

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA UCZELNI COLLEGIUM HUMANUM

W tym numerze:

SUKCESY SPORTOWE

Zawodnicy KU AZS CH odnieśli wielki sukcesy podczas Akademickich Mistrzostw Polski

„ABSOLWENT W DRODZE DO KARIERY!”

Projekt mający na celu pomoc w znalezieniu zatrudnienia dla osób z niepełnosprawnościami.

<https://samorzad.humanum.pl/mag-azyn-uczelniany-discipulus/>

10 ZASAD DOBREJ KOMUNIKACJI PARTNERSKIEJ

Jak należy komunikować się z partnerem i ekich zasad przestrzegać.

AMERYKAŃSKI SEN W ODNIESIENIU DO PSYCHOLOGII

Amerykański sen opiera się na idei, że każda jednostka w społeczeństwie ma możliwości aby osiągnąć sukces osobisty.

Spis treści

<i>LIST OD REDAKCJI</i>	3
<i>LIS OD SAMORZĄDU STUDENCKIEGO</i>	4
AKCJE CHARYTATYWNE SAMORZĄDU.....	5
Wesprzyj Stasia w jego codziennej walce o powrót do zdrowia.....	5
Studentka Collegium Humanum potrzebuje pilnej pomocy.....	6
WIADOMOŚCI UCZELNI ORAZ SAMORZĄDU	7
Studentka Psychologii Dominiki Kulaga Wicemistrzynią Polski	7
Brązowy medal Aleksandra Szczerbatego podczas AMP.....	8
Współpraca Collegium Humanum z liderem w branży HR Antal Poland.....	8
Mec. dr. Kamil Stępnik Dyrektorem Centrum Analiz Prawnych.....	9
Prof. Lech Kurnicki Dyrektorem Instytutu Zarządzania i Finansów	10
Współpraca Samorządu z Wyciskarką Potencjału.....	11
Bezpłatny projekt „Absolwent w drodze do kariery!”	11
Przewodniczący Samorządu Studenckiego CH członkiem Komisji ds.	12
Pomocy Ukrainie przy FUN	12
ARTYKUŁY I PUBLIKACJE	13
Jak ważny jest wczesny start dla dziecka z autyzmem.....	13
Masturbuję się, będąc w związku	15
Wszystko o: homoseksualność	16
Wszystko o: biseksualność	20
Wszystko o: aseksualność	22
Kto częściej przerywa? Czyli o stylach komunikowania się	24
WIĘCEJ, BARDZIEJ– SPOŁECZEŃSTWO NA DOPAMINOWYM HAJU	26
Amerykański sen w odniesieniu do psychologii	29
Andropauza, czyli męskie klimakterium.....	34
„Okłamuję partnera/kę bo...!”	36
Trauma Super Conference oraz 3 potrzeby każdego dziecka.....	37
“Przywiązanie z pojmania”	41
Seryjni mordercy – dlaczego nas fascynują?	43
Jak wygląda sytuacja prawna osób LGBT+ na świecie?	44
WYWIADY	46
„Na początku był strach i rozpacz. Teraz wierzymy że możemy wygrać” – wywiad z uciekinierką z Ukrainy	46

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. Wierzymy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów.

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

Nowy numer to nie tylko nowe treści, ale również zmiana graficzna całego Magazynu. Wprowadzamy nowe sekcje, modyfikujemy stare. Pojawia się również nowy segment, poświęcony naszym Partnerom. Słowem, dzieje się dużo.

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

Życzymy smacznego:)

Redaktorzy Naczelnicy Magazynu Studenckiego Discipulus

Tomasz Sitek

Magda Antoniak

Sebastian Krauz

LIS OD SAMORZĄDU STUDENCKIEGO

Wielkimi krokami zbliża się koniec roku akademickiego 2021/22. Był to, po raz kolejny, dziwny czas. Po okresie 2 lat pandemii, zaczęliśmy powoli wracać do stosunkowo normalnego życia. Nie tylko prywatnego, ale również akademickiego. Spora część z nas wróciła, przynajmniej częściowo, na uczelnię. Powoli zaczynamy zapominać o czasie spędzonym w czterech ścianach. Bez kontaktu nie tylko z naszymi wykładowcami, ale również w wielu przypadkach z naszymi bliskimi czy przyjaciółmi.

Niestety ostatnie miesiące wcale nie są dla nas spokojniejsze. Każdy z nas pamięta to, czego świadkami byliśmy 24 lutego br., kiedy to rosyjski furiat zdecydował się na bestialski atak na naszych sąsiadów z wschodniej granicy. Sytuacja naszych sąsiadów z Ukrainy wzbudza wiele emocji – obawę o przyszłość naszego regionu, ale przede wszystkim poczucie solidarności i chęć niesienia wsparcia. W tych czarnych godzinach nasze myśli są z Ukrainą i niewinnymi kobietami, mężczyznami i dziećmi, gdy stoją w obliczu tego niesprowokowanego ataku i strachu o swoje życie. Wojna zawsze uderza w zwykłych obywateli i nigdy nie jest rozwiązaniem.

W imieniu całej URSS CH oraz jego Prezydium chciałbym podziękować wszystkim tym, którzy zaangażowali się w pomoc naszym przyjaciołom z wschodniej granicy. Wasza pomoc była bezcenna i niewątpliwie pomogła ogromnej liczbie ludzi.

Na koniec, mam nadzieję że przejdziecie suchą stopą przez sesję i życzę Wam bezpiecznych, spokojnych i udanych wakacji. Mam nadzieję, że już w październiku wszyscy spotkamy się ponownie na uczelni.

Przewodniczący Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego

oraz Samorządu Studenckiego filii w Rzeszowie

Sebastian Krauz

AKCJE CHARYTATYWNE SAMORZĄDU

Wesprzyj Stasia w jego codziennej walce o powrót do zdrowia

KRAUZ SEBASTIAN

Stasiu każdy dzień wita z uśmiechem i z uśmiechem na ustach go kończy. Jest pogodnym i ciekawym świata chłopcem, który lubi książeczki i układanki. Uwielbia wszelkie zabawy sensoryczne, kąpiele w wodzie i błotku. Po dwóch latach badań i konsultacji u specjalistów, u Stasia wykryto mikrodelecje 16p.11.2 i afazję. Stasiu nie mówi, rozwija się wolniej, niż dzieci w jego wieku.

Jest dzieckiem wymagającym intensywnej rehabilitacji i wielu konsultacji specjalistycznych oraz stałej opieki i troski. Jego choroby nie da się wyleczyć. Wierzymy jednak, że dzięki regularnej rehabilitacji oraz wsparciu jakie otrzyma od wszystkich, którzy go kochają, będzie na tyle samodzielny, aby aktywnie uczestniczyć w codziennym życiu.

Jak możecie pomóc? To proste! Możecie to zrobić na dwa sposoby:

1. Dokonać dobrowolnej wpłaty na stronie internetowej:<https://sercadlamaluszka.pl/nasi.../stanislaw-torchala...>
2. Dołączyć do grupy Facebookowej gdzie będziecie mogli licytować i wystawiać „fanty”. Zebrane środki zostaną przekazane na badania oraz rehabilitację

Stasia:

<https://www.facebook.com/groups/166335848484968/?ref=share>

Zachęcamy wszystkich, do zaangażowania się akcją i wsparcie Stasia oraz jego rodziny w tym trudnym momencie. Dobro nic nie kosztuje, a może wywołać uśmiech na twarzy drugiego człowieka i pomóc mu w jego codziennych przeciwnościach.



Studentka Collegium Humanum potrzebuje pilnej pomocy

KRAUZ SEBASTIAN

Magda cierpi na bardzo rzadką chorobę wywołaną silnymi antybiotykami. FQAD (Fluoroquinolone-Associated Disability) to zespół postępującej niepełnosprawności spowodowany toksycznymi skutkami ubocznymi po leczeniu fluorochinolonami. Chemioterapeutyk na bazie fluorochinolonów sieje straszne spustoszenie w organizmie. Magda przeszła już operację dwóch odcinków kręgosłupa, zmaga się ze skutkami wylewu podpajęczynówkowego, ma uszkodzenia demielinizacyjne OUN, uszkodzenia mózgu, podejrzenie polineuropatii, nieszczelności jelit, uszkodzenia kości, m.in. w kręgach odcinka piersiowego kręgosłupa, autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, uszkodzenie ścięgien i przyczepów, pękniętą łokotkę etc. Mogłaby obdzielić chorobami kilkanaście osób i każda z nich byłaby ciężko chora.

Choroba ma charakter postępowy, więc liczy się czas. A zostało go coraz mniej, zmiany zwyrodnieniowe postępują. Od jakiegoś czasu Magda nie trawi pokarmu, wymiotuje, ma zawroty głowy, drętwieją jej ręce. Straciła również przedniego zęba wraz z korzeniem, a próba odbudowy kości w szczęcie nie powiodła się. Trzy miesiące temu fluorochinolony zaatakowały po raz kolejny układ mięśniowo- szkieletowy i doszło do zajęcia ścięgien w stawach kolanowych, barkowych, łokciowych i biodrowych, które zagrażają w poruszaniu się. Jeśli tego nie cofniemy ścięgna pękną i Madzia nie będzie chodzić.

Magda do dnia dzisiejszego nie jest w stanie się pozbierać. Miała normalne życie, jak wszyscy cieszyła się nim, miała plany na przyszłość, była dobra w swoim fachu. W tym roku miała bronić doktorat, ale jeden lek i błąd lekarza zrujnował wszystko.

Jak możecie pomóc? Magdę możecie wesprzeć wpłacając na zrzutkę klikając w link: <https://zrzutka.pl>

WIADOMOŚCI UCZELNI ORAZ SAMORZĄDU

Studentka Psychologii Dominiki Kulaga Wicemistrzynią Polski

KRAUZ SEBASTIAN

01-03 kwietnia 2022 r. Dominika Kulaga – studentka III roku Psychologii Collegium Humanum Filia w Rzeszowie – została Wicemistrzynią Polski w pływaniu stylem grzbietowym na dystansie 50 m w Akademickich Mistrzostwach Polski organizowanych w Centrum Sportowo-Dydaktycznym Politechniki Łódzkiej „Zatoka Sportu”.

Już pierwszego dnia mistrzostw nasza reprezentantka Dominika Kulaga awansowała w sesji porannej do Finału A i wywalczyła brązowy medal na dystansie 100 m stylem grzbietowym w klasyfikacji generalnej, zaś drugi dzień przyniósł Dominice tytuł Wicemistrzyni Polski oraz srebrny medal na dystansie 50 m stylem grzbietowym również w klasyfikacji generalnej.

Jednocześnie nasza Wicemistrzyni również na tym dystansie wywalczyła najlepsze miejsce wśród uczelni niepublicznych i tym samym zapewniła naszej uczelni Collegium Humanum 10 miejsce w rankingu medalowym! Przed Dominiką Kulagą kolejne przygotowania do zawodów w Letnich Mistrzostwach Polski Seniorów i Młodzieżowców w pływaniu oraz do Europejskich Igrzysk Akademickich.



Brązowy medal Aleksandra Szczerbatego podczas AMP

KRAUZ SEBASTIAN

W Krakowie odbyły się Akademickie Mistrzostwa Polski w aerobiku sportowym, które skupiły około 100 zawodników z 17 uczelni – w tym ponad 90 dziewcząt i 6 mężczyzn.

Specjaliści konkurencji, która skupia w sobie elementy tańca i akrobatyki mogli startować w pięciu konkurencjach – jedynkach kobiet i mężczyzn, duetach (kobieta i mężczyzna, 2 kobiety lub 2 mężczyzn), trójkach (3 kobiety, 3 Mężczyzn lub grupa mieszana), a także w teamach (5-7-osobowe dowolnej płci).

Naszą uczelnię reprezentował zawodnik KU AZS Collegium Humanum Aleksander Szczerbaty Student II roku Psychologii na rzeszowskiej filii, który w układzie finałowym w kategorii solistów mężczyzn wywalczył brązowy medal.

Współpraca Collegium Humanum z liderem w branży HR Antal Poland

KRAUZ SEBASTIAN

12 kwietnia w Warszawie br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki – Rektor Collegium Humanum i Pan Artur Skiba-Prezes Zarządu Antal Polska podpisali porozumienie o współpracy.

Antal Polska objęła patronatem merytorycznym studia podyplomowe MBA i DBA Dyrektor HR oraz studia I i II stopnia na kierunku Zarządzanie w specjalizacji HR i Talent Management realizowane w Collegium Humanum. Zawarta umowa pomiędzy Collegium Humanum a Antal otwiera drogę do realizacji praktyk zawodowych przez studentów Collegium Humanum w obszarze doradztwa HR i zarządzania.



Zakres współpracy pomiędzy obiema instytucjami edukacyjnymi jest

naprawdę szeroki. Obejmuje prowadzenie wspólnych projektów badawczych, organizację szkoleń, kursów, debat oraz konferencji naukowych i studiów podyplomowych oraz możliwości realizacji praktyk zawodowych przez studentów CollegiumHumanum.

Antal jest liderem rekrutacji specjalistów, menedżerów oraz doradztwa HR. Do każdego z projektów angażuje indywidualnie dobrany zespół specjalistów. Dzięki temu zapewnia obsługę na najwyższym poziomie z gwarancją na osiągnięcie celu oraz satysfakcję z przeprowadzonych działań.

Antal Polska objęła patronatem merytorycznym studia podyplomowe MBA i DBA Dyrektor HR oraz studia I i II stopnia na kierunku Zarządzania specjalności: HR i Talent Management.

Mec. dr. Kamil Stępniaak Dyrektorem Centrum Analiz Prawnych

KRAUZ SEBASTIAN

JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, dr h.c. Rektor Collegium Humanum powołał Dyrektora Centrum Analiz Prawnych Collegium Humanum adiunkta i wykładowcę na kierunku Prawo Mec. dr. Kamila Stępniaaka.

Celem działalności Centrum Analiz Prawnych Collegium Humanum jest propagowanie idei praworządności prawa, a także wspieranie życia publicznego oraz akademickiego poprzez:

- Badania w zakresie nauk prawnych i narzędzi LegalTech
- Kontrola poprzez monitorowanie jakości stanowionego prawa
- Umożliwienie studentom Collegium Humanum na kierunku Prawo nabywania doświadczenia i poszanowania etyki i etosu pracy prawnika.



Centrum Analiz Prawnych w celu wykonywania swoich działań podejmuje współpracę z jednostkami rządowymi, samorządowymi, prywatnymi, a także z ośrodkami akademickimi z całej Polski. Wartością nadrzędną CAP jest zachowanie neutralności i obiektywności w pełnionych zadaniach. Dlatego też prowadzimy działania mające na celu koncyliacyjne podejście do problematyki prawnej poprzez uwzględnianie zróżnicowanych stanowisk stron biorących udział w obrocie normatywnym.

Dyrektor Centrum Analiz Prawnych Mec. dr Kamil Stępnik to specjalista w zakresie prawa konstytucyjnego i prawa nowych technologii oraz legislacji.

Prof. Lech Kurnicki Dyrektorem Instytutu Zarządzania i Finansów *KRAUZ SEBASTIAN*

20 kwietnia 2022 r. w Collegium Humanum JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki – Rektor Collegium Humanum powołał na Dyrektora Instytutu Zarządzania i Finansów prof. dr inż. Lecha Kurnickiego.

Prof. dr inż. Lech Kurnicki jest Absolwentem Wydziału Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Politechniki Gdańskiej. Ukończył Studia Doktoranckie z Nauk Ekonomicznych na Wydziale Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego. Uzyskał tytuł „Człowieka marketingu i sprzedaży roku 2010” magazynu BRIEF oraz „Dyrektora Marketingu Roku 2010” serwisu branżowego Mediarun. Członek zarządów i Prezes w spółce farmaceutycznej, mediowej oraz energetycznej w Polsce, na Litwie i w Niemczech.

Misją Instytutu Zarządzania i Finansów jest dążenie do przekazywania studentom wiedzy z zakresu zarządzania i finansów oraz przygotowania ich do odpowiedzialnego wykonywania zawodu w zgodzie z założeniami etyki zawodu. Stwarzanie optymalnych warunków do uwalniania potencjału intelektualnego i rozwoju kompetencji, aby w jak najlepszy sposób przygotować studentów do wykonania wybranego zawodu.



Współpraca Samorządu z Wyciskarką Potencjału

KRAUZ SEBASTIAN

19 kwietnia br. Wiceprzewodniczący URSS CH, Tomasz Sitek, został wybrany ambasadorem Wyciskarki Potencjału na naszej Uczelni. Wyciskarka Potencjału to największe w Polsce źródło wiedzy o stypendiach, wymianach zagranicznych i innych możliwościach rozwoju dla ambitnych młodych osób. Swoją misję realizujemy przez media społecznościowe, sieć ambasadorów oraz platformę internetową, będącą największą bazą programów w naszym kraju.



Na podstawie preferencji i zainteresowań użytkownika razem z Wyciskarką dobieramy dla niego spersonalizowaną ofertę, skracając do minimum czas potrzebny na samodzielny research. Dysponujemy szeroką wiedzą o programach, w które możemy Cię zaangażować.

Bezpłatny projekt „Absolwent w drodze do kariery!”

KRAUZ SEBASTIAN

Fundacja Heros rozpoczęła realizację II edycji projektu pn. „*Absolwent w drodze do kariery!*” współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Cel Projektu:

Celem projektu jest wzrost zatrudnienia co najmniej 65 spośród 260 Beneficjentów Ostatecznych biorących udział w projekcie w okresie od 01.10.2019 do 30.09.2023 realizowanym na terenie województwa: lubelskiego, świętokrzyskiego i podkarpackiego poprzez kompleksowe i indywidualne wsparcie w podnoszeniu kwalifikacji zawodowych i uzyskaniu doświadczenia zawodowego przez osoby niepełnosprawne posiadające wykształcenie wyższe.

Adresatami projektu są: osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym, umiarkowanym i lekkim w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (Dz.U. z 2011 nr 127 poz. 721, z późn. zm.) spełniające następujące warunki:

- realizują ostatni lub przedostatni semestr nauki w szkole wyższej lub są absolwentami szkoły wyższej tzn. ukończyły szkołę wyższą lub uczelnię zagraniczną (lub uzyskały absolutorium) posiadają dyplom, świadectwo lub inny dokument potwierdzający posiadanie tytułu zawodowego lub stopnia naukowego, wydany nie wcześniej niż 60 miesięcy przed dniem przystąpienia do projektu
- na dzień przystąpienia do projektu pozostające bez zatrudnienia
- zamieszkujące na terenie województwa lubelskiego, podkarpackiego lub świętokrzyskiego w rozumieniu przepisów KC,
- niekorzystanie z tych samych formy wsparcia w ramach kilku równocześnie realizowanych projektów – jeżeli realizacja tej formy wsparcia prowadzi, w każdym z projektów, do osiągnięcia takich samych efektów.

Przewodniczący Samorządu Studenckiego CH członkiem Komisji ds.

Pomocy Ukrainie przy FUN

KRAUZ SEBASTIAN

21 kwietnia br. przewodniczący Ogólnopolskiego Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, Sebastian Krauz, został wybrany do Komisji ds. Pomocy Ukrainie przy Forum Uczelni Niepublicznych.

Forum Uczelni Niepublicznych utworzyło specjalną Komisję ds. pomocy

studentom pochodzącym z Ukrainy. Jej celem jest rozpoznanie potrzeb oraz pomoc dla studentów i studentek, przedstawicieli środowiska akademickiego, a także skoordynowanie działań pomocowych na uczelniach niepublicznych w Polsce!



ARTYKUŁY I PUBLIKACJE

Jak ważny jest wczesny start dla dziecka z autyzmem

KRAUZ SEBASTIAN

Każde dziecko z ASD jest wyjątkowe, niepowtarzalne i jedyne w swoim rodzaju. Jego unikalna osobowość oraz specyficzne preferencje sprawiają, że często wyzwalają się u nich niespecyficzne i wyjątkowe na skalę globalną talenty. Mogłoby się wydawać w takim razie, że ASD nie jest niczym strasznym co nie do końca jest prawdą, a fakt, że rodzice często pozostawieni są sami sobie i sami muszą zapewnić odpowiedni start swoim pociechom sprawia, że jest to zagadnienie niezwykle istotne.



Autorki i badaczki Sally J. Rogers, Geraldine Dawson i Laurie A. Vismara zwracają uwagę na trudności, z jakimi na co dzień muszą się mierzyć dzieci dotknięte ASD. Piszą one, że mają one trudności z ze zwracaniem uwagi na osoby z ich otoczenia, dzieleniem się uczuciami – zwłaszcza złością i szczęściem- poprzez gesty czy mimikę, mają trudności z przekazywaniem emocji w sposób bezpośredni, często nie posługują się zbyt wieloma gestami podczas komunikacji i wiele, wiele innych. Łatwo więc zauważyć, że już od najmłodszych lat, dziecko takiej mierzy się z wieloma przeciwnościami. Dlatego wczesny start dla takiego dziecka jest niezwykle ważny

Wyróżnia się kilka obszarów, w których należy pracować z dziećmi z ASD:

- zwracanie uwagi na innych ludzi;
- posługiwanie się tak zwanym uśmiechem społecznym;
- zamiana ról i angażowanie się w zabawny sposób;
- posługiwanie się gestami i językiem;
- naśladowanie innych osób;
- skupienie uwagi na innych osobach;
- zabawa zabawkami w sposób zgodny z ich charakterem.

Dla wielu rodzin, diagnoza AUTYZM brzmi niemal jak wyrok. Stawia ona ich, ale również całą rodzinę, przed zupełnie nową rzeczywistością. No właśnie, czy tak

zupełnie nową? Według autorek, wyżej wymienionych badaczek, od kilku lat kwestia tzw. „nowej rzeczywistości” nieco się zatarła, wobec rozwoju technologii.

Na dobry początek, rodzice powinni przede wszystkim poszerzyć swoją wiedzę na temat terapii oraz stosowanych technik terapeutycznych. Szczególnie często wykorzystywane są strony internetowe poświęcone zagadnieniu ASD, ale warto pamiętać o tym, żeby uważać na takie informacje, ponieważ często są one po prostu nieprawdziwe lub mylne. Do najbardziej sprawdzonych stron należą: Autism Speaks oraz narzędzie „100 Day Kit”.

Kolejnym ważnym elementem procesu jest wybór odpowiedniego programu interwencyjnego. Wyróżnia się następujące kryteria oceny:

- Interwencja powinna rozpocząć się tak szybko, jak to tylko możliwe;
- Program interwencyjny powinien być zindywidualizowany dla każdego dziecka, uwzględniając jego unikalne cechy, mocne strony i stojące przed nim wyzwania;
- Program powinien być zaprojektowany i nadzorowany przez przeszkolony, profesjonalny zespół;
- Należy wykorzystać program skupiający się wokół konkretnych obszarów związanych z ASD;
- Program powinien przewidywać nieustanne gromadzenie danych dotyczących postępów dokonywanych przez dziecko;
- Dziecko powinno być mocno zaangażowane w formy aktywności interwencyjnej i otrzymywać co najmniej 25 godzin ustrukturyzowanej interwencji tygodniowo;
- Rodzice muszą z dużym zaangażowaniem uczestniczyć w interwencji, ustanawianiu celów i priorytetów.

Rodzice muszą podjąć również wybór pomiędzy programem od niemowlęctwa do trzeciego roku życia a programem przedszkolnym. W programie należy uwzględnić również pomoc dodatkowych terapeutów oraz ich wsparcie w środowisku domowym. Mogą to być: logopedzi, terapeuci, specjaliści z zakresu terapii zajęciowej, psychologowie oraz fizjoterapeuci.

Wczesny start dziecka z autyzmem jest więc o tyle ważny, że pozwala mu na dobre funkcjonowanie w środowisku oraz zatarcie pewnych granic, które mogą być dla niego niezwykle wymagające i destrukcyjne.

Masturbuję się, będąc w związku

ANTONIAK MAGDALENA

Masturbują się wszyscy - kobiety, mężczyźni, młodzi, starsi - tak samo single czy osoby będące w związku. Taka nasza natura - rzeczą normalną jest, że ludzie wzbogacają swoje życie seksualne, nawet to najbardziej satysfakcjonujące, za pomocą wibratorów, różnego rodzaju zabawek czy chociażby ręki.



Zaspokojenie swojego popędu samemu, posiadając partnera/partnerkę nie jest zdradą czy powodem do wstydu!

Pytanie, które często zaprzęta głowy osobom w związkach jest czy masturbacja wpływa na poziom przyjemności, jaki czerpiemy ze współżycia z partnerem. Odpowiedź na to pytanie brzmi: NIE! Masturbacja nie ma tu nic do rzeczy - ludzie masturbują się niezależnie od stopnia zadowolenia ze swojego życia seksualnego i relacji z partnerami. „Samomiłość” nie należy do objawów niedosytu seksu, życia w swoim wyimaginowanym, alternatywnym świecie fantazji czy romansu na boku. Pamiętajmy, że onanizowanie się jest jedynie dodatkiem do życia intymnego, a nie jego substytutem. Przecież i kobiety i mężczyźni odczuwają popęd seksualny nie tylko w sytuacji, gdy ich partner/ka jest „pod ręką”, mogą mieć potrzebę zaspokojenia go również, gdy są oddaleni od siebie - mogą chcieć dać upust swoim potrzebom bez wkładu emocjonalnego i fizycznego, który jest niezbędny podczas seksu we dwoje.

Jak same niektóre kobiety przyznają, często i długo uważały, że będąc w szczęśliwym związku, mając satysfakcjonujące życie seksualne, żadna osoba z pary nie powinna sięgać po zaspokajanie się samemu. Często reakcją w sytuacji, gdy dowiadują się, jak jest naprawdę jest:

„Ale byłam głucha i ślepa, sądząc, że ludzie dotykają się w samotności wyłącznie, gdy odczuwają niedosyt seksu!”.

To powszechnie przyjęte przez społeczeństwo błędne założenie związane z onanizowaniem się prowadzi do wielu rozterek. Osoby uważające za swój obowiązek zaspokojenie wszystkich potrzeb i fantazji seksualnych partnera/ki, stawiają przed sobą zadanie nierealne do wykonania. Te wymagania wobec swojej osoby, mogą

negatywnie wpływać na jakość związku i niepotrzebnie powodować coraz większą nakładaną na siebie presję.

Powtarzam! Masturbowanie się nie wysysa energii ze związku, wręcz przeciwnie - znacząco go wzmacnia!

Im częściej sami się zaspokajamy, tym większa przyjemność będziemy czerpać ze współżycia z partnerem/partnerką. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono w 1994 roku badania - podjęto się ich Social Organization of Sexuality. Wyniki potwierdziły, że częstsze onanizowanie się, czy to kobiet, czy mężczyzn, powodowało zwiększoną częstotliwość inicjowania zbliżeń ze swoimi partnerami/partnerkami.

Podsumowując, czy powinniśmy się martwić, że nasz partner bądź partnerka czasami się masturbują? Odpowiedź brzmi nie, a nawet radziłabym wziąć z nich przykład i samemu/samej sprawdzić, czy wyżej opisane wyniki badania mają swoje przełożenie w rzeczywistości!

Wszystko o: homoseksualność

ANTONIAK MAGDALENA

Po pierwsze - homoseksualizm nie jest wymysłem, istnieje tak naprawdę od zawsze, jednak dopiero niedawno nie jest on powszechnie postrzegany jako jakiegoś rodzaju schorzenie czy zaburzenie. Coraz głośniej mówi się o nim na forum, nie jest to już (na szczęście!) powód do wstydu. Pomimo, że o homoseksualizmie jest głośniej, nadal zdarzają się sytuacje, które dyskryminują, wykluczają oraz zabierają prawa osobom homoseksualnym.



Definicja

Homoseksualizm nie jest ani chorobą, ani zaburzeniem, nie jest również żadnym schorzeniem, które powinno się leczyć - w dzisiejszych czasach, ponieważ był okres, kiedy to homoseksualne osoby były powszechnie uznawane za chore. Zmieniło się to około 50 lat temu. Od tamtego czasu homoseksualność traktowana jest jako orientacja seksualna na równi z heteroseksualizmem.

Homoseksualizm bardzo często definiuje się tylko w obrębie seksualności, jako skłonność do zbliżeń seksualnych wyłącznie z osobami tej samej płci. Powinniśmy jednak rozpatrywać to w nieco szerszym ujęciu, nie tylko jako preferencję związaną z seksem - wielu naukowców wykazało, jakoby homoseksualizm był rodzajem stylu życia tworzącym całą kulturę i dającym możliwość do nawiązywania wielu relacji międzyludzkich. Z tego właśnie powodu powinien być on rozpatrywany nie tylko w kontekście seksualnym ale również kulturowym i społecznym.

Co ciekawe wielu specjalistów traktuje homoseksualizm w podobnych, jak nie tych samych kategoriach co mniejszości etniczne podkreślając jedną różnicę, jaką jest fakt, że mniejszości etniczne zazwyczaj mają wsparcie i ze strony środowiska i ze strony bliższego sobie otoczenia jakim jest ich rodzina i przyjaciele. Niestety bardzo często zdarza się, że osoby homoseksualne tego wsparcia nie doświadczają. Są one narażone na dyskryminację, brak zrozumienia ze strony osób heteroseksualnych a nawet agresję i akty przemocy. Są one wykluczane ze społeczeństwa z powodu swoich preferencji seksualnych. Niezwykle częste są sytuacje, w których ukrywają swoją orientację i jednocześnie żyją w kłamstwie przed sobą samym, aby wpasować się w większość społeczeństwa i nie odbiegać od "normy".

Trochę historii...

W roku 1869 po raz pierwszy pojawił się termin *homoseksualizm* - było to związane z niemieckim ministrem, który otrzymał list domagający się zniesienia kar związanych z kontaktami seksualnymi pomiędzy mężczyznami. Tak naprawdę w wieku XIX nikt nie mówił o osobach homoseksualnych, dopiero około roku 1870 termin ten nabrał swojego sensu. Filozof i historyk Michael Foucault, który sam doświadczał prześladowań z powodu bycia homoseksualistą zwrócił uwagę społeczeństwa na fakt, że w okresie XVII-XX wieku na temat seksualności mówiono wyłącznie w 4 obszarach:

- kontekst psychiatryzacji przyjemności perwersyjnych
- kontekst socjalizacji zachowań prokreacyjnych
- kontekst pedagogizacji dzieci
- kontekst kobiecej hysterii

Biorąc pod uwagę podane pojęcia homoseksualizm uważano za praktykę seksualną, po pewnym czasie zmieniono znaczenie i usestymatyzowano jako nieświadomioną androgynię wewnętrzną lub hermafrodytyzm. Co to oznaczało? W wielkim skrócie homoseksualnego mężczyznę uznawano częściowo jako kobietę.

Wiek XIX był dla homoseksualistów niezwykle okrutny - karano ich naprawdę surowo, co zresztą w wielu krajach nie zmieniło się aż do czasów dzisiejszych. Takie kraje jak Iran, Jemen, Sudan czy między innymi Arabia Saudyjska po dziś dzień nakładają karę śmierci osoby tej orientacji seksualnej. **łącznie w 74 krajach/terytoriach na całym świecie obowiązuje kara śmierci bądź więzienia.**

Kiedy pojawiły się jakiegokolwiek zmiany? Znaczące zmiany było widać dopiero (!) w latach 70. XX wieku, był to bowiem okres tuż po rewolucji seksualnej mającej miejsce w latach 60. W tamtym okresie w Stanach Zjednoczonych po burzliwych dyskusjach na temat aborcji, na rynek wprowadzono pierwsze tabletki antykoncepcyjne. Wtedy również powoli zaczęły się publiczne rozmowy związane z seksualnością oraz jej granicach.

Rok 1973 był ważnym okresem dla homoseksualistów, ponieważ to właśnie wtedy Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne usunęło ze swojej klasyfikacji DSM homoseksualizm - nie był on już uznawany za dewiację seksualną. Było to spowodowane wynikami licznych badań, które wykazały brak różnic psychicznych czy emocjonalnych pomiędzy osobami hetero- i homoseksualnymi. Dodatkowo terapie, którymi próbowano "wyleczyć" homoseksualistów nie przynosiły żadnych, ale to żadnych skutków.

Dzięki tym badaniom potwierdzono, że homoseksualizm nie jest niczym wyuczonym lub nabytym, a tak jak heteroseksualność ma podłoże psychologiczne i biologiczne.

Homofobia

Zjawiska homofobiczne są nieodłączną częścią homoseksualizmu jeżeli rozpatrujemy go w całym kontekście społeczno-kulturowym. Termin ten oznacza lęk przed kontaktami z osobami homoseksualnymi, który sprzyja pojawieniu się agresji oraz wrogości. Mamy dwa rodzaje homofobii:

homofobia emocjonalna zwana homofobią, która objawia się jako lęk przed osobami tej orientacji i agresję z tym związaną

homofobia intelektualna zwana homonegatywizmem, która przejawia się jako negatywna ocena związków homoseksualnych w kontekście moralności - tutaj chodzi między innymi o oponowanie przeciwko legalizacji małżeństw oraz adopcji dzieci przez osoby homoseksualne.

“Coming out”

Jest to ujawnienie swojej orientacji przed resztą społeczeństwa, rodziną oraz znajomymi, nie jest to łatwe z powodu ciągłej dyskryminacji i prześladowającego ich poczucia bycia “odmieńcem”.

Uczucia towarzyszące osobie homoseksualnej przed coming out’em nie są czymś przyjemnym - prześladowuje ich lęk, strach przed odrzuceniem, wrogością najbliższych, samotnością czy w najgorszym wypadku - agresją, której mogą doświadczyć.

W przypadku nastolatków homoseksualnych sytuacja jest dość trudna, ponieważ reszta ich rówieśników potrafi być naprawdę negatywnie do nich nastawiona i skoncentrowana na ranieniu z powodu ich “odmienności” od większości. Te zachowania, których musi doświadczać homoseksualna młodzież ani trochę nie pomaga im w akceptacji ich orientacji i tym samym ujawnieniu się przed społeczeństwem.

Przykre jest przeświadczenie krążące wśród ludzi mówiące, jakoby homoseksualność wśród nastolatków była pewnego rodzaju modą, fazą, czymś co przeminie wraz z okresem dojrzewania. Tak, zdarzają się sytuacje, w których zainteresowanie osobami tej samej płci jest jedynie przejawem pewnego rodzaju ciekawości, jednak spora część homoseksualistów właśnie w okresie dorastania zaczyna bardziej poznawać swoją orientację i być pewnym tego, jaka płeć ich pociąga.

Jak stać się sojusznikiem?

Po pierwsze - doedukuj się!

Pamiętaj - wiedza to najskuteczniejsza broń jeżeli chodzi o uprzedzenia związane z homoseksualnością - czytaj, rozmawiaj (jeżeli masz w swoim otoczeniu osoby homoseksualne), nie bój się pytać aby zrozumieć.

Po drugie - reaguj!

Nie bądź obojętny na widok dyskryminacji czy innych objawów homofobii, gdy zauważysz sytuacje, w których ktoś wyśmiewa, obraża bądź stosuje przemoc wobec osób homoseksualnych mów głośno o tym, co się dzieje złego i że nikt nie ma prawa się tak wobec nich zachowywać.

Po trzecie - wspieraj!

Naprawdę każdy gest jest na wagę złota - słowa wsparcia, zrozumienia, wysłuchanie czy przytulenie jeżeli dana osoba tego potrzebuje i wyraża zgodę lub chęć. Niekiedy poświęcenie osobie przechodzącej naprawdę trudny okres związany ze swoją orientacją potrafi zdziałać cuda i uratować niejedno życie.

Po czwarte - nie oceniaj i słuchaj!

Każdy z nas ma do opowiedzenia swoją unikatową historię, posiada problemy i troski. Tak jak sam chciałbyś zostać wysłuchany i rozumiany tak samo osoby homoseksualne tego potrzebują w świecie, który tak często jest negatywnie do nich nastawiony.

Wszystko o: biseksualność

ANTONIAK MAGDALENA

Jedną z znanych orientacji seksualnych jest biseksualizm, charakteryzuje się ona odczuwaniem pociągu seksualnego, romantycznego czy emocjonalnego wobec osób nie tylko płci przeciwnej, ale również tej samej. Kiedy osoba biseksualna decyduje się na poszukiwania swojej połówki, nie jest dla niej istotny wygląd czy płeć, dużo istotniejsze są dla niej takie rzeczy jak charakter, zachowanie partner czy chociażby osobowość.



Czym jest biseksualizm?

Biseksualizm jest terminem określającym naszą orientację seksualną, który w tym przypadku cechuje się odczuwaniem pociągu seksualnego oraz chęci tworzenia związków z osobami tej samej i różnej płci od naszej. Ciekawym jest, że osoba biseksualna w momencie wchodzenia w relację z osobą tej samej płci nie wciela się w rolę płci odmiennej. Jednostki o tej orientacji są w stanie tak jak heteroseksualiści tworzyć szczęśliwe, trwałe związki nawet z osobami tej samej płci.

Badania wykazały, że znaczący wpływ na rozwój biseksualizmu mogą mieć nie tylko czynniki genetyczne ale również środowiskowe. Szacuje się, że na świecie żyje około 2,5% biseksualistów.

Kogo jest więcej, kobiet czy mężczyzn?

Według danych statystycznych większość wśród osób biseksualnych stanowią kobiety. Wynika to najprawdopodobniej z faktu, iż kobiety są dużo bardziej emocjonalne niż mężczyźni. Często zdarza się, że płeć piękna tworzy stałe związki z mężczyznami, którzy nie są w "ich guście" jednak posiadają naprawdę ciekawą osobowość. W takich sytuacjach ważniejsze od wyglądu fizycznego stają się emocjonalność i uczuciowość, płeć nie ma tutaj znaczenia.

Ważnym jest to, że biseksualizm nie jest czymś krótkotrwałym, a stałą, nie ulegającą zmianom orientacją seksualną. Kobiety biseksualne (mężczyźni również) nie postanowili zmienić swojej orientacji w momencie napotkania trudności w znalezieniu partnera życiowego, który byłby odmiennej płci.

Trochę mitów

Na temat innych od heteroseksualności orientacji seksualnych głośno mówi się wcale nie od tak dawna. Było to spowodowane znikomą wiedzą związaną z biseksualnością, co doprowadziło do przyjęcia przez społeczeństwo wielu mitów z nią związanych. Jakie mity krążą najczęściej?

1. **Osoba biseksualna odczuwa pociąg do obu płci na tym samym poziomie** - jest to nie prawda, ponieważ bardzo często zdarza się tak, że dana jednostka jest bardziej zainteresowana jedną z płci, a różnice są indywidualne.
2. **Osoby biseksualne są zazwyczaj rozwiązłe** - ta orientacja nie jest równoznaczna z byciem rozwiązłym, przecież biseksualista tak naprawdę może być osobą nieaktywną seksualnie.
3. **Osoba biseksualna będąc w stałym związku z osobą odmiennej płci nie jest już bi** - Biseksualizm odnosi się do orientacji seksualnej, niezmiennej na przestrzeni życia, a nie do konkretnego związku, w jaki jest w danym czasie jednostka. Mogą one tworzyć bliskie relacje na zmianę z osobami tej samej płci i odmiennej.
4. **biseksualny = niezdecydowany** - Bycie biseksualnym w żadnym wypadku jest równoznaczne z niezdecydowaniem.
5. **Biseksualny "gen" posiada każda kobieta** - Faktem jest, że większość stanowią tutaj kobiety, jednak są również panie które określają swoją seksualność jako hetero bądź homoseksualną.

Wszystko o: aseksualność

ANTONIAK MAGDALENA

Zaznaczmy sobie na wstępie - aseksualizm nie jest ani zaburzeniem, ani chorobą, nie jest również świadomym wyborem, jaki można podjąć w przeciwieństwie do celibatu. Osoby aseksualne charakteryzują się nieodczuwaniem pociągu płciowego wobec osoby przeciwnej ani tej samej płci, dlatego też nie odczuwają potrzeby aby seks w ogóle uprawiać. Mimo powszechnemu przekonaniu, jakoby takie osoby nie były w stanie, bądź nie chciały wchodzić w długotrwałe związki jest całkowicie odwrotnie - mogą oni pomimo braku chęci uprawiania seksu żyć w naprawdę zdrowych relacjach romantycznych i prowadzić szczęśliwe życie ze swoimi partnerami.



Aseksualizm - czym jest?

Aseksualizm jest stanem, podczas którego osoba na stałe nie odczuwa pociągu płciowego wobec nikogo, niezależnie od płci, wieku, etniczności oraz orientacji. Nie utożsamiamy tego ze świadomym wyrzeczeniem się seksu. Nie odczuwa taka osoba ochoty na seks i tyle. Nie jest to w żaden sposób przez nią tłumione czy ignorowane. Nie uprawianie seksu nie powoduje u takich osób negatywnych emocji, nie wpływa również na ich samopoczucie, motywację do działania czy wykonywania codziennych czynności.

Wchodzenie przez osoby aseksualne w związki z innymi ludźmi jest naprawdę wykonalne i w większości przypadków praktykowane - takie relacje nie są w żaden sposób mniej szczęśliwe czy mniej trwałe. Opisywane przeze mnie związki mogą być między osobami różnej płci jak i tej samej. Każda osoba aseksualna ma swoje indywidualne upodobania w tej kwestii, jedyne co odróżnia ją od osób "nieaseksualnych" to brak odczuwania chęci do zbliżeń. Jeżeli chodzi o częstość występowania aseksualności to szacunkowo w całej populacji jest to nawet 5,5 procenta osób!

Początki, czyli trochę o historii

Osoby aseksualne istniały tak naprawdę od zawsze, nie jest to żadna "nowa moda" w społeczeństwie, nie mówiono o nich głośno ze względu na ich niewielką widoczność i nie ujawnianie się z tym. Lata 50. XX wieku były okresem, kiedy to Alfred Kinsey jako pierwszy badacz zaakcentował obecność mężczyzn oraz kobiet nie

odczuwających popędu płciowego i to właśnie on przypisał te osoby do zupełnie nowej kategorii.

Aseksualność nie jest chorobą

Nie powinno się utożsamiać aseksualności z żadnego rodzaju zaburzeniem, chorobą czy dysfunkcją, ponieważ większość badaczy i naukowców zgadza się z tym, że jest to kolejna z wielu cech człowieka. Seksualność jednostki jest definiowana przez jej orientację seksualną, seks oraz identyfikację płciową. Pamiętajmy jednak, że seksualność nie jest wyrażana jedynie poprzez zbliżenia fizyczne, ponieważ możemy ją wyrażać na wiele innych sposobów.

Aseksualizm nie jest czymś, co możemy sobie wybrać, zdecydować, że tacy właśnie będziemy. Nikt z własnej woli nie może zdecydować, że będzie aseksualny - nie tak jak decyzja do pozostania w celibacie. Asi, bo tak nazywamy osoby aseksualne, nie podejmują tej decyzji samodzielnie.

Ważne! Osoby aseksualne, czy to kobiety czy mężczyźni, mogą uprawiać seks! To nie jest tak, że nie są oni do seksu fizycznie niezdolni. Te osoby po prostu nie odczuwają takiej potrzeby, a sam stosunek jest dla nich rzeczą często nieprzyjemną albo po prostu nie przynoszącą im zbyt dużo satysfakcji. Sytuacje, kiedy decydują się one na uprawianie seksu najczęściej zdeterminowane są uszczęśliwieniem czy też zadbaniem o potrzeby swoich partnerów.

Związek z osobą aseksualną

Związek z osobą aseksualną jest jak najbardziej możliwy, pomimo nie występowania u tych osób popędu płciowego, występują u nich inne potrzeby, które muszą zostać zapewnione w relacji z nimi. Takie relacje opierają się na poczuciu bliskości zależny od preferencji danej jednostki. Chcą one mieć w swoim partnerze oparcie nie zważając na fakt, czy seks w danej relacji występuje czy nie.

Istnieją związki, w których osoby Asi dają wolną rękę partnerowi w kwestii zaspokojenia swoich potrzeb seksualnych poza związkiem, dopóki są oni z tym szczerzy i nie zaniedbują w tym czasie trwającej między nimi relacji. Z tego powodu duża część Asów nie odczuwa dużej zazdrości o seks z innymi ludźmi, nie mają potrzeby posiadania swojego partnera na wyłączność - zależy to jednak od charakteru danej osoby oraz uzgodnień. Kwestia seksu poza związkiem powinna być dokładnie przedyskutowana, ponieważ nie można z góry zakładać, że taki układ będzie pasował partnerowi - równie dobrze może on/ona nie wyrażać zgody na seks poza związkiem.

Kto częściej przerywa? Czyli o stylach komunikowania się

ANTONIAK MAGDALENA

Na całe szczęście większość ludzi lubi rozmawiać z drugą połówką i robi to bardzo często! Jednak chwata im za to jedynie w sytuacji, w której są również zdolni do słuchania drugiej strony - inaczej jest to jedynie monolog, a osoba, która również chciałaby się podzielić czymś ciekawym, czuje się jakby mówiła do ściany. Pewne badania wykazały, że harmonia w związku istnieje właśnie w momencie, gdy dzielenie się informacjami zachodzi w równym stopniu.



Co jest najczęstszą przeszkodą w tym, aby rozmowa była na dobrym poziomie? Jest to sytuacja, w której jedna ze stron, bądź, co gorsza, obie, wolą być tą osobą wiodącą prym w konwersacji. Tak samo ma się sprawa gdy ktoś preferuje "punktowanie od słuchania i jednoczesnego wymieniania się swoimi poglądami lub opowieściami, końcowo dochodząc do wspólnych wniosków. Jak wiadomo, ważne jest, aby rozmowa była tak jakby współpracą, a nie kolejnym polem, na którym możemy konkurować z drugą osobą - powinniśmy się skupiać na rezultacie, a nie pokonaniu ukochanej/ukochanego.

Narzędzia w komunikowaniu się

Nie oszukujmy się - technologia w naszych czasach sprawiła, że większość rozmów odbywamy poprzez wszelkiego rodzaju komunikatory, połączenia głosowe, SMS-y czy E-mail. Czy jednak ta zmiana na przestrzeni lat pozytywnie wpływa na rozwój związków?

Ciężko jest odpowiedzieć na to pytanie jednoznacznie "tak" bądź "nie" - z jednej strony porozumiewanie się na odległość za pomocą telefonów czy laptopów niesamowicie ułatwiło parom kontakt między sobą. Z drugiej strony komunikaty przekazywane między partnerami stały się dużo krótsze, prostsze w swojej formie co powoduje nie rzadko zbędne nieporozumienia, które natomiast mogą doprowadzić do kłótni.

Zwracając uwagę na fakt, jak bardzo istotnym dla związków i ich intymności czy wzajemnego zrozumienia jest dobra komunikacja, powinniśmy postarać się zachować jak najlepszy balans między wykorzystywaniem do rozmowy technologii a rozmową twarzą w twarz.

Kto częściej przerywa?

Ciekawostka!

Najlepiej porozumiewają się pary tej samej płci!

“78% gejów i lesbijek stwierdziło, że ich partnerzy/partnerki świetnie radzą sobie z komunikacją, a 96% oznajmiło, że oni/one sami/same wspaniale się porozumiewają!”
- dane na podstawie *“Badania Normalności”*, w którym udział wzięło ponad 100 tysięcy osób z całego świata

Wszyscy wiemy, że przerywanie komuś w środku zdania jest po prostu niegrzeczne - od małego rodzice starają się nas nauczyć, że nie powinniśmy tego robić. Dlaczego? Opowiadając coś, chcemy być wysłuchani - nikt z nas nie lubi, jak się mu wtrąca w połowie myśli, odbieramy to wtedy jako oznakę braku szacunku bądź zainteresowania ze strony słuchacza.

A więc wracając do pytania, która płćć ma więcej za uszami w tej kwestii?

Niestety tutaj sprawa ma się tak, że obie mają tyle samo! Według badań dokładnie 59% mężczyzn i 59% kobiet uważa, że partnerzy przerywają im notorycznie bądź od czasu do czasu.

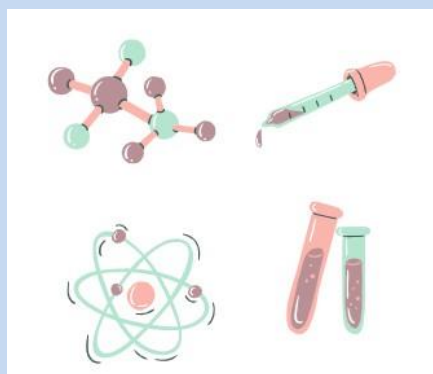
Jedne z badań wskazują, że we wtrącaniu się nie ma tyle złego, jeżeli zachodzi ono równie często u obojga z partnerów. Jednak w sytuacji, gdy jedna ze stron ciągle tylko mówi i nie daje dojść do słowa tej drugiej, to wtedy już mamy problem - może to znacznie wpłynąć na jakość związku i to nie pozytywnie.

Na koniec przybywam z dobrą informacją - w większości przypadków przerywanie partnerowi/partnerce spowodowane jest nadmierną chęcią dowiedzenia swoich racji. Pamiętajmy, że możemy przeciwstawiać się takiemu zachowaniu, chociażby sformułowaniami takimi jak *“Skarbie, czy mogę po prostu skończyć myśl?”* albo *“Proszę, wysłuchaj tego, co mam do powiedzenia”*.

WIĘCEJ, BARDZIEJ- SPOŁECZEŃSTWO NA DOPAMINOWYM HAJU

SIEMIĄTKOWSKA JOANNA

Dopamina jest molekułą pożądania w ludzkim organizmie, która zawsze sięga po więcej — więcej jedzenia, więcej stymulacji i więcej niespodzianek. Dopamina warunkuje przetrwanie każdego zwierzęcia na naszej planecie – dzięki niej powstaje motywacja do znalezienia pożywienia i nawiązania kontaktów społecznych. Współczesny człowiek jest niemal skazany na niebezpieczną jazdę po dopaminowej karuzeli, która może skończyć się depresją lub uzależnieniem. Mając wiedzę o sposobach działania tej wszechwładnej cząstki w naszym ciele, możemy świadomie zarządzać swoim dopaminowym hajem tak, aby osiągać satysfakcję z życia, nie ryzykując jednocześnie osiągnięcia dolin anhedonii.



CZYM JEST DOPAMINA?

Dopamina to neuromodulator z grupy katecholamin, który nieustająco krąży w naszym ciele. W dużej mierze odpowiada za nasze samopoczucie, motywację do pracy i wysiłku, ale też za zadowolenie z różnych czynności. Dopamina warunkuje również zdolność do poruszania się. Osoby cierpiące na chorobę Parkinsona mają patologicznie zaburzony poziom dopaminy. Nie dziwi zatem, że trafne leczenie choroby Parkinsona może poprawić nie tylko płynność i inicjację ruchów, ale również nastrój i motywację w tym samym czasie. Dopamina ma za zadanie postawić człowieka w gotowości, poszukiwać w otoczeniu satysfakcjonujących substancji lub sytuacji. Pcha nas w kierunku osiągnięcia celu, motywacyjnie i fizycznie. Bez dopaminy nie wstaniemy z łóżka – nie będziemy mieli ani chęci, ani fizycznych możliwości.

JAK DZIAŁA DOPAMINA W LUDZKIM ORGANIZMIE?

Za aktywizację neuronów dopaminergicznych odpowiada przede wszystkim układ nagrody. Dopamina ma zachęcić do wykonania istotnych czynności życiowych lub tego, co sprawia nam przyjemność. Do pobudzenia receptorów dopaminowych prowadzą różne bodźce, takie jak: jedzenie i picie, seks, poczucie wygranej, gry i hazard, zażywanie substancji odurzających. Poziom dopaminy rośnie powyżej standardowego poziomu wyjściowego, jeśli robimy coś szczególnie ekscytującego, a nawet jeśli dopiero na to oczekujemy. Co nie jest powszechnie znane, po szczycie dopaminowym, poziom tego neuromodulatora spada poniżej poziomu bazowego. Im większy skok dopaminowy, tym większy spadek, co pokazuje poniższy schemat. Jest to ważna cecha tej molekuły, ponieważ nasz poziom satysfakcji zależy nie od samego piku, ale od stosunku pomiędzy poziomem bazowym a poziomem szczytu. Wyrzut dopaminy może być lokalny lub obejmować większy obszar naszego ciała. Uwalnianie dopaminy jest wolniejsze niż innych substancji w układzie nerwowym, ale jej efekt

jest kaskadowy, przestrzenny. Dopamina współpracuje z glutaminianem, dlatego jej efekty są bardzo stymulujące dla organizmu.

DOPAMINA A UZALEŻNIENIA

Poziom naszej aktualnej satysfakcji z danej czynności zależy od poziomu dopaminy, który mieliśmy kilka minut wcześniej, jak również jak subiektywnie postrzegamy daną sytuację z przeszłości. Ważna będzie różnica w skoku dopaminy oraz oczekiwanie satysfakcji, które bierze się z pamięci o podobnych sytuacjach z przeszłości. Wiemy, że scrollowanie social mediów podnosi poziom dopaminy. To jak bardzo poprawi nasz nastrój otworzenie ulubionej aplikacji, zależy od wyjściowego poziomu dopaminy. Jeśli mamy wspaniały humor i jesteśmy ogólnie dobrze nastrojeni, kilka nowych lajków może nie być tak ekscytujące. Jeśli jednak zobaczymy te same reakcje znajomych na nasze nowe zdjęcie lub post w momencie niższego samopoczucia, relatywna różnica w ilości dopaminy będzie większa – przyjemność będzie bardziej odczuwalna. Zrozumienie działania tego procesu jest niezwykle ważne w kontekście uzależnień. Częste i duże skoki (a po nich głębokie spadki) rozregulowują prawidłową gospodarkę dopaminą. Z czasem organizm może „uodpornić się” i potrzebować coraz silniejszych dawek/bodźców, by znów osiągnąć stan wyjątkowej przyjemności.

Dla pierwotnego człowieka dopamina była konieczna do wyjścia z jaskini i poszukiwania zasobów niezbędnych do przetrwania – jedzenia, picia, schronienia i kontaktów społecznych. Po zdobyciu jedzenia aktywuje się system nagrody, brzuch jest zapełniony i dopamina opada poniżej poziomu wyjściowego. Im wyższy był szczyt, tym niżej opadnie. Jeśli robimy coś co początkowo nas ekstremalnie ekscytuje, z czasem piki dopaminy będą mniej satysfakcjonujące. Pęcherzyki z dopaminą stają się czasowo wyczerpane, ponieważ synapsie możemy wykorzystać tylko gotową do uwolnienia dopaminę. Jeśli organizm wyrzuci bardzo dużo dopaminy na raz, będzie on potrzebował czasu, aby powrócić do poziomu bazowego. Ogromny szczyt powoduje odpowiednio duży spadek poziomu. Tak działają uzależnienia - nie tylko od substancji, ale też czynności jak granie w gry video. Początkowo powoduje to duży skok i wysoki poziom zadowolenia, z czasem jednak ta sama aktywność nie stymuluje już tak bardzo. Dodatkowo inne sytuacje które wcześniej powodowałyby satysfakcję, nie są już tak motywujące. Ostatecznie może to doprowadzić do depresji i anhedonii. Zrozumienie, w jaki sposób dążenie do większej ilości dopaminy może stać się wszechogarniające, pomaga nam zrozumieć osoby zmagające się z uzależnieniem.

JAK MOŻEMY ZARZĄDZAĆ SWOIM POZIOMEM DOPAMINY?

Bazowy poziom dopaminy u każdego z nas jest różny. Częściowo jest to kwestia genetyczna – niektórzy z nas są bardziej entuzjastycznie nastawieni do życia, a część jest bardziej wyważona i stonowana już na starcie. Doświadczenia życiowe również wpływają długoterminowo na nasz poziom dopaminy. Wiedza o sposobie działania dopaminy w organizmie może okazać się kluczowa do świadomego modyfikowania swoich zachowań. Na poziom dopaminy we krwi wpływa kombinacja

wielu czynników, m.in. odpowiednia dieta, regularna i dopasowana do nas aktywność fizyczna, regenerujący sen i medytacja oraz ekspozycja na światło słoneczne. Poniższe sposoby mogą dodatkowo pomóc w zarządzaniu gospodarką dopaminy, a więc i naszym samopoczuciem i dobrostanem.

Właściwe nastawienie

Wiemy z teorii i praktyki, jak ważne jest nasze nastawienie do danej sytuacji, nasz subiektywny wewnętrzny monolog. Możemy odpowiednio kierować swoimi myślami tak, aby czerpać satysfakcję z procesu, a nie tylko czekać na końcową nagrodę. Szeroko o tym pisze Carol Dweck, opisując koncepcję „Growth Mindset”. Studiowanie jest trudne, nauka nie zawsze jest przyjemna. Koncentrowanie się tylko na końcowym dyplomie sprawi, że kilka lat na uczelni będzie mniej przyjemne. Można jednak kierować swoim nastawieniem, niemal wmawiać sobie satysfakcję z nauki i ciężkiej pracy. Wiedząc, jak ze szczytu dopaminy opadamy na doliny, można też wyciągnąć wniosek, że nie warto siadać do nauki po jakiejś wyjątkowo ekscytującej sytuacji – zaczniemy i tak już trudny proces z wyjściowym niskim poziomem dopaminy, a więc i motywacji.

„Work hard, play hard” czyli droga do wypalenia

Intensywny tryb życia, dużo aktywności fizycznej, imprezy w weekend, scrollowanie mediów przy tabliczce czekolady – historia współczesnego człowieka. Szukamy wrażeń i silnych doświadczeń, co jednak jest powolną drogą w kierunku obniżonego nastroju i poziomu energii. Wiele pików dopaminowych każdego dnia się sumuje, co prowadzi do stopniowego osłabienia bazowego poziomu dopaminy. Są to niemal niezauważalne zmiany, ale po kilku latach może spowodować brak motywacji do wszystkiego. Zrozumienie tego poziomu jest podstawą do celowego zarządzania pikami dopaminy. System ten może się uzupełnić, jednak potrzebuje czasu postu od stymulacji. Warto na jakiś czas, na przykład miesiąc, zrezygnować z pożywienia lub sytuacji wywołującej mocne wyrzuty dopaminy, aby odbudować wrażliwość układu. Dodatkowo warto stosować system nieregularnych nagród, nie spodziewać się stale sukcesów. Ewolucyjnie nie za każdym razem udało się upolować zwierzę. Zmienność i różnorodność jest korzystna dla układu dopaminergicznego. Kluczowe jest utrzymanie zdrowego poziomu bazowego. Wyjście do restauracji ze znajomymi, picie alkoholu i jedzenie pysznego jedzenia, w międzyczasie sprawdzenie newsów w social mediach – to przepis na nakładanie wielu warstw dopaminy, które ostatecznie powoduje duży spadek. W długim horyzoncie czasowym doprowadzimy do obniżenia poziomu z podobnej sytuacji, która nie ma tylu składników pikujących dopaminę. Jeśli łączymy aktywności takie jak spacer czy ćwiczenia fizyczne z aktywnym korzystaniem z telefonu, stwarzamy dla siebie spore zagrożenie dla utrzymania satysfakcji z tej sytuacji bez smartphona w ręku.

Morsowanie na zdrowie

Ciekawe są również badania na temat zimnych kąpeli. Udowodniono, że morsowanie w zimnej wodzie powoduje uwolnienie adrenaliny, a następnie powolny

wzrost dopaminy o 2,5 raza powyżej poziomu bazowego. Interesujący jest fakt, że wysoki poziom utrzymywał się aż do 3 godzin, znacząco dłużej w porównaniu do efektów stosowania na przykład używek.

Społeczna wioska wsparcia

Wiemy też, że oksytocyna i kontakty socjalne powodują uwolnienie dopaminy. Jest to ewolucyjne zachowanie warunkujące przetrwania w stadzie. Wsparcie społeczne jest ważne na tak wielu poziomach, a bliskie relacje z ludźmi (nawet wirtualne), powodują wzrost satysfakcji z życia.

WSZYSTKO W NASZYCH RĘKACH

Poziom dopaminy, a więc satysfakcji z chwili obecnej, jest w zasięgu naszej kontroli. Mając wiedzę na temat schematów uwalniania się tego neuromodulatora - relacji pomiędzy pikiem, poziomem bazowym i późniejszym przejściowym spadkiem - możemy zrozumieć nasze samopoczucie lepiej. Nie każdy powinien zażywać zimnych kąpeli, jednak każdy z nas może dbać o dobre więzi z bliskimi osobami i korzystać ze wsparcia w trudnych sytuacjach. Wiemy że na dłuższą metę nie opłaca się nawarstwiać w jednym czasie wiele źródeł dopaminy, aby nie stracić satysfakcji z różnych czynności pojedynczo. Wiedza przynosi zrozumienie, co daje nam możliwość świadomych wyborów kształtujących nasze życie.

Amerykański sen w odniesieniu do psychologii

KRAKOWSKI JAN

Amerykański sen opiera się na idei, że każda jednostka w społeczeństwie ma możliwości aby osiągnąć sukces osobisty. Ogranicza go tylko wizja, ambicja oraz motywacja. *American dream* neguje kolektywne prądy kulturowe przy pełnym poparciu indywidualizmu jako jedyne nurtu polityczno-społeczne, który w rzeczywistości sprawiedliwie dzieli wszelkie dobra ziemskie. Amerykański sen stawia na spełnienie wewnętrzne jednostki, wzbogacenie się, ułożenie swojego życia psychicznego, założenie rodziny, realizację swoich marzeń, wykorzystywanie nadarżających się szans, umiejętność pozytywnego myślenia niezależnie od sytuacji, w której się znajdujemy.



Tylko 40% Amerykanów wierzy w amerykański sen, jednocześnie postrzegając go za pozytywne zjawisko. Coraz więcej osób ze wszystkich warstw społecznych domaga się programów pomocy socjalnej w wielu aspektach egzystencjonalnych. Obserwujemy rozpad idei wolnościowej na rzecz rozkwitu kolektywizmu. W kraju, w którym ten prąd kulturowy od zawsze był fundamentem tożsamości, etosem narodowym, idealnym kulturowym wzorem rozwoju jednostki w społeczeństwie. Dziś staje się powoli pomnikiem przeszłości, starym dobrym filmem, którego nie chcemy drugi raz oglądać.

Czy rzeczywiście amerykański sen powinien być uznany za relikw przesłości i czy warto skreślać jego założenia względem psychiki ludzkiej?

Podejście do życia, samokontrola

Amerykański sen jest oparty na pozytywnym podejściu do życia, w którym jedyną granicą jest wielkość marzenia. Sztandarowe hasło, które idealnie wpisuje się w cały prąd myślowy brzmi „*od pucybuta do milionera*”. Jest to, że tak to ujmę, dewiza całej idei. Niewątpliwie jest to, że ludzie w ciągu całej ontogenezy, zbierają doświadczenia, tworzą schematy umysłowe, rozwijają swoje zdolności, doskonalą siebie w celu realizacji swoich potrzeb duchowych, materialnych, społecznych. Amerykański sen zakłada, że wszystko zależy w życiu człowieka od tego jak będzie korzystał z zasobów które pozyska. Jeżeli jednostka pomimo niskiego statusu społecznego zapragnie sięgnąć gwiazd to wedle tego podejścia jest to możliwe, jednak musi wykazać się ona determinacją, siłą woli i pełnym oddaniem swojej sprawie. Wymaga to wykształcenia u siebie umiejętności samokontroli.

Stawianie sobie różnego rodzaju celi i sukcesywne ich odhaczanie w drodze do realizacji sukcesu osobistego, daje nie tylko satysfakcję, ale przede wszystkim poczucie kontroli nad własnym życiem. Jak zaczynamy zauważać, Amerykański sen to pewnego rodzaju przepis na życie, tudzież strategia. W której kluczowe jest zapanowanie nad swoimi popędami, nawykami. Nastawienie mentalne człowieka w obliczu problemu, trudności jest równie istotne. Droga na szczyt wymaga wielu poświęceń a często okazuje się również krętą i wyboistą. Nie możemy nigdy poddać się, zatrzymać w drodze do realizacji swojej wizji. Filozofia Amerykańskiego snu zdaje się mówić, że każda porażka jest kolejną szansą i w każdej porażce znajduje się wiedza, co zrobić, aby nie popełnić tych samych błędów ponownie. Jednym z czynników, które decydują o naszym szczęściu, czy też zdrowiu psychicznym jest nasze podejście do życia. Osoby, które reagują pozytywnie wobec zdarzeń problemowych, szukają źródła swoich porażek, błędów są nastawione na rozwiązanie konfliktów, nie tylko są szczęśliwsze, ale realnie mają dużo większe szanse na realizację swoich celów. Optymizm jest tu kluczem, wizja, marzenie jest czynnikiem napędzającym.

Branie odpowiedzialność za swoje życie na wszystkich płaszczyznach

Jest to istotny czynnik, który decyduje o sukcesie. Ludzie korzystają wyjątkowo często z atrybucji zewnętrznej (błędu poznawczego). Tłumaczą wydarzenia ze

swojego życia nagminnie okolicznościami pochodzącymi z zewnątrz, zamiast spróbować dokonać introspekcji, skupić się na sobie, dostrzec swoje wnętrze i naprawić swoje słabe cechy.

Cytując Biblię (Mat. 7:3-5): *A czemu widzisz źdźbło w oku brata swego, a belki w oku swoim nie dostrzegasz? Albo jak powiesz bratu swemu: Pozwól, że wyjmę źdźbło z oka twego, a oto belka jest w oku twoim? Obłudniku, wyjmij najpierw belkę z oka swego, a wtedy przejrysz, aby wyjąć źdźbło z oka brata swego.*

Przytoczone słowa doskonale ukazują sedno sprawy - najpierw musimy zmienić siebie, aby następnie móc zmieniać świat. Wyjście poza swoją strefę komfort nie jest prostym zadaniem, jednak niezbędnym, aby ujrzeć obiektywną rzeczywistość - tylko w ten sposób możemy być w pełni wolni. Jeżeli chcemy czuć się bezpieczni, powinniśmy liczyć na siebie, zamiast powierzać swoje losy instytucjom rządowym, rodzinie, innym ludziom. *Daj komuś rybę, a nakarmisz go na jeden dzień. Naucz go łowić ryby, a nakarmisz go na całe życie!* – Stephen Covey.

Nie należy oczekiwać, że będziemy mieli dobre życie, jeżeli sami o to nie zadbamy. Owszem, dostaniemy minimum jakie potrzebne jest nam do życia, być może nawet trochę więcej, jednak nigdy nie pozwoli nam to oddychać pełną piersią.

Wystarczy spojrzeć na obecną sytuację rodziny jako gałęzi społecznej, aby przekonać się, iż problem jest poważny. Coraz częściej nie potrafimy zaprowadzić porządku nawet w swoim domu. Współczynnik rozwodów osiąga dziś rekordowy wynik. W Polsce i w USA jest to prawie 35 %. Dzieje się tak dla tego, ponieważ ludzie coraz rzadziej starają się rozwiązywać małe problemy, które z biegiem czasu osiągają niebotyczne rozmiary. Jesteśmy uczeni spychania odpowiedzialności na innych. Gdyby ludzie potrafili wziąć sprawy w swoje ręce i rozwiązywać problemy zawczasu, sytuacja z pewnością wyglądałaby inaczej.

W 2013 roku co trzecia rozwodząca się para jako powód ustania pożycia małżeńskiego podała niezgodność charakterów (dokładnie 37,8%). Drugim w kolejności powodem rozstania była niewierność małżeńska, trzecim nadużywanie alkoholu. Dane pochodzą z GUS i dotyczą sytuacji w Polsce.

Uważam taki stan rzeczy za co najmniej niepokojący. Jednym z większych szoków emocjonalnych jest rozpad małżeństwa. Według E.Aronsona rozwód ma aż 80 punktów stresu, w skali do 100 punktów, co jest jednym z najwyższych miejsc w tabeli zdarzeń traumatycznych. Niewątpliwie nieumiejętność rozwiązywania problemów, jak i co z tego wynika brania odpowiedzialności za swoje życie, jest głównym powodem nadużywania alkoholu. Niezgodność charakterów jest przyczyną rozpadu małżeństw, równie często jest skutkiem zaniechań dialogu, negocjacji związkowych, w sytuacji, kiedy są one niezbędne.

Każdy człowiek zasługuje na udane małżeństwo. Miłość tworzy skrzydła i pozwala nam wznieść się ponad horyzont. Musimy jednak dbać by blask miłości nie zgasł. Do tego potrzebna jest stabilizacja emocjonalna, ciągła praca nad relacją,

wytrwałość i przede wszystkim odpowiedzialność, nie tylko za siebie, ale i za całą rodzinę.

Receptą na problemy w relacjach romantycznych wydaje się wychowanie w duchu partnerskim. Dzieci muszą od najmłodszych lat uczyć się brania odpowiedzialności za wszelkie aspekty swej egzystencji, ponieważ tylko wtedy w życiu dorosłym będą miały dobre nawyki, które zapewnią im szansę na dobre życie. Warto jest też przekazywać pozytywne schematy komunikowania swoich potrzeb tak, aby w przyszłości dziecko potrafiło w dobry sposób nawiązywać kontakt z otoczeniem.

Wiara w siebie

Żeby ryzykować, eksplorować nieznaną, trzeba uwierzyć w swoje możliwości. Do tego potrzebne jest wykształcenie pewności siebie, która jest niezbędną do zmiany rzeczywistości. Gdy osoba zaczyna drogę samorozwoju, stale podnosi się jej wiara we własne siły. Dzieje się tak, gdyż satysfakcja z działania przekształca się w kontrolę nad naszymi decyzjami, wyborami. Dostajemy dużą dawkę wzmocnień psychicznych, za każdym razem, kiedy uda nam się sprostać swoim oczekiwaniom, co z kolei utrwala nowe nawyki, zachęca nas do realizacji kolejnych zadań. Wytwarza się mechanizm generujący samozadowolenie. Gdy człowiek widzi, że udaje mu się posuwać naprzód, a obrane cele są realizowane, czuje kontrolę i pewność, która stopniowo staje się stałym atrybutem jednostki.

Świat jest pełen możliwości, ludzie nigdy nie mieli takiej szansy, aby móc się doskonalić w tak wielu dziedzinach dzięki przystępnej i ogólnodostępnej wiedzy. Dostęp do Internetu stał się powszechny, miliony książek, podcastów, darmowa edukacja. Wszystko to sprzyja temu by, sięgnąć po sukces, trzeba tylko chcieć tego bardzo mocno i nigdy się poddawać, wyznaczyć sobie wyrazisty cel i dążyć do jego realizacji.

Z kolei sparaliżowanie lękiem, obawami, niską samooceną i wszystkimi innymi atrybutami psychologicznymi, które są albo przeciwieństwem odwagi albo są z nimi dodatnio skorelowane, doprowadzają ludzi do frustracji, uczucia niemocy, a w konsekwencji mogą nawet wywołać depresję i inne zaburzenia psychiczne. Oczywiście kontinuum psychiczne najczęściej nie jest zero – jedynkowe, jednak mimo wszystko warto rozwijać tę umiejętność, gdyż jest ona kluczowa do robienia prawdziwie wielkich rzeczy.

Amerykański sen jako filozofia życia.

Ameryka jest jedynym państwem, które powstało w oparciu o idee. Miliony ludzi z całego świata w ciągu ostatnich stuleci emigrowało tam, by odnaleźć siebie, wolność, miłość, zdobyć ziemię, dorobić się fortuny. To wszystko jednoczyło ludzi, którzy często zostawiali rodziny, majątki, przyjaciół, ojczyznę tylko po to, aby spełnić swój *American dream*. Jest to z pewnością fenomen psychologiczno-socjologiczny. Dzięki temu marzeniu ogrom ludzi miało w co wierzyć, a w drobnym uproszczeniu z tej wiary powstało Imperium. Amerykanie pielęgnowali i tworzyli swoją tożsamość

narodową opartą na sukcesie, odwadze, tradycji, religii, samodoskonaleniu, tworzeniu wielkich rzeczy (czego najlepszym dowodem są wieżowce sięgające nieba, statua wolności), Marzenie jest częścią ich kultury, odbiciem pragnień ludzi zachodu. Swoistym spełnieniem kontinuum myślowych rzeczy wzniosłych. W odniesieniu do psychologii ukazuje nam to jak wysoko ludzie są w stanie wzlecieć, gdy będą tego pragnąć. W zasadzie cała psychologia biznesu opiera się na filozofii Amerykańskiego snu!

Przykłady działania, cytaty, inspirujące fakty;

Donald Trump - *“Jeśli mamy coś przemyśleć, myślimy ambitnie”*. Pokazuje to siłę nastawienia do życia i tego jak, konstruujemy swoje myśli.

John F. Kennedy- *“Nie pytaj, co twój kraj może zrobić dla ciebie, zapytaj co ty możesz zrobić dla swojego kraju”*. Ten cytat podkreśla rolę odpowiedzialności nakładaną na każdą osobę w społeczności. Zachęca do tego, aby zmieniać nie tylko siebie, ale by myśleć również o zmianie swojej wspólnoty na lepsze. Można te słowa uzupełnić myślą Romana Dmowskiego, która dopełnia to wyobrażenie. *“Poczucie swej godności, które zabrania człowiekowi kraść lub żebrać, nie pozwala mu również korzystać z dóbr narodowych, nie dokładając nic od siebie, nie pracując nad ich pomnożeniem i nie biorąc udziału w ich obronie.”*

Abraham Lincoln- *„Gdybym miał osiem godzin na ścięcie drzewa, spędziłbym sześć na ostrzeniu siekiery”*. Nie chodzi tu o prawdziwą siekiere, a o siłę przygotowania. Gdy mamy ważne zadanie do wykonania w dużej mierze o powodzeniu decyduje czas, jaki poświęcimy na poprawianiu swoich umiejętności.

Brian Tracy – W książce *“Nawyki Warte Miliony”* dał przykład jak zmienić swoje nawyki tak aby były produktywne i dobre dla nas samych. Proponował, aby każdego miesiąca pracować nad jedną swoją cechą, zachowaniem. Skupiając się na jednej rzeczy, szybko się z nią uporamy, a nasze wysiłki z miesiąca na miesiąc będą coraz bardziej procentować.

Winston Churchill - *“Jeśli idziesz przez piekło nie zatrzymuj się”* ten cytat idealnie obrazuje rolę, jaką odgrywa motywacja. Każdy z nas ma trudne chwile, lecz tylko determinacja może odmienić obecną rzeczywistość na ta dla nas wymarzoną.

Abraham Lincoln nigdy nie ukończył żadnej szkoły, jednak został prezydentem Stanów Zjednoczonych Ameryki i niewątpliwie dokonał w swoim życiu wielkich rzeczy. Jak udało mu się to zrobić? Każdy wolny czas poświęcał na naukę, nigdy nie wątpił, iż uda mu się osiągnąć sukces. Gdy był młodzieńcem chodził wiele mil na piechotę, by wysłuchiwać spektakli słownych organizowanych przez wielkich mówców, by jak pokazał czas w przyszłości do nich dołączyć.

Warren Buffet jest dziś jednym z najbogatszych ludzi na świecie. Zaczynał jednak od rozwżenia gazet, sprzedaży znaczków czy polerowania aut. Dzięki umiejętności zbierania kapitału w wieku 16 lat miał na swoim koncie 53 tysiące dolarów, których dorobił się na drobnych pracach, które wykonywał po szkole.

Kilka rad jak spełnić swój American dream;

1. Myśl śmiało, miej piękną i szeroką wizję.
2. Organizuj, planuj swoje poczynania.
3. Oszczędzaj czas, nie tylko pieniądze.
4. Oddzielaj emocje od prawdy, wystrzegaj się błędów atrybucji.
5. Zmieniaj swoje życie, nawyki stopniowo. Donald Trump powiedział kiedyś "Sukcesu nigdy nie buduje się w jedną noc".
6. Rób rachunki sumienia, myśl o tym, co zrobiłeś dobrze a co źle, jak możesz poprawić swoje słabe strony, a co jest w tobie dobre i należy to pielęgnować.
7. Wykorzystuj wolny czas na naukę.
8. Dbaj o swoje relację z innymi ludźmi.
9. Nigdy się nie poddawaj.
10. Otaczaj się pięknem. Zadbaj o to by, twoje miejsce pracy było uporządkowane i odzwierciedlało ciebie tak byś czuł się w nim komfortowo.
11. Wykorzystaj efekt Halo. Zachowuj się tak, jakbyś już odniósł sukces. Stwórz swoją prezencję, popracuj nad swoją mową ciała. Pamiętaj, że ubiór może pokazać twoje aspirację. Pracodawca, chętniej w ciebie zainwestuje i da ci szansę, gdy sprawisz dobre pierwsze wrażenie.
12. Ucz się całe życie. Świat się zmienia a wiedza to klucz do potęgi.
13. Trzymaj się swojego marzenia i dąż do jego realizacji (wyobraź sobie swój sukces). Taka projekcja, pomoże ci nie zboczyć z obranej drogi.
14. Nie okłamuj siebie, jeżeli raz to zrobisz będziesz robił to częściej.

Andropauza, czyli męskie klimakterium

BREJ DARIA

Andropauza jest okresem przejściowym pomiędzy dojrzałością a starością w życiu męczyzny, charakteryzującym się występowaniem różnych dolegliwości i symptomów związanych z procesem starzenia. Spowodowane jest to obniżeniem poziomu wielu hormonów w organizmie m.in. testosteronu, melatoniny oraz hormonu wzrostu. Na szybkość zmian wpływ mają nie tylko predyspozycje genetyczne, ale także aktywność fizyczna, dieta, nałogi czy wpływ toksyn jak i innych szkodliwych substancji.

Świadomość procesów zachodzących w męskim organizmie po osiągnięciu senioralnego wieku pozwoli na zaobserwowanie niepokojącego nasilania się objawów i szybką reakcją medyczną. Niestety, wielu mężczyzn wstydzi się tych zmian, co wiąże się z utratą pewności siebie, obniżeniem poczucia własnej wartości oraz z niechęcią do podzielenia się swoimi wątpliwościami ze specjalistą. Jak rozpoznać męskie klimakterium?

Fizyczne objawy, które najczęściej możemy wyróżnić:

- tendencje do przybierania na wadze (zwłaszcza w okolicach brzucha);
- problemy z oddawaniem moczu;
- zaburzenia snu i bóle mięśniowe, reumatyczne;
- problemy z erekcją i obniżone libido;
- fizyczne osłabienie organizmu;
- nadmierna potliwość i łysienie.

Powyższe objawy mogą być sygnałem wielu chorób wieku podeszłego np. początkiem stanów przedcukrzycowych, osteoporozy czy miażdżycy.

Oprócz fizycznych objawów możemy zaobserwować również psychiczne:

- stałe bądź czasowe uczucie towarzyszącego lęku, niepokoju;
- zwiększony poziom drażliwości, długie okresy rozdrażnienia;
- niska samoocena, zmniejszona pewność siebie, myśli rezygnacyjne;
- trudności w zapamiętywaniu, koncentracji i skupieniu się.

Męskie przekwitanie jest częścią naturalnego cyklu starzenia się organizmu i należy to po prostu zaakceptować. Dolegliwości wywołane wahaniami hormonów można załagodzić poprzez stosowanie hormonalnej terapii zastępczej lub podawania gonadotropiny kosmówkowej. Niezależnie jednak od podjęcia takiego leczenia, andropauza musi być postrzegana jako zespół problemów – i w ten sposób należy ją również leczyć. Jeśli składają się na nią zaburzenia nastroju – wówczas niezbędna może się okazać wizyta u psychoterapeuty. Z kolei problemy z nietrzymaniem moczu powinny być skonsultowane z urologiem oraz rehabilitantem urologicznym, a kołatanie serca, duszności i ponadprzeciętne obniżenie sprawności – z lekarzem kardiologiem.

Każdy przypadek jest indywidualny i charakteryzujący się różnymi objawami, dlatego do takiego problemu powinno podchodzić się z dużą dozą empatii i zrozumienia. Najważniejsze jednak jest to, aby uświadomić mężczyznom, że nie jest to powód do żadnego wstydu.

„Okłamuję partnera/kę bo...!”

ANTONIAK MAGDALENA

Co tak naprawdę jest głównym powodem sytuacji, w których jedno z partnerów zataja jakąś informację przed drugim? Najprostszym wytłumaczeniem jest oczywiście strach przed reakcją naprawdę drugiej połówki - tego, jak dana osoba zareaguje. W takiej sytuacji bardzo szczegółowo rozpatrywane są wszelkie plusy oraz minusy i jeżeli pojawia się, choć cień prawdopodobieństwa, że wypowiedziane kłamstwo mogłoby zaoszczędzić niepotrzebnych kłopotów - człowiek kieruje swoje działania na drogę występku. Dość znikoma liczba kobiet jak i mężczyzn czuje się dobrze kłamiąc najbliższą sobie osobę, zwłaszcza gdy zostają oni złapani na gorącym uczynku!



Składowe kłamstwa

Wyróżnia się kilka rodzajów kłamstwa, wśród nich możemy wyróżnić **kłamstwo czarno-białe**, do których możemy zaliczyć, chociażby powiedzenie jednego, a tak naprawdę zrobienie czegoś całkowicie odwrotnego/innego - mówimy drugiej połówce, że byliśmy zrobić niewielkie zakupy w sklepie, a tak naprawdę właśnie wróciliśmy z kawiarni, gdzie czas spędziliśmy na rozmowie przy ciastku z byłą/byłym kochanką/kochankiem.

Są też **kłamstwa „szare”**, dzięki którym użyciu chcemy jak najbardziej zminimalizować możliwość zranienia partnera/partnerki i uniknąć bezcelowej i pozbawionej sensu długiej, często zażartej dyskusji. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych tego typu kłamstewek jest niedzielenie się z terazniejszą bratnią duszą informacjami o byłych związkach - przecież wcale nie musi, albo często nawet nie chce on o nich nic wiedzieć.

Rodzajem kłamstwa jest również **stosowanie w konwersacji wyolbrzymiania czy też nadmiernego koloryzowania** przeżytych historii - wielu ludzi robi to nagminnie, często nawet nieświadomie! Kreowane przez nich opowieści są po jakimś czasie przez partnerów ignorowane, a wywoływane u nich reakcje emocjonalne znacznie słabsze. Gdy na początku informacja *“Będę za 5 minut”* okazywała się oszustwem i partner zjawiał się po ponad godzinie jak nie dłużej, to z biegiem czasu przestaje to być czymś irytującym dla oczekującej przybycia połówki i wie już ona doskonale, że jej kochanek jest osobą spóźnialską i nie powinna ona wywoływać z tego powodu za każdym razem pola walki.

Więc po co w końcu są te kłamstwa zamiast stosowania prawdy?

Jak wykazały badania, pary poddane dokładnej ankiecie zgodnie przyznały, że często gęsto kłamstwa w związku są niezbędnym narzędziem używanym w zachowaniu spokoju, ochrony uczuć drugiej połówki oraz zachowania poczucia bezpieczeństwa w relacji romantycznej.

Najczęstsze kłamstwa wśród par z całego świata:

1. **dotyczące prawdziwych cen ubrań bądź innych produktów** - 36% kobiet oraz 19% mężczyzn
2. **nawiązujące do wyglądu partnera/partnerki** - 40% mężczyzn oraz 24% kobiet
3. **kłamstwa na temat tego, ile się zarabia/posiada majątku** - ¼ wszystkich kobiet i mężczyzn
4. **oszukiwanie w kwestii uczuć wobec drugiej połówki** - 59% mężczyzn i 56% kobiet
5. **dotyczące tego, co tak naprawdę uważają o partnerze/partnerce nasi przyjaciele bądź rodzina** - ⅓ kobiet oraz 28% mężczyzn
6. **sprawności seksualnej** - 43% kobiet, dla porównania zaledwie 28% mężczyzn
7. **wcześniejszych doświadczeń seksualnych** - 28% kobiet oraz 31% mężczyzn
8. **Nawiązujące do tego, gdzie się było/ co się robiło** - połowa mężczyzn oraz 36% kobiet

*Wyniki procentowe na podstawie **“Badania normalności”**, w którym wzięto udział ponad 100 tys. osób z całego świata - książka **“Czy to normalne? Seks, związki i statystyka”** autorstwa Ch.Northrup, P.Schwartz oraz J.Witte.

Trauma Super Conference oraz 3 potrzeby każdego dziecka

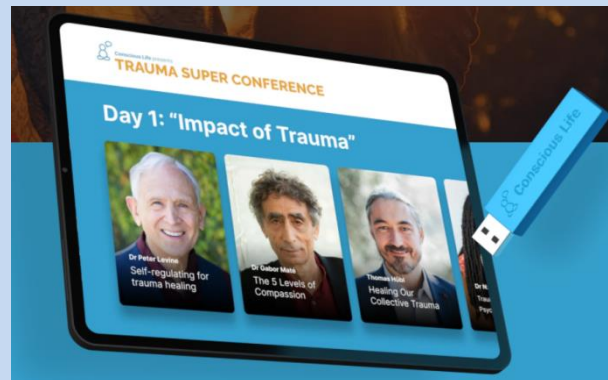
SIEMIĄTKOWSKA JOANNA

W kwietniu 2022 r. odbyła się transmisja online międzynarodowej konferencji na temat traumy (<https://traumasuperconference.com/>). W poprzedniej edycji tego wydarzenia uczestniczyło 185.000 osób. Ponad 70-ciu światowej klasy ekspertów dzieliło się swoim doświadczeniem, wskazówkami i historiami pracy z pacjentami. Do prelegentów tej konferencji należą m.in. *Dr Gabor Maté, Dr Peter Levine, Dr Stephen*

Porges, Hilary Jacobs Hendel, Dr Joe Dispenza i Irene Lyon. Czego można nauczyć się od tak znanych i cenionych autorytetów? Ogromu teorii opartej na badaniach naukowych oraz bezmiaru doświadczenia wieloletniej praktyki – bezcenne połączenie w życiu i pracy psychologa.

Czym jest, a czym nie jest trauma?

W czasie konferencji zagadnienie traumy w życiu człowieka zostało potraktowane holistycznie oraz przekrojowo. Każdy ekspert przedstawił inną część tego zagadnienia. Spojrzenie na traumę z tak wielu perspektyw jest niezwykle cenne – zarówno pod kątem zrozumienia siebie czy bliskiej rodziny, jak również czasem niewidocznych od razu problemów pacjentów. Potocznie trauma jest rozumiana jako wydarzenie zagrażające życiu czy zdrowiu - wojna, gwałt, pożar. Teraz jednak wiemy, że trauma to reakcja organizmu na przytłaczającą sytuację – jednorazową lub powtarzającą się przez jakiś czas. Kluczowe jest więc nie samo zdarzenie, a to jak dana osoba poradziła sobie po tym incydencie – czy miała wsparcie społeczne i niezbędne zasoby do przepracowania i zintegrowania tak trudnych emocji. Szacuje się, że nawet 90% ludzi prędzej czy później przeżyje traumatyzujące doświadczenie, a jednocześnie wiele z nas nosi traumy epigenetyczne lub wynikające z pozabezpieczonego stylu wychowania. Widać więc wyraźnie, że trauma może być udziałem niemal każdego z nas i warto zrozumieć, jak jawna lub utajniona trauma wpływa na funkcjonowanie ciała i umysłu człowieka.



Czego możesz dowiedzieć się od prelegentów Trauma Super Conference?

Rozpiętość tematyczna podczas tej konferencji jest imponująca. Trójka prowadzących (Alex Howard, Meagen Gibson, Jaia Bristow) rozmawiało z lekarzami, psychologami, uzdrowicielami i terapeutami o różnorodnym pochodzeniu, wykształceniu i doświadczeniu. Poza prelekcjami specjalistów, organizatorzy każdego dnia udostępniali również sesje terapeutycznej jogi, medytacji oraz sfilmowane sesje terapeutyczne z pacjentem.

Zakres omawianych zagadnień podczas Trauma Super Conference obejmował m.in.:

- Wpływ stylu wychowania opiekunów na umiejętność zarządzania emocjami dziecka, a później dorosłego; traumy wczesnodziecięce, rola najbliższych w późniejszej skłonności do zaburzeń lękowych, uzależnień, depresji

- Biologia traumy - jej efekty w budowie mózgu, schematach działania i reagowania na codzienne sytuacje życiowe, zarządzaniu energią w organizmie, powstawaniu chorób autoimmunologicznych
- Dysocjacja – kiedy jest zbawienna dla człowieka, a kiedy jest dysfunkcją
- Holistyczne pojmowanie uzależnień jako próby samoleczenia trudności w życiu osoby
- Wiedza o epigenetyczne i przenoszeniu traum trans generacyjnych (na przykładzie Europejczyków, których poprzednie pokolenia doświadczyły Drugiej Wojny Światowej)
- Metody somatyczne pracy z ciałem uwalniające , tapping i EMDR, terapia poprzez sztukę, muzykę i jogę
- Wpływ traumy na poczucie bezpieczeństwa w kontaktach seksualnych
- Metody minimalizowania chronicznego bólu w ciele
- Tworzenie poczucia bezpieczeństwa, przynależności i wspierających granic jako fundament dla uzdrowienia ciała i umysłu
- Naturalne metody wspomagające regenerację układu nerwowego – wspierająca dieta przeciwzapalna, leczenie poprzez kontakt z naturą, aromaterapia, pomocne techniki oddechowe dostępne w każdym momencie i sytuacji

3 POTRZEBY KAŻDEGO DZIECKA – I CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI NIE ZOSTAŁY ONE ZASPOKOJONE W TWOIM DZIECIŃSTWIE

Alex Howard, organizator Trauma Super Conference i twórca Therapeutic Coaching, omówił trzy podstawowe potrzeby emocjonalne, które ma każdy człowiek, oraz to, jak niespełnienie ich w dzieciństwie może kształtować nasze aktualne życie.

Trauma nie jest tym, co nam się przydarza, ale tym, co wydarza się wewnątrz nas w odpowiedzi na dane wydarzenie. Reakcja na trudne doświadczenie jest w dużej mierze uwarunkowana tym, czy w naszym dzieciństwie mieliśmy zapewnione 3 podstawowe potrzeby – *bezpieczeństwa, miłości i zdrowych granic*. Nie wybieramy sobie rodziny, w której dorastamy. Nic jednak straconego, jeśli nasi opiekunowie nie potrafili lub nie mieli zasobów do zaspokojenia tych potrzeb – każdy dorosły może zatroszczyć się o swoje wewnętrzne dziecko i stworzyć na nowo fundamenty do dalszego rozwoju i szczęśliwego życia.

1. **Bezpieczeństwo** – dziecko potrzebuje czuć się bezpiecznie we własnym środowisku i przewidywalnej, stabilnej codzienności. Oczywiście chodzi tu o brak agresji, przemocy, wykorzystywania, stresu, ale również o poczucie

oparcia, zrozumienia i połączenia z opiekunami. Poczucie bezpieczeństwa jest konieczne do sprawnego działania układu nerwowego.

2. **Miłość** – poczucie bycia ważnym i wyjątkowym dla rodziców lub opiekunów. Nie poprzez dawanie prezentów czy warunkową miłość, a całkowite poczucie bycia kochanym ze względu na sam bycia członkiem rodziny. Miłość to przytulenie i fizyczne pocieszenie w trudnych sytuacjach, łagodna regulacja emocji i szczerze zainteresowanie dzieckiem.
3. **Granice** – granice również wpływają na poczucie bezpieczeństwa, dają oparcie i zakotwiczenie w świecie. Granice powinny być elastyczne, a jednocześnie rodzic powinien wiedzieć, kiedy powiedzieć „Nie” z miłości. Stawianie zdrowych granic dziecku najskuteczniej moduluje i uczy późniejszego stawiania granic jako dorosły.

Jak zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem?

Poczucie bezpieczeństwa zwiększa poczucie sprawczości i posiadanych zasobów oraz sprawia, że lepiej poradzimy sobie na przykład z trudnościami finansowymi. Poczucie bezwarunkowej miłości zapewnia lepszą komunikację w związku i łagodniejsze przejście przez rozstanie z bliską osobą. Stawianie granic pomaga w trwaniu w motywacji i dyscyplinie nauki czy pracy oraz dotrzymywaniu obietnic.

Jeśli któraś z tych potrzeb została niezaspokojona, dziecko musiało wykształcić w sobie techniki radzenia sobie. Były one pomocne, a czasem może nawet ratujące życie w czasie dzieciństwa. To, co wspierało małego człowieka, może jednak destrukcyjnie wpływać na życie dorosłego. Braki muszą być zrekompensowane, zrównoważone i tu leży niebezpieczeństwo dla dobrostanu codzienności. Jako dorośli nie potrzebujemy już rodziców, aby zapewnić sobie oparcie i emocjonalne fundamenty życiowe.

- Brak poczucia bezpieczeństwa zwiększa lęk, niepokój i potrzebę nadmiernej kontroli oraz prawdopodobieństwo wejścia w uzależnienia, jak również limituje nas do poruszania się tylko w tzw. „comfort zone”. Aby uzupełnić braki w tym obszarze, możemy uczyć się regulacji układu nerwowego, świadomej reakcji na czynniki stresujące. Poczucie bezpieczeństwa zarówno w swoim ciele, jak i na świecie, można wypracować poprzez techniki somatyczne, afirmacje, medytacje i przepracowanie traum, które są zapisane w ciele i wymagają uwagi.
- Brak poczucia miłości może wywołać nadmierną potrzebę bycia popularnym i docenianym przez innych, tworzy destrukcyjnie krytyczny wewnętrzny głos, zmniejsza poczucie własnej wartości. Miłości przede wszystkim możemy nauczyć się od nowa dbając o relację z samym sobą, stawiając siebie na pierwszym miejscu. Ważna jest uważność na własne emocje i odczucia w ciele, łagodne i empatyczne zapewnianie sobie tego, czego potrzebuje ciało w danym momencie oraz stałe uciszanie wewnętrznego krytyka.

- Brak granic zmniejsza poczucie własnej sprawczości, zmniejsza wewnętrzną dyscyplinę i motywację do osiągnięcia własnych celów. Aby odbudować własne granice, ważne jest bycie dla siebie, stawianie się dla siebie, dostrzeganie nawet małego progresu, a nie oczekiwanie od siebie perfekcji. Przemyslenie na nowo granic stawianym innym i przearanżowanie ich z szacunkiem do siebie i bliskich, nawet jeśli na początku wydaje się to trudne i bolesne. Inteligentne tworzenie i utrzymywanie granic jest sztuką obserwacji bieżącej chwili i potrzeb w danym momencie.

Jeśli przez wiele lat nasze podstawowe, niezbywalne potrzeby nie były zaspokajane, nie odbudujemy ich w ciągu kilku dni czy nawet tygodni. Każdy jednak może zainwestować w siebie, w życie bez nadmiernego lęku o przyszłość czy troski o opinię i walidację innych. Regulacja układu nerwowego, relacja z samym sobą, tworzenie i utrzymywanie zdrowych granic – tylko tyle i aż tyle. Świadomość wytworzonych strategii radzenia sobie jest punktem wyjścia do pracy nad tworzeniem świadomego, szczęśliwego życia „na pełnej petardzie”.

“Przywiązanie z pojmania”

BREJ DARIA

Stres jest jednym z bodźców najmocniej wpływających na nasze zachowanie. Kiedy jesteśmy pod wpływem jego oddziaływania, nasze pierwotne instynkty dążą do pozbycia się stresora bądź stresorów. Każdy z nas reaguje odmiennie, ale czy zawsze te sposoby są dobre? Kiedy możemy zdiagnozować u siebie lub osoby bliskiej syndrom sztokholmski?



Zanim przystąpimy do diagnozowania, wyjaśnijmy sobie, czym jest “*Syndrom Sztokholmski*”. Jest to stan psychologiczny, będący skutkiem reakcji na bardzo silny stres i pojawiający się w sytuacjach takich jak: porwanie, więzienie, obozy pracy, zaangażowanie w sekty, mobbing czy znęcanie się nad dziećmi lub partnerem w związku. Wyraża się odczuwaniem sympatii i solidarności wobec sprawcy. Zdarza się, że osoby więzione mogą pomagać swoim prześladowcom w osiągnięciu ich celów lub w ucieczce przed policją.

Nazwa syndromu wiąże się z napadem na Kreditbanken w Sztokholmie. Trwał on od 23 do 28 sierpnia 1973 roku, wtedy to napastnicy przetrzymywali zakładników w budynku, do którego nie mogła dostać się policja. Po złapaniu napastników i

uwolnieniu przetrzymywanych przez nich osób te ostatnie broniły przestępców pomimo sześciodniowego uwięzienia i żegnały się z napastnikami. Podczas przesłuchań odmawiały współpracy z organami ścigania i nie chciały składać zeznań obciążających sprawców. Jeden z zakładników stał na stanowisku, że porywacze bronili zakładników przed policją. Inny założył fundację charytatywną, która miała na celu zebrać pieniądze na opłacenie adwokatów sprawców napadu. Przetrzymywana w budynku zakładniczka zaręczyła się ze swoim porywaczem. Nilsa Bejerota, szwedzki psycholog, współpracujący wtedy z policją, na podstawie swoich obserwacji wprowadził pojęcie, które wkrótce przyjęło się wśród psychologów na całym świecie.

O „syndromie sztokholmskim” możemy mówić, gdy są spełnione cztery warunki:

- Ofiara uważa, że oprawca jest zdolny do najgorszych zachowań.
- Oprawca przejawia odruchy życzliwości.
- Brak możliwości ucieczki lub przekonanie ofiary o jej braku.
- Izolacja ofiary, która czuje się kompletnie osamotniona i bezradna.

Syndrom Sztokholmski może się on ujawnić nie tylko u osób porwanych czy przetrzymywanych, ale także u tych w związkach. Zależność między partnerem-oprawcą a ofiarą może w ofierze obudzić właśnie ten syndrom. Dzieje się tak często w toksycznych związkach, gdy jedna z osób jest wykorzystywana, zdradzana lub poniżana w różnoraki sposób. Bagatelizuje ona wtedy swoją krzywdę oraz jej umniejsza. Takie zachowanie możemy zaobserwować również w relacjach pracodawca-pracownik lub pracownik-pracownik, kiedy to jedna ze stron doświadcza mobbingu.

Osoba, u której rozwinął się syndrom sztokholmski, usprawiedliwia swojego oprawcę, tłumaczy go, często też sądzi, że zasłużyła na to, co ją spotyka. Z czasem pod wpływem tej relacji zaczyna też podzielać jego poglądy i staje w jego obronie. Darzy swojego prześladowcę pozytywnymi uczuciami, jest niezdolna oraz niechętna do ucieczki, źle reaguje na osoby, które chcą jej pomóc wyrwać się z relacji kat-ofiara.

W ostatnich miesiącach mocno spopularyzowana została historia Nataschy Kampusch, która w wieku 10 lat została porwana i przez kolejne 8 lat była więziona, bita oraz poniżana. Jak później przyznała, dążyła do nawiązania relacji ze swoim oprawcą Wolfgangiem Priklopilem, ponieważ była to jedyna osoba, z którą miała kontakt przez cały okres jej niewoli aż do 23 sierpnia 2006 roku, gdy udało jej się uciec. Dokładniej o jej historii i wszystkich towarzyszących emocjach możemy przeczytać w książce, którą wydała pod tytułem *3096 dni*. O identycznym tytule znajdziemy ekranizację powieści w reżyserii Sherry'ego Hormanna.

Seryjni mordercy – dlaczego nas fascynują?

KRAUZ SEBASTIAN

Ted Bundy, Kuba Rozpruwacz, David Berkowitz, Zodiak, Wampir z Zagłębia, Andriej Czikatilo, Ed Gein, Jeffrey Dahmer, Henry Lee Lucas, Ottis Toole czy Vera Renczi. Dla części jest to zbiór całkowicie losowych osób. Cześć zna przynajmniej kilku z nich. Dla



pozostałych, w tym dla mnie, jest to zbiór prawdziwych „gwiazd”, choć nazwanie ich w ten sposób to szalenie daleko idące posunięcie. Wszystkie to osoby łączy jedno. Każda z nich, była śmiertelnie niebezpieczną i destrukcyjną jednostką. Każda z nich, była seryjnym mordercą.

Wielu z nas, myśląc o seryjnych lub wielokrotnych mordercach myśli o czasach odległych. Jak się jednak okazuje, nie jest to prawda. Takim przykładem może być Tulipan z Kołobrzegu, mężczyzna oskarżony o zamordowanie trzech kobiet, którego proces ruszył w ubiegłym roku. To może być szokujące i przerażające, ale seryjni mordercy byli, są i będą pośród nas, prawdopodobnie już zawsze. Pozostaje nam więc mieć nadzieję, że wymiar sprawiedliwości oraz organy ścigania będą skutecznie walczyć z tego typu jednostkami.

Faktem jest jednak to, że seryjni mordercy fascynują ludzi. Chcemy poznać ich historię, motywacje, motywy ale również konsekwencje ich czynów. Sprawy kryminalne każdy z nas zgłębia, jeśli nie na co dzień, to co jakiś czas, często nieświadomie. Jednak dlaczego tak jest?

Przez wiele lat uważano, że robiono to ze względu na ofiary. Hipotezę tą obalił jednak znany i ceniony kryminolog Scott Bonn. Jego zdaniem decyduje osobowość sprawcy, a zwłaszcza jego emocje. Szczegóły zbrodni, ich drastyczność oraz skala również mają znaczenie. Poznajemy i zgłębiamy je z wielu powodów. Najczęściej jest to po prostu ciekawość. Chęć poznania tak ofiary jak i sprawcy.

Przyciągający jest także ten charakterystyczny dreszczyk emocji. Każdy z nas lubi się bać. Jedni mniej, inni bardziej, ale podświadomie każdy z nas dąży do tego, żeby zaspokoić tę potrzebę. A seryjnie mordercy, są idealnym i najgłębszym źródłem tego zaspokojenia. Zdaniem Bonna, osoby które fascynują się seryjnymi mordercami,

wykazują niższy poziom empatii oraz wysoki poziom adrenaliny. Kluczowe jest tutaj zatem, jak reaguje układ limbiczny, czyli układ regulujący emocje. Ważną rolę odgrywa również aktywność kory mózgowej, a zwłaszcza kory przedczołowej.

Na ważną rzecz, zwrócić jednak uwagę dr Wojciech Glac z Wydziału Biologii Uniwersytetu Gdańskiego w wywiadzie dla Onetu. Zauważył on, że mimo iż fascynują nas seryjni, to niewielu z nas, tak naprawdę zna więcej, niż tych najważniejszych. Fascynuje nas zło. Odczuwamy pewnego rodzaju satysfakcję, gdy patrzymy na takie rzeczy lub czytamy o nich.

Jak wygląda sytuacja prawna osób LGBT+ na świecie?

WIERZBICKI ADAM

Dyskryminacja prawna mniejszości seksualnych jest do dziś prewalentna w wielu krajach na świecie. Następują jednak powoli zmiany w wielu krajach oraz społeczeństwach, czemu przyjrzymy się z bliska.

Zaczynając od Polski, w której urzędujący prezydent zastąpił ze słów “Próbują wmówić, że to ludzie. To ideologia.” sytuacja osób LGBT wg rankingu ILGA-Europe jest najgorsza w Unii Europejskiej. Homofobia, bifobia oraz transfobia występuje najczęściej w mniejszych miastach oraz wsiach, szczególnie na wschodzie kraju. Raport Situation of the LGBTQA* Persons



in Poland z lat 2015-2016 wykazało, że blisko 70% młodych osób LGBT miewa myśli samobójcze, a połowa przejawia objawy depresji.

Warto zaznaczyć, że te badanie było przeprowadzone w latach kiedy Polska zaczynała spadać w rankingu ILGA-Europe. Nowocześniejsze dane mogą być równie lub jeszcze bardziej przerażające, podczas gdy tylko 25% matek oraz 12% ojców w pełni akceptuje osoby LGBTQA w swojej rodzinie. Dzieci i nastolatki są najbardziej narażone na homofobię oraz transfobię ponieważ są najbardziej zależne od środowiska i rodziny.

Zastraszająco często doświadczają przemocy, wyrzucenia z domu oraz są narażone na skutkujące temu zaburzenia psychiczne, bezdomność, oraz problemy z uzyskaniem edukacji i zatrudnienia. Jednak mimo to badania kwestionariuszowe wykazały, że 10% osób w przedziale wieku 14-29 identyfikuje się jako osoby LGBT, natomiast w przedziale 30-49 jest to zaledwie 1%, a dla osób w wieku 50-65 jest to 4%. 20% respondentów wolało nie odpowiedzieć lub nie było pewne swojej tożsamości seksualnej. Wyniki wskazują na bardzo duże różnice pokoleniowe oraz rosnącą otwartość w najmłodszym pokoleniu, co może wskazywać na rosnące poparcie dla zrównania praw LGBT+ w przyszłości. Prawnie homoseksualność jest dozwolona w całej Europie oraz akceptowana średnio przez większość społeczeństw. W skali globu, dużym wskaźnikiem akceptacji społecznej oraz prawnej wobec osób LGBT+ jest obecnie zamożność danego kraju. Kraje rozwinięte z zasady częściej posiadają prawa chroniące osoby z mniejszości seksualnych, oraz częściej uznają formalnie związki jedнопłciowe czy adopcję przez nie dzieci. Kraje zachodu oraz północy Europy wyróżniają się szczególną ochroną wobec osób LGBT+. Równość małżeńska obowiązuje obecnie w 30 krajach na świecie, z czego większość znajduje się w Europie, Amerykach oraz Australii. Dla porównania w Azji jedynie Tajwan zrównał prawa małżeńskie par jedнопłciowych. Bardziej powszechna jest regulacja prawna w postaci związków partnerskich, które zawierać mogą część lub większość praw przyznawanych małżeństwom heteronormatywnym. Co badania mówią o zmianach w postrzeganiu LGBTI** na świecie? Williams Institute w swoim raporcie z 2021 "Social Acceptance of LGBTI People in 175 Countries and Locations" wykazał między innymi że:

1. W 56 z badanych krajów zwiększyła się akceptacja osób LGBTI od 1980 roku. W 57 akceptacja społeczna zmniejszyła się od 1980 roku.
2. W 62 poziom akceptacji nie uległ zmianie od 1980 roku. Najbardziej przyjazne kraje wobec osób LGBTI to Islandia, Norwegia, Holandia, Szwecja oraz Kanada.
3. Najmniej tolerancyjne kraje stały się jeszcze bardziej wrogie wobec mniejszości seksualnych.

Reasumując, daleko jesteśmy od sytuacji, w której osoby LGBT+ nie będą na świecie dyskryminowane. Występuje ona bowiem wszędzie, nawet w krajach teoretycznie najbardziej przyjaznym mniejszościom. Osoby LGBT+ są wszędzie na świecie bardziej narażone na wykształcenie się depresji i innych zaburzeń, dlatego otwarty dyskurs, i starania o równe prawa takie jak: zrównanie małżeństw homoseksualnych, nadanie im praw do adopcji dzieci oraz prawne uznanie korekty płci są dopiero początkiem drogi do pełnej akceptacji.

WYWIADY

„Na początku był strach i rozpacz. Teraz wierzymy że możemy wygrać” – wywiad z uciekinierką z Ukrainy

KRAUZ SEBASTIAN

Od 24 lutego, w Ukrainie trwa wojna, wywołana przez Federację Rosyjską. Wojna absurdów, heroicznych czynów, bohaterów i zbrodni wojennych popełnianych przez najeźdźcę. Od jej początku, miliony obywateli naszego sąsiada zza naszej wschodniej granicy, uciekło w celu ratowania życia swojego i swoich bliskich. O tym, jak tak naprawdę wygląda wojna, opowiedziała mi Maria, która wraz ze swoim rocznym dzieckiem uciekła z Lwowa, by ratować życie.

Redaktor: Na początku chciałem zapytać jak się czujesz i jak radzisz sobie z nową rzeczywistością?

Maria: Jest już zdecydowanie lepiej. Pierwsze dni były naprawdę ciężkie, bo nie wiedziałam co mnie czeka. Wszyscy byliśmy przerażeni. Z jednej strony od dawna braliśmy pod uwagę, że ten dzień może nadejść, ale podświadomie wypieraliśmy to ze swoich głów.

Red.: No właśnie, powiedziałaś, że braliście pod uwagę, że ten dzień może nadejść. Dlaczego?

M.: To się czuje. Kiedy słyszysz, widzisz, że przy twojej granicy gromadzą się dziesiątki tysięcy żołnierzy, to wiesz, że to nie może się skończyć niczym dobrym. Ta wojna tak naprawdę trwa już od 8 lat, od zajęcia Dombasu i Krymu. Tylko wtedy świat o tym szybko zapomniał.

Red.: Jaka była Twoja reakcja na inwazję?

M.: Byłam przerażona. Nie wiedziałam, czy mam zostać, czy uciekać i ratować siebie oraz syna. To był prawdziwy koszmar. Na głowy leciały nam bomby a w mieście ciągle słychać było syreny. Uciekałam po sześciu dniach. Nie chciałam tego robić, ale pomyślałam o moim synu, że odpowiadam również za jego życie.

Red.: Wojna miała trwać 6 dni, później 2 tygodnie. Dziś mija xxx dzień inwazji, a agresor wciąż nie osiągnął zamierzonych celów.

M.: To prawda. Pamiętam 6 dzień walki o Kijów. Jak wszyscy trzymaliśmy kciuki za obrońców, żeby jeszcze wytrzymali. Myślę, że kluczowe było to, że w stolicy został Wołodymyr Zełenski. On trzyma morale naszej armii i pozwala nam wierzyć w to, że będzie jeszcze lepiej. Na początku był tylko strach... Strach i rozpacz. Teraz wróciła wiara, że możemy wygrać, że jest jeszcze szansa.

Red.: No właśnie, coraz częściej spotykam się z opinią, że Ukraina wcale nie musi przegrać tej wojny, że wiara w naród jest ogromna.

M.: To prawda, wiara jest naprawdę duża.

Red.: Dlaczego tak jest?

M.: Wydaje mi się, że to zasługa tego jak dzielnie walczą nasze jednostki, że się nie poddają. To sprawia, że zwykli ludzie też chcą się zaangażować. Heroiczne akcje, jak te prowadzone przez Pułk Azow jak również obrona Kijowa, Odessy czy Mariupola pokazały, że nie liczy się ilu jest wrogów, ale to jak duże mamy serce i czy jesteśmy gotowi walczyć o swoją wolność.

Red.: Porozmawiajmy jeszcze o reakcji świata zachodniego. Możemy śmiało powiedzieć, że na początku jej nie było. Dopiero interwencje Polski, Szwecji czy Finlandii sprawiły, że Rosję i Białoruś nie tylko objęto sankcjami, ale i sama Ukraina ciągle otrzymuje sprzęt wojskowy od sojuszników, lub inaczej, prawdziwych sojuszników.

M.: Na początku faktycznie tej reakcji nie było. Poczuliśmy się, jakby znów był 2014, gdy po kilku mocnych deklaracjach wszystko ucichło. Wydaję mi się, że kluczowa była tutaj rola Polski, która trochę wymusiła na UE reakcję. Za to wsparcie jesteśmy naprawdę wdzięczni. Zrobiliście dla nas to, czego nie zrobiono dla was w roku 1939. Każda Ukrainka i każdy Ukrainiec zapamięta wam to na zawsze, niezależnie od tego kiedy i jak zakończy się ta wojna.

Red.: Gdy to wszystko się skończy, chciałabyś wrócić do siebie? Do domu?

M.: Dziś nie potrafię jeszcze na to odpowiedzieć. To zależy od wielu czynników, ale myślę, że tak, chciałabym. Niezależnie od tego, czy będzie do czego wracać.

Red.: W Polsce często śpiewamy piosenkę zespołu Tilt, Jeszcze będzie przepięknie. Jest tam tekst: Jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie. Tego właśnie chciałem ci życzyć na koniec. Tego mistycznego spokoju.



MAGAZYN DISCIPULUS

COLLEGIUM HUMANUM

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

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

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: discipulumagazyn@humanum.pl