

psychologia dla ciebie

# sens

nr 10 (181) październik 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

+ ŚWIADOME  
ŻYCIE

**TEMAT NUMERU**

## UTRZYMAĆ SIĘ NA POWIERZCHNI

Czuły umysł  
Życzliwość ma same korzyści  
Powstrzymaj swoje cierpienie  
Higiena psychiczna

**ROZWÓJ:**  
NIE PAMIĘTAM...  
ZALETY  
ZAPOMINANIA

**CIAŁO WIE  
SZYBCIEJ**

**NA CZYM POLEGA  
TERAPIA  
SCHEMATÓW?**

**RELACJE  
CO OZNACZA  
MIEĆ PARTNERA  
Z ADHD?**

**NOWY  
SAVOIR VIVRE**

**JAK ZMieniła SIĘ  
SEKSUALNOŚĆ  
MŁODYCH**

**LICZY SIĘ PUNKT  
ODNIESIENIA**

**KU PEŁNI  
PRZEZ DUŻE „P”**

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300 10>

# feedSKIN

wypróbuj dietę dla swojej skóry



zeskanuj kod  
i odbierz prezent



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



**MONIKA STACHURA**  
PO. REDAKTORKA NACZELNA

## Samo się nie zrobi

**D**obre wiatry zawiąły mnie ostatnio do północnych Włoch na festiwal muzyki „I Suoni delle Dolomiti 2023”. Tradycją festiwalu są koncerty o świcie w wysokich górach. Niektórzy słuchacze potęgują doznania, wchodząc na szczyt pieszo. Nasza grupa wybrała mniej awanturniczą wersję, czyli wjazd koleją linową i przejście na Col Margherita, ale i tak wyruszyliśmy z hotelu o czwartej rano – można by powiedzieć, że czarną nocą, gdyby nie to, że dwa dni po pełni noc była raczej jasna. Razem z nami kolejką jechali wiolonczeliści z Polish Cello Quartet, bo to, że muzycy samodzielnie wnoszą instrumenty, to także tradycja.

Zimno, ciemno, siedziska z wilgotnych kamieni, a pomiędzy nimi tu i tam skryte dołki z wodą, bo w poprzednim tygodniu dużo padało, a to i tak nic w porównaniu z wyzwaniem, jakie mieli przed sobą muzycy... Mario Brunello, dyrektor artystyczny festiwalu przyznał, że od lat marzył, by wykonać pewien koncert Dvořáka, kanoniczny dla wiolonczelistów, jak się potem dowiedziałam. I z udziałem Polish Cello Quartet jego marzenie się spełniło.

W irytującej frazie, bez której rodzice nie wyobrażają sobie wychowania dzieci: „nie szanujesz, bo za łatwo ci to przyszło” – jest ziarno prawdy. Myślę o tym za każdym razem, gdy jestem w filharmonii i patrzę na puste miejsca w rzędach dla sponsorów, bo otrzymane w prezencie bilety toną gdzieś w skrzynkach mailowych. Koncertu na Col Margherita słuchało ponad 1000 osób! A wysiłek tylko dodał temu doświadczeniu magii. (W moim przypadku wcale nie umniejszyło jej to, że wpadłam po kolana do jednego ze wspomnianych ukrytych dołków i było mi strasznie zimno).

Ten numer SENSu poświęcamy troszeczkę o zdrowie psychiczne. Piszemy o tym co miesiąc, ale tym razem jeszcze wyraźniej, bo 10 października przypada Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Wśród tegorocznych zaleceń, o czym pisze w swoim felietonie dr. hab Sławomir Murawiec, jest zachęta do kontaktu z naturą i do dbania o higienę psychiczną.

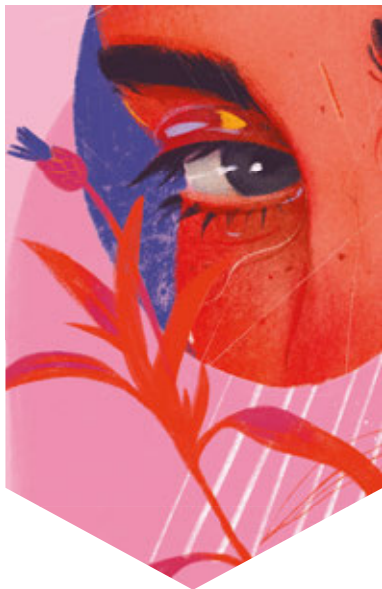
To wymaga wysiłku, ale przecież warto, prawda?



### 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

#### Prawo do zdrowia psychicznego

- 12 Kontakt z naturą i higiena psychiczna** – felieton dr. hab. Sławomira Murawca
- 16 Korzyści z życzliwości** Jak się jej uczyć – pytamy psychologa Daniela J. Żyźniewskiego
- 22 Na początku było cierpienie**  
O uzależnieniach mówi psycholożka Sonia Ziemia-Domańska
- 26 To nie rozwiązanie!** O zapobieganiu zachowaniom samobójczym rozmawiamy ze suicydolożką Małgorzatą Łubą



## RELACJE

- 32 Partner z ADHD**  
Wspierać bez zdejmowania odpowiedzialności.  
Rozmowa z autorami książki „Brudne pranie”
- 36 Seksualnie**  
Psychoterapeuta Dominik Haak wskazuje, jak młodzi ludzie postrzegają seks
- 40 Savoir vivre na nasze czasy** Katarzyna Miller odpowiada na pytania Joanny Olekszyk



## ROZWÓJ

- 46 Nurty** Na czym polega terapia schematów?
- 52 W dialogu ze sobą**  
Granice zdrowego optymizmu
- 58 Piękny umysł** O czym dobrze zapomnieć?
- 62 Dojrzałość** Nie metryka a kompetencje
- 64 Kryzysy nastolatków**  
Zaburzenia borderline

#### 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 Anna Pachocka  
studio graficzne  
Adriana Dziewulska  
fotoedycja Alicja Sikora,  
Magdalena Sobotka  
redakcja Karolina Morelowska-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-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 Ruskowska (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  
tel. 513 129 995 w dni robocze  
w godz. 9.00-14.00  
Wydania cyfrowe: [sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl)



## PRACA Z CIAŁEM

- 70 **Słowa nie wystarczą**  
O czym może powiedzieć  
ciało podczas terapii?
- 76 **Walka jako sztuka**  
Rozwój przez Aikido



## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 80 **Bez taryfy ulgowej**  
Teatr Exit: aktorzy  
z niepełnosprawnościami
- 86 **Książki, wydarzenia,  
filmy** Co przeczytać?  
Dokąd pójść?  
Co zobaczyć?
- 92 **Filmoterapia** O „Cichej  
dziewczynie” dyskutują  
Grażyna Torbicka  
i Martyna Harland



## ŚWIADOME ŻYCIE

- 96 **Sztuczna inteligencja**  
Umysł psychopaty czy  
urządzenie elektryczne?
- 100 **Efekt zakotwiczenia** Nie  
dajmy się zmanipulować
- 106 **Emocje jako nawigacja**  
Wywiad z psychiatrą prof.  
Markiem Krzystankiem

## BLIŻEJ NATURY

- 112 **Psychologia zwierząt**  
Nietoperze – skąd ten  
czarny pijar?
- 118 **Podróże** Pochwała  
lokalności

ILUSTRACJA  
Patrycja Niewiadomska  
PROJEKT OKŁADKI  
Adriana Dziewulska



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

BIURA WYDAWCÓW PRASY



leipa passion  
process  
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, aduściacji 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 **12 października** Zapraszamy na nasz profil na FB [www.facebook.com/magazynsens/](http://www.facebook.com/magazynsens/)

psychologia dla ciebie  
**sens**



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

Odważyć się na trudną rozmowę, odważyć się na zakończenie terapii, by od tego momentu zaufać już swojej sile, odważyć się pokonać swoje lęki... Odwaga może dotyczyć bardzo różnych obszarów naszego życia. Jak po nią sięgnąć, jak ją w sobie odnaleźć – podpowiada Czytelniczkom psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**

## SKĄD WIADOMO, ŻE CZAS SKOŃCZYĆ TERAPIĘ?

Dzień dobry,

*po roku chodzenia do terapeuty zdecydowałam się na chwilę przerwy, musiałam przemyśleć wszystkie przerabiane na terapii kwestie. Na początku trochę mi brakowało cotygodniowych spotkań, ale z czasem zaczęłam znajdować wewnętrzną siłę, która pomaga mi w rozwiązywaniu problemów. Dużym wsparciem jest też dla mnie partner, który wie, jak mnie uspokoić podczas ataków paniki. Zastanawiałam się ostatnio, czy jest to zdrowy układ. Wszyscy dookoła mnie chodzą na terapię i mówią o jej zbawiennych skutkach. Ja też czułam się na niej dobrze, jednak mam poczucie, że może czas na znalezienie własnej siły, bez terapeuty...*

Pozdrawiam,



W.

**Droga W.,**

nie wiem, w jakim nurcie terapeutycznym miałaś terapię i jaki kontrakt zawarłaś ze swoim terapeutą. W kontrakcie obydwie strony powinny ustalić m.in. to, na ile sesji się umawiają. Zgodnie z moją metodą pracy rok wystarcza na domknięcie problemu, z jakim pacjent zgłasza się do terapeuty. Poza tym dla mnie najważniejsze jest zdanie pacjenta. Już na początku terapii ustalamy, że jeśli on poczuje, że chciałby zakończyć spotkania albo zawiesić je na jakiś czas, na przykład z tego powodu, o którym piszesz, to rozmawiamy o tym i wspólnie coś ustalamy. Mam nadzieję, że ty również porozmawiałaś z terapeutą. To bardzo ważne, żeby nie przerywać terapii, bo taka „ucieczka” uniemożliwia domknięcie często trudnych spraw i utrudnia podjęcie decyzji o kolejnej terapii.

Przerwa na przemyślenie, co się tak naprawdę udało rozwiązać w terapii, czy na sprawdzenie

nabytych przez ten czas zasobów to bardzo dobry pomysł. To, że na początku brakowało ci cotygodniowych spotkań, świadczy o tym, że zbudowałaś z terapeutą ważną relację. To świetnie. Odkrycie i korzystanie z wewnętrznej siły to kolejny dowód na to, że terapia jest skuteczna. Pomoc partnera w radzeniu sobie z atakami paniki – nieoceniona. Nie chodzi o to, że ma on pełnić rolę twojego terapeuty, ale dobra relacja powinna zapewniać poczucie bezpieczeństwa obu stronom.

„Zbawienne skutki” cotygodniowej, trwającej latami terapii to mit świadczący raczej o uzależnieniu od terapeuty, a nie o autentycznej potrzebie. Z czasem sesje powinny być coraz rzadsze, a terapeuta powinien rozmawiać z pacjentem o podsumowaniu i zakończeniu terapii. Czuję, że ty swoją wewnętrzną siłę już odnalazłaś i z powodzeniem z niej korzystasz. I o to chodzi. Powodzenia.



## JAK ODNALEŹĆ DAWNĄ ŚMIAŁOŚĆ?

*Pani psycholog!*

*Obie mamy po 50-tce i za każdym razem, kiedy moja koleżanka wyrusza w samotną podróż do Azji czy Afryki, gdzie żaden drogowskaz nie jest napisany w znanym nam alfabecie – czuję lęk. Nie zazdrość, że zobaczy piękne krajobrazy, czy żal, że nie przeżyję jej przygód, ale przekonanie, że ja nie umiałabym tak, ponieważ się boję. Nie wiem, czy to lęk, strach czy bojaźń i jakie są między nimi różnice. Nie znajduję też racjonalnych przyczyn tych uczuć. A jednak tęsknię do śmiałości i odwagi, którą pamiętam u siebie w młodości. Do przekonania, że dotrę wszędzie i nic mi się nie stanie. Czy utrata tego zaufania do swoich możliwości lub też przychylności losu to cena dojrzałości? Czy też młodzieńcza odwaga tkwi nadal gdzieś w zakamarku mojego mózgu, a przyzwyczajenia i codzienna rutyna trzymają mnie kurczowo w strefie komfortu? Czy jeszcze mogę dotrzeć do tej dawnej odwagi? Skąd ten lęk przed przyszłością, nowym wyzwaniem, podróżą w nieznaną, nowością?*

**AGNIESZKA**

***Droga Agnieszko,***

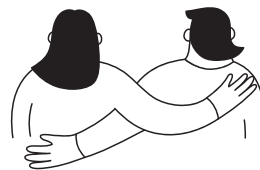
doskonale cię rozumiem. Wszyscy tęsknimy za młodością: beztróskim czasem, zabawą zamiast odpowiedzialnego życia czy przyjemnościami zamiast obowiązków. Większość młodzieńczej odwagi – a nawet potrzeby ryzyka – to efekt... niedojrzałości naszego mózgu. Kora przedczołowa odpowiedzialna m.in. za przewidywanie skutków naszych działań w pełni rozwinięta jest dopiero ok. 25 roku życia. Do tego czasu jesteśmy zdobywcami świata i wyznawcami dewizy „jakoś to będzie”. Oczywiście niektórzy z nas do końca życia uwielbiają ryzyko, przygody, bycie w ciągłym ruchu, mają zapotrzebowanie na to „żeby się działo” i dostarczanie sobie tym samym dużych dawek adrenaliny, ale prawdopodobnie ty do takich osób nie należysz.

Wyrosłaś z młodzieńczej potrzeby zdobywania świata w szaleńczych podróżach, ale to wcale nie oznacza, że musisz tkwić wyłącznie w sferze swojej strefy komfortu. Pamiętaj, że naszą najbardziej pierwotną potrzebą jest potrzeba przyjemności, którą możemy realizować na tysiące różnych sposobów. Czy samotne wyprawy, które tak „karmią” twoją koleżankę tobie również sprawiałyby radość?

Piszesz o lęku i strachu; strach pozwala nam przetrwać, więc jak najbardziej jest potrzebny. Lęk i obawy są bardziej w głowie – pojawiają się na samą myśl o czymś, co mogłoby się wydarzyć. Jeśli są w tzw. granicach rozsądku nie ma powodów się nimi zajmować. Jeśli często, w różnych sytuacjach odczuwasz lęk czy obawy, zamartwiasz się bez powodu albo rezygnujesz z wielu rzeczy, które czujesz, że sprawiłyby ci radość – może warto porozmawiać o tym z terapeutą. Póki co spróbuj każdego dnia zrobić coś, co jest dla ciebie przyjemne. To nie muszą być od razu spektakularne rzeczy – być może coś całkiem małego sprawi, że uśmiechniesz się sama do siebie, poczujesz przyływ energii, zrobi ci się lżej na sercu. Wiesz, cudowne podróże nie zawsze wymagają wędrowania po świecie, można je odbywać we własnej wyobraźni, siedząc wygodnie w fotelu. Pamiętaj o tym.

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

## TROSKA O PRZYJACIÓŁKĘ



Dzień dobry!

Mam koleżankę, którą bardzo lubię. Na studiach była otwarta i towarzyska. Kilka lat temu zaczęła odwoływać co któreś spotkanie. Początkowo uważałam to za normalne, bo mnie też czasem wypadło coś niespodziewanego, ale teraz dzieje się to bardzo często: umawia się, po czym rezygnuje na godzinę przed. Podobnie zachowuje się wobec innych osób z naszego grona, nasza wspólna przyjaciółka też wielokrotnie została pozostawiona przez nią na lodzie. Kupowały bilety na jakieś wydarzenie, po czym koleżanka nie pojawiała się, a ona szła na nie sama. Albo zdarza się, że nagle wysyła jakiś link do konkursu regionalnego, a kiedy pytam, czy chce, żebym zagłosowała na kogoś z jej znajomych – odpowiedź już nie napływa. Mój narzeczony, gdy kiedyś wpadliśmy na nią w parku, zapytał mnie, czy ona choruje na depresję. Dało mi to do myślenia. Wcześniej myślałam, że może nasze drogi się rozmiągają i ona nie wie, jak uciąć kontakty z czasów studenckich. Teraz widzę, że ma jakiś problem. Pisze, a potem nagle milknie. Inicjuje wyjście do kina i nie przychodzi.

Boję się, że dzieje się z nią coś złego. Nie chciałabym czegoś przeoczyć, bo może potrzebować pomocy. Tylko ciężko do niej dotrzeć i porozmawiać. Co mogę zrobić? Jak zareagować w tej trudnej sytuacji?

Pozdrawiam,

ZOSIA

**Droga Zosiu,**

najprościej jest zapytać koleżankę, czy u niej wszystko dobrze. Może uda wam się w końcu zobaczyć. Może informacja, że jesteś niedaleko jej domu i chciałabyś wpaść, ułatwi wam spotkanie? Trudno jest stawiać diagnozę na odległość. Nie mam też informacji na jakiej podstawie twój narzeczony podejrzewa, że koleżanka choruje na depresję.

Takie odwoływanie spotkań w ostatniej chwili może świadczyć o lęku, ale również o uzależnieniu, więc nie ma sensu domyślać się, co dolega twojej koleżance. Niepokoi cię jej zachowanie i to daje ci prawo do rozmawiania z nią o tym. Najważniejsze żebyś w tej rozmowie położyła nacisk na to, że martwisz się

o nią, że jest dla ciebie ważna – a nie na to, że nie dotrzymuje obietnic.

To prawda, że z wielu przyjaźni się wyrasta i trudno jest komuś powiedzieć wprost, że mamy ochotę rozluźnić więzi. Jednak nawet jeśli tak jest, to masz prawo zapytać.

Ciekawa jestem, jak koleżanka reaguje, kiedy ty proponujesz wspólne wyjście? Czy wtedy również zgadza się, a potem odwołuje? Po okresie pandemii, kiedy nasze relacje towarzyskie ograniczały się do wirtualnego świata, dla niektórych powrót do bezpośrednich spotkań stał się trudny i lękotwórczy. Może dotyczy to również twojej koleżanki?



Zaufaj profilaktyce pro-age bez ryzyka podrażnień skóry. Linia AA LAAB zawiera unikalny, opatentowany kompleks 100 % CENTELLA B12, który jest połączeniem dwóch składników aktywnych: centelli i witaminy B12



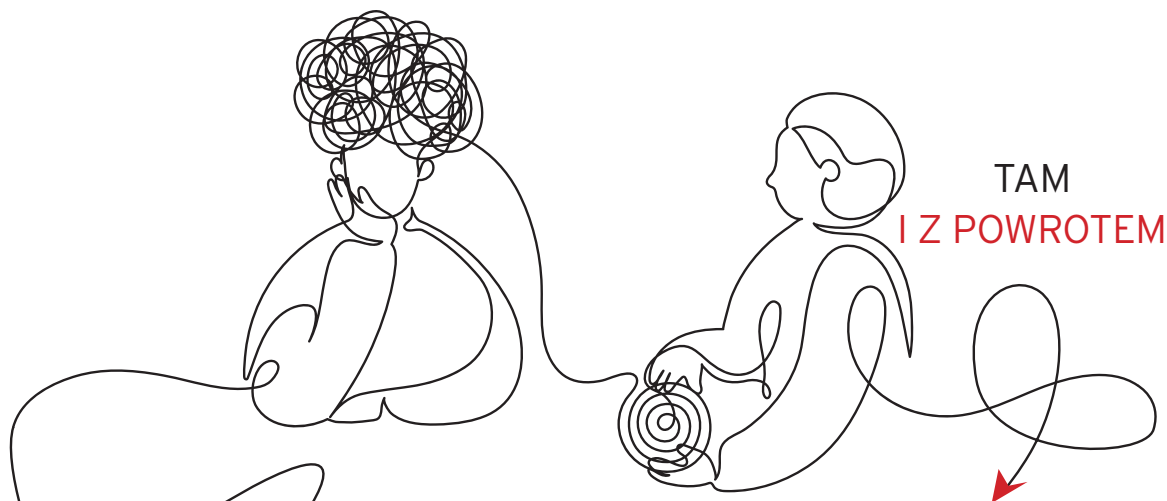
AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ  
KOSMETYKI LINII AA LAAB





*Nie pozwól odcisnąć pieczątki na sobie*

**Julia Hartwig**



TAM  
I Z POWROTEM

## Wczesne wzorce

**Film „Barbie” Greta Gerwig święci triumfy na całym świecie, odbierając przedmiotowość** plastikowej lalce i dodając jej feministycznego charakteru. Choć od 2015 roku firma Mattel wprowadziła lalki o bardziej realistycznych kształtach, a nawet w butach na płaskich obcasach, wiele osób wciąż zastanawia się, jaki wpływ ma zabawa Barbie w dzieciństwie na postrzeganie własnego ciała w przyszłości. Istnieją bowiem badania, które wskazują, że bawienie się tą najsłynniejszą lalką świata może wpływać na niższą samoocenę i większą internalizację szczupłej sylwetki jako jedynej słusznej. Jednak nie biorą one pod uwagę innych czynników, np. tego, że już sam wybór zabawki przez rodziców może wynikać z tego, że przykładają oni dużą wagę do szczupłego wyglądu i życia fit. Wspomniane postrzeganie ciała w znacznej mierze kształtuje się między trzecim a dziesiątym rokiem życia, więc warto być szczególnie uważnym na to, jakie wzorce podsuwamy wtedy naszym dzieciom. ●



**Pandemia sprawiła, że psychoterapia on-line stała się dla wielu osób podstawowym rozwiązaniem w trosce o zdrowie psychiczne.** Ma ona zresztą niewystawione zalety - pozwala na błyskawiczną interwencję, gdy stan pacjenta jest gorszy. Jest wygodna, bo można ją podjąć nawet w przerwie na lunch, do tego z własnej kanapy; tańsza, bo pozwala zaoszczędzić pieniądze na dojazdy i szybsza, bo dojazdy poza kosztami wymagają czasu. Ale jest i druga strona - niektórych krępuje fakt, że gdzieś za ścianą kręci się ktoś z rodziny oraz, co ciekawe, to właśnie brak dojazdów sprawia, że wielu z nas terapia wydaje się w pewien sposób niepełna!

Chodzi o to, że - jak zbadali badacze z Uniwersytetu SWPS i Uniwersytetu Wrocławskiego - powrót z terapii do domu sprzyja ułożeniu sobie tego wszystkiego, co usłyszeliśmy podczas sesji. Taka podróż nie jest więc niedogodnością, a wręcz integralną częścią procesu. Podobnego zdania są terapeuci praktykujący w Stanach Zjednoczonych, dr Todd Essig oraz dr Gillian Isaacs Russell, którzy zalecają swoim pacjentom kwadrans ruchu przed sesją i po niej. Może to być spacer, ale także rozciąganie. Czemu to ma służyć? Przede wszystkim, dzięki kontaktowi z ciałem lepiej przyswajamy sesję. A dodatkowo taki czas dla siebie sprzyja autorefleksji. ●

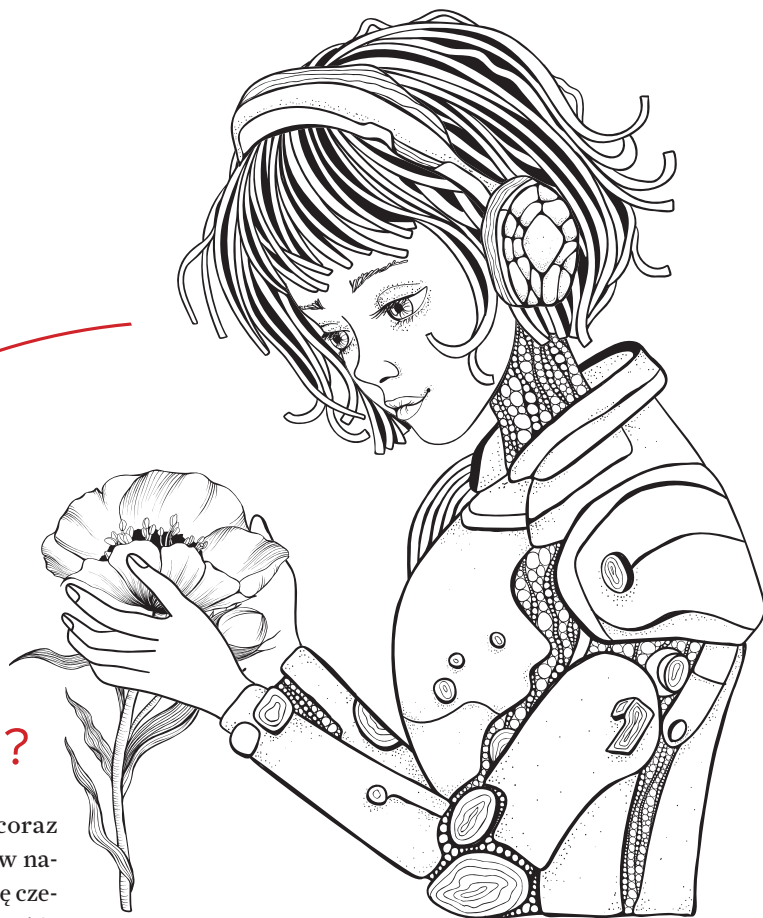
# Barwy muzyki



**D**źwięki, które pachną? Wyrazy, które mają kolory? Tak postrzegają świat osoby obdarzone (czy obciążone?) synestezją. Jedno z badań nad tym zjawiskiem, przeprowadzone w 2006 roku zakłada, że synestetami jest od 2 do 4 proc. społeczeństwa. Często są to osoby o artystycznych zdolnościach, jak Vincent van Gogh czy Vladimir Nabokov. Z synestezją zazwyczaj się rodzi (mówi się, że trzeba mieć do niej predyspozycje genetyczne) lub rozwijamy ją we wczesnym dzieciństwie, rzadziej na dalszym etapie życia. W pewnym zakresie można jej doświadczyć pod wpływem psychodelików, ale także alkoholu, konopii indyjskich i kawy. Na jakiej zasadzie działa?

Za odczuwanie każdego ze zmysłów odpowiedzialna jest inna część mózgu. U osób z synestezją połączenia między poszczególnymi jego częściami są jednak bardzo gęste. Dlatego, gdy uruchamia się dominujący zmysł, odzywa się także inny, na przykład przy podziwianiu obrazu w galerii, uruchamia się kora wzrokowa, ale może również pojawić się poczucie smaku tego obrazu, ponieważ stymulowany będzie także płat ciemieniowy.

Synestezja nie wymaga leczenia – wprost przeciwnie – dodaje życiu koloru i pozwala je przeżywać głębiej. Niektórzy synesteci czują się jednak odosobnieni w swoim doświadczeniu. Wtedy warto poszukać podobnych sobie. ●



## KTO SIĘ BOI SZTUCZNEJ INTELIGENCJI?

**S**ztuczna inteligencja coraz chętniej rozgasa się w naszym świecie. Czy jest się czego obawiać? To pytanie zadaje sobie niejedna i niejeden z nas.

Zgodnie z najnowszym, międzynarodowym badaniem Ipsos – Global Views on A.I. 2023 – dwie trzecie Polek i Polaków (69 proc.) deklaruje jednak dobre rozumienie tego, czym jest sztuczna inteligencja i choć połowa z nas się nią ekscytuje, już 40 proc. odczuwa z jej powodu stres, na przykład co trzeci badany obawia się, że straci przez nią pracę. Ponad połowa respondentów (52 proc.) uważa natomiast, że sztuczna inteligencja po prostu zmieni sposób, w jaki praca jest wykonywana. Polaków zapytano również o to, jakie

pozytywne zmiany może przynieść sztuczna inteligencja na przestrzeni kilku lat. 48 proc. badanych sądzi, że pomoże im lepiej gospodarować czasem, a 40 proc., że przyczyni się do lepszej jakościowo rozrywki: książek, filmów, muzyki. Zaledwie 30 proc. wskazuje, że będzie miała dobry wpływ na pracę czy gospodarkę. Na razie mamy też do sztucznej inteligencji zaufanie: 59 proc. uczestników badania wierzy, że nie ma ona uprzedzeń wobec żadnej grupy ludzi. ●

