

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a



sens

Z KOBIECEJ
STRONY

TEMAT NUMERU

POSTAW NA WARTOŚCI

BYĆ SPEŁNIONYM

W ZWIĄZKU.
TO, CO NAS ŁĄCZY

ROZMAWIAĆ MIMO RÓŻNIC

PSYCHIATRIA OPARTA
NA WARTOŚCIACH

ZDROWIE
PSYCHICZNE

MÓZG ZATRUTY
SMOGIEM

NA DEPRESJĘ KAŻDY
CIERPI INACZEJ

PRACA Z TRAUMĄ

BYĆ RODZICEM

UZALEŻNIENIE
OD TELEFONU

UCHRONIĆ PRZED
HEJTEM

CZEGO
MĘŻCZYŹNI
MOGĄ SIĘ
NAUCZYĆ
OD KOBIET

ŻYCIE W CYKLU

RELACYJNOŚĆ
W PRACY

ZDOBYĆ
NIEZALEŻNOŚĆ
FINANSOWĄ

ROZWÓJ

PO PROSTU
WRAŻLIWI

GORZKI SMAK
ZEMSTY

FELIETON
O INTUICJI

STREFA KOMFORTU
TO DOBRY PUNKT
STARTOWY

RELACJE

MIŁOŚĆ
TO NIE STAN,
ALE PRACA

OD RANDKI
DO RANDKI

nr 03 (186) marzec 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869

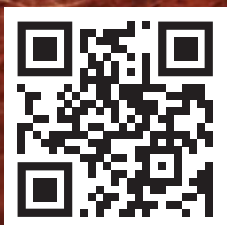


9 771897 443409

Więcej niż podróż!
Australia



z Logos Tour
BIURO TURYSTYKI ZNP



logostour.pl

☎ 801 011 864

📖 kup książkę



biuro@logostour.pl



**MONIKA STACHURA**

P.O. REDAKTORKA NACZELNA

POWIEDZMY, PRZEDWIOŚNIE

Wysyłkowy poranek przywitał mnie słońcem, co może nieszczerólnie ułatwiło mi wstanie z łóżka, ale na pewno wprowało w lepszy nastrój, gdy już wstałam. I skłoniło do rozmyślań o wiosnie, choć kalendarz brutalnie mówi, że to jeszcze trochę. W tym miejscu znów uświadamiam sobie logikę natury, która nie ma podobnych problemów, bo sama z siebie, bez spoglądania w kalendarz wie, kiedy jest na co pora. A wyrwany z niej człowiek nie jest nawet zdolny zapanować nad swoją fizjologią. Przepraszam za dosadność przykładu, ale zaczerpnęłam go wprost z Muzeum Lotnictwa i Kosmosu w Waszyngtonie, gdzie – w niedalekim sąsiedztwie modeli samolotów, dronów i innych dowodów na potęgę myśli człowieka (a raczej na jego pychę...) – wisi tabliczka, że w przestrzeni kosmicznej, przez brak grawitacji, nie czuje się potrzeby oddawania moczu, więc do toalety trzeba chodzić według planu.

Piszę o tym w kontekście naszego Tematu Numeru poświęconego wartościom, które wcale nie są jakimś abstrakcyjnym pojęciem. „Życie w zgodzie z wartościami nie jest procesem czysto intelektualnym. To jest wewnętrzne poczucie bycia zaproszonym do uczestnictwa w czymś więcej niż tylko szara codzienność. Jeżeli kieruję się w stronę ważnej dla mnie wartości, pojawia się więcej życia w życiu” – mówi psychoterapeuta w nurcie analizy egzystencjalnej w otwierającym marcowy SENS wywiadzie. Jak się to ma do przywołanej tabliczki o grawitacji? A tak, że nie znając własnych wartości, mylą się nam miary rzeczy i kierunki, więc i w naszym życiu życia coraz mniej.

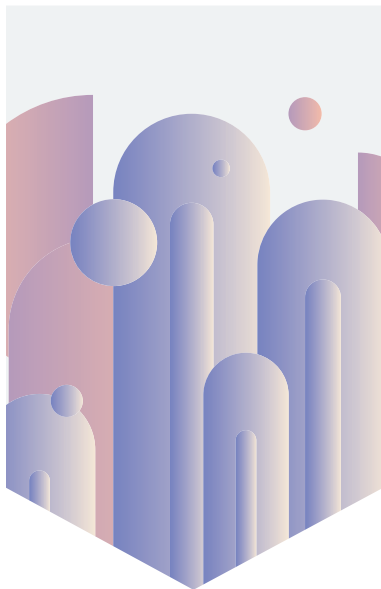
Aha, a przy kolejnym SENSie wiosna stanie się faktem!



TWOJA GŁOWA W TWOICH RĘKACH

ROZMOWY MONIKI STACHURY Z EKSPERTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

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



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

TEMAT NUMERU

Postaw na wartości

- 10 Więcej niż odhaczanie punktów na liście zadań** O wartościach mówi psychoterapeuta w nurcie analizy egzystencjalnej Stanisław Sąkowski
- 14 To jest dla mnie ważne! Ćwiczenia**
- 18 „Nie zgadzam się z twoim stanowiskiem, ale szanuję cię jako człowieka”** Mentorka Ewa Stelmasiak wskazuje, jak rozmawiać mimo różnic
- 24 Tacy inni** Psycholog Paweł Jankowski o związkach z mocnym kontrastem
- 28 Psychiatria oparta na wartościach** Rozmawiamy z filozofem Andrzejem Kapustą



RELACJE

- 32 We dwoje** Zamiast czekać na magię w związku – twórz ją samodzielnie
- 36 Randkowanie uzależnia** Wywiad z psychoterapeutą Robertem Rutkowskim
- 42 Wychowanie z SENSEm** Sprzeciw wobec hejtu



ROZWÓJ

- 48 Zjawisko** Jak działa zemsta
- 52 Człowiek, istota wrażliwa** Niekoniecznie wysoko...
- 56 Doświadczenie wewnętrzne** Trauma z perspektywy Gabora Maté
- 60 Osobowość schizoidalna** Outsiderzy
- 64 Strefa komfortu** Dobry punkt wyjściowy
- 68 Biofeedback** Trening mózgu
- 71 Intuicja** Zadbaj o jakościowe doświadczenia

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
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller,
Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Agnieszka Radomska,
Robert Rient, Dominika Tworek, Grażyna
Torbicka, Marta Urbaniak-Piotrowska

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszczak

dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 74 Uwaga, depresja**
Każdy cierpi inaczej
- 78 Uzależnienia behawioralne**
młodych Cały świat w telefonie
- 84 Stres oksydacyjny** Jak smog wpływa na psychikę
- 90 Nie wszystkiemu winni**
rodzice Felieton terapeutyczny

Z KOBIECEJ STRONY

- 94 Cykliczność**
Fizjologia jak pory roku
- 98 Niezależność**
finansowa Coaching
- 102 Relacyjność w pracy**
Wszyscy potrzebujemy być zauważeni
- 106 Szkoła umiejętności**
Czego mężczyźni mogą się uczyć od kobiet

ROZWÓJ PRZESZTUKĘ

- 112 Filmy, wydarzenia,**
książki Co zobaczyć?
Dokąd pójść?
Co przeczytać?
- 120 Filmoterapia Grażyny**
Torbickiej i Martyny
Harland Siła rażenia
„Anatomii upadku”

BLIŻEJ NATURY

- 124 Psychologia zwierząt**
Nie ma się czego bać!

ILUSTRACJA
Joanna Gwis
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



psychologia dla ciebie
sens

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 Zwiernickie 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 **13 marca**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Wolni od stresu



W Centrum Medycznym Uniwersytetu Georgetown przeprowadzono badania dostarczające dowodów na to, że w wyniku treningu mindfulness wzrasta nasza odporność na stres oraz zmniejszają się jego fizjologiczne symptomy: wydzielanie hormonów stresu czy nierówny płytki oddech.

W badaniu wzięło udział 89 pacjentów ze zdiagnozowanym lękiem uogólnionym, chronicznym zmęczeniem oraz nadmiernym zmartwianiem się. Wszyscy ukończyli warsztaty na temat redukcji stresu, przy czym jedynie u połowy z nich kurs obejmował medytacyjne techniki mindfulness. Przed i po warsztatach badani przechodzili standardowy test stresu

społecznego – musieli wygłosić przemowę przed dużą publicznością, o czym dowiedzieli się niespodziewanie. W grupie kontrolnej poziom odczuwanego stresu był wyższy podczas drugiego wystąpienia, natomiast u uczestników warsztatu obejmującego mindfulness zauważono znacznie mniejszą reakcję hormonalną na stresującą sytuację. Ponadto osoby medytujące zgłaszały dużo niższy poziom subiektywnie odczuwanego zdenerwowania.

Wyniki eksperymentu przemawiają za skutecznością technik mindfulness w redukcji stresu. Dalsze badania sprawdzą potencjał terapeutycznych takich technik w odniesieniu do innych zaburzeń psychiatrycznych. ●

Niedzielnny splin

Wiele osób pod koniec weekendu traci humor na samą myśl o tym, że nazajutrz rano będzie musiało iść do pracy. Według badania przeprowadzonego w połowie grudnia 2023 roku na zlecenie „Top Employers” dotyczy to prawie połowy respondentów. Syndrom opisywany jako „niedziela wieczór”

odczuwa regularnie nawet 22 proc. uczestników badania. Jak sobie z tym radzą? Choćby oglądają filmy w serwisach streamingowych i sięgają po książkę. Pozostali przeglądają media społecznościowe albo podejmują jakąś aktywność fizyczną. To ostatnie deklaruje, niestety, tylko nieco ponad 20 proc. badanych. ●



Zdrowie w pakiecie

Ekopsychologia to jedna z najnowszych dziedzin psychologii, która upatruje nasz dobrostan, w tym zdrowie psychiczne i fizyczne, w byciu w łączności ze światem przyrody. Z jednej strony oznacza to szacunek dla przyrody i odpowiedzialność za nią, z drugiej – stanowi przestrożę przed skutkami skrajnego indywidualizmu. W taką podstawę wpisuje się także koncepcja zdrowia planetarnego, związana z ludzkim wymiarem kryzysu klimatycznego.

Z odkryciami i trendami w zakresie integralnego podejścia do zdrowia, w tym nowoczesnymi praktykami terapeutycznymi

i zagadnieniami profilaktyki zdrowotnej, będzie można się zapoznać podczas 5. Kongresu Medycyny Integralnej współorganizowanego przez Fundację Małgosi Braunek „Bądź” i Fundację Legii. Nad jego merytoryczną stroną czuwa Instytut Psychoimmunologii IPSI.

W programie, poza wykładami, są także spotkania warsztatowe, w tym cztery przygotowane z myślą o osobach w trakcie leczenia onkologicznego oraz ich bliskich szukających sprawdzonej wiedzy i wsparcia.

Kongres odbędzie się 9 marca na stadionie Legii przy ul. Łazienkowskiej 3, fundacjabadz.pl ●



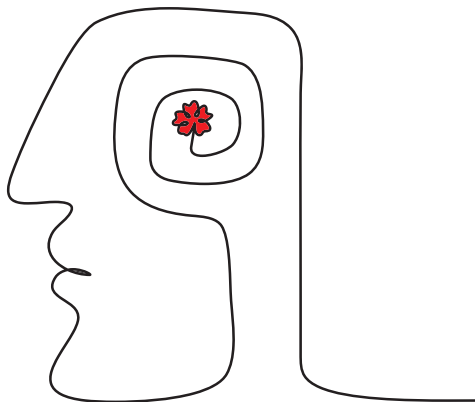
WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

TARCZA Z PŁACZU

Najnowsze badania przeprowadzone przez Shani Agron w Instytucie Naukowym Weizmanna wykazały, że łzy kobiet zawierają substancje chemiczne, które blokują agresję u mężczyzn.

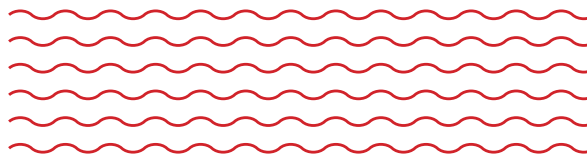
Podczas badania uczestnicy płci męskiej wachali wywołane emocjami łzy kobiet lub roztwór soli fizjologicznej. Następnie badani brali udział w grze zaprojektowanej tak, aby wywołać u nich złość. Uczestnicy byli przekonani, że drugi gracz oszukuje, i mogli się na nim zemścić. Podczas eksperymentu, porównując częstotliwość i natężenie zachowań agresywnych, dokonano pomiarów rezonansem magnetycznym dwóch struktur mózgowych: kory przedczołowej i przedniej części wyspy – wiążących się z agresją.

Wyniki badania ujawniły, że wachanie łez skutkuje mniej wojowniczym nastawieniem. W grupie wystawionej na działanie łez zaobserwowano aż 40 proc. mniej zachowań agresywnych. Odkrycie to wskazuje na istnienie zjawiska tzw. społecznej chemosygnalizacji między ludźmi. ●



Żyjemy wiecznie. Budzisz się wiosną, kiedy usypiasz, jest jesień, a między nimi tysiąc razy powraca zima i lato

Erich Maria Remarque, „Łuk triumfalny”



Wzięci z zaskoczenia



Przyzwyczajenie sprawia, że często nie dostrzegamy dobrze znanych elementów otoczenia. Weźmy przykład wiszącej od lat lampy w przedpokoju. Mimo że na co dzień niemal jej nie zauważamy, gdyby pewnego dnia zmieniła kolor, wychwycilibyśmy tę zmianę natychmiast.



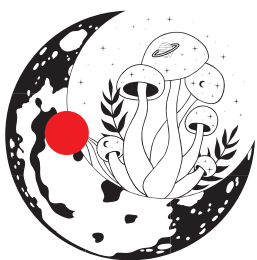
W jaki sposób mózg wyłapuje nagłe zmiany i kieruje na nie naszą uwagę? Okazuje się, że istnieją w nim wyspecjalizowane komórki nerwowe sygnalizujące zaskoczenie.



Od jakiegoś czasu badacze mózgu zajmowały się znajdujące się w korze wzrokowej zagadkowe komórki nerwowe o rozłożystej budowie, zwane neuronami kandelabrowymi. W badaniach na myszach zaobserwowano nasilającą się aktywność tych komórek w sytuacji, gdy tunele, w których one biegały, zmieniały się w nagły i nieprzewidziany sposób. Dalsze prace pokazały, że pobudzenie neuronów kandelabrowych jest niezależne od charakteru nieoczekiwanego zdarzenia. Nie ma znaczenia, którym zmysłem odbierana jest zmiana otoczenia – liczy się jedynie efekt zaskoczenia. ●



Z dystansem do magicznych grzybków

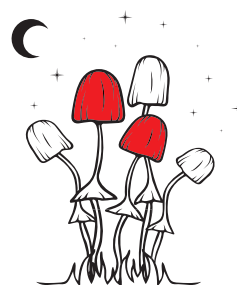


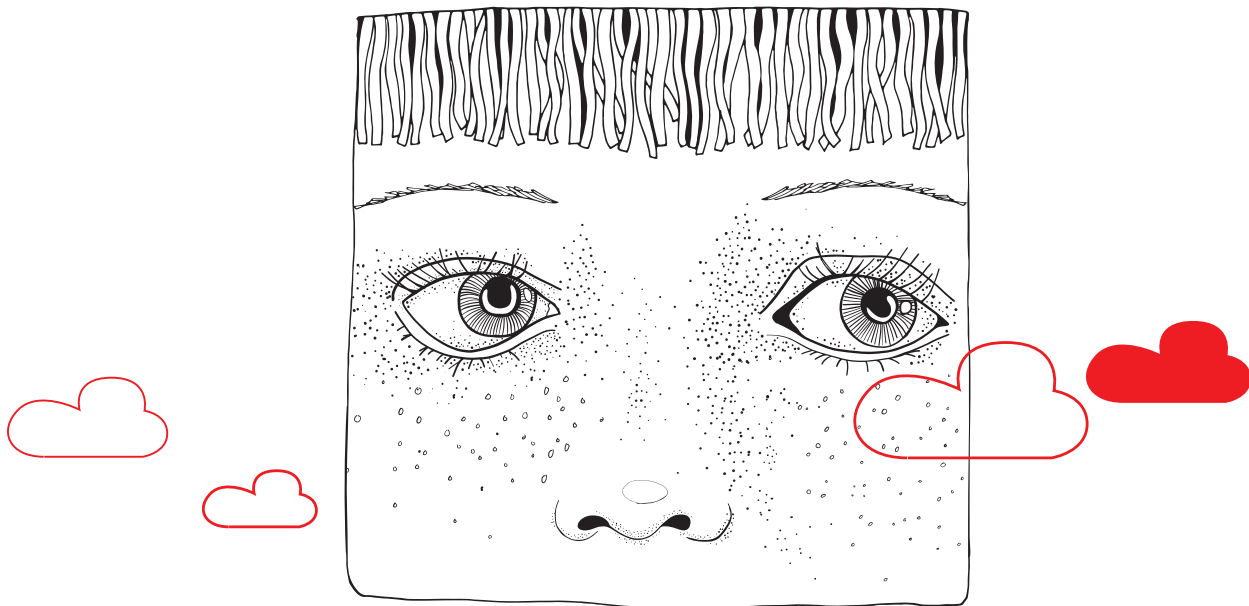
Psychodeliki to grupa substancji psychoaktywnych oddziałujących na różne struktury mózgu poprzez aktywację receptorów serotoninowych. Ich działanie może zmieniać nie tylko samopoczucie, lecz także percepcję oraz stany świadomości.

W ostatnich latach można zaobserwować rosnące zainteresowanie potencjalnym wykorzystaniem psychodelików w terapii chorób psychicznych. Jedną z części badanych substancji jest pozyskiwana z „magicznych grzybków” psylocybina. Badacze informują o wywołanej nią poprawie funkcjonowania pacjentów cierpiących na depresję lekooporną, zaburzenia lękowe, zespół stresu pourazowego oraz uzależnienie od alkoholu. Wykorzystanie psylocybiny w terapii jest szczególnie obiecujące w grupie pacjentów chorujących na zaburzenia niedające się leczyć standardową farmakoterapią lub elektrowstrząsami.

Przypuszcza się, że stymuluje ona neurogenezę oraz neuropatyczność komórek nerwowych, czyli zdolność do tworzenia nowych połączeń neuronalnych. Kliniczne stosowanie psychodelików może więc pozytywnie oddziaływać na tworzenie lub reorganizację schematów komunikacyjnych w mózgu.

Mimo tych optymistycznych doniesień należy zachować powściągliwość w wyciąganiu daleko idących wniosków. Badania nad psylocybiną są obiecujące, ale jest ich mało, a na przeszkodzie stoją ograniczenia natury metodologicznej, prawnej oraz względy bezpieczeństwa. Psychodeliki oddziałują na dopaminowy system nagrody, co może pomagać w leczeniu depresji, ale stwarza ryzyko uzależnienia. Stosunkowo niewiele wiadomo na temat mechanizmu ich oddziaływania na układ nerwowy oraz długotrwałych skutków ich stosowania. W rzadkich przypadkach zażycie psylocybiny może wywołać długotrwałe reakcje psychoetyczne, szczególnie w grupie osób z genetycznymi predyspozycjami. Pod znakiem zapytania pozostają też kwestie bezpiecznego dawkowania, potencjalnych interakcji z innymi lekami oraz trwałości efektów terapeutycznych.●





W spirali lęku

Jak zauważają psychologowie, racjonalna ocena ryzyka często drastycznie rozbiega się z jego subiektywną percepcją. Jak bardzo prawdopodobne jest, że padniemy ofiarą ataku dzikiego zwierzęcia czy seryjnego zabójcy? Śmierć w wyniku wypadku samochodowego jest znacznie bardziej prawdopodobna, lecz nie odczuwamy strachu podczas jazdy samochodem. Natomiast idąc ciemnym lasem, wyraźnie wyobrażamy sobie czyhające na nas niebezpieczeństwa i wywołana tymi obrazami reakcja emocjonalna sprawia, że postrzegamy zagrożenie jako bardziej prawdopodobne, niż jest ono w rzeczywistości.

Profesor Paul Slovic zaobserwował, że między oceną ryzyka na przykład atomowych źródeł energii czy genetycznie modyfikowanej żywności a ich domniemanymi zaletami występuje ujemna korelacja. Im bardziej postrzegamy coś jako ryzykowne, tym mniej pozytywnych cech jesteśmy w stanie wymienić. Odwrotnie jest, gdy poznamy

zalety jakiegoś produktu – wówczas wiążące się z nim ryzyko oceniamy jako mniejsze. Jest to nieracjonalne, gdyż prawdopodobieństwo awarii elektrowni atomowej nie jest w żaden sposób związane z ilością emitowanych przez nią spalin. Zjawisko negatywnej korelacji między ogólną oceną i subiektywnie postrzeganym stopniem ryzyka jest tłumaczone działaniem tzw. heurystyki afektu.

Badania pokazują, że ocena ryzyka częściej opiera się na reakcjach emocjonalnych niż na racjonalnej analizie stopnia zagrożenia. Emocja pojawia się szybko, automatycznie i wyprzedza poznawcze szacowanie ryzyka. Afekt wykorzystany jest jako informacja i to na jej podstawie dokonuje się subiektywnej oceny ryzyka. Wpływ emocji jest szczególnie wyraźny, gdy ocenie ryzyka poddawane są zagadnienia wymagające analizy dużej ilości informacji. Heurystyka afektu pozwala na szybką i nieobciążającą poznawczo ocenę, która, niestety, bywa błędna. ●

Więcej życia w życiu



STANISŁAW SĄDOWSKI

psychoterapeuta, psycholog kliniczny, psychotraumatolog. Nauczyciel w nurcie Analizy Egzystencjalnej i Logoterapii oraz metody pracy z ciałem BREEMA, analiza-egzystencjalna.pl



Życie w zgodzie z wartościami nie jest procesem czysto intelektualnym. To wewnętrzne poczucie bycia zaproszonym do uczestnictwa w czymś więcej niż odhaczanie punktów na liście zadań – mówi psychoterapeuta **Stanisław Sądowski**. Jak tego doświadczyć?

ROZMAWIA ALEKSANDRA NOWAKOWSKA

Analiza Egzystencjalna zakłada, że jeżeli realizujemy w życiu wartości, doświadczamy poczucia sensu. I odwrotnie – jeśli doświadczamy sensu życia, wybieramy wartości, które są dla nas ważne. Jak je rozpoznać?

Wartością może być tylko to, co nas porusza. To, co pozostawia obojętnym, może być wartością dla kogoś innego, ale dla nas już nie. Nie sprawi, że będziemy bardziej zaangażowani w nasze życie, w działanie.

Wartości nas motywują, wzbudzają emocje, dodają siły. W dzisiejszych czasach może być trudno je jasno rozpoznać, bo bogata oferta życia często wygląda jak szwedzki bufet, z którego trzeba wybierać. Zatem potrzebujemy być w kontakcie ze sobą, by rzeczywiście poczuć, co jest dla nas ważne. Kiedy brakuje osobowego, żywego odniesienia do wartości, w końcu pojawia się pustka egzystencjalna.

Dość łatwo chyba możemy stracić z oczu to, co nas rzeczywiście porusza.

Dlatego tak ważna jest przestrzeń na rozmowę z samym sobą. Nie powinniśmy sprowadzać życia do załatwiania różnych spraw, ale też oceniać to, co robimy – mieć do tego jakiś stosunek, czuć wartość naszych poczynąń, ich głębię. Jeśli nasze życie jest powierzchowne, płytkie, to nie przyniesie nam spełnienia. Mamy wówczas mało witalności, mało ruchu, mało wewnętrznej siły. Kiedy nie podążamy za wartościami, stajemy się coraz bardziej depresyjni. Nie czujemy też ożywienia, które może do nas przyjąć z codziennego dialogu ze światem. Kiedy na dłuższą metę nie pozwalamy dotykać się swojemu życiu, uciekamy z jego głównego nurtu i stoimy obok.

Viktor Frankl, mówiąc o objawach kryzysu egzystencjalnego, który pojawia się z powodu braku realizowania wartości, zwracał uwagę na poczucie



nudy, kiedy człowiek nie doświadcza niczego, co go ukierunkowuje, i nie angażuje się w swoje działania. To skrajna nuda prowadzi do frustracji egzystencjalnej, która tworzy poczucie pustki. Jak się z tego miejsca wydostać?

W Analizie Egzystencjalnej przyjrzelibyśmy się, co możemy zrobić, żeby dłużej nie żyć bez osobistego doświadczenia bycia poruszonym. Podczas psychoterapii mocno rozróżniamy satysfakcję od spełnienia. Ta pierwsza wynika z zaspokajania potrzeb, które są czymś, co musimy zrobić. Kiedy jesteśmy głodni, czujemy się wręcz popychani w stronę lodówki czy sklepu. Wewnętrzne przyciąganie, pewien ruch w nas odczuwamy też w odniesieniu do sensu życia lub samooceny, ale przez lata możemy te sygnały ignorować. Możemy czuć tęsknotę za wartościami i bez końca na nie czekać. Ku lodówce jesteśmy popychani, wartości bardziej osobowe i indywidualne nas przyciągają. Można usatysfakcjonować

swój głód, jedząc *fast food*, ale w tym jedzeniu często nie dostaniemy spełnienia. Osiągniemy je, kiedy usiądziemy przy stole, jedząc zdrowe, estetycznie podane potrawy. Być może zauważymy, że po jedzeniu *fast foodu* nie czujemy się dobrze, a nawet mamy poczucie straty, bo nie otrzymaliśmy niczego z wymiaru prawdziwie osobistego. Coś zostało załatwione, zaspokoiliśmy głód, ale w życiu nie chodzi tylko o to, żeby coś załatwić, a raczej o to, żeby być obecnym tam, gdzie czujemy jakość życia.

Osobowy poziom wiąże się ze spełnieniem?

Frankl pisał o noo-dynamice, czyli dynamice wartości będącej szansą dla rozwoju w wymiarze osobowym. Jeśli w tym obszarze coś jest stale zaniedbywane, prowadzi to do cierpienia, jednak nie jesteśmy instynktownie popychani, żeby temu zapobiegać. Wartością na dany moment może być dla nas na przykład doświadczenie szacunku i troski, ale jednocześnie możemy długo pozwalać traktować się niesprawiedliwie. Jeśli otrzymamy >