

psychologia dla ciebie

sens

nr 06 (177) czerwiec 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

+ CO MÓWI CIAŁO
KIEDY BOLI

**RYTUAŁY NA POZUCIE
SZCZĘŚCIA**

**JAK MYŚLEĆ LOGICZNIE,
KIEDY JESTEŚMY
PRZEBODŹCOWANI?**

TEMAT NUMERU

CHROŃ SWOJĄ WRAŻLIWOŚĆ

**WYSOKA EMPATIA
SPEKTRUM AUTYZMU
DOROŚLI Z ADHD**

**ROZWÓJ
WIELOZADANIOWOŚĆ
JEST PASSÉ**

**W PRACY BEZ
EMOCJONALNEGO BALASTU**

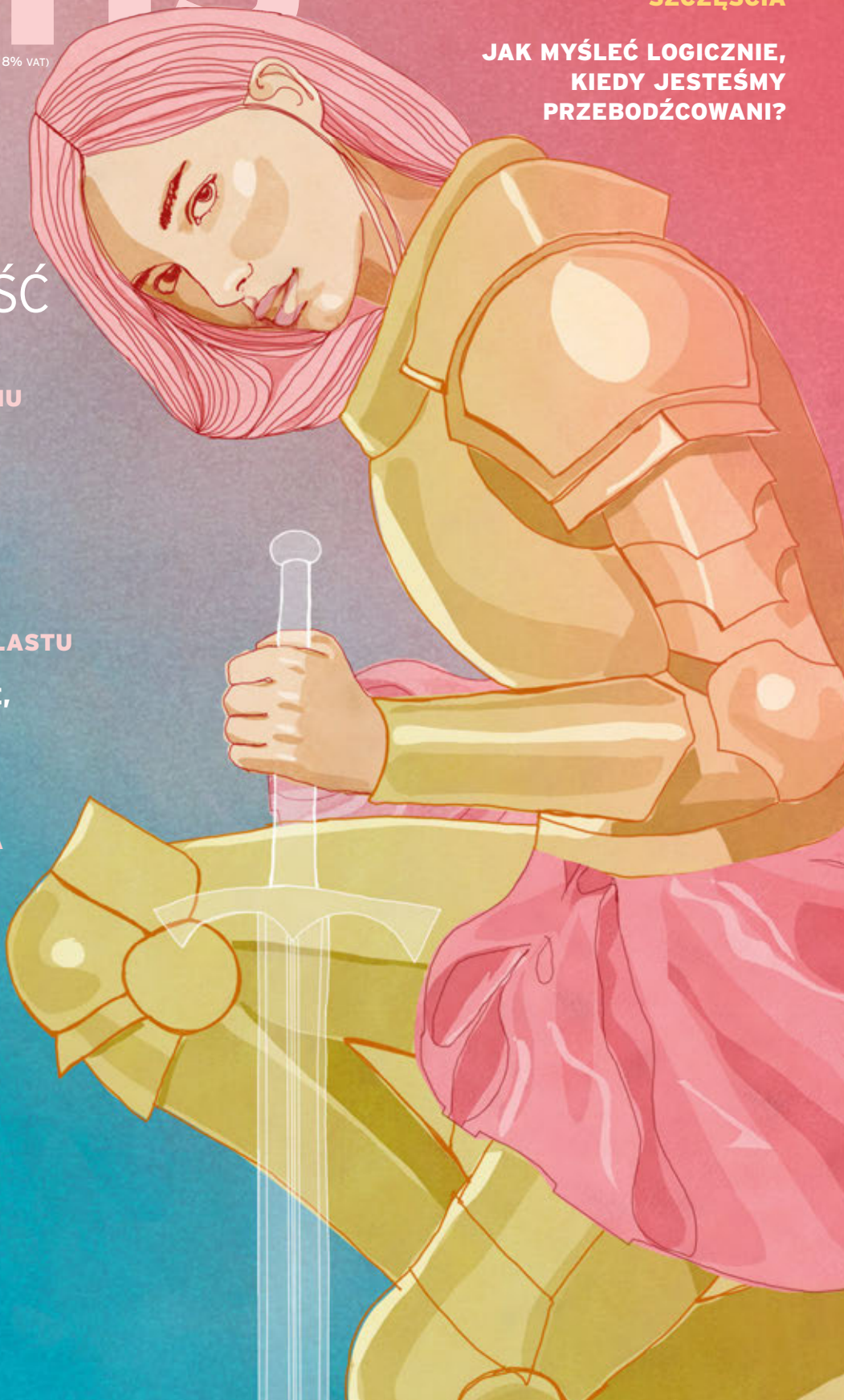
**ROZWÓJ – FESTIWALE,
WYJAZDY**

**ZABAWA WZMACNIA
ODPORNOŚĆ
PSYCHICZNĄ DZIECKA**

**RELACJE:
JAK ROZMAWIAĆ
O TRUDNYCH
SPRAWACH?**

**GRANICE SZCZEROŚCI
W ZWIĄZKU**

**CZY ORIENTACJA
SEKSUALNA JEST
ZMIENNA W CZASIE?**



ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300


[RΘSADIA]

naturalne kosmetyki

www.sylveco.pl



Kup książkę

MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTORKA NACZELNA



Czuję, więc jestem

Co roku z równym zachwytem pewnego dnia zauważam, że kwitną drzewa. I z zaskoczeniem, bo przecież dopiero co były szaliki, szarość od świtu do zmierzchu i spierzchnięte usta... Co jest takiego w kwitnieniu, że wiele osób jedzie na drugi koniec świata – tak, tak, do Japonii, Korei Południowej czy Waszyngtonu, albo Europy (ostatnio dowiedziałam się o wiśniowym parku pod Amsterdamem) tylko po to, by oglądać drobne płatki w różnych odcieniach różu? I zrobić niepoliczalną ilość selfie, ale to efekt uboczny, powiedzmy. Oczywiście, wiele w tym z zachowań stadnych, ale w niczym nie umniejsza to niczyich starań czy wzruszeń.

W Polsce japońskie wiśnie ozdobne też mają się dobrze, czego dowodem są drzewka w ogrodzie botanicznym PAN w Powsinie, ale obserwacje warto rozszerzyć na inne gatunki. Nasza graficzka przed chwilą opowiadała o pięknej kwitnącej brzoskwini, którą ma tuż przy domu, i choć drzewo nie owocuje, to nikt nawet nie myśli o tym, żeby je usunąć. Poza tym są też jabłonie, które zgodnie ze słowami piosenki niosą wiele obietnic. „Świat nie jest taki zły, świat nie jest wcale mdły. Niech no tylko zakwitną jabłonie” – zaśpiewała przed laty Halina Kunicka. Mamy jeszcze śliwy, grusze, wiśnie... no i całą masę drzew nieowocowych, z których wspomnę tylko o kasztanach – bo to znak, że matury i akacjach – bo to znak, że wakacje.

Cała ta kwietna dygresja prowadzi mnie w końcu do bieżącego numeru SENSu, w którym wiele piszemy, bynajmniej nie o kwitnieniu, a o wrażliwości, bez której tego kwitnienia byśmy nawet nie dostrzegli. Owszem, każdy bywa poruszony czymś innym, u każdego także gdzieś indziej przechodzi granica, za którą coś robi się dla nas „za bardzo” – za mocny zapach, za intensywny świat, za duży ból. Nie ma co przesuwac jej na siłę, w imię tego, że świat widzi w nas dziwadła, ale jeśli ktoś chce, powolny trening może ułatwić mu życie. A w tym jak zawsze SENS będzie Wam towarzyszyć.



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY I TOMASZA SOBIERAJSKIEGO

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

8 Psychonewsy

TEMAT NUMERU

Chroń swoją wrażliwość

12 Wysoka empatia

Jak z nią dobrze żyć?

16 Dziewczynki i kobiety

w spektrum autyzmu

Rozmawiamy z Justyną

Szyburską

22 Zaburzenia przetwarzania

sensorycznego i ADHD

u dorosłych Na czym polegają

– wyjaśnia terapeutka

Aleksandra Charęzińska

ZWIĄZEK

26 Granice w związku?

Zacznijmy od tego, co jest

w naszej relacji prawdą

– mówi psychoterapeuta

Robert Rutkowski

30 Damsko-męskie

Terapeuta Jacki Masłowski

opowiada o kryzysach

w życiu mężczyzny

34 Rozmowy o seskie

Czy tożsamość seksualna

jest stała przez całe życie?

Odpowiada prof. Michał

Lew-Starowicz

RELACJE

38 Między nami

Jak rozmawiać?

Podpowiada psycholożka

Katarzyna Miller

42 Trudny temat

Poroniłam...

46 Praca Co tu robi moja

rodzina?

50 Za i przeciw

Felieton prof. Bogdana

de Barbaro

ILUSTRACJA NA
OKŁADCE Adriana
Dziewulska
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



psychologia dla ciebie
sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

p.o. MONIKA STACHURA
korekta Anna Pachocka
studio graficzne
Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja Karolina Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

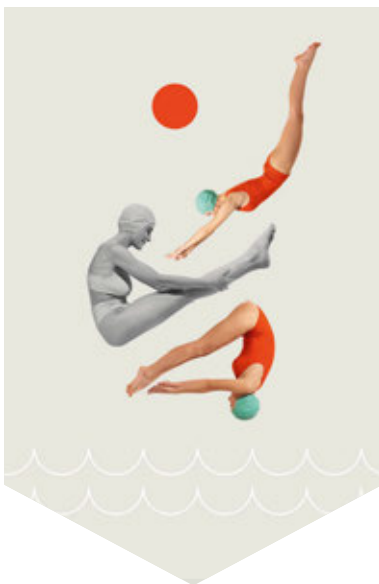
Baeta Biały, Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz, Natalia Kotyk,
Katarzyna Miller,
Ewa Nowak, Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Dominiika Tworek,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak-Pio-
trowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska,
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Sklep internetowy: prenumerata24.pl
tel. +48 22 252 80 38, godz. 10.00-14.00
SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



ROZWÓJ

- 52 W nurtach**
Terapia akceptacji
i zaangażowania
- 58 Trening**
Improwizacja teatralna
- 62 Metoda Jednozadaniowość**
jest zdrowsza
i bardziej efektywna niż
multitasking
- 68 Szkoła umiejętności**
Rytuały szczęścia
- 72 Festiwale** Doświadczenie
i nauka
- 76 Wychowanie** Korzyści
z zabawy i wolnego czasu
- 78 Felieton terapeutyczny**
Cykl dr. hab. Sławomira
Murawca

ROZWÓJ PRZESZTUKĘ

- 82 Wydarzenia, filmy,**
książki. Co zobaczyć?
Co przeczytać?
Dokąd pójść?
- 88 Filmoterapia**
O filmie „Rój” dyskutują
Grażyna Torbicka
i Martyna Harland

CIAŁO MÓWI DOŚĆ

- 92 Skąd się bierze ból?**
Tradycyjna Medycyna
Chińska
- 96 Migreny**
Cierpienie całego
organizmu
- 100 Seksualnie**
Gdy dyskomfort odbiera
przyjemność
- 108 Ruszmy się**
Wszystko przez siedzący
tryb życia

BLIŻEJ NATURY

- 114 Psychologia zwierząt**
Oddajemy głos rybm

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się 11 maja. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Wiele mówi się o wpływie relacji z rodziny pochodzenia na wszystkie nasze późniejsze związki i kontakty międzyludzkie. Ale jako dorośli ludzie jesteśmy w stanie ocenić, które z tamtych zachowań nas wzmacniają, a które nie. Jak poczuć własną sprawczość? Oto, co podpowiada psychoterapeutka

EWA KLEPACKA-GRYZ



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com

CZY WSZYSTKO TRZEBA KOŃCZYĆ?

Dzień dobry,

Jakiś czas temu zaczęłam się zastanawiać, czy jak to się kiedyś utarło mówić: zawsze trzeba powiedzieć B i C, gdy się zaczęło A? Dlaczego niektórzy wolą przejść cały alfabet w poczuciu totalnej porażki, ale za to z dziwnym wrażeniem odrobienia obowiązku? I czy jest jakaś ogólna zasada zaczynania i kończenia, lub właśnie nie? Czy wszyscy i wszystko, co się zaczyna, ale nie kończy, jest złe, niekonsekwentne?

Pozdrawiam

JADZIA

Droga Jadziu

Nie bardzo rozumiem, o co ci chodzi; to ma być pytanie retoryczne czy sama masz z tym problem, tylko trudno jest ci zapytać wprost? Nie znając szczegółów, również odpowiem ci ogólnikowo.

Jak się domyślam, chodzi ci o przysłowie: „Jeśli powiedziałaś A, musisz powiedzieć też B”, co w wolnym tłumaczeniu oznacza, że jeśli już zaczynasz coś mówić czy robić, to powinnaś doprowadzić to do końca. Nie warto zaczynać czegoś, czego nie jesteś w stanie skończyć, ponieważ możesz w ten sposób doprowadzić do nieporozumień lub/i narazić się na brak zaufania ze strony innych osób.

Pamiętam, miałam kiedyś znajomą, która posiadała dar zagrzewania do działania, ale właśnie na tym jej sprawczość się kończyła, np. rzucała hasło: „Chodźmy ugotować razem coś pysznego”, wchodziła do kuchni, wystawiała garnki, produkty i... zniknęła, zostawiając wszystko na głowie innych osób. Jak się łatwo domyślić, wszyscy, którzy ją dobrze znali, szybko przestali się nabierać na jej: „Chodźmy, zrobimy razem coś fajnego...”.

Tego typu falstarty często przydarzają się w życiu zawodowym. Pracownik (z lęku, albo z nieumiejętności oszacowania swoich możliwości) obiecuje szefowi, że do wieczora skończy raport, może nawet ma dobre chęci, ale... nie jest w stanie tego zrobić i nie uprzedza o tym. W życiu zawodowym może to oznaczać poważne kłopoty. W życiu prywatnym również trudno budować długotrwałe i wartościowe relacje bez wiarygodności i brania odpowiedzialności za swoje działania.

W skrócie przysłowie: „Jeśli powiedziałaś A, musisz powiedzieć też B” przypomina o konsekwencjach naszych słów i działań oraz o konieczności ich kontynuacji, aby osiągnąć cele i utrzymać zaufanie innych. Są ludzie, którzy wolą unikać deklaracji, by uniknąć konsekwencji, ale to również może prowadzić do nieporozumień i braku zaufania. Dlatego ważne jest, aby być szczerym i wyrażać swoje myśli w sposób klarowny. Warto pamiętać, że zarówno nasze słowa jak i działania – i brak działania – przynoszą efekty, na które trzeba być gotowym.





JAK NAUCZYĆ SIĘ ODPOCZYWAĆ BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA?

Pani psycholog!

Dopiero kiedy miałam siedem lat, rodzice zamieszkali „na swoim”. W domu dziadków pamiętam mamę, która po pracy sprzątała w kuchni, później leżała na kanapie, zawsze odwrócona do wszystkich plecami. Nie pamiętam zbyt wielu wspólnych zabaw czy chwil. Kiedy zaczęła być odpowiedzialna za swój dom, była nerwowai dużo ode mnie wymagała jak na mój wiek. Jeśli czegoś nie wykonałam, dostawałam burę. W moim domu uczyć się odpoczywać, choć nie jest to łatwe. Obowiązków jest sporo, bo jest dziecko, staram się robić wszystko szybko, żeby mieć czas na wspólną aktywność fizyczną, zajęcia plastyczne, które lubimy, czy zwykłe wygłupy albo nicnierobienie. Jednak czuję się jak maszyna w trybie oczekiwania. Już nie podskakuję jak dawniej, gdy mama wchodziła do pokoju, a ja zamiast sprzątać bawiłam się. Czasami jestem do niej podobna, bo mąż mógłby leżeć i czekać na mój ruch, dziecko też trzeba nauczyć, żeby po zabawie posprzątało. Nie wiem, czy robię im krzywdę, że wymagam od nich odpowiedzialności za wspólną przestrzeń. Mama do dziś chce być przez wszystkich zaopiekowana, ja chcę, z tymi których kocham, współpracować.

CZYTELNICZKA

Kochana,

Doskonale znam poczucie winy towarzyszące dorastaniu u boku wiecznie zapracowanej matki. To jest tak silny skrypt, że chyba do końca nie da się od niego uwolnić. Dobrze, że masz tego świadomość i że nie chcesz, by twoje dziecko czuło się tak jak ty kiedyś, ale martwisz się, że czasami zasysa cię syndrom wiecznie zapracowanej. Warto się z tym pogodzić i trzymać go pod kontrolą. Kiedy np. zarządzisz weekendowe sprzątnięcie domu, a mąż zacznie kusić wyjazdem za miasto, zadaj sobie pytanie, co się stanie, jeśli przełożycie porządki. Zapytaj też samą siebie, czy będziesz w stanie odprężyć się na wyjeździe wiedząc, że w domu jest bałagan. Nauczenie dziecka dbania o porządek jest jak najbardziej w porządku, chociaż może warto odwrócić przysłowie: „Najpierw praca, potem przyjemność”?

Fajna rodzina to jak super zgrany zespół – może mianuj męża mistrzem domowego porządku, i niech on decyduje, kiedy pora chwycić za mop. A ty, ze względu na swoją przeszłość, zostań mistrzem zabawy. To będzie dla ciebie niezła lekcja odpoczywania. Wieść gminna niesie, że nicnierobienie jest marnowaniem czasu; wiele z nas ma problem z odczarowaniem tego stereotypu. Zupełnie jakbyśmy nie pamiętali, że najwybitniejsze wynalazki najczęściej powstały właśnie w momentach beczynności. Odpoczynek i celebrowanie przyjemności są szalenie ważnym elementem naszego codziennego życia – równie istotnym jak praca czy domowe obowiązki. Udane życie to życie harmonijne, co oznacza równowagę, m.in. pomiędzy działaniem i niedziałaniem.

>

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
NAPISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzinna, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



MAŻ NOTORYCZNIE MNIE ZDRADZA

Dzień dobry,

Pani psycholog, bardzo proszę o radę.

Kilkanaście lat temu poznałam mężczyznę, który wydawał się idealnym partnerem na życie. Wcześniej byłam bardzo samotna, przygnębiona i w depresji, a traumy z brutalnego dzieciństwa nadal tkwią w mojej podświadomości. Być może przez to zbagatelizowałam wszystkie sygnały ostrzegawcze. Partner miał i ma zmienność nastrojów. Raz jest wspaniale a raz tragicznie. Stopniowo odsunęłam się od całej rodziny, bo on nie należał do ludzi „rodzinnych”. Nie mogę pomóc matce, która mojej obecności i opieki potrzebuje. Wszystko usprawiedliwiałam ciężkim dzieciństwem męża, trudnym charakterem czy stresem w pracy. Przez lata nie dał mi powodu do podejrzywania go o zdradę. Miesiąc temu zauważyłam, że przegląda portale randkowe i koresponduje z różnymi kobietami. Okazało się, że zdradzał mnie przed ślubem, po ślubie, przed ciążą i po dzieciach... Jeszcze mu nie powiedziałam, że wiem – boję się konfrontacji. Ciężko mi podjąć decyzję co do dalszego życia. Z jednej strony chciałabym, żeby nasza rodzina mimo wszystko przetrwała, z drugiej – nie wiem, na jakich zasadach mogłabym to życie obok niego sobie ułożyć. Proszę o opinię, czy jest jakaś szansa, by nasza rodzina przetrwała. Zdecydowanie nie należy on do ludzi, którzy skorzystaliby z pomocy psychoterapeuty.

J.

Droga J.

Zdrada to zawsze sygnał, że w części wspólnej związku jest jakaś „dziura”. Partnerzy to jak dwa przecinające się okręgi, a część powstała w wyniku tego przecięcia to właśnie część wspólna, która jest fundamentem związku. Piszesz, że oboydwoje mieliście trudne dzieciństwo. Może to być powodem tego, że nie potrafiliście zbudować i zadbać o waszą część wspólną. Dlatego pojawiła się przestrzeń do zdrad.

Rozumiem, że właśnie zdrady męża bolą cię najbardziej, ale z listu wynika, że generalnie wasz związek nie jest oparty na partnerskich relacjach. Mam na myśli zmienne nastroje męża, które wpływają na twój nastrój, a także fakt, że mąż izoluje cię od rodziny. Piszesz, że mąż nie skorzysta z pomocy terapeuty, ale myślę, że ty powinnaś. Terapia pomogłaby ci wzmocnić poczucie własnej wartości, pewności i sprawczości, co pozwoliłoby ci stawiać granicę i przynajmniej próbować ustalić zdrowsze relacje w małżeństwie.

Nie jestem w stanie wydać opinii w sprawie waszego małżeństwa nie prowadząc waszej terapii. Notoryczna zdrada na pewno zaburza zaufanie, które jest podstawą udanego związku. Być może mąż w ten sposób rozładowuje napięcie wynikające z codziennego życia, może ma jakieś problemy, ale to go absolutnie nie usprawiedliwia. Nie jesteś w stanie w pojedynkę uratować małżeństwa. Nie jesteś również w stanie sprawić, by mąż przestał szukać okazji do zdrady.

Czy rozmawiacie ze sobą? Chodzi mi nie tylko o ustalenia dotyczące funkcjonowania rodziny, ale o szczerze rozmowy na temat związku, tego czy razem czujecie się szczęśliwi? Czy ustaliliście czym jest dla

każdego z was wierność i lojalność? Być może dla twojego męża niezobowiązujące kontakty seksualne nie są zdradą, a jedynie „męską potrzebą”? Czy wasza intymność jest więziotwórcza, a może to jedynie małżeński obowiązek? Spróbuj odpowiedzieć sobie na te pytania. Zaaranżuj spokojny czas i miejsce na rozmowę z mężem; powiedz mu o swoich przemyśleniach i o swoich uczuciach. Decyzja o tym, czy powiedzieć o odkrytych zdradach, zależy wyłącznie od ciebie. Zanim ją podejmiesz zastanów się, jaki miałby być cel zarówno powiedzenia mu, jak i niemówienia, przynajmniej na razie. Jeśli uda wam się odbudować albo zbudować waszą intymność, być może zdrady się skończą. To niełatwy proces, dlatego powinnaś zwrócić się o pomoc do psychoterapeuty. Myślę, że już pierwsza konsultacja bardzo by cię wzmocniła.



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ **WODE PERFUROWANĄ MISSGUIDED BABE HEAT**. KOMPOZYCJA NUT KWIATOWYCH Z DODATKIEM KOKOSA I PIEPRZU, DOSTĘPNA W SIECI DROGERIE NATURA, www.drogerienatura.pl



*Branie czegoś na serio przez długi czas
utrudnia życie*

André Gide

[Kup książkę](#)



MYSZ PRAWDĘ CI POWIE

Wnioski z badań przeprowadzonych na Politechnice Federalnej w Zurychu wskazują, że osoby zestresowane poruszają częściej myszą komputerową i są w tym mniej precyzyjne, więc muszą wykonać więcej ruchów, żeby trafić w odpowiedni punkt na monitorze. Robią także więcej literówek i innych błędów przy pisaniu. W eksperymencie wzięło udział 90 osób, którym polecono wykonać zadania zbliżone do ich zwykłych obowiązków. Części z nich pozwolono pracować spokojnie, innym przerywano np. wiadomościami na czacie. Podczas badania rejestrowano używanie klawiatury i myszy, sprawdzano poziom tętna uczestników i pytano wprost, czy czują się zestresowani. Według kierowniczki badań, matematyczki dr Mary Nägelin, sposób, w jaki używamy klawiatury i myszy do komputera, może prawdopodobnie lepiej oddać rzeczywisty poziom stresu w środowisku biurowym niż badanie tętna. ●

Pomaganie innym pomaga nam samym

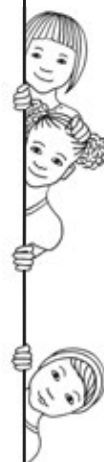
„Jeśli chcesz być szczęśliwy przez całe życie, pomagaj innym” – mówi chińskie przysłowie. Potwierdzają to badania naukowe, z których wynika, że ludzie zaangażowani społecznie, przeznaczający czas czy pieniądze dla innych, czują większą satysfakcję, spełnienie – a to korelaty poczucia szczęścia. Można pomagać na wiele sposobów, bezpośrednio lub przez sprawdzone organizacje.

Jedną z nich jest Fundacja Gajusz, która działa już od 25 lat. Lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci i psycholodzy hospicjum domowego codziennie dojeżdżają do prawie 40 małych pacjentów. Reagują na każdy ból, łzę, strach. Ale czasami to za mało. Dzieci mają specjalne, kosztowne potrzeby, na które ich rodzin często nie stać.

Wśród podopiecznych Fundacji Gajusz jest Bartek. Jego organizm nie wytwarza cholesterolu, czego efektem są wady rozwojowe i niepełnosprawność intelektualna. Chłopiec nie umie przełknąć nawet łyżeczki wody. Choć lekarze dawali mu kilka miesięcy, już od 4 lat jest pacjentem hospicjum! Pomóż sfinansować leki, sprzęt medyczny i rehabilitacyjny dla Gajuszątek, które na loterii życia wyciągnęły najsłabsze losy.



www.gajusz.org.pl





Judith Viorst o stracie

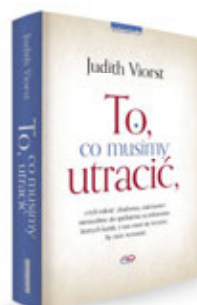
Uświadomienie sobie, w jaki sposób nasza odpowiedź na stratę ukształtowała nasze życie, może stać się początkiem mądrości – pisze Judith Viorst, dziennikarka i psychoanalityczka w swojej legendarnej książce „To, co musimy utracić”.

Straty są nieuchronne i konieczne, bo wynikają ze zmian, które wyznaczają kolejne etapy naszego dojrzewania. To w nich wyraża się cały sens stanu nazywanego dorosłością.

Pierwsza strata to ta związana z zerwaniem pępowiny, przez którą byliśmy połączeni z matką. Według psychoanalityków całe życie tęsknimy za powrotem do tej symbiozy. Dla wielu osób trudną lekcją jest utrata posiadania rodziców „na wyłączność”, kiedy na świecie pojawia się młodszy brat czy siostra, i okazuje się, że musimy dzielić się miłością. Potem w okresie dojrzewania szukamy prawdy o sobie, co wiąże się wielokrotnym sprawdzaniem, czy to „ja”, i wyrzeczeniem się tych

postaci wewnętrznych, z którymi się nie identyfikujemy. Wraz z upływem czasu musimy również wyzbyć się przekonania, że jesteśmy wszechmocni i idealni. Oraz tego, że możemy zbudować idealną relację. Wreszcie przychodzi utrata zwinności, atrakcyjności fizycznej i niewyczerpanej energii. I pożegnanie z osobami, które kochamy.

A jednak autorka nie chce straszyć czytelnika, a jedynie skłonić go do zmierzenia się z faktami, by móc żyć w pełni. Bo tracąc jedno, zyskujemy coś innego, a jeśli z lęku będziemy się trzymać czegoś, co już minęło – odbieramy sobie szansę na nowe doświadczenie – być może lepsze niż to, z którym nie chcemy się pożegnać. Mimo że Judith Viorst napisała tę książkę ponad 30 lat temu, to nic nie straciła ona na aktualności.



TO CO MUSIMY UTRACIĆ
JUDITH VIORST WYD. ZWIERCIADŁO

Uzdrowiająca bezczynność

Każdy z nas ma własne strategie radzenia sobie z bólem i trudnościami. Zdarzają się jednak sytuacje, w których naprawdę nie wiemy co zrobić. Bezradność, zagubienie, niemoc – to ludzkie doświadczenia. Co wtedy?

Gdy nie wiesz co zrobić, uczciwie nie rób nic – poradził mi kiedyś dobry duch. Z pozoru prosta rada kryła w sobie ogromne, uzdrawiające wyzwanie. Uczciwie nie robić nic, to nie znaczy zaprzeczać życiu, osiadać w gnuśności, przepuszczać czas przez palce wpatrując się w ekran telefonu, telewizora czy komputera. „Uczciwe nic” – to obezwładniający spokój, komfort zatrzymania, zwolnienie siebie z obowiązku dojścia gdziekolwiek i osiągnięcia czegokolwiek. Chwila takiej beczynności niesie w sobie rozpoznanie, które zmienia życie. To uświadomienie sobie serca, które bije wyłącznie dla nas. Akt uwolnienia od iluzji niezależności i dostrzeżenie połączeń z tym, co utrzymuje cię właśnie teraz przy życiu.

A zatem jeśli doświadczasz bezradności naprawdę, uczciwie nie rób nic. Chociaż przez chwilę. Zatrzymaj każdą aktywność, pozwól sobie nie wiedzieć nie tylko na poziomie myśli, ale również zadań. Niech ciało nie zmierza w żadnym określonym kierunku, by osiągnąć jakikolwiek określony cel. Nie rób nic i rozpoznaj coś bardzo istotnego: jesteś. Możesz sobie to powiedzieć w duchu. A to, że jesteś, właśnie teraz, jest wystarczające.

PÓŁ WYSTARCZY

Edward Wilson, dwukrotny laureat nagrody Pulitzera, w rewelacyjnej książce „Pół Ziemi. Walka naszej planety o życie” udowadnia, że działanie na „ślepo” jest w dłuższej perspektywie destrukcyjne. To z nadmiaru aktywności, niekiedy w imię dobrych intencji, doprowadziliśmy do ogromnych zniszczeń naturalnego środowiska. Ciało planety można porównać do ludzkiego ciała. Jesteśmy zbiorem niezliczonej ilości drobnych organizmów, rzek będących krwiobiegiem. Ciało w dobrej kondycji rodzi zdrowe owoce i posiada naturalną umiejętność regeneracji, wymiany uszkodzonych tkanek, uzdrawiania. Niekiedy jedyne, co trzeba zrobić,

**DZIAŁANIE NA „ŚLEPO”
ZAWSZE OKAZUJE SIĘ
DESTRUKCYJNE. NIEKIEDY
JEDYNE, CO TRZEBA ZROBIĆ,
TO WŁAŚNIE... NIC**

to właśnie... nic. „Tereny naturalnej przyrody to nasze miejsce narodzin” – napisał Wilson, dzieląc się rewolucyjnym i moralnie uzasadnionym rozwiązaniem będącym odpowiedzią na szereg współczesnych wyzwań, takich jak na przykład kryzys klimatyczny. Należy zwrócić Ziemi połowę jej terenów. Połowę łąk, lasów, gór, mórz, rzek, wzgórz, dolin. W ten sposób zostanie zachowana równowaga, która powstrzyma trwające masowe wymieranie gatunków.