

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca



CIAŁO CUD NATURY

TEMAT NUMERU

MIŁOŚĆ SWE HUMORY MA

KIEDY ROBI SIĘ NUDNO,
SZUKAJMY RAZEM

MIŁOŚĆ
PO POŁUDNIU ŻYCIA

POZNALI SIĘ W BIURZE,
A POTEM ŻYLI...
WŁAŚCIWIE JAK?

COACHING RODZICIELSKI

ROZWÓD, A CO JEŚLI SĄ DZIECI?

OJCOWIE SĄ POTRZEBNI

Z KOBIECEJ STRONY

MIEDZY NAMI
PRZYJACIÓLKAMI

KRĘTA DROGA
KU TERAPII UZALEŻNIEŃ

Z MĘSKIEJ STRONY

BOHATEROWIE
SĄ ZMĘCZENI

RANA MĘŻCZYZNY
W UJĘCIU JUNGOWSKIM

CO W SERCU, TO NA SKÓRZE

ROZGADANE CIAŁO
W TEATRZE PANTOMIMY

SKĄD SIĘ BIORĄ
ZABURZENIA ODŻYWIANIA

ZDROWIE
PSYCHICZNE

KOMPULSJE I OBSESJE.
KIEDY DO PSYCHIATRY?

DIAGNOZA NIE JEST
LEKIEM NA CAŁE ZŁO

ROZWÓJ

STYLE PRZYWIĄZANIA
A KOMUNIKACJA
W PRACY

JAK INFORMACJA
STAJE SIĘ WIEDZĄ

SAMOROZWÓJ
CZY AUTOWYZYSK

WOLNI OD STRESU

MEL ROBBINS
I JEJ METODA „POZWÓL IM”

DETOKS OD DOPAMINY

nr 08 (203) sierpień 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



Numer w sprzedaży do 11.08.2025

nowość otulające żele pod prysznic i balsamy do ciała.

tołpa.[®]
self care



poczuj to...
dopasuj pielęgnację
do swojego nastroju.





MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

SEN O ZENKU

Nasza koleżanka z redakcji (będzie bezimiennie, bo nie uprzedziłam bohaterów, że pojawią się w tym wstępniaku) jest bardzo, ale to bardzo, bardzo zaangażowana w przeróżne akcje pomocowe na rzecz zwierząt. Takie w rodzaju odwiezienia do ptasiego azylu w zoo znalezionej na ulicy Widok gołębia ze złamanym skrzydłem czy szukania domu dla różnych psich bied. I kilka tygodni temu na większym zgromadzeniu pracowym owa koleżanka opowiedziała naszemu redakcyjnemu koledze swój niedawny sen.

Był to tytułowy sen o Zenku, który jest jedną ze wspomnianych psich bied, interwencyjnie odebraną dotychczasowemu właścicielowi, chwilowo w lokalnym schronisku – i w tym śnie Zenek miał już nowego ukochanego opiekuna... Tak, tak, właśnie tego kolegę. I tutaj będzie jeszcze zabawniej – kolega wcale się nie zachnął, a całkiem przytomnie odpowiedział, że sen ma szansę się spełnić i że poważnie o tym pomyśli. Straciłam nieco sprawę z oczu, a właściwie z uszu, a ona toczyła się własną koleją. Status na tu i teraz jest taki, że w najbliższą niedzielę kolega jedzie poznać Zenka. I liczę po cichu, że przy następnym numerze poznamy go już wszyscy.

Jak się ma ta historia do tego wydania SENSu? Ano na przykład jest to przecież opowieść o miłości – Temat Numeru ma tytuł „Miłość swe humory ma” – albo o uczeniu się regulowania emocji przez kontakt z naturą – a mamy działy: Zdrowie psychiczne i Wolni od stresu.

Mogłabym poszukać dalszych skojarzeń, ale nie będę udawać, że tak naprawdę to na początek tego letniego wydania chciałam podzielić się z Wami taką optymistyczną opowieścią trochę bez powodu.

I miejmy lato z SENSEm!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

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



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: MIŁOŚĆ SWE HUMORY MA

18 Dojrzały związek

Małgorzata Sokołowska,
psychoterapeutka par, zachęca,
by dostrzec w nim kapitał

24 Poznali się przy automacie do

kawy Firmowe pary w gabinecie
Ewy Klepackiej-Gryz

28 Miłość towarzysząca

Propozycja badacza Arthura C.
Brooksa na drugi rozdział życia



COACHING RODZICIELSKI

32 Rozwód na horyzoncie

Co mówić dzieciom,
a czego nie?

36 Po rozstaniu I mama,

i tata są nadal potrzebni

ROZWÓJ

42 Młodzi dorośli

Okiem medioznawcy

46 Style przywiązania

Wskazówki
trenerki komunikacji

50 Psychotesty Sprawność

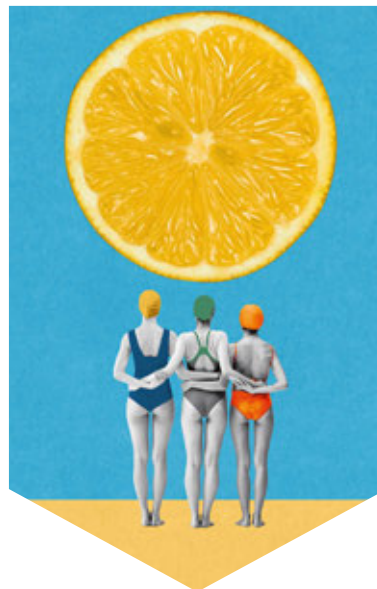
psychomotoryczna

52 Felieton terapeutyczny

Rozmowa z SI

56 Coaching filozoficzny

Skąd się bierze wiedza?



Z KOBIECEJ STRONY

60 Między nami jest bezpiecznie

O przyjaźni mówi
dr Joanna Heidtman

64 Cicho sza! Kobiety w ukryciu

popadają w uzależnienie
i w ukryciu próbują z niego
wyjść

Z MĘSKIEJ STRONY

70 Bohaterowie są zmęczeni

Życie w stresie i pod presją

74 Zranienia mężczyzn Ujęcie

jungowskie w rozmowie
z psychoanalitykiem
Tomaszem J. Jasińskim

psychologia dla ciebie
sens

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
studio graficzne Adriana Dziewulska
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska
fotoredakcja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
korekta Piotr Łukasik

współpracownicy

Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Paweł Jankowski, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Lilianna Kiejzik,
Katarzyna Miller, Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para, Dominika Tworek,
Marta Urbaniak-Piotrowska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczyk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
Druk i oprawa
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 80 W potrzasku obsesji i kompulsji** Wywiad z psychiatrą Rodrygiem Reszczyńskim
- 84 Diagnoza** Co wynika z tego, że to fakt medyczny i społeczno-kulturowy? Odpowiada dr hab. Sławomir Murawiec
- 88 Flashbacki** Zjawisko wyjaśnia psychoterapeuta Paweł Malinowski



ILUSTRACJA
Joanna Gwis
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



WOLNI OD STRESU

- 92 Pozwól im** Metoda Mel Robbins
- 96 Dopaminowy detoks** Sześć tygodni bez scrollowania
- 100 Pielęgnacja dojrzałej skóry** W nurcie pro-aging



DODATEK: CIAŁO CUD NATURY

- 106 Co to znaczy „pracować ciałem”?** Rozmowa z aktorką teatru pantomimy
- 110 Zaburzenia odżywiania** Problem na wielu poziomach
- 114 Wsłuchaj się w skórę** Kosmetologia holistyczna

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 118 Wydarzenia** Dokąd jechać? Co obejrzeć?
- 120 Filmoterapia „Sirat”**. Kino drogi czy metafora życia?
- 126 Trzy pytania do...** Jacka Rydleńskiego
- 128 Książki z SENSEm** Warto przeczytać

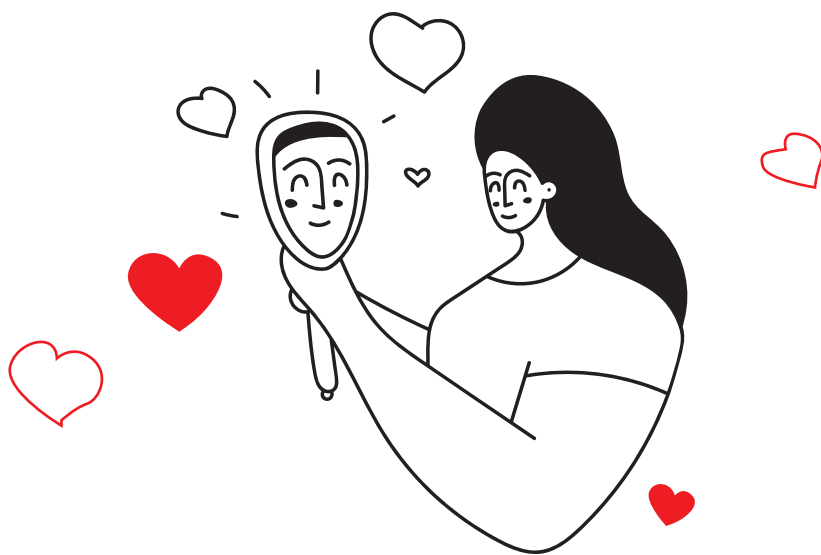
Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky plus 70gsm, posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo 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 sierpnia 2025**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



Lustereczko, powiedz przecie: *Kto najpiękniejszy jest na świecie?*

Teoria uprzedmiotowienia to dobra podstawa do analizy związku między uleganiem wpływowi mediów a postrzeganiem własnego ciała. Zakłada ona, że kobiety w tak zwanej kulturze zachodniej od najmłodszych lat uczą się, że ich ciało podlega ocenie innych. Z czasem internalizują tę zewnętrzną perspektywę i zaczynają postrzegać siebie oczami obserwatora – głównie przez pryzmat wyglądu. Proces ten, zwany auto-uprzedmiotowieniem, wiąże się z negatywnymi skutkami psychologicznymi. Na poziomie poznawczym objawia się on nadawaniem wyglądowi większego znaczenia niż na przykład intelektowi czy umiejętnościom społecznym, a na behawioralnym – porównywaniem się z innymi czy częstym, wręcz nieustannym sprawdzaniem swojego wyglądu w lustrze. Rozwojowi tego mechanizmu – zwłaszcza poprzez internalizację nierealistycznych ideałów ciała – sprzyjają media.

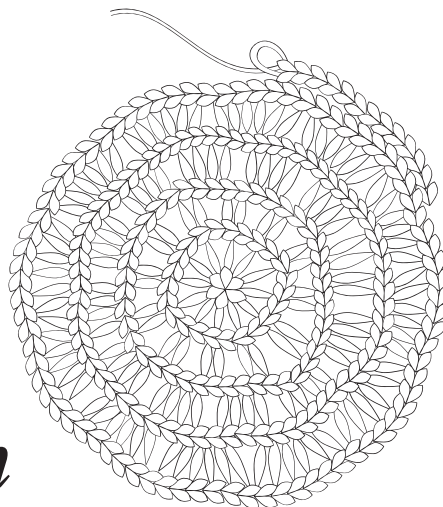
Naukowcy z Uniwersytetu w Poczdamie zbadali wpływ seksualizowanych obrazów

kobiet i mężczyzn na autouprzedmiotowienie u młodzieży. Wyniki potwierdziły wcześniejsze ustalenia: oglądanie tego rodzaju zdjęć kobiet na Instagramie wiązało się u dziewcząt z przesadną koncentracją uwagi na wyglądzie i dążeniu do szczupłej sylwetki. Z kolei przyglądanie się zdjęciom seksualizowanych mężczyzn przełożyło się na monitorowanie ciała u obu płci poprzez internalizację ideału masywności.

Wyniki te pokazują, że mechanizm auto-uprzedmiotowienia może dotyczyć również chłopców. Nie stwierdzono jednak bezpośredniego związku między ekspozycją na seksualizowane zdjęcia mężczyzn a nadawaniem wyglądowi większego znaczenia niż kompetencjom. Może to sugerować, że masywność bywa postrzegana jako oznaka umiejętności, a nie tylko atrakcyjności.

Badacze podkreślają potrzebę dalszych badań nad wpływem internalizacji ideałów ciała na samoocenę i autouprzedmiotowienie młodzieży. ●

Medytacja nad szydełkiem



Naukowczynie z Uniwersytetu w Wollongong w Australii postanowiły zbadać związek między szydełkowaniem a dobrostanem psychicznym. W tym celu opracowano i przetestowano pilotażową wersję ankiety online. W badaniu wzięło udział 8391 osób z 87 krajów, z czego większość stanowiły kobiety w wieku 41–60 lat. Co odpowiedzieli respondenci? Powszechnie deklaruwali poprawę nastroju po szydełkowaniu: czuli się spokojniejsi, szczęśliwsi i bardziej potrzebni. Wskazywali również, że szydełkowanie korzystnie wpływa na ich pamięć

i koncentrację. W wielu komentarzach badani zwracali uwagę na medytacyjny charakter tej aktywności. Badaczki wiążą te obserwacje z tak zwaną reakcją relaksacyjną (ang. *relaxation response*). To termin wprowadzony do psychologii stresu przez Herberta Bensona, odnoszący się do stanu, w którym zmniejszają się: napięcie mięśniowe, aktywność kory mózgowej, tempo pracy serca i ciśnienie krwi, a oddech staje się spokojniejszy. Według badaczek w osiąganiu tego stanu może pomagać rytmiczna i powtarzalna natura szydełkowania. ●



41,4 proc. Polaków jest niezadowolonych z jakości swojego snu. Co przeszkadza im się wyspać?

- goniąca myśli
- wielokrotne budzenie się w nocy
- martwienie się o swoją przyszłość
- stres
- nadużywanie technologii

Źródło: raport „Sen Polaków. Straty dla gospodarki. Edycja 2025”, UCE Research i platforma ePsychodzy.pl

Kawa na DZIEŃ DOBRY

W „European Heart Journal” opublikowano raport z analizy danych dotyczących ponad 40 tysięcy osób, podzielonych na trzy grupy: pijących kawę głównie rano, pijących ją równomiernie przez cały dzień oraz w ogóle niepijących kawy. Przez 10 lat śledzono stan ich zdrowia, aby sprawdzić, czy pora spożywania kawy miała wpływ na zdrowie. W analizie uwzględniono czynniki mogące wpływać na ogólne ryzyko zgonu, takie jak: wiek, palenie tytoniu, dieta, aktywność fizyczna, jakość snu i ogólny stan zdrowia. Wnioski? Po uwzględnieniu ilości wypijanej kawy (zarówno z kofeiną, jak i bez), zbadaniu długości snu i innych zmiennych stwierdzono, że osoby rozpoczynające dzień od kawy miały niższe ryzyko zgonu ogółem (o 16 proc.)

oraz zgonu z powodu chorób serca (o 31 proc.) w porównaniu do osób, które w ogóle nie piły kawy. U osób sięgających po kawę przez cały dzień nie zaobserwowano takiego obniżenia ryzyka. Co więcej, większe ilości kawy przynosiły korzyści jedynie u osób, które wybierały ją rano, a nie u tych, które piły ją w ciągu całego dnia.

Być może kawa wypijana rano wspiera naturalny rytm dobowy organizmu, a ta pita później w ciągu dnia zakłóca ten rytm, co wiąże się z podwyższonym ciśnieniem krwi, stanem zapalnym oraz zwiększonym ryzykiem chorób serca. Jednak do wyników badania należy podchodzić z ostrożnością, ponieważ spożycie kawy było oceniane wyłącznie na podstawie deklaracji uczestników, co może być przyczyną nieścisłości. ●





Zapuć korzenie w rzeczywistości

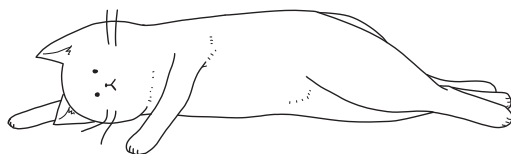
Badacze z Uniwersytetu Warszawskiego postawili pytanie, czy więzi offline mogą chronić nas przed negatywnymi skutkami korzystania z przestrzeni wirtualnych. Czy pełne bliskości relacje i przywiązanie do własnego domu, okolicy, w której mieszkamy, czy sąsiadów mogą sprawić, że korzystanie z technologii będzie mniej szkodliwe – albo nawet bardziej korzystne – dla naszego samopoczucia?

W badaniu wzięła udział reprezentatywna pod względem płci, wieku i miejsca zamieszkania próba 1250 obywateli Polski. Uczestnicy wypełnili ankietę online, w której odpowiadali na pytania dotyczące ich stresu psychicznego, przywiązania do ludzi i miejsc oraz korzystania z przestrzeni wirtualnych. Analiza wyników ujawniła, że słabsze zakorzenienie w rzeczywistości offline wiązało się z silniejszym wzrostem

objawów depresji i lęku przy rosnącym używaniu wirtualnych przestrzeni. Silniejsze relacje z bliskimi i poczucie zakorzenienia w realu osłabiały związek między czasem spędzonym online a objawami depresji i lęku.

Wyniki pokazały także, że lęk przed wchodzeniem w autentyczne relacje moderuje związek między korzystaniem z miejsc wirtualnych a objawami depresji i lęku – związek ten jest silniejszy u osób z wysokim poziomem lęku przed przywiązaniem.

Badacze przypuszczają, że osoby silnie związane z rzeczywistymi miejscami i ludźmi mają lepszy dostęp do zasobów emocjonalnych, społecznych i środowiskowych. A te mogą chronić je przed potencjalnymi negatywnymi skutkami zaangażowania w wirtualny świat. To kolejny argument za budowaniem relacji offline i dbaniem o emocjonalnie ważne miejsca. ●



„Nawet najmniejszy kot jest arcydziełem”

- Leonardo da Vinci



Opera z szumem Bałtyku



Na zdjęciach: Opera Leśna w Sopocie; Giacomo Puccini, „Turandot”, z udziałem Ukrainian Freedom Orchestra; inscenizowany cykl pieśni kaszubskich „Wolô bôskô” autorstwa współczesnego kompozytora Łukasza Godyli

W dniach 10–16 lipca w Sopocie oraz w przestrzeni miejskiej Gdańska odbędzie się kolejna edycja Baltic Opera Festivalu.

„U podstaw i przyczyn Baltic Opera Festivalu leży moje marzenie o wykorzystaniu w pełni wspaniałych możliwości i światowego poziomu niezwykłego obiektu, jakim jest powołana do życia w 1909 roku Opera Leśna w Sopocie” – mówi inicjator wydarzenia Tomasz Konieczny, światowej sławy bas-baryton. Festiwal kierowany jest zarówno do zaangażowanych melomanów, jak i do osób, które dopiero zaczynają operę poznawać.

W programie znalazło się pięć tytułów. Są to: „Salome” – najbardziej znana opera Richarda Straussa (będzie pokazana dwa razy); „Pasja według św. Łukasza” Krzysztofa Pendereckiego – uważana za jedno z najważniejszych osiągnięć kompozytora; „Podróż zimowa” inspirowana poezją Krzysztofa Kamila Baczyńskiego; „Głos potwora” – opera inspirowana filmem „Europa,

Europa” w reż. Agnieszki Holland; „Wolô bôskô” – cykl tradycyjnych pieśni kaszubskich autorstwa współczesnego kompozytora Łukasza Godyli. Na koniec odbędzie się koncert w Centrum św. Jana w Gdańsku.

Hasło tegorocznej odsłony brzmi „Samotność wykluczonego wędrowca”. Na scenie Opery Leśnej w Sopocie, zainaugurowanej ponad 100 lat temu jako Teatr Natury, nabiera ono dodatkowego znaczenia – coraz więcej badań naukowych i obserwacji klinicznych widzi bliski kontakt z przyrodą jako skuteczne narzędzie regulowania emocji. Zwłaszcza w połączeniu z muzyką – o której wiemy, że nie tylko łagodzi obyczaje i dostarcza wzruszeń, ale i pełni funkcję terapeutyczną.

Baltic Opera Festival, III edycja, od 10 do 16 lipca: Opera Leśna w Sopocie, Centrum św. Jana w Gdańsku, 100stocznia/Stocznia Gdańska, więcej informacji i bilety na balticoperafestival.pl (współpraca reklamowa) ●

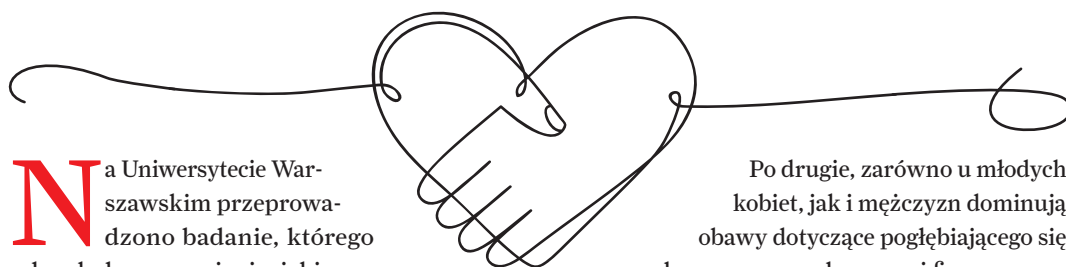
*„Czas to upływające
chwile, ziarenka piasku
przesypujące się
w klepsydrze”*

— **Andrzej Sapkowski,**
Pani Jeziora

Biżuteria marki Vezzi, letnia kolekcja inspirowana oceanem; vezzi.pl



W sieci wsparcia



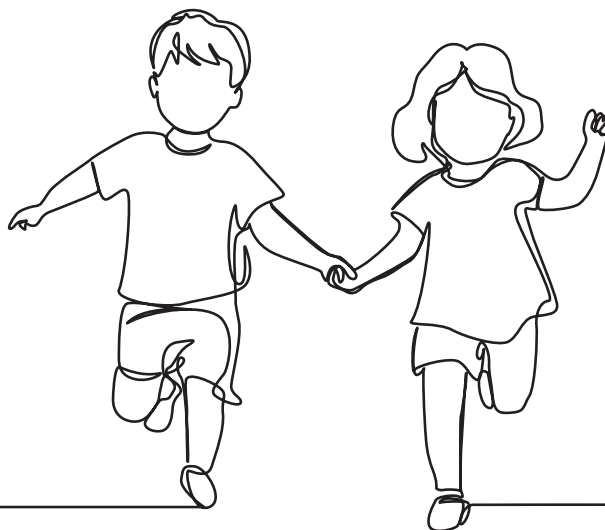
Na Uniwersytecie Warszawskim przeprowadzono badanie, którego celem było zrozumienie, jakie zagrożenia i wyzwania związane z bieżącymi kryzysami najbardziej niepokoją Polaków w wieku 18–29 lat. Sprawdzone również potencjalne różnice w percepcji tych zagrożeń między młodymi kobietami a mężczyznami.

W badaniu opartym na odpowiedziach z kwestionariusza 1110 osób (próba reprezentatywna pod względem płci i miejsca zamieszkania) pytano o stopień zaniepokojenia różnymi zagrożeniami i wyzwaniami związanymi z bieżącymi kryzysami (między innymi kryzysem gospodarczym, klimatycznym oraz wojną w Ukrainie). Uczestnicy wypełniali też kwestionariusz mierzący objawy depresji oraz kwestionariusz pokazujący dostępność różnych form wsparcia społecznego. Co wynika z badania? Po pierwsze, młode kobiety są szczególnie zaniepokojone zagrożeniami dla praw kobiet.

Po drugie, zarówno u młodych kobiet, jak i mężczyzn dominują obawy dotyczące pogłębiającego się kryzysu gospodarczego i finansowego oraz braku odpowiedniej ochrony zdrowia psychicznego. Szczególnie niepokojące wyniki sugerują, że około 30 proc. młodych Polaków znajduje się w grupie ryzyka klinicznego nasilenia objawów depresji. (Należy jednak podkreślić, że klinicznie istotne nasilenie objawów depresji nie stanowi ścisłej diagnozy, a jedynie wskazuje na zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń depresyjnych).

Zaobserwowano ponadto słabe, ale istotne związki między obawami dotyczącymi bieżących kryzysów a objawami depresji. Czynnikiem łagodzącym nasilenie tego związku okazuje się być wsparcie społeczne. Tym samym wyniki badania zwracają uwagę na znaczenie budowania sieci wsparcia społecznego, które mogą chronić młodych ludzi w obliczu ujętych w badaniu wyzwań i zagrożeń. ●

Co z serca ta na twarzy



Pomimo że noworodki mogą używać wszystkich elementów twarzy, niektóre ich obwody neuronowe muszą jeszcze dojrzeć, aby móc wyrażać i rozpoznawać emocje. Już od pierwszych tygodni życia niemowlę jest w stanie rozpoznać twarz matki i naśladować uśmiech dorosłego. Wie, że uśmiech przyciąga większe zainteresowanie dorosłych niż inne ruchy, takie jak przybijanie piątki czy klaskanie.

Od najmłodszych lat dzieci pokazują swoją osobowość w wyrazie twarzy. Nie jest jasne, jak i dlaczego tak szybko uczą się komunikować z otoczeniem za pomocą mimiki. Niektórzy uważają,

że jest to spowodowane ich upodobaniem do twarzy, co pokazują eksperymenty, w których noworodki są bardziej zainteresowane obrazami z twarzą, oczami, brwiami, nosem i ustami niż innymi pozbawionymi wizerunków obrazami. Inne przypuszczenie jest takie, że twarz daje dzieciom możliwość wcześniejszej komunikacji bez użycia słów.

Twarz bez wątpienia należy do tych części ciała, które dostarczają najwięcej informacji o naszych uczuciach lub myślach: mięśnie twarzy tworzą wyraz mimiczny, który jest równie wymowny, co słowa, a może nawet bardziej. ●



FRAGMENT KSIĄŻKI „KOMUNIKACJA NIEWERBALNA. JĘZYK POZA SŁOWAMI”, NÚRIA JAR, WYD. EMSE; WYBÓR, TYTUŁ I SKRÓTY OD REDAKCJI (WSPÓŁPRACA REKLAMOWA)

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF BIELIŃSKI, K. MYSTKOWSKI/JOEFA BALT YCKA W GDAŃSKU, CSA-PRINTSTOCK, CSA IMAGES, CHRISTIAN HORZ/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



Czy można sterować mimiką?

Mikroekspresja to mimowolny, ulotny wyraz twarzy, który informuje nas o prawdziwości wyrażanej emocji. Większość ludzi potrafi udawać wyraz szczęścia, smutku lub złości, ale nikt nie jest w stanie upozorować wyrazu zaskoczenia w czasie krótszym niż 100 milisekund, niezależnie od wysiłku. Ten ułamek czasu zdradza, czy emocja jest autentyczna.

Mikroekspresje jako pierwsi zdefiniowali Ernest Haggard i Kenneth Isaacs. Pod koniec lat 60. XX wieku, analizując nagrania z psychoterapii w zwolnionym tempie, odkryli, że klatki filmowe uchwyciły te krótkotrwałe wyrazy, które spontanicznie pojawiały się na twarzach pacjentów. Mogły je w rzeczywistości dostrzec jedynie najbardziej wytrenowane oczy. Badanie mikroekspresji wyznaczyło nowe horyzonty, otwierając możliwość wykrywania kłamstw. Ten temat jest gruntownie badany od lat 80. XX wieku. ●

Oko w oko z kłamcą

W ostatnich dekadach XX wieku badacze dostrzegli, że osoby udające emocje odczuwają zakłopotanie, gdy próbują kontrolować mięśnie twarzy w celu zamaskowania tego, co czują. Jeśli staramy się ukryć autentyczną emocję, ta fałszywa zawsze ujawni się z większą siłą, mimo że trwa krócej i pojawia się oraz znika znacznie szybciej. W takim przypadku kluczowe w rozpoznawaniu kłamców są oczy: kontakt wzrokowy, kierunek spojrzenia, ruch oczu, zmiany mięśni wokół nich, mruganie i rozszerzone źrenice zdradzają prawdę. Natomiast uśmiech pomaga ukryć prawdziwe myśli. Przy czym możemy wyczuć fałszywość uśmiechu, jeśli pojawia się nagle lub ma subtelną asymetrię, która u osób praworęcznych zwykle jest bardziej widoczna po lewej stronie twarzy.

Inne elementy, które mogą przyczynić się do wykrycia kłamstwa, to wyraźnie asymetryczne grymasy lub brak zgodności między wyrazem twarzy a tonem głosu lub innymi częściami ciała. Gdy ktoś chce coś ukryć, poświęca znacznie więcej uwagi, by nie dać tego poznać na twarzy i oczu niż z obserwacji innych części ciała, jak dłonie czy nogi. ●

