

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA UBINS "VARSOVIA"

W tym numerze:

NOWE POWOŁANIA - REKTOR ORAZ DYREKTOR INSTYTUTU!

Powołanie pani Rektor adw. Magdaleny Stryji oraz nowej dyrektorki instytutu psychologii dr n.med. Magdaleny Ostanek-Pańska

RÓŻOWE SKRZYNECZKI W KAŻDEJ DAMSKIEJ TOALECIE!

środki higieny dla studentek dzięki inicjatywie samorządu studenckiego oraz kolektywu harmonia

PRAWA KOBIET W POLSCE: WYZWANIA NA NAJBLIŻSZE LATA

Temat walki o prawa kobiet w Polsce budzi emocje od lat. Często można usłyszeć opinie, że walka ta jest zbędna, bo prawa zostały już zdobyte.

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

W jakim języku mówi się w Twoim domu? Czy jest to język Żyrafy? A może jest to język Szakala?

Spis treści

5 LIST OD REDAKCJI

Magazyn „Discipulus” to magazyn prowadzony przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został w maju 2021 roku.

7 NOWA REKTOR UCZELNI BIZNESU I NAUK STOSOWANYCH „VARSOVIA” ADW. MAGDALENA STRYJA

8 POWOŁANIE NOWEJ DYREKTOR INSTYTUTU PSYCHOLOGII DR N.MED. MAGDALENY OSTANEK-PAŃKA

9 PRZEDŁUŻENIE POROZUMIENIA ZE STUDENCKIM STARTEREM

„Studencki Starter” to podręczna książeczka formatu A6, w której znajdziecie kupony rabatowe

10 RÓŻOWE SKRZYNECZKI W KAŻDEJ DAMSKIEJ TOALECIE!

Dzięki inicjatywie samorządu studenckiego w Warszawie oraz koła naukowego “kolektyw Harmonia” w damskich łazienkach zawisły różowe skrzyneczki z najpotrzebniejszymi środkami higieny intymnej.



111 OTWARCIE NOWEJ FILII W GDAŃSKU!

Na stanowisko dyrektora mianowano Panią dr Ewę Łączek-Tarazewicz, prof. Varsovia.

12 NABÓR WNIOSKÓW STYPENDIALNYCH

Czas na składanie wniosków stypendialnych!

13 MODELE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

Jednym z głównych sposobów walki z narkotykami jest “profilaktyka uzależnień”. Sposób ten polega na skupianie się na zapobieganiu problemom zanim te jeszcze wystąpią. Wniosek z takiego podejścia jest prosty. Skupiamy się na niedopuszczeniu do sytuacji ryzykownej, aniżeli na działaniach naprawczych.

17 PSYCHOTERAPIA GRUPOWA

„Według analizy grupowej człowiek jest przede wszystkim istotą społeczną, a nie indywidualną [...] ludzie rozwijają się, pozostając we współzależności”

25 RELAKSACJA W PRAKTYCE: JAK TRENING JACOBSONA POMAGA ODZYSKAĆ SPOKÓJ I ZREDUKOWAĆ STRES

W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i ciągłych wyzwań, wielu z nas szuka skutecznych metod relaksacji, by na chwilę zatrzymać się i poczuć wewnętrzny spokój.



29 PRAWA KOBIET W POLSCE: WYZWANIA NA NAJBLIŻSZE LATA

Temat walki o prawa kobiet w Polsce budzi emocje od lat.

34 CZYM JEST LIBIDO W PSYCHOLOGII?

“Libido” jest terminem używanym w teorii psychoanalitycznej w celu opisanie energii tworzonej przez instynkty przetrwania i sek

39 POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

W jakim języku mówi się w Twoim domu? Czy jest to **język Żyrafy**? A może jest to **język Szakala**?

51 DROGA KU AUTENTYCZNOŚCI: ROZMOWA O TRANZYJCJI Z PERSPEKTYWY OSOBY TRANSPŁCIOWEJ

Transpłciowość to temat, który coraz częściej pojawia się w mediach i społeczeństwie.

60 PSYCHOPACI W FILMACH

We współczesnym świecie kinematografii trudno wyobrazić sobie produkcję, w której nie byłoby kultowych już, czarnych charakterów.

64 DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu? Śmiało, pisz do nas!





List od redakcji

Magazyn „Discipulus” to gazeta prowadzona 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.

Redaktor Naczelna Magazynu jest Magdalena Antoniak (Warszawa).

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.

Zachęcamy każdego studenta naszej uczelni do dołączenia do redakcji!

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.

Redaktor Naczelna Magdalena Antoniak



Wiadomości z życia Uczelni i Samorządu Studenckiego

AUTOR: MAGDALENA
ANTONIAK

Wiadomości z życia Uczelni oraz Samorządu
Studenckiego, to segment w którym prezentujemy
najważniejsze informacje, które w ostatnim
okresie miały miejsce na naszej Uczelni.



**Nowa Rektor Uczelni Biznesu i Nauk
Stosowanych „VARSOVIA”
Adw. Magdalena Stryja**

Nowa Pani Rektor jest związana z Uczelnią „Varsovia” od dnia 14 marca 2024 r. Od początku swojej pracy w „Varsovi” była członkiem zespołu zarządcy, od 24 kwietnia 2024 r. została powołana do pełnienia funkcji Prorektora ds. Rozwoju i Współpracy, a od 11 czerwca br. na mocy Pełnomocnictwa Zarządcy wykonywała obowiązki przypisane do funkcji Rektora.

W dniu 26 września br. została powołana na Rektora Uczelni Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia”.

Od prawie dwóch dekad związana jest ze szkolnictwem wyższym, a przez ostatnie 9 lat także z polską Adwokaturą i Okręgową Izbą Adwokacką w Katowicach.

Absolwentka studiów doktoranckich na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu śląskiego oraz studiów podyplomowych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach z zakresu Kierowania Projektami Badawczymi i Komercjalizacją Wyników Badań.



Wieloletni wykładowca akademicki, psycholog, łączący posiadane umiejętności z rozwijaną wiedzą z zakresu psychologii, zwłaszcza w pracy nad stresem, lękiem, wzmocnieniem poczucia własnej wartości i kompetencji. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej.

Nadrzędną wartością w jej pracy i życiu jest wzajemny szacunek i zrozumienie.

Powołanie nowej Dyrektor Instytutu Psychologii - dr n.med. Magdalena Ostanek-Pańska

Uprzejmie informujemy, że z dniem 21 października 2024 roku (poniedziałek) Rektor Uczelni Biznesu i Nauk Stosowanych Varsovia adw. Magdalena Stryja, powołała na stanowisko Dyrektora Instytutu Psychologii Panią prof. UV dr n. med. Magdalenę Ostanek-Pańkę.



Przedłużenie porozumienia ze Studenckim Starterem

W dniu 11.08.2024 roku doszło do podpisania nowego porozumienia pomiędzy Uczelnianą Radą Samorządu Studenckiego Uczelni Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia” w Rzeszowie a Studenckim Starterem. URSS UBiNS reprezentował Przewodniczący Ogólnopolskiego Prezydium Sebastian Krauz, a Studencki Starter Pani Justyna Sokołowska.

Nowo podpisane porozumienie obowiązuje w roku akademickim 2024/25 i dotyczy dystrybucji starteru wśród studentów. Cieszymy się, że po raz trzeci będziemy mogli współpracować ze Studenckim Starterem. O terminach dystrybucji, będziemy informować na bieżąco.

„Studencki Starter” to podręczna książeczka formatu A6, w której znajdziecie kupony rabatowe, informacje i reklamy skierowane do Was. Po raz pierwsze ukazał się w 2007 r. początkowo w nakładzie 10 tys. egzemplarzy tylko w Toruniu i Bydgoszczy. W tej chwili obejmuje swoim zasięgiem 20 największych polskich miast, do tej pory wydał prawie 5 milionów różnego rodzaju książeczek. Najważniejszymi projektami agencji są Studencki Starter i Starter Maturzysty, czyli książeczki rabatowe, które dwa razy w roku wręcza studentom i maturzystom. Każda książeczka to pakiet gratisów i rabatów do wykorzystania u naszych partnerów.

Różowe Skrzyneczki w każdej damskiej toalecie

DBAMY O TWOJE POTRZEBY, ZAWSZE POD RĘKĄ



Różowe Skrzyneczki w każdej damskiej toalecie!

Dzięki inicjatywie samorządu studenckiego w Warszawie oraz koła naukowego “kolektyw Harmonia” w damskich łazienkach zawisły różowe skrzyneczki z najpotrzebniejszymi środkami higieny intymnej.

Fundacja Różowa Skrzyneczka to przestrzeń wsparcia dla wszystkich osób menstruujących.

Działa od 2019 roku, w porozumieniu i współpracy z lokalnymi działaczkami i działaczami, wieszają w całej Polsce różowe skrzyneczki wypełnione podpaskami i tamponami.

Każdego dnia walczą o bezwarunkowy dostęp do bezpłatnych środków higienicznych na czas menstruacji, znoszą wykluczenie i tabu menstruacyjne, edukują i zabiegają o równy dostęp do wiedzy o miesiączce oraz domagają się systemowych zmian w tym zakresie.

Wraz z Fundacją Budujemy świat, w którym podpaski będą traktowane na równi z papierem toaletowym.



Nasza filia tymczasowo zlokalizowana będzie w Zespole Szkół Ogrodniczych i Ogólnokształcących w Pruszczu Gdańskim przy ul. Wojska Polskiego 4. Oferujemy nowoczesną infrastrukturę, duże sale wykładowe, parking, a także łatwy dostęp do przystanku autobusowego i stacji SKM.

To krok naprzód w rozwoju naszej uczelni, odpowiadający na potrzeby naszej społeczności akademickiej.

Do zobaczenia w Gdańsku!

Otwarcie nowej filii w Gdańsku!

Z radością informujemy o uruchomieniu filii Uczelni Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia” w Gdańsku!

Na stanowisko dyrektora mianowano Panią dr Ewę Łączek-Tarazewicz, prof. Varsovia.





Nabór wniosków stypendialnych

Drodzy Studenci, Drogie Studentki,
Drogie Osoby Studiujące,

informujemy, iż termin składania wniosków o przyznanie świadczeń pomocy materialnej, tj. stypendium socjalnego oraz stypendium specjalnego dla osób z niepełnosprawnościami na nadchodzący rok akademicki 2024/2025 upływa w dniu 15 listopada 2024 r. Kompletne wnioski należy złożyć w formie elektronicznej poprzez system Wirtualną Uczelnię (WU Varsovia).

Z uwagi na prowadzony proces weryfikacji przebiegu kształcenia Studentów (m.in. uzyskiwanych ocen), o czym informowaliśmy Państwa w komunikacie z dnia 29 sierpnia 2024 r., termin składania wniosków o przyznanie stypendium Rektora upływa w dniu 30 listopada 2024 r.

Przyznane stypendia zostaną wypłacone z wyrównaniem od 1 października 2024 r.

Prosimy Państwa o wyrozumiałość i po raz kolejny zapewniamy, że naszym głównym celem jest dobro Studentów. Zależy nam, aby mogli Państwo jak najszybciej otrzymać stypendia wypłacone na podstawie zweryfikowanych i prawidłowych danych.

Z wyrazami szacunku
Władze Uczelni



Modele profilaktyki uzależnień

AUTOR: BARTOSZ MAKOLA

Jednym z głównych sposobów walki z narkotykami jest “profilaktyka uzależnień”.

Sposób ten polega na skupianiu się na zapobieganiu problemom zanim te jeszcze wystąpią. Wniosek z takiego podejścia jest prosty. Skupiamy się na niedopuszczeniu do sytuacji ryzykownej, aniżeli na działaniach naprawczych.



Jednym z głównych sposobów walki z narkotykami jest “profilaktyka uzależnień”. Sposób ten polega na skupianie się na zapobieganiu problemom zanim te jeszcze wystąpią. Wniosek z takiego podejścia jest prosty. Skupiamy się na niedopuszczeniu do sytuacji ryzykownej, aniżeli na działaniach naprawczych.

Przez wiele lat uznawano, że głównym skutkiem ubocznym zażywania substancji psychoaktywnych jest uzależnienie, stąd też przyjęła się nazwa profilaktyka „uzależnień”. Jednakże z biegiem lat wyodrębniło się również podejście skoncentrowane już nie tylko na uzależnieniach, ale i na różnych szkodach zdrowotnych, społecznych czy rozwojowych.

Ale od początku. Jednym z pierwszych modeli jaki powstał był model moralizujący. Model ten zakładał, że fakt brania przez jednostkę narkotyków wynika z jej złej woli oraz słabości moralnej. W tym modelu jako sposoby profilaktyki przeważało moralne potępienie i napiętnowanie tych osób, które sięgały po różnego rodzaju używki.

Jednakże model ten okazał się niewystarczający i na jego miejscu pojawił się model intelektualizujący. Model ten zaczął zwracać większą uwagę na dostarczanie wiedzy i informacji na temat skutków zdrowotnych zażywania narkotyków. Uznawał on, że podstawową przyczyną sięgania ludzi po narkotyki jest podstawowy brak wiedzy na ich temat.

Głównym założeniem profilaktycznym było dostarczanie wiedzy w sposób obiektywny i naukowy (bez zabarwienia emocjonalnego).

Okazało się, że i ten model zawiodł. A przynajmniej nie odniósł takiego sukcesu jak na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać. Niedługo później pojawił się model biologizujący. Powstał on wraz z rozwojem nauki, gdy rozwój neurobiologii i badań nad mechanizmami uzależnień umożliwił zrozumienie ich jako procesów biochemicznych. Coraz większy nacisk zaczęto kłaść na biologię uzależnienia, genetykę oraz wpływ substancji na mózg. Co przełożyło się na sposoby profilaktyki i leczenia między innymi: udało się wyodrębnić poszczególne „grupy ryzyka”, które w różnym stopniu mogą być zagrożone uzależnieniem czy skupieniu się na farmakoterapii uzależnień.

Niedługo później wyodrębniono również (najprawdopodobniej) najpopularniejszy na ten moment model profilaktyki - model psychologizujący. Zakłada on, że dla pewnych osób atrakcyjność używek nie wynika ze złej woli czy z braku wiedzy lecz z dążenia do dobrego samopoczucia emocjonalnego lub/i uśmierzenia lęku w sposób szybki i dostępny.

Doprowadziło to do zwrócenia uwagi na emocje, osobowość i problemy psychiczne jednostki oraz na rozwoju kluczowych umiejętności społecznych, jak i osobowościowych. Głównymi metodami profilaktyki stały się psychodramy, treningi umiejętności społecznych czy programy oparte o radzenie sobie ze stresem. Za to sposobami leczenia stała się psychoterapia indywidualna, jak i grupowa.

Jednakże jak zwrócisz uwagę każdy z tych sposobów opiera się na samym problemie uzależnienia (i dąży do całkowitej abstynencji), a nie na samej czynności przyjmowania substancji. W odpowiedzi na ten problem w latach osiemdziesiątych XX wieku pojawił się model harm reduction (redukcja szkód), który to zakładał, że nie ważne jak dobra profilaktyka nie jest ona w stanie w 100% zapobiec wzięcia przez kogoś substancji. Z tego powodu głównym zadaniem powinno być jak największe ograniczenie szkód wywołanych przez daną substancję. Jednym z zastosowań takiego modelu są choćby programy wymiany igieł czy bardziej znane w polskich realiach substytutu, takie jak: plastry nikotynowe, papierosy elektryczne czy, jak w przypadku osób uzależnionych od heroiny, metadon.

W dzisiejszych czasach przeważającym stał się model psychologizujący, jednakże najlepsze wyniki uzyskuje się poprzez symbiozę wypracowanych przez poszczególne modele systemów profilaktyki oraz leczenia.

Psychoterapia grupowa

AUTORKA: ELŻBIETA SNOCH

„Według analizy grupowej człowiek jest przede wszystkim istotą społeczną, a nie indywidualną [...] ludzie rozwijają się, pozostając we współzależności”

„Terapia grupowa jest bardzo skuteczną formą psychoterapii, a pod względem zdolności zapewnienia istotnych korzyści, co najmniej dorównuje psychoterapii indywidualnej”.



Psychoterapia grupowa

„Według analizy grupowej człowiek jest przede wszystkim istotą społeczną, a nie indywidualną [...] ludzie rozwijają się, pozostając we współzależności”.

„Terapia grupowa jest bardzo skuteczną formą psychoterapii, a pod względem zdolności zapewnienia istotnych korzyści, co najmniej dorównuje psychoterapii indywidualnej”.

Psychoterapia grupowa jest formą oddziaływania, w której techniki psychoterapeutyczne stosowane są wobec grupy uczestników. W takiej sytuacji zmiana zachowania każdego członka grupy służy nie tylko relacja między klientem a terapeutą, ale również interakcje między uczestnikami, do których dochodzi w procesie psychoterapii grupowej. Grupa, nad której bezpieczeństwem czuwa kompetentny terapeuta, stanowi niezwykle potężną siłę napędzającą do zmiany. W trakcie spotkań Pacjenci – w atmosferze szacunku i akceptacji, która jest niezbędna, aby terapia grupowa mogła przynosić pozytywne efekty – przyglądają się relacjom między sobą, a także towarzyszą sobie w przeżywaniu emocji oraz pozytywnych i negatywnych zdarzeń z dnia codziennego. Terapia grupowa jest prowadzona w gronie osób w podobnym wieku i sytuacji życiowej, zmagających się z podobnymi trudnościami natury psychicznej. To pozwala uczestnikom na zrozumienie i umiejętne wspieranie siebie nawzajem.

Jednak, tak jak każdy rodzaj terapii, w kontekście psychoterapii grupowej mówimy tu przede wszystkim o pracy w grupach zamkniętych oraz pracy w grupach otwartych. Ta pierwsza charakteryzuje się tym, że:

- po jej rozpoczęciu nie dołączy nikt nowy, a spotkania odbywają się w ustalonym składzie,
- wszyscy członkowie grupy rozpoczynają i kończą leczenie w tym samym czasie,
- czas pracy psychoterapeutycznej jest zazwyczaj określony w kontrakcie psychoterapeutycznym,
- spójność grupy i intensywność procesu terapeutycznego są mocniejsze niż w przypadku grup otwartych.

Natomiast praca w grupie otwartej cechuje się tym, że:

- na dowolnym etapie jej trwania do grupy, w miarę wolnych miejsc, mogą dołączyć nowe osoby;
- zespół pracuje cały czas; nie wyznacza się początku ani końca terapii;
- pacjenci się zmieniają, niektórzy odchodzą z grupy, przychodzą nowi – zdarza się, że jeden pacjent kończy, a drugi dopiero zaczyna psychoterapię i są ze sobą zupełnie na innym poziomie;

- zazwyczaj członkowie grupy informowani są z wyprzedzeniem o tym, że do grupy dołączy ktoś nowy, pozwala to na przygotowanie się, przyjrzenie się swoim uczuciom, rozmowę o wyobrażeniach i fantazjach, jakie budzi nowa osoba w grupie;
- grupy otwarte bardzo dobrze funkcjonują pod względem organizacyjnym i stanowią formę wsparcia, np. dla ofiar przemocy domowej, dla rodzin z problemem alkoholowym czy dla matek samotnie wychowujących dzieci.

Grupy terapeutyczne bazują na procesach zachodzących między ich członkami. Uczestnicy grupy, mierząc się ze swoimi trudnościami w obecności innych, zyskują unikalną okazję do odkrywania i modyfikowania wzorców interpersonalnych. Proces ten jednak nie przebiega w sposób przypadkowy – każda grupa przechodzi przez specyficzne etapy rozwoju, które mają swoje charakterystyczne cechy i wyzwania. Każda grupa terapeutyczna przechodzi przez cztery fazy rozwoju. Począwszy od:

- I faza ORIENTACJA - pacjenci mają tendencję do wypowiadania się głównie na temat własnych objawów chorobowych, dolegliwości, problemów. Są nieufni wobec reszty członków grupy i psychoterapeuty. Może pojawić się chęć testowania wiedzy i kompetencji terapeuty.
- II faza KONFLIKTU/BUNTU - kształtują się role podejmowane przez uczestników terapii, powstają konflikty między pacjentami i pojawia się kontestacja norm grupowych. Ludzie mogą nie chcieć ujawniać prawdziwych emocji. Mimo napięć, kłótni i protestów, tworzą się spójność grupy, wzajemna akceptacja, chęć poznania, zaangażowanie w życie grupy i udzielanie sobie pomocy.
- III faza INTEGRACJA/SPÓJNOŚCI/WSPÓŁPRACY - słabną napięcia i konflikty, zostają zaakceptowane normy grupowe. Pacjenci w bardziej pogłębiony i szczery sposób przedstawiają własne problemy, wspólnie zastanawiają się nad ich istotą i zachodzącymi zmianami.
- zazwyczaj członkowie grupy informowani są z wyprzedzeniem o tym, że do grupy dołączy ktoś nowy, pozwala to na przygotowanie się, przyjrzenie się swoim uczuciom, rozmowę o wyobrażeniach i fantazjach, jakie budzi nowa osoba w grupie;
- grupy otwarte bardzo dobrze funkcjonują pod względem organizacyjnym i stanowią formę wsparcia, np. dla ofiar przemocy domowej, dla rodzin z problemem alkoholowym czy dla matek samotnie wychowujących dzieci.

Grupy terapeutyczne bazują na procesach zachodzących między ich członkami. Uczestnicy grupy, mierząc się ze swoimi trudnościami w obecności innych, zyskują unikalną okazję do odkrywania i modyfikowania wzorców interpersonalnych. Proces ten jednak nie przebiega w sposób przypadkowy – każda grupa przechodzi przez specyficzne etapy rozwoju, które mają swoje charakterystyczne cechy i wyzwania. Każda grupa terapeutyczna przechodzi przez cztery fazy rozwoju. Począwszy od:

- I faza ORIENTACJA - pacjenci mają tendencję do wypowiadania się głównie na temat własnych objawów chorobowych, dolegliwości, problemów. Są nieufni wobec reszty członków grupy i psychoterapeuty. Może pojawić się chęć testowania wiedzy i kompetencji terapeuty.
- II faza KONFLIKTU/BUNTU - kształtują się role podejmowane przez uczestników terapii, powstają konflikty między pacjentami i pojawia się kontestacja norm grupowych. Ludzie mogą nie chcieć ujawniać prawdziwych emocji. Mimo napięć, kłótni i protestów, tworzą się spójność grupy, wzajemna akceptacja, chęć poznania, zaangażowanie w życie grupy i udzielanie sobie pomocy.
- III faza INTEGRACJA/SPÓJNOŚCI/WSPÓŁPRACY - słabną napięcia i konflikty, zostają zaakceptowane normy grupowe. Pacjenci w bardziej pogłębiony i szczery sposób przedstawiają własne problemy, wspólnie zastanawiają się nad ich istotą i zachodzącymi zmianami.
- IV faza CELOWEJ I ŚWIADOMEJ AKTYWNOŚCI - najbardziej wartościowa praca psychoterapeutyczna, która prowadzi do osiągnięcia wglądu w siebie, następuje zmiana postaw pacjentów i ćwiczy się nowe funkcjonalne zachowania.

Terapię grupową prowadzi jeden lub dwóch terapeutów. Rolą terapeuty jest zadbanie, by każda osoba w tej grupie, czuła się bezpiecznie oraz panowała w niej atmosfera oparta na zaufaniu i życzliwości. Terapeuta interpretuje to co się dzieje w grupie, wyjaśnia zachodzące w niej procesy oraz nadaje tempo pracy. Rolą prowadzących jest również ustalenie zasad, reguł, dzięki którym możliwe będzie doświadczanie i praca w bezpiecznych warunkach. Psychoterapeuta modeluje i wspiera akceptację, szczerość, okazywanie uczuć. Proponuje zadania, ćwiczenia psychologiczne, a także zarządza procesem grupowym. Zachęca uczestników do pracy terapeutycznej, zajmowania się swoimi trudnościami i przeżyciami. To niezbędne by terapia grupowa przyczyniła się do sukcesu jej uczestników.

Dwoma podstawowymi technikami pomocy są pogadanka/wykład oraz swobodna dyskusja. Pogadanka jest formą przekazywania treści dotyczących zagadnień poruszanych w terapii. Prowadzić takie zajęcia może terapeuta lub odpowiednio przygotowany członek grupy. Ma ona na celu przekazanie ważnych informacji dla uczestników terapii. Natomiast dyskusja angażuje wszystkich uczestników grupy. Może dotyczyć ona wielu tematów oraz problemów. Wzajemne komunikowanie się umożliwia włączenie wszystkich członków grupy do pracy. Przekazywane w ten sposób informacje mogą być lepiej przyswajane, dzięki czemu dają korzyści wszystkim uczestnikom. Jest to także forma rozwoju kompetencji społecznych oraz komunikowania się. Uczy odpowiedniego reagowania na własne i cudze emocje, pozwala wzmacniać działania empatyczne oraz uzyskiwać informacje zwrotne. W zależności od uczestników terapii i ich potrzeb terapeuta może prowadzić spotkania w sposób mniej lub bardziej autorytatywny. Oznacza to, że terapeuta wprowadza w działania grupy więcej lub mniej strukturalizowanych zadań oraz poleceń. Powinien on również stać na straży norm i zasad przyjętych przez uczestników. Ich przestrzeganie w trakcie terapii jest bardzo istotne, ponieważ pozwala osiągnąć odpowiednie efekty w pracy.

- Terapia grupowa wskazana jest dla osób, które:
- mają trudność w nawiązywaniu nowych relacji lub ich utrzymywaniu,
- obawiają się bliskości,
- w relacjach z innymi mają tendencję do wycofywania się,
- zbyt mocno angażują się w relacje z innymi, pozwalają im decydować o swoim życiu i obawiają się samodzielności,
- są impulsywne, trudno im zapanować nad swoimi emocjami i zachowaniami,
- nie rozumieją swoich emocji, nie umieją ich nazwać, nie wiedzą, jak je adekwatnie wyrażać,
- odczuwają pustkę w życiu, zmagają się z brakiem celu i motywacji do działania,
- doświadczają stanów lękowych, obniżonego nastroju i nawracających kryzysów psychicznych,
- mają trudność z samoakceptacją i odczuwają silną presję oczekiwań innych.

Często jedną z przyczyn doświadczanych objawów są niesatysfakcjonujące relacje z innymi. Często towarzyszy ludziom poczucie odmienności, niezrozumienia, osamotnienia, dlatego psychoterapie grupową wykorzystuje się też w terapii zaburzeń psychicznych (zaburzenia osobowości, zachowania, nerwicowe, nastroju; psychozy, uzależnienia), wspierania osób cierpiących choroby somatyczne (grupy wsparcia dla chorych z nowotworami, chorobami niedokrwinnymi serca, cukrzycą, stwardnieniem rozsianym), do przepracowania różnych trudnych wydarzeń życiowych (żałoba, gwałt), do rozwoju osobistego.

Jednak jakie są korzyści z takiej terapii? Jak się okazuje jest tak samo skuteczna jak psychoterapia indywidualna - badania nad skutecznością psychoterapii dowodzą, że daje ona bardzo dobre i szybkie efekty. Znaczące zmniejszenie objawów odnotowuje się nawet u 84% pacjentów po zaledwie 10-14 tygodniach terapii grupowej. Daje możliwość uzyskania informacji zwrotnej od grupy i czerpania z siebie wzajemnie. W terapii grupowej pacjent może czerpać z odczuć i doświadczenia co najmniej kilku osób, i to takich, którzy doświadczają podobnych trudności.

Uczestnicy grupy dają sobie wzajemnie zrozumienie i współczucie, a co najważniejsze - mogą uczyć się od siebie wzajemnie, w jaki sposób wyrażać emocje czy radzić sobie ze swoimi problemami.

To elastyczna forma terapii - jedną z kluczowych cech terapii indywidualnej jest odgórnie narzucona częstotliwość. Terapia grupowa może natomiast mieć charakter zblokowany, np. odbywać się raz w miesiącu w weekendy. To idealna opcja dla osób, które nie mogą uczestniczyć w spotkaniach w tygodniu. Jest nie tylko formą leczenia, lecz także formą rozwoju. Z psychoterapii grupowej mogą skorzystać zarówno osoby doświadczające różnych trudności - takich jak np. zaburzenia osobowości, lękowe czy depresja - jak i osoby zdrowe, które chciałyby się rozwijać, a w szczególności zmienić swój sposób funkcjonowania w relacjach. Uczestnictwo w terapii grupowej może być częścią tzw. pracy własnej, której wymaga się od osób aplikujących do szkół psychoterapii czy ubiegających się o certyfikat psychoterapeuty.

Wbrew powszechnej opinii, terapia grupowa nie jest „zbieraniną” przypadkowych osób z różnymi problemami. „Skład” grupy nie jest jednak dziełem przypadku. Odpowiada za niego psychoterapeuta prowadzący. Zanim dana osoba dołączy do spotkań, terapeuta spotyka się z chętnym pacjentem indywidualnie, aby sprawdzić, czy grupa w swoim obecnym składzie jest w stanie pomóc osiągnąć mu to, czego ten potrzebuje, i czy uczestnicy grupy są w stanie stworzyć wspólnie bezpieczną, akceptującą atmosferę dla siebie wzajemnie.

Wszyscy uczestnicy terapii grupowej otrzymują wsparcie od pozostałych członków grupy, mogą wysłuchać ich historii i przestać odczuwać osamotnienie w swej chorobie. Świadomość, że chory nie jest jedyny na świecie ze swoimi problemami i dolegliwościami działa terapeutycznie i może wzbudzić chęć pomagania innym.

Osoby, które wcześniej odczuwały trudności w komunikacji z innymi, czy zmagali się z problemami z funkcjonowaniem w społeczeństwie, podczas terapii mają okazję na poprawę swojego zachowania i samodoskonalenie. Sam proces terapeutyczny może nie być łatwy – każdy pacjent przechodzi go inaczej, ale najważniejsza jest wytrwałość i stosowanie się do zaleceń terapeutów i lekarzy. Niewątpliwie pacjenci kończący terapię grupową odczuwają poprawę w swoim samopoczuciu i relacjach z innymi osobami.

Yalom, I., Leszcz, M. (2006). *Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
Szeliga-Lewińska, J. (2010). *Ogólny model terapii grupowej*. *Psychiatria. Via Medica* tom 7, nr 3 104-116
Mielimąka, M., Rutkowski, K., Cyranka, K., Sobański, J., Müldner-Nieckowski, Ł., Dembińska, E., Smiatek-Mazgaj, B., Klasa, K. (2015). *Effectiveness of intensive group psychotherapy in treatment of neurotic and personality disorders*. *Psychiatr Pol* vol.49, 29-48



Relaksacja w praktyce: Jak trening Jacobsona pomaga odzyskać spokój i zredukować stres

AUTORKA: IZA CETNARSKA

W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i ciągłych wyzwań, wielu z nas szuka skutecznych metod relaksacji, by na chwilę zatrzymać się i poczuć wewnętrzny spokój.



Relaksacja w praktyce: Jak trening Jacobsona pomaga odzyskać spokój i zredukować stres

W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i ciągłych wyzwań, wielu z nas szuka skutecznych metod relaksacji, by na chwilę zatrzymać się i poczuć wewnętrzny spokój. Relaks, znany także jako stan odprężenia, to nie tylko odpoczynek – to świadome obniżenie napięcia mięśniowego i całego pobudzenia organizmu.

Skutecznym narzędziem do osiągnięcia tego stanu jest trening Jacobsona, stworzony przez amerykańskiego psychiatrę Edmunda Jacobsona na początku XX wieku. Choć minęło już wiele lat od jego opracowania, wciąż cieszy się popularnością jako sprawdzony sposób na radzenie sobie z napięciem i stresem.

Czym jest trening Jacobsona?

Trening Jacobsona, zwany także progresywną relaksacją mięśni, opiera się na systematycznym napinaniu i rozluźnianiu różnych grup mięśniowych. Twórca tej metody odkrył, że praca nad napięciem mięśni wpływa korzystnie na nasz układ nerwowy, redukując nie tylko stres, ale i fizyczne objawy lęku, takie jak drżenie rąk, kołatanie serca czy napięcie w ciele. Dzięki tej technice organizm stopniowo przyzwyczaja się do stanu relaksu, a my możemy skuteczniej radzić sobie w stresujących sytuacjach.

Jak działa technika Jacobsona?

Klucz do efektywności treningu Jacobsona tkwi w prostocie – każde ćwiczenie zaczyna się od napinania danej grupy mięśni, by po chwili je rozluźnić.

To naprzemienne działanie pozwala dostrzec różnicę między stanem napięcia i rozluźnienia, co wzmacnia świadomość ciała. Metoda ta dzieli się na dwa etapy:

Relaksacja stopniowa – polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśniowych, począwszy od mięśni ramion, kończąc na mięśniach twarzy.

Relaksacja zróżnicowana – obejmuje napinanie tylko jednej, wybranej grupy mięśniowej potrzebnej do wykonania danej czynności, np. uśmiechu, podczas gdy reszta ciała pozostaje w stanie rozluźnienia.

Przykładowe ćwiczenia Jacobsona

Aby efektywnie wykonać trening relaksacyjny, znajdź ciche, przytulne miejsce, w którym poczujesz się komfortowo. Zaczynj od ułożenia się wygodnie – połóż się na plecach, rozłóż ramiona wzdłuż ciała i zamknij oczy.

Ćwiczenie rąk i ramion: Zegnij najpierw jedno ramię w łokciu i mocno napnij biceps przez kilka sekund. Potem powoli je rozluźnij i skoncentruj się na uczuciu rozluźnienia. Następnie powtórz to samo z drugim ramieniem.

Ćwiczenie dłoni: Zegnij dłonie w nadgarstkach grzbietem do góry, napręż mięśnie, a potem je rozluźnij. Powtórz ruch, tym razem zginając dłonie grzbietem w dół. Zwróć uwagę na różnicę między napięciem a rozluźnieniem.

Ćwiczenie nóg i stóp: Zegnij jedną stopę tak, by poczuć napięcie w łydce, po czym rozluźnij mięśnie. Powtórz z drugą nogą.

Ćwiczenie mięśni twarzy: Uśmiechnij się, aby napiąć mięśnie twarzy, a następnie je rozluźnij. Możesz też spróbować mocno zmarszczyć czoło lub zamknąć oczy, napinając mięśnie wokół oczu, po czym rozluźnić je całkowicie.

Korzyści z regularnego treningu Jacobsona

Trening Jacobsona to nie tylko chwila odpoczynku, lecz także skuteczna metoda na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. Praktyka ta rozwija umiejętność samokontroli i wspiera równowagę emocjonalną. Dodatkowo, może pomóc w poprawie jakości snu oraz wspomagać funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

Psychologowie i psychoterapeuci rekomendują tę technikę jako skuteczny sposób na obniżenie napięcia w stresujących sytuacjach. W miarę regularnych ćwiczeń, organizm przyzwyczaja się do stanu rozluźnienia, co pomaga radzić sobie z presją i wyzwaniami dnia codziennego.

Osiągnij spokój dzięki treningowi Jacobsona

Trening Jacobsona to idealna technika dla każdego, kto chce wprowadzić do życia większą równowagę. Wymaga jedynie chwili wytchnienia i świadomości ciała, a jego efekty są odczuwalne niemal natychmiast. Wystarczy kilkanaście minut dziennie, aby poczuć się zrelaksowanym i w pełni odprężonym – gotowym na wyzwania codzienności.

The background of the page features a dark, moody photograph of several women from the waist up. They are wearing white tank tops and dark pants. Their arms are raised, and their fists are clenched, suggesting a protest or a gesture of solidarity. The lighting is dramatic, with the women's faces and clothing partially highlighted against a dark background.

Prawa kobiet w Polsce: Wyzwania na najbliższe lata

AUTORKA: ANNA BIEL

Temat walki o prawa kobiet w Polsce budzi emocje od lat. Często można usłyszeć opinie, że walka ta jest zbędna, bo prawa zostały już zdobyte. Jednak z perspektywy wielu kobiet takie podejście jest nie tylko uproszczeniem, ale wręcz nieporozumieniem.



Prawa kobiet w Polsce: Wyzwania na najbliższe lata

Temat walki o prawa kobiet w Polsce budzi emocje od lat. Często można usłyszeć opinie, że walka ta jest zbędna, bo prawa zostały już zdobyte. Jednak z perspektywy wielu kobiet takie podejście jest nie tylko uproszczeniem, ale wręcz nieporozumieniem. W społecznym dyskursie Polska jest często zestawiana z krajami, gdzie patriarchy i religijne normy wciąż narzucają kobietom wyraźnie marginalizowaną rolę, co sprawia, że nasza sytuacja wydaje się relatywnie „dobra”.

Niemniej jednak historia pokazuje, jak krucha może być wolność i jak łatwo można utracić nawet wywalczone prawa. Cytując Wendella Phillipsa, amerykańskiego działacza społecznego: „Wieczna czujność jest ceną wolności.” To ostrzeżenie przypomina nam, że walka o równość nie kończy się nigdy – to ciągły proces, którego powodzenie zależy od zaangażowania i świadomości społecznej. Warto pamiętać, że Polska, mimo historycznych osiągnięć, wciąż stoi przed szczególnymi wyzwaniami na tle krajów Unii Europejskiej, gdzie regulacje dotyczące praw kobiet mogą być znacznie bardziej rozbudowane. Przyjrzyjmy się więc kluczowym wyzwaniom stojącym przed kobietami w Polsce dziś i w najbliższych latach.

Prawa kobiet w Polsce mają wyjątkowo burzliwą historię. W okresie międzywojennym, w 1918 roku, Polska jako jeden z pierwszych krajów europejskich przyznała kobietom prawa wyborcze. Było to ogromne osiągnięcie, zwłaszcza biorąc pod uwagę, że wiele krajów zachodnich przyznało te prawa dopiero kilka dekad później. Był to efekt zarówno wpływu ruchów sufrażystek, jak i potrzeby włączenia kobiet w życie polityczne kraju.

Jednak II wojna światowa i czas PRL przyniosły kobietom zupełnie nowe role. Z jednej strony konieczność pracy w fabrykach czy w rolnictwie – znana kampania „kobiety na traktory” – wymusiła nie tylko aktywizację zawodową, ale i zwiększoną obecność kobiet w życiu publicznym. Było to jednak rozwiązanie podyktowane sytuacją, a nie równościowymi ideałami – kobiety miały być przede wszystkim narzędziem odbudowy i siłą roboczą. Transformacja ustrojowa w 1989 roku przyniosła nowe wyzwania. Kobiety wciąż musiały walczyć o równy dostęp do pracy i edukacji, a system gospodarki rynkowej wywołał konkurencję i napięcia, w których to kobiety często traciły na równi z innymi grupami społecznymi. Początek transformacji ustrojowej przyniósł także wzrost bezrobocia wśród kobiet, co wpłynęło na ich sytuację na rynku pracy. Jeżeli kogoś zapytać, o jakie prawa walczą teraz Polki, najczęściej usłyszymy: aborcja. Temat mocno polaryzuje. Kwestia praw reprodukcyjnych stała się w Polsce jednym z najbardziej gorących tematów społecznych i politycznych, szczególnie po wyroku Trybunału Konstytucyjnego z 2020 roku, który radykalnie ograniczył dostęp do legalnej aborcji.

Trybunał orzekł wtedy, że aborcja z powodu ciężkich wad płodu jest niezgodna z Konstytucją, co de facto pozostawiło aborcję legalną tylko w przypadkach zagrożenia życia matki i ciąży będącej wynikiem gwałtu lub kazirodztwa. Decyzja ta wywołała masowe protesty i falę społecznych debat, a nawet podjęto rozważania o likwidacji samego Trybunału Konstytucyjnego, który według licznych ekspertów prawa działa obecnie z ograniczoną niezależnością, co osłabia zaufanie obywateli do jego wyroków. Funkcjonowanie Trybunału jest postrzegane przez część społeczeństwa jako podlegające politycznym wpływom, co powoduje niepewność w kwestii autorytetu jego decyzji.

Problemem pozostaje też edukacja seksualna, której brakuje w programach szkolnych, co w praktyce ogranicza wiedzę młodych osób na temat zdrowia reprodukcyjnego i prowadzi do niepełnej świadomości o prawach w tym zakresie. Kolejnym wyzwaniem, przed którym stoją kobiety, są nierówności płacowe i bariery na rynku pracy.

Problem nierówności płac wynika z licznych czynników i stereotypów, w tym przekonania, że mężczyźni są lepiej przygotowani do pewnych zawodów, co skutkuje wyższymi wynagrodzeniami. W rzeczywistości wynika to często z tego, że kobiety nadal ponoszą główną odpowiedzialność za opiekę nad dziećmi i domem, co utrudnia ich rozwój zawodowy.

Zgodnie z danymi GUS, średnia różnica wynagrodzeń między płciami nadal jest znacząca. Wiele badań wskazuje, że stereotypowe podejście, zgodnie z którym dom i dzieci są „domeną kobiet”, jest głęboko zakorzenione i wpływa na codzienne wybory oraz sytuację zawodową. Kobiety często, wychowane w tym duchu, są nauczone, że ich obowiązki są przede wszystkim w domu. Ważną rolę w przełamywaniu tych wzorców pełni edukacja i podnoszenie świadomości społecznej, począwszy od najwcześniejszych etapów edukacji. W Polsce wiele kobiet napotyka bariery w powrocie do pracy po urlopie macierzyńskim, a brak elastycznych form zatrudnienia utrudnia ich rozwój zawodowy i ogranicza szanse na wysokie stanowiska, co nazywane jest „szklanym sufitem”.

Dlatego warto, by organizacje działające na rzecz praw kobiet kładły nacisk na zmianę kultury pracy i promocję rozwiązań sprzyjających równowadze dom-praca.

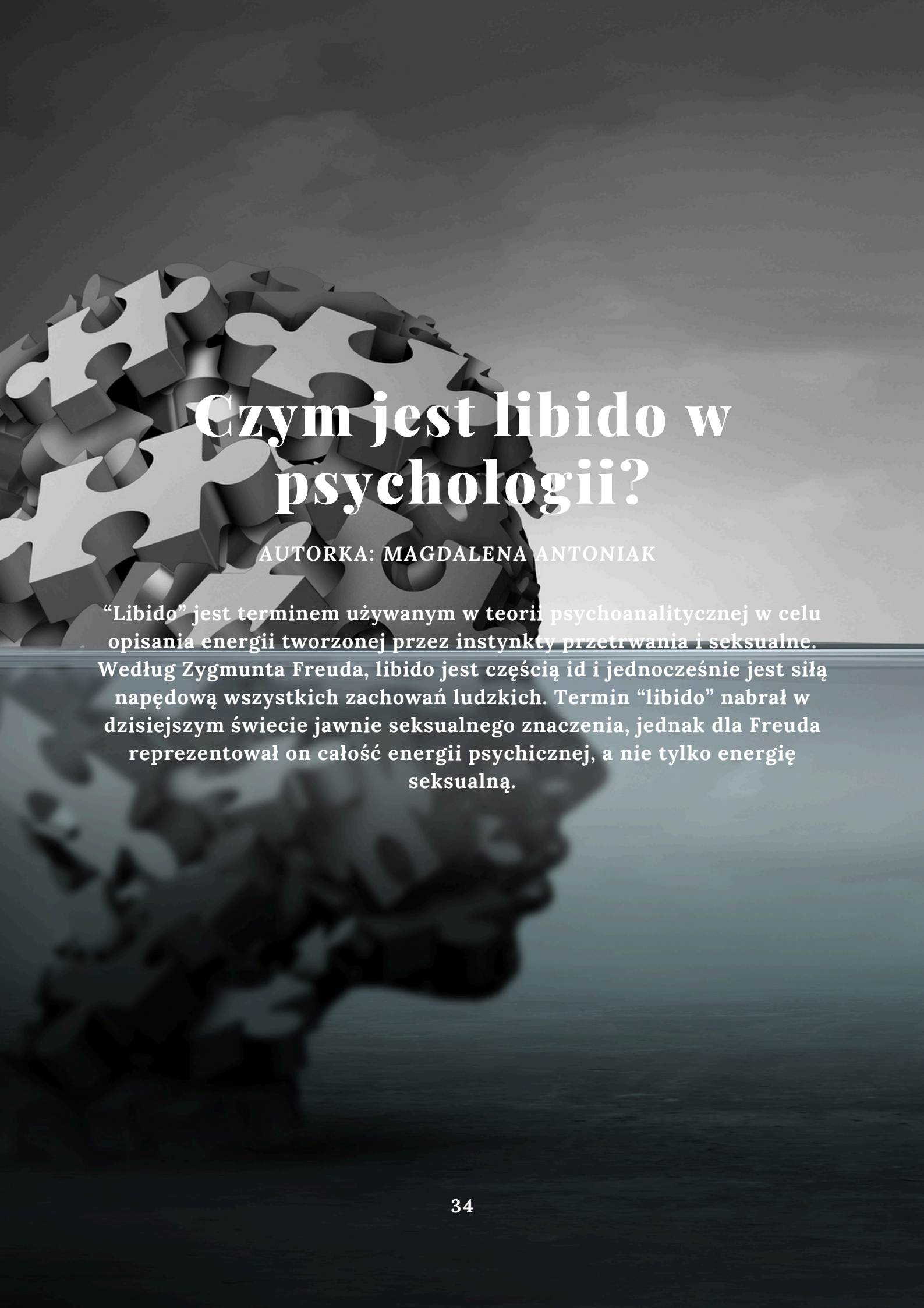
Przemoc wobec kobiet to nadal trudny temat. Choć Polska podpisała Konwencję Stambulską – międzynarodowy traktat mający na celu przeciwdziałanie przemocy wobec kobiet i przemocy domowej – jej wdrażanie napotyka na liczne trudności. Mimo że kraj zadeklarował realizację postanowień konwencji, Polska jest jednym z niewielu krajów UE, który rozważał wycofanie się z tego traktatu. W Polsce procedury prawne dotyczące zgłaszania przemocy są czasochłonne i skomplikowane, a kobiety, które decydują się na zgłoszenie przemocy, często nie otrzymują wystarczającego wsparcia od służb publicznych. Ponadto brakuje ośrodków pomocy dla ofiar przemocy, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, co ogranicza ich dostęp do wsparcia psychologicznego, prawnego i finansowego. Realizacja prawa do ochrony przed przemocą jest ograniczona przez niedobory budżetowe oraz brak odpowiednich zasobów.

Kolejnym wyzwaniem jest niedoreprezentowanie kobiet w polityce. Choć liczba kobiet w parlamencie powoli rośnie, to jednak Polska nie osiągnęła jeszcze równej reprezentacji.

Brak parytetów wyborczych i inne bariery społeczne oraz ekonomiczne stanowią istotne przeszkody w zwiększeniu udziału kobiet w polityce. Mimo że propozycje parytetów wyborczych mogłyby pomóc zwiększyć udział kobiet w polityce, to samo prawo nie wystarczy. Istotne jest przełamywanie społecznych stereotypów oraz budowanie zaufania społecznego do przywódczyń.

Polskie kobiety napotykają liczne trudności instytucjonalne i kulturowe, które uniemożliwiają im pełne zaangażowanie w życie polityczne kraju. Ruchy społeczne, takie jak Strajk Kobiet, pokazały, że młode pokolenia w Polsce coraz częściej angażują się w walkę o równość płci i prawa człowieka. Social media odgrywają kluczową rolę, umożliwiając szybkie rozpowszechnianie informacji i mobilizację społeczności. W ostatnich latach Strajk Kobiet, będący odpowiedzią na wyrok Trybunału z 2020 roku, pokazał, że rosnąca świadomość i zaangażowanie młodych osób są siłą napędową zmian. Coraz więcej młodych ludzi w Polsce postrzega obronę praw człowieka nie tylko jako obowiązek moralny, ale także jako podstawę demokracji.

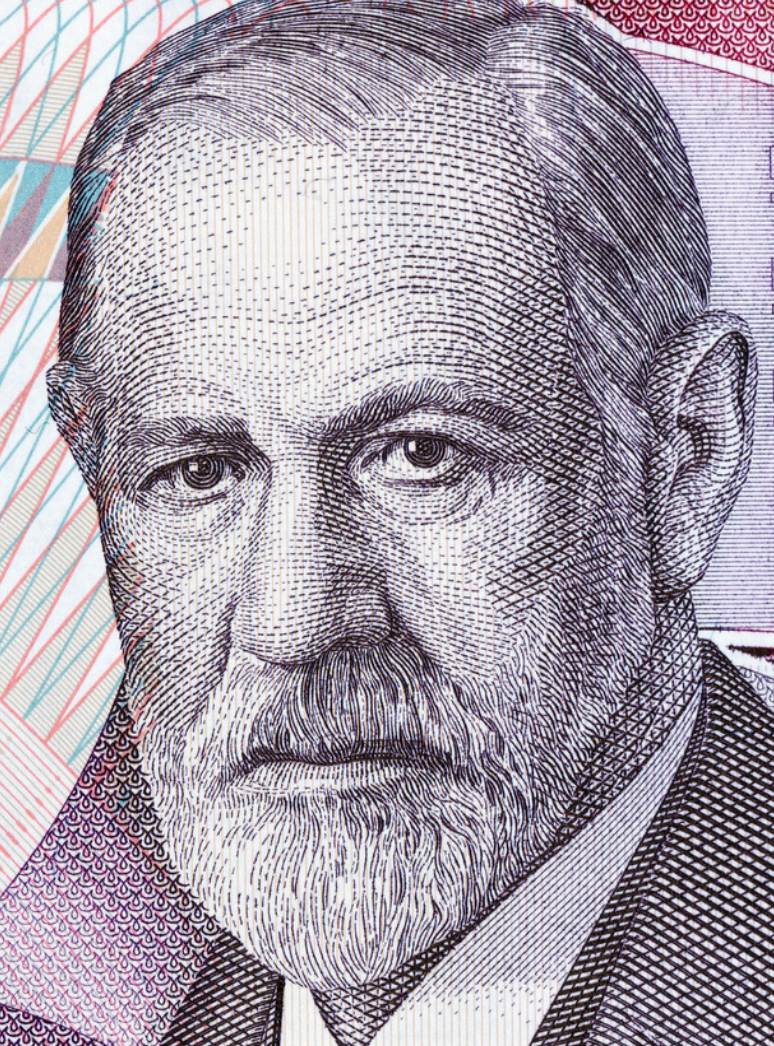
Przyszłość aktywizmu i walki o prawa kobiet leży w rękach młodych, których siła i determinacja mogą doprowadzić do pozytywnych zmian w społeczeństwie. Niezależnie od dotychczasowych trudności, polskie kobiety zyskują coraz większą świadomość i odwagę, by walczyć o swoje prawa.

A large, dark, 3D puzzle forming the shape of a human brain, set against a dark, cloudy background. The puzzle pieces are interlocked, and the overall shape is a silhouette of a brain.

Czym jest libido w psychologii?

AUTORKA: MAGDALENA ANTONIAK

“Libido” jest terminem używanym w teorii psychoanalitycznej w celu opisanie energii tworzonej przez instynkty przetrwania i seksualne. Według Zygmunta Freuda, libido jest częścią id i jednocześnie jest siłą napędową wszystkich zachowań ludzkich. Termin “libido” nabrał w dzisiejszym świecie jawnie seksualnego znaczenia, jednak dla Freuda reprezentował on całość energii psychicznej, a nie tylko energię seksualną.



Czym jest libido w psychologii?

“Libido” jest terminem używanym w teorii psychoanalizy w celu opisu energii tworzonej przez instynkty przetrwania i seksualne. Według Zygmunta Freuda, libido jest częścią id i jednocześnie jest siłą napędową wszystkich zachowań ludzkich. Termin “libido” nabrał w dzisiejszym świecie jawnie seksualnego znaczenia, jednak dla Freuda reprezentował on całość energii psychicznej, a nie tylko energię seksualną.

Libido w teorii psychoanalitycznej

Freud uważał, że id jest jedyną częścią osobowości obecną od urodzenia. Sugerował, że jest ono rezerwuarem nieświadomej, pierwotnej energii. Id poszukuje przyjemności i domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich pragnień. Jest również źródłem naszych pragnień oraz impulsów.

Jak libido funkcjonuje w id? Id jest kontrolowane przez coś, co Freud nazwał zasadą przyjemności. Zasadniczo, id próbuje kierować wszystkimi działaniami i procesami ciała, aby osiągnąć jak największą ilość przyjemności.

Id domaga się natychmiastowego zaspokojenia nawet najbardziej podstawowych potrzeb. Gdyby tylko id kierowało naszymi zachowaniami, bralibyśmy to, co tylko chcemy, kiedy chcemy, bez względu na sytuację. Oczywiście, doprowadziłoby to do poważnych problemów. Nasze pragnienia i pożądania nie zawsze są właściwe, a działanie zgodnie z nimi może mieć poważne reperkusje.

Wpływ Ego

Co więc powstrzymuje ludzi przed działaniem zgodnie z ich najbardziej podstawowymi instynktami i pragnieniami? Ego jest częścią osobowości, której zadaniem jest okiełznanie libidinalnej energii id i upewnienie się, że nasze popędy wyrażane są w akceptowalny sposób. Kieruje się ono zasadą rzeczywistości, która skupia się na pomaganiu osobie w osiągnięciu jej celów w sposób, który jest realistyczny i możliwy do zaakceptowania.

Tak więc, podczas gdy libidinalne pragnienia id mogą kazać Ci chwycić tego pączka z półki sklepowej i zacząć go natychmiast jeść, ego panuje nad tym impulsem. Zamiast tego podejmiesz społecznie akceptowalne działania polegające na umieszczeniu pączków w koszyku, zapłaceniu za nie w kasie i zabranii ich do domu, zanim w końcu poddasz się chęci zjedzenia tego smacznego przysmaku.

Rola Superego

Dalej cały proces komplikuje obecność superego. Superego jest częścią osobowości, która obejmuje ideały i moralność zinternalizowaną od rodziców, autorytetów i społeczeństwa.

Ego musi pośredniczyć między podstawowymi wymaganiami stworzonymi przez libido, jak również idealistycznymi standardami narzuconymi przez superego.

Libido i fiksacja

Sposób, w jaki libido jest wyrażane, zależy od etapu rozwoju, na którym znajduje się dana osoba. Według Freuda, dzieci rozwijają się poprzez serię etapów psychoseksualnych. Na każdym etapie, libido koncentruje się na określonym obszarze. Kiedy dziecko radzi sobie z nim pomyślnie, przechodzi do następnego etapu rozwoju i ostatecznie wyrasta na zdrowego, odnoszącego sukcesy dorosłego.

W niektórych przypadkach skupienie na energii libidinalnej danej osoby może pozostać utrwalone na wcześniejszym etapie rozwoju w tym, co Freud określił mianem fiksacji. Kiedy tak się dzieje, energia libido może być zbyt związana z tym etapem rozwoju i osoba pozostanie „uwięziona” w tym etapie, dopóki konflikt nie zostanie rozwiązany.

Na przykład, pierwszym etapem teorii rozwoju psychoseksualnego Freuda jest etap oralny. W tym czasie libido dziecka koncentruje się na ustach, dlatego ważne są takie czynności jak jedzenie, ssanie i picie.

Jeśli dojdzie do fiksacji oralnej, energia libidalna dorosłego pozostanie skupiona na tym etapie, co może skutkować takimi problemami jak obgryzanie paznokci, picie, palenie i inne nawyki.

Energia libido jest ograniczona

Freud wierzył również, że każda osoba ma ograniczoną liczbę energii libido. Ponieważ ilość dostępnej energii jest ograniczona, sugerował, że różne procesy umysłowe konkurują o to, co jest dostępne.

Dla przykładu, Freud zasugerował, że akt represji, czyli utrzymywania wspomnień poza świadomością, wymaga ogromnej ilości energii psychicznej. Każdy proces umysłowy, który wymaga tak wiele energii do utrzymania, ma wpływ na zdolność umysłu do normalnego funkcjonowania.

Rola libido w psychoanalizie

Celem psychoanalizy, jak wierzył Freud, było doprowadzenie nieświadomych popędów libidalnych do świadomości. W ten sposób, takie popędy mogą być traktowane świadomie bez nadmiernego polegania na mechanizmach obronnych ego.

Libido i pożądanie seksualne

Poza swoimi freudowskimi korzeniami, termin libido jest dziś najczęściej używany w odniesieniu do popędu seksualnego danej osoby.

Libido obejmuje nie tylko biologiczne pragnienie seksu, ale również czynniki psychologiczne i społeczne, które przyczyniają się do aktywności seksualnej.

Współczesne użycie terminu libido prawdopodobnie wywodzi się z pierwotnego użycia tego terminu przez Freuda w odniesieniu do pożądania seksualnego. Jednak w miarę jak Freud rozwijał swoje koncepcje, zaczął postrzegać libido jako coś więcej niż tylko popęd seksualny, a bardziej jako ogólny instynkt życiowy, który obejmuje instynkty przetrwania i inne motywacje.

Niektóre czynniki, które mogą wpływać na libido lub popęd płciowy to:

1. Warunki medyczne i zdrowotne mogą wpływać na pragnienie seksu u danej osoby. Warunki medyczne, takie jak choroba, zmęczenie i leki mogą często obniżać libido. Zaburzenia seksualne, w tym hipoaktywne zaburzenia popędu seksualnego i zaburzenia podniecenia seksualnego u kobiet mogą również prowadzić do obniżenia libido.

- 2.

- Czynniki psychologiczne, które mogą wpływać na libido obejmują stres, osobowość, wiek, status związku, styl życia i doświadczenia z przeszłości. Na przykład, nadużycia seksualne i traumy mogą mieć wpływ na libido. Inne problemy, takie jak obraz ciała, samoocena i depresja mogą również sprawić, że ludzie pragną mniej seksu.
- Hormony płciowe, w tym testosteron i estrogen, wywołują biologiczną potrzebę seksu i pomagają regulować libido.
- Problemy społeczne, w tym samotność, złe relacje i problemy z intymnością mogą również tłumić libido.

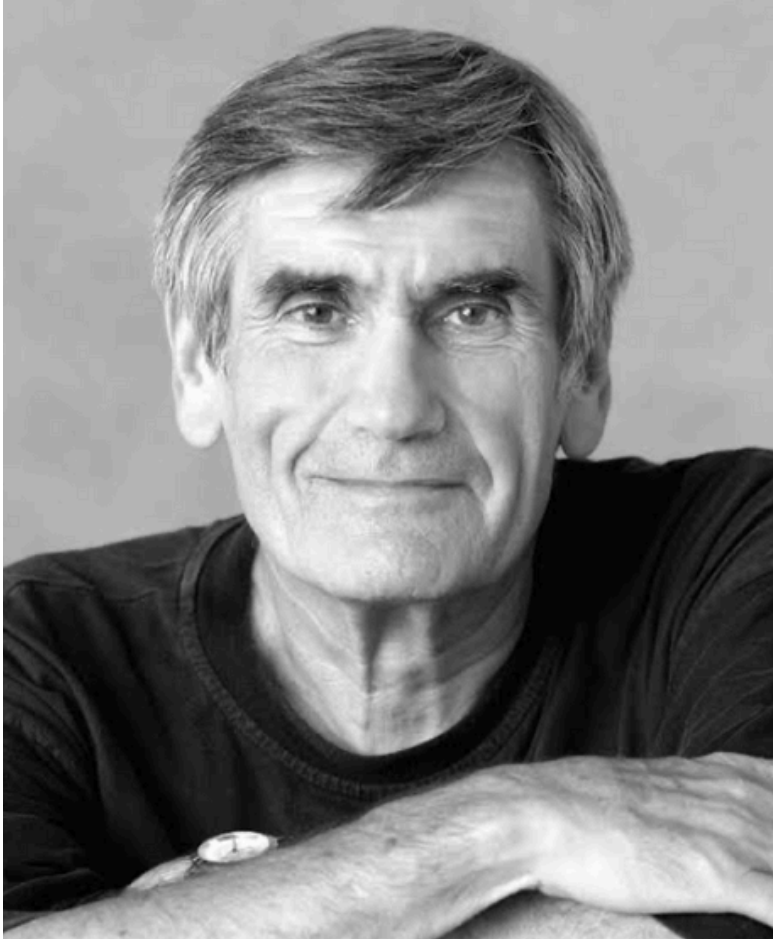
Koncepcja libido nadal odgrywa ważną rolę w psychoanalizie, jednak termin ten nabrał nieco innego znaczenia w nowoczesnym użyciu. Dzisiaj, kiedy mówimy o libido, prawdopodobnie odnosimy się do ogólnej idei pragnienia seksu. Wiele czynników może odgrywać rolę w libido poza wpływami biologicznymi, w tym czynniki psychologiczne i społeczne. Jeśli martwisz się o swoje libido, rozważ rozmowę z lekarzem lub specjalistą od zdrowia psychicznego.

Porozumienie bez przemocy

AUTORKA: WIKTORIA KRZAN

W jakim języku mówi się w Twoim domu? Czy jest to język Żyrafy? A może jest to język Szakala? Innymi słowami można powiedzieć, czy mówi się językiem pełnym miłości, serca, szacunku i zrozumienia, czy jednak pojawiają się przeciwności tego... może nawet całkowicie nieświadomie i nieintencjonalnie. Kłótnie, osądy, wyrzuty, może podniesiony głos, albo nawet milczenie, które ma na celu pokazanie jak bardzo jesteśmy z czegoś niezadowoleni?





Porozumienie bez przemocy

W jakim języku mówi się w Twoim domu? Czy jest to język Żyrafy? A może jest to język Szakala? Innymi słowami można powiedzieć, czy mówi się językiem pełnym miłości, serca, szacunku i zrozumienia, czy jednak pojawiają się przeciwności tego... może nawet całkowicie nieświadomie i nieintencjonalnie. Klótnie, osądy, wyrzuty, może podniesiony głos, albo nawet milczenie, które ma na celu pokazanie jak bardzo jesteśmy z czegoś niezadowoleni?

Porozumienie bez przemocy to całkowicie inne spojrzenie na komunikację niż znaliśmy do tej pory, (a przynajmniej inne w moich oczach). Jest to koncepcja, stworzona przez Marshalla Rosenberga, miło uśmiechającego się pana ze zdjęcia po prawej stronie. Będąc małym chłopcem doświadczył on niesprawiedliwości i okrutnego traktowania na tle rasowym, łącznie z tym, że został pobity gdy koledzy z klasy tylko usłyszeli jego żydowskie nazwisko. Młody Marshall, wierząc iż jesteśmy dobrzy z natury bardzo wnikliwie obserwował ludzi wokół siebie i marzył o znalezieniu odpowiedzi na dwa pytania. Jak to jest, że niektórzy z nas tracą kontakt z tą dobrą, współodczuwającą naturą? Oraz jak to jest możliwe, że inni, mimo doświadczanych przykrości ze strony innych, pozostają z tą naturą w zgodzie? Tak właśnie powstało Porozumienie bez przemocy (eng. Nonviolent communication).

O co w tym wszystkim chodzi i czemu w nazwie jest słowo przemoc?

Może nam się wydawać, że nasz sposób komunikacji nie ma nic wspólnego z przemocą, bo po pierwsze, przecież **przemoc** jest słowem, które cieszy się BARDZO złą sławą. Jest ciężkie jak wieloryb, ostre jak brzytwa i brudne jak pozimowe ulice.

Generalnie chcemy trzymać się od niego z daleka. Gdy słyszymy je określające kogoś np. “była w przemocowym związku” myślimy sobie o naprawdę dużej krzywdzie, prawda? Gdy usłyszelibyśmy je w opowieści o nas samych, poczulibyśmy zapewne oburzenie i niezgodę.

Przemoc to krzywda, i choć nie chcemy krzywdzić innych, czasami, całkiem nieświadomie i nieintencjonalnie zdarza się, że nasze słowa ranią. Dodatkowo przemoc zakłada, że istnieje nierównowaga stron. Ktoś jest silniejszy, ktoś słabszy, więc będzie wygrany i przegrany.

Ale ale ale... proszę jeszcze nie zamykać artykułu. Zanim przejdziemy dalej, muszę zaznaczyć i naprostować jedną bardzo istotną rzecz. O ile faktycznie w komunikacji niektórych osób, co możemy obserwować właściwie na co dzień, pojawia się ta złowroga PRZEMOC, to nie do końca o nią tu chodzi. To znaczy może chodzić, ale chodzi o coś więcej. Język angielski w jakim powstało porozumienie bez przemocy (Nonviolent Communication) nie zawsze da się przetłumaczyć 1:1 na język polski.

Nieściskość tu pojawia się w słowie NONVIOLENT. Najdosłowniejsze tłumaczenie to właśnie “bez przemocy”. Jednak nie oddaje to w pełni ducha sprawy. Violent / violence, z języka angielskiego dosłownie oznacza przemoc, ale też gwałtowność, złość i gniew. Bliższe całej idei byłoby “Porozumienie Serca” lub “Porozumienie Współczujące”, czyli takie niekierowane złością i gwałtownością emocji. Możemy więc zacząć od nowa.

Porozumienie serca

Marshall Rosenberg w swojej książce “Porozumienie bez przemocy” i prowadząc szkolenia PBP opowiada o dawaniu z serca używa dwóch pacynek: szakala i żyrafy.

O DAWANIU Z SERCA ZAMIAST PRÓB UDOWODNIENIA RACJI

Marshall Rosenberg mówi, że komunikacja może pójść w dwa kierunki. Albo będzie dawaniem z serca, gdzie ostatecznie mamy dwie osoby z poczuciem, że dobrze rozumiemy siebie nawzajem, bo wyraziliśmy dokładnie to czego potrzebujemy i dbamy tym samym o obie strony w wyniku czego nikt nie jest skrzywdzony.

Albo będziemy grać w grę pt “kto ma rację?”, gdzie jest wygrany i przegrany, z których ten drugi zawsze ponosi szkodę i cierpi.

Nie ma innych scenariuszy. Są to odpowiednio posługiwanie się Żyrafim i Szakalowym.

Zanim przejdziemy do wyjaśnienia jak używać Języka Żyrafy, powiedzmy sobie kilka słów o potrzebach.

O POTRZEBACH MOICH I TWOICH

Każde, ale to KAŻDE nasze zachowanie jest motywowane jakąś potrzebą. Tak działamy, tak zostaliśmy stworzeni. Idziemy do lodówki, lub szafki, bo jesteśmy głodni - mamy potrzebę zaspokojenia głodu, idziemy do bliskiej osoby przytulić się, bo potrzebujemy bliskości. Zmieniamy pracę na lepszą, bo potrzebujemy np. się spełniać. Przygarniamy psa ze schroniska, bo raz, że chcemy opiekować i przyjaźnić się z futrzastym czworonogiem, dwa, że zaspakajamy naszą potrzebę pomocy lub być może bycia potrzebnym. Podam mniej oczywisty przykład z "niegrzecznym" dzieckiem.

Każdy z nas ma lub miał możliwość obserwować jakieś dziecko. Czy to dziecko znajomych, czy dużo młodszy kuzyn. Niektórzy może nawet mają swoje dzieci, albo pracują w przedszkolu, czy szkole. Niektórzy pamiętają tylko siebie sprzed 42 dwudziestu lat.

Dziecko zachowujące się "niegrzecznie", czyli właściwie jak? Tak jak my sobie tego nie życzymy z różnych powodów: bo krzywdzi kogoś innego, bo jest to zachowanie niebezpieczne, albo po prostu nam przeszkadza... Argumentów może być masa. Potrzebą opiekuna jest, żeby dziecko: było bezpieczne, nie krzywdziło innych, żeby w czymś nie przeszkadzało itd. W potrzebę opiekuna jest dość łatwo się wempatyzować, choć czasem, zastanawiając się nad rzeczywistą motywacją opiekuna w słowach "zachowuj się inaczej" możemy uświadomić sobie, że właściwie nie znajdziemy potrzeby do zaspokojenia, tylko po prostu przekładamy to jacy chcielibyśmy, aby dziecko było, na to jakie jest i trafiamy na rozbieżność, a musimy pamiętać, że dziecko jest przecież osobną osobą i ma swoją osobowość - nie jest rodzicem. Potrzebę opiekuna/rodzica znamy, a jaka jest potrzeba dziecka? Często podczas zajęć, pracując w przedszkolu, gdy widzę, że dziecko zaczyna przeszkadzać i nie możemy wspólnie dojść do odpowiedzi jaka jest jego potrzeba i słyszę od niej lub niego tylko "robię to bo tak, bo mam na to ochotę", myślę, że potrzeba jaka kieruje tym konkretnym zachowaniem jest niezwykle prosta, ale dziecko nie jest w stanie mi jej przekazać.

“Potrzebuję twojej uwagi i tylko ten sposób mi ją daje, lub tylko taki sposób znam.”

W każdym razie warto jest w każdym komunikacie i czynności drugiej osoby zastanowić się przez chwilę JAKĄ POTRZEBĘ MA DRUGA OSOBA.

Kolejny przykład:

Występują: On i Ona lub Ona i Ona lub On i On i wszystkie inne wariacje:

Jedno z nich: **“W tym tygodniu dzień w dzień pracowałem do późna. Kochasz swoją pracę bardziej niż mnie.”**

Jaka jest potrzeba osoby partnerskiej? Jak popatrzymy sobie na ten komunikat w taki całkowicie “suchy” sposób, czyli zero emocji, zero domysłów, możemy usłyszeć, że partner/ka przekazuje nam, że zauważył_, że dużo pracujemy i kochamy swoją pracę bardziej niż jego/ją. Oczywiście wiemy, że nie o to chodzi. Możemy też z samej pierwszej części wysnuć domysł “pewnie się cieszy, że tak ciężko pracuję i przynoszę do domu dużo pieniędzy”. Gdy dodamy drugą część możemy dołożyć kolejny domysł “żartuje sobie ze mnie śmieszek jeden”.

Oczywiście (lub nie, bo trafne domyślanie się uważam za sztukę wyższą) domyślamy się, że osoba wypowiadająca taki komunikat ma jedną potrzebę “Spędź ze mną czas, potrzebuję więcej intymności, czuję się mniej ważna/y”. Ale nasza osoba partnerska, do której kierujemy taką wypowiedź MOŻE USŁYSZEĆ COKOLWIEK. Naprawdę cokolwiek.

Może usłyszeć nie słuszną według nas pretensję: **“Czepia się, że tyle pracuję, a przecież pracuję tyle, żebyśmy oboje mieli więcej pieniędzy.”**

Może usłyszeć przedrzeźnianie się i pochwałę ogromnego wkładu poświęconego dla budowania wspólnego majątku. **“Oh, docenia moje starania.”**

Może albo nie, usłyszeć TO CO NAPRAWDĘ stoi za tym komunikatem, czyli SPĘDŹMY RAZEM CZAS, TĘSKNIĘ ZA TOBĄ.

Jak można powiedzieć ten sam komunikat, ale w taki sposób, żeby rzeczywiście wybrzmiało to co chcemy przekazać, czyli NASZĄ POTRZEBĘ?

“Kochanie/miodzie/skarbie... ostatnio codziennie pracujesz do późna i właściwie nie mieliśmy czasu dziś razem usiąść i porozmawiać. Wczoraj było podobnie, a przedwczoraj posiedzieliśmy tylko z jakieś 15 minut. Jest mi bardzo smutno i czuję się przez to samotnie (a może nawet druga strona czuje złość, bo tak długo milczała o tym problemie, że nagromadziło się w niej tyle smutku i frustracji, że pozostała już tylko złość). Kiedyś spędzaliśmy ze sobą więcej czasu i bardzo zależy mi na tym, żebyśmy do tego wrócili. Czy jutro, gdy wrócimy z pracy, możemy zaplanować czas tylko dla nas?”

Wyszła mi z tego bardzo rozbudowana forma PBP. Można to samo powiedzieć jeszcze prościej:

“Przez ostatnie kilka dni mieliśmy dużo obowiązków/pracowałeś/eś do późna i nie mieliśmy czasu razem posiedzieć i jest mi przez to bardzo smutno i samotnie. Zależy mi, żebyśmy spędzali więcej czasu razem. Czy jutro możemy wygospodarować 2 godziny tylko dla nas?”

Ciąg dalszy tego akapitu znajduje się poniżej, jako jeden ze składników 44 komunikatu żyrafy.

CZAS NA JĘZYK ŻYRAFY

Język Żyrafy w koncepcji Marshalla składa się z 4 elementów:

1. spostrzeżenie

2. uczucia

3. potrzeby

4. prośba

FAKTY lub SPOSTRZEŻENIA

Nazwijmy: co właściwie dzieje się w tej sytuacji? Jest to element w którym nazywamy daną czynność, co robi druga osoba, co zaobserwowaliśmy, a jednocześnie co wpływa na nasze samopoczucie. Fakty, co najważniejsze nie zawierają oceny.

Spostrzeżenia więc muszą być konkretne i pozbawione osądu. Sam, suchy 100% fakt. Dlaczego i po co? Jeśli nie powiemy drugiej osobie o co nam DOKŁADNIE chodzi i nie nazwiemy konkretnie tego co zrobiła, możemy równie dobrze założyć, że nie będzie wiedziała o co nam chodzi. Prywatnie, moją ulubioną zasadą komunikacji jest “ludzie się nie domyślają”. Oczywiście domyślają się i robią to jakby uprawiali sport i mieli dzięki temu zyskać jakiś turbo pożądany order, ale lepiej założyć, że się nie domyślają, ponieważ istnieje

OGROMNE

prawdopodobieństwo, że domyślą się czegoś, czego absolutnie nie mieliśmy na myśli, a stanie się tak przez emocje.

Mogę więc przeformułować tą zasadę na “nie pozwól ludziom się domyślać, żeby nie skończyło się nieprzyjemnie”.

Znajome są Wam może takie sytuacje w których próbujemy zakomunikować komuś, że coś nam się nie podoba i zamiast dostać komunikat zwrotny w postaci “o jasne, postaram się to zmienić” dostajemy w twarz nieprzyjemnym “znowu się czepiasz, zawsze jakiś problem”. Problem może jak najbardziej leżeć po drugiej stronie, ale na 98% (a może mniej, nie jestem najlepsza w procenty), gdybyśmy zmienili komunikat na PBP i zastosowali go w pełnej okazałości, odbiór znacznie by się zmienił.

Krótkie ćwiczenie z książki na odróżnianie faktów od osądów:

Które z poniższych zdań są wyłącznie obserwacją, nie pomieszaną z oceną?

Na końcu artykułu znajduje się podsumowanie odpowiedzi z wyjaśnieniem.

1. John bez powodu wczoraj się na mnie rozgniewał.
2. Wczoraj wieczorem Nancy, oglądając TV, obgryzała paznokcie.
3. Podczas zebrania Sam ani razu nie spytał mnie o zdanie.
4. Mój ojciec jest dobrym człowiekiem.
5. Janice za dużo pracuje.
6. Henry jest agresywny.
7. W tym tygodniu Pam codziennie staje pierwsza w kolejce.
8. Mój syn często zapomina umyć zęby.
9. Luke powiedział, że nie do twarzy mi w żółtym.
10. Moja ciotka narzeka, gdy z nią rozmawiam.

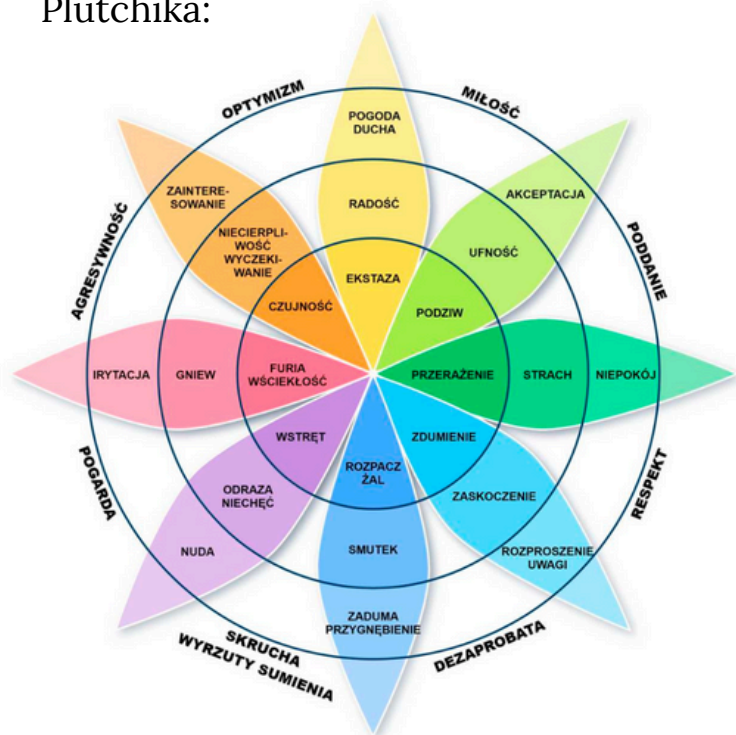
UCZUCIA

Nazywanie emocji wcale nie jest takie proste. Niektórym z nas przychodzi to łatwiej, niektórym nieco ciężiej. Prawda jest taka, że tego trzeba się nauczyć tak samo jak ubierania się do pogody, a dopiero niedawno zaczęło się mówić o tym jak ważna jest znajomość własnych emocji. Najtrudniej w tej sferze mają chłopcy i mężczyźni. Jako społeczeństwo jesteśmy nauczani, że “chłopaki nie płaczą”, nie smucą się, nie mażą się. Nie okazują emocji. Jedyna w miarę akceptowana i rozumiana u mężczyzn emocja, to złość.

Niestety. A smutek i łzy wcale nie są oznaką słabości, ale to wszyscy wiemy, prawda?

Powiedzenie o emocjach, jest momentem pokazania drugiej osobie swojego serca. Opowiadamy co robi nam ta sytuacja. Może powodować w nas większą lub mniejszą złość, smutek, może nas martwić. Chodzi tu głównie o nieprzyjemne i trudne emocje, bo właśnie te jest nam najtrudniej komunikować i to właśnie dla nich potrzebujemy Języka Żyrafy.

Szybkim, podręcznym kołem ratunkowym może być koło emocji Plutchika:



Język Żyrafy pozwala nam wyrazić siebie i swoje potrzeby w sposób, który kontrolujemy, więc i w sposób precyzyjny. Gdy nauczymy się biegle władać Żyraflowym, nie będziemy komunikować się już niesieni na fali silnych uczuć, bo zanim coś powiemy, zastanowimy się nad tym co czujemy i dlaczego to czujemy.

POTRZEBY

Dla wyjaśnienia tego elementu posłużę się fragmentem książki:

“Ilekcroć dajemy wyraz swoim potrzebom w formie zawoalowanej, uciekając się do ocen, interpretacji, przenośni, nasi rozmówcy mogą doszukiwać się a tym krytyki. A gdy ludzie słyszą coś, co choć trochę odczuwają jako krytykę, zazwyczaj ładują całą energię w obronę lub kontratak. Jeśli chcemy, żeby ktoś odniósł się do nas w sposób współczujący, a jednocześnie uzewnętrzniamy swoje potrzeby w postaci interpretacji i diagnoz postępowania tej osoby, sami sobie rzucamy kłody pod nogi. Im bardziej bezpośrednio potrafimy skojarzyć własne uczucia z własnymi potrzebami, tym łatwiej jest innym ludziom odnieść się do naszych potrzeb z sercem.

Osądzanie innych to zastępcza forma wyrażania własnych niezaspokojonych potrzeb.

Większości z nas nie nauczono niestety, rozumować kategoriami potrzeb. Wręcz przeciwnie: ilekroć nasze pragnienia zostają niezapełnione, postępujemy zgodnie z nawykiem, który każe nam szukać winy w innych ludziach. Jeśli na przykład wolimy, żeby płaszcze wisały w szafie, możemy uznać, że nasze dzieci są widocznie leniwe, skoro cisnęły je na kanapę.”

SUPER WAŻNA RÓŻNICA, CZYLI BRANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WŁASNE EMOCJE

Przyjrzyjmy się poniższej wypowiedzi.

“Bardzo boli mamusię i tatusia, że w szkole masz słabe stopnie.”

Dziecko słysząc ten komunikat, może mieć poczucie winy, że swoimi słabymi stopniami (lub jakimkolwiek innym zachowaniem jakie wstawimy w podkreślone miejsce, sprawia rodzicom cierpienie.

Jeśli po usłyszeniu takiego zdania, postanowi zmienić to zachowanie, będzie robiło to z poczucia winy, bo nie chce rodzicom sprawiać zawodu.

Nie będzie robiło tego z serca i ze szczerzej chęci zmiany, a z chęci uwolnienia się od poczucia winy i co prawda mówi się, że każda motywacja jest dobra, ale nie tędy droga.

Osoba, której działanie/słowa wzbudziły w nas jakieś emocje nie jest odpowiedzialna za emocje jakie wzbudziła, więc nie powinna musieć ponosić konsekwencji tego, że wyrażamy je tak, jakby ona była winna. Emocje są nasze, my jesteśmy za nie odpowiedzialni, koniec kropka. To jest lekcja, której sama do tej pory się uczę i uważam, że jest to bardzo trudna lekcja do nauczenia się.

Ważne jest więc, aby w naszych komunikatach to wybrzmiało.

Zamiast “**Złościsz mnie**, gdy hałasujesz, potrzebuję się skupić” lub “przez ciebie nie mogę się skupić” powiedzmy “**Złoszczą mnie te dźwięki**, bo potrzebuję się teraz skupić” po czym można dodać “czy dasz radę ich nie wydawać?”. Samo stwierdzenie, że coś nie pozwala mi się skupić wcale nie musi zostać zinterpretowane jako “potrzebuję, żebyś przestał_”.

Gdy powiemy osobie “złościsz mnie”, przekazujemy, że ta osoba nas złości, bo robi coś co nam się nie podoba, ale gdy skupimy się na czynności, na konkretnej rzeczy, która nam przeszkadza, **przenosimy ciężar naszej złości z osoby, na czynność.**

Jest to znowu niby mała różnica, ale jakże ważna w komunikacji.

Dodatkowe przykłady:

“Sprawia mi zawód, gdy zostawiasz niedokończony obiad”

zamiast tego:

“Nie dokończyłaś/eś obiadu i martwię się, że będziesz potem głodna/y”

INFORMACJA ZWROTNA czyli co jeśli mimo najszczerzej wyrażonego serca i pięknego użycia komunikatu żyrafy trafimy na niezrozumienie?

Na przykładzie szkolnym:

Nauczycielka: “Słuchaj Piotrze, wczoraj przeglądnęłam dziennik i zauważyłam coś, co mnie zmartwiło. Chciałabym się upewnić, czy zdajesz sobie sprawę, ile masz nieodrobionych prac domowych. Może byś wstąpił po lekcjach do pokoju nauczycielskiego?”

Piotr: “Dobra, jasne.” mruczy w odpowiedzi Piotr i odwraca się tyłem.

Czy Piotr usłyszał to co nauczycielka na prawdę chciała przekazać? Żeby się 48 upewnić mówi dalej:

Nauczycielka: “Czy mógłbyś powtórzyć co do Ciebie przed chwilą powiedziałam?”

Piotr: “Mówiła Pani, że zamiast iść grać z chłopakami w nogę, mam zostać po lekcjach, bo nie spodobało się Pani moje wypracowanie.”

Przypuszczenie nauczycielki o tym, że Piotr nie zrozumiał tego co chciała mu przekazać potwierdziło się, więc tym razem musi przeredagować swój komunikat tak, żeby zawierał więcej empatii..

Jeśli powie “Źle mnie zrozumiałeś”, albo “Zupełnie co innego mówiłam” Piotr znowu może to odebrać nie tak jak rzeczywiście chciała zabrzmieć. Może więc powiedzieć:

Nauczycielka: “Dziękuję, że powtórzyłeś, to co ode mnie usłyszałeś, widzę, że nie wyraziłam się tak jasno jakbym chciała, więc spróbuję jeszcze raz.”

Czy pojawiła się u Was myśl, że prośenie o informację zwrotną może nie zostać odebrane przez naszego rozmówcę przychylnie? Szczególnie w głowach tych starszych odbiorców (mam na myśli tych poza dziećmi). Możemy spotkać się z “Myślisz, że ogłuchłam/em?” lub “Nie ze mną te manipulacyjne gierki”, lub po prostu z krzywym spojrzeniem.

Jeśli więc zdecydujemy się na proszenie o informację zwrotną warto raz na jakiś czas zaznaczyć “Proszę o informację zwrotną / powtórzenie tego samego Twoimi słowami, bo bardzo zależy mi abyśmy się dobrze rozumieli.” Można nawet dodać “...a nie jestem pewna/y, że umiem dostatecznie dobrze ująć słowami o co mi chodzi”, lub coś podobnego.

Przydatne zwroty na uzyskanie informacji zwrotnej, gdy ktoś nie chce lub jeszcze nie potrafi jej wyrazić:

O MYŚLI: “Powiedz mi proszę, co pomyślałaś/eś /jakie masz zdanie o tym co powiedziała/em.

O EMOCJE: “Powiedz proszę jak poczułaś/eś się gdy to usłyszałaś/eś.”

O NASZE SŁOWA: “Czy możesz powtórzyć swoimi słowami. to co ja powiedziałam/em?”

Powyższy artykuł, choć długi jak stąd do Kolorado, jest jedynie namiastką tego, co możemy się dowiedzieć o pięknej komunikacji jaką jest Porozumienie Serca. Dla tych z Was, którzy wytrwali do końca, pięknie dziękuję. Mam nadzieję, że moje wypociny w jakiś sposób Was zainspirowały do dalszych poszukiwań, a PBP stanie się Waszym dobrym przyjacielem w codziennym życiu. Jeśli chcielibyście dowiedzieć się więcej i zrozumieć bardziej, polecam przeczytanie książki na której oparłam ten artykuł. “Porozumienie bez przemocy, o języku życia” Marshalla Rosenberga. Polecam również kuzynkę książki Marshalla, czyli “Porozumienie bez przemocy, ćwiczenia” autorstwa Lucy Leu.

Bonusowa ciekawostka: Marshall Rosenberg wybrał żyrafę, jako zwierzę reprezentujące PBP, ponieważ to ona ma największe rozmiarowo serce, spośród zwierząt lądowych.

ODPOWIEDZI MARSHALLA ROSENBERGA NA QUIZ Z POCZĄTKU ARTYKUŁU:

1. W wyrażeniu “bez powodu” zawarta jest ocena. Co więcej sam domysł “John się rozgniewał, traktuję jako ocenę. Mógł czuć coś innego, smutek, urażenie. Podobne zdanie, nie zawierające oceny mogłoby brzmieć: “John powiedział mi, że się gniewa” lub “John uderzył pięścią w stół”.
2. Spostrzeżenie niezabarwione oceną.
3. Spostrzeżenie niezabarwione oceną.
4. W wyrażeniu “dobry człowiek” zawarta jest ocena. Zdanie bez oceny mogłoby brzmieć: “Mój ojciec od 20 lat przeznaczą 10% pensji na cele dobroczynne”.
5. W słowach “za dużo” zawarta jest ocena. Zdanie bez oceny mogłoby brzmieć “W tym tygodniu Janice przesiedziała w biurze 60h.”
6. W słowie “agresywny” zawarta jest ocena. Alternatywa bez oceny: “Henry uderzył siostrę, kiedy podczas oglądania telewizji zmieniła kanał.
7. Spostrzeżenie niezabarwione oceną.
8. W słowie “często” zawarta jest ocena. Alternatywą bez oceny, mogłoby być: “W tym tygodniu mój syn 2x nie umył zębów przed 50 pójściem spać.”

9. Spostrzeżenie niezabarwione oceną.
10. W słowie “narzeka” znajduje się osąd. Zdanie nie zawierające elementu oceny mogłoby brzmieć: “Ciotka w tym tygodniu trzykrotnie zadzwoniła do mnie i za każdym razem mówiła o ludziach, którzy traktowali ją w sposób sprzeczny z jej życzeniami.”





Droga ku autentyczności: Rozmowa o tranzycji z perspektywy osoby transpłciowej

**AUTORZY: KARINA LENCZEWSKA, JULIAN
LEWANDOWSKI**

Transpłciowość to temat, który coraz częściej pojawia się w mediach i społeczeństwie. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, coraz więcej osób otwarcie identyfikuje się jako transpłciowe i decyduje się na proces tranzycji. Tranzycja to nie tylko zmiana płci biologicznej, ale także długa i skomplikowana podróż wewnętrzna, w której osoba transpłciowa odkrywa swoją prawdziwą tożsamość i stara się zjednoczyć swoje wnętrze z zewnętrznym światem. W tym artykule przeprowadziliśmy wywiad z osobą transpłciową, która podzieli się swoją historią, wyzwaniem i sukcesami związanymi z tranzycją. Naszym celem jest zrozumienie, co oznacza być transpłciową w Polsce, oraz zbudowanie empatii i zrozumienia dla osób przeżywających tę podróż.



Transpłciowość to temat, który coraz częściej pojawia się w mediach i społeczeństwie. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, coraz więcej osób otwarcie identyfikuje się jako transpłciowe i decyduje się na proces tranzycji. Tranzycja to nie tylko zmiana płci biologicznej, ale także długa i skomplikowana podróż wewnętrzna, w której osoba transpłciowa odkrywa swoją prawdziwą tożsamość i stara się zjednoczyć swoje wnętrze z zewnętrznym światem. W tym artykule przeprowadziliśmy wywiad z osobą transpłciową, która podzieli się swoją historią, wyzwaniem i sukcesami związanymi z tranzycją. Naszym celem jest zrozumienie, co oznacza być transpłciową w Polsce, oraz zbudowanie empatii i zrozumienia dla osób przeżywających tę podróż.

POCZĄTEK NOWEJ DROGI

Znaczenie tego co czuję, dotarło do mojej świadomości dopiero w wieku 20 lat. Wtedy też spotkałem na swojej drodze osobę, która była w stanie to zaakceptować i więcej - czułem, że traktuje mnie jak prawdziwego faceta, z uwzględnieniem "słabości" wynikających z dotychczasowego życia w roli dziewczyny i towarzyszących temu warunków fizycznych. Wcześniej nie znałem pojęcia transpłciowości, wiedziałem, że istnieje coś takiego jak "zmiana" płci, ale środowisko, w którym się znajdowałem miało do tego negatywny stosunek. Dopiero w późniejszym czasie zrozumiałem, że od dzieciństwa były przesłanki co do rozbieżności między płcią przypisaną przy urodzeniu, a tym kim jestem w rzeczywistości, choć były one „wypłaszczane” przez otoczenie i chęć dopasowania się.

Jak się czuleś wiedząc, że jesteś w ciele, które nie jest Twoje?

Najgorsze jest właśnie to, że to jest moje ciało. Jednak ze względu na to, że odbiega nieco od wdrukowanego w DNA obrazu ciała mężczyzny - czułem i czuję się nadal w jakiś sposób niekompletny. Często myślę, dlaczego akurat ja.

Terapia hormonalna, prawna zmiana danych, zabiegi korygujące – to wszystko pomaga, ale w niektórych momentach jest niewystarczające by czuć się dobrze samemu ze sobą. Zazwyczaj czuję wtedy upokorzenie, przygnębienie i ogromną frustrację. Nie mogę darować sobie tego, że to, na co ja tak ciężko haruję, co wymaga ode mnie tylu poświęceń, inni mają od tak – po prostu rodzą się z tym.

Komu pierwszemu powiedziałeś?

Pierwszą osobą była ta, o której wcześniej wspomniałem. Moja dziewczyna. Przyjaciele co prawda nie usłyszeli tego oficjalnie, ale wiem, że zdawali sobie sprawę z mojej "odmienności".

RODZINA

Jak zareagowali rodzice?

Mama była w lekkim szoku, martwiła się o moją przyszłość i chyba nie mogła darować sobie, że wcześniej niczego nie zauważyła. Ojcu ze względu na staroświeckie wychowanie trudno było zrozumieć i pojąć zaistniałą sytuację. Nie wypowiadał się na ten temat, ale znając go nie było mu łatwo. W miarę moich postępów w tranzycji wszyscy oswajali się z tematem i dziś jest to zupełnie naturalne.

W procesie sądowym mającym na celu zmianę prawną oznaczania płci, konieczne było pozwanie rodziców, ponieważ system prawny w Polsce nie przewiduje innej drogi postępowania cywilnego. Oboje byli wspierający i przychylni "oskarżenia" ich o nieprawidłowe rozpoznanie płci dziecka. Absurd, ale na tej drodze jest ich wiele.

Czy zmiana płci wpłynęła na relacje rodzinne również pod kątem prawnym?

Zmiana płci to nieadekwatne określenie dla osób transpłciowych, ponieważ płci się nie zmienia – następuje jedynie korekta względem tego z czym się urodziliśmy. Natomiast odpowiadając na pytanie – pozwanie rodziców jest jedynie pustym wymogiem, ponieważ "ktoś" pozwany być musi. Aspekt prawny w tym względzie wymaga gruntownej reorganizacji. Rodzice nie ponoszą żadnej odpowiedzialności i de facto ich rola w sytuacji kiedy są "wspierający" ogranicza się do przyjęcia pozwu i odpowiedzi na niego. Co do prawnej sytuacji – zawsze trzeba pozwać oboje rodziców, jak jedno z nich nie żyje to jest powoływany kurator. Nawet odebrane prawa rodzicielskie nie stanowią podstawy do pominięcia pozwania.

Czy rodzina ma dostęp do wsparcia psychologicznego?

Można próbować w różnych fundacjach, które wspierają osoby z tzw. grupy LGBT, ale raczej jest ciężko.

PROCES MEDYCZNY / PSYCHOLOGICZNY / PRAWNY

Gdybyś miał podzielić ten proces na etapy, także jako wskazówkę dla innych, to jakby one wyglądały?

Z doświadczenia wiem, że może wyglądać to naprawdę różnie. Najważniejsze punkty i chyba najbardziej uniwersalny schemat to kolejno: uzyskanie opinii psychologicznej, która ma wykazać, iż odczuwana dysforia płciowa i utożsamianie się z daną płcią są trwałe. Często w tym momencie są przeprowadzane testy (m.in. na inteligencję, osobowości). Na to zazwyczaj mamy kilka wizyt. Następnie opinia psychiatryczna wykluczająca zaburzenia mogące wpływać na postrzeganie i samoświadomość. W obecnym momencie jedynym przeciwwskazaniem są nieleczone zaburzenia psychiatryczne. Niektórzy decydują się dodatkowo na opinię seksuologiczną, a także psychologiczno-seksuologiczną.

. Dawniej wymagany był tzw. test teatralnego życia, który zakładał, iż osoba przez dwa lata ma funkcjonować w społeczeństwie w roli płci z którą się utożsamia. Obecnie jedynie nieliczni "fachowcy", którzy nie aktualizowali swej wiedzy od czasów wczesnego PRL-u są w stanie proponować takie rozwiązanie. Następnie można wybrać się do endokrynologa w ramach rozpoczęcia terapii hormonalnej. Endokrynolodzy mają różne wymagania co do rozpoczęcia terapii – podstawowe to badania krwi, najczęściej do tego dochodzą badania narządów płciowych. W międzyczasie możliwy jest zabieg mastektomii. Różne kliniki mają różne wymagania, co do zabiegu. Po sądowej zmianie oznaczenia płci jest on refundowany w ramach NFZ. Inne zabiegi wiążące się z ingerencją w narządy płciowe są możliwe jedynie po prawnej zmianie danych.

Jakie znaczenie miała dla Ciebie pomoc psychologiczna?

Jak to wygląda w Polsce ? Jeżeli źle to czy są szanse na zmianę tego? Gdyby nie farmakoterapia nie wiem czy zacząłbym cokolwiek w tym temacie. Ze względu na depresję i zaburzenia lękowe bardzo długo zajęło mi ruszenie z czymkolwiek.

Będąc zielonym w temacie – gdy tylko polepszyło mi się samopoczucie – skierowałem się do fundacji Lambda. Udało mi się dostać na psychoterapię, a dzięki niej usłyszałem o Trans-fuzji. Tam z kolei po krótkce przedstawiono mi dostępne opcje i powiadomiono o grupie wsparcia na Facebooku. Dzięki wyżej wspomnianej grupie dowiedziałem się wszystkiego czego chciałem. Tamto miejsce to "worek" najróżniejszych ludzi z najróżniejszymi doświadczeniami. W różnym wieku, w różnych sytuacjach życiowych, różnym statusie społecznym, różnymi zawodami i problemami. Tam możemy poznać relacje z pierwszej ręki jeśli chodzi o cały proces tranzycji w Polsce i nie tylko. Niestety sprawdzonych specjalistów jest zaledwie garstka z porównaniem osób zupełnie niekompetentnych w temacie. Przede wszystkim, praktycznie można liczyć na profesjonalne i poważne podejście w ramach NFZ. Dlatego też finanse często są przeszkodą w rozpoczęciu i co ważniejsze kontynuowaniu procesu tranzycji. Nie ma praktycznie żadnych regulacji co do prowadzenia terapii, choć można ująć to wprost przeciwnie – każdy specjalista ma własne standardy argumentując je różnymi, niekompatybilnymi źródłami.

Zmiany wymaga wiedza ludzi, którzy są oddelegowani do pomocy osobom transpłciowym. Jej ciągła aktualizacja i spójna procedura przebiegu tranzycji. Dostęp (szczególnie bezpłatny) do ludzi, którzy faktycznie są w stanie pomóc jest tak ograniczony, że terminy jakichkolwiek spotkań zazwyczaj są obstawione na miesiąc – dwa wprzód. I mówimy tu o prywatnych gabinetach.

Jak wyglądają procedury prawne?

Pozew złożyłem w maju (koszt 600zl), z kompletem dokumentów, czyli opinią psychologiczną, opinią psychiatryczną, zaświadczeniem o przyjmowaniu testosteronu, z wynikami badań, pełnym aktem urodzenia. W lipcu do rodziców wysłano pozew, na który od razu odpowiedzieli. We wrześniu sędzia, mimo wszystkich wymaganych dokumentów i pełnej zgody rodziców na pozew powołała biegłego. Koszt niecałe 1000zl. W listopadzie miałem spotkanie z biegłym który pytał dokładnie o to samo, o co wcześniej pytała psycholog. Dodatkowo wziął sobie do pomocy koleżankę która robiła transkrypcję z rozmowy, co pociągnęło za sobą koszt kolejnych 1000zl. Sam biegły odniósł się do wniosku sędzi, wskazując zarówno na brak przesłanek co do konieczności dodatkowej opinii, jak i błędnej merytorycznie treści wniosku o opiniowanie.

Dopiero w kwietniu odesłano do mnie i rodziców opinię biegłego, w międzyczasie i ja i rodzice wysyłaliśmy pisma z prośbą o przyspieszenie rozpoznania pozwu. W lipcu dostaliśmy pisma z wezwaniem na rozprawę (sędzia zignorowała prośby o posiedzeniu niejawnym). We wrześniu odbyła się rozprawa, sędzia pytała o podstawowe rzeczy, które już co najmniej dwukrotnie były omawiane we wcześniej wspomnianych opiniach. Na pierwszej rozprawie zapadł pozytywny wyrok. Czekałem tydzień na uprawomocnienie się wyroku i kolejne 2-3 tygodnie (ruszyło dopiero po telefonie w tej sprawie) na wysłanie przez sąd wyroku do USC, który wprowadza zmiany w akcie urodzenia i nadaje nowy PESEL. Czas trwania procesu sądowego, powołanie biegłych czy decyzja o jawności procesu zależna jest wyłącznie od praktyki konkretnego sędziego. Najkrótsze znane mi sprawy od momentu złożenia wniosku do pierwszej i ostatniej rozprawy trwały łącznie 3 tygodnie. Bez biegłych, z uwzględnieniem prośby o przeprowadzenie posiedzenia niejawnego.

Co było dla Ciebie najtrudniejsze?

Przed procesem, przez wiele lat prozaiczne i zwykłe rzeczy okazywały się dużymi obciążeniami.

Wszystkie miejsca gdzie trzeba było okazać dowód omijałem szerokim łukiem.

Wolałem zamawiać droższe przesyłki, aby uniknąć weryfikacji danych np. na poczcie. Kupowałem „normalne” bilety komunikacyjne, chociaż przysługiwały mi ulgowe. Nie kupowałem alkoholu, zawsze prosiłem o to kogoś ze znajomych. Nie chodziłem do łazienek poza swoją domową, bo nie wiedziałem kto jak zareaguje. Nie chodziłem na koncerty, do klubów, bo tam musieli weryfikować wiek. Nie chciałem brać udziału w kursach, warsztatach, bo na certyfikacie musieliby wpisać dane z dowodu. Ograniczałem miejsca, w których mógłbym pracować – musiałem mieć na względzie takie pierdoły jak identyfikatory, uniformy, szatnie. Na wykładach przy sprawdzaniu listy obecności musiałem się liczyć zniesmaczonymi spojrzeniami, ze względu na męską aparycję, albo zaciskać zęby gdy zwracano się do mnie formach żeńskich. Nauczyłem się formułować zdania tak, żeby mówić o sobie wyłącznie w formie bezosobowej. Nie chciałem poznawać nowych ludzi, szczególnie w czasach gdy nikt nie wiedział o mojej transpłciowości. W lato chodziłem w długich spodniach, bo nie chciałem golić nóg, a bałem się reakcji otoczenia.

Nosiłem bluzy i garbiłem się, aby jak najbardziej ukryć swój dodatkowy balast na klacie. Musiałem codziennie stawiać czoła poczuciu niesprawiedliwości, poniżenia i frustracji. Tkwiąc w takiej terażniejszości nie mogłem ratować się nadzieją o lepszej przyszłości, bo takowej – szczególnie na początku drogi – dla mnie nie było. Teraz, co prawda, wciąż prześladują mnie niektóre z tych rzeczy, ale odpowiednie procesy ruszyły i są już prawie na mecie. Wraz z upływającym czasem brnę do przodu, walcząc o codzienną, zwykłą normalność szarego człowieka.

AKCEPTACJA

Czy od razu spotkałeś się z akceptacją?

Raczej tak, jeżeli ktoś z otoczenia nie do końca był tolerancyjny względem tematu, to nie dawał mi tego odczuć. W miarę czasu Ci mniej otwarci, rozumiejący przedstawiali się na nową sytuację. "Kwestia przyzwyczajenia" ma tu dużo do powiedzenia. Problemy pojawiały się w sytuacjach bardziej formalnych – u lekarza, w urzędzie, w sklepie, przy jakiegokolwiek kontroli dokumentów... żenujące sytuacje były w takich miejscach na porządku dziennym.

Jakie zmiany chciałbyś zobaczyć w społeczeństwie w kontekście akceptacji? Wystarczyłoby żeby nie wrzucać wszystkich do jednego worka, dać sobie przestrzeń na otwartość i edukację. Nie patrzeć na człowieka przez pryzmat płci, jakkolwiek byśmy ją definiowali. Nie uprzykrzać życia tylko dlatego, że pewne rzeczy nie mieszczą się nam w głowie. Mieć szacunek do uczuć innych i ich własnego sposobu na życie, szczególnie jeśli nam w żaden sposób nie szkodzą. Nic specjalnego, żadnych specjalnych wymagań. Jedynie odrobiny kultury, zrozumienia, przyzwoitości i szacunku.

STATYSTYKI W POLSCE W 2020 roku

Rzecznik Praw Obywatelskich zwrócił się do Sądów Apelacyjnych o udostępnienie informacji statystycznych na temat prowadzonych postępowań sądowych dot. ustalenia płci. Dane obejmowały liczbę oraz informację o sposobie zakończenia postępowania w latach 2014-2019. Na 647 prowadzonych postępowań 515 (79,59%) zostało uznanych. W 22 (3,4%) przypadkach zwrócono pozew. W 8 (1,23%) oddalono powództwo, odrzucono lub umorzono powództwo w 20 (3,09%) przypadkach. 82 (12,67%) sprawy o ustalenie płci były w toku. Na dzień pisania artykułu nowsze statystyki nie są dostępne¹.

Nosiłem bluzy i garbiłem się, aby jak najbardziej ukryć swój dodatkowy balast na kłacie. Musiałem codziennie stawiać czoła poczuciu niesprawiedliwości, poniżenia i frustracji. Tkwiąc w takiej terażniejszości nie mogłem ratować się nadzieją o lepszej przyszłości, bo takowej – szczególnie na początku drogi – dla mnie nie było. Teraz, co prawda, wciąż prześladują mnie niektóre z tych rzeczy, ale odpowiednie procesy ruszyły i są już prawie na mecie. Wraz z upływającym czasem brnę do przodu, walcząc o codzienną, zwykłą normalność szarego człowieka.

AKCEPTACJA

Czy od razu spotkałeś się z akceptacją?

Raczej tak, jeżeli ktoś z otoczenia nie do końca był tolerancyjny względem tematu, to nie dawał mi tego odczuć. W miarę czasu Ci mniej otwarci, rozumiejący przedstawiali się na nową sytuację. "Kwestia przyzwyczajenia" ma tu dużo do powiedzenia. Problemy pojawiały się w sytuacjach bardziej formalnych – u lekarza, w urzędzie, w sklepie, przy jakiegokolwiek kontroli dokumentów... żenujące sytuacje były w takich miejscach na porządku dziennym.

Jakie zmiany chciałbyś zobaczyć w społeczeństwie w kontekście akceptacji? Wystarczyłoby żeby nie wrzucać wszystkich do jednego worka, dać sobie przestrzeń na otwartość i edukację. Nie patrzeć na człowieka przez pryzmat płci, jakkolwiek byśmy ją definiowali. Nie uprzykrzać życia tylko dlatego, że pewne rzeczy nie mieszczą się nam w głowie. Mieć szacunek do uczuć innych i ich własnego sposobu na życie, szczególnie jeśli nam w żaden sposób nie szkodzą. Nic specjalnego, żadnych specjalnych wymagań. Jedynie odrobiny kultury, zrozumienia, przyzwoitości i szacunku.

STATYSTYKI W POLSCE W 2020 roku

Rzecznik Praw Obywatelskich zwrócił się do Sądów Apelacyjnych o udostępnienie informacji statystycznych na temat prowadzonych postępowań sądowych dot. ustalenia płci. Dane obejmowały liczbę oraz informację o sposobie zakończenia postępowania w latach 2014-2019. Na 647 prowadzonych postępowań 515 (79,59%) zostało uznanych. W 22 (3,4%) przypadkach zwrócono pozew. W 8 (1,23%) oddalono powództwo, odrzucono lub umorzono powództwo w 20 (3,09%) przypadkach. 82 (12,67%) sprawy o ustalenie płci były w toku. Na dzień pisania artykułu nowsze statystyki nie są dostępne¹.

Osoby transpłciowe, poszukujące wsparcia psychologicznego, prawnego czy kryzysowego, mogą szukać pomocy w organizacjach takich jak:

Fundacja Trans-Fuzja - Organizacja działa na rzecz poprawy sytuacji społecznej i życiowej osób transpłciowych w Polsce. Prowadzi grupy wsparcia, oferuje pomoc psychologiczną i prawną, a także organizuje szkolenia dla specjalistów.

Fundacja Lambda Polska - Działa na terenie całej Polski, oferując wsparcie w tranzycji, pomoc psychologiczną i kryzysową, oraz organizując grupy wsparcia i bezpieczne przestrzenie.

Kampania Przeciw Homofobii (KPH) - Najdłużej działająca organizacja wspierająca społeczność LGBTQ+ w Polsce. Organizuje pomoc prawną i psychologiczną oraz edukacyjne akcje mające na celu przeciwdziałanie dyskryminacji.

Grupy wsparcia lokalne - W wielu miastach Polski działają lokalne grupy wsparcia dla osób transpłciowych, często z inicjatywy Fundacji Trans-Fuzja.



Psychopaci w filmach

AUTORKA: LAURA ZARZYŃSKA

We współczesnym świecie kinematografii trudno wyobrazić sobie produkcję, w której nie byłoby kultowych już, czarnych charakterów. Antagoniści stanowią główny filar filmu, jeśli nie zostaną nam ukazane ich motywację czy złowieszcze plany, to cały film mocno kuleje. W złych postaciach interesuje nas mrok i nuta tajemnicy, która ich otacza, nawet jeśli boimy się tego otwarcie przyznać.



PSYCHOPACI W FILMACH

We współczesnym świecie kinematografii trudno wyobrazić sobie produkcję, w której nie byłoby kultowych już, czarnych charakterów. Antagoniści stanowią główny filar filmu, jeśli nie zostaną nam ukazane ich motywacje czy złowieszcze plany, to cały film mocno kuleje. W złych postaciach interesuje nas mrok i nuta tajemnicy, która ich otacza, nawet jeśli boimy się tego otwarcie przyznać. Intryguje nas to ponieważ pozwala nam wysnuć refleksję nad samym sobą, nie doświadczając żadnych nieprzyjemnych konsekwencji. Są jednak filmowi psychopaci, którzy są tak fantastycznie napisani, pokazani i zagrani, że wywołują jedynie ciarki na plecach. Nie stanowią dla nas – widzów zwierciadła, bo nie mają w sobie zasadniczo żadnych dobrych cech czy motywacji.

Takie postacie po prostu lubią i chcą czynić zło, bez względu na konsekwencje, jakie mogą ich za to czekać.

Jednak dlaczego psychopaci są dla nas tacy interesujący?

Psychopaci przyciągają do siebie ludzi poprzez charyzmę oraz brak empatii. Antagoniści w filmach zawsze są w stanie kłamać, manipulować, torturować czy zabijać bez najmniejszych skrupułów. Są oni zazwyczaj bardzo inteligentni, posiadają ogromny urok osobisty, są skoncentrowani na osiągnięciu wybranego przez siebie celu, a w sytuacji kryzysowej potrafią zachować zimną krew i umknąć przed czyhającym na nich zagrożeniem. Przeciętny widz wciąga się w fabułę i zaczyna zgłębiać motywacje złoczyńcy i przeżywać wraz z nim jego okrutne zbrodnie. Duży wpływ w odbiór takiej postaci ma kreacja samego aktora. Każdy z nas ma w głowie przynajmniej trzech złoczyńców, których przestępstwa wryły nam się w pamięć.

Filmowy psychopata nie będzie się różnił od psychopatów, o których możemy czytać w książkach czy w dokumentach opowiadających o prawdziwych zbrodniach.

Magia filmu jedynie pozwala na dorzucenie nieco fikcji oraz nakręcenie niewiarygodnych scen. W filmach antagonistą nie musi być od samego początku zły, przez co możemy z nim sympatyzować i nawet nieco mu kibicować w jego drodze.

Wybrałam osiem filmów, które poruszają tematykę psychopatów. Poniższe produkcje to zaledwie szczyt góry lodowej, jeśli chodzi o filmy z psychopatami, jednak ich różnorodność i wyborne kreacje aktorskie natchnęły mnie do napisania nieco więcej na ich temat. Należy pamiętać, że te postacie mają przede wszystkim dostarczać przysłowiowego dreszczyku i emocji u widza, mając zaledwie nadzieję na przekazanie różnych wartości widzowi.

Milczenie Owiec (1991 r.)

Hannibal Lecter to jeden z najlepszych psychopatów w historii. Psychiatra, który początkowo pomagał policji, okazał się seryjnym mordercą, manipulatorem i kanibalem. Genialna kreacja Hopkinsa dodaje zarówno nutki niewinności, jak i pazura całej postaci Lectera. Cała trylogia poświęcona postaci psychiatry zasługuje na ogromny rozgłos wśród widzów.

Zabójca (2023 r.)

Film porusza dość prostą historię, nieudane zlecenie skutkuje atakiem na bliskich strzelca, w poszukiwaniu zemsty jest gotowy zrobić naprawdę wiele. Sceny akcji, zorganizowanie i aktorstwo trzymają widza w napięciu przez czas trwania seansu.

American Psycho (2000 r.)

Patrick Bateman to jedna z najbardziej ikonicznych postaci z początków XXI wieku. Bateman jest skupiony na perfekcji, własnym pięknie i swojej pracy. Jest próżny, zaczyna zabijać ludzi dla przyjemności oraz poprzez niepowodzenia, które sprowadził na niego los. Jego zbrodnie jednak nie są, tak perfekcyjne jakby tego oczekiwał i szybko zaczyna mu się palić grunt pod nogami.

Misery (1990 r.)

Misery to dowód na to, że nie tylko mężczyźni mogą być psychopatami. Annie Wilkes to była pielęgniarka, która spotyka na swojej drodze, ciężko rannego mężczyznę, który okazuje się jej ulubionym pisarzem. Kobieta przetrzymuje go w swoim domu i więzi, kazać pisać inną wersję książki.

To nie jest kraj dla starych ludzi (2007 r.)

Anton Chigurh to morderca, który utożsamia się z samą Śmiercią, rzuca monetą, aby ocenić czy ktoś zasługuje na śmierć, morduje wszystkich z zimną krwią, wykorzystując do tego naprawdę przeróżne, a zarazem przedziwne narzędzia. Jedną z lepszych ról Javiera Bardema, nikt inny nie byłby w stanie samą twarzą czy choćby fryzurą nadać takiej grozy postaci seryjnego mordercy.

Mroczny Rycerz (2008) r.

Legendarna już kreacja Heatha Ledgera jako Jokera, doczekała się wielu nagród filmowych, między innymi pośmiertnego Oscara. Joker nie szuka bogactwa czy władzy. Chce jedynie czynić zło i chaos, bawiąc się przy okazji z Batmanem w przeróżne zagadki, wyglądając przy tym, jak upiorny clown. Jest groźnym psychopatą, który nie zawaha się przed nikim i niczym, byle jedynie spełnić swoje chore fantazje.

Siedem (1995 r.)

Fabula filmu opiera się na próbie schwytania przez dwójkę policjantów, seryjnego mordercy,

który wybiera, torturuje i morduje ofiary według specjalnego klucza, którym okazuje się siedem grzechów głównych. Akcja jest brutalna, trzyma w napięciu, a policjanci w kółko są wodzeni za nos przez psychopatę.

Diuna 2 (2024 r.)

Feyd Rautha to bardzo poboczna postać w adaptacji książki Herberta, jednak nie można odmówić jej charyzmy i psychopatii. Feyd pochodzi z rodu Harkonnenów, posiada ogromne ambicje oraz brak skrupułów. Jest brutalny, uwielbia ryzyko i jest przede wszystkim groźny. Zabija i torturuje niewinnych ludzi dla czystej przyjemności.

Oczywiście istnieje też wiele seriali, które poruszają tematykę kryminalną, w tym właśnie postaci psychopatyczne. Jednak starałam się w tym artykule skupić głównie na genialnych kreacjach aktorskich w poszczególnych filmach. Nie da się ukryć, że taka tematyka będzie cały czas mieć wzięcie i będą powstawać coraz to nowsze, krwawsze i brutalniejsze produkcje. Należy jednak oglądać te filmy z przymrużeniem oka, nie szukać w nich niczego specjalnego i dać się ponieść fabule i emocjom.

DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO!

z tej strony redaktor naczelna, Magda!



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.

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu? Śmiało, pisz do nas!

E-mail redakcji:
discipulusmagazyn@gmail.com