

DISCIPULUS

NEWS

Spotkanie Wigilijne CH
Czasopismo Humanum wysoko
punktowane przez MEN

SCIENCE

Codziennie czytanie niezwykle
ważne dla naszego mózgu
Kontrowersyjne leczenie
psychodelikami
Negatywne skutki Covid - 19 u
dzieci i młodzieży
7 Praw sukcesu

CULTURE

Ogrodnicy
The Expanse



Spis treści

LIST OD REDAKCJI	3
KILKA SŁÓW OD UCZELNIANEJ RADY SAMORZĄDU STUDENCKIEGO	4
NEWS.....	5
Porozumienie Collegium Humanum i PME.....	5
Porozumienie Collegium Humanum i Gminy Wyszków	5
Uczeliśmy w Rzeszowie 103. rocznicę Odzyskania Niepodległości	6
Spotkanie wigilijne Studentów Collegium Humanum – Filia w Rzeszowie.....	7
Spotkanie wigilijne Collegium Humanum	7
Czasopismo Humanum wysoko punktowane przez Ministra Edukacji i Nauki.....	9
SCIENCE	10
Mobbing w białych rękawiczkach.....	10
Wspaniałe piekło - wszystko co wiemy o zakochaniu	13
Codzienne czytanie niezwykle ważne dla naszego mózgu	16
Działa przeciwbólowo, wzmacnia serce, pomaga w odchudzaniu a do tego uspokaja? Lek na wszystko	17
Kontrowersyjne leczenie psychodelikami.....	21
Nie możesz dać komuś czegoś, czego sam nie masz	25
Powody, dla których warto wstawać z łóżka wcześniej.....	28
Jak się komunikować?.....	29
Kiedy rodzic przestaje ufać swoim kompetencjom - o roli specjalistów w rozwoju dziecka	33
Co się stało?.....	37
Psycholog a psychoterapeuta, gdzie jest różnica?.....	38
Presja społeczna sukcesu.....	40
Uczucia „niekochane”. Czy potrafimy z nich czerpać?	42
7 praw sukcesu	45
Negatywne skutki pandemii Covid-19 u dzieci i młodzieży	49
Kiedy rodzic przestaje ufać swoim kompetencjom - o roli specjalistów w rozwoju dziecka	52
CULTURE	56
Spider-Man: Bez drogi do domu	56
Ogrodnicy	57
The Expanse	58

LIST OD REDAKCJI

Cześć!!!

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów Collegium Humanum dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów. Wierzimy 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.

Połączenie siły z Filią w Warszawie

W trzecim numerze magazynu ukażą się artykuły studentów z Warszawy. Redakcja z filii w Rzeszowie połączyła siły ze studentami ze stolicy. Redaktorem Naczelnym reprezentującym studentów z Warszawy została Magdalena Antoniak. Razem stawiamy na rozwój Magazynu, liczymy na owocną współpracę na rzecz rozwoju studenckiej działalności Collegium Humanum.

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

Drodzy studenci, szanowna kadro akademicka, pracownicy Uczelni. Rozpoczęliśmy oficjalnie nowy rok kalendarzowy, 2022. Ostatnie 365 dni były dla nas wszystkich niezwykle trudne i wymagały dużej ilości wysiłku oraz poświęceń. Wszyscy musieliśmy dostosować się do nowej, niezwykle dziwnej i skomplikowanej rzeczywistości.

Z okazji nowego roku kalendarzowego, w imieniu całej społeczności Samorządu Studenckiego, chciałbym Wam wszystkim złożyć najserdeczniejsze życzenia noworoczne. Dlatego chciałbym Wam życzyć przede wszystkim zdrowia, ale też odpoczynku, wytchnienia i nabrania sił przed nowym rokiem i nadchodzącą sesją. Niech ten wyjątkowy, świąteczny czas przyniesie Państwu, spokój, harmonię i radość. Niech będzie to czas spędzony w ciepłej, rodzinnej atmosferze, bez pośpiechu, trosk i zmartwień.

Nie zapominajmy również o tym, że wszyscy jesteśmy wspólnotą i jestem przekonany, że wspólnie sprostamy wszelkim przeciwnościom. W tym okresie, pamiętajmy również o tych, którzy w minionym roku opuścili naszą społeczność akademicką, a którzy wciąż żyją w naszych sercach oraz w naszej pamięci. Pamiętajcie, że nigdy nie wolno nam o nich zapomnieć.

Dziękując wszystkim za zaangażowanie, które pozwoliło przez ostatni rok przejść suchą stopą, życzę Państwu wielu pomysłów, które z satysfakcją dla siebie i pożytkiem dla naszej Alma Mater przekujecie w czyny.

**Przewodniczący Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego
oraz Samorządu Studenckiego filii w Rzeszowie
Sebastian Krauz**

NEWS

Porozumienie Collegium Humanum i PME

KRAUZ SEBASTIAN

23 października br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, Dr h.c. – Rektor Collegium Humanum podpisał porozumienie o współpracy z Państwowym Muzeum Etnograficznym w Warszawie. Organizację reprezentował Zastępca Dyrektora Muzeum – Pan Doktor Józef Zalewski. W ramach kooperacji Państwowe Muzeum Etnograficzne oraz Collegium Humanum zobowiązały się do działania w zakresie realizacji wspólnych przedsięwzięć o charakterze kulturalnym, artystycznym i naukowym.

Zakres świadczeń obejmuje m.in. możliwość odbywania wolontariatów lub praktyk dla studentów Collegium Humanum, organizowanie wspólnych przedsięwzięć, inicjatyw kulturalnych i naukowych np. wystaw, sesji naukowych, wykładów, sympozjów, seminariów, konferencji naukowych i popularnonaukowych, spotkań z twórcami itp., umożliwienie przeprowadzania zajęć i projektów edukacyjnych dla studentów, mających na celu pogłębianie wiedzy – w tym wycieczek z przewodnikiem Muzeum itp.

Porozumienie Collegium Humanum i Gminy Wyszków

KRAUZ SEBASTIAN

9 listopada br. w Wyszkanie, JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, dr h.c. – Rektor Collegium Humanum i Burmistrz Wyszkania – Pan Grzegorz Nowosielski, podpisali porozumienie o współpracy pomiędzy gminą, a uczelnią. Collegium Humanum dołącza tym samym do grona uczelni wyższych będących partnerami Gminy Wyszkanie.



Zakres współpracy Collegium Humanum i Gminy Wyszkanie obejmuje organizację spotkań, wykładów, warsztatów, konferencji popularyzujących naukę, organizację kursów, szkoleń, konkursów, warsztatów promujących nowoczesne rozwiązania techniczne, innowacyjność, aktywność, współpracę w organizacji dorocznej imprezy edukacyjnej odbywającej się w Wyszkanie –

Wyszowskiego Dnia Nauki. To także wspólne projekty badawcze i wydawnictwa naukowe, współpraca w organizacji praktyk studenckich i staży dla absolwentów, ustalanie tematyki prac dyplomowych studentów w ramach współpracy partnerskiej, prowadzenie pracy badawczej i naukowej studentów oraz słuchaczy w tematach stanowiących zainteresowanie obu stron.

Celem kooperacji Collegium Humanum oraz Gminy Wyszów jest również popularyzacja wiedzy i podejmowanie działań na rzecz jej upowszechniania, budowanie kapitału intelektualnego i społecznego Wyszowa, w tym m.in. wspieranie rozwoju lokalnej przedsiębiorczości, doskonalenia zawodowego i podnoszenia kwalifikacji, umiejętności oraz poziomu edukacji mieszkańców.

Uczciliśmy w Rzeszowie 103. rocznicę Odzyskania Niepodległości KRAUZ SEBASTIAN

W 103. rocznicę Odzyskania Niepodległości przez Polskę, pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego w Rzeszowie odbyły się Wojewódzkie obchody Narodowego Święta. Z tej okazji Władze Rzeszowskiej Filii Collegium Humanum Prorektor mgr Izabela Kulaga MBA, Dyrektor Instytutu i Psychologii i Pedagogiki dr Małgorzata Dubis, prof. CH oraz przedstawiciele Rady Uczelnianej Samorządu Studenckiego złożyli okolicznościową wiązanekę pod pomnikiem Marszałka.



Przy dźwiękach hymnu państwowego, na maszt wciągnięto biało-czerwoną flagę. Po wystąpieniach Władz Województwa Podkarpackiego odczytano Apel Pamięci i oddano salwę honorową. Podczas uroczystości, po raz kolejny zabrzmiał Dzwon Niepodległości. 11 listopada to jedna z najważniejszych dat w historii Polski. Pielęgnowujemy pamięć o bohaterach, którzy na przestrzeni wieków walczyli o niepodległość naszej Ojczyzny i pozycję na arenie międzynarodowej. To okazja dla nas do manifestowania patriotyzmu i przywiązania do wartości narodowych.

Spotkanie wigilijne Studentów Collegium Humanum – Filia w Rzeszowie

KRAUZ SEBASTIAN

14 grudnia br. w filii Collegium Humanum w Rzeszowie przy ul. Miłocińskiej 46 odbyło się spotkanie wigilijne dla Studentów, Wykładowców oraz Kadry dydaktycznej uczelni. W uroczystości wzięły również udział Rektor uczelni – prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, MPH, Dr h.c.



Spotkanie wigilijne rozpoczęło się od przywitania Gości przez prof. Henryka Pietrzaka, który następnie oddał głos Rektorowi uczelni – JM, prof. dr hab. Pawłowi Czarneckiemu.

O stronę duchową uroczystości zadbał Student Psychologii – Ksiądz Damian Zięba, który odmówił modlitwę oraz przekazał kilka ciepłych słów do Gości. Symbolicznego przełamania opłatka dokonał JM Rektor – prof. Paweł Czarnecki i dr Małgorzata Dubis – prof. CH SGM, Dyrektor Instytutu Psychologii i Pedagogiki. Życzenia złożył również Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum – Pan Sebastian Krauz.

W świąteczną atmosferę zgromadzonych Gości wprowadził kwartet smyczkowy ze szkoły muzycznej. Nie zabrakło wspólnego śpiewania kolęd, miłych rozmów i pysznego wigilijnego poczęstunku. Studenci otrzymali także świąteczne upominki od Sw. Mikołaja. Spotkanie w bardzo radosnej atmosferze zakończyło się wspólnymi, pamiątkowymi zdjęciami przy choince.

Spotkanie wigilijne Collegium Humanum

KRAUZ SEBASTIAN

15 grudnia br. w Centrum Konferencyjnym West Gate w Warszawie odbyło się spotkanie wigilijne dla Studentów, Kadry Dydaktycznej oraz zaprzyjaźnionych Gości Collegium Humanum. Podczas obfitującego w atrakcje wieczoru zaproszeni goście wysłuchali przemówienia JM Rektora Uczelni – prof. dr hab. Pawła Czarneckiego, MBA, DBA, LL.M, MPH, Dr h.c., mieli

okazję zobaczyć występ artystyczny zespołu Art. Jazz oraz skorzystać ze świątecznej fotobudki.

Spotkanie wigilijne rozpoczęło się od przemówień JM Rektora uczelni – prof. Pawła Czarneckiego, który złożył życzenia i podsumował miniony rok z życia uczelni, oraz spontanicznej i pozytywnej przemowy Moniki Goździalskiej przedstawicielki social mediów.



W wydarzeniu prócz Studentów wzięła również udział Kadra Dydaktyczna oraz Współpracownicy Collegium Humanum, w tym: mgr Małgorzata Krysa, dr Patrycja Sroka – Oborska, prof. dr hab. Arkadiusz Durasiewicz, prof. dr Lech Kurnicki, dr Bartłomiej Machnik, prof. dr hab. Andrzej Gretkowski, mgr Aleksandra Fajęcka, dr Piotr Kosiak, mgr Tomasz Sańpruch, dr hab. Edyta Hadrowicz, mgr Anna Litwin, mgr Przemysław Cichocki, mgr Blanka Cichocka, dr Piotr Potejko, Monika Podkowińska, Zbigniew Ławniczak.

W świąteczny klimat wprowadził Gości zimowy pokaz świateł, jazzowy koncert i specjalny wigilijny poczęstunek.

Paczka dla Powstańca – zbiórka darów w Collegium Humanum

KRAUZ SEBASTIAN

W dniu 20 grudnia br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c – Rektor Collegium Humanum spotkał się z Burmistrzem Dzielnicy Białołęka Panem Grzegorzem Kucą, EMBA, DBA, aby osobiście przekazać przygotowane przez Collegium Humanum oraz Urząd Dzielnicy Białołęka paczki świąteczne dla Powstańców Warszawskich na ręce Pana Prezesa Stowarzyszenia Monopol Warszawski Janusza Owsianego. Paczki zostały rozwiezione przez wolontariuszy (Wolontariusze Domu Powstańców Warszawskich) przy pomocy żołnierzy wojska obrony terytorialnej bezpośrednio do Powstańców Warszawskich.



Czasopismo Humanum wysoko punktowane przez Ministra Edukacji i Nauki

KRAUZ SEBASTIAN

Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne Humanum (International Social and Humanities Studies Humanum), w którym publikowane są artykuły naukowe obejmujące problematykę z obszaru nauk społecznych oraz humanistycznych, otrzymało 40 punktów w sporządzonym przez Ministra Edukacji i Nauki wykazie czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych.

Minister Edukacji i Nauki, na podstawie art. 267 ust. 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. — Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2020 r. poz. 85, z późn. zm.), sporządził wykaz czasopism naukowych i recenzowanych materiałów z konferencji międzynarodowych. Publikacja Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne HUMANUM zdobyła w wykazie 40 punktów (dyscyplina filozofia, historia, nauki o kulturze i religii, nauki o zarządzaniu i jakości, nauki prawne).

HUMANUM to recenzowane i punktowane czasopismo naukowe wydawane jako kwartalnik, w którym publikowane są artykuły naukowe obejmujące problematykę z obszaru nauk społecznych i humanistycznych w językach kongresowych we współpracy z naukowymi ośrodkami z Polski i zagranicy. Redaktorem naczelnym czasopisma od początku jego powstania jest Rektor Collegium Humanum – prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c.

Międzynarodowe czasopismo HUMANUM jest także indeksowane w elitarnej międzynarodowej bazie ERIH PLUS.

SCIENCE

Mobbing w białych rękawiczkach

SZCZODROWSKA KATARZYNA

Życie zawodowe wśród współczesnego społeczeństwa stanowi bardzo istotny aspekt ich funkcjonowania. Aby praca dawała im satysfakcję i zadowolenie muszą oni poczuć się w niej bezpiecznie, ważna jest również atmosfera panująca w zespole, w którym pracują. Wpływ na kreowanie tej atmosfery mają oczywiście osoby na najwyższym szczeblu, a więc szef bądź szefowa. Gdy wspierają swoich pracowników, czują oni większą motywację do pracy, jednak gdy demobilizującą - zaczynają czuć jedynie niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań.



Niechęć może pojawić się w każdym momencie i na każdym etapie kariery zawodowej. Może mieć wiele twarzy - od poczucia niedoceny, po brak możliwości rozwoju czy awansu, skończywszy na mobbingu.

Zgodnie z definicją proponowaną przez ustawodawcę mobbing jest *“działaniem lub zachowaniem skierowanym przeciwko pracownikowi polegającym na uporczywym i długotrwałym nękaniami lub zastraszaniu pracownika, wywołując u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej mającej na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu.”* W literaturze spotkamy się ze stwierdzeniem, że mobbing jest aktem przemocy występującym tam, gdzie jest zła organizacja pracy, niedostatki w stylu przywództwa, wyższa pozycja społeczna mobbera od ofiary, niski poziom moralny i bezrobocie.

Definicji mobbingu jest jeszcze o wiele więcej i znacznie trudniej dotrzeć jest do definicji i informacji na temat mobbingu w “białych rękawiczkach”, przez co świadomość tego zjawiska jest znikoma.

Czym zatem jest mobbing w białych rękawiczkach? To „wysublimowana” forma przemocy psychicznej. Można spotkać się ze stwierdzeniem, że jest ona najgorszą formą mobbingu opartą na skrajnym formalizmie, wykorzystywaniu uprawnień managerskich do nękania, szkodenie osobie mobbingowanej poprzez rozsiewanie plotek, insynuacji, pomówień z uporczywą natarczywością. Nazywają go „niemym mobbingiem” dlatego, że mobber, czyli oprawca, nie krzyczy, nie poniża, nie obraża na forum, tylko systematycznie dzień po dniu z uśmiechem na ustach, spokojnym głosem wymierza ciosy i wbija szpilki. Mobber działa bardzo przebiegle i sprytnie. Nie zostawia śladów w postaci maili, ani świadków dzięki czemu usypia czujność ofiary. Sprawia, że ofiara zaczyna wierzyć w jego rzeczywistość, wierzyć w to, że to ona jest winna wszystkiemu. Na początku niektórzy próbują się bronić, tłumaczyć, wyjaśniać, jednak taka postawa wydaje się być jedynie pożywką dla oprawcy, który za cel stawia sobie niekiedy nawet życie swojego celu. Mobberzy to ludzie o skłonnościach psychopatyczno-perwersyjnych, a lista ich wad takich jest ślepa ambicja, głód władzy, niezaspokojona potrzeba uznania, dbałość o pozory czy poganianie innych sprawiają, że praca z nimi czy dla nich jest istnym koszmarem.

Pani Profesor Irena Pospieszyl wyróżnia trzy typy oprawców pracowniczych: autorytarni, antysocjalni, obsesyjno-kompulsywni.

Oprawcy autorytarni pojmują władzę jako punkt odniesienia do procesów międzyludzkich - bez niej trudno im funkcjonować. Względem swoich przełożonych okazują uległość, a względem swoich pracowników dystans i pogardę. Charakteryzują się zawyżoną samooceną, potrafią wymusić szacunek i zniechęcić przeciwników do rywalizacji ukrywając w ten sposób swoje kompleksy i braki kompetencyjne.

Oprawcy antysocjalni reprezentują grono narcyzów, czyli osób zakochanych w sobie, bezkrytycznie akceptujących wszystkie swoje cechy fizyczne i psychiczne. Charakterystyczną cechą narcyzów jest skłonność do manipulowania otoczeniem oraz niski poziom empatii jeżeli nie zerowy. Osoby te lubią zastraszać, knuć intrygi. Potrafią przyciągnąć do siebie ludzi ze względu na posiadaną władzę, gdyż są błyskotliwie, zabawne, jednak nie można się przy nich czuć bezpiecznie. Są zdolni do nadużywania przemocy psychicznej i fizycznej.

Oprawcy obsesyjno-kompulsywni nie potrafią przewidywać konsekwencji swoich decyzji. Są niepewni i wewnętrznie zagubieni z niskim poczuciem wewnętrznej kultury, przez co mają ciągłą potrzebę kontroli ukrywania swoich braków, do których zaliczają się: niska skuteczność, kreatywność, uczciwość. Gdy ich niekompetencja zostanie zdemaskowana popadają w depresję i nałogi.

Mobbingu w białych rękawiczkach na pierwszy rzut oka w ogóle nie widać, dlatego niezwykle ciężko jest go zdemaskować i przez to trudno z nim walczyć. Ofiara jest zdezorientowana i przez długi czas, może to być kilka miesięcy lub kilka lat, nawet nie jest świadoma wyrządzanej jej krzywdy.



Obniża się poziom jej koncentracji, sprawności intelektualnej, jest jak zaszczute zwierzę - panicznie boi się popełnić jakikolwiek choćby najmniejszy błąd. W fazie ostrej stan ofiary określa się jako stan odrętwienia emocjonalnego, czyli zaprzeczania oczywistym faktom oraz bezzasadnego samooskarżania, traci ona poczucie własnej wartości i wiary w siebie.

Jak w takim razie ten rodzaj mobbingu rozpoznać? Odpowiedź nie jest oczywista, jednoznaczna ani prosta. Dlatego, że każdy z nas ma inny próg wrażliwości i wytrzymałości. Jeżeli będziemy z należytą uważnością obserwować reakcje emocjonalne i sygnały wysyłane przez nasze ciało, możemy uniknąć wielu nieprzyjemnych sytuacji i jednocześnie podjąć wiele mądrych decyzji. Najlepszym przewodnikiem stanów emocjonalnych jest nasze ciało. Umysł przez jakiś czas można oszukać, ale ciało już nie. Nie powstrzymamy przyspieszonego bicia serca, bólu głowy, brzucha, potliwości, mdłości. Ciągłe zaburzenia snu, poczucie zmęczenia i dyskomfortu wpływają na obniżenie odporności naszego organizmu co wpływa na większą zapadalność na choroby wirusowe czy bakteryjne, a u osób predysponowanych nawet na nowotworowe. Nie próbujmy sobie wmawiać, że coś nam się wydaje. W ten sposób umniejszamy sobie samym, ignorując bardzo cenne sygnały. Po prostu zatrzymajmy się przy tym stanie, zastanówmy, pobądźmy z tą emocjom czy nawet bólem przez jakiś czas. Nazwijmy go, spiszmy na kartce, wykrzyczmy, wypłaczmy.

Wspaniałe piekło - wszystko co wiemy o zakochaniu

SOKOŁOWSKA ANNA

Pojęcie zakochania znane jest ludziom od niepamiętnych czasów, owiane tajemnicą i metafizycznością, którą od samego początku próbowali oni poznać i zrozumieć. Zakochanie nie posiada definicji ani określeń - jest przekształcającą się tkaniną elastycznych stosunków, uczuć, emocji czy też definicji.

Jak to wszystko się dzieje? Na czym polega bycie zakochanym?

Zakochanie znamy i postrzegamy zazwyczaj w sposób bajkowy. Mocno zauważalnym elementem w kulturze jest element romantyczny, często nazywany „romantycznym terrorem”, gdzie zakochanie rozumiane jest jako nieoczekiwane pojawiająca się strzałę puszczonej przez Amora, paraliżującą już od samego momentu napotkania naszej idealnej drugiej połówki. Kultura wpaja nam, że dzieje się to nagle, wystrzałowo, na zabój, na całe życie i istnieje gdzieś tam nasze „drugie pół”, któremu jesteśmy przeznaczeni. Poeci, popkultura czy nawet tak popularne social media, przedstawiając romantyczne zakochanie, budują w nas przeświadczenie, iż tak ono rzeczywiście wygląda. my, czyli w ich mniemaniu „szare” istoty ludzkie, niestety wierzymy we wszystko co i jak nam przedstawiają i łykając ten mit w całości, niezmiernie sobie szkodzimy. Chodzimy po świecie szukając i czekając na ten magiczny moment bycia trafionym strzałą amora, nie raz irytując się, że tak długo to trwa. Więc czym naprawdę jest zakochanie, jeżeli nie mitem o nagłym uderzeniu pioruna miłości?



Zakochanie to najprościej pierwsza faza związku. Nie zawsze musi się w taką relację przerodzić, jednak uznajemy je za pierwszy etap spotkania dwojga ludzi, których może połączyć miłość. W zależności od jednostki stan zakochania trwa około 2 lat. Może trwać oczywiście dłużej czy też krócej - jest to poniekąd zależne od poziomu wrażliwości hormonalnej mózgu danej osoby. Stan ten określa się często jako stan manii. Zakochanie gwarantuje emocjonalny rollercoaster, a stabilność psychiczna jest wtedy niezwykle zachwiana. W

naszych oczach stajemy się wszechmocni, wszystko wydaje nam się piękne, widzimy świat przez tzw. "różowe okulary", a w szczególności osobę, w której jesteśmy zakochani. Idealizujemy, upiększamy, a pojawiająca się przy dłuższym braku dołączająca tęsknota staje się nie do wytrzymania. Osoby zakochane są w stanie zrobić dosłownie wszystko, by być jak najbliżej tej drugiej osoby - najchętniej bez ani minuty rozłąki. Oksytocyna, dopamina, adrenalina, endorfiny- wszystkie te substancje potrzebne dla mózgu wskakują na najwyższy poziom, zapewniając nam hormonalny i uczuciowy "koktajl". Nikt nie ukrywa faktu działania w tym momencie niezmiernej przyjemności i wnoszącej na wyżyny energii - wręcz uzależniającego jednostkę uczucia. Nie bez powodu porównujemy to do działania narkotyków. Dodatkowo wymienione hormony razem z pobudzeniem dają gwarancję wysycającej nas namiętności w sytuacji zakochania. Gdy połączymy to wszystko z udanym seksem, tworzy się miłosny wulkan, który ciężko jest świadomie kontrolować. Składając wszystko w całość - przyjemnie unosimy się ponad rzeczywistością. Warto jednak pamiętać, że nie jest to naturalny, fizjologiczny stan naszego organizmu. Miłość prowadzi nas w swego rodzaju haj, który nie ma możliwości utrzymać się przez cały czas, gdyż grozi to wykończeniem osoby. Nieraz niewiedza o tym jest powodem rychłego zakończenia relacji. Oczywiście jest, że chcielibyśmy trwać w tym uczuciu jak najdłużej, najlepiej aż do samego końca. Warto jednak mieć na uwadze, że każde zakochanie musi mieć swój kres i jest to czymś całkowicie normalnym.

W temacie zakochania nie można pominąć wpływu atrakcyjności fizycznej oraz erotycznej drugiej osoby. Nie od dziś znana jest ich kluczowa rola. Nie powinniśmy jednak zapominać, iż może być ona rezultatem a nie przyczyną naszych uczuć. Zakochanie nie jest możliwe bez tzw. "różowych okularów", więc często przypisywana partnerowi atrakcyjność fizyczna nie jest faktem, a jedynie subiektywną oceną. Bogdan Wojciszke, autor książki '*Psychologia miłości*' przekonuje nas do tej tezy, podsuwając wiele różnych badań, w których pod uwagę była brana atrakcyjność fizyczna i jej oddziaływanie na dalsze działania. Ta natomiast jest stale pod wpływem dwóch warunków, które psycholog stawia jako konieczne w procesie zakochiwania się. Należą do nich pobudzenie i interpretacja tego pobudzenia. Źródłem pobudzenia może być np. wysiłek fizyczny, sytuacja nas rozemocjonowująca czy też wyobrażenia bądź myśli akurat powstałe w naszej głowie. Teraz w zależności od tego, komu bądź czemu je przypiszemy, tam zostanie ono ulokowane - czyli to,

co z nim zrobimy i jak je zinterpretujemy. W momencie, gdy nasze ciało jest pobudzone, wylewające mieszankę hormonów i neuroprzekaźników do krwioobiegu, przypisujemy to napotkanej w danym momencie osobie. Nie wychycimy tego, że nasze samopoczucie przy niej może być spowodowane czymś innym i przypiszemy jej całą "zasługę". Zakodujemy tą osobę w pamięci jako kogoś wywołującego u nas przyjemny dreszczyk i gęsią skórkę. Rozwijając to - zakochujemy się.

Dochodząc do momentu, gdy obiekt miłości zostaje utracony, czujemy się jakby zawałił nam się cały świat i nic nie miałyby nas już więcej dobrego spotkać. Ktoś zabrał i zdeptał nasze różowe okulary w najbrutalniejszy do wyobrażenia sobie sposób. Nagłe odcięcie się od koktajlu hormonów i haju powoduje drastyczny spadek nastroju i poczucie beznadziejności świata. Nie możemy spać, jeść ani się skupić. Przechodzi nam nawet jakakolwiek ochota na wykonywanie codziennych czynności. Nieraz potrzebujemy pomocy, by sobie z tym wszystkim poradzić i warto się o nią ubiegać. Trzeba pamiętać, że końcowo nastanie moment, gdy całość stopniowo się wyciszy, wyreguluje. Wszystko wróci wolniej bądź szybciej do pierwotnego poziomu i przyjdzie uczucie ulgi. Zakochanie - jak każdy inny podobny stan - przemija z bardzo różnych powodów. Czasem przeradza się w kolejny etap związku, zwany związkiem romantycznym, kompletnym, mającym inne priorytety, a czasem po prostu wypalając się, dana osoba znika z naszego życia pozostając jedynie, miłym bądź nie, wspomnieniem. Każde zakochanie między dwojgiem ludzi jest pisaną przez nich historią i każde ma też prawo do innego finału.



Mimo tak wielu znanych nam faktów, tajemnica zakochania nadal jest nie do wysycenia. Bardzo skomplikowana, wieloczynnikowa, nie dająca się do końca zbadać. Może właśnie ta cecha jest w tym najpiękniejsza - metafizyczność, której nikt z nas nie potrafi do końca pojąć. Za to kto był zakochany ten wie, jak błogo jest na tym szczycie przebywać i każdy powinien choć raz mieć zaszczyt na niego wejść.

Codziennie czytanie niezwykle ważne dla naszego mózgu

ANTONIAK MAGDALENA

Jeżeli interesuje cię sposób na posiadanie super-inteligentnego mózgu, to pozwól sobie na chwilowe porzucenie podręczników, poradników i podobnych do nich publikacji naukowych, a weź w dłoń książkę z gatunku powieści. Pamiętajmy, jak niezwykle ważnym jest dostarczanie naszej głowie rzeczy uznawanych za zabawne, frywolne, a takie możemy znaleźć w powieściach science-fiction. My, ludzie kochamy dobre historie, trzymające w napięciu opowieści oraz niespodziewane zwroty akcji. Nasz mózg lubi próbować i znajdować wzorce, nowe znaczenia, rzeczy. Historie są świetnym sposobem na dostarczenie ich.

W momencie kiedy wysłuchujesz wykładu, zwłaszcza jeżeli jest on wypełniony po brzegi faktami, wypunktowaniami oraz prostymi danymi, twój mózg, a konkretniej jego części językowe pracują samodzielnie. Robią one co w ich mocy, aby zdekodować słowa w znaczenie. Inaczej sprawa ma się



w sytuacji, kiedy ktoś opowiada ci historię - wtedy dzieją się rzeczy niezwykle ciekawe! Nie tylko następuje dekodowanie języka przez twój mózg, ale także dochodzi do aktywacji wszystkich innych części związanych z tematem opowieści. Dla przykładu - jeżeli usłyszysz opowieść o osobie, która biega, twoja kora ruchowa automatycznie się zapali. Zacznie ona przechodzić przez umysłowe ruchy biegania, dzięki temu dużo prościej zapamiętać jest nam historie od suchych faktów - przeżywanie jej daje tę niezwykłą różnicę.

Badacze z Uniwersytetu Emory dowiedli, że nie ma lepszej “super żywności” dla twojego mózgu niż książka. Osoby poddane badaniom miały za zadanie przeczytać około 30 stron powieści, a następnie przez pięć dni z rzędu poddawani byli skanowaniu ich mózgowi za pomocą metody fMRI. Wyniki eksperymentu wykazały, że przez wszystkie pięć dni wykazywali oni większą aktywność w korze skroniowej. Obszar ten odpowiedzialny jest za kontrolowanie naszej otwartości na język. Badania udowodniły, że czytanie

powieści przez tylko jeden dzień, zwiększyło umiejętności językowe oraz motoryczne osób badanych przez kolejne pięć dni.

Nowsze badania poza tym wskazują na istotną rolę fikcji literackiej w rozwoju empatii. New School przeprowadziło liczne eksperymenty, podczas których uczestnicy mieli za zadanie czytać popularną fikcję literacką, literaturę faktu, albo nie czytać w ogóle. Następnie przeprowadzono testy sprawdzające umiejętność wnioskowania na temat tego, co czują bądź myślą inni ludzie. Osoby, które podczas trwania eksperymentu nie sięgnęły po żadną książkę, nie uzyskali lepszych wyników, natomiast osoby w tym samym czasie zagłębiające się w świat literackiej fikcji doświadczyły wzrostu zdolności do rozumienia emocji innych ludzi.

Działa przeciwbólowo, wzmacnia serce, pomaga w odchudzaniu a do tego uspokaja? Lek na wszystko

ANTONIAK MAGDALENA

Ochrona przed rakiem, opóźnienie menopauzy, poprawa zdrowia psychicznego jak i również jakości pracy; Dłuższe i szczęśliwsze życie - nie byle jakie! Bo kto z nas nie chciałby nie odczuwać już nigdy więcej żadnego bólu? No właśnie. Poza tym nie zapominajmy o poprawie jakości snu, nasz układ odpornościowy staje się dużo silniejszy w walce z chorobami, serce sprawniej pompuje krew, lepszych wynikach w uprawianych przez nas aktywnościach fizycznych oraz najważniejsze - dodatkowo spalanych kaloriach podczas odczuwania przeogromnej przyjemności całym naszym ciałem.

Co jest odpowiedzialne za pojawienie się tak ogromnej liczby pozytywnych skutków dla naszego organizmu, a więc nas samych?

SEKS

Jak wykazały badania, orgazm może nie tylko przenosić nas pod niebiosa podczas swojego trwania, a również po zakończeniu swojego aktywnego działania wpływa niesamowicie na poprawę stanu naszego zdrowia. Grupa ekspertów wykazała aż dziewięć powodów, dlaczego nie powinniśmy omijać łóżka szerokim łukiem, a wręcz przeciwnie - uprawiać seksu jak najwięcej.

We wstępie wymieniłam, a nawet dosłownie rzuciłam jedynie hasłami mówiącymi o tym, na co może wpływać regularne sprawianie sobie przyjemności, a więc omówmy dokładniej każdy z nich. No to jak to jest z tym codziennie przeżywanym orgazmem, jakie to ma pozytywne skutki?

Jako pierwszy wymieniłam fakt, że seks chroni nas przed rakiem - badania podkreślają zwłaszcza fakt zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka piersi u kobiet oraz prostaty u mężczyzn. Potwierdzone zostało to wieloma badaniami, których



przeprowadzenie dało jasne dowody na korzystny wpływ regularnej aktywności seksualnej na wzmocnienie odporności organizmu oraz specyficznej układu immunologicznego. W wielu pracach naukowych możemy znaleźć podstawy sugerujące, że im częściej dochodzi u mężczyzn do ejakulacji, tym niższe staje się ryzyko zachorowania na nowotwór prostaty. Jeżeli mowa o raku piersi, badanie przeprowadzone we Francji wykazało, ogromną przepaść między kobietami uprawiającymi seks regularnie, a tymi, które nie uprawiają go od jakiegoś czasu wcale. Poziom ryzyka zachorowania na nowotwór był dużo wyższy dla tych mniej aktywnych seksualnie.

Kolejną dobrą wiadomością, tym razem dla samych kobiet, jest opóźnienie okresu przekwitania jak i złagodzenie jego objawów - a to wszystko dzięki tak przyjemnej aktywności jaką jest seks. Jak to działa? Kolejne badania wykazały, że regularnie występujące orgazmy są w stanie utrzymać pochwę w bardzo dobrej kondycji - jest to spowodowane nawilżeniem tej części intymnej ciała kobiety a co ważniejsze, dzięki zwiększonemu przepływowi krwi, który towarzyszy szczytowaniu.

Na szczęście już powszechna staje się wiedza, iż stan naszego zdrowia psychicznego jest równie ważny, co nasza fizyczność. Tutaj kolejny plus dla regularnych orgazmów przynoszą liczne analizy, które dostarczają informacji, iż to właśnie orgazm jest jednym z głównych pomocników w procesie redukcji

stresu. Podczas stosunku z partnerem/ką zaczyna wydzielać się oksytocyna, a ta odpowiedzialna jest za wsparcie odpoczynku, budowania więzi oraz zaufania między kochankami. Nie powinniśmy zapominać o kortyzolu zawsze obecnym w naszym organizmie, nazywanym “hormonem stresu”, którego poziom zmniejsza również regularne oddawanie się przyjemności.

A co jeżeli powiem wam, że każdy, ale to każdy przeżyty orgazm, wydłuża nasze życie? W 2011 roku badacze przeprowadzili analizę, jej wyniki były dowodem na to, że możemy wpłynąć na to, jak długo będziemy żyli. Mianowicie kobiety regularnie oddające się przyjemności silnej na tyle, aby doprowadzić do orgazmu, żyją znacznie dłużej jeżeli porównamy je do drugiej grupy badanych pań. Na jakiej zasadzie to działa? Mianowicie wytłumaczenie tego zjawiska wcale nie jest trudne ani dla przekładającego, ani odbiorcy nie przysporzy problemów zrozumienie. Jak wiadomo, podczas aktu seksualnego nasze ciało zużywa sporo energii, co sprzyja spalaniu kalorii, które już dostarczyliśmy organizmowi wraz z pokarmem. Oprócz tego długi (bo czym dłużej i namiętniej, tym więcej lunchu spalimy!) czas trwania zbliżenia między dwojgiem ludzi pozytywnie wpływa na utrzymanie dobrej kondycji, nasze serce nie traci na sile a poprawie ulega również nasze samopoczucie. Dodatkowo zostało udowodnione przez pewnych naukowców wytwarzanie podczas stosunku płciowego hormonu długowieczności - DHEA.

Polykanie kolejnej tabletki na ból powinniśmy zamienić na orgazm?

Stereotypową wymówką kobiet, aby nie uprawiać seksu ze swoim partnerem były niezdolność, cyklicznie pojawiające się napady bólu głowy. Na szczęście badacze z Niemiec w roku 2013 zakwestionowali stanowczo zasadność tego wytłumaczenia. Przeprowadzono prace badawcze, które wykazały, że granica bólu jest znacząco większa w momencie zadowolenia, a kiedy możemy być bardziej zadowoleni niż podczas seksu oraz końcowego orgazmu? Faktem jest zmniejszenia się nasilenia migren jak i bólów głowy w trakcie stosunku. Wszystko to dzięki endorfinom wytwarzanym przez nasz organizm, inaczej nazywanym “hormonami szczęścia”. Równie skutecznie jak na bóle głowy, seks poradzi sobie ze skurczami, jakie towarzyszą podczas miesiączkowania.

Znane jest wszystkim zapewne uczucie niewyspania, mimo, że położyliśmy się wcześniej spać niż zwykle, więc godzin snu mieliśmy do dyspozycji więcej. Dlaczego w takim wypadku nasz organizm nie jest bardziej wypoczęty? A skoro już tak się dzieje, to jak możemy temu w przyszłości zaradzić? Jest na to cudowne lekarstwo i tak, znowu z pomocą przychodzi nam seks. Akt uniesienia dwóch kochanków zakończony orgazmem znacząco wpłynie na poprawę jakości naszego snu i to na kilka sposobów. Kiedy



szczytujemy, nasz organizm zaczyna produkować hormon o nazwie prolaktyna, który działa na nas usypiająco. Jednocześnie wydzielana jest także oksytocyna rozluźniająca nasze ciało, co zwiększa szanse na efektywny odpoczynek organizmu w trakcie snu. Jakby tego jeszcze było mało, pamiętajmy o wydatku energetycznym, który produkujemy podczas stosunku - czym bardziej energetyczny seks będziemy uprawiać, tym bardziej nasze ciało będzie zmęczone i szybciej gotowe do odpoczynku. Jak już jesteśmy przy temacie ładowania naszych akumulatorów, aby stawić czoła wyzwaniom czekającym na nas kolejnego dnia, warto wspomnieć o fakcie, że seks jest w stanie obniżyć ciśnienie naszej krwi oraz zredukowanie pojawiającego się stresu. Aby szybko i przyjemnie osiągnąć stan spokoju w naszej głowie i ciele warto oddać się odrobinie przyjemności w postaci seksu. Wytwarzanie wówczas endorfiny poprawiają nasze samopoczucie oraz znacząco niwelują uczucie stresu.

Ale już dość o spaniu, odpoczynku i relaksie - skupmy się teraz na tym, jak stosunek płciowy jest w stanie zastąpić albo chociaż być niezwykle przyjemnym urozmaiceniem aktywności fizycznej, naszych treningów. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych sprawia, że nasz puls wzrasta - ten sam mechanizm wywołuje seks, a co za tym idzie ten wzrost pulsu zapobiega wielu chorobom. Ciekawostka! tętno, jakie mamy podczas kontaktów seksualnych jest mniej więcej takiej samej wartości co podczas wspinania się po schodach, a więc możemy to uznać za dobry dodatek do codziennej aktywności fizycznej.

Wniosek po przeczytaniu tego artykułu mam nadzieję, że jest prosty i jasny - kochajmy się! A będziemy żyli długo i zdrowo.

Kontrowersyjne leczenie psychodelikami

ANTONIAK MAGDALENA

Pierwsze wzmianki o substancjach psychoaktywnych używanych na szeroką skalę mają swoje początki w czasach, kiedy trwała wojna między Amerykanami i Wietnamem (1955-1975). W latach 70-tych popularnym ruchem był ruch hipisowski, którego znakiem rozpoznawczym było zażywanie psychodelików. Stanowiły one w tamtym czasie swego rodzaju katalizator idei rewolucyjnych. Jako, że *Hipisi* w aktywny sposób oponowali przeciwko wojnie w Wietnamie, a także wartościom amerykańskim i purytańskim, stanowiło to znaczące zagrożenie dla ówczesnego rządu. Aby zapobiec negatywnym skutkom działań ruchu hipisowskiego w postaci nadużywania substancji psychoaktywnych, kongres wszczął walkę z narkotykami, zakazał jakichkolwiek badań nad nimi, a dodatkowo wymusił te same działania na innych krajach.

Wznowienie badań nad psychodelikami nastąpiło dopiero w latach 90-tych. Skupiono swoją uwagę na substancjach takich jak MDMA, psylocybina, LSD czy meskalina.

Dziś

Październik 2021 roku był przełomowym czasem dla badań nad psychodelikami i ich wpływem na leczenie osób z depresją oraz PTSD (ang. *posttraumatic stress disorder* – zespół stresu pourazowego) – amerykański *Newsweek* nazwał grzyby psylocybinowe największym postępem w leczeniu tych schorzeń od czasów Prozacu, które miało miejsce w latach 80-tych. Status “terapii przełomowej” został nadany tym badaniom w 2019 roku przez FDA. Do tego czasu badaniom zostało poddane setki osób, których codzienność oznaczała zmaganie się z ciężką, chroniczną depresją – wykazano, że zastosowanie terapii psychodelicznej poprawiło znacząco samopoczucie aż u 71% osób. Powołujący się na badanie, któremu zostało poddane 700 osób, Rick Goblin udowadnia, że właśnie ta grupa chorych, przechodząc terapię wspomaganą MDMA, już po kilku sesjach doświadczyła długotrwałych korzyści, a także ani jedna z nich nie miała poważnej reakcji organizmu na terapię. Niektóre badania dowodzą aż 83% skuteczności terapii psychodelikami, gdzie dla porównania inne, niekorzystające z substancji aktywnych terapie, osiągają maksymalnie 60% powodzenia.

Mimo tych wszystkich pozytywnych i znaczących zmian u osób chorych, psylocybina, DMT, LSD oraz inne substancje pozostają nielegalne niemalże na całym globie – terapia psychodeliczna możliwa jest wyłącznie w formie badawczej.

Czym są psychodeliki?

Psychodelikami możemy nazwać substancje z grupy psychoaktywnych, które wywołują zmiany w postrzeganiu świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego, zmiany w świadomości, sposobu myślenia oraz odczuwania i wyrażania emocji. Do najpopularniejszych należy: psylocybina zawarta w niektórych grzybach, DMT, meskalina, LSD oraz MDMA, czyli inaczej zwane *ecstasy*.

Jak działają substancje psychoaktywne?

Antagonistami serotoniny jest psylocybina oraz LSD. Wiążą się one z receptorami serotoninowymi, dzięki temu powodując aktywowanie części neuronów, jednocześnie blokując inne. Regulują one również wrażliwość naszych zmysłów, co powoduje u nas większą wrażliwość sensoryczną na niektóre z bodźców.

Psychodeliki w leczeniu depresji

Wpływ na nasz umysł psychodelików w sytuacji, gdy jesteśmy w stanie depresji został poddany dokładnym badaniom. Wykazały one, że zażycie psylocybiny daje osobie chorej zdolność do dezaktywowania określonej grupy struktur w mózgu, tak zwanej sieci trybu domyślnego. Dana sieć staje się najbardziej aktywna w momencie, gdy nasz mózg zaczyna błędzić – rozmyślamy, bujamy myślami głęboko w chmurach. Takie mechanizmy są typowe dla osób zmagających się z depresją i lękiem, a ich skutkami są ruminacje (obsesyjne myśli) oraz automatycznie pojawiające się negatywne myśli.



Podawanie psylocybiny potrafi przywrócić tzw. “domyślne ustawienia”, co skutkuje powrotem sieci mózgowych osoby poddawanej leczeniu do zdrowszego, prawidłowego wzorca zachowań. Dodatkowo, gdyby tego było mało, terapia psychodeliczna pozytywnie wpływa na powstawanie nowych połączeń mózgowych, które u osób zmagających się z depresją czy przewlekłym stresem w trakcie trwania choroby zanikają.

Psychodeliki w leczeniu traumy oraz PTSD

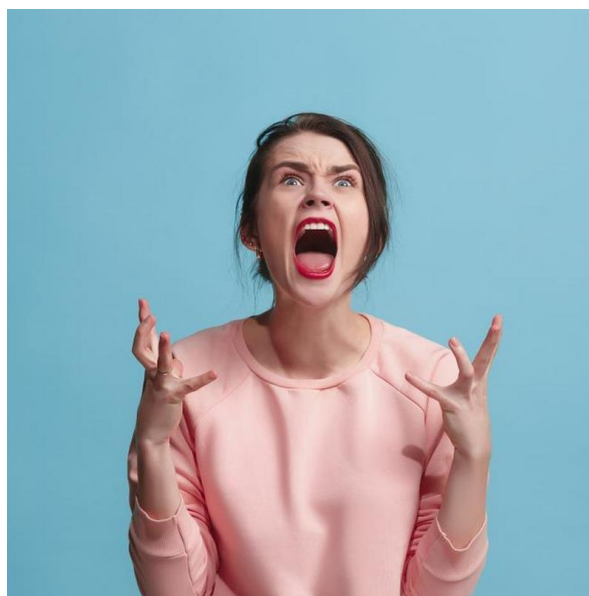
Na całym świecie w leczeniu Zespołu Stresu Pourazowego stosuje się najczęściej farmakoterapię w formie podawania leków SSRI, czyli takich, których zazwyczaj używa się w walce z depresją i zaburzeniami lękowymi. Inną popularną metodą leczenia jest stosowanie metody EMDR, czyli terapii przedłużonej ekspozycji, poznawczo-behawioralnej stosując jednocześnie trening osvajania stresu. Istnieje jednak ogromna grupa ludzi niereagujących pozytywnie na takie formy leczenia – zwłaszcza takie, które doświadczyły traumy “przez duże T”. Takie schorzenie, trwające nawet kilkanaście lat, nazywa się wtedy CPTSD (ang. *complex post-traumatic stress disorder*). Leczenie przy użyciu psychodelików w porównaniu do klasycznego jest znacznie krótsze oraz posiada większą skuteczność.

MDMA w leczeniu PTSD

Na podstawie wielu przeprowadzonych badań nad wpływem MDMA na chorych zmagających się z traumami wykazano, że często ich doświadczenia są nieprzetworzone oraz niezintegrowane. Takie osoby mają ogromne trudności w rozmowie o przeszłych wydarzeniach, co przecież jest niezwykle istotne, aby proces zdrowienia miał miejsce. Terapia, podczas której stosuje się wspomaganie MDMA przebiega dużo łatwiej – ułatwia chorym zauważenie, jak i samą rozmowę o trudnych emocjach, z którymi na co dzień muszą się zmagać. Później ułatwia im to radzenie sobie z sytuacją, która ich dotknęła lub dotyka. Istnieje również teoria, jakoby *ecstasy* resetowały typową sieć aktywności mózgu pacjenta, co doprowadza do zmian sposobu przetwarzania przez nich informacji. MDMA zapewnia optymalny poziom pobudzenia u jednostek, dzięki czemu chorzy nie unikają emocji, ale też nie są nimi nadmiernie przerażeni.

Jak przebiega terapia psychodeliczna?

Oczywiście istnieje kilka protokołów terapeutycznych, jeżeli chodzi o zastosowanie psylocybiny, które testowane są podczas badań klinicznych na uniwersytetach, takich jak Jon Hopkins University. Kolejno obejmują one screening, podczas którego klasyfikuje się osoby do badania – warto zaznaczyć, że wykluczane są osoby ze schizofrenią oraz chorobą afektywną dwubiegunową, jak również osoby



chorujące na padaczkę, choroby serca czy posiadające guza mózgu. Następnie trwają sesje przygotowujące, trwające nawet do 8 godzin, aby w kolejnym etapie można było już przeprowadzić sesję psychodeliczną. Podczas jej trwania poddawana badaniu osoba leży, może słuchać muzyki, jednocześnie jest pod stałą opieką terapeuty i innych specjalistów. Końcowym etapem są sesje zamykające, polegające na rozmowie z terapeutą, omówieniu i integracji doświadczeń psychodelicznych.

Terapia, podczas której stosuje się MDMA przebiega bardzo podobnie – pacjent po zażyciu substancji przez kilka godzin „wchodzi w głąb siebie”, próbuje dotrzeć do tych trudnych dla niego przeżyć z przeszłości. Oczywiście w trakcie procesu cały czas towarzyszy mu wykwalifikowany terapeuta, który ma za zadanie pomóc mu w przetwarzaniu tych wszystkich doświadczeń i doznań w bezpieczny sposób, zachęcając jednocześnie do niestosowania ucieczki wobec swoich trudnych emocji. Po zakończonej sesji psychodelicznej przeprowadza się tzw. integrację, niezwykle ważną w procesie zdrowienia.

Za badania nad stosowaniem substancji psychoaktywnych w leczeniu odpowiedzialna jest organizacja MAPS (ang. *Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies*). Na obecny stan szacuje się, że najprawdopodobniej w 2023 roku zostanie wydane pozwolenie przez FDA na stosowanie psychodelików w leczeniu PTSD, traumy oraz chronicznej depresji.

Nie możesz dać komuś czegoś, czego sam nie masz

SIEMIĄTKOWSKA JOANNA

Olśnienie. Olśnienie przez łzy. Nie mogę dać mojej rodzinie i najbliższym czegoś, czego sama przecież nie mam. Proste, prawda?

Jak mam okazywać swoim dzieciom łagodność, cierpliwość i wsparcie, kiedy sama dla siebie jestem najsurowszym krytykiem i bezwzględnym moralistą? Jak mogę oczekiwać od innych akceptacji i braku oceniania, gdy samej tak łatwo przychodzi mi szybkie stawianie opinii? Jak oczekiwać spokoju i bezpieczeństwa na świecie, gdy w umyśle panuje nieustanny huragan? *Bądź zmianą, której oczekujesz na świecie*, mówi Dalajlama. Ten prosty i bezpośredni fakt przyszedł do mnie w czasie wielomiesięcznej psychoterapii. Kończąc ten niełatwy, ale jakże pozytywnie transformujący moje życie proces, poczułam potrzebę podsumowania owoców swojej, nie oszukujmy się, ciężkiej pracy.



Jednym z pierwszych zdań, jakie usłyszałam zaczynając studia na Collegium Humanum były dwa słowa fenomenalnej dr Grabizny – „*Psychoterapia działa*”. Słyszając to stwierdzenie od razu się uśmiechnęłam – *Oh, I could not agree more!*. Działa, i to bardziej niż można by sobie wyobrazić, zwłaszcza na początku mającego mieć miejsce procesu.

Cofając się nieco w czasie dochodzę do wniosków, że na pierwszy rzut oka nic mi w życiu nie brakowało. Komfortowe warunki zatrudnienia, relacje z mężem i dziećmi do pozazdrosczenia, domek z ogrodem, pełnia zdrowia i szczęście. A jednak coś mnie w środku gniołło i nie dawało spokojnie spać. Czułam, że coś jest nie tak, że mogę przecież żyć lepiej, inaczej. Miałam nieodparte wrażenie, że nie wszystko jest tak, jak mi się wydaje, że coś ważnego mi umyka. A może z premedytacją, podświadomie zamykałam na ten fakt oczy? Wreszcie zrozumiałam, że potrzebuję operacji na otwartym sercu żeby ruszyć dalej w piękne nieznanne. A może nawet operacji na otwartej duszy? Tak

wiele razy ignorowałam ciche głosy swojej intuicji, co kończyło się zawsze opłakanymi skutkami. Całe szczęście nie tym razem! Wszechświat podsunął mi relację z psychoterapeutką. Relację, dzięki której odważyłam się zmienić swoje myślenie oraz przekonania. Odmienić życie – na lepsze, na złejsze. Na życie bezwysiłkowe i pełne zaufania. Droga do wyznaczonego celu wcale do prostych nie należała, szczególnie na początku procesu. Z grubsza oceniając, przez połowę sesji tonęłam we łzach. Niewypłakane wcześniej łzy nigdy same nie wyparowały. Zostały przeze mnie głęboko schowane, zapakowane i zafoliowane. Silne emocje dopominały się o uwagę, uznanie i rozpracowanie. To one mnie tak gnioły w sercu i były ciężarem, który zupełnie niepotrzebnie nosiłam każdego dnia. Krok po kroku zaczęłam odpakowywać wypełnione worki tłumionym smutkiem („*No już tak nie płacz! Nie bądź płaczka żydowska!*”), skrywaną złością („*Nie pyskuj tak! Nie dyskutuj ze starszymi!*”) i obezwładniającym lękiem z dzieciństwa.

W czasie terapii nie raz dopadała mnie frustracja - ile można płakać, ile można krążyć wokół tych samych, bolesnych tematów, ile można płacić za możliwość cotygodniowego obezwładniającego szlochu niemal od pierwszych słów terapeutki. Teraz już wiem – trzeba wylać z siebie dokładnie tyle łez, ile potrzeba. Tyle ile jest we mnie uczucia smutku, żalu, tęsknoty, poczucia winy, braku spełnienia. Aż do momentu uzdrowienia wszystkich traum, pozbycia się szkodliwych przekonań i zrozumienia, ile tak naprawdę jest mnie we mnie. Czasami myślałam, że może wcale nie warto było zaczynać całej ścieżki z psychoterapią. Burzyć fundamentów własnego ułożonego już przecież życia, które jakoś tam się kręciło. Przecież jestem w kilku procentach ludzi na świecie, który mają wszystkie podstawowe potrzeby zapewnione, nic więcej nie powinno być mi do życia potrzebne. Tylko, że moja podświadomość, a dokładniej moja dusza nie zgadzała się na „jakieś tam życie”. Na takie, które samo się toczy, a ja tylko biernie obserwuję bieg wydarzeń. W wirze codziennych obowiązków, rzeczy do załatwienia, nigdy nie kończącego się gotowania i sprzątnięcia, tak trudno było mi się zatrzymać choć na chwilę i zastanowić – czy to jest życie, które sobie wymarzyłam, czy tylko życie przydarza mi się jakoś tak przy okazji? Czy to jest moja prawda, czy tylko przekonanie, które ktoś we mnie zaszczerpił? Czy realizuję swoje wartości, a w zasadzie... jakie są moje wartości? Czy są one tak naprawdę moje, a nie mojej mamy, moich przyjaciół czy jakiegokolwiek innego autorytetu. Ile jest w moim życiu mnie i tego, co naprawdę ważne?

Trudne, a dla wielu ludzi być może niemożliwym, jest przejście tego procesu bez przewodnika. Moja psychoterapeutka była dla mnie czułą przewodniczką, trzymającą mnie za rękę, dającą oparcie i bezpieczeństwo, wskazującą możliwe kierunki. Jednocześnie bezwzględnie podważała moje stwierdzenia, które kompletnie nie trzymały się kupy, zadawała najtrudniejsze pytania i dotykała najboleśniejszych miejsc. Tak łatwo przychodziło mi oszukiwanie siebie samej, wynajdywanie coraz to nowszych wymówek i usprawiedliwień. Patrząc na siebie przez filtry, które narosły w moim umyśle przez wszystkie lata mojego życia.

Z tego powodu potrzebnym jest posiadanie kogoś obiektywnego, o bystrym spojrzeniu, a jednocześnie czułego i pełnego empatii, żeby te wszystkie nieścisłości, nieszczeroci i machlojki umysłu wyłapać i pokazać nam na tacy. Uwalnianie traum, tych przez małe i duże „T”, jest niczym rozbieranie tykającej bomby i pomoc dobrego specjalisty, który energię



tam zmagazynowaną wypuści w sposób kontrolowany jest niezwykle kluczowa. Ale jakże wspaniałe jest życie z tą nową, świeżo uwolnioną energią! Im więcej rozpuszczonej złości czy lęku, tym bardziej chce się żyć na nowo.

Jestem wdzięczna sobie, że odważyłam się na pierwszą sesję terapii i nie cofnęłam się z tej drogi aż do końca. Jestem wdzięczna wszechświatowi za to, że podsunął mi terapeutkę dokładnie taką, jakiej potrzebowałam. Przeglądam swoje notatki z terapii, pełne olśnień, odkryć i prawd, które wreszcie są moje. Minimalizuję kontrolę, która wynikała z lęku. Śledzę myśli, które są w mojej głowie, ale wcale nie są moje. Zamieniam je na nowe, wspierające zdania. Przytulam i pocieszam kilkuletnią Asię, zaprzyjaźniłam się z nastoletnią Aśką, dając jej bezwarunkową akceptację. I tak bardzo, bardzo cieszę się życiem. Jeśli Ciebie, drogi Czytelniku, też coś gniecie w środku, mogę tylko za dr Grabizną powtórzyć – psychoterapia działa. Znajdziesz odwagę na lżejsze życie?

Powody, dla których warto wstawać z łóżka wcześniej

ANTONIAK MAGDALENA

Nie oszukujmy się, czas, który na naszą niekorzyść tak szybko biegnie, nie jest naszym sprzymierzeńcem. Wszyscy doświadczamy, częściej bądź rzadziej dni, podczas których nie mamy nawet sekundy na oddech, bo tyle spraw jest do załatwienia, a doba przecież się nie wydłuży. Takie doświadczenia dostarczają naszemu organizmowi niezłej dawki stresu. Czy jest sposób, aby nie dopuścić do tak znaczącego uszczerbku na naszym zdrowiu? Jest i to bardzo prosty - wstawaj wcześniej!

Spokojnie, to nie oznacza, że od tego momentu będziesz chodził dzień w dzień niewyspany, bo po raz kolejny alarm wyciągnął cię z łóżka o 5 nad ranem. Aż tak drastycznych zmian nie musisz podejmować, wystarczy, że nastawisz budzik o kilka minut wcześniej. Tak, tylko kilka minut!



Nikt nie każe ci być kolejnym Jeff'em Bezosem. Jakie skrywają się korzyści za tym prostym i niewymagającym dużego wkładu pracy kroku - najprostszym przykładem będzie brak pośpiechu podczas jedzenia śniadania, a co gorsza omijania go całkowicie z powodu pośpiechu.

Wczesne wstawanie jest nawykiem niezbędnym dla naszego lepszego samopoczucia. Na początku wprowadzania zmian w swoim rytmie dnia nie będzie łatwo opuścić ciepłą kołdrę i aksamitną poduszkę, jednak stopniowo, dzień po dniu wstawanie stanie się coraz prostsze. W końcu zaczniesz sprawiać przyjemność, bo zdasz sobie sprawę, jak istotny jest ten nawyk.

Wpływ na jakość snu

Sposobem na uniknięcie uczucia zmęczenia i niewyspania jest po pierwsze - wcześniejsze chodzenie spać, a po drugie - również wczesne wstawanie. Liczne badania wykazały, że budzenie się o świcie oznacza poprawę jakości snu.

Wpływ na produktywność

Pewnie będziesz zaskoczony jak powiem ci, że według Harvard Business Review, osoby dobrze wykonujący swoją pracę o wczesnych godzinach, statystycznie częściej odnoszą sukcesy zawodowe. Ranne ptaszki są bardziej proaktywni od nocnych marków mających swój najlepszy czas gdy jest już ciemno. Wczesna pobudka powoduje u ludzi lepsze zorganizowanie, lepszą umiejętność w kontrolowaniu swojego czasu. Poświęć więc tę chwilę o poranku na zaplanowanie dnia, z którym będzie dane ci się zmierzyć!

Jak się komunikować?

DOMARADZKA ANNA

Głównym celem podczas wykonywanej przez psychologa pracy jest pomoc pacjentowi. Aby tego dokonać, potrzebna jest nie tylko wiedza o funkcjonowaniu człowieka oraz znajomość technik psychoterapii, ale również umiejętność komunikacji. Czym jest dokładniej komunikacja? Definiujemy ją jako wymianę informacji między odbiorcą a nadawcą, włączając w to zarówno werbalną, jak i niewerbalną komunikację.

Dlaczego wymiana informacji między pacjentem a psychologiem jest tak ważna?

Psycholog samodzielnie ocenia stan zdrowia pacjenta i zaleca mu dalsze postępowanie. Osoba przychodząca po pomoc niejednokrotnie sama potrafi dojść do pewnych konkluzji oczywiście wszystko to dzięki właściwym ukierunkowaniu jej jak też postawieniu odpowiednich pytań. Dlaczego więc nie skorzystać z jej pomocy przy ustaleniu, co dokładnie stanowi problem? Aby terapia zakończyła się sukcesem, koniecznym jest pamiętać o różnicach indywidualnych w psychice każdego człowieka, który do nas przychodzi. Kiedy jedna osoba wyjaśni nam coś bez problemu, drugiej może stwarzać to trudność, dla jednego pacjenta wspomnianie bolesnych zdarzeń będzie powodowało jedynie lekki dyskomfort, a inny może poczuć się przytłoczony ilością trudnych emocji. Z tego powodu komunikacja w psychologii jest niezwykle ważna w procesie pomocy, aby okazał się on skuteczny.

Aby do sytuacji zaistnienia komunikacji doszło niezbędny jest nadawca i odbiorca. Musi zostać przekazany komunikat (informacja), który zostanie nadany wspólnym i zrozumiałym kodem. Aby zadane pytanie było zrozumiałe, powinno być ono sformułowane w sposób prosty i konkretny np. *“Jaka była relacja z matką w dzieciństwie?”* Używana nomenklatura musi być jasna dla pacjenta, a słownictwo musi być dostosowane do wielu czynników, do których zaliczamy:

- Wiek pacjenta (inaczej zwracać się będziemy do dziecka, gdzie słownictwo będzie proste, a inaczej do osoby dorosłej oraz starszej, która może mieć już problemy ze słuchem).
- Wykształcenie (Nie powinno się do osoby nie obeznanej z psychologiczną mówić, używając terminów specjalistycznych, gdyż może to postawić mur między psychologiem a pacjentem nie do przekroczenia).

Warunkiem poprawnej komunikacji jest jej spójność. Nasz komunikat werbalny musi pokrywać się z całą naszą mową ciała. Błędem będzie sytuacja, w której zapytamy o samopoczucie pacjenta podczas bycia skupionym na przygotowaniu kawy. Jeżeli nasz komunikat werbalny (*„powiedz mi jak się czujesz”*) stoi w sprzeczności z komunikatem niewerbalnym (*„jestem zajęty, nie słucham Cię w skupieniu”*), wtedy odpowiedź może nie być taka sama, jak w przypadku kiedy usiądziemy z pacjentem naprzeciwko siebie i nawiązując kontakt wzrokowy zapewnimy go, że jego komunikat jest dla nas ważny i zostanie z uwagą wysłuchany. Są grupy pacjentów wymagające specjalnych zabiegów, aby komunikacja mogła przebiegać pomyślnie.

Dzieci

W zależności od wieku i poziomu rozwoju osoby niepełnoletniej będziemy musieli dostosować to, co mówimy, i jak mówimy, jeżeli zależy nam aby nasz komunikat został wysłuchany i rozumiany. Małe dzieci często potrzebują bliskiej obecności rodzica lub opiekuna, dla poczucia bezpieczeństwa. Jest to całkowicie normalne, że informacje o stanie zdrowia dziecka uzyskamy od rodzica, Należy jednak nie ignorować komunikatów przesyłanych przez dziecko. Trzeba pamiętać, że niektóre dzieci boją się obcej osoby, dodatkowo dorosłej. Dzieje się tak szczególnie kiedy dziecko wielokrotnie zawiedziono, opuszczono lub wykorzystywano.

Warto podkreślić, że nie będzie u nas bolesnych zabiegów ani szczepionki, której dzieci panicznie się boją (jeśli pracujemy w szpitalu, przychodni lub hospicjum). Kiedy usłyszą, że w tej sali ich to nie spotka, mogą zechcieć współpracować. Dzieci potrzebują obejrzeć przedmioty znajdujące się w gabinecie. Umożliwienie zadania dziecku kilku pytań pewnie zaspokoi jego ciekawość związaną ze znalezieniem się w nowym miejscu i pozwoli mu skupić swoją uwagę na wizycie. Młody pacjent może również potrzebować chwili przerwy, a czasami nawet kilku.



Podsumowując, musimy pamiętać, że dziecko nie jest małym dorosłym i potrzebuje traktowania szczególnie dostosowanego do jego etapu rozwoju. Ważne będzie używane słownictwo oraz stosowanie pochwał za nawiązanie kontaktu i współpracę. Podstawą będzie motywowanie dziecka do współpracy i unikanie sytuacji mogących je zniechęcić lub wystraszyć do dalszej rozmowy z psychologiem.

Osoby niepełnosprawne

Komunikacja z osobami niepełnosprawnymi wymaga od nas zwiększonej wrażliwości oraz empatii. Wszystko będzie zależało od stopnia i rodzaju niepełnosprawności. Istotne jest również słownictwo, które będziemy kierować do osoby z niepełnosprawnością. Wiele potocznych określeń jest niedopuszczalnych i może zrazić do nas pacjenta oraz sprawić, że taka osoba straci do nas zaufanie.

Osoby starsze

Seniorzy mogą mieć różne problemy z komunikacją. Ważne aby pamiętać o ograniczeniach występujących u osób w wieku poprodukcyjnym. Jeśli problem ma swoje podłoże w zdarzeniach z przeszłości, może być im trudno przypomnieć sobie dokładny przebieg zdarzeń. W komunikacji ważne jest upewnienie się, że nasz komunikat został usłyszany i zrozumiany. Wiele

starszych osób ma problemy ze słuchem i nierzadko zdarza się, że wstydzą się do nich przyznać. Najlepiej mówić głośno i wyraźnie. Jeżeli trzeba, należy komunikat powtórzyć. Seniorzy często cierpią na problemy z pamięcią, dlatego nie bójmy się powtórzyć kluczowych informacji kilkakrotnie w ciągu spotkania.

Osoby po wypadkach

Osoby do tej pory bardzo aktywne, które po kontuzji muszą zrezygnować z uprawiania sportu, mogą wpadać w stan rezygnacji i apatii. W komunikacji z nimi ważne będzie dodanie wiary i motywowanie do dalszej pracy. Świadomość, że być może będą musiały zrezygnować z uprawianej dyscypliny sportowej, może doprowadzić do załamania psychicznego i rezygnacji z dalszej terapii. Warto wtedy prowadzić terapię ze szczególną wrażliwością, a w komunikacji odznaczać się empatią.

Osoby po przeżytej traumie

Pacjenci przychodzący do gabinetu z powodu PTSD bądź po bardzo trudnych przeżyciach zostawiających trwały ślad na ich psychice wymagają specjalnego podejścia podczas rozmowy. Niektóre słowa lub sformułowania kojarzące się z trudnym zdarzeniem potrafią na nowo wywoływać emocje, które towarzyszyły pacjentowi w tamtej chwili.

Dobra komunikacja jest narzędziem do współpracy z pacjentem niezbędnym, aby skutecznie przebiegał proces uporania się z problemem. Tylko dzięki poprawnie nawiązanemu kontaktowi, zdobędziemy zaufanie pacjenta (które będzie niezbędne, aby trzymał się on zaleceń) oraz otrzymamy informację zwrotną (czy następuje poprawa, czy pacjent dostrzega różnicę, co jest najbardziej efektywne). Pozwoli nam to uzyskać pogłębiony wywiad, dotyczący stylu życia, nawyków, który pomoże nam w zrozumieniu zachowania pacjenta w ujęciu holistycznym - dlatego komunikacja jest tak ważna w zawodzie psychologa, który ukierunkowany jest na jak najlepszą pomoc pacjentowi.

Kiedy rodzic przestaje ufać swoim kompetencjom - o roli specjalistów w rozwoju dziecka

DR MAJEWSKA AGATA

Dzisiejsza rzeczywistość jest dobrze znana - specjaliści zajmujący się rozwojem dziecka mają – kolokwialnie rzecz ujmując – ręce pełne roboty. Zjawisko niezliczonych zgłoszeń rodziców po profesjonalną pomoc czy też porad specjalistycznych w sprawie zdrowia „małych” pacjentów jest powszechnie obecne.

Z jednej strony widoczny jest wzrost świadomości dotyczącej wyzwań bądź trudności rozwojowych, z drugiej zaś - pojawiła się szansa na uzyskanie wykształcenia w wielu wąskich dziedzinach oraz dalsza kierunkowa specjalizacja. Coraz częściej i głośniejszą mówi się również o znaczeniu świadomego wpływania na rozwój człowieka, szczególnie małego dziecka. Jednak pojawiają się również głosy o tzw. „modzie na terapię”. Istotnie – wydaje się, że większość współczesnych dzieci ma, bądź miała już za sobą spotkanie z psychologiem, pedagogiem, logopedą czy terapeutą. Jednak to, na co w pierwszej kolejności wypadałoby zwrócić uwagę, to nie kontynuowanie myśli o rzekomej modzie, a przeprowadzenie obserwacji nad relacjami między rodzicem, dzieckiem i specjalistą.

„Do wszystkiego potrzeba uprawnień, a do posiadania dziecka już nie” – to zdanie zostało wypowiedziane przez prowadzącą szkolenie specjalistyczne, w którym niedawno miałam przyjemność brać udział. Byłam świadkiem sytuacji, w której prowadząca szkolenie (autorytet



w swojej dziedzinie) upomniwała matkę dziecka. Odbyło się to podczas sesji pokazowej/diagnostycznej. Należałoby odebrać to upomnienie jako naruszenie granic – zarówno cielesnych, jak i psychicznych. Mama dziecka poddawane go badaniu została uderzona w rękę za pogłaskanie głowy synka. Kilkuletnie dziecko nie chciało wykonać kolejnego polecenia wydanego przez prowadzącą. Miało ono jedynie ochotę na kontynuowanie poprzedniej, atrakcyjniejszej dla niego czynności. Po chwili wiercenia się na kolanach mamy i ona chciała je po

prostu pogłaskać. Był to naturalny, niekontrolowany odruch. Kobieta chciała pokazać dziecku, że jest blisko, że rozumie jego zdenerwowanie, że może na nią liczyć i czuć się przy niej bezpiecznie. Usłyszała ona od prowadzącej, że to pogłaskanie było formą nagrody dla dziecka, a powierzenie się CZTEROLATKA określiła jako „niegrzeczne”. Sala słuchała z zaciekawieniem i nikt nie zareagował. Na szkoleniu obecni byli psycholodzy, pedagodzy, terapeuci, logopedzi... .

Widziałam, że tamta kobieta była w strefie zamrożenia. Najpierw zarumieniała się, następnie momentalnie cofnęła rękę. Zawstydziała się, jak uczennica na nielubianym przedmiocie w szkole. Potem jej ciało zeszywniało, zrobiła się blada i dalej najzwyczajniej „grzecznie” siedziała. Po badaniu diagnostycznym bardzo szybko opuściła salę wraz z synem.

Dało mi to do myślenia: jak trudno jest być przy sobie, kiedy staje przed nami ktoś, kto ma władzę. Ktoś, kto więcej wie, więcej potrafi i jest w stanie pomóc naszemu dziecku. A przecież wiadomo, że zrobimy wszystko, co możliwe, aby je odpowiednio wesprzeć. Warto zauważyć, jak łatwo o sytuację zamrożenia, kiedy jesteśmy dla przykładu na wizycie lekarskiej, gdy potrzebujemy trafnej diagnozy. Oddajemy siebie w ręce specjalisty, od którego uzależniamy powodzenie bądź porażkę w procesie zdrowienia.

Chciałabym odnieść się do ogólnie rozumianego specjalisty i nazwać go, na potrzeby niniejszego artykułu, „specjalistą od rodziny”. To osoba, która – w wyobrażeniach i oczekiwaniach większości – profesjonalnie przygotowana do pracy z rodzinami oraz posiadająca odpowiednie narzędzia ku temu, by pomagać i wspierać zgłaszających się pacjentów/klientów. Przede wszystkim jednak, potrafi ona w umiejętny sposób konstruować i zadawać pytania, uważnie słuchać, przyglądać się zachowaniom i wyłapywać to, co może nie być dla rodziny na co dzień zauważalne. Potrafi także skłaniać do przyjmowania innej perspektywy, zapraszać do rozmowy o koniecznych zmianach, które mają nastąpić. Jednak nie byłaby ona w stanie udzielać fachowej pomocy, gdyby odwiedzająca go rodzina nie była responsywna oraz nie współpracowała. Potrzeba poczucia bezpieczeństwa i zaufania, żeby np. dziecko mogło zachowywać się swobodnie i wykonywać polecenia, aby rodzice dziecka się otworzyli podczas spotkania i opowiedzieli coś więcej o zaistniałej sytuacji.

Niejednokrotnie zdarza się tak, że rodzice opisują spotkania ze specjalistami jako niezwykle stresujące. Bardzo często nie orientują się oni co dokładnie wydarzyło się w gabinecie, nie rozumieją zaleceń, nie potrafią nawet określić, jaką diagnozę specjalista postawił ich dziecku. Wydaje się, jakby brakowało przestrzeni do odpowiedniej komunikacji. Dodatkowo ważnym czynnikiem jest bycie autorytetem. To oczywiście może automatycznie rodzić pewne zaufanie, ale czasem z tego samego powodu pojawia się bariera. Chodzi o wiedzę specjalisty, o jego umiejętności, dotychczasowe doświadczenie zawodowe. Krótko mówiąc, chodzi o pozycję. Specjalista jest widziany jako osoba, do której przychodzi się po pomoc, która w jakiś sposób – decyduje o dalszych losach. Wiemy jednak dobrze o sytuacjach, w których danemu specjalistcie daleko do tego określenia.

Gdy rodzice zgłaszają się po pomoc, czasem bezrefleksyjnie przyjmują zasugerowane wskazówki, a na „kozetce” chodzi o to by porozmawiać, wspólnie odnaleźć odpowiedź na nurtujące pytania. W moim przekonaniu ta kozetka powinna być wyrazem troski i ogromnym zasobem dla rodziny – że potrafi ona dzielić się swoją ekspercką wiedzą z innymi specjalistami po to, aby odnaleźć wspólnie odpowiednią drogę. Kiedy zdarzają się takie sytuacje, w których do specjalisty zgłaszają się rodzice chcący „naprawić” swoje dziecko, zazwyczaj przychodzą oni w poczuciu, że ten specjalista



rzeczywiście je naprawi. W końcu skończył właściwy kierunek studiów, specjalistyczne kursy, odpowiednie szkolenia, czytał wiele mądrych książek. Ostatecznie wycenił swoją usługę, więc zdaje się, że chyba wie, co robi. I tak w rzeczywistości jest – studiujemy, czytamy, nadal się kształcimy, ale to nic nie mówi nam o tym jednym konkretnym dziecku czy rodzinie. I dlatego właśnie, to rodzice są ekspertami od swoich dzieci i nie powinni bać się wyrażać swoich wątpliwości na głos. Kiedy rozpaczliwie szuka się rozwiązania, kiedy nie ma się dostępu do zasobów, to bardzo łatwo o stan zamrożenia. Z resztą nic dziwnego – to nasz pierwotny mechanizm obronny.

Chciałabym, aby specjaliści byli otwarci i potrafili stworzyć rodzinie atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Rodzicielstwo jest niepowtarzalną drogą rozwoju, w której chodzi nie tylko o dzieci, ale i o dorosłych. „Ufać sobie”, „Zaufać dziecku”, „Ufać specjaliście” – w tych trzech obszarach niewątpliwie kryje się trudność. W moim przekonaniu specjalista jest właśnie od tego, aby wspierać rodzica w wyróżnionych sferach, aby je zawsze dostrzec podczas wspólnego spotkania. Nawet wtedy, kiedy lekarz proponuje różne możliwości i rodzice decydują się na któreś z nich, widząc w tym tzw. „złote rozwiązanie”, czują oni przecież czy to się u nich sprawdzi, czy dadzą radę coś rzeczywiście zmienić. Ta wiedza i poczucie kompetencji rodzicielskich stanowią element wewnętrznych zasobów. Czyli tego wszystkiego, co pomaga działać, zmieniać i tego, co wspiera w różnych trudnościach. Nawet wiedza o tym, że czegoś się nie wie, jest cennym zasobem. Czemu? Ponieważ wiemy, jak daleko możemy dojść, gdzie pojawia się ta granica, gdy potrzebujemy innej bliskiej osoby dorosłej, aby wsparła. To, że umiem lub to, że czegoś nie wiem, też jest bardzo ważną informacją, która coś do mnie (i o mnie) mówi.

Zatem – wzmacniamy poczucie sprawczości u rodziców. Dzielimy się z nimi informacją zwrotną o ich zasobach. Budujemy wspólnie kompetencje rodzicielskie. Zobaczymy w rodzicach ekspertów do konkretnego dziecka, od tej jednej danej rodziny. Twórzmy przestrzeń do wymiany wzajemnych doświadczeń. Działajmy dla dobra dziecka i dobra rodziny. W sytuacjach trudnych – reagujmy. Historia, którą przytoczyłam w artykule będzie dla mnie niezwykle cenną lekcją na całe życie ponieważ ja też wtedy nie zareagowałam. Siedziałam oszołomiona tym, co działo się na moich oczach. Podjęłam dyskusję, ale nie wtedy, kiedy trzeba było ją rozpocząć... . W przerwie między spotkaniami diagnostycznymi okazało się, że część uczestników zgadzała się z reakcją prowadzącej, biła nawet brawo. Część milczała. Czasem cisza jest wymowna, ale naszym obowiązkiem jest mówić głośno o tym, z czym się nie zgadzamy i co nie jest zgodne z aktualną wiedzą o rozwoju człowieka. A niezgodne jest oczekiwanie, że czteroletnie dziecko będzie spokojnie siedziało na krześle podczas badania diagnostycznego. Niezgodne jest twierdzenie, że bliskość między matką a dzieckiem jest formą nagrody. Niezgodne jest naruszenie granicy fizycznej i psychicznej. Specjalista przekroczył swoje uprawnienia, a rodzic wycofał się z tego, co podpowiadały mu rozum i serce.

Co się stało?

MIRONCZUK WERONIKA

Od samego początku wykładu panowało na auli dziwne uczucie zawieszenia, niepewności, oczekiwania na coś, jednak nikt nie był w stanie konkretnie stwierdzić na co. Ktoś niespodziewanie krzyknął: „*Jest! Wprowadzają lockdown! Od teraz nauka stacjonarna!*” Wszyscy cieszyliśmy się na nadchodzące zamknięcie, powrót do domów, wcześniejszy odpoczynek. W tamtym momencie nic piękniejszego nie mogło nas spotkać. Jednak czy ktokolwiek spodziewał się, że będzie to początek końca? Czy ktokolwiek przeczuwał nastanie nowego światowego rozdziału, nowego porządku?

Tego, co działo się w międzyczasie nikomu przypominać zapewne nie trzeba. Ten okres czasu zapamiętam jako pełen łez, smutku, żalu i pretensji. Utracona praca, konieczność powrotu do rodzinnego domu – wszystko w moim życiu zostało w jednej chwili wywrócone do góry nogami.



Pomimo częściowego powrotu do normalności, wciąż panujący chaos i nieudomowienia nie pozwalają na wyjście z domowego zacisza czy też spotkań w takiej formie, jak przed wybuchem pandemii. Człowiek zdaje sobie sprawę z zagrożenia, które niesie ze sobą choroba – nie jest to temat do polemiki. Jednak świadomość, że traci się swoje najlepsze lata życia (według niektórych opowieści) po prostu boli. Młodość pragnie wolności, wyzwolenia z kajdan. Po maturze marzyło mi się „studenckie życie”, jednak pytanie teraz brzmi: czy będę miała sposobność go zaznać? Ograniczenia kontaktów doprowadziły do najzwyczajszego lenistwa z mojej strony. Nawet jak pojawiała się możliwość wyjścia to zawsze stawiałam sobie pytanie: czy na pewno mam na to ochotę? Tutaj trzeba nosić maseczkę, tam z kolei jest ograniczenie co do liczby osób. Mnogość zakazów skutecznie zniechęcała mnie do jakichkolwiek działań. Oczywiście mam świadomość faktu, że dla chcącego nic trudnego, ale nie jestem pewna, czy w obecnych czasach jest wystarczająco energii życiowej do działania.

Rok temu zmieniłam wszystko: kierunek, uczelnię oraz pracę. Otworzyłam nowy rozdział, który dał mi nowe możliwości dostosowania się do nowych czasów. Najbardziej jednak deprymujący jest fakt, iż nie miałam możliwości poznania ludzi, z mojego kierunku, ludzi, z którymi studiuje już drugi rok. Wciąż jesteśmy dla siebie jedynie zdjęciami profilowymi, które człowiek stara się dopasować do komentarza na mediach społecznościowych. Wirtualną jednostką, która jednak ma wcielenie, materialną postać, którą może w odległej przyszłości będę miała okazję poznać.

Wiele się zmieniło, jednak jeszcze więcej nowości dopiero nastąpi. Czas lockdownu nauczył mnie jednego – cieszyć się najmniejszą głupotą, drobnostką: kawą na mieście, spotkaniem w popularnej restauracji czy wyjściem do kina. Cieszyć się każdą chwilą.

Psycholog a psychoterapeuta, gdzie jest różnica?

ANTONIAK MAGDALENA

Na samym początku wyjaśnijmy sobie pojęcie psychologa, jak i psychoterapeuty, aby następnie dokładnie wskazać różnice pomiędzy obiema profesjami.

Psycholog

Aby móc nosić tytuł psychologa należy najpierw ukończyć 5 letnie studia magisterskie na jednym z dwóch kierunków - psychologicznym bądź humanistycznym. Po przejściu całej ścieżki edukacyjnej, po pozytywnej obronie swojej pracy magisterskiej nasz już pełnoprawny psycholog, będzie mógł podejmować się takich zadań jak między innymi wykonywanie testów psychologicznych, opiniowaniem w sprawach sądowych jak i wydawaniem różnego rodzaju orzeczeń. Na co dzień zazwyczaj zajmuje się on poradnictwem w takich sprawach jak problemy codzienne, zawodowe.

Psycholog może również podjąć się ukończenia konkretnej specjalizacji, w której chciałby się spełniać i pomagać ludziom. Do wyboru ma takie kierunki jak psychologia kliniczna, sądowa, sportu oraz wiele innych. Mogą oni uzyskać

dotatkowo inne certyfikaty uprawniające do dodatkowych działań poprzez ukończenie dedykowanych kursów. Istotnym jest, że psycholog nie może wystawiać recept, a co za tym idzie - nie poprowadzi on leczenia farmakologicznego pacjenta bądź pacjentki.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta klasyfikowany jest jako odrębny zawód. Osoba, która chciałaby podjąć się tej profesji musi ukończyć trwające 4 lata szkolenie z zakresu psychoterapii, co godzinowo wychodzi około 1200-1400 godzin! Szkolenie może dotyczyć przygotowania



do pracy w jednym wybranym przez siebie nurcie psychoterapii, bądź łączonym. Oczywiście nie może to być pierwsze lepsze, byle jakiego pochodzenia szkolenie - musi zostać ono rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne bądź Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Dane szkolenie może taka osoba zacząć odbywać już w trakcie, bądź dopiero po ukończeniu kierunków studiów takich jak medycyna, psychologia oraz kierunki humanistyczne. Psychoterapeuta podobnie jak psycholog nie posiada uprawnień do wystawiania recept.

Różnice między psychologiem oraz psychoterapeutą

A więc czym tak naprawdę te dwa zawody różnią się między sobą?

Po pierwsze na pewno poziomem kwalifikacji oraz zakresem pomocy. Oba zawody odpowiedzialne są za pomoc z naszą psychiką, z naszą głową, problemami. Jeżeli zależy nam na zaświadczeniu czy postawieniu diagnozy psychologicznej - powinniśmy udać się do psychologa. Natomiast jeżeli jesteśmy w rozterce, czy potrzebujemy pomocy z naszymi problemami w formie terapii, wtedy najlepiej zwrócić się do psychoterapeuty.

Presja społeczna sukcesu

SITEK TOMASZ

Presja społeczna nie jest niczym nowym- narzucane nam ramy zmieniały się na przestrzeni lat zależnie od aktualnych problemów geopolitycznych. Dla przykładu, na młodych dorosłych w końcu dwudziestego wieku, ciążyła presja jak najszybszego założenia rodziny, w efekcie zakładano je w wieku 19 lat, a jeżeli nie wyszła za mąż przed 30, to uznawana była za starą pannę, a mężczyzna za starego kawalera. W dzisiejszych czasach parcie ukierunkowane na szybkie założenie rodziny zostało zastąpione presją szybkiego osiągnięcia sukcesu.

„W wieku 20 lat powinieneś studiować na renomowanej uczelni najlepiej międzynarodowej, jednocześnie pracować lub odbywać staż w prestiżowej firmie na rynku, ewentualnie rozwijać się naukowo lub stworzyć jakiś pomysłowy startup, a po studiach w dodatku zostać nominowany do nagrody nobla”

Ciągła gonitwa za osiągnięciem sukcesu wpływa znacząco na życie oraz zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wygórowane aspiracje, wyścig szczurów, wzajemne podkładanie sobie kłód pod nogi na studiach, rywalizacja na rynku pracy oraz wiele innych. Przekoloryzowane powyższe przykłady wyznaczonych ram społecznych, które uznają kto jest, a to nie jest „człowiekiem sukcesu”, ukazują istotę problemu. Osiąganie uznanego społecznie sukcesu dla wielu staje się czymś nieosiągalnym, niekiedy ścieżką pozbawioną szczęścia. Podjęcie się próby spełnienia społecznych oczekiwań jest jak niekończąca się walka, a osiągnięty już sukces nie cieszy, w dodatku przynosi wypalenie, zmęczenie, choroby psychiczne oraz fizyczne.

Niska samoocena, samotność, przemęczenie, poczucie braku kompetencji, brak satysfakcji z życia, kryzys tożsamości czy ciągle poszukiwanie tego czegoś, co odmieni życie, to tak zwany „**kryzys wieku wczesnego**”, opisany w albumie o tej samej nazwie przez młodego artystę o pseudonimie Kasperczyk.

Najsmutniejszym efektem presji sukcesu jest obniżenie samooceny. W początkowej fazie wielu młodych się poddaje, niekiedy buntując z przekonaniem, że „nie da rady wymaganiom”. Niektórzy jednak próbują nieskutecznie przeciwstawić się wewnętrznemu przekonaniu, aktywnie

podejmując wiele działań, mających na celu coś im udowodnić. W rezultacie często powstaje młody dorosły, który potrafi zrobić wiele rzeczy, lecz pozostaje ciągle ślepy na posiadane kompetencje.

Na sukces zapracowuje się długotrwałą pracą. Osoba, która się jej podejmie, musi wykazać się dobrą znajomością siebie w danej dziedzinie, tak, aby cały proces ten nie był udręką, lecz przynosił satysfakcję. Niestety wiele osób oczekuje natychmiastowych efektów, które niestety łatwo nie przychodzą. Finalnie rzucają to, do czego dążyli i utwierdzają się w przekonaniu “że przecież nic nie potrafią”.

Przyczyn zaprzestania działań można doszukiwać się wielu - powodem może być to jak zostaliśmy wychowani przez rodziców, relacje z kolegami z klasy jak i ciągła presja społeczna narzucająca idealny wzór społecznego spełnienia „*bo musimy być jacyś*”. Ciągłe próby spełnienia oczekiwań niekorzystnie wpływają na rozwijającą się tożsamość, swobodne poznawanie siebie, samoakceptację i próbowanie wielu nowych aktywności, a są to przecież jedne z kluczowych do wykształcenia zdrowej osoby kompetentnej, rozwijającej się i odczuwającej pełnię szczęścia i satysfakcji z życia.



Presja sukcesu sama w sobie nie jest zła, gdyż działa motywująco, nie może być jednak zbyt mocna, ponieważ przyniesie odwrotny skutek od zamierzonego. Szczególnie trzeba uważać na nią w okresie kształtowania się osobowości, gdyż może wpłynąć niekorzystnie na samoocenę i motywację w dorosłym życiu. Jedynym sposobem, aby nie ulec jej negatywnym konsekwencjom, jest kształtowanie samoświadomości, poznania swoich dobrych jak i złych cech, celów oraz emocji, jakie pojawiają się w różnych sytuacjach. Ważnym jest, aby dorastających i wchodzących w dorosłe życie nastolatków psychoedukować, budując ich dobrą samoocenę oraz wiarę w swoje umiejętności, pobudki do działania. Dzięki temu osiągnięcie sukcesu zawodowego oraz osobistego stanie się dla nich przyjemne i satysfakcjonujące.

Uczucia „niekochane”. Czy potrafimy z nich czerpać?

WOŹNIAK DOROTA

Żyjemy w czasach, podkreślających tak mocno rolę rozumu - rolę myślenia. Istnieje powszechne przekonanie, że emocje są czymś gorszym od rozumu, mniej ważnym - że to rozum powinien wszystkim kierować i zarządzać w życiu człowieka. Tymczasem przeprowadzono wiele badań, które wskazują na to, że jednak nasze uczucia są, zarówno ważne jak rozum, a idąc ze sobą w parze tworzą idealny duet. Nie jest dobrze, gdy określamy nasze odczucia jako pozytywne bądź negatywne, ponieważ nie ma uczuć złych. Nawet tak silne i niepohamowane emocje, które prowadzą do czynów złych są potrzebne, do tego, aby budować głębokie relacje w naszym życiu, aby żyć jego pełnią. Dają nam one wszystkie możliwości stworzenia relacji z samym sobą jak i drugim człowiekiem. Złość, strach, wstręt, smutek, zazdrość, wstyd, agresja - to emocje, z którymi nie jest nam zbyt trudno, jednak jak dowodzą badania, są jednymi z najczęściej przez nas okazywanymi i odczuwanymi. Nie potrafimy ich zaakceptować, wypierając je, byle by nie mieć z nimi nic wspólnego. Nie potrafimy ich obecności zaakceptować - w momencie, gdy ogarniają nas one to za wszelką cenę staramy się te „złe” emocje ukryć.

Wyrażanie uczuć, szczególnie tych o znaku ujemnym, w sposób właściwy jest nie lada sztuką. Tak naprawdę chodzi o to, abyśmy potrafili znaleźć w sobie mechanizmy radzenia sobie z nimi, a także sposoby i metody na ich wyrażanie, przeżycie i zrozumienie, nie raniąc przy tym drugiego człowieka. Ważnym jest, abyśmy nie odrzucali siebie i swoich uczuć, abyśmy czując złość, nie myśleli, że jesteśmy źli, abyśmy czując zazdrość, gniew, agresję, nie postrzegali siebie jako ludzi, którzy nie zasługują na szacunek. Te „niekochane” emocje sygnalizują nam to, że w naszym życiu jest coś, co powinniśmy postarać się lepiej zrozumieć, przyjąć, zaakceptować. W konsekwencji takie podejście może pomóc nam zmienić nasz sposób postrzegania i myślenia o sobie, innych oraz świecie.

Jeszcze kilka lat temu mówienie o emocjach często spotykało się ze społecznym ostracyzmem. Dziecko, które jawnie wyrażało złość czy też gniew, było później karane przez rodziców, którzy nie potrafili małemu człowiekowi wyjaśnić, że to nie emocje są złe, a jedynie ich sposób wyrażania, stojący niekiedy w sprzeczności z zasadami i normami społecznymi. Złość nagminnie

jest bowiem mylona z agresją. Gdybyśmy potraktowali te uczucia jako informację, że dzieje się coś przykrego, to znacznie częściej potrafilibyśmy zostawić przeszkodę daleko za sobą, a już idealnie by było, gdybyśmy zaufali swoim uczuciom, przyjęli ich obecność, ponieważ niosą w sobie jakąś informację, swoistego rodzaju kod do zrozumienia siebie jak i drugiego człowieka. Istotne jest, aby w momencie pojawienia się trudnych emocji, mieć chwilę na zastanowienie, jaki jest powód tego, że właśnie w tej chwili się one pojawiły. Jeśli pojawił się lęk, wstyd, strach, złość, to możemy zadać sobie pytanie: Dlaczego te uczucia się pojawiły? Jak rozumiem te uczucia? Dlaczego w tym momencie się pojawiły? Co te uczucia mi mówią? Często zbyt szybko interpretujemy swoje uczucia. Język uczuć powinien zaczynać się od słowa „ja”. „Ja czuję strach”, „Ja czuję wstyd” itp. Nie powinniśmy obarczać nikogo za swoje uczucia, nie mówić: „Przez ciebie się boję lub czuję wstyd”.

Dość regularnie zdarza się, że nie akceptujemy w sobie konkretnych emocji. Wielu z nas ma często problem np. z uczuciem zazdrości. Spotykając się z ludźmi można usłyszeć, że chcieliby oni przestać zazdrościć ludziom pracy, pieniędzy, wykształcenia, wyglądu itp. Nie akceptują oni tego w sobie.



Tymczasem patrząc na zazdrość z innej perspektywy, można zaobserwować, że jest ona czymś, co może pomóc nam dostrzec wartościowe rzeczy wokół nas. Kiedy mój kolega dostał prestiżową nagrodę w dziedzinie dziennikarstwa, to naturalne jest, że czuję zazdrość, gdyż sam/sama chciałabym taką nagrodę dostać. Problem pojawia się dopiero w momencie, gdy rozpocznie się pod wpływem tego uczucia, deprecjonowanie zdobytej nagrody, mówiąc np., że nie jest wcale taka wartościowa. Taka postawa może wpłynąć na jakość posiadanych relacji międzyludzkich. Co zatem można w takiej sytuacji zrobić? Otóż najprostszym sposobem byłoby powiedzenie koledze: „Jak ja zazdrościsz ci tej nagrody, sam o takiej marzę od kilku lat”.

Kolejnym uczuciem, którego w sobie nie akceptujemy, jest agresja. Może ona bardziej kojarzyć się nam z czynem agresywnym, dlatego czujemy, iż nie jest ona niczym dobrym. Jako energia często może być czymś, co spowoduje

powstanie czegoś wartościowego. Może ona wynikać z poczucia niesprawiedliwości wobec czyjejs krzywdy lub wobec nadużyć rzeczywistości. Ludzie, którzy tłumią agresję zazwyczaj są apatyczni i bierni. Depresję między innymi może powodować nadmierne tłumienie agresji. Wyrażajmy mądrze agresję i szanujmy to uczucie w sobie, bo ono może budować nasze więzi i przyczyniać się do powstania wielu twórczych aktów.

Wstyd jest kolejnym uczuciem, które staramy się ukryć. Tymczasem jest on istotny, bo informuje nas, że ktoś przekracza nasze granice intymności psychicznej i fizycznej. To uczucie mówi mi, do jakiego momentu mogę dojść, aby nie naruszyć intymności swojej i drugiego człowieka. Nie wstydzmy się więc wstydu ani innych emocji. Tłumiąc je, narażamy siebie na konsekwencje na poziomie fizjologicznym i psychologicznym, co może być skutkiem zaburzeń psychosomatycznych.

Jeżeli będziemy w stanie odsłonić własne uczucia, to będziemy w stanie je zrozumieć. Możemy również wtedy dostrzec tę różnicę w perspektywie neurofizjologicznej. Dostrzeganie emocji, nazywanie ich u siebie i u innych (mentalizowanie), dosłownie przyspiesza metabolizm płatów przedczołowych, co sprawia, że struktury mózgu odpowiedzialne za różne przykre odczucia takie jak np. strach, są mniej aktywne. Zmieniają się nasze style przywiązania na te bardziej bezpieczne. Psychoterapia psychodynamiczna oparta na mentalizowaniu, która jest prowadzona regularnie, może doprowadzić do pozytywnych zmian i przyczynić się do poprawy jakości naszego funkcjonowania i dosłownie zmienić „chemię” naszego mózgu, a co za tym idzie uczynić nasze życie szczęśliwszym.

Uczucia „niekochane” wbrew złej sławie mogą stać się naszym skarbem. Dobrze wykorzystane potrafią wpłynąć na całe nasze życie, na budowanie więzi z drugim człowiekiem. Strach informuje nas o zagrożeniu, złość pomaga nam walczyć, kiedy nie ma szansy na ucieczkę. Wstręt chroni nas przed spożyciem czegoś co brzydko pachnie i może zagrażać naszemu zdrowiu. Smutek – pokazuje naszą słabość w momencie, kiedy stracimy kogoś lub coś i potrzebujemy wsparcia u innych. Każda z tych emocji łączy się z innymi, tworzy bogaty bukiet nastrojów i uczuć, a to stanowi o istocie życia. Czuć to znaczy żyć. Zatem nie bójmy się uczuć.

7 praw sukcesu

SIEMIĄTKOWSKA JOANNA

Półki w księgarniach i bibliotekach uginają się od poradników dotyczących produktywności, osiągnięcia celów, planowania czy budowania kariery. Specjaliści ze wszystkich dziedzin prześcigają się w przedstawianiu co nowszych konceptów i dróg osiągnięcia sukcesu na różnych polach życiowych. Ta obecna na rynku mnogość pozycji nie ułatwia czytelnikowi wyboru. Wśród wszystkich tych książek można znaleźć małą, niepozorną publikację pod tytułem „*Siedem duchowych praw sukcesu*”. Jej autorem jest Deepak Chopra - amerykański lekarz, pisarz i filozof. Jest to jedna z jego kilkudziesięciu książek, które łącznie sprzedały się w ponad 20 milionach egzemplarzy. Stworzył on również aplikację oraz wiele audiowizualnych programów o zdrowym i szczęśliwym życiu – między innymi serię medytacji z Oprah Winfrey i Alicią Keys. Deepak Chopra znany jest również jako propagator ajurwedy – holistycznej nauki o zdrowiu, mającej swoje korzenie w Indiach. Ajurweda została uznana przez WHO (Światową Organizację Zdrowia) za najstarszy system opieki zdrowotnej - matkę chrzestną innych systemów zdrowotnych. Co jednak ma wschodnia medycyna do osiągnięcia sukcesu?

Według Ajurwedy, człowiek jest połączeniem ciała, umysłu i ducha (dusza nie ma tu nic wspólnego z religijnością czy danym nurtem wyznaniowym). Zaniedbanie jednej części bezpośrednio rzutuje na funkcjonowanie człowieka jako całości. Bardzo dobrze już wiemy, jak dbać o swoje ciało, tak samo otwarcie już mówi się w przestrzeni publicznej o zdrowiu mentalnym i działaniu mózgu. Niewiele jednak możemy znaleźć treści o koncepcie duszy bez kontekstu religijnego, w neutralnym i uniwersalnym tonie. Jak więc dążyć do osiągnięcia sukcesu w zgodzie z własną duszą?



Autor poradnika przedstawia wskazówki, jak lekko i bez wysiłku żyć w harmonii z własną naturą i prawami naturalnymi, co płynnie zmanifestuje się w poczuciu spełnienia, spójności i sukcesu. Przyjrzyjmy się duchowym prawom sukcesu wg Deepaka Chopry.

PRAWO CZYSTEJ MOŻLIWOŚCI

Możesz wykreować wszystko czego pragniesz, ponieważ twoje możliwości są nieograniczone. Czasem trzeba sięgnąć głęboko, ale te talenty są już w nas. Koncept ten sięga po fizykę kwantową, w której czas jest względny i wszystko jest połączone ze sobą. Trzeba prawdziwie zechcieć, ale przede wszystkim wyjść poza swoje ograniczające przekonania, wyjść z roli ofiary systemu, z uwarunkowań i narzuconych sobie zobowiązań. Jest to proces rozwoju duchowego, który jest dostępny dla każdego. Autor zaleca tu przede wszystkim medytację, kontakt z naturą, praktykę wdzięczności i nieosądzania, aby stale porzucać swoje uwarunkowania i stare wzorce myślenia. Przyciągamy nie to, czego chcemy, ale to, czym w istocie jesteśmy, czym żyjemy i czym się otaczamy. Nasza percepcja stwarza naszą rzeczywistość i pozwala płynąć z życiem, zamiast próbować zawracać kijem Wisłę.

Hasło pierwszego prawa brzmi: *“The source of all creation is pure consciousness”*.

PRAWO DAWANIA

Dawanie i otrzymywanie tworzą przepływ energii we wszechświecie. Jest to dynamiczna wymiana, która krąży naturalnie. Nasza hojność z serca sprawia, że wraca do nas jeszcze więcej tego, co od siebie wysyłamy. Chodzi tu jednak o dawanie bez oczekiwania, że tyle samo wróci, bez roszczenia czy wymagania wyrównania rachunków. Deepak opisuje stałe i bezwarunkowe dawanie siebie dziecku, spontaniczne i bez nadmiernego wysiłku. Należy jednak rozeźnić własne granice w dawaniu z siebie z miłością i zaangażowaniem. Może być to szczególnie trudne dla kobiet ze względu na dawne wzorce rodowe. Nie można mimo wszystko dawać na kredyt, kobieta najpierw musi sama się napęlić, aby móc dawać dalej. Aby bogactwo i dostatek stale krążyło w życiu, należy utrzymywać obieg pieniądza, nie przywiązywać się do nadmiernego gromadzenia i obsesji odkładania funduszy. Zarządzanie pieniędzmi również może mieć intencję - uszczęśliwienie dającego i otrzymującego, ponieważ szczęście podtrzymuje i zasila życie. Jeśli pragniesz radości – dawaj innym powody do radości. Jeśli pragniesz dostatku – pomagaj innym się wzbogacić, a energia dobrobytu do ciebie wróci.

Hasło drugiego prawa brzmi: *“In our willingness to give that which we seek, we keep the abundance of the universe”*.

PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU

Prawo przyczyny i skutku odwołuje się do fizyki kwantowej mówiącej, że ostatecznie wszystko jest reprezentacją energii, wszystko na świecie ma jakąś częstotliwość, wibrację. To co robimy i myślimy również ma określony ładunek energii, którą wysyłamy od siebie i która zwrotnie do nas dociera. Warto dawać innym to, czego sami chcemy od świata, od ludzi. Plotkowanie, krytykowanie to wysyłanie bardzo niskiej wibracji, a więc szkodzi przede wszystkim osobie, która dopuszcza się obgadywania. Zalecana jest praktyka zarządzania zarówno językiem, jak i myślami. Opisuje to polskie porzekadło - co zasiejesz, to żąć będziesz.

Hasło trzeciego prawa brzmi: *“Every action generates a force of energy that returns to us in like kind”*.

PRAWO NAJMNIJSZEGO WYSIŁKU

W naturze wszystkie procesy dzieją się same, lekko i harmonijnie. Kiedy zaprzęgniemy w życie siły równowagi, radości i miłości, z łatwością stworzymy sukces i szczęście. Zbyt intensywnie analityczne myślenie może utrudniać podejmowanie intuicyjnych decyzji, wejścia w stan „flow”. Prawo najmniejszego wysiłku mówi również o akceptacji obecnego momentu takim, jaki jest. Bez walki i zmiany rzeczywistości na siłę. Pojawiające się problemy są okazją w przebraniu, dlatego nie warto obwiniać nikogo (również siebie) za napotkane trudności. Najtrudniejsze w tym prawie może być zachowanie dystansu do własnych opinii – zrezygnowania z potrzeby obrony własnej opinii na rzecz bycia otwartym na różne perspektywy. Często mamy potrzebę przekonania innych do naszego zdania, czasem nawet w złośliwy lub bierno-agresywny sposób.

Hasło czwartego prawa brzmi: *“Nature’s intelligence functions with effortless ease”*.



PRAWO INTENCJI I PRAGNIENIA

Prawo intencji mówi o ciągłym poszukiwaniu prawdziwego powodu, dla którego coś robimy, coś kreujemy lub czegoś chcemy. Odkrywaniu, o co w tym wszystkim tak naprawdę chodzi. Jakość i kierunek intencji jest drogowskazem w podejmowaniu decyzji, może stanowić kompas moralny. Intencję możemy zakładać na każdy dzień, każdą czynność czy większy proces. Intencja może też ulegać zmianie wraz z naszym rozwojem. Deepak zachęca do stworzenia listy swoich najgłębszych pragnień. Przypomina też o korzyściach z praktykowania uważności w codziennych czynnościach, ponieważ przeszłość i przyszłość rodzą się z wyobraźni, a tylko terażniejszość jest prawdziwa i wieczna.

Hasło piątego prawa brzmi: *“Inherent in every intention and desire is the mechanics for its fulfillment”*.

PRAWO NIEPRZYWIĄZYWANIA SIĘ

Nieprzywiązywanie się jest przeciwieństwem kontroli i monitorowania. Zakłada puszczenie swojej intencji w świat w zaufaniu i oczekiwanie bez lęku i spięcia na to, co się wydarzy. Jeśli pragniesz osiągnąć cel, to podążasz z punktu A do punktu B. Jednakże pomiędzy punktem A i B leży nieskończona liczba możliwości. Z perspektywy czasu będziemy mogli osądzić, że przychodzi do nas najlepsza wersja naszej rzeczywistości. Deepak mówi o dawaniu sobie i innym wolności – wolności od przeszłości, od znanego, od nadmiernej troski o przyszłość. Działanie na siłę zgodnie z własnymi przekonaniem może przynieść nowe problemy, a niepewność w życiu jest nieuchronna. Przywiązanie się do swoich oczekiwań jest oparte na strachu i braku poczucia bezpieczeństwa, a bezpieczeństwo na tym świecie jest tylko złudną iluzją.

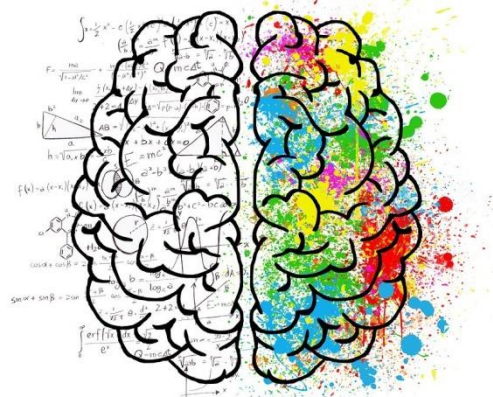
Hasło szóstego prawa brzmi: *“In detachment lies the wisdom of uncertainty”*.

PRAWO DHARMY

Prawo dharmy mówi o przeznaczeniu każdej osoby na świecie. Po co tu jesteśmy, co możemy wnieść do życia innych, jakie talenty zostały nam dane w udziale. Zadaniem każdego z nas jest wykorzystanie swoich niepowtarzalnych umiejętności i zdolności w służbie drugiemu człowiekowi oraz stały rozwój duchowy. Tam gdzie jest połączenie z dharma, tam sukces płynie naturalnie - bezpośrednio z naszych najsilniejszych stron, z silnym przekonaniem o wartości pracy.

Hasło siódmego prawa brzmi: *“Everyone has a purpose in life”*.

Wskazówki dotyczące osiągnięcia sukcesu w zgodzie z rozwojem świadomości zaproponowane przez Deepaka Choprę łamią wszechobecne myślowe stereotypy o produktywności i efektywności działania. Zawracają tory skupiania się na osiągnięciu założonych celów i pracowania ponad normę w celu osiągnięcia sukcesu. Fizyka kwantowa próbuje zdefiniować i zrozumieć to, czego nie widać i czego (na razie) nie można zmierzyć. O związkach fizyki kwantowej z umysłem i psychologią mówi od lat Dalajlama, jak również profesor Amit Goswami („*Kwantowy świat. Książka ze wszystkimi odpowiedziami*”). Umysł, świadomość, wszystko czego nie można uchwycić i obejrzeć pod mikroskopem jest trudniejsze w naukowym opisie jak i bardziej kontrowersyjne. Bez względu na stanowisko które zajmiemy w otwartej dyskusji o roli fizyki kwantowej w rozumieniu psychologii, sugestie przedstawione przez Deepaka Chopre wydają się być dość uniwersalne i pomocne w etycznym i uczciwym życiu. Można przejrzeć powyższe rady i po refleksji przyjąć choćby jedną, która będzie pomocna dla nas w danym momencie życia. Czasem potrzebujemy usłyszeć od kogoś nawet proste truizmy, żeby zastanowić się nad nimi od nowa.



Negatywne skutki pandemii Covid-19 u dzieci i młodzieży

KOZICKA JULIA

Wybuch pandemii COVID-19 diametralnie zmienił życie dzieci i młodzieży polskiego społeczeństwa. Prawidłowy rozwój społeczny dzieci wiąże się z rozwojem emocjonalnym, który kształtowany jest od najmłodszych lat. Natomiast relacje społeczne są źródłem wsparcia, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa. Aby procesy rozwojowe przebiegały w prawidłowy sposób, niezbędne jest stabilne i bezpieczne środowisko, w którym podstawowe potrzeby dziecka są zaspokajane. Zamknięcie szkół, izolacja od bliskich oraz ograniczenie kontaktów społecznych wymusiło zmianę dotychczasowych nawyków, reorganizację życia codziennego oraz utratę bezpiecznych nawyków. Z pewnością ma to negatywny wpływ na kondycję psychiczną, a także rozwój społeczny i emocjonalny młodych osób.

Zamknięcie placówek oświatowych, a tym samym rozpoczęcie edukacji zdalnej, to moment, w którym wielu z młodych ludzi doświadczyło silnego kryzysu (Bilicki, 2020). Nowy model edukacji wpłynął negatywnie na dobrostan psychiczny dzieci, młodzieży i ich rodziców/opiekunów, tworząc podatny grunt dla rozwoju np. stresu rodzicielskiego czy przemocy domowej. Organizacje zdrowia publicznego podkreślają, że pandemia spowodowała większe zagrożenie stosowania przemocy wobec dzieci, szczególnie wśród rodzin, w których przemoc występowała przed pandemią, oraz rodzin doświadczających stresu i braku stabilności ekonomicznej, (Substance Abuse & Mental Health Services Administration, 2020; The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2020; WHO Global, 2020). O tym, dlaczego w pandemii nasila się przemoc mówi m.in. dokument opublikowany przez Światową Organizację Zdrowia w marcu 2020 r. Ze względu na ograniczenia dotyczące opuszczania domów podczas pandemii, bliscy w przemocowej relacji spędzają więcej czasu razem w zamknięciu. Taka sytuacja sprzyja nasilaniu się konfliktów ze względu na dodatkowy stres, problemy finansowe czy ryzyko utraty pracy przez rodziców. Ofiary przemocy mają wtedy ograniczony kontakt z rodziną i znajomymi, do których mogłyby zgłosić się po pomoc. Z badania Fundacji *Dajemy Dzieciom Siłę* wynika, że mimo iż nastolatki w czasie pandemii przebywały w swoich domach, nie uchroniło ich to przed doświadczaniem krzywdzenia. Co siódmy respondent (15%) doznał przemocy ze strony rówieśników, co dziewiąty (11%) ze strony bliskiej osoby dorosłej. Co dwudziesta osoba (5%) była świadkiem przemocy w domu wobec rodzica lub innego dziecka. Zacierające się granice między nauką/pracą a życiem rodzinnym oraz obecność innych domowników utrudniała bądź uniemożliwiała realizację zadań edukacyjnych i zawodowych. W sposób oczywisty sytuacje tego typu budzą negatywne emocje w osobach młodych, a także w ich rodzicach, co prowadzi do aktów agresji i przemocy wobec nieletnich.



Sytuacja pandemiczna spowodowała narastanie problemów wśród dzieci i młodzieży. Badania pokazują, że około 1/3 młodych ludzi w wieku 13–17 lat negatywnie oceniła swoje zadowolenie z życia, a prawie 31% przyznało, że

pogorszyło się ich. Warto zaznaczyć, że wszystkie negatywne wskaźniki dotyczyły częściej dziewczyn niż chłopców (Makaruk i in., 2020). W literaturze wymienia się następujące psychopatologiczne symptomy lub zaburzenia będące wynikiem szkodliwego oddziaływania stresorów towarzyszących pandemii:

- stany obniżonego nastroju, zaburzenia depresyjne;
- stany lękowe, zaburzenia lękowe
- stany napięcia nerwowego;
- zaburzenia snu
- somatyzacja;
- impulsywność;
- drażliwość;
- złość;

Nastrój depresyjny jest jednym z częściej uwzględnianych w badaniach wskaźników zdrowia psychicznego (Ostaszewski i in., 2005). W badaniach wykazano dosyć częste występowanie nastroju depresyjnego. W czasie zamknięcia szkół na wysoki jego ogólny poziom skarżyło się 23% dziewczyn i 8% chłopców. Ponadto dziewczyny częściej niż chłopcy deklarowały, że doświadczają smutku, uczucia samotności i przygnębienia lub chęci płaczu. Najwięcej osób odczuwających obniżony nastrój było wśród uczniów liceów. Nauczyciele również wskazują depresję jako najpoważniejszy problem wśród uczniów – uważało tak aż 40% badanych.

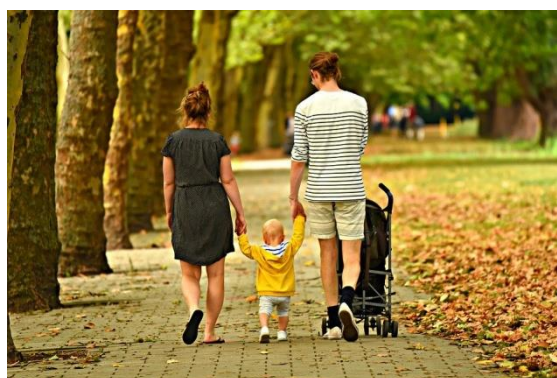
W raporcie zatytułowanym „*Zdalne nauczanie w Polsce. Co nauczyciele i uczniowie sądzą o zdalnym nauczaniu?*” (2020) wynika kilka bardzo ważnych wniosków, z których najważniejszy brzmi: szkoły nie były gotowe na wdrożenie edukacji zdalnej. Aż 84% nauczycieli i 68% uczniów krytycznie oceniło obecną sytuację. Znaczenia nie ma typ szkół, wiek uczniów i nauczycieli ani nauczany przedmiot. Niezadowolenie z zaistniałej sytuacji wynikało z tego, że nauczyciele więcej czasu musieli spędzać na przygotowaniu lekcji (92% badanych nauczycieli), a uczniowie poświęcali znacznie więcej czasu na uczenie się (55% respondentów). Ponad jedna trzecia badanych uważa, że dzieci nie będą w stanie nadrobić spowodowanych pandemią braków w edukacji zdalnej, co będzie skutkowało niższymi kwalifikacjami zawodowymi.

Kiedy rodzic przestaje ufać swoim kompetencjom - o roli specjalistów w rozwoju dziecka

DR MAJEWSKA AGATA

Dzisiejsza rzeczywistość jest dobrze znana - specjaliści zajmujący się rozwojem dziecka mają – kolokwialnie rzecz ujmując – ręce pełne roboty. Zjawisko niezliczonych zgłoszeń rodziców po profesjonalną pomoc czy też porad specjalistycznych w sprawie zdrowia „małych” pacjentów jest powszechnie obecne.

Z jednej strony widoczny jest wzrost świadomości dotyczącej wyzwań bądź trudności rozwojowych, z drugiej zaś - pojawiła się szansa na uzyskanie wykształcenia w wielu wąskich dziedzinach oraz dalsza kierunkowa specjalizacja. Coraz częściej i głośniejszy mówi się również o znaczeniu świadomego wpływania na rozwój człowieka, szczególnie małego dziecka. Jednak pojawiają się również głosy o tzw. „modzie na terapię”. Istotnie – wydaje się, że większość współczesnych dzieci ma, bądź miała już za sobą spotkanie z psychologiem, pedagogiem, logopedą czy terapeutą. Jednak to, na co w pierwszej kolejności wypadałoby zwrócić uwagę, to nie kontynuowanie myśli o rzekomej modzie, a przeprowadzenie obserwacji nad relacjami między rodzicem, dzieckiem i specjalistą.



„Do wszystkiego potrzeba uprawnień, a do posiadania dziecka już nie” – to zdanie zostało wypowiedziane przez prowadzącą szkolenie specjalistyczne, w którym niedawno miałam przyjemność brać udział. Byłam świadkiem sytuacji, w której prowadząca szkolenie (autorytet w swojej dziedzinie) upomniała matkę dziecka. Odbyło się to podczas sesji pokazowej/diagnostycznej. Należałoby odebrać to upomnienie jako naruszenie granic – zarówno cielesnych, jak i psychicznych. Mama dziecka poddawanego badaniu została uderzona w rękę za pogłaskanie głowy synka. Kilkuletnie dziecko nie chciało wykonać kolejnego polecenia wydanego przez prowadzącą. Miało ono jedynie ochotę na kontynuowanie poprzedniej, atrakcyjniejszej dla niego czynności. Po chwili wiercenia się na kolanach mamy i ona chciała je po prostu pogłaskać. Był to

naturalny, niekontrolowany odruch. Kobieta chciała pokazać dziecku, że jest blisko, że rozumie jego zdenerwowanie, że może na nią liczyć i czuć się przy niej bezpiecznie. Usłyszała ona od prowadzącej, że to pogłaskanie było formą nagrody dla dziecka, a powierzenie się 4-latką określiła jako „niegrzeczne”. Sala słuchała z zaciekawieniem i nikt nie zareagował. Na szkoleniu obecni byli psychologowie, pedagodzy, terapeuci, logopedzi...

Widziałam, że tamta kobieta była w strefie zamrożenia. Najpierw zarumieniła się, następnie momentalnie cofnęła rękę. Zawstydziała się, jak uczennica na nielubianym przedmiocie w szkole. Potem jej ciało zeszytywniało, zrobiła się blada i dalej najzwyczajniej „grzecznie” siedziała. Po badaniu diagnostycznym bardzo szybko opuściła salę wraz z synem.

Dało mi to do myślenia: jak trudno jest być przy sobie, kiedy staje przed nami ktoś, kto ma władzę. Ktoś, kto więcej wie, więcej potrafi i jest w stanie pomóc naszemu dziecku. A przecież wiadomo, że zrobimy wszystko, co możliwe, aby je odpowiednio wesprzeć. Warto zauważyć, jak łatwo o sytuację zamrożenia, kiedy jesteśmy dla przykładu na wizycie lekarskiej, gdy potrzebujemy trafnej diagnozy. Oddajemy siebie w ręce specjalisty, od którego uzależniamy powodzenie bądź porażkę w procesie zdrowienia.

Chciałabym odnieść się do ogólnie rozumianego specjalisty i nazwać go, na potrzeby niniejszego artykułu, „specjalistą od rodziny”. To osoba, która – w wyobrażeniach i oczekiwaniach większości – profesjonalnie przygotowana do pracy z rodzinami oraz posiadająca odpowiednie narzędzia ku temu, by pomagać i wspierać zgłaszających się pacjentów/klientów. Przede wszystkim jednak, potrafi ona w umiejętny sposób konstruować i zadawać pytania, uważnie słuchać, przyglądać się zachowaniom i wyłapywać to, co może nie być dla rodziny na co dzień zauważalne. Potrafi także skłaniać do przyjmowania innej perspektywy, zapraszać do rozmowy koniecznych zmianach, które mają nastąpić. Jednak nie byłaby ona w stanie udzielać fachowej pomocy, gdyby odwiedzająca go rodzina nie była responsywna oraz nie współpracowała. Potrzeba poczucia bezpieczeństwa i zaufania, żeby np. dziecko mogło zachowywać się swobodnie i wykonywać polecenia, aby rodzice dziecka się otworzyli podczas spotkania i opowiedzieli coś więcej o zaistniałej sytuacji. Niejednokrotnie zdarza się tak, że rodzice opisują spotkania ze specjalistami jako niezwykle stresujące. Bardzo często nie orientują się oni co dokładnie wydarzyło się w gabinecie, nie rozumieją zaleceń, nie potrafią nawet określić,

jaką diagnozę specjalista postawił ich dziecku. Wydaje się, jakby brakowało przestrzeni do odpowiedniej komunikacji. Dodatkowo ważnym czynnikiem jest bycie autorytetem. To oczywiście może automatycznie rodzić pewne zaufanie, ale czasem z tego samego powodu pojawia się bariera. Chodzi o wiedzę specjalisty, o jego umiejętności, dotychczasowe doświadczenie zawodowe. Krótko mówiąc, chodzi o pozycję. Specjalista jest widziany jako osoba, do której przychodzi się po pomoc, która w jakiś sposób – decyduje o dalszych losach. Wiemy jednak dobrze o sytuacjach, w których danemu specjalście daleko do tego określenia.

Gdy rodzice zgłaszają się po pomoc, czasem bezrefleksyjnie przyjmują zasugerowane wskazówki, a na „kozetce” chodzi o to by porozmawiać, wspólnie odnaleźć odpowiedź na nurtujące pytania. W moim przekonaniu ta kozetka powinna być wyrazem troski i ogromnym zasobem dla rodziny – że potrafi ona dzielić się swoją ekspercką wiedzą z innymi specjalistami po to, aby odnaleźć wspólnie odpowiednią drogę. Kiedy zdarzają się takie sytuacje, w których do specjalisty zgłaszają się rodzice chcący „naprawić” swoje dziecko, zazwyczaj przychodzą oni w poczuciu, że ten specjalista rzeczywiście je naprawi. W końcu skończył właściwy kierunek studiów, specjalistyczne kursy, odpowiednie szkolenia, czytał wiele mądrych książek. Ostatecznie wycenił swoją usługę, więc zdaje się, że chyba wie, co robi. I tak w rzeczywistości jest – studiujemy, czytamy, nadal się kształcimy, ale to nic nie mówi nam o tym jednym konkretnym dziecku czy rodzinie. I dlatego właśnie, to rodzice są ekspertami od swoich dzieci i nie powinni bać się wyrażać swoich wątpliwości na głos. Kiedy rozpaczliwie szuka się rozwiązania, kiedy nie ma się dostępu do zasobów, to bardzo łatwo o stan zamrożenia. Z resztą nic dziwnego – to nasz pierwotny mechanizm obronny.



Chciałabym, aby specjaliści byli otwarci i potrafili stworzyć rodzinie atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Rodzicielstwo jest niepowtarzalną drogą rozwoju, w której chodzi nie tylko o dzieci, ale i o dorosłych. „Ufać sobie”, „Zaufać dziecku”, „Ufać specjaliście” – w tych trzech obszarach niewątpliwie kryje się trudność. W moim przekonaniu specjalista jest właśnie od tego, aby

wspierać rodzica w wyróżnionych sferach, aby je zawsze dostrzec podczas wspólnego spotkania. Nawet wtedy, kiedy lekarz proponuje różne możliwości i rodzice decydują się na któreś z nich, widząc w tym tzw. “złote rozwiązanie”, czują oni przecież czy to się u nich sprawdzi, czy dadzą radę coś rzeczywiście zmienić. Ta wiedza i poczucie kompetencji rodzicielskich stanowią element wewnętrznych zasobów. Czyli tego wszystkiego, co pomaga działać, zmieniać i tego, co wspiera w różnych trudnościach. Nawet wiedza o tym, że czegoś się nie wie, jest cennym zasobem. Czemu? Ponieważ wiemy, jak daleko możemy dojść, gdzie pojawia się ta granica, gdy potrzebujemy innej bliskiej osoby dorosłej, aby wsparła. To, że umiem lub to, że czegoś nie wiem, też jest bardzo ważną informacją, która coś do mnie (i o mnie) mówi.

Zatem – wzmacniamy poczucie sprawczości u rodziców. Dzielmy się z nimi informacją zwrotną o ich zasobach. Budujmy wspólnie kompetencje rodzicielskie. Zobaczmy w rodzicach ekspertów do konkretnego dziecka, od tej jednej danej rodziny. Twórzmy przestrzeń do wymiany wzajemnych doświadczeń. Działajmy dla dobra dziecka i dobra rodziny. W sytuacjach trudnych – reagujmy. Historia, którą przytoczyłam w artykule będzie dla mnie niezwykle cenną lekcją na całe życie ponieważ ja też wtedy nie zareagowałam. Siedziałam oszołomiona tym, co działo się na moich oczach. Podjęłam dyskusję, ale nie wtedy, kiedy trzeba było ją rozpocząć... W przerwie między spotkaniami diagnostycznymi okazało się, że część uczestników zgadzała się z reakcją prowadzącej, biła nawet brawo. Część milczała. Czasem cisza jest wymowna, ale naszym obowiązkiem jest mówić głośno o tym, z czym się nie zgadzamy i co nie jest zgodne z aktualną wiedzą o rozwoju człowieka. A niezgodne jest oczekiwanie, że czteroletnie dziecko będzie spokojnie siedziało na krześle podczas badania diagnostycznego. Niezgodne jest twierdzenie, że bliskość między matką a dzieckiem jest formą nagrody. Niezgodne jest naruszenie granicy fizycznej i psychicznej. Specjalista przekroczył swoje uprawnienia, a rodzic wycofał się z tego, co podpowiadały mu rozum i serce.

CULTURE

Spider-Man: Bez drogi do domu

KRAUZ SEBASTIAN

Reżyseria - Jon Watts

Scenariusz - Chris McKenna / Erik Sommers

Gatunek - Akcja / Sci-Fi

Produkcja - Islandia / USA

Premiera - 17 grudnia 2021 (Polska)

Świat - Marvel



Po raz pierwszy w historii tożsamość Spider-Mana, naszego superbohatera z sąsiedztwa, zostaje ujawniona. Nie może już spełniać swoich superbohaterskich obowiązków i jednocześnie prowadzić normalnego życia. Dodatkowo naraża na niebezpieczeństwo tych, na których mu najbardziej zależy. Spidey prosi doktora Strange'a o pomoc. Zaklęcie Strange'a sprawia wyrwę w ich świecie, przez którą dostają się najpotężniejsi złoczyńcy, którzy kiedykolwiek walczyli ze Spider-Manem w każdym uniwersum. Peter musi podjąć najważniejsze wyzwanie, które na zawsze zmieni nie tylko jego przyszłość ale również przyszłość multiwersum.

Reżyserem filmu został znany z poprzednich odsłon Jon Watts, co powinno dać nam gwarancję świetnie zrealizowanego obrazu. Na całe szczęście nie zmienił się główny aktor – Tom Holland, który jest jak dla mnie najlepszym Peterem Parkerem z wszystkich dotychczasowych. To właśnie dzięki jego kreacji najnowsza trylogia jest tak świetna.

W Spider-Man: Bez drogi do domu Tom Holland wspina się na wyżyny aktorskie, pokazując nam jak jego postać dojrzewa z każdą odsłoną przygód pajęczaka. Jeżeli macie ochotę dowiedzieć się jak na jego tle wypada reszta aktorów i czy warto spędzić ponad dwie godziny w kinie na seansie Spider-Man: Bez drogi do domu to koniecznie przeczytajcie naszą recenzję.

Spider-Man: Bez drogi do domu to przede wszystkim wielkie powroty. W wyniku zawirowań w czasie i przestrzeni pojawiają się znani z poprzednich filmów najwięksi rywale Parkera. Są to między innymi Doctor Octopus, Zielony Goblin i Electro.

Ogrodnicy

KRAUZ SEBASTIAN

Studio - Home Box Office (HBO) / Sky Television

Gatunek – Dramat, Komedia, Kryminał

Produkcja - Home Box Office (HBO)

Premiera - 6 grudnia 2021

Oparty na prawdziwych wydarzeniach serial "Ogrodnicy" przedstawia niezwykłą historię miłości Susan (Olivia Colman) i Christophera Edwardsów (David Thewlis), pozornie zwykłej brytyjskiej pary. Oboje stają się głównymi podejrzanymi w sprawie o morderstwo, kiedy policja odkrywa dwa ciała zakopane w ogrodzie ich domu w Nottingham. Łagodnie usposobieni małżonkowie Susan i Christopher Edwards od ponad 15 lat uciekają od rzeczywistości.

Pewnego dnia Christopher wykonuje zaskakujący telefon do swojej macochy, co prowadzi do ujawnienia roli ich obojga w zbrodni sprzed lat. Ich związek staje się przedmiotem policyjnego śledztwa, a oddana sobie para zostaje rozdzielona po raz pierwszy w czasie trwania małżeństwa. W miarę postępów śledztwa, zainspirowani obsesją Susan na punkcie starych westernów i starego kina, małżonkowie zaczynają wyobrażać sobie, że są bohaterami hollywoodzkiego filmu i odgrywają stworzony przez siebie scenariusz.



Wyimaginowany świat Susan i Chrisa zapewnia im niezwykle potrzebną formę bezpiecznej przystani, chroniącą przed horrorem prawdziwego życia, ale także stanowiącą dla nich zagrożenie, które może doprowadzić ich do całkowitego pograżenia.

The Expanse

KRAUZ SEBASTIAN

Reżyseria - Mark Fergus, Hawk Ostby

Gatunek – Dramat, Si-Fi

Produkcja - USA

Premiera - 10 grudnia 2021 (Polska)



Akcja *The Expanse* rozgrywa się 200 lat w przyszłości, a w jej centrum leży sprawa zaginionej kobiety. Bohaterami są Jim Holden, zastępca dowódcy statku Canterbury, który zajmuje się holowaniem brył lodu z Pierścieni Saturna do zajmujących się górnictwem i wydobywaniem minerałów Stacji Pasa Asteroid, oraz detektyw Miller, który poszukuje zaginionej. Kiedy wiedziony tropem trafia do Scopuli i sympatyzującego z buntownikami Holdena, zaczyna zdawać sobie sprawę, że dziewczyna może być kluczem do wszystkiego. Narody Zjednoczone sprawują kontrolę nad Ziemią. Mars jest niepodległą potęgą militarną. Planety bazują na zasobach Pasa Asteroid, gdzie powietrze i woda są cenniejsze niż złoto. Przez dekady wzrasta napięcie między tymi trzema miejscami. Ziemia, Mars i Pas są na krawędzi wojny. Wystarczy jedna iskra.

Expanse to serial nie bez powodu nazywany „Grą o tron” w kosmosie. Podobnie jak w hicie HBO nie brakuje tu walk różnych frakcji o władzę, polityki, spisków, ale i tajemnicy budowanej wokół istot i technologii z innego, nieznanego świata. Przez pięć poprzednich sezonów twórcy potrafili doskonale żonglować tymi elementami, a ogromną siłą produkcji były też znakomicie wykreowane postacie i relacje między nimi. Niestety zmniejszony budżet na finałowy sezon oraz problemy z pandemią i kręceniem kolejnych epizodów doprowadziły do tego, że zamiast dziesięciu odcinków dostaliśmy zaledwie sześć. I nie mogło to nie odbić się na jakości historii skoro sami twórcy opowiadali w wywiadach, że niektóre wątki i sceny skupione wokół postaci zostały pocięte albo całkowicie wyrzucone.



MAGAZYN DISCIPULUS

COLLEGIUM HUMANUM

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu?

Śmiało, pisz do nas!

E-mail redakcji: discipulusmagazyn@gmail.com