKA, JEST DOBROSTAN PSA. *To żywe zwierzę, a nie urządzenie medyczne. Musi mieć możliwość odpoczynku, odpowiednią ilość snu, kontakt z innymi psami i ludźmi oraz warunki, w których jego praca nie będzie dla niego nadmiernym obciążeniem*

dla niej najtrudniejsze, jakie sytuacje wywołują kryzys, jakie sygnały poprzedzają nasilenie objawów i czego potrzebuje, żeby bezpieczniej funkcjonować? Dopiero na tej podstawie można określić, czy pies asystujący rzeczywiście będzie pomocny i jakie zadania powinien wykonywać. Ale pamiętajmy, że równie ważny, jak potrzeby człowieka, jest dobrostan psa. To żywe zwierzę, a nie urządzenie medyczne. Musi mieć możliwość odpoczynku, odpowiednią ilość snu, kontakt z innymi psami i ludźmi oraz warunki, w których jego praca nie będzie dla niego nadmiernym obciążeniem. Dlatego dobrze przygotowana para człowiek–pies zawsze powinna być tworzona indywidualnie.

Co dzieje się w sytuacji, kiedy z jakiegoś powodu osoba z PTSD musi rozstać się z psem? Czy tak nagła utrata tego źródła wsparcia może prowadzić do nasilenia objawów zespołu stresu pourazowego?

Rozdzielenie może powodować u człowieka dodatkowy lęk, bo pojawia się poczucie utraty źródła bezpieczeństwa. Z drugiej strony uważamy, że pewna niezależność jest dla tej relacji bardzo ważna. Pies powinien umieć funkcjonować bez swojego stałego opiekuna, a człowiek – przynajmniej przez jakiś czas – bez psa. Dzięki temu łatwiej poradzić sobie z sytuacją, w której z jakiegoś powodu nie mogą być razem. Zdarza się przecież, że opiekun czworonoga trafia do szpitala i nie może zabrać go ze sobą. Dlatego od początku prosimy, by miał kogoś, kto w razie potrzeby będzie mógł przejąć jego obowiązki.

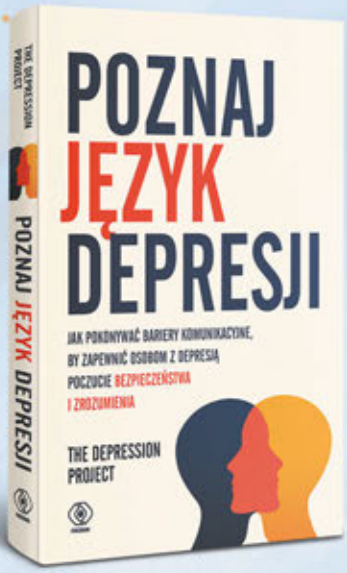
Najtrudniejsza dla osoby korzystającej ze wsparcia psa jest jednak perspektywa śmierci zwierzęcia, dlatego ten ważny temat poruszamy z naszymi klientami już na etapie budowania relacji, wypracowujemy strategie, które mogą pomóc takiej osobie poradzić sobie ze stratą, i oferujemy pomoc psychologiczną w tym zakresie. Opiekunowie, których pies odszedł lub przeszedł na emeryturę z uwagi na swój wiek, mogą zwrócić się do nas o przyznanie kolejnego psa – takie osoby są przez nas zawsze traktowane priorytetowo. Mamy świadomość, że dla kogoś, kto przez lata traktował psa jako źródło bezpieczeństwa, pomoc w codziennym funkcjonowaniu i stałego towarzysza, jego odejście jest szczególnie bolesne. To nie tylko utrata zwierzęcia, lecz także nagła zmiana codzienności i konieczność znalezienia innych sposobów radzenia sobie w sytuacjach, w których wcześniej pomagał pies. Dlatego tak ważne jest, by relacja z psem dawała poczucie bezpieczeństwa, ale nie była jedynym jego źródłem.

Nazwa fundacji, „Labrador", nie jest przypadkowa. Czy właśnie ta rasa najlepiej sprawdza się w takiej pracy?

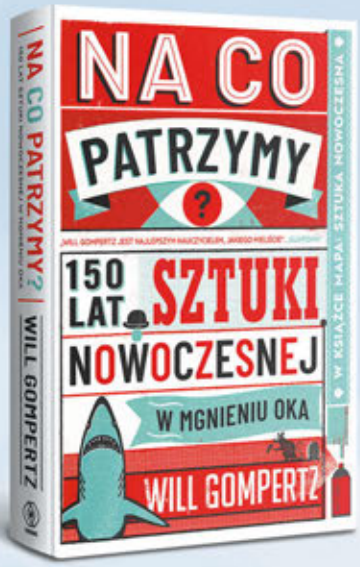
Do niedawna szkoliliśmy wyłącznie labradory i nadal pozostają one dla nas najważniejszą rasą ze względu na swój charakter. Są bardzo socjalne, łagodne, szybko nawiązują relacje z ludźmi – to ważne, ponieważ pies podczas szkolenia kilka razy zmienia swojego opiekuna i ma kontakt z wieloma osobami: hodowcą, wolontariuszem, trenerem, a później klientem. Nie każdy pies dobrze znosi tyle zmian i ma taką łatwość w nawiązywaniu nowych relacji, a labradory są pod tym względem wyjątkowo elastyczne. Ostatnio rozszerzamy jednak naszą pulę także o inne rasy. Wprowadziliśmy do szkolenia pudle i barbety, między innymi z myślą o osobach z alergiami na sierść. Rozważamy również wykorzystanie mieszanek labradora z golden retrieverem, bo czasem potrzebny jest pies o nieco delikatniejszym temperamencie. Chodzi o to, żeby móc jak najlepiej dopasować psa do konkretnego człowieka. **S**

ZDJĘCIA: FUNDACJA LABRADOR PIES PRZEWODNIK, ARCHIWUM PRYWATNE

Idealna jesień z książkami Domu Wydawniczego REBIS

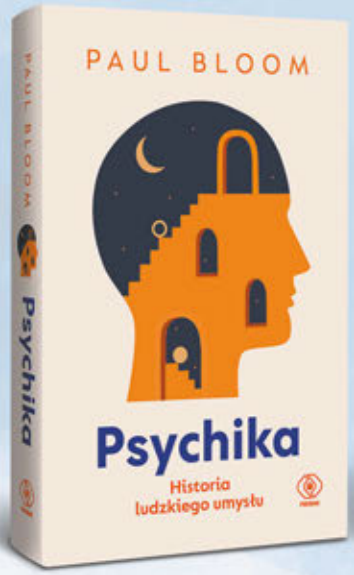


Niezbędna i praktyczna lektura, dzięki której zrozumiesz język depresji



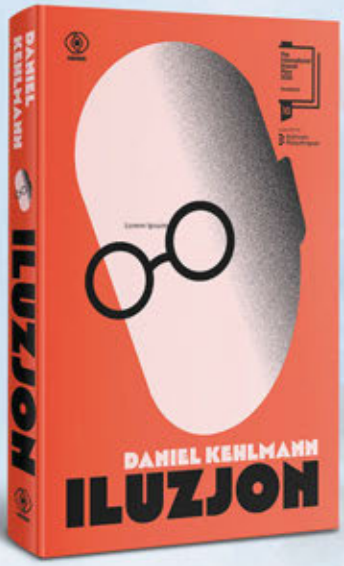
Ożywcza, zuchwała i dynamiczna podróż przez labirynt sztuki współczesnej

Pełna magii literatura, w której przenika się wiejski folklor i codzienność blokowisk



Fascynująca opowieść o najważniejszym temacie, jaki istnieje – nas samych

Burzliwa historia miasta świateł i bilet do serca Paryża lat 20. i 30. XX wieku



Finalista Nagrody Bookera. Powieść o niebezpiecznych iluzjach srebrnego ekranu

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. www.rebis.com.pl

FB/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

No boję się, ale pójdę

Mają sukces zawodowy na koncie i wysokie kompetencje, a jednak boją się oceny, więc rezygnują z wystąpień albo milczą na zebraniach... Stojącemu za tymi zachowaniami mechanizmowi przygląda się psycholożka kliniczna dr Deborah Dobson w książce „Jak dobrze żyć z lękiem społecznym"

TEKST MONIKA STACHURA

Lęk społeczny to dziś najczęściej występująca grupa zaburzeń psychicznych. Według szacunków w perspektywie całego życia mogą one dotknąć około 10 proc. populacji światowej. Statystyki wskazują, że częściej diagnozuje się je u kobiet niż u mężczyzn – według niektórych badań może to być nawet dwukrotność. Problemy pojawiają się już w dzieciństwie i utrzymują się po wejściu w dorosłość.

Psycholożka kliniczna dr Deborah Dobson z Uniwersytetu Calgary zwraca uwagę, że lęk społeczny przynosi większości borykających się z nim osób poczucie wyobcowania. Chcąc wyeliminować ten dyskomfort, unikają kontaktów z innymi albo przynajmniej je ograniczają – i w efekcie „pojawia się sprzężenie zwrotne: izolacja jeszcze wzmacnia stan wyobcowania i osamotnienia".

POZORY MYLĄ

Wygląda na to, że coraz częściej daje o sobie znać „wysoko funkcjonująca" postać zaburzenia. Czyli ktoś ma pracę, w której odnosi sukcesy, na pozór nie ma trudności w kontaktach społecznych, a jednocześnie nieustająco boi się oceny do tego stopnia, że – mimo niekwestionowanych kompetencji – unika wszelkiej ekspozycji zawodowej. Niektórzy eksperci łączą to z tak zwanym syndromem oszusta, czyli z poczuciem, że nasze osiągnięcia to przypadek, łut szczęścia i w gruncie rzeczy wcale na to nie zasługujemy.

Naukowcy dostrzegają w lęku społecznym kontinuum: od łagodnego do ciężkiego. „To kontinuum rozciąga się od nieśmiałości – niebędącej zaburzeniem psychicznym – do zaburzenia osobowości unikającej, które jest zazwyczaj o wiele bardziej utrudniającym funkcjonowanie, przewlekłym problemem. Łagodniejsze formy tego lęku mogą obejmować strach przed konkretnymi sytuacjami społecznymi. Lwia część osób z lżejszymi problemami ma pewne trudności, ale radzi sobie z większością wymaganych działań" – wyjaśnia dr Dobson w swojej książce „Jak dobrze żyć z lękiem społecznym". Tyle że płacą za to wysoką cenę, bo chwilowe unikanie dyskomfortu wymaga wysiłku. A poza tym – na co wskazują współczesna wiedza naukowa i doświadczenie kliniczne – ponad połowa osób żyjących z tym rodzajem lęku doświadcza dodatkowych konsekwencji. To przede wszystkim: nadużywanie narkotyków, alkoholu czy leków; ataki paniki; depresja, a nawet lęk przewlekły przyjmujący postać zaburzenia osobowości. „Dobra wiadomość jest taka, że możesz zrobić naprawdę wiele, aby żyć pełnią życia" – puentuje kanadyjska psycholożka. >

POZNAJMY SIĘ

Żeby pomyśleć o zmianie, trzeba na początek zidentyfikować problem. Diagnozy pozostawimy specjalistom, jednak autorka książki proponuje zastanowić się nad tym, jaka postać lęku społecznego jest twoim udziałem.

- Czy często przejmujesz się tym, co inni myślą o tobie?
- Czy uważasz, że mogą cię negatywnie ocenić?
- Czy obawiasz się, że skompromitujesz się przed innymi?
- Czy unikasz niektórych lub większości interakcji społecznych?
- Czy nie lubisz być w centrum uwagi, na przykład czytając coś na głos?
- Czy zazwyczaj czekasz, aż inni podejdą do ciebie, zamiast inicjować rozmowę?
- Czy wykazujesz widoczne oznaki lęku, takie jak potliwość, rumieniec czy drżenie?
- Czy twój lęk pojawia się „ni stąd, ni zowąd" wraz z intensywnymi objawami fizycznymi, takimi jak duża suchość w ustach lub przyspieszone bicie serca?

DLACZEGO?

Lęk społeczny nie znika sam z siebie, a krótkoterminowe strategie, takie jak unikanie rozmów, prezentacji czy odkładanie ważnej rozmowy, będą się tylko przyczyniać do jego nasilenia. „Poprzez unikanie życie stopniowo staje się ograniczone" – alarmuje autorka książki. Ale jak poradzić sobie z tą pokusą, która w imię komfortu i spokoju na chwilę każe unikać interakcji społecznych?

Przede wszystkim – rozpoznać wzorce zachowań podszytych lękiem. To wcale nie takie oczywiste, bo o ile unikanie behawioralne można łatwo zauważyć, o tyle już w przypadku unikania emocjonalnego będzie trudniej. Z tym pierwszym mamy do czynienia na przykład, gdy rezygnujemy z udziału w konferencji, wtapiamy się na imprezie w otoczenie czy szukamy wymówek, które usprawiedliwią brak jakiejś społecznej akcji. Z drugim, gdy na przykład w rozmowie z kimś koncentrujemy się wyłącznie na nim i nie mówimy nic o sobie, nawet jeśli coś nas dotyka albo nam nie odpowiada – pod przykrywką empatii ukrywamy unikanie.

„Ucieczka przed czymś, co wywołuje lęk, lub unikanie tego przynosi ulgę i szybkie obniżenie lęku. Zgodnie z teorią i badaniami psychologicznymi obniżenie to jest bardzo satysfakcjonujące, ponieważ ludzie chcą czuć się lepiej i nie lubią odczuwać lęku. Innym słowem używanym do opisania tej satysfakcji jest wzmocnienie – ucieczka i unikanie są wzmacniane przez obniżenie lęku. Wzmacniane zachowania na ogół się utrzymują". Dlaczego? Ponieważ są skuteczną metodą szybkiego osiągnięcia celu, a mózg z natury dąży do oszczędzania energii potrzebnej do utrzymania życia, bo to z jego perspektywy jest najważniejsze.

DOBRE PRAKTYKI

Oto kilka podpowiedzi ze strony dr Deborah Dobson:

- **Jeśli boisz się wystąpień publicznych**, zabieraj głos podczas zebrań w pracy, chodź na wykłady otwarte. Pytaj, zapisz się na zajęcia teatralne, opowiadaj znajomym dowcipy.
- **Jeśli masz trudności z prowadzeniem rozmów towarzyskich,** przywitaj się z nieznajomymi w windzie, poczekalni lub kolejce, odezwij się do kasjera czy kasjerki w sklepie, skomentuj kogoś, wyraź zwyczajną, a następnie kontrowersyjną opinię.
- **Jeśli boisz się jeść lub pić w obecności innych**, nie spożywaj przekąsek przy biurku, ale idź do szkolnej kafeterii, zjedz w strefie gastronomicznej centrum handlowego, zapraszaj ludzi na kawę lub posiłek.

Początki są najbardziej stresujące, a trudność polega na tym, że trzeba świadomie postawić na okresowy dyskomfort jako inwestycję w budowanie przyszłego poczucia własnej wartości. Problem także w tym, że zawczasu nie jesteśmy w stanie właściwie oszacować poziomu dyskomfortu, na jaki się narażamy, wybierając nieunikanie. Doświadczenie uczy jednak, że często przeszacowujemy ryzyko, a poza tym z czasem dyskomort, przy zachowaniu dobrych praktyk, maleje. Dlatego zacznij od czegoś łatwego (mniejszego zebrania, przyjaznego gremium) i stopniuj wyzwania; korzystaj z różnych okazji do ćwiczeń i w miarę możliwości traktuj to jako grę; staraj się podchodzić do zadań świadomie i nastaw się na obserwację, a nie efekt: czasem próba wypadnie lepiej, czasem gorzej. I pamiętaj, że poddanie się lękowi w jego szczytowym momencie będzie wzmacniać unikanie, więc zamiast rezygnować całkowicie z zaplanowanej interakcji, lepiej zmniejszyć jej intensywność lub trwanie. **S**

LĘK PRZESZKADZA MI, BO... (PRZYKŁADY):

- mam poczucie izolacji, mniej przyjaciół i innych relacji, niż bym chciała/chciał
- chciałabym/chciałbym czuć się swobodnie przy innych ludziach i mieć bogatsze życie towarzyskie
- nie korzystam z okazji, które są dla mnie interesujące
- czuję smutek i osamotnienie
- zdarzyło mi się zrezygnować z zajęć lub pracy z powodu podejrzeń, że będą one wymagały przedstawienia prezentacji
- przyczynia się do mojej depresji lub ataków paniki
- zdarzyło mi się próbować obniżać lęk za pomocą narkotyków lub alkoholu albo zażywać tabletki przed ważnym wydarzeniem towarzyskim

POLECAMY: „JAK DOBRZE ŻYĆ Z LĘKIEM SPOŁECZNYM", DEBORAH DOBSON, TŁUM. MAGDALENA RABSZTYN-ANIOŁ, WYD. WUJ

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

ZDJĘCIA: COLIN ANDERSON PRODUCTIONS PTY LTD/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

ICON 16

BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

MÓJ **ZAPACH.**
MÓJ WYBÓR.

NOWOŚĆ

NOWE ZAPACHY DOSTĘPNE NA **WWW.ICON16.PL**
ORAZ W **DROGERIACH ROSSMANN**

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

Wewnętrznie niezintegrowani

Historia prób zrozumienia schizofrenii jest nie tylko ciągiem odkryć i teorii, lecz także historią osób dotkniętych chorobą oraz ich rodzin. Przez dekady poszukiwano jednego czynnika, który wyjaśniałby jej powstawanie: dopatrywano się go w relacjach rodzinnych, później nadzieje wiązano z neurochemią mózgu, a następnie z genetyką. Żadne z tych pojedynczych wyjaśnień nie okazało się wystarczające

TEKST NINA KĘDZIORA

Schizofrenia jest jednym z najbardziej złożonych i wciąż nie w pełni poznanych zaburzeń psychicznych. Sam termin, wprowadzony na początku XX wieku przez szwajcarskiego psychiatrę Eugena Bleulera, pochodzi od greckich słów oznaczających „rozszczepienie" i „umysł". Nie odnosił się jednak – jak często błędnie rozumie się go dzisiaj – do istnienia dwóch osobowości. Bleuler mówił o „rozszczepieniu" funkcji psychicznych, czyli osłabieniu spójności między myśleniem, emocjami, wolą i zachowaniem. Poszczególne elementy psychiki, które zwykle tworzą względnie uporządkowaną całość, zaczynają, według niego, funkcjonować w sposób mniej zintegrowany. Człowiek może więc doświadczać trudności w logicznym łączeniu myśli i skojarzeń, przeżywać sprzeczne uczucia wobec tej samej osoby lub sytuacji albo reagować emocjonalnie w sposób, który wydaje się nieadekwatny do treści jego wypowiedzi.

Szczególnym przykładem tego, jak osobiste tragedie splatały się z rozwojem badań nad schizofrenią, jest historia amerykańskiej rodziny Galvinów, w której sześcioro z dwanaściorga dzieci zmagało się z tą chorobą. Losy rodziny – opisane przez Roberta Kolkera w książce „W ciemnej dolinie. Rodzinna tragedia i tajemnica schizofrenii" – odzwierciedlają etapy poszukiwania przyczyn i sposobów leczenia tego zaburzenia. Ich zmagania, podobnie jak doświadczenia wielu innych rodzin, stały się częścią trwających do dziś prób zrozumienia, czym właściwie jest schizofrenia, skąd się bierze i dlaczego może przyjmować tak różne postacie.

CO JUŻ WIEMY?

Schizofrenia jest zaburzeniem psychicznym należącym do grupy zaburzeń psychotycznych. W klasyfikacji ICD-11 opisuje się ją jako zaburzenie objawiające się nieprawidłowościami w kilku obszarach funkcjonowania psychicznego – przede wszystkim w postrzeganiu rzeczywistości, myśleniu, zachowaniu, przeżywaniu emocji oraz funkcjach poznawczych. Jej przebieg i nasilenie mogą jednak znacząco różnić się u poszczególnych osób.

Do najbardziej charakterystycznych przejawów należą urojenia, czyli silnie utrwalone przekonania niezgodne z rzeczywistością, oraz omamy, najczęściej słuchowe, polegające na doświadczaniu bodźców bez odpowiadającego im źródła zewnętrznego. Mogą się pojawiać również zaburzenia toku i organizacji myślenia oraz dezorganizacja zachowania. Są to tak zwane objawy pozytywne – co oznacza zjawiska, których wcześniej nie było. Często występują one lub wyraźnie nasilają się w okresach zaostrzenia choroby, natomiast w czasie remisji mogą znacznie osłabnąć lub ustąpić.

Obraz schizofrenii nie ogranicza się jednak do psychozy. Istotną rolę odgrywają objawy negatywne, takie jak: zmniejszona zdolność do odczuwania i wyrażania emocji, utrata motywacji, ograniczenie aktywności, trudność w odczuwaniu zainteresowania lub przyjemności oraz wycofanie społeczne. U części osób występują także trudności poznawcze obejmujące uwagę, pamięć i planowanie. Różne kombinacje tych objawów sprawiają, że schizofrenia nie ma jednego, uniwersalnego obrazu klinicznego. Różny może być także jej przebieg: u części osób występują nawroty i okresy remisji, u innych trudności utrzymują się przez dłuższy czas, a stopień poprawy funkcjonowania może być zróżnicowany. Ta różnorodność jest jednym z powodów, dla których tak trudno znaleźć jedno wyjaśnienie przyczyn choroby.

POSZUKIWANIA NA ŚLEPO

Zanim schizofrenia została opisana jako zaburzenie psychiczne, zachowania, które dziś moglibyśmy wiązać z psychozą – słyszenie głosów, urojenia, dezorganizację zachowania czy głębokie wycofanie – interpretowano zgodnie z wierzeniami danej epoki. Bywały rozumiane jako owładnięcie przez złego ducha, kara boska, działanie sił nadprzyrodzonych, szaleństwo albo moralne zepsucie. Niezrozumiane objawy ciężkich zaburzeń psychicznych budziły wstyd i lęk. Choroba mogła stać się tabu obejmującym całą rodzinę, a izolacja chorego służyła nie tyle leczeniu, ile odsunięciu go od społeczeństwa.

Wraz z rozwojem szpitali psychiatrycznych w XVIII i XIX wieku nadprzyrodzone wyjaśnienia stopniowo ustępowały próbom medycznego zrozumienia „obłędu". Rzeczywistość wielu zakładów pozostawała jednak ponura: przepełnienie, wieloletnie zamknięcie, przymus i ograniczone możliwości skutecznej terapii. Dopiero na przełomie XIX i XX wieku zaczęto wyodrębniać zaburzenie, które później otrzymało nazwę schizofrenii.

Pierwsza połowa XX wieku była okresem niezwykle intensywnego, a z dzisiejszej perspektywy często niepokojącego eksperymentowania. Psychiatrom coraz trudniej było zaakceptować rolę jedynie opiekunów ludzi zamkniętych na lata w szpitalach, ale nadal dysponowali ograniczoną wiedzą o biologicznych mechanizmach psychoz. Próbowano więc kolejnych metod: hydroterapii, wywoływania gorączki, terapii śpiączkami insulinowymi, a następnie elektrowstrząsów i psychochirurgii, której najbardziej znanym przykładem stała się lobotomia – zabieg polegający na przerwaniu połączeń

>

między korą przedczołową a innymi częściami mózgu. Niektóre z tych metod zostały później całkowicie zarzucone jako nieskuteczne lub zbyt niebezpieczne. Inne, jak terapia elektrowstrząsowa, przetrwały. W gruntownie zmienionej oraz kontrolowanej formie i dziś są stosowane w określonych wskazaniach, choć nie stanowią podstawowego leczenia. Brakowi skutecznych metod leczenia towarzyszył wówczas brak przekonującej teorii wyjaśniającej przyczyny choroby. W tę lukę zaczęły wkraczać koncepcje psychologiczne.

Coraz większą rolę w psychiatrii, szczególnie amerykańskiej, zaczęła odgrywać psychoanaliza. Wraz z nią zmienił się sposób myślenia o schizofrenii. Psychiatrzy zaczęli zwracać uwagę na historię pacjenta, jego dzieciństwo, wewnętrzne konflikty i relacje z najbliższymi. Ta zmiana miała ważny wymiar humanizujący. Osoba doświadczająca psychozy przestawała być postrzegana jedynie przez pryzmat „uszkodzonego" mózgu czy „obłędu". Jej lęki, zachowania, a nawet urojenia zaczęto traktować jako doświadczenia, które mogą mieć psychologiczne znaczenie i które można próbować zrozumieć.

Problem pojawił się wtedy, gdy próba zrozumienia psychologicznego znaczenia choroby zaczęła przekształcać się w teorię jej przyczyn. Pytanie: „co przeżywa ten człowiek?", coraz częściej ustępowało miejsca innemu: „co wydarzyło się w jego rodzinie, że zachorował?". W kolejnych dekadach doprowadziło to do powstania koncepcji, które odpowiedzialnością za schizofrenię obarczały relacje rodzinne, a szczególnie sposób wychowania przez matkę.

BO TO ZŁA MATKA BYŁA

Jednym z najbardziej jaskrawych przejawów tego sposobu myślenia była koncepcja schizofrenogennej matki, kojarzona przede wszystkim z psychoanalityczką Friedą Fromm-Reichmann. Zakładała ona, że określone cechy relacji między matką a dzieckiem mogą odgrywać zasadniczą rolę w rozwoju schizofrenii. Matki osób chorujących opisywano między innymi jako chłodne emocjonalnie, dominujące czy nadmiernie kontrolujące. Problem tych teorii można dostrzec na prostym przykładzie. Wyobraźmy sobie matkę dorosłego syna, który od lat doświadcza psychozy. Matka pilnuje, czy syn przyjmuje leki, obserwuje najmniejsze zmiany jego zachowania, próbuje przewidywać kolejny kryzys i boi się pozostawić go bez opieki. Po 10 latach badacz opisuje ją jako lękową, kontrolującą i nadmiernie zaangażowaną. Ale co właściwie zaobserwował – przyczynę choroby syna czy skutek 10 lat życia z jego chorobą? Z dzisiejszej perspektywy koncepcja „schizofrenogennej matki" nie

ZANIM SCHIZOFRENIA ZOSTAŁA OPISANA JAKO ZABURZENIE PSYCHICZNE, *zachowania, które dziś moglibyśmy wiązać z psychozą, bywały rozumiane jako owładnięcie przez złego ducha, kara boska, szaleństwo. Nierozumiane objawy budziły wstyd i lęk*

znajduje wystarczającego potwierdzenia empirycznego, przez pewien czas wywierała jednak znaczący wpływ na sposób postrzegania rodzin osób chorujących. I prowadziła do obarczania matek odpowiedzialnością za chorobę ich dzieci. Konsekwencje takiego myślenia szczególnie wyraźnie widać w historii rodziny Galvinów.

Don i Mimi Galvinowie wychowywali dwanaścioro dzieci – dziesięciu synów i dwie córki. Z czasem u sześciu synów rozpoznano schizofrenię. Obraz wielodzietnej rodziny będącej ucieleśnieniem „amerykańskiego snu" stopniowo rozpadał się, gdy kolejni synowie zaczynali doświadczać ciężkich objawów psychicznych. Choroba oznaczała nie tylko urojenia i dezorganizację zachowania, lecz także przemoc, hospitalizacje i głębokie kryzysy obejmujące całą rodzinę. Rodzice rozpaczliwie próbowali zachować pozory normalności. Choroby psychiczne były wówczas silnie stygmatyzowane, a rodziny często pozostawały ze swoim dramatem osamotnione. Sytuacja Mimi Galvin wyraźnie ilustruje społeczne konsekwencje koncepcji schizofrenii, które odpowiedzialnością za rozwój choroby obarczały rodzinę. Jako matka dwanaściorga dzieci, z których połowa ciężko zachorowała, musiała radzić sobie nie tylko z kolejnymi kryzysami, lecz także z sugestią, że to jej zachowanie mogło przyczynić się do choroby. W ten sposób teoria naukowa przestawała być abstrakcyjnym sposobem wyjaśniania schizofrenii – zaczynała wpływać na to, jak konkretni ludzie rozumieli swoją rolę w chorobie bliskich.

>

wp kobieta

#WSZECHMOCNE

5. edycja

Plebiscytu #Wszechmocne

Oddajemy głos kobietom,
mówimy o ich sukcesach i wspólnie
nagradzamy ich osiągnięcia!

Sponsor strategiczny: APART.pl

NOWE HIPOTEZY

Wraz z brakiem empirycznego potwierdzenia koncepcji wskazujących na dominującą rolę rodziny oraz rozwojem badań biologicznych, genetycznych i epidemiologicznych, teorie psychoanalityczne stopniowo traciły na znaczeniu. Psychiatria coraz mocniej zwracała się w stronę metod eksperymentalnych, biologii i farmakologii. Jednym z najważniejszych momentów tej zmiany było pojawienie się w latach 50. chlorpromazyny – pierwszego szeroko stosowanego leku przeciwpsychotycznego. Możliwość farmakologicznego łagodzenia urojeń, omamów i pobudzenia zmieniła codzienność szpitali psychiatrycznych. Część młodych Galvinów, dotychczas regularnie hospitalizowanych, zaczęto leczyć ambulatoryjnie.

Wraz z tym przełomem rodziło się nowe, również uproszczone wyobrażenie: skoro objawy można zmniejszyć za pomocą substancji działającej na mózg, być może chorobę da się wyjaśnić przede wszystkim na poziomie jego chemii. Badania nad mechanizmem działania leków przeciwpsychotycznych skierowały uwagę na dopaminę i doprowadziły do rozwoju hipotezy dopaminowej schizofrenii. Był to ważny krok naprzód, ponieważ pozwalał powiązać działanie skutecznych leków z konkretnymi mechanizmami neurobiologicznymi. Z czasem okazało się jednak, że rola dopaminy jest tylko częścią znacznie bardziej skomplikowanej układanki. Nie wyjaśnia różnorodności objawów ani tego, dlaczego choroba rozwija się tylko u części osób.

Następną wielką nadzieją stała się genetyka. W tym miejscu historia Galvinów po raz kolejny splotła się z historią badań nad schizofrenią. Galvinowie stali się przykładem rodziny *multiplex*, czyli rodziny, w której zaburzenie występuje u wielu jej członków. To umożliwiło naukowcom prowadzenie analiz genetycznych i porównawczych. Nadzieja na znalezienie pojedynczego „genu schizofrenii" okazała się jednak kolejnym uproszczeniem.

Współczesne modele próbują łączyć podatność biologiczną i genetyczną z wpływem środowiska. Jednym ze sposobów konceptualizowania tych zależności jest model podatność–stres, zgodnie z którym podatność na rozwój zaburzenia może współdziałać z doświadczeniami stresowymi. Nie oznacza to jednak, że w przypadku konkretnej osoby można wskazać jedno wydarzenie, które uruchomiło schizofrenię.

NOWE HIPOTEZY

Historia rodziny Galvinów dobrze pokazuje trudność w rozdzieleniu wpływu predyspozycji biologicznych i doświadczeń środowiskowych na rozwój schizofrenii.

ODEJŚCIE OD POTRZEBY JEDNOZNACZNYCH ODPOWIEDZI *to jedno z najważniejszych osiągnięć myślenia o schizofrenii. Ostrożność wobec uproszczeń pozwala uniknąć sytuacji, w której próba zrozumienia choroby przeradza się w przypisywanie krzywdzących etykiet*

Nagromadzenie przypadków choroby w jednej rodzinie zwróciło uwagę badaczy poszukujących jej genetycznego podłoża i wskazywało na możliwość istnienia dziedzicznej podatności. Jednocześnie rodzeństwo dorastało w warunkach naznaczonych przemocą, molestowaniem, napięciem i długotrwałym stresem. Wraz z pojawianiem się choroby u kolejnych członków rodziny sytuacja stawała się jeszcze bardziej obciążająca, także dla dzieci, u których schizofrenia się nie rozwinęła. W historii tej współwystępują więc zarówno czynniki biologiczne, jak i środowiskowe, co utrudnia przypisanie któremukolwiek z nich roli samodzielnej i bezpośredniej przyczyny choroby. Gdyby decydujące znaczenie miały przede wszystkim traumatyczne doświadczenia i warunki rodzinne, należałoby wyjaśnić, dlaczego część rodzeństwa, choć dorosła w tym samym obciążającym środowisku, nie zachorowała. Jeśli natomiast za wystarczające wyjaśnienie uznać rodzinną podatność biologiczną, pozostaje pytanie, dlaczego choroba nie ujawniła się u wszystkich dzieci. Historia Galvinów nie dostarcza zatem argumentu na rzecz prostego wyboru między genami a środowiskiem. Zarazem zwraca uwagę na konsekwencje dążenia do tego, aby znaleźć proste wyjaśnienie złożonego zjawiska.

Być może właśnie odejście od potrzeby jednoznacznych odpowiedzi jest jednym z najważniejszych osiągnięć współczesnego myślenia o schizofrenii. Ostrożność wobec uproszczeń ma znaczenie nie tylko naukowe; pozwala również uniknąć sytuacji, w której próba zrozumienia choroby przeradza się w przypisywanie krzywdzących etykiet. **S**

POLECAMY: „W CIEMNEJ DOLINIE. RODZINNA TRAGEDIA I TAJEMNICA SCHIZOFRENII", ROBERT KOLKER, TŁUM. JAN DZIERZGOWSKI, WYD. CZARNE

ZDJĘCIA: SOL STOCK, FIORDALISO/GETTY IMAGES

SENSUM MARE, *sera z nowej linii* **Algodaily:** *korygujące, nawilżające, normalizujące i wyciszające, 99 zł/30 ml; sensummare.pl*

W dziale wolni od stresu przeczytasz o:

- *ćwiczeniach mentalnych na chandrę według buddyzmu seon (czyli koreańskiej odsłonie zen)*
- *trendach w makijażu na sezon jesienno-zimowy 2026/2027 z reinterpretacją smokey eye w roli głównej*
- *nowościach urodowych*

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE

Trzy minuty, które wszystko zmieniają

Haemin Sunim, nauczyciel i pisarz z nurtu buddyzmu zen w Korei Południowej, pytany, jak sobie radzić z życiowymi trudnościami, odpowiada krótkimi, prostymi i jasnymi wskazówkami. Zachęca, by przede wszystkim zwolnić, bo dopiero wtedy możemy w końcu wyraźnie zobaczyć swoje myśli, wyjść poza nie i określić ich rzeczywistą postać. Co podpowiada w sytuacji, gdy mamy chandrę?

Spokojnie obserwuj to uczucie, nie próbując go zmieniać. Wkrótce zmieni się samo. Przyglądaj się mu jak drzewu, które rośnie na podwórku, jak rzece, nad którą siedzisz – patrz na uczucie, jak gdyby znajdowało się nie w tobie, ale gdzieś na zewnątrz. Jeśli w ten sposób będziesz obserwować swoje emocje przez zaledwie trzy minuty, zauważysz, że zmieniają się ich energia i charakter.

Uczucia często powstają ze splotu czynników, na które nie mamy wpływu. Podobnie jak nie możemy zapanować nad pogodą czy humorem szefa, nie potrafimy zaplanować, jakie uczucia pojawią się w naszym ciele. One po prostu przez nas przepływają, jak chmury na niebie. I w podobny sposób rozwiewają się, same z siebie.

Jeśli jednak potraktujemy je zbyt poważnie i zaczniemy je sobie przyswajać, traktować jak nieodłączną część siebie, będziemy wskrzeszać je za każdym razem, gdy pomyślimy o przeszłości. Pamiętaj, że nie jesteś emocją, którą czujesz, tak samo jak nie jesteś opowieścią, którą snuje twój umysł, aby usprawiedliwić obecność tego czy innego uczucia. Jesteś bezkresną ciszą, która zauważa ich pojawianie się i znikanie.

ZDJĘCIA: THOMAS JACKSON, GRASSSH/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

1 Gdy umysł patrzy na zewnątrz, targają nim niespokojne wiatry świata.
Jeśli jednak umysł zwróci się do wewnątrz, możemy odnaleźć spokój i odpocząć w bezruchu.

2 Ludzie pytają: „Jak mogę oczyścić umysł, gdy medytuję?
Im bardziej się staram, tym więcej myśli się pojawia".
To zupełnie naturalne – ponieważ próba oczyszczenia umysłu również jest myślą.
Nie próbuj pozbyć się myśli – to nie zadziała.
Pozwól za to, aby myśl się pojawiła.
Zauważ, kiedy się pojawia.
W chwili, gdy ją zauważysz, twój umysł uspokoi się i oczyści.

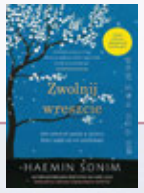
3 Lubimy rozmawiać o rzeczywistości zewnętrznej, ponieważ nasz umysł ma w zwyczaju zwracać się ku światu.
Osoby pogłębiające swoją duchowość odwracają jednak kierunek i spoglądają do wewnątrz.
Przestają rozmawiać o sprawach świata zewnętrznego i ćwiczą się w zaznajamianiu z umysłem.

4 W każdym z nas istnieje wewnętrzny świadek, który spokojnie obserwuje to, co dzieje się w środku i na zewnątrz nas.
Pochodzi z miejsca ciszy i mądrości, dlatego nawet gdy światem targają wichry emocji, siedzi cichutko w oku cyklonu, nieporuszony, jasny i wszechwiedzący.

5 Jeśli chcesz rozgonić chmury myśli, wystarczy, że zakotwiczysz umysł w teraźniejszości.
Chmury myśli kłębią się tylko w przeszłości i przyszłości.
Sprowadź swój umysł do chwili obecnej, a myśli odpoczną.
Zamiast powtarzać: „To straszne! To straszne!", spójrz strachowi prosto w twarz.
Spokojnie.
Przyjrzyj się temu uczuciu.
Widzisz jego tymczasową naturę?
Daj mu odejść, gdy samo będzie chciało.

6 Wszystko we wszechświecie jest ulotne.
A z powodu ulotności jest również cenne.
Spędź tę cenną chwilę mądrze i pięknie.

7 Nasza świadomość może pragnąć pieniędzy, władzy i prestiżu, podczas gdy podświadomość pragnie bezinteresownej miłości, harmonii, humoru, piękna, świętości, pokoju i akceptacji.
Gdy słuchamy ciszy, słyszymy delikatne wibrowanie.
Wsłuchując się w nie, zadaj sobie proste pytanie:
Czym jest ten, kto słucha?
Nie istnieje słuchacz.
Istnieje jedynie słuchanie.



FRAGMENT KSIĄŻKI: „ZWOLNIJ WRESZCIE. JAK ODNALEŹĆ SPOKÓJ W ŚWIECIE, KTÓRY NIGDY SIĘ NIE ZATRZYMUJE", HAEMIN SUNIM, TŁUM. ADRIANA SOKOŁOWSKA-OSTAPKO. SKRÓTY, TYTUŁ I LEAD POCHODZĄ OD REDAKCJI

Powtórka z rozrywki

Powrót cieni do powiek i smokey eye, a także matowych, kryjących podkładów i sypkich pudrów – wehikuł czasu wywiózł nas w lata 90. Wizażysta **Sergiusz Osmański** zauważa, że trendy w tym sezonie nie pokusiły się o innowacyjność, bo najwyraźniej potrzebujemy ukoić się powrotem do tego, co znane i umiarkowane. Jeszcze nie czas na przełom czy „coś odklejonego"

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

SERGIUSZ OSMAŃSKI
wizażysta, dyrektor artystyczny Sephory. Jest prekursorem zawodu wizażysty w Polsce, był odpowiedzialny za kreacje wizerunku wielu marek kosmetycznych. Sesje zdjęciowe z jego makijażami publikowano w większości międzynarodowych edycji magazynów fashion & beauty XX wieku. Doradca wizerunku. Uhonorowany prestiżowym międzynarodowym tytułem Beauty Industry Icon, przyznawanym przez światowe jury LNE

Natura trendów jest taka, że zaskakują czymś opozycyjnym do poprzednich sezonów, żeby się od nowa nimi bawić.

I sezon jesień-zima 2026/2027 to potwierdza. Znika dotychczasowa dominanta różu – ma być on jedynie niuansem koloru na twarzy, dlatego róże mamy teraz żelowe, wodne, wypalane; większość z niewielką ilością pigmentu. Róż przesuwa się na piąty plan w makijażu ze względu na brak swojej intensywności. Do łask z kolei wraca cień, i to jako wykrzyknik.

Aktualne trendy mówią: „Nakładaj cienie, dużo, wysoko, najlepiej jako smokey eye. Nie musisz tego robić perfekcyjnie, może być niechlujnie, bo wracamy do grunge'u lat 90.". Na powieki – dolną i górną – nakładamy więc cienie, do których malujemy rzęsy: mogą być posklejane, klasycznie wytuszowane lub w ogóle bez niczego. Wróciły palety cieni w kolorach jesiennych, a zatem: czekolady, rudości kasztanów oraz rdzawe i koniakowe odcienie, które łączymy z chłodnymi ostrygowymi szarościami, kamiennymi beżami, ale i z czerwieniami. W tej gamie się zamykamy, ale faktury i struktury są już rozmaite – na pokazach wystąpiły i te matowe, i satynowe, i takie z połyskiem. Sporo jest metalizujących struktur, ale nie nakładamy ich tak, jak się przyzwyczailiśmy, na przykład tylko w wewnętrznym kąciku oka; możemy zrobić to palcem czy pędzlem, jak nam dusza zaśpiewa, nie musimy nawet pilnować symetrii. Obowiązuje pełna dowolność, ważne jest tylko to, żeby i tu, i tam się zaświeciło. Ale czy to będzie identycznie, czy nie – nieistotne. Nie męczymy się z lustrzanymi odbiciami oczu. Obecnie nie chce się ludziom przykładać do tego tematu wagi.

W poprzedniej rozmowie o trendach wiosennych mówiliśmy o powrocie do klasyki z wypracowanym detalem. Dokładność miała koić ogólny niepokój. Już nam się nie chce perfekcji?

Teraz chyba inaczej koimy niepokój – powrotem do przeszłości, do tego, co znane i umiarkowane. Mamy za sobą lato pełne katastrof – pożarów i wybuchów wulkanów – nie potrzebujemy może wybuchowej mascary. Poza tym mam wrażenie, że marki podchodzą do trendów ekonomicznie, w dzisiejszej sytuacji gospodarczej nie każdego stać na eksperymentalne linie. Makijaż od dość dawna jest bezpieczny, bez jednosezonowych szaleństw: neonowych kolorów, opalizujących żeli na brwi, sztucznych rzęs czy przyklejanych dżetów. Można

ZDJĘCIA: ADA SUMMER/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

DŁUGO ROZMAWIALIŚMY SOBIE O GOŁEJ SKÓRZE TWARZY, A TERAZ UBIERA SIĘ ONA I W BAZĘ, I W MAT. *Tak, wraca szpachla. Przenosimy się do lat 90., kiedy mieliśmy też makijaże, które wyglądały jak wielka zabawa z Photoshopem, gdzie cera była wręcz wyprasowana*

nawet powiedzieć, że jest mało nowatorski, że to jakaś powtórka z rozrywki.

Z drugiej strony jednak ważność make-upu się zaznacza, bo go wyraźnie widać. Na powieki kładziemy cienie, które mają – klasyczny wprawdzie – ale kolor, a na twarzy rozgościła się wielowarstwowość. Już się przyzwyczailiśmy do lekkości w podkładach, a teraz nagle stały się one kryjące. Skóra w tym sezonie ma być zdecydowanie matowa, oprószona sypkim pudrem, a dodatkowo jeszcze wróciły bazy – nie ma zatem mowy o *make-up no make-up*. Długo rozmawialiśmy sobie o gołej skórze twarzy, a teraz ubiera się ona i w bazę, i w mat. Tak, wraca szpachla. Przenosimy się do lat 90., gdy królowało niechlujstwo ze swoim heroinowym lookiem (który w tym sezonie przybrał na sile), ale mieliśmy też makijaże, które wyglądały jak wielka zabawa z Photoshopem, gdzie cera była wręcz wyprasowana.

Żegnamy glass skin?

Myślę, że niektórzy będą mieli z tym problem. Ale przecież można fajnie łączyć nasze preferencje stylistyczne z tym, co proponuje sezon. Bo połyskująca skóra z matowym cieniem na powiece w wersji ciężkiego smokey eye będzie świetnie wyglądać. Efekt glass skin można dodać jako wodny róż na kości policzkowej.

Skąd ta tęsknota za latami 90.?

Specyfika zegara trendów jest nieubłagana, moda lubi powracać co 30 lat. Mieliśmy przecież kilkanaście sezonów specjalnie dla tych, co kochają wyłącznie linearność w makijażu oka z eyelinerem w roli głównej, a o cieniach trochę się zapominało. Potem mieliśmy z kolei dominanty mocnych określonych kolorów na powiece. Pamiętamy przecież ice blue, off-white'owy róż czy te wszystkie „nudziaki", które nam oko jedynie modelowały. Teraz przyszedł czas na wypełnienie powieki cieniami, które mają kolor, co święciło triumf w latach 90. To jest ten niuans do wyłuszczenia. Smokey eye nie zrobisz niebieskim cieniem, tylko w barwach ziemi.

Kolejnym ważnym elementem w makijażu oka tego sezonu jest totalne „wyautowanie" laminacji brwi. Łuk brwiowy może być właśnie taki trochę nieokiełznany, nie musi być wyrysowany perfekcyjnie, wyczesany ku górze. Może sobie być *messy* – i do niego podchodzi cień.

W odstawkę poszedł eyeliner, ale zastąpiony został przez miękkie kredki. Jeśli ktoś kocha linię, może ją sobie narysować na górnej krawędzi powieki, a następnie trochę zetrzeć wacikiem albo czyścikiem do uszu. Ta linia ma być mglista i nieczytelna – to jest *new look* tego sezonu. Chociaż oczywiście miękkie kredki już znamy, podobnie jak matowe podkłady czy pigmentacyjne brązowe cienie.

W zeszłym sezonie weszły wygodne w użyciu cienie w kredkach i stickach czy płynne w tubkach z pędzelkami. Nie widziałam ich w nowych kolekcjach.

Bo ich tam nie ma. W wyniku powrotu do lat 90. cienie występują w klasycznych paletach. One powstały właśnie wtedy, pamiętamy przecież osławione „piątki" Diora, kiedy w jednej palecie po raz pierwszy pojawiły się różne kolory, na przykład: czerń, brąz, fiolet, granat, zieleń. Wcześniej były to odcienie jednej barwy. Nie kojarzę, żeby w tym sezonie ktoś wypuścił paletę tylko z dwoma kolorami. Jest ich więcej i nie są ton w ton, ale smokey eye przy dobrej pigmentacji cienia zrobimy jednym kolorem, odpowiednio go stopniując.

A usta? Też są messy?

Też są ważne i też nie są perfekcyjne, tylko rozmazane z kolorem roztartym palcem, przygryzione, ze szminką tylko na połączeniu górnej i dolnej wargi. Nie mają >

konturu, zapominamy więc o kredce do ust. Nie ma też zeszłorocznego matu, tylko bardziej satynowe wykończenie, które łatwiej „popsuć", bo jest bardziej miękkie. Na usta można nałożyć szklisty olejek, który ma trochę pigmentu, co daje taki akwarelowy efekt. Kolory? Idziemy w róże: jasne, brudne indyjskie czy fuksje, ale też w burgundy i śliwki. Czyli znowu powtórka z rozrywki.

Śliwkowy pojawił się też na policzkach.

Tak, to rzeczywiście nowość. Gdy używamy śliwkowego różu, to żeby nam się nie zrobił makijaż na Halloween, weźmy pod uwagę podkład, który będzie miał więcej pigmentu różowego aniżeli żółtego. W ten sposób unikniemy trupiej bladości.

W trendach zostały też makijaże monochromatyczne, ale – znowu – z zaznaczeniem koloru. Jeśli powiekę ubieramy w ziemiste brązy, róż wybierzmy najbardziej chłodny ze wszystkich dostępnych, na przykład cielisty jedynie z odrobiną różowego, i do tego ten sam naturalny kolor szminki, ale pigmentacyjny, żeby to nie był „paranudziak". Wizażyści zaproponowali też oberżynowe i brązowe mascary, ale nie jest to wybitna innowacja i nie wychodzi poza obowiązującą gamę kolorów.

Raczej nie mówi się o bronzerach i rozświetlaczach. Bo nie było ich 30 lat temu?

Nic o nich nie wspomniano.

Dlaczego wsiedliśmy w wehikuł czasu na wstecznym biegu?

Być może potrzebujemy czegoś w rodzaju *comfort make-up*, tak jak smaku zupy z dzieciństwa? Dla „peselowców" będzie to powrót do młodych lat – trochę sentymentalny, nostalgiczny – ale dla młodszych pokoleń to przecież odkrywanie zupełnie nowego stylu. Uczę makijażu i widzę, że młodzi są poważnie zainteresowani, jak taki cień rozetrzeć, chociaż w ogóle nie ekscytują się faktem, że tak malowała się Kate Moss.

Rozmowa o tym trendzie między córką a matką może być ciekawa dla obu stron. Matka może sobie przypomnieć: „Boże drogi, w '93 to rzeczywiście tych brwi nie skubałam, tylko czesałam je lakierem do włosów zesprejowanym na starej szczoteczce do zębów. A cień, biegnąc na wykłady, rozcierałam na powiece palcem". Dla córki z kolei to będzie taka, w sumie, inspiracja techniczna.

Obserwuję, że młodzi dorośli, już nie nastolatki, obecnie szukają oparcia w rodzicach, wręcz się na nich wzorują. Mało w nich buntu w takim kierunku, że będą układać sobie życie na własnych zasadach. Też to zauważasz?

Przykładem mogą tu być młodzi, którzy mieszkają wciąż z rodzicami i korzystają z ich szaf, widzę to u dzieci naszych znajomych. Ale może nie ma co się dziwić? W pewnym momencie ja też „zamieszkałem" w szafie ojca i dziadka. Nosiłem za duże spodnie spięte paskiem w talii i dyplomatkę dziadka. Ubierałem się niczym młody Majakowski chodzący po ulicach w żółtych spodniach. Może to konieczny etap rozwojowy, tylko teraz przesunął się w czasie?

A co dla ciebie – wizażysty – oznacza taki mało innowacyjny sezon? Czy to cię w ogóle kręci?

Dla mnie jest to sezon stresujący, bo jednak zrobienie tego make-upu, który sobie omówiliśmy, według technik, które stosowałem w latach 90., trąciłoby myszką. Trzeba na niego spojrzeć tu i teraz, zinterpretować współcześnie. Dla młodych to przygoda, *fun* i poznawanie nowego, dla „peselowców" to wyzwanie. Rozwiązaniem jest lekkość i podejście do tematu na luzie.

Zobaczymy, co będzie się działo wiosną. Część z tych pokazów już się odbyła, ale nie zauważyłem, żeby tam jakieś wariactwo, typu rozświetlacz z brokatem, się czaiło. Trendy odpowiadają na potrzeby społeczne, niepewność trwa, w gruncie rzeczy nadal nic nie jest wiadome, więc osoby, które kreują modę, widocznie uważają, że to jeszcze nie ten czas, żeby coś przełomowego albo „odklejonego" zaproponować. I dlatego idziemy w coś, co jest sentymentalne i bezpieczne. Bez ryzyka. **S**

1. ILIA, Tru Line – wodoodporna kredka do oczu, łatwo się rozciera, bezpieczna dla wrażliwych oczu i linii wodnej powiek, odcień serif, *145 zł/1 g* **2. REM BEAUTY**, Treble Maker 3-in-1 – mascara zapewnia spektakularną objętość, wyraźne podkręcenie i wyrazistą długość rzęs, *119 zł/11,5 g* **3. HUDA BEAUTY,** Easy Bake Loose Powder Duo – ikoniczny sypki puder utrwalający w duecie: różowy rozświetlający i brzoskwiniowy korygujący koloryt, odcień pink ube, *199 zł/2×6,5 g* **4. SEPHORA COLLECTION**, Totally Juicy Lip Tint – tint do ust z efektem wypukłego połysku, odcień frosted berry, *62 zł/5,5 ml*; **5. FENTY BEAUTY,** Pro Filt'r Fluid Flex – podkład o matowym, naturalnym wykończeniu, ekstrakt z karamboli kontroluje wydzielanie sebum, odcień 146N, *225 zł/30 ml* **6. EISENBERG,** J.E. Colour Code – paleta cieni do powiek Eternal Nude, *429 zł/8,5 g* **7. WESTMAN ATELIER,** Suprême Bio-Complex – ultralekki podkład w płynie wyrównuje strukturę skóry i nadaje jej naturalny wygląd bez silikonów, odcień F5, *359 zł/30 ml* **8. REFY,** Watercolour Blush – kompaktowy róż w poduszeczce o wodnej formule, odcień lychee, *99 zł/7 g* **9. YEPODA,** The Cheek Peek – akwarelowy róż-serum o zapachu mango i grejpfruta, odcień frosted plum, *85 zł/10 g*; ***kosmetyki dostępne w perfumeriach Sephora i na sephora.pl***

ZDJĘCIE: KATARZYNA MISKOWIEC

TEGO WŁAŚNIE SZUKASZ

NIE ZAWSZE POTRZEBUJEMY KOLEJNEGO KOSMETYKU. CZASEM WYMAGAMY PO PROSTU TEGO WŁAŚCIWEGO. FORMUŁY, KTÓRA ODPOWIADA NA KONKRETNĄ POTRZEBĘ SKÓRY, WŁOSÓW CZY MAKIJAŻU I DOBRZE WPISUJE SIĘ W CODZIENNĄ RUTYNĘ. W **DROGERIACH ROSSMANN** WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA TE NOWOŚCI – OD KOSMETYKÓW INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCYCH PO FORMUŁY, KTÓRE ROZŚWIETLAJĄ CERĘ, PIELĘGNUJĄ WŁOSY ALBO UŁATWIAJĄ WYKONANIE MAKIJAŻU

PIELĘGNACJA I ELEGANCKI ZAPACH

Nawilża i wygładza, otulając włosy orientalno-kwiatowym aromatem. Perfumowana odżywka Jmella in France Femme Fatale została stworzona z myślą o włosach suchych, przesuszonych i zniszczonych. Nawilża i wygładza pasma, pomagając przywrócić im miękkość i zadbany wygląd. Dodatkowo otula włosy eleganckim orientalno-kwiatowym zapachem, który pozostaje z nimi na dłużej.

OTULAJĄCY ZAPACH I PIELĘGNACJA WŁOSÓW

Perfumy do włosów Neboa Sweet Grace nie tylko pięknie pachną, lecz także dbają o wygląd włosów. Formuła z ekstraktem z dzikiej róży i owoców baobabu pomaga nadać pasmom miękkość i naturalny blask. Kompozycja łączy soczystą gruszkę, kremową pralinę i subtelną nutę kokosa, tworząc słodki, ciepły i apetyczny zapach, który przyjemnie otula włosy.

OD LEKKIEGO WYRÓWNANIA KOLORYTU PO MOCNE KRYCIE

Bez efektu maski! Korektor NAM Pro Shaping łatwo stapia się ze skórą, zapewniając krycie dopasowane do potrzeb – od delikatnego wyrównania kolorytu po mocniejsze zamaskowanie niedoskonałości. Lekka, wegańska formuła dobrze się rozprowadza i nie obciąża skóry, pozostawiając ją naturalnie rozświetloną.

POD OCZY, NA LWIĄ ZMARSZCZKĘ I OKOLICE UST

Kompleksowa pielęgnacja w trzech obszarach twarzy. Hydrożelowe multi-płatki Efektima 24K Gold & Hyaluronic Acid zapewniają kompleksową pielęgnację w trzech obszarach twarzy – pod oczami, między brwiami oraz wokół ust. Formuła ze złotem 24K, kwasem hialuronowym, retinolem, kofeiną i witaminą E intensywnie nawilża, wygładza i pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek oraz cieni pod oczami.

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

ŚMIETANKOWA KONSYSTENCJA W SPRAYU

Balsam do ciała Fluff Matcha Latte ma puszystą konsystencję śmietanki, która szybko się rozprowadza i wchłania, pozostawiając skórę miękką, gładką i przyjemnie nawilżoną. Wygodna forma sprayu ułatwia aplikację, a formuła nie pozostawia uczucia lepkości. Masło shea, kwas hialuronowy, niacynamid i pantenol wspierają nawilżenie, odżywienie i regenerację skóry oraz pomagają przywrócić jej komfort.

NOWA ODSŁONA KULTOWEGO PUDRU!

Zapewnia bardziej jednolity i gładki wygląd cery. Nowa odsłona kultowego pudru Photo Ready łączy różne kolory i właściwości w jednej formule. Puder pomaga zmniejszyć widoczność zaczerwienień i przebarwień, wygładzić skórę oraz optycznie ukryć niedoskonałości. Dzięki temu cera wygląda na bardziej jednolitą, gładką i promienną.

SAMOOPALACZ, KTÓRY PIELĘGNUJE JAK BALSAM

Balsam samoopalający stopniowo nadaje skórze naturalny, równomierny kolor, jednocześnie intensywnie ją nawilżając i pielęgnując. Formuła z gliceryną, roślinnym DHA i masłem shea sprawia, że skóra pozostaje miękka, gładka i przyjemna w dotyku. Balsam sprawdzi się przy jasnej i śniadej karnacji, także przy skórze wrażliwej. Nie pozostawia smug ani plam i nie ma charakterystycznego zapachu samoopalacza, dzięki czemu opalenizna wygląda naturalnie i świeżo.

JEDEN PĘDZEL, DWIE RÓŻNE KOŃCÓWKI

Do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Dwustronny pędzel KillyS x Żurawska to uniwersalne narzędzie do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Większa, zbita końcówka ułatwia równomierne rozprowadzanie podkładu oraz kremowych produktów do policzków, a mniejsza pozwala precyzyjnie dopracować okolice oczu i detale.

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA I OPUCHLIZNY

Nawilżenie i wygładzenie delikatnej skóry wokół oczu. Lekki krem pod oczy pomaga zmniejszyć widoczność opuchlizny i oznak zmęczenia, a także wygładza drobne linie i zmarszczki mimiczne. Jedwabista konsystencja delikatnie otula cienką skórę wokół oczu, zapewniając jej nawilżenie, miękkość i elastyczność.

EFEKT „GOLDEN SKIN" BEZ SMUG

Mikrocząsteczki złotego pigmentu dla równomiernego, intensywnego blasku. Żelowy rozświetlacz Tuli Labs Gelly Gold nadaje skórze intensywny, złocisty blask i świeże, promienne wykończenie. Lekka kremowo-żelowa formuła łatwo się rozprowadza i wtapia w skórę, pozostawiając ją gładką i rozświetloną. Mikrocząsteczki złotego pigmentu zapewniają równomierny efekt bez smug.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

Kosmetyczka na listopad

Drobny, zmikronizowany, lekki puder utrwalający makijaż – wygładza i kontroluje błyszczenie, tworząc oddychającą warstwę i dając efekt soft focus. Dostępny w 7 odcieniach. Z puszkiem w kształcie serca!

CHARLOTTE TILBURY, Airbrush Flawless Blur Loose Powder, 249 zł/15 g; *sephora.pl*

Bogaty koktajl ekstraktów botanicznych pobudza skórę do odnowy komórkowej. Neuro-peptydy i aminokwasy prasują zmarszczki, baza silikonowa je bluruje. Doskonały produkt bankietowy.

ESTÉE LAUDER, Revitalizing Supreme+ Sculpting Face Serum, 679 zł /50 ml, *esteelauder.pl*

Rozgrzewający peeling do ciała z nowej linii Rituals Uukumwe z ochrową glinką – w sam raz na pierwsze chłody. Pachnie namibijską mirrą oraz goździkiem. Olejki z maruli i baobabu nawilżają i zmiękczają naskórek.

RITUALS, Warming Body Scrub, 89 zł/220 g; *rituals.com*

Woda perfumowana o wyrazistych nutach gruszki, którym towarzyszą gardenia i jaśmin oraz ciepła wanilia. Na pozytywny początek dnia.

RARE BEAUTY, Rare Beginnings, 345 zł/50 ml; *sephora.pl*

Wielofunkcyjne krople koloryzujące na bazie pigmentów powlekanych aminokwasami i peptydów. Mogą stać się woalem na całą twarz, punktowymi poprawkami lub w połączeniu z kremem lub serum dać efekt nagiej skóry o naturalnym wykończeniu.

DRUNK ELEPHANT, Kamo Triple-Peptide, 189 zł /20 ml; *sephora.pl*

Delikatny krem oczyszczający do twarzy. Kompleks składników roślinnych oraz magnolia łagodzą podrażnienia. 9 proc. gliceryny i kwas hialuronowy zwiększają nawilżenie skóry.

CLINIQUE, Daily Calm Gentle Cream Cleanser, 185 zł/125 ml; *douglas.pl*

Krem z kompleksem trzech peptydów prokolagenowych, który sprawia, że skóra jest ujędrniona, a jednocześnie przywraca jej komfort przy tendencji do przesuszania. Zawiera kompleks z mikroalg i lipidy.

PAULA'S CHOICE, Peptides Pro-Collagène Intensive Cream, 245 zł/50 ml, *sephora.pl*

Lekka wielozadaniowa odżywka do włosów bez spłukiwania z olejami z nasion moringi i jojoby. Natychmiastowo nawilża i wygładza, ułatwia układanie i chroni przed wysoką temperaturą. Pachnie jaśminem, różą, ylang-ylang.

AVEDA, One For All Leave-In Elixir, 149 zł/200 ml; *sephora.pl*

Wygodny sposób na suplementację witaminy D, która podnosi odporność i nastrój, wzmacnia kości i mięśnie. Dozownik odmierza dawkę, a dodatek naturalnego aromatu sprawia, że każda z kropelek smakuje cytrynową nutą.

OLINI, witamina D dla dorosłych, 59,99 zł/30 ml; *olini.pl*

Bazą formuły jest duet retinoidowo-liftingujący, co czyni serum skutecznym uderzeniem w zmarszczki mimiczne i wiotkość skóry. Zawiera 0,3 proc. estru adapalenu – prekursora syntetycznego retinoidu trzeciej generacji.

BASICLAB, stymulujące serum pod oczy i na powieki, 139,99 zł/15 ml; *basiclab.shop*

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

W dziale rozwój przez sztukę przeczytasz o:

• premierach filmowych i najciekawszych wydarzeniach kulturalnych • spektaklu baletowym „Requiem" Opery Krakowskiej, pomagającym obłaskawić ograniczoność życia • autentyczności, którą wyklucza nadmierną grzeczność nie tylko dziewczynek • nowościach książkowych

ZDJĘCIE: ALMA HASER/GETTY IMAGES

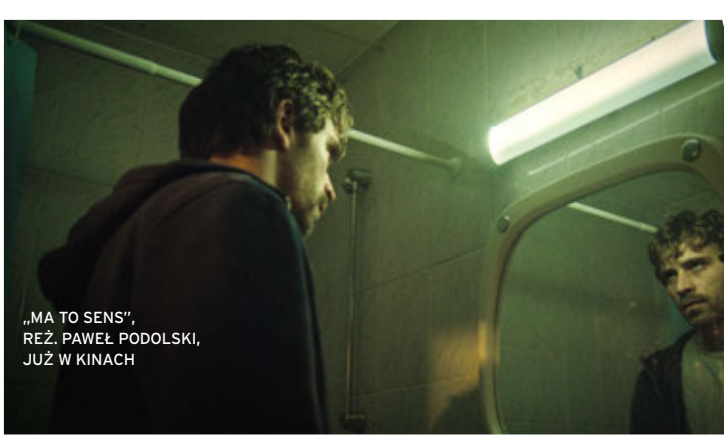
„LACHTARA. TĘSKNOTA",
REŻ. SEBASTIAN CHONDROKOSTAS,
W KINACH OD 6 LISTOPADA

PREMIERY JESIENNE

Tytuł **Ma to sens** zobowiązuje. I film tego zobowiązania przestrzega, choć pozornie wygląda na przewidywalną komedię romantyczną. Owszem, są tu elementy komediowe, podobnie jak romantyczność, ale w istocie jest to opowieść o ludziach z życiowym bagażem, którzy przez relację chcą odnaleźć sens życia. Ale uwaga, nie chodzi o to, że związek zastępuje terapię, ale że – jak mówi psychologia głębi – pewne rzeczy mogą się wydarzyć tylko w relacji. Film aktualny, odzwierciedlający lęki i kryzysy psychiczne polskiego społeczeństwa. To tematy bliskie SENSowi, więc tym bardziej czujemy pokrewieństwo.

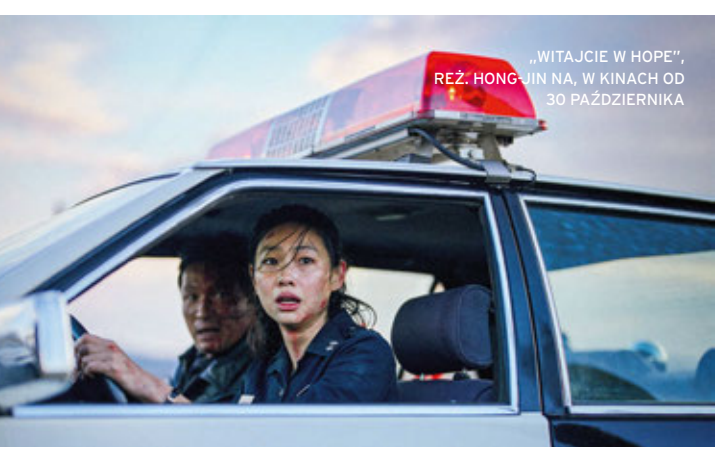
Równie aktualna społecznie, bo pokazująca samotność za szybko dojrzałego dziecka, jest kolejna premiera, **Renoir.** Oto życie 11-letniej Fuki z Tokio upływa w cieniu choroby ojca i częstej nieobecności matki, która ciągle pracuje, a nawet jeśli jest w domu, to też tak, jakby jej nie było. Japońska reżyserka przyznaje, że to opowieść inspirowana jej własnym dzieciństwem, gdy uciekała od rzeczywistości w świat fantazji.

„SYRENKA PICASSA",
REŻ. JANUSZ ZAORSKI,
W KINACH OD 23 PAŹDZIERNIKA

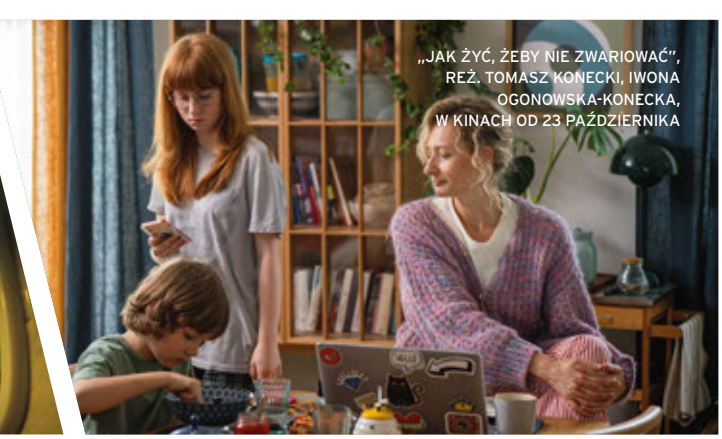


„MA TO SENS",
REŻ. PAWEŁ PODOLSKI,
JUŻ W KINACH

„RENOIR", REŻ. CHIE HAYAKAWA, JUŻ 9 PAŹDZIERNIKA



„WITAJCIE W HOPE", REŻ. HONG-JIN NA, W KINACH OD 30 PAŹDZIERNIKA



„JAK ŻYĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ", REŻ. TOMASZ KONECKI, IWONA OGONOWSKA-KONECKA, W KINACH OD 23 PAŹDZIERNIKA

ZDJĘCIA: JAREK SADKOWSKI, DAMIAN ANDRZEJEWSKI, MATERIAŁY PRASOWE

Ze świata fantazji pochodzi także postać Syrenki, ale w pewnym warszawskim mieszkaniu pojawiła się naprawdę – wyszła spod ręki samego Pabla Picassa, który w 1948 roku przyjechał do Polski na kongres w obronie pokoju. Tyle faktów – reszta fabuły **Syrenki Picassa** to już wyobraźnia reżysera. Syrenka, powstała jako wskazówka mistrza dla aspirującego malarza, staje się przekleństwem dla przyszłych lokatorów, którzy w zamian za przydział mieszkania zgodzili się wpuszczać do siebie wszystkich chcących obejrzeć rysunek. Doprowadzeni na skraj obłędu zamalowują go farbą – i tak legendarne dzieło znika na dziesięciolecia, aż kolejni właścicie odkrywają je przy generalnym remoncie. Historia rozpoczyna się na nowo...

Kolejna polecana premiera to również polska produkcja – **Jak żyć, żeby nie zwariować.** Tytuł bardzo adekwatny, bo głównej bohaterce nagle zaczyna rozpadać się jej niby poukładane życie w stylu: „dom, mąż, dzieci". Komedia miała już kilka pokazów, po których wiele kobiet przyznało, że czuły się, jakby oglądały na ekranie kadry z własnego życia. „To film o życiu chyba każdej matki. O tym, jak nie zwariować w rzeczywistości pełnej obowiązków i oczekiwań. O próbie pogodzenia wielu ról jednocześnie – matki, żony, partnerki i kobiety spełniającej się zawodowo" – skomentowała występująca w roli głównej Magdalena Popławska. Warto też dodać, że talent komediowy aktorki wykorzystano tu z dużym pożytkiem.

A jeśli chodzi o dobre wykorzystanie okazji, to koreański horror z domieszką SF **Witajcie w Hope** będzie miał swoją premierę 30 października, więc wielu osobom, które lubią się bać, może rozwiązać problem spędzania Halloween. Akcja filmu rozgrywa się na obrzeżach tytułowego miasteczka Hope, a pikanterii dodaje fakt, że jest to niedaleko granicy z Koreą Północną. Rozszarpana krowa, pożary lasu to dopiero początek wyzwań, z którymi będą się mierzyć bohaterowie. Koreańczycy od dawna mają doskonałą opinię w produkcjach grozy, a że „Witajcie w Hope" miało najwyższy w historii lokalnego kina budżet produkcyjny, powstało widowisko z rozmachem.

Na koniec opowieść całkiem innego rodzaju, polsko-grecka **Lachtara. Tęsknota** – trochę film drogi, trochę spóźniony rytuał przejścia dla ojca i syna. Poza genami i kiedyś miłością do tej samej kobiety: dla jednego żony, dla drugiego matki – dzieli ich wszystko. Nie widzieli się od lat, nie rozmawiają w tym samym języku, a teraz spotkali się tylko dlatego, że muszą załatwić sprawy spadkowe. Trasa z Aten do Wałbrzycha jest długa, a jeśli dodatkowo przemierza się ją starym Polonezem – wiele może się po drodze wydarzyć. s

KADR Z FILMU JOANNY HOGG „FLAT 19" (2025), NA WYSTAWIE „TILDA SWINTON – ONGOING", INSTYTUT PRZEMYSŁÓW KREATYWNYCH W WARSZAWIE, WYSTAWA POTRWA DO 17 STYCZNIA

DOKĄD PÓJŚĆ? CO OBEJRZEĆ?

Jedyną siłą, która ludzi wiąże, scala, są media… Dziennikarze powinni się mierzyć z podstawowymi zagrożeniami społeczności… To słowa Marka Millera, reportera i socjologa, w odpowiedzi na pytanie o początki **Festiwalu Mediów „Człowiek w Zagrożeniu"**, którego jest pomysłodawcą. W tym roku impreza w Łodzi odbywa się po raz 36. W programie przede wszystkim filmy dokumentalne (m.in. „Igrając z diabłem", w którym fotograf wojenny Christopher Morris po raz pierwszy mówi o tym, czego nie pokazał na zdjęciach z 28 wojen), ale i reportaże audio, wideo (m.in. „Rabota w Polsze" o działalności szpiegów werbowanych przez rosyjskie służby) oraz wystawy i spotkania. Na naszych oczach media kompletnie się zmieniają, i to nie tylko za sprawą sztucznej inteligencji, więc tym bardziej warto pamiętać, jak potrzebni są sobie wzajemnie rzetelni dziennikarze i myślący krytycznie czytelnicy.

Rzeczywistość przybliżają także filmy fabularne, a jeśli pochodzą z daleka – jak te na **Festiwalu Filmów Azjatyckich „Pięć Smaków"** – to tym ciekawszy i bardziej poznawczy jest przekaz. Jubileuszowa 20. odsłona wydarzenia będzie – jak mówią jej organizatorzy – podróżą w czasie oraz celebracją różnorodności kina. W sekcji

FESTIWAL MEDIÓW „CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU", MUZEUM KINEMATOGRAFII W ŁODZI, 14-18 PAŹDZIERNIKA

20. FESTIWAL FILMÓW AZJATYCKICH „PIĘĆ SMAKÓW", WARSZAWA, 10-17 LISTOPADA, ONLINE 10 LISTOPADA – 6 GRUDNIA

8. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYKI EUROPY ŚRODKOWO-WSCHODNIEJ „EUFONIE", 12 LISTOPADA – 6 GRUDNIA, W 10 MIASTACH

„ADOLPH MENZEL (1815–1905). NIESTRUDZONY OBSERWATOR", MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE, WYSTAWA POTRWA DO 13 GRUDNIA 2026

ZDJĘCIA: BARTOSZ BAJERSKI, MUZEUM NARODOWE W W-WIE, ARCHIWUM CEPELII, INSTYTUT SZTUKI PAN, HELENA I LECH GRZEŚKIEWICZOWIE, ANNA OLCHAWSKA / PRACOWNIA DIGITALIZACJI MNK, INSTYTUT SZTUKI POLSKIEJ AKADEMII NAUK W WARSZAWIE, MATERIAŁY PRASOWE

jubileuszowej wróci 10 tytułów wybranych w plebiscycie z udziałem ponad 650 osób, w tym bhutański dramat „Hema Hema", w którym szekspirowska tragedia spotyka się z buddyjskimi przypowieściami o śmierci i pożądaniu (kadr na stronie obok). W programie jest także retrospektywa koreańskiego reżysera Na Hong-jina, którego najnowszy film „Witajcie w Hope" już jest międzynarodowym hitem. Festiwal odbędzie się w Warszawie, a także online.

Azjatycki rys ma także muzyczny **Festiwal Eufonie,** ponieważ w tym roku przyświeca mu idea kintsugi, czyli japońskiej sztuki naprawiania rozbitej ceramiki z wykorzystaniem złota. Podobną rolę jak złoto, które nie jest ozdobą samą w sobie, ale spoiwem łączącym popękane elementy i nadającym im wartość, ma pełnić muzyka – nie kryje pęknięć, ale pozwala poskładać kawałki w całość. Festiwal odbędzie się w ośmiu miastach i obejmie prawie 30 oper i koncertów, także łączących różne gatunki, jak klasyczno-ludowy projekt „Pictures from Slovakia".

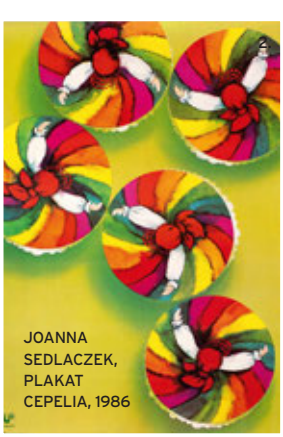
Jesień to czas obfitości, także wystaw, z których szczególnie polecamy trzy. Dwie z nich odbywają się w Warszawie. Na pierwszej, **Adolph Menzel (1815–1905). Niestrudzony obserwator** w Muzeum Narodowym, można obejrzeć obrazy, rysunki i ryciny malarza uznawanego za prekursora impresjonizmu w Niemczech. Druga to **Tilda Swinton – Ongoing** – przygotowana przez amsterdamskie Eye Filmmuseum w ścisłej współpracy z aktorką i prezentowana w Warszawie przez Malta Festival. Pokazuje drogę artystki nie chronologicznie, ale jako sieć relacji budowanych od początku kariery i nadal dla niej ważnych. Z kolei w Muzeum Narodowym w Krakowie rozpoczęła się właśnie wystawa poświęcona fenomenowi Cepelii. **Obywatelka Cepelia** to nie tylko wyraz tęsknoty za przeszłością, lecz także próba wytłumaczenia, dlaczego ta marka miała tyle samo entuzjastów, ile krytyków. **s**

„OBYWATELKA CEPELIA", MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE, WYSTAWA POTRWA DO 21 LUTEGO 2027

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

STOISKO CEPELII NA MIĘDZYNARODOWYCH TARGACH W POZNANIU, LATA 60. XX W.

LALKA CERAMICZNA, LATA 60. XX W.



JOANNA SEDLACZEK, PLAKAT CEPELIA, 1986

WALDEMAR ŚWIERZY, PLAKAT CEPELIA, 1967

Nowy Jork – sylwester marzeń w blasku Manhattanu.

801 011 864

Podróże dla koneserów poszukujących wyjątkowych doświadczeń.

Pod opieką

Psychoterapeuta egzystencjalny Irvin Yalom porównał rozmowę o śmierci do patrzenia na słońce, a przecież wiemy, że oglądanie go bez filtra może spowodować uszkodzenie oczu. Może więc warto interpretować jego słowa jako wskazówkę, by – będąc blisko tego trudnego i budzącego lęku tematu – zadbać też o siebie. Z tej perspektywy psycholożka i etnolożka **Aleksandra Judejko** interpretuje spektakl baletowy „Requiem" Opery Krakowskiej, który łączy taniec z mszą żałobną Mozarta

Zagadnienie śmierci jest szczególnie wymagające: nie tylko dotyka indywidualnych, głębokich przed nią obaw, lecz także konfrontuje nas z konstruktem myślowym, od którego ciągle uciekamy – że wszyscy jesteśmy śmiertelni.

WRESZCIE RÓWNI

O śmierci i cielesności opowiada wyjątkowy spektakl Opery Krakowskiej „Requiem", który łączy w sobie Requiem d-moll KV 626, czyli mszę żałobną W.A. Mozarta z 1791 roku, z tańcem baletowym. Warto wspomnieć, że kompozytor pisał ją na zamówienie, lecz z powodu ciężkiej choroby zamówienia nie zdołał w pełni zrealizować. Po jego śmierci Requiem zostało dokończone przez innych.

Scenografia krakowskiego widowiska osadza nas w nieokreślonym miejscu i czasie – górskiej dolinie w pochmurny wieczór. Możemy przypuszczać, że bohaterowie znajdują się w stanie pomiędzy życiem i śmiercią – być może jest to sąd ostateczny. Tancerze są ubrani w szarobłękitne stroje, co ma egalitarny wydźwięk: wobec śmierci wszyscy ludzie, bez względu na pochodzenie czy status społeczny, są równi. Kwartet solistów – sopran, mezzosopran, tenor i bas – śpiewa słowa modlitwy mszalnej, co możemy rozumieć jako głos sumienia, superego czy też życiowego doświadczenia. Śpiewacy noszą białe szaty, mają też częściowo siwe włosy: w efekcie nie sposób określić ich wieku. W spektaklu pojawia się tylko jedna postać, której strój odbiega kolorystycznie od reszty. Ubrana w szkarłatną suknię tancerka może nam się kojarzyć z potrzebą wewnętrznej przemiany lub nadzieją. Ta druga w kontakcie z osobą chorującą jest szczególnie ważna. Myśl, że może być obecna niezależnie od okoliczności, jest uwalniająca. Początkowo można liczyć na pełne wyzdrowienie, zaś w późniejszym okresie – na doczekanie po prostu pięknego dnia z jak najmniejszą ilością bólu czy spotkanie kogoś bliskiego.

Czułe towarzyszenie cierpiącemu człowiekowi to najważniejsza rzecz, jaką możemy go obdarować. Nie potrzeba wielkich słów, które w takiej sytuacji wydają się nieadekwatne. Wystarczy zwykła obecność, pomoc w codziennych czynnościach i aktywne słuchanie. Niestety, już sam język dotyczący chorowania nie ułatwia sprawy – sformułowania „oddać do hospicjum", „pójść do domu starców", „przegrać walkę" przygnębiają i zarazem przypominają, jak duże znaczenie ma to, jakich słów używamy wobec spraw związanych z ludzkim cierpieniem i opieką. Kwestie te wymagają wyjątkowo dużego wyczucia, delikatności i uważności na emocje drugiej osoby.

WOBEC NIEPEWNOŚCI

Opieka paliatywna (od łac. *pallium* – płaszcz, czyli coś, co otula) opiera się na dbaniu o jakość życia u jego kresu, czego wyrazem może być także porozumiewanie się w sposób taktowny i wspierający w zakresie potrzeb i komfortu chorego. W „Requiem" postaci z chóru nie

„Requiem", premiera baletowa w reżyserii i choreografii Jacka Tyskiego do muzyki W.A. Mozarta, Opera Krakowska, najbliższe spektakle: 29, 30, 31 października

tylko komentują rzeczywistość, ale także starają się wesprzeć tancerzy targanych silnymi uczuciami. Mogą reprezentować stanowczych, ale troskliwych opiekunów, jak również duchowość, do której ludzie odwołują się w trudnych chwilach (i która niekoniecznie musi wiązać się z religią). Rola chóru kojarzy się też z zadaniami specjalistów opieki zdrowotnej. W kontekście trudnych i często skomplikowanych rozpoznań medycznych wiele osób zastanawia się, w jaki sposób powinno się o nich informować i czy w ogóle to robić. Należy pamiętać, że nie każdy chce poznać swoją diagnozę czy prognozy dotyczące choroby. Gotowość do przyjmowania prawdy można badać stopniowo, nazywając stan chorego i sprawdzając, jak zrozumiał rozmowę z lekarzem, a także czy ma jakieś pytania. Należy mówić tylko tyle, ile pacjent jest gotowy przyjąć, a także uważnie wysłuchać jego – nawet rzuconych mimochodem – próśb czy żartów. Wyłaniają się bowiem spod nich potrzeba bliskości, lęk przed bólem czy życzenia, na przykład dotyczące pogrzebu oraz załatwienia istotnych spraw. Musimy pogodzić się z niepewnością – nie wiemy, ile dokładnie potrwa życie danego człowieka, jak będzie wyglądał jego koniec i czy faktycznie śmierć jest kresem bytu (ważne, by szanować poglądy osoby chorującej). Wiedza o stanie zdrowotnym nie powinna być murem, który otacza chorego, ale raczej wskazówką dla nas, w jaki sposób mu towarzyszyć.

Opieka nad umierającym może być na tyle przytłaczająca, że samemu trzeba skorzystać ze wsparcia. Cielesność jest źródłem bliskości, ale w niektórych przypadkach stanowi barierę nie do pokonania. Warto wówczas poszukać profesjonalnej pomocy w takich obszarach jak chociażby czynności higieniczne czy medyczne. Jeżeli zdejmiemy z siebie poczucie winy i podzielimy się z kimś obowiązkami i odpowiedzialnością, będziemy mogli skupić się na innych, niemniej ważnych aspektach relacji z osobą chorą – spokojnym byciu obok, rozmowie czy trzymaniu za rękę. Dzięki temu uda nam się częściowo wyjść z roli opiekuna i chociaż w małym stopniu powrócić do dawnego statusu relacji – bycia ponownie członkiem rodziny.

GEST PONAD SŁOWEM

Tancerze w krakowskim spektaklu upadają, a chwilami są odpychani przez innych. Może to przypominać proces odsuwania się od osób, które chorują. Odczuwany przed nimi lęk to znany mechanizm związany z tym, że ludzie zwyczajnie nie wiedzą, jak zachowywać się w obliczu utraty zdrowia – wolą więc zostawić chorego w spokoju.

Z drugiej strony, realizując układ choreograficzny, tancerze często ze sobą współpracują, co świadczy o tym, że oprócz trudu towarzyszenia i bezradności wobec cudzego cierpienia nośnikiem intymności oraz poczucia wspólnoty jest ciało. Dzięki psychologii lepiej rozumiemy znaczenie komunikacji niewerbalnej. Wiemy, że czasem jeden gest znaczy więcej niż wiele słów. I zdajemy sobie sprawę, jak ważna jest spójność w tym, co mówimy i robimy. Ciało jest czymś, co mieści przyjemność, ale także traumy – to w nim zapisana jest pamięć przeszłych wydarzeń. Spektakl „Requiem" przestawia ciała piękne, ale też zmęczone i pełne bólu, kruche i silne zarazem.

W widowisku Opery Krakowskiej brak klasycznej fabuły przywołuje na myśl estetykę marzeń sennych. W snach wydarzenia następują po sobie bez logicznego ciągu, liczą się bardziej wrażenia zmysłowe i emocje. Pojawiają się w nich skrawki codzienności, ale też skrywane głęboko myśli, obawy czy wspomnienia. O śnieniu

ZDJĘCIA: ANDRII KOTELNIKOV

w ciekawy sposób pisał brytyjski psychoanalityk Wilfred Bion: uważał on śnienie za ciągłą pracę umysłu (nie tylko podczas spania), która polega na nieprzerwanym przetwarzaniu emocji. Być może Mozart wyśnił swój utwór, lękając się o przyszłość albo też mając nadzieję na dobre zakończenie życia? Z kolei psychoterapeuta egzystencjalny Irvin Yalom zauważył, że w sytuacjach ekstremalnych możemy doświadczyć przebudzenia, czyli wstrząsu, którego efektem jest dostrzeżenie wartości w tym, co mamy, a więc i pełniejsze życie. Czy scena, gdy postaci patrzą w lekko rozświetlone niebo, jest momentem takiego przebudzenia?

ZAKLINANIE SAMOTNOŚCI

Utworowi „Lacrimosa" (już pierwsze dźwięki wywołują ciarki!) towarzyszy intymny taniec dwojga tancerzy pod nocnym niebem, który jest dramatyczną próbą poradzenia sobie z samotnością. Wydaje się, że z jednej strony spierają się ze sobą, z drugiej – próbują zbliżyć do siebie nawzajem. Liczą się tylko gesty, co przywołuje skojarzenie z psychoanalitycznym pojęciem wczesnych stanów umysłu – czasu, kiedy nie potrafiliśmy jeszcze mówić, a przeżycia były oparte na zmysłach. Dziecko potrzebuje wówczas towarzyszenia, dotyku i kojącego głosu, a prosi o to poprzez reakcje ciała. Potrzebuje zostać zauważone – niczym tancerz na scenie, który ufa, że jego partner/partnerka będzie z nim współpracował/a (synchronicznie lub kompatybilnie). Próbą opisu takich stanów zajmuje się dr Lech Kalita, psycholog i psychoanalityk, który podkreśla wagę dostrojenia cielesnego w procesie terapeutycznym, a także bada związki między tym procesem a przedwerbalną komunikacją niemowląt. Komunikacja ta ma swój rytm, tempo, naprzemienność, a nawet melodię. Zaczyna się od narodzin i nie kończy się wraz z dojrzewaniem, lecz trwa przez całe życie. Służy zbudowaniu spójnego i bezpiecznego obrazu świata. Podobnie możemy myśleć o procesie żałoby, nie kończy się w konkretnym momencie: jest raczej nauką życia bez osoby zmarłej i próbą integrowania wspomnień o niej w nową rzeczywistość. Nie możemy wymazać z pamięci żadnych doświadczeń, ale przyswajamy nowe, które poszerzają nasze myślenie.

Dynamiczne ruchy tancerzy obrazują zmaganie z życiem, bycie z innymi ludźmi, jak również obok nich (co jest nazywane samotnością w tłumie). Skłania to do refleksji nad relacjami – czy umiemy je budować i podtrzymywać i czy rozumiemy, że niezbędna jest w nich wzajemność. Oglądając „Requiem", można pomyśleć o wspieraniu, kojeniu i więziach – jak pomagać innym, kiedy nam samym brakuje zasobów. Podnoszenie się na scenie może być radzeniem sobie z realnością, problemami, żałobą. Z „Requiem" wyłania się pragnienie pełni życia i nadziei.

Możemy też spojrzeć na spektakl jak na umysł jednostki. Kiedy na scenie znajdują się wszystkie postaci, można odebrać to jako integrację jej osobowości. Tancerze reprezentują zarówno ego (w pełnym kostiumie scenicznym), jak i id (półnagie ciała kojarzące się z popędami). Natomiast odziany w zwiewne, ale jednak szczelnie zakrywające szaty i nakrycia głowy chór symbolizuje zasady społeczne, czyli superego.

Każdy z nas – tańcząc na własnej scenie życia – nabywa doświadczenia, buduje odporność psychiczną, przybliża się i oddala od innych ludzi. Niezwykle ważne jest, by pozwalać sobie na odczuwanie wszystkich emocji, w tym cierpienia, które jest nierozerwalnie związane z człowieczeństwem. S

STUDIO ZWIERCIADŁO – tu dźwięk spotyka się z formą

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

ZDJĘCIA TOMO YARMUSH
PROJEKT WNĘTRZA AKA STUDIO

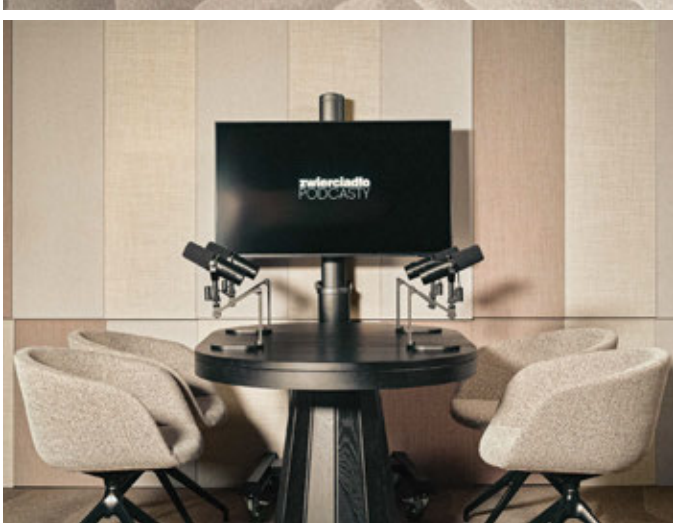
Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy powstała przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy na technicznej jakości nagrania oraz na tym,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

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

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, ale częścią architektury wnętrza. Największe studio łączy twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem i awangardowymi dodatkami (na przykład ceramiką Malwiny

REKLAMA



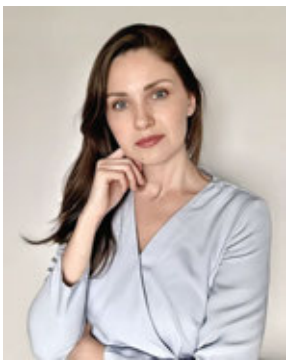
Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o rzeźbiarskiej bryle i wysokim lustrem osadzonym na marmurze (NOOM). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica stanowią element dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki. Wśród nich są: drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny.

Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, lecz także wywołać emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną.

JEŚLI WIDZISZ W STUDIU ZWIERCIADŁA PRZESTRZEŃ DLA SWOJEGO PODCASTU LUB PROJEKTU, SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI. E-MAIL: STUDIO@GRUPAZWIERCIADLO.PL INSTAGRAM @STUDIO_ZWIERCIADLO



ADRIAN OLESIAK
psycholog i terapeuta pracujący z osobami doświadczającymi skutków traumy. Wspiera w budowaniu poczucia własnej wartości, regulacji emocji i rozwijaniu kompetencji interpersonalnych. Łączy różne nurty terapeutyczne z neuropsychologią

DOMINIKA OLESIAK
psycholożka i terapeutka specjalizująca się w pracy z osobami zmagającymi się z niską samooceną, lękiem, depresją i traumą. Pomaga przełamywać ograniczające schematy, odkrywać swoje zasoby i budować życie w zgodzie z własnymi wartościami

3 pytania do Dominiki i Adriana Olesiaków

ROZMAWIA EMILIA MALINOWSKA

W kontekście bycia nazbyt grzeczną dużo piszecie o autentyczności.

Bo gdy tracimy autentyczność, zaczynamy tracić również siebie. Skanujemy otoczenie, by wiedzieć, co się dzieje dookoła, i zaczynamy doszukiwać się w ludzkich reakcjach oznak jakiejkolwiek krytyki. Porzucamy pytania: „co chcę zrobić?", po to, żeby wybierać, czego potrzebują inni. A to nic innego jak prosta droga do stania się „grzeczną dziewczynką", która, gdy próbuje stawiać granice, zaczyna odczuwać poczucie winy – zupełnie jakby robiła coś złego. Tymczasem gdybyśmy byli skupieni na potrzebach innych osób, ale zachowali autentyczność, to nadal bylibyśmy w stanie stawiać granice i wyrażać siebie. I właśnie to jest punkt docelowy, do którego warto dążyć, bo daje on swoistą równowagę. Pozostajemy empatyczni wobec innych, pomagamy im, ale nie kosztem siebie, bo autentyczność działa jak przypominajka: „ja też jestem ważną osobą".

Czy nadal grzeczne są dziewczynki, czy dotyczy to też chłopców?

Nie tylko dziewczynki cierpią na ten syndrom, bo jest dużo chłopców budujących podobną postawę – miłego faceta. Ale jest ich mniej niż grzecznych dziewczynek. Zbyt miły mężczyzna może mieć w sobie poczucie bycia dla innych. Może doświadczać świata na własnych warunkach, bo w przeciwieństwie do grzecznej dziewczynki ma wolność w wyrażaniu siebie, ale będzie to bez znaczenia, jeśli na przykład rodzice będą z niego tylko wtedy dumni, gdy będzie ich w czymś wyręczał. Rodzice, którzy doceniają swoje dziecko, tylko gdy jest pomocne, pokazują mu warunkową miłość. Potem taki chłopiec w dorosłym życiu, zamiast być szczęśliwy, szuka kogoś, kogo może uszczęśliwiać, bo daje mu to poczucie ulgi.

Co jest najistotniejsze w uczeniu dziecka zdrowej asertywności?

Najważniejsze jest dostrzeżenie różnicy pomiędzy asertywnością a uległością. Wiele osób myli asertywność z byciem problematycznym czy problematyczną, a ciekawe jest to, że właśnie ta niechciana asertywność rozwiązuje wiele problemów. Nasza książka uczy powiedzieć „nie" przy jednoczesnym poszanowaniu drugiej osoby. Bo można być stanowczym, ale jednocześnie uprzejmym. Można widzieć emocje i potrzeby innych, i w tym samym czasie stawiać na siebie, nie stając się egoistką, a tej etykietki obawia się wiele kobiet.

Egoizm to stan, który często jest konsekwencją trudnych doświadczeń i niezaspokojonych potrzeb z dzieciństwa. Jeśli jako bezbronne dziecko nie byliśmy zaopiekowani i nie nauczyliśmy się regulowania emocji, to potem reagujemy powodowani bólem. Książka prowadzi do odzyskania kontaktu ze sobą i uczy panowania nad światem wewnętrznym. Można to w sobie wypracować. **S**

IŚĆ TAM, GDZIE SIĘ CHCE IŚĆ

Ponad 30 lat temu niemiecka psychoterapeutka Ute Ehrhardt wydała książkę pod prowokującym tytułem „Grzeczne dziewczynki idą do nieba, niegrzeczne idą tam, gdzie chcą". Wówczas wywołała niemałe poruszenie. Po trzech dekadach temat nie przestał być aktualny. Psychoterapeuci Dominika Olesiak i Adrian Olesiak napisali poradnik, jak przestać być nazbyt grzeczną dziewczynką, ale najpierw umieścili ten syndrom na tle społecznym i dogłębnie wyjaśnili go z perspektywy psychologicznych mechanizmów obronnych. Lektura może stać się spotkaniem z pomijanymi emocjami oraz nauką rozpoznawania fałszywego „tak" i odkrywania siły w bezbronności.

„PRZESTAŃ BYĆ GRZECZNA. JAK POKONAĆ LĘK PRZED KONFLIKTEM", ADRIAN OLESIAK, DOMINIKA OLESIAK; WYD. RM

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

DZIEŃ MUZYKI FILMOWEJ

RMF CLASSIC

Weź udział w konkursie

TWÓJ FILMOWY

COVER

wygraj

20 000 zł

na filmową podróż!

RMF CLASSIC

Szczegóły na rmfclassic.pl

Mądrości nie tylko filozofów

Czasem jedno zdanie – gdzieś usłyszane, przeczytane – zmienia perspektywę, uspokaja, motywuje, kieruje na inne tory, rozśmiesza. Słowa mają moc i nie pojawiają się znikąd, może dlatego lubimy cytaty – filozofów, pisarzy, ludzi mądrych, doświadczonych, którzy mechanikę wszechświata widzą z lotu ptaka i mają dar trafnego ubierania swoich obserwacji życia w słowa. W słowa, które mają moc. Książka Pawła Wojciechowskiego pokazuje, że tego rodzaju maksymy nie muszą być oderwane od codziennej egzystencji, wzniosłe i przez to może piękne, ale nieużyteczne. Są w niej przytoczone nie tylko cytaty czy pytania do refleksji, ale i dłuższe historie, które dają do myślenia. „To nie śmierci powinien bać się człowiek, lecz bać się powinien, że nigdy nie rozpocznie życia" – Marek Aureliusz.

SŁOWA MAJĄ MOC PRZYCIĄGANIA. 77 PRAWD, KTÓRE RZĄDZĄ NASZYM ŻYCIEM, PAWEŁ WOJCIECHOWSKI; WYD. ONEPRESS

SZTUKA I OBURZENIE. HISTERIA WOKÓŁ PIERSI, SONIA KISZA, WYD. ZNAK

BYŁO SOBIE DZIECKO. HISTORIA DZIECIŃSTWA OD JASKINI PO WSPÓŁCZESNOŚĆ, TAMAR WEISS-GABBAY, SHIRAZ TUMAN, TŁUM. ANNA HALBERSZTAT; WYD. KROPKA

Oczami dziecka

Autorki swoją książkę poświęciły bohaterkom i bohaterom przeszłych epok, ale nie są to – jak przywykliśmy – przywódczynie, królowie, dowódcy czy filozofowie, tylko... dzieci. Każdy z rozdziałów opowiada o jednym dniu z życia chłopca lub dziewczynki, którzy żyli w różnych epokach. Poznajemy ich codzienność i okoliczności, w jakich przyszło im funkcjonować. Pierwsza z opowieści przedstawia Bezimienną Dziewczynkę sprzed półtora miliona lat wstecz. Z Koriną ze starożytnej Grecji, Liwią z Rzymu, Adamem ze średniowiecznej Francji, w której szaleje epidemia dżumy, czy z Giovannim z renesansowych Włoch małe czytelniczki i czytelnicy odbywają podróż w czasie, która niepostrzeżenie staje się lekcją historii – przeżywaną z perspektywy dziecka. Książka oprócz tych opowiastek zawiera ciekawe fakty o poszczególnych okresach historycznych.

Piersi na pierwszym planie

Historyczka sztuki, pisarka, feministka, twórczyni profilu edukacyjnego @histeria.sztuki na Instagramie, autorka felietonów „Zwierciadła" oraz książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów" (wydanej na początku 2024 roku przez wydawnictwo Znak Koncept) – mówiąc krótko, Sonia Kisza – wydała właśnie drugą książkę. Rzecz dotyczy piersi w ujęciu antropologicznym, historycznym, kulturowym. Autorka zadaje pytanie, dlaczego na obrazie w muzeum kobiecy biust jest po prostu obnażoną piersią, a na plaży już gołym cyckiem. Drąży temat, dochodząc do wniosku, że część ciała, która powstała w toku ewolucji w jednym celu – by wykarmić dziecko – stała się intymna i wstydliwa przez sztukę. Zauważa, że seksualizacja piersi wcale nie jest naturalna ani uniwersalna, to wymysł świata zachodniego.

ZDJĘCIA: ANASTASIA YANISHEVSKA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

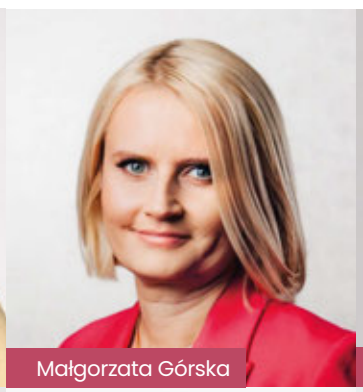
AKADEMIA
zwierciadła

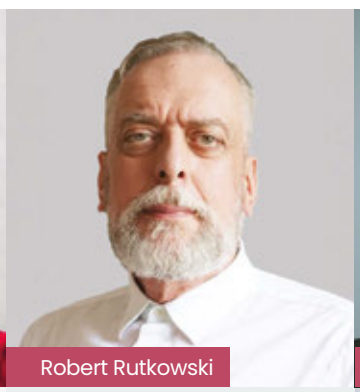
ZAPRASZA NA WYDARZENIE

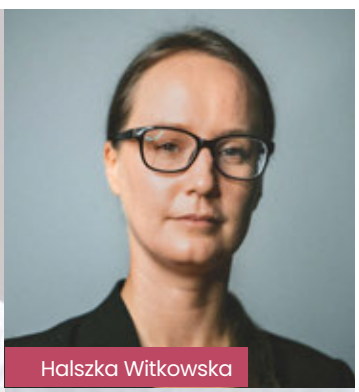
wolni od stresu
edycja dziewiąta

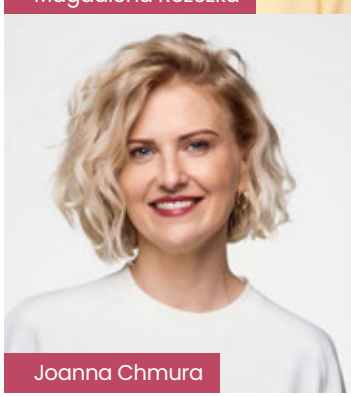
Temat: Nasze marzenia i tęsknoty
Między tym, o czym marzymy, a tym, za czym tęsknimy, kryje się odpowiedź na pytanie, czego naprawdę potrzebujemy i co jest dla nas ważne.

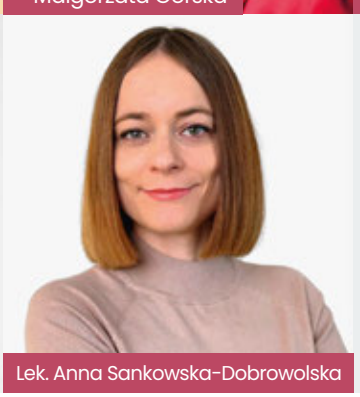
Magdalena Różczka


Małgorzata Górska


Robert Rutkowski


Halszka Witkowska


Joanna Chmura


Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska

14.11.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA
WARSZAWA
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

ZDJĘCIA: EWA SAWICKA, WERONIKA KOSIŃSKA, JAKUB DOBROWOLSKI, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

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

Magdalena Różczka, Małgorzata Górska, Halszka Witkowska, Robert Rutkowski, Joanna Chmura, lek. Anna Sankowska-Dobrowolska, dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

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

UDZIAŁ STACJONARNY
290 zł
~~490 zł~~
Z KODEM **SENS9**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200 zł**
DO 03.11.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE
90 zł
~~290 zł~~
Z KODEM **SENS9**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200 zł**
DO 03.11.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

PARTNERZY:

Kartell Warsaw · Multikino · NORSAN · Probiotyki SANPROBI · VELO BANK

catrice
24H WEAR
catrice
STAY IN PLACE
FALSE LASH MASCARA
catrice
SKIN LIKE
LUMINOUS FOUNDATION
catrice
catrice
EYE BLUSHER
LIQUID EYESHADOW
catrice
FEATHER BROW FILLER
WATERPROOF
ODKRYJ
NOWOŚCI
CATRICE