



CAŁA  
NADZIEJA  
W FILOZOFII

**TEMAT NUMERU**

# CZASEM WARTO POBŁĄDZIĆ

Przyznaj się i wyciągnij lekcję  
Instrukcja obsługi intuicji  
Sztuczna inteligencja i pomyłki  
Czy naprawdę  
uczymy się na błędach?

**ROZWÓJ**

GRANICE ZDROWEJ  
ASERTYWNOŚCI

O CZYM MÓWI  
NAM NUDA?

LOGOTERAPIA.  
ODNALEŹĆ  
SENS ŻYCIA

PSYCHOSOMATYKA.  
CIAŁO MA GŁOS

ROZMOWY  
FILMOTERAPEUTYCZNE:  
„CHŁOPI”

SZCZEPIONKA  
PRZECIWKO PRESJI

WYTŁUMACZ  
DZIECKU,  
JAK DZIAŁA ŚWIAT

ĆWICZENIE  
PRZEZ PRAKTYKĘ

**RELACJE**

TOKSYCZNY  
ZWIĄZEK.  
MIŁE ZŁEGO  
POCZĄTKI

NAUCZ SIĘ  
PROSIĆ  
O POMOC

**ZDROWIE  
PSYCHICZNE**

DLACZEGO  
KRYZYSY SĄ  
POTRZEBNE

WYPALENIE  
ŻYCIOWE

PIJĘ I CO KOMU  
DO TEGO?

MŁODZI  
I PRACOHOLIZM.  
TO MOŻLIWE?



# ·ALOESOVE·

zaplanuj swoją **naturalną** pielęgnację

[www.aloesove.pl](http://www.aloesove.pl)



[Kup książkę](#)

**MONIKA STACHURA**  
PO. REDAKTORKA NACZELNA



## Na błędach

**W** filmie „Dobry rok” bohater grany przez Russella Crowe’a dostaje w spadku winnicę w Prowansji. Potrzebna mu ona jak kula u nogi, bo Max mieszka w Londynie i wiedzie mu się tam lepiej niż dobrze. Wprawdzie mało kto go lubi (mówiąc ogólnie), ale za to nadskakuje mu wielu. To bardzo przyjemna komedia romantyczna, więc jeśli ktoś nie oglądał, zachęcam do nadrobienia. Chcę zaś przywołać sekwencję, która dla samej fabuły nie ma szczególnego znaczenia – otóż gdy Max przyjeżdża do Francji z zamiarem natychmiastowej sprzedaży plantacji, przypominają mu się różne scenki z czasów, gdy spędzał tu wakacje u wuja. Wśród nich taka, że gdy nie szła mu gra w tenisa, wuj go zachęcał, aby cieszył się z popełnionego błędu. Zniesmaczony wyraz twarzy chłopca mówił wystarczająco, co sądzi o takiej radzie...

No cóż, nie lubimy swoich pomyłek. „Działanie przeciętnego człowieka polega na tym, że błędów po prostu stara się unikać dzięki różnym mechanizmom, z których część to produkty ewolucji. Błądzić jest zatem rzeczą nieludzką” – mówi w Temacie Numeru prof. Tomasz Szlendak, socjolog. A może umówmy się, że nie wyłącznie ludzką? Bo przecież myli się także sztuczna inteligencja – skądinąd prognostyk innowacji Marcin Maciejewski widzi w tym korzyści, bo „błędy, które robi SI, wywołają potrzebę krytycznego myślenia, by dobrze nawigować przez ocean różnych dostarczanych nam przez technologie treści. I to jest fajne!”.

A skoro o krytycznym myśleniu mowa – to warto je trenować (w numerze proponujemy ćwiczenie z zastosowaniem metody sokratycznej). I oto witajcie w naszym drugim bloku tematycznym „Cała nadzieja w filozofii”, która to filozofia wcale nie jest skostniałą nauką. „Pewien pięcioletek zapytał mnie kiedyś, dlaczego właściwie ludzi zmarłych nie grzebie się w piżamie, skoro idą na wieczny odpoczynek” – opowiada prowadząca warsztaty filozoficzne dla dzieci Dorota Monkiewicz. Czyż może być lepszy dowód, że filozofowanie to całkiem żywa kompetencja? Zresztą jesteśmy dociekliwi z natury i wystarczy tego w sobie nie tłumić.

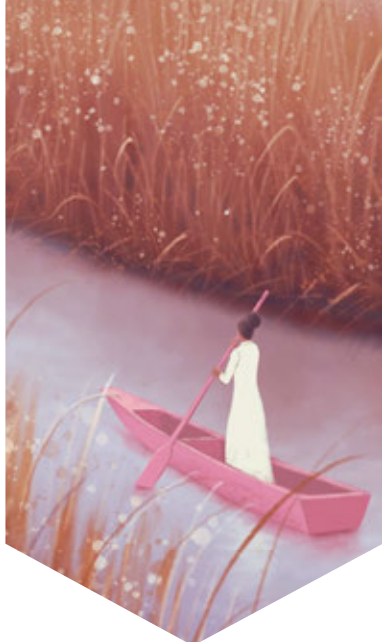


### TWOJA GŁOWA W TWOICH RĘKACH

ROZMOWY MONIKI STACHURY Z EKSPERTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

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

## spis treści



### SENSOWNY POCZĄTEK

- 4 **Listy do psychologa** Odpowiada  
Ewa Klepacka-Gryz
- 8 **Psychonewsy**

#### TEMAT NUMERU

**Wyciągnij naukę z pomyłek.  
Niekoniecznie swoich**

- 12 **Przepraszam, tzn. biorę odpowiedzialność za swój błąd**  
– wyjaśnia psychoterapeutka  
Ewa Woydyłło-Osiatyńska
- 16 **Zawierzyć intuicji, kiedy wszyscy mówią, że się mylisz**  
Felieton Matyldy Gerber
- 20 **Krytyczne myślenie kontra bzdury znalezione w Internecie.**  
Rozmawiamy z prognostykiem innowacji Marcinem Maciejewskim
- 24 **Błądzić jest rzeczą ludzką?** Wcale nie! Powszechne przekonanie prostuje socjolog Tomasz Szlendak



### RELACJE

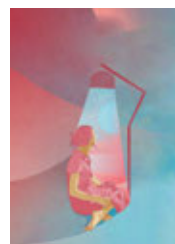
- 30 **Toksyczny partner**  
Piękne chwile nie wrócą
- 34 **Słowa niosą emocję**  
Wywiad z kognitywistką  
Barbarą Konat
- 38 **W dialogu z samym sobą**  
Jak prosić o pomoc
- 44 **Przyjaźnie pod presją czasu** Nie ma bliskości bez empatii
- 50 **Konstellacje rodzinne**  
Teściowa i synowa. Jak szanse ma ten związek?



### ROZWÓJ

- 52 **Nurty Logoterapia** Viktora Frankla i jej polska odsłona
- 56 **Jak być szczęśliwym?**  
Nicnierobienie nie równa się nudzie
- 60 **Szkoła umiejętności**  
Poznaj granice zdrowej asertywności

ILUSTRACJA  
Adriana Dziewulska  
PROJEKT OKŁADKI  
Adriana Dziewulska



#### 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

#### REDAKTORKA NACZELNA

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

#### współpracownicy

Martyna Harland,  
Katarzyna Kazimierowska,  
Ewa Klepacka-Gryz,  
Katarzyna Miller,  
Aleksandra Nowakowska,  
Izabela Nowakowska-Teofilak,  
Beata Pawłowicz, Robert Rient,  
Katarzyna Sołtan, Dominika Tworek,  
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak-  
Piotrowska, Julia Wollner  
WYDAWNICTWO  
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.  
prezes Adam Popielski  
dyrektor zarządzający  
Robert Małaszczak

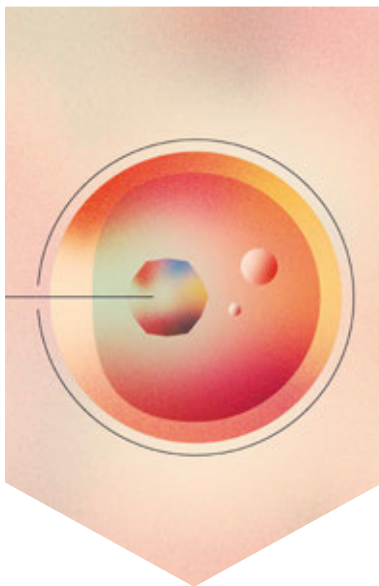
#### dyrektor finansowy

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  
Wydania drukowane: [prenumerata24.pl](http://prenumerata24.pl)  
Biuro obsługi prenumeraty:  
[kontakt@prenumerata24.pl](mailto:kontakt@prenumerata24.pl)  
tel. 513 129 995 w dni robocze  
w godz. 9.00-14.00  
Wydania cyfrowe: [sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl)

Materiały reklamowe na stronach: II, 6, 7, 19, 21, 23, 29, 33, 43, 47, 49, 59, 61, 63, 67, 69, 73, 77, 83, 87, 91, 119, III, IV Na stronach: 41, 95, 107, 117, 120 zamieszczone są materiały własne wydawcy.



## PSYCHOSOMATYKA

### 64 Emocje a zdrowie

Tradycyjna Medycyna Chińska

### 70 Ciało holistycznie

O czym mówią blizny?

## ZDROWIE PSYCHICZNE

### 74 Wypalenie

Przeciążeni, przemęczeni,  
niewierzący w siebie

### 80 Dla przyjemności

Co alkohol robi z mózgiem  
– wyjaśnia psychiatra  
Andrzej Silczuk

### 84 Z behawioralnego telefonu zaufania

Młodzi pracoholicy

### 88 Kryzysy potrzebne jak tlen

Felieton terapeutyczny  
Sławomira Murawca



## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

### 92 Zaduszki królewskie

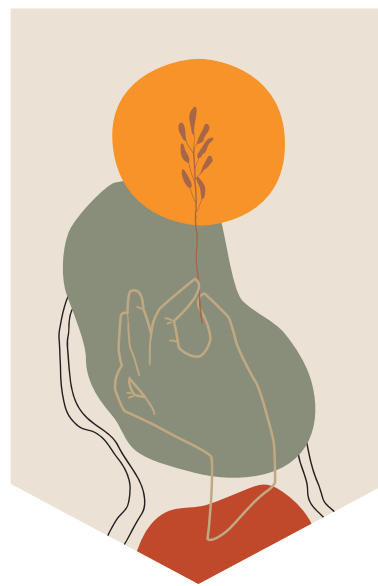
Uroczystą ceremonię ku  
czci przodków opisuje  
prof. Kim Young-woon

### 94 Filmoterapia Animacja

„Chłopi” w rozmowie  
Grażyny Torbickiej  
i Martyny Harland

### 98 Książki, wydarzenia, filmy

Co przeczytać? Dokąd  
pójść? Co zobaczyć?



## CAŁA NADZIEJA W FILOZOFII

### 102 Wychowanie z SENSEm

Podsycaj dziecięcą  
dociekliwość

### 108 W czasach nowych przewartościowań i nowych definicji

Doradztwo filozoficzne

### 112 Trenig

Ćwiczenia praktyczne

## BLIŻEJ NATURY

### 114 Psychologia zwierząt

Jeże – czy strategia  
kłującej kulki zawsze się  
sprawdza?

psychologia dla ciebie  
**sens**

Miesięcznik został wydrukowany  
na papierze ekologicznym  
LEIPA Sky 70 g/m<sup>2</sup>,  
posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC,  
wyprodukowanym przez  
LEIPA GEORG LEINFELDER



**leipa** passion  
process  
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji 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. Włók 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcę 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 listopada. Zapraszamy na nasz profil na FB [www.facebook.com/magazynsens/](https://www.facebook.com/magazynsens/)



**Ewa Klepacka-Gryz**  
psycholożka, terapeutka,  
autorka poradników  
psychologicznych,  
trenerka warsztatów  
rozwojowych dla kobiet;  
[www.terapiavia.com](http://www.terapiavia.com)

Dziś nie ma już określonego wieku, w którym jest czas na rzeczy typu: studia, dziecko, nowy język czy zmiana zawodu – podpowiada psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** jednej z Czytelniczek. A zarazem nam wszystkim, którzy zastanawiamy się, czy nie za późno na życiowe zmiany



## CÓRKA JEST CAŁYM MOIM ŚWIATEM, TO NORMALNE?

*Droga Redakcjo,*

*dużo zdrowia i spełnienia marzeń – takie życzenia słyszałam w tym roku najczęściej. Jednak mimo iż standardowe, w tym roku mnie zatrzymały. Po raz pierwszy zastanawiałam się: czy mam jakieś marzenia? Od ponad roku jestem mamą, czuję, że córka zajmuje moją przestrzeń: emocjonalną, fizyczną, zdrowotną, zawodową. W związku z tym marzeń własnych rzeczywiście chyba nie mam, mam pragnienia związane właśnie z córką: jej zdrowiem, rozwojem, samopoczuciem. Wewnętrznie czuję się z tym pogodzona, zewnętrźnie w jakiś sposób zawstydzona, że córka jest obecnie całym moim światem, bo ten świat mówi mi, że powinnam więcej, że bardziej, i to wszystko naraz.*

*Myszę, że na wszystko jest odpowiedni czas i miejsce, ale włączając Internet czy słuchając ludzi, czuję się w tym myśleniu osamotniona. Czy rzeczywiście można żyć bez marzeń, czy człowiek bez marzeń jest w jakiś sposób wybrakowany? Czym tak naprawdę są marzenia i czy rzeczywiście są nam potrzebne?*

*Pozdrawiam*

ANIA

**Droga Aniu,**

przecież masz marzenia, a to, że dotyczą one głównie córeczki, to – biorąc pod uwagę wiek dziecka – jest zupełnie naturalne. Podobnie jak fakt, że całe twoje życie aktualnie toczy się wokół córeczki i jej spraw. Najważniejsze, czy czujesz się z tym szczęśliwa. Jeśli tak, to zdanie innych ludzi na ten temat nie powinno mieć dla ciebie znaczenia. Chyba że czujesz w odłożeniu na bok siebie – wszystkich swoich pragnień i marzeń – swój obowiązek. Wtedy warto by było porozmawiać o tym z kimś ci życzliwym, np. z mamą, albo zapisać się na sesję do terapeutki. Pytasz, czy marzenia są nam potrzebne; na pewno ich brak nie jest czymś odbiegającym od normy. Gorzej, jeśli człowiek ogranicza się jedynie do

marzeń, których nie ma odwagi realizować, i żyje trochę w świecie fantazji. Bywa, że po urodzeniu dziecka kobieta przez wiele lat ma marzenia dotyczące wyłącznie syna czy córki. I nie ma w tym niczego złego. Są również kobiety, dla których urodzenie dziecka nie wiąże się z koniecznością rezygnacji z marzeń; wręcz przeciwnie, włącza je do nich i np. szybko wracają do podróżniczej pasji i zaczynają wyjeżdżać razem z maluchem.

Ciekawe, dlaczego czujesz się zawstydzona tym, że dziecko jest całym twoim światem. Czy uważasz, że realizowanie się przede wszystkim w roli matki to za mało? Jaka inna życiowa rola jest dla ciebie również ważna? Czy możesz ją realizować, mając tak małe dziecko?

## CZY TO ADHD?

*Pani Psycholog,*

*weszłam w wiek przedmenopauzalny i autentycznie mnie „nosi”. Chcę wszystko zmieniać, dokształcam się z mniej lub bardziej przydatnych zagadnień, certyfikuję umiejętności, ukończyłam pisanie ważnych książek, nawiązałam nowe współprace zawodowe. Momentami czuję się tak, jakbym miała ADHD... Nie założyłam własnej rodziny, a zaczynam poważnie o tym myśleć. Nigdy o coś takiego siebie nie podejrzewałam. No i tu pytanie – czy na pewne rzeczy (np. nowa praca, stały związek, możliwa ewentualna zmiana zawodu) jest jeszcze czas po osiągnięciu 50. roku życia? Czy to moje okołomenopauzalne ADHD to swoista obrona przed starością, czy może wreszcie zaczynam rozumieć, na czym polega prawdziwe życie?*

*Pozdrawiam*

**50-LATKA**

### **Droga 50-latko,**

gratuluje superciekawego życia – przede wszystkim optymistycznego nastawienia do naturalnych zmian, które zachodzą w tobie: twoim ciele, twoich emocjach, w związku z okresem premenopauzy. To cudownie, że zamiast koncentrować się na tym, co „zabierze” ci menopauza, nasłuchiwać, czy już pojawiły się zmiany, jesteś gotowa zacząć nowe życie.

Nadmiar energii, który porównujesz z ADHD, w twoim wydaniu nie jest problemem utrudniającym życie, tylko sposobem na wzbogacenie obecnego. I świetnie, tak trzymaj, bo ograniczenia są jedynie w naszej głowie!

Masz czas na założenie rodziny, napisanie kolejnych książek czy zdobywanie kolejnych umiejętności. Mam pacjentki, które w okolicach pięćdziesiątki decydują się na swoje pierwsze dziecko i zamrożone komórki jajowe im to umożliwiają.

Dziś nie ma już określonego wieku, w którym jest czas na różne rzeczy typu: studia, dziecko, nowy język czy zmiana zawodu. Wszystko zależy od ciebie. Na szczęście coraz częściej kobiety po pięćdziesiątce – zamiast użalać się nad sobą, że większość życiowych możliwości jest już poza ich zasięgiem – podejmują nowe wyzwania, zmieniają radykalnie kierunek życia i/albo realizują marzenia w sposób, który wcześniej był niemożliwy z powodu obowiązków rodzinnych czy zawodowych.

Życie (podobno) mamy tylko jedno i wyłącznie od nas zależy, jak nim pokierujemy. Każda z nas musi odkryć swoje tempo, wyznaczyć swoje cele życiowe. Najważniejsze, żebyś słuchała swojego serca – ono poprowadzi cię we właściwym kierunku. Wierzę, że twój apetyt na życie pozwoli ci jeszcze nie raz na zmianę wszystkiego, co zechcesz zmienić. Powodzenia.

POTRZEBUJESZ  
WSKAZÓWKI  
LUB INSPIRACJI?  
NAPISZ DO NAS:  
[sens@grupazwierciadlo.pl](mailto:sens@grupazwierciadlo.pl)

## JAK ODNALEŹĆ SPOKÓJ?



*Droga Pani Psycholog,*

*kilka miesięcy temu chciałam rozpocząć własną terapię. Osoba, do której trafiłam, gorąco mnie namawiała, żebym przyszła z partnerem, bo widzi potrzebę wspólnej terapii. Jestem kilka lat po rozwodzie, od roku mieszkam z partnerem, trójką moich dzieci i trójką jego dzieci. Mam regularną pracę, prawie jak na etacie, on jest tzw. wolnym strzelcem. Niestety, nie może znaleźć stałego zajęcia, co jakiś czas ma drobne zlecenia. Ta walka o pracę i pieniądze zburzyła jego pewność siebie i na co dzień jest podłożem wielu naszych konfliktów. Ja mam zaburzone poczucie bezpieczeństwa, myślę, że on również, ale wciąż utrzymuje, że woli cierpliwie czekać, uczyć się, doszkalać niż robić cokolwiek i zupełnie stracić wiarę w siebie. Oboje wiemy, że terapia by nam pomogła, ale żadne z nas nie doprowadza do spotkania z terapeutą. Pojawiają się różne wymówki: bo nie ma czasu, nie ma pieniędzy.*

*Sami nie potrafimy rozmawiać o pieniądzach i jego pracy, a raczej braku pracy, ja się boję go skrzywdzić, on... (pewnie czuje wstyd i ma poczucie, że mnie zawodzi). Jesteśmy wykończeni i na zabój zakochani w sobie. Zapewne to nie jego brak pracy jest prawdziwym źródłem konfliktów, ale zabiera grunt spod nóg i w tej zmąconej rzeczywistości nie ma spokoju, żeby się układać w relacji i w życiu.*

*Proszę o wsparcie, może małą garstkę porad albo choć jedną. Dla mnie ostatnio pomocna jest metoda NVC, ale na fali złości działają stare schematy. Chciałabym odnaleźć spokój w sobie i z partnerem.*

*Z góry dziękuję za odpowiedź/pomoc,*

**JOWITA**



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ  
WODĘ PERFUMOWANĄ YASUMI HATO

*Droga Jowito,*

trochę szkoda, że terapeutka nie zaczęła pracować z tobą, tylko namawiała cię na przyjsście z partnerem. Warto, żebyś najpierw zrozumiała siebie i dopiero potem z tego poziomu popatrzyła na waszą relację. To po pierwsze.

Po drugie, domyślam się, że życie z szóstką dzieci, kiedy partner nie zarabia albo jego dochody są nieregularne, jest dużym wyzwaniem i poważnym problemem, i nawet największa miłość niewiele tu pomoże. Brak pracy partnera i to, dlaczego nie może jej znaleźć, kiedy w zasadzie nie ma bezrobocia, to kolejny ważny temat – bardziej na terapię indywidualną partnera niż na terapię pary. Brak pieniędzy praktycznie uniemożliwia terapię... i koło się zamyka. Trudno w obliczu tylu problemów znaleźć spokój czy poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego myślę, że zamiast zastanawiać się nad podjęciem terapii, musicie teraz zadbać o materię. Niech twój partner znajdzie bardziej stabilne zajęcie – to podniesie jego poczucie wartości i twoje poczucie bezpieczeństwa. Najpierw musimy mieć zabezpieczone podstawowe potrzeby, dopiero później możemy zająć się tymi wyższymi.



# FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

Gdynia 18 — 23 września 2023

[www.festiwalgdynia.pl](http://www.festiwalgdynia.pl)

@FPFFGDYNIA

#48FPFF

Producent Festiwalu, Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni, dziękuje za pomoc w organizacji 48. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych następującym instytucjom i firmom:

## ORGANIZATORZY



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego



POLSKI  
INSTYTUT  
SZTUKI  
FILMOWEJ



Stowarzyszenie  
Filmowców  
Polskich



PREZYDENT  
MIASTA  
GDYNI



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

## WSPÓŁORGANIZATORZY



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY



TVP



INSTYTUT  
ADAMA  
MICKIEWICZA



**Energa**  
GRUPA ORLEN

Mercedes-Benz  
BMG Goworowski



Dr Irena Eris

## OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI



POLSKIE  
RADIO

ELLE

VIVA!

FILMWEB

zwierciadło

KINO

SUPER  
express

interia

POLSKA  
PRESS  
GRUPA

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik  
Bałtycki

TVP 3  
GDAŃSK

## PARTNERZY GŁÓWNI

Chopard

W. KRUK  
1840

PL  
KINOPOLSKA

HELIOS



PKP INTERCITY

audioteka



## PARTNERZY

TELEMAGAZYN

WY  
trendy  
MAGAZYN MIEJSKI

FILMOWY  
PISMO  
STOWARZYSZENIA  
FILMOWCÓW  
POLSKICH

ZAPA

Zawsze  
Pomóż  
TYGODNIK I PORTAL  
REGIONALNY

## Rozmowy z głębią

**Unikanie pogawędek, ograniczanie się jedynie do powierzchownej wymiany zdań lub szybkie kończenie rozmów może wynikać z tego, że w domu rodzinnym brakowało znaczących rozmów lub byliśmy zaniedbani emocjonalnie.** W ten sposób nauczyliśmy się komunika-

wać, wykorzystując fakty i logikę, aby uniknąć rozmowy, która może wywołać emocje. Efektem mogą być brak komfortu przy poznawaniu nowych ludzi, nuda podczas rozmów i problemy w nawiązywaniu autentycznych relacji. Co można z tym zrobić? „Psychology Today” podpowiada, jak zadawać pytania, które sprawią, że rozmowy z ludźmi stają się bardziej satysfakcjonujące, pogłębione. To tzw. pytania wertykalne, otwarte, np.: „Czym zajmujesz się w pracy?”, „Jak zainteresowałeś się swoim zawodem?”, „Dobrze bawiłaś się na wakacjach?”, „Co podczas wyjazdu sprawiło ci największą radość?”. ●



## DOBRYCH SNÓW

Z publikacji w „Journal of Proteome Research” dowiadujemy się, że dzięki badaniom na myszach naukowcom udało się zidentyfikować białko ochronne, którego poziom spada wraz z brakiem snu – a to prowadzi do śmierci neuronów. Uszkodzenia pojawiają się w hipokampie – części mózgu odpowiedzialnej za uczenie się i zapamiętywanie. Aby lepiej zrozumieć zmiany odpowiedzialne za ten efekt, naukowcy sprawdzili liczebności białek i RNA, które zawierają genetycznie zakodowane instrukcje pochodzące z DNA. Kiedy przyjrzeni się badaniom genetycznym na ludziach, odkryli, że wspomniane białko ochronne ma związek z chorobą Alzheimera i innymi chorobami neurodegeneracyjnymi. Zdaniem naukowców możemy mówić o rozpoznaniu nowego mechanizmu, dzięki któremu sen chroni funkcjonowanie mózgu, i o zbliżeniu się do wyjaśnienia, dlaczego bezsenność upośledza funkcje poznawcze. ●





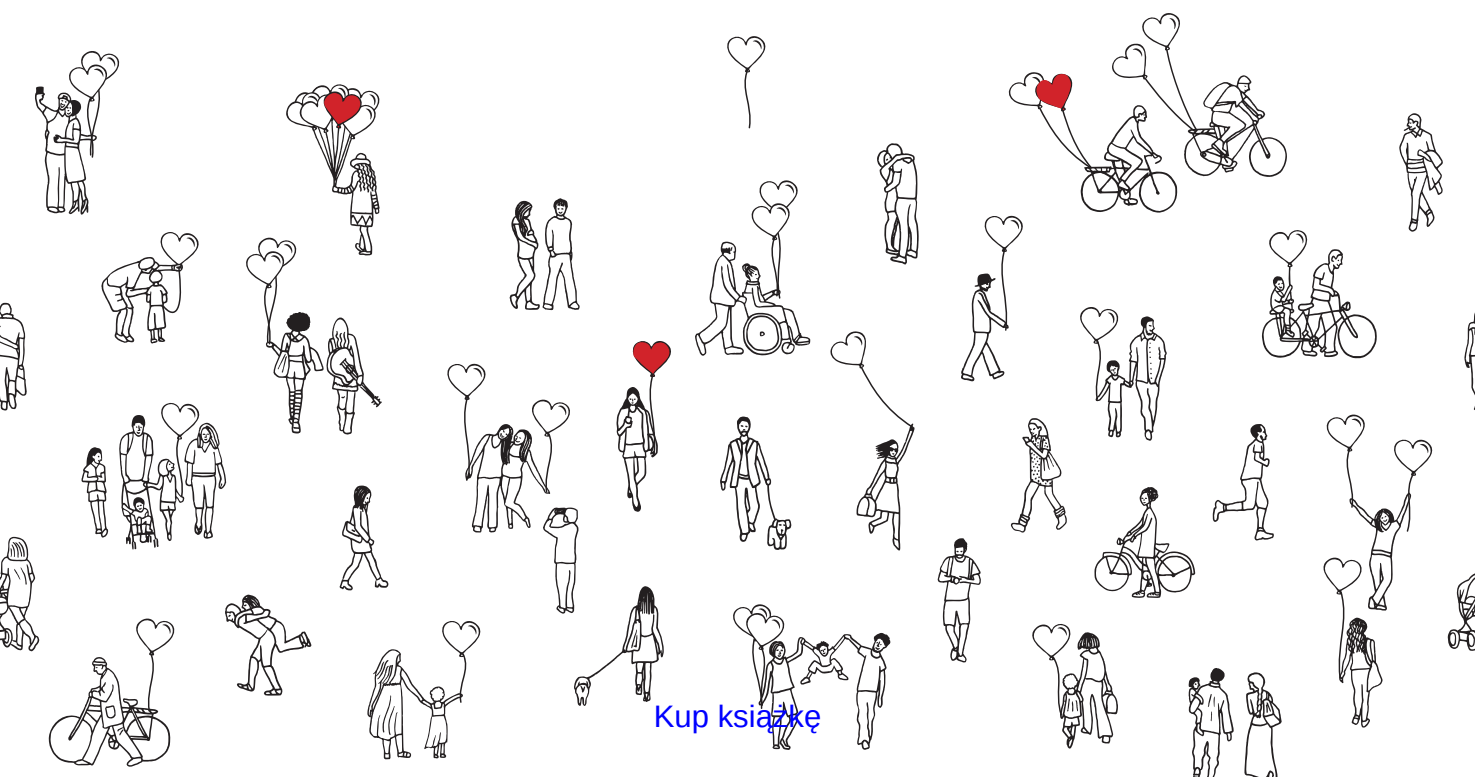
# *Za dużo siedzisz? Szkodzis sobie i bliskim*

**S**zacuje się, że przeciętny dorosły w Polsce siedzi nawet przez osiem godzin w ciągu dnia. Badania naukowców z Uniwersytetu SWPS oraz z Niemiec, Kanady i Australii wykazały, że taki tryb życia ma negatywny wpływ nie tylko na nasze zdrowie psychiczne – bo powoduje wzrost poziomu niepokoju i może prowadzić do depresji – ale pogarsza samopoczucie również naszych bliskich. Sprawdzono powiązania między parami osób, w których jedna była przewlekle chora, a druga ją wspierała.

Psycholożka Maria Siwa z Uniwersytetu SWPS, jedna z autorek badania, w którym uczestniczyło 320 par w wieku między 18. a 90. rokiem życia, wyjaśnia, że nie musiały to być relacje romantyczne, ale np. matka z córką lub para przyjaciół.

– Przekonaaliśmy się, że w przypadku depresji i biernego trybu życia jedno nasila drugie. Przedłużające się zachowania siedzące partnera wspierającego napędzały depresję osoby chorej. To z kolei powodowało bardziej siedzący tryb życia u wspierającego partnera. Wydłużał on czas siedzący, bo chciał towarzyszyć osobie chorej – opisuje naukowczyni.

Naukowcy wskazują sposoby, jak drobnymi krokami zmieniać siedzące zwyczaje. Jeśli pracujemy w biurze i potrzebujemy czegoś od kogoś ze współpracowników, podejźmy do niego, zamiast dzwonić. Jeśli jedziemy na zakupy, to zaparkujmy dalej od wejścia do sklepu. Okazuje się, że nawet pięciominutowe aktywne przerwy mają znaczenie. Dla zdrowia. ●



Kup książkę

## Kiedy szef Nie jest szefem



**G**aslighting, czyli dwuznaczne przekazy prowadzące do przekonania słuchacza, że coś z nim jest „nie tak” – zamiast dialogu, jasnej komunikacji i realnego rozwiązywania problemów – to jedna z metod przemocy psychicznej, opisywana głównie w kontekście toksycznych związków. Równie negatywne konsekwencje przynosi także w środowisku pracy. Na łamach portalu Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego zwraca na to uwagę psycholog przywództwa dr Laura McHale. *Gaslighting* w miejscach pracy może sprzyjać chorobom psychosomatycznym, obniżeniu lojalności oraz zaufania i – co za tym idzie – prowadzić do pogłębiającej się demotywacji. Zdaniem badaczki najbardziej szkodzą niejednoznaczność ogólnikowych komunikatów oraz tworzenie atmosfery

niepewności. A szczególnie podstępne jest to w powiązaniu z lękiem przed stratą pracy, bo brak wpływu na okoliczności jest wyzwalaczem silnego stresu.

Laura McHale zauważa, że szefowie – z lęku, że zostaną obwinieni i borykają się z niewypowiedzianymi wstydem oraz bezsilnością – chcąc uniknąć niewygodnych i bolesnych emocji, stosują strategię przywództwa nieobecnego. Ta zaś wywołuje u podwładnych dysonans poznawczy. Kiedy nie spełniają wielu podstawowych funkcji lidera, przywództwo staje się destrukcyjne, co przejawia się źle umiejscowionymi priorytetami organizacyjnymi i unikaniem odpowiedzialności – to nowa odsłona *gaslightingu*.

Jaki to daje efekt? Brak zaangażowania pracowników i wysoka rotacja. ●

