

DISCIPULUS

NEWS

Collegium Humanum
Instytucją Roku

Nowe Prezydium
URSS-CH

SCIENCE

Psychodeliki i entaktogeny, w
psychologii?

Internet jako
Składowa relacji
interpersonalnych

Psychologia a COVID19

Wirus HIV- Nowa nadzieja

CULTURE

Bass Hill- „Trupia farma”

Paul Britton- „Profil mordercy”



List od redakcji

Cześć!!!

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów CHSGM dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów. Wierzymy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów.

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi.

Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Życzę smacznego:)

**Redaktor Naczelny Magazynu studenckiego „Discipulus”
Tomasz Sitek**

KILKA SŁÓW OD UCZELNIANEJ RADY SAMORZĄDU STUDENCKIEGO

Za nami nietypowy rok akademicki rok który przyniósł wiele ograniczeń i niepewności. Sporo naszych planów musiało zostać odłożonych w czasie. Dla każdego z nas był to ciężki i wymagający rok. Zarówno pracownicy uczelni jak i studenci musieli się mierzyć z codziennymi przeciwnościami jakimi było zdalne nauczanie oraz sama pandemia koronawirusa z którą mierzymy się od przeszło roku. Musieliśmy poradzić sobie z nowymi wyzwaniami, często mierzyć się z rozłąką z ludźmi, których kochamy oraz przystosować się do życia w dobie licznych obostrzeń. Większość naszych działań musiała przenieść się do internetu, gdzie spotykaliśmy się nie tylko podczas wykładów, ale także z najbliższymi.

Tym bardziej cieszymy się, że ten ciężki rok akademicki już za nami i teraz będziemy mogli naładować swoje akumulatory podczas przerwy wakacyjnej oraz spędzić czas z ludźmi, których kochamy.

W związku z tym jako Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum chcemy życzyć każdemu pracownikowi naszej uczelni ora studentowi bezpiecznego oraz udanego wypoczynku w najbliższych tygodniach. Życzymy wam wielu przygód, poznania nowych i wspaniałych ludzi oraz czerpania pełną piersią z każdej chwili swojego wolnego czasu. Niech ten okres będzie dla każdego z was, czasem wyjątkowym. Życzymy wam dużo zdrowia, pogody ducha i niesłabnącego uśmiechu.

Pamiętajcie jednak, że okres wakacyjny to także czas wielu niebezpieczeństw, które czyhają na każdego z nas. Dlatego zawsze starajcie się postępować w sposób bezpieczny i nie narażać się na poważne konsekwencje, tak żebyśmy mogli spotkać się wszyscy, cali i zdrowi, już podczas nowego roku akademickiego.

Czas wakacji nie oznacza jednak, że nic nie będzie się działo! Możemy was zapewnić, że jako Samorząd zapewnimy wam nie tylko rozrywkę, ale również pozostaniemy do waszej dyspozycji w okresie wakacyjnym. Już nie tylko wyłączenie drogą internetową, ale także fizycznie, poprzez obecność na uczelni. Wierzimy, że już w październiku będziemy mogli się ponownie spotkać w salach dydaktycznych naszego uniwersytetu.

Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego
Sebastian Krauz

Spis treści

NEWS.....	5
Collegium Humanum Instytucją Roku 2020 w kategorii Edukacja.....	5
Executive MBA Collegium Humanum w prestiżowym Ratingu Programów MBA 2020	
SEM FORUM	6
Nowe Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum	7
Pięć złotych medali w pływaniu dla studentki psychologii Dominiki Kulagi	8
Collegium Humanum w Rzeszowie dla podopiecznych Domu Dziecka	9
Co po pandemii?	10
SCIENCE	13
Wirus HIV- Nowa nadzieja	13
Internet jako składowa relacji interpersonalnych.....	15
Krok milowy do rozwikłania zagadki, dlaczego salamandry mogą się regenerować	18
Nadciśnienie w czasie ciąży wiąże się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu u	
potomstwa.....	21
Psychologia a COVID-19.....	23
Psychodeliki i entaktogeny, w psychologii?	25
CULTURE.....	29
Paul Britton- „Profil mordercy”	29
Bass Hill- „Trupia farma”	30
John Krasinski- „Ciche miejsce 2”	32
Guy Ritchie- „Jeden gniewny człowiek”	33
Craig Gillespie - „Cruella ”	34
Lee Isaac Chung - „Minari ”	35
Michael Chaves - „Obecność 3 ”	36
Thomas Vinterberg- „Na rauszu ”	37
Jam Session	38
"Charaktery" dla każdego	43

NEWS

Collegium Humanum Instytucją Roku 2020 w kategorii Edukacja SEBASTIAN KRAUZ

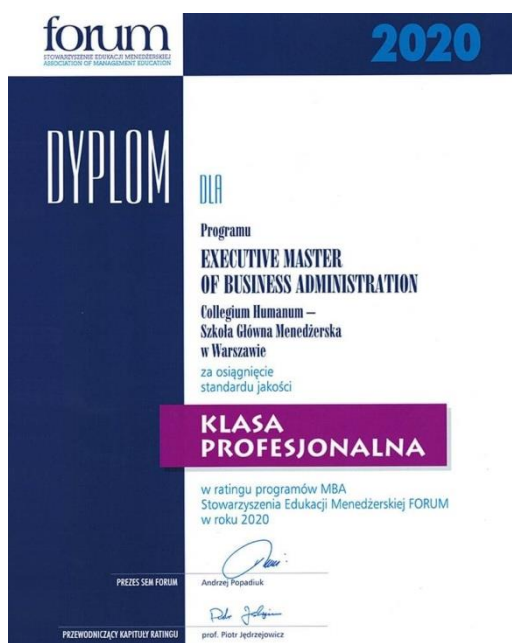
Miło nam poinformować, że nasza uczelnia otrzymała zaszczytną nagrodę w ogólnopolskim plebiscycie pod nazwą *Orły Polskiej Przedsiębiorczości* w kategorii Edukacja. Osobiste odznaczenie w postaci *Diamentu 30-lecia Polskiej Transformacji* odebrał również Jego Magnificencja – prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c. Plebiscyt *Orły Polskiej Przedsiębiorczości* jest realizowany w ramach Narodowego Programu Promocji. Dodatkowo jest to także kontynuacja konkursu Mazowiecka Firma Roku, którego tradycja sięga blisko 15 lat. Nagroda *Orzeł Polskiej Przedsiębiorczości* to synonim sukcesu i uznania dla instytucji, które wytyczają wysokie standardy jakości oraz mogą stać się inspiracją dla innych. Konkurs *Diament 30-lecia Polskiej Transformacji* odbywa się w ramach ogólnopolskiego programu umacniania wiarygodności biznesowej „Sylwetki i marki 30-lecia Wolności RP”, realizowanego przez Ogólnopolską Federację Przedsiębiorców i Pracodawców *Przedsiębiorcy.pl*.



Executive MBA Collegium Humanum w prestiżowym Ratingu Programów MBA 2020 SEM FORUM SEBASTIAN KRAUZ

W prestiżowym Ratingu Programów MBA 2020 Stowarzyszenia Edukacji Menedżerskiej FORUM studia Executive Master of Business Administration prowadzone przez Collegium Humanum otrzymały bardzo wysoką ocenę – Klasę Profesjonalną.

Ranking MBA Stowarzyszenia Edukacji Menedżerskiej FORUM jest najdłużej prowadzonym systemem ocen programów MBA w Polsce. Cieszy się uznaniem jako obiektywna, rzetelna i konstruktywna ewaluacja programów MBA. Kryteria oceny ratingowej kierunków MBA obejmują ich wartość praktyczną dla menedżerów, standardy akademickie studiów, formę zajęć dydaktycznych, metody oceny efektów kształcenia, czy ogólne walory poznawczo-rozwojowe. Stowarzyszenie Edukacji Menedżerskiej FORUM jest organizacją założoną w 1993 roku w Warszawie i akredytującą wiodące polskie uczelnie biznesowe. Działa na rzecz jakości kształcenia kadr menedżerskich w Polsce, rozwijania współpracy pomiędzy polskimi szkołami biznesu oraz wzmacniania pozycji polskiej edukacji w środowisku międzynarodowym. SEM Forum prowadzi akredytację programów studiów wyższych I i II stopnia w zakresie ekonomii i zarządzania oraz informatyki, akredytację programów Master of Business Administration oraz akredytację instytucjonalną.



Nowe Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum

SEBASTIAN KRAUZ

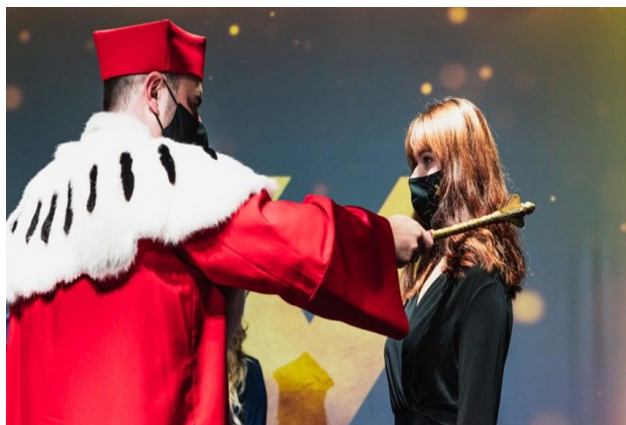
W związku z ostatnimi wydarzeniami i tragedią, która dotknęła Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum Samorząd został zmuszony do przeprowadzenia wyborów do nowego Prezydium URSS CH. W wyborach, które odbyły się 22 kwietnia br. wybrano nowy skład Prezydium:

- Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum– Sebastian Krauz
- Zastępca Przewodniczącego Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum– Magdalena Nowicka
- Sekretarz Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum– Małgorzata Marciniak

Nowe Prezydium zostało potwierdzone i zaakceptowane na mocy uchwały nr 4/2021 z dnia 6 maja 2021 roku. Wybory zostały przeprowadzone w sposób jawny wśród członków Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum. Tym samym cały skład URSS-CH prezentuje się następująco:

- Sebastian Krauz – Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum
- Magdalena Nowicka – Zastępca Przewodniczącego Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum
- Małgorzata Marciniak – Sekretarz Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum
- Natalia Onifaciuk – Przewodnicząca URSS-CH filii w Warszawie.
- Agnieszka Piotrowska – Sekretarz URSS-CH filii w Warszawie.
- Martyna Szaciłło-Kulikowska – Przewodnicząca URSS-CH filii w Poznaniu
- Malwina Szczepańska – Zastępca Przewodniczącej URSS-CH filii w Poznaniu.
- Karolina Przewoźnik – Przewodnicząca URSS-CH filii w Rzeszowie.
- Nizar Hałdys – Sekretarz URSS-CH filii w Rzeszowie.

Nowemu Prezydium gratulujemy i życzymy przede wszystkim owocnej działalności, obfitującej w coraz lepsze i zupełnie nowe inicjatywy na rzecz rozwoju społeczności akademickiej naszej Alma Mater!



Pięć złotych medali w pływaniu dla studentki psychologii Dominiki Kulagi

SEBASTIAN KRAUZ

Dominika Kulaga, studentka Psychologii w rzeszowskiej filii Collegium Humanum, zdobyła aż trzy złote medale na Mistrzostwach Okręgu Podkarpackiego, w pływaniu które odbyły się w maju br.

Dominika Kulaga, Wiceprezeska i współzałożycielka Klubu Uczelnianego AZS Collegium Humanum i zawodniczka klubu UKP GRYF DĘBICA, startując na dystansach 50 klasycznym, 100 klasycznym, 50 grzbietowym, stawała na najwyższym stopniu podium, zdobywając tym samym tytuł mistrzyni okręgu aż trzy razy. Została również najlepszą zawodniczką Mistrzostw za sumę punktów FINA, za dwa najwyżej oceniane starty. Dominika była również najlepsza w Olsztynie, w dniach 16-20 grudnia 2020 roku, gdzie rozegrano Zimowe Mistrzostwa Polski Seniorów i Młodzieżowców w Pływaniu.

Podopieczna trenera Kacpra Fary po pięknej walce w finale A mistrzostw Polski zajęła 2. miejsce i sięgnęła po srebrny medal oraz tytuł wicemistrzyni Polski w kategorii młodzieżowców na dystansie 50 metrów stylem grzbietowym. Uzyskany wynik plasuje zawodniczkę na 8. miejscu w Polsce wśród seniorów. Utalentowana pływaczka podczas kolejnych zmagani wywalczyła również dwa finały. W konkurencji na 100 metrów stylem grzbietowym w finale A zajęła 4. lokatę w kategorii młodzieżowców.

Do brązowego medalu zabrakło jej tylko 5 setnych sekundy. Uzyskany wynik dał 9. miejsce wśród seniorskich wyników.

Kolejne dwa medale dorzuciła podczas Akademickich Mistrzostw Polski, które odbyły się 11 czerwca. Na 50m stylem grzbietowym, po pięknej walce, obroniła tytuł Mistrzyni Polski z 2020 roku notując przy tym nowy rekord życiowy. Niespełna 2 godziny później stanęła do walki na dystansie 100m stylem grzbietowym, gdzie po zaciętej walce do ostatnich metrów sięgnęła po drugi złoty medal Akademickich Mistrzostw Polski.



Collegium Humanum w Rzeszowie dla podopiecznych Domu Dziecka SEBASTIAN KRAUZ

Rzeszowska filia Collegium Humanum zadbała o szerokie uśmiechy mieszkańców Domu Dziecka w podkarpackim Strzyżowie. Zorganizowany we współpracy z lokalnymi Partnerami piknik obfitował w szereg atrakcji dla najmłodszych.

Dzieciaki mogły wybrać się na wycieczkę off-road quadami, poczuć jak prawdziwi strażacy podczas przejażdżki zabytkowym wozem strażackim, wziąć udział w konkursach z nagrodami, czy poszaleć na dmuchanej zjeżdżalni. Rozdano także prezenty. Wolontariusze podkreślali jednak, że dla dzieci najcenniejsze były poświęcony czas i uwaga – zwłaszcza, że z powodu pandemii to pierwsze huczne obchody Dnia Dziecka od dwóch lat.

Akcja została zorganizowana przez Studentki Filii CH w Rzeszowie, reprezentantki Koła Naukowego Wolontarium: Joannę Szczerbaty, Katarzynę Wiśniewską i Annę Lipską oraz Opiekuna Koła, Doktora Henryka Pietrzaka, Profesora Collegium Humanum. Realizację przedsięwzięcia wsparli Partnerzy: TVP3 Rzeszów, Teatr Maska w Rzeszowie, WelmaS – wysokiej jakości produkty z wełny, restauracja BurgerStore w Rzeszowie oraz ATV Pianobijcy – grupa quadowa, a także liczni Przyjaciele Domu Dziecka w Strzyżowie.

Co po pandemii?

TOMASZ SITEK

Słyszy się spekulacje o świecie po okresie pandemii. Negatywne konsekwencje gospodarcze, zmniejszenie PKB w wielu krajach. Spekuluje się o okresie dwóch kwartałów jako czasie, w którym gospodarka wróci do poziomu sprzed pandemii. Nastąpi zatrzymanie procesu globalizacji na rzecz rozwoju lokalnych rynków.

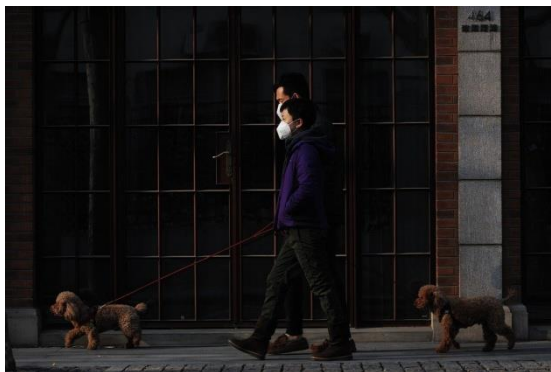
Zmiany nawyków w społecznym funkcjonowaniu. Przeniesienie wymiaru pracy na zdalną. Proces ten z pewnością przymierzy się do wyludnienia wielkich zatłoczonych budynków korporacji. Możliwe, że w siedzibie niektórzy będą gościć raz lub dwa razy na parę miesięcy.

Już się obserwuje zmniejszenie ruchu na mieście. Ulice nie są tak zatłoczone jak kiedyś. Z pewnością po zakończeniu pandemii ruch ten wróci, lecz jeśli proces przeniesienia pracy na wymiar online będzie nadal dynamicznie postępować, miasto w godzinach tak zwanego szczytu nie już nie będzie zatłoczone.

Pozytywne konsekwencje dla środowiska. Zmniejszenie wydzielania ilości CO₂, który w wielkich miastach wydzielają samochody w spalinach. Sprzyjając w tym powstawaniu smogu, negatywnie wpływającego na jakość powietrza i naszego zdrowia. W społecznych interakcjach możliwe, że zaobserwujemy pewien dystans. Myślę, że spowodowany pewnym brakiem zaufania do drugiej osoby jako potencjalnego zarażonego.

Co do bardziej pozytywnych spekulacji, liczę na wytworzenie higienicznych nawyków, używanie płynów do dezynfekcji, które już wcześniej praktykowano, lecz nie były tak spopularyzowane. Ogromną nadzieję pokładam w maseczkach, które pozostaną nawykiem noszenia podczas choroby lub przeziębienia, tak jak widoczne jest to w krajach azjatyckich takich jak np. Japonia.

Powrót do tak zwanej „normalności”, naukowcy spekulują, że będzie możliwy tylko po osiągnięciu odporności populacyjnej której osiągnięcie będzie możliwe po zaszczepieniu większości populacji. Zadajemy sobie pytanie, czy ten okres czegoś nas nauczy? Czy nastąpi nowy porządek świata?



Życie studenckie

KASIA MAZUR

Studia to zdecydowanie jeden z najlepszych okresów w życiu człowieka. To czas, gdy dorosłe życie zaczyna nabierać tempa, a nasz świat kręci się wokół nauki, imprez oraz poszukiwaniu własnej drogi, którą chcemy obrać w przyszłości. Niestety jak dobrze pamiętamy w marcu 2020 roku nasze życie diametralnie się zmieniło – zawsze pełni życia i gotowi do działania młodzi ludzie byli zmuszeni do pozostania w czterech ścianach, nauki, pracy oraz spotkań z przyjaciółmi przez ekran komputera. Nasze priorytety zmieniły się bardzo szybko, zamknęci w domu martwiliśmy się o pracę, rodzinę oraz własne zdrowie.

*Pandemia koronawirusa w kilka dni zmieniła nasze życie. W pierwszej chwili pomyśleliśmy, że potrwa to tylko kilka tygodni, a my będziemy mieć dłuższą przerwę międzysemestralną. Po ponad rocznej przerwie od zajęć stacjonarnych można powiedzieć, że **"życie studenckie" zeszło na dalszy plan**. Zamknięte kluby, puby, brak imprez masowych i możliwości spotkań na uczelni stały się naszą codziennością. Z jednej strony zyskaliśmy możliwości dodatkowej pracy czy samorozwoju z powodu większej ilości wolnego czasu jednak brakuje nam wspólnych chwil spędzonych w murach uczelni – **Natalia Kotula, studentka II roku psychologii w Rzeszowie**.*

Szczególny brak typowych studenckich imprez odczuwają studenci pierwszego oraz drugiego roku – odwołane Juwenalia oraz Kulturalia to zdecydowanie najbardziej wyczekiwane wydarzenia roku akademickiego. Niestety w tym roku, podobnie jak w poprzednim nie będzie dane się nam cieszyć koncertami oraz miło spędzonym czasem w studenckim gronie. Na szczęście powoli wracamy do normy - wydarzeniem, które może nam zrekompensować, wyżej wymienione imprezy jest coroczny koncert polskich artystów w duecie z równie utalentowanymi muzykami ze wschodu, czyli Europejski Wschód Kultury. Jak co roku nie zabraknie gwiazd polskiej sceny muzycznej, więc na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. W tym roku koncert odbędzie się w Parku Sybiraków w Rzeszowie, w ostatni weekend czerwca. Osoby tęskniące za koncertami, na pewno będą zadowolone! Do normalności wraca również działalność pubów, barów, dyskotek, a po tak długiej przerwie, gdy bezpośrednie relacje zostały z konieczności zastąpione relacjami przez internet każda chwila spędzona w gronie przyjaciół cieszy nas podwójnie.

Osobiście bardzo mocno odczuwam negatywne skutki pandemii koronawirusa. Brak możliwości normalnego spotkania się ze znajomymi znacznie ograniczył moje życie społeczne. Miały na to wpływ również zamknięte przez obostrzenia restauracje, bary i inne miejsca, w których zazwyczaj spotykałam się ze znajomymi. Świadomość braku alternatywy i tym samym zamknięcie wzbudzało we mnie nieprzyjemne emocje i niepokój – **Julia Kozicka, studentka II roku psychologii w Rzeszowie**

Ale życie studenckie to nie tylko imprezy, gwarne kluby oraz puby. To również działalność organizacji studenckich, samorządu oraz kół naukowych. Brak zajęć stacjonarnych oraz ograniczony dostęp do instytucji znacznie ograniczyły możliwości działania studentów. Przed pandemią zawsze chętni do pomocy, zaangażowani młodzi ludzie mieli głowy pełne pomysłów, aby ruszyć z projektami, niosąc pomoc oraz godnie reprezentując naszą uczelnię.

Wybuch pandemii był dla nas, jako Samorządu, bardzo dużym wyzwaniem. Przede wszystkim wszystkie nasze działania, które planowaliśmy wdrożyć w tamtym okresie zostały zawieszone, ze względu na niemożność organizowania spotkań w większej grupie osób z zewnętrznymi organizacjami czy sponsorami. Musieliśmy zmienić nas sposób działania i "przenieść się" do internetu- **Sebastian Krauz, przewodniczący Rady Uczelni Collegium Humanum**

Drodzy Studenci i Studentki, nasze życie, nie tylko studenckie, ale i rodzinne oraz osobiste powoli wraca do normy. Miejmy więc nadzieję, że zbliżające się wakacje dostarczą wszystkich możliwych wrażeń oraz rozrywek, na które zasługujecie, po dziesięciu miesiącach nauki zdalnej. Bawiąc się oraz imprezując, nie zapominajcie jednak, że zdrowie wasze, oraz waszych rodzin jest najważniejsze.



SCIENCE

Wirus HIV- Nowa nadzieja

SEBASTIAN KRAUZ

7 marca 2013 r. we wszystkich mediach pojawiła się rewolucyjna informacja. Tego to dnia, za sprawą prof. Gero Hüttera z Wolnego Uniwersytetu w Berlinie udało się wyleczyć nosiciela wirusa HIV. Była to szokująca informacja dla całego świata, ponieważ był to pierwszy taki przypadek w historii. Pacjentem tym był Amerykanin Timothy Ray Brown. Zastosowana metoda leczenia, również można określić mianem rewolucyjnej. Hütter doskonale orientował się, że mutacja delta 32, będąca bardzo niewielką zmianą w DNA, sprawia, że część ludzi jest odporna na wirusa HIV. Postanowił więc znaleźć dawcę szpiku, który będzie miał właśnie tę mutację i zgodzi się oddać szpik Brownowi. Udało się. Dzięki temu przeszczepowi Timothy Ray Brown do dziś jest wolny zarówno od HIV jak i od białaczki szpikowej.



Od tego czasu minęło już siedem lat. Przez cały ten czas nie mieliśmy żadnych informacji na temat nowo wyleczonych pacjentów. Aż do 10 marca 2020r. Tego dnia naukowcy z Cambridge University przekazali, informację o kolejnym udanym leczeniu. Adam Castillejo, znany bardziej jako "londyński pacjent", podobnie jak Timothy Ray, u niego również została zdiagnozowana białaczka. Zespół badaczy prowadzony przez prof. Ravindra Kumara Gupta z University of Cambridge przedstawił wyniki badań po 30 miesiącach od transplantacji komórek krwiotwórczych, potwierdzające wyleczenie pacjenta z HIV. Profesor Gupta podkreślił, że przeszczepienie komórek macierzystych zastosowano u pacjenta ze wskazań hematologicznych (podobnie jak w przypadku pacjenta berlińskiego) i nie może być mowy o wprowadzeniu takiego zabiegu jako standardowej metody leczenia HIV/AIDS. Jednakże naukowcy podkreślają, że być może w przyszłości dzięki terapii genowej uda się opracować skuteczną metodę leczenia wszystkich pacjentów z HIV/AIDS. Bardzo obszerny opis badania, metody, wyniki oraz

wnioski zostały przedstawione na łamach czasopisma „The Lancet” pod tytułem: *Evidence for HIV-1*.

„Musimy jednak umieścić to w kontekście – leczenie osób zakażonych wirusem HIV za pomocą przeszczepu szpiku kostnego nie jest po prostu realną opcją. Musimy stale podkreślać znaczenie zapobiegania, wczesnego testowania i przestrzegania zaleceń terapeutycznych, jako filarów obecnej globalnej reakcji na HIV / AIDS” - powiedziała Sharon Lewin, ekspertka od chorób zakaźnych na Uniwersytecie w Melbourne i członek Międzynarodowego Towarzystwa AIDS

Na początku 2019 r. naukowcom udało się po raz pierwszy wyeliminować wirusa HIV-1 DNA z genomów żywych zwierząt, co jest uznawane za krytyczny krok w stronę stworzenia leku na ludzką infekcję wirusem HIV. Autorami tego odkrycia są badacze z Lewis Katz School of Medicine at Temple University oraz University of Nebraska Medical Center. Naukowcy zastosowali strategię edycji genów połączoną z działaniem specjalistycznego lasera.

Od wielu lat, osoby zakażone wirusem HIV mają nadzieję na to, że pewnego dnia, skończy się ich koszmar. Dziś, wydaje się, że to marzenie pewnego dnia może stać się faktem. Pomimo, że droga do tego jest daleka, przypadki Timothy-ego Raya Browna oraz Adama Castillejo, pozwalają sądzić, że jesteśmy na dobrej drodze do tego, by pewnego dnia osoby zakażone mogły zacząć żyć normalnym życiem, bez obawy o własne życie.



Internet jako składowa relacji interpersonalnych

JULIA KOZICKA

Na przestrzeni ostatnich kilku lat komunikacja interpersonalna przeszła diametralną zmianę. Coraz więcej ludzi, szczególnie młodych, buduje swoje relacje nie w świecie rzeczywistym, a w wirtualnym, natomiast relacje już stworzone przenoszone są do Internetu. To zjawisko ma znaczący wpływ na definicję procesu komunikacji, poprzez poszerzanie jego granic i zwiększenie możliwości wymiany informacji, nawet pomiędzy mieszkańcami różnych kontynentów. Według Juszczaka (2011) komunikacja w sieci jest tak różna od dotychczasowych form komunikacji, iż wraz z jej rozpowszechnieniem powstają nowe płaszczyzny relacji międzyludzkich. Zatem Internet jest ogromnym skokiem w technologii porozumiewania się na odległość (Gackenbach, 1998; Joinson, 2003; Aouil, 2004; Joinson i inni, 2007).

Zakres funkcjonowania Internetu znacznie wykracza poza technologię komunikacyjną. Działalność wielu grup społecznych opiera się o komunikację wirtualną, która stała się naturalnym środowiskiem ich funkcjonowania. Nie posługujemy się Internetem tylko w celu szukania informacji, lecz również po to by zawierać i podtrzymywać znajomości, co może kompensować nam ubytki w procesie socjalizacji i na płaszczyźnie życia społecznego. Warto również zwrócić uwagę na różnorodność grup społecznych i kulturowych powstałych w Internecie, które mają znaczny wpływ na tworzenie nowych norm i praw (por. Nowak i Krejtz, 2006).



Ogromną zaletą Internetu jest jego ogólna dostępność i niedrogi dostęp. Dostępność w przestrzeni wirtualnej polega na szybkim wchodzeniu w alternatywną rzeczywistość w sieci, która umożliwia łatwe i przyjemne korzystanie z całego wachlarza usług i możliwości. Poza ograniczeniami technologicznymi Internet nie posiada żadnych ograniczeń, dzięki czemu zwyczajna wymiana komunikatów pomiędzy użytkownikami sieci wchodzi na

inny poziom, staje się bardziej ekscytująca. Dla niektórych osób łatwiejsze okazuje się nawiązanie kontaktu za pośrednictwem sieci niż w rzeczywistym życiu. Wirtualna sieć stwarza możliwość komunikacji międzyludzkiej w sposób szybszy, łatwiejszy i w wielu przypadkach anonimowy. Owa anonimowość ma znaczny wpływ na ludzką psychikę. Zmniejsza ona ryzyko związane z działalnością w sieci, a także zmniejsza podatność na zranienia i minimalizuje znaczenie norm społecznych, powodując tym samym, że internauci mają świadomość, że ich złe postępowanie np. w postaci hejtu pozostanie bezkarne.

Istnieją pewne charakterystyki kontaktu podejmowanego z użyciem sieci internetowej, które mają wpływ na jego charakter i przebieg. Jedną z nich jest właśnie anonimowość użytkowników –obserwowalna szczególnie na w różnego rodzaju mediach społecznościowych lub na forach internetowych (Christopherson, 2007). Problem nadzoru nad treściami poruszonymi w rozmowach jest kolejną cechą kontaktu internetowego. Niektóre media, grupy i fora korzystają ze specjalnie powołanych do tego celu osób, które monitorują przebieg rozmów i pojawiających się tam treści. Istnieje możliwość usunięcia z danej grupy osób, które zachowują się w sposób nieodpowiedni i niezgodny z przyjętymi dla tej grupy normami.

Warto zaznaczyć, że główną formą komunikacji w przestrzeni internetowej jest język tekstowy, czasami określany jako rozmowa tekstowa (Suler, 2004). Komunikacja odbywa się niemal wyłącznie w oparciu o przekaz werbalny, który w typowych warunkach służy jedynie przekazywaniu treści. Do minimum ograniczony jest aspekt niewerbalny, służący ustalaniu relacji, przekazywaniu postaw [Pease, 2001]. Brak występowania elementów wizualnych i niewerbalnych jest największym ograniczeniem komunikacyjnym w cyberprzestrzeni, które znacznie przyczynia się do zubożenia procesu porozumiewania się.

Jedną z najważniejszych cech komunikacji interpersonalnej w Internecie jest możliwość spotkania się w czasie realnym, czyli komunikacja synchroniczna lub poza czasem realnym- komunikacja asynchroniczna. Komunikacja synchroniczna ma miejsce wtedy, kiedy osoby kontaktujące się ze sobą wymieniają komunikaty tekstowe i/lub głosowe, i wizualne jednocześnie, najczęściej za pomocą komunikatorów internetowych. Natomiast asynchroniczne porozumiewanie się polega na wymianie e-

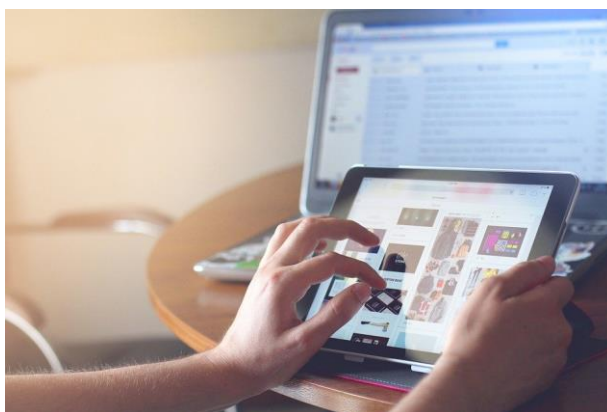
maliowej lub na forum dyskusyjnym, gdzie nadawca zostawia wiadomość, a odbiorca później w dowolnym czasie ją odbiera. Możliwość rozmowy asynchronicznej wprowadziła kilka znaczących zmian w procesie komunikowania się:

- Po pierwsze, znika konieczność umawiania się na spotkania w tym samym czasie.
- Po drugie, cyberprzestrzeń daje możliwość zastanowienia się nad odpowiedzią, edytowania jej i zmieniania.

Innym zjawiskiem, obserwowanym w obrębie grup społecznych w sieci, jest efekt *polaryzacji*. Wskazuje się, że jest on związany z widocznymi w czasie dyskusji podziałami grupy, zwykle na dwa obozy. Badania dowodzą, że nawet w sytuacji, gdy osoba biorąca udział w rozmowie początkowo prezentuje poglądy umiarkowane, pod wpływem stanowiska grupy, zmienia zdanie kierując się nawet do twierdzeń posiadających skrajny charakter (por. Wallace, 2005; Carter, Broncano-Berrocal, 2019).

Podsumowując przestrzeń internetowa jest miejscem wielu dynamicznych zmian, zachodzących niezwykle szybko. Bardzo możliwe, że w przyszłości wykształcą się kolejne środowiska skupiające internautów, umożliwiając nawiązywanie komunikacji z wykorzystaniem nowych narzędzi i tworzenie relacji interpersonalnych w innej formie, niż znane obecnie. Z tego powodu niezwykle istotne jest pogłębianie wiedzy z zakresie tej tematyki i identyfikowanie wpływu korzystania z sieci na życie człowieka.

Przede wszystkim odbywa się ona niemal wyłącznie w oparciu o przekaz werbalny, który w typowych warunkach służy jedynie przekazywaniu treści. Do minimum ograniczony jest aspekt niewerbalny, służący ustalaniu relacji, przekazywaniu postaw [Pease, 2001].



Krok milowy do rozwikłania zagadki, dlaczego salamandry mogą się regenerować

Na podstawie artykułu: Ryan J. Debuque i in., Distinct toll-like receptor signaling w odpowiedzi salamandry na uszkodzenie tkanki, *Developmental Dynamics* (2021)

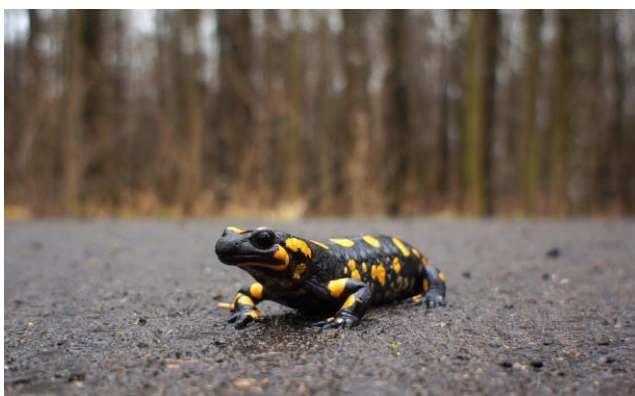
Tłumaczenie: Sebastian Krauz

Wiele salamandr może z łatwością zregenerować utraconą kończynę, ale dorosłe ssaki, w tym ludzie, nie. Dlaczego tak jest, jest naukową zagadką, która od tysięcy lat fascynowała obserwatorów świata przyrody.

Teraz zespół naukowców kierowany przez dr Jamesa Godwina z Laboratorium Biologicznego MDI w Bar Harbor w stanie Maine zbliżył się o krok do rozwikłania tej tajemnicy dzięki odkryciu różnic w sygnalizacji molekularnej, które sprzyjają regeneracji u aksolotla, salamandra wysoce regeneracyjna, jednocześnie blokując ją u dorosłej myszy, która jest ssakiem o ograniczonej zdolności regeneracyjnej.

Axolotl, meksykańska salamandra, która obecnie prawie wyginęła na wolności, jest ulubionym modelem w badaniach medycyny regeneracyjnej ze względu na swój jedyny w swoim rodzaju status orędownika regeneracji natury. Podczas gdy większość salamandr ma pewne zdolności regeneracyjne, aksolotl może zregenerować prawie każdą część ciała, w tym mózg, serce, szczęki, kończyny, płuca, jajniki, rdzeń kręgowy, skórę, ogon i inne.

Ponieważ embriony i osobniki młodociane ssaków mają zdolność do regeneracji – na przykład ludzkie niemowlęta mogą regenerować tkankę serca, a dzieci – regenerują opuszki palców – prawdopodobne jest, że dorosłe ssaki zachowują kod genetyczny do regeneracji, co stwarza perspektywę opracowania terapii farmaceutycznych, aby zachęcić ludzi do regeneracji tkanek i narządów utraconych w wyniku choroby lub urazu zamiast tworzenia blizny.



W swoich ostatnich badaniach Godwin porównał komórki odpornościowe zwane makrofagami w aksolotlu z komórkami myszy w celu zidentyfikowania jakości makrofagów aksolotlu, która sprzyja regeneracji. Badania opierają się na wcześniejszych badaniach, w których Godwin odkrył, że makrofagi mają kluczowe znaczenie dla regeneracji: Kiedy są wyczerpane, aksolotl tworzy bliznę zamiast się regenerować, tak jak ssaki.

Ostatnie badania wykazały, że chociaż sygnalizacja makrofagów w aksolotlu i u myszy była podobna, gdy organizmy były wystawione na działanie patogenów, takich jak bakterie, grzyby i wirusy, w przypadku narażenia na uszkodzenie sytuacja wyglądała inaczej: sygnalizacja makrofagów w aksolotlu promowała wzrost nowej tkanki, podczas gdy u myszy sprzyjał bliznowaceniu.

Artykuł na temat badań zatytułowany „Distinct TLR Signaling in the Salamander Response to Tissue Damage” został niedawno opublikowany w czasopiśmie *Developmental Dynamics*. Oprócz Godwina autorami są dr Nadia Rosenthal z The Jackson Laboratory; Ryan Dubuque i Katya E. Chan z Australijskiego Instytutu Medycyny Regeneracyjnej (ARMI); oraz dr Sergej Nowoshilow z Instytutu Badawczego Patologii Molekularnej w Wiedniu, Austria.

Godwin, który ma wspólne stanowisko z The Jackson Laboratory, był wcześniej związany z ARMI, a Rosenthal jest dyrektorem założycielem ARMI. Laboratorium Biologiczne MDI i ARMI zawarły umowę partnerską, aby promować badania i edukację w zakresie regeneracji oraz opracowywać nowe terapie poprawiające zdrowie człowieka.

W szczególności artykuł donosił, że odpowiedź sygnalizacyjna klasy białek zwanych receptorami Toll-podobnymi (TLR), które pozwalają makrofagom rozpoznać zagrożenie, takie jak infekcja lub uszkodzenie tkanki i wywołać odpowiedź prozapalną, była „nieoczekiwanie rozbieżna”. w odpowiedzi na uraz u aksolotla i myszy. Odkrycie oferuje intrygujący wgląd w mechanizmy rządzące regeneracją u aksolotla.



Odkrycie alternatywnej ścieżki sygnałowej, która jest kompatybilna z regeneracją, może ostatecznie doprowadzić do opracowania terapii medycyny regeneracyjnej dla ludzi. Chociaż odrastanie ludzkiej kończyny może nie być realistyczne w krótkim okresie, istnieją znaczne możliwości terapii, które poprawiają wyniki kliniczne w chorobach, w których bliznowacenie odgrywa główną rolę w patologii, w tym w chorobach serca, nerek, wątroby i płuc.

Godwin, który jest immunologiem, zdecydował się zbadać funkcję układu odpornościowego w regeneracji ze względu na jego rolę w przygotowaniu rany do naprawy jako odpowiednika pierwszej odpowiedzi w miejscu urazu. Jego ostatnie badania otwierają drzwi do dalszego mapowania krytycznych węzłów w szlakach sygnałowych TLR, które regulują unikalne środowisko immunologiczne umożliwiające regenerację aksołotli i naprawę bez blizn.

Godwin podobne badania przeprowadził już w 2013 roku. Wtedy naukowcy z Australian Regenerative Medicine Institute (ARMI) i Monash University w Melbourne wykazali, że po stopniowym usunięciu makrofagów salamandry traciły swe zdolności regeneracyjne, wskutek czego powstawała tkanka bliznowata.

Makrofagi są komórkami tkanki łącznej odgrywającymi istotną rolę w odpowiedzi immunologicznej. Ich zadaniem jest fagocytoza i rozkładanie antygeny oraz prezentowanie go limfocytom T.

"Jeśli makrofagi nie są obecne w początkowej fazie gojenia, nie dochodzi do regeneracji. Teraz musimy poznać dokładniej mechanizm ich działania. Za jakiś czas może to pomóc opracować nowe metody wspomagania procesów gojenia u ludzi" - mówi dr James Godwin, autor badań.



Nadciśnienie w czasie ciąży wiąże się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu u potomstwa

ESC PRESS OFFICE DLA EUREKAALERT- (ESC) ESC Heart & Stroke 2021.1

Tłumaczenie: Sebastian Krauz

Badanie z udziałem 5,8 miliona dzieci wykazało wyższą częstość występowania udaru mózgu cztery dekady później u tych, których matka miała wysokie ciśnienie krwi lub stan przedrzucawkowy podczas ciąży. Wyniki badań są prezentowane na internetowej konferencji naukowej Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) ESC Heart&Stroke 2021.1

„Nasze odkrycia wskazują, że zaburzenia nadciśnieniowe w czasie ciąży wiążą się ze zwiększonym ryzykiem udaru mózgu i potencjalnie chorób serca u dzieci w wieku do 41 lat” – powiedział autor badania dr Fen Yang, doktorant z KarolinskaInstitutet, Sztokholm, Szwecja. „Potrzebne są badania z dłuższym okresem obserwacji, aby potwierdzić wyniki i poprawić zrozumienie możliwych mechanizmów leżących u podstaw”.

Wcześniejsze badania sugerowały, że dzieci narażone na nadciśnienie u matki podczas ciąży mają zwiększone ryzyko przedwczesnego porodu, ograniczenia wzrostu płodu i czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, w tym wysokiego ciśnienia krwi, otyłości i cukrzycy w późniejszym życiu. Jednak dowody na bezpośredni związek z ciężką chorobą sercowo-naczyniową są ograniczone. W tym badaniu zbadano ten związek, koncentrując się na chorobie niedokrwiennej serca i udarze.



To populacyjne badanie kohortowe połączyło rejestry krajowe z dwóch krajów. Żywe pojedyncze porody w Szwecji (1973 do 2014) i Finlandii (1987 do 2014) były obserwowane pod kątem choroby niedokrwiennej serca i udaru mózgu do 2014 roku. Zidentyfikowano nadciśnieniowe zaburzenia ciąży, w tym wysokie ciśnienie krwi (zaczynające się przed lub w trakcie ciąży) i stan przedrzucawkowy (wysokie ciśnienie i uszkodzenie narządów).

Naukowcy oszacowali zagrożenia związane z chorobą niedokrwienną serca i udarem związanym z wysokim ciśnieniem krwi podczas ciąży. Analizy zostały skorygowane o czynniki, które mogły mieć wpływ na relacje, takie jak rok urodzenia dziecka, płeć i wady wrodzone oraz wiek matki, urodzenie, stan cywilny, poziom wykształcenia, wskaźnik masy ciała, palenie we wczesnej ciąży oraz wywiad rodzinny choroba sercowo-naczyniowa.

Analizy powtórzono po wykluczeniu dzieci z przedwczesnym porodem lub ograniczeniem wzrostu płodu, które wiązały się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.

Przeprowadzono analizy rodzeństwa, aby kontrolować potencjalny wpływ niezmiierzonych genetycznych i środowiskowych czynników rodzinnych. Analizy te obejmowały pary rodzeństwa niezgodne zarówno pod względem ekspozycji (nadciśnieniowe zaburzenia ciąży), jak i wyniku (choroba niedokrwienna serca/udar).

Spośród ponad 5,8 miliona singli biorących udział w badaniu, 218 322 (3,76%) urodziło się matkom z zaburzeniami nadciśnienia w czasie ciąży. W okresie obserwacji do 41 lat u 2340 (0,04%) dzieci rozpoznano chorobę niedokrwienną serca, a u 5360 (0,09%) udar mózgu.



Potomstwo narażone na nadciśnieniowe zaburzenia ciąży u matki miało odpowiednio 29% i 33% zwiększone ryzyko choroby niedokrwiennej serca i udaru mózgu. Związki te były niezależne od porodu przedwczesnego i ograniczenia wzrostu płodu. W analizach rodzeństwa związek pozostał dla udaru, ale nie dla choroby niedokrwiennej serca.

Dr Yang doszła do wniosku: „Było to jedno z niewielu badań w tej dziedzinie i potrzebne są dalsze badania. Było to badanie obserwacyjne i nie możemy wyciągnąć żadnych wniosków na temat przyczynowości. Jeśli nasze odkrycia zostaną poparte dalszymi badaniami, można podjąć kroki, aby zapobiec choroby układu krążenia u potomstwa narażonego na nadciśnieniowe zaburzenia ciąży – na przykład skupiając się na zdrowiu matek i przeprowadzając badania przesiewowe dzieci pod kątem czynników ryzyka, takich jak wysokie ciśnienie krwi we wczesnym okresie życia”.

Psychologia a COVID-19

CARMINE M PARIANTE DLA THE GUARDIAN

Tłumaczenie: Sebastian Krauz

Gdy Wielka Brytania zbliża się do tego, co, miejmy nadzieję, będzie końcem blokad i wysokiej liczby zgonów, lekarze i pielęgniarki muszą poradzić sobie z niepokojącym drugorzędnym aspektem pandemii w postaci tzw. "LongCovida". W samej Wielkiej Brytanii jest ponad 1 milion osób z "LongCovid", co może mieć potencjalnie ogromny wpływ na społeczeństwo i siłę roboczą. Pojawia się obraz kliniczny charakteryzuje się specyficznymi objawami, dusznościami, trudnościami w koncentracji, bólami całego ciała czy uporczywym zmęczeniem. Choroba została rozpoznana w USA, Europie i innych krajach. Co więcej, "LongCovid" ma dużo o cech wspólnych z CFS/ME.



Niestety, w obliczu całego tego cierpienia, postępy w nauce i opiece klinicznej są zagrożone przez przestarzałą i nieprzydatną debatę na temat tego, czy te objawy są „w umyśle”, jakby były fantazją lub snem. Oczywiście nie myślimy o objawach "LongCovid" i CFS/ME. Niektórzy ludzie z CFS/ME lub od niedawna "LongCovid", zostali zwolnieni przez pracowników służby zdrowia. Niektórzy pacjenci mogli czuć się nie traktowani poważnie przez swojego lekarza, podczas gdy inni mogli stracić możliwość skorzystania z szerszego, psychospołecznego podejścia.

Fakt, że wszystkie objawy i zaburzenia mają podłoże biologiczne, nie umniejsza przekonujących dowodów, że na objawy i zaburzenia mogą mieć wpływ „czynniki psychologiczne”. Wiele osób w pełni zdaje sobie sprawę, że na nasze zdrowie może wpływać to, co dzieje się w naszym życiu i to, jak się z tym czujemy – zarówno negatywnie, jak i pozytywnie.

Stresujące wydarzenia życiowe, takie jak żałoba, bezrobocie, nadużycia i przemoc, ubóstwo lub dyskryminacja, mogą przyspieszyć lub zaostrzyć zarówno zaburzenia psychiczne, jak i fizyczne. Zdarzenia te mogą prowadzić do nadciśnienia, zaostrzenia choroby autoimmunologicznej,

problemów sercowo-naczyniowych lub depresji. Dlaczego mielibyśmy chcieć oddzielić te skutki zdrowotne i umieścić depresję lub jakiegokolwiek zaburzenie psychiczne w osobnym pudełku dla reszty?

I odwrotnie, wykazano, że zmiany w stylu życia i zachowaniu oraz terapie psychologiczne (które działają poprzez kwestionowanie nieprzydatnych sposobów myślenia o sobie i otaczającym nas świecie) pomagają pacjentom z zaburzeniami fizycznymi, w tym rakiem, zespołem jelita drażliwego, cukrzycą, stwardnieniem rozsianym i udarem mózgu, żeby wymienić tylko kilka.

Istnieją również dobre dowody na to, że na wszystkie rodzaje objawów może mieć wpływ przewidywanie i przekonania, co wielokrotnie wykazano w przypadku silnych efektów placebo i „nocebo”. Zaoferowanie czegoś, co uważa się za pozytywne (na przykład pusta kapsułka, która według nas zawiera lek) lub negatywne (pusta kapsułka, która według nas zawiera toksynę) sprawi, że nasze objawy będą lepsze (placebo) lub odpowiednio gorsze (nocebo).). To nie jest olej wężowy dla naiwnych: są to efekty biologiczne oparte na mierzalnych zmianach w mózgu i ciele, które mogą wystąpić u każdego. Dlatego standardowa ocena nowego leczenia jakiegokolwiek zaburzenia – w tym bardzo realnej infekcji Covid – wymaga porównania z leczeniem pozorowanym, aby nasze oczekiwania, pozytywne lub negatywne, nie miały wpływu na wyniki.



Mówienie pacjentom, że ich objawy są w ich umyśle, jest całkowicie nie do przyjęcia dla każdego lekarza, którego znam, a na takie postawy nie ma miejsca we współczesnej medycynie. Ale to lekceważące podejście nie ma nic wspólnego z ważnym klinicznym zrozumieniem, że czynniki i podejścia psychologiczne mogą wpływać na te stany, tak jak na każdą inną chorobę. Ci, którzy odrzucają pogląd, że podejście psychologiczne może pomóc nam lepiej zrozumieć i leczyć objawy fizyczne, sami wpadają, być może nieumyślnie, w pułapkę różnicowania i stygmatyzacji choroby psychicznej.

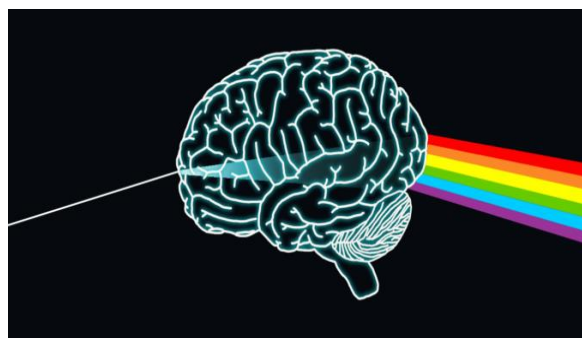
Psychodeliki i entaktogeny, w psychologii?

TOMASZ SITEK

„Być może w przyszłości nauczymy się używać określonych substancji chemicznych do wywierania bezpośredniego wpływu na poziom energii i na jej rozmieszczenie w aparacie psychicznym. Niewykluczone, że istnieją inne możliwości terapeutyczne, których wciąż nie potrafimy sobie wyobrazić” –
Zygmunt Freud 1938

W nauce znów się rozmawia o psychodelikach i entaktogenach, ostatnia dekada szczególnie parę ostatnich lat to swoisty „renesans” dla tej dziedziny.

Ponownie zobaczyłem siebie jako małego chłopca stawiającego opór i powiedziałem: Nie, Nie chce tego! Uświadomiłem sobie, że moje nastawienie miało na mnie destrukcyjny wpływ (...) Postanowiłem wziąć w objęcia i powiedziałem: Chodźmy Staniemy się trochę bardziej dojrzały i razem pójdziemy tą drogą. – Cardero, Zegans wraz z zespołem (1967) fragment badań z sesji z wykorzystaniem MDMA opisany w książce „Terapia MDMA i innych entaktogenów” Torsten Passie.



Zanim jednak przytoczę najnowsze odkrycia i pokładane szanse rozwojowe naukowców, przypomnę w skrócie jak to się wszystko zaczęło.

Albert Hofmann w 1938 zsyntezował pierwszy raz Substancję LSD, lecz badaniem jej zajął się 5 lat później w 1943 roku, gdy najpierw przypadkowo wchłonął niewielką ilość substancji, by parę dni po tym zdarzeniu świadomie spróbować 250 µmg kwasu i doświadczyć działania substancji. Naukowiec doświadczył przyswojonego „tripa” – w jego odbiorze rzeczywistości pojawiały halucynacje, zmysły jego były wytężone i odbierały wszystko bardziej wyraziście. Hofman następnie zajął się badaniem psychodelików na szerszą skalę. Działaniem substancji zainteresowały się psychologowie zaczęli ją stosować jako dodatek do terapii psycholitycznej. Substancja przyczyniła się do prężnego rozwoju psychologii transpersonalnej, która skupiała się na tak zwanych doświadczeniach sztytowych, duchowości. Niestety zyskując rozgłos straciła

postrzeganie w przestrzeni publicznej leku, dostała nową łatkę narkotyku. Stało się to poprzez nieumiejętne i nadmierne stosowanie substancji na festiwalach i imprezach dla dobrej zabawy, dzięki czemu w latach sześćdziesiątych LSD zostało zdelegalizowane

Dwadzieścia lat później Z **MDMA** stało się to samo co LSD, substancja przeciw lękową, nie wywołująca halucynacji, wyostrza zmysły i zwiększa empatie, wzbudza chęć rozmowy z drugą osobą, lecz poprzez nadmierne stosowanie zdelegalizowana. Terapeuci, psychiatry i naukowcy mimo wielu prób, sądzenia się z agencją przeciw narkotykową zostali zmuszeni do zaprzestania legalnych badań nad środkiem, wielu z nich ryzykowało, zeszli do tak zwanego „undergroundu” łamali prawo dla nauki i pacjentów, którzy korzystali z sesji terapeutycznych.

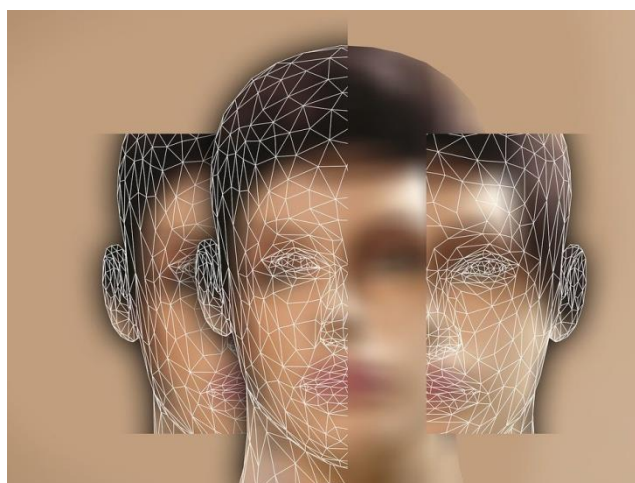
Działanie psychodelików zostało szerzej zbadane przed ich delegalizacją, powodów jest wiele chociażby duża różnorodność oraz większa legalność w niektórych krajach np. Afryki, gdzie ayataska (napój przyrządzany przez szamanów z dwóch rosnących dziko ziół) spożywana jest rytualnie. Stanisław Groff, czeski psychiatra jeden z najwybitniejszych naukowców w dziedzinie psychologii transpersonalnej, w swojej praktyce wykorzystywał LSD terapii oraz stworzył teorie podstawowych matryc perinatalnych, gdy substancja została zakazana odkrył nową metodę - „Oddychanie Holotropowe”, która poprzez hiperwentylacje wprowadzała świadomość pacjenta w wyższe stany świadomości. Halucynacje jakich doświadczała pacjenci ukazywały im inny świat, wszystko co znali znikło lub postawione zostało w całkowicie innym świetle. Przypomina mi się w tym momencie obraz Jaskini Platona – cienie dla ludzi w jaskini były całym światem realnym na pozór, gdy zakwestionowali to co wcześniej dostrzegali ukazał by się im inny obraz rzeczywistości.

Groff wskazuje na różnorodny charakter doświadczeń szczytowych. Jedne z nich skupiają się na doświadczeniach znanych w przeszłości pacjenta, który przepracowuje je z większą empatią szczególnie istotne dla wypartych traum zepchniętych do nieświadomości osobowej. Psychiatra także opiera się na nieświadomości zbiorowej dzięki której tłumaczy charakter doświadczeń transpersonalnych, w których pacjent zachowuje się tak jakby nie mógł wcześniej znać i zachowywać się w taki sposób – przykładowo zaczyna mówić w nieznanym dla nikogo języku starożytnym, opisane wyżej doświadczenia opierają się na teorii Junga. Ostatni charakter

jest perinatalny opiera się na teorii, w której człowiek zachowuje świadomość w brzuchu matki, lecz zapomina wszystko poprzez pierwsze stresujące i bolesne doświadczenie porodu. Groff wskazuje na to by nie powinno się wpływać na charakter doświadczenia podczas terapii, to jaki się pojawia zależny jest od osoby i jej zgromadzonej niewyrażonej energii psychicznej.

Świadomość zamyka się w granicach odbioru receptorów wytwarzających impulsy neuronalne przechodzące przez wytarte szlaki. Trochę to tak jak wytarte tory przez które dzieciaki zjeżdżają na sankach w zimę, zjazd jest dobrze znany i szybki, lecz nie znaczy, że najlepszy. Psychodeliki w tej metaforze to taki spadający śnieg na wytarty szlak, dzięki czemu wytworzy się nowa droga, w nauczę nazywamy to zjawisko neuropatycznością. Neurotropowy czynnik pochodzenia mózgowego BDNF, wpływa na neuropatyczność jego niedobory w organizmie wpływają na pojawienie się depresji, poziom stresu i starzenie się. Liczne badania (przeprowadzane w Holandii i USA) nad zwierzętach i ludziach wpływu psychodelików z wyszczególnieniem LSD ukazują zwiększenie się w organizmie czynnika BDNF oraz neurytogenezę, dzięki czemu dysfunkcyjne szlaki neuronalne powodujące cierpienie mogą być zastępowane przez bardziej przystosowawcze i rozwojowe.

Subiektywne doświadczenia pacjentów po zażyciu LSD to głównie halucynacje wraz z którymi pacjent doświadcza: przeżyć mistycznych, rozpadu ego, zmian w strukturze wartości sprawia, że doświadczenia mogą leczyć, lecz muszą być odpowiednio pokierowane przez specjalnego terapeutę, który



wcześniej przeprowadził odpowiedni wywiad zakwalifikował i przygotował pacjenta. W wielu badaniach przeprowadzonych nad psychodelikami wykazywano pozytywny ich wpływ w leczeniu depresji, reakcji na stres alkoholizmu, u pacjentów z chorobami terminalnymi (przygotowanie i zaakceptowanie nieuchronnej śmierci) ponadto po zastosowaniu zachodzą pozytywne zmiany w strukturze mózgu, które wpływają na efektywniejsze uczenie się zapamiętywanie i twórczość.

Dziś badania nad terapią skupiają się głównie nad 3,4 metylenodioksymetaanfetaminą (MDMA). Przypuszczam, że jest to spowodowane mniejszą ilością badań nad tą substancją oraz większym jej zainteresowaniem wynikającego z jej niedezintegrującego działania. Psychodeliki to **Depersonalizacja** to MDMA **Personalizacja**. Substancja podobnie działająca, lecz występuje mniej zmian poznawczych, które nie dezintegrują naszego wytworzonego dzięki zmysłom obrazu świata jak i siebie samego, tak zwana śmierć ego jaką możemy doświadczyć w przy stosowaniu LSD. jednocześnie nie uważam, że doświadczenie to jest niekorzystne dla psychiki, lecz w niektórych przypadkach zbędne niekiedy przeszkadzające.

MDMA deaktywuje działanie ciała migdałowatego odpowiadające za reaktywność emocjonalną oraz nadmierne negatywnie nacechowane emocje, jednocześnie aktywuje obwody neuronalne w korze przedczołowej co odpowiada za spokojne myślenie. Dzięki czemu pacjent potrafi empatycznie reagować na świat i siebie, przepracowuje wyparte traumy co w szczególności jest pomocne wśród osób dotkniętych PTSD – aktualnie stosuje się specyfik w terapii weteranów wojennych dotkniętych stresem pourazowym. Ponadto zauważono pozytywny wpływ w leczeniu zaburzeń osobowości. Zrozumienie siebie, zobaczenie z innej perspektywy z czym ma się problem oraz także przepracowanie przeszłości, pacjent dokonuje regresji wyraża wyparte uczucia dokonuje przeniesienia ich na terapeutę.

Jak widać jest wiele pozytywnych doświadczeń, które umiejętnie pokierowane mogą stać się terapeutyczne i pomóc wielu pacjentom. Jedną terapią z wykorzystaniem psychodelików i entaktogenów została rozpowszechniona istotne jest przeprowadzenie wielu badań odnalezienie przeciwwskazań, bo przecież podstawową zasadą lekarską jest nie szkodzić.

Aktualnie na świecie w wielu krajach przeprowadzane są badania, powołane zostały do tego odpowiednie organizacje, najbardziej znana i przodującą w badaniach jest MAPS (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies). W Polsce na niektórych uniwersytetach przeprowadzane są koła i panele dyskusyjne oraz została powołana w 2019 roku Polskie Towarzystwo Psychodeliczne, której głównym celem jest rozpowszechnianie wiedzy oraz Wspieranie badań naukowych nad psychodelikami.

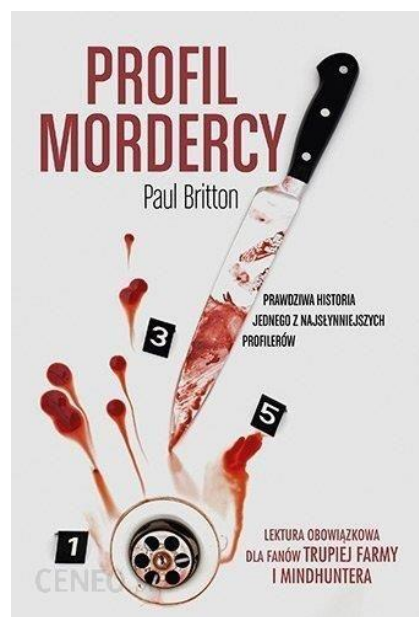
CULTURE

Paul Britton- „Profil mordercy"

KAROLINA GÓRNIOWICZ

Wielu z nas lubi w wolnym czasie czytać książki. Mimo że na studiach, często ciężko znaleźć czas na dobrą lekturę, w tych ciężkich czasach pandemii, warto zapoznać się z niektórymi tytułami, szczególnie tymi związanymi z psychologią.

Pierwszą pozycją, którą bierzemy pod lupę w naszym mini segmencie, jest „Profil mordercy". Britton jest jednym z najśłynniejszych profilerów na świecie – na podstawie śladów na miejscu zbrodni przygotowuje portret psychologiczny mordercy. Szuka szczegółów, które powiedzą mu coś o sprawcy, pozwolą sięgnąć do jego umysłu i spojrzeć na świat jego oczami. Mimo że książka ta, została wydana w 1998r., czyli ponad 20 lat temu, jej treść jest wciąż aktualna i stanowi bazę dla wielu początkujących psychologów profilerów. Na jej łamach, autor opisuje liczne sprawy kryminalne, przy których pracował wspomniany psycholog. Britton wspomina z jakimi problemami spotykał się podczas swojej pracy, na jakie szczegóły należy zwracać uwagę podczas pracy na miejscu zbrodni. Co najważniejsze dla nas, studentów psychologii, opisuje podłoże psychologiczne, które pchnęło każdego z przestępców do popełnienia zbrodni. Britton w czasie swojej kariery psychologa spotkał się z wieloma przestępcami. To doświadczenie pozwoliło mu na podjęcie współpracy z policją w celu tworzenia profili psychologicznych różnej maści zbrodniarzy. Nie uczestniczymy w jednej sprawie przez cały czas, autor przeplata różne historie. Zgodne jest to zresztą z samymi słowami autora, który zaznacza, że brał udział w kilku sprawach naraz. Należy tutaj zauważyć, że przedstawiane opisy są niezwykle brutalne. Mamy tutaj do czynienia z morderstwami na tle seksualnym, gwałtami, kanibalizmem. Dla osób o słabych nerwach książka ta może być szokiem. Jednakże autor unika nadmiernego epatowania brutalnością. Nie interesuje go, samo przestępstwo lecz jego sprawca, a



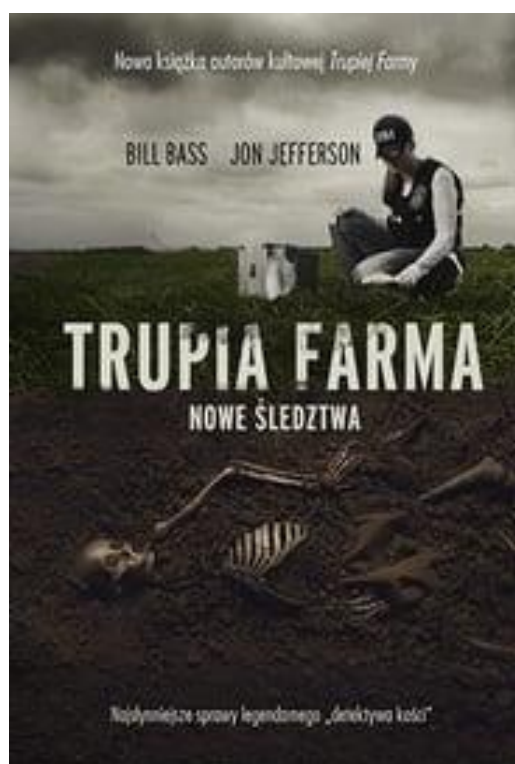
swoje zainteresowanie przelewa także na czytelnika. Ciekawym zabiegiem, nadającym lekkości całej powieści są wtrącenia z życia prywatnego autora. Nie ma ich zbyt dużo, ale pozwalają oderwać się nam od przestępstw.

Bass Hill- „Trupia farma"

Karolina Górniewicz za Magdalena Galiczek-Krempa

Rozwiązywanie zagadek kryminalnych to skomplikowana procedura, nad którą pracują dziesiątki osób, będących przedstawicielami organów ścigania, prokuratorami, lekarzami sądowymi oraz antropologami. Jeśli ciało ofiary zostaje znalezione kilka chwil po dokonanym morderstwie, wówczas badaniem zwłok zajmuje się lekarz sądowy. Sprawa znacznie komplikuje się w momencie, gdy zwłoki znajdowane są długo po dokonanej zbrodni. Osobą, która może odpowiedzieć na pytanie dotyczące tego, kim była ofiara, w jaki sposób zmarła oraz kiedy nastąpiła śmierć, jest antropolog sądowy. *Trupia Farma* to pełna ekspresji historia badań prowadzonych na ulegających rozkładowi ludzkich szczątkach, opowiedziana przez Billa Bassa, jednego z najlepszych antropologów sądowych.

Wejście na ścieżkę antropologii było dla Billa Bassa, jak dla wielu studentów, wybierających ostatecznie odbiegające od ich pierwotnych planów kierunki swoich studiów, właściwie przypadkiem. Wybór ten okazał się jednak strzałem w dziesiątkę, dziedziną, w której przyszły naukowiec zrealizował się oraz stworzył innowacyjne i dotychczas nieznane metody badań. Jako antropolog sądowy, Bill Bass, oprócz pracy naukowej na Uniwersytecie Tennessee, współpracował z policją i prokuraturą przy identyfikacji zwłok, które znajdowały się w stanie daleko posuniętego rozkładu. Dzięki swojej wiedzy i umiejętnościom przyczynił się on do rozwiązania spraw, które na pierwszy rzut oka wydawały się niezwykle trudne, wręcz - beznadziejne. Badanie zwłok przez antropologa sądowego



polega na wyłuskaniu jak największej ilości informacji dotyczącej zmarłej osoby na podstawie kości jej szkieletu. Podczas wielu lat rozwiązywania spraw kryminalnych, Bill Bass doszedł do wniosku, że zagadki te można by było rozwiązać w szybszy sposób, bądź też doprowadzić do zakończenia niejasne i niejednoznaczne sprawy, mając w ręce narzędzie, jakim jest solidna wiedza na temat procesu rozkładu ciała.

Ośrodek Antropologii Sądowej Uniwersytetu w Tennessee, zwany także „Trupią Farmą”, to miejsce, w którym od kilkudziesięciu lat Bill Bass wraz ze swoimi studentami bada rozkładające się ciała. Ciała te dostarczane są do instytutu za zgodą rodziny zmarłego bądź też na specjalne, zapisane przed śmiercią życzenie pacjenta. Zwłoki poddawane są działaniu przeróżnych czynników, w tym wysokiej bądź niskiej temperatury a także obserwowany jest czas rozwoju czerwi na powierzchni ciała. Badane zwłoki odpowiadają także na pytania dotyczące tego, jaki wpływ na rozkład ciała i rozwój owadów mają zadane ofierze rany, jak wyglądać będą zwłoki poddane spaleniu (zarówno w wyniku nieszczęśliwego wypadku w domu, jak i pod wpływem umyślnego podpalenia). Ciała na "Trupiej Farmie" zamykane są także w samochodach – w bagażnikach, na siedzeniach i tam też obserwowany jest proces ich rozkładu.

Książka Billa Bassa napisana została prostym, przystępnym i jasnym językiem. Dodatkowo autor umieścił także na końcu publikacji schemat ludzkiego szkieletu i czaszki ze stosownymi podpisami oraz słowniczek trudniejszych terminów. Aneks ten znajduje się niejako także "między wierszami" publikacji. Autor, gdy tylko opisuje badane szczątki lub fragmenty kostne, natychmiast spieszy z krótkim i obrazowym opisem, dotyczącym tego, skąd dana kość pochodzi bądź też czym się charakteryzuje.

John Krasinski- „Ciche miejsce 2"

DARIA BREJ

John Krasinski zaskoczył cały świat napisanym i wyreżyserowanym przez siebie horrorem o świecie, w którym ludzkość jest na wymarciu i musi żyć w całkowitej ciszy. Hałas bowiem przyciąga krwiożercze stwory. Fani tego gatunku byli zachwyceni. Ciche miejsce miało w sobie pewną świeżość. Potrafiło widza zaskoczyć i przestraszyć. Po trzech latach wracamy do tej historii. Tym razem John będzie starał się opowiedzieć nam o pierwszych godzinach inwazji obcych.

Ciche miejsce 2 ma świetnie rozłożone akcenty grozy, fajnie wymyślny świat, wspaniałe zdjęcia. Genialnie operuje też ciszą. Do utrzymania ciszy na sali być może przyczynia się reżim sanitarny w kinie - podczas seansu nie można niczego chrupać. Dlatego panowała grobowa cisza. Nikt nie jadł, nikt nie szeptał. Wszyscy starali się zachować ciszę, jakby razem z bohaterami kryli się przed czyhającym zagrożeniem, co jeszcze bardziej podbijało atmosferę.

W nowej odsłonie mamy mniej ciszy, a więcej akcji. To oznacza, że dużo częściej będziemy podskakiwać ze strachu na fotelach. Twórca lubi nas zaskakiwać licznymi momentami, w których stwory nagle pojawiają się na ekranie. Przez to cały czas, zresztą tak jak bohaterowie, obserwujemy otoczenie z łomoczącym sercem. Zagrożenie może pojawić się w każdej chwili. Nie można sobie pozwolić na rozluźnienie. Trzeba przyznać, że Krasinski znakomicie odnajduje się w roli reżysera. Sprawnie prowadzi bohaterów. Na ekranie nie panuje chaos, kamera nie trzęsie się niepotrzebnie. Widać, że lata spędzone na planach filmowych i podglądanie różnych reżyserów podczas pracy nie poszły na marne.



Guy Ritchie- „Jeden gniewny człowiek"

DARIA BREJ

"Jeden gniewny człowiek" to wielkie spotkanie dwóch speców od kina akcji: Guya Ritchie'ego i Jasona Stathama. Kalifornijska firma, zajmująca się transportowaniem cennych ładunków, głównie milionów w gotówce, popada w coraz większe kłopoty. W ciągu ostatnich miesięcy kilka jej konwojów zostało napadniętych, ograbionych, a ochraniające je ekipy wymordowano. W takich okolicznościach do firmy dołącza H (Jason Statham), milczący twardziel o niejasnej przeszłości, ale o nieocenionych kompetencjach. Jego zadaniem jest podniesienie bezpieczeństwa konwojów i wykrycie sprawców napadów. Wkrótce okaże się jednak, że jego prawdziwym celem jest zemsta. H odkrywa, że za napady odpowiada gang, którego ludzie kilka miesięcy temu zabili jego syna. Wkrótce ulice LA spłyną krwią, bo dla H "oko za oko" to za mało.



Już w trakcie pierwszej misji bohater w pojedynkę unieszkodliwia szajkę złodziei z taką łatwością, jakby miał wbudowany napęd jądrowy albo posiadał boskie moce. Oniemiali towarzysze broni zbierają szczęki z podłogi, szef obiecuje awans i podwyżkę, z kolei stróża prawa wietrzą podstęp. Kim, do diabła, jest H? Jakim cudem ta jednoosobowa armia zatrudniła się do eskorty furgonetek zamiast szukać etatu w Avengers? I dlaczego przemoc oraz śmierć nie robią na nim najmniejszego wrażenia?

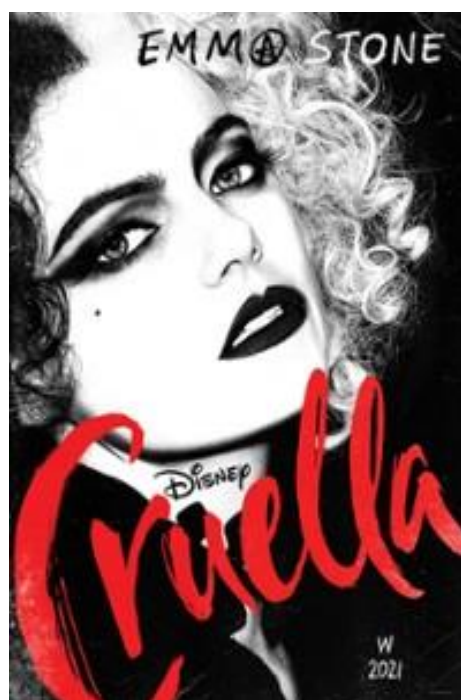
Zadowoleni będą zwłaszcza widzowie, którzy odczuwają już znużenie panującą we współczesnym Hollywood wszechobecną poprawnością. Ritchie wkłada w usta bohaterów niestosowne żarty (np. z molestowania seksualnego), gloryfikuje macyzm oraz przemoc jako najskuteczniejszy argument w każdej dyskusji. Słowem, gwizdże na woke culture i proponuje publice nostalgiczny powrót do czasów przesyconego testosteronem kina lat 90. Kolejny raz udowadnia przy tym olbrzymią biegłość inscenizacyjną, a także świetny gust muzyczny.

Craig Gillespie - „Cruella”

DARIA BREJ

Film Craiga Gillespie czerpie ze wspomnianych tytułów garściami, a także z wielu innych produkcji, ponadto powieli wiele prostych disneyowskich zabiegów do tego stopnia, że dałoby się stwierdzić że to kolejny niezbyt potrzebny aktorski film Disneya. Ale. Jednocześnie przy tych wszystkich kwestiach *Cruella* jest zarazem filmem wspaniale rozrywkowym, przepięknie zrealizowanym, miejscami naprawdę wywrotowym. Już sam pomysł, by protagonistką uczynić kultowy wręcz czarny charakter, jest dość nietypowy. Długo zastanawiałem się, jak do szpiku złą postać Disney chciałby przybliżyć młodym widzom i wzbudzić doń nieco sympatii. Jak łatwo się domyślić – poznamy przeszłość Cruelli, jej trudne dzieciństwo i dowiemy się, co sprawiło że weszła na złą drogę. Jednocześnie twórcy na szczęście nie usprawiedliwiają zła, bohaterka będzie miała wiele momentów, w których świadomie będzie mogła opowiedzieć się po jednej ze stron. Jeżeli wybierze zło, będzie to jej wolna decyzja.

Sympatię jednak bohaterka budzi bez problemu, nie tylko z uwagi na wspomniane już jej niełatwe losy, ale przede wszystkim dzięki wybornej roli Emmy Stone, która perfekcyjnie bawi się swoją kreacją, balansując na cienkiej granicy przerysowania. Kiedy staje się Cruellą, szarżuje niczym animowany pierwowzór. Aktorka wspaniale prezentuje się na ekranie także dzięki fantastycznym kostiumom, których jest zresztą od groma – praktycznie w każdej scenie Stone pojawia się w nowym stroju. Wyobrażam sobie, że udział w filmie mógł być dla niej przy okazji świetną zabawą. I widać to na ekranie. Zresztą – podobnie istny pokaz mody serwuje Emma Thompson, która wciela się tu w rolę cynicznej Baronowej – pracodawczyny Cruelli. Gdyby nie Stone – to właśnie Thompson skradłaby show, również doskonale szarżując w swojej roli. To prawdziwy popis dwóch aktorek, kostiumo- i scenografów.



Lee Isaac Chung - „Minari”

DARIA BREJ

"Minari" to bardzo osobista historia oparta na wspomnieniach z dzieciństwa reżysera Lee Isaaca Chunga. Rozgrywa się w amerykańskim Arkansas, wśród imigrantów z Korei, ale z pewnością poruszy serca widzów tutaj, w dalekiej Polsce. W gruncie rzeczy jest to bowiem uniwersalna opowieść o rodzinie, taka, która będzie zrozumiana pod każdą szerokością geograficzną. To właśnie o takich filmach mówi się "małe wielkie kino".

Rzecz rozgrywa się w latach 80. w Arkansas. Do domu na kółkach gdzieś pośrodku niczego wprowadza się koreańska rodzina. Dumny ojciec, który zamierza założyć tu farmę z niedostępnymi w USA azjatyckimi warzywami. Pełna wątpliwości matka, chcąc przede wszystkim bezpieczeństwa i spokoju dla swoich dzieci – pięcioletniego, chorującego na serce Davida oraz jego rezolutnej starszej siostry Anne. I wreszcie dołączająca nieco później szalona babcia, która zamiast piec wnukom ciasta, woli uczyć je hazardu.

Jacob, głowa rodziny, pragnie spełnić swój amerykański sen, niczym bohater filmów z Jamesem Deanem. Robi to dla bliskich, ale jednocześnie zmusza ich do poświęceń i ryzyka, ciągnie za sobą w imię "planu". Jedną z początkowych scen – mocna, świetnie zagrana kłótnia małżonków - sprawia wrażenie, jakbyśmy mieli do czynienia z dramatem o rozpadzie związku. To byłoby jednak duże uproszczenie. W "Minari" znalazło się o wiele więcej warstw. Przenikają się stopniowo, delikatnie, odsłaniając wreszcie coś na kształt biblijnej alegorii.



Michael Chaves - „Obecność 3 "

DARIA BREJ

Od premiery drugiej części *Obecności* minęło już blisko pięć lat. W międzyczasie światło dzienne ujrzało kilka spin-offów tej niezwyklej serii horrorów, jednak fani twórczości Jamesa Wana ze zniecierpliwieniem wyczekiwali pełnoprawnej kontynuacji losów małżeństwa Warrenów.

To najstraszniejsza sprawa z jaką spotkali się Ed i Lorraine Warrenowie. W rolach głównych ponownie ujrzelśmy niezawodny duet, Patricka Wilsona i Verę Farmigę. Tak jak w przypadku poprzednich części, również i tym razem cała historia została oparta na faktach.

Obecność 3 rozpoczyna się od egzorcyzmu ośmioletniego Davida Glatzela (Julian Hilliard). Jego ciało opętał demon, który nie zamierza poddać się w starciu z Warrenami. Niespodziewanie, będący na miejscu młody mężczyzna, imieniem Arne Cheyenne Johnson (Ruairi O'Connor), postanawia zająć miejsce Davida i ofiaruje demonowi swoje ciało. Sytuacja wydaje się opanowana do momentu, w którym Arne popełnia bardzo brutalne morderstwo. Jednak, czy sąd uwierzy, że dokonał tej zbrodni na rozkaz diabła?

Twórcy cyklu *Obecność* po raz kolejny postarali się udowodnić, że można wymieszać sprawy nadnaturalne, nutkę grozy i rzeczywiste wydarzenia. Najlepszym podsumowaniem całej sprawy przedstawionej w filmie jest krótka wypowiedź Eda Warrena: Jeśli w sądzie przyrzeka się mówić prawdę, kładąc rękę na biblii, to może pora, żeby wzięto również pod uwagę obecność diabła?



Thomas Vinterberg- „Na rauszu ”

DARIA BREJ

„Na rauszu” stanie się jednym z Waszych najbardziej ulubionych filmów roku. Nie może być inaczej, skoro Mads Mikkelsen zatracą się na ekranie w obłąkanym tańcu, a widz dowiaduje się, czy utrzymywanie poziomu pół promila alkoholu we krwi czyni nasze życie pełniejszym.

„Na rauszu” ma wszystko to, czego aktualnie potrzeba zatrwożonym przed trudny, pandemiczny okres sercom i umysłom: pomysł na historię rodem z innego świata, niesamowitą lekcję na temat brania się z życiem za bary, wiwisekcję ludzkiej natury w obliczu nieuchronnej porażki, morze wódki i płasającego w ramach obłąkanego tańca Madsa Mikkelsena. Maestro Thomas Vinterberg, autor pamiętnych *Festen* i *Polowania*, po raz kolejny pozwala sobie na społeczny eksperyment - tym razem krzyki sąsiadów, wystrzały z broni czy skupianie się na uciechach funkcjonowania w Komunie ustępują miejsca cichej desperacji i subtelnej refleksji nad moralnością własnego postępowania.

Jest ich czterech, każdy z nich uczy w liceum: historyk Martin (Mikkelsen), wuefista Tommy (Thomas Bo Larsen), prowadzący chór Peter (Lars Ranthe) i zajmujący się psychologią Nikolaj (Magnus Millang). Położenie zawodowe i sytuacja rodzinna głównych bohaterów świadczą o tym, że popadli oni w życiowy marazm. Mają problem z nawiązywaniem relacji z innymi osobami, w dodatku tracą szacunek zarówno w oczach uczniów, jak i najbliższych.

Pełen ekstrawaganckich pomysłów i trafnych spostrzeżeń scenariusz nie działałby jednak tak dobrze, gdyby nie został podparty aktorskimi popisami. Mikkelsen, Bo Larson, Ranthe i Millang tworzą na ekranie jedyny w swoim rodzaju kwartet życiowych rozbitków, everymanów, którzy - co paradoksalne - w całej swej szarości jestestwa są zupełnie niepodrabialni.



Jam Session

KATARZYNA CZARNOTA

Jam session pomaga muzykom wydobyć z siebie najbardziej skrywane talenty, daje im siłę do dalszego ćwiczenia i wynagradza ból po zdartych rękach. Zbiorowa improwizacja pozwala im poznać siebie nawzajem i uczyć się grać w zespole.

Na tego rodzaju koncertach nie gra się konkretnych, wyćwiczonych utworów, jest tylko pasja i przypadek, któremu pomagają lata praktyki i wyrzeczeń związanych z graniem na instrumentach. Muzycy wybierają motyw, na którym potrafią improwizować przez długi czas, każdy znajdzie miejsce na swoją solówkę i nikt nie zostanie pominięty.

Takie wydarzenia odbywają się w każdy czwartek czerwca, lipca i sierpnia o godzinie 19:00 w ogródku „Niezłej Sztuki” w Rzeszowie. Z tej okazji pozwoliłam sobie przeprowadzić wywiad z artystami jazzowymi, którzy pasjonują się takim rodzajem muzyki i od dłuższego czasu uczestniczą w Jam Session.

Jakub Kozłowski

Na czym grasz i dlaczego akurat taki instrument wybrałeś?

Gram na gitarze basowej i na kontrabasie. Dlaczego? No bo zawsze chciałem grać na instrumencie, który daje niskie dźwięki, a te niskie dźwięki powodują to, że np. w muzyce rozrywkowej chce ci się tańczyć albo nieświadomie ruszasz głową, więc ludzie czasami nieświadomie się zastanawiają. Leci jakaś muzyka, czuje się fajnie i dlaczego? To jest właśnie ta sekcja rytmiczna, czyli perkusja i gitara basowa, która powoduje to, że jest fajne flow i fajny vibe.



Gdzie się uczysz grać?

Początkowo uczyłem się grać samemu, lepiej lub gorzej, ale liczą się chęci prawda? Potem idzie taki bodziec, że może bym poszedł do jakiegoś nauczyciela. Nie chcę tutaj pomijać szkoły muzycznej, która pomimo tego, że uczy klasyki to jakoś masz cały czas kontakt z instrumentem, uczysz się obycia na scenie. To wszystko się przekłada potem do tego jak występujesz na scenie. Obecnie kończę licencjat na uniwersytecie Rzeszowskim, Jazz i muzyka

rozrywkowa, polecam bardzo. Mam taką prośbę, propagujcie ten styl muzyki i rozgłaśniajcie, jeżeli czujecie, że jest fajnie, że jest energia. Jeżeli kogoś to interesuje, to warto wspomnieć, że w Rzeszowie warto zacząć studia, żeby się rozwijać.

Jak się dowiedziałeś o Jam Session?

Ja się osobiście dowiedziałem o Jam Session, powiedzmy jakieś 7 lat temu, nie pamiętam dokładnie skąd, ale, jako że lubiłem grać taką muzykę, to naturalnie się dowiadywałem, że w tym miejscu to jest. Wcześniej tutaj nie było Jam Session tylko w underground, to tam się ludzie spotykali grać. Tutaj Jammy są od kilku lat, więc się dopiero rozkręca. Ja przyjeżdżałem jako młodszy brat, słuchać jak starsi grają, najpierw patrzyłem, bałem się wejść na scenę, ale później pierwsze kroki, jeden utworek, dwa. Wszystko przez środowisko, w jakim się obracasz, nawet jak nie ma oficjalnego wydarzenia, to spotykamy się w instytucie muzyki w kilka osób, żeby sobie coś pojamować, pograć.

Dlaczego akurat Jazz?

Wychowywałem się z bratem, który jako starszy słuchał już rozrywki, jazzu i wprowadzał mnie małymi krokami w ten świat, a dlaczego jazz? Ta muzyka jest taka wolna, nic cię nie ogranicza, możesz się wykazać. To jak grasz, trochę odzwierciedla to, jakim jesteś człowiekiem.

Co cię inspiruje do grania?

Inspirują mnie ludzie, to, że się poznaje nowych ludzi i to, że możesz z nimi stworzyć na scenie pewną magię. Tworzy się coś takiego, co czasem widz może odebrać, ale nie zawsze, bo niektórzy wiadomo, lubią jeden rodzaj muzyki, drudzy lubią inny ale jeżeli ktoś lubi jazz i przychodzi tego posłuchać, to zakładamy, że kuma cza-czę, więc jeżeli ktoś tego słucha, to słucha tego aktywnie, a grając na scenie tworzy się taka aura, taka magia.

Inspirują mnie jeszcze muzycy doświadczeni, czyli ci wszyscy pionierzy jazzu, legendy, to jest taka naturalna kolej rzeczy, jak ktoś zaczyna, słucha lepszych, zawsze ktoś jest lepszy, potem jesteś na takim etapie, że ktoś może się tobą inspirować.

Panuje pewne przekonanie, że studia muzyczne nie są opłacalnym kierunkiem, dlatego że przyszłość w tej dziedzinie nie jest pewna, zgadzasz się z tym? Czy studiując jazz masz takie poczucie, że nie poradzisz sobie w przyszłości?

To jest bardzo dobre pytanie, szczególnie w tych czasach, kiedy niestety artyści, muzycy, ogólnie branża muzyczna i wszyscy artyści, trochę są uważani za kogoś..., wiadomo pandemia i te sprawy więc liczą się takie zawody, które dają

człowiekowi chleb, muzyką się wiadomo nie najesz, ale jest coś ważniejszego niż jakiś tam powiedzmy... chleb.

Muzyka zawsze była potrzebna, zawsze będzie potrzebna. Jest trochę taka nutka niepewności, bo nigdy nie masz pewności, (po studiach muzycznych szczególnie), że masz jakąś zagwarantowaną pracę, to jest niestety trudny orzech do zgryzienia w takim sensie, że trzeba mieć kontakty i trzeba w miarę dobrze grać, ale w szczególności trzeba być dobrym człowiekiem, żeby jakoś tak to wszystko się... ale myślę, że jeśli ktoś jest artystą i inaczej postrzega rzeczywistość, to z jednej strony martwi się jak utrzymać rodzinę, zarobić na ten przysłowiowy chleb, ale z drugiej strony ma to totalnie w dupie no bo on robi swoje. Znam dużo osób, które podczas pandemii (świetni muzycy) zastanawiali się, czy by to rzucić, ale każdy orze jak może, muzyka jest we krwi i nie da się tego zostawić. Jak już ktoś złapał bakcyła, to nie zacznie nagle skręcać długopisów, oczywiście z całym szacunkiem, bo długopisy są ważne na maturze, ale muzyka ważniejsza. Nigdy nie wiesz, czy będziesz miał granie, czy może będzie ta czwarta, czy szósta fala. Najważniejsze jest nie tracić motywacji i takiego samozaparcia, że to, co robię, musi mieć jakieś odzwierciedlenie w przyszłości.

Co zrobić, żeby być lepszym muzykiem?

Każdy ma swoją ścieżkę, swoje sposoby na to jak ćwiczyć, co ćwiczyć i jak się wybić. Mega ważna jest kondycja fizyczna, cały dzień nosisz graty. Złapałem się na tym podczas pandemii. Lockdown... nikt nie wie, ile to potrwa, ale pierwszy impuls, jaki był to to, że jest czas na ćwiczenie, to zabieram się za ćwiczenie i zacząłem ćwiczyć, jeden dzień, drugi, trzeci i tak po dwóch tygodniach się zorientowałem, że jestem zombie, siedzę, noga na nogę na łóżku, skulony, ręka zgięta, w jednej pozycji przez nawet więcej niż dwa tygodnie, to jest samobójstwo! Uczę się tego, że nie samą muzyką żyje człowiek.

Bardzo ważne jest też zdrowie psychiczne, nie tylko fizyczne, bo to się idzie załamać, najgorzej jest się porównywać do kogoś, że ten gra tak a ten lepiej, to jest schorzenie każdego muzyka, trzeba się nauczyć, żeby iść własną drogą.

Adrian Łazarczyk

Na czym grasz i dlaczego akurat taki instrument wybrałeś?

Gram głównie na fortepianie, uczyłem się też samodzielnie na perkusji i na akordeonie. W przyszłości chcę się nauczyć jeszcze grać na organach kościelnych i na gitarze, bo chciałbym nagrać kiedyś sam płytę. Mam takie ciche marzenie, samodzielnie bas, perkusja i piano, dlatego też szukam teraz inspiracji od różnych muzyków, żeby wiedzieć czego muszę się jeszcze nauczyć.



Jak zacząłeś grać?

Pierwszy keyboard dostałem na komunię od mojego ojca chrzestnego, zapisali mnie do ośrodka kultury, tam dwa lata uczyłem się na pianinie, chociaż pierwsze dwie lekcje uczyłem się na perkusji, zawsze chciałem grać na perkusji. Po dwóch latach zapisano mnie do szkoły muzycznej i tam pobierałem klasycznie naukę przez 8 lat, dwa razy miałem przyspieszone czteroletnie, bo wystartowałem w wieku 10 lat, a przyjmują w wieku 8 lat. Musiałem nadrobić jeden rok w trzy lata no i studia. Jak przyjechałem pierwszy raz do Rzeszowa, to zakochałem się w tym mieście, bo tu przede wszystkim jest taki spokój i bardzo spokojna atmosfera, klimat też jest bardzo odczuwalny, od razu po zjechaniu z autostrady czułem się rześki, wiedziałem gdzie jestem.

Ile grasz dziennie?

Był czas, że ćwiczyłem bardzo mało nawet w szkole muzycznej, w liceum, gdzie miałem maturę to pół godziny, ale teraz na studiach staram się wymyślać różne ćwiczenia, wyszukiwać ich np. Hanona i Beringera. Dają mi chęć do ćwiczenia i do samego kształcenia, żeby móc więcej pokazać na scenie. Staram się tak z 3-4 godziny spędzać dziennie przy instrumencie, jak nie samemu to z innymi, jakieś próby... po prostu być z instrumentem i też dużo słuchać, żeby odkrywać nowe kanony muzyki.

Jak się dowiedziałeś o Jam Session?

Jam Session było dla mnie czymś nowym, ponieważ ja, zanim jeszcze przeszedłem na jazz, byłem na klasyce i usłyszałem, jak grają jazzmani, którzy grają na egzaminach wokalnych i instrumentalnych. Zafascynowałem się tym jaki tam jest luz, poczucie muzyki inne niż w klasyce. Z miesiąca na miesiąc gra mi się coraz lepiej, ponieważ jestem już osłuchany z tym klimatem, z tym

miejscem, jaką muzykę się wykonuje i dodatkowo jakie są utwory, żeby poćwiczyć i zagrać coś z resztą zespołu.

Dlaczego akurat Jazz?

Jest to taki wolny styl, ponieważ w odróżnieniu od klasyki, bo tam mamy ścisłe nuty, które musimy zagrać, jest mało miejsca na swoją własną interpretację. To znaczy, Interpretacja jest, ale nie można tam nic zmienić, natomiast w jazzie każde solo jest inne, zawsze jak się gra to jest, potocznie mówiąc inny „lot”, wynikający z nastroju.

Co cię inspiruje do grania?

Przede wszystkim w muzyce szukam jak najwięcej nowości, nie lubię jak w muzyce jest nuda, że słyszę 10 razy ten sam kawałek i tyle. Muszę ciągle odkrywać, a jazz się cały czas rozwija, to nie jest zamknięta muzyka.

Co zrobić, żeby być lepszym muzykiem?

Przede wszystkim cały czas ćwiczyć i cały czas słuchać, bo jak się słucha, to odkrywa się coś nowego. Nawet ten sam utwór odsłuchany 10 razy daje coś, czego się za pierwszym razem nie usłyszy, a mając już daną bazę i formę utworu w głowie, można usłyszeć coś, co się za pierwszym razem nie usłyszało.

Jak pandemia zmieniła twoje podejście do muzyki?

Pandemia bardzo dużo zmieniła, ponieważ prawie rok nie byłem w kontakcie z instrumentem, sam w domu grałem, ale nie było stałej relacji z uczelnią, była zamknięta. W pewnym momencie mieliśmy wszystko zdalnie, lekcje z instrumentu też były zdalnie, nie można wszystkiego przekazać zdalnie. To, co się widzi w danym momencie, w danej Sali, na danej lekcji, to jest moment, w którym czuje się atmosferę, moment, w którym czuje się odbicie tych wszystkich strun od ścian i po prostu to jest magia Sali uczelnianej, gdzie pobiera się jak najwięcej, bo to, co wyciągnijemy teraz ze studiów i z lekcji to potem nam zostanie i będziemy tego używać.

"Charaktery" dla każdego

JULIA KLIMAS

Magazyn "Charaktery" jest to polski miesięcznik popularnonaukowy poświęcony psychologii, ukazujący się od 1997 roku. Redaktorem naczelnym pisma jest Edyta Żmuda.

Jest to idealny magazyn dla tych, którzy interesują się wszelaką tematyką dotyczącą emocji, umysłu, ludzkiej duszy oraz dla szukających w życiu prawdy o samych sobie.

Znajduje się w nim mnóstwo artykułów opisujących współczesne problemy młodych ludzi, dotyczące dojrzewania, a także młodej, nieprzystosowanej jeszcze psychiki, która dopiero oswaja się ze światem i niebezpieczeństwami, jakie on za sobą niesie. Dorosłe osoby, a w szczególności te, które są już rodzicami, również znajdą coś dla siebie, ponieważ prawie w każdym wydaniu jest zamieszczony artykuł o dzieciach, tudzież o wychowaniu, bądź rodzicielstwie. Wszystkie teksty pisane są przez specjalistów, mianowicie - psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, psychologów społecznych i wielu innych, zajmujących się tą tematyką i tymi problemami. Często są to również znane czy poważane osobistości, z dużym doświadczeniem zawodowym.

Magazyn zawiera również dużo treści i rozważań opisujących oraz analizujących współczesne problemy z zakresu psychologii społecznej. Dotyczyć one mogą różnych zmian w komunikacji czy w budowaniu relacji między ludźmi w ujęciu globalnym, zachodzących na przestrzeni lat, na skutek właśnie zjawiska globalizacji. W ostatnim czasie w niemalże każdym wydaniu znajdowały się artykuły dotyczące pandemii Covid-19 i jej wpływie na nasze życie oraz naszą psychikę.

W piśmie można znaleźć sporo poradników odnośnie zdrowego stylu życia, poprawy jakości snu, czy redukcji stresu, a także wiele wskazówek dotyczących tego,



jak zacząć skutecznie praktykować wdzięczność i pokorę, czyli tak ważnych i potrzebnych wartości do tego, by wieść satysfakcjonujące życie i czuć się spełnionym. W magazynie można również zauważyć, że pod niektórymi artykułami są kontakty do specjalistów z danej dziedziny, które są podane specjalnie dla czytelników, w razie gdyby potrzebowali pomocy, czy potrzeby skontaktowania się.

Krótko mówiąc i już podsumowując, magazyn “Charaktery” jest świetnym pismem dla osób szukających odpowiedzi na wiele nurtujących pytań dotyczących ich samych oraz otaczającego ich świata a także dla osób szukających antidotum na swoje wątpliwości, tudzież troski, a nawet problemy.

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dożo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje?

Śmiało, pisz do nas!

E-mail: discipulusmagazyn@gmail.com