

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

TEMAT NUMERU

NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ

ZMIANA W BEZPIECZNYCH
WARUNKACH

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU
PRZED BLISKOŚCIĄ

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE.
TEGO SIĘ MOŻNA NAUCZYĆ

OSWOIĆ OBAWY
NA PROGU DOROSŁOŚCI

RELACJE

POSZUKAJ PRZYJACIELA

POTRZEBUJEMY
ZDROWYCH WIĘZI

UZALEŻNIENI
OD HAZARDU

ROZWÓJ

ZAWRZEĆ
UMOWĘ
ZE ŚWIATEM

JAK ROZPOZNAĆ OSOBOWOŚĆ
TYPU BORDERLINE

POZWÓL SOBIE
NA IMPROWIZACJĘ

+ TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ

NA CZYM POLEGA
ARTETERAPIA?

SIŁA PŁYNĄCA Z TWORZENIA

MOC POEZJI

TEATR WYZWAŁA EMOCJE

BLIŻEJ NATURY

ZWIERZĘ W DOMU.
NIE WYBIERAJ
PO WYGLĄDZIE

WOLNI OD STRESU

OD ODDECHU
SIĘ ZACZYNA

RELAKSACJA
Z TRENINGIEM
JACOBSONA

USPOKÓJ UMYŚŁ

ZADBAĆ
O DOBROSTAN W PRACY

ZDROWIE PSYCHICZNE

ZABURZENIE OSOBOWOŚCI
CZY CHOROBA?

DEPRESJA OPIEKUNÓW

NA CZYM BUDOWAĆ ZDROWE POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI?



nr 05 (188) maj 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



BEST MINUTE

NA LATO 2024



WWW.ITAKA.PL

TAKIE BOGACTWO OFERT



Kup książkę



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

AHOJ, PRZYGODO!

W poszukiwaniu inspiracji do tego wstępniaka przeglądałam cytaty i aforyzmy ze słowem „maj”. Poza licznymi przysłowiami, takimi jak: „Częste w maju grzmoty rozpraszają chłopom zgryzoty”, i dowcipnym powiedzeniem Mariana Hemara: „Może w maju, może w grudniu/Może jutro po południu/W każdym razie dzisiaj nie”, trafiłam też na polską wersję legendarnej piosenki „Ne me quitte pas”, gdzie słowo „maj” znalazło się we frazie: „Pół spalonych skraj/Więcej zrodzi zbóż/Niż zielony maj/W czas wiosennych burz”. Z ciekawości sięgnęłam do wersji oryginalnej i ku mojej wielkiej radości znalazłam tam nie maj, ale kwiecień. Czyli trochę jak w SENSie – oto numer majowy, ale ukazuje się w kwietniu.

Ale to ten mniejszy powód do radości, większy jest taki, że w tym kalendarzowym miszmaszu odnajduję potwierdzenie naszego Tematu Numeru: Nie ma się czego bać! I wcale nie dlatego, że z perspektywy uprawiania pszenicy kwiecień od maja niewiele się różni, i Wojciech Młynarski do rewolucji agrarnej nie doprowadził, ale dlatego, że odważył się na zmianę, bo dostrzegł w niej szansę, a nie ryzyko. Bo z niebaniem się właśnie o to chodzi. „By wyłączyć w sobie schemat myślowy, że niepewność to zagrożenie. Zacząć myśleć, że to przygoda, niespodzianka, coś nowego i fascynującego. Jeśli wzbudzimy w sobie więcej ciekawości niż lęku, jesteśmy na dobrej drodze” – precyzuje nasz rozmówca w wywiadzie otwierającym numer.

A ja z zachętą do zaciekawienia światem – i oczywiście z tym numerem SENSu – odmeldowuję się na miesiąc.



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**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

TEMAT NUMERU NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ

- 10 Sposób na życiową zmianę**
Więcej ciekawości niż lęku
- 16 Style przywiązania w związku**
I potrzebuję bliskości, i boję się jej
- 22 Liczy się atmosfera**
Nauka wystąpień publicznych
- 26 Na życiowym progu**
Pomóc młodym wejść w dorosłość



RELACJE

32 W dialogu

Mentorka Ewa Stelmasiak
o zawieraniu przyjaźni
w każdym wieku

38 Jak budować zdrowe więzi Wskazówki psychoterapeutki Olgi Czajki

44 Zjawisko przemocy opisuje psycholog Paweł Jankowski



ILUSTRACJA
I PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ROZWÓJ

- 48 Budujmy poczucie
własnej wartości na
skale – zachęca psychiatra
Sławomir Murawiec**
- 56 Osobowość typu
borderline Niestabilni**
- 60 W harmonii ze światem
Pierwsza Umowa**
- 64 Intuicja a improwizacja
Felieton Matyldy Gerber**

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
MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne
Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Joanna Olekszy

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

**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

Materiały reklamowe na stronach: II, 15, 21, 29, 37, 41, 42-43, 47, 53, 54-55, 59, 63, 67, 73, III, IV. Na stronach: 31, 106-107, 116, 123, zamieszczone są materiały własne wydawcy.



ZDROWIE PSYCHICZNE

68 Choroba czy uzależnienie?

Podstawowe różnice, które wpływają na diagnozę, wyjaśnia psychiatra Rafał Wójcik

74 Hazard. Efekty dalekiego zasięgu

Wywiad z terapeutą uzależnień Robertem Rutkowskim

78 Dzień po dniu O depresji opiekuna

rozmawiamy z psychoterapeutką Renatą Pająkowską-Rożen

WOLNI OD STRESU

82 Szkoła umiejętności

Spokojny umysł

86 Coaching oddechu Nasze trzy

mózgi i ich koordynacja

90 Praca Poczucie dobrostanu

94 Psychosomatyka Metoda Jacobsona



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

98 Arteterapia

Powrót do stanu naturalnej kreatywności

102 Po co nam dziś

poezja? Pytamy historyka literatury Jakuba Skurtysa

108 Terapeutyczna moc

teatru Na przykładzie spektaklu „Balkony – pieśni miłosne”

Krystiana Lupy



KULTURA

112 Filmy, wydarzenia,

książki Co zobaczyć?

Co przeczytać?

Dokąd pójść?

120 Filmoterapia

„Perfect Days” Wima Wendersa w rozmowie Grażyny Torbickiej i Martyny Harland

BLIŻEJ NATURY

124 Okiem behawiorysty

Po co ci to zwierzę?

psychologia dla Ciebie
sens

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



leipa passion
process
technology

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 słusne 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 Zwiernicko Sp. z o.o. ul. Widok 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 15 maja. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Dam radę

W latach 80. XX wieku kanadyjski psycholog dr Albert Bandura rozwinął teorię, według której szczęście spoczywa na trzech filarach – są nimi: zachowanie, środowisko, jednostka. Jego koncepcja zakłada, że człowiek w swoim optymalnym funkcjonowaniu jest aktywnym promotorem własnego życia, kontroluje to, co robi, oraz może przewidywać konsekwencje tego i dopasowywać się do zmieniających się okoliczności.

Szczególne miejsce w badaniach Bandury zajęło zjawisko poczucia osobistej skuteczności, czyli przekonanie, że jesteśmy zdatni zrealizować szczególne osiągnięcia. Zdaniem naukowca to najbardziej motywuje nas do angażowania się w osiągnięcie wyznaczonego celu, a także wpływa na wytrwałość oraz pozytywne emocje, jakie odczuwamy w zderzeniu z przeszkodą. ●



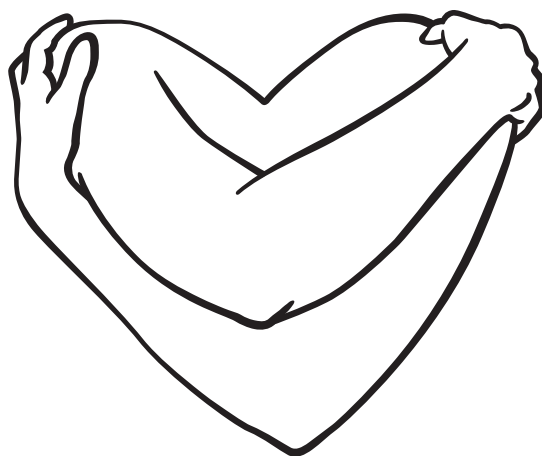
HAMBURGERY SZCZĘŚCIA

Jeden z najważniejszych promotorów psychologii pozytywnej, renomowany wykładowca dr Tal Ben-Shahar, opracował teorię szczęścia opartą na... metaforze hamburgerowej. Jako punkt wyjścia przyjął to, że fast-foodowy burger, owszem, jest bardzo apetyczny, jednak ostatecznie po zjedzeniu go nie jesteśmy zadowoleni.

Naukowiec wyobraził sobie zatem trzy typy burgerów. Pierwszy, który jest mniej kaloryczny, ale i mniej smakowity. To rozwiązanie dobre w perspektywie długoterminowej, bo posiłek jest zdrowszy, jednak samo jedzenie nie sprawia aż takiej przyjemności. Drugi burger – niesmaczny i ciężki – nie daje żadnych korzyści ani teraz, ani w przyszłości. I wreszcie trzeci burger, jednocześnie smakowity oraz odżywczy, czyli sprawiający przyjemność dla podniebienia oraz zapewniający korzyści zdrowotne.

Ten ostatni, zdaniem dr. Ben-Shahara, odzwierciedla istotę szczęścia: umieć docenić chwilę obecną, nie zapominając jednocześnie o konsekwencjach w przyszłości. ●

20 sekund na odstresowanie



Wydarzenie wywołujące silny stres często powoduje lawinę myśli i zmartwień, które przygniatają nas ogromem potencjalnych problemów i zagrożeń. Stres utrudnia codzienne funkcjonowanie, więc próbujemy sobie z nim radzić jak umiemy – jednak często w szkodliwy sposób. Bo choć istnieje oczywiście wiele zdrowych sposobów, to większość z nich – jak aktywność fizyczna, czas spędzany z bliskimi czy techniki relaksacyjne – jest czasochłonna i bywa niedostępna w momencie, gdy doświadczamy dyskomfortu. Z tego powodu chętniej szukamy natychmiastowych form odreagowania, w postaci na przykład papierosa czy słodkiej przekąski. Jeżeli takie zachowania stają się nawykiem, stanowią zagrożenie dla zdrowia. Naukowcy szukają więc korzystnej dla nas, szybkiej alternatywy, przynoszącej natychmiastową ulgę, gdy inne metody są niedostępne.

Badania przeprowadzone przez Eli Susmana z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley wskazują na przykład na skuteczność mikropraktykowania wspierającego dotyku. Gdy zalewają

nas tzw. negatywne emocje, a myśli zaczynają nabierać katastrofalnego charakteru, należy wziąć parę głębokich oddechów i pomóc sobie dotykiem. Jakim dokładnie? Nie zostało to z góry określone. Uczestnicy eksperymentu byli zachęceni do wyboru takiego dotyku, któremu towarzyszyłoby poczucie komfortu i ciepłych uczuć w stosunku do siebie. Najczęściej wybierali dotyk przypominający przytulanie – z prawą ręką na brzuchu, a lewą na klatce piersiowej. Choć może się to wydawać dość niezręczne, badania wskazują, że taki dotyk aktywuje parasympatyczny układ nerwowy, wspiera uspokojenie się i odzyskanie równowagi. Trwające zaledwie 20 sekund skupienie na dotyku i pozytywnych uczuciach wobec siebie pozwala na redukcję hormonów stresu i przerwanie spirali negatywnych myśli.

Naukowcy podkreślają jednak, że metoda ta działa jedynie u osób, które praktykują ją regularnie. Za skuteczność tej szybkiej autointerwencji odpowiada siła wyrobionego nawyku oraz korespondujących z nim zmian na poziomie neuronalnym. (NK) ●



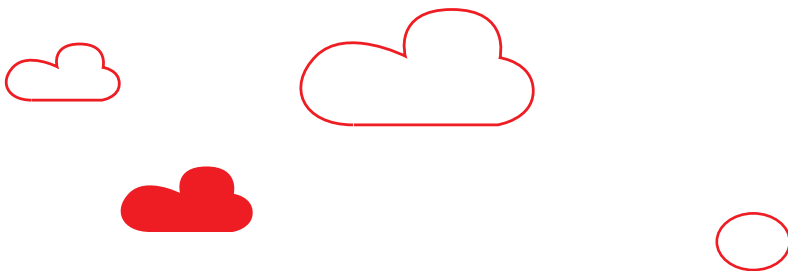
ZEW NATURY

Wnioski z badania przeprowadzonego przez Davida Strayera na Uniwersytecie Utah mogą się wydawać oczywistością dla wszystkich miłośników natury. Naukowe eksperymenty z wykorzystaniem techniki EEG wykazały pozytywny związek przebywania na łonie natury z aktywnością rejonów mózgu odpowiadających za kontrolę poznawczą, pamięć roboczą oraz planowanie i rozwiązywanie problemów.

Aby sprawdzić, jak aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wpływa na funkcjonowanie mózgu, porównano zapisy EEG 92 osób badanych przed i po 40-minutowym spacerze. Uczestnicy grupy eksperymentalnej wybrali się na przechadzkę po parku, a osoby w grupie kontrolnej spacerowały po kampusie i parkingu uniwersytetu. Trasy były dopasowane do siebie pod względem długości oraz zakresu wysiłku fizycznego. Zarówno przed, jak i po spacerze wszyscy uczestnicy badania wykonywali zadania wymagające koncentracji i zapamiętywania.

Okazało się, że spacer wśród zieleni istotnie poprawił poziom uwagi oraz kontrolę poznawczą badanych, czego nie można było powiedzieć o osobach, które przechadzały się po zabetonowanym terenie.

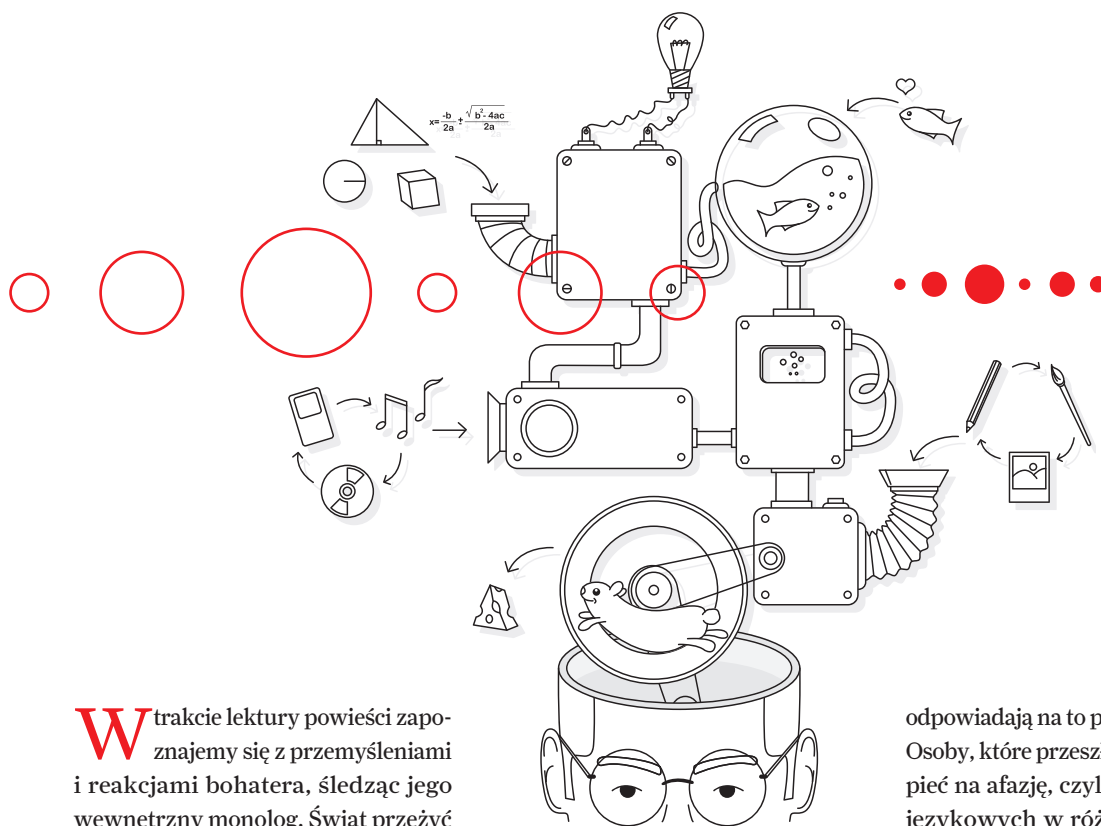
Zatem ci, którzy nie odkryli jeszcze zalet aktywnego odpoczynku na łonie natury, mogą samodzielnie sprawdzić zasadność wniosków Strayera, spędzając więcej czasu poza domem tej wiosny. (NK) ●



*W pośpiechu
nie docenia się cudów*

J.R.R. Tolkien, „Powrót króla”

Rozmowa w mojej głowie



W trakcie lektury powieści zapoznajemy się z przemyśleniami i reakcjami bohatera, śledząc jego wewnętrzny monolog. Świat przeżyć bohaterów literackich konstrytuują myśli wyrażone w pełnych zdaniach.

W latach 30. XX wieku psychologia zainteresowała się zjawiskiem wewnętrznie generowanego monologu. Rozpoczęły się trwające po dziś dzień badania nad zjawiskiem tzw. mowy wewnętrznej, zwanej również ukrytą mową czy myśleniem werbalnym. Jest to subiektywne doświadczenie językowej formy ekspresji przy braku otwartej artykulacji.

Częstość tego zjawiska szacują badania wykorzystujące metodę empirycznego próbkowania, podczas których uczestnicy w losowych odstępach czasu otrzymują zawiadomienia na urządzeniu elektronicznym. Ich zadaniem jest określić, czy w momencie alarmu doświadczali „mowy wewnętrznej”. Wyniki badań są dowodem, że dochodziło do tego podczas 20 proc. alarmów.

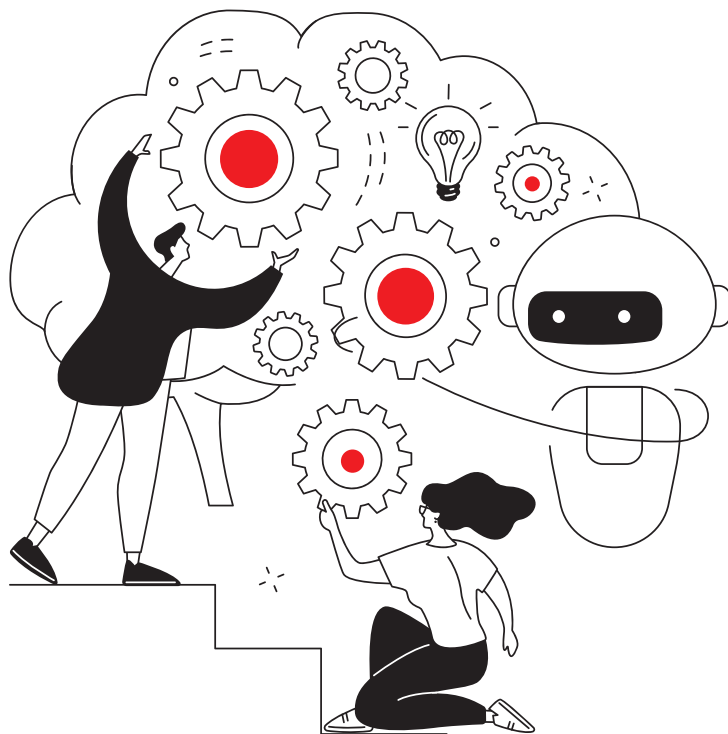
W innych eksperymentach odkryto, że częstość oraz forma wewnętrznego monologu różni się między ich uczestnikami. Dociekliwemu badaczowi nasuwa się pytanie, czy istnieją ludzie, którzy nie prowadzą wewnętrznego monologu. Badania z neuropsychologii

odpowiadają na to pytanie twierdząco. Osoby, które przeszły udar, mogą cierpieć na afazję, czyli utratę zdolności językowych w różnych zakresach, zależnych od nasilenia choroby i obszaru uszkodzenia mózgu.

Naukowcy zidentyfikowali grupę pacjentów, u której w wyniku udaru uszkodzona została umiejętność ukrytej mowy, mimo zachowanych zdolności rozumienia oraz produkcji mowy. W celu pomiaru „mowy wewnętrznej” opracowano pomysłową metodę eksperymentalną, polegającą na prezentowaniu dwóch obrazków. Osoby badane miały ocenić, czy słowa opisujące widziane zdjęcia się rymują. Miały to zrobić w głowie, bez wypowiadania wyrazów na głos.

Część osób po udarze nie była w stanie poprawnie wykonać tego zadania, choć nie przejawiała problemów ani z mówieniem, ani z poprawną oceną, gdy te same słowa były im czytane na głos.

Badania te pokazują, że nie należy utożsamiać wewnętrznego monologu z innymi werbalnymi zdolnościami, jak rozumienie czy mówienie na głos. Wyraźne rozróżnienie tych umiejętności stanowi przesłankę do wprowadzenia oddzielnego pomiaru „mowy wewnętrznej” do oceny funkcjonowania osób po udarze oraz potencjalnego jej wykorzystania w interwencjach terapeutycznych pacjentów z deficytami mowy. (NK) ●



Sztuczna inteligencja na rzecz autyzmu

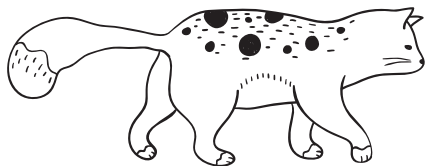
Spektrum autyzmu to całościowe zaburzenie rozwojowe dotyczące różnych aspektów życia, przede wszystkim w sferze społecznego funkcjonowania. Pierwsze oznaki zaburzenia mogą być obserwowane już na wczesnym etapie życia, a im wcześniejsza diagnoza i odpowiednio dostosowane interwencje terapeutyczne, tym większa szansa na adaptację i zminimalizowanie negatywnych skutków atypowego rozwoju.

Jednak ze względu na brak uniwersalnych oznak zaburzenia oraz czasochłonność procesu diagnozy wiele osób w spektrum otrzymuje diagnozę z dużym opóźnieniem. Jako sposób usprawnienia tego procesu proponuje się wykorzystanie algorytmów uczenia maszynowego (ML, ang. *machine learning*) do analizy danych klinicznych i obiektywizacji obserwacyjnych metod diagnozy. Badacze argumentują, że sztuczna inteligencja może wychwycić wzorce w danych, które umykają ludzkiemu oku,

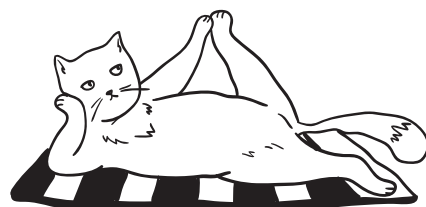
i przyczynić się do wcześniejszego kontaktu ze specjalistą.

Oczywiście, jak bywa z każdą technologią, wykorzystanie algorytmów niesie ze sobą również zagrożenia. Aby spełniały one swoje zadanie, muszą przeanalizować dużą, odpowiednio skonstruowaną bazę danych. To zaś napotyka problemy związane z pozyskiwaniem oraz jakością materiałów, a także z ochroną prywatności danych.

Dodatkowo modele ML są trudne do zrozumienia i interpretacji, a błąd w algorytmach może pozostać niezauważony przez specjalistów i skutkować błędnymi diagnozami. Dlatego tak ważna jest współpraca i otwarty dialog między klinicystami oraz specjalistami sztucznej inteligencji. W Polsce metody wykorzystujące ją w diagnozie autyzmu wdrażają w życie psycholożka Anna Anzulewicz oraz informatyk Krzysztof Sobota. (NK) ●



Kot



Od

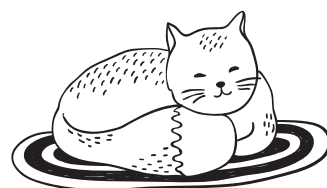
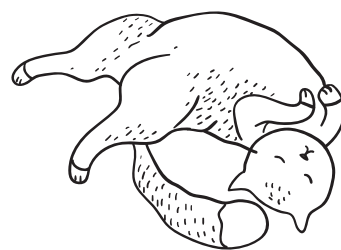
wieków zwierzęta towarzyszą ludziom, wypełniając różnorodne pożyteczne role. Jednakże związ-

ki nas łączące miewają również emocjonalny wymiar. Przywiązujemy się do swoich pupili, otaczamy opieką, traktując jak członków rodziny. Nie zaskakuje zatem stwierdzenie, że bliska relacja z domowym zwierzęciem jest źródłem emocjonalnego komfortu. Właściwość ta została rozpoznana przez psychologów i jest wykorzystywana w terapii stresu.

Ze względu na przyjacielski charakter to psy zdominowały tę formę interwencji, stanowiąc ponad 85 proc. uczestników terapii z udziałem zwierząt. Ostatnie badania pokazały jednak, że również koty mogą pomóc w redukcji stresu.

W badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Waszyngtońskim zaobserwowano, że studenci, którzy nawiązywali 10-minutowy fizyczny kontakt zarówno z psami, jak i z kotami mieli obniżony poziom kortyzolu w ślinie. Dlaczego więc koty są tak rzadko wykorzystywane w terapii stresu? A może nie ma sensu tego robić, jeżeli psy tak doskonale uspokajają ludzi? Okazuje się, że jest pewna grupa szczególnie otwarta na kontakt z kotami. To osoby wysoko reaktywne emocjonalnie, charakteryzujące się dużą wrażliwością i niską odpornością psychiczną.

Badanie przeprowadzone na uniwersytecie KU Leuven w Belgii z udziałem 1400 studentów oraz pracowników ponad 20 uczelni wyższych wykazało silny związek między emocjonalnością a deklarowaną chęcią interakcji z kotem. Związek ten utrzymał się nawet po uwzględnieniu takich czynników, jak: płeć osoby badanej, posiadanie kota czy alergie na jego sierść. Według badaczy te wyniki stanowią przesłankę dla większego włączenia kotów w modele interwencji oraz zwracania większej uwagi na cechy osobowości osób szukających towarzystwa zwierząt w swoim życiu. (NK) ●



Więcej ciekawości niż lęku

Niby nic strasznego się nie dzieje, mamy pracę, mamy co jeść i gdzie mieszkać... Tymczasem pod tym wszystkim, gdzieś głęboko mieszka sobie cierpienie, bo robimy rzeczy, które nie dają nam poczucia sensu – mówi przewodnik wysokogórski

Paweł Kunachowicz, zachęcając do życiowej zmiany

ROZMAWIA **AGNIESZKA RADOMSKA**



PAWEŁ KUNACHOWICZ
międzynarodowy certyfikowany
przewodnik wysokogórski, instruktor
narciarstwa alpejskiego. Mieszka
w Chamonix

Kiedy, twoim zdaniem, jest dobry moment na to, by coś zmienić w swoim życiu? Jeśli rozmawiamy o złożonej, dużej zmianie, a nie o drobiazgach, trudno podjąć taką decyzję. Jak rozpoznać, że to właśnie teraz?

Ja tę decyzję podjąłem w momencie, w którym zorientowałem się, że dotychczasowe życie nie ma dla mnie sensu – jakkolwiek idealistycznie i górnolotnie to zabrzmie. Bezpieczeństwo finansowe, z którym wiązał się wykonywany przez mnie zawód, przestało być wystarczającym argumentem, żeby pozostać tam, gdzie byłem.

Nie ma zmiany bez głębokiej, prawdziwej autorefleksji, szczerego odpowiedzenia sobie na podstawowe pytanie: czy jest mi dobrze tu, gdzie jestem? Moment na zmianę jest wtedy, gdy – choć jest to trudne – uświadomimy sobie pewien ból, który w nas jest. Przy czym nie mam tu na myśli narzekania. Są ludzie, którzy wiecznie marudzą, wciąż coś im się nie podoba, zawsze jest nie tak i mogłoby być lepiej – taki mają sposób komunikowania się ze światem. Tymczasem poczucie wewnętrznego cierpienia to coś innego niż wieczne narzekanie na wszystko. Oczywiście jedno może wynikać z drugiego, ale najważniejsze jest to,

że by cokolwiek w swoim życiu zmienić, trzeba się przed sobą samym przyznać, że jest się osobą nieszczęśliwą. Nie mówię w tej chwili o okolicznościach skrajnych, jak śmierć bliskiej osoby czy utrata zdrowia, bo tak dramatyczne okoliczności unieszczęśliwiają każdego. Mówię o sytuacji, w której w tzw. normalnych okolicznościach, gdy nic niespodziewanego się nie dzieje, nie czerpiemy satysfakcji z życia.

Zadziwiające jest to, że bardzo łatwo adaptujemy się do takiej niekomfortowej sytuacji, która jest na granicy cierpienia. Bo przecież nic strasznego teoretycznie się dzieje, mamy pracę, mamy co jeść i gdzie mieszkać, nie ma dramatu... Tymczasem pod tym wszystkim, gdzieś głęboko w nas, mieszka sobie cierpienie. To jest taki stan, w którym robimy rzeczy, które nie są naszym powołaniem, nie dają nam poczucia sensu, ale już do nich przywykliśmy. Moim zdaniem takie właśnie ciągłe poczucie niespełnienia może nam zakwasić codzienność na lata, jeżeli nic z tym nie zrobimy.

Ale żeby coś w tym kierunku zrobić, potrzeba ogromnej odwagi. Nie wszyscy ją mamy.

Ludzie często pytają mnie o odwagę. Tymczasem nie uważam się za człowieka jakoś wyjątkowo odważnego. Owszem, trochę śmiałości potrzeba, by po wielu latach pożegnać się nieodwołalnie z karierą prawniczą i wyprowadzić z rodziną do innego kraju po to, by żyć w górach i robić to, co się kocha. Ale nie odwaga jest tutaj moim zdaniem najważniejsza, a głębokie przekonanie, że to ma dla mnie sens. Zawsze będę powtarzał, że warto szukać swojego własnego sensu, nawet gdyby to miało trwać >

