NOWA NIŻSZA CENA:
13,90 zł

WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ
Kłopot i dar

charaktery
magazyn psychologiczny

NR 8 (295) SIERPIEŃ 2021

Mom-shaming
Mówimy STOP!

Podniecająca
moc pieniędzy

Mój partner ma borderline:
czy da się żyć na huśtawce emocji?

Natalia de Barbaro **poszukuje symetrii w życiu rodzinnym**

Czy moje dziecko **histeryzuje?**

Jak stać się **ciałolubnym?**

7 sposobów, by rozpalić związek



FORUM

Cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
NR 8 (295) SIERPIEŃ 2021
ART. NR 480013
ISSN 1427-695X INDEKS 337560
9 771427 695100 08

Dolnośląskie Centrum
Psychoterapii

www.dcp.wroclaw.pl

Studium DCP
Jesień 2021 - ONLINE

Studium Interwencji Kryzysowej - XXVI edycja
Początek zajęć - 02.10.2021

Studium Terapii Dzieci i Młodzieży - XXI edycja
Początek zajęć - 09.10.2021

Studium Terapii Par - V edycja
Początek zajęć - 09.10.2021

Studium Mediacji - XXIII edycja
Początek zajęć - 16.10.2021

Studium Terapii Rodzin - XXVI edycja
Początek zajęć - 16.10.2021

Studium Psychologii Sądowej - XXIV edycja
Początek zajęć - 16.10.2021

Studium Terapii Poznawczo-Behawioralnej - VII edycja
Początek zajęć - 23.10.2021

Studium Psychotraumatologii
Początek zajęć - 23.10.2021

Studium Terapii Poznawczo-Behawioralnej Dzieci i Młodzieży
Początek zajęć - 30-31.10.2021

Skorzystaj ze Studium online prowadzonych na platformie ZOOM!

Wygoda nauki w domu

Oszczędność czasu

Pomoc w obsłudze programu

Dostępność

Szczegółowa informacja i rekrutacja on-line
www.dcp.wroclaw.pl

Centrum Szkoleniowe
71 716 24 61



Tak, zrobiłam test na obecność wysokiej wrażliwości, który jest dostępny w książce profesor Aron[1]. Nie, wynik nie budzi wątpliwości. Odnajduję się w niejednym punkcie. I nie, nie jestem jedyna. 20% ludzkości to według badań zdecydowani wrażliwcy. Pojawiły się jednak wątpliwości innego rodzaju: Czy wrażliwość to kłopot, czy dar? A może jedno i drugie?

Wszystko zaczęło się podczas warsztatów, kilkanaście miesięcy temu. Po całym dniu byłam tak zmęczona, że marzyłam tylko, aby zamknąć się w pokoju hotelowym i popatrzeć na drzewa za oknem. Tymczasem reszta grupy organizowała wieczorne spotkanie towarzyskie. Miałam dylemat – zostać z nimi i być wesoła jak inni czy posłuchać wewnętrznej potrzeby? Na to przyszła trenerka i powiedziała: „Przeproszę was, ale mam ochotę pobyć sama. Dla mnie ten dzień to dużo bodźców i wrażeń. Potrzebuję własnej przestrzeni". Patrzyłam na nią jak urzeczona, że ma odwagę być odrębna i mówi o tym wprost.

Nauczyłam się *per experientiam*, że aby czuć się dobrze po ciężkim dniu, dziesiątkach maili i rozmów, potrzebuję pobyć sama pomiędzy pracą a domem. Każdego dnia chodzę na długie spacery, bez telefonu i bez powodu. Kilka dni temu podczas takiego spacerowania natknęłam się w parku na oparty o drzewo czarny parasol. Parasol znalazł się na mojej drodze w pełni słonecznego dnia; sam będąc nie w pełni sprawny, na pół rozłożony, na pół złożony; a już zdecydowanie niedopasowany do pogody. Stałam zauroczona tym zaskakująco pięknym obrazem, jaki tworzył na tle rozsłonecznionej zieleni.

Przypomniał mi się inny parasol, z *Gry w klasy* Julio Cortazara; też czarny, też zepsuty i też porzucony w parku. Dwa parasole, dwie opowieści. I 20% ludzkości, która to zauważy. Znów wróciło do mnie pytanie: Czy wrażliwość to skarb, czy przekleństwo?

Ile razy przez swoją wrażliwość czujemy się jak ten parasol – niedopasowani? Ile razy zdarza nam się myśleć, że coś z nami nie tak? Ile razy postanawiamy kryć swoje uczucia, wstydząc się reakcji otoczenia? Ile razy porzucamy w ten sposób samych siebie?

W bieżącym wydaniu „Charakterów" postanowiliśmy skupić uwagę na wrażliwości, pokazując ją w niejednoznacznym ujęciu, nie dokonując podziału na albo-albo. Szukamy perspektywy „pomiędzy" czy „pół na pół", bo wrażliwość bywa kłopotliwa, ale jednocześnie stanowi wyjątkową kompetencję, jest cechą osób o głębokiej intuicji, empatii i kreatywności.

W rozmowie otwierającej o osobach wysoko wrażliwych Kasia Kucewicz mówi: „Obserwuj siebie, zadawaj sobie pytania – czego jest za mało, czego zbyt wiele. Ten głos ocali Cię w wielu sytuacjach i relacjach z ludźmi. Może stać się Twoim kompasem, znacznie mniej zawodnym niż kompas w postaci opinii innych osób".

Uciesz się sobą, człowieku, proponuje Edyta Jagodzińska-Pawluk w artykule zawierającym rozbudowany trening samoakceptacji. Nie wstydź się ani tego, kim jesteś, ani tego jaka/jaki jesteś, o czym piszą nasi autorzy w artykułach: *Mom-shaming* oraz *Body positive*.

Trenerką, o której wspomniałam na początku tej historii, jest Natalia de Barbaro. To ona otwiera drogę do całej serii własnych nagle uwolnionych „wcale nie muszę" oraz „no przecież mogę". W tym wydaniu „Charakterów" teksty Natalii pojawią się dwa razy. Za pierwszym razem pisze o symetrii w związkach. Za drugim, o tym, jak to jest być niedopasowanym, trochę otwartym, ale i trochę zamkniętym. Jak ten parasol.

Zapraszam do lektury.

A ponieważ ulubiłam sobie tutaj formułę Post Scriptum, to korzystam z okazji i zrobię aż dwa:

PS 1. Małgorzata Lebda w tomiku *Mer de Glace* napisała taki wers: „Lato ma momenty z jesieni". Jest to dla mnie kolejne „pomiędzy" i „pół na pół", które czyni świat piękniejszym.

PS 2. Agnieszka Wolny-Hamkało w tomiku *Raster Lichtensteina* napisała tak: „Dzieliłam sekundy na drzewa". I to zdanie również czyni świat piękniejszym.

EDYTA ŻMUDA
Redaktor Naczelna „Charakterów",
„Psychologii w Praktyce",
Dyrektor ds. Rozwoju
Forum Media Polska

[1] Elain N. Aron, *Wysoko wrażliwi*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2019.

NA TEMAT

14 Kiedy świata jest za dużo, czyli sceny z życia wrażliwych smoków
Jak żyć, będąc WWO? Co robić, a czego nie robić ze swoją wrażliwością? Z Katarzyną Kucewicz rozmawia Edyta Żmuda

20 Gdy ona się wzrusza, a on wzrusza ramionami
Jak zadbać o relację, gdy jedno z partnerów czuje bardziej?

24 Dzieci o cienkiej skórze
W jaki sposób podążać za ich wyjątkowym odczuwaniem świata?



PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

30 Poruszeni muzyką
Jak nasze ciało reaguje na muzykę i wpływa na to, jak ją odbieramy?

36 Jak uczymy się bólu?
O tym, co wpływa na doświadczanie bólu i mechanizmy, jakie nim rządzą, rozmawiają Przemysław Bąbel i Dorota Krzemionka

44 Podniecająca moc mamony
Dlaczego tak bardzo pragniemy pieniędzy?

50 Mom-shaming
W jaki sposób zawstydzane są matki i czy można obronić się przed krytyką w macierzyństwie?



56 Gdy seks nie cieszy
Jak sobie poradzić, jeśli problemy seksualne w związku wiążą się z depresją jednego z partnerów?

TRENING PSYCHOLOGICZNY

62 Borderline, czyli życie z partnerem pod napięciem
Jak sobie radzić w relacji z osobą dotkniętą borderline?

68 „Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce"
Jak ponownie rozpalić związek?

72 *Body positive*, czyli o szacunku do własnego ciała
W jaki sposób spojrzeć na siebie bardziej pozytywnie?

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

78 O (nie)ładnej pogodzie
Natalia de Barbaro

81 Uciesz się sobą, człowieku!
Jak zaakceptować samego siebie i żyć ze sobą w zgodzie?

86 Żeby dawać, trzeba mieć
O tym, co wnosi blask do życia z Marią Szyszkowską rozmawia Paulina Chołda

NA STAŁE

6 Listy

8 Warto wiedzieć

10 Myśli przechwycone

12 Ewa Winnicka – Nieracjonalne marzenia

13 Festiwal Miłosza prezentuje

60 Tomasz Maruszewski – Paradoksy czasu

90 Kuba Kapral – 15 min .

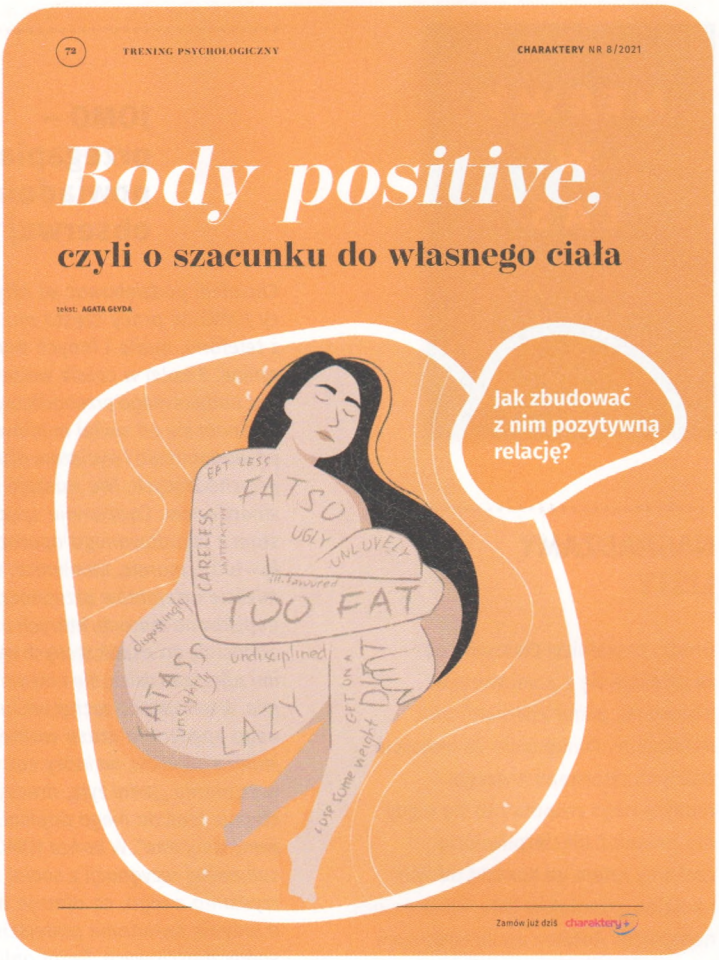
91 Książka na lato

92 Jacek Bomba – Czego by się tu bać?

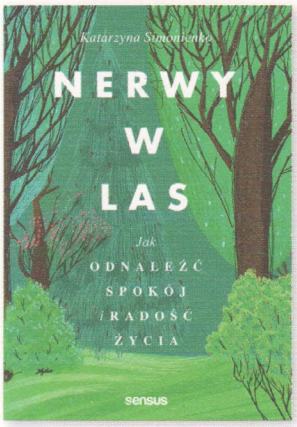
93 Kącik dziecka i rodzica

94 Paulina Małochleb – Macierzyńskie wsparcie

96 Mieć czy być kulturalnie







NAGRADZAMY LISTY

Drodzy Czytelnicy! Cieszymy się, że dzielicie się z nami Waszymi historiami, przemyśleniami oraz refleksjami. Pamiętajcie, że jesteście ważnymi członkami naszego redakcyjnego zespołu i to się nigdy nie zmieni! Z niecierpliwością czekamy zatem na kontakt od Was i kolejne przepiękne listy, które do nas nadsyłacie. Autorzy opublikowanych w tym numerze listów otrzymują od nas książkę *Nerwy w las. Jak odnaleźć spokój i radość życia* Katarzyny Simonienko. Jesteście prawdziwymi Czytelnikami z Charakterem!

Adres redakcji:
ul. Polska 13
60-595 Poznań
lub
redakcja.charaktery@forum-media.pl

Nadesłanie listu oznacza zgodę na jego publikację w „Charakterach" i w internetowych odsłonach magazynu.

JOMO – przegapiaj powiadomienia, obserwuj świat

Chciałem podziękować za artykuł dotyczący JOMO. W pracy często muszę korzystać z telefonu, maila i innych komunikatorów online. Z kolei w czasie wolnym, aby uniknąć nadmiernego przebodźcowania, chętnie odcinam się od social mediów, ograniczam powiadomienia i wyciszam dźwięk połączeń przychodzących. Nie rozstaję się jednak ze smartfonem. Codziennie spaceruję, korzystam z wbudowanego aparatu i obserwuję – ludzi, murale, kamienice. Wyszukuję na mieście artefaktów przeszłości i ciekawych napisów na murach, których przekaz często odnosi się do współczesnych wydarzeń. Swoimi zdjęciami dzielę się z innymi na Instagramie. W ten sposób zachęcam ludzi do aktywnego spędzania czasu wolnego. Jak głosi jeden z napisów, na który natrafiłem kiedyś w Poznaniu „Jedni żyją, drudzy patrzą". Następnie ktoś do niego dopisał: „Razem możemy wszystko". W końcu JOMO nie oznacza całkowitej rezygnacji z social mediów i korzystania z tego, co oferuje nam internet, a jedynie świadome podejście do mediów społecznościowych. Świat online może stanowić inspirację do tego, jak spędzać czas w świecie offline. I przegapiać newsy, chociażby wtedy, gdy na nowo odkrywamy naszą najbliższą okolicę, uliczki, którymi przechodziliśmy już dziesiątki razy, a które skrywają przed nami mnóstwo mikrozachwytów.

Michał

Mamą być

Serdecznie i szczerze dziękuję za artykuł Czasem mam dość swojego dziecka. *Jestem mamą prawie trzyletniego chłopca, aktywną zawodowo i ogarniającą jednocześnie dom. Przed ciążą myślałam, że wszystko jest kwestią dobrego planowania i dam radę z każdym problemem. Nie wzięłam pod uwagę jednego, najważniejszego – czynnika ludzkiego, jakim jest mój syn. Niezwykle żywiołowy, ruchliwy, ciekawski, mający swoje zdanie. Jego „NIE" dla mnie stało się w pewnym momencie powodem do takiej frustracji, że naprawdę trudno mi było sobie z tym poradzić. Dzięki Waszemu tekstowi spojrzałam inaczej na siebie i syna. Zaczęłam obserwować swoje emocje i reakcje. Nie mam już wyrzutów sumienia, kiedy potrzebuję trochę „odpocząć" od bycia mamą.*

My, kobiety, potrzebujemy takich tekstów, potrzebujemy wiedzieć, że nie jesteśmy same w swoich odczuciach. Potrzebujemy wiedzieć, że oprócz idealnych obrazków mam na Instagramie są też mamy, którym do ideału bardzo daleko, które nie robią bio obiadku z trzech dań dla maluszka, jednocześnie mając idealną fryzurę i makijaż. Każda z nas, nawet ta idealna z Instagrama czasem ma dość i nie powinnyśmy się bać do tego przyznać!

Joanna

Samotna, ale szczęśliwa

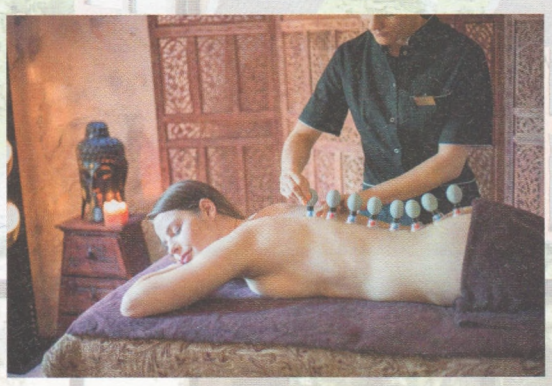
Jestem singielką, nie planowałam tego, ale tak wyszło! Staram się tego nie roztrząsać, tylko cieszyć się życiem i tym, co dał mi los! Uwielbiam spędzać czas sama. Uwielbiam puszczać oko do życia, czyli dystans do siebie, luz i różnorodność. Przede wszystkim zmiana, radość oraz bycie w zgodzie z własnymi przekonaniami. Tak na własnych warunkach. Lubię też przedłużać czas i etap, kiedy jestem dorosła, ale wolna bez zobowiązań rodzinnych, pielęgnując wewnętrzne dziecko. Najważniejsze jednak jest to, że jestem zdrowa i szczęśliwa, mam rodzinę, wykształcenie, przyjaciół. Pasje, niezależność i energię. Przecież można być samotnym także w związku. Wtedy mit radosnego i odważnego bycia sobą pryska, a pozostaje nieumiejętność budowania więzi i toksyczne, negatywne emocje. I tak, czytając artykuł Odwaga bycia sobą *w czerwcowych „Charakterach", na leżaku pod kwitnącą jabłonią karmię duszę, od której tak naprawdę wszystko zależy. I odważnie robię sobie selfie bez makijażu na pamiątkę tej szczęśliwej, niezapomnianej, ulotnej chwili.*

Monika









Urlop w holistycznym SPA dla zdrowia i urody

Wypoczynek za miastem, w otoczeniu kojącej zmysły przyrody i pozytywnych sił natury cudownie wpływa na dobrostan organizmu. Zwłaszcza jeśli się trafi do takiego miejsca, jak Polskie Centrum Biowitalności.

Po ostatnim roku pełnym pandemicznych ograniczeń bardziej niż kiedykolwiek wcześniej cenimy czas na łonie natury, z dala od miasta, w otoczeniu przyrody, gdzie możemy zaznać relaksu, harmonii i pobudzić wewnętrzną energię. Jeśli do tego oddamy się odmładzającym zabiegom w SPA i terapiom poprawiającym zdrowie, odporność i samopoczucie, będzie to czas niosący nieocenione korzyści dla całego organizmu. Wszystko to można znaleźć w mazowieckim kompleksie Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów*****, który ze względu na wysoką biowitalność, sięgającą nawet do 30 tys. Bovisów (neutralny poziom dla zdrowego organizmu to ok. 6500 jednostek w tej skali), jest nazywany **Polskim Centrum Biowitalności. Samo przebywanie na jego terenie wzmacnia siły życiowe, sprzyja regeneracji organizmu i dobremu nastrojowi.**

Jest to hotel przyjazny **weganom i alergikom**, zachwyca ciszą i spokojem **enklawy dla dorosłych** (dla Gości powyżej 12. r.ż.) oraz 10-hektarowym, zabytkowym parkiem z przepełnionym dobrymi energiami natury **Ogrodem Medytacji**, na który składają się: mała i wielka ścieżka medytacji, Kamienny Krąg Mocy, Ogród Zen, Piramida Horusa oraz energetyczne spirale i labirynt – kopia słynnego labiryntu w Chartres. Zdrowiu i harmonii służą spacery po tym pięknym parku, najlepiej boso po trawie, niespieszny czas w hamakach, leżakach i w cieniu ogrodowych altan, leśne kąpiele (silwoterapia) przy kojącym śpiewie ptaków. Warto oddać się rytuałom zdrowia w **Witalnej Wiosce®** – w wyjątkowym SPA pod gołym niebem – i skorzystać z seansów w **Chacie Solnej**, które wzmacniają układ oddechowy i rewitalizują układ odpornościowy.

A to tylko początek. Pokojowy program SPA, w tym zdrowotne **kąpiele w wannach ofuro**, również w romantycznej wersji dla dwojga. Odnowa biologiczna w Biowitalnym SPA: **koncerty na gongi tybetańskie**, kąpiele w **bezchlorowym basenie** z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, dobroczynne dla zdrowia **saunowanie w Łaźniach Rzymskich**, poprawiające zdrowie i odporność **pakiety paramedyczne**. W Gabinetach Bioodnowy można skorzystać z **odmładzającego programu Alchemia Zdrowia®**, w tym z energetycznych terapii, takich jak: **Terapia multifalowa** z wykorzystaniem lampy Rife'a i oscylatora Lachovsky'ego, która działa kompleksowo na organizm, oczyszcza go, wzmacnia i stymuluje do samoleczenia, autorska **Terapia Biowitalna** na kamiennych matach przy muzyce solfeżowej, **Terapia Harmonizacji Czakr na Kryształowym Łóżku** (prawdopodobnie jedynym ogólnodostępnym w Polsce), **Platforma wibracyjna Schumanna** czy system plazmowy, który pobudza siły witalne i procesy autoregeneracji organizmu.

Manor House SPA jest położony w centralnej Polsce, niedaleko trasy Warszawa – Kraków, z dala od miejskiego zgiełku i z czystym powietrzem bez smogu. To jedna z najstarszych posiadłości szlacheckich w Polsce, dziś luksusowy hotel z najlepszym holistycznym SPA w kraju. Hotelowa restauracja słynie z tradycyjnej polskiej kuchni i znakomitego menu wegańskiego, a prawdziwą kulinarną przygodą są potrawy z karty Dania Lasu i według Diety Życia. Dzięki dużej przestrzeni i licznym atrakcjom w kompleksie nie ma tłoku, a Goście czują się swobodnie oraz bezpiecznie. I co najważniejsze – **błogi wypoczynek można połączyć z dbaniem o zdrowie, urodę i ogólny dobrostan.**

www.manorhouse.pl



Opracowała: **KLAUDIA PRZYŁUCKA**

Radość z obserwacji ptaków

Nowe badania opublikowane w *International Journal of Environmental Research and Public Health* pokazują, że ludzie podczas pandemii chętnie wybierali się na wyprawy w celu obserwacji ptaków.

Naukowcy odkryli, że chociaż niektórzy z nas unikali tłumów, nadal mogli cieszyć się obserwacją ptaków – solo lub z partnerem. Podczas pandemii obserwatorzy ptaków wybierali lokalne miejsca i obserwowali ptaki bliżej swoich domów. Obserwacja ptaków w mieście również stała się bardziej popularna, ponieważ ludzie mogli obserwować ptaki z okien, balkonów czy własnych ogródków.

Oto kilka sposobów, dzięki którym możesz cieszyć się obserwowaniem ptaków jako regenerującym i uważnym doświadczeniem.

1. **Obserwacja ptaków może być praktyką uważnej obserwacji**
   Obserwacja ptaków składa się z wielu elementów – możesz obserwować je z domu, mieszkania, podczas spaceru lub słuchając ich śpiewu i próbując je znaleźć. Poszukiwanie ptaków wymaga ciszy i wysokiego dostrojenia do dźwięków i obszarów wizualnych wokół Ciebie, co może być formą skupionej świadomości – uważności. Doświadczenia obserwacji skupiają Twoją uwagę i zmysły, koncentrujesz się na słuchaniu ptaka z poczuciem ciekawości i radości z oglądania go w naturalnym środowisku.
2. **Obserwacja ptaków pielęgnuje poczucie pokojowego poszanowania środowiska i przyrody**
   Obserwacja ptaków podkreśla związek między człowiekiem a naturą i oferuje głębokie poczucie docenienia otaczającego świata i przyrody. Kiedy podchodzisz do obserwacji ptaków z poczuciem wdzięczności i ciekawości, ćwiczysz swój umysł w pozytywny sposób. Doświadczenie to może również wzmocnić poczucie odpowiedzialności za ochronę i poszanowanie otaczającej Cię przyrody.
3. **Nie skupiaj się na dążeniu do uzyskania konkretnych wyników obserwacji**
   Chociaż prowadzenie dziennika obserwacji ptaków może być ciekawe, możesz również podejść do obserwacji ptaków z otwartym umysłem, bez nastawienia się na konkretny wynik czy cel. Możliwość cieszenia się ptakami bez wewnętrznego krytycznego głosu kultywuje nieosądzającą świadomość umysłu.
4. **Zaakceptuj ulotną naturę obserwacji ptaków**
   Moment zaobserwowania ptaka może być ekscytujący, ale także ulotny, ponieważ ptaki poruszają się szybko i nie pozostają długo w jednym miejscu. To doświadczenie kultywuje świadomość nietrwałości jako część naszego ludzkiego doświadczenia.
5. **Umysł początkującego i otwarty umysł mogą zapewnić poczucie radości i ciekawości**
   Szukanie i obserwacja ptaków rozbudza ciekawość i radość. Niektóre ptaki mogą być rzadko spotykane w Twojej okolicy, a nawet mogą się wydawać niewidoczne podczas obserwacji, dlatego jeśli już znajdziesz wybranego ptaka, wzrośnie Twoja radość i zadowolenie.

Źródło: Randler. CH, Tryjanowski. P, Jokimaki. J, (2020). SARS-CoV2 (COVID-19) Pandemic Lockdown Influences Nature-Based Recreational Activity: The Case of Birders. Int J Environ Res Public Health.

Zamów już dziś charaktery+

Aktywne marzycielstwo

Marzenia na jawie są zjawiskiem, o którym większość ludzi może powiedzieć, że marnujemy czas lub że „mamy głowę w chmurach". Jednak aktywne marzycielstwo może pomóc nam stać się bardziej empatycznymi, intuicyjnymi, kreatywnymi i życzliwymi. Nasze relacje z innymi rozwijają się lub zawodzą w zależności od jakości rozmów i głębokości więzi, jaką mamy z drugą osobą. Aktywni marzyciele są dobrzy w rozmowach. Są bardziej otwarci i wrażliwi oraz lepiej potrafią dostrzec całokształt danej sytuacji. Sprawia to, że w mniejszym stopniu będą kogoś obwiniać czy osądzać.

Marzenia na jawie to wytwór wspierany przez naszą *zdolność wyobrażania* prawej półkuli mózgu, podczas gdy logiczne myślenie i bycie uporządkowanym jest wspierane przez nasze *zdolności racjonalne*, kojarzone z funkcjami lewej półkuli. Do prawidłowego funkcjonowania w relacjach oraz w życiu osobistym i zawodowym potrzebujmy współpracy obu półkul.

Marzenia jako sposób na poprawę rozumienia ludzi lub rozwiązywania problemów różnią się od marzeń, które wykonujemy, kiedy po prostu odpływamy w stan przyjemności, myśląc na przykład o wygranej na loterii lub przeprowadzce do jakiegoś egzotycznego miejsca. Kiedy marzycielstwo staje się praktyką – taką jak joga lub uważne oddychanie – i jest czymś, co robimy regularnie i celowo, może przynieść zaskakujące korzyści. Możemy doświadczać uczuć, inspiracji, pomysłów i spostrzeżeń, które nie przyszłyby nam do głowy, gdybyśmy pozostali w naszych zwykłych, racjonalnych, rozwiązujących problemy zajęciach i rutynach. Praktyka stymulowania obu półkul naszego mózgu będzie oznaczać, że te uczucia i wglądy w siebie będą pojawiać się „przez całą dobę" – nie tylko wtedy, gdy śnimy na jawie.

Pięć sposobów, aby stać się lepszym marzycielem:

1. Daj sobie przyzwolenie na marzenia i uświadom sobie, że mogą one poprawić Twoje relacje, a nawet wydajność w pracy.
2. Raz lub dwa razy dziennie połóż się i wpatruj w sufit lub okno i ćwicz miękkie spojrzenie. To wtedy patrzymy w dal, ale nie skupiamy się na jednej rzeczy. Skupienie powstrzymuje nasz umysł od błądzenia, a właśnie tego chcemy, gdy marzymy.
3. Kiedy już opanujesz miękkie spojrzenie, ćwicz otwartą uwagę, będąc zainteresowanym pojawianiem się i znikaniem swoich myśli i uczuć, bez zatrzymywania się na nich. Jeśli utkniesz, zwróć uwagę na swój oddech. Rytm wdechu i wydechu działa kojąco i może pomóc oderwać myśli od zmartwień i nadmiernego myślenia.
4. Wytęż wyobraźnię, spoglądając na jakiś przedmiot – drzewo na zewnątrz lub filiżankę kawy – i wyobraź sobie, że jesteś tym przedmiotem. Co chcesz powiedzieć? Zaangażuj się w rozmowę.
5. Ćwicz pisanie tzw. swobodnego spadania. Weź zdanie z dowolnego miejsca – z książki, czasopisma lub myśli, która pojawiła się w Twojej głowie. Przykładami mogą być: „Wszyscy na pokładzie nocnego pociągu..." lub „kilka dzieci...", lub „jest dowcip o...". Teraz kontynuuj pisanie od tego tematu. Kiedy czujesz, że utknąłeś, ważne jest, aby pisać dalej. Jeśli zrobisz przerwę, zostałeś porwany przez racjonalność, która chce uczynić Twój tekst uporządkowanym i logicznym. Zamiast tego pisz w kółko zdanie tematyczne, aż odblokujesz się, a Twoja wyobraźnia znów zacznie płynąć. Pisz w ten sposób przez co najmniej trzy minuty i ćwicz to codziennie.

Źródło: Wickremasinghe, N (2021). Being with Others: Curses, Spells and Scintillations. Triarchy.

Poczuj i wspominaj

Wspomnienia autobiograficzne są tak nazywane, ponieważ odnoszą się do naszej osobistej historii. Czasami świadomie chcemy je odzyskać, ale mogą też przychodzić na myśl spontanicznie, bez żadnego wysiłku poznawczego.

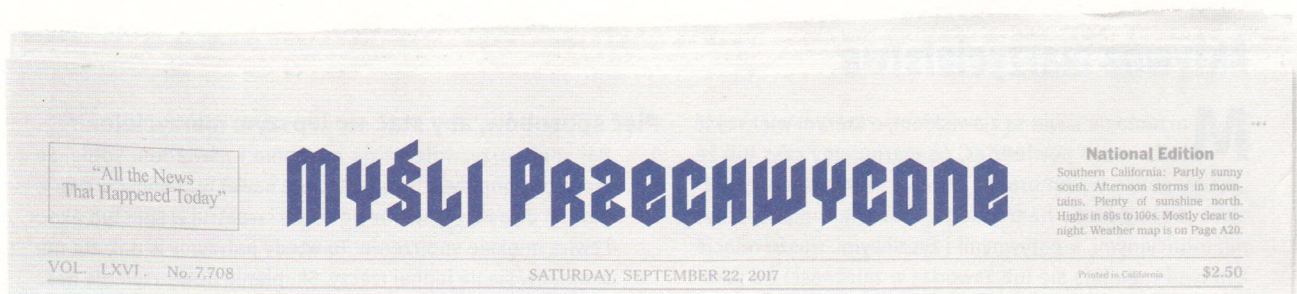
Takie spontaniczne wspomnienia o przeszłych wydarzeniach mogą być wywołane różnymi czynnikami: obrazami, językiem, dźwiękami, dotknięciami, smakami i zapachami.

Szwedzcy psychologowie opisują pięć cech wspomnień, które pojawiają się w reakcji na zapach:

- **układ limbiczny:** zapach jest ściśle związany z układem limbicznym mózgu, który kontroluje pamięć, emocje, uwagę i produkcję hormonów;
- **stare wspomnienia:** zapach ma potencjał, aby przywołać zarówno dawno zapomniane wspomnienia z dzieciństwa, jak i traumatyczne zdarzenia, które myśleliśmy, że mamy za sobą;
- **żywe:** wywołane zapachem wspomnienia autobiograficzne mogą wydawać się bardziej żywe, wyraźne i szczegółowe niż inne wspomnienia;
- **emocjonalne:** wspomnienia są emocjonalnie intensywne. Węch jest jedynym zmysłem, który przekazuje informacje czuciowe bezpośrednio do ciała migdałowatego, obszaru mózgu, który przetwarza strach i pobudzenie;
- **rzadko przypominane:** wielu z nas ma skłonność do przypominania sobie przykrych wydarzeń przez wiele dni. Wspomnienia wywoływane przez zapach są raczej pozytywne niż negatywne.

Chociaż stwierdzono, że zapachy są ogólnie mniej skutecznymi bodźcami pamięciowymi niż inne bodźce sensoryczne, mogą być bardziej skuteczne w przywoływaniu pamięci emocjonalnej niż inne rodzaje bodźców.

Źródło: Berntsen, D. (2021). Involuntary autobiographical memories and their relation to other forms of spontaneous thoughts. Phil. Trans. R. Soc. B 376: 20190693.


"All the News That Happened Today"

MYŚLI PRZECHWYCONE

National Edition
Southern California: Partly sunny south. Afternoon storms in mountains. Plenty of sunshine north. Highs in 80s to 100s. Mostly clear tonight. Weather map is on Page A20.

VOL. LXVI. No. 7,708 SATURDAY, SEPTEMBER 22, 2017 Printed in California $2.50

wybór tekstów: **MARCIN WILK**

„Pan Jones, gospodarz z Folwarku Dworskiego, pozamykał na noc drzwi od kurników, ale był za bardzo pijany, by pamiętać również o zabezpieczeniu wejść dla kur".

GEORGE ORWELL
pierwsze zdanie *Folwarku zwierzęcego*

Wśród klasyki XX wieku *Folwark zwierzęcy* zajmuje miejsce szczególne. Określany jako polityczna alegoria i wydany po raz pierwszy w 1945 roku wciąż bywa czytany i komentowany. W Polsce właśnie ukazał się najnowszy przekład tekstu autorstwa Szymona Żuchowskiego.

„Greenpoint był po prostu syropem z Polski. Polską zagęszczoną, ale słabo rozpuszczającą się w nowojorskim roztworze. Tym, co nas definiuje, podanym na dużej łyżce".

EWA WINNICKA
reporterka

W swoim najnowszym reportażu Winnicka pisze o Polakach, którzy przybyli do nowojorskiego Greenpointu w poszukiwaniu lepszego życia. Autorka nie tylko przybliża historię miejsca, ale przede wszystkim uważnie przygląda się ludziom, którzy tworzą tę – jak głosi podtytuł książki – *Małą Polskę*.

„Gdyby szlachetny cech złoczyńców miał okazję choć raz przyjrzeć się pracy policji kryminalnej przed popełnieniem czynu zabronionego, wówczas niejedno przestępstwo nie doszłoby do skutku".

RICHARD TECLAW
popularny w dwudziestoleciu międzywojennym dziennikarz gdański

Pisał praktycznie na każdy temat, ale najbardziej pociągał go margines społeczny. Interesowali go również hodowcy gołębi, niemili urzędnicy, zbyt ufne panny. Z jego tekstów zebranych w książce *Reportaże z Wolnego Miasta 1926–1928* wyłania się zapis ciekawych dziejów życia codziennego w międzywojennym Gdańsku.

Zamów już dziś charaktery+

„Czasem osoby, które – jak sądzę – mają dobre intencje, lubią mi powtarzać, że nie jestem gruba".

ROXANE GAY
autorka *Pamiętnika (mojego) ciała*

Głównym tematem książki amerykańskiej aktywistki, krytyczki i pisarki jest refleksja nad tym, co społeczeństwo i my, idąc za głosem społeczeństwa, robimy z naszym ciałem. To także osobisty tekst i świadectwo zmagań ze swoją historią. To wreszcie również zapis zwycięstwa.

„Osoby wysoko wrażliwe w niesprzyjających warunkach będą chłonąć to, co złe czy trudne, ale w sprzyjających będą nasiąkać tym, co dobre i budujące".

MONIKA BARYŁA-MATEJCZUK
w rozmowie z Edytą Zielińską i Eweliną Śliwą

Osoby wysoko wrażliwe przejawiają – wedle badaczy – „szczególną wrażliwość środowiskową, czyli zdolność do rejestrowania i przetwarzania bodźców zewnętrznych i wewnętrznych". Wedle Baryły-Matejczuk osoby wysoko wrażliwe „poświęcają więcej czasu i/lub energii na adaptację, analizę i syntezę informacji pochodzących z zewnątrz, wyłapują niuanse i nieścisłości, niezgodności z ich systemem wartości. [...] Przy dużym niezrozumieniu otoczenia mogą doświadczać trudności. Jeśli jednak mamy świadomość, że wysoka wrażliwość nie jest wynikiem błędów w wychowaniu ani tzw. słabego charakteru, tym łatwiej dostrzeżemy wynikający z niej potencjał".

„Moja matka była dumna, zdeterminowana, silna, zdolna, ale jednocześnie potwornie skrzywdzona i ograniczana przez otaczający ją świat. Świadoma swej cielesnej atrakcyjności, marząca o byciu gwiazdą, nie była w stanie spełnić swoich marzeń, wpadła więc w szpony nałogu alkoholowego. Tylko tyle chciałbym o niej powiedzieć, zbyt mocno ją kocham, zbyt wiele jej zawdzięczam".

DOUGLAS STUART
pisarz, w rozmowie z Michałem Nogasiem

Debiutancka książka Stuarta *Shuggie Bain* to przepełniona autobiograficznymi odniesieniami opowieść o dramatycznych losach brytyjskiej rodziny robotniczej z lat 80. ubiegłego wieku. To wtedy właśnie Margaret Thatcher przeprowadzała reformy. W wyniku zamknięcia wielu fabryk mnóstwo ludzi pozostało zdanych na samych siebie. Powieść została w 2020 roku wyróżniona nagrodą Bookera.

MARCIN WILK
Dziennikarz, autor literackiego bloga „Wyliczanka", kurator związanych z literaturą wydarzeń.

Nieracjonalne marzenia



tekst: **EWA WINNICKA**

EWA WINNICKA
Dziennikarka, reportażystka, publicystka.

Nie wiem, o czym rozmawialiśmy, zapewne o dalekiej podróży, być może transatlantyckiej, albo o kupnie samochodu, który się nie psuje.

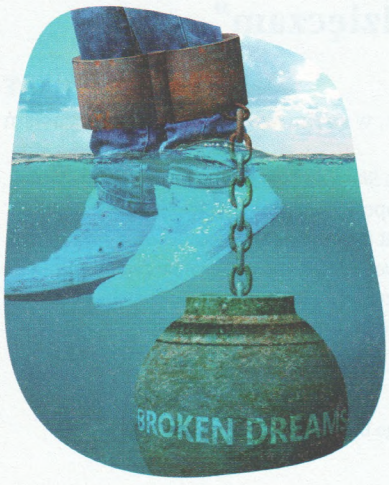
Zapewne to ja snułam te szalone projekcje. Czy wymieniłam Australię?

Być może trwało to za długo, w każdym razie mój mąż – do tej pory skupiony za kierownicą – odwrócił się z irytacją i powiedział, że trudno mu tego słuchać, bo marzenia muszą być racjonalne. Racjonalne!

Przyznam, że wyznanie to było jak bomba w okopie logiki, wywaliło w kosmos mój system operacyjny, trzymałam się fotela, żeby z krzykiem nie wyskoczyć z pędzącego samochodu.

Do tej pory ta przejażdżka jest jedną z ważniejszych prób, które przeszło nasze małżeństwo.

Od samego początku było oparte na kilku przyciągających się przeciwnościach.



Weźmy zamiłowanie do porządku na wielu poziomach.

Od szafy, przez podłogę, do dokumentów.

Mąż mój utrzymywał, że nieułożone w kostkę koszule wprowadzają do życia niepotrzebny chaos. Podobnie podkoszulki i niezamieciona podłoga. Błędne segregowanie śmieci mogłoby być karane pozbawieniem wolności. Przyznam, że imponowało mi, kiedy na pierwszym etapie znajomości wyznał, że lubi zmywać. Nie mogłabym mu odwdzięczyć się tym samym.

Największy jednak podziw budziły we mnie starannie, logicznie ułożone książki, a także rachunki i dokumenty.

Potrzebował wydania kupionego przed dekadą? Proszę bardzo – dolna półka w pokoju gościnnym, szukaj z prawej strony.

Wyników badań lekarskich sprzed pół roku? W lewej szufladzie. Rachunku za gaz? Razem z innymi rachunkami. Aktu notarialnego? Oczywiście, że w segregatorze. Z poczuciem odpowiedzialności przejął obsługę biurową naszego domostwa i dał nam poczucie bezpieczeństwa.

Kiedyś, było to pół roku temu, w naszym mieszkaniu zgasło światło. Podejrzewaliśmy awarię i nie podnieśliśmy alarmu. Był piątek wieczór i poszliśmy spać.

W sobotę zauważyliśmy cieknącą lodówkę i próbowaliśmy się dodzwonić do urzędu, niestety bez skutku. Ugotowaliśmy na kuchence turystycznej, umyliśmy się w zimnej wodzie, napisaliśmy mailem zgryźliwą skargę, a w poniedziałek pobiegliśmy do urzędu z awanturą.

Awantura była niepotrzebna, ponieważ okazało się, że chodzi o niezapłaconą fakturę sprzed dwóch miesięcy.

Mój mąż uważał, że to niemożliwe. Dlaczego nie zauważyliśmy karteczki z ostrzeżeniem w skrzynce pocztowej?

Wyjaśniłam, że wiele wspólnego z tym faktem może mieć klucz do skrzynki pocztowej, którego nie mogliśmy znaleźć od tygodnia.

Ten turystyczny weekend w domu był dla dzieci przygodą, ale dla męża był bardzo bolesny.

Tłumaczyłam, że to wypadek przy pracy i że ludzie roztargnieni i nieskłonni do ultraporządku, popatrz na mnie, żyją i mają się dobrze.

W ubiegły piątek znów zabrakło światła. W poniedziałek okazało się, że z tego samego powodu. Ponieważ mój mąż przyjął ten fakt ze spokojem, zrozumiałam, że w jego osobowości zachodzi zmiana.

Myślę, że nadeszła pora na rozmowę o nieracjonalnych marzeniach. ●

Zamów już dziś charaktery+

Festiwal Miłosza na gościnnych łamach „Charakterów" prezentuje to, co we współczesnej poezji istotne, sięgając do tomów ukazujących się w projekcie wydawniczym Festiwalu. Mocne głosy poetek i poetów, którzy od dziesięciu lat odwiedzają kolejne edycje festiwalu, tworzą różnorodną panoramę zachwytów, wątpliwości, ambiwalencji i buntów, jakie winniśmy zgłaszać pod adresem świata, który przeobraża się na naszych oczach w tempie wcześniej nieznanym.

Poezja była, jest i będzie odważna w gestach przekraczania barier mentalnych, które odpowiadają za brak wyobraźni, tak potrzebnej, żeby świat wymyśleć od nowa. Każdy wiersz taki świat powołuje do życia. Wystarczy wejść do środka słów.

Festiwal Miłosza prezentuje

wiersze z tomu Andreja Chadanowicza *Zabawy fantomowe* w tłumaczeniu Adama Pomorskiego, wydanego przez Wydawnictwo Pogranicze z okazji 10. edycji Festiwalu w 2021 roku.

Noc na przejściu granicznym pod starym zamkiem

Sam na sam ze swetrem rzuconym pod ścianę
i ze zmarnowanym tu czasem,
sam na sam ze wszystkim, co mi tu pisane,
ze wszystkim, więc już nie sam na sam,

na zewnątrz, bo zamek zamknięty, w opłotku,
dla gwiazdy podniebnej w podziwie
(na zewnątrz w stosunku do tego, co w środku,
więc już nie na zewnątrz właściwie)

nareszcie zmęczony słowami z ulicy
za życia jak gdyby w areszcie,
nareszcie zatrzymam się gdzieś na granicy –
tak późno, że już nie nareszcie.

ANDREJ CHADANOWICZ (ur. 1973)
Poeta, tłumacz, eseista, wykładowca historii literatury francuskiej oraz translatologii, członek Związku Pisarzy Białorusi i białoruskiego PEN Clubu. Tłumaczy poezję z języków: angielskiego, polskiego, rosyjskiego, ukraińskiego, francuskiego. Autor kilkunastu książek poetyckich. W 2006 roku ukazał się wybór jego wierszy przetłumaczonych na język polski – *Święta Nowego Rocku*. Wiersze poety były tłumaczone również na języki: angielski, czeski, hiszpański, litewski, niemiecki, słowacki, słoweński i rosyjski. Laureat wielu nagród, w tym nagrody im. Natallii Arsiennievej za swój ostatni wydany tom poetycki. Uhonorowany srebrnym medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis.

Zabawy fantomowe

W lecie ostrożnie omijać miejsce, w którym się poślizgnęło i skręciło nogę w lutym.

Bać się własnego wujka dentysty, chociaż od dawna jest na emeryturze.

Żałować, że bibliotekę przeniesiono i nie jest już naprzeciwko naszego wydziału, chociaż wydział przeniesiono i od dawna jest już w budynku szkoły partyjnej.

Nigdy nie śpiewać ulubionej piosenki z filmu, po którym dostało się w pysk na osiedlu wojskowym, blokowisku na przedmieściu Mińska.

Próbować sobie przypomnieć kod przed numerem telefonicznym, żeby zadzwonić do domu, w którym ona od dawna nie mieszka, bo od lat mieszka z tobą.

Zabawy fantomowe. Przychodzi chwila, że się już przed nimi nie ucieknie.

Kiedy spóźniamy się na pociąg podmiejski, który dziś odwołano, a chociaż o tym wiemy, śpieszymy się i tak, ryzykując poślizgnięciem i skręceniem nogi.

Kiedy gadaniem czaruje się bibliotekarkę, która twierdzi, że od pięciu lat nie zwróciliśmy książki, której wcale nie wypożyczaliśmy, a przy tym pokazuje wypisany przez nas rewers.

Kiedy, mając pojechać metrem na blokowisko pod Mińskiem, próbuje się skasować w kasowniku na bilety ulgowe plastikowy żeton i nagle człowieka olśni, że bezpowrotnie wydoroślał.

Kiedy człowiek ukrywa się w starej budce telefonicznej i dzwoni stamtąd z komórki.

Dzwoni do niej.

Z jej komórki.

Organizatorzy:
Kraków kbf: FUNDACJA MIASTO LITERATURY KRAKÓW MIASTO LITERATURY UNESCO



Kiedy świata jest za dużo,

czyli sceny z życia wrażliwych smoków

Zamów już dziś charaktery+

Osoby wysoko wrażliwe często czują się odmieńcami, dziwakami, jakby pochodziły z innego świata. Jak żyć wśród ekstrawertyków, będąc osobą wysoko wrażliwą? Co robić, a czego nie robić ze swoją wrażliwością? Z Katarzyną Kucewicz rozmawia Edyta Żmuda.

Edyta Żmuda: Kiedy myślałam o naszej rozmowie, nie wiem dlaczego przyszedł mi do głowy tytuł książki z dzieciństwa. To zbiór historyjek Beaty Krupskiej zatytułowany *Sceny z życia smoków*.

Katarzyna Kucewicz: Może dlatego, że osoby wysoko wrażliwe nierzadko czują się takimi smokami – odmiennymi czy dziwnymi.

Porozmawiajmy więc o scenach z życia osób wysoko wrażliwych. Obie chyba odnajdujemy się w tym określeniu. Scena pierwsza to wstyd. Wstydzimy[1] się swojej wrażliwości. W swojej książce *Kobiety, które czują za bardzo* piszesz: „Mnóstwo wysoko wrażliwych kobiet stygmatyzuje siebie określeniami *histeryzuję, jestem za bardzo przewrażliwiona, wpadam w panikę, jestem emocjonalnie labilna, nieznośna*". Skąd wynika ta autostygmatyzacja?

Zawstydzamy same siebie, bo powtarzamy coś, co wpajano nam od dzieciństwa. Nasz wewnętrzny głos jest uwewnętrznioną narracją tego, co słyszeliśmy już jako przedszkolaki. Dziecko, które cały czas jest zachęcane, by dostosowało się do innych, by myślało i reagowało na świat jak inne dzieci, uczy się, że coś jest z nim nie tak. Przyjmuje, że to, co czuje, nie jest w porządku. Często doświadczamy piętnowania wysokiej wrażliwości. Po latach, w dorosłym życiu powtarzamy jak mantrę teksty naszych rodziców, nauczycieli, rodzeństwa i sami dla siebie stajemy się surowymi żandarmami. Mówimy sobie: „Przestań, jesteś dziwna". Myślę, że ten proces przejmowania narracji na nasz temat jest tak subtelny, że możemy przez całe życie nie zdawać sobie sprawy, iż oceniamy siebie tak, jak kiedyś oceniali nas matka czy ojciec...

I że to wcale nie jest nasz wewnętrzny głos, tylko narzucony schemat myślowy.

Ta matryca sprawia, że jeszcze bardziej zapamiętujemy złe określenia i negatywne komunikaty. Jesteśmy dla siebie surowi i okrutni, a przez to stajemy się bezlitośni wobec swojej wysokiej wrażliwości. To z kolei może doprowadzić do jej całkowitego wyparcia. Pokazuje to moje doświadczenie, które opisuję w książce. Kiedy zaczynałam ją pisać, nie identyfikowałam się jako osoba wysoko wrażliwa. Byłam przekonana, że to jest książka o moich klientkach, dlatego że według badań Elaine Aron 90% osób uczestniczących w psychoterapii to ludzie wysoko wrażliwi. Dopiero pogłębiając swoją wiedzę, z ogromnym zdumieniem zaczęłam odkrywać, że też należę do tego grona. Całe życie musiałam udawać, że nie jestem wrażliwa i wmawiać wszystkim innym wokół, że „Nie, ja wcale taka nie jestem". To jest doświadczenie ludzi, którzy – na przykład – przez rodziców byli bardzo zachęcani do przekraczania własnych granic. Dziecko nie chce podejść do obcych dzieci, a rodzic wypycha go na siłę. Dziecko nie chce brać udziału w przedstawieniu, a słyszy: „No idź, musisz wystąpić!".

Rodzice mówią: „Nigdzie Ciebie nie widać! Zawsze tylko inne dzieci się zgłaszają do konkursu czy do trójki klasowej... Co z Tobą?!".

Nie lubiłam pozować do zdjęć, a zawsze słyszałam: „Musisz stanąć do zdjęcia".



KATARZYNA KUCEWICZ
Psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka. Współtwórczyni Ośrodka Psychoterapii i Coachingu Inner Garden w Warszawie. Przynależy do Polskiej Federacji Psychoterapii. Jest konsultantką merytoryczną i ekspertką w programach telewizyjnych i audycjach radiowych. Autorka trzech książek, w tym ostatniej *Kobiety, które czują za bardzo*.

[1] Obie rozmówczynie odnajdują się w definicji kategorii WWO.

Kiedy człowiek zdejmie z siebie pancerz oczekiwań, to nagle okazuje się, że życie w duchu wysokiej wrażliwości, a nie w formie narzuconego ekstrawertyzmu, jest życiem w zgodzie z samym sobą.

Kolejna sprawa – hałasy. Nigdy ich nie lubiłam, a słyszałam: „No coś ty, czego się obawiasz?!". „Wszystkie dzieci kochają balony" – a ja się tych balonów bałam. To było dla mnie wstrząsające odkrycie, że prawdopodobnie wiele osób, tak jak ja, nie ma pojęcia o wysokiej wrażliwości, chociaż być może zalicza się do grupy WWO. Kiedy człowiek zdejmie z siebie taki pancerz oczekiwań, to nagle okazuje się, że życie w duchu wysokiej wrażliwości, a nie w formie nachalnego ekstrawertyzmu, jest życiem w zgodzie z samym sobą.

Kolejna scena z życia osoby wysoko wrażliwej to poczucie, że świata jest za dużo. Kiedyś brałam udział w warsztatach. Po całym dniu byłam tak zmęczona, że marzyłam tylko, aby zamknąć się w pokoju hotelowym i popatrzeć na drzewa za oknem. Tymczasem reszta grupy organizowała wieczorne spotkanie towarzyskie. Miałam dylemat – zostać z nimi i być wesołą jak inni czy posłuchać wewnętrznej potrzeby. Na to przyszła trenerka i powiedziała: „Przepraszę was, ale mam ochotę pobyć sama. Dla mnie ten dzień to dużo bodźców i wrażeń. Potrzebuję własnej przestrzeni". Patrzyłam na nią zafascynowana, że ma odwagę być odrębną i mówi o tym wprost. Dlatego cieszą takie publikacje jak Twoja książka. One otwierają drzwi do własnego pokoju.

Często słyszę podobne historie w gabinecie. Mówią one o wewnętrznym dysonansie pomiędzy tym, jak powinniśmy się zachowywać, żeby nie odstawać od grupy, a tym, jak chcemy się zachować i czego naprawdę potrzebujemy. Codziennie dostaję wiadomości od czytelniczek, które piszą, że wreszcie zrozumiały: można nie chcieć siedzieć całą noc z przyjaciółmi i to jest normalne. Kiedy uzmysławiamy sobie swoją wysoką wrażliwość, automatycznie dochodzi do nas, że nie jesteśmy niekulturalni, nie jesteśmy odludkami czy zarozumialcami, którzy nie mogą posiedzieć ze znajomymi i rozczulają się nad sobą. Coraz więcej osób, czytając o wysokiej wrażliwości i odnajdując się w niej, przestaje być dla siebie okrutna i podąża za głosem swoich potrzeb. Zależy mi, by nie tylko osoby wysoko wrażliwe odnajdywały się w tym, kim są, ale też by ludzie spoza tej grupy uczyli się, że potrzeba samotności nie musi wynikać z braku sympatii.

Kolejna scena dotyczy życia rodzinnego. Jak powiedzieć partnerowi czy dzieciom, że potrzebujemy pobyć sami, bez obawy, że poczują się odrzuceni?
To ważny element wdrażania kogoś w naszą wysoką wrażliwość. O ile w przypadku obcych osób nie musimy się tłumaczyć, o tyle dobrze jest informować partnera czy bliskich o tym, że odkrywamy w sobie wysoką wrażliwość, a pójście samemu do kina czy do parku jest naszą wewnętrzną, bardzo ważną potrzebą. To daje szansę, by partner zrozumiał, że chcemy i potrzebujemy być sobą. Zawsze uczulam, że rozwój i podążanie za swoim głosem wewnętrznym są świetne, ale obok nas może być ktoś, kto nie rozumie, o co nam chodzi, kiedy mówimy: „Ja jednak nie będę chodziła z Tobą na te głośne festiwale, bo później muszę to odchorować". Zapraszajmy powoli taką osobę do naszego świata i wysłuchajmy jej, pozwólmy wyrazić swoje obawy.

Czy w rozmowach z klientami słyszysz obawę, że bliska osoba poczuje się przytłoczona nadmierną wrażliwością? Przecież cały świat nie będzie wokół nas chodził na paluszkach.
Osoby wysoko wrażliwe czasami boją się, że będą źle zrozumiane i że okazanie swoich potrzeb będzie skutkowało dyskomfortem w relacji. Wysoka wrażliwość to też wrażliwość na drugiego człowieka. To ogrom-

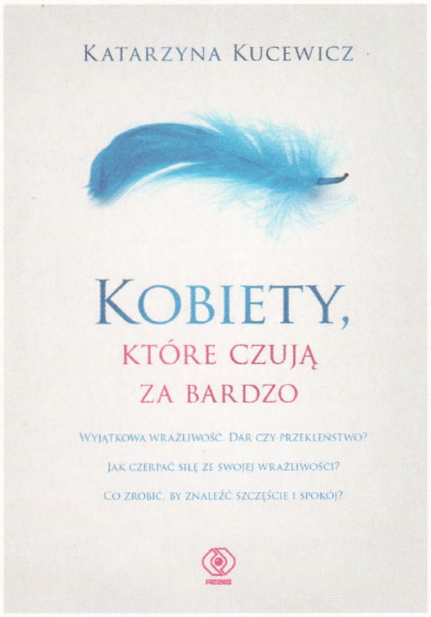
Zamów już dziś charaktery+



nie rozbudowana empatia, wyczulenie na niuanse, na mikrogesty innych ludzi i na ich samopoczucie. Nawet jeżeli wysoko wrażliwa osoba ma już dosyć ukrywania siebie, to zawsze będzie to robiła z uważnością na drugiego człowieka. Empatia sprawia, że mamy duży wgląd w to, jak czują się inni. Czasami do tego stopnia, że gdy widzimy, że ktoś kręci nosem na naszą wrażliwość, to wolimy się wycofać i zrezygnować np. z samotnych spacerów. Z reguły jednak udaje się jakoś znaleźć wspólną płaszczyznę.

Duża empatia prowadzi do kolejnej sceny z życia osoby wysoko wrażliwej. Podczas spotkania przyjaciółek jedna z nich dużo mówi o swoich kłopotach. Druga, wysoko wrażliwa, czuje się przytłoczona ogromem tych zwierzeń. A dodatkowo zamartwia się o przyjaciółkę. Wieczorem, po spotkaniu, czuje się zmęczona, wyczerpana emocjonalnie. Jak zatroszczyć się o siebie w relacji z innymi?

Zawsze zachęcam, by pomyśleć o różnych obszarach życia, w których objawia się nasza wysoka wrażliwość,



i nauczyć się komunikowania granic. W wysokiej wrażliwości te granice są bardzo ważne, ponieważ przeważnie na skutek rodzicielskich zachęt, że mamy być tacy, jak inni, nie mamy świadomości o prawie do ich wyznaczania. Jak powiedzieć koleżance z pracy, że jej perfumy są zbyt intensywne i boli nas od nich głowa? Jak zakomunikować, że nie możemy się skupić z powodu głośnych rozmów? Czasami jest to bardzo trudne. Na gruncie prywatnym ludzie często lgną do osób wysoko wrażliwych, bo są świetnymi słuchaczami – zaangażowani w rozmowę, uważni, cały czas dają z siebie wszystko. Ale często, właśnie na skutek tego, że nie mówią o granicach, trafiają na ludzi, którzy eksploatują ich do cna i niewiele dają w zamian. Te relacje niestety bywają bardzo niesymetryczne.

Czyli czasem ludzie zostawiają nas z workiem, który zrzucili ze swoich pleców?

Tak. Później to my musimy korzystać z pomocy psychoterapeuty, mając poczucie, że gdy zapłacimy, w końcu będziemy mogli coś powiedzieć, bo nikt inny nie chce nas słuchać. Stawianie granic dotyczy także relacji damsko-męskich, miłosnych, a także rodzinnych. I mówię w końcu bliskim, że nie jestem w stanie iść na molo w Sopocie, na którym jest mnóstwo osób.

Bo nie odpoczywam w ten sposób... Niektóre osoby lubią gwar, ale ja potrzebuję czegoś innego.

Zgadza się. Komunikowanie granic w obszarach, o których mówimy, jest trudne, ale nie jest niemożliwe. Obszar, gdzie jest to szczególnie karkołomne, to macierzyństwo. Wiele kobiet czuje, że nie daje rady, nie potrafi, serce im się łamie, kiedy pomyślą, że miałyby powiedzieć dziecku: „Nie będę się bawić z Tobą wozem strażackim, jest dla mnie zbyt głośny". Mama, która nie chce chodzić na plac zabaw, bo hałas ją wykańcza, często zaczyna wątpić w swoje kompetencje rodzicielskie i myśleć, że coś jest z nią nie tak.

Brene Brown pisze: „Odkąd zaczęłam stawiać granice w komunikacji z bliskimi, może jestem mniej miła, ale bardziej kochająca". To takie prawdziwe, prawda?

Tak, Brene Brown dużo pisze o wysokiej wrażliwości. Warto, by zdanie: „Nie robię niczego złego" było mantrą większości wysoko wrażliwych kobiet. Gdy mówię, że nie pójdę na plac zabaw, to w ten sposób dbam o dziecko. O to, żebym była mamą uśmiechniętą, radosną, a tym samym, żeby moje dziecko było szczęśliwe. Trudno jednak mieć taką perspektywę, skoro jesteśmy ze wszystkich stron bombardowani upomnieniami, jak się powinno funkcjonować, jaką powinno się być aktywną, roześmianą, beztroską mamą. Jesteśmy zanurzeni w takich standardach, świat jest zaprojektowany z myślą o osobach niskiej wrażliwości. Instagram również jest w większości nisko wrażliwy. Z jednej strony rozpoznajemy w sobie tę cechę, staramy się żyć w zgodzie z nią, a z drugiej strony otrzymujemy przekazy, które często uderzają w nas jak petarda i sprawiają, że czujemy się nieprzystający do reszty.

Osobom wysoko wrażliwym żyje się łatwiej czy trudniej?

Myślę, że to zależy od tego, co robimy ze swoją wysoką wrażliwością i jakie mamy podejście do siebie. Na pewno trudniej będzie się żyło osobom, które swojej wysokiej wrażliwości nie akceptują.

I nie będą próbowały zrozumieć, że wysoka wrażliwość to tak naprawdę kompetencja. Jesteśmy osobami o dużej inteligencji emocjonalnej. W jakich obszarach jest to pomocne? Taka osoba kojarzy mi się ze świetnym menedżerem albo osobą predysponowaną do pracy w zespołach...

Zazwyczaj ludzie wysoko wrażliwi pracują w obszarach pomocowych, są na przykład psychologami, psy-

Zamów już dziś charaktery+

choterapeutami, pedagogami. Idealnie odnajdują się również w biznesie. W Ameryce, w wielkich korporacjach robi się specjalne kursy dotyczące współpracy z osobami wysoko wrażliwymi. Przywiązuje się do ich potrzeb dużą wagę. Jak mówi Eleine Aron, jest ekonomicznie uzasadnione, by dbać o przestrzeń dla ludzi wysoko wrażliwych, ponieważ mają oni ogromny potencjał. Jeżeli biuro takiej osoby jest odpowiednio zorganizowane i nie ma wielu bodźców odstraszających, taki pracownik zazwyczaj jest superkompetentny. Wynika to z jego cech, na przykład drobiazgowości czy sumienności. Ludzie wysoko wrażliwi są uwrażliwieni na szczegóły, niuanse.

I obdarzeni niezwykłą intuicją. Tak naprawdę intuicja to zauważanie niuansów i dostrzeganie nowej drogi, której nikt inny nie zauważył.

Co uratowało wiele firm. Ludzie wysoko wrażliwi szybko dostrzegają, że ktoś jest nieuczciwy albo źle się czuje w jakiejś sytuacji. Intuicyjnie odbierają coś, co dla ludzi nisko wrażliwych jest poza zasięgiem percepcji. Dzięki temu chętnie prosi się ich o ocenienie jakiejś sytuacji, bo zazwyczaj trafnie interpretują rzeczywistość. Są doskonałymi obserwatorami. Eleine Aron opisywała na przykład, jak zauważyła smugę ognia, której inni kompletnie nie widzieli. Ta spostrzegawczość jest cenną cechą w biznesie, wysoko wrażliwy pracownik jest bardzo pożądany. Jeśli jednak będzie pracował w nieodpowiednich warunkach, może się szybko wypalić, szczególnie gdy próbuje się dopasować do większości bardziej ekstrawertycznej populacji. Trudno będzie również osobom, które nie zwracają uwagi na swoje wnętrze, doświadczają świata bez analizy, bo nie chcą lub boją się go analizować. Czasami nie mamy możliwości dostępu do siebie, a czasami tego nie chcemy w obawie przed tym, co zobaczymy.

Jaki może być pierwszy krok, żeby zrobić przestrzeń dla samej siebie? By spojrzeć na siebie taką, jaką jestem?

Myślę, że najważniejsze jest to, o czym często mówi Natalia de Barbaro – żeby przyjmować swoje emocje, uczucia i doświadczenia takimi, jakie są. Bez oceniania, bez rankingu.

12 sierpnia 2021 r. o godzinie 21:30 Edyta Żmuda, Redaktor Naczelna „Charakterów", w *Kobiecym wieczorze* Radia dla Ciebie opowie o tym, jak żyć, będąc osobą wysoko wrażliwą.

Czyli: „Widzę, co przeżywam", „Widzę, kiedy się złoszczę, kiedy jestem zmęczona", „Widzę, że mam dosyć, że się wstydzę". Czy tak?

Po prostu: „Widzę siebie z wrażliwością, jaką mam". To pomaga osobie wysoko wrażliwej być bliżej siebie. To pierwszy krok. Kolejne to próby sprawdzania, co jest dla nas dobre. Często zachęcam klientów, by oglądali swoją wysoką wrażliwość i sprawdzali, kiedy czują się lepiej. Czy wolą, by wieczorem górne światło było włączone, czy czują się z nim gorzej. W efekcie ludzie przearanżowują swoje wakacje i rezygnują z wielkich kurortów na rzecz urlopu w głuszy, zmieniają ustawienie biurka w pracy, w mieszkaniu wybierają dyskretną lampkę zamiast ostrego światła albo słuchają cichej muzyki, a nie telewizora na full. Czasami wprowadzenie takiej drobnej zmiany sprawia, że czują się odprężeni i bardziej twórczy. Często potencjał lub możliwości intelektualne osoby wysoko wrażliwej są przyhamowane, a takie odstymulowanie sprawia, że wracają inspiracje. Nawet jeżeli złości nas nasza wrażliwość i denerwujemy się na siebie, to warto spróbować dostosować swoje otoczenie do tej cechy i sprawdzić, jak to na nas wpływa. Czasami wprowadzenie roślin do pokoju sprawia, że osoba doświadcza jakiegoś osobistego przełomu.

Znam to z życia. Jedna roślinka na biurku sprawia, że czujemy las. W swojej książce wspominasz o rytuałach w codzienności, które mogą być dla nas wspierające. Najważniejsze, by zrozumieć, kim naprawdę jesteśmy, czego potrzebujemy. Sugerujesz: „rozwijaj samoświadomość", „obserwuj siebie", „zadawaj sobie pytania – czego jest za mało, czego zbyt wiele". Na koniec piszesz: „Ten głos ocali Cię w wielu sytuacjach i relacjach z ludźmi. Może stać się Twoim kompasem, znacznie mniej zawodnym niż kompas w postaci opinii innych osób".

Nadal się pod tym podpisuję... ●



Gdy ona się wzrusza, a on wzrusza ramionami

tekst: **NATALIA DE BARBARO**

Dla niej za głośno, dla niego całkiem cicho, ona płacze na reklamach, on nie zwraca na nie uwagi. Albo odwrotnie – to on ścisza, kiedy ona chciałaby głośniej, on się wzrusza, a ona wzrusza ramionami. Jak nawigować złożoną rzeczywistością, gdy różnimy się wrażliwością? Jak dbać o siebie, kiedy czujemy bardziej?

Zamów już dziś charaktery+

W minionym roku – roku tak dziwnym, że aż doczekał się ksywy ZOZO – odkrywałam co rusz, jak wiele fajnych rzeczy składało się na moją przedpandemiczną codzienność. Na czołowych miejscach długiej listy tego, za czym – jak się okazało – tęskniłam, były nie tylko spotkania z przyjaciółmi i rodziną, ale też niezakryte twarze obcych ludzi, podróże i pokoje hotelowe. No i oczywiście – knajpy! Na mało co czekałam tak bardzo, jak na otwarcie kawiarnianych ogródków i gwar ludzkich głosów. Kiedy pierwszy raz po tak długiej przerwie usiadłam w takim ogródku, poczułam, że coś wróciło na swoje miejsce. Prawie wszystkie stoliki były zajęte, poza jednym, tuż koło mojego – ale już po minucie usiadła przy nim para i z gwaru wyłowiłam ich głosy. *Strasznie głośno* – powiedziała ona. *Nie, dlaczego?* – nie zgodził się on. *Muzykę za głośno puszczają* – uparła się. *Ja prawie nie słyszę* – uparł się i on. *Masakra!* – powtórzyła. *No co ty* – powiedział on i było jasne, że ta ostatnia wymiana piłek kończy ten krótki mecz. Po chwili kątem oka zobaczyłam jeszcze, że kiedy on wystawia twarz do słońca, ona wkłada ciemne okulary.

Zaczęłam to oczywiście młócić w głowie (być może inni psychologowie i psycholożki umieją zatrzymać tę wszystko analizującą maszynkę, ja ciągle jeszcze nie umiem i w gruncie rzeczy wątpię, żebym kiedyś miała się nauczyć). Mimika mojej kawiarnianej sąsiadki była miękka, żywa, mimika jej partnera – jakby bardziej twarda i bardziej skąpa. Miałam pewność, że przez chwilę jestem sąsiadką pary, w której kobieta to osoba wysoko wrażliwa, a facet – przeciętnie wrażliwy. I takich par – pomyślałam sobie – zaprzęgając do roboty swoje kulejące moce matematyczne – jest w Polsce dobrych parę milionów, no bo jeśli wysoko wrażliwych jest 15–20% i dwoje na troje wejdą w związek z osobą nie WWO to...

Zamiast autokorekty – szacunek dla siebie

Po pierwsze, wierzę, że warto uszanować swoją wysoko wrażliwą kondycję. Ale łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Nawet jeśli teoretycznie nie mamy nic przeciwko swojej wysokiej wrażliwości, w praktyce po latach albo dziesięcioleciach, kiedy to człowiek nasłuchał się o tym, że „przesadza", „wydziwia", „histeryzuje", „przekombinowuje", „niepotrzebnie przeżywa" albo w najbardziej łagodnym wydaniu – jest „nadwrażliwy", kiedy się tych określeń nazbiera spory worek, nie tak łatwo opowiedzieć sobie inną historię. Ta inna historia – historia o wysokiej wrażliwości, a nie nadwrażliwości – byłaby historią o pewnego rodzaju oprogramowaniu obadanemu przez neurologów i psychologów.

Elaine Aron, autorka kluczowej książki *Wysoko wrażliwi*, podsumowała tę kondycję, mówiąc o czterech elementach: głębi przetwarzania, uleganiu przebodźcowaniu, reaktywności emocjonalnej i empatii, a wreszcie – uwrażliwieniu zmysłowym. Moja kawiarniana sąsiadka uznała muzykę za zbyt głośną, ponieważ naprawdę słyszała ją jako głośniejszą niż jej partner.

Odnalazłszy się w tym opisie (można się upewnić, robiąc jakikolwiek test online), stajemy na rozdrożu: kłócić się z tym czy uszanować to w sobie? Wkurzać się na siebie samego czy zastanowić się, jak zadbać o swoją codzienność – teraz, kiedy mam już ramę teoretyczną i nazwę na to, co do tej pory było dla mnie samej pewną enigmą?

W moim doświadczeniu zgoda na siebie samego i szacunek dla swojej osobowości, w tym osobliwości, nie jest aktem jednorazowej decyzji, a raczej codzienną, często żmudną praktyką, będącą też drogą powrotną do siebie,

CZTERY ELEMENTY WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI WEDŁUG ELAINE ARON:

- **głębia przetwarzania** – wysoko wrażliwi przetwarzają informacje płynące z otoczenia głębiej niż przeciętnie wrażliwi i szukają znaczeń,
- **uleganie przebodźcowaniu** – ponieważ na wysoko wrażliwych bodźce oddziałują mocniej i ulegają głębszemu niż u innych przetwarzaniu, łatwiej dochodzi do przesytu bodźcami,
- **reaktywność emocjonalna i empatia** – na poziomie neurologicznym oznacza wzmożoną aktywność tak zwanych neuronów lustrzanych, ale na poziomie codzienności sprawia, że wysoko wrażliwi często czują cudze emocje tak, jakby były ich własnymi,
- **uwrażliwienie zmysłowe** – zapachy, smaki, dźwięki, obrazy, dotyk – to wszystko, co odbieramy zmysłami, oddziałuje na osobę wysoko wrażliwą mocniej niż na innych.

Zgoda na siebie samego i szacunek dla swojej osobowości, w tym osobliwości, nie jest aktem jednorazowej decyzji, a raczej codzienną, często żmudną praktyką, będącą też drogą powrotną do siebie, odwróceniem wieloletniego nawykowego przykrawania siebie do jakiejś niepisanej normy.

odwróceniem wieloletniego nawykowego przykrawania siebie do jakiejś niepisanej normy. A jednak jeśli nie podejmiemy tej pracy i nie uszanujemy siebie – i w wymiarze wysokiej wrażliwości i w innych wymiarach – spędzimy życie na przykrych dla nas samych i w gruncie rzeczy nikomu niepotrzebnych autokorektach, a doświadczenie naszej codzienności będzie podobne do uczestniczenia w lekcji przedmiotu, którego najbardziej nie lubiliśmy.

Jak opieka nad niemowlakiem?

W codziennej praktyce szanowania swojej wysokiej wrażliwości bardzo przydała mi się metafora użyta przez Elaine Aron, która porównała sytuację wysokiej wrażliwości do stałej opieki nad niemowlakiem. Nie oznacza to, że jako osoby wysoko wrażliwe jesteśmy niemowlakami, ale że stajemy przed ważnym zadaniem, jakim jest szczególny rodzaj dbania o siebie samego czy siebie samą. Nie chodzi o nadopiekuńczość, nie chodzi też o ignorowanie tej kruchej wewnętrznej struktury. Dbam o nią, kiedy kilka razy dziennie pytam siebie, czego potrzebuję, kiedy przerywam pisanie tekstu, żeby popatrzeć na tańczące za oknem liście winobluszczu czy zrobić sobie minutowy masaż głowy. Robię to, kiedy ściszam reklamy w radio, kiedy wchodzę wieczorem do wanny w prawie całkiem ciemnej łazience, zostawiając tylko malutkie światło. Gdybym nie praktykowała szacunku dla swojej wysokiej wrażliwości, sama moja świadomość niczego by nie wniosła, bo świadomość bez praktyki jest martwa.

Czuję, że praktyka szanowania własnej wysokiej wrażliwości jest koniecznym warunkiem, żeby stanąć do pewnego rodzaju negocjacji ze światem, szczególnie z naszym partnerem czy partnerką. To drugie zadanie. Celem tych negocjacji jest zawarcie jakiegoś rodzaju przymierza opartego na wzajemnym szacunku. Nie da się tego przymierza zawrzeć, jeśli najpierw nie powiemy partnerowi, czego chcemy i czego potrzebujemy. *Ja tak mam* – ten komunikat, wypowiedziany spokojnie, bez złości i bez rozżalenia, poza kłótnią, wydaje mi się kluczowy. Na poziomie technicznym oznacza pewną odmianę komunikatów JA, tych samych, co to naoglądaliśmy się na różnych slajdach i flipchartach w salach szkoleniowych. O ile klasycznie w komunikacie JA mówimy, jakie zachowanie drugiej strony powoduje naszą konkretną reakcję, tak tutaj bardziej adekwatny wydaje się opis sytuacji i naszej na nią reakcji. Dajemy naszemu partnerowi czy partnerce pewnego rodzaju przewodnik po nas samych; bez tego przewodnika prawdopodobnie osuną się w jakąś formę oceny, tak jak i my osuwaliśmy się w tę ocenę w stosunku do siebie samych. *Kiedy lecą te głośne reklamy, czuję napięcie* – możemy powiedzieć. – *Po południu często czuję się zmęczona całym dniem i potrzebuję zamknąć się na dziesięć minut sama w pokoju. Jak oglądam scenę tortur w filmie, to potem te obrazy zostają mi w głowie i jest mi z tym źle.* Te pozornie proste zdania wymagają jednak od nas sporych umiejętności: po pierwsze zanim je wypowiem, potrzebuję nauczyć się rozpoznawać i opisywać swoje uczucia i reakcje, po drugie potrzebuję pewnego rodzaju odwagi, żeby ten opis wnieść w rozmowę z drugim człowiekiem.

Poszukując symeterii w związku

Ale to przecież nie koniec, prawda? Nie wystarczy powiedzieć, że mam tak i tak. Bo w związku osoby wysoko wrażliwej z osobą o przeciętnej wrażliwości są jednak dwie osoby, a w domu mieszka często ktoś jeszcze. Zobaczyłam to bardzo wyraźnie, kiedy mój nastoletni syn dość bezceremonialnie powiedział mi kiedyś, że nie chciałby *cały czas chodzić na paluszkach,* ponieważ ja jestem wysoko wrażliwa. Zdałam sobie wtedy sprawę, że zachłysnęłam się nieco swoimi prawami obywatelskimi, kiedy odkryłam, nazwałam i zakomunikowałam domownikom moją wysoką wrażliwość. W jakimś sensie uznałam, że skoro przeszkadzają mi głośne dźwięki, to teraz będzie ciszej; skoro przeszkadza mi główne oświetlenie, to teraz będzie ciemniej; skoro przeszkadzają mi brutalne filmy,

Zamów już dziś charaktery+

to teraz w moim domu będziemy oglądać tylko filmy obyczajowe i komedie romantyczne. Równocześnie dołączyłam do paru grup na Facebooku gromadzących osoby określające się jako wysoko wrażliwe i zaczęło zwracać moją uwagę to, jak wiele jest w nich pretensji do świata, który nas krzywdzi i nie rozumie. Poczułam, że moją aspiracją nie jest zyskanie jakiejś przewagi nad moimi domownikami i podporządkowanie ich potrzeb moim potrzebom – że szukam raczej pewnego rodzaju symetrii.

Czasami jest to proste. Na przykład po kolacji wstaję od stołu i mówię, że potrzebuję chwili odosobnienia. Na szczęście zanim poznałam pojęcie wysokiej wrażliwości, miałam dobrą intuicję i uprzywilejowaną sytuację, która pozwoliła mi mieć w naszym domu osobny pokój, więc mam gdzie się odosobnić. Zamykam drzwi i jestem w przestrzeni, która organicznie mnie odżywia – włożyłam wysiłek, żeby dobrać kolory, zrobić bukiet kwiatów. Na regale z książkami mam półkę z tymi najbardziej ukochanymi, których grzbiety sprawiają mi radość. Mam zdjęcia moich najbliższych, teraz jednak znajdujących się gdzie indziej niż ja sama. Mam dwie lampki z ciepłym światłem. Jedną z nich kupiłam dla jej urody, chociaż żarówka nie jest osłonięta abażurem tylko zamknięta w przezroczystym szkle. Stawiam ją na podłodze, żeby nie raziło mnie światło. Puszczam muzykę albo siedzę w ciszy, czasami kładę się na macie, której kolor i fakturę też wybrałam, idąc za tym, co mnie woła. Pokój ma drzwi. W drzwiach jest klamka. Poprosiłam moich ukochanych, żeby pukali. Wiem, że posiadanie tak wyraźnej osobnej przestrzeni jest luksusem – znam jednak wiele wysoko wrażliwych osób w trudniejszej sytuacji, które pokombinowały i zaadaptowały na własny pokój stryszek, pralnię, część gabinetu partnera, teraz przesłoniętą parawanem, kawałek balkonu.

Osobna przestrzeń jest dla osoby wysoko wrażliwej potrzebna jak tlen – i nie załatwimy sprawy siedzeniem w samochodzie pod blokiem czy chowaniem się w łazience, do której zaczną się prędzej czy później dobijać nasi bliscy. Kiedy dbamy o swoją osobną przestrzeń, tym samym ruchem dbamy o jakość naszych relacji. Co z tego, że zmusimy się do siedzenia przy wspólnym stole, jeśli wszystkimi porami będzie parować nasza irytacja i zmęczenie.

Bez poczucia wyższości

O ile przebywanie w przestrzeni osobnej często będzie zasilające, bo możemy sobie wszystko pogasić, ściszyć, okryć, o tyle przebywanie w przestrzeni wspólnej czasami nieuchronnie będzie oznaczać jakiś poziom dyskomfortu – nie da się naraz włączyć i wyłączyć światła, nie da się naraz zgłośnić i ściszyć telewizora, nie da się naraz wspólnie oglądać dwóch filmów. W moim doświadczeniu pomaga parę zasad.

Po pierwsze, dbam o pewne saldo, jeśli chodzi o ustępowanie – nie liczę tego na kalkulatorze, ale sprawdzam sobie, czy nie czuję, że ustępuję za często albo za rzadko. Po drugie, staram się wychodzić ze swojej głowy – nie odgrywać w niej wyobrażonych dialogów, zwłaszcza takich, w których ja o coś proszę, a ktoś mi odmawia (często to „załatwia" sprawę i zostaję z prawdziwym poczuciem odrzucenia, chociaż dialog w ogóle się nie wydarzył!). Mówię, czego potrzebuję, nawet jeśli obawiam się, że tego nie dostanę. Tam, gdzie mogę po prostu sobie wziąć, biorę, nie blokując się wyobrażoną reakcją partnera.

Po trzecie, pomaga mi twórcze podejście do spraw, które pierwotnie kwalifikowałam do kategorii wygrana–przegrana. Wykminiłam na przykład, że głośniczki podłączone do laptopa można umieścić bliżej tego, który chce głośniej. Że mogę siedzieć sobie pod kocem w ciepły dzień, jeśli tego potrzebuję, chociaż inni tego nie będą robić. Że jeśli nie podoba mi się serial, który podoba się mojemu mężowi, to powiem o tym wprost i znajdziemy taki, który spodoba się nam obojgu.

I jeszcze jedno – staram się uczyć perspektywy osoby wrażliwej, która nie jest wysoko wrażliwa, nie traktując tego jako czegoś gorszego. Bo też na początku tych rozkmin wokół wysokiej wrażliwości przyłapałam się na pewnym poczuciu wyższości: *No tak, ty nie rozumiesz, ty nie czujesz*. Dzisiaj staram się patrzeć na zwykłą wrażliwość moich bliskich jako inspirację – można nie brać czegoś na gołą skórę, a i tak pomóc. Można popatrzeć trzeźwo nawet na sytuację bardzo angażującą uczuciowo. To nie znaczy, że chcę stać się taka jak oni, ani też nie spodziewam się, że oni zamienią się we mnie. Dobrze mi w tej różnicy. ●

NATALIA DE BARBARO
Psycholożka, socjolożka, trenerka, felietonistka. Autorka bestsellera *Czuła przewodniczka. Kobieca droga do siebie.* Prowadzi warsztaty dla kobiet *Własny pokój*.

3 sierpnia 2021 r. o godzinie 13:20 zapraszamy na antenę Radia Nowy Świat, gdzie z Edytą Żmudą, Redaktor Naczelną „Charakterów", Jan Niebudek porozmawia o tym, czy wrażliwość jest darem czy kłopotem, a może jednym i drugim?

RADIO NOWY ŚWIAT

Dzieci o cienkiej skórze

Czy moje dziecko histeryzuje?

tekst: **JACEK SĘDKIEWICZ**



Gdy po raz kolejny słyszysz, że masz rozpieszczone i histeryczne dziecko, zapewne zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje. A może ono nie jest niegrzeczne czy przewrażliwione, ale ma niezwykle czuły układ nerwowy i każdy dźwięk czy nawet subtelny zapach wywołują jego silną reakcję? Jak to sprawdzić i zaopiekować się takim dzieckiem? Jak nauczyć się podążać za jego wyjątkowym odczuwaniem świata?

Zamów już dziś charaktery+

Skóra chroni nasz organizm przed wieloma czynnikami zewnętrznymi – temperaturą, obrażeniami mechanicznymi, substancjami chemicznymi i patogenami. Służy także do przekazywania bodźców, odczuć, doznań do układu nerwowego. Pozwala na określenie za pomocą układu nerwowego ułożenia ciała w przestrzeni. Wyobraź sobie, że ta swoista tarcza ochronna jest uszkodzona. Masz mocno zdarty naskórek. Co czujesz? Ból, pieczenie, wszystkie bodźce czuciowe odbierasz jako mocniejsze i bardziej wyraziste. A teraz pomyśl, że w podobny sposób reaguje system nerwowy wysoko wrażliwego dziecka (WWD), które odbiera bodźce wyjątkowo intensywnie – niejednokrotnie jako ból i cierpienie.

Zdarty naskórek – wielokrotnie przywoływałem tę metaforę w pracy z rodzicami WWD. Czemu? Ponieważ uzmysławia, jak wyjątkowo mocno reaguje układ nerwowy. I to w zakresie wszystkich modalności: wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku czy kinestetyki.

Jak funkcjonuje WWD?

Wysoko wrażliwe dziecko już od wieku niemowlęcego wydaje się czujniejsze. Szybciej i intensywniej reaguje na niesprzyjające i nieoczekiwane bodźce – płaczem lub śmiechem. Gdy dostrzega w swym otoczeniu nowe osoby, zazwyczaj długo się do nich przyzwyczaja. Nie lubi być wystawiane na ekspozycję społeczną, emocjonalnie reaguje na prośby nieznanych osób: „powiedz wierszyk", „zaśpiewaj coś", „uśmiechnij się do cioci, wujka", „zatańcz".

Zazwyczaj małe WWD nie wejdzie do nowego miejsca, zanim nie sprawdzi, czy ta przestrzeń jest dla niego bezpieczna. Jeśli sprawdzi ją i zaakceptuje – zacznie eksplorować, a później się bawić. Potem może wracać do tego miejsca chętnie, interpretując jako bezpieczne i ciekawe. Takie dziecko może mieć własne smaki i nawyki żywieniowe. Zdarza się, że nie lubi niektórych potraw. W nowych ubrankach problemem mogą być drażniące metki, zbyt szorstki materiał, za mocno opinający, ograniczający ruchy i przylegający do ciała, drażniące szwy. WWD zwraca uwagę na to, co się dzieje w otoczeniu, w tym na dźwięki i subtelne zapachy. Od najmłodszych lat zauważa emocje innych osób. Nastroje innych mają znaczący wpływ na funkcjonowanie wysoko wrażliwych nastolatków, a później również dorosłych.

Wysoko wrażliwe dzieci lubią przewidywalność, która daje im poczucie ulgi i spokoju – jakże ważnego dla ich wewnętrznego komfortu. Niespodziewane zmiany, zarówno niewielkie (spontaniczna zmiana planu dnia wynikająca np. z nagłej zmiany pogody, awarii samochodu itp.), jak i duże

JAK ROZPOZNAĆ, CZY MOJE DZIECKO JEST WYSOKO WRAŻLIWE, CZYLI NA CO WARTO ZWRACAĆ UWAGĘ

- sposób oraz intensywność reagowania,
- reagowanie w sytuacjach ekspozycji społecznej,
- zachowanie w nowych miejscach/sytuacjach społecznych,
- sposób odbioru świata zmysłami (słuch, wzrok, węch, smak, kinestetyka),
- stany przemęczenia, wyczerpanie emocjonalne (nierzadko z reakcjami wybuchów złości/niezadowolenia/płaczu/wycofywania się/unikania),
- trudne do uspokojenia stany emocjonalne (zaleganie afektu),
- wysoki poziom pobudzenia emocjonalnego w sytuacji, gdy komuś z otoczenia dzieje się krzywda, cierpi (dotyczy to ludzi i świata zwierząt oraz roślin),
- potrzeba odpoczynku po intensywnych zajęciach,
- podczas zabaw przebywanie poza głównym nurtem, na uboczu,
- preferowanie spokojniejszych zabaw (w samotności, z dala od innych, w mniejszym gronie),
- zwracanie uwagi domownikom, aby się nie kłócili i mówili do siebie ciszej (hiperestezja układu nerwowego),
- chęć pomagania, wspierania, często bycia powiernikiem,
- głęboki poziom zaangażowania w relacje, przeżywanie rozstań, czasu rozłąki, rozpadu związków (własnych czy rodziców),
- wzrost napięcia emocjonalnego przy niespodziewanej zmianie planów,
- wzrost napięcia emocjonalnego przy narzucaniu punktu widzenia, nakazywaniu zrobienia czegoś, postawie dyrektywnej rodziców,
- niezadowolenie z niedotrzymywania obietnic, zobowiązań, długie przeżywanie tego typu wspomnień,
- sposób zgłaszania potrzeb, próśb, oczekiwań (niektórym WWD przychodzi to z trudem).

Praca nad odkrywaniem i lepszym rozumieniem świata przez dziecko przypomina czasem naukę języka obcego.

(przeprowadzki, rozstania, rozwody, choroby, śmierć w rodzinie) destabilizują je emocjonalnie, gdyż WWD są wrażliwe na przebodźcowanie. Gdy pojawia się nadmiar impulsów dostarczanych do układu nerwowego, a następnie przetwarzanych, dzieci zaczynają funkcjonować mniej efektywnie. Skarżą się na wyczerpanie, stany zmęczenia, trudności skupienia. Dlatego też wiele z dzieci ma potrzebę przebywania na szkolnych przerwach w cichych i odosobnionych miejscach (w szatni, bibliotece, na omijanych przez innych korytarzach czy w łazience). Najlepiej w sytuacjach szkolnych dogadują się z rówieśnikami, którzy posiadają podobne cechy układu nerwowego, czyli z innymi WWD. Zazwyczaj mają dwie lub trzy najbliższe im osoby.

Gdy potrzeby WWD nie zostaną zaspokojone, zazwyczaj dochodzi do wystąpienia objawów psychosomatycznych (bóle głowy, brzucha, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, brak apetytu, pogorszony nastrój, wycofanie, apatia, nadmierna senność, pogorszenie koncentracji) i/lub stanów wyczerpania fizjologicznego i emocjonalnego (dzieci skarżą się, że nic im się nie chce, nie mają na nic siły). Gdy WWD wracają ze szkoły do domu (lub są po intensywnym dniu, w którym dużo się działo, był pełen zajęć, interakcji z innymi), często mają potrzebę pobycia w samotności, w ciszy w swoim pokoju, niejednokrotnie przy przysłoniętych zasłonach, by odetchnąć od przestymulowania układu nerwowego oraz pozwolić na jego uspokojenie. Często takie odreagowanie jest możliwe podczas spokojnych zajęć lub krótkiej drzemki. Gdy w takiej sytuacji dorośli oczekują od dziecka np. odrabiania lekcji, wykonania natychmiast konkretnych zadań, to jego efektywność będzie niższa. Może też pojawić się drażliwość i nerwowość.

Innymi ważnymi elementami pozytywnego wzrostu i rozwoju dziecka są potrzeby: doświadczania poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności, spokoju rodzinnego, wywiązywanie się rodziców ze złożonych obietnic i zobowiązań oraz akceptacja.

U WWD często współwystępuje tzw. nadwydajność mentalna, czyli sposób myślenia charakteryzujący się cechami dywergencyjnymi. W głowach dzieci wysoko wrażliwych pojawia się wiele pytań, wątpliwości, hipotez, domysłów, wyobrażeń. Jeśli nie zostaną one „zaopiekowane", tj. szczegółowo wyjaśnione, omówione, przedyskutowane (często wiele razy) z rodzicami – brak odpowiedzi na nie staje się pożywką, zarzewiem stanów lękowych, fobii oraz innych trudności. WWD ma bowiem oprócz głębszego poziomu odczuwania także wyższy, intensywniejszy poziom analizowania. Znacznie większą wagę przywiązuje do refleksji nad swymi spostrzeżeniami, intensywniej i szerzej przetwarza informacje dochodzące z otaczającego je świata. Inaczej niż większość postrzega budowę relacji, ich utrzymanie czy reakcje innych. Silniej przeżywa interakcje i wchodzenie w nowe doświadczenia.

<<< **Myślenie dywergencyjne** – myślenie szerokie, kontekstualne.

Odbiera na innym poziomie swoje zaciekawienie światem, inaczej przeżywa życiowe zdarzenia (sukcesy, porażki), potrafi mieć ciągłe i nowe zainteresowania (często bardzo niestandardowe). A to wszystko połączone z bardzo wysokim poziomem przetwarzania. Stąd potrzeba uzyskiwania wyjaśnień, potwierdzeń, postaw wskazujących na to, że rozmówca rozumie, o co chodzi, wie, co ma na myśli WWD.

Jakimi rodzicami jesteśmy?

Dziecko nie wychowuje się samo, dorasta w systemie rodzinnym, a ile systemów rodzinnych, tyle specyficznych, indywidualnych stylów wychowawczych. Na bazie moich doświadczeń w pracy z WWD wyróżniłbym trzy kategorie metod wychowawczych.

Pierwsza – chyba najmniej pożądana z perspektywy WWD – to połączenie (u obojga rodziców) cech sierżantów z wojska: wymagania, rygor, egzekwowanie, rozliczanie, przekonanie o swej wiedzy i władzy absolutnej. Zazwyczaj tacy rodzice mówią, że mają własne, sprawdzone (we własnej rodzinie lub u innych znajomych) metody wychowawcze, że wiedzą lepiej. Jednak jak wysoko wrażliwemu dziecku, które zgłasza kłopoty z wchodzeniem w nowe sytuacje społeczne, mogą posłużyć postawy typu: „Moje dziecko zostanie wychowane w warunkach survivalowych", „Musimy je wychować na silną osobę, bo czasy tego wymagają – tego nauczyło mnie życie", „Życie się

Zamów już dziś charaktery+

LISTA KLUCZOWYCH PYTAŃ POZWALAJĄCYCH NA OCENĘ, CZY DZIECKO MA CECHY WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI UKŁADU NERWOWEGO

Czy dziecko:

- skarży się na „gryzące", ograniczające ruchy ubrania, drażniące metki, szwy w skarpetach, rajstopach, ubiory drapiące skórę, czy preferuje miękkie tkaniny?
- chce się przebrać, jeśli jego ubranie jest w stanie, który mu nie odpowiada (jest wilgotne, zabrudzone, przetarte, podarte)?
- zazwyczaj nie lubi wielkich niespodzianek, źle znosi niespodziewane zmiany planów?
- wyczuwa najdelikatniejsze zapachy, dostrzega drobne zmiany w otoczeniu (ustawienie przedmiotów, wygląd osób itp.)?
- z trudem zasypia po ekscytującym dniu lub przed dniem, w którym ma się wydarzyć coś ważnego, ekscytującego bądź trudnego (sprawdziany, egzaminy, występy itp.)?
- potrafi długo rozmyślać nad tym, co nieprzyjemnego ktoś kiedyś zrobił, powiedział, jak źle się zachował?
- unika sytuacji kryzysowych, konfliktów, awantur (choć ze względu na charakterystykę układu nerwowego może samo reagować niezwykle intensywnie) i długo je odreagowuje po powrocie do domu / bezpiecznego miejsca?
- źle znosi intensywne światło, dźwięki, zapachy?
- chronicznie nie lubi niektórych rodzajów potraw/przypraw; jada w sposób specyficzny, inny niż osoby z otoczenia?
- lepiej się uczy dzięki łagodnym wskazówkom, a nie surowym karom?
- jest bardzo wrażliwe na ból?
- łatwo przestraszyć; gdy obejrzy horror, usłyszy o czymś strasznym od kolegów, koleżanek, wtedy nie może zasnąć (często przez dłuższy czas) lub w związku z tym wybudza się w nocy?
- lepiej sypia przy zapalonym, rozproszonym oświetleniu?
- używa słów skomplikowanych jak na swój wiek?
- ma inteligentne poczucie humoru, zdaje się być obdarzone intuicją – zdaje się odczytywać myśli znanych mu oraz bliskich osób?
- jest ciekawe świata, zadaje mnóstwo pytań, często głębokich i skłaniających do refleksji?
- zauważa cierpienie i stres innych ludzi i zwierząt, odczuwa wszystko bardzo głęboko?
- preferuje spokojne zabawy ze znanymi osobami?
- jest pomocne, oferuje swoje wsparcie?
- zanim podejmie jakieś wyzwanie, decyzję, zastanawia się, obserwuje, pyta, myśli o tym, czy jest to bezpieczne i korzystne?
- najlepiej funkcjonuje w znanym sobie otoczeniu, wśród znanych osób?
- podczas gier, zabaw stoi zazwyczaj poza głównym nurtem, na uboczu?
- nie lubi być narażone na ekspozycję społeczną podczas odpytywania, akademii, przedstawień bądź imprez rodzinnych?
- ma nieduże grono (dwoje–troje) najlepszych znajomych?

Jeśli na większość z pytań odpowiedź jest pozytywna, może to oznaczać, że dziecko najprawdopodobniej posiada cechy wysokiej wrażliwości układu nerwowego.

Źródło: na podstawie książki Elaine Aron *Wysoko wrażliwe dziecko* oraz obserwacji własnych z rozmów z WWD.

ze mną nie pieściło, niech moje dziecko doświadczy tego samego, bo tylko przez działanie, wysoki poziom wymagań, bezkompromisowość wyrośnie na prawdziwego twardziela, który świetnie odnajdzie się w otaczającej, dzisiejszej rzeczywistości".

W drugiej kategorii metod wychowawczych jedno z rodziców WWD ma większą otwartość oraz gotowość do dostrzegania potrzeb, oczekiwań, a także świadomość tego, że metody tzw. zimnego chowu się nie sprawdza (często ten rodzic sam posiada cechy wysokiej wrażliwości układu nerwowego). W tej sytuacji są dwie możliwości postępowania drugiego z rodziców. W pierwszej – nie przyjmuje on do wiadomości odmiennych potrzeb dziecka, pyta na przykład, jak „znormalizować" swoje dziecko i czy ono jako WWD nie powinno przyjmować leków psychotropowych „na swą inność", żeby szybciej się przystosowało do większości (czyli pozostałych 80–85% dzieci z otoczenia). Rodzic ten może uznać także działania drugiego z rodziców za uleganie presji i fanaberiom WWD. Druga możliwość – rodzic ma gotowość do zmiany przekonań i nastawienia, zaczyna postrzegać i akceptować styl funkcjonowania swego dziecka, modyfikuje własne metody wychowawcze, dostosowując je do oczekiwań, potrzeb oraz dobrych praktyk w relacji z WWD.

Z trzecią kategorią metod wychowawczych mamy do czynienia, gdy oboje rodzice są świadomi innego funkcjonowania swojego dziecka, poszerzają wiedzę i kompetencje w tym zakresie. Taka sytuacja może się zdarzyć, gdy oboje są również osobami wysoko wrażliwymi (WWO) lub jedno z nich nie jest WWO, ale znakomicie rozumie

i akceptuje potrzeby takich osób. Jest to sytuacja idealna dla rozwoju wysoko wrażliwego dziecka.

Jeżeli jesteśmy rodzicami WWD, powinniśmy zadać sobie pytanie, w której kategorii rodziców jesteśmy. Jest to kluczowe dla uświadomienia sobie, jak funkcjonuję jako matka, ojciec, opiekun WWD oraz czy i jak zaspokajam potrzeby mojego dziecka.

Dlaczego tak ważne jest podążanie za potrzebami WWD?

Gdy potrzeby WWD nie są zaspokajane, pojawia się stan ich deprawacji oraz doświadczanie nieprzyjemnego pobudzenia emocjonalnego, gonitwy myśli, poczucie bycia niepotrzebnym i małowartościowym, myśli rezygnacyjne czy suicydalne. Co jako rodzic mogę z tym zrobić?

CZEGO POTRZEBUJE WWD? NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ PODCZAS WYCHOWYWANIA?

1. Cztery kluczowe obszary wychowania radosnego WWD (wg Elaine Aron, *Wysoko wrażliwe dziecko*):
- troska o jego poczucie własnej wartości,
- redukcja wstydu,
- mądre korygowanie zachowania,
- umiejętne rozmawianie o jego wrażliwości.

2. Wskazówki służące ukierunkowaniu rozwoju kompetencji wychowawczych rodziców – postawy w wychowaniu, które wspierają WWD (z obserwacji autora):
- wysoki poziom zrozumienia, dostrzegania specyficznych potrzeb,
- gotowość do otwartej, empatycznej rozmowy,
- spójność przekazu komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- przewidywalność funkcjonowania, działań i zachowań oraz decyzji i wyborów,
- klarowne określanie zasad, w razie potrzeby – z ich negocjowaniem (np. w przypadku nastolatków),
- czytelne wzorce komunikacji (komunikacja wprost),
- umiejętność akceptacji odmienności i różnorodności (w porównaniu ze swoim widzeniem i rozumieniem otaczającego świata),
- zaciekawienie poznaniem świata dziecka i jego systemów znaczeń,
- szczerość, otwartość,
- gotowość i umiejętność wspierania,
- motywowanie oraz bycie katalizatorem w eksplorowaniu rzeczywistości,
- omawianie i analizowanie postaw oraz wyborów życiowych – „tłumaczenie" życia,
- budowa bezpiecznych relacji,
- dostosowanie do „grymasów", które mogą być sposobem zwrócenia uwagi na potrzeby i oczekiwania,
- zrozumienie dla intensywniejszej emocjonalności,
- akceptacja innego niż u rówieśników funkcjonowania (np. okresy wyciszenia po szkole, drzemki po powrocie do domu, samotne przebywanie w pokoju itd.).

3. Powyższe postawy wychodzą naprzeciw zapotrzebowaniu na:
- zrozumienie,
- akceptację (postrzegania świata, sposobów reagowania emocjonalnego, zachowań),
- zaspokojenie potrzeb (często nieartykułowanych przez WWD z powodu wstydu bądź obaw „czy na ich zaspokojenie zasługuję" lub przekonań „inni ludzie też pewnie tak mają"),
- wyjaśnienie, poukładanie złożoności obserwowanego świata.

Wyobraźmy sobie, że wysyłamy w kosmos sondę. Komputery wyliczają jej trajektorię. Jednak podczas lotu sondy dochodzi do przekłamania w transferze komend sterujących. Sonda nie leci tam, gdzie wskazywałyby obliczenia. Trajektoria odchyla się tylko o jeden stopień od obliczonej trasy. Czym to skutkuje? Przy szybkości lotu 50 km/s zaledwie po pięciu dniach kierunek podróży będzie różnił się od założonego o 377 tys. kilometrów, co odpowiada odległości Ziemia–Księżyc, a po pięciu i pół roku aż o ponad 151 mln kilometrów, czyli odchylenie odpowiadać będzie w przybliżeniu odległości Ziemia–Słońce! A przecież proces wychowywania dzieci trwa jeszcze dłużej niż tylko pięć i pół roku. Jak w takim razie można interpretować te dane? Otóż im dłużej rodzice ignorują potrzeby WWD, tym większe trudności i skutki deprawacji potrzeb pojawiają się u dzieci. Do skutków, z którymi spotykam się w pracy terapeutycznej, należą: próby samobójcze, myśli suicydalne, rezygnacyjne, samookaleczenia, uzależnienia od środków psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania, stany lękowe, depresyjne, objawy nerwicowe, obniżona samoocena czy unikanie aktywności (syndrom wyuczonej bezradności), zapadanie się w sobie.

Jak pomóc dziecku?

Pomoc może być dwukierunkowa. Z jednej strony terapeutyczna, mająca na celu pokazanie dziecku, że jego funkcjonowanie nie jest objawem choroby. Ważnym elementem jest także uspokojenie bardzo szybko pobudzającego się systemu nerwowego. W tym celu – jako psycholog, terapeuta – proponuję elementy pracy z ciałem, ćwiczenia relaksacyjne, techniki ukierunkowane na uważność. Drugim kierunkiem jest pra-

Zamów już dziś charaktery+

ca z rodzicami nad podniesieniem ich kompetencji dotyczących wychowywania WWD oraz nad lepszym funkcjonowaniem w relacji z dzieckiem.

Niejednokrotnie wymaga to dokonania wielu przewartościowań w systemie przekonań rodziców, co otwiera ich na lepsze rozumienie dziecka. W efekcie rodzic uczy się, jak żyć bardziej świadomie z WWD. Oznaczać to może zmianę podejścia do dziecka oraz wzmocnienie takich postaw oraz kompetencji wychowawczych, jak: tworzenie atmosfery i przestrzeni pełnej bezpieczeństwa, wsparcia, klimatu przewidywalności działań, decyzji, akceptacji dla inności funkcjonowania dziecka, rozumienia oraz dostrzegania i reagowania na jego potrzeby, zadbania o optymalne zaspokojenie potrzeby snu itd.

Następnie na bazie tych wzmocnionych kompetencji rodzic może efektywniej pomagać dziecku, wychowywać je, ucząc żyć w otaczającym świecie. Warto przy tym wspomnieć, że może być to długa praca. Dlaczego? Bo nasz świat w większości jest zamieszkany przez osoby bez cech wysokiej wrażliwości układu nerwowego. W związku z tym rodzic ma do spełnienia wiele ważnych zadań. Do najważniejszych zaliczyłbym: pracę nad nieadaptacyjnymi przekonaniami WWD, wyjaśnianie, nauczenie poruszania się przez dzieci w otaczającym je świecie w sposób pewny, bezpieczny, dający satysfakcję i zadowolenie. Świat ten bez rodzicielskiej pomocy może pozostać dla nich niezrozumiały, niesprawiedliwy, pełen silnych emocji, trudnych do wyjaśnienia zachowań, interakcji czy postaw.

Co może zrobić w tej sytuacji rodzic? Pracować z dzieckiem nad odkrywaniem oraz lepszym rozumieniem dynamiki świata. Do działań w tym zakresie zaliczyłbym m.in. omawianie różnic (w postrzeganiu, rozumieniu i nadawaniu znaczeń) w świecie WWD i świecie jego rówieśników niebędących wysoko wrażliwymi. To także budowanie świadomości, że WWD wyobraża sobie, nadaje znaczenie czy reaguje emocjonalnie inaczej niż osoby, które nie posiadają systemu nerwowego o wysokiej wrażliwości. WWD lubią kontakt z naturą, wspólne działania ukierunkowane na uzgodniony cel, rozmowy na tematy egzystencjalne, o wyborach i celach życiowych, o sposobach radzenia sobie i pokonywaniu trudności.

Dzieciom wysoko wrażliwym i ich rodzicom mówię, że ta praca wygląda jak nauka języka obcego, którym są wzorce myślenia, reagowania emocjonalnego, zachowań, postaw osób spoza otoczenia, czyli nie WWD. Gdy rodzice lub opiekunowie wykonają tę pracę, dziecko będzie mogło lepiej zrozumieć otaczający je świat, zjawiska w nim występujące oraz ich zależności, a przez to reagować spokojniej i żyć w bardziej uporządkowany sposób. Będzie w stanie wyciągnąć rękę na spotkanie tego samego, choć jakże odległego (w porównaniu z tym przed terapią) świata, działać w nim i z nim.

Po każdej sesji terapeutycznej z wysoko wrażliwym dzieckiem mam poczucie bycia w świecie pastelowym, zwiewnym, o wyjątkowo dużej delikatności. To świat pełen metafor, fascynujących i ciekawych znaczeń. ●

Z CZYM WWD RADZĄ SOBIE GORZEJ?

Poniższa lista została stworzona na podstawie rozmów z dziećmi wysoko wrażliwymi – WWD oraz z dorosłymi WWO. Moje rozmówczynie i rozmówcy zazwyczaj radzili sobie gorzej z:

- zakupem tego, czego nie chcą, np. nieakceptowanych ubrań, strojów,
- zbytnią dyrektywnością postaw, zachowań (oczekiwania: zrobienia czegoś, jedzenia wszystkiego tego, co inni),
- brakiem przestrzeni na rozmowę, dialog, wyjaśnienia,
- niespełnioną relacją, rozpadem związków: przyjaźni, miłości,
- nieprzewidywalnością, niespodziewanymi zmianami planów,
- doświadczaniem niesprawiedliwości, nieuczciwości, kłamstwami, cynizmem,
- sytuacjami, w których są przestraszane, boją się,
- etykietowaniem (nieśmiały, cykor, odludek, wieczny maruda itd.), krytyką aluzyjną, z uszczypliwością, wyśmiewaniem,
- niezrozumieniem swej inności (zagubieniem), brakiem zrozumienia czy uznania postaw, myśli, zachowań,
- przykrościami, które ktoś wyrządził; gdy ktoś coś nieprzyjemnego zrobił, powiedział, źle się zachował,
- niedoborami snu,
- sytuacjami kryzysowymi,
- nadmiarem bodźców (hałas, zapachy, dźwięki o określonych częstotliwościach),
- bólem fizycznym i psychicznym,
- obojętnością na potrzeby, pragnienia, oczekiwania,
- nakazem zachowywania się w życiu „jak komandosi", tj. „już, natychmiast wchodzisz do akcji",
- wymuszaniem większej ilości i/lub intensywności interakcji społecznych,
- rywalizacją, działaniem pod presją (zazwyczaj wypadają wtedy gorzej).

JACEK SĘDKIEWICZ
Psycholog, psychoterapeuta. W pracy terapeutycznej koncentruje się na zasobach, potencjale, zmianach – na tym, co działa, co jest pomocne i korzystne dla Klientek i Klientów.

Poruszeni muzyką

tekst: **AGATA ŻELECHOWSKA**



Tam, gdzie jest muzyka, z dużym prawdopodobieństwem pojawi się też ruch ciała. Podczas słuchania muzyki często bezwiednie kiwamy głową lub stukamy stopą. Ruch w reakcji na muzykę pojawia się w trzecim trymestrze ciąży. Czy jesteśmy w stanie się od niego powstrzymać?

Zamów już dziś charaktery+

Jest piękny, letni dzień, a ty jedziesz rowerem przez łąkę. Ze słuchawek sączy się do twoich uszu muzyka – piosenki z nowego albumu ulubionego zespołu. Przy jednej z nich doznajesz dziwnego uniesienia: nagle twoje ciało pracuje w inny sposób, a rzeczywistość wokół ciebie wydaje się zmieniać. Mimo żaru lejącego się z nieba na twoich rękach pojawia się gęsia skórka. Pedałujesz coraz mocniej, czując rozpierającą twoje ciało energię. Ruch twoich nóg samoistnie synchronizuje się z rytmem piosenki, a za nim podąża głowa, kołysząc się do taktu. Oddychasz głęboko. Łąka wokół ciebie pachnie tak obłędnie, czy wcześniej też tak pachniała?

A teraz jesteś na koncercie. Ten sam zespół, którego muzyka towarzyszyła ci zeszłego lata, właśnie kończy grać na scenie. To ciekawe – jest listopad, a ty czujesz w powietrzu zapach polnych kwiatów. Mimo że podskakujesz teraz wśród tłumu, twoje ciało dobrze pamięta tamtą przejażdżkę rowerem: ręce zaciśnięte na kierownicy, trawy falujące na peryferiach wzroku. Po chwili na scenę wchodzi inny artysta, za którym, mówiąc delikatnie, nie przepadasz. Już podczas pierwszych akordów krzywisz się, że muzyka jest za głośna, bolą cię uszy, a w brzuchu czujesz nieprzyjemnie silne wibracje. Instynktownie chcesz uciec jak najdalej od sceny.

Muzyka ucieleśniona

Muzyka jest formą sztuki opartą na dźwięku – a jednak, wbrew powszechnemu wyobrażeniu, nie słuchamy jej tylko uchem, a całym ciałem. Badania z zakresu psychologii muzyki coraz częściej wskazują na to, że rola ciała w percepcji muzyki jest niezwykle istotna i nie ogranicza się do pracy układu słuchowego i mózgu przetwarzającego sekwencje dźwięków. Naukowcy od lat obserwują rozmaite reakcje fizjologiczne na muzykę: zmiany potliwości skóry, temperatury ciała, ciśnienia krwi i częstotliwości bicia serca, dreszcze, reakcje źrenicy oka i układu hormonalnego. Takie reakcje są warunkowane przez autonomiczny układ nerwowy, co znaczy, że są one automatyczne i nie podlegają naszej kontroli.

Badania nad reakcjami fizjologicznymi na muzykę zaczęły się już w latach 50. ubiegłego wieku, lecz prawdziwy rozkwit przeżyły dopiero po kilku dekadach. Choć pokazują one niezwykły wpływ muzyki na ciało człowieka, zazwyczaj stawiają je w roli pasywnego odbiornika. Nowsze badania wskazują jednak, że słuchanie muzyki nie jest bierne: ciało nie tylko odbiera muzykę, ale i warunkuje jej postrzeganie. Takie spojrzenie na naszą relację z muzyką proponuje teoria ucieleśnionego poznania muzyki (ang. *embodied music cognition*). Podkreśla ona multimodalność przetwarzania informacji (równoczesne angażowanie różnych zmysłów), traktując ciało jako narzędzie *kreujące* nasz kontakt z muzyką i wpływające na proces jej interpretacji. Funkcję tę pełni ono zarówno podczas muzykowania, jak i słuchania muzyki.

Ruch w uchu

<<<
Teoria ucieleśnionego poznania muzyki – zakłada, że ciało kreuje nasz kontakt z muzyką i wpływa na proces interpretacji podczas jej tworzenia i słuchania.

Teoria ucieleśnionego poznania muzyki przede wszystkim zwraca uwagę na kinestetyczne właściwości ciała, czyli jego zdolność do ruchu. Badania Jessici Phillips-Silver oraz Laurel Trainor przeprowadzone w latach dwutysięcznych na Uniwersytecie McMastera w Kanadzie pokazują, że ruch ciała może wpływać na interpretację rytmu. Zarówno niemowlęta, jak i dorośli, którzy wzięli udział w badaniach, interpretowali rytm jako dwudzielny lub trójdzielny w zależności od ruchów ciała, jakie wykonywali podczas słuchania. Badaczki odkryły, że szczególne znaczenie ma ruch głowy. Okazało się, że nawet pasywny ruch głowy (wywołany za pomocą huśtawki) wpływa na interpretację rytmu, w przeciwieństwie do biernego poruszania nogami. Prawdopodobnie związane jest to z pracą układu przedsionkowego, który znajduje się w uchu środkowym i odpowiada za poczucie ruchu i orientacji ciała w przestrzeni. To jemu zawdzięczamy chorobę lokomocyjną... ale i przyjemność ze słuchania głośnej muzyki, zwłaszcza gdy jest ona nasycona dźwiękami o niskich częstotliwościach. Takie dźwięki potrafią wprawić w drżenie na-



Słuchanie muzyki nie jest bierne: ciało nie tylko odbiera muzykę, ale i warunkuje jej postrzeganie

sze ubrania, skórę, a nawet wewnętrzne organy. Właśnie w układzie przedsionkowym rezonują wyjątkowo mocno, wywołując uczucie ruchu ciała. Stymulują także połączony z układem przedsionkowym układ limbiczny, co skutkuje odczuwaniem przyjemności. Według Neila Todda, naukowca z Uniwersytetu w Manchesterze, który poświęcił wiele lat badaniom układu przedsionkowego, ten wyjątkowy narząd odpowiada za powiązanie percepcji rytmu w muzyce, ruchu ciała i przyjemności. Na podstawie wieloletnich badań z udziałem innych naukowców Todd opracował sensoryczno-motoryczną teorię percepcji rytmu. Zakłada ona, że percepcja rytmu zależna jest od połączeń między sensoryczną reprezentacją bodźców dźwiękowych, a motoryczną reprezentacją własnego ciała w mózgu. Ponieważ obszary mózgu odpowiadające za przetwarzanie dźwięku i kontrolę motoryczną są silnie połączone, tam, gdzie jest muzyka, z dużym prawdopodobieństwem pojawi się też ruch ciała.

Pradawne małżeństwo

Rzeczywiście, muzyka tak często współwystępuje z ruchem ciała, że właściwie można mówić o nich jak o „pradawnym małżeństwie". Tego sformułowania użył Beau Sievers z zespołem naukowców z Dartmouth College w Hanowerze, pisząc o podobnej reprezentacji emocji w muzyce i w ruchu ciała. W niektórych językach słowa „muzyka" i „taniec" nie są rozgraniczone, a nawet używane jako synonimy. Na całym świecie ludzie organizują różne aktywności według rytmu muzyki: oprócz tańca przykładem mogą być marsze, ćwiczenia fizyczne oraz prace wymagające koordynacji ruchowej. Ruch do muzyki może wystąpić na skutek świadomej decyzji, a nawet posiadać określoną choreografię. Jednak można spojrzeć na ruch ciała również z perspektywy *reakcji* na muzykę. W przeglądzie badań nad cielesnymi reakcjami na muzykę Donald Hodges, amerykański badacz psychologii muzyki, poświęcił najwięcej uwagi wspomnianym wcześniej reakcjom fizjologicznym. Wyróżnił on jednak również reakcje fizyczne, związane właśnie z ruchem ciała. Jak pisze w *Oxford Handbook of Music Psychology*, „podczas słuchania muzyki nasze ciała naturalnie reagują w dużej mierze bezwiednym ruchem, takim jak kiwanie głową lub stukanie stopą". Używa on także określenia „refleks" w kontekście motorycznych reakcji na muzykę. Podsumowując wcześniejsze badania, tłumaczy takie reakcje – podobnie jak Neil Todd – połączeniami między słuchowymi i ruchowymi obszarami mózgu, oraz działaniem tak zwanych neuronów lustrzanych, które aktywują się podczas wykonywania ruchów a także obserwowania ich bądź słuchania dźwięków nimi wywołanych. Co ciekawe, fizyczne reakcje na muzykę w postaci ruchu pojawiają się już w trzecim trymestrze ciąży, a po narodzinach przejawiają się spontanicznie u małych dzieci w postaci „podrygiwania" do dźwięków muzyki. Połączenie muzyki i ruchu w dzieciństwie wzmacniane jest z kolei śpiewem opiekunów podczas kołysania i rozmaitymi zabawami związanymi z synchronizacją ruchu do rytmicznych dźwięków.

>>> Fizyczne reakcje na muzykę w postaci ruchu pojawiają się już w trzecim trymestrze ciąży, a po narodzinach przejawiają się spontanicznie u małych dzieci w postaci podrygiwania do dźwięków muzyki.

Natura czy kultura?

Pojawia się pytanie: czy nasze upodobanie do poruszania się w rytm muzyki jest wrodzone, czy warunkowane kulturą? Trudno udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Patrząc na muzykę z perspektywy ewolucyjnej, jest ona skutkiem ruchu ciała. Matz Larsson z Uniwersytetu w Lund w Szwecji wysunął hipotezę, zgodnie z którą pierwszą protomuzyczną aktywnością był... chód. Dzięki naszej dwunożnej postawie podczas stawiania kroków wydajemy rytmiczne, jednostajne dźwięki. Być może właśnie to przyczyniło się do powstania silnego połączenia między reprezentacją dźwięku i ruchu w naszych mózgach, inspirując nas do dalszego eksplorowania produkcji rytmicznych dźwięków (np. poprzez uderzanie w różne przedmioty). Według Larssona możliwe jest też, że chód zsynchronizowany z krokami innych członków grupy dawał korzyść w postaci sprawnego i łatwiejszego do

Zamów już dziś charaktery+

zamaskowania poruszania się w terenie, zwiększając ochronę przed niebezpieczeństwem. To wyjaśniałoby, dlaczego często instynktownie synchronizujemy kroki, gdy idziemy obok drugiej osoby. Inne teorie zakładają, że zsynchronizowany ruch był wyrazem koalicji lub sposobem na zwiększenie siły grupy i przestraszenie przeciwnika, również w akompaniamencie głośnych dźwięków. Niezależnie od tego, które z tych teorii są najbardziej prawdopodobne, jedno jest pewne: ludzie mają wyraźną tendencję do synchronizowania ruchu między sobą, a także z dźwiękami muzyki.

Czy jesteśmy niewolnikami rytmu?

Wróćmy jednak do ruchu jako reakcji ciała na muzykę. Czy rzeczywiście jest to reakcja bezwiedna i automatyczna, jak stwierdził Donald Hodges? Czy muzyka dosłownie nas porusza? A może nie wywołuje ona ruchu, a raczej nas do niego zachęca? Czy jesteśmy w stanie powstrzymać się od ruchu podczas słuchania muzyki? Te pytania zainspirowały zespół naukowców na Uniwersytecie w Oslo pod przewodnictwem Alexandra Jenseniusa do kilkuletnich badań spontanicznego ruchu ciała w reakcji na muzykę. W jednym z eksperymentów, powtarzanym wielokrotnie w różnych wersjach, prosili oni uczestników o powstrzymanie się od ruchu przez kilka minut, stojąc w ciszy lub przy dźwiękach muzyki. Aby zwiększyć motywację do sumiennego wykonania zadania, badania zostały przeprowadzone w formie konkursu z atrakcyjną nagrodą dla tego, komu najlepiej uda się wytrwać w bezruchu. Mimowolny ruch – a właściwie mikroruch – osób badanych obserwowany był za pomocą technologii przechwytywania ruchu (ang. *motion capture*). Wyniki kolejnych eksperymentów konsekwentnie wskazywały, że mimo wysiłku stania w bezruchu, osoby badane bardziej poruszały się podczas słuchania muzyki niż w ciszy. Czy zatem skłonność do ruchu w odpowiedzi na muzykę jest tak silna, że nie możemy jej powstrzymać? Odpowiedź, jak zwykle w przypadku badań nad ludzkim zachowaniem, brzmi: to zależy.



Okazuje się, że nie każda muzyka ma tę samą zdolność wywoływania ruchu u słuchaczy. Jest to dość intuicyjne odkrycie – rzadko widujemy ludzi podrygujących do chorałów gregoriańskich, preludiów Bacha czy muzyki medytacyjnej. Kluczową rolę pełni przede wszystkim rytm. Muzyka, która ma wyraźny, powtarzalny rytm, zdecydowanie bardziej pobudza do ruchu niż muzyka o nieokreślonej lub skomplikowanej strukturze rytmicznej. Badacze z Uniwersytetu w Oslo pokazali, że muzyka tego drugiego rodzaju, np. tradycyjna indyjska muzyka wokalna albo norweski folk na skrzypce, w za-

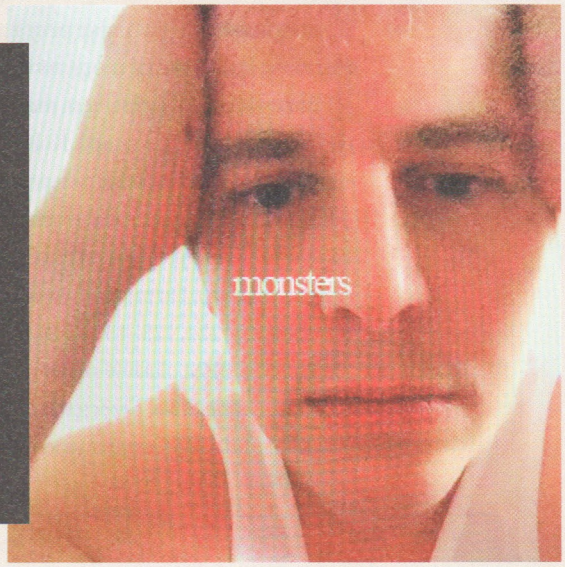
reklama

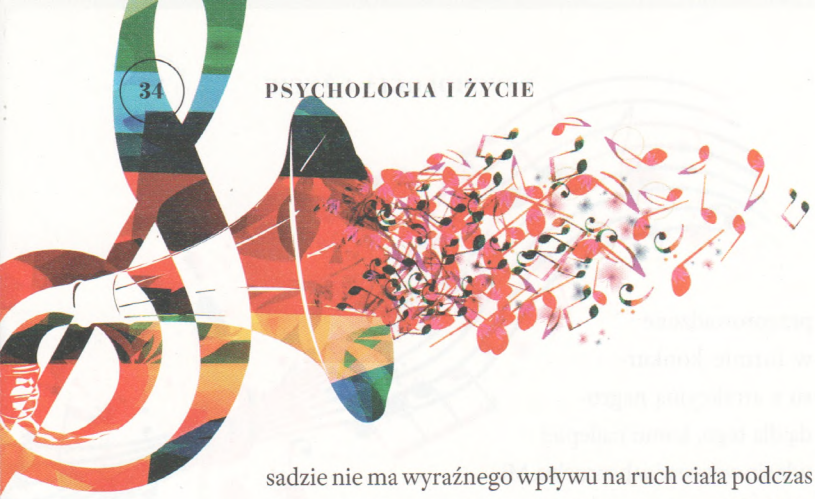
tom odell

nowy album

już dostępny na CD, winylu

oraz w serwisach cyfrowych





sadzie nie ma wyraźnego wpływu na ruch ciała podczas próby pozostania w bezruchu. Taneczna muzyka elektroniczna ma za to wyjątkowo silną moc pobudzania ludzi do ruchu, nawet wbrew ich woli. Podobny do muzyki elektronicznej efekt ma również muzyka grana na bębnach, a prawdopodobnie także inne style muzyczne o mocnym, powtarzalnym rytmie, których wpływ na samoistny ruch ciała nie został jeszcze zbadany. A zatem – jak śpiewała Grace Jones, a później Michael Jackson – rzeczywiście bywamy niewolnikami rytmu.

Przepis na ruch

Oprócz rytmu są jeszcze inne składniki w muzyce, które skutecznie pobudzają ludzi do ruchu. Badania Birgitty Burger z Uniwersytetu Hamburskiego oraz Edith Van Dyck z Uniwersytetu Gandawskiego wskazują na istotną rolę niskich, basowych dźwięków w pobudzaniu ruchu ciała. Razem ze swoimi zespołami badawczymi przeprowadziły one eksperymenty, w których zaobserwowały, że niskie częstotliwości w warstwie rytmicznej wzmagają ruch ciała u tańczących swobodnie osób. Wyniki te wydają się zgodne ze wspomnianymi wcześniej badaniami na temat działania układu przedsionkowego w uchu środkowym: niskie dźwięki szczególnie go stymulują, jednocześnie wywołując przyjemność i uczucie ruchu ciała, które z kolei mogą zwiększać zapał do tańca.

Innym istotnym elementem muzycznym wpływającym na ilość ruchu ciała jest tempo. Kolejne badania na Uniwersytecie Gandawskim, które przeprowadził Dirk Moelants, pokazują, że ludzie są zaskakująco zgodni co do preferencji tempa w muzyce: jest to około 120–125 BPM (uderzeń na minutę). Do tańca chętnie wybierane jest tempo odrobinę szybsze, 125–130 BPM. Z kolei muzyka w tempie 110–120 BPM okazuje się wyjątkowo dobra do spacerowania. Co ciekawe, przeciętne tempo ludzkiego chodu to właśnie 120 BPM, czyli dwa kroki na sekundę lub 2 Hz. Jak zauważa Marc Leman w swojej przełomowej książce *Embodied Music Cognition and Mediation Technology*, ta częstotliwość wydaje się naturalnie rezonować z biomechaniką ludzkiego ciała, skutkując preferencją ruchu w tym tempie. Wyniki badań nad mimowolnym ruchem ciała do muzyki dobrze wpisują się w tę teorię. W jednym z eksperymentów z serii mistrzostw stania w bezruchu naukowcy z Oslo pokazali, że słuchanie muzyki granej na bębnach w tempie 120 BPM bardziej sprzyja wywołaniu ruchu niż słuchanie podobnej muzyki w tempie 90 lub 140 BPM. Te same wyniki zaobserwowano podczas słuchania prostego, miarowego rytmu wybijanego na jednym bębnie: tutaj też tempo 120 BPM miało wyjątkowe działanie, choć muzyka skuteczniej „rozruszała" uczestników badania niż sam powtarzalny i przewidywalny rytm.

Wiemy już zatem – mniej więcej – jaki rodzaj muzyki pobudza ludzi do ruchu. Czy zatem rytmiczna muzyka w tempie 120 BPM i z dużą ilością basu zawsze wywoła taki efekt? Niestety nie jest to takie proste. Aby uzupełnić przepis na wywołanie ruchu u słuchacza, trzeba uwzględnić jeszcze dwa ważne składniki: samego słuchacza i sytuację, w jakiej się znajduje.

Muzyczne dreszcze

Różni ludzie różnie reagują na muzykę. W zasadzie wciąż nie do końca rozumiemy, dlaczego tak jest, choć wielu naukowców próbuje zgłębić ten temat. Jednym z najbardziej frapujących zagadnień jest występowanie przyjemnych dreszczy w odpowiedzi na muzykę. Niektórzy regularnie ich doświadczają, inni tylko czasami, a część ludzi wcale. Ta ostatnia grupa obejmuje, według badań, około 8–10% słuchaczy. Emily Nusbaum i Paul Silvia, naukowcy zajmujący się psychologią różnic indywidualnych, podczas badań na Uniwersytecie Karoliny Północnej odkryli, że wyjątkową rolę w procesie odbioru muzyki odgrywa otwartość na doświadczenie. To właśnie ta cecha osobowości sprzyja doznawaniu dreszczy podczas słuchania muzyki, a także w trakcie obcowania z innymi rodzajami sztuki. Czy cechy osobowości związane są również z tendencją do ruchu w odpowiedzi na muzykę? Ostatnie badania wspomnianych wcześniej badaczy z Uniwersytetu w Oslo wskazują na istotną rolę... empatii. Spośród zbadanych cech osobowości jedynie poziom empatii okazał

Zamów już dziś charaktery+

się przewidywać, jak bardzo badane osoby będą reagować spontanicznie ruchem na muzykę. Jeśli potraktujemy muzykę jako formę komunikacji między ludźmi, w zasadzie nie jest to zaskakujące, że ludzie o wysokim poziomie empatii są na nią bardziej reaktywni. Wcześniejsze badania pokazały między innymi, że empatyczne osoby częściej wzruszają się podczas słuchania smutnej muzyki, szybciej dostosowują swoje ruchy do zmian tempa w muzyce, a także do ruchów partnera podczas tańca.

Na koniec zastanówmy się nad rolą kontekstu w odbiorze muzyki poprzez ciało. Jest to temat dość rzadko poruszany w badaniach naukowych. A jednak łatwo sobie wyobrazić, że na przykład słuchanie muzyki na koncercie różni się od słuchania muzyki w poczekalni u lekarza. W tej drugiej sytuacji raczej nie będziemy skakać, kiwać głowami i doznawać dreszczy. Nawet podczas słuchania muzyki na sali koncertowej gotowość do ruchu u słuchaczy zależy od tego, czy muzyka grana jest na żywo czy z nagrania. W badaniu przeprowadzonym przez Danę Swarbrick z zespołem na Uniwersytecie McMastera słuchacze bardziej angażowali się w koncert na żywo, i – *nomen omen* – żywiej poruszali głowami. Nie bez znaczenia jest też to, czy muzyka odbierana jest przez słuchawki, czy z głośników – kolejne badania naukowców z Oslo wskazują, że użycie słuchawek skutkuje wyraźniejszym ruchem głowy podczas słuchania muzyki.

Dopiero zaczynamy rozumieć rolę, jaką ciało odgrywa w naszej relacji z muzyką. Wszystko wskazuje na to, że jest ono raczej przekaźnikiem, niż pasywnym odbiornikiem muzyki. A ty, jak odczuwasz muzykę? Czy podczas słuchania zauważasz bodźce płynące z ciała? A może trudno Ci powstrzymać się od tańca, gdy słuchasz ulubionej piosenki, nawet stojąc na przystanku w oczekiwaniu na autobus? Jeśli tak, prawdopodobnie stoi za tym twój układ przedsionkowy, zespół doświadczonych artystów oraz tysiące pokoleń twoich przodków, których także poruszała muzyka. ●

dr AGATA ŻELECHOWSKA
Zajmuje się naukowo psychologią muzyki. Prowadzi badania w RITMO Center for Interdisciplinary Studies in Rhythm, Time and Motion na Uniwersytecie w Oslo.

reklama



Jak uczymy się bólu?



O tym, co wpływa na doświadczanie bólu i mechanizmy, jakie nim rządzą, rozmawiają **Przemysław Bąbel** i **Dorota Krzemionka.**

Zamów już dziś charaktery+

Możemy mieć zranioną nogę i nie odczuwać bólu albo odwrotnie – odczuwamy ból, choć noga nie jest uszkodzona. Decyzja o tym, czy nas boli, czy nie, jest bowiem podejmowana w mózgu. I zależy od wielu czynników, w tym od naszych oczekiwań i obaw. Co więcej, bólu się uczymy i możemy zacząć go odczuwać w sytuacji, w której nie ma ku temu obiektywnych powodów. Z kolei substancja farmakologicznie obojętna, na przykład zastrzyk soli fizjologicznej, może ból uśmierzyć. Jak to możliwe?

Dorota Krzemionka: Ból wydaje się zjawiskiem fizycznym. A przecież czasem mówimy: „głowa mi pęka" od problemów, boli mnie „złamane serce". Czy jest różnica między bólem serca z powodu stanu przedzawałowego a tym spowodowanym zawiedzioną miłością?

Przemysław Bąbel: Zawsze starałem się to rozróżniać. Mam wrażenie, że jeśli mówię o bólu kręgosłupa, a ktoś o bólu egzystencjalnym, to mówimy o czymś zupełnie innym. Paradoks jednak polega na tym, że ból fizyczny jest tak samo subiektywnym doznaniem, jak ten psychiczny i w dodatku oba rodzą się w mózgu. Wprawdzie ból fizyczny jest definiowany jako związany z rzeczywistym lub potencjalnym uszkodzeniem tkanek, to o tym, czy taki ból wystąpi, decydują określone ośrodki w mózgu.

A cierpienie spowodowane na przykład wykluczeniem uaktywnia – jak pokazały badania z wykorzystaniem neuroobrazowania – te same ośrodki w mózgu...

Dlatego teraz jestem bardziej sceptyczny, czy chodzi o dwa różne typy bólu. Oczywiście trzeba pamiętać, że dane z badań wykorzystujących neuroobrazowanie mają charakter korelacyjny, czyli nie dowodzą, że istnieją tu związki przyczynowe. Ale coś w tym musi być, że ból odrzucenia społecznego ma podobne lokalizacje w mózgu co ból związany z uszkodzeniem tkanek. Myślę więc, że więcej między nimi jest podobieństw niż różnic.

Subiektywne doznanie bólu kształtuje się w mózgu. Jakie to ma konsekwencje?

W efekcie bodźce, które teoretycznie powinny wywołać ból, mogą go nie budzić. Na przykład możemy mieć zranioną nogę i nie odczuwać bólu albo odwrotnie – odczuwamy ból, choć tkanka w nodze nie jest uszkodzona. Decyzja o tym, czy to jest ból, czy też nie, jest podejmowana w mózgu. I to, jaka ona będzie, zależy od wielu czynników, w tym psychologicznych. Nie ma bezpośredniego przełożenia siły bodźca bólowego na doświadczenie bólu. Dlatego w naszym laboratorium musimy kalibrować bodźce bólowe dla każdego badanego, jeśli chcemy, by wszyscy odczuwali subiektywnie mniej więcej podobny ból. Nie ma bodźca bólowego, który u każdego wywołałby ból, a tym bardziej ból tej samej siły. Nawet u tej samej osoby wrażliwość na ból zmienia się w różnych momentach. A te same bodźce bólowe u różnych osób wywołują różne odczucia – u niektórych wywołują nieznośny ból, a inni mówią: „w ogóle mnie to nie boli".

Stąd czasem zdziwienie, że ktoś jęczy z bólu, a myśmy nic nie czuli przy tym samym zabiegu. Od czego zależy, jak bardzo nas boli?



prof. dr hab. PRZEMYSŁAW BĄBEL
Psycholog, dyrektor Instytutu Psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim. Kieruje Zespołem Badania Bólu. Prowadzi badania nad uczeniowymi mechanizmami działania placebo, pamięcią bólu i czynnikami psychologicznymi wpływającymi na percepcję bólu. Zajmuje się także zastosowaniem terapii behawioralnej w leczeniu bólu przewlekłego.

Oczywiście od indywidualnych progów wrażliwości na ból. Ale coraz więcej badań, również prowadzonych w naszym zespole, pokazuje, że to, jak silnie odczuwamy ból dzisiaj, zależy od naszego wcześniejszego doświadczenia; od tego, jak nas bolało kiedyś w podobnej sytuacji. Jeśli zabieg u dentysty okaże się bolesny, to rośnie prawdopodobieństwo, że kolejnym razem przy borowaniu bardziej nas będzie bolało, nawet jeśli zabieg obiektywnie nie jest tak bolesny. I odwrotnie. Pamiętam czasy, gdy dentyści leczyli bez znieczulenia, nawet w przypadku leczenia kanałowego. Jak po czymś takim bez strachu wejść ponownie w podobną sytuację?

Można temu zapobiec?

Tak, poprzez zapewnienie pozytywnych doświadczeń w sytuacji, gdy może się przydarzyć ból. Mój dentysta zachęcał mnie, żebym przy okazji wizyt zabierał ze sobą swoje małe dzieci. Sadzał je na fotelu i zabawiał, by wizyta w gabinecie stomatologicznym kojarzyła im się z czymś pozytywnym. Jeśli wiemy, że w pewnych sytuacjach może pojawić się ból, to wcześniejszy wielokrotny kontakt z tymi sytuacjami bez bólu sprawia, że potem warunkowanie jest utrudnione, bo pojawia się hamowanie latentne. Natomiast gdy już w jakiejś sytuacji doświadczyliśmy bólu, dużo trudniej się go potem oduczyć.

Co jeszcze wpływa na doświadczanie bólu?

Na przykład lęk wynikający z wcześniejszych doświadczeń. Wiele badań pokazuje, że im bardziej się czegoś boimy, tym silniejszy odczuwamy ból. Co więcej, gdy lęk się obniża, na przykład po wizycie u lekarza, który uspokaja nas, że to nic groźnego, słabnie też ból. Najsilniejszym jednak czynnikiem, którego znaczenie dla doświadczania bólu potwierdza najwięcej badań, są nasze oczekiwania. Jeśli będę oczekiwał, że coś mnie zaboli, to niezależnie od tego, skąd te oczekiwania się biorą, rzeczywiście będzie mnie bardziej bolało.

A jakie mogą być źródła naszych oczekiwań?

To mogą być wcześniejsze doświadczenia – nasze własne albo innych ludzi, obserwacja ich zachowań albo informacja, jaka płynie z różnych źródeł – od lekarza, z ulotki dołączonej do leku albo z usłyszanych opowieści. Ci, którzy czytają ulotki dołączone do leków, częściej doświadczają opisanych tam skutków ubocznych. Nasze oczekiwania często wręcz decydują o tym, czy i jak bardzo będzie nas bolało. Z drugiej strony jest też tak, że wcześniejsze doświadczenie może wywierać na nas wpływ zupełnie poza oczekiwaniami, a nawet poza naszą świadomością.

Z badań wynika, że nawet bodźce podprogowe, czyli odbierane poza świadomością badanych, też wpływały na ich odczucia bólowe... Jak to możliwe?

Nabieramy doświadczenia poprzez procesy warunkowania, które zachodzą bez naszej wiedzy i działają poza świadomością. Również zwierzęta im podlegają.

O jakich procesach mówimy? Jak dzięki nim uczymy się doświadczać bólu?

Mówimy o trzech podstawowych procesach, takich jak warunkowanie klasyczne, warunkowanie sprawcze i uczenie się przez obserwację. Za pośrednictwem każdego z nich jesteśmy w stanie wywołać u kogoś ból w sytuacji, w której by go normalnie nie odczuwał. Albo przeciwnie – osłabić jego ból. Warunkowanie klasyczne sprawia, że wszystko, co poprzedza wzrost lub spadek bólu, może stać się bodźcem warunkowym. Na przykład w naszym laboratorium pokazujemy badanemu niebieski kolor, obniżając zarazem siłę bodźców bólowych. Po kilku, kilkunastu powtórzeniach na sam widok niebieskiego koloru boli go mniej, choć siła bodźców bólowych nie jest już obniżona. Podobnie możemy sprawić, że po innym kolorze będzie odczuwał silniejszy ból. Do tego dochodzi warunkowanie sprawcze. Gdy zadziała bodziec bólowy, dostarczamy osobie jakąś konsekwencję – wzmocnienie lub karę – i w zależności od tego uczy się ona odczuwać słabszy lub mocniejszy ból.

Na czym polega wzmocnienie? Ktoś czuje ulgę w bólu?

Ulga w bólu to oczywiście najsilniejsze wzmocnienie. Ale zdarza się też, że zachowania bólowe przynoszą tzw. wtórne korzyści, czyli różnego rodzaju wzmocnienia niekoniecznie bezpośrednio związane

Zamów już dziś charaktery+



z bólem. Bliska osoba zyskuje uwagę, troskę i opiekę otoczenia dopiero wtedy, gdy coś ją boli. Trzeba uważać, by mimowolnie nie wzmacniać czyichś zachowań bólowych, lepiej zwracać uwagę na inne jej reakcje. No i jeszcze mamy trzeci proces – uczenie się przez obserwację. Jestem w sytuacji, gdy normalnie by mnie nie bolało, ale widzę, że kogoś obok boli i też zaczynam odczuwać ból. Albo przeciwnie – ktoś mówi, że boli go mniej i mój ból też wtedy słabnie. Czasem zaś – jak pokazują badania – wystarczy pokazać komuś, jak inne osoby oceniały dane bodźce bólowe; nie trzeba nawet obserwować tych osób, żeby ich oceny wpłynęły na nasz ból.

Co ciekawe, te oceny rzutują nie tylko na podobne szacunki osoby, ale wręcz na jej reakcje fizjologiczne!

To pokazuje, że wprawdzie ból jest doświadczeniem subiektywnym i nie ma innej miary bólu niż jego subiektywna ocena, ale zarazem doświadczeniu bólu towarzyszą obiektywne wskaźniki fizjologiczne – zmienia się przewodnictwo elektryczne skóry, tempo bicia serca, a także aktywność mózgu. Czasem niektórzy zgłaszają wątpliwość: „jak naopowiadacie badanym, że to jest taki super środek, to będą udawali, że boli ich mniej, choć w rzeczywistości nie czują ulgi". Okazuje się, że nie udają. Jeśli zmianom subiektywnych ocen bólu towarzyszą zmiany w parametrach psychofizjologicznych, na które badani nie mają świadomego wpływu, to zyskujemy dodatkowy argument, że dokonaliśmy rzeczywistej zmiany odczuć bólowych, a nie tylko ocen bólu. Coraz więcej danych, zarówno ocen subiektywnych, jak i wskaźników psychofizjologicznych, pokazuje, że uczymy się doświadczania bólu.

Chodzi o to, by nie koncentrować się na bólu, lecz zaakceptować go i mimo bólu żyć w zgodzie z wartościami. Nauczyć się korzystać z życia, nawet gdy boli.

Czy dotyczy to również bólu przewlekłego?
Tak. Na przykład model unikania strachu przed bólem (*Fear Avoidance Model of Chronic Pain*) sformułowany przez Johana Vlaeyena i Stevena Lintona pokazuje, w jaki sposób ból ostry, np. pleców, przechodzi w ból przewlekły. Jeśli ból ten zinterpretujemy jako sygnał poważnej choroby czy dysfunkcji, rodzi się w nas strach, który prowadzi do unikania aktywności fizycznej, która mogłaby nasilić ból. Nie ruszamy się i staramy się nie schylać. Tracimy tym samym okazję do aktualizacji naszych oczekiwań względem odczuwanego bólu – nadal się go boimy. Tak powstaje błędne koło: robimy wszystko, żeby uniknąć bólu, co jest adaptacyjne krótkoterminowo, bo nie odczuwamy bólu. Ale długoterminowo, w efekcie zmniejszonej aktywności fizycznej i niezaktualizowanych oczekiwań, jesteśmy bardziej podatni na ból – nie tylko doświadczamy go silniej, ale i poważniejsze są jego negatywne konsekwencje. Skutkiem tego błędnego koła może być ból przewlekły. Podkreślam: jest to wówczas ból wyuczony!

Ulgę w bólu może przynieść procedura czy środek, które są realnie zupełnie obojętne. Mówimy o efekcie placebo (patrz słownik). Jak to się dzieje, że nieaktywna farmakologicznie tabletka czy maść albo zastrzyk soli farmakologicznej wywołuje zmiany w odczuwaniu bólu? Na jakiej zasadzie to działa?
Znów decyduje o tym nasze wcześniejsze doświadczenie oparte na tych samych procesach uczenia się, o których mówiliśmy. Po pierwsze, warunkowanie klasyczne. Placebo to nic innego jak bodziec warunkowy, czyli taki, który wcześniej był obojętny, ale poprzez to, że towarzyszył mu jakiś bodziec bezwarunkowy, zaczyna wywoływać reakcję warunkową, zwykle podobną do bezwarunkowej. Jeśli tabletka zawierała paracetamol, który redukował ból, to po jakimś czasie sam wygląd tabletki staje się bodźcem warunkowym i może zmniejszać ból, choć nie ma w niej już paracetamolu ani żadnej innej czynnej substancji.

Ważny jest kształt tabletki, jej kolor. Tabletka przeciwbólowa nie powinna być czerwona?
Najlepiej, gdy jest biała. W niebieskim kolorze zwykle są tabletki uspokajające, czerwone zaś mają działanie pobudzające. Dlaczego zatem Viagra jest niebieska? Może jej podłużny kształt to wyjaśnia.

Warunkowanie klasyczne sprawia też, że aspiryna znanej firmy bardziej skutecznie redukuje ból głowy niż ta innej, mniej znanej firmy.
To pierwszy mechanizm działania placebo, jaki opisano już w latach pięćdziesiątych XX wieku i który wyjaśnia, dlaczego placebo działa także u zwierząt. Mamy na to wiele dowodów, choćby eksperyment R. J. Herrnsteina z lat sześćdziesiątych XX wieku. Uczył on szczury drogi w labiryncie, a gdy już ją opanowały, wstrzykiwał im bromowodorek skopolaminy, który hamuje efekty uczenia się. I szczury zapominały drogę, musiały uczyć się jej od nowa. Ten cykl powtarzał się kilka razy. Aż w końcu badacz wstrzyknął im placebo – roztwór soli fizjologicznej – i szczury... też zapomniały drogę w labiryncie.

Wydaje się to magią. A one po prostu skojarzyły te dwa zjawiska: iniekcję i utratę pamięci.
Dokładnie. My także nabywamy takie skojarzenia, od najmłodszych przecież lat łykamy różne tabletki. Do warunkowania klasycznego dołącza się sprawcze, pojawiają się konsekwencje: sądzimy, że zażyliśmy tabletkę przeciwbólową i dzięki temu nie tylko boli nas mniej, ale też pojawiają się wzmocnienia: zaczynamy się ruszać, możemy wstać z łóżka, czujemy się lepiej, jesteśmy w stanie wykonać ulubioną aktywność albo z kimś porozmawiać.

Zamów już dziś charaktery+

W efekcie stopniowo możemy rozruszać bolące mięśnie, a dzięki zajęciu się czymś innym odwracamy od bólu uwagę. Czy tak?
Oczywiście. W laboratorium udaje się nam te skutki działania warunkowania klasycznego i sprawczego oddzielić od siebie, ale w życiu one występują naraz. Dochodzi do tego trzeci proces: widzę, że ktoś zażył tabletkę i stwierdza: „O, już mnie głowa nie boli". Też więc ją łykam i nawet jeśli jest to tylko placebo, czuję ulgę, bo tak działa uczenie się przez obserwację. Podobnie, gdy dziecko widzi, jak matka czy ojciec na widok myszy wskakuje na krzesło, to uczy się, że jest to coś, czego należy się bać, choć pewnie w innych warunkach mogłoby się zaprzyjaźnić z myszą. Przypomnijmy sobie, jak wygląda wizyta u lekarza – tłum pacjentów kłębi się w poczekalni, pokazują zbolałe twarze, ten i ów mówi: „Po tym zabiegu konałam przez tydzień"...

Jak rozumiem, te same procesy, które warunkują placebo, mogą działać w przeciwnym kierunku i wywołać tzw. efekt nocebo?
W takim samym stopniu odpowiadają za to, że boli nas bardziej w sytuacjach, w których normalnie by nas nie bolało. Gdy pierwszy raz poszedłem z dzieckiem do szczepienia, w poczekalni usłyszeliśmy krzyk innego dziecka. Zaraz potem weszliśmy do gabinetu i syn od razu zaczął płakać. Nigdy wcześniej nie był w tym gabinecie, to była pierwsza wizyta. Skąd się wzięła jego reakcja?

Zaraził się strachem i bólem.
Dokładnie tak. Można sobie wyobrazić analogiczną sytuację w przypadku skutków ubocznych wspomnianego szczepienia preparatem AstraZeneca. Gdyby ktoś zamiast niego dostał obojętną substancję, mogłyby się u niego pojawić te same objawy, jeśli wcześniej nasłuchał się o potencjalnych skutkach ubocznych szczepienia, a jeszcze bardziej – jeśli obserwował je u swoich bliskich. Pojawiają się też wspomniane



wtórne korzyści: jesteśmy zwolnieni z różnych obowiązków, możemy liczyć na wsparcie, ludzie okazują nam wtedy współczucie. W rezultacie objawy się utrzymują. Nie udajemy, że cierpimy, by zyskać czyjąś uwagę, ale autentycznie boli nas bardziej. Do tego dochodzi wiedza. Są badania dotyczące pacjentów, którzy w kroplówce dostają wlew morfiny. Wiedzą, że to morfina, bo urządzenie wydaje wtedy specyficzny dźwięk, pika. Jeśli parę razy powtórzy się cykl: pik – morfina, pik – morfina, to potem wystarczy sam dźwięk, by ich bolało mniej. Jeśli jednak poda się komuś lek bez jego wiedzy, bez sygnału dźwiękowego, to działa on wtedy słabiej.

Wniosek: przed podaniem środka uśmierzającego pacjent powinien być o tym poinformowany,

a przed zaaplikowaniem czegoś bolesnego lepiej mu o tym nie mówić?

Unikałbym wywoływania bólu z zaskoczenia, bo długoterminowo może to przynieść negatywne skutki, choćby w postaci wyuczenia się braku kontroli nad bólem, co w efekcie prowadzić może do nasilenia lęku. Natomiast na pewno wizyta lekarska nie powinna kończyć się przepisaniem leku. Powinniśmy się dowiedzieć, jak dany lek będzie działał, kiedy można się spodziewać pierwszych efektów jego działania, po czym poznać, że działa itd. Choć generalnie lepiej koncentrować się w opisie na pozytywnych skutkach działania leku, to negatywne, zwłaszcza jak występują często, można przedstawić jako dowód na to, że lek działa. Ostatnio można usłyszeć, że negatywne skutki uboczne szczepionek przeciw COVID-19 oznaczają, że szczepionka działa. To, muszę przyznać, była dla mnie nowość. Jeszcze niedawno słyszeliśmy, że skutki uboczne szczepień zdarzają się bardzo rzadko. Ale jeśli taka informacja ma zwiększyć oczekiwania dotyczące skuteczności szczepienia, to czemu nie? Gorzej, jeśli te skutki u nas nie wystąpią. Słyszałem już od kilku osób, że chyba dostały placebo, bo żadnych skutków ubocznych szczepienia nie doświadczyły.

Być może, jeśli ludzie w to uwierzą, szczepionka rzeczywiście podziała na nich silniej. Czy nasze przekonania mogą mieć wpływ na układ odpornościowy?

Tak, dziś już wiemy, że jest on powiązany z ośrodkowym układem nerwowym. Robert Ader, twórca psychoneuroimmunologii podawał myszom erytrocyty owcy, a zarazem wstrzykiwał im lek obniżający odporność. W efekcie obce ciała atakowały mysi układ odpornościowy. Gdy po kilku takich cyklach podał myszom zastrzyk już bez leku, ich układ odpornościowy nadal się nie bronił, bo poprzez warunkowanie klasyczne nauczył się takiej reakcji. To jeden z przykładów efektu nocebo u zwierząt.

Wiele danych wskazuje, że współcześnie nadużywamy leków przeciwbólowych, szczególnie w Polsce. A przecież ból jest ważnym sygnałem. Warto się znieczulać?

Powiedziałbym tak: jeśli odczuwamy nieduży ból, który jesteśmy w stanie znieść, lepiej go przeczekać. Z drugiej strony, jeśli boli nas często czy przez długi czas, może to przejść w ból przewlekły. Wtedy lepiej brać tabletkę.

Niektóry jednak zażywają ją profilaktycznie, zanim jeszcze poczują ból.

To niebezpieczne. Na szczęście u nas leki opioidowe nie są łatwo dostępne tak jak w Stanach Zjednoczonych. Tam doprowadziło to do epidemii uzależnień od opioidów. Z drugiej strony, dostępny u nas bez recepty paracetamol przy przedawkowaniu łatwo prowadzi do uszkodzenia wątroby, a nawet śmierci. Leki przeciwbólowe, nawet dostępne bez recepty, to nie są cukierki i trzeba bardzo rozważnie z nich korzystać.

Czy placebo może przyjść z pomocą w analgezji?

Może pomóc zmniejszyć liczbę przyjmowanych leków przeciwbólowych. Jest jednak pewne „ale". Warunkowanie klasyczne, które jest podstawowym mechanizmem działania placebo, wymaga, abyśmy co jakiś czas zażyli aktywne leki, bo inaczej dojdzie do wygaszania. Dlatego, paradoksalnie, placebo jest skuteczniejsze wtedy, gdy jest uzupełnieniem aktywnych farmakologicznie środków. Wówczas zarówno zmniejsza się ilość przyjmowanej substancji aktywnej, jak i zwiększa się skuteczność samego placebo.

Czy nocebo jest odwrotnością efektu placebo?

Wielu tak sądzi. Istnieją jednak dane, które wskazują na odrębność tych efektów. Po pierwsze, badania pokazują, że sugestie słowne wywołują zarówno efekt placebo, jak i nocebo, ale warunkowanie klasyczne ma silniejszy wpływ na efekt placebo. Ma to pewne uzasadnienie ewolucyjne – efekt nocebo dotyczy zagrożeń, nie możemy więc czekać i zbierać doświadczeń poprzez stopniowe kojarzenie bodźców. Po drugie, ostatnie doniesienia mówią, że za oba efekty odpowiadają odmienne mechanizmy mózgowe.

Jakie rekomendacje wynikają z Twoich badań na przykład dla lekarzy?

Zamów już dziś charaktery+

Po pierwsze, powinni starać się zapewnić pacjentowi rzetelną informację; mówić mu, jak będzie przebiegało leczenie, czego się pacjent może spodziewać. Ważne, by koncentrowali się na dobrych informacjach, podkreślali, że lek działa, innym pomógł. To pozwala nakręcać spiralę skuteczności. Po drugie, trzeba zapewniać pacjentowi dobre doświadczenie, czyli serwować mu takie środki i zabiegi, które są skuteczne. Bo jeśli efekt jakiegoś środka czy zabiegu nie będzie pozytywny, to zmniejszy się jego skuteczność w przyszłości. Jak wspominałem, paradoksalnie im bardziej skuteczne środki stosujemy, tym bardziej efekt placebo, wynikający z osoby lekarza czy wyglądu jego gabinetu, będzie nasilał ich działanie. Po trzecie, należy pacjenta wzmacniać, mówić mu, że już widać efekty, choroba ustępuje. Po czwarte, pokazywać mu przykłady tych osób, u których leczenie było skuteczne. A unikać sytuacji, gdy pacjenci spotykają się pod gabinetem i rozmawiają o swoich kłopotach zdrowotnych. Umawiać ich indywidualnie, na konkretne godziny.

Jak nie doprowadzać do efektu nocebo?

Należy unikać wzmacniania braku postępu w leczeniu albo wręcz pogorszenia...

To trudniejsze...

Ale jeśli się skoncentrujemy na tym, o czym mówiłem wcześniej: żeby zapewnić pozytywne doświadczenie, dawać informację, podawać przykłady innych osób, którym to pomogło i wzmacniać postępy, tym samym niwelujemy ryzyko, że pojawi się efekt nocebo.

Czy wiedza o bólu wpływa na to, jak sam go doświadczasz?

Osobiście nie dostrzegam tego, choć wyniki badań dowodzą, że pewnie ma ona jakiś wpływ. Na pewno wiem, jak radzić sobie z bólem, co może mi pomóc. Na przykład, przy ostrym bólu kręgosłupa, jaki niedawno miałem, gdybym nie znał modelu unikania strachu przed bólem, być może starałbym się przeleżeć, przeczekać go. A tak próbowałem się rozruszać. Kiedyś też, zanim zająłem się naukowo bólem, odkryłem, że można – gdy mnie boli – przekierować uwagę na coś innego niż ból i wtedy zaczyna boleć mniej; banalny sposób, ale skuteczny, znajdujący oparcie w wynikach badań. Staram się nie poddawać lękowi, bo wiem, że lęk nasila ból.

Jaka jest rola psychologa w zmaganiu się z bólem?

Psychologowie pracują w poradniach leczenia bólu, szczególnie przy leczeniu bólu przewlekłego, wobec którego medycyna nieraz jest bezradna. Dysponują różnego rodzaju terapiami czy metodami psychologicznymi. Na przykład, popularna w ostatnich latach terapia akceptacji i zaangażowania pozwala nie tyle złagodzić ból, co uczy ludzi, jak żyć z nim, jak sobie z nim radzić. Czasem całe życie starszych osób kręci się wokół dolegliwości i lekarzy. A chodzi o to, by nie koncentrować się na bólu, lecz zaakceptować go i mimo bólu żyć w zgodzie z wartościami. Nauczyć się korzystać z życia, nawet gdy boli. ●

SŁOWNIK

Placebo

Trudno je zdefiniować. Najczęściej jest kojarzone z nieaktywnym farmakologicznie środkiem, który podaje się choremu jako lek. Placebo wykorzystywane jest do testowania skuteczności nowych leków. Część badanych otrzymuje lek, a część identycznie wyglądające placebo. Aby uznać lek za skuteczny, poprawa musi być większa w grupie, w której go zastosowano, w porównaniu z grupą leczoną placebo. Ale placebo to nie tylko lek, mogą nim być także różne zabiegi i procedury, w tym psychoterapeutyczne, pozorowana operacja, a nawet samo badanie i diagnoza. Funkcję placebo może pełnić też osoba lekarza czy terapeuty. Nie musi być to substancja nieczynna farmakologicznie – wystarczy, by wywoływała skutki inne niż wynika to z działania farmakologicznego, np. takim aktywnym placebo może być stosowanie antybiotyków w leczeniu infekcji wirusowych.

Efekt placebo

To pozytywne, pożądane działanie placebo, zwykle podobne do aktywnego leku, pod pozorem którego podano placebo.

Efekt nocebo

To negatywne, niepożądane skutki działania placebo. Czasem występują jako jedyny czy główny skutek zastosowania placebo, a czasem towarzyszą efektowi placebo, podobnie jak skutki uboczne aktywnych środków mogą współwystępować z ich pożądanym działaniem. Niektórzy badacze uważają, że śmierć w wyniku magii voodoo jest przykładem efektu nocebo.

Podniecająca moc mamony

tekst: **KATARZYNA SEKŚCIŃSKA**

„Bo to, co nas podnieca, to się nazywa kasa, a kiedy w kasie forsa, to sukces pierwsza klasa" – śpiewała Maryla Rodowicz. I miała rację: pożądamy pieniędzy, gdyż dają nam pewność siebie, poczucie wolności, bycia wręcz nieśmiertelnymi. I wcale nie trzeba ich posiadać – wystarczy, że o nich pomyślimy.

„Bogactwo nie jest ulgą w kłopotach, jest tylko zamianą kłopotów" – przestrzegał Epikur w już III wieku p.n.e. „Pieniądze szczęścia nie dają" – można też i dziś usłyszeć, bo jak zauważał Ralph Waldo Emerson, poeta i eseista: „Często kosztują zbyt wiele". Sacha Guitry, francuski reżyser i aktor, precyzował jednak, że to: „Cudze pieniądze szczęścia nie dają".

Niezależnie od tego, co o pieniądzach sądzimy, sama mnogość aforyzmów na ich temat wskazuje, że odgrywają one ważną rolę w naszym życiu. „Kasa to napęd. Zgarnij gotówkę obiema łapkami i złóż na kupkę" – śpiewa Pink Floyd w swoim słynnym przeboju pt. *Money*. Wszyscy ich potrzebujemy i chcemy je posiadać, choć z różnych powodów, bo różne mają dla nas znaczenie i różne nasze potrzeby zaspokajają.

Prestiż, wolność, nieśmiertelność

Psychologowie podkreślają tzw. dualizm pieniądza, czyli fakt, że odgrywa on role funkcjonalne (instrumentalne) oraz symboliczne, psychologiczne.

Role funkcjonalne odpowiadają tym opisywanym przez ekonomistów (patrz ramka). Nie bez racji Marylin Monroe podobno mawiała: „Pieniądze szczęścia nie dają. Dopiero zakupy". Pożądamy pieniędzy ze względu na rzeczy, które możemy za nie kupić. Pieniądz jest swoistym narzędziem realizacji celu, środkiem wymiany, a nie celem samym w sobie. Co ważne, w tym kontekście pieniądz jest neutralny emocjonalnie, a więc nie budzi emocji – ani tych pozytywnych, ani negatywnych.

A przecież wiemy z doświadczenia, że pieniądze, szczególnie ich duże sumy, wzbudzają gorące uczucia, bo pełnią też role symboliczne. Niektórzy badacze wskazują nawet, że ich podstawową funkcją jest wspieranie relacji społecznych. Pieniądz wspomaga relacje interpersonalne oraz funkcjonowanie społeczności i kultury. Czasem zaś nas od ludzi oddala.

Pieniądz może również służyć jako narzędzie zdobywania akceptacji społecznej i prestiżu. Daje poczucie bezpieczeństwa, wolności i symboliczne wrażenie nieśmiertelności. Ludziom wydaje się, że posiadając luksusowe auta, piękne domy i znaczące sumy pieniędzy na koncie, są w stanie wymknąć się z rąk złemu losowi i nie doświadczą zdarzeń mogących mieć wpływ na ich zdrowie i życie. Często

Zamów już dziś charaktery+



Ludziom wydaje się, że posiadając luksusowe auta, piękne domy i znaczące sumy pieniędzy na koncie, są w stanie wymknąć się z rąk złemu losowi.

też zgromadzony majątek staje się swoistym pomnikiem człowieka. Wydaje się nam, że to, co po sobie zostawimy na tym świecie, będzie po naszej śmierci o nas przypominać i uczyni nas na swój sposób nieśmiertelnymi. Pieniądz może być również miarą oceny siebie i innych ludzi, a także wskaźnikiem osiągniętego sukcesu, źródłem osobistej satysfakcji i zadowolenia z siebie.

Symboliczna rola pieniądza sprawia, że przestaje być nam obojętny. Nierzadko wywołuje silne emocje – pozytywne i negatywne. Co ciekawe, pieniądz staje się bodźcem warunkowym związanym ze wzmocnieniem bezwarunkowym. Inaczej mówiąc, wywołuje skojarzenia związane z dobrami konsumpcyjnymi, które można za niego nabyć, i w efekcie sprawia, że odczuwamy w kontakcie z nim emocje podobne do tych, których doświadczalibyśmy w związku z posiadaniem dóbr.

Samoocena za milion złotych

Jednym z naszych najcenniejszych zasobów psychologicznych jest samoocena. Jesteśmy zwykle silnie motywowani do jej wzmacniania, a w przypadku spadku samooceny – do jej natychmiastowego podniesienia. Ludzie bronią się przed spadkiem samooceny, m.in. poszukując symboli, które mogłyby pozwolić na jej wzmocnienie. Takim symbolem mogą być dobra luksusowe, konsumpcja „na pokaz" czy właśnie same pieniądze. Liqing Zhang, badacz z Uniwersytetu Pekińskiego, sformułował hipotezę, zgodnie z którą pieniądze i samoocena mogą w pewnym zakresie stanowić wymienne zasoby, a pieniądz niejednokrotnie staje się symbolem pozwalającym nam wzmacniać własną samoocenę.

Wymienność samooceny i pieniędzy sprawia, że możemy zaobserwować trzy efekty. Pierwszy – pomnażanie – przejawia się tym, że wysokie dochody uzyskiwane z wykonywanej pracy dają nam poczucie zadowolenia i przekonanie o własnych kompetencjach, co przekłada się na podniesienie naszej samooceny. Posiadanie pieniędzy może także kompensować nam braki w samoocenie, zaś wysoka samoocena może kompensować gorszą sytuację finansową. Mówimy tu o drugim efekcie – kompensacji. Trzeci zaś to rywalizacja, która odnosi się do wyboru między utratą pieniędzy a utratą poczucia własnej wartości. Należy jednak zaznaczyć, że wymienione efekty odwołują się wyłącznie do symbolicznej funkcji pieniądza. Nie możemy bowiem samooceną za nic zapłacić ani wyrażać w niej wartości dóbr czy usług.

Co ciekawe, seria badań prowadzonych przez polską badaczkę Agatę Gąsiorowską pokazała, że już samo myślenie o pieniądzach wzmacnia naszą samoocenę. Ponadto doświadczenie osobistej porażki, które potencjalnie obniża naszą samoocenę, skutkuje zwiększonym pragnieniem pieniędzy.

Źródło przyjemności czy zła?

Różnimy się tym, jaki stosunek mamy do pieniędzy. Różne miejsce zajmują one w naszym życiu. Jednym ze wskaźników stosunku do pieniędzy jest nasza postawa wobec nich. Obejmuje ona trzy komponenty. Komponent emocjonalny odnosi się do tego, jakie emocje i jak silne wywołują w nas pieniądze, m.in. czy odczuwamy przyjemność w kontakcie z nimi, czy może budzą w nas lęk. Komponent poznawczy odnosi się do przekonań, przypuszczeń lub wątpień dotyczących pieniędzy. Ten aspekt jest bezpośrednio związany z posiadaną wiedzą na temat pieniędzy – bez względu na to, czy jest prawdziwa, czy nie. Przykładem może być nasze przekonanie, że pieniądze są środkiem do realizacji celów lub jedyną rzeczą, na której można polegać. Ostatnim elementem postawy wobec pieniędzy jest komponent behawioralny, czyli zespół dyspozycji do określonego zachowania wobec pieniędzy. Na przykład skłonność do kontrolowania wydatków, oszczędzanie albo chętne ich wydawanie, poświęcanie czasu i uwagi sprawom finansowym, chętne zaciąganie zobowiązań lub wręcz przeciwnie – niechęć do zadłużania się.

Zamów już dziś charaktery+

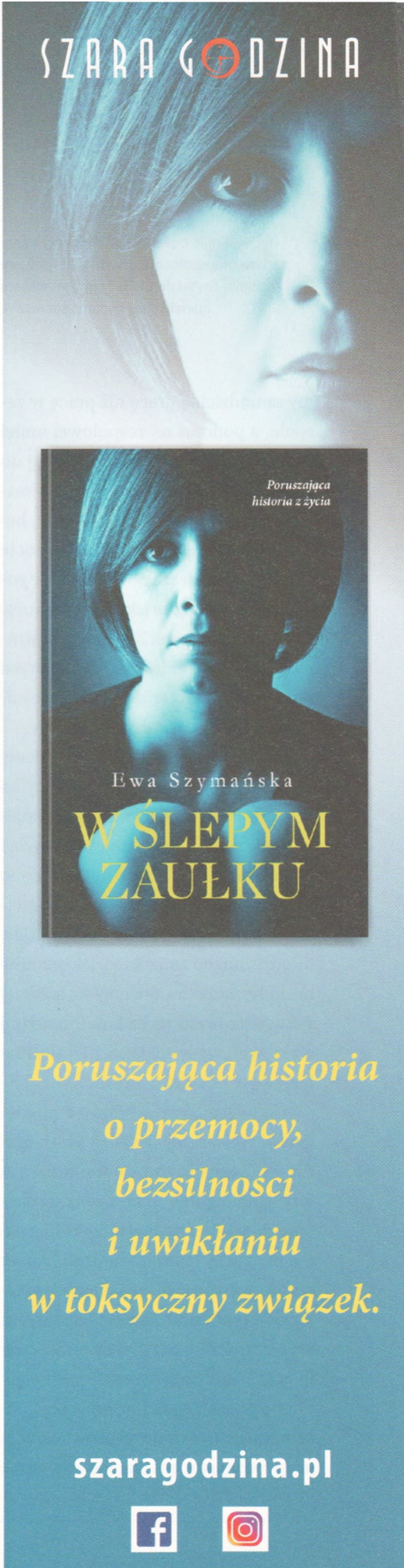
Nasze postawy wobec pieniędzy pokazują także, jak ważne są dla nas symboliczne i instrumentalne funkcje pieniędzy. Agata Gąsiorowska w swojej skali postaw wobec pieniędzy wskazuje, że na podejście instrumentalne wobec pieniędzy składa się rozwaga w podejmowaniu decyzji finansowych i oszczędność, niechęć do zaciągania pożyczek czy kredytów i tendencja do wykorzystywania wyjątkowych okazji związanych z pieniędzmi. Podejście symboliczne wiąże się natomiast z przekonaniem o władzy płynącej z pieniędzy, czyli traktowaniem ich jako narzędzia do wywierania wpływu na innych i pozyskiwania szacunku. Towarzyszy temu także niepokój o finanse wyrażający się niezdecydowaniem i podejrzliwością w sytuacjach związanych z finansami oraz przekonanie, że pieniądze są źródłem zła.

Nasze postawy wobec pieniędzy przekładają się bezpośrednio na to, jak zarządzamy swoim budżetem domowym, na co przeznaczamy nasze środki, jaką ich część oszczędzamy i inwestujemy i jaki poziom ryzyka związanego z wyborami finansowymi jesteśmy w stanie zaakceptować. Większa kontrola finansowa sprzyja oszczędzaniu i inwestowaniu oraz bezpiecznym decyzjom finansowym. Odczuwanie przyjemności związanej z obcowaniem z pieniędzmi sprzyja konsumpcji i ryzykownym inwestycjom. Traktowanie pieniędzy jako narzędzia do realizacji celów wiąże się natomiast z większą skłonnością do oszczędzania.

Ponadto badania dowiodły, że symboliczne podejście do pieniędzy wiąże się z wyższym poziomem materializmu. Oznacza on przywiązywanie szczególnej wagi do osiągnięcia sukcesu finansowego, atrakcyjności fizycznej (w tym również do bycia modnym) i popularności, a także do przedkładania tych celów ponad cele niematerialistyczne, takie jak samoakceptacja, głębokie związki z innymi ludźmi czy działanie na rzecz innych. Osoby materialistyczne są mniej zadowolone z życia, mają niższą samoocenę, a ich relacje z bliskimi osobami są uboższe. Materialiści nie potrafią się cieszyć tym, co mają, wciąż jest im za mało. Nie cieszy ich dom, jaki mają, ale też nie potrafią cieszyć się tym wymarzonym, gdy już stanie się ich własnością.

Co się dzieje, gdy myślimy o pieniądzach?

„Pieniądz jest bezwonny, ale się ulatnia" – mawiał Stanisław Jerzy Lec, polski poeta. Ulatnia, a jednak pozostawia trwały ślad. I nie trzeba go posiadać, wystarczy o nim pomyśleć. Liczne badania dowodzą, że nawet chwilowe myślenie o pieniądzach może wpływać na nasze zachowania. Sprawia, że koncentrujemy się bardziej na sobie niż na innych ludziach oraz jesteśmy bardziej zdeterminowani do realizacji założonych celów. Z jednej strony myślenie o pieniądzach zmienia nasze zachowania społeczne, w szczególności sprawia, że jesteśmy mniej chętni do pomocy innym ludziom, zwiększamy dystans społeczny – czasem dosłownie siadamy dalej od innych ludzi, preferuje-



reklama

>>> Myślenie o pieniądzach zmienia nasze zachowania społeczne, sprawia, że jesteśmy mniej chętni do pomocy innym ludziom i zwiększamy dystans społeczny.

my samodzielną pracę niż pracę w zespole, a podczas tej zespołowej mniej angażujemy się i mamy tendencję do wykorzystywania innych osób w realizacji naszych celów. Co ciekawe, badania pokazują również, że poczucie odrzucenia społecznego sprawia, że postrzegamy pieniądze jako bardziej pożądane i wartościowe. Z drugiej zaś strony myślenie o pieniądzach chroni przed skutkami wykluczenia i sprawia, że odczuwamy je jako mniej dokuczliwe.

Wygląda na to, że jeśli dysponujemy zasobami finansowymi – nawet tylko w myślach – to relacje interpersonalne jawią się nam jako mniej niezbędne i mamy poczucie, że nie musimy o nie szczególnie dbać. Myślenie o pieniądzach ma jednak również dobre strony. Między innymi zmienia to, jak pracujemy indywidualnie. Stajemy się bardziej skoncentrowani na zadaniu, bardziej efektywni, wytrwali i mocniej angażujemy się w realizację zadań.

Co więcej, gdy myślimy o pieniądzach, zmienia się również postrzeganie nas samych. Poza wspomnianym wzrostem ogólnej samooceny, myślenie o pieniądzach sprawia, że rośnie nasze poczucie władzy i kontroli, mamy większą pewność siebie i silniejsze przekonanie o własnych kompetencjach oraz skuteczności. To oczywiście obosieczny miecz. Z jednej strony takie postrzeganie siebie zmniejsza poziom stresu odczuwanego podczas wykonywania różnego rodzaju zadań i ułatwia wytrwanie w działaniu mimo drobnych niepowodzeń. Z drugiej zaś nadmiernie optymistyczna ocena własnych możliwości i kompetencji może prowadzić do nieadekwatnych ocen i podejmowania się zadań, których nie jesteśmy w stanie wykonać, co w dalszej perspektywie może skutkować porażką i większym stresem.

Pieniądze mogą pełnić funkcje zarówno ekonomiczne, jak i symboliczne. Każdy z nas w jakimś stopniu obie je dostrzega i przez obie jest motywowany do pomnażania pieniędzy. Sprawia nam przyjemność, gdy inni ludzie komplementują nasz dom, nowy samochód, eleganckie ubrania. Chwalimy się zdjęciami z wakacji w wyjątkowych miejscach. Takie przykłady można mnożyć w nieskończoność. Nie ma w tym nic złego tak długo, jak postrzegana symboliczna rola pieniędzy nie zaczyna przesłaniać nam innych wartości w naszym życiu. Jeśli bowiem nie umiemy się cieszyć czasem spędzonym z rodziną i przyjaciółmi, zdrowiem, sukcesami zawodowymi i prywatnymi czy posiadanymi dziś dobrami materialnymi, bo wciąż chcemy mieć więcej, to żadne pieniądze nie przyniosą nam prawdziwej radości. I wpadamy w pułapkę, przed którą przestrzegał Tennessee Williams, pisząc, że „Dzisiejsi ludzie chcieliby jutrzejsze życie kupić za wczorajszą cenę". ●

dr KATARZYNA SEKŚCIŃSKA
Psycholog i ekonomistka. Interesuje się psychologią pieniądza i objaśnianiem zachowań konsumenckich, decyzji finansowych – czynnikami psychologicznymi i kontekstowymi.

PIENIĄDZE W EKONOMII

Ekonomiści wyróżniają cztery podstawowe funkcje pieniędzy:

1. Pieniądze są przede wszystkim środkiem płatniczym mającym absolutną moc zwalniania ze zobowiązań. Inaczej mówiąc, są uniwersalnym środkiem wymiany, akceptowanym przez wszystkich uczestników rynku. Cofnijmy się do czasów, gdy obowiązywała wymiana barterowa. Jeśli chcielibyśmy kupić krowę, płacąc za nią wyłącznie zbożem, musielibyśmy znaleźć sprzedawcę, który zaakceptuje płatność właśnie w takiej „walucie", a to duże utrudnienie w handlu. Nie mówiąc o sytuacji, gdy za występ na egzotycznej wyspie artysta dostałby wynagrodzenie w stercie szybko psujących się bananów.
2. Pieniądze są też miernikiem wartości. Pozwalają określić wartość jednych dóbr względem drugich. Możliwość wyrażenia wartości produktu czy usługi w pieniądzu pozwala porównywać między sobą zupełnie różne produkty czy usługi. Spróbujmy sobie wyobrazić próbę wycenienia laptopa, gdy ktoś płaci za niego na przykład sukienkami. Bez przeliczenia obu produktów tym samym wskaźnikiem uczciwe porównanie wartości byłoby naprawdę trudne.
3. Pieniądze są również miernikiem odroczonych wartości – pozwalają na przykład szacować przyszły zysk z dziś założonej lokaty.
4. Ostatnia funkcja pieniądza, kluczowa dla funkcjonowania systemu ekonomicznego, to funkcja tezauryzacji lub inaczej – przechowywania wartości. Wartość przechowywana w pieniądzu jest bowiem względnie stała w czasie. Oczywiście zjawisko inflacji lub deflacji powoduje zmianę siły nabywczej pieniądza, jednak zwykle nie dzieje się to z dnia na dzień.

Zamów już dziś charaktery+

RMF Classic ZAPRASZA

KRAKOW FILM MUSIC FESTIVAL

28–29.08 2021



ZAKOŃCZ LATO
Z NAJPIĘKNIEJSZĄ MUZYKĄ FILMOWĄ
W WYJĄTKOWEJ SCENERII

ZDOBĄDŹ BILETY W RMF CLASSIC

POBIERZ APLIKACJĘ I SŁUCHAJ NAS, GDZIEKOLWIEK JESTEŚ!

ORGANIZATORZY:

Kraków kbf: RMF Classic

rmfclassic.pl



Mom-shaming

Skąd się bierze wszechobecna krytyka wobec matek i dlaczego tak trudno z nią walczyć?

tekst: **ANNA BAJUS**

Jako matka, cokolwiek nie zrobisz, zawsze znajdzie się osoba, która powie Ci, że coś robisz źle. Otulisz niemowlę – „na pewno dziecku jest za gorąco". Nie okryjesz – „dziecko marznie". Dlaczego tak się dzieje? Jak sobie z tym radzić?

Zamów już dziś charaktery+

Czy zdecydujesz się karmić piersią, czy nie? Osobne łóżeczko dla noworodka czy też wspólne łóżko do trzeciego roku życia? Co pozwalasz dzieciom zjeść na śniadanie, jak je dyscyplinujesz lub ubierasz? Setki decyzji, które codziennie podejmują matki. Każda z tych decyzji niesie za sobą różnego rodzaju konsekwencje. Każda z mam zastanawia się, czy podejmuje je prawidłowo – na to pytanie niestety nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Niezależnie od tego, co matka zdecyduje, to często od bliskich, a także od zupełnie obcych osób usłyszy komentarz. Jeśli maluch biega i sam się wspina – „dlaczego matka mu na to pozwala, zupełnie nie troszczy się o jego bezpieczeństwo". Jeśli matka trzyma dziecko za rękę – pojawi się krytyka, że hamuje jego aktywność. Nie karmi piersią – niedobrze, nie chce jej się, samolubna. Po narodzinach dziecka szybki powrót kobiety do pracy wyzwala falę krytyki, że nie poświęci się dziecku. Jeśli pozostanie z dzieckiem w domu, zyskuje miano „kury domowej", która jest nadopiekuńcza. Cokolwiek matka by nie zrobiła, zawsze może się spotkać z krytycznym komentarzem. Zupełnie obce osoby czują się upoważnione, by ją instruować oraz poprawiać.

Dawniej „mom-shaming" zdarzał się głównie na placu zabaw, podczas spotkań rodzinnych lub przy tego typu wydarzeniach z udziałem osób trzecich. W obecnych czasach, w dobie internetu to doświadczenie dotyka niestety coraz większą liczbę matek.

Czym jest „mom-shaming"?

„Mom-shaming" (z ang. „zawstydzanie mamy") możemy określić jako bolesne doświadczenie, podczas którego ktoś ocenia wybory matki jako niewłaściwe i złe. Brené Brown (pisarka, autorka podcastów oraz badawczyni z Uniwersytetu w Houston) definiuje ten wstyd jako „intensywne uczucie lub doświadczenie, które sprawia, że tracimy wiarę w swoje zdolności, jednocześnie podkopując nasze poczucie własnej wartości z powodu odmiennych decyzji lub popełnionych błędów". Swoiste szkalowanie matek dzieje się wtedy, gdy ludzie krytykują ich wybory rodzicielskie, szczególnie gdy różnią się one od ich własnych lub są niezgodne z ich przekonaniami. Przykładem może być wybór sposobu karmienia dziecka lub rodzaju porodu.

<<<
Wstyd (wg Brene Brown) – intensywne uczucie lub doświadczenie, które sprawia, że tracimy wiarę w swoje zdolności, jednocześnie podkopując nasze poczucie własnej wartości z powodu odmiennych decyzji lub popełnionych błędów.

Takie „dobre rady", choć brzmi to paradoksalnie, często wynikają z poczucia niepewności i zagubienia u drugiej osoby. Wychowanie dzieci jest bardzo trudnym zadaniem. Wiele osób przeraża myśl, że ich decyzje nie są dobre. O wiele prościej jest skrytykować czyjeś (odmienne od naszych) wybory niż przyznać, że nasze własne niekoniecznie są najlepszą lub też jedyną opcją. Często to właśnie kobiety krytykują inne kobiety, gdyż same odczuwają ogromną presję na perfekcyjne rodzicielstwo. Próbując sprostać nierealnym ideałom, „rozgrzeszają" własne błędy kosztem innych.

Co wynika z myślenia, że „wszystkie dzieci nasze są"?

Bycie mamą łączy się nie tylko z dużą odpowiedzialnością, jaką jest wychowanie i opieka nad małym człowiekiem, ale również z mierzeniem się z falą zwykle nieproszonych komentarzy na temat tego, w jaki sposób to robić. Uwagi na temat odpowiedniego sposobu odżywiania czy też niewłaściwego zachowania często rozpoczynają się już od momentu zajścia w ciążę. Wiele osób traktuje dzieci jako „dobro wspólne", co oznacza, że przypisują sobie prawo do komentowania sposobu opieki nad nimi nawet wtedy, gdy rodzic wcale tego nie potrzebuje i nie prosił o pomoc.

<<<
Mom-shaming (ang. zawstydzanie mamy) – bolesne doświadczenie, podczas którego ktoś ocenia wybory matki jako niewłaściwe i złe.

Komentarze dotyczące decyzji o porodzie naturalnym czy też operacji cięcia cesarskiego, a także wybór sposobu karmienia są odwiecznymi tematami, które rozpętują burzę. Niezależnie od tego, czy jest to spotkanie towarzyskie, czy też forum internetowe, każdy przekonuje do swojej racji, zwykle nie licząc się z odmiennym zdaniem innych. Często „rada" lub „sugestia" są nieproszone i sprawiają, że matka, której sprawa dotyczy, czuje się jeszcze bardziej winna lub niepewna swojej decyzji.

Najczęściej krytyka dotyczyła sposobu dyscyplinowania dzieci. Drugie miejsce w niechlubnym rankingu zajął sposób odżywiania dzieci, natomiast kolejne pozycje zajęły kolejno: rytm snu oraz bezpieczeństwo dziecka, a także decyzje dotyczące przedszkoli i żłobków.

Czasem krytyka może być konstruktywna, jednak większość mam stwierdza, że otrzymuje wiele niepomocnych rad od innych ludzi oraz spotyka się ze zbyt dużą ilością negatywnego oceniania i obarczania winą. „Mom-shaming" jest nie tylko nieefektywny, ale także krzywdzący. Rodzi niepewność i poczucie lęku, które dla mamy dopiero stawiającej pierwsze kroki w swojej nowej roli może być fatalne w skutkach.

„Nienawidziłam karmienia piersią. Próbowałam i próbowałam, ale po prostu nie udało mi się. Żadnego z moich synów nie udało mi się karmić dłużej niż miesiąc, dlatego szybko przeszli na karmienie z butelki. Karmienie piersią nie było dla mnie, jednak zawsze będę wspierać mamy, które decydują się na tę drogę, dlatego też liczyłam na podobne traktowanie względem mnie. Wiele z moich koleżanek bez pytania zaakceptowało moją decyzję, jednak bardzo często spotkałam się z odrzuceniem ze strony innych, które sugerowały, że »poddałam się« lub po prostu zawiodłam swoje dzieci".

Z jednej strony wiele mam spotyka się z krytyką, gdy nie decydują się na karmienie piersią, z drugiej natomiast te, którym udało się z powodzeniem to karmienie „rozkręcić", mogą usłyszeć, że robią to za długo. Według WHO nie ma określonej górnej granicy wieku, do której należałoby przestać karmić piersią.

<<<
Badanie przeprowadzone w roku 2017 przez Uniwersytet w Michigan pośród mam dzieci poniżej piątego roku życia wykazało, że 95% z nich doświadczyło „mom-shamingu".

Niestety, polskie społeczeństwo ma przed sobą trudne zadanie, jakim jest wyzbycie się seksualizacji aktu karmienia piersią. Kiedy kobieta wraz z dzieckiem wybiera długie karmienie piersią, ludzie mówią jej wiele trudnych do zaakceptowania rzeczy.

Wiele mam ma podobne doświadczenia dotyczące snu dziecka. Jeśli dziecko nie przesypia od razu całych nocy, z wielu stron pojawią się „dobre rady" mające na celu pomóc młodej mamie w regulacji snu malucha. Według bieżących badań pozostawianie dziecka samego w łóżeczku „do wypłakania" jest niekorzystne dla jego rozwoju, a także dla więzi z rodzicem. Jednakże jeśli mama zdecyduje się na wspólne spanie z dzieckiem, także dotykają ją słowa krytyki. Również nocne pobudki dzieci są często komentowane jako „złe rodzicielstwo" i brak dyscypliny.

Dlaczego „mom-shaming" dotyczy głównie kobiet?

Nadal niestety panuje krzywdzący stereotyp, który to kobiecie przypisuje główną rolę opiekuna dziecka, natomiast ojciec występuje jako „dodatkowy" rodzic. Z biegiem lat ten pogląd ulega zmianie dzięki coraz częstszemu angażowaniu się ojców w wychowanie dzieci na równi z matkami, jednak ta nierówność nadal jest głęboko widoczna wśród społeczeństwa. Rzadko zdarza się sytuacja, gdy świeżo po narodzinach dziecka w pracy ktoś zada ojcu pytanie: „A z kim jest teraz twoje dziecko?". Gdy sytuacja jest odwrotna, zdecydowana większość matek słyszy to pytanie. Na barkach matek jest złożona ogromna odpowiedzialność i presja, by to one dbały i wychowywały dzieci, a gdy w jakiś sposób nie uda im się spełnić wymaganych standardów, spotyka ich za to wyszydzenie. Jeśli ojciec popełni błąd, np. ubierze dziecko w brudną koszulkę, pomyli zajęcia dodatkowe lub da lody zamiast obiadu, spotyka się to z większym pobłażaniem, niż dotyczyłoby to matki.

Zamów już dziś charaktery+

Wszyscy chcą jak najlepiej dla swoich dzieci, dlatego bardzo łatwo o przekroczenie granicy i wytknięcie innej mamie jej „błędu" wychowawczego. Warto jednak pamiętać, że nie ma jednego perfekcyjnego sposobu wychowania dzieci.

Wizerunek matek w mediach społecznościowych

Media społecznościowe, takie jak Facebook, Instagram czy też Tik-Tok, są przepełnione treściami, które pokazują „perfekcyjny" obraz życia innych. Matki są szczególnie narażone na ten rodzaj przekazu, zwłaszcza jeśli dopiero niedawno wkroczyły na drogę macierzyństwa. „Co robię nie tak? Może powinnam spróbować czegoś innego, by moje życie przypominało te idealne obrazki?" – wiele młodych mam zadaje sobie takie pytania, z niepewnością przeglądając zdjęcia innych matek, które są „idealne" już po wstaniu z łóżka – wyspane, pełne energii, często w makijażu i ułożonych włosach.

Tymczasem rzeczywistość nie wygląda tak różowo. To zderzenie dwóch sprzecznych ze sobą obrazów powoduje, że poczucie winy narasta. Kiedy matki nie mogą spełnić tych nierealistycznych narzuconych im oczekiwań, mają poczucie rozczarowania i porażki, a także stają się niepewne swoich zdolności rodzicielskich i kompetencji. Młode mamy, porównując się do „perfekcyjnych" mam w mediach społecznościowych, odczuwają lęk, że zawodzą nie tylko jako matki, ale także partnerki.

Gdy krytykuje nas partner

To bolesne, gdy komentarze na temat wychowania dzieci pochodzą od nieznajomego lub dalszego znajomego. Jednak zdecydowanie łatwiej jest „otrząsnąć się" po takim komentarzu ze strony kogoś obcego niż bliskiej osoby. Kiedy mamy z kimś bliższą relację, przykładowo jest to teściowa lub przyjaciółka, emocje stają się bardziej skomplikowane.

Być może jednak najbardziej przygnębiającą sytuacją jest taka, gdy źródłem nieprzychylnych komentarzy jest nasza „druga połówka". Warto odróżnić równoprawne uczestnictwo ojca w wychowaniu dziecka, a krytykę z jego strony, np. na temat sposobu wychowania dzieci. Bardzo często powodem do „mom-shamingu" staje się także ciało kobiety po porodzie. Zdarza się, że szybki powrót do formy i wyglądu sprzed narodzin dziecka jest niejako wymuszany na matce komentarzami partnera.

Nierealne oczekiwania względem sylwetki i nacisk na błyskawiczną przemianę mogą doprowadzić do poważnych problemów, włącznie z zaburzeniami odżywiania oraz depresją. Edukacja ojców w zakresie wsparcia kobiet w okresie poporodowym jest niezwykle istotna, a nadal bardzo niewiele osób zwraca na nią uwagę. Zmiany hormonalne, które zachodzą w ciele kobiety, trudności w przystosowaniu się do nowej roli oraz smutek poporodowy („baby-blues") powodują, że powrót do sylwetki sprzed ciąży jest jedną z ostatnich rzeczy, o jakich kobieta myśli w pierwszych tygodniach, a nawet miesiącach po porodzie.

Wiele kobiet zmaga się z komentarzami partnerów na temat sposobu karmienia i opieki nad niemowlęciem. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy to właśnie matka przejmuje większość obowiązków rodzicielskich. Krytyka i poniżanie ze względu na przykład na karmienie piersią, bycie zbyt „pobłażliwą" dla dziecka lub zbyt rygorystyczną w przestrzeganiu zaleceń położnych skutkuje osłabieniem relacji między partnerami, a także zwiększeniem poczucia winy u matki.

Jak radzić sobie z oceną najbliższych?

Wsparcie rodziny w wychowaniu dziecka czasem jest nieocenioną pomocą. Jednak co zrobić, gdy zamiast

〉

wsparcia kobieta napotyka stałą krytykę i ocenianie ze strony najbliższych osób? Warto się wtedy zastanowić, w jaki sposób można postawić granice. Bardzo często dopiero moment pojawienia się na świecie dziecka niejako motywuje jego rodziców do podjęcia zdecydowanych kroków w kwestii emocjonalnego usamodzielnienia się i odcięcia „pępowiny" od swoich bliskich. Zdarza się, że spotyka się to ze zdecydowanym oporem ze strony dziadków, którzy chcieliby aktywnie uczestniczyć w decyzjach dotyczących wychowania dziecka. Stąd też zachowania, które młodzi rodzice mogą odbierać jako „wtrącanie się". Zrozumienie ich intencji nie oznacza jednak, że należy się zgadzać z przyjmowaniem każdej krytyki z ich strony. Granice powinny być jasno wyznaczone, by żadna ze stron nie miała wątpliwości, gdzie leży linia, której nie należy przekraczać.

„Mom-shaming" w erze COVID-19

Niełatwo jest być rodzicem, a globalna pandemia dodatkowo komplikuje wychowawcze trudy. Najnowsze badanie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób („Centers for Disease Control and Prevention") przeprowadzone w 2020 r. wskazuje na wzrost występowania problemów natury psychicznej z powodu pandemii. Wcześniej było to około 36%, natomiast obecnie wyniki te dotyczą blisko 41% osób. Część z problemów pojawiła się w związku z samym wirusem, inne natomiast wynikają z obostrzeń z nim związanych, takich jak zachowanie dystansu i izolacja społeczna.

Niestety, pandemia przyniosła również dodatkową falę „mom-shamingu" z powodu edukacji domowej, organizowania czasu dzieciom zamkniętym w domach, balansowania między pracą a zapewnieniem możliwie najlepszej opieki dla dzieci. Bardzo trudno jest nie oceniać zachowania innych rodziców, jeśli ich decyzje mogą wpłynąć na zdrowie nasze i naszego dziecka (np. poprzez niestosowanie się do zaleceń). Jednak warto mieć na uwadze, że krytyka i zawstydzanie kogoś, szczególnie w trudnym czasie, jakiego doświadczamy, nie będzie pomocna. Jest wiele czynników, które mogą wpłynąć na sytuację rodzinną. Pandemia dodatkowo komplikuje życie rodzinne. Nie możemy znać wszystkich trudności, z którymi borykają się inni rodzice, więc nie powinniśmy osądzać zbyt pochopnie ich wyborów.

Skąd się bierze Twój samokrytycyzm?

„Nigdy nie miałam dużo pewności siebie. Kiedy zostałam mamą, macierzyństwo bardzo podkopało moją pewność siebie. Urodzenie dziecka sprawiło, że stałam się nadmiernie świadoma własnego zachowania, ponieważ patrzyłam na wszystko, co robiłam, przez pryzmat tej bezradnej istoty pod moją opieką. Doprowadzało to do ciągłego zawstydzania, wyrzucania sobie, poczucia winy, które sama sobie tworzyłam. Nikt nie był bardziej krytyczny wobec moich umiejętności rodzicielskich niż ja".

Bywa też tak, że mimo wsparcia ze strony najbliższych i partnera, kobieta sama nie potrafi spojrzeć na siebie jako matkę w sposób życzliwy. Wynikać to może z wielu czynników, m.in. doświadczeń zdobytych w dzieciństwie, pewności siebie oraz wiary w swoje umiejętności. W takich przypadkach najlepszym wyjściem jest skorzystanie z usług psychologa bądź terapeuty, który pomoże odbudować wewnętrzny spokój i pozwoli cieszyć się macierzyństwem bez zbędnego zarzucania siebie poczuciem winy i niezadowolenia. Bywa, że walka z własnymi silnie zakorzenionymi przekonaniami dotyczącymi własnej osoby jest najtrudniejsza, niemniej warto ją podjąć, by odnaleźć radość z nowej roli, a także zaakceptować siebie.

Jak zapobiegać takim sytuacjom oraz jak się bronić, gdy jesteśmy ich ofiarą?

Przede wszystkim nie oceniać decyzji innych. Warto uświadomić sobie, że wiele czynników mogło wpłynąć na konkretne reakcje i to normalne, że ludzie

Zamów już dziś charaktery+

dochodzą do różnych wniosków, bazując na własnej wiedzy i doświadczeniach. Wsparcie okazane matkom, szczególnie w obecnych czasach, jest na wagę złota. Nawet jeśli nasze wybory różnią się od innych, należy założyć, że każdy kieruje się dobrymi intencjami.

Jeśli jesteś ofiarą, której ktoś wytyka konkretne działanie, możesz odnieść się do takich ataków w sposób neutralny. Zwroty takie, jak: „Dziękuję za twoją opinię" lub „Pomyślę o tym" w delikatny sposób ucinają dalszą dyskusję. Można także odpowiedzieć w bardziej bezpośredni sposób, np. „Nie lubię, gdy moje decyzje są kwestionowane" lub „Staram się nie komentować tego, jak inni rodzice wychowują swoje dziecko". W ten sposób dajemy jasno do zrozumienia, że dalsza dyskusja nie ma sensu, gdyż drugiej stronie nie uda się nas przekonać do swoich argumentów.

Wszyscy chcą jak najlepiej dla swoich dzieci, dlatego bardzo łatwo o przekroczenie granicy i wytknięcie innej mamie jej „błędu" wychowawczego. Warto wspomnieć o tym, że prawie zawsze zawstydzanie kogoś i krytykowanie jest wyrazem własnego poczucia niepewności w swoich decyzjach. W takich momentach najlepiej wziąć głęboki oddech i przypomnieć sobie, że nie ma jednego perfekcyjnego sposobu wychowania dzieci. To, że ktoś wychowuje swoje inaczej niż my, nie oznacza, że robi coś źle. Macierzyństwo samo w sobie jest trudną drogą, warto wspierać się w tej podróży, a nie wzajemnie krytykować.

ANNA BAJUS
Psycholożka kliniczna, absolwentka Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Członkini British Psychological Society. Propagatorka rodzicielstwa bliskości. Bliska jej tematyka to trauma oraz zaburzenia lękowe. Specjalizuje się we wsparciu dla mam i kobiet w ciąży.

autopromocja

UNIQSKILLS

Partner: charaktery

Dołącz do nas!
www.uniqskills.com

Joga jako narzędzie terapeutyczne wspierające rozwój dziecka

Po ukończeniu kursu

- wdrożysz elementy jogi do swojej codziennej pracy z dzieckiem – poznasz nowe metody pracy, które będą odpowiedzią na zmieniający się świat i uwarunkowania funkcjonowania dziecka w XXI wieku
- dowiesz się, jak prowadzić kreatywne zajęcia łączące edukację z zabawą, które mają korzystny wpływ na rozwój psychofizyczny dziecka
- będziesz prowadzić zajęcia z wykorzystaniem elementów jogi dla dzieci w sposób angażujący, ciekawy, a przede wszystkim bezpieczny
- otrzymasz konkretne skrypty ćwiczeń, gotowe scenariusze zajęć, gier i zabaw rozwijających ciekawość, wrażliwość i otwartość na drugiego człowieka – do wykorzystania w grupie i podczas indywidualnej pracy z dzieckiem
- zdobędziesz wiedzę na temat nauki jogowych asan dla dzieci oraz odpowiedniego ich doboru, biorąc pod uwagę możliwości fizyczne, wiek dzieci oraz dysfunkcje zdrowotne
- będziesz wspierać dziecko w intuicyjnym implementowaniu konkretnych pozycji, takich jak: pies z głową w dole, wesoła krowa, szczęśliwe dziecko czy spokojny leniwiec
- będziesz wiedział, jak wspierać dziecko w jego rozwoju emocjonalnym, dbając o zwiększenie jego samoakceptacji, wiary w siebie i wzmacnianie samodzielności
- dowiesz się, jak łączyć praktykę jogi z grami i zabawami w celu uwolnienia dziecka od negatywnych emocji i napięć

Gdy seks nie cieszy

Czy depresja może być przyczyną zaburzeń seksualnych?

tekst: MAŁGORZATA NORMANTOWICZ-ZAKRZEWSKA



Wycofanie z życia seksualnego stanowi trudne doświadczenie dla osoby cierpiącej na zaburzenia seksualne oraz jej partnera, który często czuje się zagubiony, a nawet porzucony. Musimy jednak pamiętać, że zaburzenia te korelują z występowaniem depresji. Jeśli związek wcześniej nie doświadczał problemów w życiu seksualnym, warto przyjrzeć się, czy nie jest to związane z obniżonym nastrojem partnera.

W Polsce na depresję cierpi około 1,5 mln, a na świecie aż 350 mln osób – często aktywnych zawodowo, odnoszących sukcesy. Co piąta kobieta i co dziesiąty mężczyzna zachoruje na depresję w ciągu życia. U mężczyzn depresja pojawia się w związku z niepowodzeniami w pracy, u kobiet natomiast często po urodzeniu dziecka. Najczęściej jest diagnozowana między 20. a 40. rokiem życia i według WHO zajmuje drugie miejsce wśród chorób będących najczęstszymi przyczynami przedwczesnej śmierci lub uszczerbku na zdrowiu. I mimo że wśród jej objawów nie uwzględnia się zaburzeń seksualnych, a pacjenci w trakcie wizyt często pomijają te kwestie, stanowią one ważny element występujący w trakcie depresji.

Zaburzenia emocjonalne a seks

Anhedonia, która jest jednym z podstawowych objawów depresji, to utrata zdolności do odczuwania przyjemności i radości, satysfakcji z życia. Towarzyszy temu brak zdolności lub mniejsze zdolności do odczuwania pełni emocji. Osoby doświadczające tego stanu nie odczuwają potrzeby robienia czegokolwiek, zanika motywacja do działania.

Między zaburzeniami emocjonalnymi i stresem a dysfunkcjami seksualny-

<<<

Anhedonia – utrata zdolności do odczuwania przyjemności, radości i satysfakcji z życia.
Dyspareunia – dysfunkcja seksualna charakteryzująca się bólem odczuwanym podczas stosunku seksualnego.

Zamów już dziś charaktery+

<<<
Obniżenie libido następuje u 72% pacjentów z depresją jednobiegunową.

mi – obniżeniem popędu, zaburzeniami reakcji genitalnej, dyspareunią u kobiet, przedwczesnym wytryskiem, zaburzeniami erekcji – występuje bezpośrednia zależność. Na przykład częste zaburzenia erekcji u mężczyzn korelują z wiekiem, nadużywaniem środków psychoaktywnych, w tym alkoholu, czy współwystępowaniem chorób somatycznych. Sięganie po alkohol czy używki nierzadko stanowi próbę uleczenia złego samopoczucia czy stresu i tym samym pogarsza funkcjonowanie oraz wpływa na dysfunkcje seksualne.

W jednym w badań stwierdzono, że obniżenie libido następuje u 72% pacjentów z depresją jednobiegunową. Zaburzenia funkcji seksualnych bywają także następstwem leczenia depresji, a konkretnie w tym przypadku podawania środków farmakologicznych. Stosowane leki w swoich działaniach niepożądanych często mogą powodować pogorszenie funkcji seksualnych. Leki przeciwdepresyjne mogą wpływać na spadek libido, opóźnienie orgazmu, zaburzenia erekcji, zaburzenia orgazmu u kobiet.

Seks na zdrowie

Udane życie seksualne stanowi źródło satysfakcji, ma działanie więziotwórcze, podnosi poziom hormonów, w tym oksytocyny. Dodatkowo badania wskazują, że jeśli uprawiamy seks przynajmniej raz w tygodniu, poziom przeciwciał (immunoglobuliny) wzrasta w organizmie o około 30% – jesteśmy zatem mniej narażeni na infekcje. Przeżywany orgazm raz w tygodniu zmniejsza o połowę ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Wspomniana już wcześniej oksytocyna, której wzrost poziomu jest rejestrowany po akcie seksualnym, powoduje wzrost intymności, bliskości z partnerem seksualnym, poprawia jakość snu. A zdrowy sen ma bezpośredni wpływ na układ immunologiczny, w tym długość życia. Satysfakcja seksualna wpływa na stabilność relacji, ma także wpływ na odczucia somatyczne związane z relaksacją mięśniową – wzrost poziomu endorfin powoduje obniżenie progu bólowego oraz stymuluje układ immunologiczny do większej odpowiedzi.

Występująca depresja powoduje, że życie seksualne u osób na nią cierpiących niemalże zamiera. Osoby zmagające się z depresją doświadczają dodatko-

JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ?

Według ICD-10, międzynarodowej klasyfikacji chorób psychicznych, aby stwierdzić depresję, muszą zostać spełnione przez co najmniej dwa tygodnie dwa z trzech objawów:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowań i zdolności do radowania się (anhedonia),
- zmniejszenie energii prowadzące do wzmożonej męczliwości i zmniejszenia aktywności;

oraz dwa lub więcej spośród następujących objawów:

- osłabienie koncentracji i uwagi,
- niska samoocena i słaba wiara w siebie,
- poczucie winy i małej wartości,
- pesymistyczne i czarne widzenie przyszłości,
- myśli i czyny samobójcze,
- zaburzenia snu i apetytu.

ŚWIATŁO NA... SATYSFAKCJĘ SEKSUALNĄ

Jak melatonina i białko BDNF wpływa na ORGAZM MÓZGU?

Czy możemy osiągać satysfakcję seksualną przez „dokarmianie" mózgu energią światła i trening fal mózgowych? Tak, te działania na linii oko–mózg możemy prowadzić dzięki innowacyjnemu Neuro Stymulatorowi Mózgu światłem SLI włoskiego profesora neurologa, chirurga Francesco Ferro Milone. MNEMOSLINE® to urządzenie medyczne, które synchronizuje mózg do stanu alfa i naturalnej regeneracji na zasadach fotobiomodulacji. Dzięki stymulacji światłem SLI mózg zaczyna produkować **białko BDNF** odpowiedzialne za powstawanie nowych neuronów, ich różnicowanie oraz ich połączenia synaptyczne. Wpływa ona również na samoreprodukcję wydzielanej przez szyszynkę **melatoniny**, która z kolei odpowiada za regulację wydzielania innych hormonów oraz utrzymanie naszego rytmu okołodobowego, co z kolei decydują o naszym apetycie na seks. Badania Profesora zawarte w 110 publikacjach naukowych i 890 cytatach potwierdzają działanie MNEMOSLINE® na stres, depresję, bezsenność, utratę pamięci oraz poprawę humoru. Sprawność naszego mózgu decyduje o tym KIM JESTEŚMY i jak budujemy intymne relacje. **Pamiętajmy, orgazm zaczyna się zawsze w...mózgu!**

JOANNA KOSTRZEWSKA
Ekspert terapii światłem MNEMOSLINE®, konsultantka Recall Healing, prowadzi akcje społeczne, Prezes Plazanet RevitaLash® Polska, Plaza Medical MNEMOSLINE®.

wo w związku z kłopotami seksualnymi poczucia niskiej wartości, zmniejszenia zadowolenia w związku, zarówno pod względem relacyjnym, jak i seksualnym. Depresja dotyka nie tylko osobę chorującą, ale także partnera, który również doświadcza trudnych emocji – może się złościć, obrażać, wycofywać się z relacji, nie podejmując tematu, zostając sam z frustracją i smutkiem.

Spadek zainteresowania seksem związany jest z obniżeniem libido, brakiem zdolności do odczuwania przyjemności z kontaktów seksualnych, a w skrajnych przypadkach nawet seksualnej awersji. Skłonność do przeżywania negatywnych emocji i nastrój depresyjny zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń seksualnych zwłaszcza u mężczyzn. Współchorobowość, np. cukrzyca czy nadciśnienie, odgrywa mniejszą rolę w wystąpieniu zaburzeń seksualnych niż depresja.

Zdecydowanie rzadziej w czasie depresji stwierdza się tzw. paradoksalny wzorzec wzmożonej pobudliwości seksualnej. Duży, nasilony stres może powodować chęć mechanicznego rozładowania napięcia, prowadząc do wzrostu zainteresowania seksem.

Zrozumieć depresję

Mając na uwadze wyżej wymienione czynniki, można stwierdzić, że depresja jest chorobą, która nie tylko ogranicza życiowe i zawodowe aktywności, ale ma bezpośredni wpływ na relacje oraz związek. Partner doświadczający spadku zainteresowań, braku motywacji do działania, z poczuciem małej wartości nie będzie zainteresowany uprawianiem seksu. W depresji częste są także zaburzenia apetytu, co może

JAK POSTĘPOWAĆ W PRZYPADKU ZABURZEŃ SEKSUALNYCH PARTNERA WYWOŁANYCH DEPRESJĄ?

1. Czy to na pewno depresja? Sprawdź, czy partner nie doświadczył stresu w ostatnim czasie. Zwłaszcza u mężczyzn stres bezpośrednio wpływa na funkcje seksualne. Nie jest tak, że mężczyzna „zawsze może". Wzrost prolaktyny w czasie doświadczanego stresu ma bezpośredni wpływ na obniżenie libido czy zaburzenia erekcji.
2. Często partnerom trudno jest przyznać się, że istnieje problem. Niemówienie o nim będzie zdecydowanie pogarszało sytuację. Zarówno jeden, jak i drugi parter będzie doświadczał frustracji, obniży się jego poczucie wartości, straci radość życia. Gdy widzisz problem, rozmawiaj. Depresja występuje częściej, niż się wydaje. Wstyd, który będzie towarzyszył temu, że życie seksualne nie jest już takie, jak było, jest w tej sytuacji naturalny. Zamykanie się w sobie w związku z jego odczuwaniem będzie pogarszało sprawę.
3. Życie seksualne oraz sprawność seksualna jest obszarem bardzo delikatnym. Łatwo jest doprowadzić do sytuacji, że partner jeszcze bardziej wycofa się z relacji. W żadnym wypadku nie prowokuj go i nie wyśmiewaj.
4. Staraj się nie atakować partnera za to, że doświadcza tego, czego doświadcza. Ty odczuwasz frustrację, ale on także, tylko inaczej. Staraj się nie naprawiać partnera, nie dawaj „złotych rad". Spokojna rozmowa o tym, co widzisz i co się dzieje, co cię niepokoi, bez oceniania, może być wstępem do pierwszej rozmowy, a stąd już krok do podjęcia leczenia.
5. Leczenie zaburzeń seksualnych w depresji zaczyna się od leczenia podstawowego problemu, czyli depresji. Bez tego problem nie rozwiąże się sam, wręcz przeciwnie – prawdopodobnie ulegnie nasileniu.
6. Kiedy już uda się namówić partnera na wizytę u lekarza, wspieraj go. Staraj się zrozumieć, że choć depresja nie ma wymiernych wskaźników chorobowych, takich jak inne choroby somatyczne, to nie znaczy, że nie istnieje. Próba zrozumienia, co partner może przeżywać, wzmocni proces leczenia.
7. Wspomniane wcześniej leki przeciwdepresyjne mogą okresowo pogorszyć funkcje seksualne. Lekarz psychiatra czy seksuolog będzie jednak wiedział, jak pomóc w takiej sytuacji. Odstawienie leków, co niestety zdarza się w takim wypadku, ostatecznie spowoduje pogorszenie. W trakcie leczenia lekarz może zastosować zmianę leku, dołączenie innego, który może osłabić działania niepożądane. Lekarz może zalecić też tzw. wakacje lekowe, np. na weekend, opóźnienie przyjmowania leku lub omijanie dawek w stałych odstępach, które spowoduje tylko czasowe obniżenie stężenia leku.
8. Pamiętaj o sobie. Nie zaniedbuj własnych potrzeb, wspieraj się przyjaciółmi, dawaj sobie energię, ponieważ w tej sytuacji potrzebujesz jej jak nigdy dotąd.
9. Gdy parter zaczyna wracać do zdrowia, zacznijcie wprowadzać elementy kontaktów seksualnych. Już sam masaż działa kojąco, uwalnia oksytocynę, zmniejsza stres i tym samym wzmaga proces leczenia. Daj parterowi czas, żeby ponownie odkrył swoją seksualność. Może to być wstępem do znalezienia form kontaktów seksualnych, wcześniej mniej lub w ogóle nie praktykowanych.
10. Jeśli w trakcie leczenia macie kłopot z komunikacją, poszukajcie terapeuty. Nauka komunikacji, dzięki której zaczynamy rozumieć drugą osobę, jest warunkiem dobrej relacji, a następnie udanego pożycia seksualnego. Niewypowiedziane urazy i frustracje niszczą systematycznie relacje między ludźmi. Nie wstydź się sięgać po pomoc w takiej sytuacji. Nie ze wszystkim musisz radzić sobie sam. Terapeuta pomoże zrozumieć, co się dzieje między Wami i razem ustalicie plan działania i powrotu do zdrowia.
11. Nie obwiniaj siebie. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą doświadczać poczucia, że nie są już tak atrakcyjni dla partnera. Nie bierz do siebie spadku zainteresowania partnera – to czasowe i leczenie może poprawić sytuację. Uczucia, które są w Tobie, są naturalne w tej sytuacji – pozwól sobie na smutek czasowej straty, złość, frustrację, bezsilność, wstyd. Miliony ludzi na świecie doświadczają podobnych problemów. Nie jesteś w tym sam. Ważne natomiast, co z tym zrobisz. Potraktuj to jako element życia.

Zamów już dziś charaktery+

W depresji cierpią zawsze dwie osoby, jeśli są w związku. Cierpliwość i akceptacja są ważne, jednak nie warto zapominać o samym sobie.

skutkować zarówno spadkiem wagi, jak i jej wzrostem. Zwłaszcza u kobiet może prowadzić to do sięgania po jedzenie celem ukojenia, co jeszcze bardziej wpływa na poczucie niskiej wartości.

Osoba, która cierpi na depresję, potrzebuje przede wszystkim zrozumienia swojego zachowania i funkcjonowania. Jednak często trudno jest pojąć, dlaczego partner, który dotychczas był energiczny, potrafił zająć się różnymi sprawami, zaczyna się wycofywać lub jest drażliwy, a jego zachowania niezrozumiałe. W takich momentach wymaganie, aby „wziął się w garść", będzie z dużym prawdopodobieństwem pogarszać sytuację. W depresji cierpią zawsze dwie osoby, jeśli są w związku, ale złoszczenie się na partnera nie pomoże w rozwiązaniu tej sytuacji. Mamy prawo do własnych odczuć, w tym złości, jednak musimy pamiętać, że depresja jest chorobą. W tego typu problemie, gdy partner nie chce sięgać po pomoc, ważna jest cierpliwość i akceptacja. Już samo to, że sprawna dotychczas osoba doświadcza spadku energii, motywacji jest trudne, a dochodzące do tego zaburzenia w sferze seksualnej jeszcze bardziej wpływają na niższe poczucie wartości oraz dalsze wycofywanie się. Wtedy często pojawiają się używki, które powodują, że zaburzenia ulegają nasileniu.

Nikt nie chce doświadczać depresji, nie jest to łatwe. Ale jeśli spojrzy się na chorobę jak na zmianę i kryzys, który minie, łatwiej będzie przez to przejść. ●

dr MAŁGORZATA NORMANTOWICZ-ZAKRZEWSKA
Psychiatra i seksuolog. Jako lekarz specjalizuje się w leczeniu depresji, zaburzeń lekowych, psychoz oraz zaburzeń zachowania u osób starszych. Jako seksuolog zajmuje się leczeniem zaburzeń seksualnych u kobiet i mężczyzn czy uzależnieniem od seksu i pornografii.

reklama



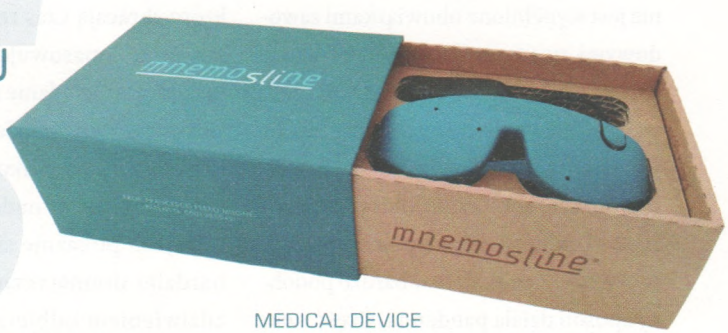
Profesor Neurolog Chirurg
Francesco Ferro Milone

- STRES?
- BRAK KONCENTRACJI?
- DEPRESJA?
- PROBLEM Z PAMIĘCIĄ?
- BEZSENNOŚĆ?

mnemosline®

wprowadza mózg w stan alfa i regeneruje za pomoca zaprogramowanych impulsów światła leczniczymi diodami LED.

ROZWIĄZANIEM JEST
NEURO STYMULATOR MÓZGU ŚWIATŁEM SLI*



MEDICAL DEVICE

PREZENT 100 ZŁ RABATU
na kod: CHARAKTERY100

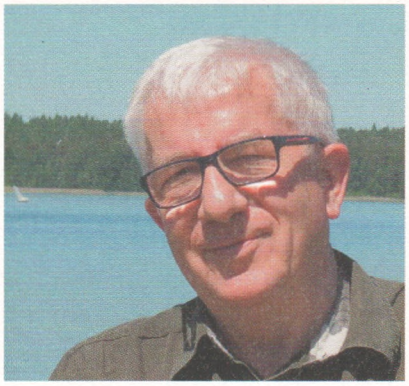
Na stronie www.mnemosline.pl
i w autoryzowanych punktach, tel. 782 750 750, biuro@mnemosline.pl

PATENT N. 0001385042
* Stimolazione Luminosa Intermittente

PLAZA MEDICAL

WWW.MNEMOSLINE.PL

mnemosline
mnemosline



prof. dr hab. TOMASZ MARUSZEWSKI
Specjalizuje się w psychologii procesów poznawczych i emocji; autor m.in. książki *Gdzie podziewa się nasza pamięć.*

Paradoksy czasu

Holenderski psycholog Douwe Draaisma w tytule swojej książki zadał pytanie: Dlaczego czas płynie szybciej, kiedy się starzejemy? Zwraca on uwagę na pewne paradoksy związane ze spostrzeganiem czasu. Siedemdziesięciolatkowi ostatnie pięć lat minęło jak z bicza strzelił. Natomiast kiedy pomyśli on o ostatnich pięciu latach dwudziestolatka, odnosi wrażenie, że trwały one znacznie dłużej. A przecież obiektywnie godziny, dni, miesiące trwają tak samo długo. Do kwestii wydłużania lub skracania się subiektywnego upływu czasu wrócę później. Draaisma, pisząc o seniorach, zwraca uwagę na to, że ich życie jest bardzo monotonne – nie jest wypełnione obowiązkami zawodowymi, poszczególne dni tygodnia nie różnią się specjalnie od weekendu, nie spotyka się wielu nowych ludzi itd. To wszystko sprawia, że choć subiektywnie seniorom czas może się dłużyć, to miesiące i lata upływają niepostrzeżenie...

Warto zauważyć, że w bardzo podobny sposób działa pandemia. Część z nas swoje obowiązki zawodowe wykonuje z domu, nie musimy wyjeżdżać do pracy czy wychodzić do szkoły. Częściowo żyjemy tak jak seniorzy. Rzadko nawiązujemy nowe znajomości, a jeśli już – to za pośrednictwem ekranu komputera. Można zatem stwierdzić, że pandemia spowodowała, iż się zestarzeliśmy. Chodzi może nie tyle o starzenie się fizyczne, które też następowało, ale w większym stopniu o starzenie się psychiczne. Przyspieszyło ono nie tylko ze względu na monotonię i brak strukturalizacji czasu, lecz także ze względu na doświadczane emocje. U wielu osób pojawiają się stany depresyjne, w wyniku których maleje motywacja do wykonywania tak prostych czynności, jak choćby opuszczanie łóżka czy ubieranie się. Częściej niż zwykle ludzie siadają do pracy przy komputerze w strojach nieformalnych, w dresach, piżamach itd. Podejrzewam, że część studentów uczestniczących w wykładach online nie włącza kamerek właśnie dlatego, by nie ujawnić swojego stroju.

Zaburzona percepcja czasu może mieć różną postać. Niekiedy czas jest rozciągliwy, a innym razem następuje jego kurczenie. To kurczenie się czasu może być powodowane przez media, które skracają czas relacji rozmaitych zdarzeń, dopasowując go do potrzeb programu. Oglądanie na żywo tego, jak służby ratownicze działają krok po kroku po jakimś wypadku, wydaje się nudne, dlatego też w nadawanych później relacjach pokazuje się wybrane, najbardziej dramatyczne momenty. Ze zdziwieniem odbieramy informację, że akcja trwała wiele godzin. Z drugiej strony czas może się nam dłużyć. Dotychczasowe regulacje pandemiczne ograniczały możliwość opuszczania domu. Częściej oglądaliśmy seriale czy filmy o dzielnych weterynarzach. Więcej czasu spędzaliśmy w internecie. A potem stwierdzamy, że choć się nudziliśmy, to upłynęło dość dużo czasu.

Nie uwzględniamy też tego, że spostrzegamy wszystko z pewnym opóźnieniem. Kiedy widzimy sceny rozgrywające się przed naszymi oczami, opóźnienie to może wynosić dziesiąte części sekundy – bodźce, które dotarły do naszej siatkówki, muszą zostać przetworzone na impulsy nerwowe, a następnie przesłane do kory mózgu. Wynikałoby z tego, że tak naprawdę żyjemy w przeszłości. Jest to co prawda bliska, ale zawsze przeszłość. W niektórych przypadkach jest to jednak odległa przeszłość. Woody Allen zauważył kiedyś, że kiedy patrzymy na dalekie gwiazdy, widzimy coś, co istniało wiele lat świetlnych temu. Być może te gwiazdy już nie istnieją albo są znacznie mniejsze.

W przeciwieństwie do wspomnianego wyżej opóźnienia inne zjawiska, które miały miejsce przed laty, spostrzegamy tak, jak gdyby one wystąpiły przed kilkoma miesiącami. Dobrym przykładem jest efekt teleskopowania – polega on na tym, że przybliża się w czasie jakieś zdarzenie, które nastąpiło dawno temu. Zaobserwowano to w wypadku pewnego kidnapera z Holandii, który został skazany na wieloletnie więzienie. Po odbyciu wyroku opinia publiczna była wzburzona tym, że wyszedł na wolność – ludziom wydawało się, że został dopiero co skazany. ●

Zamów już dziś charaktery+

POLSKIE STOWARZYSZENIE ROZWOJU PSYCHOTERAPII

SZKOLENIA SPECJALISYCZNE

AKREDYTOWANE KURSY PSYCHOTERAPII

W PODEJŚCIU INTEGRACYJNYM:

SYSTEMOWO-ERICKSONOWSKIM

Katowice Wrocław Poznań

AKREDYTACJA: SEKCJI PSYCHOTERAPII POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHOLOGICZNEGO
NAUKOWEJ SEKCJI PSYCHOTERAPII POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO

TRWA NABÓR

KATOWICE - styczeń 2022

Katowicki Instytut Psychoterapii

informacje: www.k-i-p.pl

WROCŁAW - luty 2022

Wrocławski Instytut Psychoterapii

informacje: www.wip.wroclaw.pl

POZNAŃ - marzec 2022

Wielkopolski Instytut Psychoterapii WIP

Ośrodek Psychoterapii Dzieci, Młodzieży i Rodzin oraz Szkoleń Podyplomowych

informacje: www.wip-dzmr.poznan.pl

UNIQSKILLS

Kurs online

Mindfulness – treningi uważności w pracy z dziećmi



www.uniqskills.com

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...

POLSKI INSTYTUT ERICKSONOWSKI

SZKOLENIA Z PSYCHOTERAPII

www.p-i-e.pl

UNIQSKILLS

Kurs online

Mindfulness – techniki motywacji i radzenia sobie ze stresem w życiu i w pracy

www.uniqskills.com

Dolnośląskie Centrum Psychoterapii

Szczegółowa informacja i zapisy na szkolenie:
www.dcp.wroclaw.pl | 71 716 24 61

ul. Dyrekcyjna 37/47
50-528 Wrocław

SZKOLENIA

28.08.2021 (ONLINE)
Specjalistyczny kurs diagnozy psychologicznej. Diagnoza neuropsychologiczna osób dorosłych.

03.09.2021 (ONLINE)
Zaburzenia osobowości narcystycznej - diagnoza i terapia.

04.09.2021 (STACJONARNE)
Diagnoza psychologiczna małych dzieci.

10.09.2021 (ONLINE)
Terapia poznawczo-behawioralna zespołu stresu pourazowego ASD / PTSD

11.09.2021 (ONLINE)
Techniki i narzędzia pracy terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą.

17.09.2021 (ONLINE)
Pacjent w kryzysie - interwencja kryzysowa w praktyce.

17.09.2021 (ONLINE)
Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.



Borderline,

czyli życie z partnerem pod napięciem

tekst: **JAGODA BZOWY**



Gdy kochamy, ale nie jesteśmy w stanie stworzyć szczęśliwej relacji, gdy ilość negatywnych emocji, których doświadczamy od partnera, przytłacza nas, gdy nie wiemy, czego się spodziewać po drugiej osobie, która ma ciągłe wahania nastroju i niekontrolowane wybuchy złości, gdy czujemy, że nasz związek to emocjonalny rollercoaster – możliwe, że nasz partner jest „borderem". Co to oznacza? Czy powinniśmy oddalić się, czy walczyć o nasz związek? Zaburzenie osobowości to nie wyrok ostateczny. Jak sobie radzić w związku z osobą dotkniętą borderline?

Zamów już dziś charaktery+

Termin „borderline" dawniej służył do opisu zachowań z pogranicza psychozy i nerwicy, ale z upływem lat okazało się, że osoby dotknięte borderline doświadczają silnych wahań nastroju, nie wpadają jednak w stany psychotyczne. Doświadczają emocji takich samych jak reszta społeczeństwa. Różni ich jednak siła, z jaką je odbierają, i sposób, w jaki je interpretują. To grupa osób bardzo wrażliwych. Niestety – ze względu na współistniejące zaburzenia, takie jak: depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania, zespół stresu pourazowego – postawienie właściwej diagnozy jest często utrudnione. Efekt jest taki, że funkcjonowanie z osobami dotkniętymi borderline staje się wymagające – bez właściwej diagnozy i opieki terapeutycznej środowisko takiej osoby bywa sfrustrowane i przytłoczone, ponieważ mimo szczerych chęci nie rozumie zachowań osoby cierpiącej i nie wie, jak może jej pomóc.

Zaburzenie osobowości typu borderline jest określane jako stały wzorzec zachowań i doświadczeń emocji, polegający na niestabilności związków międzyludzkich, zmienności w zakresie postrzegania samego siebie i reakcji emocjonalnych oraz znacznej impulsywności. Jest to rodzaj zaburzenia, które może powodować dużą dezorganizację życia osoby chorującej, jak również jej otoczenia. Dlatego ważna jest psychoedukacja i wsparcie bliskich osoby chorującej. Otoczenie powinno mieć świadomość, skąd się wzięło zaburzenie, na czym polegają schematy myślenia osoby dotkniętej borderline i jak się względem niej zachowywać.

Jak długo dam radę?

Motywacją bliskich osób dotkniętych borderline do zgłoszenia się do terapeuty jest obniżony nastrój i brak pomysłu, jak uzdrowić relację, która – jak mówią – stała się toksyczna. Wiele osób chce ratować swoje relacje samodzielnie, ale z czasem okazuje się, że nie poradzą sobie w pojedynkę. Przykładem jest historia Piotra, który długo walczył o związek na własną rękę. Nic jednak nie pomagało zapanować nad wybuchami złości żony. Kiedy Piotr informował, że ma wyjazd służbowy lub musi zostać dłużej w pracy, musiał liczyć się z atakiem histerii partnerki, agresją i oskarżeniami o zdradę. W trakcie każdej podróży służbowej dzwoniła do niego nawet po kilkadziesiąt razy. Kiedy nie odbierał, pisała SMS-y z wyzwiskami i groźbami. Niejednokrotnie krzyczała, że to koniec, po czym uspakajała się i prosiła, żeby wracał, bo bez niego sobie nie radzi. Piotr starał się tłumaczyć żonie, że ją kocha i nie chce jej krzywdzić, ale rosła w nim głęboka złość i smutek, bo czuł się przez nią osaczony i kontrolowany.

Podobnie czuła się Kasia, której partner regularnie sprawdzał jej telefon i media społecznościowe. Zauważyła, że od kiedy jest w tej relacji, jej energia życiowa przygasła. Partner często ją obrażał, nazywając – ze względu na liczbę poprzednich związków – kobietą rozwiązłą. Często słyszała, że jest nikim, a jej praca to dno. Kasia nie mogła uwierzyć, że mężczyzna, który tak zapewniał o swojej miłości, jest w stanie krzywdzić. Zaczęła bać się partnera i jego reakcji. Gdy popchnął ją na ścianę z całej siły (za co później bardzo przepraszał), chciała zakończyć związek, ale zagroził, że coś sobie zrobi. Kasia dała mu kolejną szansę. Czuje się teraz, jakby mieli miesiąc miodowy, partner jest czuły jak nigdy wcześniej. Obawia się jednak, że jego agresywne zachowania i wybuchy zazdrości wrócą...

Historie osób, które weszły w związek z osobami wykazującymi cechy charakterystyczne dla zaburzenia typu borderline, są bardzo podobne. Partner takiej osoby nie wie, czego może się spodziewać. Bezskutecznie szuka rozwiązań, stara się nie prowokować. Mimo że podświadomie czuje się manipulowany, nie zgłasza sprzeciwu. Niewiele osób rozumie nagłe zmiany nastroju osób z borderline, które w jednej chwili grożą, że sobie coś zrobią, a za chwilę oczekują bliskości.

„Są momenty, że zaczynam się bać partnera i siebie również, ponieważ nie wiem, jak długo dam radę to wytrzymać" – to jedna z wielu wypowiedzi, które można usłyszeć od partnerów osób z borderline. W ich terapii ważne jest pokazanie, że nie są winne, co często daje im ulgę i pozwala na przyjrzenie się zaburzeniu z większą otwartością.

Dlaczego bliska osoba ma borderline?

Powodem zaburzenia są najczęściej trudne doświadczenia z okresu dzieciństwa związane z nadużyciami w sferze fizycznej czy emocjonalnej. Osoba dotknięta borderline nosi na plecach olbrzymi bagaż emocjonalny, z którym nie jest łatwo żyć. W relacjach może zachowywać się w sposób impulsywny i mało racjonalny – nie dlatego, że w związku coś się dzieje, po prostu ma zakodowane trudne wydarzenia z przeszłości. To one powodują, że nawet niewinną sytuację interpretuje jako zagrażającą. Traumy wczesnodziecięce mogą wracać jak bumerang, aktywizując nieprzyjemne emocje na nowo. Osoba, która w okresie dzieciństwa wzrastała w domu pełnym agresji słownej i fizycznej, w życiu dorosłym może mieć trudność, żeby zaufać drugiej osobie i mówić jej otwarcie o swoich emocjach. W trudnych sytuacjach może nieświadomie krzyczeć na partnera tak samo jak np. jej ojciec krzyczał na mamę. Osoba, która doświadczyła jako dziecko nadużyć seksualnych, w dorosłości każdą próbę zbliżenia może traktować jako zagrażającą. Więcej czasu zajmie jej, by zaufać – pamięta przecież, jak bardzo ją skrzywdzono. Osoby, które straciły rodzica bardzo wcześnie albo z jakichś przyczyn były wychowywane przez kogoś innego, w dorosłości mogą czuć niedosyt miłości. Mimo zapewnień partnera nie są w stanie uwierzyć, że ktoś może zostać z nimi na dłużej. Dlatego sprawdzają go na każdym kroku, szukając podstępu.

Można wymienić wiele sytuacji, w których osoba z borderline zareagowała złością, lękiem czy smutkiem, mimo że nie było takiej potrzeby. Sytuacje nawet trochę przypominające poprzednie wydarzenia mogą doprowadzić osobę z borderline do skrajnych emocji. Trudne wydarzenia z okresu dorastania powodują, że klienci z tym typem osobowości wykazują zdezorganizowane wzorce przywiązania. Jako małe dzieci nie doświadczyły prawdziwej, bezpiecznej miłości i mimo że znają samo pojęcie, to nie kojarzy im się dobrze. Przekłada się to na relacje w życiu dorosłym. Wchodząc w interakcje, przeżywają konflikt. Bliskie relacje z okresu dzieciństwa pamiętają jako mało bezpieczne, zagrażające. W życiu dorosłym trudno jest im zaufać i zrozumieć, że ktoś może mieć dobre zamiary względem ich osoby. Mimo że chcą kochać, nie są w stanie robić tego w taki sposób, jak oczekiwałaby tego druga osoba. Z powodu wielu lęków nie potrafią zaufać. Swoim nieprzewidywalnym, podejrzliwym zachowaniem sprawiają, że bliskie osoby z czasem tracą cierpliwość i nadzieję, że sytuacja się poprawi.

NAJCZĘŚCIEJ OBSERWOWANE TOKSYCZNE SCHEMATY U OSÓB Z BORDERLINE

- **Opuszczenie/niestabilność więzi** – powtarzalne odczuwanie wysokiego poziomu lęku przed opuszczeniem i podświadome oczekiwanie, że bliskie osoby odejdą. W relacjach przejawia się prowokowaniem, szukaniem dowodów na to, że partner może odejść.
- **Nieufność/skrzywdzenie** – głębokie przekonanie, że zostanie się skrzywdzonym. Osoba w swoich zachowaniach pozostaje nieufna względem otoczenia. Spodziewa się, że ktoś może ją zawieść.
- **Deprywacja emocjonalna** – osoba nie czuje się dostatecznie kochana, zaopiekowana. Ma niekończący się głód miłości, który komunikuje otoczeniu.
- **Wadliwość/wstyd** – poczucie bycia niewystarczającym/ /niewystarczającą w wielu sferach. Taka osoba nie wierzy w swoje szczęście i to, że może jej się udać. Odczuwa silny lęk przed oceną.
- **Podatność na zranienie lub zachorowanie** – olbrzymi lęk przed tym, że może wydarzyć się coś złego, że ktoś może np. zachorować.
- **Niedostateczna samokontrola i samodyscyplina** – trudność w tłumieniu uczuć. Taka osoba źle znosi duże poczucie dyskomfortu, bywa impulsywna, a nawet agresywna.
- **Bezwzględna surowość** – osoba bywa surowa i mało tolerancyjna. Stosuje zasadę, że albo ktoś jest fair i jest z nią, albo dobrze, żeby zniknął z jej życia, jeśli chce ją zawieść lub zranić.

Jakie są schematy zachowań?

Zgodnie z założeniem terapii schematu, wprowadzonej przez Jeffreya E. Younga, część zachowań osób dotkniętych borderline wynika z ich doświadczeń z przeszłości. Proponowany przez Younga model terapeutyczny zakłada, że każdy człowiek w toku dorastania rozwija schematy funkcjonowania, tj. tworzy wzorzec wiedzy na temat zachowań, uczuć i myśli.

Zamów już dziś charaktery+

Każdy ma w głowie zakodowane swoje indywidualne wzorce utworzone na podstawie wcześniejszych doświadczeń.

Analiza historii życia osób z zaburzeniami osobowości borderline pokazuje, że w toku dorastania ich schematy uległy deformacji. Na skutek trudnych wydarzeń nie wykształciły tych zdrowych, ponieważ ich podstawowe potrzeby – np. bezpieczeństwa, akceptacji, poczucia wartości i autonomii, naturalnych granic – nie były zaspakajane, czy to z powodu braku umiejętności rodzicielskich, braku możliwości środowiska, czy po prostu traumatycznych wydarzeń (np. śmierci rodzica). To, w połączeniu z indywidualnym temperamentem, może doprowadzić do wykształcenia schematów dysfunkcyjnych, jak również nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie.

U osób dotkniętych borderline pojawia się często kilka schematów naraz. Ich emocje i zachowania mogą zmieniać się tak szybko, że otoczenie nie jest w stanie tego zrozumieć. Young wpadł więc na pomysł, aby zmieniające się nagle wzorce myślenia, odczuwania i zachowania u osób z osobowością borderline nazwać trybami schematów po to, żeby spróbować je zrozumieć.

Tryb schematów to zestaw schematów reagowania. To proces myślenia, który powoduje, że na określone sytuacje – w zależności od potrzeby – osoba uruchamia inną część swojej osobowości. Tryby są powtarzalne. Przykładowo, kiedy osoba dotknięta borderline czuje się zagrożona w relacji i obawia się opuszczenia, wchodzi najczęściej w tryb złoszczącego się dziecka, z którym trudno jest się porozumieć. Po chwili może pokazać kamienną twarz, wchodząc w tryb odłączonego obrońcy i mówiąc, że jest jej wszystko jedno. Przejścia z emocji słabszej w silniejszą i na odwrót są bardzo typowe dla tego typu zaburzenia. Niski poziom kontroli emocji powoduje, że przejście z jednego trybu w inny może odbywać się błyskawicznie. Zmiany trybów wywołują wśród bliskich lęk i przerażenie – nie rozumieją, dlaczego osoba tak szybko może się zmieniać i w jednej chwili kochać, a w drugiej grozić odejściem.

>>> Tryb schematów to zestaw schematów reagowania.

TRYBY, KTÓRE BARDZO CZĘSTO URUCHAMIAJĄ OSOBY DOTKNIĘTE BORDERLINE (WEDŁUG JEFFREYA E. YOUNGA)

- **Odłączony obrońca** – osoba odcina się od swoich emocji, dysocjuje, wydając się względnie opanowaną. Z lęku przed zranieniem, utratą kontroli – dystansuje się. Pacjenci określają ten stan pustką. Mówią, że wolą nie czuć i mieć przynajmniej święty spokój, tak żeby nikt ich nie krzywdził. Jeśli to nie zdaje sprawdzianu, uciekają np. w odurzanie alkoholem lub innymi substancjami, samookaleczanie – stosują metody, które pomogą im uśmierzyć ból psychologiczny.
- **Porzucone/skrzywdzone dziecko** – pacjent podświadomie zachowuje się jak małe dziecko, które realnie cierpi. Tego typu regres dzieje się na poziomie nieświadomym. Osoba uruchamia podświadome myśli: jestem sama, nie mogę na nikogo liczyć, nikt mi nie pomoże, świat jest groźny, a druga osoba chce mnie skrzywdzić. Wpada w panikę, czuje się oszukana, oczekując jednocześnie gotowości do pocieszenia i zaspokojenia jej potrzeb. Nie jest w stanie sama się uspokoić.
- **Złoszczące się dziecko/impulsywne dziecko** – osobie brakuje cierpliwości. Jej impulsywność, agresja słowna, czasem fizyczna są wynikiem niezaspokojonej potrzeby pokazania światu, jak się zostało skrzywdzonym, jak ludzie potrafią być okropni. Osoba w tym trybie popełnia często dużo błędów: atakuje bezpodstawnie partnera, obraża go, mówi wiele niepotrzebnych rzeczy, jest w stanie zrobić sobie krzywdę, np. samookaleczając się w celu zaspokojenia swoich potrzeb.
- **Karzący rodzic** – osoba zaczyna podświadomie wchodzić w interakcje tak, że trudno z nią nawiązać kontakt. Odmawia wszelkich prób pomocy, pocieszenia, celowo nawet zniechęcając drugą osobę. To rodzaj prowokowania drugiej osoby, która może nie wytrzymać i finalnie zrezygnować z pomocy i zerwać kontakt.
- **Zdrowy dorosły** – tryb, który popycha osobę do podejmowania terapii w gabinecie. To kawałek osobowości, który należy rozwijać. To tryb, w którym osoba chce mówić o emocjach i stara się je pokazywać w sposób zrównoważony. Ten tryb dobrze radzi sobie z emocjami.

Zrozumieć osobę z borderline

Będąc w relacji z osobą z borderline, warto pamiętać, że ma się do czynienia z jednostką bardzo wrażliwą, której psychika została silnie okaleczona. To osoba, która chce być blisko, ale nie wie, jak o to poprosić. Chce być stabilna, ale nie wie, jak to zrobić. Najbardziej znane jej uczucie to lęk, który motywuje do ataku lub ucieczki, kiedy zaczyna robić się zbyt poważnie.

Osoba z borderline chce być blisko, ale nie wie, jak o to poprosić. Chce być stabilna, ale nie wie, jak to zrobić.

W kontakcie z taką osobą należy zwrócić uwagę na to, czy są sytuacje, które szczególnie powodują u niej wybuchy złości. Zazwyczaj są one powtarzalne. Silne wahania nastroju nie są wynikiem fanaberii, tylko brakiem umiejętności reagowania w określonych sytuacjach. Osoba z borderline jest często przekonana o tym, że to, czego się obawia, jest prawdziwe i może faktycznie jej się przydarzyć. Będąc z nią w kontakcie, należy zachować dystans, by nie szkodzić sobie wzajemnie. Jeśli zdecydujemy się na bezgraniczną empatię, warto liczyć się z tym, że wsiadamy do kolejki górskiej, z której trudno będzie nam wysiąść.

Aby nie narażać się na cierpienie i nie wzmacniać osoby z borderline w jej patologicznych zachowaniach, warto mieć świadomość, na czym polega zaburzenie osobowości tego typu i w jakie tryby osoba może wchodzić. Jeśli partner wybucha złością, gdy znikamy i nie ma z nami kontaktu, zamiast kłócić się z nim i mówić, że potrzebujemy wolności, udzielmy mu krótkiej informacji, co się z nami wtedy dzieje. Prawdopodobne jest, że jeśli ktoś silnie obawia się skrzywdzenia, to na komunikat: „Potrzebuję wolności, nie chcę ci zawsze mówić, gdzie jestem" zareaguje wybuchem złości. Należy pamiętać, że osoba z borderline potrzebuje czasu, żeby poczuć się bezpiecznie, dlatego komunikaty, które się do niej kieruje, trzeba formułować w sposób zrozumiały i co najważniejsze – konsekwentny.

Dlaczego zdrowe granice są kluczowe?

Komunikowanie granic w związku z osobą z borderline jest potrzebne do stworzenia zdrowej relacji. Początkowo nie jest to łatwe, ponieważ osoby te, nie znając dobrze swoich granic, nie potrafią wyczuć, kiedy przekraczają granice innych. Nie należy interpretować wszystkich usłyszanych komunikatów dosłownie. Mechanizm idealizacji i dewaluacji powoduje, że osoba dotknięta borderline jednego dnia kocha, drugiego dnia mówi, że nienawidzi. Jej partner ma obowiązek postawić wtedy granice i nazwać konsekwencje tych słów. Nie powinien jednak brać ich do siebie. W momencie kiedy osoba aktywizuje schemat dotyczący porzucenia, skrzywdzenia, przestaje być sobą – potrafi atakować partnera najmocniej jak potrafi.

Warto, aby partner osoby z borderline pamiętał o zachowaniu swojej przestrzeni osobistej i w jasny sposób komunikował, jak chce, by się do niego zwracano. Przykładowo, kiedy w kłótni słyszy: „Jesteś najgorszą i najgłupszą osobą, jaką znam", nie powinien stosować jako odpowiedzi tej samej formy ataku. Lepszy jest jasny komunikat: „Rozumiem, że jest źle, widzę, że cierpisz, ale nie mów tak do mnie, nie życzę sobie takich określeń, to nie rozwiąże naszych problemów".

Będąc w bliskiej relacji z osobą z borderline, nie należy zachowywać się jak jej terapeuta. Potrzebne jest świadome nazywanie emocji i uzewnętrznianie ich. Kiedy osoba z borderline dzwoni kilkanaście razy z rzędu do spóźniającego się z pracy partnera, dobrze jest wiedzieć, że nie robi tego w złej wierze, tylko dlatego, że odczuwa silny lęk. Zadaniem partnera w tej sytuacji nie jest dystansowanie się, tylko udzielenie szczerego wsparcia, nazwanie schematu: „Widoczne jest, że mocno boisz. Jestem już, nie denerwuj się". W całej sytuacji należy uszanować emocje drugiej strony i pamiętać, że osoba z borderline realnie cierpi, mimo że nie ma czasem ku temu podstaw.

Określenie zasad wspólnego funkcjonowania jest bardzo istotne. Będąc partnerem osoby dotkniętej borderline, należy pamiętać, że nie można brać na swoje barki całej winy za wahania nastroju drugiej strony. Wchodząc w relację, warto pamiętać, że zaburzenie osobowości to proces, który tworzy się latami. Branie na siebie winy za wahania nastroju partnera na pewno mu nie pomoże. To jest jego walka, którą musi stoczyć. Nie należy go jednak celowo prowokować, czy też w sposób zamierzony doprowadzać do odtwarzania negatywnych schematów, np. nieustannie powtarzać komuś, kto ma olbrzymi lęk przed porzuceniem, że się odejdzie, jeśli się nie zmieni. Znikanie na długie godziny, wyciszanie telefonu czy brak komunikacji może pogłębiać negatywne schematy przywiązania. Jeśli jest się w re-

Zamów już dziś charaktery+

lacji z osobą, która jest dotknięta zaburzeniem, przede wszystkim warto zapytać, czy można jej jakoś pomóc w budowaniu zdrowych schematów oraz czy jest objęta terapią psychologiczną.

Gdy dochodzi do przemocy

Jeśli mimo starań o zdrową komunikację wybuchnie awantura, nie należy dać się sprowokować i eskalować dalej emocji. W chwili słabości można powiedzieć bardziej zdecydowanie, że kocha się drugą osobę i się jej nie zostawi, ale nie jest wskazane, by uczestniczyć w tym ataku. Gdy wszystko się uspokoi, można porozmawiać, co zrobić z tym dalej. Kiedy partner regularnie stosuje przemoc fizyczną czy słowną, trzeba jasno postawić sobie pytania, czy w takiej relacji chce się być, czego się szuka w takim związku i gdzie jest granica. Przy silnych sytuacjach napięciowych wskazane jest zadbanie o swoje bezpieczeństwo i wypracowanie systemu, w którym np. partnerzy na jakiś czas znikają sobie z pola widzenia, by emocje opadły.

Nie można dopuścić do sytuacji, w której chłonie się nastroje partnera jak gąbka. Ważne jest pogodzenie się z tym, że pewnych zachowań się nie zrozumie, podobnie jak partner nie zawsze zrozumie nas. Należy zachęcać drugą stronę do mówienia o emocjach, pamiętając, że nie jest to jej mocna strona. W miarę możliwości warto ustalić formę pomocy. Kiedy osoba płacze i krzyczy zamknięta w łazience, bo przed chwilą stwierdziła, że ją oszukano (a jest to bezpodstawne), można zapytać, na co się złości, i powiedzieć, że jest się obok, jeśli potrzebuje pomocy. Warto zaznaczać, że te wybuchy emocji to powielanie schematów, które nie rozwiązują problemów.

W całym systemie pomocowym należy pamiętać, że nie jest się przyczyną zaburzeń osoby z borderline. Dobrze jest się umówić, że gdy osoba czuje się zagrożona, może zawsze przyjść i się przytulić, ale nie może atakować.

W poszukiwaniu wspólnego języka

Nie jest łatwo być partnerem osoby dotkniętej borderline. Takie relacje są bardzo intensywne, potrafią przynieść dużo radości, miłości, ale i cierpienia. Ciemna strona relacji polega na tym, że często nie wiemy, czego możemy się spodziewać po kimś, kto ma borderline. Wahania nastroju, niekontrolowane wybuchy złości sprawiają, że partnerzy często oddalają się od siebie. Wzajemne żale narastają i sprawiają, że pary zgłaszają się na terapię. A na niej dowiadują się, jak wiele znaczą schematy naszego funkcjonowania. Jak bardzo mogą wpływać na nasze działania i tryby, w które wchodzimy. Przypomina to trochę naukę nowego języka – jedno mówi np. po polsku, a drugie po chińsku i trochę po polsku. Celem jest nauka wspólnego języka na poziomie komunikatywnym, aby obie osoby były stanie się porozumieć. Problem w relacji z osobą dotkniętą borderline polega na tym, że tak naprawdę nie zaznała nigdy miłości, a choć jej bardzo pragnie, to nie wie, jak o nią prosić, jak o niej mówić i jak ją okazywać. Obawia się skrzywdzenia i w momencie, kiedy ktoś chce się do niej zbliżyć, ciało reaguje obronnie i podświadomie nakazuje się oddalić lub walczyć o to, by ktoś nie wyrządził jej znowu krzywdy. ●

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ W KONTAKCIE Z OSOBĄ DOTKNIĘTĄ BORDERLINE?

1. Nie walcz z partnerem, który jest słabszy – zastanów się, czy musisz reagować. Zdarzają się chwile, kiedy każda reakcja może nasilać agresywne zachowania. Może to mieć związek ze zwróceniem uwagi, z utrzymaniem zaangażowania z Twojej strony. Zastanów się, jakie mogą być skutki Twojej reakcji, co będziesz z tego mieć? Nie należy eskalować emocji, jeśli jest widoczne, że osoba nie panuje nad sobą. Mimo odczuwanej złości nie można dać się sprowokować – można poinformować osobę o tym, co widzimy, co się z nią dzieje i zaznaczyć granice, że uczestniczenie w tak agresywnej sytuacji nie rozwiąże problemu.
2. Nie ulegaj groźbom, żądaniom – jeśli widoczna jest forma manipulacji lub irracjonalnego komunikatu, staramy się osadzić osobę mówiącą w tu i teraz, stawiamy granice i informujemy, że taka forma komunikacji nie doprowadzi do jej rozwiązania, rozumiemy ból i cierpienie, ale musimy poczekać, aż oboje się uspokoimy, by nie zrobić sobie krzywdy. Pamiętaj, że w bardzo trudnej sytuacji masz prawo wyjść i zadbać o swoje granice.
3. Zadbaj o siebie: wyczerpana psychicznie i fizycznie osoba nie jest w stanie pomóc innym.

JAGODA BZOWY
Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny. Pracuje z osobami mającymi problemy w relacjach interpersonalnych, prowadzi terapię par pozostających w kryzysie. Autorka strony www.psychologiaidieta.pl na temat odżywiania i jego wpływu na psychikę ludzką.

„Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”

Jak ponownie rozpalić związek?



tekst: **IZABELA JUNG**

Rutyna, brak wolności, ograniczenia i areszt domowy to prosta droga do zabicia pożądania. A co je wspiera?

Sytuacja, w której znaleźliśmy się wszyscy przez ostatnie półtora roku, odcisnęła się wyraźnym piętnem na niemal wszystkich obszarach ludzkiego życia. Również na seksualności. Wiele problemów relacyjnych, do tej pory omijanych szerokim łukiem czy „zamiatanych pod dywan”, pokazało się w całej okazałości, wołając, jak wszystko wokół, o naszą uwagę. Nic dziwnego, że życie seksualne wielu par przeżyło niedawno spore „tąpnięcie”. Jednak jedną z cech charakterystycznych dla kryzysów jest to, że kiedy ich doświadczamy, może się wydarzyć wszystko – związek może ulec zerwaniu, ale także ma szansę na wzmocnienie po wprowadzeniu nowej jakości. Pamiętajmy, że szansę na rozwój mamy wyłącznie poza swoją strefą komfortu.

Moglibyśmy śmiało powiedzieć, że stworzone niedawno warunki stały się idealne do tego, byśmy przestali mieć ochotę na seks. Dodatkowo, co ciekawe, również na poziomie symbolicznym, a więc mającym związek z podświadomością, zamknięcie i skazanie na jednego partnera – nawet jeśli chwilę wcześniej uważaliśmy go za najwspanialszą czy najseksowniejszą osobę na świecie – powoduje, że niemal z automatu zaczynamy chcieć go mniej.

Zamów już dziś charaktery+

JAK ROZPALIĆ ZWIĄZEK I DLACZEGO TAK WAŻNY JEST SEKS?

1 Relaks

Nie przez przypadek natura tak zaprojektowała ludzką seksualność, żeby największą ochotę na seks, a w tym płodność, mieć wtedy, kiedy są ku temu najbardziej sprzyjające okoliczności zapewniające bezpieczeństwo nie tylko ciężarnej kobiecie, ale też wychowywanemu potomstwu. Dotyczy to również męskiej seksualności, która na stres reaguje szczególnie negatywnie.

Żebyśmy mieli jasność – nie mam tu na myśli dreszczyku emocji związanego z niebezpieczeństwem bycia przyłapanym albo robieniem czegoś wyjątkowo niegrzecznego, bo sytuacje ryzykowne niskiego natężenia rzeczywiście sprzyjają, dzięki krótkotrwałemu skokowi adrenaliny, podkręceniu naszego pożądania. Mówię tu o permanentnym stresie, czyli tzw. dystresie, który w przeciwieństwie do wspomnianego wyżej eustresu jest stanem przewlekłym, działającym na niekorzyść naszego organizmu i nie ma już mobilizującego i ożywczego charakteru. A z takim właśnie stresem mieliśmy do czynienia ostatnio.

Ludzkie ciało nie zorientowało się, że żyjemy w XXI wieku i sytuacje realnego zagrożenia życia, takie jak spotkanie z lwem czy niedźwiedziem bądź potencjalna śmierć głodowa, zdarzają się na tyle rzadko, że możemy się właściwie prawie zupełnie wyluzować. Dzisiaj tym „zagrożeniem życia" jest konieczność przeprowadzenia prezentacji online dla grupy ważnych klientów, całodniowe rozmowy telefoniczne czy niemożność podzielenia uwagi między spotkaniem z klientem a dzieckiem, które domaga się naszej atencji.

Byliśmy w ostatnim czasie albo przebodźcowani monotonnymi, codziennymi bodźcami, albo niedostymulowani, bo nie wychodziliśmy z domu przez pół roku. Nuda, która w pewnym momencie wdarła się w nasze życie, również stała się dla nas stresorem. Miejmy więc dla siebie znacznie więcej zrozumienia i postarajmy się w pierwszym rzędzie zadbać o to, byśmy byli jak najbardziej zrelaksowani i odprężeni.

2 Słońce, radość, chęć i energia do życia

Aura nam zdecydowanie sprzyja. Budząca się do życia przyroda to przecież nic innego niż toczący się wokół taniec miłości. Kwiaty, owady i zwierzęta, szczególnie na wiosnę i wczesnym latem, wprost są odurzone wzajemnym przyciąganiem, zapylaniem i zapewnianiem sobie potomstwa. Przyłączenie się do tego świętowania wydaje się naturalną rzeczą.

Słońce i wysokie temperatury również pobudzają naszą ochotę na miłosne igraszki. Nie bez kozery za najbardziej gorących kochanków uważani są mieszkańcy tych krajów, w których jest dużo słońca i przez większość roku bardzo ciepło. W letnie dni mamy więcej energii i chęci do życia, naturalnie rośnie nam libido, więc warto popłynąć na tej gorącej fali i wziąć z tego jak najwięcej dla siebie.

3 Fantazje i urozmaicenia

Tutaj możemy najszerzej rozwinąć skrzydła własnej fantazji i inicjatywy. Jednak przede wszystkim warto zacząć od rozmowy. Komunikacja w łóżku to ciągle temat wymagający pracy wielu par, a nie da się rozpoznać problemów i efektywnie im zaradzić, jeśli nie włożymy wysiłku w to, by je ubrać w słowa i otwarcie, po partnersku porozmawiać z najważniejszą dla nas osobą, z którą dzielimy intymność. Żeby znowu nam się chciało, musimy zrobić dla tego przestrzeń i zainwestować czas, energię i dobrą wolę.

Potraktujmy to jako nasz wspólny projekt. Zastanówmy się, co możemy zmienić, ulepszyć, zrobić inaczej. Może to będzie częściowo powrót do tego, co było wcześniej, kiedy jeszcze bardzo siebie pragnęliśmy? A może trzeba będzie pójść o krok dalej i zapuścić się w zupełnie nowe rewiry...

Pierwsza sprawa, która pojawia się naturalnie, to nowe pozycje i seksualne doedukowanie. Możemy sięgnąć po książki lub zaczerpnąć inspiracji z bardziej nowoczesnych źródeł, jakim jest np. internet. Zamiast kojarzyć go z treściami „dla dorosłych", które mogłyby dostać się w niepowołane ręce naszych dzieci i koniecznością zakładania blokady rodzicielskiej – tym razem z pełnym rozmachem czerpmy z tego benefity.

Mam na myśli nie tylko filmy erotyczne, bo o tym za chwilę, ale też masę kanałów na YouTube poświęconych temu, jak urozmaicić nasze życie w sypialni. Najciekawsze, według mnie, są te anglojęzyczne, ale również w polskiej ofercie wytrawny poszukiwacz znajdzie coś interesującego.

Wspólne oglądanie filmów dla dorosłych może oczywiście pełnić różną funkcję i wedle woli i ochoty możemy wykorzystać różnie spędzony przy nich czas. Wybór filmów jest ogromny i taka wspólna wycieczka w świat, który przybliża, „jak to robią inni", może być pouczającą i ekscytującą przygo-

dą. Nie musimy od razu zaczynać od dosadnych mocnych filmowych produkcji. Na pewno znajdą się wśród nas tacy, którzy będą woleli poprzestać na filmach erotycznych, ale również w odważniejszych realizacjach znajdują się takie, które przedstawiają dobrze zagrane, budujące napięcie sytuacje, wciągające wymagających odbiorców.

Kolejnym punktem, na który warto zwrócić uwagę, jest wizyta w sex shopie. Mimo że łatwiejsze i mniej wymagające wydaje się odwiedzenie sklepu w internecie, gorąco zachęcam, by zrobić to osobiście i najlepiej we dwoje. Możemy sobie nawet wyobrazić, że to będzie nasza sekretna randka, na którą przeznaczymy wystarczającą ilość czasu i uwagi. Butiki z zabawkami dla dorosłych to ciągle niedoceniane miejsca, gdzie otrzymamy nie tylko garść inspiracji i odpowiedzi na różne nasze potrzeby i pytania, ale przede wszystkim sklepy, które posiadają specjalistyczne produkty mające służyć naszej rozkoszy. Oferta jest naprawdę szeroka i każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego – od gadżetów i rekwizytów kiczowatych i przejaskrawionych po produkty dla innego rodzaju klientów, bardzo dyskretnych, eleganckich, wysokiej jakości, a przy tym skutecznych. Choć wyglądają niewinnie, realizują nasze seksualne spełnienie.

I tutaj może warto byłoby wspomnieć jeszcze o jednym ważnym punkcie na drodze realizacji naszego seksownego projektu, jakim jest praca nad rozwijaniem jakiejś konkretnej techniki. Jeśli do tej pory kobieta miała tylko orgazm zewnętrzny, zbierzmy materiały (edukacyjne i pomoce podręczne) do tego, żeby popracować nad orgazmem wewnętrznym. Jeśli miała tylko orgazm wewnętrzny – czas na powrót do podstaw i zapoznanie się z potężną siłą wyzwalaną przez jedyny organ ludzkiego ciała stworzony wyłącznie do przyjemności. Możemy mieć większy apetyt i pójść w kierunku pracy nad multiorgazmem. Pomysłów możemy mieć wiele, wystarczy tylko otwarta głowa, motywacja i trochę więcej luzu. Seks lubi, gdy czasem traktujemy go trochę niepoważnie.

Kolejną zmianą, jaką możemy wprowadzić, to sceneria oraz odgrywane role. Wiele par, zwłaszcza długoletnich, ma swoje miłosne rytuały i są one związane również z tym, gdzie dochodzi do seksualnego spotkania. Takim miejscem jest zazwyczaj sypialnia jako najwygodniejsza i najbardziej bezpieczna, jednak z czasem może się nam znudzić i nawet nie będziemy tego świadomi. Warto wypróbować inne domowe pomieszczenia, np. przypomnieć sobie, jak to było brać razem kąpiel lub prysznic. A jeśli mamy więcej odwagi – na pewno warto wybrać się w teren i poczuć dodatkowy dreszczyk emocji związany z niebezpieczeństwem bycia przyłapanym.

Na pewno pełnym potencjału pomysłem jest zamiana (w miarę możliwości!) ról lub w ogóle zabawa w role. Jeśli do tej pory zazwyczaj ta sama osoba inicjowała zbliżenie, najwyższa pora to zmienić. Zrobić coś intencjonalnie zupełnie inaczej, w innym miejscu, w innej kolejności, w innej atmosferze. Może warto byłoby sięgnąć po fantazje, których do tej pory nie udało nam się spełnić? Życie jest krótkie i odkładanie czegoś na „kiedyś", które nigdy nie nadchodzi, jest zwyczajnie stratą czasu. A może warto się w coś przebrać albo za kogoś? Możemy sobie kupić perukę i udawać, że jesteśmy kimś zupełnie innym i wcale się nie znamy... albo odegrać jakąś scenę z filmu, która zawsze wydawała nam się szczególnie erotyczna... Ciekawym pomysłem byłoby też zaangażowanie do tego innych osób, szczególnie bezwiednie, ponieważ wtedy wydaje się to tym bardziej realistyczne. Przykładowo, wyjście razem do baru i flirtowanie z nieznajomymi, wiedząc, że jest się obserwowanym przez partnera lub partnerkę, puszczając sobie co jakiś czas przelotne, uwodzące spojrzenia. Bawiąc się sytuacją, lekką zazdrością, która być może zniknęła na stałe z naszego związku, bo jesteśmy partnera/ /partnerki tak bardzo pewni, a tu mielibyśmy szansę zobaczyć, jak bardzo podoba się innym.

Dla tych, którzy chcieliby się bardziej zanurzyć w seksualność i bliskość z partnerem oraz połączyć ją z głębszym wymiarem – polecam warsztaty tantryczne. Potrafią one otworzyć przed nami zupełnie inny wymiar seksu i potęgi energii seksualnej oraz naszych ciał. Tantra jest systemem filozoficznym opartym na starożytnym zbiorze ksiąg hinduskich, w którym akt seksualny ma rangę sakramentu, jako że angażowana jest w niego najsilniejsza i najbliższa oświeceniu energia, jaką jest energia życia. Praktyki tantryczne potrafią uratować związki stojące na granicy rozpadu, przynosząc partnerom zupełnie inne spojrzenie na siebie i to, co ich łączy na każdym poziomie. Uczy głębokiego spotkania, nowego porozumienia, pomaga rozwikłać problemy, mając na nie ogląd z zupełnie innej perspektywy. To jednak ambitna droga wymagająca dużej pracy i wewnętrznej transformacji, zdecydowanie warta uwagi, ale nie na tzw. szybkie rozwiązania.

Zamów już dziś charaktery+

Jeśli zawsze ta sama osoba inicjowała zbliżenie, czas to zmienić. Zrobić coś zupełnie inaczej. Sięgnąć po fantazje, których dotąd nie udało się spełnić.

Seks „dla świętego spokoju"?

Dla kontrastu warto być czujnym wobec zjawiska uprawiania seksu „dla świętego spokoju". „Kochanie, co Ci szkodzi, przecież to nic takiego". Ciągle bardzo popularne rozwiązanie, ale delikatnie mówiąc – mocno niestrategiczne. Bo owszem to jest COŚ TAKIEGO.

Natura stworzyła nasze ciała i seksualność w taki sposób, że kobieta pozostaje bardziej bierna i przyjmująca, a mężczyzna aktywny i dający. Ma to duży związek z przepływem energii między partnerami, kobieta bierze w siebie i przechowuje tę energię – dosłownie i w przenośni, a mężczyzna oddaje i odchodzi. W sytuacji kiedy to spotkanie jest oczekiwane przez obie strony, wszystko jest w porządku. Jednak jeśli zbliżenie jest niechciane, robi się z tego poważniejszy problem. To, że takie sytuacje zdarzają się nagminnie, nie znaczy, że są dobre. Czy przekraczanie granic ciała jednej osoby jest mniej ważne od naruszania granic drugiej?

Takie praktyki powodują tyle wewnętrznego sprzeciw, gniewu, żalu i bólu, że aby dać sobie z całą sytuacją radę, że nasz aparat psychiczny jest zmuszony do zaangażowania bardzo silnych mechanizmów obronnych, takich jak: zaprzeczenie, racjonalizacja, wyparcie. Tyle, że dzieje się to podświadomie, czyli z tzw. automatu, i nie mamy zazwyczaj z tym większego kontaktu. Wydaje nam się, że wszystko jest w porządku, ale z czasem w ogóle tracimy ochotę na seks i partner/partnerka zaczyna narzekać jeszcze bardziej. Jednak oboje zazwyczaj nie rozumieją tego, że przyczyną nie jest niskie libido, a awersja seksualna, która pojawiła się na skutek regularnego zmuszania do współżycia.

^^^

Tantra – system filozoficzny oparty na starożytnym zbiorze ksiąg hinduskich, w którym akt seksualny ma rangę sakramentu.



Nasza seksualność posiada ogromną i przeważnie bardzo niedocenianą funkcję regulacyjną dla naszych emocji, zachowań, relacji – nie tylko intymnych, ale również społecznych. Jest przepięknym darem, ofiarowanym nam przez naturę nie tylko po to, aby na drodze miłości i fascynacji brać udział w najwyższym akcie kreacji, jakim jest tworzenie życia nowej istoty, ale także by dzielić ze sobą intymność, bliskość, dawać upust swoim fantazjom, kumulowanym emocjom i najskrytszym pragnieniom i potrzebom.

Seks to samo zdrowie, radość, przyjemność. Uczy nas poprzez relaksację naszego ciała luźniejszego podejścia do życia, naturalnego dystansu, traktowania życia mniej poważnie. Ci, którzy do późnych lat pozostają aktywni seksualnie, są zdrowsi, żyją dłużej i na pewno szczęśliwiej.

IZABELA JUNG
Psycholog i seksuolog kliniczny. Pracuje indywidualnie z klientami oraz z parami, a także z większymi grupami (w Polsce i nie tylko), prowadząc szkolenia i warsztaty.

Body positive,

czyli o szacunku do własnego ciała

tekst: **AGATA GŁYDA**



Zamów już dziś charaktery+

Samoakceptacja w dzisiejszych, opresyjnych dla ciała czasach jest aktem prawdziwej odwagi. Bycie w dobrej relacji ze swoim ciałem daje energię, zdrowie – również psychiczne – i siłę do samorealizacji. Kiedy przestajemy się koncentrować na „niedoskonałościach" swojego ciała, zyskujemy sporo przestrzeni na myślenie o rzeczach ważniejszych. Jak zatem zbudować pozytywną relację ze swoim ciałem? Jak sprawić, by poczuć się w nim dobrze?

W filmie *Jestem taka piękna*, ze świetną rolą pierwszoplanową Amy Schumer, główna bohaterka Renee doznaje urazu głowy, w wyniku czego zmienia się jej postrzeganie własnego ciała. Ciało, które dotychczas było źródłem nieprzyjemnych uczuć i kompleksów, staje się powodem do dumy i zachwytu bohaterki. Obraz filmowy, choć może nieco przerysowany na potrzeby hollywoodzkiej produkcji, pokazuje nam, jak może się zmieniać obraz ciała bez zmiany wyglądu i jak może wpływać na wiele obszarów życia. Uświadamia, że to, jak myślimy o swoim ciele, wpływa na nas i naszą rzeczywistość bardziej niż nasz faktyczny wygląd.

Początki samokrytycyzmu

Niezadowolenie z wyglądu jest epidemią naszych czasów – nie tylko wśród ludzi młodych. W pogoni za idealnym ciałem wiele osób wpada w pułapkę błędnego koła odchudzania, licznych zabiegów upiększających, czy – w skrajnych przypadkach – izoluje się od społeczeństwa. Aby odpowiedzieć sobie na pytanie, jak zbudować bardziej pozytywną relację ze swoim ciałem, należy się zastanowić, jak to się stało, że jest ona negatywna. Dlaczego tak źle myślimy o sobie w kontekście tego, jak wyglądamy? Przecież nie rodzimy się tak samokrytyczni. Małe dziecko z ciekawością spogląda w lustro. Początkowo nie rozpoznaje siebie, jego postawa jest badawcza. W oczach malca widać zadowolenie, gdy radośnie wypina swój brzuch. Z czasem ten sam brzuch wzbudza niechęć, niezadowolenie, a nawet odrazę. Ciało, do którego my i otoczenie jesteśmy przyjaźnie nastawieni, staje się wrogiem, a im dziecko starsze, tym więcej problemów mu sprawia. Mała dziewczynka wie, że nogi są fajne, bo można skakać, biegać i robić szpagat. Nastolatka zaczyna oceniać je bezlitośnie za ich „niedoskonały" wygląd.

To zazwyczaj w młodym wieku zaczyna się kształtować negatywne podejście do swojego ciała. Szczególnie narażone na to są dziewczęta, którym od małego stawia się wymagania co do wyglądu i które chwali się za urodę. Międzynarodowe badania nad negatywnym obrazem ciała wśród dzieci nie pozostawiają złudzeń. To właśnie młode Polki plasują się na pierwszym miejscu w rankingu wśród nastolatek z 45 krajów/regionów Europy i Kanady (badanie Health Behaviour in School-Age Children). Aż 39% jedenastolatek ocenia siebie jako zbyt grube. W taki sposób myśli o sobie aż połowa trzynasto- i piętnastolatek. Ale realne statystyki wskazują, że na nadwagę i otyłość cierpi około 18% nastolatek. Widać sporą rozbieżność pomiędzy tym, jak dziewczęta obiektywnie wyglądają, a jak siebie widzą.

<<<
Aż 39% jedenastolatek ocenia siebie jako zbyt grube. W taki sposób myśli o sobie aż połowa trzynasto- i piętnastolatek.

Błyszczeć w oczach innych

To, w jaki sposób postrzegamy swoje ciało i jego atrakcyjność, nazywamy obrazem ciała. Składa się na niego nie tylko to, jak widzimy swoje ciało (wymiar percepcyjny) i co o nim myślimy (wymiar poznawczy), ale też jakie wobec niego pojawiają się emocje (wymiar afektywny) oraz czyny (wymiar behawioralny).

Pod presją współczesnego przekazu kulturowego zaczynamy nadawać coraz mniejsze znaczenie temu, jak się czujemy, a coraz większe temu, jak wyglądamy. Zjawisko to – bardzo dobrze opisane przez dr Renee Engeln w książce *Obsesja piękna* (*Beauty Sick*) – nazywamy samouprzedmiotowieniem. Polega ono na wydzieleniu części swojej świa-

>

domości, która monitoruje to, jak wyglądamy, z perspektywy widza. Zaczynamy monitorować siebie z pozycji obserwatora, sprawujemy nadzór nad swoim ciałem. Świadomość bycia poddawanym nieustannej ocenie sprawia, że przedkładamy czyjeś zadowolenie z naszego wyglądu nad własny komfort. Niektóre osoby są w stanie poddać się wielu bolesnym zabiegom kosmetycznym i chirurgicznym, by przybliżyć się do pożądanego przez otoczenie wyglądu ciała.

Współczesny przekaz kulturowy stanowi jedną z przyczyn niezadowolenia wielu osób, szczególnie kobiet, ze swojego wyglądu. Obraz kobiecego ciała promowany w mediach jest często nierealistyczny, wyretuszowany i daleki od naturalnego wyglądu ciała większości z nas. Ciało jest traktowane przedmiotowo, a wygląd – zdecydowanie przeceniany. Mimo że kompleksy są tematem uniwersalnym – mają je zarówno supermodelki, jak i osoby spoza kanonu piękna – to jednak nie wszystkie ciała są w naszej kulturze traktowane równo.

Życzliwość i szacunek dla ciała

W obronie ciał wykluczonych spoza normatywnego kanonu powstał ruch społeczny – *body positive*. Ruch ten rozwijał się jeszcze przed popularnymi aplikacjami w mediach, takimi jak Facebook czy Instagram. Ciałopozytywność promuje równość i szacunek dla wszystkich, niezależnie od wyglądu. Pomaga w podtrzymaniu pozytywnego obrazu ciała. Początkowo służył przede wszystkim obronie osób o dużo większej wadze niż przeciętna. Współcześnie rozszerzył swój zasięg na inne problemy, z powodu których osoby są wykluczane i dyskryminowane. Okazuje się bowiem, że jesteśmy nierówno traktowani nie tylko z powodu większego rozmiaru ciała czy koloru skóry. Aktywiści stają w obronie osób z niepełnosprawnościami i wszystkich, których wygląd czy sposób bycia odbiega od ogólnie przyjętej, pożądanej kulturowo normy.

Aktywiści ruchu *body positive* walczą o to, by kultura nie wtłaczała nas w ciasne ramy tego, co uzna za piękne, powodując odrzucenie wszystkiego, co nie mieści się w przyjętej we współczesnym kanonie kulturowym definicji tego słowa. Walczy, by dla ciał o większych rozmiarach było miejsce w mediach, reklamie, samolocie czy polityce. Nasze ciała różnią się od siebie, wszystkie zasługują na szacunek i równe traktowanie niezależnie od rozmiaru, koloru czy stopnia sprawności. Ruch *body positive* nie promuje otyłości, lecz zachęca do równego traktowania i szacunku, by osoby wykluczone nie doświadczały niezdrowej stygmatyzacji z powodu swojej odmienności, np. w gabinecie lekarskim czy w sklepie. Ciałopozytywność wbrew obiegowej opinii nie walczy o uznanie, że „wszystkie ciała są piękne", ale że wszystkie w równym stopniu zasługują na szacunek.

Człowiek to nie tylko ciało

Ciałopozytywność bywa interpretowana jako nakaz bezgranicznego pokochania siebie i budzi obawy wielu osób, które na taki ruch nie są gotowe. Wielu osobom jest niezwykle trudno spojrzeć przychylnie i pozytywnie na swoje ciało. Ale jeżeli chcesz rozpocząć proces polubienia swojego ciała, nie musisz zaczynać od zmiany przekonań o nim, od myślenia o nim lepiej. Możesz zacząć od zmiany zachowania wobec swojego ciała, a myślenie i odczucia podążą za tą zmianą z czasem. Z pomocą może przyjść młodsza siostra ciałopozytywności – *body kindness* (ciałożyczliwość, tłum. własne), która skupia się przede wszystkim na życzliwym podejściu do swojego ciała, bez konieczności podobania się sobie. Ciało nie musi być piękne, gdyż nie taka jest jego rola. Człowiek to coś więcej niż tylko ciało.

Dzięki coraz szerszym działaniom na rzecz promocji większej różnorodności mamy szansę poczuć się lepiej w swoim ciele, obniżyć poziom stresu oraz poprawić obraz ciała. Istotne jest zrozumienie, że wygląd nie może być głównym filarem, na którym budowana jest samoocena. Czy chodzi o to, by komplementować wszystkie ciała? Nie. Komplementowanie wyglądu pozornie mogło by się wydawać nieszkodliwe i pożądane. Mówiąc komuś miłe rzeczy na temat wyglądu, mamy przecież dobre intencje – chcemy kogoś docenić, podbudować czy sprawić, by poczuł się miło. Jednak komplementowanie wyglądu może nieść

DYSMORFICZNE ZABURZENIE CIELESNE

Skrajnie negatywny obraz ciała może przybierać postać dysmorficznego zaburzenia cielesnego. Charakteryzuje się ono występowaniem ciągłych obaw związanych z przekonaniem o nieestetycznym wyglądzie lub budowie ciała. Obawy te uniemożliwiają choremu normalne funkcjonowanie i przyczyniają się do znacznego cierpienia psychicznego.

Zamów już dziś charaktery+

Ciałopozytywność nie walczy o uznanie, że „wszystkie ciała są piękne", ale że wszystkie w równym stopniu zasługują na szacunek.

za sobą negatywne konsekwencje. Nadmierne chwalenie dzieci za wygląd ma wpływ na budowanie przez nie samooceny wokół tego tematu: „O, jaka ładna dziewczynka", „Ale ty ślicznie dziś wyglądasz", „Wow, ale schudłaś". Wobec wyglądu warto zachować większą neutralność, lepiej zamiast tego komplementować (nie tylko dzieci) za inne cechy, niezwiązane z wyglądem, np.: „Czuję się dobrze w twoim towarzystwie". Szczególnie dzieci warto dowartościowywać na podstawie ich umiejętności i innych cech, a nie wyglądu, na który nie mają bezpośredniego wpływu.

Nurtem pokrewnym ruchowi ciałopozytywnemu jest ciałoneutralność, która promuje zachowanie neutralnego stosunku do ciał – swojego i innych. Zachęca do skupienia się na tym, co ciało potrafi, a nie jak wygląda.

Od samouprzedmiotowienia do samoakceptacji

Zatem czy trzeba zmieniać swoje ciało, aby poczuć się w nim dobrze? Nie. Pozytywny obraz ciała można budować poprzez zmianę przekonań na temat siebie, a nie poprzez zmianę wyglądu. Poprzez przekonanie, że ciało jest dobre, a nie, że wygląda dobrze. Pozytywny obraz ciała to rozszerzenie perspektywy spostrzegania własnego odbicia w lustrze i budowanie dobrej, przyjacielskiej relacji z własnym ciałem.

To pierwszy krok do samoakceptacji, która jest aktem prawdziwej odwagi. Aktem odwagi jest powiedzenie w grupie kobiet narzekających na swój wygląd: „A ja lubię siebie taką, jaką jestem". Odważnym jest asertywne odpowiedzenie komuś krytykującemu: „Nie urodziłam się po to, by się tobie podobać". W kulturze, w której tak powszechny jest *body shaming* (próba zdobycia przewagi nad drugą osobą poprzez zawstydzenie jej ciała), odważne jest po prostu nie wstydzić się siebie. Pozytywny obraz ciała może stanowić czynnik ochronny, szczególnie dla młodych osób, które dopiero kształtują swoją tożsamość i są szczególnie podatne na internalizację współczesnych, wyśrubowanych standardów piękna, kreowanych przez media.

<<<

Body shaming – próba zdobycia przewagi nad drugą osobą poprzez zawstydzanie jej ciała.



WARTO WIEDZIEĆ

Nurtem pokrewnym ruchowi ciałopozytywnemu jest ciałoneutralność, która promuje zachowanie neutralnego stosunku do ciał – swojego i innych. Zachęca do skupienia się na tym, co ciało potrafi, a nie jak wygląda.

>

Pięć kroków ku lepszej relacji z ciałem (bez konieczności zmiany ciała), czyli w jaki sposób spojrzeć na siebie bardziej pozytywnie

1 ODDZIEL MYŚLI OD FAKTÓW

Zrozumienie, jak środowisko i minione doświadczenia wpływają na obraz ciała, jest podstawą do dalszej pracy w obszarze myślenia o ciele. Równie ważna jest praca nad tym, co TU I TERAZ, odkrycie, co podtrzymuje negatywny obraz ciała, oraz praca nad zmianą schematu myślenia.

Ważne jest uświadamianie sobie swoich myśli na temat ciała. Codziennie toczymy z ciałem wewnętrzny dialog, ale zazwyczaj nie jesteśmy jego świadomi. Wiele myśli pojawia się „z automatu", powodując nasze cierpienie emocjonalne. Często myśli te są wywoływane przez szczególne sytuacje noszące miano „triggerów", czyli wyzwalaczy. Takim wyzwalaczem negatywnych myśli o ciele może być przeglądanie się w lustrze, przymierzanie ubrań w sklepie, oglądanie siebie na zdjęciach, przeglądanie mediów społecznościowych, czasopism, noszenie zbyt ciasnego ubrania czy komentarz ze strony innych osób. To właśnie w takich sytuacjach (choć nie tylko) mogą pojawiać się negatywne, automatyczne myśli na temat ciała, a te powodują nieprzyjemne emocje. Pod wpływem emocji zaś podejmujemy działania, które mogą negatywny obraz ciała umacniać.

Sygnałem o pojawieniu się automatycznych myśli będą silne, nieprzyjemne emocje – szczególnie: wstyd, złość na siebie, smutek, żal, a nawet obrzydzenie czy wstręt.

Kiedy nauczysz się analizować sytuacje w taki sposób, jaki został przedstawiony w poniższej tabeli, będzie Ci łatwiej oddzielać myśli od faktów. Uświadomisz sobie, że myśli poprzedzają samopoczucie emocjonalne. Problematyczne są myśli, a złapanie ich na „gorącym uczynku" i uświadomienie ich sobie, jest ważnym etapem zmiany. **To nie ciało wywołuje nieprzyjemne emocje, a myśli o nim.**

Przykłady działań wzmacniających negatywny obraz ciała

Wyzwalacz	Myśli automatyczne na temat ciała	Silne, nieprzyjemne emocje	Zachowanie
Przymierzanie sukienek przed wyjściem na imprezę	„Wyglądam beznadziejnie, mam krzywe nogi, nie mogę się tak pokazać"	Żal, wstyd	Decyzja o pozostaniu w domu
Czyjś komentarz odnośnie do wyglądu: „Przytyłaś?"	„Źle wyglądam, jak mogłam się tak zapuścić. Muszę się wziąć za siebie!"	Smutek, złość na siebie	Restrykcyjna dieta, intensywne ćwiczenia ponad siłę

2 CIAŁO TO WIĘCEJ NIŻ WYGLĄD

Sprowadzanie ciała jedynie do wyglądu to niesprawiedliwe uproszczenie. Kultura pełna uprzedzeń wobec różnorodnych ciał zmusza nas do koncentrowania się na „niedoskonałościach" i walce z nimi, by wszystkich nas sprowadzić do jednego wzorca. Ale Twoje ciało może więcej niż tylko ładnie wyglądać. Ciało jest niesamowite. Warto doceniać je za to, co potrafi robić, a nie jak wygląda.

Za każdym razem, gdy pojawi się automatyczna negatywna myśl o ciele i uda Ci się ją rozpoznać, zastanów się (a najlepiej zapisz), co zawdzięczasz swojemu ciału (niezależnie od wyglądu). Nie pozwól, by Twój umysł znęcał się nad ciałem, naucz go wspierać ciało.

Poniżej przykładowa lista inspiracji:

- Czuję wdzięczność za moje silne nogi, które pozwalają mi codziennie realizować swoje cele.
- Czuję wdzięczność za wzrok, który pozwala mi to czytać.
- Czuję wdzięczność za oddech, za bicie serca, za to, że ciało mnie nie ocenia i codziennie działa w moim interesie.

3 JA TO WIĘCEJ NIŻ CIAŁO

Oprócz rozmyślania o tym, co zawdzięczamy ciału, warto też spojrzeć na siebie z szerszej perspektywy. Ja to nie tylko moje ciało i jego umiejętności. Ja to moje różne cechy, zalety, zachowania i upodobania.

Na tym etapie zachęcam Cię, by codziennie wieczorem zapisywać to, co sprawiło danego dnia, że czujesz dumę czy zadowolenie z siebie. Chodzi o rzeczy niezwiązane z wyglądem. Praktykuj sztukę komplementowania siebie, ale nie za wygląd. Może na przykład udało Ci się złapać na gorącym uczynku krytyczny, oceniający wewnętrzny głos albo po raz pierwszy wyszłaś z domu bez makijażu. Może zrezygnowałaś(-eś) z restrykcji po epizodzie objadania się. Zachowałaś(-eś) się asertywnie, gdy ktoś komentował Twoje ciało. Odpoczęłaś(-eś) bez wyrzutów sumienia. Poradziłaś(-eś) sobie z trudnym projektem w pracy. Warto zwracać uwagę na te pozornie drobne, ale istotne rzeczy, które budują poczucie sprawczości i pewności siebie, i na nich opierać swoją wartość, nie na wyglądzie.

Zamów już dziś charaktery+

Przykłady alternatywnych myśli, którymi warto zastąpić negatywne przekonania o swoim ciele

Wyzwalacz	Myśli automatyczne na temat ciała	Silne, nieprzyjemne emocje	Zachowanie	Alternatywna myśl
Przymierzanie sukienek przed wyjściem na imprezę	Wyglądam beznadziejnie, mam krzywe nogi, nie mogę się tak pokazać	Żal, wstyd	Decyzja o pozostaniu w domu	„Jestem wdzięczna za zdrowe nogi, dzięki którym mogę tańczyć"
Czyiś komentarz odnośnie do wyglądu: „Przytyłeś?"	„Źle wyglądam, jak mogłem się tak zapuścić. Muszę się wziąć za siebie!"	Smutek, złość na siebie	Restrykcyjna dieta, intensywne ćwiczenia ponad siłę	„Moje ciało pracuje dla mnie codziennie, nigdy mnie nie ocenia i jestem mu za to wdzięczny"

4 CO MÓWI CIAŁO?

Bardzo dużo czasu spędzamy na stawianiu wymagań wobec swojego ciała. Jesteśmy mistrzami w upominaniu go, krytykowaniu. Dla większej równowagi warto dopuścić ciało do głosu i posłuchać sygnałów, które z niego płyną. Tak, ciało wysyła sygnały, często w postaci bólu czy dyskomfortu. Jednak jesteśmy nauczeni je ignorować. Tłumimy głód kawą i gumą do żucia. Zakładamy ciasny gorset, by brzuch był płaski. Ignorujemy parcie na pęcherz, bo jest wiele „ważniejszych zadań" do wykonania. Stopy upychamy w wąskich butach, bo taka panuje moda. Zagryzamy zęby aż do bólu głowy. Odwadniamy się, stosujemy bolesne zabiegi estetyczne. Nadużywamy leków przeciwbólowych, by stłumić desperacki krzyk ciała, które woła: „Ratunku!". Ostatecznie często ciało poddaje się i zaczyna chorować: chroniczny ból niejasnego pochodzenia, napady objadania się, infekcje. Kiedy ciało odmawia współpracy, można się na nie obrazić, a można też je wysłuchać.

Dla wielu osób myślenie dobrze o sobie i swoim ciele, zwłaszcza kiedy choruje, jest bardzo trudne do spełnienia, czasem wręcz niewykonalne. To budzi dodatkową frustrację. Nie umiem siebie akceptować, nie umiem myśleć i mówić o sobie dobrze, czy więc jestem skazany/skazana na porażkę? Niekoniecznie. Możesz praktykować ciałożyczliwość. Koncentrujesz się przede wszystkim na tym, jak zachowujesz się wobec swojego ciała. Nie zawsze potrafimy zmienić nasze przekonania, ale często posiadamy wybór co do sposobu zachowania.

Zmiana zachowania wpływa z czasem na nasze myśli i uczucia. Praktykowanie uważności na sygnały z ciała i odpowiedź na nie z czasem zaowocuje poprawą myślenia na swój temat i lepszym samopoczuciem psychofizycznym. Naucz się szacunku do ciała poprzez odpowiadanie na sygnały, które wysyła.

Warto już teraz zacząć słuchać tego, co ma do powiedzenia ciało. Ono jest mądre. Zamiast z nim walczyć, ucz się współpracy – odpowiadania adekwatnie na wysyłane przez nie sygnały.

Formą skontaktowania się ze sobą może być większa uważność na swoje ciało w ciągu dnia:

- uczucie głodu (ssanie w żołądku zlokalizowane poniżej mostka), na które można odpowiedzieć jedzeniem,
- uczucie parcia na pęcherz – odłożenie innych spraw na chwilę, by bez zwlekania zaspokoić swoje podstawowe potrzeby fizjologiczne,
- uczucie zmęczenia – odpoczynek, pójście wcześniej spać, odłożenie telefonu na pół godziny przed snem,
- uczucie niewygody – wybór ubrań, w których ciało nie jest nadmiernie ściśnięte, a swoboda ruchów ograniczona, wygodne obuwie,
- ból i napięcie – zastanowienie się nad przyczyną (np. niezaspokojone pragnienie, stres), a nie tylko likwidowanie objawu lekami.

Praktykowanie życzliwego szacunku wobec ciała, odpowiadanie na jego potrzeby i uświadamianie sobie krytycznych myśli oraz tego, skąd się biorą, z czasem sprawi, że relacja z ciałem ulegnie poprawie.

5 CZUJĘ SIĘ GRUBO, CZYLI JAK?

Szacunek do osoby i jej istnienia jest niezmienny, ale obraz ciała może się zmieniać. Wiele osób, które nawiązały dobrą relację ze swoim ciałem, wciąż od czasu do czasu miewa gorsze dni. Jest to zupełnie normalne. Szacunek i pozytywny stosunek do swojego ciała nie są równoznaczne z bezgranicznym samouwielbieniem. To akceptacja swoich wad i zalet, to bycie po swojej stronie w lepsze i gorsze dni. Na myślenie o ciele mają wpływ nasze emocje, aktualne samopoczucie, stopień zmęczenia czy faza cyklu miesiączkowego. Gorsze dni będą się pojawiać.

Zamiast skupiać się na negatywnych odczuciach wobec ciała, zastanów się, co aktualnie przeżywasz w swoim życiu, co może mieć wpływ na pogorszenie samopoczucia? Spójrz na siebie holistycznie. Jakie emocje Ci towarzyszą? Warto pracować nad lepszym rozumieniem swoich emocji. Czujesz się grubo/brzydko/nieatrakcyjnie? Co więc czujesz? Złość? Smutek? Lęk? Żal? Wstyd? Jeśli świat wewnętrznych przeżyć wydaje Ci się obcy, niezrozumiały czy zagrażający, warto sięgnąć po pomoc terapeutyczną. ●

AGATA GŁYDA
Psycholog, certyfikowana terapeutka poznawczo-behawioralna, spec. psychodietetyki. Autorka książki *Równowaga. Jak ogarnąć dietę i odzyskać spokój.*

O (nie)ładnej pogodzie

tekst: **NATALIA DE BARBARO**



NATALIA DE BARBARO
Psycholożka, socjolożka, trenerka, felietonistka. Prowadzi warsztaty dla kobiet „Własny Pokój", szkolenia z komunikacji i współpracy dla firmy House of Skills i sesje coachingowe.
nataliadebarbaro@gmail.com

Trener, który prowadził przede mną szkolenie w sali tamtego wrocławskiego hotelu, zostawił lekki bałaganik, a i obsługa nie zdążyła widać posprzątać: na stole, na którym miałam rozkładać swoje materiały, piętrzył się stosik kartek z wypełnianym przez uczestników testem. Test dotyczył chyba introwersji i ekstrawersji i przy każdym pytaniu dawał tylko dwie możliwe odpowiedzi – tak albo nie. Na przykład: „Na spotkaniach zespołu często zabieram głos" albo „Wolę rozmowy jeden na jeden niż tłumne zgromadzenia". Kartka umieszczona na samym wierzchu należała do kogoś, kto nie tylko nie zmieścił się w ciasnym wyborze pomiędzy „tak" lub „nie", ale jeszcze postanowił to zakomunikować: obok kolumn „tak" i „nie" dopisał trzecią: „bywa różnie". Przy wszystkich pytaniach, chyba poza jednym, zaznaczył właśnie tę kategorię.

Polubiłam autora/autorkę tej drobnej rebelii, sama zmęczona algorytmicznym, zero-jedynkowym światem, w którym wybieram tylko między „tak" albo „nie" i czuję, że kiedykolwiek powiem „tak", zostawiam na pastwę nieistnienia jakiś kawałek siebie, który chciał dodać „ale też trochę nie!". Czy tam odwrotnie. Podobny rodzaj smutko-wkurzenia towarzyszy mi, kiedy słyszę brutalne pytanie o to, czy dana emocja jest „pozytywna" czy „negatywna". To tak, jakby „Sonatę Księżycową" Beethovena przemienić na dzwonek w telefonie. Albo jakby wprowadzić jakiś rasistowski podział na lepszych i gorszych, dając tym pierwszym prawa, których odmawia się drugim. Kiedy dzielimy emocje na pozytywne i negatywne robimy sobie, najczęściej całkiem nieświadomie, kilka niefajnych rzeczy. Po pierwsze spłycamy. Po drugie – umacniamy w sobie poczucie, że jedne uczucia są pożądane, a inne nie. To wewnętrzne nierównouprawnienie sprawia, że osierocamy całe swoje połacie, odwracając się od siebie samych, bo od kogóż by innego, skoro to własnym uczuciom mówimy stanowcze, acz bezradne „nie". Bezradne, bo właśnie odrzucając w sobie kolumnę „negatywnych" uczuć, paradoksalnie je umacniamy. Ten odruch jest naturalny – poza mistrzami zen wszyscy chyba wolimy czuć spokój od strachu czy zachwyt od rozpaczy. I ja nie będę udawała, że mam inaczej – wolę się cieszyć niż smucić, ale doświadczenie z tłumieniem tak zwanych uczuć negatywnych mam jak najgorsze i wiem, że w zgrabnym amerykańskim dwuwersie *what you resist will persist* kryje się szczera prawda – to, czemu się opieramy, jeszcze mocniej domaga się naszej uwagi.

Postawiłam przed sobą zadanie budowania zgody na różne wewnętrzne krajobrazy. Podpowiedź przyszła z krajobrazów zewnętrznych. Schodząc kiedyś schodami w swoim domu, aż przerwałam to schodzenie, by usiąść na jednym ze schodków i zagapić się na przecudnej urody chmurę, której kolor

Zamów już dziś charaktery+



w języku tamtej tak–nie ankiety można było określić jako szary, ale Prawda tamtej Chmury była inna: była w niej kłębiastość waty cukrowej, był plusz i welur, były kosmyki błękitu i krople ciemnego wrzosu, była nieprzejednana ponurość i równocześnie blask. Siedziałam na schodku i siedziałam, nieczuła na odgłosy sprzętów AGD i domowników, tylko na tę chmurę czuła, w dodatku jakby z wzajemnością. Tego samego dnia po południu słyszałam, jak jakaś pani w sklepie strasznie narzekała, że jest pochmurno. Być może nawet, o zgrozo, mówiąc o pochmurności, mówiła o tamtej mojej chmurze! W świecie, który ma tylko dwie kolumny: „tak" i „nie", słońce jest „tak", a chmura jest „nie". W świecie dwóch kolumn nie ma miejsca ani na deszcz, ani na mżawkę, ani na smutek, niepokój, melancholię.

Odkąd zamieszkałam na obrzeżach podkrakowskiej wsi, podziwiam 365 pór roku zamiast czterech, a właściwie zamiast podziału na pada/nie pada i ciepło/zimno. Teraz często przypominają mi się słowa mojej świętej pamięci babci Agnieszki, która była profesorką biologii i często mi powtarzała, że każda pogoda jest ładna. Co by to zdanie znaczyło, gdyby przenieść je na krajobrazy wewnętrzne? Sprawdzam i idzie mi różnie. Nie nauczyłam się lubić swojego lęku i póki co wątpię, czy się nauczę. Staram się oddychać głęboko, kiedy czuję niepokój, ale nie zawsze mi się udaje. Największe postępy poczyniłam wokół smutku i jego odmian – melancholii, przygnębienia, nostalgii, bezsiły. Kiedy pojawia się we mnie smutek, otwieram mu szeroko drzwi i bez ściemy mówię *witaj*. W świecie dwóch kolumn, w podziale na uczucia pozytywne i negatywne, wylądowałby w kolumnie z kciukiem w dół, ale kiedy zdejmiemy obręcz tego podziału, może okazać się piękny. I tak żegluję sobie po moim smutku, nie szukając brzegu. Jest mi w nim spokojnie. Gdybym umiała malować, mój smutek byłby podobny do tamtej chmury, na którą patrzyłam, siedząc na schodku, albo do jakichś stepowych krajobrazów, całkiem innych niż rajskie plaże z turkusową wodą i białym piaskiem, z których sama czasem robiłam sobie zdjęcia w tle laptopa. Sylvia Townsend Warner, angielska powieściopisarka i poetka, pisała kiedyś o „smutku tak czystym, że był to prawie spokój". Rozpoznaję to w sobie.

Jestem też w całkiem niezłych stosunkach ze swoją złością i jest to relacja żarliwa, nie tak dawno odkryta, coś na kształt romansu, bo też, jak wiele częściowo grzecznych dziewczynek, trochę sobie na złość nie pozwalałam, ale tamte czasy się skończyły. Teraz, kiedy zbliżyłam się do niej, podziwiam jej gwałtowną urodę, krajobraz całkiem inny niż tamten smutno-stepowy, burza a nie chmura, pioruny, grad i cała reszta, po prostu pyszne. Tańczę swoją złość z lubością, daję się prowadzić jak w tangu, patrzę na jej odmiany, na nieprzejednanie oburzenia, wysoki płomień gniewu, czuję, jak jej energia zasila mnie – ta sama energia, która trzymana pod pokrywką, mogłaby mnie drenować.

Jak wyglądałaby moja codzienność, gdybym umiała odczuwać niepokój i lęk z tą samą zgodą, która często towarzyszy mi w smutku czy w złości? I inne uczucia, na które ciągle w sobie się nie zgadzam? Gdybym umiała całkiem zawiesić swój wewnętrzny podział na emocje „pozytywne" i „negatywne"? Jeszcze tego nie wiem, ale przeczuwam, że będę dalej próbować. ●

autopromocja



Prowadząca:
Natalia de Barbaro
Psycholożka, socjolożka, poetka, felietonistka. Autorka bestsellera „Czuła przewodniczka. Kobieca droga do siebie"

KURS charaktery

Jak żyć własnym życiem

- Przeznaczony jest dla wszystkich, którzy potrzebują poczuć czy nauczyć się, co to znaczy i jak żyć WŁASNYM ŻYCIEM
- Oparty jest na rozmowach i podpowiedziach, w jaki sposób wprowadzić w swojej CODZIENNOŚCi zmiany, które pozwolą ODNALEŹĆ WŁASNĄ DROGĘ
- Pokazuje, w jaki sposób ROZMOWA Z SAMYM SOBĄ I Z INNYMI potrafi zmienić nasze życie i relacje na lepsze



Uciesz się sobą, człowieku!

tekst: EDYTA JAGODZIŃSKA-PAWLUK

Jak zaakceptować samego siebie?



Jakby to było, gdyby zaprojektować swoje życie w zgodzie ze sobą, z pełną akceptacją swoich „mocy i niemocy", koncentracją na wzrastaniu, z odwagą do popełniania błędów, wyciągania z nich wniosków, uczenia się siebie, doskonalenia tego, co chcemy i czego potrzebujemy – z lekkością, a nie przytłaczającym poczuciem bycia niewystarczająco dobrym? Czy jest to w ogóle możliwe?

W różnych aspektach życia, zwłaszcza w okresie edukacyjnym i dojrzewania do dorosłości, praktycznie na każdym kroku podlegamy mechanizmom porównań, a co za tym idzie – natychmiastowo radarowi oceny. Jeśli nie wypada ona dla nas pozytywnie, eskaluje i nie jest konstruktywna. A gdy dodatkowo cechujemy się dużą wrażliwością na informację zwrotną, prowadzić to może do obniżonej samooceny, zwątpienia w siebie oraz nadwerężenia poczucia własnej wartości. Jeśli narracja negatywna kierowana w naszą stronę zaczyna być dominująca, coraz trudniej może przychodzić złapanie zdrowego dystansu, obiektywne spojrzenie na sytuację, a w najgorszym razie zaczynamy sami wierzyć w to, co mówią o nas inni, i utrwalamy negatywny obraz siebie na poziomie własnych przekonań. Jakich? Narracja wewnętrzna działa jak „kotwica" i nie pozostawia nam złudzeń:

- „Jestem nie taki(-a), jak trzeba",
- „Nie nadaję się",
- „Jestem beznadziejny(-a)",
- „Nie jestem w porządku",
- „Jestem niewystarczający(-a)",
- „Na pewno mi się nie uda",
- „Co powiedzą inni?".

Nic więc dziwnego, że nasza energia życiowa traci wtedy wewnętrzne zasilanie, motywacja do działania i gotowość do podejmowania wyzwań spada, a strach przed porażką i kolejną oceną ma jeszcze większe oczy niż zwykle.

Jesteśmy tym, kim myślimy, że jesteśmy

Ludzie korzystają z coachingu najczęściej z potrzeby inspiracji albo w sytuacji desperacji. Patrząc przez pryzmat moich doświadczeń, mogę śmiało powiedzieć, że ten drugi wariant jest dużo częściej motorem napędowym do zmian. Dlaczego? Nadmierna koncentracja na naszych brakach, wadach, minusach, słabych stronach, deficytach wcześniej czy później może prowadzić do poczucia nieadekwatności, niekompletności, niedopasowania i utrwalania przekonania o byciu niewystarczająco dobrym, a w konsekwencji do stanów depresyjnych. O ile sytuacja nie wymaga wsparcia terapeutycznego, a osoba jest gotowa sięgnąć po pomoc, żeby poradzić sobie z tym, bywa, że sięga właśnie wtedy desperacko po pomoc trenera lub terapeuty. Na pierwszym spotkaniu często jest obecne z nami poczucie winy, wstydu i dezaprobaty dla samego siebie.

Na gruncie zawodowym to poczucie desperacji, konieczności „bycia naprawianym" jest tak samo dotkliwe, tylko dużo bardziej przyspieszone w czasie decyzją przełożonego. Pole do porównań zaczyna się już na etapie rekrutacji i dotyczy nie tylko poziomu kompetencji, ale również oceny potencjału osoby i przystawalności lub jej braku do kultury firmy. Łatwo wówczas o pułapkę menedżerską szukania osób podobnych do siebie oraz postrzegania różnorodności i odmienności jako zamachu na własną autonomię lub niepotrzebny kłopot w zarządzaniu. Jeśli firma nie może pochwalić się dobrymi praktykami kultury udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej, na sesjach dla kadry zarządzającej przybywa sfrustrowanych osób, które pytają od drzwi: „Co ze mną jest nie tak?". Jeśli z odmiennego niż nasz własny stylu myślenia i sposobu działania robi się „cel do poprawy", to trudno mówić o szacunku dla wartości różnorodności w zespole i traci się niepowtarzalną okazję zbudowania z niej przewagi konkurencyjnej na rynku.

Akceptacja doskonałej niedoskonałości

Spośród wielu sesji jedna utkwiła mi w pamięci szczególnie mocno. Już na pierwszym spotkaniu usłyszałam: „Jestem świadomy swoich zalet i talentów, wiem, na czym mi zależy, w czym jestem dobry i na czym polega moja wartość. Chciałbym dowiedzieć się, jak najlepiej spożytkować swój potencjał, wypracowując i wybierając jedną, optymalną drogę, a nie testując różne po kolei. Nie chcę na to poświęcać czasu, jeśli mógłbym od razu znaleźć tę właściwą". Zaniemówiłam wtedy na chwilę. Oprócz

Zamów już dziś charaktery+

Warto koncentrować się na tym, co mamy najlepszego, co czyni nas wyjątkowymi. Jakby to było: postawić akcent na swoje „supermoce", zamiast ciągle się zadręczać, że nie możemy komuś innemu dorównać?

tego, że ciekawie postawiony był cel, to nie jest to codzienna praktyka, żeby z takiego miejsca świadomości startował klient do swojej pracy rozwojowej. Taka postawa może być inspirującym przykładem pokazującym, że można myśleć o sobie dobrze, wspierająco nazywać swój potencjał i świadomie kreować ścieżkę rozwoju. Co więcej, jest inspiracją, że być może warto koncentrować się na tym, co mamy najlepszego, co czyni nas wyjątkowymi, unikalnymi, innymi od reszty. Jakby to było: postawić akcent na swoje „supermoce", zamiast ciągle się zadręczać, że nie możemy komuś innemu dorównać? Z jednej strony jest spore ryzyko, że społeczeństwo może nas posądzać o samouwielbienie, z drugiej – „i co z tego?" – jeśli nie robimy nikomu krzywdy, a przybliża nas to do bycia spełnionymi, poczucia zadowolenia i satysfakcji.

Kiedy dostaję pytanie, co w praktyce coacha, w pracy z ludźmi, jest dla mnie najbardziej ekscytujące, odpowiadam: moment, kiedy zaczynają im błyszczeć oczy, a zaraz potem pojawia się uśmiech angażujący właśnie oczy. Jednak bardzo rzadko zdarza się to na początku procesu zmiany. W psychologicznym modelu zmiany mówi się o tym, że aby człowiek mógł przejść przez zmianę, musi ją wcześniej czy później zaakceptować. Inaczej nie ruszy z miejsca. Jeśli my sami dla siebie nie jesteśmy dobrzy, nie potrafimy zaakceptować naszej doskonałej niedoskonałości, uznać naszych wad i słabości, docenić naszej wyjątkowej kompozycji cech osobowości, przekonań, doświadczeń i wartości, trudno nam przyznać sobie prawo do wyrozumiałości dla siebie. Trudno wtedy dać sobie zgodę, żeby odpuścić, kiedy potrzeba, a zawalczyć o siebie, kiedy tego wymaga sytuacja. Nierealne może się okazać oczekiwanie, że świat sam z siebie uzna naszą wartość.

Droga do samoakceptacji

Eleanor Roosevelt powiedziała kiedyś: „Nikt nie może sprawić, że poczujesz się gorszy bez Twojej wyraźnej zgody". Opinia innych niech będzie dla Ciebie cenną wskazówką, ale nie drogowskazem, który Cię definiuje. Bierz ją pod uwagę. Nikt nie jest doskonały, każdy ma prawo się mylić i błądzić, więc warto rozważnie dobierać dla siebie punkty odniesienia.

Bądźmy ze sobą w zgodzie, pielęgnujmy to, co mamy w sobie najlepszego, dzięki czemu rozkwitamy, dostajemy wiatru w żagle i od czego uśmiechają nam się oczy. Dzięki temu będziemy mogli wywoływać uśmiech w oczach innych i dzielić się z nimi tym, co mamy najlepszego.

Brzmi jak najlepsza reklama. Skoro tak, to dlaczego samoakceptacja bywa dla niektórych taka egzotyczna i niedościgła jak rajski ptak? Poza tym nie wiemy, z jakim przyjęciem społecznym spotka się nasza wyjątkowość, więc lęk przed odrzuceniem może być silnym hamulcem naszych działań. Odwaga zaprasza nas do tańca wtedy, gdy pojawia się ryzyko. Dlaczego warto je podjąć? Autentyczność ma swoją cenę, ale też nagrodę. Daje poczucie harmonii, spójności wewnętrznej, ulgi wynikającej ze zgody na własną niedoskonałość i dumy z tego, co w nas wyjątkowe i niepowtarzalne. Pozwala dokonywać wyborów zgodnie z naszymi wartościami i być inspiracją dla tych, którzy szukają drogi do siebie.

<<<
Proces ujawniania i uczenia się siebie dzieje się zawsze w indywidualnym tempie, bywa długi i wymagający, a efekty mogą nie zadowalać nas od razu, zwłaszcza że sami dla siebie jesteśmy mocno krytyczni.

W dzisiejszym świecie promującym w nieznośny sposób „bycie idealnym" życie zgodne z tym, jacy jesteśmy, staje się wartością samą w sobie, a samoakceptacja, którą tylko my możemy sobie zaoferować – unikalną kompetencją osobistą. Warto ją rozwijać przez całe życie.

>

PROJEKT: MOJE WYJĄTKOWE JA

Najtrudniejszy moment pracy na sesji to docenianie siebie. Na głos. Pytanie: „za co dałbyś/dałabyś sobie dyplom uznania?" wisi w powietrzu czasem bardzo długo, zanim spotka się z nieśmiałą odpowiedzią i to pod pewnymi warunkami. Bo jak to? Tak po prostu mówić o sobie tylko dobrze? Może to być rzeczywiście wymagające, jeśli do tej pory rzadko tak o sobie myśleliśmy. Jeśli nie mamy w tym temacie dobrych wzorców. Jeśli jesteśmy pod ciągłą pretensją, że nie doskakujemy do poprzeczki wymagań otoczenia, ustawionej precyzyjnie niejednokrotnie naszą własną ręką. Jeśli nasz wewnętrzny „gremlin" jak strażnik trzyma surową wartę nad naszą samooceną, wydając werdykty, co robimy dobrze, a co nie.

Od czego można zacząć trening samoakceptacji? Paradoksalnie od jej subiektywnego zmierzenia.

Krok 1.

Na ile w skali od 0 do 10 akceptujesz siebie? (0 – wcale, 10 – bardzo).

Krok 2.

Z czego jesteś zadowolony(-a)?
UWAGA: Nawet jeśli wskazałeś(-aś) 1, masz powody do zadowolenia! Wypisz je na kartce.

Krok 3.

Czego konkretnie dotyczy Twój brak samoakceptacji? Swobodnie nazwij obszary, które mają dla Ciebie największe znaczenie. Sprawdź, czego dotyczą (np. ciała, warunków życia, roli społecznej, własnych możliwości, poziomu kompetencji, relacji rodzinnych, społecznych i zawodowych, tożsamości, osobistej skuteczność, stylu życia, zdrowia itp.).

Krok 4.

Sprawdź koniecznie, na które elementy masz wpływ. Pomocne może być „koło wpływu":

1. Brak wpływu – co jest zupełnie poza Twoim zasięgiem, podobnie jak pogoda za oknem i korki w mieście? Pamiętaj, że w obszarach, na które nie masz wpływu, szkoda Twojej energii i najlepiej je zaakceptować.
2. Wpływ pośredni – to taki, jaki masz na swoje zdrowie, sporo od Ciebie zależy, ale nie w stu procentach.
3. Wpływ bezpośredni – to Twoja sprawczość osobista w obszarze wyboru zachowania, postawy, emocji oraz nastawienia.

Świadomość, co od nas zależy, a co nie, może być bardzo uwalniająca, jak również wspierająca nasz system samooceny. Jeśli w jakiś sposób trudne doświadczenia życiowe sprawiają, że jest inaczej, warto skorzystać ze wsparcia psychologicznego, aby o siebie odpowiednio zadbać.

Krok 5.

Przyjrzyj się swojemu „gremlinowi", krytykowi wewnętrznemu. Jaka jest jego narracja na Twój temat i w którym ze wskazanych obszarów jest ona szczególnie dotkliwa? Wysłuchaj go z uwagą, zapisz na kartce to, co ma do powiedzenia, sprawdź obszary wpływu. Potem napisz do niego odpowiedź, jak ważne jest dla Ciebie jego wsparcie. Sprawdź, co dobrego mógłby o Tobie powiedzieć. Poprzednią kartkę zniszcz w jakiś wybrany przez Ciebie spektakularny sposób. Koniecznie daj sobie uznanie za spotkanie z nim.

Krok 6.

Sprawdź z innymi, jak Ci idzie, szczególnie w obszarach, co do których jesteś szczególnie krytyczny(-a). Weź pod uwagę, że możesz nie mieć pełnego obrazu rzeczywistości na swój własny temat. Zastanów się, do jakich wspierających osób mógłbyś się zwrócić z prośbą o pozytywną informację zwrotną na swój temat. Zapytaj, co w Tobie lubią i za co Cię cenią. Zapisz wszystkie dobre rzeczy, które od nich usłyszysz. Jak to wpływa na Twoje postrzeganie siebie? Co się zmienia? Co teraz staje się dla Ciebie możliwe?

Krok 7.

Zrób sobie prezent w postaci pozytywnej informacji zwrotnej od siebie dla siebie. Staraj się nie pomniejszać swoich osiągnięć. Bądź skrupulatny(-a) jak detektyw i zapisz wszystko, co Ci się pojawia w odpowiedzi na pytania:

- Co lubię w sobie?
- Jakie mam powody do zadowolenia z siebie?
- Jakie mam osiągnięcia?
- W czym jestem dobry(-a)?
- Co mnie wyróżnia?
- Jakie mam talenty?
- Co mi wychodzi najlepiej na świecie?
- Jakie mam unikalne umiejętności?
- Jakie moje mocne strony widzą inni?
- Jakich wyzwań się podjąłem(-ęłam) i doprowadziłem(-am) do końca?
- Jaką wyjątkową wartość daję światu?

Krok 8.

Zastanów się, jakie wartości Cię określają w życiu? Co jest dla Ciebie szczególnie istotne? Poprzez jakie działania, zgodne z Twoimi wartościami, wzmacniasz swoją wiarygodność osobistą? Jak ta autorefleksja na Ciebie wpływa? Jakie znaczenie mają efekty Twoich działań dla Twojego otoczenia, rodziny, zespołu, firmy, lokalnej społeczności, świata?

Zamów już dziś charaktery+

Krok 9.

Zaproś siebie do eksperymentu poznawczego i odwróć swoją perspektywę:

1. Zastanów się, jak to, z czego nie jesteś zadowolony u siebie, możesz zamienić w swoje mocne strony? Jak może Cię to nieoczekiwanie wesprzeć w dążeniu do tego, na czym Ci zależy? A może ostatnio coś Ci nie wyszło i określiłeś(-aś) to mianem porażki? Sprawdź, czego nowego nauczyłeś(-aś) się o sobie dzięki temu?
2. Jakby to było: zrobić coś nieidealnie i dać sobie za to uznanie? Za to, że się zmobilizowałeś(-aś), choć nie było łatwo, że wykonanie działania jest lepsze niż zaniechanie działania, że kogoś wokół Ciebie ucieszył efekt Twojej pracy, że dzięki temu, że nie jest perfekcyjny(-a), został dotrzymany ważny termin. I być może za jakość,
bo przecież nieidealnie nie znaczy byle jak.
3. Co takiego możesz zrobić inaczej niż zwykle, na co zawsze miałeś(-aś) ochotę? Ubrać się inaczej niż zwykle, powiedzieć swoje zdanie na głos, obronić je w dyskusji, pochwalić się swoim nietypowym hobby na forum, zgłosić się na ochotnika do roli lidera zadania? Uzyskasz dwie korzyści za jednym razem: przetestujesz się w nowej sytuacji i przekonasz się, że wystawienie się na ocenę innych doskonale wzmacnia odporność na informację zwrotną i nowe doświadczenia poza strefą komfortu. Przygotuj się, że... może Ci się to spodobać.

Krok 10.

Akceptacja siebie nie jest decyzją podjętą raz na zawsze – praca osobista nigdy się nie kończy. Siła małych nawyków daje duże efekty. Spraw, by dawanie sobie uznania wzmacniało się i stało się dla Ciebie codzienną praktyką wdzięczności, podsumowaniem lub rozpoczęciem dnia. Zarezerwuj chociaż 10 minut, żeby spotkać się ze sobą
w ciszy i spokoju. Jeśli przyjdzie Ci do głowy, że nie masz czasu, wiedz, że jeśli nie masz na coś czasu, najczęściej nie jest to dla Ciebie priorytetem. A przecież jakby to było, gdybyśmy nie byli dla siebie priorytetem? Nie byłoby nas dla innych. ●

EDYTA JAGODZIŃSKA-PAWLUK
Trener i praktyk biznesu, Executive Coach MCC ICF, Certyfikowany Trener FRIS®, Master Reiss Motivation Profile™ i Process Communication Model®. Specjalizuje się w rozwoju kompetencji menedżerskich, przywódczych i coachingowych. Współwłaścicielka i partner zarządzający firmy ProUp Solutions – LUDZIE. ROZWÓJ. EFEKTY.



Paweł Piotr Reszka,
Białe płatki, złoty środek. Historie rodzinne

Wydawnictwo Agora

Przemoc, morderstwa, przestępstwa, zaginięcia, egzorcyzmy, wykorzystywanie, kradzieże – rodzinne historie z piekła rodem zamknięte w czterech ścianach. O takich sytuacjach bardzo często słyszymy tylko w telewizji i nie zdajemy sobie sprawy, że podobne tragedie mogą mieć miejsce w naszym najbliższym otoczeniu.

Książka *Białe płatki, złoty środek. Historie rodzinne,* której autorem jest Paweł Piotr Reszka, pokazuje, że z pozoru zwykli ludzie z sąsiedztwa kryją w swoich domach niezwykle mroczne historie, które przerażają i sprawiają, że nigdy nie możemy być pewni, z kim mamy do czynienia.

Autor pisze wprost – bez zbędnych opinii, ocen i moralizowania. W książce znajdują się autentyczne wypowiedzi poszkodowanych osób. Czuć w niej niesamowitą wrażliwość i współczucie.

Ten zbiór reportaży zostawia w czytelniku z jednej strony oburzenie i rozdrażnienie, a z drugiej niedowierzanie, niezrozumienie i strach. Strach przed tym, ile zła dzieje się wśród nas. Ile ludzkich tragedii każdego dnia ma miejsce za zamkniętymi drzwiami.

Bycie uważnym. Myślę, że tego nam brakuje jako społeczeństwu. Bycie uważnym na innych, na ludzką krzywdę, bezradność i wołanie o pomoc. Łatwo jest odwrócić wzrok i widzieć tylko to, co chcemy. Dużo trudniej jest znaleźć w sobie odwagę i zareagować, kiedy zauważymy, że dzieje się coś złego – zarówno w naszym życiu, jak i obcych nam ludzi, spotykanych codziennie na ulicy. ●

Klaudia Przyłucka

Żeby dawać, trzeba mieć

O tym, co wnosi blask do życia z **Marią Szyszkowską** rozmawia **Paulina Chołda.**

Trzeba znaleźć oparcie w sobie, także gdy idzie o działania na rzecz innych. Mamy powinność wobec siebie, by się rozwijać – wtedy możemy dać więcej z siebie innym.



Zamów już dziś charaktery+

Paulina Chołda: Pani filozoficzny mistrz, Immanuel Kant, znany jest z suchego, hermetycznego języka. Filozofia jest domeną raczej mężczyzn. Czy Pani jako kobiecie czasem to przeszkadzało?
Maria Szyszkowska: Zawsze lgnęłam do świata mężczyzn. W męskiej z reguły filozofii znalazłam równowagę dla swojej nadmiernej – jak sądziłam – wrażliwości. Mężczyzn podziwiam za to, że interesują się tym, co wykracza poza codzienność.

Codziennym życiem często zajmują się kobiety. Tadeusz Różewicz napisał *Opowiadanie o starych kobietach*. Oto jego fragment:
„Lubię stare kobiety / brzydkie kobiety / złe kobiety / są solą ziemi/ nie brzydzą się / ludzkimi odpadkami / znają odwrotną / stronę / medalu / miłości / wiary / przychodzą i odchodzą / dyktatorzy błaznują / mają ręce splamione / krwią ludzkich istot / stare kobiety wstają o świcie / kupują mięso owoce chleb / sprzątają gotują / stoją na ulicy z założonymi / rękami / milczą / stare kobiety / są nieśmiertelne nieśmiertelne"...
Ma Pani rację. To kobiety stanowią wspaniałe oparcie dla osób, które wybierają życie w świecie ideałów, zmierzanie do nich. Dają poczucie bezpieczeństwa, pozwalają oddychać w świecie wyższych wartości. Kilka lat temu marzyłam o tym, by ktoś mnie „zaadoptował", tzn. przejął cały trud rozmaitych codziennych czynności. Znamienne, że nawet jeśli zajmujemy się problemami wyższego rzędu, życie przebiega w codzienności. Rzecz w tym, by się w niej nie zatopić, bo zaczyna wówczas brakować powietrza.

Bywa, że porozumienie w związku przeradza się w przyjaźń. Czy Pani przyjaźni się z mężem?
Uważam, że albo miłość, albo przyjaźń. Byłoby dla mnie zawężaniem świata, gdyby jeden mężczyzna miał być przedmiotem miłości i przyjaźni. Chcę mieć przyjaciół poza mężem. Zresztą, gdy się w kimś zakochujemy, nie wiemy nic o jego właściwościach, ani o tym, czy możliwa jest z nim przyjaźń.

Miłość i przyjaźń raczej się wykluczają?
To kwestia przypadku. W zakochaniu główną rolę odgrywają emocje, namiętność. Natomiast przyjaźń zakłada podobieństwo, zbliżony świat wartości, podobną skalę uczuć i wrażliwości. Możliwość współdziałania, urzeczywistniania pewnych ideałów jeszcze ją umacnia.

Pani przepis na to, aby na co dzień żyć ze sobą dobrze?
Ożywczym elementem w miłości dwojga jest dla mnie taniec. Nie wyobrażam sobie bycia razem bez niego. W tym roku sylwester był bez tańca – pierwszy taki od lat. Wcześniej organizowałam bale taneczne na kilkanaście osób u mnie, w chacie w Nałęczowie.

Co takiego jest w tańcu?
Na pewno element erotyzmu, który odświeża związek. Jest to też jedyna sytuacja, gdy poddaję się bez reszty woli osoby, z którą tańczę. Zanim doszło do ślubu, mój mąż musiał mi obiecać, że nie przestanie ze mną tańczyć. W przeszłości słyszałam bowiem wyznania moich ciotek, stryjenek, które rozpaczały, że wujkowie po ślubie już z nimi nie tańczyli, nie chciało im się.

Kiedy po raz pierwszy poczuła Pani, że taniec jest tak ważny dla Pani?
Miałam siedem lat i na balu brakowało partnerek do tańca. Mama powiedziała do mnie: „Włóż ładną sukienkę, będziesz tańczyć". To było coś olśniewającego, przede wszystkim rytm, poddawanie się mu. Mam czasem wrażenie, że to element rytmu całego kosmosu. I pozwolenie sobie na bycie zniewoloną. Taniec zawiesza po-



prof. zw. dr hab. MARIA SZYSZKOWSKA
Filozof i nauczyciel akademicki, a także działaczka społeczna, polityk i senator. Pracowała m.in. na Uniwersytecie Warszawskim, a także w Instytucie Studiów Politycznych, gdzie kierowała Zakładem Filozofii Polityki. Prezes Pacyfistycznego Stowarzyszenia Wolnej Myśli. Deklaruje się jako kantystka, agnostyk i wegetarianka.

czucie odpowiedzialności za własne istnienie. Przymykam oczy i zdaję się na wolę partnera.

Co jeszcze wnosi blask do Pani życia?
Taką ekscytującą sytuacją jest kawiarnia. Wychowałam się, słuchając opowieści o międzywojennych kawiarniach literackich Warszawy. Moja ciotka była aktorką. Gdy chodziłam już do szkoły, prowadziła mnie do kawiarni w Hotelu Europejskim, widywałam tam na przykład Ludwika Sempolińskiego. To ona przekazała mi magiczny charakter kawiarni. Jeszcze 20 lat temu były w Warszawie kawiarnie z pianistą, coś cudownego. W „Nowym Świecie" w przerwach wykładów spotykałam się ze znajomymi. Choć prawdziwie swoje miejsce, kawiarnię „Ewelinę", znalazłam dopiero w Nałęczowie. Przyjeżdżałam tu na wakacje z powodu choroby mojej mamy. Bywałyśmy w „Ewelinie" codziennie. Jest urokliwa, szczególnie w lecie, gdy sporo osób przybywa do sanatorium. Mam tu swój stolik, lubię przy nim pisać fragmenty moich książek. Jestem wtedy jak gdyby w strumieniu życia, słyszę szmery rozmów, koncentruję się i piszę. Niektórzy z pensjonariuszy sanatorium podchodzą do mnie, przedstawiają się i rozmawiamy. Jest coś szalenie inspirującego w poznawaniu kogoś, o kim nic nie wiemy. Zabrzmi to śmiesznie, ale przeprowadziłam się do Nałęczowa dla tej kawiarni oraz lokalu „Wołyń", gdzie grała znakomita orkiestra do tańca.

Czy spotkania przy kawiarnianym stoliku mają coś z tych w pociągu? Dwoje nieznanych ludzi zaczyna niespodziewanie rozmawiać, ktoś się zwierza, poniekąd dlatego, że jest to znajomość na krótki czas podróży, dyskrecja zapewniona. Sama istota podróżowania sprzyja refleksji o życiu...
Znakomita analogia. Zdarzyło mi się, że pewna kobieta, która na pewno nie wiedziała, kim jestem, usiadła przy mnie i z torebki wyjęła budzik. Zaczęła opowiadać o sobie. Gdy mówiła o swoim drugim mężu, budzik zadzwonił. Przerwała w pół zdania, schowała budzik i rzuciła: „Przepraszam, idę na zabieg". Zdumiewająca była ta potrzeba wyznań, a zarazem wypowiedź przerwana w pół zdania. Nigdy więcej jej już nie widziałam. Innym razem profesor chemii przysiadł się i zaczął opowiadać o swojej córce. Choć nie widział jej latami, mówił o niej w samych superlatywach. W pewnym momencie powiedziałam, że chciałabym się dowiedzieć czegoś o nim samym. „Ja o sobie nie mam nic do powiedzenia" – stwierdził i odszedł. Zdarzają mi się wyznania, że ktoś o czymś marzył albo że jest szczęśliwy.

Ma Pani intuicję do ludzi?
Intuicję mam rozwiniętą, choć czasem zawodzi. Mimo wszystko jej ufam. Ostatnio na ulicy pewna pani zapytała mnie, gdzie jest muzeum Żeromskiego. Czułam jednak, że chodzi jej o coś więcej niż tylko informację. Poczułam instynktowną więź psychiczną, zaprosiłam ją do mojej chaty, wciąż jesteśmy w kontakcie. Ważne, by zawierzać intuicji jako źródłu poznania. To moje odstępstwo od zaszczepionego mi przez Kanta racjonalizmu!

Treści podświadome ciągle w nas pracują. Mimo to w kontakcie z innymi nie doceniamy tembru głosu, mimiki, ubioru... Własnego i czyjegoś.
A tymczasem to wszystko mówi o tym, co jest w środku danego człowieka. Do niedawna owijałam się w czerń. Nadal ją lubię. Jednak ostatnio polubiłam różne odcienie czerwieni do tego stopnia, że na zimę sprawiłam sobie czerwony płaszcz.

Wyróżnia się Pani na ulicach Nałęczowa.
Tak, czerwienią płaszcza i długimi sukienkami. Nie chodzę w spodniach, nie lubię ich. Żyję bardzo niewygodnie, bo wybieram to, co urodziwe: trudno w długiej sukience i płaszczu wsiąść do taksówki!

Karen Blixen napisała całą tyradę antyspodniową, gdy idzie o garderobę kobiety.
Mnie stroje szyje znajoma plastyczka – ubiór w żadnym wypadku nie powinien podlegać modzie. Z kolei na bale sylwestrowe chodzę w pantoflach na płaskim obcasie – po co miałabym wykręcać sobie nogi na obcasach?

Co chce Pani wyrazić swoim strojem i fryzurą?
Tylko siebie. Paznokcie maluję zawsze na zielono, to mój drugi ulubiony kolor. Barwy bardzo wpływają na naszą psychikę. Czasem wkładam jakąś sukienkę i za-

Zamów już dziś charaktery+

Aprobuję siebie, a jeśli czegoś nie akceptuję, staram się to zmienić. Szukam oparcia w sobie, bo tylko to daje poczucie pewności.

raz zdejmuję, bo tego dnia nie jest mi z jej kolorem po drodze. Powinniśmy wsłuchiwać się w siebie, będąc zarazem zainteresowani światem. Przyglądać się sobie, swoim reakcjom. To ogromnie ważne. Sam dobór stroju może sprzyjać harmonii wewnętrznej. Tego dowiedziałam się z dzienników Marii Kasprowiczowej. Ulubiony zapach – nasturcji – też jej zawdzięczam.

Kobiety co rusz pojawiają się w naszej rozmowie. Ciocia, mama, stryjenki, Maria Kasprowicz...

Z pewnością kobiety miały wpływ na moje praktyczne, życiowe wybory. Podobnie jak ciocia aktorka, która wybrała scenę, nigdy nie chciałam mieć dzieci. Kobiety bywają inicjatorkami zdarzeń, z których wypływa coś więcej, jakieś wzloty. Moja ciocia kultywowała zwyczaj Polski niepodległej i w każdy czwartek w swoim małym mieszkanku na Wareckiej organizowała *jour fixy*. Od godziny siedemnastej był to otwarty dom. Dzięki temu poznałam wiele osób rozmaitych zawodów, których nigdy bym nie spotkała. Tam rodziły się idee, pomysły, które w moim przypadku przekładały się na sposób działania i myślenia. Dzięki temu jestem nasycona tolerancją. Rozumiałam, że świat może być szerszy niż ten, jaki mi się podaje do wierzenia w domu.

Spotkania z innymi są dla Pani ważne?

Tak, może dlatego, że nie wyciągam wniosków z doświadczeń. Wiele osób mnie zawiodło, nauczyłam się jednak nie przenosić rozczarowań na inne osoby i sytuacje. Nie ma we mnie osadu przykrych doświadczeń. W jednej z książek piszę o pochwale naiwności. Uważam ją za wielką zaletę.

Naiwność, czyli zgoda na to, że drugi może mnie zranić, bezbronność?

I ufność zarazem, że tym razem nic się nie stanie. Wskazane jest myśleć mniej: żyjemy dziś tylko i jutro. Moja mama miała przyjaciółkę, która za każdym razem coś rozpamiętywała, czegoś żałowała. A przecież to nierozsądne: winić siebie dziś za jakieś decyzje z przeszłości, gdy nie pamiętamy ówczesnego stanu naszych emocji i świadomości. W taki sposób krzywdzimy siebie!

Nierzadko łatwiej nam przychodzi wybaczyć innym aniżeli sobie...

Dlatego żyję w przeświadczeniu, że nie mam wad. Aprobuję siebie, a jeśli czegoś nie akceptuję, staram się to zmienić. To nie ma nic wspólnego z narcyzmem – mam krytyczny stosunek do siebie. Szukam oparcia w sobie, bo tylko to daje poczucie pewności. Trzeba znaleźć oparcie w sobie, także gdy idzie o działania na rzecz innych.

Gdy stajemy na własnych nogach, paradoksalnie jesteśmy lepszymi żonami, matkami.

Oczywiście! Mamy powinność wobec siebie, by się rozwijać – wtedy więcej z siebie możemy dać. Zapominamy o tym obowiązku własnego rozwoju. A przecież to nie jest sprawa egoizmu.

„Żeby dawać, trzeba mieć" – powiedziała Matka Teresa z Kalkuty.

Mądre słowa. Nie zastanawiamy się nigdy nad zdradą samych siebie, własnego ja. A to jest problem fundamentalny, filozoficzny.

Od pytania o Pani filozofowanie zaczęłyśmy naszą rozmowę...

Filozofowanie to jeden z czynników mojej równowagi wewnętrznej. No i sposób na zaspokojenie ciekawości poznawczej. Zawsze zadawałam pytanie: „Dlaczego?". Filozofia stała się więc koniecznością, choć marzyłam o pisaniu powieści... ●



Foto: Jakub Wittchen

KUBA KAPRAL
Dramaturg, twórca teatralny, autor słuchowisk.



15 min .

t mowi ze koniec z siedzeniem na fonach . spedzimy czas razem jak rodzina . czyli jak pytam . czyli nijak .

no to siedzimy & mija minuta . dwie . ale nuda mowie . nuda to tez zycie mowi t .

dobra ile jeszcze ? ile trzeba . ale po co to ? jak to po co ? trzeba czasem rozmawiac jak ludzie .

to rozmawiaj mowi m . t nic . patrzy na fony co leza off na stole . widze w jego oczach tesknote .

m zaczyna wcinac swoje snaki tez siegam ale patrzy krzywo . zabieraj lapy . sama zabieraj .

probuje myslec o czyms przyjemnym ma przyjechac nowy tusz tylko dopiero po 14 . moze zamowie blyszczyk ?

jezu ile jeszcze ? jeszcze trochę . m zaczyna wrzeszczec nie slucham tylko patrze na ulice . dawno tego nie robilam .

ulica jest pusta & pelna slonca tylko drony kurierskie lataja cicho . cienie domow sa czarne albo prawie .

patrze znowu na t . stuka nogami o podloge & rekami o nogi . ciagle gapi sie na fony na stole . m tez stuka .

dopiero teraz widze ze t jest starszy niz kiedys . ma takie biale wlosy z bokow & wory pod oczami & brzuch mu wystaje chociaz nogi ma jak patyki zawsze mial mam to po nim na szczescie . m tak samo tylko oprocz brzucha ma wielki tylek czy ja tez taki bede miala ? m patrzy na mnie daje mi znak oczami ze t jest co najmniej dziwny usmiecham sie do niej & nagle mam ochote pogadac z nia tak po prostu o niczym & o wszystkim ale wtedy t krzyczy juz !!!

& rzuca sie na swojego fona & cos sprawdza . jest ! co ? 15 minut ! co 15 minut ? 15 minut bez fona !

sie okazuje ze t ma nowa apke ktora mierzy rekordy bez fona . najpierw trzeba wytrzymac 5 minut .

to po co siedzielismy 15 ? a bo chcialem wskoczyc od razu na trzeci lewel . m znowu na mnie patrzy ale ja juz nie .

tez sciagam te apke & juz mam sie log ale dociera do mnie ze znowu bede musiala byc bez fona . dlugo sie waham .

Zamów już dziś charaktery+

Łukasz Jach, *Od ucha do ucha. Homo sapiens się śmieje*

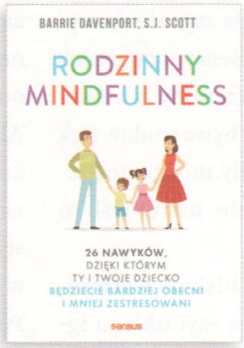
Wydawnictwo Poznańskie



Czy jest coś mniej zabawnego, niż tłumaczenie dowcipów? Jakie są różnice między kobietami a mężczyznami w podejściu do humoru? Czy humor łączy się z inteligencją? Co wspólnego ma Sokrates ze współczesnymi pranksterami? Na te i wiele innych pytań w swojej najnowszej książce odpowiada Łukasz Jach, przez pryzmat psychologii, antropologii i kognitywistyki, opisując istniejące style humoru oraz tłumacząc, na jakiej podstawie się wykształciły. Przechodząc od koncepcji najsłynniejszych greckich filozofów, przez wyniki najnowszych badań, aż do rozpracowywania dowcipów dowiecie się, dlaczego w ogóle coś Was bawi. Bez względu na to, czy śmiejąc się wydajecie dźwięki „haha", „hehe" czy „hihi". Dzięki tej książce wreszcie zrozumiecie, dlaczego śmieszą Was (lub nie) *Przyjaciele* oraz jakie są różnice w humorze prezentowanym w najpopularniejszych serialach komediowych. Na końcu każdego rozdziału czekają na Was ćwiczenia, które rozruszają te części ciała, które są potrzebne, aby się śmiać – mięśnie i mózgi.

Barrie Davenport, S.J. Scott, *Rodzinny mindfulness. 26 nawyków, dzięki którym Ty i Twoje dziecko będziecie bardziej obecni i mniej zestresowani*, przekład: Joanna Sugiero

Wydawnictwo Sensus



W obecnych czasach wychowanie dziecka staje się poważnym wyzwaniem. Książka *Rodzinny mindfulness* to praktyczny poradnik, dzięki któremu sprostanie roli rodzica staje się łatwiejsze. Podane tu strategie i techniki pozwolą Ci osiągnąć umysłowe skupienie potrzebne do tego, aby działać w sposób przemyślany, a nie reaktywny, a także okazywać troskę i współczucie w interakcjach z dziećmi, współmałżonkiem i ze sobą.
W książce znajdziesz informacje dotyczące poszczególnych etapów rozwoju dziecka. Zaprezentowane strategie pokazano w praktyczny, a opisy uzupełniono szeregiem porad i wskazówek. Szybko się przekonasz, że praktykowanie uważności prowadzi do zadziwiających zmian w nastawieniu i większej stabilizacji emocjonalnej. W efekcie stresujące sytuacje będą mniej stresujące, a radosne chwile – jeszcze piękniejsze!



Fannie Flagg, *Powrót do Whistle Stop*, przekład: Aldona Możdżyńska

Wydawnictwo Literackie



Kontynuacja kultowych *Smażonych zielonych pomidorów*. Dalsze losy Idgie Threadgoode i mieszkańców Whistle Stop.
Po tym, jak kawiarnia w Whistle Stop zamknęła swoje podwoje, a stacja kolejowa przestała działać, miasteczko opustoszało. Po latach emerytowany weterynarz Bud Threadgode postanawia odwiedzić miejsce, w którym on i jego matka Ruth Jamison byli tacy szczęśliwi. Zaginięcie starszego pana uruchamia lawinę zaskakujących wydarzeń... Pełna życzliwości opowieść w niepodrabialnym stylu *vintage*. O rozstaniach i powrotach, tęsknocie za domem, a także o tym, że każda tajemnica prędzej czy później znajdzie swego odkrywcę.

Paulina Mechło, Olga Geppert, *Trenuj swój intelekt. Rozwiń pamięć, koncentrację, kreatywność i uważność w 31 dni*

Wydawnictwo Sensus



Aby utrzymać intelekt w wysokiej formie przez długie lata, najlepiej wspierać jego działanie systematycznym i dobrze zaplanowanym treningiem. Właściwie dobrane ćwiczenia uaktywnią obszary mózgu odpowiedzialne za procesy poznawcze, pozwolą zwalczyć stres i zwiększyć samoświadomość. Paulina Mechło i Olga Geppert, autorki bestsellerowych pozycji poświęconych treningowi intelektu, w swojej najnowszej książce prezentują właśnie takie – nowe, dostosowane do wymogów współczesności – spojrzenie na intelekt. Proponowane przez autorki ćwiczenia rozwijają sześć kluczowych obszarów funkcjonowania intelektualnego: koncentrację, kreatywność, język, pamięć, wiedzę, emocjonalność i uważność. Dzięki pracy nad nimi będziesz gotów na intelektualny podbój świata – i żadne wyzwanie współczesności nie będzie dla Ciebie zbyt duże!

Hanna Bilińska-Stecyszyn, *Wbrew pozorom*

SILVER



Adamowi już w młodości odebrano pierwszą ukochaną. Kiedy wreszcie spotyka swoją drugą połówkę, Stokrotkę, znowu musi zrezygnować z uczucia. Bo spotkali się za późno – Adam jest mężem i ojcem, i kolejny raz w jego życiu zwycięża przyzwoitość. Jego żona też cierpi z braku miłości, dlatego nie potrafi zaakceptować małżeństwa swojego syna. Jej ciągłe potyczki z synową doprowadzają młodych do ściany. *Wbrew pozorom* czasem łatwiej jest ukryć prawdziwe uczucia, żyć pokornie, zgadzać się na wszystko, niż wziąć sprawy w swoje ręce. Na szczęście miłość zawsze znajdzie drogę. U Hanny Bilińskiej-Stecyszyn szukają jej zwyczajni ludzie. Wyjątkowy jest klimat, w jakim autorka odmalowuje portrety bohaterów – tyle tu ciepła, życzliwości, mądrości i natury. Książka wydana w serii DUŻY WYGODNY DRUK.

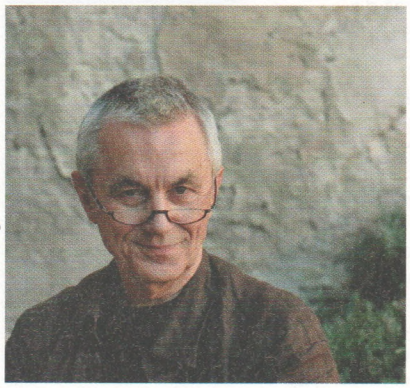


Foto: Stanisław Zbigniew Kamieński

Czego by się tu bać?

prof. dr hab. JACEK BOMBA
Psychiatra i psychoterapeuta, emerytowany kierownik Katedry Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wszyscy się boją. Przecież odwaga to nie brak lęku, a sprawność w panowaniu nad nim. Nawet bohaterowie się boją, a im większe zagrożenie, tym większa potrzeba sprawności w stawianiu mu czoła, by robić to, co uważa się za słuszne i właściwe. Ważnym elementem takiej sprawności jest trafne rozpoznanie źródła zagrożenia wywołującego lęk. Problem w tym, że lęk jest najczęściej nieokreślony, a ustalenie źródła zagrożenia bywa trudne. Lęk staje się słabszy, kiedy można powiedzieć, co go wywołuje, nawet jeśli to ustalenie jest błędne.

Wiedział o tym biskup warmiński i hrabia cesarstwa rzymskiego Ignacy Krasicki. Zresztą bardziej znany jako poeta niż jako dostojnik Kościoła. Otóż w bajce o marnym końcu starej czapli, która zginęła uduszona szczypcami przez raka, wyposażył w tę wiedzę bohaterkę. Przemyślnie ostrzegła ona ryby w stawie o grożącym im niebezpieczeństwie. Rybacy dybali na nie i zamierzali – według jej twierdzeń – spuścić ze stawu wodę. Wskazała nie tylko wroga, ale i drogę wyjścia. Tylko ona mogła ryby przenieść w bezpieczne miejsce. Ale nie przeniosła, bo po drodze wszystkie zjadła. Biskup Krasicki wskazuje przyczynę polityki siania zagrożenia i obiecywania ratunku. Czapla była stara, ale apetyt jej nie zmalał.

Mówi się, że to dzieci są łatwowierne i ulegają manipulacjom. Podobnie mówi się o ludziach starych. I jedni, i drudzy, rzeczywiście, chociaż z różnych powodów, bywają nadmiernie ufni. Podstawowa ufność rozwija się według Erika Eriksona w pierwszym roku życia i jest warunkiem korzystnego dalszego rozwoju. Ograniczenie bezgranicznej ufności wymaga krytycyzmu i świadomości, że inni mają odrębne umysły i własne zamiary. Ta sprawność rozwija się około dwa lata później. Ale krytycyzm słabnie w późnym wieku wraz z narastaniem zaburzeń poznawczych. Jednak wczesne dzieciństwo i starość łączy niesamodzielność w rozwiązywaniu sytuacji zagrożenia. Pewnie dlatego dzieci i starców łatwiej oszukać. Zwłaszcza pokazując im, kto jest dla nich niebezpieczny i obiecując ratunek i „złote góry".

Można jednak zauważyć, że i dorośli ulegają czaplej polityce. Czapla biskupa warmińskiego umiejętnie wystraszyła ryby, przekonała je, że to rybacy są ich śmiertelnymi wrogami. Same ryby wybrały ją na zbawcę, a ona je po prosu zjadła. Jedną po drugiej. Sprawiedliwość wymierzył jej rak. Ale było już po rybach. Wiedza o rzekomym zagrożeniu dała im spokojną śmierć w gardzieli czapli (Biskup pisze „w pysku" – chciał być dosadny? Czy „pysk" nie był wulgaryzmem w XVIII wieku?).

No i jak tu nakłaniać do zdrowego jedzenia? Kto uwierzy, że surowy sos do makaronu jest zdrowy i pożywny? ●

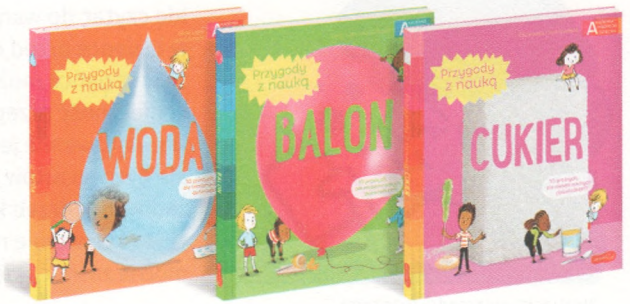
SPAGHETTI Z POMIDORAMI

25 dag spaghetti

SOS
3 szt. dużych, dojrzałych pomidorów
5 ząbków czosnku
1 pęczek świeżej bazylii
5 łyżek oliwy
5 łyżek tartego parmygiano lub pecorino
sól

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę o boku pół centymetra (mniej więcej). Czosnek obrać i zmiażdżyć. Listki bazylii posiekać. Wymieszać pomidory, czosnek i bazylię w misce z przykrywką, posolić do smaku i wlać oliwę. Przykryć i odłożyć na dwie godziny. Ugotować spaghetti (można też inny ulubiony makaron) w osolonej wodzie. Czas gotowania zależy od zaleceń producenta i od upodobania. Im dłużej się gotuje, tym makaron bardziej miękki, oczywiście.
Odcedzić, nie płukać, wrzucić do miski z sosem.
Na talerzach posypać tartym serem, parmigiano lub pecorino.

Zamów już dziś charaktery+



Cécile Jugla, Jack Guichard, *Przygody z nauką: Balon, Cukier, Woda*, ilustracje: Laurent Simon, przekład: Katarzyna Grzyb

Wydawnictwo HarperKids

Czy można użyć wody zamiast kleju? Jak skurczyć jabłko, zrobić karmelki, cukier w kostkach i lizaka? Czy można zmusić balon do śpiewu? Dzieci zadają mnóstwo pytań, bo są z natury ciekawe i chcą zrozumieć, jak działa świat. Mali czytelnicy wykorzystują najprostsze i łatwo dostępne składniki – wodę, cukier czy balony – i za ich pośrednictwem sami odkrywają podstawowe prawa nauki, przy okazji doskonale się bawiąc.

Przygody z nauką to seria nowoczesnych książek zachęcających do samodzielnego eksperymentowania i wyciągania wniosków. Jej bohaterami są dzieci, angażujące czytelników do zabawy. Każda zawiera 10 prostych, ciekawych, dostosowanych do wieku doświadczeń z użyciem powszechnych składników.

Michelle Icard, *Jak się dogadać z nastolatkiem?*, przekład: Michał Jakub Jabłoński

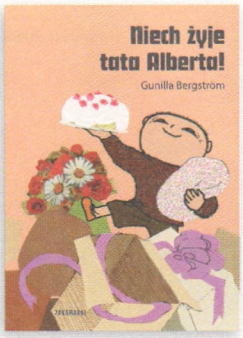
Wydawnictwo Samo Sedno



Jak się dogadać z nastolatkiem? Jeśli wciąż zadajesz sobie to pytanie, musisz sięgnąć po ten poradnik! Dzięki niemu zrozumiesz, jak rozmawiać z dzieckiem w wieku 10–14 lat bez prawienia kazań, moralizowania i udzielania dobrych rad. Zawarte w książce wskazówki sprawią, że otworzycie się na siebie i podzielicie swoimi doświadczeniami oraz zrozumiecie różne punkty widzenia. Poznaj zaproponowany przez autorkę model rozmowy BRIEF i pokonaj najczęstsze przeszkody w komunikacji z nastolatkami. Przygotuj się do rozmów na drażliwe tematy, tak jak np. korzystanie z internetu i smartfona, seksualność, impulsywne i ryzykowne zachowania. W sumie poznasz aż 14 najważniejszych tematów, których nie możesz pominąć!

Gunilla Bergström, *Niech żyje tata Alberta!*, przekład: Katarzyna Skalska

Wydawnictwo Zakamarki



Albert Albertson mieszka z bardzo miłym tatą i kotem Puzlem. Jak każdy kilkulatek, czasem ma problemy z zasypianiem, potrafi rano strasznie się grzebać przed wyjściem z domu i jest niezwykle pomysłowy, zwłaszcza jeśli bardzo czegoś chce.
Seria o Albercie Albertsonie to 19 książek dla przedszkolaków i nieco starszych dzieci (tytuły różnią się stopniem trudności). Znajdziemy w nich dziecięcą codzienność, ciekawość świata, nieograniczoną fantazję oraz towarzyszące im emocje.
Najnowszy tom *Niech żyje tata Alberta!* opowiada o tym, jak trudno wymyślić dobry prezent dla taty i jak można ten problem rozwiązać sprytem i humorem.

dr Dawn Huebner, *Przechytrzyć zmartwienia. Jak radzić sobie z lękami*, ilustracje: Kara McHale, przekład: Paulina Broma

Wydawnictwo Czarna Owca



U dzieci zmartwienie często z błahostki przeistacza się w PROBLEM. Zazwyczaj dzieje się to w okamgnieniu. Takie zmartwienie podstępem wpędza dziecko w błędne koło lęku. Walka z nim czasem bywa trudna, ale jest na to rozwiązanie.
Książka napisana przez psycholożkę kliniczną – dr Dawn Huebner – prezentuje konkretne umiejętności, które ułatwiają przezwyciężanie lęków i niepokojów w codziennym życiu.
Praktyczne i sprawdzone techniki w przystępny sposób pokazują, jak przejść od wiedzy teoretycznej do czynów, od zamartwiania się do radości i wolności. Książka przeznaczona dla dzieci w wieku od 9 do 13 lat oraz ich opiekunów.

Marta H. Milewska, *Skąd się biorą dzieci?*, ilustracje: Anna Wiklińska

Wydawnictwo Tatarak



Skąd się biorą dzieci? to książka z serii LEON PYTA. Tym razem Leon zadaje pytanie, które zwykle mrozi krew w żyłach rodziców i przyprawia ich o drżenie. Tak, sytuacja się zmieniła, Leon będzie mieć rodzeństwo, więc drąży temat i, jak to on, bierze swój notatnik i rusza na poszukiwanie odpowiedzi. Czy ktoś mu jej wreszcie udzieli? Dorośli migają się, jak mogą, udzielają różnych wyjaśnień. Każdy ma coś innego do powiedzenia, Leon usłyszy o kizi-mizi, seksowaniu, pączkowaniu, bocianach, kapuście, Bogu... Na szczęście Leon jest nieustępliwy! Książka może uświadomić dorosłym, że rozmawianie z dziećmi na temat seksu nie jest trudne ani zawstydzające, że można o sprawach intymnych mówić z dziećmi otwarcie i bez zażenowania, chroniąc jednocześnie dziecięcą wrażliwość.



Ilustracja: Aleksandra Grzegorek

Idę czytać do wanny – nie z wygody, ale z zagonienia. Planuję się ukryć w łazience przed mężem i dziećmi i złapać (mały) oddech. Wiadomo, że w łazience można się nie tylko ukryć, ale i zachować godność, udając konieczność przeprowadzenia skomplikowanych zabiegów higienicznych. No więc, wanna jest moim szampanem i truskawką z czekoladą, ale bez wyrzutów sumienia. Jest już późno, nikt nie powinien mieć żadnych potrzeb koniecznych do zrealizowania tu i teraz. Zamierzam czytać w wannie również z innego powodu – podobno w kąpieli nie można zasnąć, więc może uda mi się trochę podgonić lekturę.

Macierzyńskie wsparcie

tekst: **PAULINA MAŁOCHLEB**



Paweł Piotr Reszka,
Białe płatki, złoty środek. Historie rodzinne
Agora 2021

Czasem literatura służy do tego, żeby pokazać nam inne światy – jednak nie zawsze w takich sytuacjach chodzi o światy fantastyczne, groteskowe, wyśnione w głowie autora. Czasem jest to świat jak najbardziej realny, jakiś wycinek rzeczywistości, do którego nie mamy dostępu, jakiś rodzaj ludzki, z którym nie mamy żadnego kontaktu. I jednocześnie jest to świat jak najbardziej bliski, sąsiedzki, położony gdzieś niedaleko.

Taką właśnie rzeczywistość obcą, archipelag zagubionych dusz pokazuje w swoich reportażach Paweł Piotr Reszka, autor niedawno opublikowanego zbioru *Białe płatki, złoty środek. Historie rodzinne*. Reszka, reporter „Dużego Formatu", w ubiegłym roku opublikował *Płuczki*, wstrząsającą historię kilku polskich wiosek, których mieszkańcy od 1943 r. wyprawiali się na połów złota na tereny po obozie koncentracyjnym. To jest wstrząsająca historia kilku pokoleń, które przegrzebywały popioły i ziemię po zniszczonych obozach w Sobiborze i Bełżcu. Teraz powraca z 22 opowieściami o polskim życiu współczesnym, połączonymi jednym wątkiem: rozpadającym się życiem rodzinnym, dysfunkcją na poziomie absolutnym. Reszka nie jest psychologiem, nie próbuje snuć opowieści o konfliktach pokoleniowych, wypaleniu, nie. On idzie tam, gdzie pojawia się paragraf i wyrok, gdzie przyjeżdża pomoc społeczna i policja.

To nie jest książka dla ludzi o słabych nerwach, ale właściwie jest to książka dla wszystkich, bo autor pracuje w imię współczucia, uwagi, zainteresowania bliźnim. Bo za dużo obowiązków zrzucamy na pomoc społeczną i policję, pozostajemy głusi na krzyki za ścianą, na ślady przemocy. Ruch, tłum, chaos życiowy sprawiają, że przestajemy widzieć (albo pamiętać) o głodnych dzieciach, dzieciach porzuconych, tułających się. I o ich rodzicach, często dysfunkcyjnych w kolejnym pokoleniu, wychowanych w rodzinach tzw. patologicznych, bez wzorców postępowania, reprodukujących przemoc, bo nie znają innego wzorca postępowania. I pokazuje Reszka ekstremalne konsekwencje takiego układu: samobójstwo nastolatka, który zabił się prawdopodobnie z głodu, bo w jego żołądku odnaleziono wyłącznie marchew; dziewczynkę, która umierała przez kilka miesięcy w łóżeczku, zaniedbywana przez rodziców; rodzinę zastępczą, w której dziesię-

Zamów już dziś charaktery+



cioro dzieci nie miało ani szczoteczki do zębów, ani ręcznika, bo małżeństwo prowadzące ten „dom" zamieniło go w fabrykę i pobierało na potęgę pieniądze z pomocy społecznej, wydając je na potrzeby własne i biologicznego dziecka, a nie innych.

Reszce nie chodzi jednak o nasze współczucie wobec tych rodzin, nie, to byłoby za proste. On staje zawsze za ofiarami – a *clou* jego reportaży polega na tym, że często są nimi i skrzywdzone dzieci, i krzywdzący je rodzice, i urzędnicy pomocy społecznej, którzy z powodu nadmiaru obowiązków nie są w stanie otoczyć wszystkich właściwą opieką i nadzorem.

Tym razem nie będzie żadnych merytorycznych wniosków, bo nie potrafię ich sformułować. Tym razem chciałam tylko napisać, że wczoraj prowadziłam spotkanie z Reszką, a potem przyszłam do domu i długo tuliłam moje dzieci. Młodsza jest przylepą, a starszy patrzył na mnie jak na wariatkę i się ode mnie oganiał. I z tego dołka i przygnębienia właśnie mnie wyciągnął, bo nagle sobie uświadomiłam, że udało mi się wychować dziecko tak pewne miłości, tak nią otoczone, oblewane, że potrafi powiedzieć: „No ale, mamo, weź".

I teraz po prostu rzygam tęczą. A jednocześnie ciągle gdzieś w środku, w głębi czuję podchodzącą żółć. I muszę wymyślić, w co ją zamienić, jak pomóc, jak zacząć pracować z ludźmi, żeby matki rodzin wielodzietnych nie słyszały zdania: „A po co sobie narobiła tyle dzieciaków?", żeby matki dzieci niepełnosprawnych były traktowane jak bohaterki, by nie odsuwano się od nich, podejrzewając, że ich sytuacja jest karą za jakiś straszny grzech. ●

Mieć czy być

tekst: AGA GRUSZCZYŃSKA

CHOPIN I JEGO EUROPA: Tak daleko, tak blisko...

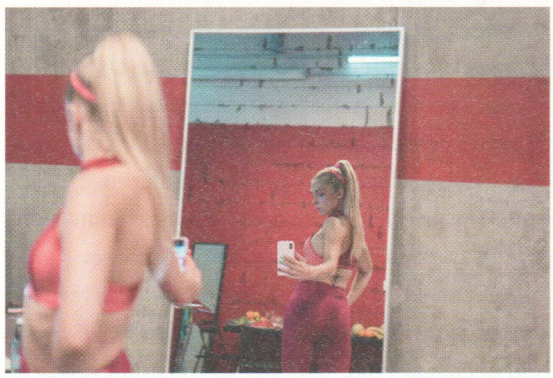


Międzynarodowy festiwal rozpatruje twórczość Chopina przez dzieła innych kompozytorów – tych, z których czerpał i tych, którzy pozostawali pod jego wpływem, współtworząc świat muzyczny Europy pierwszej połowy XIX wieku. Tegoroczna edycja opatrzona podtytułem *Tak daleko, tak blisko...* przyjrzy się związkom twórczości Chopina z polskim barokiem i rezonansowi jego muzyki w twórczości kompozytorów XX wieku. Zaprezentowane zostaną dzieła m.in.: Pękiela, Gesualda, Bacha, Zelenki, Beethovena, Berlioza, Rossiniego, Schuberta, Schumanna, Brahmsa, Rachmaninowa, Liszta, ale również Szymanowskiego, Strawińskiego oraz Weinberga i Koczalskiego. W programie przewidziano m.in. premierę zrekonstruowanego *Koncertu klarnetowego* Karola Kurpińskiego oraz kolejne pierwsze wykonanie na instrumentach historycznych opery Stanisława Moniuszki – *Verbum nobile*, w konfrontacji z *Betly* Donizettiego. Ponadto będzie można usłyszeć Madrygały Gesualda da Venosy w wykonaniu chóru Collegium Voale Gent, obydwa *Koncerty fortepianowe* Chopina oraz specjalne koncerty kameralne z udziałem m.in. Rafała Blechacza.

Specjalnym walorem festiwalu jest przywoływanie oryginalnego brzmienia utworów. Użycie przez muzyków instrumentów z epoki lub ich kopii pozwala zbliżyć się do aury dźwiękowej czasów Fryderyka Chopina. Koncerty do usłyszenia w Warszawie lub online. Większość koncertów festiwalowych będzie bowiem dostępna w bezpłatnym streamingu.

XVII Międzynarodowy Festiwal Muzyczny CHOPIN I JEGO EUROPA
14–31 sierpnia 2021 roku

Magnus von Horn: *Sweat*



W jednym z pierwszych filmów o świecie influencerów von Horn przygląda się błyszczącej fasadzie social mediów. Znajduje pod nią nowy rodzaj samotności. *Sweat* opowiada o kilku dniach z życia motywatorki fitness, która dzięki popularności w mediach społecznościowych zyskała status celebrytki. W internecie Sylwię otaczają tysiące fanów, w realnym życiu ścisłe grono współpracowników. Co się dzieje, kiedy po powrocie do domu Sylwia wyłącza telefon? Film von Horna jest swojego rodzaju obserwacją deficytu realności i bliskości, a także konfrontowania z rzeczywistością, przed którą nie chroni ekran smartfona. *Sweat* Magnusa von Horna łączy kameralny, intymny dramat z konwencją thrillera, by opowiedzieć o tęsknocie za realną bliskością w świecie, w którym wirtualnie kochają tłumy.

W kinach od 18 czerwca 2021 roku

Zamów już dziś charaktery+

Laurent Tirard: *Weselny toast*



Francuski film, którego akcja rozgrywa się w ciągu jednego wieczoru. Adrien po miłosnej porażce zmaga się ze swoim rozgoryczeniem i jednocześnie przygotowaniem treści toastu na zbliżający się ślub siostry. Tirard z humorem odtwarza etapy budowania relacji, szuka przyczyn miłosnej klęski bohatera i sprawia, że kibicujemy Adrienowi, gdy ten postanawia zawalczyć o związek. Film na letnie odprężenie, ciepły, dający nadzieję, w końcu przecież bohater opuszcza strefę komfortu i idzie po swoje. *Weselny toast* ma w sobie wszystko, za co widzowie uwielbiają francuskie komedie: humor, nostalgię i romantyczną miłość.

Premiera: 30 lipca 2021 roku

Magdalena Abakanowicz *Jesteśmy strukturami włóknistymi*

Wystawa koncentrująca się na temacie włókna jako struktury łączącej działalność artystyczną i pedagogiczną Magdaleny Abakanowicz, która w styczniu tego roku została patronką Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu. Tytuł *Jesteśmy strukturami włóknistymi* został zaczerpnięty z wykładu, który Magdalena Abakanowicz wygłosiła w 1978 roku na Kongresie Fiberworks w Berkley. Artystka swoimi działaniami zrewolucjonizowała myślenie o użytkowej roli tkaniny, uznawanej dotąd za rzemiosło. Dostrzegła we włóknie nieskończony potencjał możliwości, a jako pedagog rozwinęła tkactwo w autonomiczną dyscyplinę artystyczną.

Na wystawę składają się najważniejsze realizacje i zagadnienia dominujące na przestrzeni lat w twórczości Magdaleny Abakanowicz. Otwiera ją prezentacja kilkunastu monumentalnych prac wykonanych w technice tkackiej. Dalsza część ekspozycji obejmuje obiekty rzeźbiarskie i wieloelementowe cykle prac będące znakiem rozpoznawczym tej twórczości artystki, m.in. *Hurma*, *Plecy*, *Mutanty* i *Anatomia*. Uzupełnieniem jest prezentacja materiałów archiwalnych związanych z działalnością pedagogiczną Magdaleny Abakanowicz.



Prace artystki znajdują się w kolekcjach najważniejszych instytucji wystawienniczych na świecie. Poznańską wystawę będzie można zobaczyć do 24. października.
Wystawa zorganizowana we współpracy z Uniwersytetem Artystycznym im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu
Wystawa od 8 sierpnia do 24 października 2021 roku
Muzeum Narodowe w Poznaniu.



Bass Astral x Igo: *Satellite*

Satellite to trzecia płyta duetu, którego fanom sceny elektronicznej nie trzeba przedstawiać. Po dwóch albumach długogrających, koncertach na największych festiwalowych scenach i trasie w ramach projektu Bass Astral x Igo Orchestra, w którym artyści połączyli elektroniczne brzmienia z muzyką klasyczną, nadszedł czas na trzeci wspólny krążek. Oprócz wcześniej publikowanych singli (*Planets*, *It's Dark*, *Bikini*) pojawi się na nim siedem premierowych utworów, które powstały podczas pracy zespołu z muzykami zaproszonymi do projektu Ensemble. Dzięki temu duet eksploruje nowe nieodkryte jeszcze muzyczne światy.

Premiera: 13 sierpnia 2021 roku

charaktery
magazyn psychologiczny

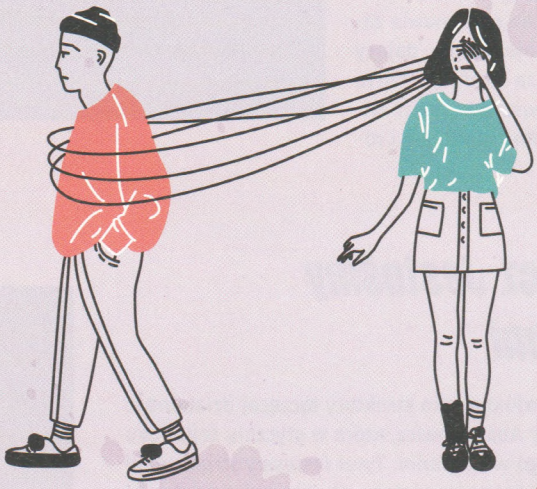
Z PRENUMERATĄ MOŻESZ WIĘCEJ

OSZCZĘDNOŚĆ
11,50 ZŁ ZA NUMER

BEZPŁATNA WYSYŁKA
TAM, GDZIE CHCESZ

WYGODA
PŁACISZ RAZ - Z GÓRY
ZA CAŁY ROK

ZAWSZE NA BIEŻĄCO
CZYTASZ I NIE MARTWISZ
SIĘ, ŻE COŚ CIĘ OMINIE





www.charaktery.eu

charaktery
magazyn psychologiczny
FORUM

Bieżące informacje o czasopiśmie dostępne na stronie: www.charaktery.eu

WYDAWCA i REDAKCJA
Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
Wydział VIII Gospodarczy KRS Poznań,
Wysokość kapitału zakładowego 300 000 zł
NIP 781-15-51-223
KRS NR 0000037307
Sąd Rejonowy Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu

PREZES ZARZĄDU, DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY
Magdalena Balanicka

PROKURENT
Radosław Lewandowski

REDAKTOR NACZELNA, DYREKTOR DS. ROZWOJU
Edyta Żmuda
edyta.zmuda@forum-media.pl

REDAKTOR NAUKOWY
dr Dorota Krzemionka
dorota.krzemionka@forum-media.pl

SEKRETARZ REDAKCJI
Sylwia Smyl
sylwia.smyl@forum-media.pl

KOORDYNATOR WYDAWNICZY
Krzysztof Krzemień

NADZÓR WYDAWNICZY
Edyta Mirecka

BIURO REKLAMY
Anna Mikłaszewicz
anna.miklaszewicz@forum-media.pl
tel. kom. 601 272 556

Katarzyna Moskal
katarzyna.moskal@forum-media.pl
tel. kom. 536 785 613

Marta Zamorska
marta.zamorska@forum-media.pl
tel. kom. 533 710 292

MARKETING I PROMOCJA
Maria Osesek
maria.osesek@forum-media.pl

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA/PRENUMERATA
e-mail: bok@forum-media.pl
tel. 61 66 55 800, faks 61 66 55 888

SKŁAD I ŁAMANIE
R ND R s.c. – www.RNDR.pl

KOREKTA
Sławomir Kołodziejski

DRUK I OPRAWA
ORTIS

GRAFIKA NA OKŁADCE
Ellice

SERWISY ZDJĘCIOWE
ADOBE STOCK, DREAMSTIME

WSPÓŁPRACUJĄ
Natalia de Barbaro
prof. dr hab. Maria Beisert
prof. dr hab. Jacek Bomba
Joanna Chmura
Paulina Chołda
Jacek Dehnel
Katarzyna Kucewicz
Kuba Kapral
dr Paulina Małochleb
dr Małgorzata Majewska
prof. dr hab. Tomasz Maruszewski
Associate Professor
Dariusz P. Skowroński
Rosemary Sword
dr hab. Katarzyna Waszyńska
prof. nadzw. dr hab. Agnieszka Wilczyńska
Ewa Winnicka
prof. Philip Zimbardo

Bez uprzedniej zgody wydawcy żadna część lub całość utworów zawartych w niniejszym wydaniu nie może być powielana lub rozpowszechniana, bez względu na formę i sposób rozpowszechnienia. Zabronione jest w szczególności kopiowanie, udostępnianie w sieci internet, digitalizacja i przedruk utworów. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skrótów w nadesłanych artykułach i listach oraz do nadawania tytułów. Sprzedaż bezumowna numerów aktualnych i archiwalnych po cenie niższej od ustalonej przez wydawcę jest zabroniona, nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyn. Niezamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o. Wyrażając zgodę na publikację tekstu w „Charakterach", autor upoważnia Forum Media Sp. z o.o. do jego wydawania drukiem, w formie elektronicznej, w formie audio i internecie, w oryginalnej wersji językowej oraz w tłumaczeniu na języki obce; rozpowszechniania i obrotu w tych formach bez ograniczenia liczby egzemplarzy, a także wykorzystania w promocji i reklamie.

charaktery+



Jesteś rodzicem i zastanawiasz się, jak poradzić sobie ze wszystkimi wyzwaniami rodzicielstwa?

Chcesz budować z dzieckiem świadomą i bliską relację, w której szanowane będą potrzeby i granice obu stron?

Chcesz pomóc dziecku radzić sobie z emocjami, trudnymi zdarzeniami, stratą?

Zobacz, co obejrzeli inni:

Rodzic XXI wieku

Samodzielność. Kiedy i na co pozwolić? – Materiał treningowy dla rodziców
Jak zbudować zaufanie w relacji rodzic – dziecko?
Jak rozpoznać, że jestem nadopiekuńczym rodzicem?

Zrozumieć emocje dziecka

Jak pomóc dziecku regulować emocje?
Co robić, gdy dziecko ma problem w relacjach społecznych?
Lęk w życiu nastolatka

Midfulness dla rodziców

Bajki terapeutyczne
Jak znaleźć przestrzeń dla siebie w byciu rodzicem?
Jak uważność może wspierać Cię w rodzicielstwie?
Zabawy, ćwiczenia uważności i medytacje dla dzieci

Zobacz setki praktycznych materiałów na platformie psychologicznej

www.charakteryplus.pl

„MAŁE CHARAKTERY”

PSYCHOLOGICZNY MAGAZYN DLA DZIECI W WIEKU 6–10 LAT

NOWOŚĆ



WWW.MALECHARAKTERY.PL

Patronat:

Fundacja Sto Pociech

FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

CzasDzieci

charaktery
Psychologiczny magazyn dla dzieci

POLSKIE STOWARZYSZENIE PEDAGOGÓW I ANIMATORÓW
KLANZA