

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA COLLEGIUM HUMANUM

W tym numerze:

SAMOBÓJSTWO W ŚWIĘTA - DLACZEGO W GRUDNIU JESTEŚMY BARDZIEJ ZESTRESOWANI?

Zgodnie z raportem APA mężczyźni dużo częściej w czasie świąt przykładają wagę do odpoczynku i relaksu

JAK ODNALEŹĆ SIĘ W TINDEROWSKIEJ RZECZYWISTOŚCI

Czy wiesz, ile par poznaje się w internecie? Jakie są tego pozytywy, negatywy i co może Cię zaskoczyć?

BAJKA O EMOCJACH- EMILKA W ŚWIECIE DZIWNYCH STWOKÓW

Pewnego razu, w malutkim królestwie, zamieszkały przez dziwne stworzenia, mieszkała mała istotka o imieniu Emil

List od redakcji	4
Kilka słów od Samorządu studenckiego	5
Wiadomości Uczelni	6
JM Rektor Collegium Humanum uhonorowany medalem „Labor Omnia Vincit” „Praca Wszystko Zwycięża”	6
Collegium Humanum na XXXI Forum Ekonomicznym w Karpaczu	7
Uroczyste otwarcie nowej siedziby Filii we Wrocławiu	8
Uroczyste otwarcie nowej siedziby Filii w Poznaniu	9
Rozpoczęliśmy budowę nowej siedziby w Warszawie	10
Tytuły Najlepszych Wykładowców Collegium Humanum 2021/22 uroczystie przyznane	10
Debata ekspercka „Komunikacja w ochronie zdrowia”	11
Collegiada 2022. Integracyjne szkolenie Rady Samorządu Studenckiego w Wiśle	14
„Serce czy rozum” – studencka konferencja o granicach zawodu psychologa	14
Studentka filii Collegium Humanum w Rzeszowie z sukcesami tanecznymi	15
Rektor Collegium Humanum prof. dr. hab. Paweł Czarnecki Konsulem Honorowym Republiki Uzbekistanu	16
Inauguracja Roku Akademickiego 2022/23 w Filii w Rzeszowie	18
Uroczystość inauguracji 2022/23 w Teatrze Polskim w Warszawie i koncert Grzegorz Hyżego	19
Powołanie nowych członków Konwentu – Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum	21
Igor Woźniak student Prawa odznaczony przez Prezydenta RP Krzyżem Zasługi za osiągnięcia sportowe	22
Debata ekspercka „Rola edukacji w tworzeniu dobrostanu społecznego w czasach kryzysu”	22
Artykuły studentów	23
O efekcie aureoli	23
10 zasad dobrej komunikacji partnerskiej, czyli jak prowadzić otwarte negocjacje i trwać w dobrych relacjach z drugą połówką	25
Jak nie ulegać zazdrości?	27
Czy kultura ma wpływ na orientację seksualną?	28
Samobójstwo w Święta – dlaczego w grudniu jesteśmy bardziej zestresowani?	31
Jedzenie na myślenie - co jeść, żeby lekko myśleć i uniknąć choroby Alzheimera?	33
Jak odnaleźć się w tinderowskiej rzeczywistości?	34
Ubóstwo menstruacyjne istnieje	37
Zabawki sensoryczne, realna potrzeba czy zagrywka komercyjna?	39
Sportwashing, Katar i choroba współczesnego sportu	41
Bezsensowność - dlaczego jeszcze nie śpisz?	45
Bajka o emocjach — Emil w świecie dziwnych stworków	46

Dieta bezmięсна a problemy natury etycznej	49
Wspierający grudzień, czyli jak dbać o siebie i bliskie osoby?	53
Czarownica, proces Sydonii Von Borock	56

List od redakcji

Magazyn „Discipulus” to magazyn prowadzony przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został dla społeczności Collegium Humanum w maju 2021 roku. Artykuły do magazynu pisać może każdy student naszej uczelni, który tylko ma chęć zaangażowania się w ta działalność. Redaktorami Naczelnymi magazynu są Tomasz Sitek , Magda Antoniak (Warszawa), oraz Sebastian Krauz (Rzeszów). W skład Zarządu Magazynu wchodzi również: Katarzyna Mazur, Dorota Szela oraz Aleksandra Koźlak.

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów CHSGM dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów. Wierzimy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów. Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię.

My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi. Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Życzymy smacznego:)

Redaktorzy Naczelni Magazynu Studenckiego Discipulus

**Tomasz Sitek
Magdalena Antoniak
Sebastian Krauz**

Kilka słów od Samorządu studenckiego

Drodzy Studenci Collegium Humanum!

Nadszedł czas, w którym cały świat wita z radością Boże Narodzenie!

Samorząd Studencki Collegium Humanum stoi przed Wami, aby podzielić się serdecznymi życzeniami i pozdrowieniami świątecznymi, które mamy nadzieję, że wypełnią Wasze serca pokojem, radością i nadzieją. Życzymy Wam, aby te święta były czasem wyjątkowym dla Was wszystkich i abyście wszyscy mieli okazję cieszyć się z prezentów i przyjemności, które te święta niosą.

Chciałbym przypomnieć, że dla wielu osób ten okres może być trudny i smutny. Zwłaszcza dla tych, którzy są wykluczeni i nieakceptowani przez swoją rodzinę. Jako samorząd studencki, chcielibyśmy zachęcić wszystkich do wsparcia i zrozumienia dla osób w takiej sytuacji. Pamiętajmy, że każdy z nas ma prawo do godności i szacunku, bez względu na to, jakie są nasze różnice.

Życzymy sobie nawzajem radosnych i spokojnych świąt, a także wyrażmy solidarność z naszymi sąsiadami z Ukrainy, którzy w tym trudnym dla nich okresie potrzebują naszej pomocy i wsparcia. Życzę wam wszystkim zdrowych, pogodnych i spokojnych świąt. Nie zapominajmy o tych, którzy potrzebują naszej pomocy i wsparcia, szczególnie w tym wyjątkowym czasie.

Niech świąteczne światło rozjaśni Wasze drogi, obdarzy Was radością, pokojem i szczęściem. Niech wszystkie zmartwienia się rozproszą, a wszystkie marzenia się spełnią. Życzymy Wam, abyście mieli szczęście i spokój, abyście odkryli w sobie nowe siły i byli wytrwali w dążeniu do osiągnięcia Waszych celów.

Samorząd Studencki Collegium Humanum

Wiadomości Uczelni

JM Rektor Collegium Humanum uhonorowany medalem „Labor Omnia Vincit” „Praca Wszystko Zwycięża”

Sebastian Krauz

8 lipca br. odbyło się wyjątkowe wydarzenie. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki został uhonorowany medalem „Labor Omnia Vincit” za działalność oświatową, edukacyjną i społeczną. Medal został przyznany przez Kapitułę Towarzystwa im. Hipolita Cegielskiego. JM Rektora prof. P. Czarneckiego w imieniu dr. Mariana Króla, Prezydenta THC, udekorował Dominik Górny, Sekretarz Zarządu.



W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele władz i kadry akademickiej Collegium Humanum. Maksyma zawarta w nazwie medalu – „Labor Omnia Vincit” mówi, że „Praca Wszystko Zwycięża”.

Nagrody Kapituły Towarzystwa im. Hipolita Cegielskiego od blisko 25 lat są cenione przez rozmaite osobistości z Polski, Europy, USA, Australii i innych części świata. Do wyróżnień Towarzystwa mogą rekomendować osoby zaufania publicznego, wcześniejsi laureaci i członkowie kapituły.

- Dziękuję za to wyjątkowe wyróżnienie, wręczone mi w tak szczególnym dla naszej uczelni miejscu, jakim jest Poznań – serce Wielkopolski, w którym z tak ogromnym zaangażowaniem założyliśmy, prowadzimy i rozwijamy Filię – powiedział JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, Rektor Collegium Humanum.

Collegium Humanum na XXXI Forum Ekonomicznym w Karpaczu

Sebastian Krauz

- *Misją nowoczesnej uczelni jest praktyczne kształcenie na studiach wspólnie z pracodawcami, w wymiarze międzynarodowym* – powiedział JM prof. dr. hab. Paweł Czarnecki, Rektor Collegium Humanum na XXXI Forum Ekonomicznym w Karpaczu.



Podczas panelu pt. “Sprawny system edukacji kluczem do rozwoju”, padły również następujące wnioski:

- Edukacja praktyczna jest oczekiwanym przez otoczenie społeczno-gospodarcze standardem jakości kształcenia.
- Rynek pracy oczekuje od uczelni elastycznego i szybkiego reagowania na jego potrzeby kadrowe.
- Edukacja dla sukcesu to edukacja dla rozwoju osobistego i społecznego poprzez praktyczne kształcenie.

- *Taką misję realizujemy w Collegium Humanum* – powiedział JM prof. dr. hab. Paweł Czarnecki.

W panelu pt.: “Sprawny system edukacji kluczem do rozwoju” uczestniczyli także zaproszeni goście:

- prof. Andreas Kaplan, Rektor Kampusu w Paryżu, ESCP Business School, Niemcy
- Åsa Fahlén, Przewodnicząca Krajowego Związku Nauczycieli, Szwecja
- prof. Beata Telązka, Prorektor Krakowskiej Akademii Nauk Stosowanych w Jeleniej Górze, Polska
- dr Paweł Poszytek, Dyrektor Generalny Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji, Polska

Uroczyste otwarcie nowej siedziby Filii we Wrocławiu

Sebastian Krauz

Uroczystego otwarcia nowej siedziby dokonał JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki – Rektor Collegium Humanum o godz. 15.00 tradycyjnym przecięciem wstęgi wspólnie z dr. h.c. Marianem Dymalskim, Wiceprezydentem FISU, członkiem Konwentu CH.



–Infrastruktura dydaktyczna Filii jest nowoczesna i zaprojektowana wg najnowszych trendów architektonicznych. Wszystko to z myślą o naszych studentach. Jestem dumny, że przez rok stworzyliśmy tak wspaniały projekt edukacyjny we Wrocławiu. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego – powiedział JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki Rektor CH.

Uroczystości otwarcia siedziby towarzyszył także Dzień Otwarty i spotkania z naszymi wykładowcami oraz z dr Magdaleną Żołud – Dyrektorem Instytutu Psychologii i prof. dr. Robertem Jeżewskim – Dyrektorem Instytutu Zarządzania.

W Dniu Otwartym wzięli udział również studenci Filii Collegium Humanum we Wrocławiu, którzy podzielili się swoim doświadczeniem studiowania oraz udzielili informacji na temat praktycznej strony życia studenckiego.

Collegium Humanum Filia we Wrocławiu prowadzi rekrutację na studia licencjackie i magisterskie na kierunkach Zarządzanie i Psychologia oraz na studia podyplomowe, m.in. Master of Business Administration (MBA) i inne. Nasza Uczelnia zapewnia studentom przyjazne warunki studiowania, dostosowujemy się do indywidualnych zainteresowań, przygotowując absolwentów do potrzeb dzisiejszego rynku pracy.

Uroczyste otwarcie nowej siedziby Filii w Poznaniu

Sebastian Krauz

W dniu 14 września br. odbyła się uroczystość otwarcia nowej siedziby Filii w Poznaniu z tradycyjnym przecięciem wstęgi przez JM prof. dr hab. Pawła Czarneckiego, MBA, Dr h.c. – Rektora Collegium Humanum wspólnie z Prorektorami: Magdaleną Szydłowską, Piotrem Dwornickim oraz Dyrektorem Filii Mileną Jasiurkowską – dyrektorem Filii w Poznaniu.



W uroczystości wziął także udział dr Sławomir Hinc członek Konwentu Rady Konsultacyjnej Biznesu. Siedziba Filii w Poznaniu znajduje się przy ul. św. Michała 43.

– *Jestem dumny, że stworzyliśmy znak wspaniały projekt edukacyjny w Poznaniu, który będzie służyć naszym obecnym i przyszłym studentom. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego.* – powiedział JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki Rektor Collegium Humanum

Uroczystości otwarcia siedziby towarzyszył także Dzień Otwarty i spotkania z naszymi wykładowcami oraz z Gośćmi: Panem Dominikiem Górnym (prezenterem, dziennikarzem, poetą, członkiem zarządu Literatów Polskich), mgr. Bartoszem Minge (dyrektorem sprzedaży firmy RAN Logistic) oraz Panią Karoliną Puwałowską (dyrektorem ds. administracji firmy Mercator).

W Dniu Otwartym wzięli udział również studenci Filii Collegium Humanum w Poznaniu, którzy podzielili się swoim doświadczeniem studiowania oraz udzielili informacji na temat praktycznej strony życia studenckiego.

Collegium Humanum Filia w Poznaniu prowadzi rekrutację na studia licencjackie i magisterskie na kierunkach Zarządzanie i Psychologia oraz na studia podyplomowe, m.in. Master of Business Administration (MBA) i inne. Nasza Uczelnia zapewnia studentom przyjazne warunki studiowania, dostosowujemy się do indywidualnych zainteresowań, przygotowując absolwentów do potrzeb dzisiejszego rynku pracy.

Rozpoczęliśmy budowę nowej siedziby w Warszawie

Sebastian Krauz

JM prof. Dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, Dr h.c. wspólnie z Kanclerzem Michałem Głaczyńskim, MBA i Kierownikiem budowy inż. Kazimierzem Chmielem symbolicznie inaugurowali rozpoczęcie prac budowlanych. Nasza nowa siedziba i kampus uczelniany Collegium Humanum, będzie znajdować się centrum Warszawy przy Alejach Jerozolimskich.



Naszym marzeniem i celem jest, aby studenci i wykładowcy Collegium Humanum korzystali ze wspaniałej i nowoczesnej infrastruktury wyposażonej min. w:

- parkingi (podziemne i naziemne)
- udogodnienia dla osób niepełnosprawnych
- przyjazny i nowoczesny design
- najnowocześniejsze, przyjazne środowisku technologie
- najnowocześniejsze technologie audiowizualne
- przestrzeń do coworkingu
- kantyna (restauracja)
- biblioteka i czytelnię

Tytuły Najlepszych Wykładowców Collegium Humanum 2021/22 uroczyste przyznane

Krauz Sebastian

Za nami I edycja Plebiscytu na Najlepszego Wykładowcę Collegium Humanum Roku Akademickiego 2021/22, w którym Studenci naszej Uczelni głosowali na najbardziej charyzmatycznych i kreatywnych wykładowców. 14 lipca br. podczas uroczystego spotkania na zakończenie roku akademickiego 2021/22 z JM Rektorem Collegium Humanum w Hotelu Bristol zostały wręczone nagrody i wyróżnienia dla wykładowców Collegium Humanum, którzy zwyciężyli w plebiscycie na Najlepszego Wykładowcę, dzięki głosom studentów.



Tytuł Najlepszego Wykładowcy Collegium Humanum z rąk JM prof. dr hab. Pawła Czarneckiego Rektora Collegium Humanum, otrzymali dydaktycy z kierunku studiów:

Psychologia

- prof. dr hab. Adrianna Grabizna – Collegium Humanum w Warszawie
- dr Barska Katarzyna – Collegium Humanum Filia w Rzeszowie
- dr n. med Dorota Ryszkiewicz – Collegium Humanum Filia w Poznaniu
- dr Magdalena Żołud – Collegium Humanum Wrocław

Zarządzanie

- prof. CH dr hab. Arkadiusz Durasiewicz – Collegium Humanum w Warszawie
- dr Filip Szymczak Collegium Humanum Filia w Poznaniu

Prawo

- Mec. Wojciech Chrzanowski – Collegium Humanum Warszawa

Finanse i rachunkowość

- mgr Maciej Sowiński – Collegium Humanum Warszawa

Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna

- mgr Wioleta Korzeniowska – Collegium Humanum Warszawa

Pedagogika

- prof. CH dr Małgorzata Dubis – Collegium Humanum Filia w Rzeszowie

Debata ekspercka „Komunikacja w ochronie zdrowia”

Sebastian Krauz

28 października br. w Browarach Warszawskich w Warszawie odbyła się debata „Komunikacja w systemie ochrony zdrowia – aspekty biznesowe, społeczne i systemowe”. W spotkaniu udział wzięli przedstawiciele środowiska akademickiego i naukowego, instytucji rządowych, placówek medycznych oraz mediów, by wspólnie ustalić, dlaczego warto i w jaki sposób planować komunikację w kontekście ochrony zdrowia. Organizatorem debaty było Collegium Humanum oraz Instytut Świadomości.



– *Medycyna jest swego rodzaju sztuką, nie można jej nazwać rzemiosłem, to profesja, szczególnie powołanie i służba. Uczelnia Collegium Humanum jest mocno zaangażowana w system ochrony zdrowia od samego początku. Nasza uczelnia bardzo mocno współpracuje z instytucjami medycznymi* – podkreślił JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, dr h.c. Rektor zaznaczył, że to w dużej mierze prowadzona przez Collegium Humanum skuteczna komunikacja zapewnia rokrocznie napływ nowych studentów na różnych szczeblach kształcenia oraz kolejne wygrane w prestiżowych rankingach na najlepszą uczelnię w Polsce, a także krajowy i międzynarodowy rozwój.

Prof. Teresa Panas, Dyrektor Instytutu Psychologii i Pedagogiki Collegium Humanum i Prezes Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, podkreśliła, że zróżnicowane komunikaty, dopasowany do odbiorców język pod względem zarówno merytorycznym, jak i stylistycznym, to fundament warsztatu komunikacyjnego, który nie jest przeznaczony jedynie dla dziennikarzy medycznych, a dla wszystkich uczestników procesu komunikacji w ochronie zdrowia.

Debacie towarzyszyła wystawa fotograficzna „Oddajemy Serce”, autorstwa Dariusza Adama Pańczyka, która powstała we współpracy z fundacją Instytut Świadomości. Zdjęcia przedstawiają lekarzy i zespoły medyczne podczas ratowania życia pacjentów. – *W wystawie „Oddajemy Serce” są zdjęcia absolutnie autentyczne, prawdziwe, pokazujące medyków w codziennych dla nich sytuacjach, a tak niezwykle i widowiskowych dla większości ludzi. Mamy nadzieję, że nasza wystawa przyczyni się do docenienia pracy medyków, bo to oni dbają i na co dzień walczą o ludzkie życie* – podkreśliła Ewelina Pańczyk, Prezes fundacji Instytut Świadomości.

W debacie udział wzięli: prof. dr hab. Paweł Czarnecki dr h.c., Rektor Collegium Humanum, prof. Teresa Panas, Dyrektor Instytutu Psychologii i Pedagogiki Collegium Humanum i Prezes Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Ewelina Pańczyk, Prezes fundacji Instytut Świadomości, Grzegorz Błażewicz, Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta,

prof. Mirosław Wysocki, członek Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk, prof. Robert Gil, Prezes Elekt Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Kierownik Kliniki Kardiologii Inwazyjnej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie, prof. Edward Franek, Kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Endokrynologii i Diabetologii Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie, Łukasz Salwarowski, Redaktor Naczelny Głosu Seniora, Prezes Stowarzyszenia Manko, Jakub Gołąb, Patient Experience Partner oraz dziennikarze red. Anna Kaczmarek reprezentująca Na Temat i red. Artur Wolski z Polskiego Radia.

Collegiada 2022. Integracyjne szkolenie Rady Samorządu Studenckiego w Wiśle

Sebastian Krauz

W dniach 3-6 października br. w Wiśle odbył się szkoleniowo-integracyjny wyjazd członków Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum Warszawy i filii w Rzeszowie, Poznaniu i Wrocławiu. Cztery dni integracji stanowiły okazję do wymiany doświadczeń, zdobycia wiedzy i zawiązania relacji.



Podczas Collegiady studenci wzięli udział w rozmaitych panelach dyskusyjnych i warsztatach. Ich tematyka dotyczyła komunikacji, zarządzania zadaniami, przywództwa czy planowania działalności. W programie uwzględniono także wykład dotyczący praw i obowiązków studenta, poświęcony zagadnieniom, związanym z systemem stypendialnym oraz punktacją ECTS.

Wspólnie ze studentami debatowali prof. Robert Jeżewski, Prorektor Filii we Wrocławiu, oraz dr Filip Szymczak, Dyrektor Instytutu Zarządzania w Filii w Poznaniu.

Duże zaangażowanie członków Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum podczas tegorocznej Collegiady to najlepszy dowód na to, że studenci chcą jak najbardziej profesjonalnie podchodzić do wypełniania swoich obowiązków.

„Serce czy rozum” – studencka konferencja o granicach zawodu psychologa

Sebastian Krauz

W czwartek 10 listopada br. w Browarach Warszawskich odbyła się konferencja studencka „Serce czy rozum. Granice zawodu psychologa”, której organizatorem byli studenci psychologii-członkowie Koła Naukowego Práksis.



Przedstawiciele kadry dydaktycznej oraz studenci poruszyli tematykę odnoszącą się do aspektów pracy psychologa i psychoterapeuty, takich jak etyka czy duchowość. Dyskusja poświęcona była również zagadnieniom etycznym w kontekście zawodu naukowca.

Z wystąpieniami w ramach dedykowanych bloków tematycznych w konferencji udział wzięli Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarniecki dr h.c., Prezes Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Dyrektor Instytutu Psychologii i Pedagogiki Collegium Humanum prof. CH dr hab. Teresa Panas, prof. CH dr hab. Arkadiusz Durasiewicz Prorektor ds. studenckich i nauki, dr Bartosz Łukaszewski, mgr Małgorzata Krysa oraz mgr Jakub Mąkosa.

Studentka filii Collegium Humanum w Rzeszowie z sukcesami tanecznymi

Sebastian Krauz

Cieszy nas, gdy studenci naszej uczelni odnoszą sukcesy w edukacji, ale także innych dziedzinach. Miło jest nam poinformować, że Maja Kowalska, studentka V semestru na kierunku Psychologia filii Collegium Humanum w Rzeszowie, otrzymała tytuł I Wicemistrzyni Polski w konkurencji Solo powyżej 18. roku życia podczas mistrzostw Polski w dziesięciu tańcach w ramach Ogólnopolskiego Turnieju Tańca Towarzyskiego DANCE OSCARS 2022, który odbył się 27 listopada br. w Kędzierzynie-Koźlu.



Maja Kowalska, która na co dzień doskonali umiejętności w rzeszowskiej Szkole Tańca AKSEL, odniosła również duży sukces w Mistrzostwach Okręgu Podkarpackiego Polskiego Towarzystwa Tanecznego w kategorii powyżej 16 roku życia. Zdobyła złoty medal w tańcach latynoamerykańskich Open LA 4T Solo Dance oraz srebrny medal w tańcach standardowych Open LA 4T Solo Dance.

Rektor Collegium Humanum prof. dr. hab. Paweł Czarnecki Konsulem Honorowym Republiki Uzbekistanu

Sebastian Krauz

W dniu 30 listopada 2022 roku w Ambasadzie Republiki Uzbekistanu w Warszawie odbyła się uroczystość wręczenia nominacji Konsulowi Honorowemu Republiki Uzbekistanu Rektorowi Collegium Humanum prof. dr. hab. Pawłowi Czarneckiemu. W uroczystości wziął udział Minister Spraw Zagranicznych Republiki Uzbekistanu Vladimir Norov. Nominację wręczył Ambasador Republiki Uzbekistanu Bakhrom Babaev.



– Przyjęcie godności Konsula Honorowego jest zobowiązaniem do dalszej pracy na rzecz rozwijania stosunków gospodarczych, społecznych i edukacyjnych Polski z Republiką Uzbekistanu. Przyjmuję tę godność jako patriotyczne zobowiązanie. Przykładem relacji polsko-uzbeckich jest filia Collegium Humanum założona w Andżizanie. Jest ona inwestycją nie tylko w gospodarkę, ale także w kapitał ludzki. Poprzez edukację mamy wkład w demokratyzację i europeizację Uzbekistanu – mówi Rektor Collegium Humanum prof. dr. hab. Paweł Czarnecki.

Collegium Humanum to pierwsza i dotychczas jedyna polska uczelnia, która uruchomiła filię w Azji. Mieści się ona w Andżizanie, mieście na wschodzie Uzbekistanu. Inauguracja pierwszej filii Collegium Humanum w Azji miała miejsce 27 października 2021 roku.

– Relacje między Uzbekistanem a Polską na płaszczyźnie gospodarczej i edukacyjnej są na niezwykle wysokim poziomie. Zarówno Uzbekistan, jak i Polska są dla siebie partnerami w tej współpracy. Powołanie Konsula Honorowego w tak historycznym mieście, jakim jest Poznań jest kolejnym krokiem pogłębiania tej współpracy w jej realnym wymiarze. Cieszy nas zaangażowanie Konsula Honorowego prof. Pawła Czarneckiego na płaszczyźnie edukacyjnej, której wyrazem jest umożliwienie kształcenia się na Collegium Humanum uzbeckim studentom – mówi Minister Spraw Zagranicznych Uzbekistanu Vladimir Norov.

W uroczystości wziął udział przedstawiciel Ministra Edukacji i Nauki prof. Przemysław Czarnka.

– Cieszy nas, że relacje polsko-uzbeckie nabierają tak konkretnego wymiaru. Collegium Humanum to pierwsza nie tylko polska, ale i europejska uczelnia, która założyła filię w Uzbekistanie. To dla nas najbardziej konkretny przykład współpracy polsko-uzbeckiej. Cieszy nas, że mamy wkład w budowanie kadr menedżerskich Uzbekistanu – mówi Pełnomocnik Ministra Edukacji i Nauki Bartosz Rybak.

W uroczystości wręczenia nominacji Konsulowi Honorowemu prof. dr. hab. Pawłowi Czarneckiemu wzięli udział także Prorektor ds. Rozwoju Collegium Humanum Paweł Dulski, Przewodniczący Polsko-Uzbekistańskiej Grupy Parlamentarnej Poseł Paweł Bejda, Prezes Zarządu Pracodawców RP Rafał Baniak oraz wiceprezes Poczty Polskiej S.A. Wiesław Włodek.

Prof. dr. hab. Paweł Czarnecki jest autorem wielu publikacji naukowych dotyczących m.in. zarządzania i marketingu, etyki oraz mediów. Jest menedżerem edukacji w zakresie nauki i szkolnictwa wyższego. Za liczne osiągnięcia w obszarze współpracy międzynarodowej dotyczącej szkolnictwa wyższego oraz promocją polskiej nauki został uhonorowany złotym medalem Akademii Polskiego Sukcesu.

Collegium Humanum prowadzi studia w siedzibie w Warszawie, w Filiach w Poznaniu, Rzeszowie i Wrocławiu, jest obecna także w Czechach (Filie w Pradze oraz Frydku-Mistku) i na Słowacji (Filia w Bratysławie). W Collegium Humanum studiuje ponad 21 tysięcy studentów.

Collegium Humanum jest członkiem Związku Pracodawców Pracodawcy RP, Związku Pracodawców Pomorza Zachodniego Lewiatan, Północnej Izby Gospodarczej oraz Członkiem wspierającym Polskiej Federacji Szpitali (PFSz).

Zgodnie ze swoją misją Collegium Humanum chce dążyć do ciągłego udoskonalania oraz realizować najwyższe wartości społeczne i akademickie. Jej mottem jest „Edukacja dla sukcesu”. Placówka stawia na międzynarodowy wymiar kształcenia.

Od sierpnia 2021 r. uczelnia należy do grona członków prestiżowej instytucji akredytującej The Association to Advance Collegiate Schools of Business (AACSB) w USA. Programy studiów Collegium Humanum podlegają rygorystycznej ocenie i ciągłemu doskonaleniu nie tylko przez Polską Komisję Akredytacyjną (PKA), ale także w ramach członkostwa uczelni w stowarzyszeniu Business Graduates Association (BGA) w Londynie. Uczelnia należy także do CEEMAN, the International Association for Management Development in Dynamic Societies oraz Konferencji Rektorów Zawodowych Szkół Polskich (KRZaSP).

Inauguracja Roku Akademickiego 2022/23 w Filii w Rzeszowie

Sebastian Krauz

W środę 19 października br. odbyła się uroczysta Inauguracja Roku Akademickiego 2022/23 w Filii Collegium Humanum w Rzeszowie. Ceremonia połączona była z oficjalnym otwarciem nowej siedziby filii przy ul. Okulickiego 10, aktem poświęcenia siedziby przez JE Biskupa dr. Jana Wątrobę, Ordynariusza Diecezji Rzeszowskiej oraz immatrykulacją nowych studentów.



Wykład inauguracyjny pt. „Jak radzić sobie ze stratą? Wymiar bioetyczny” wygłosił ks. prof. zw. dr hab. Piotr Morciniec z Uniwersytetu Opolskiego.

Punktem centralnym uroczystości była immatrykulacja studentów I roku, w których imieniu rotę ślubowania na sztandar uczelni złożyli: Piotr Nowak, Jakub Kraska, Jakub Haba, Marta Zięba-Kuźniar, Daniel Wacht, Karolina Widlak, Stanisław Motowidło, Gabriela Orłowska oraz Damian Piątek. Po ślubowaniu JM Rektor prof. dr hab. Paweł Czarnecki dokonał ich symbolicznego pasowania na studentów Collegium Humanum.

JM Rektor prof. dr hab. Paweł Czarnecki, dr h.c. wręczył tytuł Profesora Uczelni dr Ewie Rzeszutko-Wójcik oraz pamiątkowe dyplomy studentom wyróżniającym się w nauce, a także za szczególne osiągnięcia sportowe dla Mistrzyni Akademickiej Europy w pływaniu Dominice Kuladze.

Nowych studentów powitał Sebastian Krauz, Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego.

Uroczystość inauguracji uświetnił Chór Akademicki Politechniki Rzeszowskiej z pieśniami: *Gaude Mater Polonia*, *Bogurodzica* i *Gaudeamus igitur*, oraz Grzegorz Wilk z koncertem Polskiej Muzyki Rozrywkowej.

Uroczystość inauguracji 2022/23 w Teatrze Polskim w Warszawie i koncert Grzegorz Hyżego

Sebastian Krauz

W środę 26 października br. w Teatrze Polskim im. Arnolda Szyfmana w Warszawie odbyła się centralna Uroczystość Inauguracji Roku Akademickiego 2022/23 Collegium Humanum. Uroczystość, którą poprowadził red. Zygmunt Chajzer, połączona była z wręczeniem odznaczeń państwowych i okolicznościowych, Medali Sukcesu Collegium Humanum, powołaniem przez JM Rektora prof. dra hab. Pawła Czarneckiego, dr h.c. nowych członków Konwentu – Rady Konsultacyjnej Biznesu, Immatrykulacją studentów, wykładem inauguracyjnym pt. „Perspektywy emerytalne w Polaków” wygłoszonym przez prof. dr hab. Gertrudę Uścińską Prezes ZUS oraz występem artystycznym Grzegorza Hyżego.



W Collegium Humanum we wszystkich filiach uczelni na studiach licencjackich i magisterskich kształci się około dwudziestu jeden tysięcy studentów, w tym około sześciu tysięcy obcokrajowców. Pierwszy rok akademicki rozpoczyna siedem tysięcy studentów. To jest dowód na to, że to, co robimy, jest słuszne, bo gdyby nie było słuszne, to nikt by się do nas nie zgłaszał – przywitał zebranych Gości JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, dr h.c.

Inaugurację swoją obecnością uświetnił Arcybiskup Metropolita Warszawski JE Kazimierz Kardynał Nycz, który dokonał uroczystego aktu błogosławieństwa. – *Kościół szuka płaszczyzn integracji między dziedzinami nauk, żeby dla dobra człowieka osiągnąć maksymalnie tyle, ile się da. Życzę społeczności akademickiej, by szkolnictwo wyższe rozumiało specyfikę nauk humanistycznych, które są potrzebne w sposób użyteczny, inny niż nauki ścisłe, dla rozwoju człowieka i kultury, ponieważ przygotowanie człowieka do sukcesu w życiu to nie tylko przekazanie wiedzy fachowej –* zaznaczył JE Arcybiskup Metropolita Warszawski Kazimierz Kardynał Nycz.

Dyrektor Generalny Ministerstwa Nauki i Edukacji Sławomir Adamiec w imieniu Ministra Edukacji i Nauki i Posła na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej prof. dra hab. Przemysława Czarnka wręczył dyplom uznania dla JM Rektora Collegium Humanum prof. dra hab. Pawła Czarneckiego dra h.c. Sekretarz Stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej wręczył odznaczenia państwowe. Uhonorowani zostali: Srebrnym Krzyżem Zasługi Prorektor Filii Collegium Humanum w Rzeszowie prof. Małgorzata Dubis, MBA,

Złotym Medalem za Długoletnią Służbę Dyrektor Biblioteki Głównej Collegium Humanum w Warszawie Anna Ćwiek, Medalem Komisji Edukacji Narodowej Prorektor ds. Studenckich i Nauki prof. Arkadiusz Durasiewicz, MBA, DBA, oraz Medalem Komisji Edukacji Narodowej prof. Henryk Pietrzak z Filii Collegium Humanum w Rzeszowie, doradca Ministra Edukacji i Nauki.

JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, dr h.c. uroczysto wręczył Medale Sukcesu Collegium Humanum. Odznaczenia otrzymali: Dziekan Podnikovohospodarska Fakulta Kosice, Członek Konwentu Collegium Humanum, dr h.c. prof. RNDr. Michal Tkáč CSc, któremu decyzją Senatu przyznano Złoty Medal Sukcesu Collegium Humanum będący najwyższym wyróżnieniem w podziękowaniu za współpracę i zaangażowanie w rozwój naszej uczelni. Złoty Medal Sukcesu dla Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave odebrał JM Rektor prof. dr hab. nauk. med. Juraj Benca.

Wykład inauguracyjny pt. „Perspektywy emerytalne w Polaków” wygłosiła Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych prof. dr hab. Gertruda Uścińska.

Punktem centralnym uroczystości była Immatrykulacja Studentów I roku, w których imieniu rotę ślubowania na sztandar uczelni złożyli: Wiktoria Zakrzewska, Agnieszka Oczykowska, Paulina Książek, Dominika Pieprzowska, Aleksandra Becher, Michał Baranowski, Julia Pietras, Patrycja Banaszek oraz Maciej Kamiński. Po ślubowaniu JM Rektor prof. dr hab. Paweł Czarnecki, dr h.c. dokonał ich symbolicznego pasowania na studentów Collegium Humanum.

Nowych studentów powitał Sebastian Krauz, Przewodniczący Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego.

Uroczystość inauguracji uświetnił Chór Archikatedry Warszawskiej, z pieśniami: *Gaude Mater Polonia*, *Bogurodzica*, *Magne Operam i Gaudeamus igitur*. Inaugurację zwieńczył koncert Grzegorz Hyżego.

Powołanie nowych członków Konwentu – Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum

Sebastian Krauz

Podczas głównej Uroczystości Inauguracji Roku Akademickiego 2022/23 Collegium Humanum w dniu 26 października br. w Teatrze Polskim im. Arnolda Szyfmana w Warszawie JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c. wręczył powołania do Konwentu – Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum nowym członkom.



W skład Konwentu Collegium Humanum weszli:

- Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych prof. dr hab. Gertruda Uścińska
- Prezydent Pracodawców RP Rafał Baniak
- Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu i Prezes Zarządu Świat Przesyłek JE Piotr Kocoń
- Prezes Grupy Tubądzin Andrzej Wodzyński

Jako Pracodawcy RP chcemy wspierać Was w rozwoju i być jego częścią, ponieważ właśnie dzięki synergii działań możemy myśleć o wykształcaniu u studentów takich kompetencji, które będą odpowiadały na wyzwania współczesnej gospodarki. Absolutnie służę swoją osobą i ekspertyzą naszej organizacji, jestem do dyspozycji – podkreślił Prezydent Pracodawców RP Rafał Baniak.

Konwent – Rada Konsultacyjna Biznesu Collegium Humanum to najważniejszy organ doradczy Rektora, podkreślający związek uczelni z otoczeniem społeczno-gospodarczym. Jego zadaniem jest wspieranie rozwoju dydaktycznego, organizacyjnego oraz naukowego, w tym także kształtowanie programów oraz strategii rozwoju studiów, jak i całego Collegium Humanum.

Igor Woźniak student Prawa odznaczony przez Prezydenta RP Krzyżem Zasługi za osiągnięcia sportowe

Sebastian Krauz

Igor Woźniak, student na kierunku Prawo studiów magisterskich, udowadnia, że nie istnieją żadne bariery w realizacji marzeń. Jako bramkarz, wspólnie z klubem i kadrą narodową, zdobywa imponujące sukcesy. W roku 2021 zdobył brązowy medal mistrzostw Europy w Krakowie oraz srebrny medal Ligi Mistrzów w Krakowie, rok później zaś mistrzostwa Polski oraz reprezentował Polskę na mistrzostwach Świata w Stambule.



Wysiłki studenta zostały docenione przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej dr. Andrzeja Dudę, który w Międzynarodowym Dniu Osób z Niepełnosprawnościami przyznał mu Brązowy Krzyż Zasługi. Oficjalna uroczystość wręczenia odznaczenia odbyła się 2 grudnia br. w Pałacu Prezydenckim.

Debata ekspercka „Rola edukacji w tworzeniu dobrostanu społecznego w czasach kryzysu”

Sebastian Krauz

5 grudnia br. w Browarach Warszawskich w Warszawie Collegium Humanum wspólnie z fundacją Instytut Świadomości zorganizowało debatę „Rola edukacji w tworzeniu dobrostanu społecznego w czasach kryzysu”, w której udział wzięli przedstawiciele środowiska akademickiego, mediów i studentów. Wydarzeniem towarzyszącym była wystawa fotograficzna „Człowieczy LOS?” autorstwa Dariusza Adama Pańczyka.

Podczas debaty eksperci starali się znaleźć odpowiedź na pytanie, czym jest dobrostan społeczny w czasach kryzysu i kto go określa. Poruszone zostały tematy związane z trendami w edukacji, również z trendem zdalnego trybu nauki, jak i rolą edukacji w zakresie poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami i seniorów. Uczestnicy wydarzenia, w tym studenci, mieli okazję dowiedzieć się także, na jakiego rodzaju wsparcie finansowe i organizacyjne mogą liczyć osoby chcące poszerzać swoje kompetencje.

Artykuły studentów

O efekcie aureoli

Magdalena Antoniak

Czym właściwie jest ten efekt aureoli?

Efektom aureoli nazywamy w psychologii rodzaj błędu poznawczego, czyli irracjonalnego sposobu, w jaki postrzegamy otaczającą nas rzeczywistość. Polega on na przypisywaniu osobie pozytywnych lub negatywnych cech osobowościowych w sposób automatyczny, bez udziału naszej świadomości, wyłącznie ze względu na to, jakie pierwsze wrażenie dany człowiek u nas wywołał.



Pokazując to na przykładzie na tyle bliskim i zrozumiałym, aby każdy dokładnie wiedział, o czym mówimy. Załóżmy, że uwielbiasz kolor czerwony — masz prawie wszystkie dodatki w szafie w tym kolorze, samochód, a nawet sypialnię i torebkę/torbę na laptopa. Jest wieczór, podczas którego masz poznać nowych współpracowników oraz oczywiście miło spędzić czas. Udaje ci się nawiązać konwersację z kilkoma nieznanymi wcześniej twarzami, poznajesz kilka nazwisk, ciekawych historii z życia współpracowników. W pewnym momencie zostaje ci przedstawiony, załóżmy, że będzie nim mężczyzna, który ma pięknie zawiązany krawat w kolorze... czerwonym! Tylko i wyłącznie na podstawie tego małego detalu, twoja sympatia wobec tej osoby jest dużo większa w porównaniu do reszty towarzystwa, a dodatkowo to nie wszystko — uznajesz tego mężczyznę za inteligentniejszego i życzliwszego właśnie dzięki czerwonemu krawatowi!

Ten psychologiczny efekt ma też swoją drugą stronę. Tym razem załóżmy, że jesteś osobą bardzo ceniącą swój czas, dlatego również od innych wymagasz punktualności na umówione spotkania. Nowo poznana przez siebie znajoma spóźnia się, na jej nieszczęście, na wasze spotkanie przy kawie — jakie będą prawdopodobnie tego konsekwencje? Na pewno pojawi się u ciebie tendencja, aby to negatywne wrażenie związane z tą biedną kobietą poszerzyć na inne cechy, w ogóle nie zwracając uwagi na występujące w tamtej okoliczności czynniki zewnętrzne jak, chociażby ogromne korki w centrum miasta. Osobę, która dopuściła się spóźnienia na umówione z tobą spotkanie, możesz uznać za nieuczciwą bądź nieodpowiedzialną.

Jak pokazują liczne badania przeprowadzone przez ekspertów z dziedziny psychologii społecznej, efekt aureoli dotyczy znacznie częściej wyglądu zewnętrznego. Myślenie, jakim

się ono przejawia, to przekonanie, że ludzie atrakcyjniejsi równocześnie są miłsi, mają większą wiedzę oraz większe poczucie humoru od tych subiektywnie przez nas postrzeganych za mniej atrakcyjnych.

Idąc dalej, należy pamiętać, że efekt omawiany w tym artykule wcale nie dotyczy tylko i wyłącznie kontaktów nawiązywanych na stopie prywatnej. Ten błąd poznawczy możemy zauważyć również w sytuacjach takich jak wybór kupowanych produktów, podczas których wyboru będziemy sugerować się atrakcyjnością sprzedawców, jakoby odbijało się to na ich większej wartości. Podobnie sprawa będzie się miała podczas wyborów w firmie — kandydata z większą pewnością siebie i znaczną charyzmą uznamy za posiadającego większe kompetencje do pełnionej funkcji.

Skąd bierze się efekt aureoli?

Powodem istnienia tego błędu poznawczego najbardziej prawdopodobnie jest nasze ciągle, podświadome dążenie do poczucia spójności. Oceniając na samym początku jakąś osobę pozytywnie lub negatywnie na podstawie pierwszego wrażenia, w dalszym okresie staramy się udowodnić prawidłowość swojej opinii. Przez to, idąc na skróty, oszczędzamy znacznie nasze zasoby poznawcze. Dzień w dzień, nieustannie jesteśmy zasypywani toną informacji, nic dziwnego, że nie jesteśmy zdolni do przetworzenia ich wszystkich w całości — stąd stosowanie metody uproszczonego myślenia.

Negatywne skutki?

Czy efekt aureoli ma jakieś negatywne konsekwencje? oczywiście, że tak, przypatrzmy się, chociażby systemowi edukacji. W momencie, kiedy nauczyciel na podstawie pierwszego wrażenia, jakie wywoła u niego postać konkretnego ucznia zacznie go traktować w pozytywny sposób, będzie on poświęcał mu więcej uwagi oraz kierował w jego stronę miłe, motywujące komentarze, to skutkuje to znacznie lepszymi wynikami w nauce podopiecznego. Jednak taki sam mechanizm zajdzie w sytuacji, w której od samego początku nastolatek zostanie oceniony negatywnie — tutaj sytuacja będzie odwrotna co oznacza gorsze rezultaty w szkole.

Czy da się uwolnić od błędów poznawczych?

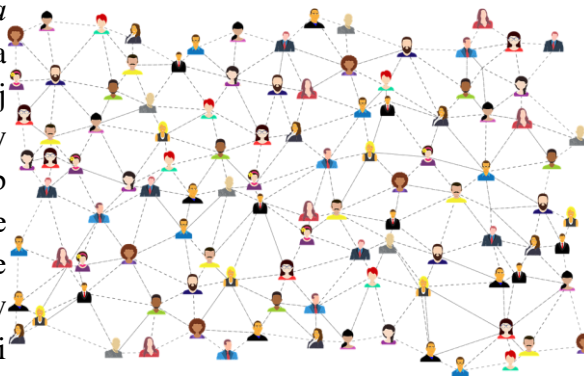
Nie do końca, a na pewno nie całkowicie. Dzięki tym skrótom poznawczym nie musimy przeciążać naszych mózgów nadmierną ilością informacji, które musiałyby one na okrągło przetwarzać. Warto zwrócić uwagę na fakt, że jesteśmy na nie podatni — każdy z nas. Widzimy jak stosują je inni, jednocześnie sami je wykorzystując. Za pomocą regularnego ćwiczenia, aby patrzeć na innych nie tylko przez pryzmat pierwszego wrażenia

możemy wpłynąć na to, że zaczniemy zwracać uwagę również na ich dalsze czyny oraz okoliczności, w jakich doszło do pierwszego spotkania.

10 zasad dobrej komunikacji partnerskiej, czyli jak prowadzić otwarte negocjacje i trwać w dobrych relacjach z drugą połówką

Magdalena Antoniak

Po przeczytaniu książki pt.: *“Mity na temat małżeństwa”* autorstwa Arnolda Lazarusa poruszonymi kwestiami, które najbardziej zwróciły moją uwagę oraz zostały przedstawiony w naprawdę zrozumiały sposób postanowiłam je wam przybliżyć. Rady, a może nawet bardziej nazwałabym je zasadami, które proponuje pisarz są według mnie przydatne w codziennych relacjach romantycznych, jak i tych, które chcielibyśmy kiedyś w przyszłości związać.



Ważne! Niczego nie powinno się przemilczać oraz koniecznym jest przeprowadzanie danych rozmów w formie otwartych konwersacji. Lista jest następująca:

10 PODSTAWOWYCH ZASAD KOMUNIKACJI MIĘDZY PARTNERAMI:

Po pierwsze, nigdy nie powinniśmy krytykować drugiej strony, naszego rozmówcy, powinniśmy całą swoją uwagę skupić jedynie na konkretnym aspekcie zachowania tej osoby. Naprawdę, powinieneś/powinnaś ograniczyć krytykowanie tej drugiej osoby do całkowitego minimum.

Jeżeli twój partner robi coś, co cię denerwuje, nie krytykuj go automatycznie, możesz za to poprosić, by na przyszłość tego nie robił. I w takiej sytuacji wypowiedziane zdanie: *“Wyszedł na głupca, kiedy w obecności innych powiedziałeś Sylwii, że powinna rozwieść się z mężem”* postaraj się zmienić na *“Lepiej byłoby, żebyś wygłaszał uwagi osobiste pod czyimś adresem na osobności”*.

Po drugie, cytując autora książki: *“Nie gwałć jej/jego myśli”*, co tutaj powinno zostać rozumiane jako niesugerowanie/niemówienie partnerowi ani tego co w danym momencie czuje, ani co właśnie krąży mu/jej głowie. Jest to nie do przyjęcia i tylko komplikuje całą próbę porozumienia się. Próba wmówienia komuś, co myśli lub czuje jest poważnym błędem. Tomasz: *“Uważasz, że twój brat patrzy na ciebie z góry”*
Zofia: *“Skąd ci to przyszło do głowy? To nieprawda.”*

Tomasz: *“Nie oszukasz mnie”*.

Widzisz przebieg tej krótkiej wymiany zdań? Ona wróży jedynie same kłopoty. O wiele lepiej byłoby zapytać *“Czy nie uważasz, że twój brat patrzy na ciebie z góry?”*. A następnie albo zaakceptować odpowiedź, albo - tylko jeżeli posiadasz niezbite dowody! - zakwestionować słowa rozmówcy i przedstawić mu swoją wersję, swoje zdanie na dany temat.

Po trzecie, powinniśmy omijać dalekim krokiem sformułowań negatywnie nacechowanych, uogólniających w sposób mocny i jednoznaczny, np. *“Ty zawsze...”*, *“Ty nigdy...”* - zamiast tego posługujmy się konkretnymi, to bardzo pozytywnie wpłynie na przebieg rozmowy i atmosferę w czasie jej trwającej.

Po czwarte, pamiętaj, aby określenia w stylu *„dobry”/“zły”* nie padały podczas wymiany zdań — jeżeli zaistnieje sytuacja, podczas której pojawią się różnice między waszymi poglądami czy podejściami, postaraj się znaleźć wspólnie z drugą połówką kompromisu.

Pamiętaj również, aby wyrażać dość często pochwały, jak i aprobaty w stronę partnera — związki zawsze wymagają pielęgnacji — więcej/częściej lub mniej. Wyrazy pokazujące twoją aprobatę i pochwałę zachowań partnera są niezwykle istotne! Zbyt wielu ludzi milczy w momencie, kiedy wszystko, jakoś samoistnie układa się dobrze, jeżeli jednak coś zaczyna się psuć, natychmiast zaczynają krytykować i narzekać. Udowodniono licznymi badaniami, że pozytywne wzmocnienie jest równie ważne dla małżeństwa, jak paliwo dla samochodu, aby mogło dalej dobrze funkcjonować.

Po piąte, nie ma najmniejszego sensu w używaniu zwrotów typu *„Jesteś...”*! Wymień je w swoim słowniku lepiej na sformułowania takie jak, chociażby *„Czuję, że...”*. Przykład? Zamiast atakować drugą stronę zdaniem *“Jesteś egoistą/egoistką i nie zauważasz mnie!”* użyj lepiej *„Czuję się zraniony/a kiedy mnie ignorujesz”* - No nie mów, że całkiem inaczej wtedy potoczy się dalsza konwersacja?

Po szóste, podczas prowadzenia otwartych negocjacji z partnerem, powinnaś/powinieneś być z nim/nią całkowicie szczerą, jak i bezpośrednią — mówienie to, co masz na myśli, bez zbędnego przekombinowywania może zdziałać cuda, uwierz mi.

Po siódme, zapamiętaj sobie te zdania i cały czas myśl w taki sposób prowadząc rozmowę z drugą połówką: *„Ja jestem w porządku i ty jesteś w porządku”* oraz *„Ja się liczę i również Ty się liczysz”*.

Ważne jest, aby podczas rozmowy nie drążyć bezsensownie wydarzeń z przeszłości — jeżeli trzymasz się negatywnych doświadczeń, które masz w swojej pamięci i wykorzystujesz je do walki z partnerem, sam/a prosisz się o kłopoty. Niewiele sytuacji tworzy taki dystans i urazę jak przypominanie drugiej osobie o popełnionych przez niego błędach lub niefortunnych

zdarzeniach z jego życia, które przecież mogą w żadnym stopniu nie wpływać na dziś. Zapamiętaj! Przeszłość minęła. Puść ją w zapomnienie — wspominaj za to miłe rzeczy i zdarzenia.

Po ósme, staraj się nie udzielać rad, o które nikt cię nie prosił — większość ludzi czuje złość i urazę słysząc złote rady, o które wcale się nie ubiegali. Jeśli ktoś poprosi cię już o wyrażenie swojego zdania, możesz powiedzieć, co twoim zdaniem powinna dana osoba myśleć, czuć albo zrobić. W każdej innej sytuacji powinieneś/powinnaś najpierw sprawdzić, czy druga połówka ma chęć poznać twoją opinię na dany temat. Nie wygłaszaj jej, jednak kiedy usłyszysz wyraźne *“Nie, dziękuję!”*.

Po dziewiąte, zbytne sprawowanie kontroli nad partnerem nie jest zachowaniem pozytywnym — tak, może są takie jednostki, które lubią, gdy inni ludzie/ich połówki sprawują nad nimi kontrolę, choć uwierz mi na słowo, że z pewnością mogę powiedzieć, iż jest ich niewielu. Są też takie osoby, które, nie potrafią wyrzec się kontrolowania innych — jest to po prostu dla nich zadanie niewykonalne. To oni w relacji są jak dowódcy — wydają polecenia i instrukcje, ustalają zasady i reguły oraz stawiają żądania nie do zakwestionowania.

W sytuacji, w której dwoje ludzi o takim samym sposobie bycia, wezmą ze sobą ślub, zaczynają się między nimi nieustanne walki. Stałe przypominanie komuś o tym, co ma robić, a czego nie, należy do przejawów najwyższej arogancji. Zazwyczaj też płaci się za to bardzo wysoką cenę.

Po dziesiąte, Staraj się Unikać nadmiernego stosowania słowa *“nie”* - mów *“tak”*, kiedy to tylko jest możliwe. Osoby, które z automatu mówią *“nie”*, wywołują tym samym gorycz i urazę u odbiorcy komunikatu. Partnerzy chcą się czuć kochani, akceptowani i doceniani. Odmowa spełnienia, oczywiście rozsądnej prośby, może naprawdę wiele, ale to wiele zniszczyć. Jeżeli już nie możesz się na coś zgodzić, wyjaśnij, w sposób konkretny i rzeczowy, z jakiego to powodu musisz odmówić. *“Nie mogę przyjść do twojej siostry przed szóstą, bo między piątą a siódmą szef zapowiedział naradę w sprawie podziału akcji”*.

Jak nie ulegać zazdrości?

Magdalena Antoniak

Zdrowa zazdrość działa na związek jak afrodyzjak, potrafi naprawdę dobrze zrobić relacji, jednak zazdrość toksyczna, nadmierna, bezpodstawna — jest jak trucizna powoli wyniszczająca oboje ludzi.



Jak radzić sobie z zazdrością?

1. **Zadbaj o swoją samoocenę** — może to niektóre osoby zdziwić — co ma samoocena do zazdrości? A właśnie, że ma i to bardzo dużo. W sytuacji, kiedy nie akceptujemy siebie, uważamy się za gorszych od innych i przez to uważamy, że partnerka bądź partner odejdą z tego powodu do kogoś, kto jest dużo lepszy od nas — właśnie wtedy zaczynają mieć miejsce toksyczne zachowania — ciągle kontrolowanie, myszgowanie po ubraniach czy przeglądanie partnera/ki telefonu w poszukiwaniu potwierdzenia swoich założeń. Do momentu, w którym nie będziesz czuł/a się dobrze sam/a ze sobą, nie będziesz w stanie przestać być chorobliwie zazdrosnym partnerem/partnerką.
2. **Zdaj sobie sprawę, że twoja zazdrość ogranicza przede wszystkim siebie samego/ciebie samą** — Jeżeli twoja zazdrość nie jest podparta rzeczywistością, jakimiś uzasadnionymi zachowaniami partnera/ki to jest ona wyłącznie wytworem twojej wyobraźni. Musisz nad nią zapanować, ponieważ jest ona efektem twojego niskiego poczucia własnej wartości. Zapanuj nad swoimi emocjami. Zdaj sobie sprawę, że nie da się kontrolować wszystkiego, co robi twój/a partner/ka, gdzie przebywa, z kim rozmawia - zamiast próbowania, czy tak się da, skup całą swoją uwagę na samym sobie.
3. **Rola partnera - poznaj ją!** Zastanów się, co uważasz o sobie jako o partnerze/partnerce. Czy jesteś wartościowy/a? Czy chciałbyś/chciałabyś być w związku z taką osobą jak ty? Jakie cechy spowodowały, że oczarowałeś/łaś drugą osobę i jesteście razem? Za co ta osoba cię pokochała?
4. **Zaakceptuj swoje emocje i uczucia** - Przyjęło się, że dzielimy uczucia na te dobre, pozytywne i na te złe, niechciane, negatywne. Uczucie nieprzyjemności pojawia się w sytuacji, gdy w twojej głowie zaczynają przebijać się coraz mocniej brak zaufania, strach przed zostaniem zdradzonym/zdradzoną oraz zazdrość. Co robisz wtedy? Oczywiście, że stawiasz opór! Dodatkowo jesteś zły na siebie i wstydzisz się swoich zachowań wywołanych przez te nieprzyjemne uczucia. Musisz zrozumieć, że to co człowiek odczuwa, to tylko i wyłącznie sygnał - nie osądzaj go, spróbuj go zrozumieć. Spróbuj zrozumieć emocje, które tobą targają.

Czy kultura ma wpływ na orientację seksualną?

Magdalena Antoniak

Czy kultura może w jakiś sposób wpłynąć na orientację seksualną? Zachowania człowieka związane z orientacją seksualną nie są sterowane przez żaden pojedynczy czynnik

a wręcz odwrotnie, zdaniem prof. Wojciecha Dragana, są wynikiem wielu oddziaływań genetycznych, biologicznych, społeczno-kulturowych oraz hormonalnych.

Psycholog dr hab. Wojciech Dragan twierdzi, że współcześnie przyjmuje się, że na orientację seksualną składają się trzy komponenty — zachowanie seksualne, pożądanie seksualne oraz romantyczne i sfera tożsamości seksualnej. Pierwszy mówi nam o tym, z kim współżyjemy, drugi — kogo pragniemy, a z kim chcemy wejść w związek romantyczny. Trzeci komponent zaś informuje nas czy dana osoba identyfikuje się jako osoba hetero- czy homoseksualna. Istotnym faktem jest, że wymienione wyżej komponenty nie muszą być ze sobą spójne. W psychologii nie znajdziemy żadnych twardych wskaźników, które pozwoliłyby nam jednoznacznie zidentyfikować kogoś jako osobę o konkretnej orientacji seksualnej.



Możemy znaleźć bardzo nieliczne badania, które wprost obrazowałyby jak kształtuje się ludzka orientacja seksualna. Powstaje pytanie, czy kultura ma jakikolwiek wpływ na orientację seksualną? Prof. Dragan twierdzi, że odkrylibyśmy Świętego Graala, gdyby udało nam się znaleźć pojedynczy czynnik pozwalający ukształtować swobodnie ludzkie zachowania. Współcześni psychologowie wiedzą, że takiego Świętego Graala nie ma i nigdy nie będzie. Powinno się już dawno odejść od myślenia o funkcjonowaniu człowieka jako kogoś, kogo zachowania można sterować przy użyciu tylko i wyłącznie jednego czynnika. Tłumaczy on, że zachowanie człowieka jest wytworem szeregu wielu reakcji pomiędzy wieloma czynnikami — hormonalnymi, biologicznymi, immunologicznymi, społeczno-kulturowymi, genetycznymi, jak i również ma związek z tym, jak wyglądają relacje z innymi ludźmi danej osoby. Zdaniem profesora to badania prowadzone metodą genetyki zachowania dają tak znaczące zróżnicowanie w zakresie orientacji seksualnej. Czynnikiem determinującym zróżnicowanie są wpływ genetyczny oraz środowiskowy. Mówią o tym informacje zapisane w DNA, które jak wiemy otrzymujemy od rodziców.

“W przypadku orientacji seksualnej u mężczyzn na razie pokazano, że zróżnicowanie determinują dwa rodzaje wpływów: mniej więcej w 40% można je wyjaśnić poprzez czynniki genetyczne, a pozostałe 60 - to czynniki środowiska specyficznego”.

W przypadku kobiet jest jednak inaczej — badania z zakresu genetyki pokazują, że u kobiet wpływ genetyczny jest znacząco mniejszy niż u mężczyzn, ponieważ wynosi ok. 20%, pozostałe 80% zmienności jest wyjaśniona przez czynniki środowiska specyficznego. Z tego właśnie powodu zachodzi znacząca różnica w tym, jak kształtuje się orientacja seksualna u kobiet i u mężczyzn, niektóre badania pokazują, że to właśnie kobiety charakteryzuje większa płynność, jeżeli chodzi o zachowania seksualne, a część tych zachowań jest związana ze

specyficznymi kontekstami kulturowymi. Odpowiadając na pytanie zawarte w tytule artykułu, czy kultura może mieć znaczenie w kształtowaniu się orientacji seksualnej, to z perspektywy genetyki zachowania w jakimś stopniu czynniki społeczno-kulturowe mogłyby mieć znaczenie, jednak bardziej widoczne u płci pięknej.

sposobem popełniania samobójstwa. W przypadku samobójstw gwałtownych (przez powieszenie, skok z wysokości, utopienie się czy rzucenie pod pojazd) występuje wyraźna sezonowość ze szczytem na wiosnę i niżem w późnej jesieni. Nieco odmiennym schematem wykazuje się grupa młodych mężczyzn w wieku 15-19 lat, dla której największa ilość samobójstw przypada zimą, a najniższa – latem. Już w 1881 Morselli wprowadził do literatury pojęcie „wiosennej gorączki”, wskazując korelację między liczbą samobójstw a miesiącem ich występowania. W aktualnej literaturze wskazuje się na brak lub słabą korelację, jednak jeśli ta występuje, to przypada na okres późnej wiosny. W pięcioletnich badaniach dotyczących samobójstw w Polsce również zauważono sezonowość w niektórych grupach wiekowych wśród mężczyzn, którzy aż w 86% popełniają samobójstwo gwałtowne – przez powieszenie się.

W większości badań jednak na grudzień przypada najniższa ilość samobójstw – niezależnie od wieku czy płci, który na płaszczyźnie polskiej osiągnął wynik -20% w stosunku do średniej liczby samobójstw przypadającej na miesiąc. Kolejnymi miesiącami były: luty (-15%) i styczeń (-11%).

Patrząc stricte na badania korelacji między czasem okołoswiątecznym a ilością samobójstw, można zauważyć pewną zależność – w czasie przed świątecznym i w dni świąteczne zmniejsza się ryzyko zamachu na własne życie. Badanie z roku 1987 zauważyło ponad 44% spadek ilości samobójstw w czasie pięciu dni przed i pięciu dni po Bożym Narodzeniu. W latach 1989-1996 w okresie bożonarodzeniowym w dniach od 20 do 23 grudnia zaobserwowano spadek o 33% samobójstw w stosunku do spodziewanej ilości. Jednak już 28 grudnia nastąpił wzrost o 72 punkty proc. Również w czasie Nowego Roku liczba samobójstw podniosła się o 29%. Autorzy badania tłumaczą to zjawisko efektem „złamanej obietnicy” – osoby z myślami samobójczymi w okresie przedświątecznym czują się przepełnione nadzieją, że nadchodzące wydarzenia poprawią ich stan psychiczny i budują nierealistyczne oczekiwania, które pod wpływem rzeczywistości mogą zostać zburzone i przyczynić się do podjęcia próby samobójczej. Sam efekt został przebadany w 1995 i tłumaczy on zwiększoną ilość podejmowanych prób samobójczych i ludobójczych nie tylko w czasie po świątecznym, ale także w odniesieniu do wiosennej gorączki.

Badania pokazują tendencję do popełniania samobójstw nie w same dni świąteczne, a w czasie po świątecznym. Warto jednak wspomnieć, że badanie z 1990 roku wskazuje na zwiększoną ilość samobójstw wśród młodych ludzi w Boże Narodzenie oraz Walentynki, jednak to jedyna grupa, która wykazała taką korelację.

Podsumowując zebrane w artykule dane, należy potwierdzić fakt, że nie, w Boże Narodzenie liczba samobójstw nie jest wyższa niż w inne dni w ciągu roku, właściwie jest ona niższa dla większości grup. Do tej informacji jest jednak kilka zastrzeżeń – dni po świąteczne mogą powodować zwiększoną ilość samobójstw; wśród osób młodych może zachodzić odwrotna korelacja i ilość samobójstw może wzrastać. Warto zauważyć, że mimo mniejszej ilości samobójstw, święta są bardzo emocjonalnym okresem, który może powodować obniżenie nastroju, a także nagromadzenie stresu, oddziałujące negatywnie na nasze nawyki żywieniowe (np. kompulsywne zajadanie), strukturę snu, czy ogólny styl życia. W związku z tym ważne jest, aby dbać o siebie i bliskich w czasie świąt, ale także i po nich.

Jedzenie na myślenie - co jeść, żeby lekko myśleć i uniknąć choroby Alzheimera?

Joanna Siemiątkowska

To, co jesz i pijesz ma ogromny wpływ na to, jak się czujesz i jak pracuje Twój mózg. Zarówno w terażniejszości, ale i na starość! Co możesz dodać do swoich posiłków, aby poprawić zdolności poznawcze i funkcjonowanie umysłu oraz zmniejszyć zmęczenie, uczucie przeciążenia i mgłę mózgową?



Zielone warzywa liściaste

Chlorofil często nazywany jest zieloną krwią roślin. Oczyszcza nasz organizm, pomaga zmniejszyć poziom cukru we krwi, ale również poprawia funkcjonowanie naszego mózgu. Lista zalet zielonych liści jest długa, dodaj choć jedną porcję na dzień! Może makaron z pesto albo zielony koktajl z owocami?

Orzechy włoskie

Wiemy to intuicyjnie, jednak również badania naukowe potwierdzają, że orzechy włoskie pomagają chronić przed utratą zdolności poznawczych wraz z wiekiem. Poprawiają pamięć i chronią mózg przed stresem oksydacyjnym. Są roślinnym źródłem tak cennych kwasów Omega 3.

Najlepiej łuskać je na świeżo albo trzymać otwartą paczkę w lodówce.

Seler naciowy

Niełatwe, ale cenne warzywo. Świetnie oczyszcza organizm z toksyn i zawiera luteolinę, która przenika przez barierę krew-mózg. Dzięki temu redukuje stany zapalne w mózgu. Można też pić selerowe soki z wyciskarki albo dodać do zupy.

Owoce jagodowe

Bomba antyoksydantów! Mózg jest wrażliwy na stres oksydacyjny, więc warto korzystać z jagód, borówek, truskawek, malin, jeżyn. Im bardziej nasze środowisko i pożywienie jest zanieczyszczone, im więcej stresu na co dzień, tym bardziej musimy dbać o solidną porcję antyoksydantów w diecie.

Owoce jagodowe jedz na świeżo, w smoothie, koktajlach, a zimą w domowych przetworach.

Awokado, oliwa, tłuste ryby

Czyli cenne i zdrowe tłuszcze. Awokado jest pełne zdrowych jednonienasyconych tłuszczów, które nasz mózg kocha. Dobre tłuszcze dostarczają długotrwałą energię, dzięki czemu mniej podjadamy. Awokado zawiera również luteinę.

Nawodnienie

Mózg potrzebuje odpowiedniego nawilżenia i nawodnienia, tak jak elektrownia atomowa potrzebuje chłodzenia. Kawa i czarna herbata mają odwrotne działanie. Jeśli smak czystej wody nie jest zachęcający, możesz dodać listek mięty, bazylii lub odrobinę soku z cytryny. Odwodnienie może powodować niepokój i uczucie zmęczenia. Aby woda faktycznie nawilżyła organizm, a nie tylko szybko przepłukała układ moczowy, warto popijać wodę często i małymi łykami. Wypicie na raz litrowej butelki niewiele pomoże.

Każda komórka ciała (w tym mózgu) składa się z tego, co jemy, pijemy i czym oddychamy. Jesteś tym, co zjesz, strawisz i przyswoisz!

Stan zapalny w ciele nie daje żadnych objawów, a jest niebezpieczny. Mózg szczególnie jest wrażliwy na taką reakcję układu immunologicznego i kaskadę subtacji biochemicznych, które są uwalniane w organizmie. Prewencja poprzez dietę jest smaczna i prosta, dużo łatwiejsza niż leczenie.

Jasność i lekkość myślenia zależy również od naszej diety!

Jak odnaleźć się w tinderowskiej rzeczywistości?

Anna Sokołowska

Czy wiesz, ile par poznaje się w internecie? Jakie są tego pozytywy, negatywy i co może Cię zaskoczyć? Czym się kierujemy szukając miłości przez aplikacje mobilne? Krótko mówiąc: dlaczego jesteśmy w tym po prostu coraz lepsi? Bo naprawdę jesteśmy!

Badania wykazują, że około 40% par poznało się w internecie, a w przypadku par homoseksualnych jest to nawet ponad 60%. Nie jest to zaskakujący wynik, biorąc pod uwagę, jak pochłonięci jesteśmy aplikacjami, smartfonami, tabletami, które towarzyszą nam nawet podczas klasycznej porannej kawy czy w podróży do pracy. Wygodniejszym i łatwiejszym jest odpalenie aplikacji z profilami



zainteresowanych w okolicy niż szukanie takiej osoby w realnym świecie, gdzie kosztuje nas to więcej odwagi i zaangażowania, a w dodatku wiąże się z ryzykiem bolesnego odrzucenia prosto w oczy, czego da się uniknąć online. Online boli mniej.

Nowa rzeczywistość

Obecne czasy jednak nie stwarzają przyjaznych warunków rozwijaniu się relacji. Nowe badanie przeprowadzone przez dostawcę wirtualnych sieci prywatnych NordVPN ujawniło, że Polacy przeciętnie spędzają w internecie aż 23 lata, 5 miesięcy i 16 dni swojego życia. W porównaniu ze średnią długością życia, która w Polsce wynosi 77,8 lat, jest to prawie jedna trzecia. Zatem nic dziwnego, że przenieśliśmy tam świat randkowania. Świetnym rozwiązaniem okazał się Tinder - aplikacja randkowa, w której za pomocą zdjęć i ustawianych opisów decydujemy, czy przesuniemy dany profil w prawo, co równoznaczne jest z zainteresowaniem osobą, bądź w lewo, czyli odrzuceniem profilu. By wszystko grało, obie strony muszą przesunąć swoje profile w prawo, dzięki czemu zyskują możliwość rozmowy.

By osiągnąć upragniony cel

W nieskończoność zastanawiamy się, jakie zdjęcie wybrać, co ciekawego napisać, jak błyskotliwie zagadać, a cała odpowiedzialność za udane życie uczuciowe, towarzyskie i erotyczne spoczywa na nas. Musimy dobrze rozegrać początkowe zaloty, by dać szansę na dalszy rozwój sytuacji, a co dopiero randkę w realu. Stawiamy wysoko poprzeczki sobie, jak i kandydatom. Ustawiamy się w najkorzystniejszych pozach do zdjęć i dbamy o ich jakość, po wiele razy edytujemy opis, by przyciągnąć jak najwięcej uwagi. Nie raz się zdarza, że jest to powodem późniejszych rozczarowań, ale i czasem pozytywnych zaskoczeń. Nie da się ukryć, że w takich aplikacjach bazujemy tylko na powierzchniowej analizie. Czy w świecie rzeczywistym jest inaczej? Wiele osób powie, że nie, podając argument, że przecież najpierw oceniamy atrakcyjność fizyczną, z czym się zgodzę, ale czy naprawdę oceniamy ją w taki sam sposób ze zdjęć, jak gdy spojrzemy komuś w oczy? Nie sądzę. Dlatego nie przeciągajmy pisania na czatach w nieskończoność. Spójrz tej osobie w oczy!

Każdy kij ma dwa końce

Poszukując miłości nie dość, że często pojawia się presja, którą wywołujemy na sobie, by koniecznie kogoś znaleźć, pojawia się też presja odpowiedzialności, by dobrze wybrać. A co, jeśli nikogo nie poznam albo umówię się na randki z facetami/kobietami, którzy okażą się beznadziejni? Warto zachować trzeźwość umysłu i pamiętać, że często jest to czynnik losowy lub beznadziejność faceta/kobiety. O problemie własnej odpowiedzialności za porażki w związkach pisała Eva Illouz w książce „Dlaczego miłość rani”, którą bardzo polecam.

Dodatkowo nasz mózg płata nam figle i przy braku bądź spadku interakcji na Tinderze pojawia się solidny spadek samooceny. Badania mówią, że dużo bardziej zauważalne jest to wśród mężczyzn niż kobiet. Dlaczego? Prawdopodobnie dlatego, że kobiety są przyzwyczajone do oceniania i porównywania, jest to ich codziennością. Na to również warto zwrócić uwagę i w chwili, gdy się tak czujemy, dać sobie na trochę spokój. Ochłonąć i nabrać sił do ponownego randkowania, które pamiętajmy, jest wymagające.

Po co nam to?

Obecna sytuacja na świecie jest przytłaczająca. Samotność u ludzi odbiła się dużym echem podczas pandemii Covid 19. Wiele osób dostrzegło, że nie lubią i nie chcą już być sami, ale do uświadomienia sobie tego potrzebowali życiowej pauzy wymuszonej pandemią. Inflacja na poziomie najwyższym od 20 lat też łatwiejsza jest do przeżycia wspólnie. Po prostu życie we dwójkę często przynosi dużo dobrego. Pod warunkiem że jest to zgodne życie we dwójkę. Poza tym jesteśmy stworzeni do życia w stadzie. Każdy z czasem do tego dąży. Jest to czysta biologia i ewolucja.

Da się!

Kiedyś często mówiono, że na Tinderze da się znaleźć tylko przygodny seks bądź propozycje FWB, a osób szukających prawdziwych związków jest niewiele. Na obecną chwilę mogę śmiało stwierdzić, że jest zupełnie inaczej. Sama jestem tego dobrym przykładem. Używając Tindera rok temu poznałam wiele osób wartych uwagi. Niekoniecznie pasujących mojej osobie w formie romantycznej, ale koleżeńskiej już jak najbardziej. Często były to osoby szukające właśnie stabilizacji. Oczywiście zdarzało się także, że po dwudziestu minutach rozmowy już wiadomo, że czas wracać do domu. Podobne odczucia mają moje przyjaciółki, koleżanki, koledzy korzystający z Tindera. Ja w końcu natrafiłam na swoją perełkę! Przez co uznaje Tindera za niezłe źródło związkowych kandydatów. Opierając się na własnym doświadczeniu i przeżyciach sędzę, że złotym środkiem jest spotkanie na swojej

drodze kogoś, kto ma w tej relacji cel taki jak Twój. Jak zagra chemia i są chęci do budowania relacji, co jest nie ukrywajmy ciężką pracą, to i związek z Tindera może okazać się tym na całe życie. W mojej relacji uznaje początki za dość trudne. Wszystko było cudownie, ale kwestia docierania się była wymagająca. Kompromisy, nauka siebie nawzajem i umiejętności znalezienia się w połowie drogi. Często się zastanawiam co sprawiło, że budzę się dziś właśnie obok tej osoby i końcową myślą jest właśnie ta chęć. Chęć budowania jakościowej, bliskiej relacji. Moim zdaniem, pomijając konieczność pozytywnej powierzchownej oceny, to fundament pod dalszy rozwój. Czy na Tinderze, czy na żywo, ale szczególnie w aplikacjach warto to zaznaczać będąc szczerym ze sobą i drugą stroną. Tylko wtedy to ma sens. Mam na to sporo dowodów w postaci zdjęć z wesel tych par! I mam nadzieję, że sama się stanę jednym z nich. Nie poddawajcie się, wszystko z głową, ale warto.

Ubóstwo menstruacyjne istnieje

Wiktoria Warmińska

Postępująca sfera technologiczna, globalizacja, interdyscyplinarne, holistyczne podejście do spraw związanych z nauką, a także życiem codziennym, koncepcje praw człowieka, dostęp do dóbr materialnych, powszechna edukacja. Czy w dzisiejszym świecie, napędzanym przez te kwestie wciąż możemy mówić o zaniedbaniach w tych najbardziej powszechnych, naturalnych i zwyczajnych aspektach?

Brutalna rzeczywistość pokazuje, że owszem, a temat menstruacji należy do jednego z nich. Opracowania i publikacje naukowe dotyczące miesiączki zaczęły pojawiać się stosunkowo niedawno. Problem, z jakim zmagamy się wskutek długotrwałego zaniedbania tematyki okresowej, dotyczy ubóstwa menstruacyjnego. Co piątą Polka, nie ma bowiem funduszy na zakup odpowiednich artykułów potrzebnych w trakcie miesiączki (“Menstruacja — raport z badania jakościowo ilościowego”; Kulczyk Foundation; 2020). Zagadnienie to wiąże się nie tylko z aspektem ekonomicznym tudzież finansowym. Brak niezbędnych



środków higienicznych prowadzi przecież do problemów zdrowotnych, infekcji, a niemożność zapewnienia sobie tak, na pozór podstawowych, produktów, wiąże się ze wstydem, obniżeniem samooceny, wycofaniem z życia publicznego, poczuciem wykluczenia, a zatem kwestiami społecznymi.

Znaczna część kobiet stara się zachować szczególną dyskrecję z powodu swojej menstruacji. Raport z badań przeprowadzonych przez Kulczyk Foundation („A bloody problem: Period poverty – why we need to end it and how to do it”; 2020) wskazuje, że 19% kobiet doświadczyło w swoim życiu sytuacji, w której z powodu braku środków higienicznych musiało wyjść ze szkoły lub pracy, a 12% z nich przyznaje, iż czas miesiączkowania kojarzy im się właśnie z wykluczeniem. Lekceważące i stygmatyzujące nastawienie otoczenia nie pomaga w psychicznym poradzeniu sobie z problemem, a państwowe instytucje nie reagują dostatecznie na menstruacyjne ubóstwo. W szkołach, środkach komunikacji, urzędach, a nawet szpitalach nie ma podpasek, tamponów czy wkładek dostępnych do ogólnego użytku. Sytuacja przedstawia się jeszcze tragiczniej, gdy zbadamy problem wśród nastolatek lub niższych warstw społeczeństwa. Bowiem aż 39% ubogich kobiet musiało zrezygnować z zakupu środków higienicznych na rzecz innych domowych wydatków. Artykuły menstruacyjne nie są dla nich zatem oczywistym dobrem, lecz, można by powiedzieć, towarem luksusowym. Czy zatem konieczność wyboru między posiłkiem a podpaską to kłopot, o którym pomyślelibyśmy, opisując problemy dzisiejszego świata?

Statystyki mówią o 500 000 polskich kobiet, które nie mają odpowiednich funduszy na zakup podpasek. Duża grupa osób menstruujących jest zmuszona do korzystania jedynie ze słabej jakości środków ze względu na finanse. Także brak rzetelnej edukacji ma tutaj swoje konsekwencje. Osoby podczas miesiączki próbują radzić sobie wykorzystując papier toaletowy, watę, pocięte materiały czy tekturę, często nie zdając sobie sprawy z konsekwencji zdrowotnych, jakie mogą się pojawić w związku z takim rozwiązaniem. Argument o zdrowiu nie podlega tutaj dyskusji, brak odpowiedniej higieny zawsze pociąga za sobą kolejne problemy, dysfunkcje czy choroby. Nie zapominajmy jednak o sferze psychicznej osób cierpiących z powodu kryzysu menstruacyjnego. Naruszone są w tym przypadku podstawowe kwestie: godności, wolności, autonomiczności człowieka i to przecież nie z powodu własnych zaniedbań, lecz przez wzgląd na sytuację finansową, ekonomiczną, w jakiej znalazły się osoby doświadczające skutków takowego niedostatku. Obciążenie części psychicznej może w późniejszym funkcjonowaniu objawić się w postaci problemów z akceptacją własnego ciała, wycofaniem społecznym, dręczącym poczuciem winy o byciu osobą niewystarczającą, ale również odbić się na seksualności człowieka, poczuciu własnej wartości. Nie bez powodu ponad 50% kobiet postrzega okres negatywnie („Menstruacja - raport z badania jakościowo ilościowego”; Kulczyk Foundation; 2020).

Od 2020 roku, z którego pochodzą statystyki, prężnie rozwinęło się funkcjonowanie wielu fundacji działających na rzecz osób menstruujących, wypromowano wiele akcji,

inicjatyw przeciwdziałania ubóstwu, a wiedza na ten temat wciąż staje się coraz bardziej dostępna, rozpowszechniona. Niech ten fakt nas jednak nie zmyli, gdyż kłopot wciąż pozostaje nierozwiązany. Nie znamy jeszcze dokładnych, uaktualnionych liczb, lecz można by się spodziewać, iż pandemia, rosnąca inflacja oraz kryzys uchodźczy nie sprzyjają zażegnaniu problemu, a wręcz przeciwnie, pogłębiają go.

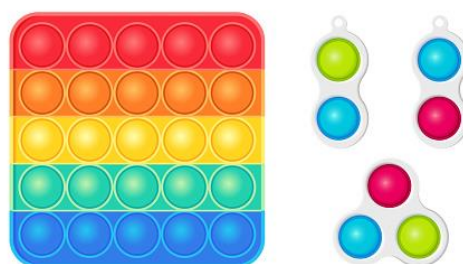
”Skala potrzeb jest ogromna, a w ludziach powoli widać wypalenie. Półki w sklepach, z których uchodźcy mogą zabierać to, czego potrzebują, świecą pustkami. – Pomoc maleje, potrzeby rosną. Społeczeństwo jest zmęczone, ludzi nie stać na to, żeby trwale pomagać, a do Polski przyjeżdżają teraz już osoby mniej zamożne, których nie stać było wcześniej na podróż i które potrzebują wsparcia w każdym wymiarze; zawsze, gdy będą mieć wybór: jedzenie czy podpaski, wybiorą to pierwsze” (Okres wojenny. "Nie możesz przestać myśleć, że zaraz wszyscy zobaczą, jak krwawisz"; magazyn Gazety Wyborczej „Wolna Sobota”; Dominika Wantuch; 2022).

Czy zatem ubóstwo menstruacyjne to trudność, na którą jesteśmy niejako skazani w realiach dzisiejszego świata? Niezupełnie, ponieważ już niejednokrotnie na osi czasu pokazaliśmy, że jako społeczeństwo potrafimy działać twórczo, jednoczyć się, walczyć o wspólne dobro. Te działania uwidoczniły się, chociażby podczas Strajku Kobiet lub wojny na Ukrainie. Teraz także możemy stanowić o swojej sile, determinacji i poczuciu wspólnoty poprzez uświadamianie, profilaktykę, aktywizację, włączanie się w różnorakie akcje organizowane przez fundacje związane z tematem w dążeniu do rozwiązania kwestii okresowego ubóstwa, które istnieje.

Zabawki sensoryczne, realna potrzeba czy zagrywka komercyjna?

Maria Targowska

Od czasów prenatalnych ze świata docierają do nas bodźce, dzięki którym możemy go poznać. Odbieramy je za pomocą zmysłów, przede wszystkim wzroku, słuchu i dotyku, a w mniejszym stopniu – smaku i węchu. Zebrane przez nas informacje przetwarzane są w procesie integracji sensorycznej. Zabawki sensoryczne to szczególnie rodzaj zabawek mający wspierać rozwój i usprawnienie procesów integracji sensorycznej.



Integracja sensoryczna to inaczej zdolność do rozumienia i porządkowania bodźców i informacji z otoczenia i własnego ciała poprzez zmysły. Receptory zmysłów zbierają i przekazują informacje, które muszą być następnie właściwie rozpoznane, posegregowane,

zinterpretowane oraz zintegrowane ze sobą jak (różne zmysły mogą przekazywać informacje o tej samej sytuacji) i z tymi już znanymi ze wcześniejszych doświadczeń. W ten sposób zapamiętujemy poszczególne bodźce i zapamiętujemy właściwe na nie reakcje. Dzięki temu mózg wie, jakie działania podejmować w danych sytuacjach. Informacja o zetknięciu z czymś gorącym powoduje natychmiastowe działanie, które ma odciąć nas od źródła dającego to doznanie. Są to reakcje adaptacyjne, dzięki którym optymalnie dopasowujemy reakcje do wymogów sytuacji lub otoczenia.

Trenowanie i kształtowanie integracji sensorycznej rozpoczyna się już w życiu płodowym i trwa do około 7. roku życia. Układ funkcjonuje dobrze, jeżeli wszystkie funkcje są zrównoważone. Jeśli jednak przetwarzanie bodźców jest zakłócone, może to rzutować na całościowe funkcjonowanie dziecka – na jego rozwój motoryczny, umiejętność skupiania uwagi i uczenia się oraz na rozwój emocjonalny. Będą to zaburzenia integracji sensorycznej (zaburzenia SI), czyli dysfunkcje w przetwarzaniu bodźców sensorycznych. Zaburzenia integracji sensorycznej mogą objawiać się w rozmaity sposób, np. wzmożoną lub obniżoną wrażliwością na bodźce czy zmniejszonym bądź zwiększonym poziomem aktywności ruchowej.

W kształtowaniu się integracji sensorycznej wpierają nas wiele aktywności, zabaw oraz zabawek. Istnieje kategoria zabawek, która robi to w sposób zaplanowany i celowy. Są to właśnie zabawki sensoryczne. Charakteryzują się przeważnie intensywną, kontrastową kolorystyką, różnymi kształtami i figurami, mogą wydawać rozmaite dźwięki, świecić się czy wyświetlać obrazki. Cechy te wspierają proces integrowania zmysłów oraz stymuluje rozwój procesów poznawczych, rozwój emocjonalny i fizyczny.

Dzielić będziemy je ze względu na wiek (od lat niemowlęcych) oraz zmysł, na jaki będą oddziaływać. Do wyboru są zabawki polisensoryczne, które oddziałują na wiele zmysłów jednocześnie, a także te, stymulujące jeden zmysł. Istotne jest, aby pamiętać, że więcej nie zawsze znaczy lepiej. Zbyt dużo bodźców może spowodować, że dziecko nie będzie umieć wyciągnąć odpowiedniej nauki oraz rozrywki z takiej zabawy. Dla zmysłu słychu będą to oczywiście te wydające dźwięki, np. grzechotki, instrumenty, „szumisie”. Integrację zmysłu wzroku wspomagać będą kolory wyraziste, kontrastujące, np. książeczki i kostki, ale też projektory wyświetlające obrazy. Przy dotyku świetnie sprawdzą się wszelkiego rodzaju zabawy i zabawki zwracające uwagę na faktury oraz kształty — modeliny, ciastoliny, piasek kinetyczny, gniotki czy popularnie „pop-it”. Tych na rynku jest zdecydowanie najwięcej. Problem pojawia się przy zabawkach wspomagających smak czy węch. Można znaleźć zabawki zapachowe dla najmłodszych, jednak jest ich bardzo mało, np. kalendarz zapachowy ze stronami uwalniającymi zapach po potarciu. Jest kilka zabaw, które śmiało można wykonać w domu z ogólnodostępnych materiałów.

1. Pachnące słoiczki — do słoiczków, próbek, lub innych pojemniczków wkładamy produkty spożywcze, przyprawy albo waciki nasączone aromatem lub olejkami zapachowymi. Dziecko odgaduje, jaki zapach poczuło. Określa, czy jest dla niego przyjemny, czy nie. To samo można zrobić z materiałami zgromadzonymi w domu. Dziecko z zamkniętymi oczami musi opisać materiał, jaki czuje lub odgadnąć jaki produkt trzyma w rękach.

2. Aromatyczne spa – podczas kąpieli można stosować olejki lub płyny, pamiętając, że pewne zapachy działają pobudzająco (cytrusy, mięta) a inne uspokajająco (wanilia, róża). Można korzystać też ze świeczek zapachowych lub (jeśli posiadamy) dyfuzora zapachowego.
3. Gotowanie – niektóre produkty wydają silny zapach lub mają wyrazisty smak; można bawić się w smakowanie/wąchanie i próbę opisania danego smaku/zapachu (np. czy jest słodki, czy przyjemny)
4. Muzykanci - muzykowanie na dostępnych w kuchni (i nie tylko) instrumentach. Rodzic może wystukiwać rytm, a dziecko powtarza za nim
5. Dźwięko-grzechotki – do małych pojemniczków wsypujemy np.: ziarenka ryżu, fasoli, tic-taci, monety, cukier, piasek, kamyki, Rodzic wybiera pojemnik, podaje dźwięk dla dziecka, ono następnie szuka tego samego, następuje zamiana ról lub dziecko wiedząc, co jest we wszystkich pojemniczkach, odgaduje, co wydaje usłyszany dźwięk.
6. Gniotki z balonów i mąki, skarpety i ryżu

Integracja sensoryczna jest bardzo ważna dla prawidłowego rozwoju, a wszelkie zabawy wspomagające ją potrzebne. Ich liczebność i różnorodność sprawia, że można wybierać, testować, próbować i wybrać tą, która najbardziej interesuje nasze dziecko. Nie są też kosztowne, można wiele z nich wykonać w domu, co ma dodatkowy walor w postaci spędzania czasu z dzieckiem na tworzeniu nowej zabawy czy zabawki oraz pobudza kreatywność dziecka. Nie znając pojęcia „integracja sensoryczna” zabawki wspomagające ją rzeczywiście wydawać się niepotrzebne czy zwykłą zabawką do wyboru spośród puzzli, lalek i samochodzików. Jednak wiedząc, jak ważna ona jest i zdając sobie sprawę, że nie trzeba wydawać wiele pieniędzy, dostrzegamy istotę zabaw sensorycznych. Dodatkowo zabawki takie dobre są w każdym wieku, gdyż mogą pomóc przy wzmożonym poziomie napięcia czy stresu oraz zabawa nimi może być dla nas formą relaksu.

Sportwashing, Katar i choroba współczesnego sportu

Adam Stąporek

W ostatnich dniach i tygodniach, Mistrzostwa Świata w piłce nożnej są na ustach setek milionów ludzi na całym świecie nie tylko przez emocjonowanie się wynikami sportowymi. Równie wielki rozgłos bowiem mają duże kontrowersje związane z organizacją tych rozgrywek przez takie państwo, jak Katar, które przecież więcej wspólnego ma z represjami i autorytaryzmem, niż z piłką nożną. Mundial 2022 nie jest jednak pierwszą sytuacją, gdzie pieniądze stają się ważniejsze niż prawa człowieka. Jak dochodziło do tych sytuacji i kto próbował kupić sobie fanów poprzez piłkę nożną? Jak do tego doszło i kto za to jest odpowiedzialny?



Mimo że to bardzo skomplikowany temat, to cały problem można streścić w jednym słowie — sportwashing. Czym to jest? To termin z języka angielskiego, określający wybielanie wizerunku danego państwa, organizacji, korporacji, poprzez inwestycje w sport. Piłka nożna w tym wypadku nie jest wyjątkiem — już od jakiegoś czasu widać intensywne inwestowanie w futbol przedstawicieli państw niedemokratycznych, łamiących prawa człowieka i prześladowających swoich obywateli. Mowa m.in. o takich krajach jak: Rosja, Chiny, Arabia Saudyjska, Zjednoczone Emiraty Arabskie, czy właśnie Katar. W ich rękach znajdują się nawet największe kluby w Europie. Przykładowo: Chelsea — jeden z największych klubów w Anglii, czyli przecież ojczyźnie futbolu — od 2003 roku było własnością rosyjskiego oligarchy i podwładnego Władimira Putina, Romana Arkadiewicza Abramowicza. To pod jego władaniem klub odnosił największe sukcesy, zwyciężając w Lidze Mistrzów i wygrywając Premier League — czyli najbardziej prestiżowe rozgrywki w Europie. Wszyscy wiedzieli, że architektem sukcesu jest człowiek mający krew na rękach, ale póki były pieniądze, sukcesy i PR, nikomu to nie przeszkadzało. Temat zyskał rozgłos dopiero po wybuchu wojny w Ukrainie, kiedy dopiero ludzie zorientowali się, że w jednym z największych klubów w Europie, warunki dyktuje człowiek podlegający pod krawego dyktatora. Obecnie, Roman Abramowicz teoretycznie odszedł z Chelsea, jednak cały czas trwają kontrowersje z przejściem klubu, a sam Abramowicz bynajmniej niezbyt się przejmuje oskarżeniami o bycie pachołkiem reżimu, a właściwie jego przedstawicielem. Inwestycja Rosji w piłkę nożną się jednak opłaciła. W 2018 roku odbyły się tam Mistrzostwa Świata (oczywiście organizacja ich została kupiona, a sam proces przyznawania przywileju współtworzenia najważniejszej imprezy czterolecia, był całkowicie przepełniony korupcją, co zapewnił ówczesny szef FIFA (Międzynarodowa Federacja Piłkarska) - Sepp Blatter, którego postać i kariera jest wielkim symbolem zepsucia obecnego świata piłkarskiego) a cały świat zajmował się np. odpadnięciem reprezentacji Niemiec w grupie, blamażem reprezentacji Polski, efektownym wynikiem reprezentacji gospodarzy, czy fenomenalnym występem Francuzów. Nikt nie przejmował się już wtedy silnie rozwiniętą ideologią rosyjskiego imperializmu, czy trwającym wtedy już 4 lata konfliktem z Ukrainą. Miliardy dolarów wydane na sport zwracały się szybko i pewnie dalej Rosja wybielałaby swój wizerunek

inwestowaniem w futbol, gdyby nie agresja na Ukrainę 24 lutego 2022 roku, która to niespodziewanie zjednoczyła zachodni świat przeciwko brutalnej agresji. Gdyby nie to, nikt by nie zajmował się głośnym teraz tak bardzo tematem Abramowicza w Chelsea oraz kupieniem mundialu w 2018 roku.

Inny przykład? Tym razem Zjednoczone Emiraty Arabskie. Kraj, w którym mniejszości seksualne i kobiety nie mają nawet podstawowych wolności im się należących, a prawa człowieka są fikcją. Inwestycja tego kraju w sport rozpędziła się na dobre w 2008 roku, kiedy to stery Manchesteru City, przejął Mansour bin Zayed (wicepremier ZEA), za 200 mln funtów. Klub z angielskiej metropolii szybko stał się potęgą, skupując najlepszych zawodników za grube pieniądze, dzięki ogromnemu budżetowi, pochodzącemu oczywiście od szejków. Kibice przejmowali i emocjonowali się golem Sergio Aguero, dającym zwycięstwo nad Queen Park Rangers i tym samym Mistrzostwo Anglii, a mało kogo obchodziła sytuacja społeczna i polityczna w jakimś stosunkowo niewielkim kraju na Bliskim Wschodzie. Kibice co najwyżej oburzali się o sztuczne tworzenie klubu, uzyskanie niesprawiedliwej przewagi finansowej przez drużynę „The Citizens” oraz wyśmiewali mało kibiców na trybunach, ale nikogo nie przejęło obecność a angielskim biznesie podejrzanych ludzi z wątpliwą moralnością

To nie jedyne zresztą kluby w Anglii w takiej sytuacji. Kolejnym, zupełnie świeżym przypadkiem jest klub Newcastle United, którym zainteresował się Muhammad ibn Salman, który wyłożył pieniądze w wysokości 300 mln funtów. Kim jest ibn Salman? To saudyjski następca tronu, a przy okazji człowiek odpowiedzialny za Fundusz Inwestycji Publicznych, który został powołany właśnie w celu wybielania wizerunku państwa.

W tamtym czasie kibice Newcastle mieli dość ówczesnego właściciela, który niespecjalnie się przejmował rozwijaniem klubu i inwestowaniem w niego więcej pieniędzy, co oburzało rzesze fanów tego przecież uznanego w Anglii klubu. Możliwość przejęcia ich ukochanego Newcastle po latach nijakości i średniości, w dodatku przez kogoś tak bogatego i jednocześnie zainteresowanego przywróceniem dawnej świetności drużyny grającej na St. James Park, od razu wywołała poruszenie wśród fanów Newcastle. W dniu przejęcia, całe masy kibiców wyszło przed stadion świętować nowy rozdział w historii klubu. Internet i prasę na całym świecie obiegły obrazki pokazujące młodych anglików przebranych w tradycyjne stroje szejków i trzymających transparenty z wizerunkiem ibn Salmana.

W tym samym czasie media próbowały trochę ostudzić entuzjazm i nagłośnić sytuację z 2017 roku, kiedy to saudyjski książę aresztował 200 wpływowych osób z jego kraju i wypuścił, dopiero gdy „dobrowolnie” zgodzili się zasilić jego nowo utworzoną instytucję, oficjalnie — do walki z korupcją, w praktyce jednak miało to niewiele z tym wspólnego. To jednak nie pierwszy i nie ostatni z grzechów saudyjskiego księcia. Najgłośniejszą sprawą było morderstwo saudyjskiego dziennikarza opozycyjnego Dżamala Chaszukdziego, który odważył się skrytykować władze Arabii, w tym ibn Salmana. Według

dziennika Washington Post, księżę osobiście zaangażował się i zlecił służbom zabójstwo dziennikarza, który wkrótce potem został uduszony w ambasadzie Arabii Saudyjskiej w Stambule. Dzięki prasie wszyscy mogli się dowiedzieć o tych wydarzeniach, jednak to nie zatrzymało przejęcia klubu, a sam premier Wielkiej Brytanii Boris Johnson zaakceptował inwestycję arabskiego funduszu w angielską drużynę. Zdecydowały korzyści polityczne, a prawa człowieka znowu zeszły na dalszy plan, gdy pojawiły się ogromne pieniądze.

Dlaczego Anglia po raz kolejny stała się areną inwestycji reżimów? Powód jest prosty, Anglia jest miejscem, gdzie futbol się narodził i od lat tętni życiem, poruszając miliony fanów w samej tylko Anglii. Premier League jest najlepszą ligą piłkarską na świecie, więc nie dziwne, że zwraca uwagę setek milionów kibiców z całego świata, którzy uważnie, co tydzień oglądają każdy mecz swojej ulubionej drużyny. Wchodząc w ten świat w posiadaniu ogromnego kapitału, można niewiele stracić (poza pieniędzmi, na które akurat szejkwowie nie narzekają), a zyskać naprawdę wiele, w tym np. odwrócenie uwagi od naprawdę poważnych win, a skupić oczy wszystkich na wpieraniu sportu, klubów, czy kojarzyć się kibicom z okresem świetności ich klubu. Przy sukcesach i wielkich pieniądzach, nikt nie pamięta o uciskanych ludziach na innym kontynencie.

Sportwashing niestety jest obecnie powszechnym problemem w sporcie, a ostatnie jego przypadki wcale nie są z początków XXI wieku, tylko dzieją się na naszych oczach. Pieniądze i tymczasowe sukcesy sportowe, nie powinny przysłaniać, czym zostały okupione oraz kto za nimi stoi. Opisane przypadki to tylko kilka z przykładów, które dzieją się przecież notorycznie we współczesnym świecie i to od kibiców w głównej mierze zależy, czy reżimy dalej będą mogły współtworzyć rzeczywistość piłkarską.

Bezsenność - dlaczego jeszcze nie śpisz?

Joanna Siemiątkowska

Sen to naturalny stan organizmu. Powinien być tak łatwy, jak oddychanie. A jednak – coraz szersza grupa osób ma poważne problemy z zasypianiem, utrzymaniem snu lub z poczuciem zregenerowania po nocy. Co sprawia, że miliony ludzi na świecie każdej nocy cierpi z powodu bezsenności? Przyczyny pojawienia się bezsenności są różne — z poziomu ciała lub umysłu. Aby zacząć znów dobrze spać, trzeba odnaleźć i uwolnić przyczynę.



Nasze czasy i dynamiczna sytuacja na świecie nie wspiera dobrego snu. Zmagamy się z wieloma wyzwaniami każdego dnia:

- przeciążenie zadaniami, terminami, gonitwa i brak równowagi w pracy i życiu domowym
- globalne lęki o zdrowie i życie
- oderwanie od rytmu natury i słońca, co wpływa na produkcję hormonów w organizmie
- zaburzenia gospodarki insulinowej i mikrobioty w jelitach
- niewolnione sytuacje traumatyczne w życiu

Wiele jest przyczyn, które oddalają nas od naturalnego rytmu aktywności i odpoczynku. Tu zaczynają się poszukiwania, co w Twoim przypadku nie pozwala Ci usnąć.

LECZENIE BEZSENNOŚCI

Bezsenność — epizodyczną i przewlekłą — można leczyć. Leczeniem bezsenności zajmuje się lekarz psychiatra. Warto równolegle włączyć pracę własną, psychoterapię i zrozumienie siebie, co w Twoim przypadku sprawia, że nie możesz usnąć.

Jest wiele sposobów, aby sobie pomóc. Bywa jednak, że potrzeba prób i czasu, aby odnaleźć skuteczne metody na dany czas i sytuację.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu i psychiatrą, a w międzyczasie próbować pomóc sobie doraźnie.

METODY WSPIERAJĄCE DOBRY NOCNY SEN

W leczeniu bezsenności warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu i psychiatrą, a w międzyczasie próbować pomóc sobie doraźnie. Oto lista sposobów, w których można skorzystać:

- pisanie dziennika przed snem — przelewanie myśli z głowy na papier
- słuchanie nagrań autohipnozy, np. kanał MichaelSealey na YouTube
- przyjrzenie się, czy w dzieciństwie nie było trudnych sytuacji związanych z zasypianiem i/lub czasem w nocy (powrót pijanego rodzica do domu, dziecięce strachy przed potworem pod łóżkiem, zmuszanie do samodzielnego zasypiania)
- uzdrowienie traum, w szczególności wczesnodziecięcych
- minimalizowanie obciążenia w ciągu dnia, ograniczenie listy zadań i obowiązków
- zmniejszanie poziomu ogólnego lęku, np. w procesie psychoterapii
- regulacja układów hormonalnych poprzez dostęp do naturalnego światła każdego dnia
- suplementacja magnezu, ashwaghandy, dobrana dawka wit. D w zależności od poziomu (skonsultuj z lekarzem)
- ustabilizowanie poziomu cukru we krwi przez cały dzień
- rutyna wieczorna — bez ekranów, z relaksem, kąpielą, automasażem
- aromaterapia (olejek lawendowy jest dobrze przebadany w kierunku relaksacji i uspokojenia)
- korzystanie z nagrań Non Sleep Deep Rest również w ciągu dnia (YouTube), aby regulowanie napięcia stało się codzienną rutyną
- praktyka mindfulness



Bezsenność może wskazywać na niewyregulowanie układu nerwowego. Warto przyjrzeć się ogólnemu poziomowi lęku i stresu w życiu, poczuciu nadmiernej kontroli i odpowiedzialności.

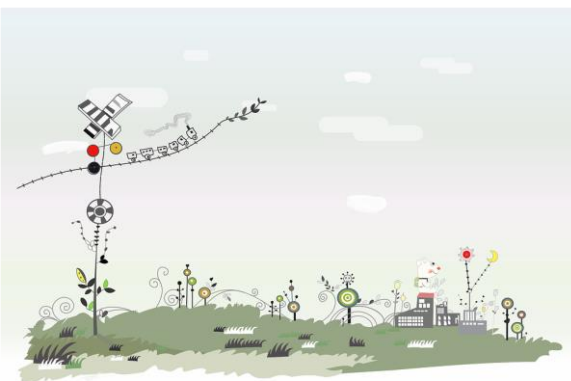
Bezsenność to trudna choroba, bo trudno dojść do źródła, ale da się! Czasem zajmie to trochę czasu, ale bardzo warto o to zawalczyć, włożyć czas, energię i pieniądze w jakość swojego życia.

Bajka o emocjach — Emil w świecie dziwnych stworków

Tomasz Sitek

Pewnego razu, w malutkim królestwie, zamieszkały przez dziwne stworzenia, mieszkała mała istotka o imieniu Emil. Emil była bardzo wrażliwym stworzeniem i często przeżywał różne emocje. Czasami był szczęśliwy, radosny i pełen energii, a innym razem smutny, zły lub zestresowany. Dla innych stworków Emil był bardzo niegrzeczny, krzyczał,

gdy ktoś płakał, gdy ktoś skakał z radości, popychał z zazdrości, a jak jakiś stworek poprosił go o pomoc, zakrywał uszka i nie słuchał. Pewnego dnia Emil spotkał wróżkę, która przemieniła go za karę w małego skrzata. Mały skrzat miał teraz zadanie odwiedzić wszystkie emocje w królestwie i poznać je bliżej.



Pierwszą emocją, którą odwiedził mały skrzat, była radość. Radość mieszkała w pięknym, kolorowym pałacu pełnym cudownych zapachów i dźwięków. Emil zaczął tańczyć i śpiewać z radością, czując, jak jego serce rośnie i rozbrzmiewa muzyka.

Następnie mały skrzat odwiedził smutek, który mieszkał w ciemnej i ponurej jaskini. Smutek był bardzo smutny i nie miał ochoty na zabawę ani rozmowę. Mały skrzat usiadł obok smutku i zaczął go wysłuchiwać, dzieląc się swoimi uczuciami i dając mu wsparcie. Smutek stopniowo zaczął się otwierać i zaczął rozmawiać z małym skrzatem, dzięki czemu poczuł się lepiej. Emil zrozumiał, że smutek potrzebuje czasu i że jest bardzo ważny i potrzebny na zewnątrz jaskini, wspiera nas, gdy coś się zmienia.

Mały skrzat kontynuował swoją podróż, odwiedzając kolejne emocje w królestwie. Spotkał złość, która mieszkała w rozpalonym ognisku, trzęsąc się z furii i gotowa do walki z każdym, kto ją zagrozi. Emil usiadł cicho i czekał, aż złość się uspokoi i zaczęła rozmawiać z nim o swoich uczuciach. Złość opowiedziała mu, jak czuje się bezsilna i zignorowana, a mały skrzat zrozumiał, że złość potrzebuje uwagi, wsparcia i przestrzeni, aby się uspokoić.

Następnie Mały skrzat odwiedził Strach, który mieszkał w ukrytej gdzieś głęboko w lochach dobrze strzeżonego zamku. Strach był bardzo denerwującym stworzeniem, które zawsze sprawiało, że serce małego skrzata zaczynało bić szybciej. Strach opowiedział Emilowi o swoich obawach i lękach, a mały skrzat postarał się uspokoić go i wesprzeć. Mały skrzat zrozumiał, że strach jest naturalną reakcją na nieznaną i trudną sytuację, ale że można sobie z nim radzić, rozmawiając o nim i szukając wsparcia. Emil poczuł współczucie dla Strachu. Pomógł mu zrozumieć, że wiele rzeczy, których się boi, w rzeczywistości nie stanowią zagrożenia, i że może nauczyć się radzić sobie z niepokojem, aby móc cieszyć się życiem.

Kolejną z nich był wstręt, który mieszkał w starej, opuszczonej wieży. Mały skrzat ostrożnie wszedł do wieży i zobaczył wstrętą, złowrogą istotę, która siedziała na tronie. Emil zaczął się bać, ale postanowiła zbliżyć się do wstrętu i porozmawiać z nim. Okazało się, że wstręt był bardzo samotny i tęsknił za kimś, kto by go rozumiał i pokochał. Emil poczuł współczucie dla wstrętu i postanowiła mu pomóc. Przez kilka dni spędzonych razem, Mały skrzat uczył wstręt, jak przełamywać swoje trudne emocje i szukać radości w małych

rzeczach. W końcu wstręt stał się przyjazny i zaczął cieszyć się życiem. Emil był bardzo szczęśliwy, że mógł pomóc wstrętowi i kontynuowała swoją podróż.

Następnie przechadzając się przez 1000 milowy las, mały skrzat spotkał zaskoczenie, które mieszkało w magicznej jaskini pełnej tajemniczych skarbów. Zaskoczenie było bardzo nieufne wobec Emila, ponieważ nikt nigdy wcześniej nie odwiedził jego jaskini. Mały skrzat próbował rozmawiać z zaskoczeniem, ale ono nie chciało się otworzyć i było bardzo tajemnicze. Emil postanowił dać mu trochę czasu, aby się do niej przyzwyczyło. Po kilku dniach zaskoczenie zaczęło otwierać się przed małym skrzatem i opowiadać jej o swoich skarbach i tajemnicach jaskini. Emil był bardzo ciekawy i zafascynowany tym, co zaskoczenie jej pokazywało. W końcu zaskoczenie zaprzyjaźniło się z Emilem, który kontynuował swoją podróż po królestwie, odkrywając coraz to nowe emocje. Rozmawiał z nimi, dzieląc się swoimi uczuciami i wspierając je w trudnych momentach. Dzięki temu emocje w królestwie stały się bardziej spokojne i szczęśliwe. A mały skrzat, choć był teraz tylko skrzatem, poczuł się jak prawdziwy bohater.

Emil pewnego dnia w końcu spotkał stworzenie inne od wszystkich, a jednocześnie podobne do nich. Mały skrzat chwile przyglądał się jej z ogromnym zaciekawieniem i w końcu podszedł. Była to miłość, która nie miała swojego domu, bo pojawiała się w miejscach, gdzie wszystkie stworki dumnie wyrażały siebie i razem harmonijnie się kolegowały. Mały skrzat i miłość szybko zaprzyjaźniły się i często przesiadywały razem, rozmawiając o swoich emocjach i wspierając się w trudnych momentach. Emil był szczęśliwy, że znalazł kogoś, z kim może dzielić swoje uczucia. Miłość z kolei cieszyła się, że w końcu ma swoje miejsce w królestwie i może działać na rzecz dobra i szczęścia innych stworzeń.

Emil z czasem zastanawiał się, dlaczego dalej jest nadal małym skrzatem, przecież poznał tak wiele emocji. Miłość jako dobra przyjaciółka chciała pomóc Emilowi, wiedziała, żeby odczarować zaklęcie, musi odkryć kim jest. Po długiej rozmowie Miłości z małym skrzatem odkryli, że jest wdzięcznością, bo gdy Emil pomagał tak wielu stworkom, to dawał im i sobie mały prezent, ten podarunek z coraz to kolejną poznaną emocją stawał się coraz większy i większy. Emil był bardzo wdzięczny za każdym razem, gdy spotykał nowego stworka, cieszył się, że mógł im pomóc w wyrażaniu siebie i opanowaniu swoich emocji. Z biegiem czasu wszystkie stworzenia w królestwie zaczęły dostrzegać, jak bardzo Wdzięczność i Miłość są sobie bliskie i jak wiele dobrego potrafią zrobić razem. Dzięki ich wpływom emocje w królestwie stały się jeszcze bardziej spokojne i harmonijne, a wszystkie stworzenia czuły się szczęśliwsze i bardziej zjednoczone.

Dieta bezmięсна a problemy natury etycznej

Anna Janaszek

Spożywanie mięsa już przez orfików było traktowane jako unicestwienie i zadawanie cierpienia czującym stworzeniom. Niechęć do spożywania mięsa przez ludzi była obecna prawdopodobnie od zawsze.

Wydaje się, że wegetarianizm wywodzi się głównie z Indii, ale jego początki można dostrzec już w starożytnej Grecji. To łącząca idea religijno-filozoficzna, która jednak do czasów współczesnych miała bardzo niewielu zwolenników. Wśród ludów greckich istniały religijne ruchy, których członkowie

tak jak dzisiaj świeccy w czasie świąt, rezygnowali ze spożywania posiłków mięsnych w ramach ascezy. Występowanie diety bezmięsnej jest uwarunkowane również cechami klimatycznymi danego regionu, a konkretniej zapotrzebowania jego mieszkańców na dane wartości odżywcze.

Do przełomu w sposobie odbierania zwierząt przez społeczeństwo doprowadziło wydanie przez Karola Darwina dzieła *Wyraz uczuć u człowieka i zwierząt*. Do tamtego czasu, nie licząc wyjątków, traktowano zwierzęta przedmiotowo, nie zwracając uwagi na ich potrzeby, poddawano je różnego rodzaju eksperymentom czy wiwisekcjom. Dzieło Darwina zaowocowało m.in. powstaniem ruchu ochrony praw zwierząt w 1822 r. za sprawą ustawy Martina *An Act to prevent the cruel and improper Treatment of Cattle* i był to pierwszy akt prawny zabezpieczający los tych istot. Dokument ten zakazywał znęcania się nad zwierzętami i ich niewłaściwego traktowania. Niedługo później powstało również Królewskie Towarzystwo Zapobiegania Okrucieństwu Wobec Zwierząt, które jest najstarszą na świecie, do dziś istniejącą, organizacją ochrony praw zwierząt.

Jednym z pierwszych filozofów, który w radykalny sposób odniósł się do tego tematu, Peter Singer, autor pracy *Wyzwolenie zwierząt*. Wówczas stwierdził, że wszystkie istoty, które są zdolne do czerpania przyjemności lub cierpienia, zasługują na uwzględnienie ich bytu w trakcie podejmowania wszelkich moralnych decyzji, które ich dotyczą, w innym



wypadku ludzie wykazują się zachowaniem podobnym do rasizmu czy seksizmu. Pisarz zauważył również, że zaliczamy zwierzęta do jednej, tej samej kategorii, mimo że ich ciała są różne. Próbując zmienić taki sposób myślenia, stworzył własny system etyczny, formując myśl, że każdy warty jest jednostkę i nie może liczyć się za więcej. Filozof, posługując się różnymi przykładami, próbował udowodnić, że cierpienie zwierzęcia jest tożsame z cierpieniem ludzkim. Zauważył, że czworonogi wykazują zachowania behawioralne, takie jak skręcanie się, mimika, jęki, wycie lub inne wydawane dźwięki, próby uniknięcia źródła bólu, okazywanie strachu przed ponownym jego wystąpieniem itd. Ponadto ich układ nerwowy wcale nie tak bardzo różny od układu nerwowego człowieka, dlatego wykazuje dane fizjologiczne reakcje np. w czasie występowania sytuacji dla nich stresujących. Podobnie jest z międzymózgowiem, które odpowiada za reakcje, uczucia i doznania i jest doskonale rozwinięte również u wielu ssaków i ptaków.

Niestety wciąż istnieją jednostki, które przesadnie przypisują człowiekowi rolę przywódcy świata, co wiąże się z bezkarnym i złym traktowaniem pozostałych istot. Peter Singer określił taką postawę jako „gatunkowizm” lub „szowinizm gatunkowy”, podkreślając przy tym tragizm zjawiska eksperymentowania na zwierzętach. Przedstawienie swoich poglądów w tak radykalny sposób, prawdopodobnie miało na celu próbę wniesienia zmian w postawach wobec zwierząt i nakłonienia społeczeństwa do przejścia na dietę, która nie zawiera w sobie mięsa.

Singer jest zwolennikiem utylitaryzmu, konkretniej welfaryzmu, którego konsekwencje mają być oceniane z perspektywy dobrobytu społecznego, z uwzględnieniem wszystkich jednostek, a jego cechą charakterystyczną jest ograniczenie przestrzeni badawczej w celu uzyskania stanu użyteczności. Z tego powodu wypierał teorię o istnieniu prawa moralnego do życia czy nieinstrumentalnego traktowania zwierząt, ponieważ nie są one osobami. Założył jednak, że lepsze traktowanie czworonogów ma służyć dobru całej populacji, a konkretniej mogłoby zwiększyć ogólny subiektywny dobrostan świata. Chociaż według tej myśli spożywanie mięsa nie jest żadnym łamaniem praw do życia innych istot, ale niesprawiedliwym i nieetycznym traktowaniem, to wpływa to negatywnie na dobro ogółu. Welfaryści sprowadzają idee życia do odczuwania go i spełniania swoich pragnień. Dlatego stosowanie diety mięsnej nie jest według ich myśli niczym złym, ale tylko pod warunkiem, że

śmierć zwierząt jest bezbolesna, a w czasie ich hodowli są one traktowane w sposób jak najbardziej humanitarny.

W rozważaniach dotyczących minimalizacji cierpienia zwierząt wziął udział Krzysztof Soja, który posłużył się również argumentem, że spożywanie mięsa wołowego czy wieprzowego znacznie mogłoby wpłynąć na los czworonogów, gdyż wołowina może być lepiej wygospodarowana. Sugeruje, że promocja wyboru mięsa mogłaby się okazać nawet bardziej skuteczna niż promocja wegetarianizmu, ponieważ nie niesie za sobą konieczności radykalnych zmian w diecie, ponadto współgrałoby to z ideą welfaryzmu.

Teza Singera o równości wszystkich istot została wielokrotnie zanegowana. L. P. Francis i R. Norman zarzucili mu, że rozróżnienie między ludźmi a zwierzętami ze względu na np. inteligencję, język, moralność czy nawiązywanie więzi społecznych, to wystarczające argumenty, by postawić człowieka w centrum świata. J. Benson oraz Ph. E. Devine również próbowali obalić tezę Singera o równym poszanowaniu interesów wszystkich istot. Kierowali się głównie jednym argumentem odnoszącym się do relacji międzyludzkich, które nie mają prawa pojawić się w relacjach między człowiekiem a zwierzęciem. Ponadto rozpatrują kontrowersyjny problem dotyczący tego, czy jedzenie mięsa jest zgodne z zasadami etyki. Ph. E. Devine doszedł do wniosku, że jest to uwarunkowane niezwykłością zwierzęcia oraz człowieka i jego indywidualnym wyborem. Wyróżnił on dwa dowody opatrzone się przeciwko hodowaniu i zabijaniu zwierząt dla korzyści:

1. Zjadanie zwierząt jest złe, ponieważ zakłada zadawanie im bólu,
2. Zjadanie zwierząt jest złe, ponieważ zakłada ich zabijanie.

Obydwa stwierdzenia, podobnie jak większość, niosą za sobą wielki dylemat moralny. Na ten sam problem zwraca uwagę Benson, który uważał, że należy zdać sobie sprawę z tego, że porcja jedzenia na talerzu jest w rzeczywistości „porcją życia” jakiegoś zwierzęcia.

Problem dotyczy głównie tego, w jakim stopniu zwierzęta odczuwają ból fizyczny, a nawet psychiczny. Trudno jest określić naturę cierpienia zwierząt, choć wychodząc od teorii ewolucji Darwina, z pewnością można je porównać do cierpienia człowieka. Obserwując zachowanie małą, ich charakterystyczne iskanie, nawiązywanie relacji społecznych, a nawet łzy lecące po ich policzkach z pewnością są dowodem na poparcie tego stwierdzenia. Świadomość istnienia tego zjawiska, choć coraz bardziej powszechna, wciąż nie wszystkich

przekonuje. Nietrudno spotkać osobę, która podobnie jak Kartezjusz, nie widzi w zwierzętach ich duszy. Na szczęście coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę, że zwierzęta odczuwają ból, a nawet emocje psychiczne. Z tego powodu idea wegetarianizmu, weganizmu oraz innych diet roślinnych jest coraz popularniejsza. “Niemięsożercy” protestują przeciwko trwającym wciąż eksperymentom na zwierzętach oraz wiwisekcji. Negują wykorzystywanie zwierząt do celów rozrywkowych oraz ekologiczne rolnictwo. Za skutek bycia wegetarianinem wymieniają ponadto zdrowie, argumenty etyczne i ekologiczne.

Osoby jedzące mięso doznają wiele przyjemności, jednak czasem nie zdają sobie sprawy z tego, jak wiele nowych smaków mogą odkryć, decydując się na przejście na dietę roślinną. Nie próbuję nakłonić w swoim artykule do tak radykalnych zmian nawyków żywieniowych, lecz przedstawić taką ideę jako lekarstwo na cierpienie zwierząt. Dylemat dotyczący spożywania mięsa jest niewątpliwie trudny. Ludzie zjadali inne istoty już od początku, dlatego zdecydowanie się wszystkich na dietę roślinną jest prawdopodobnie niemożliwe. Poza tym ludzie są z natury wszystkożerni, a utrzymanie zdrowia w dobrej kondycji niektórych jednostek jest uwarunkowane spożywaniem mięsa.

Zjawisko konsumpcji stało się coraz bardziej powszechne, a wegetarianie kładą duży nacisk również na niemarnowanie jedzenia. Powstawanie coraz to nowszych restauracji, hurtowni czy sklepów prowadzi do masowego produkowania żywności. Dzisiejszy rynek polega w kolejności na produkcji, a później sprzedaży. Niegdyś jednak było zupełnie odwrotnie. Różne marki, wykorzystując media, siłę manipulacji i perswazji, napędzają ludzką chciwość, wykorzystując słabości i instynkty. Niekończąca produkcja wiąże się z jeszcze większym nasileniem zabijania zwierząt. Ponadto wykorzystuje się do tego technologię i medycynę, która wpływa negatywnie na jakość kupowanego mięsa. Podobnie jest z hodowlami zwierząt domowych, które są rozmnażane w sposób nieudolny, kazirodczy, co skutkuje błędnym przekazywaniem kodu genetycznego. Wówczas powstaje niekończący się łańcuch i tym właśnie sposobem, człowiek przyczynia się do pogarszania jakości życia naszych ukochanych pupilów, a przy tym nas samych. Dlatego przynajmniej częściowym rozwiązaniem etycznego dylematu zjadania zwierząt, może być walka z marnowaniem pożywienia, tzn. choćby kupowanie mniejszej ilości jedzenia czy adopcja zamiast kupowania pupili.

Wspierający grudzień, czyli jak dbać o siebie i bliskie osoby?

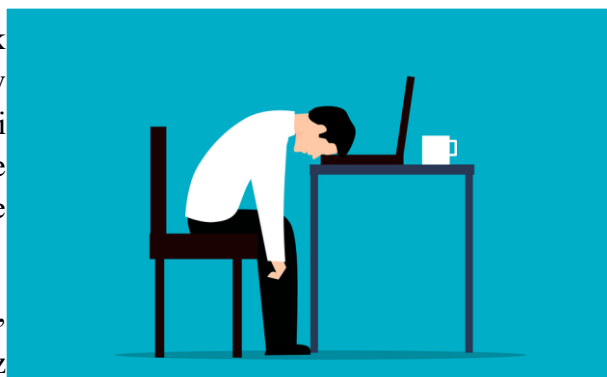
Wiktoria Krzan

Jeżeli mamy w sercu jakiegokolwiek wartości, to właśnie ten miesiąc powinien być w szczególności miesiącem akceptacji, otwartości i zrozumienia. Bez tego wszystkie symbole jakie proponuje nam opowieść o narodzeniu Boga nie mają najmniejszego sensu.

Święta to być może paradoksalnie, czas, w którym chyba najłatwiej spotkać się z uprzedzeniami, niemiłymi uwagami na swój temat, niechcianymi radami i krytyką. Boże Narodzenie, staropolskie Gody, przesilenie zimowe, Chanuka jak kto woli, to nie jest magiczny czas, jak próbują nam to sprzedać świąteczne piosenki i filmy. Ludzie nie zmieniają się cudownie w jedną noc, nie zaczynają być mili z serca. Mogą najwyżej przybrać płaszczyk bycia miłym i troskliwym. Złożą sobie życzenia, których być może wcale nie mówią szczerze i gdyby nie tradycja, to pewnie nie mieliby potrzeby ich złożenia. Ustąpią wszystkim przechodniom na pasach. Teraz w sumie po prostu muszą to zrobić, ale dodadzą do tego stary, niezawodny, świąteczny i naklejony uśmiech na twarzy. Nie mam na myśli oczywiście wszystkich osób. Piszę tylko o tych, którzy na co dzień takimi wartościami się nie kierują.

Strach przed wyobrażonym w tym miesiącu zdaje się przybierać na sile, dosłownie jakbyśmy zaczęli dzielić się na tych normalnych dobrych i tych innych -złych. Większość z nas prawdopodobnie stanie się mniej lub bardziej ofiarą tego podziału i warto przeciwzić strategię obrony.

Gdy kierowana jest do nas agresja, a są nią wszystkie wymienione wyżej propozycje, odpowiedź agresywna ZAWSZE prowadzi do zaostrzenia konfliktu. Podkreślam jeszcze raz ZAWSZE! Dając więc wyraźny upust swojej złości, musimy być świadomi, że może to być, a częściej po prostu jest, równoznaczne z podjęciem rękawicy. Najlepiej jeśli odważnie staniemy w swojej obronie, ale nie próbując tłumaczyć swój punkt widzenia. Jeśli krytyka już ujrzała światło dzienne, to zmiana myślenia naszego rozmówcy racjonalnymi argumentami, będzie najpewniej bezowocna i niezwykle frustrująca, bo to nie jest gra na argumenty. Żadne racjonalne rozumowanie nic nie zmieni. Nasz przeciwnik toczy grę satysfakcji a my możemy wybrać dalsze denerwowanie się, albo ukrócenie komentarza.



Tu z pomocą przychodzą nam FAKTY! Święta to czas spędzony głównie w gronie rodziny i innych bliskich osób. Możemy więc śmiało założyć, że są to osoby, którym zależy na naszym samopoczuciu (mimo, że sytuacje jakie są przyczyną napisania tego artykułu mogłyby wskazywać inaczej). Od faktów właśnie zaczyna się komunikat FUO.

JAK STOSOWAĆ KOMUNIKAT ODWAŻNY FUO?

Fakty

Czyli nie nasza interpretacja, tylko opis tego co się rzeczywiście dzieje. Reagując na krzywdzącą wypowiedź, najlepiej ją sparafrazować, lub powtórzyć. “Powiedziałaś_ęs...” lub “Siedzimy przy świątecznym stole i mówisz mi...”

Uczucia

Jak czuję się w związku z tym faktem lub tą wypowiedzią. “Krzywdzisz mnie mówiąc tak” “Czuję smutek/złość/frustrację/...” lub “To sprawia mi przykrość i zawodzę się na naszej relacji”

Oczekiwania

Co chcemy żeby się zdarzyło, jakie są nasze potrzeby.
np. Proszę szanuj mnie i nie mów tak więcej.

Można również wspomnieć o zapleczu, które daje nam podstawę do oczekiwania; szczególnie w sytuacji, gdy w grę wchodzi emocje i troska o osobę.

ZAPLECZE: np. Jesteśmy rodziną, powinniśmy się wspierać, nie krzywdzić. Są święta (choć to bycie miłym przez cały rok powinno być normą).

Nasza odpowiedź na krzywdzącą wypowiedź może więc wyglądać następująco: “Siedzimy razem przy świątecznym stole i krytykujesz na głos mój ubiór. Sprawiasz mi tym przykrość i mnie krzywdzisz. Proszę nie mów takich rzeczy, nie jest to potrzebne.”

Moim osobistym ulubieńcem jest właśnie pytanie “czy to było potrzebne”. Szczególnie dobrze sprawdza się ono gdy zostanie nam przedstawiona czyjaś nieproszona opinia.

Agresywnym odpowiednikiem tego, będzie sarkastyczne “Kto pytał?”, a jego następstwem prawdopodobnie będzie co najmniej gęstsza atmosfera, a może dalsze komentarze o naszym okropnym zachowaniu i kampania ciotek o przeciwdziałaniu takich niepożądanych zachowań. “Kto pytał?” to już wypowiedź agresywna. Ta odpowiedź faktycznie będzie łatwiejsza. Jesteśmy w złości, chcemy uządlić. Przynosi to co prawda szybką gratyfikację, ale jest potencjalnym zapalnikiem dużo większego konfliktu. Warto o tym pamiętać, mając na celu swoje własne dobro.

JAK WSPIERAĆ BLISKIE OSOBY W TRUDNYM CZASIE ?

Czy to jakich słów używamy w pytaniu ma znaczenie? Czy zawsze trzeba pomagać?

1. Po pierwsze nie pomagaj na siłę. Pamiętaj, że nie każdy potrzebuje Twojej pomocy, lub też po prostu nie jest gotowy jej przyjąć.
2. CZY przed JAK? Bardzo dobrym pytaniem, które się nie narzuca jest: “Czy mogę coś dla ciebie zrobić?” Jest to pytanie o potrzebę. Dajemy naszej Osobie swobodną przestrzeń na decyzję czy jest w ogóle zainteresowana ofertą pomocy. Szczególnie ciężko jest przyjąć pomoc/podjąć działanie w silnych emocjach
3. Postaraj się zadbać o to, żeby Twoja Osoba wiedziała, że jesteś jej wsparciem, tak, że gdy będzie gotowa, wiedziała, że będziesz dla niej bezpieczną przystanią.
4. Zastanów się komu bardziej chcesz pomóc: swojej Osobie, czy sobie samej/mu. Radzenie sobie z emocjami innych to umiejętność, którą trzeba nabyć. PO PROSTU BĄDŹ. Nie przytulaj na siłę. Nie pocieszaj. Najpierw zapytaj, czy tego Osoba potrzebuje.
5. Odrzuć słowa takie jak: znowu. Np. Znowu płaczesz, znowu się smucisz... To nie jest pomocne. Może tylko zamknąć Ci możliwość otwarcia się Twojej Osoby w przyszłości.

6. Zadbaj o siebie! Miej na uwadze dobro innych, ale nie zapomnij o najważniejszej osobie, którą jesteś Ty. Nie pomożesz nikomu, robiąc to kosztem siebie. Zaoferuj tyle ile rzeczywiście jesteś w danej chwili dać.

Ze strony osoby z problemem: jak prosić o pomoc?

1. Zastanów się w czym potrzebujesz pomocy
2. Zastanów się czy potrzebujesz pomocy i czy o nią poprosisz
3. Zastanów się kto może udzielić Ci takiej pomocy. Kto jest najlepszą osobą? Najlepiej mieć kilka osób do wyboru. Pamiętaj, że każdy może asertywnie odmówić udzielenia pomocy, więc warto mieć osobę "w zapasie".
4. Opowiedz tej osobie o problemie i poproś, żeby Ci pomogła

Pamiętajmy, że należy nam się szacunek a w gronie bliskich szczególnie powinniśmy oczekiwać, że zostaniemy potraktowani z miłością. Nie bójmy się opowiedzieć w swojej sprawie, lub bliskiej osoby.

Czarownica, proces Sydonii Von Borock

Wiktoria Krzan

Problematyka polowań na czarownice jest kwestią niezmiernie interesującą z punktu widzenia badaczy. Teorii wyjaśniających rozpętane w epoce wczesnonowożytnej bestialstwo jest bardzo dużo, żadna jednak nie wydaje się być wyczerpującą eksplanacją. Warto zastanowić się, czy tak skomplikowany, wielowymiarowy proces, którego przyczyny rozpatrywane z punktu



widzenia socjologii, ekonomii, psychologii oraz prawdopodobnie wielu innych nauk, możliwy jest do wytłumaczenia w sposób całościowy. W tekście poniższym nie będę próbowała jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Nie będę budować teoretycznych modeli oraz rozpatrywać tysięcy przypadków, by znaleźć klucz do tej wielowiekowej już zagadki. Zajmę się pojedynczym przypadkiem, który, choć pozornie typowy dla tych strasznych wydarzeń, podobnie jak pozostałe, jest komiczny i bardzo intrygujący.

Szukając wyjaśnień kaźni czarownic, uświadamiamy sobie, jak banalne potrafi być zło i na jakim prozaicznym gruncie rodzi się tragedia. Za przykład niech posłuży nam przegrany przez podejrzaną proces pomorskiej szlachcianki Sydonii von Borck. Sydonia była ubogą szlachcianką, pochodzącą co prawda ze znamienitego rodu, jednak pozostawioną bez majątku i większych perspektyw na przyszłość. Była kobietą niezamężną, która odrzuciła w młodości wielu kandydatów do ręki. Z punktu widzenia patriarchalnego społeczeństwa końca feudalizmu sam ten fakt wydawał się być podejrzanym, szczególnie, że według oskarżycieli czarownicy były kochankami samego Szatana. Kobieca niezależność nie była oczywiście po myśli głównej ówczesnej siły ideologicznej - kościoła katolickiego. Wiara w słabość i grzeszność kobiety, zapoczątkowana rzekomo w biblijnej opowieści o Ewie i owocu zakazanym, a w konsekwencji nieufność wobec niej, przyniosła katastrofalne skutki. Nieufność ta przybierała absurdalne efekty, gdy nawet kobiety uczęszczające do kościoła były podejrzone, uważano bowiem, że ich wiara jest jedynie fasadą, za którą kryje się oddanie piekielnym mocom. Można powiedzieć, że ta która miała spłonąć, spłonęła, a na argumenty i jakąkolwiek logikę obrony nie było miejsca.

Pomorska szlachcianka naraziła się śledczym nie tylko swoją niezależnością oraz silnym charakterem, który był punktem zapalnym wielu konfliktów z najbliższym otoczeniem. W czasie szaleństwa przeciwko czarownicom najbardziej banalne kwestie uznawane były za poważne dowody na korszachy z piekielnymi mocami. W przypadku pochodzącej z Pomorza kobiety nawet fakt, że miała psa i znana była z miłości do zwierząt działał na jej niekorzyść. Sprawa wydaje się jeszcze dziwniejsza, gdy przyjrzymy się losom zwierzęcia. Skradziony przez (najprawdopodobniej) jedno z byłych narzeczonych, zagryzł dziecko. Trop kradzieży mienia nie został nawet przez sędziów pobieżnie zbadany. W ich oczach był to dowód na zemstę kobiety, dokonaną przez zaczarowane zwierzę. Stereotypowego obrazu czarownicy dopełnia inne zwyczajne domowe zwierzę, które było w jej posiadaniu - czarny kot. Wiara w czarnego kota jako samego diabła była tak mocna, że już w XIII wieku, więc długo przed rozpętnaniem nagonki na czarownice, kler głosił potrzebę jego tępienia. Sydonia von Borck była z punktu widzenia sądzących ją mężczyzn niebezpieczna również z powodu, którego echa dostrzegamy niestety również w naszych, teoretycznie wolnych od uprzedzeń czasach.

Odnaczała się szeroką, również wyspecjalizowaną, wiedzą. Znała tajniki zielarstwa, a było ono kolejną częstą przyczyną posłania kobiety na stos. Ponadto Sydonia miała spory zasób wiedzy na temat piwowarstwa. Kobiety w epoce wczesnej nowożytności nie mogły liczyć na dostęp do uniwersytetów. Zdominowana przez mężczyzn akademie mogła poszczycić się dyplomami i prestiżem, jednak przekazywana z pokolenia na pokolenie wiedza zielarek i akuszerki była podparta praktyką. Na przecięciu tych dwóch dyscyplin leży proceder, z którym kler katolicki walczy do tej pory - aborcja. Chociaż zajmowała się nią w swych pismach, co interesujące, święta Hildegarda z Bingen, była to wiedza wyklęta. Z perspektywy historycznej warto ponadto zwrócić uwagę, na fakt, iż prześladowania kobiet,

które nazwać można “wiedzącymi” był wstępem do zamknięcia kobiety w domu i systemowego zmuszania jej do zajmowania się nieodpłatną domową pracą oraz wychowaniem dzieci. Zapoznając się z aktami procesów prowadzonych przeciwko domniemanym czarownicom, spostrzec można pewien stale powtarzający się rozwój wypadków.

Pierwotnie, podejrzane zdają się być pewne swej niewinności. Stanowczo odrzucają zarzucane im czyny, wierząc, że mogą doprowadzić do oczyszczenia z zarzutów. Im dłużej trwał proces, ta pewność zdawała się ulatywać z podejrzanych. Nie był to oczywiście efekt oddziaływania zdolności retorycznych oskarżycieli. W ówczesnej praktyce istniał środek, który pomagał osiągnąć cel dużo prężej i pewniej niż przesłuchanie. Były to tortury. Przemoc była gwarantem osiągnięcia sukcesu, a kat potrafił wyciągnąć z torturowanej kobiety nawet więcej, niż się spodziewano. Warto również pamiętać, że tropiciele czarownic byli ludźmi wyznającymi mizoginistyczny światopogląd, a obserwacja poniżanych i maltretowanych, bezbronnych kobiet, sprawiała im ogromną satysfakcję. Nie inaczej wyglądała prawna, chociaż na usta ciśnie się określenie bezprawna, procedura postępowania przeciwko Sydonii. Idąc w zaparte, nie chcąc zgodzić się na zeznania świadków, poddana została torturom. Czy starsza, słaba kobieta miała szansę oprzeć się dybom i innym bezdusznym próbom? Odpowiedź na to pytanie jest oczywista. Proces o czary, choć prowadzony z zachowaniem wszelakich zasad ówczesnego legalizmu, przypomina nam sytuację kafkowską. Oskarżenia rzucane były na kanwie animozji, które pozornie błahe, w tym konkretnym czasie, decydowały o życiu i śmierci. Pogłoska o tym, że siedemdziesięcioletnia, uboga kobieta, pozbawiona ponadto jakichkolwiek wpływów, mogła dokonać czynu tak znaczącego, jak wyniszczenie potężnego rodu Gryfinów, powinna być uznana mało wiarygodną plotkę.

Stała się ona poważnym argumentem za tym, że oskarżyciele mają doprawdy do czynienia z potężną czarownicą, a rzekoma słabość ma jedynie zwieść ich czujność. Dziwną niekonsekwencją odznaczały się owe procesy, bo skoro czarownica ta była tak mocarna, dlaczego nie wpłynęła na oskarżycieli i świadków, gwarantując sobie uniewinnienie. Należy również zadać pytanie fundamentalne dla tysięcy skazanych za czary kobiet wywodzących się z niższych klas społecznych. Dlaczego nie poprawiły swego losu? Powinny przecież mieć taką możliwość. Czy ich ciężkie życie w ubóstwie również miało być próbą zatuszowania konszachtów ze złymi mocami? Wracając do przebiegu śledztw, należy pochylić się nad kwestią obrony. Podejrzanym przysługiwało prawo do adwokata. Skuteczność proponowanej linii obrony była różna, choć należy mieć na uwadze, że zbyt gorliwa próba obalenia tez oskarżycieli mogła sprowadzić na obrońcę podejrzenie o sprzyjanie czarownicom. Niezwykle problematyczne wydawało się również odwołanie wymuszonych w katowni zeznań. Tortury należały do powszechnej praktyki śledczej, równie powszechnie uznawano, że zdobyte w ten sposób deklaracje traktować można jako dowody. Widma wymierzania “sprawiedliwości” w ten jawnie bestialski sposób nawiedzą Europę ponownie w XX wieku. Wgląd w akta procesu Sydonii von Borck wzmaga poczucie absurdu oskarżeń.

Posiadanie dwóch mioteł, które leżały czasem skrzyżowane pod stołem można jeszcze uznać za skojarzony z piekielnymi mocami rytuał (i połączyć z latającymi na nich przecież w ludowych wyobrażeniach czarownicach). W innym punkcie czytamy o posiadaniu przez podejrzaną wiedzy o tym, co dzieje się w Prusach. Czy była to wiedza tajemna? Lektura akt tego procesu pokazuje nam jeszcze jeden wymiar tragedii kobiety. Jednym z głównych oskarżycieli był jej kuzyn - Jost Borck. Pomorska szlachcianka padła więc ofiarą nie tylko zabobonnego kleru, tortur, pałającej nienawiści do kobiet doktryny kwitnącej pod auspicjami niesławnego Młota na Czarownica, lecz także rodzinnego konfliktu. Czary były pretekstem, który pozwolił pozbyć się znienawidzonej krewniczki. Wyroki śmierci wydawane w procesach czarownic nazwać można mordami sądowymi. Istniało niewielkie prawdopodobieństwo uniewinnienia, szczególnie jeśli sądzone kobiety nie posiadały wpływów politycznych. Już od pierwszych przesłuchań należało liczyć się z wyrokiem śmierci. Podobny los spotkał bohaterkę niniejszego tekstu. Chociaż świadkowie nie potrafili jednoznacznie stwierdzić, czy Sydonia faktycznie stała za nieszczęściami, które ich spotkały, spirali terroru nie dało się już zatrzymać. Sierpniowe dni 1620 roku przyniosły koniec tej dramatycznej historii. Oskarżona została ścięta, co było w oczach sądu pewnym złagodzeniem wyroku, po czym jej ciało zostało spalone na stosie. Jak to zazwyczaj bywa w przypadkach, gdy sprawiedliwość podporządkowana jest ideologii, a przelew krwi traktowany instrumentalnie, moment przejrzenia na oczy nosi znamiona ciężkiego szoku.

Gdy stos, na którym położono ciało Sydonii był już jedynie przykrym wspomnieniem, przyszła pewna forma drastycznie opóźnionej rehabilitacji. W całym procesie szukano drugiego dna, intryg, a nawet inspirowanej politycznie zemsty. Znalezienie odpowiedzi, jak to powiedziano już we wstępie wymaga dużo poważniejszych badań. Szukając wyjaśnień w zakulisowych machinacjach łatwo zapomnieć jednak o dużo prostszym rozwiązaniu. Tragedie kobiet podejrzanych o czary rodziły się wielokrotnie z zawiści, zazdrości, resentymentu czy zwykłego niezrozumienia. I pomimo całego postępu, jakiego dokonała ludzkość od XVII wieku, są to wciąż postawy niezmiernie powszechne.