

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

+ JAK PRZETRWAĆ ŚWIĘTA

TEMAT NUMERU

ODPUŚĆ SOBIE I INNYM

DOŚĆ TEGO
POCZUCIA WINY

UWOLNIĆ SIĘ OD TRAUMY

RELACJE

DLACZEGO MIŁOŚĆ
W XXI WIEKU JEST
TAKA TRUDNA?

ZWIĄZEK W CIENIU
NIEPŁODNOŚCI

PROBLEMY
W KOMUNIKACJI:
ILUZJA
PRZEJRZYŚCIOŚCI

DOROSŁE
RODZEŃSTWO.
ZALECZYĆ RANY
Z DZIECIŃSTWA

ROZWÓJ

TERAPIA
DLA PACJENTÓW
ONKOLOGICZNYCH

JAK DZIAŁA INTUICJA?

NASTOLATKI:
W RELACYJNEJ
DŻUNGLI

nr 12 (183) grudzień 2023
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443300

UWOLNIJ SIĘ
OD OCZEKIWAŃ

W SPEKTRUM AUTYZMU

JAK DAWAĆ BEZ
WYSTAWIANIA
RACHUNKU?

BYĆ RODZICEM

AMBICJE RODZICÓW
MOGĄ PODCIĄĆ
DZIECIOM SKRZYDŁA

O CZYM MÓWIĄ
MŁODZI
W TELEFONIE
ZAUFIANIA?

ZDROWIE PSYCHICZNE

KOMPULSYWNA
SEKSUALNOŚĆ

KIEDY TWÓJ
PARTNER CHORUJE

MNIEJ PRESJI



Biolaven

www.sylveco.pl

dostępne stacjonarnie
w drogeriach

hebe
zdrowie i piękno



Biolaven

Tonik
do włosów
i skóry głowy
wzmocnia i nadaje blask

Organiczny ocet z winogron
Drożdż lawendowy
Fenitlenol

150 ml

Vegan

Biolaven

Peeling
do skóry głowy

Zielone pestki winogron
Kwas salicylowy
Kwasy

ocynk
i odwłóka

Vegan

Biolaven

Maska
do włosów

Ekstrakt z winogron
Masło avocado
Skwalan

nowiża
i wygładza

Vegan

Biolaven

Odżywką-
mgętka do
i skóry głowy
bez szkodliwych

150 ml

Vegan



MONIKA STACHURA
PO. REDAKTORKA NACZELNA

Lekko, coraz lżej

Oddajemy ten numer SENSu do drukarni w pierwszy poniedziałek czasu zimowego, co oznacza niewiele więcej ponad to, że kiedy za oknem zrobiło się całkiem ciemno, byliśmy jeszcze w głębokim przedwysyłkowym lesie, który dobrze znają wszystkie redakcje. Nie, cofam: wszystkie redakcje, o których wiem, bo może bywają i takie, gdzie las jest brzezina albo malinowym chruśniakiem. Ale dość o tym, bo nie o drzewostan, a o czas mi chodzi. I to nawet nie o zimowy, lecz tzw. przeszły dokonany – gramatycznie rzecz ujmując – czyli rzeczy minione, których zmienić się nie da. A jednak lubujemy się w powtarzaniu „gdybym tylko” (i obocznych wersjach: gdyby tylko on... gdyby tylko ona...).

Owszem, przeszłość to część naszej tożsamości, ale nie ma co jej rozdrapywać pytaniami „Dlaczego zawsze mam takiego pecha?!” a przyjmując jako życiową lekcję. „Gdy zaczniemy lepiej radzić sobie z własną przeszłością i ją przekraczać, zauważymy, że stajemy się coraz bardziej świadomi tego, co dzieje się tu i teraz” – zachęca psychoterapeutka Anabel Gonzalez w jednym z tekstów w Temacie Numeru, któremu przyświeca hasło „Odpuść sobie i innym”. To najlepszy prezent, jaki możesz zrobić sobie pod choinkę!

Zatem odpuśćmy sobie i innym, zwłaszcza że nasze żale czy poczucie winy bywają zbudowane na fikcyjnych przesłankach. Badania wskazują bowiem, że skrajne emocje, zwłaszcza związane z byciem ofiarą czy świadkiem dramatycznych okoliczności, robią w naszej pamięci dziury. Inaczej mówiąc, jest to zdolność do zapamiętywania jedynie określonych informacji, którą naukowcy nazywają „pamięcią tunelową”.

I na koniec wróć jeszcze do wspomnianej Anabel Gonzalez, która pisze, że świat rzeczywisty i chwila obecna to jedyne, co istnieje, i powinniśmy nauczyć się w tym poruszać. Czy zgodzisz się, Miła Czytelniczko, Miły Czytelniku, żeby naciągnąć trochę prawa fizyki i umówić się, że kiedy sięgniesz po ten wydrukowany już SENS, będzie to nasz wspólny świat rzeczywisty i chwila obecna...



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 **Listy do psychologa** Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz
- 6 **Psychonewsy**

TEMAT NUMERU

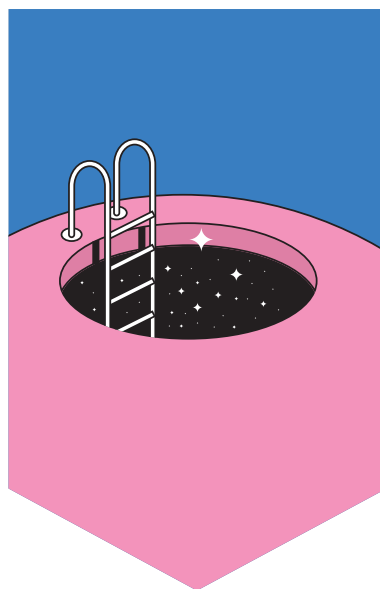
Odpuść sobie i innym

- 12 **Czasem warto zrezygnować**
Podejmij decyzję we właściwym czasie
- 16 **Praca z traumą** Psychiatra Anabel Gonzalez zachęca, by przyjąć swoją tożsamość emocjonalną w całości
- 22 **Do czego prowadzi niezdrowe poczucie winy?** Wyjaśnia psychoterapeuta Jędrzej Kosewski
- 26 **Komu właściwie na tym zależy?**
Pedagog i autor książek Jakub Tyłman apeluje do rodziców, by panowali nad swoimi ambicjami wobec dzieci



RELACJE

- 32 **Jak kochamy w XXI w.?**
Rozmowa z socjolożką Julitą Czernecką
- 36 **Co niepłodność oznacza dla pary?** Odpowiada psychoterapeutka Anna Wietrzykowska
- 40 **Konstellacje rodzinne**
Dorośle rodzeństwo przeżyła dawne żale
- 46 **Między nami**
Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk o rozmawianiu mimo różnych poglądów



ROZWÓJ

- 50 **Terapia Simontonowska**
Nie tylko w chorobie nowotworowej
- 56 **Następnym razem...** Żal jako narzędzie rozwojowe
- 60 **Przecież wiesz** Jak złudzenia utrudniają komunikację
- 66 **Intuicja**
Felieton Matyldy Gerber
- 70 **Nastolatki**
W relacyjnej dżungli

ILUSTRACJA
Marianna Sztyma
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 Barbara Zdroyowska
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, Agnieszka Radomska,
Robert Rient, Dominika Tworek, Grażyna
Torbicka, Marta Urbaniak-Piotrowska,

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
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 74 Z telefonu zaufania**
Skąd się biorą zaburzenia
w odżywianiu?
- 78 Kompulsje seksualne**
Jak się od nich uwolnić –
pytamy psychoterapeutkę
Małgorzatę Draps
- 82 Partner z chorobą**
W dobrym związku,
czyli w jakim?
- 86 Presje nasze codzienne**
Felieton terapeutyczny
Sławomira Murawca



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKE

- 90 Filmoterapia**
O filmie „Lęk” rozmawiają
Grażyna Torbicka i Martyna
Harland
- 92 Filmy, wydarzenia, książki**
Co zobaczyć? Co przeczytać?

PIERWSZA GWIAZDKA

- 98 Dawać i nie wystawiać
faktur** Rozmawiamy
z psycholożką Agatą Wilską
- 102 Plan na święta**
Przyjmij to, co chcesz,
za resztę podziękuj
- 108 Za mocno! SOS dla osób
w spektrum autyzmu**



BLIŻEJ NATURY

- 114 Zjawisko**
Dom na detoksie
- 116 Psychologia zwierząt**
Sowy – jedna wielka
sprzeczność

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

BIURA 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). 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 „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 **7 grudnia** Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



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

Choć relacja matki i córki jest zwykle bardzo silna, to – nawet najlepsza – nie rozwiąże wszystkich problemów. Psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ** zachęca, żeby w razie trudności, zwłaszcza choroby, szukać pomocy u specjalistów



JAKIE PODŁOŻE MOGĄ MIEĆ MOJE LĘKI?

Pani psycholog,

moja córka skończyła politechnikę, w trakcie zaczęła studiować psychologię, teraz jest na drugim roku. Jest bardzo inteligentna i zdolna. Ja od lat choruję na nerwicę i depresję, biorę leki. Jak depresja sprawia, że jestem przygnębiona, ona wie, jak się mną zaopiekować. Zawsze obserwuje mnie, w mig wychwytuje moje lęki, nastroje, i działa. Dzwoni do mojego psychiatry, rozmawia z nim o tym, co ją niepokoi. Dzięki temu moje leczenie od roku „ruszyło z kopyta”. Role od dwóch lat się odwróciły, teraz ja jestem córką, a ona nie wiem, w jakiej jest roli, chyba mojego Anioła Stróża. Zamiana ról nie jest dobra, ale potrzebuję jej...

Mąż od dwóch lat jakby zwała opiekę nade mną na córkę. Kiedy mam siły, to działam, kiedy nie mam, jestem na fotelu pod kocem. Mieszkamy obecnie na wsi, zaczęłam odczuwać lęk przed wyjazdami do dużego miasta, do rodziców. Lekarz niedawno przepisał mi kolejną tabletkę, abym brała ją przed takim spotkaniem, wyjazdem. Jednak na imprezy plenerowe lub tam, gdzie chcę iść – idę normalnie z radością, a jeśli muszę na spotkanie np. z rodzicami, siostrą, z którymi nie jestem w dobrych stosunkach – dopada mnie lęk, bo tak naprawdę nie chcę iść, nie czuję się dobrze.

O co może chodzić?

MIRIAM

DROGA MIRIAM,

jak piszesz, jesteś pod opieką psychiatry i właśnie on powinien być adresatem twojego pytania, o co chodzi z twoimi lękami. Czasami są one skutkiem niedoborów witamin albo mikroelementów. Innym razem towarzyszą przewlekłej chorobie, choćby problemom z tarczycą czy depresji.

Piszesz, że chorujesz na depresję i bierzesz leki. Czy chodzisz również na terapię? Sama farmakoterapia to za mało. Co się dzieje, kiedy akurat nie masz przy sobie tabletki hamującej atak lękowy? Warto nie być całkowicie zależnym od leków i nauczyć się metod samodzielnego radzenia sobie z lękami, np. przy pomocy oddechu.

Rozumiem, że chciałabyś poznać przyczynę swoich lęków, dziwi cię również to, że w pewnych sytuacjach towarzyskich reagujesz w ten sposób, a w innych nie. Lęk często bywa reakcją obronną przed sytuacjami

dla nas trudnymi, kiedy np. czujemy, że powinniśmy zrobić coś, chociaż zupełnie nie mamy na to ochoty. Pytanie, czy warto robić coś, na co nie mamy ochoty, zwłaszcza że ciało (poprzez reakcję lękową) wyraźnie protestuje. Rozumiem, że czasami nie ma wyjścia i znowu bardzo przydałyby się w takich sytuacjach sprawdzone metody, które obniżą napięcie.

Z lękiem warto pracować zamiast o nim rozmawiać. Warto wziąć odpowiedzialność za radzenie sobie z nim – zamiast obciążać bliskich. Wiesz o tym, bo piszesz, że twoja choroba wywołała zamianę ról w rodzinie. Dodajesz również, że „tak nie można”, ale potrzebujesz córki, jej pomocy, tego, żeby zadzwoniła do twojego lekarza i zaopiekowała się tobą. Czy z tego powodu nie czujesz się czasami winna? Poczucie winy często jest wyzwalaczem lęku.

Czy uwierzysz, jeśli zapewnię cię, że pół roku psychoterapii pomoże ci radzić sobie z lękami?

MAMA MA DEPRESJĘ, ALE JESTEM JUŻ TYM ZMĘCZONA



Dzień dobry,

kiedy byłam nastolatką, mama od nerwicy, którą zawsze miała, przeszła do depresji. Nie było obiadu, zwyczajnego domu, tylko ona, łóżko i cisza. Nic nie rozumiałam, nikt mi nie wytłumaczył, o co chodzi, zostałam wciśnięta w dorosłą rolę bez pytania o zgodę. Mijają lata, nie lubię z nią o jej chorobie rozmawiać, nie lubię pytać, jak się czuje, drażni mnie to. Ona wszystko, co się dzieje w jej życiu, tłumaczy depresją. Podsunęła mi książkę, żebym dowiedziała się, czym ta choroba jest, jak jej źle. Podsumowała to jednym zdaniem: depresja jest egoistyczna, od chorego nie można niczego oczekiwać. Nie podjęła terapii, bierze leki. Nigdy nie zapytała, jak ja czy tato czujemy się z nią w tym, co jest jej codziennością. Czy ktoś nie jest przeciążony obowiązkami? Czy nie chciałby być radosny poza domem, wśród innych ludzi?

Wiele lat temu po terapii wyprowadziłam się. Żyję własnym życiem, odcinam się od jej bólu, emocji, obwiniania mnie o wszystko i zaprzestałam wysyłania codziennego SMS-a z pytaniem: jak się czujesz? To jest potrzeba mojej mamy, nie moja; zaspokajałam jej potrzeby, od kiedy byłam dzieckiem, nie mam już chęci tego robić.

Czy jestem zimna, pozbawiona uczuć?

ANNA

Droga Anno,

nie jesteś zimna ani pozbawiona uczuć. Po prostu w bardzo dojrzały sposób potrafisz oddzielić się od cierpienia mamy. Nie wiem, czy depresja jest egoistką, ale wiem, że pacjenci na nią chorujący (a także na inne choroby) czasami są egoiści, roszczeniowi, manipulujący swoim samopoczuciem i chorobą kiedy np. tłumaczą nią wszystko, co dzieje się w ich życiu. I nie chodzi absolutnie o to, żeby kogokolwiek obwiniać z powodu choroby, ale by uświadomić ten fakt ich bliskim.

„Nie zostawiaj mnie w chorobie” – ten czy podobny komunikat zmarnował życie wielu osobom w rodzinie, w której jeden z członków był chory. Przez lata nie zwracano kompletnie uwagi na osoby towarzyszące choremu, na ich emocje, zmęczenie, czasami wręcz wyczerpanie, ograniczenia, utraty ważnych dla nich rzeczy. Dziś w takim samym stopniu jak chorym psychologia zajmuje się jego rodziną.

Myślę, że terapia uratowała ci życie, pozwoliła w dojrzały sposób odseparować się od rodziny, zająć sobą, swoimi potrzebami i marzeniami. To naturalne,

że czasami odczuwasz poczucie winy – to emocja, która staje na straży wyboru: ja czy inni?

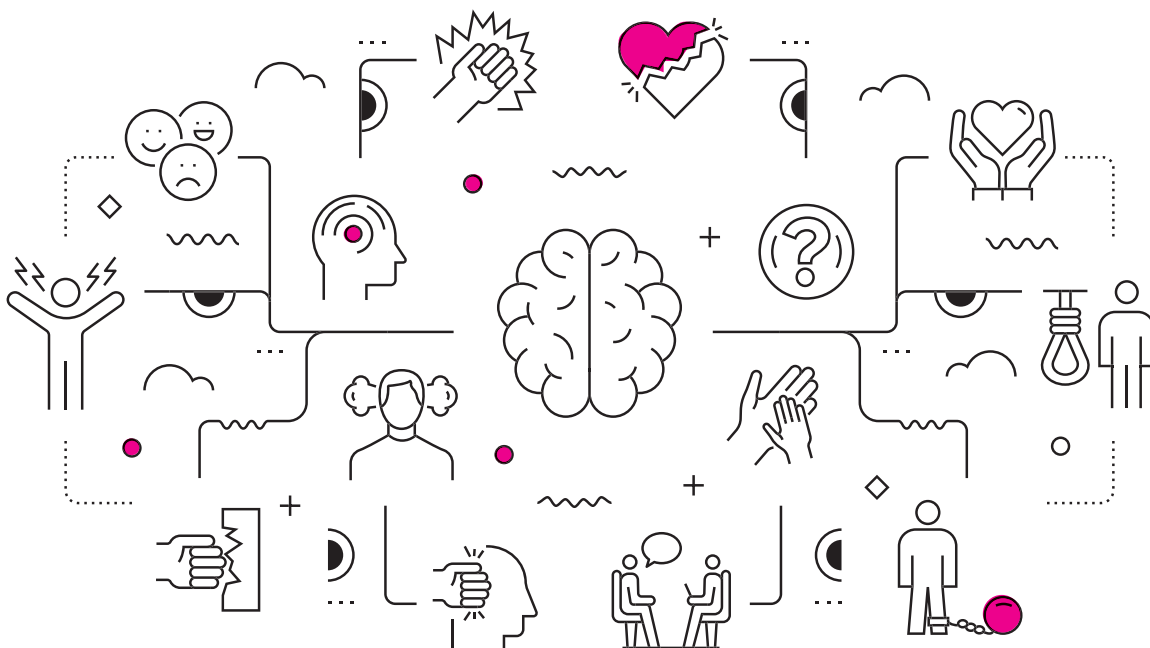
Czy masz prawo nie pytać mamy o samopoczucie, nie rozmawiać z nią o chorobie, nie rezygnować z ważnych dla siebie spraw z powodu jej gorszego samopoczucia? Oczywiście, że masz. Nie jesteś lekarzem mamy, jej terapeutką ani tabletką na poprawę humoru. Masz prawo złościć się na nią, kiedy próbuje manipulować swoim samopoczuciem. Zwłaszcza że jak twierdzisz, mama nie podjęła terapii. Kiedy próbuje regulować swoje emocje, obciążając cię nimi, możesz powiedzieć, że terapia bardzo by jej pomogła, że ty jesteś jej dzieckiem i pomóc jej w tej sprawie nie możesz.

Warto, żebyś oddzieliła swoją złość z przeszłości, kiedy życie całej waszej rodziny było podporządkowane chorobie mamy i przez co miałas prawo czuć się przez mamę porzucona, od złości z „tu i teraz”, kiedy np. mama ma pretensję, że nie odzywasz się, nie pytasz, jak się czuje. Jeśli masz z tym problem, zawsze możesz zwrócić się po pomoc do psychoterapeuty.

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



**AUTORKI LISTÓW
OTRZYMUJĄ ZESTAW YOSKINE
- ODMŁADZAJĄCĄ LINIĘ MEZO
PEPTIDE EXPERT INSPIROWANĄ
ZABIEGIEM MEZOTERAPII!**



Dziurawa pamięć pod wpływem silnych emocji

Jednym z najważniejszych elementów każdego dochodzenia w sprawach kryminalnych jest przesłuchanie świadków zdarzenia. Jednak bycie ofiarą lub świadkiem przestępstwa wywołuje skrajne emocje, a te mogą zniekształcać pamięć lub blokować pewne traumatyczne szczegóły. Mogą również wywołać zjawisko tzw. pamięci tunelowej, czyli zdolność do zapamiętywania jedynie określonych informacji (na przykład jak wyglądała broń) z pominięciem innych elementów. Wszystko to pozostaje w sferze „mogą”, bo w literaturze naukowej brak jednoznacznego stanowiska badaczy.

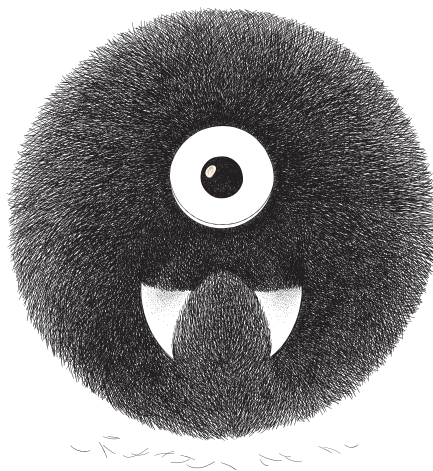
Ponieważ jednak nawet pozornie nieistotny szczegół przynosi niekiedy przełom w dochodzeniu, a potem w procesie sądowym, prowadzi się wiele badań w zakresie wpływu emocjonalnego pobudzenia na pamięć wydarzeń świadków. W ramach jednego z nich prof. Mark Snow

z Uniwersytetu z Ontario pokazywał uczestnikom filmy nagrane kamerą imitującą naturalną perspektywę obserwatora. Jedna grupa oglądała nagranie, które przedstawiało gwałtowną, agresywną kłótnię dwóch osób, druga – powitanie i swobodne, niezobowiązujące pogawędki. Po zapoznaniu się z materiałem badani wzięli udział w wywiadzie.

Jak się okazało, nieprzyjemne emocje wywołane nagraniem wiązały się z częstym selektywnym zapamiętywaniem głównych aspektów filmu. Uczestnicy, którzy obejrżeli film negatywny, zapamiętali więcej szczegółów kluczowych niż osoby z neutralnej grupy. Część osób „zeznawała” tuż po obejrzeniu filmu, a część po tygodniowej przerwie, jednak odstęp czasowy nie miał istotnego wpływu na pamięć zdarzeń. Wyniki te potwierdzają hipotezę o większej selektywności pamięci zdarzeń wywołujących negatywne emocje. ●

PRACA, KTÓRA WYSYSA TWOJĄ ENERGIĘ

W ankiecie przeprowadzonej przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne prawie 1/5 badanych określiła swoje miejsce pracy jako toksyczne, a jeszcze więcej (ponad 22 proc.) zaznaczyło, że warunki pracy negatywnie wpłynęły na ich dobrostan psychiczny. Toksyczne środowisko może wiązać się z dyskryminacją, nieetycznym postępowaniem pracodawców lub współpracowników, molestowaniem czy brakiem szacunku.



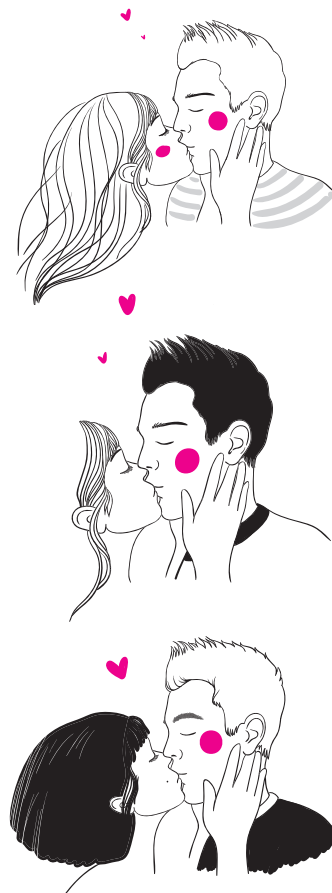
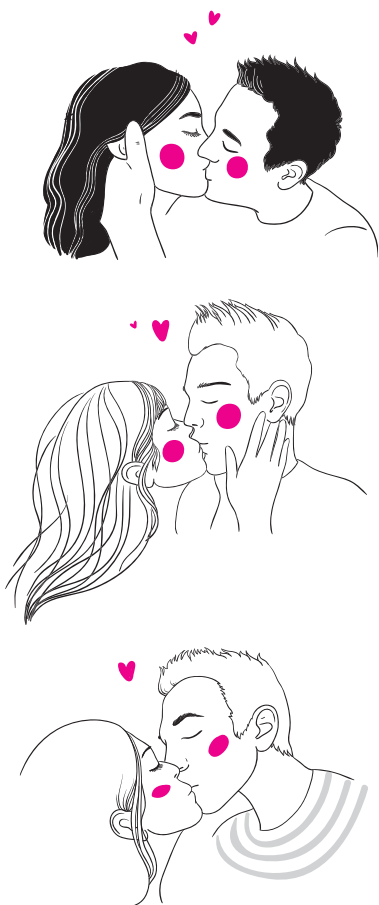
A jak zauważa prof. Mindy Shoss z Uniwersytetu Centralnej Florydy: „toksyczne miejsca pracy wysysają energię z pracowników, zastępując ją strachem”. Ponadto toksyczna kultura pracy jest wskazywana jako jedno z głównych źródeł rezygnacji z pracy - zdecydowanie częściej niż niestabilność pozycji czy poczucie bycia niedocenianym. ●

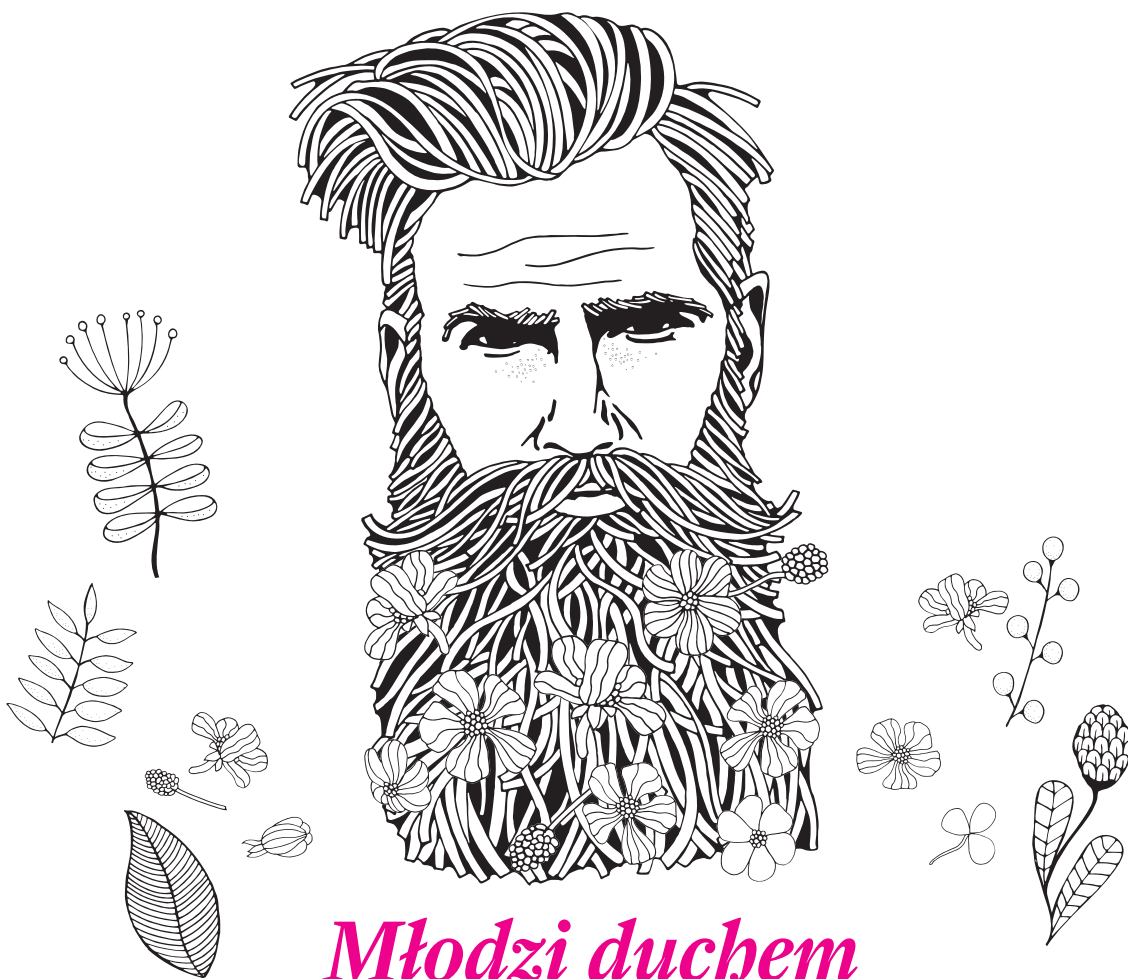
Kocham cię

Wyznanie uczuć to ważny etap relacji romantycznej, któremu często towarzyszy lęk. Bo co jeżeli druga osoba nie odwzajemnia naszych uczuć... Jak zareaguje na moje słowa...

Przekaz popkultury każe myśleć, że to raczej kobiety szybciej wyznają uczucia i reagują bardziej emocjonalnie, a wydobycie deklaracji „kocham cię” od mężczyzny graniczy z cudem. A jednak przeczą temu wyniki międzykulturowych badań kwestionariuszowych: to mężczyźni częściej deklarują miłość, bez względu na kraj pochodzenia.

Badacze postanowili również sprawdzić, czy płeć i styl przywiązania różnicują emocjonalną reakcję na wyznanie, i dostrzegli, że - bez względu na płeć - jest negatywna relacja między unikającym stylem przywiązania i poczuciem szczęścia po usłyszeniu deklaracji miłości. Osoby unikające z reguły boją się bliskości i wolą zachować dystans. Z tego powodu ich reakcja jest mniej entuzjastyczna. Z kolei badani o lękowym stylu przywiązania, poszukujący zaangażowania i bojący się odrzucenia, reagowali silniejszymi „pozytywnymi” emocjami. ●



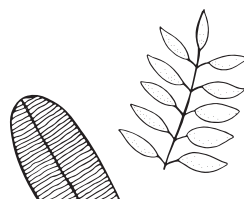


Młodzi duchem

Czy dla naszego funkcjonowania liczy się jedynie upływ czasu i biologiczne zmiany w organizmie? Zaprzecza temu prof. Markus Wettstein z Uniwersytetu Humboldt w Berlinie, przekonując, że dla zdrowia i poczucia dobrostanu liczy się subiektywne poczucie wieku. To relacja dwustronna: subiektywny wiek przewiduje nasze zdrowie w przyszłości, jednocześnie będąc po części wynikiem kondycji fizycznej, jaką mamy obecnie. Osoby czujące się młodo żyją dłużej i cechują się mniejszym ryzykiem demencji. Związek ten jest obserwowany w grupie badanych po 40. roku życia, gdy zaczynamy być bardziej świadomi upływającego czasu i subiektywnie postrzegany wiek może tu istotnie wpłynąć na nasze samopoczucie.

Profesor Wettstein zaobserwował również, że subiektywnie odczuwany wiek zmienia się w zależności od pokolenia – kolejne pokolenia czują się coraz młodsze. Może na to składać się wiele zmian w warunkach życia: oczekiwany czas życia rośnie, więc poczucie bycia „młodym” lub „starym” również się przesuwa. Wraz z każdą generacją poprawiają się także warunki życia i kondycja zdrowotna.

Subiektywne poczucie wieku różni się także w zależności do płci: kobiety czują się „młodsze” niż mężczyźni. I z każdym pokoleniem ta różnica narasta. Jednym z potencjalnych wyjaśnień jest dłuższy czas życia kobiet, innym – podwójny standard starzenia się, bo wciąż panuje stereotyp, że upływ czasu jest bardziej bolesny dla kobiet niż mężczyzn, zatem kobiety mogą odczuwać silniejszą potrzebę psychicznego dystansowania się do swojej grupy wiekowej, aby czuć się lepiej. ●



Poziewaj sobie

W ciągu dnia wielokrotnie robimy mikroprzerwy, nawet sobie tego nie uświadamiając. Ziewanie, wzdychanie czy zamykanie oczu to automatyzmy, które pozwalają organizmowi uwolnić nieco napięcia. Możesz jednak wykorzystać te narzędzia w pełni świadomie – pamiętaj tylko, żeby siedzieć lub stać prosto.



WZDYCHANIE

1. Westchnij głęboko, wydając z siebie dźwięk głębokiej ulgi w miarę, jak powietrze wypływa z płuc.
2. Nie skupiaj się na wdechu – po prostu pozwól, aby powietrze wpływało do płuc naturalnie.
3. Powtarzaj tę sekwencję za każdym razem, gdy poczujesz taką potrzebę.



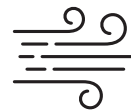
ZIEWANIE

1. Otwórz szeroko usta.
2. Wyciągnij ręce nad głowę.
3. Ziewnij (głośno, jeśli masz taką możliwość).
4. Powtarzaj tę sekwencję w miarę potrzeby.



RELAKSACJA OCZU (PALMING)

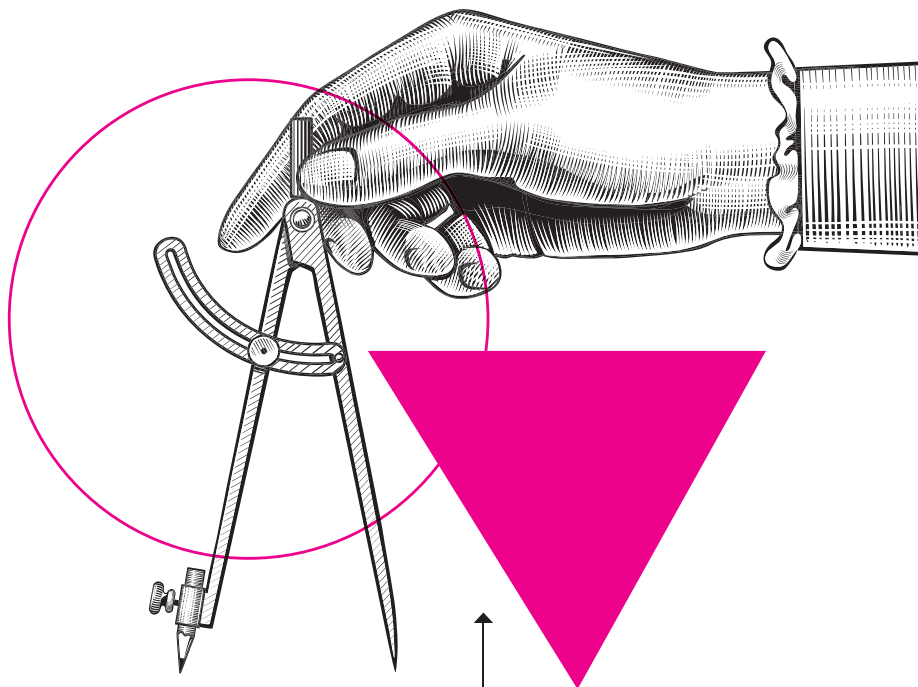
Zamknij oczy i zasłoń je dłońmi. Zablokuj całe światło, nie naciskając za mocno na powieki. Postaraj się dostrzec czerń i nawet jeśli widzisz inne kolory lub obrazy – skup się na czarnym. Aby przywołać z pamięci ten kolor, zwiualizuj np. czarne futro. Kontynuuj ćwiczenie przez dwie do trzech minut, cały czas myśląc o kolorze czarnym i koncentrując się na nim. Opuść ręce i powoli otwórz oczy, stopniowo przyzwyczajając się do światła.



ODDYCHANIE PRZEAPONOWE

1. Oderwij się mentalnie od tego, co robisz.
2. Zwróć uwagę, jak się czujesz.
3. Wykonaj trzy powolne, relaksujące, głębokie oddechy torem przeponowym.
4. Zwróć uwagę, jak się czujesz.
5. Powtarzaj tę sekwencję w miarę potrzeby.

Kto jest lepszy z matematyki?



Przekonania, jakie dzieli nasze otoczenie, mają wpływ na nasze wyobrażenia, wybory i zachowanie. Innymi słowy to, w jaki sposób jesteśmy traktowani i czego się od nas oczekuje, kształtuje nas. Szczególnie podatne na jawne i pośrednie wpływy są dzieci; grupa rówieśnicza dostarcza im wzorców zachowania i kryteriów oceny. Ten mechanizm wpływa nawet na efekty nauki, a badacze z uniwersytetu w Kalifornii alarmują, że przekonanie o płciowych różnicach w matematycznych predyspozycjach odbija się na wynikach, jakie osiągają dziewczynki. Potwierdza to badanie przeprowadzone na uczniach chińskich podstawówek.

Na początku roku szkolnego dzieci w różnych klasach wypełniły ankiety na temat przekonań o związku między uzdolnieniem matematycznym i płcią. Klasy różniły się pod kątem wyników. W niektórych klasach jedynie kilkoro dzieci uważało, że chłopcy są z natury lepsi z matematyki, w innych zgadzało się z tym ponad

90 proc. uczniów. Kolejnym etapem badania było porównanie wyników egzaminów semestralnych. Dziewczynki we wszystkich klasach osiągały lepsze wyniki – nie tylko z matematyki, ale i z innych przedmiotów. Nie można z tego wyciągnąć wniosku o większych uzdolnieniach dziewczynek, bo uczennice szkół podstawowych bywają po prostu pilniejsze.

Jednocześnie badacze zaobserwowali, że w klasach zdominowanych przez uczniów podzielających płciowe stereotypy dziewczynki osiągały gorsze wyniki w matematyce niż ich rówieśnice z pozostałych klas. Przekonania wiązały się z postrzeganiem przez nie matematyki jako trudnej i nieistotnej pod kątem kariery zawodowej oraz z mniejszą frekwencją dziewczynek na zajęciach dodatkowych z matematyki. Dziewczynki otoczone rówieśnikami wierzącymi, że chłopcy z natury są bardziej uzdolnieni matematycznie – wykazywały mniejsze zainteresowanie matematyką oraz postępy w nauce. ●