

psychologia dla ciebie

# sens

nr 09 (180) wrzesień 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)



MOJE  
MIEJSCE  
W ŚWIECIE

**TEMAT NUMERU**

## NAUKA MOTYWACJI

Żeby chciało się chcieć  
Zaangażowanie dzięki  
bodyfulness  
6 kroków do zmiany  
Wsparcie bliskich

**RELACJE:**

MIŁOŚĆ  
NIE JEST ŚLEPA.  
ZWIĄZKI  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH

KRYZYSY MŁODYCH.  
SAMOTNOŚĆ ZETEK

INNI LUDZIE SĄ NAM  
POTRZEBNI JAK TLEN

**ZDROWIE:**  
DEPRESJA  
RODZICÓW

JELITA I MÓZG  
- KTO TU RZĄDZI?

STREFA  
KOMFORTU  
PSYCHICZNEGO

PORZĄDEK  
Z TROSKI  
O SIEBIE

DOM, W KTÓRYM  
DOBRCZE SIĘ CZUJĘ

**ROZWÓJ:**  
CZEGO OCZEKIWAĆ  
PO PSYCHOTERAPII?

CZAS ODPUŚCIĆ

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300



# Biolaven

Lawenda – znana jest od tysięcy lat jako roślina o działaniu odprężającym i łagodzącym. Aromatyczna esencja olejku, pozyskiwana z kwiatów lawendy lekarskiej, znalazła zastosowanie w kosmetykach naturalnych BIOLAVEN.

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





**MONIKA STACHURA**  
P.O. REDAKTORKA NACZELNA

## Zasoby wyczerpywalne

Jest taka bajka, w której Jaś wspina się po magicznej fasoli aż do nieba. Różne rzeczy mu się tam przydarzyły, ale nie to teraz najważniejsze, chodzi mi tylko o wzorec miary – otóż tak wysoki byłby stos z ułożonych jedna na drugiej książek o motywacji. Po co więc piszemy o niej w Temacie Numeru? Bo mamy nadzieję, że pomoże to komuś w jego wspinaczce.

Zacznę od przytoczenia wyjaśnień dr Christine Caldwell z Naropa University w Boulder na temat tego, skąd bierzemy energię do zmiany. „Z trzech możliwych źródeł: bycia do czegoś popychanym, szukania przyjemności oraz bycia ciekawym” – odpowiada w książce „Bodyfulness”. Tę trzecią motywację nazywa dociekaniem, w którym to, czy zmiana niesie bolesne czy przyjemne doświadczenia, traci już na znaczeniu. „W tej metodzie używamy naszej energii, aby aktywnie reagować na chwilę obecną” – pisze dalej. I oto pojawiło się TO słowo: energia. „Jeżeli mamy mało siły i jesteśmy często na granicy swych możliwości – to zanim zaczniemy szukać motywacji, kluczowe jest zrezygnowanie z tego, co pozbawia nas energii życiowej” – podpowiada psychoterapeutka Ewelina Seklecka zgodnie z metodą psychiatrii Alexandra Lowena, z której korzysta w swojej praktyce. „Idź do domu i wysprzątaj go. Codziennie po wstaniu pościel swoje łóżko. Jedz zdrowe śniadanie chociaż przez tydzień. Wyjdź do pracy 15 minut wcześniej. A potem wróć i pogadamy, co cię gryzie” – innymi słowami mówi to samo Deepak Chopra – amerykański lekarz hinduskiego pochodzenia i autor bestsellerów o rozwoju. Tu przeskoczyłam już do tekstu z naszego drugiego bloku tematycznego: o szukaniu swojego miejsca – ale co poradzę na to, że choć do każdego numeru planujemy dwa odmienne bloki tematów, to one i tak ku sobie lgną... Z drugiej strony, skoro „człowiek to znaczy paradoks” – jak mówią psychaonalitycy lacanowscy w rubryce Nurty – to czy może się obyć bez paradoksów w magazynie psychologicznym?

No i znów koniec strony mnie zaskoczył...

Miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, korzystajmy ze swojej energii z SENSEm!



### 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 **Psychonewisy**

### TEMAT NUMERU

#### Żeby chciało się chcieć Nauka motywacji

- 12 **Co ci daje energię,  
a co ją odbiera?** Poznajemy  
bioenergetykę Lowena
- 16 **Napęd do zmiany**  
Z aktywnym zaangażowaniem
- 20 **Ku normalności**  
Psychiatra Rafał Wójcik  
wyjaśnia, co zmienia w życiu  
kryzys psychiczny
- 24 **Sześć kroków**  
Metoda motywacyjna



## RELACJE

- 30 **Seksualnie**  
Po terapii onkologicznej
- 36 **Zjawisko** Inni ludzie są  
nam potrzebni jak tlen
- 40 **Jedenaste: nie wykluczaj**  
Związki miłosne osób  
niepełnosprawnych
- 46 **Kryzysy młodych** Jak  
pomóc samotnym zetkom?
- 50 **Praca** Po pierwsze,  
przyjazna atmosfera



## ROZWÓJ

- 55 **Nurdy** Psychoanaliza  
Iacanowska
- 58 **W dialogu ze sobą**  
Czasem warto pobłądzić
- 62 **Szkoła umiejętności**  
Wyleczyć się z żalu
- 64 **Psychoterapia**  
Czego się spodziewać?  
Jak przebiega proces?
- 68 **Felieton terapeutyczny**  
Cała nadzieja w zachowa-  
niu indywidualności

ILUSTRACJA NA  
OKŁADCE I PROJEKT  
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 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 Twarek,  
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 Paśik  
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI  
Katarzyna Kuca,  
Dorota Sikora

### REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

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





## ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

### 72 Portret psychologiczny

„Kochanica króla Jeanne du Barry”

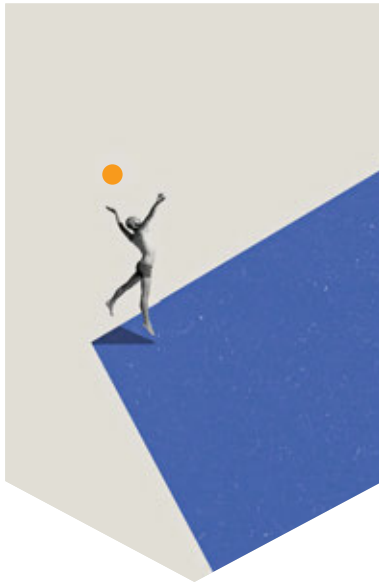
### 78 Książki, wydarzenia

filmy Co przeczytać?

Dokąd pójść? Co zobaczyć?

### 82 Filmoterapia

Grażyna Torbicka i Martyna Harland w rozmowie o filmie „Reality”



## ZNAJDŹ SWOJE MIEJSCE

### 86 Pochwała rutyny

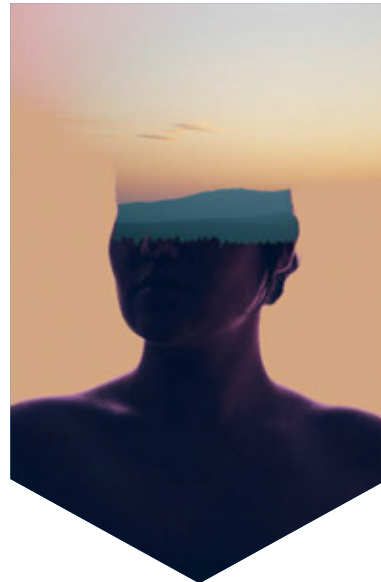
Strefa komfortu wg Deepaka Chopry

### 90 Dom, w którym dobrze się czuję

Architekt wewnątrz: coach i doradca

### 94 Odgruzować przestrzeń

osobistą Współpracą z profesjonalistką



## ZDROWIE

### 98 Mówić czy nie mówić

dzieciom? Dylematy rodziców w depresji

### 102 Mózg i jelita

Zasady współpracy

### 108 Psychosomatyka

Płuca w medycynie chińskiej

## BLIŻEJ NATURY

### 114 Psychologia zwierząt

Szop – czuły drapieżca

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 WYDAWCÓW PRASY



leipa passion process technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adyustacji 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). Opinię 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 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 **13 września** 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)

Wszyscy potrzebujemy innych ludzi, choć oczywiście każdy na swój sposób. I chyba właśnie dlatego tak nam źle, gdy czujemy się przez nich niezrozumiani, zwłaszcza przez najbliższych. Jak się z tym uporać? Na początek warto zrozumieć samą siebie – podpowiada  
Czytelniczkom psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**

## ZARABIAM WIĘCEJ OD MĘŻA

*Drodzy,*

*piszę do was z prośbą o radę. Jestem mężatką od 10 lat, mamy dwoje dzieci. Dotychczas nasze małżeństwo było bardzo udane, jednak około pół roku temu zmieniłam pracę i zaczęłam zarabiać więcej niż mąż. Początkowo nie było z tym problemu, ale od niedawna widzę, że on się z tym źle czuje. Robi mi przytyki, podkreśla, że nie stać go na pewne rzeczy a mnie z pewnością tak.*

*Kupiłam mu niedawno wymarzony rower, a on się na mnie obraził.*

*Nie umiem sobie z tym poradzić. Jak postępować?*

*Proszę o zachowanie anonimowości*



J.

### **Droga Anonimowa**

A czym dla ciebie jest to, że zarabiasz więcej niż twój mąż? Czy uważasz, że to sprawiedliwe, że ty – kobieta – przynosisz do domu więcej pieniędzy niż twój mężczyzna? Z jaką intencją kupiłaś mężowi jego wymarzony rower?

Przekonanie, że to mężczyzna powinien więcej zarabiać zależy w dużej mierze od relacji pomiędzy partnerami. Oczywiście każde z was wyniosło jakieś przekonania w tej sprawie ze swoich rodzin pochodzenia. Być może w twojej głowie panuje przekonanie, że to mężczyzna powinien więcej zarabiać, albo on wstydzi się przed własnym ojcem, bratem czy kumplem, że żona musiała kupić mu rower, bo sam nie był w stanie na niego zarobić. Czy wiesz,

dłaczego się na ciebie obraził z powodu tego roweru? Czy wytłumaczyłaś mu, dlaczego chciałaś spełnić jego marzenie?

W małżeństwie kłótnie o pieniądze mają zwykle drugie dno: najczęściej chodzi o władzę albo niewyrażone emocje. Nie bez znaczenia jest również sposób, w jaki zarządzacie pieniędzmi w waszym związku – czy macie wspólne konto, czy wspólnie podejmujecie decyzje o ważniejszych wydatkach? Myślę, że najprościej byłoby gdybyście skorzystali chociaż z jednej konsultacji u terapeuty, który pomógłby wam zrozumieć, co się zmieniło w relacji, kiedy ty zaczęłaś więcej zarabiać, i jak emocjonalnie wyrównać tę materialną dysproporcję.



## CZY BUNTUJĄC SIĘ, CZEGOŚ NIE STRACIŁAM?



Witam,

*kiedyś obserwowałam syna podczas zabaw z kolegami w przedszkolnym ogrodzie.*

*Usiadłam niepostrzeżenie na ławce. Po chwili mnie zauważył, powiedział, że chciałby nadal się bawić i spytał, czy zaczekam jeszcze. Bawił się swobodnie, nic się nie zmieniło.*

*Wtedy pamięć podsunęła mi obraz z mojego dzieciństwa: zawsze w takiej sytuacji, kiedy mama patrzyła, jak bawię się z koleżankami, robiłam się spięta, zabawa mnie przestawała cieszyć. Byłam taka przy nauczycielach, dorosłych, przy przełożonych w pracy. Nie wiem dlaczego. Przekaz od mamy brzmiał: bardzo cię kocham, jesteś dla mnie wszystkim co najlepsze. Jako dziecko nosiłam kokardy, sukienki i pantofelki, bo tak chciała mama. I miałam drugą, podwórkową naturę – spodnie, obdarte kolana, potargane warkoczki. Tam byłam sobą.*

*Do dziś z trudem noszę sukienki, nie lubię obcasów. Jestem ładna, zgrabna, nie muszę za wiele robić, by utrzymać figurę, ruchliwość mam w naturze. Mama nadal chciałaby mnie częściej widzieć w sukienkach, a ja nadal wybieram swobodę. Zawsze było mi bliżej do mężczyzn w rodzinie, do kolegów w pracy, na podwórku. Intuicyjnie czuję, że coś z kobiecości odrzuciłam. Może tak samo, jak nie nauczyłam się stolic miast ani ważnych historycznych dat, ponieważ mama w wakacje kazała mi to ćwiczyć, bo... ona to potrafi.*

*Co powinnam zrobić, żeby swobodnie poczuć się z moją kobiecością? A może ona we mnie jest, tylko jej nie widzę, nie doceniam. Mąż uważa, że jestem bardzo ciekawą kobietą, ale ja czuję, że więcej we mnie stanowczości, konkretów, realistycznego patrzenia na rzeczywistość.*

**KAŚKA**

### **Droga Kaśko,**

Kiedy opisujesz, jak swobodnie twój synek czuje się wśród kolegów, pomimo że ty tam jesteś, to myślę sobie, że sama musisz być autentyczna. Tylko przy autentycznym rodzicu dziecko może zachowywać się tak swobodnie. Oczywiście nie bez znaczenia jest kulturowy aspekt modelu wychowywania: chłopiec od najmłodszych lat ma prawo być sobą, dziewczynka musi być jakaś.

Myślę, że twój kłopot polega na tym, że kobiecość kojarzy ci się m.in. z sukienkami, butami na obcasach, uległością czy troskliwością. Dokładnie tak jest postrzegana w naszej kulturze. Jednak swobodne poczuć się ze swoją kobiecością zaczyna się od dobrego poznania samej siebie. Na początek poszukaj odpowiedzi na pytania: jaka jestem? (na początku bez: jaką jestem kobietą?) co lubię? czego nie lubię?

co mnie złości, kiedy odczuwam smutek? Osoby które dobrze znają same siebie, są odporne na przymus dopasowywania się do wzorców kulturowych, oczekiwania innych ludzi czy oceny.

Czuję, że dla ciebie najważniejsze jest zdanie innych na twój temat – matki, męża. Dziś nie jesteś już małą dziewczynką, która musi mieć dwa życia: domowe i podwórkowe. Możesz czuć się superspontanicznie ze swoją kobiecością zarówno w 15-centymetrowych szpilkach, jak i w powyciąganym dresie. Stanowczość, konkret, realistyczne spojrzenie na świat – to również mogą być cechy kobiety. Kto ci powiedział, że kobieta nie może być stanowcza, konkretna i podejmująca decyzje z głowy, a nie z serca (masz prawo podejmować je z obydwu części)? Jeśli chcesz skontaktować się ze swoją autentyczną kobiecością, wyrzuć z głowy wszystkie zasłyszane teoryjki, co jest, a co nie jest kobiece.

Absolutnie nie mam zamiaru – nawet nie daję sobie takiego prawa – podważać głosu twojej intuicji, która mówi, że odrzuciłaś coś z kobiecości. Jeśli tak czujesz, to tak jest. Bardziej negocjuj z twoją definicją kobiecości. Spróbuj się z nią skontaktować w sobie, swoim ciele, a nie w głowie czy przekonaniach. Każdego dnia stawaj przed lustrem, kładź jedną dłoń na sercu a drugą na brzuchu i staraj się poczuć, kim jest osoba, którą widzisz w lustrze, jaką kobietą jesteś.

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

>



## JAK ROZŁOŻYĆ POMAGANIE RODZICOM?

*Droga Redakcjo,*

*piszę z nadzieją, że w rodzinnych relacjach można wiele zmienić, nawet jeśli od lat jest jak jest.*

*Jako jedyna z rodzeństwa mieszkam w tym samym mieście, co rodzice. Brat i siostra, obydwójce starsi ode mnie, mieszkają w Warszawie. Wyprowadzili się tuż po maturze, więc od dawna to ja mam największy kontakt z rodzicami.*

*Mam dzieci, męża, kota, pracę i czasami nie wiem, w co włożyć ręce. Rodzice są coraz starsi i coraz częściej potrzebują pomocy. Kocham ich, ale jestem wykończona tym, że wszystko jest na mojej głowie. Kiedy staram się porozmawiać o tym z rodzeństwem, słyszę: „Serio, mam jechać 300 kilometrów, żeby zawieźć tatę do lekarza? Tobie zajmie to godzinę, mnie cały dzień”. A siostra jeszcze mówi o tym mamie, która się obraża, bo „skoro to taki problem, to poradź sobie sami”. Wiem, że powinnam wykazać się większą asertywnością, ale jak to zrobić, żeby faktycznie coś się zmieniło? Bo na razie kończy się na sprzeczkach z rodzeństwem.*

*Pozdrawiam ciepło*

**CZYTELNICZKA**

### **Droga Czytelniczko**

Problem, o którym piszesz, dotyczy w zasadzie większości z nas, kiedy nadchodzi czas podejmowania decyzji o opiece nad starzejącymi się rodzicami. Masz prawo czuć się tym wszystkim obciążona, zwłaszcza że w oczach wielu matek dzieci mieszkające daleko od domu to te „lepsze”, w przeciwieństwie do tych „na miejscu”.

Na dodatek najprawdopodobniej rodzice te „dalekie” dzieci idealizują, tłumaczą (bo ona taka zapracowana), żalą się do nich na dziecko, które jest obok i „niby pomaga, ale robi to z łaski”. To trudny i drażliwy temat. Warto, żebyś w rozmowie z rodzicami, kiedy np. musisz im czegoś odmówić albo przełożyć termin zawiezienia ich do sklepu, nie używała argumentu, że mają przecież też inne dzieci. Łatwiejszym dla rodziców argumentem będzie uświadomienie im, że też masz swoją rodzinę, swoje zdrowie i swoją energię. Rób to w łagodny, acz stanowczy sposób. Tłumacz, kiedy i w czym możesz im pomóc – oczywiście poza sytuacjami poważnej choroby czy innymi, w których potrzebne jest natychmiastowe działanie.

Jeśli chodzi o rodzeństwo to, skoro nie widzą sensu przyjeżdżania 300 km, żeby wspomóc rodziców, niech pomogą w inny sposób, np. dołożą ci się do paliwa, opłacą pielęgniarkę, która zajmie się rodzicami, jeśli będzie taka potrzeba. Mocny, ale zgodnym z prawem argumentem jest taki, że kiedy dojdzie do podziału spadku, ty możesz ubiegać się o większą część, ponieważ najbardziej opiekowałaś

się rodzicami. Mając świadków, którzy tak zeznają, możesz nawet podważyć testament.

Najważniejsze, żebyś nie miała poczucia niesprawiedliwości, bo wtedy bardzo prawdopodobne, że pomoc rodzicom będzie dla ciebie jedynie przykrym obowiązkiem. Co z pewnością odczujesz i ty, i oni.

Rozmawiając z rodzeństwem mów o tym, z czym sobie nie radzisz, do czego potrzebujesz ich pomocy. Nie ma oczywiście gwarancji, czy to cokolwiek zmieni, a nawet jeśli – to czy nie dojdzie do konfliktu między wami. Jednak myślę, że warto. Na pewno nie warto robić niczego kosztem siebie ani własnej rodziny.

Wasi rodzice inwestowali czas, energię i uczucia w trójkę dzieci. I wszystkie dzieci mają wobec nich jednakowe obowiązki.



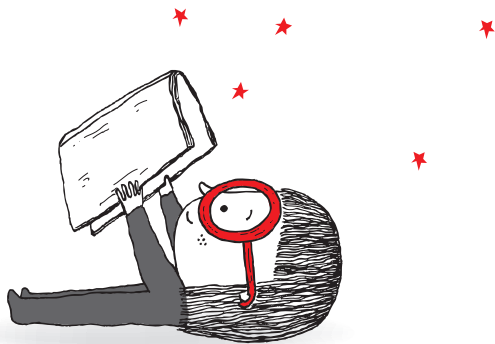
AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ  
**ZESTAW HADA LABO TOKYO GLOW**





*Miłość jest jak... ależ nie,  
nie ma porównania na miłość*

**Sándor Márai**



## Wychowanie przez czytanie

W magazynie „Pediatrics” opublikowano wyniki badań przeprowadzonych na dzieciach w wieku od 3 do 5 lat. Do badania użyto rezonansu magnetycznego. Eksperci przeskanowali mózgi maluchów, gdy te słuchały nagrań czytanych bajek. Zbierano także informacje o tym, jak często czytane są im książki w domu. Co się okazało? Podczas badania udowodniono, że dzieci, którym rodzice czytają książki regularnie, w trakcie odsłuchiwania nagranych bajek miały zdecydowanie bardziej zaktywizowany obszar mózgu odpowiedzialny za rozumienie i wizualizację obrazów.

Czytanie pomaga także w tym, co tak trudne – w wychowywaniu dzieci. Przez wyselekcjonowane pozycje możemy przekazać wzorce zachowania. **CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE KSIĄŻEK?** Dobrym pomysłem jest śledzenie rozmaitych konkursów literackich. Należy do nich na przykład Literacka Podróż Hestii, organizowana przez Fundację Artystyczną Podróż Hestii, działającą w partnerstwie z Fundacją Wisławy Szymborskiej. Co roku wyróżniane są najciekawsze polskie książki z kategorii fiction dla młodych odbiorców.

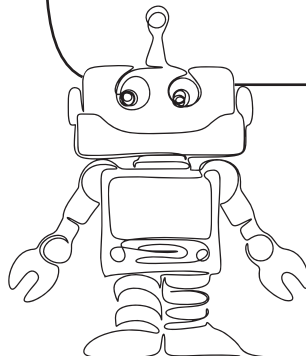
W tej edycji do finału zakwalifikowało się pięć tytułów: „Biuro dzieci znalezionych” A.M. Grabowskiego, wyd. Literatura; „Wolność albo śmierć” A. Herzyk, wyd. Kultura Gniewu; „Hydropolis” Z. Miłoszewskiego, wyd. W.A.B.; „Antosia w bezkresie” M. Szczygielskiego, Instytut Wydawniczy Łatarnik im. Zygmunta Kałużyńskiego; „Przyjaciel Północy” I. Wiśniewskiej, wyd. Agora dla Dzieci. Kto wygra – okaże się już we wrześniu.

## NIBY TAKI PODOBNY, A JEDNAK COŚ Z NIM NIE TAK...

Roboty są stale obecne w naszej najbliższej przestrzeni. Już prawie nie zwracamy uwagi na fakt, że to właśnie robot przygotowuje nam kawę, sprząta mieszkanie, wydaje bilet autobusowy czy obsługuje nas w sklepie. A jednak są sytuacje, gdy interakcja z maszyną może wyrzucić ze strefy komfortu. To zjawisko nosi nazwę „**dolina niesamowitości**” (ang. **the uncanny valley**) i występuje w interakcji z robotem humanoidalnym, czyli przypominającym istotę ludzką.

Japoński robotyk Masahiro Mori prowadził badania na ten temat już w latach 70. XX wieku. Naukowiec obserwował, że wzrost podobieństwa robota do człowieka wywołuje u nas pozytywne reakcje... aż do chwili, gdy to podobieństwo zbliżało się do całkowitego, lecz nie osiągało poziomu identyczności. Robot przypominający niemal do złudzenia człowieka, lecz nie spełniający wszystkich oczekiwań odbiorców co do charakterystyk autentycznie ludzkiego zachowania, wywoływał tzw. uczucie niesamowitości, dyskomfortu, a nawet wstrętu. Efekt ten znika, gdy sztuczna reprezentacja staje się nieodróżnialna od prawdziwego człowieka.

Próbując wytłumaczyć ten fenomen, naukowcy stawiają hipotezę, że poczucie niepokoju czy niechęci wynika z oczekiwań mózgu względem sposobu poruszania się obiektu, który zaczynamy odbierać jako istotę ludzką. Zatem gdy robot wydaje się niemal identyczny jak my, ale nie zachowuje się tak, jak byśmy się spodziewali, czujemy się niekomfortowo i niespokojnie.









## W poszukiwaniu *piękna*

Poznajemy świat za pomocą procesów neuronalnych, zatem im lepiej je rozumiemy, tym więcej możemy dowiedzieć się o dyscyplinach, dotychczas niemających z biologią wiele wspólnego. Również estetyka, namysł nad pojęciem piękna i jego przejawami, otrzymała przedrostek neuro. Czym jest więc neuroestetyka?

To interdyscyplinarna dziedzina naukowa, łącząca wiedzę oraz narzędzia z zakresu estetyki, neurobiologii i psychologii, skupiona na empirycznych badaniach doświadczania piękna. Neuroestetyka stara się wskazać neurofizjologiczne uwarunkowania i korelaty przeżyć estetycznych, a także zbadać wpływ uszkodzeń mózgu na twórczość artystyczną (sztuka jest związana z emocjami, które mają swoje źródło w mózgu). To właśnie badania w domenie neuroestetyki pozwoliły połączyć doznania estetyczne z aktywacją ośrodka nagrody, który jest ewolucyjnie starszym obszarem mózgu. A to ma szczególne znaczenie w debacie nad pochodzeniem i znaczeniem potrzeb

estetycznych. Zrozumienie neurobiologicznych uwarunkowań przeżyć estetycznych może mieć liczne konsekwencje.

Nic nowego w stwierdzeniu, że zmysł estetyczny można wykształcić. Neuroestetyka dostarcza wytłumaczenia tego zjawiska, odwołując się do neuroplastyczności mózgu. Każde doświadczenie, również estetyczne, ma swoje konsekwencje w budowie mózgu, tworzeniu się nowych połączeń między neuronami. Aktywne poszukiwanie piękna, obcowanie z dziełami sztuki i twórczość artystyczna, przebudowuje nasz mózg, nie tylko uwrażliwiając nas na walory estetyczne ale – ze względu na emocjonalne mechanizmy piękna – może pozytywnie wpływać na nasz ogólny dobrostan i poczucie szczęścia. Aktywnie poszukujący piękna mózg wzmocni połączenia odpowiedzialne za dostrzeganie wartości estetycznych, a tym samym szlaki związane z przeżywaną przyjemnością. Otwiera to drogę innowacyjnym metodom terapii przez kontakt ze sztuką lub twórczość.