LUBIĘ
SZANUJĘ
AKCEPTUJĘ
SIEBIE

Cześć!

Tutaj Justyna i Paulina. Przed Wami lektura naszego wspólnego dzieła, jednak zanim się w nią zagłębicie, chciałybyśmy się podzielić kilkoma słowami wstępu.

Psychologia jest bliska nam obu, była również przedmiotem naszych studiów na Uniwersytecie Śląskim i Uniwersytecie Jagiellońskim. W trakcie szkoleń, które prowadziłyśmy w ramach projektu redakcjaBB zauważyłyśmy, że młodzi ludzie są coraz bardziej zainteresowani zagadnieniami zdrowia psychicznego, samoakceptacji czy naukowego spojrzenia na tę dziedzinę nauki. Problem pojawia się, gdy chcą dotrzeć do rzetelnych źródeł informacji.

Wpływ social mediów, niekorzystnego środowiska czy po prostu zbyt duża presja otoczenia sprawiają, że młodzi ludzie coraz częściej odczuwają zachwianie równowagi zdrowia psychicznego. Nasze obserwacje sprawiły, że we współpracy z doświadczonymi psycholożkami postanowiłyśmy stworzyć swego rodzaju przewodnik, a zebrana w nim wiedza oraz doświadczenie mają wesprzeć młodych ludzi stojących u progu dorosłości. Cenne porady, wskazówki i komentarze dotyczące tematów psychologicznych mogą okazać się wyjątkowo przydatne podczas pierwszych, poważnych wyborów życiowych. Chciałybyśmy, aby ten e-book stał się początkiem dyskusji i rozmowy na tematy często trudne, ale niezwykle ważne – nie tylko dla młodzieży.

Jesteśmy przekonane, że każdy młody człowiek jest wyjątkowy. Wasze pasje, umiejętności, ciekawość świata i otwartość na drugiego człowieka zaskakują nas przy każdym spotkaniu. Będąc tylko nieznacznie starsze od Was, mamy za sobą już pierwsze poważne dylematy, sukcesy i porażki, lecz wciąż pamiętamy, jak skomplikowane było dorastanie. Każda zamieszczona w e-booku rozmowa czy porada jest niepowtarzalną i cenną wskazówką.
Od psychologów – dla Was!

Cześć! 2
Jak zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem? 4
Moje cechy – o źródłach różnic między ludźmi 8
Zdrowy egoizm 14
Bądźmy dla siebie wyrozumiali 16
Poczucie własnej wartości 22
Zaakceptuj siebie! 26
Moja cielesność 30
Emocje – te łatwe i te trudne 34
Filmowe odbicie rzeczywistości 36
Szacunek w XXI wieku – zaplątani w sieci relacji 42
Samorozwój – zainwestuj w siebie 46
Bądźmy uważni i wrażliwi 48
Nie jesteś sam/sama 52
Podsumowanie 54
Podziękowania 55

mgr Agata Głyda

Jak zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem?

Czy wiesz, że na Fidżi telewizję wprowadzono dopiero w 1995 roku? Zanim pojawiły się tam zachodnie seriale, fidżyjskie nastolatki lubiły swoje odbicie w lustrze. Pojęcie „bycia na diecie" było całkowicie nieznane. Grupa badaczek zebrała dane tuż po wprowadzeniu na wyspę telewizji i następnie trzy lata później. Wyniki okazały się niezwykle ciekawe!

Badania wykazały bowiem, że 75% nastolatków zaczęło wyrażać niezadowolenie ze swojego wyglądu, a 11% prowokować wymioty po jedzeniu, co może wskazywać na rozwój zaburzeń odżywiania (bulimia). Wnioski nasuwają się same: ekspozycja na nierealistyczne, medialne obrazki nam nie służy. Ówczesna telewizja i kultowy serial *Beverly Hills 90210* to odpowiedniki dzisiejszego Instagrama i TikToka. Czas, aby każdy z nas zadał sobie pytanie, czy te aplikacje mają wpływ na to, jak siebie postrzegamy?

Zapewniam Cię, że mają! Badania potwierdzają też, że nawet świadomość tego, że zdjęcia wrzucane do sieci są obrabiane w programach graficznych, nie chroni przed porównywaniem się z nimi i powątpiewaniem w swój dobry wygląd. Kultura, w której obecnie żyjemy, wywiera ogromną presję. Mamy być szczupli, zawsze uśmiechnięci, z idealnie ułożonymi włosami, nieskazitelną cerą, ubrani w markowe ubrania i najlepiej z najnowszym iPhone'em w ręce. Do tego świadectwo z paskiem i najlepsze osiągnięcia sportowe. Ciężko jest stawiać temu opór, zwłaszcza w młodym wieku, kiedy chęć przynależenia do grupy, bycia lubianym, akceptowanym czy popularnym jest tak ważna.

Wielu nastolatków boryka się z problemami z samoakceptacją, często dochodzą do tego

pogmatwane relacje rodzinne. Nasze ciało w okresie nastoletnim przechodzi ważne zmiany, zaczyna dojrzewać, zmieniać się, co jest zupełnie normalne. To jest zupełnie normalne a jednak nieustannie dążymy do spełniania nierealistycznych oczekiwań wobec naszego wyglądu. Jak więc zaakceptować siebie, te zmiany i skutecznie poradzić sobie z zewnętrznym naciskiem?

Zamiast sprawdzać co w telefonie, sprawdź co u Ciebie

Monitoruj swoje samopoczucie za każdym razem, kiedy logujesz się do mediów społecznościowych. Nie wahaj się i zrezygnuj z obserwowania wszystkiego, co sprawia, że gorzej się czujesz. Obserwuj swój nastrój – sprawdzaj czego potrzebuje Twoje ciało, częściej niż sprawdzasz telefon.

Ciałopozytyw rules

Zaobserwuj ciałopozytywne konta na Instagramie. Zapewniam, że będzie to miła odmiana – zobaczysz, że nasze ciała są różnorodne i że jest to zupełnie normalne. Dodatkowo, oswoisz się z odmiennością. Nauczysz się darzyć równym szacunkiem nie tylko siebie, ale też innych i podchodzić do ciał spoza kanonu piękna z tolerancją i otwartością. Sprawdź #ciałopozytywność.

Ciało jest dobre

Praktykuj codziennie wdzięczność wobec ciała. Koniec z samokrytyką, pora na docenienie. Poniżej kilka przykładowych powodów do wdzięczności:

- dzięki niemu mogę jeździć na rowerze,
- serce bije codziennie w rymie, jakiego potrzebuję,

- mogę oddychać nawet kiedy śpię, moje ciało jest czujne,
- pozwala mi czuć różne emocje,
- mogę przytulać i pocieszać przyjaciół, moje ramiona na to pozwalają,
- mogę czytać ten tekst, wzrok i mózg są wspaniałe.

Mam nadzieję, że po lekturze tego rozdziału nauczysz się spoglądać na siebie nieco bardziej przychylnym okiem i z większą samoakceptacją. Ciało jest zawsze przy Tobie i nigdy Cię nie ocenia.

Twoje ciało jest dobre!

mgr Agata Głyda - psycholog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna i psychodietetyk.

Autorka bloga psycholognadiecie.pl.
Jej misją jest pomaganie ludziom w budowaniu zdrowszego podejścia do jedzenia, siebie i innych ludzi. Uczy jak akceptować siebie niezależnie od wyglądu i budować zdrowe nawyki z życzliwością dla swojego ciała, a nie z nienawiści do niego.

Autorka Ciałożyczliwego Kalendarza Ściennego na 2021 rok.

fot. Malwina Gola

dr hab. Aleksandra Gruszka-Gosiewska

Moje cechy – o źródłach różnic między ludźmi

Wywiad z Aleksandrą Gruszką-Gosiewską

Paulina Gawęda: Czym są różnice indywidualne z psychologicznego punktu widzenia?

Dr hab. Aleksandra Gruszka-Gosiewska: Ludzie są jak płatki śniegu: niby wszyscy jesteśmy do siebie podobni, a jednocześnie całkowicie wyjątkowi. Ta naturalna zmienność i różnorodność to właśnie tak zwane *różnice indywidualne*, które dotyczą sfery temperamentu i osobowości; naszych zdolności, preferencji i postaw. Różnimy się w bardzo wielu aspektach. Psychologowie od długiego już czasu próbują opisać i zrozumieć tę zmienność – na czym ona dokładnie polega, jakich sfer dotyczy, skąd się bierze, jak wpływa na nasze życie… w tym celu analizują nasze cechy. Cechy to pewne tendencje w zachowaniu, które są uniwersalne, czyli wspólne dla wszystkich ludzi pochodzących z różnych kultur i populacji. Ludzie charakteryzują się jednak różnym natężeniem tych cech (na przykład niska versus wysoka inteligencja), i stąd cała różnorodność. Cechy mają podłoże biologiczne, jednak ich ostateczny kształt zależy również od środowiska, w którym rozwija się dana osoba, choć w rzeczywistości trudno dokładnie orzec, co w naszym zachowaniu jest czysto biologiczne, a co wynika z interakcji mechanizmów biologicznych ze środowiskiem.

A zatem czym jest temperament i jak można go opisać?

Temperament jest częścią osobowości najsilniej zależną od genów i struktur biologicznych. W pewnym sensie człowiek to maszyna zbudowana z układów biologicznych, których działanie jest wtórnie i modyfikowane przez środowisko. Te właściwości naszej osobowości, które pozostają pod silnym wpływem biologii, to właśnie temperament. Najogólniej mówiąc, od niego zależy poziom energii i typ emocjonalności danej osoby. Temperament decyduje o tym, czy jesteśmy raczej aktywni czy spokojni, optymistyczni czy lękowi, wrażliwi emocjonalnie czy odporni itd. Trzeba jednak zaznaczyć, że istnieje wiele modeli temperamentu, które postulują istnienie różnych cech.

Wspomniała Pani o unikalności każdego człowieka. Czy możemy zatem powiedzieć o sobie, że jesteśmy wyjątkowi?

Oczywiście! Każdy z nas – jak płatek śniegu – jest absolutnie wyjątkowy. Nie ma dwóch osób, które miałyby takie same losy, identyczne sylwetki, oczy, włosy czy cokolwiek innego. No, może z małym wyjątkiem: jak wiemy, prawie identyczni są bliźniacy jednojajowi – ale tylko prawie. Nie ma też dwóch osób identycznych pod względem psychologicznym: cech osobowości, poziomu inteligencji, postaw czy preferencji. Również i pod tym względem bliźnięta jednojajowe są bardziej do siebie podobne niż osoby niespokrewnione, a nawet zwykłe rodzeństwo – ale tylko podobne, nie identyczne. Psychologia różnic indywidualnych dosyć wyraźnie tę różnorodność upraszcza, zakładając, że istnieje pewien uniwersalny zestaw cech naszego gatunku, natomiast poszczególni osobnicy różnią się pod względem ich natężenia. Tym, co nas różni, są więc nie cechy czy zestawy cech (jak myślimy potocznie), ale konstelacje natężenia wspólnych cech np. więcej – mniej inteligencji, więcej – mniej ekstrawersji. Można więc powiedzieć, że z punktu widzenia psychologii różnic indywidualnych, każdy z nas jest unikalną odmianą uniwersalnego wzorca ewolucyjnego natury człowieka, która rozwija się jako wypadkowa wrodzonych cech, procesu socjalizacji i wcześniejszych doświadczeń.

Nawiasem mówiąc, badacze wciąż spierają się o to, jakie są te wspólne, kompleksowe ramy – ile jest podstawowych cech osobowości: trzy? pięć? sześć? A przecież poza osobowością różnią nas zdolności, preferencje, postawy, wartości – i wszystkie te właściwości składają się na naszą unikalność. Na to wszystko nakłada się jeszcze zupełnie niepowtarzalne i jednostkowe poczucie tożsamości, rozumienie siebie i swojego życia jako pewnej historii – ale tym psychologia różnic indywidualnych się nie zajmuje.

Jak różnice indywidualne mogą realnie wpływać na decyzje, które podejmują młodzi ludzie?

Cechy to nic innego jak tendencje do podejmowania pewnych typów zachowań w określonych sytuacjach. Dla przykładu: osoby wytrzymałe wykazują tendencję do tego, żeby poszukiwać sytuacji bogatych w stymulację. Wolą bywać tam, gdzie jest wesoło, głośno, a może wręcz niebezpiecznie. Natomiast osoby wrażliwe i neurotyczne raczej unikają takich okoliczności. Wybierają ciszę

i spokój. W skrócie – do pewnego stopnia różnice indywidualne decydują o tym, czy wybieramy raczej bibliotekę, czy dyskotekę. W tym sensie cechy wpływają na nasze decyzje, wyznaczając warunki, w jakich czujemy się optymalnie i którym te decyzje są podporządkowane. Oczywiście, czynników wpływających na nasze decyzje dotyczące opcji zachowania jest znacznie więcej.

Młodzi ludzie są na etapie, w którym odkrywają siebie. Ma Pani radę, jak poszerzać świadomość cech osobowości czy temperamentu?

Pierwsza rzecz to spróbować odkryć, co naprawdę lubimy, a czego nie lubimy, co sprawia nam frajdę, przyjemność, a co jest powodem irytacji, lęku lub zmartwienia. Warto obserwować swoje reakcje w różnych sytuacjach i poszukiwać wzorców we własnych odczuciach i zachowaniach. Taka połączona z autorefleksją obserwacja pozwoli przynajmniej częściowo poznać swoje mocne i słabe strony.

Druga metoda to niewątpliwie lektura. W księgarniach i bibliotekach można znaleźć bardzo dużo prostych i zrozumiałych dla każdego podręczników i poradników z dziedziny psychologii. Warto sięgać do tych książek, szczególnie na takim etapie w życiu, kiedy dopiero badamy swoje możliwości.

Jest jeszcze jedna rzecz – czasami warto

ilustr. Anna Flaka @akropkaflaka

stawiać się w sytuacji dyskomfortu lub w sytuacjach dla nas nowych, które też przez część osób mogą być odbierane jako męczące. Ludzie mają tendencję do tego, żeby zawsze wybierać to, co przyjemne, albo przynajmniej znośne. Tymczasem zanurzenie w sytuacji dyskomfortu i jej wytrzymanie – przekroczenie strachu – pozwala nam doświadczyć nowego siebie. Tylko wówczas uczymy się przesuwać granice swoich możliwości.

Jak środowisko, np. szkolne, w którym są zanurzeni młodzi ludzie, może wpływać na kształtowanie się różnic indywidualnych?

Środowisko szkolne to bardzo silny czynnik społeczny i kulturowy. Intensywnie oddziałuje na nasze zachowania, nawyki oraz na niektóre cechy. Na przykład badania pokazują, że systematyczna edukacja w pewnym stopniu podnosi poziom inteligencji i kreatywności uczniów, nawet w naszej powszechnie krytykowanej szkole. Są jednak takie cechy, jak reaktywność emocjonalna czy neurotyzm, które są bardziej stabilne i w mniejszym stopniu poddają się wpływowi tego środowiska.

Działania w zgodzie ze sobą – na co warto zwrócić uwagę w młodym wieku?

W młodym wieku na pewno warto się skupić na poznaniu samego siebie, o czym

była już mowa. To właśnie prowadzi do działania w zgodzie ze sobą. Nie ma chyba lepszej motywacji do działania, niż robienie tego, co jest zgodne z nami: z naszymi celami, wartościami i preferencjami. Tylko robiąc to, czego naprawdę chcesz, będziesz to robić niezależnie od tego, czy jest dzień, czy noc, czy ktoś patrzy, czy nikt Cię nie widzi, czy Ci wychodzi, czy też się nie udaje.

Ma Pani jakąś dobrą radę na przyszłość dla młodzieży?

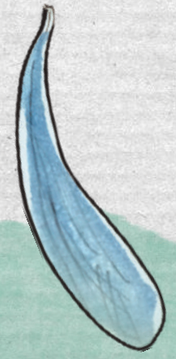
Zabrzmi to bardzo trywialnie, ale to coś, w co głęboko wierzę i czego chcę nauczyć również swoje dzieci: próbowania i niepoddawania się. Obrazuje je tekst z kreskówki *Kung-Fu Panda*, który niezwykle mi się podoba. W jednym z odcinków, kiedy Tygrysica dopiero zaczynała swoje szkolenie i nie potrafiła wykonać zaleconego przez mistrza kopnięcia, mistrz Shifu (w oryginale: Dustin Hoffman) powiedział: *Nie musisz tego zrobić za pierwszym razem, ani za drugim, ani nawet za pięćdziesiątym.* Co to znaczy? Kiedy czegoś się uczymy i nie bardzo nam się to udaje, odczuwamy wielką frustrację i chcemy rzucić daną aktywność. Tymczasem warto po prostu próbować i nie zastanawiać się nad tym, czy idzie nam dobrze, czy źle, bo wygrana przyjdzie z czasem. Jeśli miałabym coś doradzić, to właśnie to: nie poddawajcie się! To jest ta stara zasada, która głosi, że sukces, twórczość czy geniusz to 99% potu i tylko 1% inspiracji.

Czyli wychodzi na to, że sami przyciągamy sukces nasza pracą.

Niestety, dokładnie tak. Upraszczając, badania pokazują, że ludzie, którzy więcej czasu spędzają w pracy, mają więcej pieniędzy i są bardziej szanowani przez innych. To dość oczywiste, ale paradoksalnie – praca, która moim zdaniem prowadzi do sukcesu i dobrego samopoczucia to ta, którą wykonujemy w znacznej mierze dla niej samej, niejako w oderwaniu od przypadającej za jej wykonanie nagrody. Praca, która jest zanurzeniem w działanie, celebrowaniem tego działania. Buddyści uważają, że kiedy działamy w pełnej zgodzie ze swoim wewnętrznym ja, to w takim stanie umysłu sprawy same się układają. Nasze zamierzenia i marzenia niejako same się spełniają.

Myślę, że to doskonała rada. Sama przypominam sobie, jak w liceum, wyznacznikiem mojej inteligencji były oceny, co było całkowicie sprzeczne z moimi uczuciami.

Mogę zdradzić Wam jeszcze jeden chwyt na poprawę samopoczucia, kiedy coś się nie udaje. Na egzaminie, sprawdzianie, w sporcie – zawsze ktoś jest najlepszy, ale zawsze jest i ten najgorszy. Jestem człowiekiem, tak jak wszyscy, któremu czasem zdarza się być tymi najlepszymi a czasem najgorszymi. Czasem najgorszym, a czasem najlepszym będę ja... Warto patrzeć na siebie w szerszej perspektywie!



dr hab. Aleksandra Gruszka-Gosiewska – psycholog, zastępczyni dyrektora ds. ogólnych w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Jest autorką i współautorką publikacji naukowych i popularyzatorskich m.in. z zakresu psychologii poznawczej, różnic indywidualnych, twórczości i neuropsychologii, a także prowadzi zajęcia poświęcone problemom z tych obszarów. W latach 2004-2006 – jako laureatka Wellcome Trust Fellowship – pracowała w MRC Cognition and Brain Sciences Unit w Cambridge (Wielka Brytania). Współpracuje z Uniwersytetem SWPS.

fot. Agnieszka Fiejka

dr Maria Chełkowska-Zacharewicz

Zdrowy egoizm

Idziesz wyboistą ścieżką. Masz za sobą trudy podróży, a czeka Cię jeszcze więcej przeciwności losu. Jesteś zmęczony/a i przeciążony/a. Jest Ci bardzo ciężko.

W tej drodze może towarzyszyć Ci Przyjaciel. Masz do wyboru takiego, który mówi: *Przestań marudzić, wiesz jak ciężko mają inni? Nie narzekaj. Weź się w garść!* Albo przyjaciela, który mówi: *Rozumiem, że ci trudno, każdemu byłoby trudno w tej sytuacji. Wiedz, że jestem przy Tobie, przejdziemy przez to razem.* Którego przyjaciela chciałbyś/abyś mieć przy sobie? Tego drugiego? Jest spora szansa, że tak pomyślałeś/aś.

A więc… Którym przyjacielem jesteś dla siebie dzisiaj? Czy Twoje zachowania względem siebie bliższe są pierwszemu czy drugiemu?

Troska przyjaciela wobec przyjaciela to coś bardzo naturalnego, ale troska i uważność wobec samego siebie nie jest już tak oczywista.

Świadomość, uważność i troskliwe reagowanie na własne potrzeby, emocje i wrażenia to umiejętności, których możemy się nauczyć. To umiejętności, którym warto poświęcić czas, ponieważ mogą dać naszej codzienności dużo pozytywnych efektów. W naszym życiu sporo jest nieprzewidywalności i związanego z nią stresu, a wokół dzieje się tak dużo, że nasze umysły zwyczajnie nie nadążają za szaleństwem dnia codziennego. Stąd pomysł na trenowanie uważności.

Gdy jesteśmy uważni na swoje potrzeby, możemy na nie zareagować i troskliwie o nie zadbać – w ten sposób chronimy się przed napięciem i frustracją. Uważność na własne emocje i wrażenia sprawia, że efektywniej radzimy sobie ze stresem, lepiej potrafimy regulować nasze emocje. To z kolei pomaga wzmacniać naszą odporność psychiczną i efektywność działania nawet w trudnych chwilach. Uważne spoglądanie na kotłujące się w naszej głowie myśli pozwala nam nabierać dystansu i jest skutecznym sposobem na profilaktykę trudności psychologicznych, z którymi zmaga się tak wielu z nas.

I gdy już tak zatroszczysz się o siebie i z uważnością podejdziesz do swoich doświadczeń, to znacznie łatwiej będzie Ci z troską i uważnością spojrzeć na drugiego człowieka. Pomyśl, czyż świat nie byłby piękniejszy, gdyby każdy/a z nas praktykował taki zdrowy egoizm?

dr Maria Chełkowska-Zacharewicz – psycholog muzyki łącząca muzyczne doświadczenie z psychologicznym powołaniem. Od ponad 10 lat prowadzi zajęcia na wyższych uczelniach oraz szkolenia i warsztaty korzystając z wiedzy opartej na badaniach naukowych.

W ramach projektu Strefa Harmonii (www.strefaharmonii.pl) wspiera muzyków na różnych etapach kariery poprzez spotkania indywidualne, warsztaty stacjonarne i online. Swoje metody pracy opiera na treningu akceptacji i zaangażowania, a jej celem jest towarzyszenie klientom w rozwijaniu elastyczności oraz odporności psychologicznej.

Efekty jej pracy naukowej i popularnonaukowej można przeczytać w książce „Psychologia muzyki", tekstach naukowych i popularnonaukowych oraz na blogu www.psychologiamuzyki.pl.

fot. Kamil Zacharewicz

dr Agnieszka Skorupa

Bądźmy dla siebie wyrozumiali

Justyna Górka: Człowiek we współczesnym świecie – jak się w tym nie pogubić?

Dr Agnieszka Skorupa: Gdybyśmy wiedzieli, to nie tylko mielibyśmy mniej klientów na psychoterapii, ale w ogóle bylibyśmy szczęśliwsi. To ważne pytanie: jak się nie pogubić. Faktem jest, że obecny kształt świata stawia przed nami wiele wyzwań i te wyzwania są całkiem inne niż wyzwania naszych rodziców, dziadków czy pradziadków.

Czy to znaczy, że kiedyś żyło się lepiej? Bez medialnego chaosu, przebodźcowania i natłoku informacji, które szczególnie doskwierają nam teraz, w czasie pandemii, gdy nasze życie toczy się w dużej mierze online?

Trudno mi powiedzieć czy kiedyś żyło się lepiej, na pewno żyło się inaczej. Pewne sfery były dla człowieka prostsze, a inne trudniejsze. Z pewnością łatwiej było podjąć jakąś decyzję przez ograniczoną przestrzeń informacyjną, ale z drugiej strony, nasza pozycja życiowa była bardziej zdefiniowana przez klasę społeczną czy urodzenie w konkretnej rodzinie. Dziś to już nie ma takiego znaczenia.

Wracając do pierwszego pytania – jak się nie pogubić? – ludzie mierzą się z pewnymi stałymi wyzwaniami, rozwojowymi czy środowiskowymi. Duży wpływ na to, jak sobie radzimy w życiu ma nie tylko nasza rodzina, ale też otoczenie, w którym wzrastaliśmy, co dostaliśmy od innych, jak nas wzmocniono. Wpływa to na nasze ogólne radzenie sobie w życiu. Każdy bowiem stoi w obliczu wyzwań wynikających z następujących po sobie etapów rozwojowych (dzieciństwa, adolescencji, dorosłości). Przechodzimy pewne kryzysy, żeby móc się rozwinąć i dojrzeć. Każdy z nas żyje też w pewnym kontekście społecznym, którego nie możemy – zwłaszcza teraz – pominąć. Mówiąc o kontekście społecznym mam na myśli to, co się dzieje w kraju i związaną z tym narrację mocno podkreślającą, kim warto być, co jest *okej*, a co jest *nie okej*. Brak nam dzisiaj przestrzeni na dialog i otwartość na drugiego człowieka. Dyskurs społeczny jest pełen hejtu sączącego się z mediów nie tylko społecznościowych, ale też mainstreamowych.

W sieci widać rosnącą falę hejtu i prześmiewczych komentarzy. Nie dziwi więc fakt, że coraz więcej osób ma poczucie, że nie ma dla nich miejsca na wyrażanie własnego zdania, jeśli nie jest ono społecznie akceptowane.

To jest bardzo złożone zagadnienie. Staram się mało funkcjonować w przestrzeni internetowej, bo myślę, że mogłabym sobie z tym nie poradzić emocjonalnie. Podziwiam ludzi, którzy to robią, bo nawet jeśli pokazują swoje życie tylko pewnemu kręgowi znajomych, to i tak nie mają stuprocentowej akceptacji i wsparcia, a krytyka od bliskich potrafi szczególnie zaboleć.

Internautom często brakuje umiejętności komunikacji z otwartością i tolerancją. Pomyślmy sobie o tych wszystkich osobach, które mają potrzebę obrażania innych w Internecie i o tym, co im daje to, że piszą takie, a nie inne komentarze. W psychologii pytamy: *jaki Ty miałbyś/abyś interes w tym, żeby dać taki wpis pod czyimś zdjęciem?* Jeśli ktoś czuje potrzebę negatywnego skomentowania, może to powiedzieć przyjaciółce, komuś zaufanemu, ale po co dzieli się tym w przestrzeni publicznej? Niekonstruktywna krytyka sama w sobie jest przykra, a w sferze internetowej może być ponadto anonimowa i bezkarna. Badania Milgrama dotyczące wpływu autorytetu pokazują, że przemoc dokonywana w sytuacji, gdzie oprawcę dzieli dystans od ofiary, jest dokonywana łatwiej i z większą intensywnością, bo nie widzimy jej bezpośrednich konsekwencji. W analogicznej sytuacji, ale w obliczu bezpośredniej konfrontacji, czulibyśmy się niezręcznie, obawialibyśmy się reakcji drugiej osoby. Internet z jednej strony skraca dystans między nami, ale z drugiej daje dużą przestrzeń do emocjonalnego dystansowania się od konsekwencji swoich czynów.

Popatrzmy teraz, jak tego typu sytuacja wpływa na młodego człowieka, który dorasta, szuka siebie i ma pełne prawo do testowania własnej ekspresji. Ma swój styl i chce manifestować swoją tożsamość, ale jednocześnie jest bardzo narażony na wszelkiego typu komentarze i krytykę, które mogą pogłębiać jego wrażenie niedopasowania. Mamy znaczny przyrost młodzieży, która szuka wsparcia w psychoterapii. Bardzo się cieszę, że młodzi ludzie korzystają ze wsparcia psychologicznego, bo to niezwykle ważne, jednak jednocześnie skala zjawiska pokazuje nam ogólną kondycję społeczną. To smutne, że tak wiele osób potrzebuje pomocy.

Czy w obecnym świecie jest w takim razie miejsce na otwarte wyrażanie siebie bez obawy stygmatyzacji?

Świat jest, jaki jest. Jest okrutny pod wieloma względami i tu nie ma co dyskutować. Wyrażać siebie można zawsze, tylko teraz ponosimy tego większe koszty pod postacią np. niepochlebnych komentarzy pod naszym zdjęciem na Facebooku, z którymi możemy sobie emocjonalnie nie poradzić. Jednak jaki wybór ma obecnie młody człowiek? Albo wyrażać siebie i narażać się na krytykę czy inne nieprzyjemności, albo nie wyrażać siebie w ogóle, tłumić swoją tożsamość. Tak źle i tak niedobrze. Młodego człowieka należy wzmacniać i wspierać w poszukiwaniu siebie. Ta sytuacja wymaga zaangażowania nie tylko ze strony rodziców. Bardzo dużą rolę do odegrania mają tu nauczyciele, fundacje i stowarzyszenia, ale też po prostu znajomi – nasi rówieśnicy. Warto być dla siebie życzliwym, zaczynając od tej najmniejszej grupy, którą się otaczamy, bo dzięki temu odważniej stawiamy czoła wyzwaniom, które przynosi nam codzienność.

Coraz częściej jesteśmy namawiani do postępowania według wyznaczonych trendów. Co zrobić, żeby nie zostać społecznie wykluczonym, ale nadal postępować zgodnie z własnymi wartościami?

To jest bardzo ważne, ale jednocześnie trudne pytanie. Jednym z wyzwań, przed którymi stoi każdy z nas, jest rozpoznanie, czy ta społeczność, o której aprobatę zabiegam, jest społecznością, do której – tak naprawdę – warto przynależeć.

Osobiście staram się być świadomym odbiorcą komunikatów, choć i tak dałam się złapać w niejedną pułapkę medialną, a przecież jestem osobą dorosłą, do tego zawodowo zajmuję się psychologią. Tymczasem rozmawiamy o młodych ludziach, od których nie możemy (i oni sami od siebie też nie muszą) wymagać bardzo wysoko rozwiniętej umiejętności krytycznego podejścia do przekazów medialnych, które są właśnie tak skonstruowane, by się im poddawać. To naprawdę bardzo trudne; wiele badań potwierdza związek takich przekazów z postrzeganiem naszego wyglądu, porównywaniem się z nierealnymi punktami odniesienia, pogorszeniem samopoczucia i samooceny. Młodzi ludzie nie muszą tego wszystkiego wiedzieć, a nawet gdyby wiedzieli, to mogą nie mieć wyuczonych mechanizmów, jak sobie z tym poradzić. Nie tylko warto uczyć młodzież refleksyjności i krytycznej analizy treści, ale również pamiętajmy, że odpowiedzialność spada na twórców i osoby zarządzające mediami – na to, jakie komunikaty i z jaką intencją je tworzą. Rodzice, nauczyciele, fundacje mogą wzmacniać młodych ludzi, ale zmiana społeczna nie będzie możliwa bez zmiany samych mediów.

Wielu świadomych twórców mówi teraz o tym, żeby odsubskrybować konta tych osób, które sztucznie kreują swój wizerunek. Mnóstwo celebrytów przyznaje, że nad ich świetnym wyglądem pracuje cały sztab ludzi, ale też, że nie dzielą się z odbiorcami swoimi gorszymi dniami, które przecież też miewają. Młode osoby często utożsamiają te zdjęcia czy filmy z rzeczywistością, bo nie mają świadomości jak to wygląda „od kulis".

Każdy, kto kiedykolwiek robił sobie selfie wie, że było ich pewnie z piętnaście, ale wybrał to jedno, które wyszło według niego fajnie, a pozostałe czternaście ukrył lub skasował. A przecież wszyscy jesteśmy po prostu ludźmi: pocimy się, chorujemy, wstajemy zaspani i mamy opuchnięte oczy. Tylko kiedy robimy sobie zdjęcia? Jak czujemy się dobrze, jesteśmy w miarę szczęśliwi i robimy coś, co jest w naszej percepcji ciekawe. W rzeczywistości w ciągu dnia mamy zaledwie kilka takich *idealnych* momentów, ale inni widząc nasz profil w mediach społecznościowych wypełniony starannie wyselekcjonowanymi zdjęciami, odnoszą wrażenie, że całe nasze życie jest *idealne*.

Dużą rolę w tym wszystkim odgrywają wspomniani celebryci – to ważne, żeby mówili, że czasem jest im trudniej i miewają gorsze dni. Potrzebujemy w mediach społecznościowych zdjęć bez retuszu, prezentujących człowieka takim, jaki rzeczywiście jest. Dla przykładu – premier Nowej Zelandii robiła sobie zdjęcia w piżamie podczas pandemii. Było to miłe, pokazujące ją jako zwykłego człowieka. Każda z wielkich gwiazd ma identyczne jak reszta ludzkości potrzeby fizjologiczne i piżamę, w której śpi – tymczasem celebrytów widzimy tylko w super garniturach, w pełnym makijażu, podczas wiecznych wakacji, przez co nasze wyobrażenia są nierealistyczne.

Wśród nastolatków potrzeba akceptacji jest ogromna, a obecny świat stawia przed nami wszystkimi mnóstwo wyzwań i – tak troszeczkę – namawia do tego, żebyśmy się coraz bardziej upiększali, byli lepsi i porównywali w tym do innych.

Akceptacja samego siebie – gdy nie dostało się odpowiedniego wsparcia w domu rodzinnym – jest bardzo trudna. A bez niej ciężko jest rozwiązać dylemat: jak pozostać sobą i jednocześnie pasować do innych. Mamy naturalną potrzebę dostosowania się do grupy, przez co w pewnym momencie, zwykle we wczesnej adolescencji, jesteśmy bardziej podatni na jej wpływy. Nie ma co negować tego zjawiska, dla dzieciaków w pewnym wieku grupa rówieśnicza zawsze będzie ważniejsza od rodzinnej, to normalne. Ludzie mają jednak różną konstrukcję psychiczną i niektórym łatwiej przychodzi niezależność, a innym będzie dużo trudniej wyrazić sprzeciw. Istotną rolę odgrywają tutaj psycholodzy, rodzice czy wychowawcy; mogą pokazywać młodym ludziom, którzy nie muszą jeszcze posiadać umiejętności poruszania się w skomplikowanym świecie zależności społecznych,

do jakiej grupy starają się dopasować i do jakiego stopnia zatracili w tym siebie, to kim sami są i chcą być. Zdecydowanie łatwiej radzilibyśmy sobie z tym wyzwaniem, gdybyśmy od najmłodszych lat słyszeli w domu, w mediach, w popkulturze i w grupach rówieśniczych komunikaty – *Jesteś okej. Może i dzisiaj zrobiłeś/aś coś głupiego, ale każdemu się zdarza; nie skreśla to Ciebie jako człowieka. Masz prawo do błędów, masz prawo do szukania samego siebie i wyrażanie tego, kim jesteś.* Bylibyśmy wówczas społeczeństwem, które nie hejtuje i jest mniej podatne na negatywne wpływy. Mielibyśmy poczucie, że wiemy, czego chcemy i dbalibyśmy o swoje własne granice.

Kiedy pogodzę się ze sobą, automatycznie zacznę żyć w zgodzie z innymi?

Nic nie dzieje się z automatu. Ważne jest, by wiedzieć, że każda zmiana psychologiczna to proces. To nie jest punkt w życiu – to nauka i przekładanie wiedzy na działanie. Myślę, że uświadomienie sobie tego zdejmuje z nas presję i nastawia rozwojowo: możemy się czegoś nauczyć, coś w sobie zmienić, ale to trwa i każdy z nas ma inny moment, kiedy coś *zaskoczy*. To nie tak, że pstrykam palcami i od jutra żyję inaczej – wiemy wszyscy, jak to bywa z postanowieniami noworocznymi. Inną kwestią jest to, że jak już wiemy, jacy jesteśmy, na co się zgadzamy, a na co nie, to możemy testować nasze granice w różnych życiowych sytuacjach. Warto jednak uczyć się tego, jak żyć w zgodzie ze sobą i z innymi, jak dobierać osoby, z którymi chcemy spędzać czas, a innym potrafić z szacunkiem powiedzieć *nie* i postawić granice.

Bądźmy dla siebie wyrozumiali, różne sytuacje w życiu stanowią po prostu okazję do uczenia się samych siebie i czym bardziej żyjemy w zgodzie ze sobą, tym w większej ilości sytuacji uda nam się zachować tak, jakbyśmy chcieli. Każdy z nas ma kryzysy, popełnia błędy, dokonuje błędnej oceny – to jest normalne.

Czyli nasze nastawienie jest kluczowe w rozwoju osobistym i osiąganiu celów?

Nie wiem, czy samemu nastawieniu przypisałabym aż takie znaczenie, ale postrzeganiu rzeczywistości już tak. Nasze postępowanie, zachowanie i emocje nie zależą od czegoś, co się wydarzyło w naszym życiu, ale od tego, jak postrzegamy i myślimy o tym zdarzeniu. Dla przykładu – jeśli dostałam dzisiaj dwóję z polskiego, to jest to fakt, ale to, co ja poczuję i zrobię, nie zależy od tej dwójki. To kwestia tego, czy ja myślę: *dobrze, że dwója, a nie jedynka* czy *o nie, dwójka, jestem najgłupszym i najgorszym człowiekiem na świecie.* Te dwie myśli spowodują zupełnie inne reakcje – albo złapię tzw. doła i będę się bała powiedzieć o ocenie rodzicom, albo po prostu machnę ręką i przejdę nad tym do porządku dziennego, choć być może nie zmobilizuję się do większego wysiłku w przyszłości. To nasze przekonania, nastawienie do siebie i do świata determinują to, jak się zachowujemy i jakie relacje tworzymy.

Bardzo ważne, żebyśmy byli świadomi tego mechanizmu.

Równie istotna jest akceptacja tego, że nie mamy na wszystko wpływu. Taka zgoda jest trudna, a jednak niepewność jest czymś, co towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Konfrontowanie się z nią, akceptacja stanu, w którym nie wiemy, jak jest lub co dalej się wydarzy, jest niesamowicie rozwojowe. Pamiętajmy jednak, że niepewność czy brak znajomości odpowiedzi na dane pytania nie oznacza rezygnacji z działania, nie oznacza oddania kontroli i zaprzestania poszukiwań. Oznacza tylko niedążenie do kontroli nad wszystkim i za wszelką cenę, bo tej nie mamy i nigdy mieć nie będziemy. Zostaje nam dbanie o siebie, o swoją codzienność i o ludzi, z którymi jesteśmy w relacji. To jest mój mały świat, w którym ja mogę coś zdziałać i żyć.

dr Agnieszka Skorupa – psycholog, adiunkt na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Naukowo zajmuje się szeroko rozumianymi różnicami indywidualnymi, a szczególnie zachowaniem człowieka w sytuacjach skrajnych i ekstremalnych. Pasjonatka filmu i entuzjastka dydaktyki akademickiej, w efekcie czego wraz z dr Michałem Brolem opracowała program psychologicznej pracy z filmem, który realizowany jest jako fakultet na kierunku psychologia.

Autorka ponad dwudziestu artykułów naukowych oraz współredaktorka książek „Psychologiczna praca z filmem" (2014), „Na tropach psychologii w filmie: Film w edukacji i profilaktyce" (2018), „Na tropach psychologii w filmie: Film w terapii i rozwoju"(2018) oraz „Filmowe spotkania z psychologią" (2020). Od 2017 roku zaangażowana w organizację Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej z cyklu „Filmowe Psycho-Tropy". Popularyzatorka nauki.

fot. life story photography

mgr Anna Fiedorek

Poczucie własnej wartości

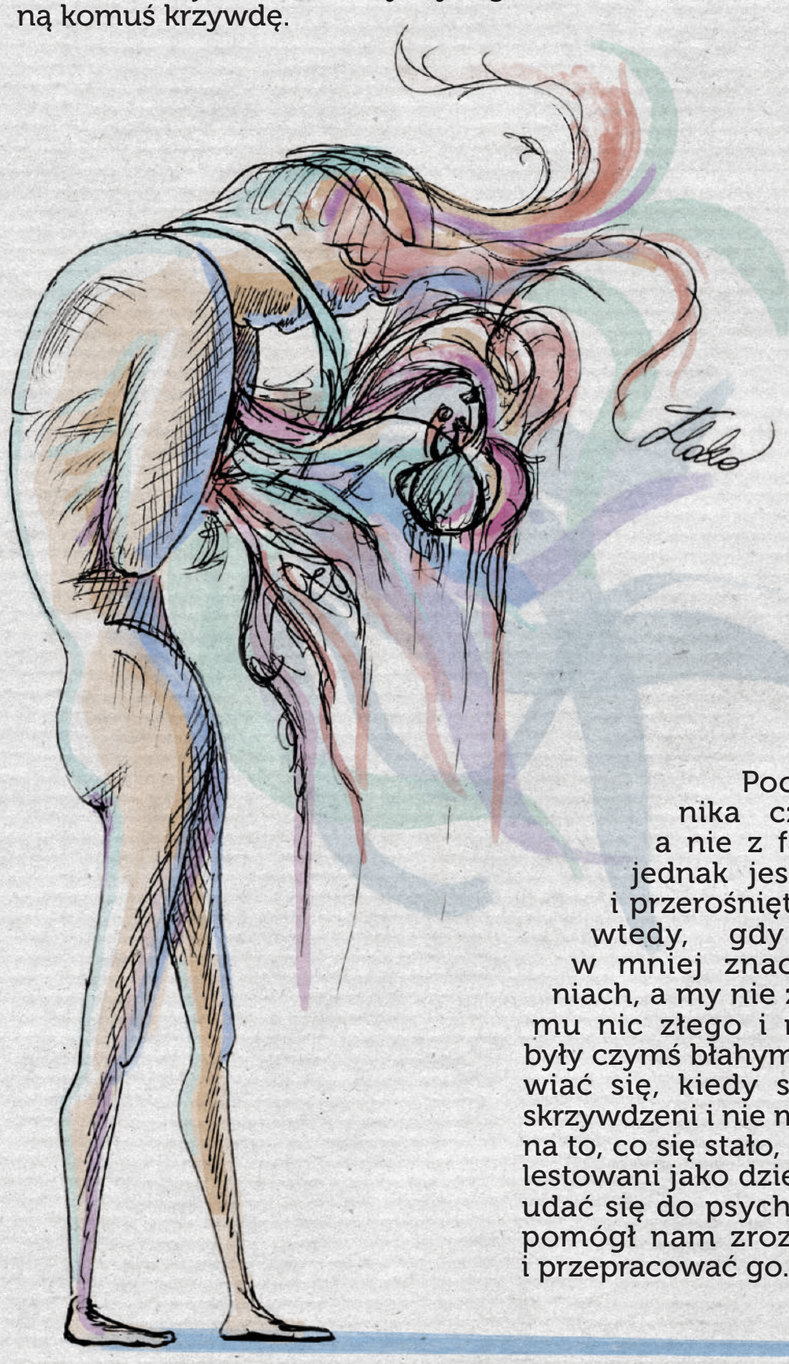
Często słyszymy bądź czytamy, że ktoś ma wysokie poczucie własnej wartości lub nie ma wiary w siebie, a niekiedy, że warto uwierzyć w siebie i być sobą. To, jak siebie postrzegamy, może być naszą siłą i mocą lub blokadą potencjału, jaki niewątpliwie ma każdy z nas. Poczucie własnej wartości to nic innego jak przekonanie na własny temat; opinia dotycząca tego, jak się widzę i jaką wartość sam sobie nadaję. Warto tutaj zaznaczyć, że negatywne przekonanie na swój temat to tylko nasza myśl, nie jest ono faktem.

Skąd zatem biorą się te krytyczne przeświadczenia na własny temat?

Nasze przeżycia czy doświadczenia w rodzinie w późniejszych etapach życia mogą mieć na nie znaczący wpływ. Na to, jak młody człowiek siebie ocenia, znacząco wpływa kontakt z rodzicami, nauczycielami i rówieśnikami. Oceny innych są uwewnętrzniane, stając się stylem myślenia o sobie. Niestety, niskie poczucie własnej wartości często jest podtrzymywane przez ten styl myślenia o sobie, a źródłem takiego stanu rzeczy jest samokrytyka. Ona z kolei ogranicza ich potencjał: blokuje uczenie się i zauważanie faktów, obniża nastrój i paraliżuje, pozostawia rany emocjonalne.

Czy poczucie winy jest potrzebne?

Zazwyczaj, kiedy zrobiliśmy coś złego, czyli naruszyliśmy ważne zasady, czujemy się winni. Poczucie winy, jeśli występuje adekwatnie do popełnionego czynu, jest emocją trudną, wręcz nieprzyjemną, jednak bardzo potrzebną. Informuje nas o tym, że coś jest nie tak, że popełniliśmy błąd. Poczucie winy powinno występować wtedy, kiedy my kogoś krzywdzimy. Dzięki temu mechanizmowi nie niszczymy siebie nawzajem i budujemy zdrową relację; zastanawiamy się nad konsekwencjami i możemy wynagrodzić lub zadośćuczynić wyrządzoną komuś krzywdę.



ilustr. Anna Flaka @akropkaflaka

Poczucie winy wynika często z myśli, a nie z faktów. Czasami jednak jest nieadekwatne i przerośnięte. Dzieje się tak wtedy, gdy pojawia się w mniej znaczących działaniach, a my nie zrobiliśmy nikomu nic złego i nasze działania były czymś błahym. Może też pojawiać się, kiedy sami zostaliśmy skrzywdzeni i nie mieliśmy wpływu na to, co się stało, np. byliśmy molestowani jako dzieci. Wtedy warto udać się do psychoterapeuty, aby pomógł nam zrozumieć problem i przepracować go. Powinniśmy też

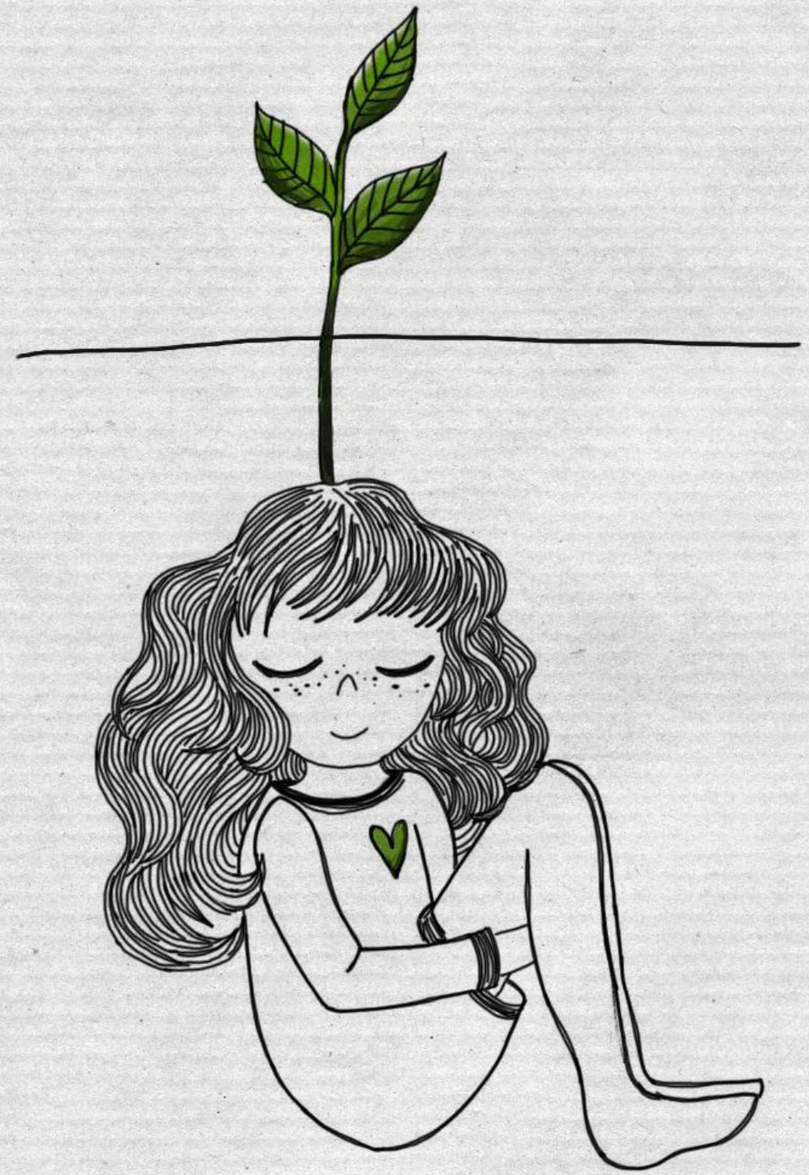
zastanowić się nad powagą i oceną własnych czynów, zadając sobie następujące pytania: *Czy miałem wpływ na to, co się stało? Czy może jakieś inne czynniki miały wpływ na to, czego doświadczyłem? Jak poważnie potraktowałbym to przewinienie, gdyby ktoś to zrobił mnie? Czy wyrządziłem jakieś szkody?*

Kiedy możemy mówić o naszej winie?

Wina jest wtedy, kiedy robimy komuś krzywdę intencjonalnie, z premedytacją. Jeśli jest to tylko negatywna myśl, która nie przerodziła się w czyn, to nie możemy mówić o winie. Nie powinniśmy również się obwiniać, jeżeli stało się coś złego, ale nie zrobiliśmy tego specjalnie. Możemy się zastanowić i wziąć odpowiedzialność tylko za ten kawałek, na który mieliśmy realny wpływ. Możemy również nieproporcjonalnie obwiniać inne osoby i jest to jeszcze jeden aspekt do refleksji. Czy te osoby miały wpływ i intencję, żeby robić krzywdę, sprawić przykrość?

mgr Anna Fiedorek - psychoterapeuta poznawczo-behawioralny oraz Certyfikowany Terapeuta Motywujący. Pedagog. Posiada długoletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i rodzicami z różnych środowisk. Pracowała również z rodzinami z trudnych środowisk. W ramach poszerzania umiejętności praktycznych ukończyła I i II stopień rocznych cykli treningów i warsztatów psychologicznych: studium metod psychokorekcyjnych i studium metod profilaktycznych uzależnień prowadzonych przez Towarzystwo Psychoprofilaktyczne w Warszawie. Pracę swoją poddaje stałej superwizji.

fot. archiwum prywatne.



ilustr. Klaudia Kałuża

mgr Anna Sokołowska-Smołkowska
mgr Wiktoria Smołkowska

Zaakceptuj siebie!

Mgr Anna Sokołowska-Smołkowska: Kwestia świadomości własnego ja, poczucia własnej wartości czy mechanizmów rządzących zachowaniem człowieka, związanych z postawą wobec samego siebie zajmowała filozofów i psychologów od bardzo dawna. Czym w takim razie jest samoocena? To subiektywna ocena własnej osoby, która powstaje na podstawie rezultatu własnych działań i opinii otoczenia. Szczególnie istotne jest zdanie ważnych dla nas osób, np. rodziców czy rówieśników, a w dzisiejszych czasach ogromną rolę również odgrywają social media. Najlepiej, jeżeli samoocena jest zgodna z naszymi faktycznymi możliwościami – mówimy wtedy o ocenie adekwatnej. Samoakceptacją możemy też nazwać nasz emocjonalny stosunek do samego siebie, czyli po prostu to, czy się lubimy, czy też nie.

Mgr Wiktoria Smołkowska: Akceptacja siebie jest bardzo ważna, stanowi nasz gwarant sukcesu. Bo jeżeli nie lubimy siebie, to czy inni mogą nas polubić? Tylko jak to zrobić, skoro widzimy w sobie tyle rzeczy do poprawy, zmiany…?

A: Co zrobić, żeby posiadać samoocenę adekwatną, mieć stabilne poczucie własnej wartości i się polubić? Myślę, że warto zacząć od pogodzenia się z przeszłością; to, co już było, a nie mogę tego zmienić, warto za sobą zostawić, a skoncentrować się na teraźniejszości i przyszłości. Wartościowa jest też analiza problemów, z którymi się mierzymy, by rozróżnić, co ode mnie zależy, a co leży po stronie innych lub jest wynikiem jakiejś sytuacji.

W: Zaakceptowanie siebie przede wszystkim jest procesem. Niestety, wstając rano pewnego dnia i mówiąc sobie *od dzisiaj lubię siebie*, nie zagwarantujemy, że faktycznie się to stanie, bo nic nie dzieje się jak za dotykiem czarodziejskiej różdżki. Początkiem tej drogi może być spojrzenie w lustro i znalezienie rzeczy, które nie są takie złe w naszym wyglądzie i które lubimy: to może być wszystko – od koloru oczu, płatków uszu, aż po nogi czy twarz. Warto poznać swoje zalety, możemy rozpisać je na kartce. *W czym jestem dobry/a? Co sprawia mi przyjemność?* I ponownie, to nie muszą być ważne rzeczy. Może to być umiejętność planowania, uczenia się, myślenia strategicznego popartego sukcesami w grach komputerowych czy fantastyczna wyobraźnia podczas robienia makijażu. Te rzeczy są naszymi zasobami, dzięki tym umiejętnościom każdy z nas jest wyjątkowy i jedyny w swoim rodzaju. Każdy w czymś jest dobry, więc na pewno znajdziemy coś, co warto rozwijać i pielęgnować.

A: Dobrze jest planować swoje działania i urzeczywistniać ich kolejne etapy, co przyniesie radość i satysfakcję. Fajnie też realizować swoje pasje i zainteresowania; dzięki temu nasze poczucie wartości wzrasta, bo udowadniamy sobie, że potrafimy i wiemy wiele interesujących nas rzeczy.

W: Kolejną ważną rzeczą w zaakceptowaniu siebie jest znajomość swoich wad i rzeczy, które nam zupełnie nie wychodzą, na przykład: nie jesteśmy cierpliwi czy pracowici na tyle, ile byśmy chcieli. Te cechy można postrzegać jako stałe wady – *jestem, jaki/a jestem* – ale także jako coś, co możemy poprawić. To bardzo istotne, ponieważ dopiero wtedy możemy siebie polubić, kiedy poznamy dwie strony medalu naszej osoby.

A: Nie obwiniajmy się za niepowodzenia, lecz uczmy na błędach. Bądźmy otwarci na nowe doświadczenia, również te nie zawsze przyjemne. Warto w takich chwilach otaczać się ludźmi, którzy mogą nas wspierać.

W: Warto się polubić, choć niekoniecznie musimy się od razu kochać. Mamy siebie cały czas do końca życia i dobrze spędzić go z kimś, kogo lubimy. Na pewno w trakcie drogi do akceptacji siebie zdarzą się potknięcia, ale to również jest dla nas nauką i doświadczeniem, które nas wzbogaca. Bądźmy dla siebie dobrzy i wyrozumiali, gdy coś się nam nie udaje. Dlaczego to takie ważne? Bo wszyscy popełniają błędy, ale nie wszyscy potrafią z nich skorzystać czy wyciągnąć coś dobrego. Wyobraźmy sobie taką sytuację: Twój bliski przyjaciel potknął się i złamał sobie nogę. Na pewno pomagasz mu w czasie dochodzenia do sprawności, odwiedzasz go, może przynosisz jego ulubione jedzenie albo przesyłasz memy dla poprawy humoru. Jest to zupełnie normalne, chcesz, żeby szybko wrócił do zdrowia i żebyście znowu mogli spędzać fajnie czas. Teraz, z perspektywy tej sytuacji, popatrz na to, jak zachowujesz się w stosunku do siebie, kiedy coś Ci nie wychodzi.Czy również tak samo opiekujesz się sobą, robiąc miłe rzeczy dla siebie? Jeśli nie, to spróbuj!

A: Pozwól sobie przeżyć trudne emocje związane np. z porażką i przemyśl, jak następnym razem możesz ich uniknąć. Ale nie

zapomnij o tym, żeby się sobą zaopiekować: obejrzeć ciekawy film, zjeść ulubione jedzenie czy pogadać z przyjacielem.

W: Akceptacja siebie to nie tylko akceptacja swojego wyglądu, cech, ale także swoich wad czy dawanie sobie przyzwolenia na popełnianie błędów. To bardzo trudne! I nie denerwuj się na siebie, jeśli nie wychodzi Ci to od razu i nadal nie myślisz o sobie zbyt dobrze.

Powodzenia!

mgr Wiktoria Smołkowska – młoda psycholog i naukowiec. Pracuje w Domu Pomocy Społecznej dla Dorosłych w Bytomiu. Doktorantka Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Śląskiego, w ramach której prowadzi zajęcia dla studentów. Współautorka kampanii społecznej na rzecz osób chorych psychicznie. Prowadząca warsztaty dla młodzieży. Organizatorka paneli dyskusyjnych i konferencji naukowych. Uczestniczyła w wielu konferencjach, również tych międzynarodowych, gdzie prezentowała swoje badania. Jest współautorką tekstów naukowych, a także była członkinią zespołu badawczego z zakresu psychologii kosmicznej.

fot. archiwum prywatne

mgr Anna Sokołowska-Smołkowska – psycholog, pedagog z 40-letnim doświadczeniem zawodowym. W swojej pracy głównie zajmuje się pomocą dzieciom i rodzinom, polem jej działań jest również wsparcie psychologiczne dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Pełniła funkcje Dyrektorki Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kielcach, a także Świętokrzyskiego Ośrodka Adopcyjnego. Była wieloletnim wykładowcą m.in. na Wszechnicy Świętokrzyskiej. Prowadziła audycje w Radiu Kielce „Na krawędzi pryzmatu – rozważania psychologa". Przewodniczyła wojewódzkiemu oddziałowi Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

PODCAST O PSYCHOLOGII Z DWÓCH PERSPEKTYW

JAKA *Matka* TAKA CÓRKA?

Prywatnie matka i córka, twórczynie popularnonaukowego podcastu **Jaka matka taka córka? O psychologii z dwóch perspektyw**, dostępnego na serwisach streamingowych.

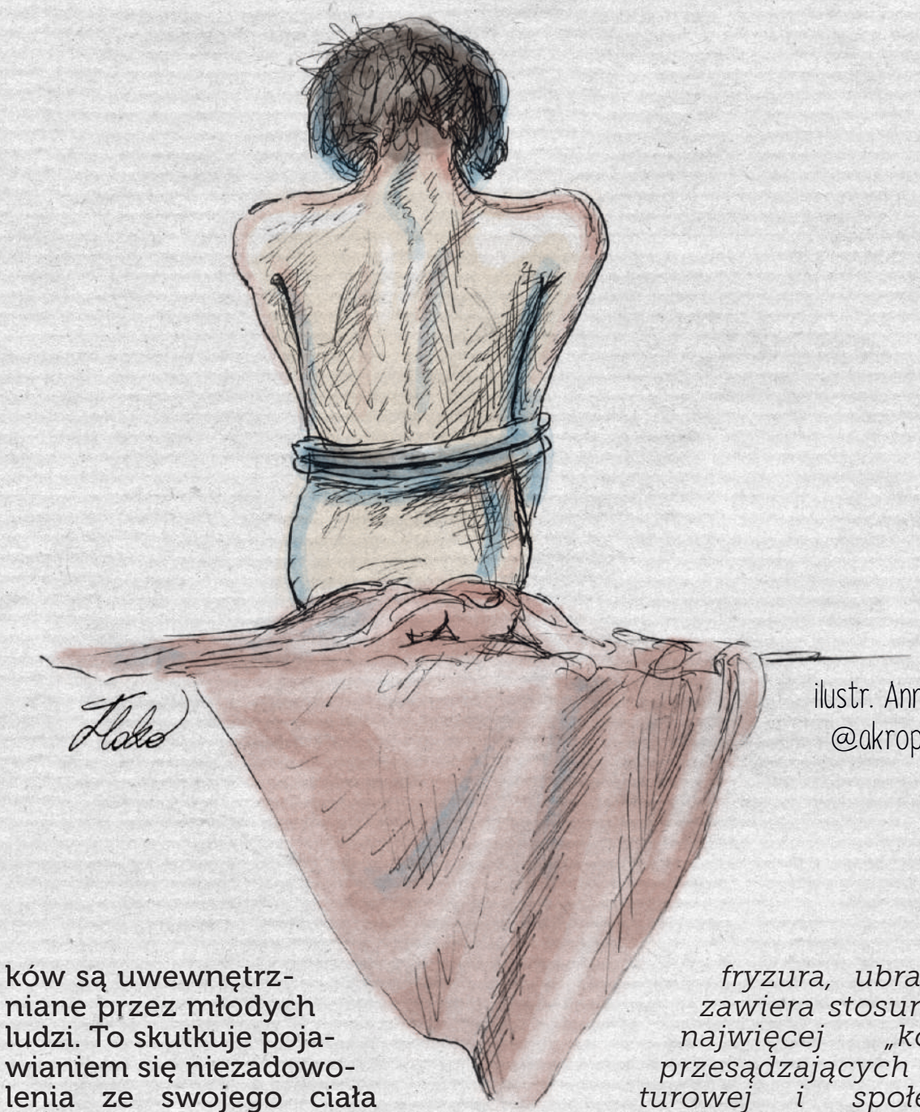
mgr Anna Skrońska

Moja cielesność

Seksualność jest [...] niezwykle istotną częścią nas samych, niezależnie od wieku, od tego, czy jesteśmy aktywni seksualnie i czy mamy fantazje erotyczne, czy nie. Odgrywa bardzo ważną - chociaż zmieniającą się - rolę na przestrzeni całego życia człowieka.[1]

Cielesność i seksualność to pojęcia, które są ze sobą bardzo powiązane. Za pomocą ciała wchodzimy w fizyczny kontakt z innymi. Ze wszystkich zmian, które prowadzą do przybrania dorosłej tożsamości płciowej, najbardziej istotną jest przejście z relacji przyjaźni w związek. Tutaj ważną rolę odgrywa właśnie seksualność fizyczna. Społecznie przykłada się bardzo dużą wagę do wyglądu i urody. W psychologii istnieje efekt aureoli, który mówi o tym, że fizyczna atrakcyjność skłania do pozytywnej oceny danej osoby. Ta ocena daje blask na pozostałe cechy jednostki i powoduje zawyżoną ocenę ogólną[2]. Zaskoczyć jednak może fakt, że podobają nam się twarze uważane za przeciętne – te ładne są do siebie bardzo podobne i po prostu nam się mylą. Nie chodzi bowiem o piękno, a o symetrię. Podobają się również małe noski i większe oczy, ale nie dlatego, że są piękne.

Pamiętajmy jednak o tym, że ciało nie musi wpisywać się w *kanony piękna*, żeby łączyło nas ze światem w sposób czysto fizyczny oraz w aspekcie psychicznym. Jest nasze, niepowtarzalne i pozytywne samo z siebie – po prostu jest. U każdego z nas inne, składające się z cech, które odziedziczyliśmy chociażby po rodzicach. Piękno, które widzimy w mediach, na plakatach, na zdjęciach publikowanych w Internecie, to często piękno tworzone *na zamówienie*, poprawiane w programach graficznych, biologicznie dla nastolatków często nieosiągalne. Sugerują szczupłość i nienaganny wygląd jako odpowiedź na wszelkie troski i zmartwienia. Komunikaty przekazywane przez media, społeczeństwo, rówieśników są uwewnętrzniane przez młodych ludzi. To skutkuje pojawianiem się niezadowolenia ze swojego ciała i występowaniem zaburzeń odżywiania[3]. Anoreksja i bulimia dotykają nawet kilkulatków, dotyczą także chłopców. Sondaże pokazują, *że relatywnie największe znaczenie do swojego wyglądu przywiązują osoby najmłodsze, będące jeszcze w trakcie kształtowania swej tożsamości i wizerunku, dla których wygląd zewnętrzny – strój, fryzura, ubranie – zawiera stosunkowo najwięcej „kodów" przesądzających o kulturowej i społecznej przynależności*[4]. Dlatego tak ważna jest akceptacja i wsparcie ze strony najbliższych, przyzwolenie na eksplorowanie swojego ciała, a także na przeżywanie trudnych emocji z nim związanych. To nauka sygnałów, jakie daje nam ciało w związku z przeżywanymi emocjami i akceptacja różnorodności tych emocji. Każda z nich wiąże



ilustr. Anna Flaka
@akropkaflaka

się z fizyczną reakcją organizmu, która przygotowuje go do działania. i tak np. w przypadku strachu, gdy pojawia się napięcie mięśni, przyspieszone tętno, bicie serca – organizm przygotowuje się do ochronienia nas przed niebezpieczeństwem. Dzięki nauce tych sygnałów emocje przestają być tak wszechogarniające i przytłaczające. Łatwiej je zrozumieć i wyrażać.

Zatrzymaj się więc i spokojnie zastanów:

Co dobrego dzisiaj zrobiło dla Ciebie Twoje ciało?

„Grubas"/„Ale jesteś brzydka."/„Tłusta świnia"- co byś powiedział/powiedziała bliskiej osobie, która tak do siebie mówi?

Co powiedziałby Tobie przyjaciel/przyjaciółka, wiedząc, że tak o sobie myślisz?

[1] Izdebski, Z. (2000). *Wiedza, przekonania o HIV/AIDS w społeczeństwie polskim. Zachowania seksualne.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

[2] Wojciszke, B. (2014). *Psychologia społeczna.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

[3] Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of bulimia nervosa and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review*,14(7), s. 633-661.

[4] CBOS (2017). Czy jesteśmy zadowoleni ze swojego wyglądu? Komunikat z badań. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_104_17.PDF (6.12.2020 r.).

mgr Anna Skrońska - psycholog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia.

Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS. Obecnie odbywa szkolenie psychoterapeutyczne w nurcie poznawczo-behawioralnym.

W ramach pracy w poradni psychologicznej oprócz konsultowania i terapii dzieci z zaburzeniami, pracuje z dorosłymi w kryzysach emocjonalnych związanych najczęściej z sytuacjami okołorozwodowymi, z długotrwałym stresem korporacyjnym, czy ostatnimi czasy z przymusową izolacją.

W związku z ogłoszeniem pandemii koronawirusa w Polsce, w ramach inicjatywy „Psychologowie i psychoterapeuci dla społeczeństwa", udzielała nieodpłatnie porad osobom znajdującym się w kryzysie. Organizuje spotkania psychologów w ramach superwizji koleżeńskiej.

fot. Agnieszka Tarajko-Bąk Fotorelacje.

mgr Klaudia Kałuża

Emocje – te łatwe i te trudne

Współczesny świat nas nie rozpieszcza. Serwuje nam coraz to większą dyskotekę wrażeń i bodźców, na której bardzo ciężko się odnaleźć. No ale jesteśmy tu i teraz - my oraz emocje, które, na całe szczęście, nieustannie nam towarzyszą.

Emocje pojawiają się niezależnie od woli danej osoby. są swego rodzaju reakcją psychofizjologiczną na otrzymany bodziec. Takie bodźce mogą być zarówno zewnętrzne (np. hałas samochodów podczas pisania klasówki sprawił, że odczułeś/aś złość) jak i wewnętrzne (np. myśl o danej sytuacji sprawiła, że odczuwasz smutek). Pamiętaj, nie ma złych i dobrych emocji. Jedne mogą wydawać się nam trudniejsze w odczuciu, inne łatwiejsze, jednak każda emocja jest nam niezwykle potrzebna. Może jeszcze nie zdajesz sobie sprawy, że są ogromnym źródłem informacji o tym, co się u Ciebie (a właściwie z Tobą) dzieje! Chociażby odczuwanie przez Ciebie złości: emocja ta może nam wiele powiedzieć o tym, czy ktoś sprawił Ci krzywdę, przekroczył Twoją granice czy zaatakował ważne dla Ciebie wartości. Twoja złość w pewnym sensie przymusza drugą osobę do reakcji – mówi: przestań mnie krzywdzić. Należy jednak pamiętać, że jej dojrzały przejaw nie prowadzi do ataków agresji.

To właśnie świadomość tego, jakie emocje Ci towarzyszą, pomoże Ci ukierunkować myślenie, rozwiązać problem, zakomunikować o ważnych dla Ciebie rzeczach. Pozwól sobie na od-czuwanie emocji, na ich obserwowanie oraz akceptowanie.

Jak możesz pracować ze swoimi emocjami?

Po pierwsze – zawsze pamiętaj, że nie istnieje jeden, prawidłowy i ostateczny sposób odczuwania. Jeżeli w jakiejś sytuacji czujesz całkowicie inną emocję niż wszyscy – to jest to okej! Dopóki nie krzywdzisz innych bądź nie narzucasz im, jak powinni się czuć, to wszystko jest w porządku.

Po drugie – nazywaj swoje stany emocjonalne. Nie wiesz jak to zrobić? Wydrukuj sobie listę emocji (przykładowe listy z łatwością odnajdziesz w Internecie), miej ją często przy sobie i zastanawiaj się, jak w danej sytuacji się czujesz. Czym była dla Ciebie dana emocja, jak się objawiła, o czym Cię poinformowała?

Po trzecie – rozmawiaj o emocjach, komunikuj innym jak się czujesz, co się dzieje – będzie to świetna informacja dla nich o tym, jak można Ci np. pomóc.

Chcesz lepiej poznać swoje emocje? Polecam Ci bloga: **www.emocje.pro** oraz książkę: **„Czując – rozmowy o emocjach"** autorstwa Agnieszki Jucewicz.

mgr Klaudia Kałuża - z zawodu świeżo upieczona psycholożka (ukończyła 5 letnie studia na Uniwersytecie Śląskim) oraz arteterapeutka (ukończyła 3 letnie studia międzyobszarowe na Akademii Sztuk Pięknych, Akademii Muzycznej oraz Uniwersytecie Śląskim). Pasjonatka sztuki, w szczególności ilustracji, którą sama tworzy (jej prace zobaczyć można na: kaluzatko.pixieset.com).

Twórczyni warsztatów psychoedukacyjnych oraz artystycznych dla dzieci i seniorów. W wolnych chwilach spędza czas na uprawianiu sportu oraz czytaniu wszystkiego, co wpadnie jej w ręce.

ilustr. Klaudia Kałuża

fot. Marek Wieczorek

mgr Martyna Harland

Filmowe odbicie rzeczywistości

Justyna Górka: Film to współcześnie ważne medium?

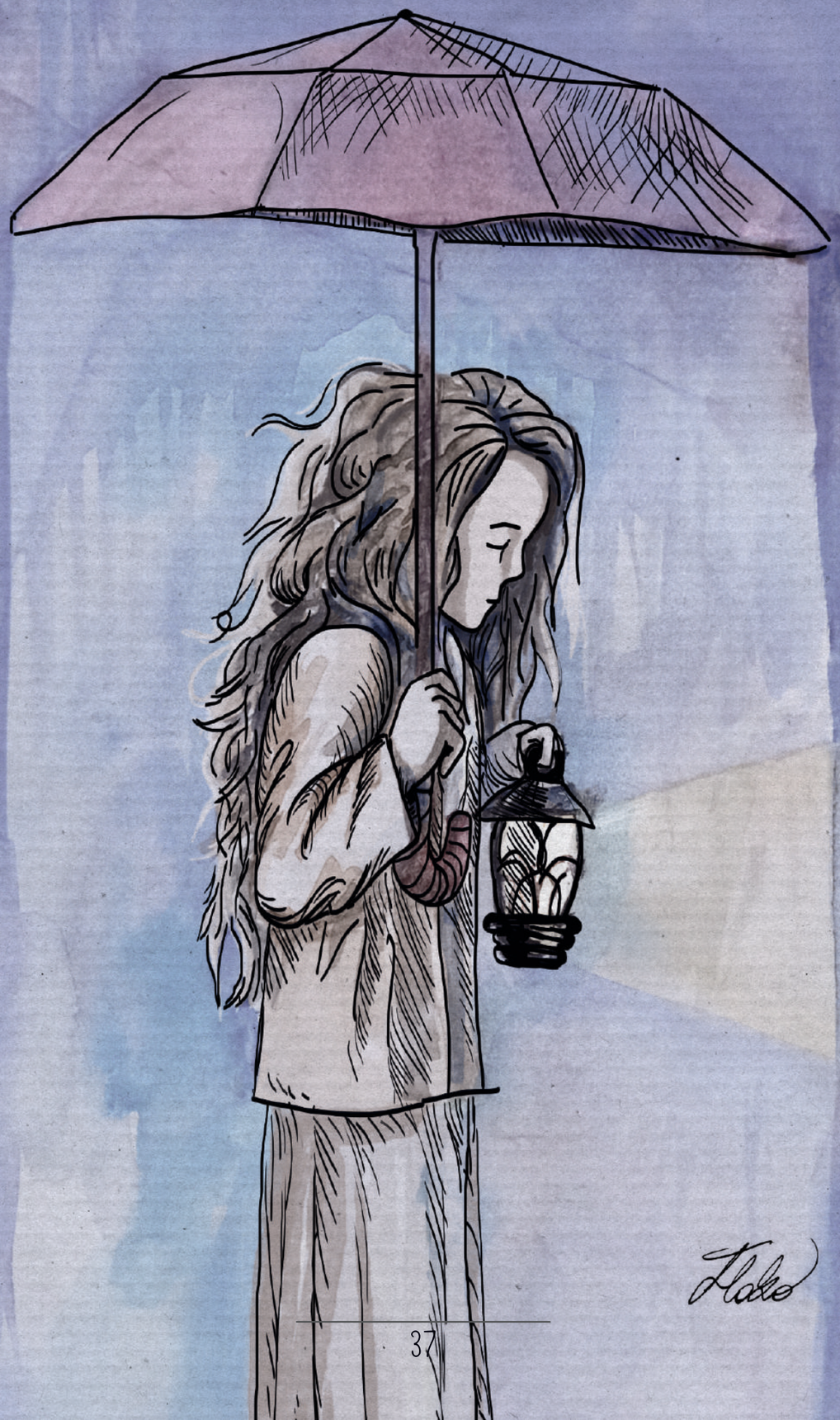
Martyna Harland: Wielu z nas kocha kino – możemy dzięki niemu zajrzeć wgłąb siebie i swoich emocji. Sęk w tym, że aby to zrobić, musimy najpierw się tego nauczyć i po to właśnie powstały narzędzia filmoterapeutyczne. Filmoterapia ma dwa oblicza: rozwojowe oraz terapeutyczne. To terapeuta podczas spotkania dobiera sposób działania do danego przypadku, ponieważ film to tylko element wspierający terapię. Na pewno można wykorzystywać je do głębokiego doświadczania siebie. Poza tym, łatwiej i szybciej obejrzeć film czy serial niż przeczytać książkę, zwłaszcza współcześnie, kiedy coraz trudniej jest nam się skupić przez mechanizm habituacji. Media społecznościowe i codzienny nadmiar bodźców – wszystko to sprawia, że my wszyscy, nie tylko młodzi, potrzebujemy intensywniejszych bodźców, żeby w ogóle coś poczuć.

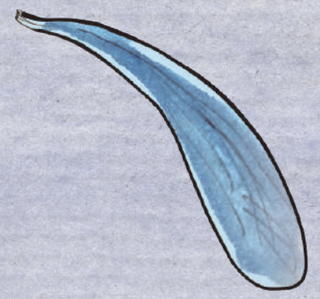
Czy filmy mają związek z tym, jak postrzegamy otaczającą nas rzeczywistość?

Tak! Zachodzi tutaj mechanizm projekcji – zawsze projektujemy siebie na ekran kina: własne emocje, wiedzę i doświadczenia. Kino jest dla nas lustrem. To bardzo ważne, na co zwracamy uwagę, na którego bohatera, jaka scena nas porusza, z kim się identyfikujemy – warto też się z pewnymi zjawiskami nie zgadzać, tym skuteczniejsza jest wówczas filmo-terapia, bowiem dyskutując o filmie, odnajdujemy siebie.

Czy film może pomóc adolescentom zrozumieć siebie i nazwać swoje problemy, a dla dorosłych być przewodnikiem po trudnościach, z jakimi mierzą się młodzi ludzie w okresie dojrzewania?

Gdy oglądamy film, identyfikujemy się z bohaterem, zwłaszcza, jeśli jest podobny do nas





pod względem wieku, płci czy problemu, z jakim się zmaga. Następnie doświadczamy tzw. katharsis – gdy docieramy do głęboko ukrytych w nas emocji. W końcowej fazie, najważniejszej terapeutycznie, następuje wgląd – zastanawiamy się nad tym, czego doświadczyliśmy i przekładamy rzeczywistość filmową na swoje życie. W kinie doświadczamy, przeżywamy, a później możemy spróbować nazwać i zrozumieć te emocje. Nastolatkom łatwiej też zacząć rozmowę z rodzicem o trudnych sprawach: seksie czy problemach w dojrzewaniu właśnie poprzez film. Nie bezpośrednio o problemie – bo rozmawiamy niby o bohaterach filmowych – ale, tak naprawdę, zawsze mówimy o sobie.

Pomówmy więc o konsekwencjach. W jakim stopniu filmy kształtują postawy i poglądy młodego widza? Czy współczesne kino nie gloryfikuje niebezpiecznych zachowań lub chorób?

Młodzi są podatni na popkulturę czy na rówieśników, jednak uważam, że nie ma złych filmów, jest tylko brak rozmowy i refleksji po nich. Brakuje tej poznawczej obróbki emocji.

Jest wiele wartościowych i trudnych filmów czy seriali, na przykład *Sexeducation* (Laurie Nunn), *Euforia* (Sam Levinson), *Mogę Cię zniszczyć* (Michaela Coel), *My* (René Ellera), *Gwiazdeczki* (Maïmouna Doucouré). Poruszają trudne tematy, o których po seansie łatwiej porozmawiać. Gwałt, brak akceptacji, poczucie braku miłości, problemy psychiczne, chęć poczucia czegoś w świecie odciętym od emocji – każdy ma szansę odnaleźć siebie w tych produkcjach filmowych.

Co w sytuacji, kiedy młodzież utożsamia się z bohaterami i próbuje iść za ich przykładem?

W literaturze znany jest efekt Papageno, gdy czytanie czy – w tym przypadku – oglądanie filmów, pomaga nastolatkom w rozwiązywaniu problemów, pokazując im, że inni byli już w tym samym miejscu, co oni. To bardzo pomaga. Młodzi ludzie naturalnie szukają wzorców, a kino i jego bohaterowie mogą być wspaniałymi towarzyszami, jak pokazuje Przemek Staroń w swojej najnowszej książce *Szkoła bohaterów i bohaterek, czyli jak radzić sobie w życiu.*

Poza tym, warto też odnosić siebie do antywzorców i antybohaterów filmowych na zasadzie: taka nie jestem, tak nie chcę robić. W filmach mamy wiele czarnych bohaterek: *Czarownica*, matka w *Sierpień w Hrabstwie Osage*, *Zjazd absolwentów*, *W głowie się nie mieści* (gdzie można zobaczyć smutek i złość) itd. Zachęcam do tego, żeby zobaczyć, że to, co złe, jest także we mnie, a nie tylko w innych. Na zasadzie *to inni są źli, nie ja*. Często stosujemy taki mechanizm przeniesienia, bo to naturalne, że każdy z nas chce myśleć o sobie dobrze. Jednak chodzi o to, żeby poznawać siebie w całości, a nie tylko naszą pozytywną stronę. Filmy nam w tym pomagają, by w bezpiecznej przestrzeni spotkać się z tym, co jest niewygodne w nas samych.

W jednym z wywiadów powiedziała Pani, że „coraz gorzej radzimy sobie z emocjami i nie mamy na nie czasu". Co w takim razie możemy zrobić, żeby lepiej zadbać o naszą sferę emocjonalną?

Wykorzystać czas spotkania z filmem bardziej dla siebie, o ile tylko poczujemy, że nas porusza. To nie muszą być pozytywne emocje, film może nas wkurzać czy smucić, ale ważne, żeby w jakiś sposób oddziaływał. Kino to dla nas taka siłownia emocjonalna. Warto trenować, rozwijać się, dbać nie tylko o ciało, ale też o to, co w środku, bo dusza, ciało i emocje to jedność.

Jak w takim razie przedstawiać delikatne kwestie związane, między innymi, z rosnącą liczbą zaburzeń psychicznych i niskim poczuciem własnej wartości w sposób, który pomoże młodzieży w zrozumieniu tych problemów i w samoakceptacji?

Przede wszystkim należy zacząć od pytań: *Co Was porusza? Jakie filmy, seriale oglądacie? Który bohater Was interesuje i ciekawi?* Niech młodzi wnoszą swoje filmy na *terapię*. To nie my mamy rekomendować im filmy na recepty – jak amerykański guru filmoterapii, Gary Solomon – tylko słuchać ich z otwartością i uważnością. Nie oceniać, co jest głupie, a co mądre. Nie chodzi też o wartość estetyczną filmu, tylko o to, żeby poruszyć emocje. Poruszyć to, co wrażliwe. Należy też pamiętać, że nie ma głupich, czy złych emocji. Wszystkie emocje są OK.

Mam wrażenie, że współcześnie coraz częściej filmy i seriale rezonują z wieloma problemami dotąd zamiatanymi pod dywan: narkotyki, seks, brak miłości, problemy psychiczne czy kłopoty z komunikacją. Ale nie do końca widzę realizację tematów dotyczących ról płciowych, a szczególnie tego, co to znaczy być dzisiaj mężczyzną; co jest męskie? Bo my, kobiety, mam wrażenie, odrobiłyśmy już tę lekcję i wiemy, że możemy być takie, jakie chcemy. Akurat w tym kultura nas wspiera. A mężczyźni? Ostatnio na cudownym festiwalu *Kino Dzieci* dostrzegłam filmy o silnych kobietach i wrażliwych chłopcach, ale chciałabym widzieć obie płcie silne. Za mało jest produkcji wspierających i pokazujących *dobrą męskość*. Jako psycholożka dostrzegam to, że mężczyźni nie wiedzą, jak być tym *czułym barbarzyńcą* i istnieje potrzeba wsparcia ich w poszukiwaniu tego zdrowego wzorca na nasze czasy. Jak powiedziała ostatnio socjolożka, Eva Illouz: *Kobiety szukają dzisiaj mężczyzn, których jeszcze nie ma, a mężczyźni szukają kobiet, których już nie ma.* Kobiety i mężczyźni jakoś muszą się dzisiaj dogadać, tymczasem młodzi mężczyźni coraz bardziej się wycofują: z życia, z relacji i bliskości.

mgr Martyna Harland - autorka projektu Filmoterapia.pl, psycholożka na Uniwersytecie SWPS, absolwentka Interdyscyplinarnych Studiów Doktoranckich SWPS, a także Warszawskiej Akademii Filmowej. Dziennikarka, prowadzi co miesiąc filmoterapie z Grażyną Torbicką w magazynie Sens, odkąd zniknął program Kocham Kino tvp2, który współtworzyła (a także inne programy jak Hala Odlotów czy Niedziela z w TVP Kultura). Tworzy kinowy cykl filmowy "Filmoterapia z Sensem". Jest członkinią Stowarzyszenia Kobiet Filmowców. Na Uniwersytecie SWPS od dziesięciu lat prowadzi zajęcia z filmoterapii i kultury filmowej.

fot. White Smoke Studio

ilustr. Anna Flaka @akropkaflaka

mgr Aleksandra Żenda

Szacunek w XXI wieku – zaplątani w sieci relacji

Młody człowiek w świecie relacji.

Na to, jak jesteśmy postrzegani przez innych, nie mamy dużego wpływu. Dbamy o siebie, malujemy się, układamy fryzury, ubieramy się schludnie i modnie, a i tak możemy narazić się na krytykę. Ile osób, tyle opinii, tylko czy warto je brać do siebie i przejmować się zdaniem innych? W końcu nie jesteśmy w stanie zadowolić wszystkich, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto wie lepiej i chce nam doradzić. Jako ludzie jesteśmy jednostkami pragnącymi przynależności do grupy. To daje nam poczucie bezpieczeństwa, wspólnotowości i większych możliwości, bo w grupie siła. Zależy nam na budowaniu relacji i sieci kontaktów. W dzisiejszych czasach, kiedy o znajomościach decydują głównie liczby na portalach społecznościowych łatwo się w tym zatracić, szczególnie, kiedy postawimy na ilość, a nie na jakość tych relacji. Zdarza nam się również kreować siebie na profilach nie zawsze zgodnie ze stanem faktycznym. Wiadomo – chcemy być lubiani, a najlepiej podziwiani. W dobie wyidealizowanych sylwetek, wymarzonych ścieżek kariery i niezliczonych majątków gwiazd, jesteśmy porównywani do często wręcz nierealnych postaci. W konsekwencji jesteśmy bardziej niż kiedykolwiek w historii narażeni na hejt, niesprawiedliwe oceny, anonimowe wredne komentarze czy poniżanie. W tej sytuacji ważne jest, aby pamiętać, że nie żyjemy po to, żeby spełniać cudze oczekiwania. Rozwój osobisty i doskonalenie są tak samo ważne, jak sympatia wobec siebie samego. Jeśli lubisz siebie, a nie skupiasz uwagi na wewnętrznym krytyku, posiadasz więcej energii, by budować trwałe i zdrowe relacje. Uczysz się też rezygnować z tych, które hamują Twój entuzjazm lub wywołują nieprzyjemne emocje, bo stajesz się bardziej asertywny i niezależny.

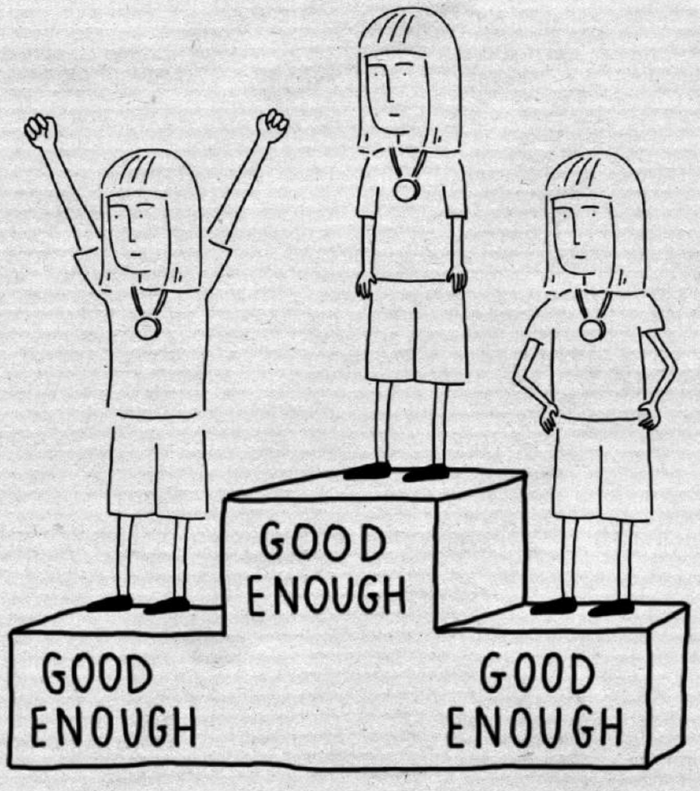
Samoakceptacja w służbie godności.

Nie mamy wpływu na to, jak zostaniemy odebrani przez otoczenie. I dobrze, bo najważniejsze jest skupienie uwagi na tym, jak oceniamy i traktujemy siebie. Egoizm w skrajnych przypadkach może powodować konflikty i problemy, ale zdrowy egoizm jest kluczowym elementem w budowaniu pozytywnego obrazu siebie i życia w zgodzie ze sobą. Szacunek do samego siebie, bezwarunkowa samoakceptacja i postępowanie zgodnie z własnymi potrzebami odgrywają istotną rolę w budowaniu zdrowych relacji. Wiele razy w życiu ktoś będzie próbował nam wmówić, że jest od nas lepszy, a my nigdy mu nie dorównamy. Często sami będziemy się w ten sposób oceniać, porównując się z profilami, jakie ludzie

od PR'u kreują w sieci gwiazdom. Trudno będzie temu dorównać. Takie sytuacje mogą wywołać w nas uczucie upokorzenia, wstydu czy złości. Urodzi się w nas myśl, że nigdy nie będziemy wystarczająco dobrzy. Dlatego tak ważne jest, żeby w każdym momencie życia dbać o własną godność, znać swoją wartość, akceptować siebie, wybaczać sobie, być dla siebie wyrozumiałym i postępować zgodnie z własnymi wartościami i aspiracjami. Godność jest podstawowym prawem każdego człowieka, a być traktowanym z godnością, to znaczy z szacunkiem i w sposób niezagrażający poczuciu wartości i pozytywnej samoocenie. We współczesnym świecie, żyjąc w sieci relacji, nie jest oczywiste, że będziemy traktowani z godnością – dbajmy więc o nią zawsze.

mgr Aleksandra Żenda - magister psychologii, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Jest autorką pracy dyplomowej pt.: "Upokorzenie pracownika w organizacji a czynniki osobowościowe i charakterystyki pracy", współautorką adaptacji narzędzia do badania upokorzenia oraz artykułu przeglądowego o tej samej tematyce. Obecnie jest doktorantką w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Śląskiego, gdzie kontynuuje pracę nad badaniami o godności i jej deficycie. Główne zainteresowania w dyscyplinie psychologii to emocje i dobrostan (szczególnie w pracy), psychologia pracy, psychopatologia wraz z uzależnieniami i metodologia badań.

fot. archiwum prywatne



mgr Michalina Tańska - *@wherearethebluebirds*
psycholożka, rysowniczka, feministka.
Rysuje to, co myśli - głównie o sytuacji kobiet i zdrowiu psychicznym.

Interesuje się psychologią aktywizmu i w tym temacie robi doktorat.

Marzy o świecie bez nierówności i religii, w którym ludzie troszczą się o planetę i o siebie nawzajem.

Ilustr. Michalina Tańska @wherearethebluebirds

fot. Ewa Witkowska

mgr Anna Cyklińska

Samorozwój – zainwestuj w siebie

Możesz być kim chcesz – ułatwienie czy utrudnienie?

Żyjemy w niezwykle zglobalizowanym świecie. Mamy dostęp do informacji w zasięgu kliknięcia palcem w ekran smartfona. Wiemy, co się dzieje na świecie, nie tylko jeśli chodzi o wydarzenia, ale również trendy czy kulturę. W sieci nie brakuje historii sukcesu, *od zera do milionera*, pomysłów na biznes lub uzyskanie popularności. Łatwo odnieść złudne wrażenie, że każdy z nas ma nieograniczone możliwości. i choć świat stoi otworem, to rzeczywistość może okazać się bardziej skomplikowana. W realnym życiu czeka nas wiele ograniczeń i przeciwności losu, co nie świadczy o tym, że nie warto próbować spełniać swoich marzeń. Trzeba to robić jednak z głową! Zdrową głową.

Zainwestuj w siebie

To naturalne, że w okresie dojrzewania możesz czuć się przytłoczony kwestiami wyboru dalszej drogi życiowej – najpierw wykształcenia, a potem pracy. To zupełnie normalne, jeśli nie wiesz, co chciałbyś dalej robić. Szczególnie warto w tym czasie przyjrzeć się swoim zasobom, czyli umiejętnościom, cechom osobowości, doświadczeniom, które mogą Ci ułatwiać wykonywanie pewnych czynności. To bardzo ważne, aby rozwijać się w zgodzie ze swoimi wartościami. Możesz czuć presję ze strony otoczenia szkolnego, rodziców czy znajomych, natomiast warto rozpoznać swoje własne pragnienia i rozwijać w sobie to, co już zakiełkowało.

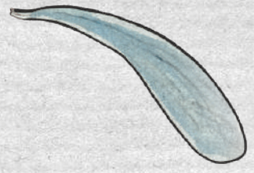
Dzieciństwo i nastoletnie lata to idealny moment na rozwój zainteresowań. Dzięki rozwijającemu się wówczas mózgowi, najłatwiej przychodzi uczenie się nowych rzeczy – zarówno jeśli chodzi o naukę umiejętności technicznych, manualnych, kreatywnych, jak i języków czy sportów. To doskonały czas na próbowanie różnych aktywności, sprawdzanie się w zadaniach i sytuacjach. Każde doświadczenie, nawet jeśli nie będzie sprawiało Ci satysfakcji czy przyjemności, będzie dla Ciebie lekcją. Dzięki temu dowiadujesz się, w czym jesteś dobry i co sprawia Ci frajdę.

Rozwój zrównoważony

W poznawaniu nowych obszarów umiejętności i wiedzy, także tej o sobie, przyjmij strategię małych kroków. Daj sobie czas na poznanie, z czego czerpiesz korzyści, a co jest obciążające. Takie obserwowanie siebie i własnych reakcji, świadomość swoich wartości i potrzeb, to również proces rozwoju – samorozwoju. Bądź dla siebie łagodny i wyrozumiały. Pamiętaj, to najlepszy czas na inwestycję w siebie. Porażki zamieniaj na lekcję, a przyjemność czerp z procesu, a nie z sukcesu! Badania nad poczuciem szczęścia i dobrostanu pokazują, że to właśnie działanie pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie, a nie sam moment sukcesu.

mgr Anna Cyklińska - psycholog i edukatorka, prowadzi platformę o zdrowiu psychicznym @psychoedu_ na Instagramie. Ukończyła studia magisterskie na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Jest w trakcie 4-letniej Szkoły Psychoterapii w nurcie Poznawczo-Behawioralnym, akredytowanej przez Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej, którego jest również członkinią. Swoją pracę zawodową poświęca psychoedukacji, prowadzi prywatny gabinet oraz tworzy warsztaty na temat emocji i uważności.

fot. Karolina Jackowska



dr Agnieszka Skorupa

Bądźmy uważni i wrażliwi

Bycie uważnym i wrażliwym to podstawa tworzenia dobrych relacji z innymi ludźmi i z przyrodą. Niestety, współczesny świat, w którym coraz większą rolę zaczyna odgrywać przestrzeń wirtualna, utrudnia nam prezentowanie takich postaw. Jest nam coraz trudniej radzić sobie z czyimś smutkiem i bólem; jest wyśmiewany, negowany, uśmierzany, ale nie rozumiany. Towarzyszenie drugiemu człowiekowi w przeżywaniu straty, w cierpieniu, budzi w nas lęk i dyskomfort, których najchętniej byśmy nie odczuwali.

Niektórzy badacze określają mentalnośc współczesnego człowieka jako tzw. *mentalność prawego kciuka*. Można by podsumować ją hasłem: *Żyj szybko, łatwo, przyjemnie.* Taka postawa życiowa utrudnia w jeszcze większym stopniu uważność i wrażliwość na innych. Popatrzmy na kulturę amerykańską – pozornie pełną wiecznie uśmiechniętych ludzi sukcesu, którzy żeby zachować ten fasadowy uśmiech, niejednokrotnie sięgają po tabletki poprawiające nastrój, bo nie zgadzają się na smutek, który odczuwają. Współcześnie nie lubimy smutku, bo odbiera nam energię do działania i nie wiemy, ile może potrwać – a my chcemy szybkich i łatwych rozwiązań.

Jak więc dawać sobie wsparcie skoro nie chcemy się trudzić i nie lubimy odczuwać smutku? Dla przykładu jeśli ktoś niemiło skomentował zdjęcie Twojego przyjaciela albo rozprzestrzeniał o nim nieprawdziwe informacje w internecie, przyjaciel ma pełne prawo czuć złość, ból, smutek. Nie uciekajmy od tych emocji, a starajmy się mu w nich towarzyszyć. Bądźmy dla niego i powiedzmy: *Bardzo Ci współczuję*. Po prostu. Współczujmy sobie, a nie mówmy: *weź się w garść, niepotrzebnie się takimi bzdurami przejmujesz*. Ponadto normalizujmy, czyli upewniajmy siebie nawzajem, że kiepskie samopoczucie i frustracja są czymś zupełnie normalnym w takiej sytuacji.

Warto do uważności i wrażliwości dodać jeszcze pracę na zasobach i ich wzmacnianie. Co to oznacza? Nie powinniśmy mówić drugiej osobie – kurczę, ale się ubrałaś, nie pasujesz do reszty, a raczej podkreślać w rozmowie to, co jest okej i co autentycznie postrzegamy jako wartość w danej osobie. Czyli dobrze jest stosować więcej komunikatów wzmacniających, a nie oceniać i krytykować siebie nawzajem. Otwarcie komplementujmy siebie nawzajem i bądźmy dla siebie życzliwi. Nawet wtedy, kiedy ktoś robi coś, co jest dla nas trudne do zaakceptowania, nie wyśmiewajmy go z tego powodu, ewentualnie pokazujmy konsekwencje z jakimi może się wiązać zachowanie danej osoby. Takie komunikaty budują nasze poczucie wartości i stabilną samoocenę. Fenomenalnie by było, gdyby wszyscy młodzi ludzie mieli swoje zasoby wzmocnione od samego początku w domach rodzinnych. Wielu z nas jednak nie dostało dostatecznego wsparcia od najbliższych, stąd warto korzystać z różnego rodzaju pomocy: wsparcia specjalistów, psychologów, pedagogów. Ale również po prostu być życzliwym i wspierającym dla siebie nawzajem.

Bądźmy przyjaciółmi dla nas samych

Bazowym przekonaniem, o które warto dbać jest przekonanie na swój temat. *Czy ja jestem dla siebie okej czy nie? Czy to, co robię, jest dobre dla mnie w tym momencie życia i w tej sytuacji, w której jestem?* To kluczowe pytania, bo czując się ze sobą dobrze, możemy to samo powiedzieć do kogoś: *Ty też jesteś okej!* Lubisz farbować włosy – świetnie, ja tego nie lubię, ale to też jest w porządku. Nie będziemy nikomu wbijać przysłowiowych szpilek, bo nie musimy sobie nic udowadniać poprzez wytykania innym rzeczy, które budzą w nas niezgodę. Przekonania na swój temat jednocześnie powinny być realistyczne, osadzone w rzeczywistości. Pamiętajmy też, że każdy z nas może pracować nad sobą, swoim rozwojem i sposobem komunikacji, nic jednak nie wydarzy się samo z siebie, po pstryknięciu palcem, wymaga to dużo pracy. Gdybyśmy to wszystko wiedzieli, uczyli tego ludzi od najmłodszych lat, bylibyśmy bardzo pozytywnym społeczeństwem. Najważniejsze jest jednak to, że ciągle możemy nad sobą pracować.

Jak możemy pomóc sobie w odnalezieniu się w świecie, gdzie zdjęcia idealnych, uśmiechniętych twarzy bombardują nas zewsząd? Powinniśmy dzielić się tym, jak się czujemy. Mówmy swoim bliskim o różnych emocjach, które nam towarzyszą, i że czujemy się szczęśliwi, i że dzisiaj jest nam źle. Możemy zrobić sobie kolaż – moje pięć najbardziej nieudanych selfie. Odczarowujemy wtedy siebie nas dla samych, pokazując, jak naprawdę wyglądamy przez cały dzień. Nie robimy tego po to, żeby siebie zdołować, że nie wyglądamy ciągle tak świetnie, wykorzystajmy to ćwiczenie, żeby zmieniać swoje nie-

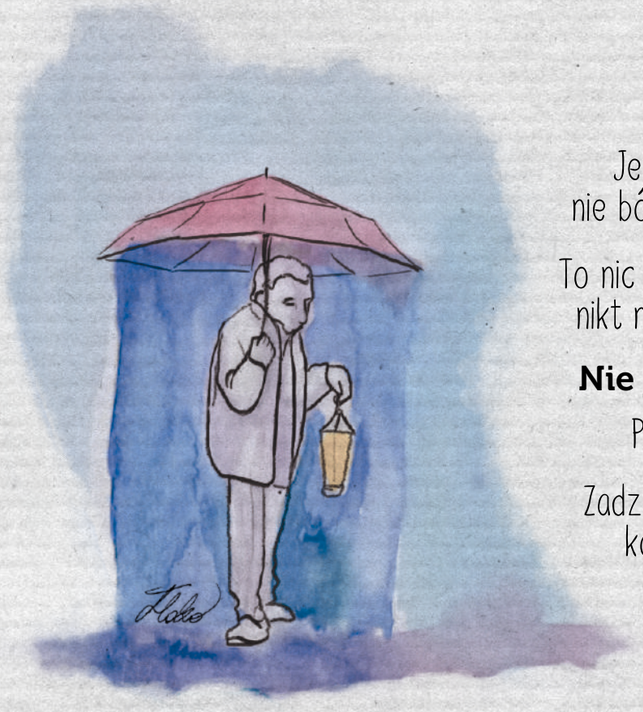
realistyczne wyobrażenie o świecie. Skoro my nie wyglądamy cały czas jak na podretuszowanym selfie, pewnie inne osoby, z którymi się porównujemy też nie są na co dzień takie idealne, jak nam się wydaje.

Bądźmy wrażliwi na drugiego człowieka i wyrozumiali dla siebie i innych. Nie wymagajmy od nikogo – także i od siebie – bycia w każdej sytuacji na sto procent. Jesteśmy ludźmi i popełniamy błędy. Byłoby wspaniale, jakbyśmy zaczęli mówić do siebie, że potknięcia czy błędy są normalne, a każdy z nas może nad sobą pracować i wyciągać wnioski z doświadczeń. Nie da się zadowolić wszystkich i być przez wszystkich lubianym, a podstawa dobrego samopoczucia to po prostu polubić siebie.

dr Agnieszka Skorupa
wywiad z autorką znajdziesz na stronie 16.

fot. life story photography

ilustr. Klaudia Kałuża



Jeżeli masz problem,
nie bój się prosić o pomoc!

To nic wstydliwego, pamiętaj,
nikt nie będzie Cię oceniać.

Nie jesteś sam/sama

Poproś o wsparcie!

Zadzwoń, napisz, powiedź
komuś co Cię trapi.

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania przeznaczony dla dzieci i młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu od godz. 12:00 do 2:00 w nocy

116 123

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-22.00

800 120 002

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"

czynny całodobowo, www.niebieskalinia.pl

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-15:00

33 814 62 21

Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bielsku-Białej

dla osób niesłyszących kontakt w formie sms pod numerem telefonu **530 560 611**, www.poik.bielsko.pl

22 270 11 65

Telefoniczne wsparcia dla osób doświadczających lęku

czynny we wtorki, środy i czwartki w godz. 18.00-21.00

22 635 93 92

Młodzieżowy telefon zaufania

na pytania dotyczące antykoncepcji, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji czy przemocy seksualnej odpowiedzą wolontariuszki grupy PONTON w każdy piątek w godz. 16:00-20:00

www.ponton.org.pl

698 292 506

Stowarzyszenie Tęczówka z Katowic

oferuje wsparcie dla wszystkich osób LGBTQ, które szukają pomocy

www.teczowka.org.pl

Podsumowanie

Poruszone tematy to zaledwie mała część ogromnej sfery związanej z samoakceptacją, poczuciem własnej wartości czy poszukiwaniem tożsamości. Chciałybyśmy, aby te zagadnienia były częściej poruszane w rozmowach i traktowane jako coś ważnego.

Mamy nadzieję, że chociaż trochę rozwiałyśmy pewne wątpliwości, a wywiady i porady od psychologów pozwoliły poszerzyć Waszą wiedzę i staną się punktem wyjścia do dalszych dyskusji i rozważań.

Pamiętajcie, że każdy czasami potrzebuje wsparcia. Nie bójcie się prosić o pomoc i zwracać się z problemami do specjalistów. Dbajcie o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Pielęgnujcie swoje pasje, przyjaźnie i cieszcie się z małych rzeczy!

Każdy z Was jest wyjątkowy!

Ściskamy,

Justyna i Paulina

Podziękowania

Bardzo się cieszymy, że dzięki współpracy z tak licznym gronem specjalistek udało nam się stworzyć treści, które właśnie czytacie. Dziękujemy za piękną oprawę graficzną i skład całego ebooka Annie Flace.

Dziękujemy za wszystkie rozmowy i przekazaną wiedzę wszystkim psycholożkom, które zechciały wziąć udział w naszym projekcie: Pani Annie Cyklińskiej, Annie Fiedorek, Agacie Głydzie, Aleksandrze Gruszce-Gosiewskiej, Martynie Harland, Klaudii Kałuży, Agnieszce Skorupie, Annie Skrońskiej, Annie i Wiktorii Smołkowskim, Marii Chełkowskiej-Zacharewicz oraz Aleksandrze Żendzie. Dziękujemy również za kreatywne wsparcie całemu zespołowi Fundacji Zróbmy.To oraz Michalinie Tańskiej i Klaudii Kałuży za wzbogacenie naszego e-booka ciekawymi grafikami.

mgr Justyna Górka – magister psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Od 2015 r. uczestniczka projektu redakcjaBB, a od 2020 r. animatorka i koordynatorka realizacji warsztatów i projektów w Fundacji Zróbmy.To. Czynna uczestniczka II i III Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Filmowe Psycho-Tropy" (2018, 2019). Współautorka tekstu naukowego na temat odbioru filmowych wizerunków zaburzeń zdrowia psychicznego przez młodzież w wieku 11-15 lat w czasopiśmie naukowym – „Studia de Cultura".

Paulina Gawęda – studentka piątego roku psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim. Interesuje się głównie psychologią twórczości i doświadczeniami osób pracujących w branży kreatywnej. Uważa, że w każdym młodym człowieku drzemie ogromny potencjał, który trzeba dostrzec i pomóc w realizacji marzeń. Uwielbia pracować z młodzieżą, słuchać o ich pasjach i planach na przyszłość. Obecnie pracuje w obszarze marketingu i zajmuje się content marketingiem. W przyszłości myśli o zostaniu psychoterapeutką w nurcie poznawczo-behawioralnym.

fot. archiwum prywatne

W realizacji projektu udział wzięły:
Koncepcja i realizacja projektu: **Justyna Górka, Paulina Gawęda**
Redakcja i korekta: **Edyta Braun**
Projekt okładki, oprawa graficzna i skład ebooka: **Anna Flaka**
Opieka techniczna: **Justyna Górka**
Wydawca: **Fundacja Zróbmy.To**
Dystrybucja: issuu.com/redakcjabb

E-book jest dostępny całkowicie za darmo. Możesz go pobrać, lecz nie kopiuj go i nie rozpowszechniaj w nielegalny sposób.

DZIĘKUJEMY!

E-book „Lubię, Szanuję, Akceptuję – Siebie" zrealizowany został w ramach działań Fundacji Zróbmy.To, prowadzącej projekty Centrum Miasta i redakcjaBB.

Bielsko-Biała 2020