



Świat to my



Zastanawiamy się w tym wydaniu „Ja My Oni” nad światem. Nad człowiekiem, oczywiście, też. Nad jego kłopotami psychicznymi, nieumiejętnościami, defektami. Czy też raczej tym, co on sam uważa za swoje wady, słabości, nieporadność życiową, niedostosowanie. Tymczasem człowiek jest po prostu człowiekiem – istotą niedoskonałą. Bywa heroicznie silny, bywa też słaby niczym osika na wietrze. To wariacki świat współczesny stawia przed nim niewykonalne zadania. Każe być wiecznie młodym, zdrowym, zrównoważonym herosem pracy, bezbłędnie projektującym życie własne oraz jego cudownych, rzecz jasna, dzieci. Jednocześnie ten świat objawia się mu jako miejsce morderczej rywalizacji, ustawicznych zagrożeń i kryzysów, agresji i wrogości. Trudny, niebezpieczny, nieprzewidywalny.

A przecież taki właśnie stan współczesnego świata jest dziełem ludzkim. Urządzają go na co dzień nie tylko moi i wpływowi, ale też po trosze każdy w jakiejś ze swych życiowych ról – szef, lekarz, nauczyciel, urzędnik, sędzia, użytkownik sieci, życiowy partner, rodzic. Proponujemy zatem poszczególne artykuły tego wydania odnosić nie tylko do własnej kondycji psychicznej, ale też do tego, co – być może bezwiednie – fundujemy innym. Tak, człowieka boli obojętność, poczucie niezrozumienia, osamotnienia. Ale czyż tego samego bólu nie zdarza się mu zadawać podwładnym, klientom, pacjentom, nawet najbliższym w rodzinie?

Jedna ze smutniejszych konstatacji w uniwersalnej skarbnicy aforyzmów – autorstwa Jeana-Paula Sartre’a – brzmi: piekło to inni. Pewnie nie da się uczynić świata rajem. Ale niechby był choć odrobinę mniej szalony. Bardziej dla człowieka niż przeciw niemu. Każdy może się o to na własną miarę starać. Świat to my.



♦ Noty o autorach ♦



Aleksandra Cistak

doktor psychologii, adiunkt na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu



Katarzyna Growiec

doktor socjologii, psycholożka i politolożka, adiunkt na Uniwersytecie SWPS



Grzegorz Gustaw

psycholog organizacji, certyfikowany trener biznesu, superwizor trenerów, konsultant, wykładowca



Piotr Kaczmarek-Kurczak

doktor nauk ekonomicznych, wykładowca na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie



Katarzyna Kazmierowska

dziennikarka, stała autorka felietonów w Kulturze Liberalnej



Eliza Koźmińska-Sikora

psycholożka i psycho-terapeutka



Małgorzata Osowiecka

psycholożka, doktorantka na Uniwersytecie SWPS



Monika Stelmach

dziennikarka, współpracuje z POLITYKĄ



Anna Tylikowska

psycholożka, doktor nauk humanistycznych, wykłada, bada, konsultuje, pomaga



Adrian Wójcik

socjolog, asystent na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Dziennikarze POLITYKI i polityki.pl:



Joanna Cieśla



Katarzyna Czarnecka

redaktor wydania „Ja My Oni”



Anna Dąbrowska



Anna Dobrowolska



Rafał Kalukin



Agnieszka Krzemińska



Joanna Podgórska



Marcin Rotkiewicz



Ryszarda Socha



Agnieszka Sowa



Paweł Walewski



Ewa Wilk
redaktor naczelna „Ja My Oni”



Aleksandra Żelazińska

Teatr Syrena

Szanowni Państwo,

kierowanie miejscem tak ważnym na mapie Warszawy jak Teatr Syrena — z poszanowaniem jego doniosłej i barwnej historii — było dla mnie wielką odpowiedzialnością, ale jednocześnie świetną zabawą. Nie ma dobrej sztuki bez eksperymentu i bez poszukiwań! Dzięki tym poszukiwaniom udało mi się w czasie pięciu lat spędzonych w Syrenie znaleźć wiele wspaniałości.

Przed wszystkim — znalazłem profesjonalny i oddany zespół. Przy tej okazji bardzo dziękuję artystom i pracownikom teatru za czas spędzony razem i za hart ducha podczas pokonywania wyzwań. Wiadomo, że gdyby wszystko szło łatwo, byłoby po prostu nudno. Ten zaangażowany i doświadczony zespół znalazł środki na wprowadzenie wielu innowacyjnych koncepcji i usprawnień w działalności teatru — m. in. serię niekonwencjonalnych projektów edukacyjnych, aktywizujących społecznie, czy nową stronę internetową Teatru Syrena, z poprawioną funkcjonalnością. Zmiany te objęły również wygląd i wyposażenie teatru: podczas mojej kadencji teatr pozyskał najlepszy sprzęt nagłaśniający w stolicy, a grupa dizajnerów nadała teatralnym wnętrzom nowoczesny i reprezentacyjny styl. Unikalnym projektem jest również „Gwiazdobiór Syreny”, w ramach którego przeprowadziliśmy inspirujące wywiady z legendarnymi gwiazdami teatru.

Dzięki odważnym poszukiwaniom, pozyskaliśmy dla Teatru Syrena nową publiczność, która z uznaniem przyjęła europejską odsłonę nowojorskiego festiwalu „United Solo” oraz bijące rekordy popularności projekty muzyczne: „Syrena Music” i „Muzyczna Scena MINI”, które pozwoliły odnieść się do świetnej muzycznej historii teatru bez popadania w zbędną groteskę.

Dziękuję partnerom Teatru Syrena — MAC Cosmetics, KPMG i MINI Polska, którzy wspierali finansowo przedsięwzięcia teatru — bez nich wiele projektów nie doszłoby do skutku.

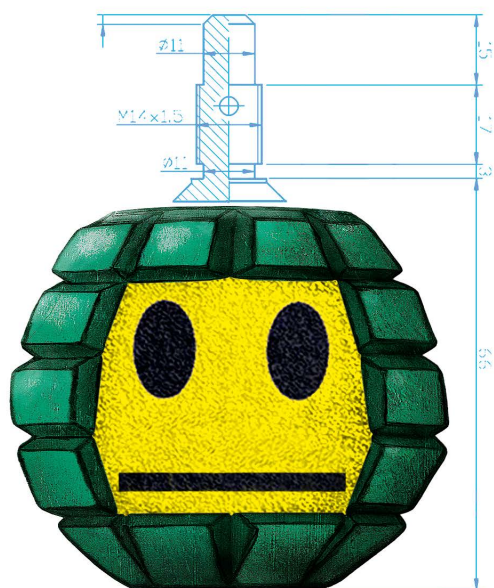
Dziękuję również Wojciechowi Malajkowi za pełną szacunku i zrozumienia współpracę.

Na koniec chciałbym także podziękować moim przyjaciołom. Co prawda nie pracowali w teatrze, ale to oni przypominali mi na co dzień, że każda podróż może być niezwykłą przygodą, jeśli ma się oczy i uszy szeroko otwarte. Wtedy łatwiej jest znaleźć dla siebie nowe i ciekawe doświadczenia.



JAKUB BIEGAJ
Dyrektor Teatru Syrena

[Kup książkę](#)



JA sami ze soba

8 RAPORT O STANIE ŚWIATA (I CZŁOWIEKA)

Ewa Wilk ❖ Czy ludzie mają coraz więcej problemów psychicznych, czy też przyszło nam żyć w zwariowanych czasach

14 PRZEGNAJ KRYTYKA, OBUDŹ POCIESZYCIELA

❖ Gdy własne ciało staje się przyczyną zaburzeń i obsesji – jak to leczyć, jak się tego ustrzec

Z psychologką i psychoterapeutką Julią Jeschke
rozmawia Agnieszka Krzemińska

18 CIERP CIAŁO, SKOROŚ CHCIAŁO

Paweł Walewski ♦ Jak ulepszanie siebie przybrało dziś karykaturalne rozmiary

23 TECHNO SZTAFETA Piotr Kaczmarek-Kurczak

❖ Jakiego człowieka i pracownika hodują nowe technologie – co go motywuje, czego nie potrafi

26 HAROWAĆ, NIE ŻAŁOWAĆ Aleksandra

Żelazińska ❖ Czym dla człowieka jest praca i czy da się odzyskać utracony czas wolny

31 MOJE BEDZIE TWOJE Anna Dabrowska

❖ Jak w życiu zawodowym wychować sobie następców i nie bać się zejścia ze sceny

34 PRZEGRASZ CZY WYGRASZ

– WRACAJ DO DOMU Grzegorz Gustaw

❖ Jak sobie poradzić z porażką, ale też z sukcesem

38 BYĆ JAK... ❖ Dlaczego oraz do kogo się najczęściej porównujemy i co z tego wynika

Z psycholożką społeczną Renatą Maksymiuk rozmawia Monika Stelmach

41 AJ LAJK JU Anna Dobrowolska

❖ Czy współczesnemu człowiekowi zależy już tylko na sieciowej akceptacji, czy jeszcze trochę na tym, by ktoś go po prostu lubił

44 IMPULSY POD PRESJĄ ♦ Zaburzenia naszych czasów: narcyzm i borderline

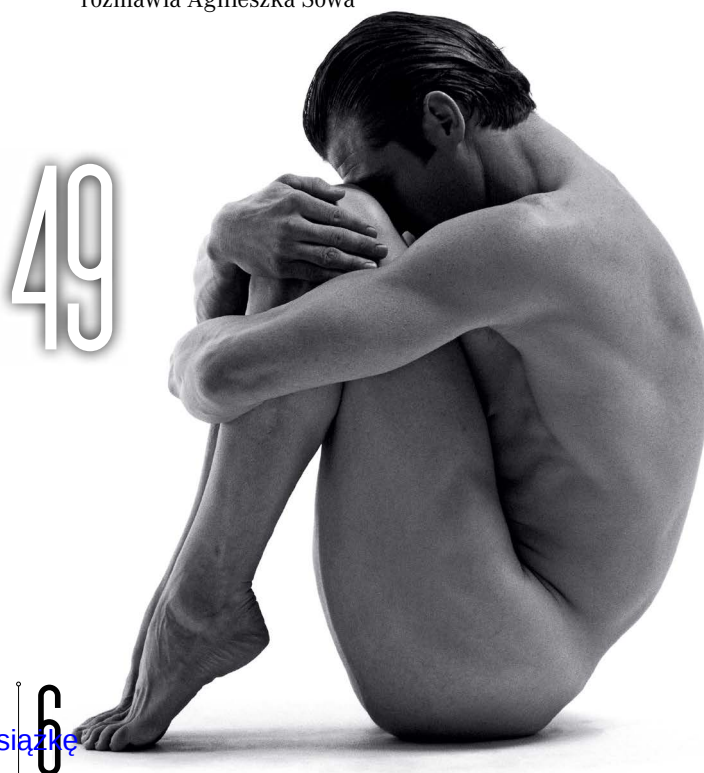
Z psychoterapeutą Jensem Tasche
rozmawia Eliza Koźmińska-Sikora

49 CIERPI DUSZA, BOLI CIAŁO Małgorzata

Osowiecka ♦ Dlaczego niektórzy ludzie cierpią na wyimaginowane choroby

52 OSADZENI W OMAMACH ❖ Jak psychicznie chorzy interpretują współczesny świat i dlaczego zdrowi wciąż lekają się chorych

Z psychiatrą dr Joanną Krzyżanowską-Zbucką rozmawia Agnieszka Sowa





MY razem i osobno

56 ZAMIAST MAŁŻEŃSTWA

❖ **Spełnienie bez obrączki**

Z Emily Witt, autorką książki „Seks przyszłości”,
rozmawia Katarzyna Kazmierowska

61 BEZDZIETNA Katarzyna Czarnecka,
komentuje pedagoga dr Marta Majorczyk

❖ **Dlaczego niektóre kobiety
nie chcą być matkami**

64 POŻEGNANIE MINIONEGO ❖ Jak przejść
przez rozwód i zacząć nowe życie
Z psycholożką dr Magdaleną Błażek
rozmawia Ryszarda Socha



68 Nie czytałeś? Nie przeocz
Amy McCreedy „Epidemia EGO-izmu”
❖ Recenzuje Joanna Cieśla



70 Nie czytałeś? Nie przeocz Dr Stuart Shanker,
Teresa Barker „Self-Reg...”
❖ Recenzuje Eliza Koźmińska-Sikora



72 Nie czytałeś? Nie przeocz Andrew Holeczek
„Przewodnik dobrego umierania...”
❖ Recenzuje Eliza Koźmińska-Sikora

74 ROZSYPAŃ OSTATECZNIE ❖ Jak współczesna
kultura zagłusza, a zarazem eksploatuje lęk
przed śmiercią
Z filozofem prof. Zbigniewem Mikołajką
rozmawia Joanna Podgórska

ONI swoi i obcy

78 SŁOWA BIJĄ, RANIĄ, ZABIJAJĄ ❖ Dlaczego język
pełen inwektyw jest śmiertelnie niebezpieczny
dla współczesnych społeczeństw
Socjolożka prof. dr hab. Iwona
Jakubowska-Branicka (wysłuchała Ewa Wilk)

84 LEK NA LĘK ❖ O zmęczeniu polityką, lęku,
złości i o tym, jak to ostatnie uczucie
dobrze wykorzystać
Z psycholożką dr Magdaleną Nowicką
rozmawia Katarzyna Czarnecka

88 CZASY NA GRANICY ❖ Dlaczego wielu ludzi
wierzy narodowym populistom
Z antropologiem prof. dr. hab. Wojciechem Bursztą
rozmawia Katarzyna Czarnecka

92 CZEKAJĄC NA FAŁĘ Rafał Kalukin
❖ **Czy człowiek Zachodu przestaje wierzyć
w demokrację**

96 W SKÓRZE DRUGIEGO CZŁOWIEKA
Marcin Rotkiewicz ❖ **Czy empatię da się łatwo
zdefiniować i czy jest ona wyłącznie
pozytywnym zjawiskiem**

100 UFNOLUDKI Katarzyna Growiec
❖ **Zaufanie upraszcza i oswaja świat
– czy można go się nauczyć**

104 WIECZNA WINA DRUGICH Aleksandra Cisiak,
Adrian Wójcik ❖ **Jak na człowieka wpływają
wielkie kryzysy współczesności**

107 ZAMGLENIE MIĘSIZMEM Anna Tylikowska
❖ **Dlaczego człowiek je inne zwierzęta**

110 BĄDŹ I RADUJ SIĘ Anna Tylikowska
❖ **Miniprzewodnik pozostawiania
przy zdrowych zmysłach**

110



Raport o stanie świata (i człowieka)



czy też przyszło nam żyć w zwariowanych czasach.

EWA WILK, RYSUNKI MIROSŁAW GRYŃ

Co powiedzieliby państwo na zaproszenie do udziału w takim oto ćwiczeniu psychologiczno-filozoficzno-literackim: proszę wziąć pustą kartkę lub otworzyć nowy plik tekstowy w swoim komputerze i wyobrazić sobie, że będzie to dokument ostatni. Ostatnia rzecz, jaką piszecie w życiu. Coś, co pozostawicie potomkom, którzy za 10, 50, 100 lat zechcą na to rzucić okiem. A może nawet proszę pójść w swej imaginacji dalej – wyobrazić sobie, że będzie to jedyne pisane świadectwo po naszych czasach, ocalałe z jakiejś globalnej katastrofy przyszłości.

Trudne? No pewnie, człowiek z reguły wzdraga się przed napisaniem standardowej ostatniej woli dopóty, dopóki nie musi. Niepoważne? Zabawa dla 12-latków czy adeptów science fiction? Ale czyż nie takie właśnie zadanie stawiają sobie raz po raz co cięższe mózgi naszej epoki – badacze społeczni, myśliciele. Mierzą się z częstkowymi, a czasem i generalnymi raportami o stanie świata, by sparafrazować tytuł znanej audycji radiowej. Próbuja opisać nasze czasy. Uchwycić ducha epoki, w której żyjemy.

„Nie ma chyba bardziej wyświechtanej frazy w naukach społecznych jak *koniec* ewentualnie *zmierzch*: »Koniec historii« (Fukuyama), »Zmierzch Zachodu« (Spengler), »Koniec człowieka« (Derrida), »Koniec pracy« (Rifkin), »Koniec ideologii« (Bell, także Aron), koniec kapitalizmu, koniec religii, koniec polityki, koniec rodziny. Trochę to wszystko równoważą *narodziny* i *świty*, ale *koniec* i *zmierzch* dominują w obrazie zjawisk społecznych” – ironizuje nieco prof. Jacek Raciborski w książce „Obywatelstwo w perspektywie socjologicznej” (gdzie – nawiasem – polemizuje z zapowiedzią końca państwa narodowego).

W myśli społecznej i publicystyce można zatem znaleźć mnóstwo materiałów pomocniczych do naszego eksperymentu. Dopuszczamy wszelkie ściągawki, a jedną od razu polecimy (i sami z niej tu skorzystamy) – nowość wydawnicza Znaku „Czyje jest nasze życie?”. Książka nie odstrasza rozmiarami, przyciąga formą: jest dialogiem, lecz nie przypomina standardowego wywiadu. To pełna wzajemnego zrozumienia, erudycyjna rozmowa o człowieku zapodziały we współczesności świata zachodniego pomiędzy Olgą Drendą, etnologką i antropologką kultury (niedawno 30-latką), oraz Bartłomiejem Dobroczyńskim, psychologiem i historykiem psychoanalizy (niedługo 60-latkim). Raport o stanie świata przeplata się tam ze zwierzeniami o stanie dusz autorów – pogodnych pesymistów, jak sami siebie w konkluzji zgodnie określają.

Do potomnych (wstęp)

Jaki jest zatem świat człowieka – kobiety i mężczyzny, Europejczyków, Polaków – latem 2017 r.? Chciałoby się zacząć chyba jednak dość optymistycznie: Drodzy potomni, nasz świat jest całkiem znośny. Relatywnie do setek pokoleń przed nami, a nawet tych dwóch, trzech z poprzedniego stulecia – wręcz fantastyczny. Czego więk-

szość naszych przodków nie miała, a my dzisiaj niemal powszechnie mamy? Ciepłą wodę w kranach, umiejętność pisania i czytania od 7. roku życia, prawa wyborcze, supermarkety, auta, komputery osobiste, telefony mobilne, antybiotyki. Żaden człowiek nie jest własnością ani niewolnikiem drugiego człowieka. Stosunkowo niewielu ludzi cierpi skrajną nędzę i głód. Wyciągają nas z rozmaitych choróbsk – żyjemy średnio o 20 lat dłużej niż nasi pradziadkowie. Wielu z nas ma szansę doczekać nie tylko dorosłości swoich wnuków, ale i prawnuków, co na początku XX w. praktycznie się nie zdarzało.

Co przeważającej liczbie pokoleń przed nami było dane, a nam zostało oszczędzone? 70-latkom i młodszym rocznikom Polaków udało się nie zaznać wojny. Żaden najeźdźca nie gwałcił nam córek, nie podpalał domów, nasi synowie nie poginęli w obronie granic, co więcej granice – przynajmniej w Europie – poznoszono. Starszym spośród nas dane jest powszechniej niż kiedykolwiek zasmakować przewidywalnego życia według schematu: edukacja, kariera, rodzina, własny dach nad głową, w końcu skromna, ale na razie dość pewna, emerytura.

To niepełna, ale chyba wystarczająca lista walorów, by uznać, że my – ludzie, którym zdarzyło się zaistnieć w tej części świata akurat teraz – mamy szczęście, ogromnego farta. A jednak tysiące osób bynajmniej nie czują się szczęśliwe. Nie mają wcale wrażeń, by świat był dobrym, bezpiecznym, przewidywalnym miejscem. Rzecz nie tyle w kłopotach psychicznych, kwalifikowanych jako schorzenia i zaburzenia. Nawet nie w depresji – chorobie tak często dziś diagnozowanej, że nominowano ją na przypadłość XXI w. Rzecz w strapieniach ludzi, których kondycja psychiczna wydaje się całkowicie mieścić w normie. A jednak. Nagły niepokój. Niepewność przyszłości. Przychodząca falami bezsenność. Poczucie obcości i samotności, niekiedy nawet wśród najbliższych. Wrażenie, że innymi ludźmi kierują niezrozumiałe emocje, przekonania, motywacje, sposób myślenia. Lęk. Stres. Kryzys poczucia własnej wartości. Kryzys sensu istnienia.

Tysiące z nas poszukują jakiejś asekuracji, choćby właśnie w poradnictwie psychologicznym. Tytuł ma jakieś defekty? A może coś bardzo niedobrego zaczęło się dziać z naszym światem? Może to on jest zaburzony, szalony, mówiąc kolokwialnie: ześwirował?

Niektórzy z wymienionych przez prof. Raciborskiego myślicieli są katastrofistami, większość raczej wróży ludzkości świetlaną przyszłość – wszelako po trudnym przełomie. Wszyscy diagnozują nasze czasy jako moment kryzysu. Zmiany. Pęknięcia iluzji. I to ostatnie wydaje się szczególnie ważne z psychologicznego punktu widzenia. Bo pęknięcie iluzji zawsze jest bolesne. Spróbujmy zatem choć pięć z tych powszechnie żywionych, a dziś rozplywających się mirażów rozpatrzeć, zadając sobie przy tym stałe pytanie, jak to może wpływać na stan psychiczny pojedynczego człowieka, na kondycję każdego z nas.

Umówiliśmy się na demokrację i kapitalizm, nie dogadawszy przedtem, jak te pojęcia rozumieć. W efekcie wiele osób wpadło w pułapkę mirażu, że demokracja będzie oznaczać sprawiedliwość w podziale dóbr, a kapitalizm – tych dóbr wręcz naddatek.

► Iluzja dobrego kierunku

Mniej więcej ćwierć wieku temu świat namówił nas do wiary, że będzie już tylko lepiej. Postać symboliczną dla tej iluzji stał się przywołany już Francis Fukuyama, amerykański politolog. Tytuł jego bestsellerowej książki „Konica historii” wszedł do globalnego użycia jako skrót myślowy – oto świat zachodni wymyślił najlepszy z możliwych systemów organizacji życia społecznego (demokrację liberalną) oraz gospodarczego (kapitalizm). Dołączyły już do niego kraje wyzwołone (i wyleczone) z komunizmu, a wkrótce doszłoby cała reszta. W ten właśnie sposób historia usiana wojnami i nieszczęściami dobiegłaby końca. Rewolucja informatyczna niczym wielkie wcześniejsze przemiany (przejście od zbieractwa i łowiectwa do rolnictwa czy rewolucja przemysłowa) oznaczać będzie wyłącznie postęp, a dzieła ostatecznego uszczęśliwienia ludzkości dokona rewolucja biotechnologiczna. Nieco to, rzecz jasna, strywalizowany skrót myśli Fukuyamy, ale takiego właśnie wieszczą ćwierć wieku temu świat musiał widocznie łaknąć. Zwłaszcza tu, na naszym cywilizacyjnym wschodzie, gdzie potrzebny był zastrzyk energii do ciężkiej pracy, „brania losu we własne ręce”, „budowania kapitalizmu bez kapitalistów”, dołączania do Europy itd.

Dziś wielu badaczy społecznych powiada, że umówiliśmy się na demokrację i kapitalizm, nie dogadawszy przedtem, jak te pojęcia rozumieć. W efekcie wiele osób wpadło w pułapkę mirażu, że demokracja będzie oznaczać sprawiedliwość w podziale dóbr, a kapitalizm – tych dóbr wręcz naddatek. I teraz trzeba sobie z tym złudzeniem poradzić. Nierówności społeczne pogłębiły się – i u nas, i na całym świecie. Zależność pomiędzy wykształceniem, talentem, pracowitością a dochodami wcale nie jest oczywista. Pokolenie 30-latków ma raczej marne szanse, by powtórzyć awans rodziców lub nawet tylko utrzymać ich pozycję społeczną. Młodzi ludzie mają prawo do poczucia, że świat ich nabrał, oferując złudne wykształcenie i niepewną, zwykłą – na początku przynajmniej – śmieciową pracę. Ich rodziców ten stan rzeczy przyprawia o niepokój, tym bardziej że ich starość też wymyka się kontroli, choćby z powodu coraz bardziej zagrożonego systemu emerytalnego. To, że świat zmierza na pewno w dobrym kierunku, przestało być oczywiste. Taka uogólniona niepewność zapewne wpływa na takie zjawiska, jak np. coraz większa liczba singli, coraz później zawierane małżeństwa, coraz częstsze i wcześniejsze rozwody.

Wielu z nas żyje dziś w poczuciu ograniczonego zaufania do świata. W niepewności co do reguł, które nim rządzą. Przenieśmy to na prostą analogię: oto człowiek wsiada za kierownicę. Przyjmuje, że i on, i inni kierowcy przestrzegają

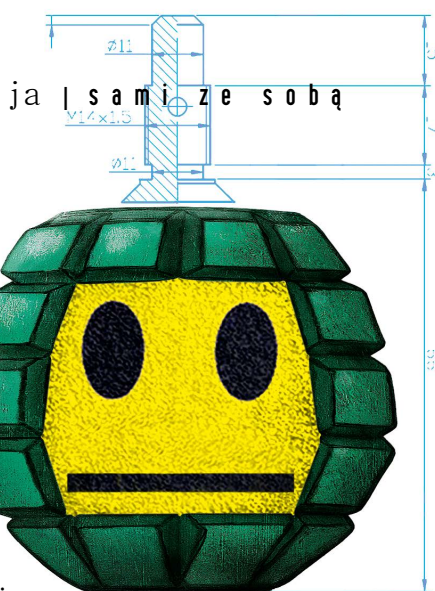
będą przepisów, co wszystkim zagwarantuje bezpieczeństwo oraz dotarcie do celu w wyobrażonym czasie. A gdyby tak któregoś dnia musiał ruszyć na autostradę, dowiedziawszy się, że zniesiono Kodeks drogowy, niektórzy będą jechać jego pasem w przeciwnym kierunku, nie wszystkie mosty są wytrzymałe, a znaki drogowe mogą być fałszywe?

Przez lata świat wmawiał ludziom, że są w stanie sprawnie zarządzać swoim losem, jeśli tylko naberą odpowiednich kompetencji. Niemala w tym „zasługa” popularnej psychologii, która w tysiącach poradników kazała nam „budzić w sobie olbrzymów”, projektować kariery i związki, pracować nad nimi, stać się bez mała menedżerami własnego życia. Dziś jeśli tak wielu ludzi odczuwa utratę kontroli nad swym przyszłym losem, to niekoniecznie dlatego, że mają rozstrojoną psychikę, ale dlatego, że świat się rozstroił.

Iluzja, że świat będzie przewidywalny

Jedną z najbardziej widowiskowych klęsk ponosi dziś utopia globalnej wioski. Znowu nie obejdzie się bez pewnego uproszczenia, ale czyż nie oszukał nas świat wizją pokojowej, zgodnej koegzystencji ludów, narodów, kultur, które ujednolicią się, będą tak samo żyć, to samo jeść, tej samej muzyki słuchać i te same wartości wyznawać? Dziś takie wróżby wydają się naiwne. Ale kilkanaście – ba, jeszcze kilka lat temu – ewentualność konfliktu między cywilizowanymi państwami wydawała się już na trwałe oddalać. Zwłaszcza tu, w Europie. Wspólny rynek, wspólna waluta, otwarte granice... Kto, z kim i o co miałyby się bić? Kto przed kim zamykać, bronić?

Budźmy się dziś co kilkanaście tygodni zaskoczeni: jeszcze wczoraj przewidywano, że Wielka Brytania nie wystąpi z UE, dziś – wystąpiła. Jeszcze wczoraj sondaże wskazywały na Clinton, dziś – jednak Trump. Jeszcze wczoraj wydawało się, że na populizm, rasizm, szowinizm świat zachodni uodpornił się ostatecznie poprzez rzezie II wojny światowej. Nie uodpornił się. Nie jesteśmy jedynym krajem, gdzie widać dziś pogłębiające się pęknięcie nieomal na pół. Jedni wierzą w wartości liberalnej demokracji, inni we wspólnotę narodowo-religijną. Wydawać by się mogło, że owo rozpołowienie ma charakter polityczny z domieszką światopoglądową. Ale manifestuje się w nim również pierwiastek psychologiczny. Bo zaostrzenie się tych postaw świadczy, że w tle czai się potężna emocja: strach. Jedni coraz bardziej boją się drugich. Ci, nazwijmy ich, liberalni – politycznych uzurpatorów, mianujących się ojcami ludu. Ludu zaczadzonego propagandą. Propagandy uzasadniającej tyranii. Tyranii



państwa partyjno-politycznego, ustanowionego pod hasłem zaprowadzenia porządku. Ci konserwatywni boją się stracić poczucie pewności swego miejsca na ziemi, słuszności swoich przekonań i sposobu życia. Strach każe im wierzyć w każdą odpowiedź co do obiektów zagrażających: uchodźców i gejów, poprawności politycznej i „cywilizacji śmierci”, „resortowych dzieci” i postkomunistów, „opcji niemieckiej” i wegetarian. Itd.

Przełożmy zatem i tę sytuację na jakieś indywidualne doświadczenie. Na przykład: człowiek zbłądził w lesie, zapada zmierzch, komórka się wyczerpała, wałęsa pioruny, leje. Wcześniej czy później musi nadejść strach. Nie dlatego, że człowiek jest słaby psychicznie, ale dlatego, że natura (ewolucja) wyposażyła go w tę emocję, by na czas ocenił zagrożenie i podjął stosowną decyzję: walczyć czy uciekać. Na wszelki wypadek cały organizm traktuje strach jako sygnał, by się sprężyć z odpowiednim ciśnieniem krwi, pracą serca, wydzielaniem kortyzolu itd. Wszystko to, jak powiadają psychologowie, jest przystosowawcze, czyli niepozbawione sensu.

Wyobraźmy sobie teraz, że na ten sprężony organizm ktoś zaczyna działać kolejnymi impulsami. Widzi z ukrycia przerażenie człowieka, ale zamiast pomóc, zabawia się, wydając jakieś dzikie, diabelskie odgłosy. Strach – stara to prawda – nie jest dobrym doradcą. W strachu człowiek szybciej uwierzy w diabła, niż zacznie domyślać się manipulacji.

Świat współczesny zabawia się ludzkim strachem perwersyjnie. Sieją strach terroryści i tyrani. Ale także żądni władzy politycy mniemający się demokratami. Sieją stabilizowane (albo propagandowe) media, wypełnione po brzegi toksyczną treścią: zamachy, katastrofy, epidemie, wypadki, choroby, afery, złodziejstwo, układy...

Władzy nad ludzkimi umysłami niczym nie da się zdobyć skuteczniej niż strachem. Strachem przyciąga się uwagę, poparcie, pieniądze. To nie nasza wina, defekt albo słabość, że dajemy się przytłoczyć lękom sączonym poprzez radia, telewizory, smartfony. To cywilizacja zwiodła nas obietnicą, że dzięki ogólnie dostępnej, błyskawicznej informacji świat będzie zrozumiały i przewidywalny, a przez to bezpieczniejszy. Nie jest. A nawet gdyby był, to łatwo się o tym nie dowiemy.

Iluzja, że internet nas połączy i otworzy

Miraż globalnej wioski wiąże się, oczywiście, z powstaniem internetu. Co najmniej 10 lat temu pozbyliśmy się nawyku językowego – a właściwie myślowego – by dzielić świat na real i wirtual. Dla ludzi, którzy w chwili swego przyścia na świat zastali na nim komputery i telefony komórkowe, obie sfery są już jedną rzeczywistością. Te epo-

kowe wynalazki stały się zatem czymś więcej niż tylko sprawnymi narzędziami. Odbija się tam całkiem realne życie społeczne, polityczne, ba, uczuciowe czy intymne milionów ludzi. „Nie istniejesz na facebooku, to tak jakbyś w ogóle nie istniał” – przestrzega się od lat opornych. „Wykluczenie sieciowe to bez mała najpoważniejszy problem społeczny XXI w.” – grzmią od lat cyberentuzjaści.

Jednocześnie jednak wielu z nich, również twórców cudownych technologii, dostrzega ma-

nowce, na jakie sieć pozbaczała, i iluzoryczność wielu nadziei, jakie z nią wiązano. Na stronę sceptyków przeszedł np. Ethan Zuckerman, badacz nowych mediów, a jednocześnie wynalazca reklam pop-up, czemu dał wyraz w niedawnej rozmowie z „Tygodnikiem Powszechnym” zatytułowanej znamienne „Internet to stan ciągłego pijaństwa”.

Ot, pierwsza z brzegu iluzja – że dzięki sieci ludzie masowo wyjdą poza więzi z rodziną, najbliższym środowiskiem, rodakami. Owszem, liczba kontaktów międzynarodowych jest spora, tyle że statystyki nabijają emigranci i ekspaci, którzy po godzinach łączą się ze swoimi rodzinami, starymi znajomymi i przyjaciółmi. Więc sieć nas nie tyle pootwierała na innych, ile pozamykała w cybergronach. I – co jeszcze groźniejsze – przejmuje nad nimi kontrolę, selekcionując informacje, które do człowieka docierają, sama uznając, które są dla niego interesujące i przydatne. Uтверdza go w gustach i przekonaniach.

Gdy sieć próbuje człowieka złowić jako potencjalnego amatora lodówki czy klienta biura podróży – pół biedy. Gorzej, gdy z jej „inteligencji” próbują skorzystać polityczni szarlatani.

To już banał powtarzać, jak wielkim problemem współczesnego świata jest postprawda, której głównym nośnikiem jest właśnie sieć. Bartłomiej Dobroczyński definiuje to pojęcie precyzyjnie: „Odnosi się ono do sytuacji, kiedy w oczach opinii publicznej obiektywne fakty, a nawet ustalone przez naukę prawidłowości, przegrywają z emocjami i osobistymi przekonaniem. Te ostatnie stają się wtedy ważniejsze od tych pierwszych. W konsekwencji to one właśnie kształtują poglądy obywateli i wpływają na ich decyzje, a nie rzeczywisty stan rzeczy. Postprawda sankcjonuje zgodę na kłamstwo. Oszustwo, manipulacja, matactwo nie pociągają już za sobą żadnych negatywnych konsekwencji, przestały być karane, nie są nawet piętnowane”.

Świat pozwolił sieci na zbyt wiele. Internet omamił użytkowników wolnością słowa, opacznie pojętą jako prawo do odbierania godności, łżenia i poniżania innych. Jeszcze niedawno anonimowy wyrzucano do kosza przed czytaniem – to była jedna z tych drobnych zasad

Świat pozwolił sieci na zbyt wiele. Internet omamił użytkowników wolnością słowa, opacznie pojętą jako **prawo do odbierania godności, łżenia i poniżania innych.**

Nadzwyczajny poziom inteligencji ogólnej nie musi iść w parze z czymś, co nazwano inteligencją emocjonalną: **umiejętnością wsłuchania się w drugiego człowieka, odczytania jego uczuć.**

► etycznych, na których opierała się nasza kultura. Internet nobilitował anonim: proszę bardzo, możesz głosić dowolne „prawdy”, oto demokracja. Internet oczarował użytkowników: jesteś dość przeciętnym człowiekiem, ale tu wykreujesz się na kogo chcesz – twórz swoje cyberegno, przechwalaj się, imponuj, budź zawiść.

Nie jest żadnym wstydem, defektem czy ekstrawagancją dystansowanie się od owego chronicznego stanu upojenia sieciowego. Odmowa udziału w pijaństwie. Świat wirtualny jest osobny od realnego. Jeden i drugi noszą w sobie pierwiastki szaleństwa. Dziś wydaje się, że ten sieciowy – objawia wyraźniejsze tendencje psychopatologiczne.

Iluzja, że człowiek będzie lepszy

Od oświecenia co najmniej, żeby już nie sięgać do starożytności, świat zaczął mieć nadzieję, że człowieka da się ulepszyć. (Pomińmy tu szatańskie projekty tworzenia nowego germańskiego nadczłowieka czy człowieka sowieckiego – zresztą wspomnianie o nich w kontekście oświecenia jest ryzykowne intelektualnie). Rzecz w wierze w moc powszechnej edukacji, co miało podnieść jednostkę nie tylko z nędzy myślowej i materialnej, ale – co ważne – także moralnej. Dziś połowa młodego pokolenia w Polsce kończy studia. Poziom wiedzy, jaką dysponuje ludzkość, trudno nawet zestawiać z tym, co było jej wiadome pół wieku temu. Również jeśli chodzi o psychologię.

Toteż wiemy już dziś na pewno, że edukacja (nawet wnikliwa psychologiczna) nie uwalnia człowieka od przykrych tendencji w charakterze. Od złych intencji. Od owczych pędów, którym ulega. Nie wystarcza, by ten czy ów wybitnie sprawny na umyśle osobnik powstrzymał się przed podłością, mówieniem kłamstw, manipulowaniem drugim człowiekiem. I że niezłe nawet wykształcenie nie wystarczy jeszcze, by obronić się przed niegodziwością. Nadzwyczajny poziom inteligencji ogólnej nie musi iść w parze z czymś, co nazwano inteligencją emocjonalną: umiejętnością wsłuchania się w drugiego człowieka, odczytania jego uczuć.

Pytanie, skąd w człowieku zło, albo też, jak to się dzieje, że w dobrych ludziach nagle rodzi się gotowość do krzywdzenia, łżenia, zabijania innych, pozostaje jednym z centralnych problemów psychologii, socjologii, antropologii. To, co człowiek robi, myśli, mówi, w jakiejś mierze zależy od jego genetycznego wyposażenia, ale w co najmniej takiej samej – od tego, co mu się w życiu zdarzyło, wśród jakich ludzi wyrósł i żyje. Jego osobowość może mu się wydawać niezmienna i nadzwyczaj szlachetna (taką się zresztą zwykle jawi). Ale o to, czy osobowość jest obiektywną rzeczywistością czy też konstruktem stworzonym przez ludzki umysł, nauka wciąż się spiera. Natomiast poza dyskusją pozostaje fakt, że *Homo sapiens* jest gatunkiem społecznym. Przynależność do grupy jest jedną z najsilniejszych ludzkich potrzeb, a skłonność do dzielenia się na „my” i „oni” chronicznym nawykiem łatwym do zaobserwowania już u przedszkolaków. Prowadzi on ludzi do poświeceń, altruizmu, czasem bohaterstwa. Ale

też do ślepego podporządkowania, rozmaitych fanatyzmów, czasem zbrodni.

Toteż miliony ludzi wyznają kult siły, a nad wolność przedkładają bezpieczeństwo, w imię którego gotowi są poddać się tyranii, ba, w niej współuczestniczyć. Olga Drenda mówi: „Z tyłu głowy mam Adorna i jego teorię osobowości autorytarnej, poprzez którą tłumaczył podatność umysłów na oczarowanie totalitaryzmem. On chyba po raz pierwszy połączył sztywność myślenia, przekonanie, że »porządek musi być«, pogardę wobec słabszych i cynizm. To dlatego miłośnik ładu opartego na hierarchii będzie śmiał się z idei praw zwierząt, pochwałal bicie dzieci albo pisał, że gnębienie w szkole buduje charakter”.

A Bartłomiej Dobroczyński uzupełnia to przykładem: „Wojciech Cejrowski grał w swoim programie naczelnego kowboja RP i tłukł kubkiem o blat. Kiedy słyszę takie polajanki i pewny siebie ton, zawsze podejrzewam głęboką niepewność i drżące nogi. Mam wrażenie, że ci ludzie są w głębi duszy tak bardzo nastraszeni, że każde odstępstwo od własnych oczekiwań odczuwają jako bezpośrednią obrazę albo wręcz zawalenie się ich wszechświata. A równocześnie najbardziej na świecie boją się tego, że ktoś mógłby uznać, iż są słabeuszami, mięczakami, bekso-lalami”.

Świat współczesny promuje twardzieli. W korporacjach czy polityce obowiązują tak brutalne reguły rywalizacji, że całkiem dobrze radzą tam sobie ludzie dotknięci zaburzeniami osobowości, jak makiawelizm, narcyzm, socjopatia. To świat postawił sprawy na głowie, jeśli za słabeuszy uchodzą ci, którzy nie mają potrzeby skrywać swojego człowieczeństwa: wrażliwości, umiejętności współczucia, a także poczucia własnej omyłności i niedoskonałości. Ci, którzy potrafią posunąć się trochę, by zrobić miejsce słabszym. Psychiczni „odmieńcy”, którzy nie znoszą lania dzieci i zabijania zwierząt, współczują uchodźcom, nie zaglądają innym do łóżek i portfeli, nie hejtują w internecie, prawdziwie cierpią, gdy ktoś ich po chamsku zbieszta w zatłoczonym autobusie, płaczą na ślubach i komediach romantycznych. To wszystko ani wstyd, ani słabość, ani niedostosowanie do świata. To świat nie bardzo chce dostosować się do normalnego człowieka.

Iluzja, że wszystko ma sens

Bodaj nabojeśniejszym zderzeniem z rzeczywistością, jakie w którymś momencie życia czeka współczesnego człowieka, jest świadomość własnej przemijalności. Świat robi bowiem wszystko, by nakarmić go złudzeniem wiecznej młodości i wiecznego zdrowia. Zachowanie młodości i zdrowia przedstawia mu jako zadanie, któremu trzeba sprostać. Ma zdrowo żyć, zdrowo jeść, nie stresować się, ćwiczyć, bezustannie się monitorować, profilaktycznie badać, wspomagać suplementami (lub nie wspomagać), szczepić (bądź nie szczepić), łykać, wcierać, zakraplać. Słowem, ma nie szczędzić pieniędzy na młodość i zdrowie.

Czy świat oszalał z kultem ciała? Bartłomiej Dobroczyński zaprzecza: „Nie mamy do czynienia z kultem

ciała, lecz kultem wyglądu, a więc dominacją fasady i pozorów, a nie żywej materii. Sam zaś ideał, do którego dążymy, jest tak skonstruowany, że właściwie nie sposób mu sprostać, więc z marketingowego punktu widzenia jest doskonały. (...) W kulturze zachodniej ciało nadal jest przedmiotem jawnej lub ukrytej deprecjacji, jako wielce ułomny aspekt naszej natury, źle ukrywający ludzką śmiertelność, niedoskonałość, zniszczalność”.

Świat nie przygotowuje człowieka do konfrontacji z tym aspektem. A ona następuje, gdy np. w szpitalnej izbie przyjęć stajesz się numerkiem wśród tysięcy innych mniej lub bardziej beznadziejnych przypadków. Przedmiotem nowoczesnego systemu leczenia. Właśnie częściej przedmiotem niż podmiotem, ponieważ cały ów system z natury się odhumanizował. Nie dlatego, że pracujący tam ludzie są źli i cyniczni. Raczej dlatego, że medycyna nie jest w stanie sprostać zadaniu wyleczenia wszystkich ze wszystkiego, szybko i wedle najnowszych zdobyczy tej dziedziny. Tu też kryje się wielka iluzja współczesności.

Świat jednak uparcie odsuwa człowieka od myśli, że czeka go jakiś kres. Zagłusza tę myśl. Nie pozostawia mu czasu na refleksję nad sensem istnienia. Trzyma go w stanie doczesności i doraźności, by pracował, kupował, dorabiał się, obrastał w rzeczy. Jakby posiadanie było wystarczającym powodem trwania i nieustającego zadowolenia. Potrzeba „czegoś więcej” niż tylko pragmatycznej krzątaniny – odrobiny mistycyzmu, jakiejś donioślejszej treści życia, pragnienie uspokojenia się, ukojenia – prowadzi dziś wiele osób ku praktykom zapożyczonym z kultur Orientu (choćby ku medytacji czy jodze), ku rozmaitym autorskim projektom zespалania się z przyrodą, ku kontemplacji sztuki.

Miliony – wydawać by się mogło – tę potrzebę sensu zaspokajają poprzez wiarę, że światem kieruje siła, której ludzki umysł nie jest w stanie zrozumieć. Jako osoby religijne deklaruje się większość Polaków. Ale pozostaje pytanie: ilu spośród wierzących przykrywa rytuałami zwątpienie i rozpacz; dla ilu przynależność do Kościoła raczej odpowiada na ich potrzebę bycia w grupie „my”, niż daje filozoficzne i psychologiczne oparcie, racjonalizuje ich istnienie?

Bartłomiej Dobroczyński: „Mam wrażenie, że ostatnimi czasy świat nie dostarcza zbyt wielu powodów do trwania, wręcz przeciwnie, trzeba je znajdować z coraz większym wysiłkiem i desperacją, a coraz częściej pojawia się myśl, że to wszystko nie ma sensu”. A Olga Drenda przypomina, że w psychiatrii istnieje kontrowersyjna hipoteza: ludzie z depresją są w rzeczywistości realistami i widzą świat taki, jaki jest. Optymizm byłby więc rodzajem zniekształcenia poznawczego.

Być może zatem stany psychicznej słabości, pogubienia, nawet zrozpaczenia nie zawsze są przypadłościami, których trzeba się za wszelką cenę wystrzegać. To świat przesadza, żądając od nas chronicznego optymizmu i niewzruszonej, walecznej żądz trwania.

Do potomnych: zakończenie

Co zatem wynika z tego raportu o stanie współczesnego świata? Czemu służyć miałyby ćwiczenie psychologiczno-filozoficzne, do jakiego zachęciliśmy na początku artykułu? Powie ktoś, że zabiciu resztek optymizmu, poczucia sensu i chęci trwania. Wielu zresztą pewnie zadanie to porzuci, jako zbyt dołujące.

Ale dla ludzi myślących może być ono ponętne, ponieważ kryje się w nim potencjał uspokajający, kojący, zgoda terapeutyczny. Namysł nad współczesnym światem może w ogromnej mierze uwolnić człowieka z niepokoju o samego siebie. Sprawić, że nieco inaczej spojrzy na to, co sobie przypisuje: słabość psychiczną, nieporadność życiową, nadmierną emocjonalność. By w efekcie – zamiast „budzić w sobie olbrzymia” – zaakceptował swoje ułomne człowieczeństwo.

Autorzy książki „Czyje jest nasze życie?” przypominają, że psychoanaliza potwierdziła starożytny religijny pogląd, iż jedynym sposobem na osiągnięcie szczęścia jest akceptacja własnych ograniczeń w duchu wdzięczności i skruchy, a nie próba unieważnienia ich lub też gorzka uraza do nich.

Czy taką właśnie postawę w swoich własnych życiach umieją praktykować? Olga Drenda: „Skoro już tu jestem, to nawet jeśli nie podchodzę do tego z entuzjazmem, dobrze jest wykorzystać swoje życie pożytecznie dla siebie i innych, którzy mieli pecha zaistnieć. Jestem pozytywną pesymistką, zawsze podobał mi się cytat ze Staffa: »Pogodny mądrym smutkiem«. Nie spieszy mi się zatem do grobu, ale niespecjalnie porusza mnie perspektywa tego, że mogłabym nie zaistnieć. Nie uważam faktu, że istnieję, ani swojej osoby za wyjątkowe wydarzenie o szczególnym znaczeniu”. Bartłomiej Dobroczyński: „Najbardziej niepokoi mnie, że odczuwam głębokie powinowactwo z twoimi poglądami”.

Trudno nie odczuwać powinowactwa z obojgiem – jesteśmy wszyscy dziećmi tych samych czasów, mieszkańcami tego samego, wariackiego świata. Większość ludzi zapewne dopuszcza myśl (choć nie tak znowu chętnie), że historia może wpłynąć na ich osobiste losy. Znacznie mniej – że wpływa również na osobowość, mentalność, sposób myślenia i odczuwania, na relacje z innymi. Na to, jak człowiek kocha i za co nienawidzi. Jakie żywi nadzieje i rozpacz. W jakie popada naiwności, jakim daje wiarę iluzjom.

Więc cały ten raport wypadałoby zakończyć jakoś tak: Drodzy potomni, tu i teraz staramy się być pogodnymi pesymistami. Na tyle nasz świat – ciepłej wody w kranach i innych epokowych wynalazków – nam pozwala. Tak go urządziliśmy. Może wy zrobicie to lepiej.

EWA WILK



Julia Jeschke

Gdy własne ciało staje się przyczyną zaburzeń i obsesji
– jak to leczyć, jak się tego ustrzec

PRZEGNAJ KRYTYKA, OBUDŹ POCIESZYCIELA

ROZMAWIA AGNIESZKA KRZEMIŃSKA, ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

AGNIESZKA KRZEMIŃSKA: – W różnych kulturach różne cechy uważa się za atrakcyjne, ale media uparcie narzucają nam jeden wzorzec piękna. Czy to, że człowiek nie może mu sprostać, wywołuje kłopoty z akceptacją własnego ciała?

JULIA JESCHKE: – Jeśli ktoś chce się dopasować do ideału, a nie może, rodzą się kompleksy. Jednak zaburzenia kształtują się dopiero w zależności od struktury osobowości – od tego, jak człowiek radzi sobie z frustracją i stresem związanym z zawiedzionymi oczekiwaniami. Np. ludzie miewają zbyt duże brzuchy. Jedna osoba wie, że gdy go wciągnie lub założy bieliznę korygującą, jest lepiej. Inna jednak jest przekonana, że nie sposób go ukryć i choćby nosiła rozmiar 34, w lustrze widzi osobę o ogromnym brzuchu; jest pewna, że wszyscy inni też to widzą. Wtedy mówimy o zaburzonym obrazie ciała.

Anorektyczki w trakcie terapii muszą narysować siebie na kartonie i zawsze są to postacie monstrualnych rozmiarów. Gdy zaś ich ciała odrysowuje terapeuta, okazuje się, że są znacznie szczuplejsze.

To właśnie dowód zaburzeń, który występuje w anoreksji, czyli pojawiającym się zazwyczaj u kobiet jadłowstręcie psychicznym, oraz dysmorfofobii dotyczącej obu płci po równo. Ponieważ ta ostatnia występuje często w połączeniu z zaburzeniami osobowości, schizofrenią czy nerwicą, w europejskiej klasyfikacji chorób na razie nie ma jej jako osobnej przypadłości. Zresztą jej diagnoza nie jest łatwa, bo przecież tylko osobie nią dotkniętej wydaje się, że ma gigantyczny nos czy ramiona. Jej zdaniem nie ma sensu iść do psychiatry z tak „obiektywnym” problemem, więc trafia na terapię np. z depresją lub lękami i dopiero później okazuje się, że ich przyczyną jest skrajna nieakceptacja jakiejś części ciała. Bo podczas gdy osoba z anoreksją skupia się na swojej wadze, ta z dysmorfofobią – na skórze (u 70 proc.), włosach i nosie.

Ktoś może nie znosić nosa, ale przecież jeśli go zoperuje, problem chyba zniknie?

Zazwyczaj brak akceptacji dotyczy kilku obszarów ciała, istnieje więc spore ryzyko, że po operacji osoba taka zacznie szukać innych defektów. I to także w twarzy, bo to na nią najpierw zwraca się uwagę u innych i to jej mimika w dużym stopniu odpowiada za komunikację niewerbalną. Dlatego każdemu tak zależy, by była ona symetryczna, miała zdrową i zadbaną skórę bez znamion czy piegów. Zresztą dysmorfofobia może zaczynać się niewinnie, np. od niezadowolenia z piegów, które z czasem stają się przedmiotem obsesji. Chory dotyka ich, fotografuje, pyta ciągle, czy są widoczne. Niektórzy rozwijają różnego rodzaju codzienne rytuały mające ukryć „defekty” – stosują odpowiedni makijaż, starają się zakrywać twarz włosami itp., inni uszkadzają wręcz skórę, chcąc je zlikwidować.

Ale dla wielu np. piegi są przecież sexy?

A dla innych to problem, bo nadal mamy wdrukowany kulturowy stereotyp, że rude piegusy są wredne i brzydkie. Ania z Zielonego Wzgórza nie przez przypadek miała pod górkie.

W czasach kultu szczupłego ciała potencjalnie każda dziewczynka, nabierając krągłości, może mieć zaburzenia odżywiania, tymczasem dotyczy to tylko niektórych. Na rozwój bulimii i anoreksji bardziej wpływa genetyka, psychika czy środowisko?

Wszystko po trochu. Wiele badań podkreśla podatność genetyczną i rolę zaburzeń przepływu neuroprzekazników w mózgu, ale najważniejsza jest jednak konstrukcja psychiczna, bo często jadłowstręt współwystępuje z innymi zaburzeniami. Na przykład może dotyczyć kobiety

Rozmówczyni jest psycholożką i psychoterapeutką, zajmuje się m.in. terapią zaburzeń odżywiania. Autorka artykułów o anoreksji z perspektywy terapeutycznej oraz neuropsychologicznej. Naukowo związana jest z Instytutem Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Pracuje w warszawskim Centrum Terapii Dialog.

