

psychologia dla ciebie

poleca
zwierciadło

sens

nr 11 (182) listopad 2023 cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

+ CAŁA
NADZIEJA
W FILOZOFII

TEMAT NUMERU

CZASEM WARTO POBŁĄDZIĆ

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

ROZWÓJ

GRANICE ZDROWEJ
ASERTYWNOŚCI

O CZYM MÓWI
NAM NUDA?

LOGOTERAPIA.
ODNALEŹĆ
SENS ŻYCIA

PSYCHOSOMATYKA.
CIAŁO MA GŁOS

ROZMOWY
FILMOTERAPEUTYCZNE:
„CHŁOPI”

SZCZEPIONKA
PRZECIWKO PRESJI

WYTŁUMACZ
DZIECKU,
JAK DZIAŁA ŚWIAT

ĆWICZENIE
PRZEZ PRAKTYKĘ

RELACJE

TOKSYCZNY
ZWIĄZEK.
MIŁE ZŁEGO
POCZĄTKI

NAUCZ SIĘ
PROSIĆ
O POMOC

ZDROWIE PSYCHICZNE

DLACZEGO
KRYZYSY SĄ
POTRZEBNE

WYPALENIE
ŻYCIOWE

PIJĘ I CO KOMU
DO TEGO?

MŁODZI
I PRACOHOLIZM.
TO MOŻLIWE?

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300

·ALOESOVE·

zaplanuj swoją **naturalną** pielęgnację

www.aloesove.pl





MONIKA STACHURA
PO. REDAKTORKA NACZELNA

Na błędach

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

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

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

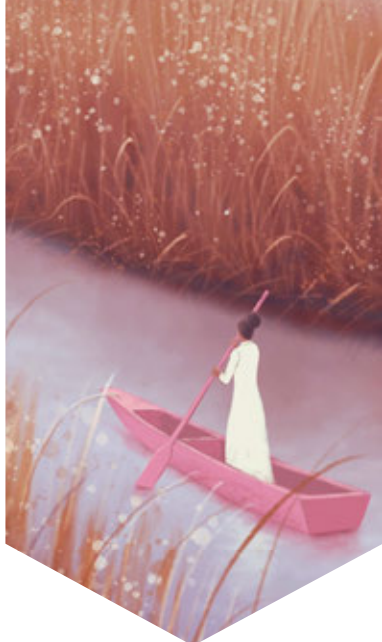


TWOJA GŁOWA W TWOICH RĘKACH

ROZMOWY MONIKI STACHURY Z EKSPERTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

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

spis treści



SENSOWNY POCZĄTEK

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

TEMAT NUMERU

**Wyciągnij naukę z pomyłek.
Niekoniecznie swoich**

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



RELACJE

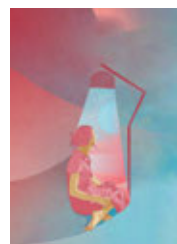
- 30 **Toksyczny partner**
Piękne chwile nie wrócą
- 34 **Słowa niosą emocję**
Wywiad z kognitywistką
Barbarą Konat
- 38 **W dialogu z samym sobą**
Jak prosić o pomoc
- 44 **Przyjaźnie pod presją czasu** Nie ma bliskości bez empatii
- 50 **Konstelacje rodzinne**
Teściowa i synowa. Jakie szanse ma ten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



ROZWÓJ

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

ILUSTRACJA
Adriana Dziewulska
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

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

współpracownicy

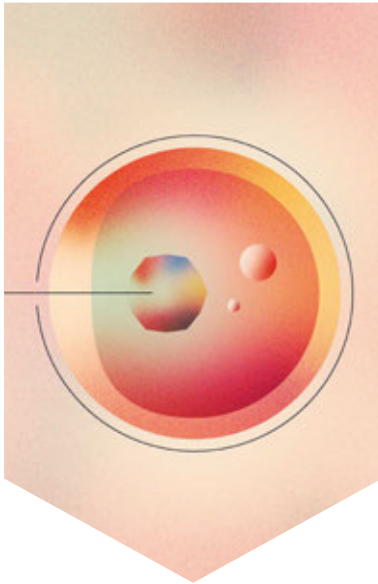
Martyna Harland,
Katarzyna Kazmierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller,
Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Katarzyna Sołtan, Dominika Tworek,
Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak-
Piotrowska, Julia Wollner
WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam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

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Paśnik
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
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



PSYCHOSOMATYKA

64 Emocje a zdrowie

Tradycyjna Medycyna Chińska

70 Ciało holistycznie

O czym mówią blizny?

ZDROWIE PSYCHICZNE

74 Wypalenie

Przeciążeni, przemęczeni,
niewierzący w siebie

80 Dla przyjemności

Co alkohol robi z mózgiem
– wyjaśnia psychiatra
Andrzej Silczuk

84 Z behawioralnego telefonu zaufania

Młodzi pracoholicy

88 Kryzysy potrzebne jak tlen

Felieton terapeutyczny
Sławomira Murawca



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

92 Zaduszki królewskie

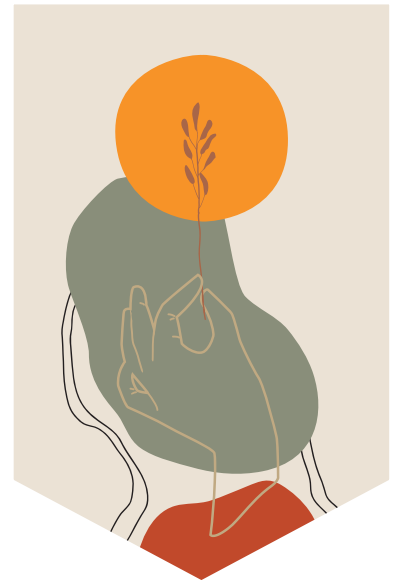
Uroczystą ceremonię ku
czci przodków opisuje
prof. Kim Young-woon

94 Filmoterapia Animacja

„Chłopi” w rozmowie
Grażyny Torbickiej
i Martyny Harland

98 Książki, wydarzenia, filmy

Co przeczytać? Dokąd
pójść? Co zobaczyć?



CAŁA NADZIEJA W FILOZOFII

102 Wychowanie z SENSEm

Podsycaj dziecięcą
dociekliwość

108 W czasach nowych przewartościowań i nowych definicji

Doradztwo filozoficzne

112 Trenig

Ćwiczenia praktyczne

BLIŻEJ NATURY

114 Psychologia zwierząt

Jeże – czy strategia
kłującej kulki zawsze się
sprawdza?

psychologia dla ciebie
sens

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

EBIA WYDAWCÓW PRASY



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adustacji 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: **Adminstrator 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 11 listopada. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

leipa passion
process
technology



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com

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



CÓRKA JEST CAŁYM MOIM ŚWIATEM, TO NORMALNE?

Droga Redakcjo,

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

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

Pozdrawiam

ANIA

Droga Aniu,

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

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

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



CZY TO ADHD?

Pani Psycholog,

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

Pozdrawiam

50-LATKA

Droga 50-latko,

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

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

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

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

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

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





JAK ODNALEŹĆ SPOKÓJ?

Droga Pani Psycholog,

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

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

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

Z góry dziękuję za odpowiedź/pomoc,

JOWITA



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ
WODĘ PERFUMOWANĄ YASUMI HATO

Droga Jowito,

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

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

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



FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

Gdynia 18 — 23 września 2023

www.festiwalgdynia.pl

@FPFFGDYNIA

#48FPFF

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

ORGANIZATORZY



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



POLSKI
INSTYTUT
SZTUKI
FILMOWEJ



Stowarzyszenie
Filmowców
Polskich



PREZYDENT
MIASTA
GDYNI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

WSPÓLORGANIZATORZY



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY



INSTYTUT
Sztuki
i Filmu
ADAMA
MICKIEWICZA

MECENAS



Energa
GRUPA ORLEN

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz
BMG Goworowski



Dr Irena Eris

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI



POLSKIE
RADIO



zwierciadło



SUPER
express

interia

POLSKA
PRESS
GRUPA

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik
Bałtycki

TVP3
GDAŃSK

PARTNERZY GŁÓWNI

Chopard

W.KRUK
1840



HELIOS



Julius Meissner
Wrocław 1952



audioteka



GDYŃSKIE
CENTRUM
FILMOWE

PARTNERZY

TELEMAGAZYN

trendy
MAGAZYN WIEŚCI

FILMOWY
PISMO
STOWARZYSZENIA
FILMOWCÓW
POLSKICH



Zawsze
Pomóż
TYGODNIK I PORTAL
REGIONALNY

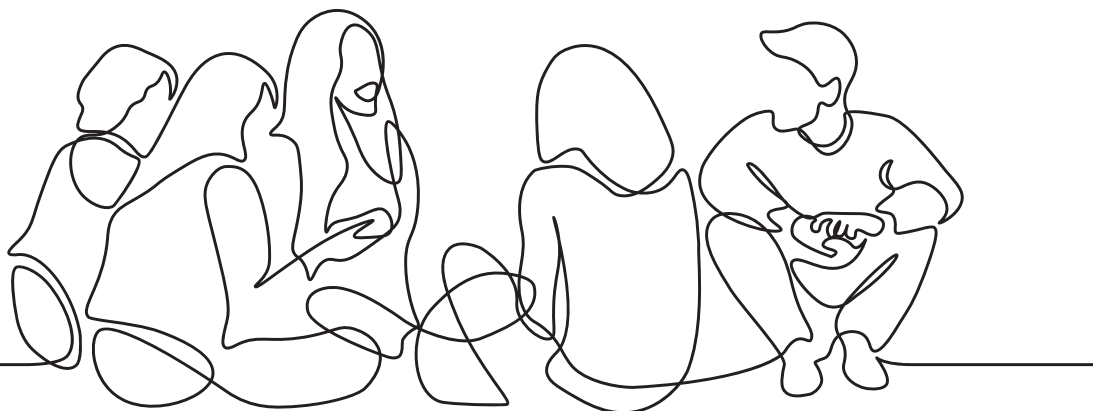
Rozmowy z głębią

Unikanie pogawędek, ograniczanie się jedynie do powierzchownej wymiany zdań lub szybkie kończenie rozmów może wynikać z tego, że w domu rodzinnym brakowało znaczących rozmów lub byliśmy zaniedbani emocjonalnie. W ten sposób nauczyliśmy się komunikować, wykorzystując fakty i logikę, aby uniknąć rozmowy, która może wywołać emocje. Efektem mogą być brak komfortu przy poznawaniu nowych ludzi, nuda podczas rozmów i problemy w nawiązywaniu autentycznych relacji. Co można z tym zrobić? „Psychology Today” podpowiada, jak zadawać pytania, które sprawią, że rozmowy z ludźmi stają się bardziej satysfakcjonujące, pogłębione. To tzw. pytania wertykalne, otwarte, np.: „Czym zajmujesz się w pracy?”, „Jak zainteresowałaś się swoim zawodem?”, „Dobrze bawiłaś się na wakacjach?”, „Co podczas wyjazdu sprawiło ci najwięcej radości?”. ●



DOBRYCH SNÓW

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





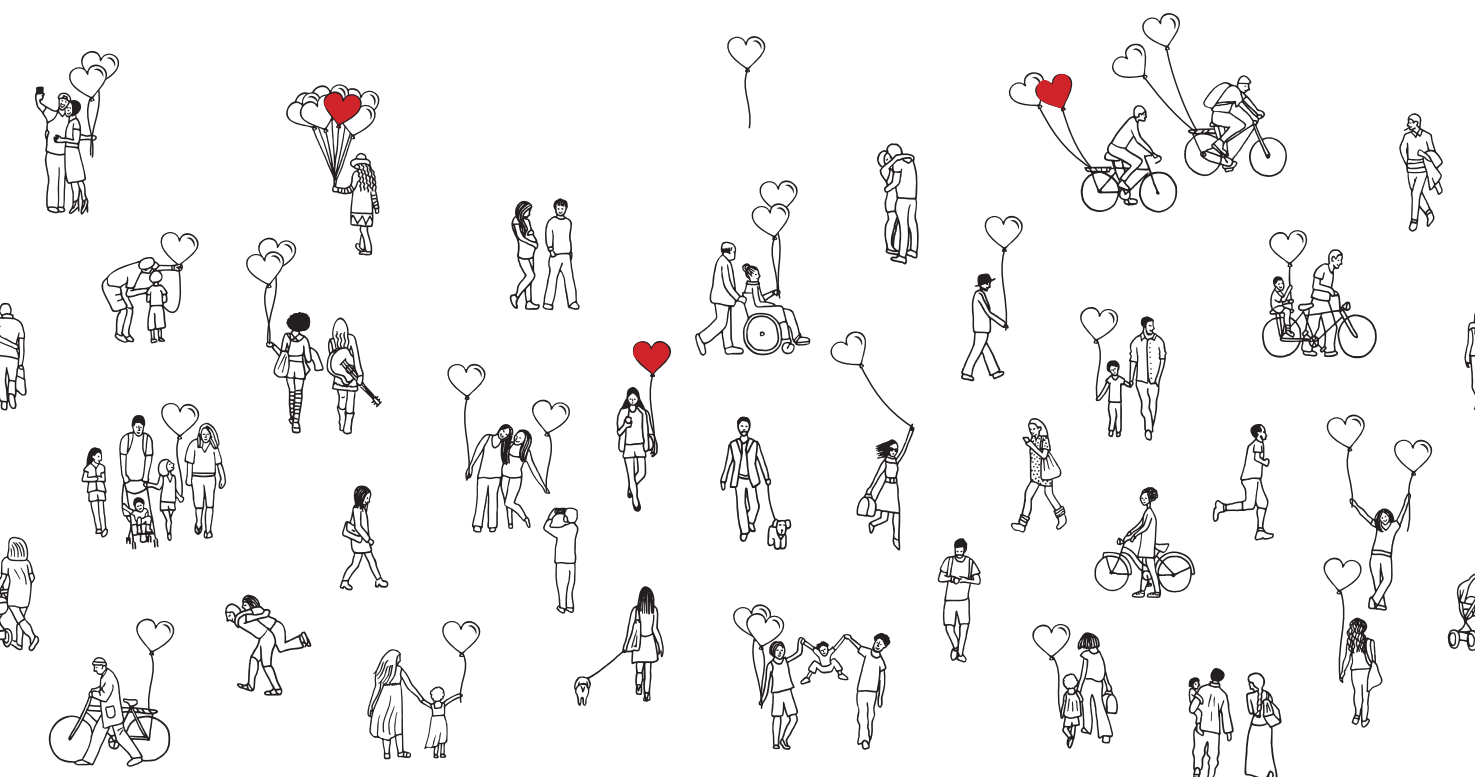
Za dużo siedzisz? Szkodzisz sobie i bliskim

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

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

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

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



Kiedy szef Nie jest szefem



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

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

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

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

