

Stowarzyszenie

TECZA



TECZOWA GAZETKA
Nr 4/2023 – MAJ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
Warszawa 2023

Od redakcji

Oddajemy Wam kolejny numer Tęczowej Gazetki i zachęcamy do jego lektury. Polecamy szczególnie informację dotyczącą Walnego Zgromadzenia Członków Stowarzyszenia. Wprawdzie do Walnego jest jeszcze trochę czasu – ponad miesiąc, ale już dziś członkowie stowarzyszenia powinni zastanowić się nad wyłonieniem odpowiednich kandydatów do władz naszej organizacji. Od naszych decyzji będzie zależała przyszłość i dalsze losy stowarzyszenia i prowadzonych przez nie placówek. Zanim podejmiemy konkretne decyzje powinniśmy poddać rzetelnej ocenie obecne władze stowarzyszenia. Zachęcamy zatem do zapoznania się ze sprawozdaniami, które zostaną wyłożone do wglądu członków stowarzyszenia. Zawiadomienie o terminie i porządku obrad członkowie stowarzyszenia otrzymają w oddzielnym piśmie.

Polecamy też udział w pikniku, który odbędzie się już za kilka dni i zapowiada się bardzo interesująco o czym świadczy poniżej zamieszczone zaproszenie.

Jak zwykle i w tym numerze zaprezentowaliśmy przydatne informacje, ciekawostki oraz tematy z dziedziny „zdrowia”. Polecamy tu szczególnie porady dla rodziców i artykuł „jak sobie radzić ze złością”

Życzymy miłej lektury

Redakcja Tęczowej Gazetki

Spis treści

OD REDAKCJI	2
ZAPROSZENIE	4
INFORMACJE	5
RUSZYŁ PROGRAM OPIEKI WYCHNINIOWEJ	5
NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE W WARSZAWIE	5
OPIEKA NAD DZIEĆMI OKRESEM SKŁADKOWYM DO EMERYTURY	10
ZDROWIE	11
HUMOR SKUTECZNYM NARZĘDZIEM ZAPOBIEGAJĄCYM NAWROTOM DEPRESJI?	11
WARSZAWSKIE CENTRUM CHIRURGII KRĘGOSŁUPA JUŻ DZIAŁA	13
OSTEOPOROZA	14
CO TAK PACHNIE?	16
JAK SOBIE RADZIĆ ZE ZŁOŚCIĄ	25
WARTO PRZECZYTAĆ – PORADY DLA RODZICÓW	27
CIEKAWOSTKI	42
KROKODYLA DAJ MI LUBY	42
JESTEM PIES NA SMS	44
FEELBEAR – MIŚ TERAPEUTYCZNY	45

ZAPROSZENIE

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,
Serdecznie zapraszamy na
INTEGRACYJNE SPOTKANIE RODZICÓW
Wspólnie budujemy przyszłość Tęczy
20 maja (sobota), godz. 10-13
w Ośrodku dla Osób Dorosłych ze Sprzężoną Niepełnosprawnością SOKRATES
ul. Leonarda 12

Przed nami wybory do władz Stowarzyszenia. 24 czerwca odbędzie się Walne Zgromadzenie Członków Stowarzyszenia Tęcza. Wspólnie decydować będziemy o przyszłości naszych dzieci, naszych ośrodków, naszej organizacji.

Jesteśmy organizacją założoną 33 lata temu przez grono rodziców niepełnosprawnych, niewidomych i słabowidzących dzieci z myślą o tym, żeby na każdym etapie ich życia otrzymały one niezbędne wsparcie. Dzieci członków-założycieli Tęczy są już dorosłe, a my – rodzice – starzejemy się. Zależy nam bardzo na pokoleniowej zmianie w naszym Stowarzyszeniu. Wspólnie pomyślmy o bezpiecznej przyszłości naszych dzieci i placówek, które prowadzimy już ponad 30 lat.

Spotkajmy się, aby poznać się wzajemnie, przypomnieć historię, wymienić doświadczeniami oraz porozmawiać na temat niełatwych wyzwań, które przed nami stoją.

W planie spotkania:

1. Krótka prezentacja historii stowarzyszenia (filmy, zdjęcia)
2. Przedstawienie projektu rozbudowy ośrodka Kopińska
3. Tematyczne rozmowy w podzespołach (przy stolikach w ogrodzie) - wymiana doświadczeń.

Przykładowe tematy dyskusji:

Jak działa nasze Stowarzyszenie - problemy, wyzwania,

Jak radzę sobie z organizacją życia mając dorosłą córkę z niepełnosprawnością?

Karmienie dojelitowe

Komunikacja alternatywna

Seksualność dorastających dziewczynek

Wsparcie naszego państwa dla dorosłych

Integracja naszych dzieci ze zdrowymi dziećmi.

Serdecznie zapraszamy do Ośrodka przy ul. Leonarda 12 na wspólną rozmowę przy herbacie.

W imieniu Zarządu Stowarzyszenia Tęcza
Anna Witarzewska, prezes

INFORMACJE

RUSZYŁ PROGRAM OPIEKI WYTCHNIENIOWEJ

Pragnę przypomnieć, że rozpoczęła się realizacja programu opieki wytchnieniowej. Szczegółowe informacje znajdziecie Państwo w poniższym linku

<https://wsparcie.um.warszawa.pl/-/realizacja-programu-opieki-wytchnieniowej-edycja-2023>

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie w Warszawie

Źródło: warszawa19115.pl

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje wsparcie w zakresie:

prawa pracy,
prawa cywilnego,
prawa karnego,
prawa administracyjnego,
ubezpieczenia społecznego
prawa rodzinnego i opiekuńczego,
prawa celnego, dewizowego i handlowego,
prowadzonej działalności gospodarczej (przysługuje osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku),
prawa podatkowego.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje wsparcie dotyczące:

porad dla osób zadłużonych,
porad z zakresu spraw mieszkaniowych,
porad z zakresu zabezpieczenia społecznego.

Nieodpłatna mediacja dotyczy:

poinformowania osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających,
przygotowania projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji,
przygotowania projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej,
przeprowadzenia mediacji,
udzielenia pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

Nieodpłatną mediacją nie są objęte sprawy, w których:

sąd lub inny organ wydały postanowienie o skierowaniu sprawy do mediacji lub postępowania mediacyjnego,

zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w relacji stron występuje przemoc.

Komunikat o przywróceniu stacjonarnej działalności punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego, w tym nieodpłatnej mediacji

Od 21 marca 2022 r. przywrócona zostaje działalność stacjonarna punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego, w tym nieodpłatnej mediacji.

Nieodpłatne porady są adresowane do osób, które nie są w stanie z własnych środków opłacić kosztów pomocy prawnej i obywatelskiej.

W czasie obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego pomoc prawna udzielana jest bezpośrednio, podczas wizyty w punkcie oraz zdalnie: telefonicznie lub mailowo.

Uwaga: przed udzieleniem porady prawnej w punkcie, należy złożyć oświadczenie o braku możliwości poniesienia kosztów pomocy prawnej. W oświadczeniu wymagane jest podanie danych osobowych, tj. imię, nazwisko, adres zamieszkania oraz nr PESEL (w przypadku jego braku nr paszportu lub innego dokumentu tożsamości).

Na poradę prawną można umówić się:

telefonicznie: dzwoniąc pod numer: 19115 czynny całą dobę 7 dni w tygodniu

mailowo; wysyłając zgłoszenie na adres pomocprawna@um.warszawa.pl

lub jeden z poniższych adresów mailowych punktów, wskazując preferowaną formę kontaktu (telefon, mail).

[Harmonogram pracy punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego z adresami mailowymi](#)

OPINIA

Po odbytej nieodpłatnej pomocy prawnej stacjonarnie w punkcie, mecenas przekazuje Państwu do wypełnienia Kartę pomocy B, którą można wypełnić i wrzucić do specjalnej przygotowanej urny. W przypadku uzyskania pomocy prawnej lub obywatelskiej zdalnie, istnieje możliwość wyrażenia anonimowej opinii na temat udzielonej porady poprzez wysłanie maila. W wiadomości należy wskazać imię i nazwisko osoby udzielającej porady, adres pocztowy lub mailowy punktu oraz datę udzielenia porady.

Opinię należy przesłać mailowo na adres: pomocprawna@um.warszawa.pl lub listownie na jeden z poniższych adresów:

Jeżeli pomoc prawna była świadczona przez punkt prowadzony przez adwokata lub radcę prawnego:

Biuro Prawne m.st Warszawy

Plac Bankowy 2,

00-095 Warszawa

Jeżeli pomoc prawna lub poradnictwo obywatelskie były świadczone przez punkt prowadzony przez organizację pozarządową (NGO):

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy

Aleje Jerozolimskie 44

00-024 Warszawa

Pomoc DE MINIMIS

Nieodpłatna pomoc prawna dla osób fizycznych prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą

Zgodnie z ustawą z dnia 30 kwietnia 2004 r. o postępowaniu w sprawach dotyczących pomocy publicznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 708) od dnia 26 sierpnia 2020 r. nieodpłatna pomoc prawna udzielana osobom fizycznym prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą w ciągu ostatniego roku osób jest pomocą de minimis.

Osoba fizyczna prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą, ubiegająca się o pomoc de minimis zgodnie z treścią art. 37 ust. 1 ww. ustawy, przed udzieleniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego jest zobowiązana przedstawić podmiotowi udzielającemu tj. m.st. Warszawa następujące dokumenty:

wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis i zaświadczenia o pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie, jakie otrzymał w roku, w którym ubiega się o pomoc oraz w ciągu dwóch poprzedzających go lat podatkowych.

oświadczenia o wielkości otrzymanej pomocy/nieotrzymaniu pomocy de minimis we wskazanym w pkt. 1 okresie. Wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 1 do niniejszego komunikatu i zamieszczone jest na stronie internetowej m.st. Warszawa. W oświadczeniu należy wskazać dane kontaktowe.

informacji niezbędnych do udzielenia pomocy, określonych w rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 marca 2010 r. w sprawie zakresu informacji przedstawionych przez podmiot ubiegających się o pomoc inną niż pomoc de minimis lub pomoc de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie (Dz. U. z 2010 r. Nr 53, poz. 311) dotyczących w szczególności wnioskodawcy i prowadzonej przez niego działalności gospodarczej oraz wielkości i przeznaczenia pomocy publicznej otrzymanej w odniesieniu do tych samych kosztów kwalifikujących się do objęcia pomocą, na pokrycie których ma być przeznaczona pomoc de minimis.

Pomoc prawna nie zostanie udzielona podmiotowi ubiegającemu się o skorzystanie z takiej formy pomocy publicznej do momentu przekazania dokumentów (zaświadczenia, oświadczenia i informacje) bezpośrednio w punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej bądź nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

W przypadku udzielania pomocy prawnej w trybie zdalnej, pomoc prawna nie zostanie udzielona podmiotowi ubiegającemu się o skorzystanie z takiej formy pomocy publicznej do momentu przekazania dokumentów (zaświadczenia, oświadczenia i informacje) bezpośrednio do Urzędu m.st. Warszawy (na adres Biuro Pomocy i Projektów Społecznych 00-412 Warszawa ul. L. Kruczkowskiego 2 lub Biuro Prawne 00-095 Warszawa Pl. Bankowy 2) lub za pośrednictwem drogi elektronicznej pomocprawna@um.warszawa.pl.

Po dostarczeniu wymaganych dokumentów skontaktuje się z Państwem urzędnik w celu ustalenia terminu konsultacji.

WAŻNE!!!

Pomoc publiczna jest monitorowana i obejmuje gromadzenie, przetwarzanie i przekazywanie informacji o udzielanej pomocy publicznej, w szczególności o jej rodzajach, formach i wielkości oraz przestrzeganie krajowego limitu skumulowanej kwoty pomocy de minimis w rolnictwie lub rybołówstwie.

Dane beneficjentów korzystających z pomocy są publikowane w sprawozdaniach udostępnione na stronie internetowej Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. W związku z tym aby uzyskać pomoc beneficjent zobligowany jest podać dane niezbędne do sporządzenia sprawozdania (tj.: NIP, nazwę, podstawę prawną udzielenia pomocy, dzień udzielenia pomocy, wielkość przedsiębiorcy, informacje o siedzibie firmy, miejscu zamieszkania i rodzaju prowadzonej działalności, wartość pomocy, formę oraz przeznaczenia pomocy).

Na podstawie zgromadzonych danych zostanie wydane zaświadczenie o skorzystaniu z pomocy de minimis.

Pomoc publiczna przyznana niezgodnie z zasadami rynku wewnętrznego oraz pomoc wykorzystana niezgodnie z przeznaczeniem podlega zwrotowi w postaci kwoty stanowiącej równowartość udzielonej pomocy de minimis wraz z odsetkami.

Informacje ogólne

Kto może skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują **każdej fizycznej osobie** uprawnionej, która **nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.**

Z pomocy mogą korzystać również osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą.

Rozszerzono zakres pomocy o sprawy, dotyczące prowadzenia działalności gospodarczej, a katalog osób uprawnionych do skorzystania z nieodpłatnej porady objął także osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą. Z tej formy pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego mogą skorzystać osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy.

Zobacz [Zarządzenie nr 388/2023 z 23.02.2023 w sprawie określenia wykazu planowanych dyżurów udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, w tym nieodpłatnej mediacji lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie m.st. Warszawy w 2023 r.](#) (otwarcie w nowym oknie).

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie stosowane jest w odniesieniu do problemów, których rozwiązanie wymaga bardziej wnikliwego zanalizowania sytuacji życiowej obywatela i źródeł problemu. Obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości prawnej z zakresu przysługujących uprawnień i wypełniania obowiązków obywatelskich, a także zrozumienia konsekwencji dokonanych wyborów rozwiązania problemów. W razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z zainteresowanym planu działania i pomoc w jego realizowaniu.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego. Poradnictwo obywatelskie obejmuje wsparcie osób w trudnych sytuacjach życiowych, również związanych z sytuacją pandemii.

Porady obywatelskie dotyczą:

sytuacji na rynku pracy,
spraw finansowych, zadłużeń, upadłości konsumenckiej,
spraw mieszkaniowych,
rodzinnych,
świadczeń/zasiłków,
dziedziczenia, własności.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje wsparcie w zakresie:

prawa pracy,
prawa cywilnego,
prawa karnego,
prawa administracyjnego,

prawa rodzinnego i opiekuńczego,
prawa celnego, dewizowego i handlowego,
przygotowania do rozpoczęcia prowadzenia działalności gospodarczej,
prawa podatkowego (również w zakresie prowadzenia działalności gospodarczej)
ubezpieczenia społecznego
mediacji.

Formy nieodpłatnej pomocy prawnej:

poinformowanie osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym oraz o przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym; administracyjnym, sądowym lub sądowo administracyjnym;
wskazanie sposobu rozwiązania problemu prawnego;
sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2 z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowo administracyjnym;
sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowo-administracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie w stolicy.

35 punktów w lokalach wskazanych przez dzielnice:

17 punktów adwokacko – radcowskich udzielających nieodpłatnej pomocy prawnej;

18 punktów prowadzonych przez organizacje pozarządowe z czego 9 punktów udzielających nieodpłatnej pomocy prawnej i 9 punktów świadczących nieodpłatne poradnictwo obywatelskie;

5 dni w tygodniu

co najmniej 4 godziny dziennie

Jak umówić się na wizytę

Informacje i zapisy dostępne są pod numerem 19115.

Wyślij opinię na temat porady

Można wyrazić opinię na temat udzielonej porady. W tym celu należy wskazać imię i nazwisko osoby udzielającej porady, adres pocztowy lub mailowy punktu oraz datę jej udzielenia i przesłać swoje zdanie [e-mailem](#) (otwarcie w nowym oknie) lub listownie na adres Biura Prawnego (jeśli pomoc była świadczona przez punkt prowadzony przez adwokata lub radcę prawnego) lub Biura Pomocy i Projektów Społecznych (jeżeli pomoc prawna lub poradnictwo obywatelskie były świadczone przez punkt prowadzony przez organizację pozarządową NGO).

Wykaz planowanych dyżurów udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, w tym nieodpłatnej mediacji lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie m.st.

Warszawy

[Wykaz planowanych dyżurów udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, w tym nieodpłatnej mediacji lub świadczenia nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie m.st. Warszawy w 2023 r.](#)

Opieka nad dziećmi okresem składkowym do emerytury

Autor: Agnieszka Rosa, źródło: prawo.pl

Urlop wychowawczy, który matka wzięła na swoje dziecko przed 1 stycznia 1999 r., podwyższy emeryturę. Wszystko przez to, że czas jego korzystania liczony jest jako okres składkowy uwzględniany do obliczenia kapitału początkowego.

Tak wynika z ustawy z dnia 5 marca 2015 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. poz. 552). Wprowadziła ona korzystne dla matek zmiany, które weszły w życie 1 maja br. Nowela pozwala uwzględnić w ustalaniu prawa do emerytury kapitałowej okres urlopu wychowawczego wszystkim osobom, bez względu na to, kiedy opiekowały się dzieckiem.

Okres składkowy

Przed ostatnią zmianą ustawy emerytalnej składki na ubezpieczenia społeczne pokrywał budżet państwa tylko za osoby, które były na urlopie wychowawczym po 31 grudnia 1998 r. I tylko urlop wychowawczy po tym terminie traktowany był do celów emerytalnych jako okres składkowy. Zmiany powodują, że matki, które rozpoczęły swoją aktywność zawodową oraz urodziły dziecko przed 1 stycznia 1999 r. (czyli przed rozpoczęciem reformy), nie będą w gorszej sytuacji. Ustawa stanowi, że każdy rok opieki nad dzieckiem będzie liczony jako okres składkowy, czyli tak, jakby państwo opłaciło za nie składki (mimo iż faktycznie nie płaciło). Chodzi więc o ustalenie kapitału początkowego z uwzględnieniem okresu urlopu wychowawczego, jak również niewykonywania pracy w związku z opieką nad dzieckiem w wieku do 4 lat – w granicach do 3 lat na każde dziecko oraz łącznie do 6 lat. Jeśli na dziecko przysługiwał zasiłek pielęgnacyjny, to okres składkowy może być zwiększony dodatkowo o 3 lata.

Te osoby, które mają już ustalony kapitał początkowy, mogą się zwrócić o jego przeliczenie z uwzględnieniem korzystnych zasad dotyczących urlopu wychowawczego. Odpowiedni wniosek trzeba przesłać lub złożyć do jednostki ZUS, która wydała decyzję o ustaleniu kapitału. W dokumencie trzeba podać znak decyzji, który zaczyna się od symbolu KPU 1 00. Taki wniosek mogą złożyć również osoby, które już pobierają emeryturę ustaloną na podstawie kapitału początkowego.

ZUS przygotował pomoc dla tych, którzy mają trudność w poruszaniu się po zusowskich zawilóściach. Opracował wzór – druk o symbolu ZUS Kp-3, który można ściągnąć ze strony lub otrzymać z jednostki ZUS.

Te osoby, które mają już ustalony kapitał początkowy, ale jeszcze pracują, nie muszą już teraz występować o jego przeliczenie. Mogą z tym poczekać aż do przejścia na emeryturę. Wówczas ZUS z urzędu ponownie ustali jego wysokość z uwzględnieniem wszystkich zmian. Muszą tylko wskazać we wniosku o emeryturę, że kapitał był już obliczany. Nie trzeba kolejny raz przedkładać w ZUS wszystkich dokumentów potwierdzających zatrudnienie i wysokość zarobków.

Ostatnia zmiana ustawy emerytalnej nie jest pierwszą modyfikacją zasad ustalania kapitału początkowego. Prawie dwa lata temu osoby pracujące przez część roku nabyły prawo wskazywania do ustalenia kapitału początkowego faktycznego okresu podlegania ubezpieczeniom. Wcześniej taki niepełny rok pracy nie był uwzględniany w stażu ubezpieczeniowym.

ZDROWIE

Humor skutecznym narzędziem zapobiegającym nawrotom depresji?

Autor: PAP, źródło: niepełnosprawni.pl

Humor – a dokładniej: humorystyczne odwracanie uwagi od stresora – może być skutecznym narzędziem zapobiegającym nawrotom depresji, choć trzeba stosować go umiejętnie i z rozwagą – wykazały badania, którymi kierowała dr Anna Braniecka z Uniwersytetu SWPS.

I

nnowacyjne badania

Jak podała uczelnia, są to pierwsze badania nad wykorzystaniem humoru w terapii osób, które mają za sobą doświadczenie depresji. Przygnębiające czy stresujące wydarzenia są częścią życia niemal każdego człowieka i większość ludzi ma własne metody na uporanie się z emocjami, które im towarzyszą. U osób podatnych na depresję, które przeszły już tę chorobę, walka ze stresorami codziennego życia to proces bardziej skomplikowany. Potrzebują one konkretnych i sprawdzonych narzędzi pozwalającym im pozbyć się negatywnych stanów emocjonalnych, które - jeśli utrzymają się zbyt długo - mogą prowadzić do nawrotu choroby. Dlatego niezwykle ważne dla utrzymania zdrowia psychicznego osób w remisji depresji, czyli po ustąpieniu jej objawów, jest praktykowanie różnych strategii regulacji emocji. Jak czytamy w informacji, pierwotnie koncentrowano się wyłącznie na metodach redukcji negatywnych emocji i związanych z nimi objawów, jednak obecnie podkreśla się, że znaczenie mają również te metody, które wpłyną na rozwój emocji pozytywnych. Metodą, która wpisuje się w obydwie te podejścia jest właśnie humor.

- Humor jest metodą wpływania na własne emocje stosowaną powszechnie, odkąd człowiek istnieje. Już w poprzednich badaniach został on określony jako skuteczna strategia regulacji emocji, która jest wysoce korzystna zarówno w obniżaniu negatywnych stanów emocjonalnych, ale też podwyższaniu pozytywnych. Jednak w odniesieniu do depresji może być postrzegany jako kontrowersyjny – powiedziała cytowana na stronie internetowej uczelni dr Anna Braniecka z Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie.

Badaczka, która przez wiele lat pracowała z osobami chorującymi na depresję, podkreśliła, że jednym z objawów tej choroby jest anhedonia, czyli niezdolność, trudność przeżywania pozytywnych emocji. Dlatego u osoby chorującej na depresję trudno o przestrzeń, w której można by skorzystać z humoru.

- Kiedy ktoś ciężko przechodzi depresję, to próba stosowania u niego humoru jako metody terapeutycznej może być bezzasadna, ale jest moment, kiedy pacjent ma jeszcze łagodne objawy depresyjne, ale już zdrowieje, albo jest w remisji i zależy mu na utrzymaniu zdrowia i zwiększeniu dobrostanu. I co wtedy? Nie mamy zbyt wielu metod pomocy. Zdecydowana większość, jeśli nie wszystkie metody pomagania osobom z depresją, to metody zorientowane na negatywność – tłumaczy psycholożka, jednocześnie zwracając uwagę, że do pełni zdrowia psychicznego potrzebna jest też szeroko rozumiana pozytywność.

Humor terapią?

Zastosowanie humoru w celach terapeutycznych nie jest jednak tak oczywiste m.in. dlatego, że dotychczasowe badania dotyczące wpływu humoru i żartów na samopoczucie przeprowadzono na osobach zdrowych. Naukowcy z Instytutu Psychologii Uniwersytetu

SWPS postanowili przyjrzeć się temu zagadnieniu. W przeprowadzonym przez nich badaniu wzięło udział 94 pacjentów po ustąpieniu objawów depresji, 65 kobiet i 29 mężczyzn, zrekrutowanych w poradniach i klinikach psychiatrycznych.

Najpierw badani, losowo podzieleni na trzy grupy, byli proszeni o skupienie się na aktualnie martwiącej ich sprawie. Następnie wobec każdej z trzech grup zastosowano inną strategię. W pierwszej grupie obracano w żart sytuację stresującą; w drugiej żartowano z innej sytuacji, niezwiązanej ze stresorem. Trzecia grupa badanych miała odnieść się do stresującej sytuacji w sposób racjonalny, pozbawiony humoru. Później badacze sprawdzili poziom pozytywnych i negatywnych emocji, stresu i natrętnych myśli pojawiających się u badanych w różnych odstępach czasu.

- Kiedy konfrontujemy się z czymś przykrym, możemy zrobić dwie rzeczy: skupić się na stresorze i z niego zażartować, albo uciec od tej sytuacji, zastosować dystrakcję i żartować z czegoś innego. Która strategia jest lepsza? Pomysły w literaturze naukowej były różne. Wynik naszego badania dla nas samych okazał się zaskakujący – uznała Braniecka.

Z badań wynika bowiem, że u osób w remisji depresji, wciąż podatnych na tę chorobę, bardziej skuteczny jest humor dystrakcyjny, czyli ten, który pozwala odwrócić uwagę od stresu i odciąć się od samonakręcającego się błędnego koła negatywnych myśli i emocji.

- Osoby podatne na depresję, a szczególnie te o osłabionym funkcjonowaniu poznawczym, mają skłonność do ruminowania, czyli ponownego przeżywania negatywnych zdarzeń. Te osoby, kiedy mogły zażartować z czegoś negatywnego, najpewniej za bardzo skupiały się na tym zdarzeniu, a nie na humorystycznym zadaniu. Przeżywały zamiast żartować. Dlatego +ucieczka+ od stresora okazała się dla nich prostsza i przez to skuteczna – wyjaśniła psycholożka.

W ocenie Branieckiej, wynik badania pokazuje, że humor – uważany ogólnie za korzystny – jeśli jest stosowany nieumiejętnie, dla niektórych pacjentów może być nieskuteczny albo nawet niebezpieczny. Badaczka dodała, że im poczucie wpływu badanych na rzeczywistość było słabsze, tym humor skoncentrowany na stresorze był bardziej szkodliwy: powodował, że osoba, która żartowała ze swojego przykrego doświadczenia wręcz nie mogła wrócić do stanu emocjonalnego sprzed badania i pozostawała dłużej w negatywnym nastroju.

Dr Braniecka podkreśliła, że wynik uzyskany przez jej zespół to na razie pojedyncze badanie – by można było stosować terapię z wykorzystaniem humoru, prac na ten temat powinno być więcej.

Artykuł ukazał się w czasopiśmie „Scientific Reports”

(<https://www.nature.com/articles/s41598-022-11515-y>). Autorkami są badaczki z

Uniwersytetu SWPS: dr Anna Braniecka, Iwona Wołkowicz, dr Anna Orylska, dr Agnieszka Chrzczonowicz-Stępień, Ewelina Bolek oraz dr hab. Anna Z. Antosik-Wójcińska z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warszawskie Centrum Chirurgii Kręgosłupa już działa

Autor: inf.prasowa niepełnosprawni.pl

W Szpitalu Południowym na Ursynowie rozpoczęła działalność nowoczesna klinika, która specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu schorzeń kręgosłupa. W centrum można skorzystać z konsultacji, które są w pełni refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Warszawskie Centrum Chirurgii Kręgosłupa

- Bardzo się cieszę, że Warszawski Szpital Południowy tak prężnie rozwija swoją działalność. Bóle pleców oraz dolegliwości związane z kręgosłupem to jedne z najczęściej występujących schorzeń wśród dorosłych. Warszawskie Centrum Chirurgii Kręgosłupa odpowiada na te wyzwania i oferuje kompleksową opiekę medyczną przy wykorzystaniu najnowocześniejszych metod terapii – podkreśla Renata Kaznowska, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, i dodaje: – Liczymy również, że Narodowy Fundusz Zdrowia zapewni finansowanie działalności centrum zgodnie z potrzebami pacjentów.

- Uruchomienie nowej kliniki w Warszawskim Szpitalu Południowym to dobra wiadomość dla mieszkańców Ursynowa i południowej części stolicy. Dzięki temu, wraz z ofertą SPZOZ Ursynów oraz innych podmiotów, mają zapewnioną kompleksową opiekę medyczną – mówi Robert Kempa, burmistrz Ursynowa.

Kadra medyczna

Zespołem medycznym Warszawskiego Centrum Chirurgii Kręgosłupa (WCCK) kieruje dr Rafał Górski, neurochirurg i jeden z wiodących specjalistów w dziedzinie chirurgii kręgosłupa. W skład zespołu wchodzi także inni doświadczeni chirurdzy, ortopedzi, fizjoterapeuci, rehabilitanci oraz diagności medyczni.

Aby jak najlepiej ocenić stan zdrowia pacjenta oraz zaproponować najlepsze metody leczenia, WCCK zapewnia m.in.:

konsultacje wysokospecjalistyczne i badania obrazowe (tomografia komputerowa, zdjęcia RTG, rezonans magnetyczny);

konsultacje w poradni leczenia bólu;

blokady diagnostyczne (wstrzyknięcie specjalnego środka znieczulającego, którzy czasowo blokuje przewodnictwo sygnałów bólowych - dzięki temu lekarz może dokładniej określić, z jakiego źródła pochodzi ból);

leczenie operacyjne, w tym m.in. operacje endoskopowe, z zastosowaniem implantów,

leczenie złamań, operacje wad kręgosłupa;

leczenie nieoperacyjne (m.in. fizykoterapia, terapia manualna);

rehabilitacja (specjalistyczne zajęcia z fizjoterapeutami);

konsultacje dietetyczne.

Więcej informacji o działalności Warszawskiego Centrum Chirurgii Kręgosłupa znajduje się pod adresem: wccck.pl.

Osteoporoza

Autor: dr Stanisław Rokicki, źródło: „Sześciopunkt”

Osteoporoza, to choroba szkieletu człowieka, która objawia się zwiększonym prawdopodobieństwem złamań kości, co jest spowodowane osłabieniem ich odporności na obciążenia mechaniczne. Odporność mechaniczna kości jest zdeterminowana ich gęstością zmineralizowania, a co za tym idzie, jakością tkanki kostnej. Do złamań nieurazowych - tak zwanych niskoenergetycznych - patologicznych może dojść nie tylko z powodu osteoporozy, ale również z powodu nowotworu kości lub przerzutów nowotworu do kości. Złamania niskoenergetyczne to takie, do których dochodzi pod wpływem siły, która nie łamie zdrowej kości lub też złamania samoistne.

Rodzaje osteoporozy

- a) Osteoporoza pierwotna, która rozwija się u kobiet po menopauzie, a rzadziej u mężczyzn w wieku podeszłym.
- b) Osteoporoza wtórna jako następstwo działania różnych czynników, np. nowotworów lub stosowania niektórych leków, np. sterydów.

Czynniki ryzyka rozwoju osteoporozy

- a) Czynniki genetyczne i demograficzne - predyspozycja rodzinna, zaawansowany wiek, płeć żeńska, rasa biała i żółta, BMI <18 kg/m².
- b) Okres rozrodczy - niedobór hormonów płciowych u kobiet i mężczyzn z różnych przyczyn, przedłużony brak miesiączki - późne pokwitanie, nierodzenie, okres pomenopauzalny, zwłaszcza przedwczesny - w tym po usunięciu jajników.
- c) Czynniki związane z odżywianiem i stylem życia - spożywanie zbyt małej ilości pokarmów bogatych w wapń, niedobory witaminy D, zbyt małe lub nadmierne spożywanie fosforu, niedożywienie i niedobory białkowe, palenie tytoniu, alkoholizm, picie nadmiernych ilości kawy, siedzący tryb życia.
- d) Choroby - przebyte złamania niskoenergetyczne, unieruchomienie, zmniejszenie masy i siły oraz sprawności mięśniowej, związane z procesem starzenia lub współistniejącymi chorobami, nadczynność przytarczyc, nadczynność kory nadnerczy, nadczynność tarczycy, cukrzyca, endometrioza, wydzielanie parathormonu przez nowotwory, zaburzenia trawienia i wchłaniania - głównie celiakia, stany po częściowym wycięciu żołądka, stany po chirurgicznym leczeniu otyłości, choroby wątroby, przewlekłe choroby nerek i inne.
- e) Leki - sterydy, hormony tarczycy w dużych dawkach, leki przeciwpadaczkowe, leki immunosupresyjne w dużych dawkach, Tamoxifen u kobiet przed menopauzą i inne.

Badania diagnostyczne

- a) Badanie densytometryczne - służy do oceny gęstości mineralnej kości, a także w celu oceny skuteczności leczenia osteoporozy i jej przebiegu.
- b) Absorpcjometria rentgenowska - podstawowa metoda do rozpoznania osteoporozy, pozwala ocenić BMD.

Badania obrazowe

- a) RTG - uwidacznia zmniejszenie gęstości kości, zmiany struktury kości, złamania kompresyjne kręgow.
- b) Morfometria trzonów kręgow - pozwala wykryć ich złamania.
- c) Rezonans magnetyczny - szczególnie przydatny w ocenie zmian wtórnych i ich możliwych powikłań.

Badania laboratoryjne

- a) Stężenie markerów tworzenia i resorpcji kości - w ocenie ryzyka złamań, kontrolowaniu skuteczności leczenia, wyborze leku. To badanie nie jest podstawą do rozpoznania osteoporozy.
- b) Badania dotyczące choroby podstawowej, której następstwem jest osteoporoza, np. choroby wątroby, nerek, nadnerczy czy tarczycy.
- c) Stężenie wapnia, fosforu, magnezu, sodu i potasu, poziomu witaminy D.

Leczenie nefarmakologiczne

Eliminacja, ograniczenie i unikanie czynników ryzyka osteoporozy.

Zapewnienie właściwego stężenia witaminy D we krwi: ekspozycja ciała na promieniowanie słoneczne (w Polsce około 20 min. dziennie w okresie letnim), odpowiednia dieta, a w razie potrzeby suplementacja.

Odpowiednie odżywianie - najlepszym źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory, ale niebiały ser - utrata wapnia z serwatką; u osób z nietolerancją laktozy stosuje się mleko bezlaktozowe, kefiry i jogurty; niektóre produkty spożywcze są wzbogacane w wapń, np. soki owocowe, płatki śniadaniowe. Pokarmami hamującymi wchłanianie wapnia są: szpinak i inne warzywa zawierające kwas szczawowy, spożywane w dużych ilościach ziarna zbóż - zawierają kwas fitynowy, np. otręby pszenne, jak również herbata zawierająca taninę. Jeżeli nie ma możliwości pokrycia zapotrzebowania na wapń dietą, stosuje się jego suplementację. Niezbędne jest również spożywanie odpowiedniej ilości białka zwierzęcego, potasu i magnezu. Jest to podstawą pełnej sprawności układu mięśniowo-kostnego, co poprawia gojenie się osteoporotycznych złamań.

Zapobieganie upadkom: korekcja zaburzeń wzroku, ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające sprawność fizyczną, noszenie pantofli antypoślizgowych i odpowiedniego obuwia, unikanie stosowania długo działających leków nasennych, unikanie śliskich powierzchni, zapewnienie właściwego oświetlenia, leczenie nadciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca, kontrola poziomu cukru we krwi, stosowanie odpowiednich pomocy ortopedycznych.

Leczenie farmakologiczne

Preparaty uzupełniające wapń, np. Calperos zawierający najwięcej elementarnego wapnia lub inne.

Witamina D3, u osób dorosłych bez niedoborów witaminy D3 stosowana jest w dawce 2000 IU/dobę, u osób z niedoborem w dawkach znacznie większych.

Bisfosfoniany, np. Osporil są lekiem z wyboru w osteoporozie pierwotnej i u kobiet po menopauzie, jednak konieczna jest kontrola poziomu wapnia, magnezu i fosforu we krwi.

Analogi parathormonu.

Estrogenowo-progesteronowa terapia zastępcza po menopauzie znacznie zmniejsza ryzyko złamań, ale zwiększa ryzyko choroby zakrzepowo-zatorowej.

Leczenie zabiegowe powikłań osteoporozy przekracza ramy tego artykułu - ewentualna informacja to kontakt telefoniczny za pośrednictwem Redakcji.

Co tak pachnie?

Autor:Anna Maria Florek, **źródło:** „Nasze Dzieci”

Anna Maria Florek – pedagog specjalny, logopeda, terapeuta integracji sensorycznej, Poradnia dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Rozwoju w Poznaniu

Tym razem o węchu, jednym z ważniejszych zmysłów w funkcjonowaniu osób z problemami wzroku. Zapachem nazywa się wonną właściwość niektórych ciał lotnych. Powonienie jest to zdolność do wyczuwania zapachów, która dostarcza nam wiele różnych wrażeń. Funkcją zmysłu węchu jest wykrywanie zapachu w najbliższym otoczeniu, ale też określenie jego natężenia oraz lokalizacja źródła wonnych substancji. Percepcja, lokalizacja, identyfikacja, zapamiętanie, nazywanie i kojarzenie oraz adekwatna reakcja na zapach należą do wyższych czynności zmysłu węchu. Prawidłowe powonienie ma znaczenie, i dla jakości życia, i dla bezpiecznego funkcjonowania w życiu codziennym. Węchowe komórki mogą się regenerować, gdyż należą do nielicznych neuronów zmysłowych wystawionych na bezpośrednie działanie środowiska zewnętrznego, a to powoduje degradację delikatnych komórek nerwowych. Mimo iż zapach jest wszędobylski, to jest traktowany raczej jako dopełnienie zjawiska czy przedmiotu, a nie jako domenę poznawczą obiektów.

Mam to w nosie

Narządem zmysłu węchu jest nos. Wdychane tą drogą powietrze jest filtrowane i ogrzewane lub wyziębiane. W nosie są włoski, których zadaniem jest zatrzymywanie kurzu, pyłu, zarazków, a czasem drobnych przedmiotów, aby nie docierały do płuc. Naturalna filtracja powietrza zmniejsza ryzyko zachorowania na infekcje. Stan naszego nosa wpływa na to, jak słyszymy, ponieważ jeśli jest drożny i czysty, to utrzymuje właściwe ciśnienie w uchu zewnętrznym. Higiena nosa, czyli właściwe oczyszczanie (wydmuchiwanie nadmiarowego śluzu), i oddychanie za jego pomocą jest profilaktyką przed przeziębieniem, a także ochroną przed cięższym przebiegiem infekcji górnych dróg oddechowych.

Działanie zmysłu węchu jest dość skomplikowane. Ludzkie receptory węchowe zlokalizowane są w nabłonku węchowym, w górnej części jamy nosowej, pod oczami i częściowo między nimi. W nabłonku są komórki, które odbierają wonne bodźce i przewodzą impulsy nerwowe do kłębuszków opuszki węchowej. Stamtąd aksony komórek mitralnych docierają do części węchomózgowia i kory węchowej, zaangażowanej w detekcję zapachu. Woń dociera do kory mózgowej z pominięciem pośrednictwa wzgórza. Spośród innych zmysłów węch wyróżnia więc szybkość i bezpośredniość. Zapach wnika do ludzkiego wnętrza wraz z powietrzem i dlatego bywa nazywany bratem oddechu.

Prawidłowa reakcja na zapachy to normosomia, hiposomia to słabe ich postrzeganie, hipersomia to nadmierna wrażliwość węchowa, a agnosomia to utrata zdolności odbierania wrażeń odorowych (często towarzyszy chorobom, np. COVID-19). Badanie węchu polega na wachaniu kawy, wanilii, amoniaku i innych bardzo znanych i charakterystycznych zapachów. Proces wachania ortonosowego zachodzi wtedy, gdy powietrze jest wdychane nosem. Retronosowy proces wachania to taki, podczas którego cząsteczki znajdujące się w jamie ustnej wędrują do jamy nosowej, a stamtąd do nabłonka węchowego. Pusta przestrzeń pozwala cząsteczkom pokarmu uwolnionym podczas żucia przedostać się do tylnej części gardła. Po przełknięciu przesuwające się w górę ciepłe powietrze z płuc przenosi cząsteczki smakowe do nabłonka węchowego. Połykanie działa jak pompa, która łączy płuca z nabłonkiem węchowym (A.S. Barwich „Węch” str. 101).

Jeśli palcem wskazującym i kciukiem przytrzyma się nozdrza i przełknie w tym samym czasie ślinę, to można poczuć zassanie powietrza płucnego. Dzięki retronosowemu węchowi jedzenie jest smaczniejsze.

Powonienie odgrywa kluczową rolę w rozwoju emocjonalnym i poznawczym. W pierwszych chwilach życia, gdy inne zmysły dojrzewają do pełnienia swojej roli, to węch odpowiada za najszybsze przesyłanie informacji do mózgu. Chemoreceptory muszą możliwie jak najszybciej ostrzec przed ewentualnym zagrożeniem. Wąchanie jedzenia przed spożyciem jest pożądanym zachowaniem albowiem z żywności, która nie nadaje się do spożycia czuć taki zapach, żeby mimo głodu, człowiek wstrzymał się od jedzenia. To dzięki prawidłowo funkcjonującemu węchowi możemy uniknąć zatrucia pokarmowego, a czasem i śmierci. Pachnące, świeże jedzenie zachęca do skosztowania. Im lepiej pachnie, tym większy mamy na nie apetyt. Gdyby nie aromat kawy, to z pewnością poranek wyglądałby inaczej. Czy bagietka, pizza, pączki albo czekolada zrobiłyby tak wielką karierę bez swojego charakterystycznego zapachu? Wielu osobom aromat jedzenia (frytek, pieczeni, kalafiora, pomidorów i ogórków) uświadamia stan głodu. Czyli wywołany zapach przypomina o jedzeniu, wyprzedza faktyczną potrzebę. Rola zapachów ma więc dla człowieka ogromne, acz nieuświadomione znaczenie.

Dzięki zmysłowi powonienia mamy zdolność do wyczuwania substancji odorowych swojego ciała, ale też bliskiego i dalszego otoczenia. Jest on dla człowieka nośnikiem informacji, zachęca lub zniechęca do spożywania pokarmu, wpływa na zachowanie i emocje, informuje o aktualnym zagrożeniu, zdrowiu i atrakcyjności człowieka. Bezustanne oddychanie powoduje ciągle dostarczanie materiału zapachowego, który wymaga bieżącej interpretacji. Aromaty wnikają i wydostają się nie tylko nosem. Część zapachu (ok. 10%) dostaje się i zostaje wydalona przez skórę, która posiada gruczoły potowe, epokrynowe (na dłoniach i stopach) oraz apokrynowe (zapachowe). Te ostatnie współlistnieją z gruczołami łojowymi i włosowymi; znajdują się w dołkach pachwowych, wokół brodawek sutków, pępka, w obrębie wzgórka łonowego i odbytniczo-płciowego. Gruczoły zapachowe rozpoczynają swoją aktywność w okresie dojrzewania. Najważniejszą funkcją gruczołów potowych jest termoregulacja organizmu. Skład potu jest zależny od poziomu stresu, choroby, spożywanych leków i aktualnej diety. Pot zdrowej, dorosłej osoby ma odczyn kwaśny, barwę żółtawą i jest bezwoną, wodnistą mazią. Niemiła woń pojawia się wtedy, gdy bakterie normalnie bytujące na każdej skórze połączą się z potem i ulegają rozkładowi. Zapach ten jest bardzo osobistym, bardzo odmiennym i bardzo niepowtarzalnym wyróżnikiem każdego człowieka. Skład chemiczny potu ludzi chorych na cukrzycę, tarczycę, schizofrenię, fenyloketonurię, padaczkę, Parkinsona lub inną chorobę jest inny niż u zdrowych.

Epidemia koronawirusa uświadomiła wielu ludziom jak ważny i potrzebny jest zmysł węchu. Jego utrata była jednym z objawów choroby, a powrót możliwości odbierania woni okazywał się powrotem do zdrowia. Radości nie było końca.

Naukowcy wciąż badają zmysł węchu. W 2004 roku za prace wyjaśniające molekularne i komórkowe mechanizmy wykrywania cząsteczek zapachowych przez układ oddechowy Richard Axel i Linda Buck otrzymali Nagrodę Nobla. Opisali rodzinę genów kodujących receptory węchowe, które są sprzężone z białkiem G. Ogromna wrażliwość receptorów węchowych na bodźce jest porównywalna z wrażliwością receptorów wzrokowych. Liczne białka receptorowe obecne w narządzie węchowym człowieka odpowiadają za rozróżnianie wielotysięcznej liczby zapachów. Obfitość genów kodujących białkowe receptory węchowe w błonie komórek węchowych jamy nosowej jest większa niż liczba genów kodujących białka innych zmysłów. Może węch jest ważniejszy niż się wydaje...

Cały świat pachnie

Różne przedmioty mogą wabić swoim zapachem. Słodka woń kwiatów skłania nas do pochylenia się i powąchania ich. Czasem trudno się opanować od zerwania fiołków, konwalii czy bzu i zrobienia pachnącego bukietu. Orzeźwiający zapach kwitnących sosen kieruje głowę wysoko, a dłonie mimowolnie przyciągają gałęzie. Z pachnącego lasu, parku, ogrodu nie chce się wychodzić... Woń jest tak piękna, że chce się ją mieć cały czas przed nosem.

Przykre zapachy powodują skręt głowy w przeciwnym kierunku lub zakrywanie nosa chusteczką, szalikiem albo dłonią. Jeśli nie pomaga, to trzeba odejść pospiesznie w przeciwnym kierunku. Śmiało można stwierdzić, że zapachy skłaniają nas do mimowolnych ruchów i spontanicznych zachowań.

Niektóre lotne związki chemiczne bywają śmiertelne. Silnie trujące substancje lotne stosowano podczas wojen polinezyjskich, w IV w. przed naszą erą i podczas I Wojny Światowej w 1914 w Ypres. Uliczne strajki i demonstracje rozpędzane są przy użyciu gazu łzawiącego, a pojedynczego napastnika można odstraszyć gazem pieprzowym. Niektóre gazy usypiają (eter, podtlenek azotu czy chloroform), a niektóre rozweselają ludzi.

Nieprzyjemna woń może powodować odruch wymiotny lub być tak drażniąca, że będzie rodziła niepokój. Pałczycha kroplista (monarcha wschodu lub lilia voodoo) podczas kwitnienia ma zapach, który wabi owady. Gdy kwitnie w mieszkaniu, to człowiek nerwowo sprząta, biegiem wynosi śmieci. Dopiero lokalizacja dokuczliwego zapachu pałczychy i pozbycie się kwitnącej ślicznotki z mieszkania przywraca dawny spokój... Można więc z przymrużeniem oka powiedzieć, że pojawienie się nie milej woni zapewni czystość, ład i porządek w otoczeniu.

Każdy z nas jest inny

Zapach może zbliżać do siebie ludzi lub oddalać, w zależności od indywidualnych preferencji. Eksperyment „przeponionych koszulek” z 1995 roku jest powszechnie znany i często opisywany. Uczni zaprosili 20 par. Wszystkich zaopatrzone w bezwonne mydła i poproszono, by nie używali perfum, a także aby nie spożywali aromatycznego jedzenia: czosnku ani innych przypraw. Uczestnicy eksperymentu spali w bawełnianych podkoszulkach przez dwie noce. Następnie po powąchaniu koszulek wybrano partnera. Nos perfekcyjnie wykonał zadanie, a reszta zmysłów z zadowoleniem potwierdziła wybór. Po zbadaniu genów tak dobranych par okazało się, że kobiety wybierały mężczyzn o genotypie różniącym się od ich własnego. Powiedzenie „mam Cię w nosie” chyba jednak powinno co innego oznaczać.

Wrażliwość węchowa nie jest cechą stałą i niezmienną: może być różna w zależności od wieku, stanu zdrowia, płci, miejsca pobytu itp. Inaczej na zapach reagują kobiety na początku ciąży, a inaczej na końcu. Młody człowiek wyczuwa różne wonie szybciej niż osoba starsza. Kiedy jesteśmy przeziębieni, kiepsko reagujemy na zapachy, a osoba chora na COVID nie ma węchu w ogóle.

Każdy ma swoje ulubione zapachy i takie, których nie znosi. Niektórym woń czosnku w potrawie odbiera apetyt i rezygnują z jedzenia. Dla innych, wręcz przeciwnie – to aromat wzbogacający smak dania, zachęcający do spożycia i nie wyobrażają sobie ogórków, kiełbasy itp. bez czosnku. Podobnie jest z kolendrą, grzybami, serem pleśniowym, kalafiorem i wieloma innymi produktami spożywczymi. Od dziecka wachamy różne potrawy. Te znane, domowe, serwowane po odrobinie, do których się przyzwyczailiśmy, bo są w naszym

repertuarze zapachowym i smakowym obecne od bardzo dawna, często są dla nas smaczne. Dziwi nas czyjaś reakcja na kiszoną kapustę czy ogórki, a nam z kolei cuchną kiszone jajka czy śledzie. Nie każdy chce spróbować powąchanych smakołyków. Nowe aromaty jednych ciekawia, a innych odpychają i nie wszystkim muszą się podobać, bo każdemu kojarzą się z czymś innym.

Doznania zapachowe są bardzo zmienne, niektóre docierają z siłą wiatru, a innych w ogóle nie wyczuwamy z powodu bezwietrznej aury. Ulotność i subiektywność wrażeń sprawia, że węch jest zmysłem lekceważonym. Przeciętny człowiek rozróżnia około 10 tysięcy różnych zapachów i nie jest to w świecie przyrody oszałamiający wynik. Najłatwiej podzielić świat zapachów na przyjemne i nieprzyjemne, a można i w inny sposób: kwiatowe, zwierzęce, leśne, łąkowe, wodne, miejskie, wiejskie, korzenne, palone, drewniane, zewnętrzne, wewnętrzne itp. Każda kategoria jest właściwie nieskończona, różnorodna i możliwa do rzetelnego, subiektywnego słownego opisu.

Zdrowie też pachnie

Zapach był bardzo poważnie traktowany w medycynie. Lekarze posługiwali się zmysłem węchu w celach diagnostycznych i terapeutycznych. Najbardziej popularne było „koło moczowe”, w którym klasyfikowano choroby według zapachu, barwy i smaku wydzielin (czarny mocz był dawniej oznaką zaawansowanej malarii, jego rybi zapach świadczył o trimetyloalaminurii, mysia woń czy zapach amoniaku wskazywały na poważną chorobę). Również niektóre dermatozy rozpoznaje się po zapachu.

Utrata zdolności węchowych lub obniżenie się wrażliwości na zapachy może wskazywać na poważną dolegliwość, np. pojawia się przed pewnym rodzajem chorób neurodegeneracyjnych. Zaburzenia węchu są wczesnym objawem choroby Parkinsona, Alzheimer, obecności guzów czołowych, cukrzycy, padaczki, schizofrenii czy koronawirusa COVID-19.

Niektóre olejki eteryczne mają właściwości lecznicze. Historia aromaterapii sięga starożytności. Do leczenia wykorzystywano zapach ziołowych kompozycji i tak jest do dziś. Wiele ziół dodaje się do leków. Tymianek jest składnikiem syropu na kaszel, mięta dominuje w kroplach żołądkowych, szałwia w płynach do płukania gardła, waleriana uspokaja, a zapach lawendy lub melisy tuli do snu.

Pachnidło – pot bogów

Nazwa perfum wywodzi się od słowa „per fumum” („przez dym”), a ich historia sięga tysięcy lat wstecz. Już w starożytnym Egipcie są udokumentowane ślady wykorzystywania wonnych wód. Pachnidła miały wielkie znaczenie religijne, a nazywano je „potem bogów”. Na Dalekim Wschodzie, w Grecji i innych religijnych społecznościach podczas duchowych ceremonii w świątyniach pachniało intensywnie, ale różnorodnie, w zależności od rodzaju święta i uroczystości. Pierwsze perfumery powstały w 1370 roku na Węgrzech na polecenie królowej Elżbiety. Węgierska woda na bazie rozmarynu i lawendy cieszyła się ogromnym powodzeniem w całej Europie. W XVI wieku, w bogatych domach pachniało perfumami. Dominował zapach piżma, bursztynu, jaśminu i tuberozy. W XVII wieku do produkcji perfum wykorzystywano wyłącznie składniki naturalne. W XIX wieku używano ich powszechnie, a produkcja była oparta na: olejkach eterycznych i składnikach syntetycznych oraz naturalnych (np. piżma – wydzieliny z gruczołów zapachowych piżmowca syberyjskiego, cywety – ekstraktu z wysuszonych gruczołów okołoodbytniczych kilku ssaków z podrodziny wiwerowatych lub ambry – wydzieliny z przewodu pokarmowego kaszalota, która wydostaje się do wody na skutek niestrawności).

Dziś rynek zapachów jest wart wiele milionów dolarów. Wystarczy mieć „dobrego nosa” i zarabia się całkiem godne pieniądze. Zawód perfumiarza czy senseliera można wykonywać po skończeniu odpowiedniego kursu. Zawodowi senselierzy sami dobierają składniki tak, by woń perfum była atrakcyjna, a cena nie zwałała z nóg. Soir de Paris, Fahrenheit, Calvin Klein czy Fifth Avenue nie mogą być tanie. A często są ważnym składnikiem naszego wizerunku, naszym wyróżnikiem, dodają nam pewności siebie czy podkreślają naszą kobiecość. Jak mówiła Coco Chanel „kobieta, która nie ma swoich perfum, nie ma przyszłości”.

Jan Baptysta Grenouille – bohater „Pachnidła” Patricka Süskinda nie wydzielał żadnej woni, więc nie miał poczucia swojej tożsamości. Posiadał wysublimowany węch i całe swoje życie podporządkował poszukiwaniu zapachu doskonałego. Postrzeganie świata za pomocą zapachu jest fascynujące, ale szaleństwo bohatera doprowadziło go do czynów okrutnych. Marząc o karierze perfumiarza wszechczasów, poszukiwał dziewczyny o idealnym zapachu. Książka „wodzi za nos” czytelnika, a film wydaje się „grać na nosie” widza. „Zapach kobiety” wydaje się głównym bohaterem filmu i sprawia, że na chwilę woń ciała drugiego człowieka staje się czymś ważnym i może być czymś więcej niż tylko zapachem.

Używanie perfum, pachnących mydeł, płynów do płukania tkanin, kremów o wyraźnym zapachu utrudnia poznanie naturalnego zapachu człowieka.

Rozwój węchowy

Zmysł powonienia kształtuje się w okresie prenatalnym. W 9 tygodniu ciąży tworzą się komórki nabłonka węchowego. Jednakże dopiero w 30 tygodniu życia prenatalnego następuje dynamiczny rozwój węchu. Wcześniej jama nosowa jest fizjologicznie zaczopowana i z tego powodu nie może jeszcze wykorzystywać swojego potencjału. Gdy płód zaczyna używać węchu, poprzez percepcję wrażeń pochodzących ze związków chemicznych obecnych w płynie owodniowym, to reakcja płodu jest widoczna w obrębie jamy ustnej i nosowej. W okresie prenatalnym obserwuje się reakcje na zapachy przyjemne i nieprzyjemne.

Po urodzeniu, przez pierwsze tygodnie swego życia zdrowy noworodek oddycha wyłącznie przez nos, a dopiero później przez nos i przez usta. Noworodek łączy zapach pokarmu z delikatnym dotykiem i zaspokaja równocześnie swoją fizjologiczną potrzebę bezpieczeństwa i głodu.

Matki poznają zapach swojego dziecka zaraz po urodzeniu, po kilku dniach od porodu potrafią zidentyfikować je wyłącznie za pomocą węchu. Noworodki rozpoznają matkę po zapachu w pierwszych tygodniach swojego życia. Po porodzie, w miarę zaspokajania swoich potrzeb maluch zaczyna odróżniać doznania zapachowe od smakowych. Najszybciej rozpoznawanym zapachem jest zapach matki i pokarmu. Po wyczuciu aromatu pokarmu, u noworodków pojawia się odruch ssania i odruch szukania. Podczas karmienia piersią obserwuje się dynamiczny rozwój dziecięcej mimiki. Korzystając z okazji zaspokajania potrzeby głodu, dzieci uczą się lokalizować źródło pokarmu, inicjując odruch szukania. Aktywne zaspokajanie fizjologicznej potrzeby głodu i potrzeby bezpieczeństwa jest szansą na kojarzenie bodźców zmysłu węchu, smaku i dotyku.

W pierwszych miesiącach swojego życia niemowlęta wkładają do buzi wszystkie złapane i utrzymane w dłoni przedmioty. Nim znajdą się one w jamie ustnej, to wcześniej ich woń wypełni nozdrza. Przedmioty klasyfikuje się wedle zapachu i przydatności do ssania. W drugim półroczu dzieci jeszcze wkładają przedmioty do buzi, ale nie jest to już dominujący

sposób zachowania. Takie maluchy potrafią utrzymać przedmiot, potrząsnąć nim i poczuć ciężar i kształt przedmiotu. Wąchanie i oblizywanie nie jest celem poznawczym w tym okresie. Dzieci klasyfikują zapachy na przyjemne i nieprzyjemne, więc obwąchiwanie przedmiotów trwa krótko. W przypadku dzieci całkowicie niewidomych zapach jest ważny, ponieważ pełni rolę informacyjną i dlatego całkowicie niewidome dzieci mają większą potrzebę powąchania przedmiotów, a następnie uważnego dotykania ich.

W pierwszych latach życia w sposób absolutnie niezauważalny ludzie uczą się wyczuwać, lokalizować, rozpoznawać i nazywać zapachy z otoczenia. Dzieci znają woń swojego ciała i odróżniają go od zapachu innych ludzi. Podstawowe rozróżnienie znanych zapachów jest proste i logiczne – są przyjemne albo nieprzyjemne oraz znane albo nowe.

Dwuletnie i starsze dzieci zauważają, że od czasu do czasu pojawia się zapach poprzedzony dźwiękiem; oglądają się wtedy za siebie i uświadamiają sobie, że ten „smrodek” pochodzi z ich ciała, więc uśmiechają się szelmowsko...

Na zewnątrz jest świeże powietrze i świeżo pachnie (chyba, że jest smog...). Nad wodą powietrze ma inny zapach niż powietrze w górach, lesie, ogrodzie, parku, na podwórku czy rynku z warzywami, kwiatami i owocami. Wiosną oddychamy „pełną piersią”, by lepiej poczuć i zapełnić swe wnętrza zapachem wiosennego dnia. Z kolei kiedy jest bardzo zimno, wdych jest delikatny i oszczędny, albowiem kurczą się naczynia krwionośne. Mroźne powietrze jest tak zimne, że oddychamy ostrożnie, by ogrzewające się powietrze bardzo powoli docierało do płuc.

W pomieszczeniach pachnie różnie w zależności od przeznaczenia: kuchnia, łazienka, sypialnia, bawialnia, jadalnia, przedpokój, piwnica, poddasze czy pokój dzienny mają swój zapach. Nie wszystkie mają woń tak charakterystyczną, jak łazienka czy kuchnia. Nie wszyscy wyczuwają zapach pomieszczeń, ponieważ wrażliwość na zapachy jest indywidualną cechą człowieka.

Zazwyczaj dzieci czują, że w ich domu pachnie swojsko, a w innych miejscach jakoś tak obco. Rozróżniają też zapachy odzieży swojej i nieswojej. Wiedzą, że każde buty pachną inaczej. Dzieci niewidome szybciej niż ich widzący rówieśnicy identyfikują i różnicują zapachy. Bardziej polegają na zapachu i są bardziej świadome jego istnienia. Lepiej rozpoznają miejsca i ludzi na podstawie zmysłu węchu.

Szeroka wiedza o zapachach jest zdobywana mimo woli. Czasem rodzice (opiekunowie lub inne osoby) zrywają wiosną gałązkę lilaka (bzu), konwalii, hiacynta lub innego kwiatka, prosząc, by dziecko powąchało, bo tak pięknie pachnie. Spontaniczne wąchanie szyszki, trawy czy liści występuje rzadko, ale jeśli już się zdarzy, to okazuje się, że te przedmioty zapach mają interesujący i zmienia się on w zależności od pogody i pory roku.

Przez pierwsze cztery lata życia dziecko interesuje się wszystkimi zapachami; nie dzieli ich za bardzo. 80% wrażeń węchowych dzieci poznają przy jedzeniu posiłków i przy okazji dowiadują się, że nie jest to znacząca cecha przedmiotu. Zapach wydaje się lekceważony na tyle, że nie przywiązuje się do niego wagi poznawczej. A przecież dla dzieci niewidomych i słabowidzących jest bardzo pomocny w orientacji w przestrzeni, w poruszaniu się czy poznawaniu przedmiotów. Droga do miejsca, w którym się jada posiłki (kuchnia, stołówka, bar) może być bardzo łatwa do przejścia, jeśli czujemy zapach.

Gra w zapachy

Nazywanie zapachów nie należy do łatwych zadań. Jak pachnie pomieszczenie, w którym jesteś? Jeśli nie czujesz, to wyjdź na kilka minut i wróć. Zasłoń oczy i spróbuj ponownie odpowiedzieć na pytanie „jak tu pachnie?”

Co tak pachnie?

Co tak pachnie? Powiedz nam

Jeden wdech... odpowiedź dam.

Wącham i wiem, co to jest?

Ty powąchaj, zgadnij też.

Można wziąć swoje dziecko na ręce lub za rękę i zaprowadzić do kuchni; po wejściu do pomieszczenia wspólnie zastanowić się nad kuchennym zapachem. Przeważnie pachnie aktualnie przygotowywanym posiłkiem, więc jest duża zmienność wonnych wrażeń. W łazience używa się sporo pachnących rzeczy: mydła, szamponu, pasty do zębów, płynu do kąpieli lub żelu pod prysznic, olejki zapachowe itp., dlatego dominuje zapach naszych kosmetyków. W pokoju dziennym w powietrzu czuć substancje eteryczne z kwiatów, a jeśli ich nie ma – pokój wypełnia zapach mebli, firan, zasłon, foteli, wykładziny itp. Dziecięcy pokój pachnie słodczymi: landrynkami, wafelkami, czekoladą i owocami. Dla dobrej orientacji w mieszkaniu można dookreślić zapach, który będzie oznaczał miejsce, do którego zmierzamy. Każdy może oznakować pomieszczenia wedle swojego upodobania, ważne, by zapach pomieszczeń różnił się między sobą i był możliwy do rozpoznania i zapamiętania. Należy wykorzystać pachnące przedmioty, które są w mieszkaniu.

Można pobawić się w rozpoznawanie zapachów. Na początek wystarczy wziąć do ręki dwa znane dziecku produkty, różniące się zapachem, na przykład: ciastko i skórka pomarańczy. „Tak pachnie ciastko, a tak pachnie skórka pomarańczy, powąchaj”. Połóż dziecku jeden przedmiot na dłoni i poproś, aby go powąchało i nazwało, w razie potrzeby podpowiedz. Gdy dziecko potrafi za każdym razem prawidłowo podać nazwę wąchanego przedmiotu, to można zaproponować zamianę ról. Podaj maluchowi obydwie rzeczy do ręki i powiedz, że teraz ty zasłonisz oczy i zgadniesz po zapachu nazwę przedmiotu znajdującego się pod twoim nosem. Bez dotykania, z zamkniętymi oczami oczywiście. Kto prawidłowo nazwie aromatyczny przedmiot, wybiera kolejną rzecz do powąchania i podsuwa ją partnerowi zabawy. Gdy dziecko bez trudu rozpoznaje dwa zapachy, można dołożyć trzeci rekwizyt: ziarenka kawy, czekoladę, jabłko, skórzaną rękawiczkę, chusteczkę czy pastę do zębów. Dodatkowy przedmiot do wąchania można dodać tylko wówczas, gdy jest znany dziecku, potrafi go nazwać i rozpoznać po zapachu.

Jeśli dzieci dobrze rozpoznają kilka przedmiotów po zapachu, to można przygotować kilka zestawów do zabawy np. na każdy dzień tygodnia inny. Wystarczy rozejrzeć się po domu i wybrać własny zestaw. Gra w zapachy przyniesie wiele korzyści. Dla rodzica taka gra może być ciekawym doświadczeniem poznawczym i sporym wyzwaniem. Być może pozwoli mu to lepiej zrozumieć sytuację swojego niewidomego dziecka, maluch z kolei dostrzeże dorosłego w innej roli. Wspólna zabawa jest okazją do efektywnego spędzenia czasu i poszerzenia możliwości poznawczych i dziecka, i dorosłego. Można zapraszać innych członków rodziny i znajomych do zabawy.

Jeśli dzieci nie potrafią nazywać zapachów (są małe lub nie mówią; same nie dostarczają sobie wrażeń zapachowych), to można posmarować górną wargę (pod nosem) kremem lub olejkiem, żeby urozmaicić im doznania sensualne. Można nadać wartość informacyjną

zapachom. Przed śniadaniem można dać do powąchania kakao (mleko, cynamon lub inny składnik posiłku), a zanim postawimy obiad na stół, zapoznać z aromatem dania, podsuwając pod nos np. pęczek koperku czy pietruszki. Ważne, żeby dziecko znało zapach jedzenia, które za chwilę pojawi się na talerzu. Podobnie podczas podwieczorku, kiedy zazwyczaj jest słodka przekąska, owoc lub ciastko. Przed kolacją można przypomnieć zapach chleba (musztardy, szynki, boczku itp.).

Zapach może też zapowiadać zbliżające się czynności. Przed ubieraniem można dać do powąchania odzież, przed spacerem zapoznać z jakimś leśnym lub kwiatowym aromatem, zanim dziecko zaśnie – rozpylić w powietrzu olejek lawendowy. Zapach można połączyć z przedmiotem, który będzie używany podczas najbliższej czynności.

Również w szkole mamy przestrzeń do doświadczania świata za pomocą węchu. Specyficzny zapach sali gimnastycznej przyciągnie każdego, kto lubi zajęcia sportowe. Pracownia chemiczna wyróżnia się wonią odczynników. Biblioteka kusi zapachem książek i czasopism. Wszelkie pomieszczenia gospodarcze można rozpoznać po zapachu płynów czyszczących i odkażających.

W otwartej przestrzeni orientacja jest okazją do poszukiwania zapachu swojego miasta, dzielnicy czy też ulubionego zakątka. Na wsi przede wszystkim czuć zwierzęta i rośliny. W małych miastach i miasteczkach pachną miejsca sprzedaży owoców i warzyw, mięsa i wędlin, piekarnie oraz kwaciarnie.

Identyfikacja i interpretacja

32 studentów z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley miało za zadanie odszukać czekoladę. Na oczy mieli założone opaski, na dłoniach rękawice, a na nogach ochronne nakolanniki. Studenci odnaleźli czekoladę po zapachu. Początkowo nie było to proste – szukali ponad pół godziny. Każda kolejna próba zabierała mniej czasu, wykonywali zadanie szybciej, dowodząc, że praktyka czyni mistrza. Rozpoznawanie pachnących przedmiotów za pomocą jednego zmysłu jest trudne, ale można się tego nauczyć.

„Węch jest zmysłem odległości” – uważa Jay Gottfried. Jeśli dociera do nas jakiś zapach z odległości, to nie chodzi o to, by podziwiać interesujący zapach, ale o to, by go zlokalizować i znaleźć sposób dotarcia do niego albo go uniknąć (drapieżnik, ogień, gaz, żywność lub inne). Fundamentalną funkcją węchu jest bowiem przybliżenie do upragnionej rzeczy lub oddalenie od niechcianej.

Po odkryciu istniejącej woni wrażenie zapachowe przekształca się w doznanie intelektualne. Nie wystarczy wiedzieć, że przedmiot ma zapach, trzeba umieć go nazwać. Wymieszanie dwóch zapachów powoduje powstanie trzeciego, innego. Mieszając truskawki, poziomki i maliny mamy nowy aromat, ale trudno jest opisać, czy to zapach malinowy z truskawkową nutką czy poziomkową. Zapach mięty i jabłka jest dobrze dobrany, po dodaniu kolejnego składnika, na przykład porzeczki powstanie nowy zapach, ale składników nie potrafimy podać. Mięta, poziomka, szalwia, rozmaryn czy czosnek to zapachy dominujące; pozostałe składniki mieszanki są zapachowym tłem.

Rozróżnienie składników zapachów jest bardzo trudne, nawet jeśli są tylko dwa, a jeśli jest ich więcej, to nie potrafimy ich wyselekcjonować, choć wiadomo, że to wieloskładnikowa mikstura.

Wonnym doznaniom towarzyszą emocje, często warunkujące pamięć węchową. Intensywny zapach jest źródłem przeżyć i wrażeń estetycznych. Całą pierś czuje się zapach wiosny czy mroźnej zimy. Ocet lub benzynę wacha się, wstrzymując oddech. Zapach farb, rozpuszczalnika, lakierów, który towarzyszy remontom lub artystycznym przedsięwzięciom, też często jest drażniący, ale może nam się dobrze kojarzyć, bo na przykład wracają wspomnienia, kiedy szykowaliśmy pokój dla dziecka albo malowaliśmy obrazy.

Zapachy można wyczuć wprawnym nosem, zidentyfikować, zróżnicować, zapamiętać, nazwać i połączyć z towarzyszącymi emocjami, osobistą interpretacją i wypełnić treścią, wspominając zdarzenia, w których zapach był obecny, dopełniał całość. I chociaż zmysł węchu uważany jest za mało znaczący dla człowieka, to jego brak odczuwa się dotkliwie.

W codziennym życiu percepcja wrażeń zapachowych jest niezauważalna podczas normalnego funkcjonowania. Owszem czujemy zapachy porannej kawy czy pasty do zębów, ale zazwyczaj nie robią one na nas wielkiego wrażenia, bo są tłem codzienności. A przecież zmysł węchu ostrzega o niebezpieczeństwie w najbliższym otoczeniu i umożliwia lokalizację źródła zagrożenia. Zapach ma zasadnicze znaczenie w percepcji wrażeń smakowych, wpływa na wydzielanie śliny i soku żołądkowego. „Tak pachnie, że ślinka cieknie”. To węchowi w dużej mierze zawdzięcza się dbałość o higienę osobistą, atrakcyjność seksualną, ekonomiczną i społeczną. Woń pełni szczególną rolę w życiu społecznym, zarówno w pierwszym kontakcie, jak i w dalszej znajomości. Chętniej spotykamy się z ludźmi pachnącymi czystością, a miły zapach zapewnia wysoki społeczny status (bezdumni są omijani z daleka właśnie ze względu na brak higieny osobistej).

Ludzie przesiąkają zapachem miejsca, w którym pracują. Od personelu szpitala, mimo iż przebiera się w inną odzież, czuć szpitalem, pracownicy Herbapolu pachną ziołami, a perfumerii – wodą toaletową. Osoby pracujące w stajni, oborze, chlewie, kurniku czy zoo są przesiąknięci fetorami zwierzęcymi. Stacje benzynowe i rafinerie też posiadają swoisty zapach. W świątyniach i kościołach czuć dym palonych świec, ziół i kadzideł.

Gdy wchodzi się do pomieszczenia, to od razu czujemy zapach, ale po jakimś czasie zaczynamy go ignorować. Są miejsca, do których wejść nie chcemy właśnie ze względu na to, że tam cuchnie. Toalety w pociągu jednogłównie zostały uznane za miejsce dyskomfortowego pobytu ze względu na fetor właśnie. Często kumulacja nieprzyjemnych zapachów jest tam tak duża, że trudno wytrzymać dłużej niż trzeba.

Rzeczy mają zapach, a wrażenia węchowe podlegają subiektywnej ocenie. Różne doświadczenia odorowe wpływają na codzienne decyzje. Pięknie pachnie – zjem; świetny zapach tego mydła – kupię sobie; przyjemny zapach pomieszczenia – wchodzę; ładne buty, ale ten zapach – nie założę ich. Wrażenia węchowe często bywają istotne w podejmowaniu decyzji.

Dobór życiowego partnera łączy się ściśle z zapachem człowieka, czyli feromonami.

Przeciętny człowiek traktuje zapach jako dopełnienie wrażenia. O ileż uboższe są święta bez pachnącej choinki? Mazurki pachnące pomarańczą, kakao i kajmakiem wzbogacają świąteczny stół swoim szczególnym zapachem. Do tego sernik i ciasto drożdżowe z makiem, i „niech się święci”.

Reasumując, zapachy mogą wywoływać różne reakcje:
odpychają,
relaksują,

unieruchamiają,
skłaniają do ucieczki,
przyciągają,
pobudzają,
skłaniają do sprzątnięcia,
wzmacniają apetyt,
ułatwiają orientację w przestrzeni,
uświadamiają stan głodu,
przypominają o higienie osobistej.

A więc prawidłowy węch:
ochroni człowieka przed niebezpieczeństwem życiowym,
ułatwia zdobywanie pokarmu,
sprawia, że jedzenie jest smaczne,
wprawia w dobry lub zły nastrój,
umożliwia kierunkowe poruszanie się,
rozwija orientację przestrzenną,
utrudnia lub ułatwia kontakty społeczne,
wpływa na dobór partnera życiowego,
dostarcza danych o stanie zdrowia,
przypomina o higienie osobistej,
chroni przed spożywaniem zepsutych, niestrawnych potraw.

Człowiek, który za bardzo polega na wrażeniach wzrokowych, zaniedbuje inne zmysły. Już po 3 miesiącach tracimy z pamięci 50% obrazów, które widzieliśmy. Po roku człowiek rozpoznaje 65% zapachów, z którymi się zetknął. Czy wobec tego nie lekceważymy za bardzo tego zmysłu?

Jak sobie radzić ze złością

Autor: Małgorzata Gruszka, źródło: „Sześciopunkt”

Złość jest emocją, którą trudno nam zaakceptować, zrozumieć i okiełznać. W kolejnym „Poradniku psychologa” piszę m.in. o tym, czym jest złość, do czego jest nam potrzebna i jak sobie z nią radzić.

Jak objawia się złość?

Złość daje o sobie znać na poziomie myśli, reakcji fizycznych i zachowania. Gdy jesteśmy źli, nasze myśli bywają przepełnione urazą, pretensją a nawet chęcią odwetu. Nasze ciało przygotowane jest do obrony lub ataku, co może objawiać się szybszym biciem serca, szybszym oddychaniem, napinaniem niektórych mięśni, wzrostem temperatury ciała oraz gniewnym wyrazem twarzy. Nie trudno zgadnąć, że ktoś jest zły, bo widać to w zachowaniu, szczególnie w podniesionym głosie, szybszym mówieniu, intensywnej gestykulacji, zaciskaniu pięści, stawaniu w rozkroku, trzymaniu się pod boki i wychylaniu tułowia do przodu.

Jak wyrażamy złość?

Złość kojarzymy z czymś negatywnym, bo czasami trudno ją wyrażać inaczej jak tylko przez agresję ukierunkowaną na inne osoby, na siebie lub przedmioty. Agresja ukierunkowana na

inne osoby, to m.in. krzyk, obrażanie, wyzywanie, poniżanie, grożenie, zastraszanie, uderzanie, popychanie i potrząsanie. Agresja ukierunkowana na siebie, to m.in. mówienie sobie „jestem głupi, do niczego się nie nadaję, wszystko psuję”, odbieranie sobie przyjemności, zaprzestawianie jedzenia i okaleczanie się. Agresja ukierunkowana na przedmioty, to m.in. rzucanie przedmiotami i niszczenie ich.

Do czego potrzebna nam złość?

Nie lubimy odczuwać złości, a jednak emocja ta jest potrzebna i pełni ważne funkcje: informuje nas o tym, że nasze wewnętrzne lub zewnętrzne granice zostały przekroczone, sygnalizuje złamanie jakichś ważnych dla nas zasad, a także doznanie lub możliwość doznania jakiejś niesprawiedliwości lub krzywdy. Oprócz funkcji informacyjnej, złość pełni funkcję motywującą i popychającą do działania na rzecz zmiany niekorzystnej dla nas sytuacji. Wielu ważnych i dobrych dla nas rzeczy nie zrobilibyśmy, gdyby nie energia i motywacja mająca źródło w złości.

Czy masz problem ze złością?

Złość odczuwamy i przeżywamy wszyscy, ale część z nas ma większy kłopot z tym uczuciem. Chcąc sprawdzić, czy tak jest, warto odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

Czy często zdarza się, że pod wpływem złości mówisz lub robisz coś, czego później żałujesz?

Czy inni ludzie często mówią, że przesadzasz ze złością i zbyt często się złościysz?

Czy często stwierdzasz, że denerwuje cię coś, na co inni reagują inaczej?

Czy twoje ataki złości przynoszą jakieś straty: np. zniszczone przedmioty, stracona posada, ludzie ograniczający kontakty z tobą?

Czy masz wrażenie, że przez większość czasu jesteś podenerwowany lub rozzłoszczony?

Czy często reagujesz złością na drobne niedogodności życiowe?

Czy trudno ci zaakceptować fakt, że inni ludzie mają odmienne poglądy, postawy i wartości?

Czy często złościysz się na siebie, wyrzucasz sobie wady i niedociągnięcia?

Jeśli twoja odpowiedź na większość z powyższych pytań jest twierdząca - złość stanowi w twoim życiu spory problem.

Jak radzić sobie ze złością?

Obserwuj złość

Radzenie sobie ze złością najlepiej zacząć od zauważania jej w sobie. Pomoże w tym poniższy zapis swoich reakcji prowadzony codziennie przez minimum dwa tygodnie.

I Sytuacja - kiedy i co się zdarzyło; tu wpisujemy dzień tygodnia, porę dnia lub godzinę, a także sytuację, w której poczuliśmy złość.

Sytuacją jest konkretna rzecz, na którą zareagowaliśmy złością, np. spóźniłem się do pracy, uderzyłem się, nikt mi nie pomógł na ulicy, lekarz powiedział, że mnie nie przyjmie, zgubiłem klucze, koleżanka nie miała czasu na rozmowę przez telefon itp.

II Sytuacja - jak mocno poczułem złość; tu wpisujemy stopień złości, np. frustracja, irytacja, gniew, rozdrażnienie, szal itp.

III Sytuacja - odczucia w ciele: co czuję w ciele; tu wpisujemy odczucia fizyczne towarzyszące złości, np. napięte mięśnie, zaciśnięte szczęki, płytki oddech, szybsze bicie serca itp.

WARTO PRZECZYTAĆ – PORADY DLA RODZICÓW

Autor: Alicja Kuczyńska-Krata, źródło: „Nasze Dzieci”

Świadome rodzicielstwo. Jak rozwijać się dzięki wyzwaniom, które przed rodzicami stawiają dzieci - Alicja Kuczyńska-Krata – pedagog, edukator, mediator i terapeuta relacji, trener komunikacji NVC

„Prawdziwym darem od dzieci są wyzwania egzystencjalne, jakimi obdarzają nas dlatego, że są tym, kim są.”

Jesper Juul

Powszechnie wiadomo, że warunkiem prawidłowego przebiegu procesu wychowania człowieka jest udział w nim rodziny. To rodzice są dla swoich dzieci pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami w szkole życia. To oni – poprzez to jakiego języka używają, jakie wartości im przyświecają, jak je realizują – zasiewają w dziecku ziarna, z których rodzi się sposób, w jaki będzie ono rozmawiało ze sobą i z innymi, jakie przekonania będzie nabywać i utrzymywać, jak oceniać sytuacje, jak budować poczucie własnej wartości, jakich wyborów dokonywać. Każdy, kto założył rodzinę, ma dzieci, pragnie tego, aby była ona oparciem, azylem bezpieczeństwa dla każdego jej członka. Nie jest to możliwe bez dobrego, efektywnego porozumiewania się.

Efektywnego, czyli takiego, w którym przekaz kierowany do drugiego człowieka nie zraża go i nie rani, a wręcz przeciwnie – budzi w nim bezpieczny spokój i gotowość słuchania z empatią, staje się zachętą do współdziałania, współpracy, wzajemnego wspierania się.

Czy w czasach, w których nieustannie jesteśmy poddawani perswazji i manipulacji, grając rozmaite role w teatrze życia, skupiając się głównie na tym, co zewnętrzne, umiemy jeszcze wykazywać prawdziwą otwartość na drugiego człowieka? Czy potrafimy „wpuścić” do naszego wnętrza nasze własne dziecko takim, jakie jest, dać akceptację jego wrażliwości i odczuwaniu, zrozumieć, czego potrzebuje? Czy umiemy słuchać w taki sposób, aby dostrzegać, kiedy i jak nawiązujemy z nim prawdziwy kontakt? Czy potrafimy używać takich słów, aby codziennie dbać o to, co zarówno nam, rodzicom, jak i naszym dzieciom – jest niezbędne, czyli obecność wypełnioną miłością?

W tym artykule wskazuję na to, co jest ważne, aby zarówno zadbać o mądre wychowanie dziecka, jak też o swój dobrostan jako rodzica oraz efektywną współpracę w rodzinie. Metoda komunikacji bez przemocy /NVC/ opracowana przez dra Marshalla B. Rosenberga, którą ogromnie cenię i której pozytywnych efektów doświadczam od wielu lat, jest uniwersalna. Tym razem polecam ją uwadze rodziców, których dzieci mają ograniczoną czy utrudnioną percepcję wzrokową. One w sposób szczególny bowiem są wrażliwe na to, co słyszą i czują. Czyli na jakość komunikatów, które są do nich kierowane oraz energią emocji, z którymi są wypowiedzane. Same również potrzebują nauczyć się dobrego kontaktu ze sobą, z własnymi uczuciami i potrzebami, aby umiały zadbać o siebie i w sposób komunikatywny porozumiewać się z otoczeniem.

Doskonalić się samemu, by uczyć własne dzieci

To wielka sztuka umiejętnie dbać o siebie i świadomie siebie wyrażać, realizować codzienne zadania związane z potrzebami egzystencjalnymi rodziny, i troszcząc się jednocześnie o dobre

i zdrowe relacje. By tak funkcjonować, nie można zapominać o tym, że wciąż warto się uczyć i doskonalić – jak w każdej dziedzinie, w której chcemy być profesjonalistami – i praktykować.

Dobrze jest każdą pojawiającą się przeszkodę w komunikacji z dziećmi, konflikt, który wywołuje silne emocje, traktować jako możliwość samopoznania, czas na autorefleksję i zastanowienie się nad sobą. Jako rodzice często mamy tendencje myśleć najpierw o tym, by ukierunkowywać dziecko, doradzać mu, strofować czy pouczać itp. Wynika to z tego, jak postrzegamy siebie w tej roli, jak też z wzorców, które przekazali nam nasi rodzice czy inni opiekunowie. Warto to weryfikować, zastanawiać się nad tym, co wnosimy w relację z dzieckiem. Pomocne tu będzie wykształcenie w sobie nawyku, aby w sytuacjach trudnych emocjonalnie zaczynać od skierowania uwagi na siebie. Od tego bowiem zależeć będzie rozwój wydarzeń, jakość rozmowy z dzieckiem. Im z naszej strony więcej świadomości, czego chcemy i o co nam chodzi, tym łatwiej będzie nam eliminować odruchowe, automatyczne, mało konstruktywne działania. Pisałam o tym w poprzednim artykule pt. „Świadome rodzicielstwo. Jak dbać o swój rozwój, by mądrze wspierać dzieci w radzeniu sobie z emocjonalnie trudnymi sytuacjami („Nasze Dzieci. Kwartalnik dla rodziców, opiekunów i nauczycieli”. Kwiecień – wrzesień 2022, nr 333). Wskazywałam, jak ważna jest autoobserwacja emocji, wychwytywanie tego, jakie wzorce i przekonania z naszego dzieciństwa i życia społecznego one niosą. Gdy jesteśmy świadomi własnych emocji, umiemy się przy nich zatrzymać i uwalniać je, możemy z łatwością demaskować uwarunkowane schematy reakcji emocjonalnych, które wpływają na nasze myślenie i postępowanie. Wtedy zamiast dawać się zwodzić temu, co automatyczne i bezwiedne, otwieramy się na to, aby działać rozważnie i podejmować przemyślane decyzje. Stajemy się dzięki temu coraz bardziej uważni na to, by nie powtarzać wzorców komunikacji, które już tyle razy nie prowadziły do dobrych decyzji, nie przynosiły rezultatów, które byłyby satysfakcjonujące.

Jeśli pragniemy dobrych relacji z innymi ludźmi, jeśli chcemy nauczyć własne dzieci tego, jak budować bliskość i dbać o nią, ważna jest gotowość do konfrontacji z trudnościami, od czego zwykle odruchowo uciekamy. Nic w tym dziwnego – w ten sposób działają mechanizmy obronne, które pomagają nam przetrwać zagrażające sytuacje. Niejednokrotnie jednak są one jedynie próbą omijania życiowych wyzwań i zamiatania pod dywan tego, co koniecznie powinniśmy zobaczyć oraz uporządkować w sposób przemyślany i konstruktywny.

Dojrzałość przejawia się w działaniu wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę, że próbowaliśmy już wielu dróg ucieczki od siebie, a za każdym razem okazuje się, że to samo wciąż wraca i nas zaskakuje. Uważni na odczuwanie każdej emocji, obserwując, jaką dołączamy do niej własną historię, możemy z akceptacją przyjąć to, co czujemy, i jednocześnie zdemaskować to, co blokuje naszą twórczą energię i uniemożliwia rozwój. Dzięki temu będziemy zdolni podejmować starania, by stopniowo eliminować odruchowe reakcje. I wprowadzać w działanie to, co sami wybieramy, postępować tak, aby mieć rzeczywiste korzyści, których pragniemy. Dobrze, aby przyświecała nam świadomość, że gdy sami o to nie zadbamy, dzieci będą przejmować od nas to, co wnieśliśmy jako bagaż emocjonalny do naszego małżeństwa i rodzicielstwa.

Być przytomnym i przyjaznym rodzicem

Dzieci uczą się życia dzięki nam, dorosłym. Potrzebują przytomnych i przyjaznych rodziców, którzy umiejętnie prowadzić będą ich ku temu, by mogli samodzielnie radzić sobie z przeciwnościami, dokonywać mądrych wyborów, podejmować decyzje, które będą im służyć. Potrzebują dorosłych, którzy wychodząc od akceptacji, życzliwości oraz podkreślania i doceniania ich dobrych stron, pomogą im znaleźć własną drogę, stać się ludźmi o silnym poczuciu własnej wartości, otwartymi na innych, umiejącymi porozumiewać się, współżyć i

współdziałać z ludźmi. Ważne jest pokazywanie dzieciom w zwykłych, codziennych sytuacjach, że można żyć i współistnieć na płaszczyźnie partnerskiej, bez nakazów i zakazów, a ze świadomie przyjmowaną na siebie odpowiedzialnością. Istotne jest uczenie ich empatii dla samych siebie i dla innych ludzi, aby umieli tworzyć bliskie, pełne miłości związki i relacje na zasadach wzajemności. Takie wartości i korzyści niosą zasady komunikacji NVC (Nonviolent Communication) w Polsce znanej pod nazwą „Porozumienie bez Przemocy”. Twórcą metody jest dr Marshall B. Rosenberg, którego miałam przyjemność poznać osobiście w latach 2003-2004, uczestnicząc w prowadzonych przez niego wykładach i warsztatach w Warszawie. Przyjął też wtedy moje zaproszenie i spotkał się z gronem pedagogicznym z Zespołu Szkół Integracyjnych nr 62 przy ul. Bonifacego 10, gdy rozpoczynałam tam wprowadzanie NVC w środowisku szkolnym. Projekt ten zrealizowałam w latach 2004-2006, pracując na samodzielnym stanowisku mediatora, terapeutki i trenera NVC. Prowadziłam wtedy zajęcia edukacyjne w oparciu o „Porozumienie bez Przemocy” i mediacyjne podejście do rozwiązywania konfliktów – dla uczniów, kadry pedagogicznej i rodziców. Doświadczylam więc tego w autentycznych szkolnych sytuacjach, jak styl komunikowania się z empatią wpływał na efektywną współpracę nauczycieli z uczniami i rodzicami w szkole. Obserwowałam też, jak pomaga on dzieciom i młodzieży, kształtując ich samodzielność, samorealizację, odwagę wyrażania siebie i szukania rozwiązań konfliktów zarówno w gronie rówieśniczym, jak też w relacjach z dorosłymi. Obserwowałam, jak uczniowie zmieniali styl odnoszenia się do siebie, i jak to wpływało na atmosferę współdziałania w zespołach klasowych. Widziałam, jak pogłębiało się wzajemne zrozumienie w relacjach rówieśniczych, uruchamiała się akceptacja wszelkiego rodzaju ograniczeń czy dysfunkcji oraz rodziła się otwartość na przyjmowanie tego, co każdy chciał wnieść w budowanie zespołu klasowego. Miało to ogromne znaczenie, gdyż w szkole integracyjnej podstawą oddziaływań wychowawczych było przecież modelowanie współpracy opartej na współistnieniu różnic, czerpaniu z inności, budowaniu dialogu i współpracy opartej na wzajemnym zrozumieniu potrzeb. W trakcie trwania projektu miałam także wiele informacji zwrotnych dotyczących wpływu NVC na jakość porozumiewania się w rodzinach. Język serca, którego uczyli się zarówno uczniowie, jak też ich rodzice, sprzyjał otwartości na rozmowy, umożliwiał zrozumienie oraz poszukiwanie rozwiązań w trudnych emocjonalnie sytuacjach, zmniejszając skłonność do stosowania presji i przemocy.

Bez presji i przemocy? Tak, jest to możliwe!

Nonviolent Communication (NVC) proponuje język empatii, z pomocą którego budować można kontakt, szacunek i chęć współpracy, zamiast zamieszania, emocjonalnego chaosu i starć. Metoda opiera się na umiejętnościach odnoszenia się do faktów (zamiast ocen oraz interpretacji zdarzeń), identyfikowania i wyrażania uczuć i potrzeb w danej sytuacji oraz empatycznego podejścia do tego, co czuje i potrzebuje rozmówca. Stąd tyle odniesień w moich artykułach do tego, jak ważna jest świadomość przeżywanych emocji i w jaki sposób umiemy się o nie zatroszczyć. One bowiem w prosty i autentyczny sposób informują nas o żywych potrzebach – zaspokojonych lub nie. Gdy umiemy do nich docierać, możemy je wyrażać wprost, a nie w zastępczy, nieczytelny sposób poprzez oskarżanie, krytykowanie, obwinianie, stosowanie werbalnej przemocy wobec innych ludzi i siebie samego. Marshall B. Rosenberg często podkreślał, że wszelkie rodzaje przemocy w komunikowaniu się z innymi ludźmi wynikają z faktu, że nie jesteśmy świadomi tego, co czujemy, a co za tym idzie – nie mamy wglądu w to, czego chcemy, na czym nam zależy. A gdy tego nie wiemy, to odruchowo, w emocjach, bezwiednie walczymy, aby ten nasz głód potrzeb zaspokoić, nie mając wglądu w to, o co nam naprawdę chodzi. Strategie, które stosujemy, nie sprawdzają się, gdyż próby wywierania presji spotykają się z oporem, który budzi się w drugim człowieku. Wtedy albo walczy on z nami i odpowiada agresją, albo ucieka, unika konfrontacji, blokuje

się na kontakt. W żadnym z tych przypadków nie ma możliwości, aby usłyszał to, co dla nas ważne i dał nam empatię, której tak bardzo pragniemy. Sam też jest daleko od tego, by zadbać wtedy o swoje własne potrzeby, gdyż nie ma do nich dostępu.

W tak powtarzających się ciągach wzajemnych „porwań emocjonalnych” i przemocowych wzorców komunikacji nikt nie osiąga tego, czego po ludzku głęboko pragnie – bliskości, akceptacji, bezpieczeństwa, wsparcia, czułości, zrozumienia potrzeb itp. Konflikty eskalują, wzrastają wzajemne żale i pretensje, wzrasta też poziom cierpienia związanego z doświadczaniem odrzucenia, odrzucenia. Skoro tak się dzieje i powtarza się to nieskończoną ilość razy w doświadczeniach tylu ludzi, wnioski same się nasuwają. Popełniamy po drodze wciąż te same błędy, postępujemy w sposób, który nie prowadzi nas do tego, by możliwe było zadbanie tak o siebie, jak i o drugiego człowieka. Co więcej – im dłużej funkcjonujemy w takich schematach, tym trudniej zobaczyć, jak bardzo nam szkodzą i wyrządzają krzywdę naszym bliskim. Początkiem zmian jest zauważenie tego, co utrudnia kontakt z samym sobą, uchwycenie bezwiednie odtwarzanych nawyków, których wyuczyliśmy się w naszych domach rodzinnych, szkołach, grupach społecznych. I wzięcie odpowiedzialności za to, aby ich dalej nie powielać, a wprowadzać zmiany, które będą umożliwiały efektywne porozumiewanie się, wzmacniać bezpieczeństwo i bliskość w relacjach.

Empatia – to każdorazowo własny wybór!

Empatia jest świadomym dążeniem do tego, aby poprzez akceptację emocji – własnych oraz drugiego człowieka – oraz doskonalenie umiejętności uwalniania ich na bieżąco, nawiązywać kontakt z ważnymi w danym momencie potrzebami. Warto podążać tą drogą, jeśli chcemy budować relacje oparte na wzajemności i być w kontakcie z tym, co najbardziej ludzkie w nas samych i w innych ludziach, i co stanowi o bliskości.

Jak być empatycznym rodzicem w relacji z własnym dzieckiem? Oto kilka wskazówek, dzięki którym można taką świadomość osiągać i zgodnie z nią postępować:

- dbanie o własny rozwój, dawanie sobie przestrzeni na to, by uwalniać to, co automatyczne i zastępować niechciane nawyki świadomymi, pożądanymi, twórczymi myślami i działaniami;
- obecność, dawanie dziecku czasu i uwagi wtedy, gdy tego potrzebuje;
- dystans do własnej wiedzy i doświadczeń, aby żywo zaciekać się dzieckiem takim jakie jest, zauważać jego indywidualność, wysłuchać, co ma do powiedzenia;
- doskonalenie umiejętności słuchania, by rozumieć to, co leży u źródeł zachowań dziecka i go nie osądzać, nie etykietować, nie deprecjonować;
- odnoszenie się do faktów, zamiast upierania się przy jedynej „prawdzie”, jaką jest nasza własna „dorosła” ocena czy interpretacja;
- towarzyszenie dziecku w przeżywaniu emocji, bez oceniania ich, zaprzeczania im;
- wspieranie dziecka w radzeniu sobie z emocjami, docieraniu do potrzeb, które pod nimi się kryją i szukaniu mądrych i skutecznych strategii ich zaspokajania.

Każdy potrzebuje miłości. Jak sięgać do jej źródeł?

Marshall B. Rosenberg mówił o swojej metodzie, wskazując, że choć stworzył model NVC, to jednak nie jest on niczym nowym. Podkreślał, że nie jest odkrywcą czegoś wyjątkowego, gdyż wszystkie części zawarte w czterech krokach komunikatu w języku serca, znane są od zarania ludzkości. Twierdził, że jego celem jest głównie przypomnienie ludziom tego, co już wiedzą – a mianowicie jak powinniśmy wzajemnie odnosić się do siebie, by budować wspólnotę, która dla każdego ma być oparciem i wspierać jego potencjał. I kreować życie, które harmonizowałoby z naszymi wartościami i ludzkimi potrzebami, z których fundamentalną jest potrzeba miłości. Zatem „Porozumienie bez Przemocy” może służyć nam

w odnajdywaniu konkretnych sposobów na korzystanie z tego, co już znamy, intuicyjnie możemy w sobie odnaleźć, a o czym często nie pamiętamy na co dzień.

Praktykując sama od wielu lat porozumiewanie się i rozwiązywanie konfliktów w duchu NVC, umacniam się w tym, jak bardzo to podejście transformujące – zarówno dzięki moim osobistym doświadczeniom, jak też w oparciu o wieloletnie działania zawodowe. Dzielę się więc tą wiedzą i umiejętnościami z entuzjazmem i pełnym przekonaniem, że inspirują do zmian, które leżą w zasięgu możliwości każdego człowieka i odpowiadają głębokim ludzkim wartościom i potrzebom. Staram się korzystać z każdej chwili, by wciąż dbać o własny rozwój, a szczególnie z tych momentów, gdy pojawiają się trudne dla mnie emocjonalnie doświadczenia. Aby w konkretnym momencie, który jest mi dany na kontakt z drugim człowiekiem, postąpić tak, by porozumieć się w sposób efektywny – autentyczny, pełen wsparcia i zrozumienia. Gdy moje emocje są zbyt silne, najpierw pamiętam o tym, aby nawiązać kontakt sama ze sobą, by dać im odejść i odzyskać w sobie spokój, dotrzeć do mojej ważnej potrzeby, która chce dojść do głosu w tej konkretnej sytuacji. Nie dążę do tego, aby na siłę natychmiast kontynuować rozmowę. Zdarza się niejednokrotnie, że proszę drugą osobę o czas, by ochłonąć i przemyśleć, co się stało, i ustalam, kiedy możemy wrócić do tematu. W takich sytuacjach szczególnie doceniam, jak bardzo pomagają mi cztery kroki NVC, jak każdorazowo sprawdza się to podejście w działaniu, i jakie efekty przynosi jeśli chodzi o wyjaśnianie konfliktowych wątków.

Atmosfera bezpieczeństwa, wzajemnego zaufania, pokojowego porozumiewania się, tworzy się poprzez sposób, w jaki myślimy i jak mówimy o tym, co dla nas ważne. Gdy rodzic, zamiast w emocjach krytykować dziecko, wytykać mu wady, wymyślać kary, powie mu, że jest teraz bardzo wzburzony i potrzebuje ochłonąć, aby nie działać w tym stanie, ono też zyskuje czas dla siebie, by uspokoić swoje rozedrgane emocje. Uczy się wtedy od dorosłego, jak można zadbać o swoje uczucia, jak brać odpowiedzialność za własne zachowania. Gdy rodzic odreaguje emocje, odzyska świadomy kontakt ze sobą i ma już dostęp do tego, czego chce, może zaproponować powrót do rozmowy. Z gotowością, by wysłuchać dziecko, dać mu przestrzeń na wyrażenie tego, co czuło w tej sytuacji spornej, jakie potrzeby w nim były żywe, co samo mogłoby zrobić, a czego oczekuje od rodzica. Sam też z poziomu spokoju, już bez emocjonalnej presji, może powiedzieć o tym, co widzi jako ważne w swojej perspektywie, i pozwolić, by zostać wysłuchanym. W ten sposób da też sobie szansę na uzyskanie zrozumienia ze strony dziecka. Wspólnie można w ten sposób uczyć się, jak ze sobą rozmawiać, aby nie ranić się wzajemnie, dostrzegać i lepiej rozumieć uczucia i potrzeby drugiego człowieka, wzbudzać w sobie czułość, troskę i chęć zadbania o nie.

Nie wiesz, od czego zacząć? Skup się na faktach!

Wychodzenie naprzeciw skomplikowanym sytuacjom i problemom wymaga od nas, dorosłych zarówno wiedzy, jak rozmawiać z dziećmi, jak też treningu, by doskonalić własne umiejętności w codziennych sytuacjach. Dobrze jest nauczyć się odnoszenia do faktów, czyli zaczynać od myślenia i mówienia o tym, co konkretnie się wydarzyło. Marshall B. Rosenberg w pierwszym kroku modelu komunikatu NVC proponuje, aby opisać sytuację bez ocen i własnych interpretacji. Fakty są tym, z czym trudno dyskutować, nie mają zabarwienia emocjonalnego. Im bardziej precyzyjnie je wyłonimy, tym większa szansa, że ochłoniemy z emocji. Rodzic może dzięki temu pozwolić dziecku skupić się na tym, co się dzieje, i samemu nie podążać za odruchowymi reakcjami wynikającymi z tego, jakie tej sytuacji nada znaczenie. Komunikowanie czegoś, co jest bezdyskusyjne, otwiera możliwości rozmowy, która łączy. Choć wbrew pozorom nie jest to łatwe, więc tym bardziej warto na to zwracać uwagę i uczyć się, by precyzyjnie opisywać fakty.

Gdy powiemy dziecku, że jest potwornym bałaganiarzem, nie da mu to informacji, co wywołało ten nasz osąd o nim. Tym bardziej, gdy ma ono problemy ze wzrokiem, taka wypowiedź jest dla niego mało czytelna i trudna emocjonalnie w odbiorze. Samo bowiem nie jest w stanie zobaczyć tego, co my z łatwością obejmujemy spojrzeniem. Skoncentruje uwagę na tym, co słyszy – czyli oskarżeniu i krytyce – a to niewątpliwie wywoła niewygodne emocje. Reagując w porwaniu emocjonalnym, może się wtedy bronić i atakować. Rodzic usłyszy więc przykre wypowiedzi typu: „Zajmij się porządkiem u siebie, a mnie daj spokój!”, „Wyjdź stąd, to mój pokój!”. Można sobie wyobrazić, jak dalej będzie wyglądać taka potyczka słowna, gdy uruchomią się też emocje rodzica, i reakcje: „Nie mów tak do mnie! Wróć za 5 minut i do tego czasu na biurku ma być porządek!” i/lub „Jeśli za chwilę nie sprzątniesz tego syfu z biurka, wyrzucę do śmieci wszystko, co się na nim znajduje!”. Tego typu żądania, roszczenia z pewnością nie podziałają motywująco, i w tym stanie dziecko nie spełni oczekiwań rodzica dotyczących ładu i porządku na jego biurku. Poza tym po takiej kłótni każdy osiadnie w swoich żalach, poczuciu krzywdy, pretensjach itd., co zablokuje dalsze rozmowy, a tym samym konstruktywne rozwiązanie sporu.

Ten przykład pokazuje, jak bardzo zasadny i konstruktywny w informowaniu dziecka o tym, co ważne dla rodzica, może być komunikat, w którym opíše on własne obserwacje odnoszące się do faktów. Można zacząć od paru głębokich oddechów, po czym zamiast od razu wybuchać, skupić się na obserwacji tego, co widzimy na biurku naszego dziecka. I spokojnie o tym mówić, starając się koncentrować wyłącznie na faktach. Czyli niespiesznie tata może na przykład snuć taką opowieść: „Widzę po prawej stronie na twoim biurku 4 talerze z resztkami jedzenia. Między nimi a laptopem stoi 5 kubków. Dwa są wypełnione do połowy herbatą, w pozostałych trzech naliczyłem 8 łyżeczek do herbaty. Na klawiaturze leży pudełko po pizzy, w którym jest jeden nadgryziony kawałek ciasta i 2 plastikowe puste pojemniczki po sosach. Po lewej stronie biurka widzę trzy kolumny książek – w jednej jest ich 5, w drugiej 3, w trzeciej 4. Między nimi zauważyłem 3 kłębki chusteczek higienicznych, na których widoczne są ślady jedzenia. Na książkach leży popielata bluza z kapturem. Z tyłu za książkami i laptopem widzę dwie pary skarpetek – białe i czarne, szarą czapkę i brązowe rękawiczki”. Pozornie taki opis brzmi sztucznie, nienaturalnie i wydaje się nudny w odbiorze. Dlaczego? Po prostu nie wzbudza emocji! Same fakty ich bowiem nie uruchamiają. Na co dzień nikt raczej w ten sposób nie opisuje tego, co przyciąga jego uwagę, więc nie zdajemy sobie sprawy, jak to działa. Nie uświadamiamy sobie, że w ten sposób możemy sami dla siebie zyskać spokój, nie dać się zwieść emocjom i zrobić przestrzeń dla konstruktywnych myśli. Nawet gdy zaczęliśmy mówić, będąc jeszcze wzburzeni, gdy podążamy za opisywaniem faktów, obniża się stopniowo poziom naszych emocji. Dziecko również łatwiej nas wtedy wysłucha, nie wpadając w stan porwania emocjonalnego. Mamy wtedy zupełnie inny start do tego, aby porozmawiać z nim o zrobieniu porządku na biurku w bezpiecznej atmosferze i w pokojowy sposób.

Co wtedy, gdy emocje wezmą górę?

Dzieci zwykle stawiają rodziców w trudnych sytuacjach, gdy nie spełniają ich oczekiwań i nie zachowują się w sposób, który byłby dla nich przewidywalny i bezpieczny. Przyjrzyjmy się takiemu zdarzeniu. Mama i tata, oboje po kursie umiejętności wychowawczych, przeprowadzili wzorcową rozmowę z rodzeństwem, które wdało się w bójkę, próbując nakierować chłopców na to, by nie stosowali agresji w rozwiązywaniu konfliktów. Włożyli w to sporo wysiłku, dobrej woli, czasu i umiejętności, aby synowie wyjaśnili sobie, co się stało, zrozumieli się wzajemnie, i rozmawiali o tym, jak w przyszłości można byłoby inaczej postąpić. Spór został zażegnany. Pojawiło się zadowolenie, spokój, rodzice poczuli się usatysfakcjonowani efektami własnych oddziaływań. Tymczasem nie minęło dziesięć minut,

a okazało się, że starszy syn, który wydawało się, że wszystko zrozumiał, i przeprosił brata za to, że pierwszy go kopnął, przed chwilą „niechący” połamał krzesło, które „stało mu na drodze”. Momentalnie zmieniają się emocje rodziców – z tych przyjemnych na dotkliwe. Pryska dobry nastrój. Są poirytowani, oburzeni, rozgniewani. Pojawiają się też bezradność i obawy, że jednak za mało wymagają od dzieci. Przychodzą im myśli, że pokojowe metody wychowawcze poznane na kursie nie przynoszą jednak pożądaných efektów. Zaczyna im brakować cierpliwości, aby dalej rozmawiać spokojnie. Gniew i oburzenie stają się coraz silniejsze i trudniej nad nimi zapanować. W końcu mama wychodzi do kuchni, a tata wybucha. Reagują, ulegając emocjom, bywa, że niewspółmiernie silnym do zaistniałej sytuacji. Padają wypowiedziane podniesionym głosem oskarżenia i osady, jak i pomysły na to, by ukarać syna za to, że „cały czas jest niezdolny i nieposłuszny”. Zamiast oczekiwanej skruchy i chęci poprawy, w dziecku wzmaga się chęć odwetu – „oddania” tego, czym go „obdarzyli” rodzice. Komukolwiek – czyli najprościej temu, kto wydaje się słabszy. Czyli bratu... W ten sposób młodszy syn dzisiaj dostaje kolejnego kopniaka, więc z bezsilności wykrzykuje, że ma dosyć tego domu i zamyka się w łazience. Mama roztrzęsiona wali w drzwi i krzyczy, że ma natychmiast je otworzyć. Dołącza się tata, który straszy, że jeśli syn zaraz stamtąd nie wyjdzie, to w weekend nie pojedzie z nimi na rowery. Wzmagają się i eskalują przemocowe zachowania wszystkich osób w rodzinie, a napędza je silne natężenie emocji takich jak złość, lęk, bezradność itp., przejawiających się w formach nie do przewidzenia.

Gdy atmosfera konfliktów narasta, gdy nie umiemy sobie radzić z porwaniami emocjonalnymi, nawet gdy mamy nowe umiejętności, szybko wracają stare nawyki myślenia i działania. I one biorą górę, choć dobrze wiemy już z przeszłości, że wcale nie pomagają, a wnoszą jeszcze więcej chaosu i zamieszania. Wpadając w panikę w trudnych sytuacjach, albo stajemy się bierni, oskarżając sami siebie o własną niemoc i wycofując się, albo z pozycji autorytetu i władzy rodzicielskiej stosujemy presję, naciskamy, by dzieci spełniły nasze żądania. Niestety nie sprzyja to tworzeniu atmosfery porozumienia i współpracy, nie daje też szans na to, aby dzieci uczyły się brania odpowiedzialności za to, co robią. Na ogół mają poczucie, że zostały niesprawiedliwie potraktowane, i nie mają w kolejnych sytuacjach ochoty, by rozmawiać z rodzicami i cokolwiek wyjaśniać. Dlatego tak ważne jest to, aby najpierw ochłonąć z emocji, i omówić, co się stało tak, by każdy mógł opowiedzieć o tym, jak zdarzenie wyglądało z jego strony. Istotne jest, by umieć przyznać się do tego, że puściły nam nerwy, że zrobiliśmy czy powiedzieliśmy to, czego w istocie nie chcieliśmy. Dać też przestrzeń dzieciom, aby powiedziały o swoich doświadczeniach – może także emocje były silniejsze od nich, i popchnęły ich do czynów, których wcale nie chciały popełnić. Takie rozmowy zbliżają i uczą dzieci tego, że błędy zdarzają się każdemu, i czasem robimy coś nie do końca świadomie, gdy damy się ponieść emocjom. Można przyjrzeć się konsekwencjom i wspólnie zastanowić się nad tym, co może pomóc, aby w przyszłości nie wracać do tych samych schematów reagowania. Także ważne jest to, aby szukać sposobów, jak można sobie na co dzień pomagać, gdy pojawią się kolejne konflikty. Choćby poprzez zrozumienie dla siebie i bliskich osób, że eskalujące emocje nie prowadzą ani do dobrych decyzji, ani czynów, jak też nie dają możliwości przeprowadzenia konstruktywnej rozmowy. I mając tę wiedzę, szczególnie w trudnych emocjonalnie sytuacjach, być uważnym i przypominać sobie wzajemnie o tym, aby emocje nie były motorem podejmowanych działań.

A gdy dziecko odrzuca rodzica, odmawia kontaktu?

Coraz częściej słyszę w ostatnich latach od rodziców, jak bardzo martwi ich to, że ich nastoletnie dzieci oddalają się od nich i nie chcą z nimi rozmawiać. „Siedzą tylko w tych komórkach i nie mają tematów, które mogliby z nami poruszać” – stwierdzają ze smutkiem.

Przyznają, że nie wiedzą, co robić, aby to się nie pogłębiało. Choć dorosłym często wydaje się, że w domu jest spokój i nie ma kłótni, zdarza się, że ich styl komunikacji jest trudny w odbiorze dla dziecka, bywa powodem jego cierpienia i osamotnienia. „Nikt mnie w domu nie słucha, tylko mam być posłuszna i wypełniać wolę rodziców. Gdy myślę inaczej, to mówią, żebym poszła do swojego pokoju i ogarnęła się. Odechciewa mi się prosić ich o cokolwiek. I tak zupełnie się dla nich nie liczę. Lepiej by im się żyło, gdyby mnie nie było na świecie” – wyznaje nastolatka, u której zdiagnozowano depresję. „Chciałbym sobie pogadać z tatą jak równy z równym, w sensie, że oboje jesteśmy zaciekawieni tym, co każdy z nas ma do powiedzenia. A słyszę tylko nakazy i rozkazy. I wytykanie błędów, pomyłek, potknięć. Gdybym ja chciał punktować, co ojciec źle robi, to ta lista byłaby też spora. Tylko mnie tego robić nie wolno, bo jestem dzieckiem. A on może, bo jest dorosły! Nawet nie zauważa, że niebawem będę pełnoletni i już tego argumentu nie będzie mógł używać, by mieć nade mną przewagę” – dzieli się refleksjami 17-latek, który od kilku miesięcy ma problemy w szkole, jak też coraz częściej zdarzają mu się konflikty z kolegami z klasy.

Dzieci zazwyczaj nie umieją poradzić sobie z tym, co rodzice (zwykle nie do końca nieświadomie) wnoszą w relacje z nimi z poziomu swoich automatycznych reakcji wysyconych presją, inaczej jak poprzez stłumienie emocji, zamknięcie się w sobie i zablokowanie na kontakt albo atakowanie w odwecie. My, dorośli, czasem wcale nie jesteśmy „mądrzejsi” i zwykle odpowiadamy tym samym. Też reagujemy podobnie. Nic dziwnego – dzieci uczą się repertuaru nacechowanych przemocą zachowań od nas, my przejęliśmy to od naszych rodziców, rodzice od dziadków itd. I tak koło się zamyka. Te wzorce są w nas mocno zakorzenione. Choć trudno się do tego nawet samemu przed sobą przyznać, wciąż drzemią w nas skłonności do agresji. Jestem zdania, że nie da się wychodzić naprzeciw problemom i potrzebom dzieci i młodzieży, pragnących bezpieczeństwa, pokoju i miłości, póki dorośli wciąż bezrefleksyjnie stosują rozwiązania siłowe, naciski, żądania, roszczenia, kary, restrykcje. Takie próby sprawowania kontroli nad dziećmi nie tylko kończą się fiaskiem, a wręcz powodują eskalację niepożądanych zachowań z obu stron. Jeszcze bardziej antagonizują, utrudniają współpracę, wywołują sprzeciw młodszego pokolenia. Aby budować w rodzinie atmosferę bezpieczeństwa, dobrego porozumienia, wsparcia i współdziałania, my – rodzice – powinniśmy podejmować zdecydowanie inne kroki. Co może nam w tym pomóc? Gdzie mamy szukać inspiracji i wsparcia w naszych staraniach?

Sila przewagi czy moc świadomości?

Co przeszkadza otwartemu, spokojnemu porozumiewaniu się w relacjach rodziców z dziećmi i budowaniu dialogu? Rodzice, którzy są niejednokrotnie wyczuleni jeśli chodzi o utratę własnego autorytetu, często wyznają szczerze, że stosują presję i zachowują się przemocowo, gdyż odczuwają lęk, że go tracą. Postrzegają zachowania dziecka jako nieobliczalne, odczuwają słabość związaną z własną niemocą, i nie wiedzą, jak się zachować, gdy tracą kontakt z dzieckiem. W ich głowach pojawiają się przekonania, że ktoś, kto porozumiewa się w łagodny, pokojowy sposób, jest „za miękki”, pozwala na wszystko i jest „niewydolny wychowawczo”. Jakże często z takiego myślenia rodzą się albo bierne i obojętne postawy, albo takie, gdy rodzic siłą próbuje utrzymać swoją „przewagę” nad dzieckiem. Wzmacnia ją stwierdzeniami typu: „musisz”, „powinieneś”, „masz to zrobić”, „jeśli tego nie zrobisz, czeka cię kara”. Tymczasem krytyka, rozkazy, żądania niedające wyboru i tego typu komunikaty tylko blokują możliwość nawiązania autentycznej bliskości z dzieckiem. Prowadzi to do próby sił i konfrontacji przepełnionej agresją, a nie do prawdziwego porozumienia, polegającego na dotarciu do drugiego człowieka dzięki wysłuchaniu go, empatii dla jego uczuć i tego, czego potrzebuje.

Im więcej rodzice wkładają własnego zaangażowania w to, aby komunikować się z dziećmi z

poziomu współczującej natury człowieka, im bardziej dbają o język miłości, akceptacji, empatii, tym większe są szanse, że dzieci będą porozumiewać się w taki sam sposób. Podejście NVC, które oferuje Marshall Rosenberg, niesie w sobie znacznie więcej niż tylko to, jak mówić i jak słuchać, by zostać zrozumianym. Pozwala na odkrywanie szerszych horyzontów: umożliwia wzbudzanie dążeń do życia w zgodzie ze sobą, akceptacji siebie, a poprzez świadomość własnych emocji i potrzeb także do lepszego rozumienia innych ludzi. Odpowiedzialność za własny rozwój, wybór wartości i celów w życiu, przygotowanie do pełnienia ról społecznych w rodzinie i życiu publicznym, są możliwe wtedy, gdy doskonalona jest umiejętność empatii dla siebie – rzeczywista samoakceptacja oraz autentyczny szacunek do samego siebie. Młody człowiek, któremu będzie dobrze samemu ze sobą, który nauczy się brać odpowiedzialność za własne emocje i zdawać sobie sprawę z własnych potrzeb, będzie umiał podejmować życiowe zadania, odnajdując w sobie motywację do ich realizacji. Będzie potrafił żyć w zgodzie z ludźmi, rozumieć tak swoje, jak innych potrzeby, a co za tym idzie – współpracować w grupie, tworzyć udane związki.

Jak trafić do dziecka? Mów z serca do serca!

Podstawą osiągnięcia pożądanego efektu oddziaływań wychowawczych jest posiadanie wiedzy i doskonalenie umiejętności przekazywania wzorców komunikacji, które umożliwiają jak najlepsze i najpełniejsze wzajemne zrozumienie. Efektywne porozumiewanie się nie jest procesem łatwym, a tym bardziej automatycznym. Jakże często mamy trudności z jasnym i klarownym wyrażeniem własnych myśli, jak również ze zrozumieniem tego, co mówią do nas nasi bliscy. A przecież dobra komunikacja jest podstawowym warunkiem i narzędziem każdego działania zespołowego. Trudno tego nie widzieć, że ważna jest szczególnie we wspólnocie, jaką jest rodzina. Umożliwia sprawną realizację przyjmowanych zadań, ułatwia procesy podejmowania decyzji, pozwala konstruktywnie rozwiązywać konflikty. Komunikować się to „jednoczyć się z kimś”. Z tej definicji wynika jasno, że najlepiej porozumiewać się z serca do serca! Okazujemy wtedy, kim w istocie jesteśmy i poznajemy istotę drugiej osoby.

„Z natury zdolni jesteśmy czerpać radość ze współczującego dawania i brania. Nauczylismy się jednak porozumiewać za pomocą różnego typu komunikatów odcinających od życia, które skłaniają nas do mówienia i postępowania w sposób bolesny i szkodliwy dla nas samych i dla innych ludzi. Jedną z form takiego komunikowania są osądy moralne, z których wynika, że każdy, kto nie działa zgodnie z naszym systemem wartości, jest zły albo nie ma racji. Inna forma komunikatu odcinającego od życia to uciekanie się do porównań, które blokują w nas współczucie zarówno wobec nas samych, jak i wobec innych. Komunikaty odcinające od życia zaćmiewają też naszą świadomość tego, że każdy z nas odpowiada za swoje myśli, uczucia i czyny. Dla języka blokującego współczucie typowe jest także uzewnętrznianie własnych pragnień w postaci żądań” – twierdzi dr Marshall B. Rosenberg w swojej książce „Porozumienie bez przemocy. O języku serca” (Wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa, 2003).

Dr Marshall B. Rosenberg (1934-2015) – amerykański psycholog i twórca NVC (z ang. „Nonviolent Communication”), uczeń Carla Rogersa, angażował się w budowanie społeczeństw opartych na empatii, która uwzględnia potrzeby każdej z osób. Był człowiekiem głęboko przejętym wizją pokoju i porozumienia. Podróżował po całym świecie, łagodząc konflikty i nauczając ludzi komunikowania się na poziomie serc. Wspomagał dialog między Żydami i Palestyńczykami na Zachodnim Brzegu, w Afryce budował pojednanie pomiędzy Tutsi i Hutu. We Francji uczył polityków i lekarzy sztuki porozumiewania się, w Szwecji szkolił personel więzień, w krajach byłej Jugosławii uczył nauczycieli i dzieci zrozumienia

dla innych kultur. W wielu krajach prowadził szkolenia i treningi dla osób, które po prostu pragną lepiej porozumiewać się z żoną, mężem, dziećmi czy szefem. Stworzona przez niego metoda jest tak uniwersalna, że równie skutecznie pomaga w rozwiązywaniu konfliktów międzynarodowych, co małżeńskich, rodzinnych, rówieśniczych czy szkolnych. Wciąż cieszy się dużym zainteresowaniem, także w Polsce. Znana głównie jako „Porozumienie bez Przemocy”, ale określana jest też jako „język serca”, „język współczucia”, „język życia” czy „empatyczna komunikacja”. Model NVC skutecznie można stosować we wszystkich sytuacjach, w których szukamy dobrego i konstruktywnego porozumienia. Sprawdza się i przynosi zaskakująco pozytywne efekty w bliskich związkach, rodzinach, szkołach, organizacjach, instytucjach, firmach, terapii i poradnictwie, negocjacjach między dyplomatami czy ludźmi interesu, w świecie polityki, we wspólnotach religijnych itp.

Dobrze jest uczyć się i doskonalić swoje umiejętności, umacniając się w wyrażaniu siebie w sposób jasny, szczerzy i świadomy oraz dbając o to, by odnosić się z szacunkiem i empatią do drugiego człowieka, jego uczuć i potrzeb. Aby budziła się wzajemna chęć dawania z serca, zaczynamy od tego, by konsekwentnie eliminować nawyki: osądzania, stawiania diagnoz, krytykowania, etykietowania, porównywania, żądań, roszczeń itp. Możemy to zrobić przede wszystkim dzięki temu, że zaczniemy być uważni na to, że w taki sposób myślimy, czujemy i działamy, i gdy przestaniemy podążać za schematami zabarwionymi przemocą, które bezwiednie utrwalaliśmy latami. Pomoże nam w tym koncentrowanie się na czterech elementach modelu komunikacji NVC: obserwacjach (sposobach), uczuciach, potrzebach i prośbach. W ten sposób czteroetapowo możemy za każdym razem wyrazić siebie lub analogicznie – wsłuchać się z empatią w nasze dziecko, by empatycznie odebrać jego przekaz. Podobnie też warto postępować w stosunku do małżonka, siostry, brata, rodzica, znajomego czy każdego człowieka, z którym wchodzimy w interakcje.

Model NVC Marshalla B. Rosenberga.

Komunikacja oparta na czterech krokach

- 1) OBSERWACJA:** opis sytuacji bez ocen, interpretacji (skupienie na faktach);
- 2) EMOCJE:** identyfikacja emocji, które pojawiają się w związku z zaobserwowaną sytuacją;
- 3) POTRZEBA:** uświadomienie sobie, z jaką potrzebą wiążą się przeżywane emocje, czy na ten moment ta potrzeba jest zaspokojona czy nie;
- 4) PROŚBA/PROPOZYCJA:** wyrażenie w sposób jasny i konkretny propozycji działania sprzyjającego zaspokojeniu potrzeby, która doszła do głosu w opisanym sytuacji.

Praktykowanie NVC a wpływ na jakość relacji społecznych

Nawiązywanie kontaktu z drugim człowiekiem, niezależnie od słów, jakich używa, odbywa się poprzez dostrzeżenie i akceptację jego emocji, potrzeb oraz prośb o coś, co jest dla niego ważne. Przy czym nie zawsze z jego strony muszą padać słowne komunikaty uwzględniające wszystkie ww. etapy. Istotą bowiem zrozumienia przekazywanej informacji, usłyszenia tego, co ktoś naprawdę pragnie powiedzieć, jest samo zdawanie sobie przez nas sprawy z istnienia czterech elementów NVC. Kiedy wsłuchujemy się w taki właśnie sposób we własne i cudze głębokie potrzeby, co często wcale nie jest łatwe, nasze związki z innymi ludźmi zaczynamy widzieć w zupełnie innym świetle. Dzięki przyswojeniu sobie tych umiejętności gwałtowne reakcje, opór, postawy obronne w relacjach z innymi ludźmi możemy zastąpić uwagą, empatią, zrozumieniem i szacunkiem dla drugiego człowieka.

NVC – „Porozumienie bez Przemocy” – wspiera w tym, by szczerze rozmawiać i wyjaśniać trudne sytuacje. Ten sposób komunikowania się sprzyja współpracy oraz ograniczeniu oporu i

agresji. A czyż nie o to właśnie nam chodzi w budowaniu relacji z dziećmi w rodzinach? Myślę, że każdy rodzic pragnie, aby jego dziecko rozwijało swoje talenty i potencjał, chciało się uczyć, stosować do norm życia społecznego, zachowywać spokój i porządek, ponieważ samo to wybiera i ceni. Nie dlatego, że drży przed karą, a że z własnej woli chce realizować to, co wie, że mu służy, i jest też dobre dla innych ludzi. Dzięki porozumiewaniu się w duchu NVC w rodzinach dzieci nabywają umiejętności, które mają wpływ na kształtowanie zachowań rówieśników. Wnoszą swój wkład w budowanie relacji społecznych, których jakość wzrasta.

Nauczyciele w Szwecji twierdzą, że praktyczne wykorzystanie metody NVC w szkołach wpływa na zacieśnienie współpracy między nimi a uczniami, nie wywołując sprzeciwu i wyraźnie zmniejszając poziom agresji. Pomaga też w codziennej pracy szkolnej w procesie ustalania celów wychowawczych i planów edukacyjnych oraz w konstruowaniu zasad, dzięki którym uczeń sam przejmuje odpowiedzialność za swoją naukę. „Nonviolent Communication” jest z powodzeniem stosowana w trudniejszych sytuacjach szkolnych takich jak: rozmowy z dziećmi, które nie mają motywacji do nauki; podejmowanie tematów związanych z rozwojem uczniów, kiedy wychowawca chce osiągać pożądane zmiany w ich zachowaniach; w rozwiązywaniu konfliktów i sporów; w łagodzeniu sytuacji, w których występuje agresja (np. w przypadkach szykanowania); a także w kontaktach z rodzicami.

Słyszeć potrzeby, rozmawiać o strategiach ich zaspokajania

Droga do pielęgnowania dobrej relacji z dzieckiem prowadzi poprzez empatyczny kontakt. Może ono docierać do własnych potrzeb, zaakceptować je i zrozumieć dzięki temu, że rodzic daje mu na nie przestrzeń. Nie oznacza to jednak, że prowadzić ma to do tego, że rodzic ma zaspokajać każdą potrzebę dziecka w sposób, który ono na dany moment proponuje. I godzić się na to kosztem rezygnacji z własnych potrzeb.

Gdy 5-letnia córeczka, która ma poważne problemy ze wzrokiem, szarpie mamę i krzyczy, żeby natychmiast poszła do jej pokoju i poszukała zabawki, która jej się gdzieś zawieruszyła, ważne, by mama wyraziła empatię dla jej potrzeb. Niekoniecznie jednak natychmiast ma odrywać się od kolacji i biec z nią do pokoju. Może powiedzieć: „Widzę, że ważne jest dla ciebie, aby odnaleźć ulubioną przytulankę. Chcesz, abym poszukała jej razem z tobą?”. Dziecko wtedy ma czas, aby uspokoić emocje. Gdy czuje się zrozumiane, przestaje naciskać. Mówi: „Tak, chcę, abyś mi pomogła!”. Mama wtedy może odpowiedzieć, że z chęcią to zrobi, gdy skończy kolację. I zapytać, czy mogą za 10 minut wspólnie poszukać zagubionego pluszaka. Dla dziecka najważniejsze jest to, że jego prośby zostały usłyszane. Wbrew pozorom wcale nie zależy mu na tym, aby odrywać rodzica od tego, co robi. Dziewczynka wykazuje autentyczną empatię dla potrzeb mamy i wyraża zgodę, aby uzyskać pomoc wtedy, gdy to będzie dla niej możliwe.

Warto komunikować dziecku to, że jego potrzeby zostały zauważone i że rodzic gotowy jest je uwzględnić. Nie chodzi o to, aby to się działo natychmiast i tak jak ono to widzi. Czasem można nakierować je na inne sposoby zadbania o siebie i zrozumienie, że rodzic w danym momencie potrzebuje na przykład bezpieczeństwa i spokoju, aby zrealizować to, w co jest zaangażowany. Odzwierciedlając potrzeby dziecka, i wyrażając też własne, uczymy go, jak można bez przemocy troszczyć się o to, co w danej chwili wysuwa się jako ważne, jednocześnie uwzględniając to, na czym zależy drugiej osobie.

Gdy tata widzi, że dziecko nie odłożyło rzeczy na miejsce, choć umówiliście się, że to zrobi, dobrze mu powiedzieć o tym, co czuje i czego potrzebuje w tym momencie, korzystając z 4

kroków NVC. „Umówiliśmy się, że gdy wyjdiesz z łazienki, schowasz zabawki do szafki pod biurkiem. Widzę, że na podłodze i na twoim łóżku leżą klocki, puzzle i gry. Ty siedzisz teraz przy biurku i czytasz książkę” (obserwacja – opis skupiony na faktach). „A ja czuję złość” (wyrażenie własnych emocji). „Zależy mi bowiem bardzo na wywiązaniu się z ustaleń” (dotarcie do ważnej potrzeby). „Proszę, abyś teraz wstał i zrobił to, do czego zobowiązałeś się wcześniej w rozmowie ze mną (prośba – propozycja rozwiązania konfliktu).

Ważne jest to, że posługując się tym językiem nie manipulujemy ani sobą, ani drugim człowiekiem, nie próbujemy być na siłę mili i grzeczni, i tolerancyjni wbrew temu, co jest dla nas ważne. Dzięki poprowadzonej w ten sposób rozmowie dziecko ma jasne informacje, na czym tacie zależy, i odniesienie do tego, na co wcześniej wspólnie się umówili. Dla dziecka wprawdzie nadal to, że tata prosi go o zrobienie porządku, może być niewygodne, gdyż jest w tym momencie zafascynowane książką. Potrzeby obu stron nie zawsze mogą być zaspokojone w tym samym momencie, a często tak bywa, że po prostu nie będzie to możliwe. Wtedy ważna jest jakość dalszej rozmowy, aby odbywała się ona z otwartością na wzajemne wysłuchanie i zrozumienie potrzeb. Gdy dziecko nie usłyszy osądów, gróźb i żądań, jest większa szansa, że da empatię potrzebom rodzica, mówiąc na przykład: „Tata, jeszcze chwila. Przeczytam ten rozdział do końca. Jestem ciekawy, jak zakończyła się historia. Proszę, to tylko jedna strona! Za 5 minut zrobię porządek w pokoju”. Choć dla syna na ten moment ważniejsza jest ciekawość związana z rozwojem wydarzeń w książce, jednocześnie daje też wyraz temu, że usłyszał tatę i zrealizuje to, o co go prosi. Sam wtedy decyduje, by wziąć odpowiedzialność za to, co obiecał zrobić. Nie robi tego pod przymusem i z lęku przed karą czy gniewem ojca. Gdy w ten sposób konsekwentnie uwzględniane są perspektywy obu stron – rodzica i dziecka, wyrażone i usłyszane wzajemnie jest to, co ważne dla jednej i drugiej osoby, można bezpiecznie szukać strategii na zaspokojenie potrzeb obojga w najlepszy możliwy sposób.

BYĆ UWĄŻNYM i EMPATYCZNYM RODZICEM. CO MOŻE POMÓC?

1. Bądź świadomy/świadoma własnych słabości i mocnych stron. Skupiaj się na tym, co wybierasz i co chcesz umacniać, a to, czego nie chcesz – sukcesywnie wyeliminujesz.
2. Dziel się sobą, rozmawiaj z dzieckiem o tym, co dla ciebie ważne, czego potrzebujesz.
3. Zaciekawiaj się tym, co dziecko chce ci przekazać. Poznawaj je, gdy są ku temu okazje.
4. Celebryzuj dobre chwile i ważne momenty, w których masz żywy kontakt z dzieckiem.
5. Bądź obecny/obecna. Słuchaj uważnie, akceptuj emocje dziecka, bądź świadoma/świadomy potrzeb, o których informują.
6. Gdy czujesz lęk, zaakceptuj go, daj mu minąć i zacznij obserwować, jakie informacje niosą trudne sytuacje.
7. Problemy, trudności, konflikty w relacjach z dzieckiem traktuj jako wyzwania prowadzące do rozwoju.
8. Daj sobie prawo do błędów. Uczysz się dzięki nim. Rozmawiaj o nich z dzieckiem, a ono nauczy się, jak ma sobie radzić z własnymi potknięciami.
9. Wzbudź w sobie entuzjazm związany z chęcią doskonalenia się i rozwoju.
10. Dziel się z dzieckiem twoim pozytywnym nastawieniem.
11. Bądź autentyczny/autentyczna, spójny/spójna, niech twoje myśli będą wolne od oskarżeń, osądów, krytyki, porównywania, zemsty, odwetu i innych reakcji nacechowanych przemocą. Niech twoje słowa i czyny będą zgodne z tym, o czym mówią twoje wartości i potrzeby, co jest dla ciebie ważne i na czym ci zależy.
12. Bądź rodzicem uwrażliwionym na potrzeby. Empatia dla uczuć i potrzeb to podstawowe

narzędzie budowania kontaktu i zdrowych więzi z dzieckiem.

13. W sytuacjach porwań emocjonalnych u dziecka pamiętaj, że są one wyrazem jego potrzeb, które wołają o uwagę i akceptację. Co nie oznacza, że masz się godzić na to, w jaki sposób ono chce natychmiast je zaspokajać. Gdy miną emocje, warto, abyś podjął rozmowę, proponował inne sposoby, dał dziecku informacje o swoich potrzebach. Wspólnie z nim poszukaj takich sposobów zadbania o potrzeby, które uwzględniają perspektywę was obojga.

Mądrość serca ponad powinności

Warto zdawać sobie sprawę z tego, co akcentował w swoich książkach i wykładach Marshall Rosenberg, mówiąc, że małe dzieci są kompetentne jeśli chodzi o wyrażanie emocji i potrzeb, i w pełni społeczne od urodzenia. Dopóki nie tracą tych cennych zdolności, ucząc się tego, jak tłumić emocje i co za tym idzie tracić dostęp do tego, czego potrzebują. Gdy popatrzymy na maluchy, w jaki sposób porozumiewają się z rodzicami, można wyciągnąć wniosek, że to one są niesamowicie kompetentnymi nauczycielami empatii. Przytulają się spontanicznie, gdy pragną bliskości. Płaczą, gdy są głodne i natychmiast przestają, gdy głód zostaje zaspokojony. Złością się, gdy zależy im na tym, aby rodzic je wysłuchał, a ten wpatrzony jest w ekran telefonu komórkowego i nie zauważa ich obecności. Obejmują mamę, gdy ta ma łzy w oczach. Przynoszą tacie koc, by go przykryć, gdy przysnął w fotelu. Ta dziecięca empatia nie ma nic wspólnego z działaniami, które wynikają z powinności, rad, wskazówek czy pouczeń dorosłych ludzi. Jest mądrością serca, które jeszcze nie wie, jak żyć w tym świecie, ale doskonale wyczuwa, co jest ważne, i o co naprawdę chodzi w relacjach. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele możemy nauczyć się od naszych dzieci, zanim one nie zaczną przejmować od nas tych wzorców, które utrudniają i blokują przepływ miłości w naszych związkach.

Dzięki metodzie NVC i jej pięknym przesłaniu można zyskać świadomość, jak wracać do poziomów miłości, jak budować bezpieczeństwo w relacjach. Jaką to budzi otwartość i jak łączy, gdy wszyscy w rodzinie szczerze i odważnie mogą wyrażać to, co czują i na czym im zależy w każdej sytuacji, a szczególnie w tych konfliktowych, emocjonalnie trudnych momentach. Warto więc doskonalić umiejętności bycia uważnym obserwatorem, koncentracji na faktach zamiast interpretacjach, brania odpowiedzialności za własne emocje i dawania innym przestrzeni, aby sobie poradzi z porwaniami emocjonalnymi. I czerpać radość oraz energię do życia z odzyskiwania wewnętrznego spokoju, gdy możliwe staje się empatyczne słuchanie siebie i innych, i poszukiwanie sposobów, by mądrze zadbać o równowagę w uwzględnianiu potrzeb każdej z osób. Stopniowo wtedy z naszego myślenia i komunikatów kierowanych do siebie czy innych osób, znikać zaczyna narzekanie, oskarżanie, osądzanie, presja, krytyka, deprecjonowanie czy potępienie siebie i/lub innych ludzi oraz inne destrukcyjne wzorce. A to umożliwia stawanie się autentycznym i wiarygodnym dorosłym, który towarzyszy dziecku w rozwoju, podejmuje z nim dialog, zamiast automatycznie odtwarzać schematy walki o posłuch, autorytet, bezwzględne posłuszeństwo itp. Jednocześnie, patrząc na wszelkie problemy w relacjach z naszymi dziećmi przez pryzmat uczuć i potrzeb, wciąż wzmacniamy potencjał wrażliwości, umożliwiamy rozwijanie współczucia, otwartości, zrozumienia, cierpliwości.

Życzę wszystkim rodzicom zaangażowanym w proces wychowania młodego człowieka, których mam nadzieję zachęciłam moimi artykułami do porozumiewania się „językiem serca”, aby stawał się on inspiracją do zmian. Zmian, które mogą pomóc w budowaniu empatycznej relacji z samym sobą oraz zdrowych relacji rodzinnych, jak też wpłynąć na to, by dzięki dobrym wzorcom dzieci miały swój czynny udział i twórczy wpływ na to, by żyć w pokojowej, przyjaznej rzeczywistości.

Czym jest złość?

Złość jest jedną z podstawowych emocji; uczuciem znanym każdemu z nas, raczej nieprzyjemnym; stąd odbieranym jako negatywne. Podobnie jak pozostałe emocje (radość, smutek i strach) jest niezależnym od naszej woli impulsem powstającym w układzie nerwowym, w reakcji na coś, co dzieje się wokół nas lub w nas i przygotowującym nasz organizm do działania. Złość może pojawić się w reakcji na jakąś sytuację, czyjeś zachowanie, własną myśl, własne wyobrażenie, wspomnienie lub odczucie fizyczne. Negatywny wizerunek złości bierze się z faktu, że samą złość utożsamiamy i mylimy z tym, co robimy pod jej wpływem. Tymczasem, impuls złości nie musi pociągać za sobą zachowania, którego żałujemy lub przez które jesteśmy negatywnie odebrani lub ocenieni. Jak wszystkie emocje, złość posiada odcienie i stopnie. Są nimi: frustracja, irytacja, rozdrażnienie, podenerwowanie, zdenerwowanie, gniew, wkurzenie, furia i szał.

IV Sytuacja - zachowanie: co zrobiłem pod wpływem złości; tu wpisujemy, co powiedzieliśmy lub zrobiliśmy pod wpływem złości.

V Sytuacja - strategia radzenia sobie: co pomogło się uspokoić; tu wpisujemy, co pomyśleliśmy, co wyobraziliśmy sobie, co sobie przypomniaлиśmy, co powiedzieliśmy do siebie lub co zrobiliśmy, co pomogło się uspokoić.

Obserwowanie złości daje wiedzę o tym, kiedy, jak często i na co się złościmy; jak mocno się złościmy; jak się zachowujemy pod wpływem złości i jakie stosujemy strategie radzenia sobie ze złością.

Może się na przykład okazać, że częściej złościmy się na początku, w środku lub pod koniec tygodnia; rano, w środku dnia lub wieczorem, gdy jesteśmy głodni lub zmęczeni, gdy wykonujemy konkretne czynności lub gdy spotykają nas określone niedogodności.

Wiedząc kiedy, w jakich sytuacjach i jak się złościmy, możemy łatwiej przewidzieć naszą reakcję i poddać ją kontroli. Nie znaczy to, że przestaniemy odczuwać złość, ale możemy zmniejszyć jej intensywność, nie dać się jej zaskoczyć i pochłonać.

Wiedząc, w jakich sytuacjach się złościmy, możemy części z nich uniknąć lub zaplanować tak, by nie wywoływały złości.

Znając odczucia ciała towarzyszące złości, możemy szybciej rozpoznawać ją w sobie i szybciej reagować w pożądanym przez siebie sposób.

Znając własne, skuteczne sposoby na uspokajanie się, przestajemy czuć się bezradni wobec złości.

Język wpływu

Złość jest niezależną od nas, ale naszą osobistą reakcją na różne sytuacje. Łatwo to zrozumieć, gdy uzmysłowimy sobie, że w pewnych sytuacjach my się złościmy a inni nie lub odwrotnie. Używając języka wpływu, mówimy: „irytuję się, gdy ...”, „denerwuję się, gdy ...”, „złoszczę się, gdy ...”, „jestem rozdrażniony, gdy ...”, „jestem sfrustrowany, gdy ...”, „wkurzam się, gdy ...”, „wpadam w szał, gdy ...”.

Posługując się językiem pasywnym, mówimy: „irytuje mnie ...”, „denerwuje mnie ...”, „złości mnie ...”, „drażni mnie ...”, „wkurza mnie ...”, „doprowadza mnie do szału ...”.

Język wpływu sprawia, że w zetknięciu ze złością przyjmujemy postawę podmiotu, który - choć niezależnie od woli - sam reaguje w określony sposób na różne sytuacje. Skoro sam reaguje, to sam może coś zrobić z tą reakcją.

Język pasywny sprawia, że w zetknięciu ze złością przyjmujemy postawę kogoś, kto podlega wpływowi tego co irytuje, denerwuje, złości lub drażni. Skoro podlega, to nie bardzo może coś zrobić, dopóki to coś nie przestanie działać: irytować, złościć lub drażnić.

Przenoszenie umiejętności

Większość z nas w pewnych sytuacjach łatwiej panuje nad złością niż w innych. Warto przyjrzeć się temu, kiedy jest łatwiej i co wówczas robimy. Osobiście odkryłam, że w miejscach publicznych, mimo irytacji, łatwiej panuję nad wysokością i siłą głosu. Skoro panuję, znaczy, że potrafię. Skoro potrafię, zastanowiłam się, jak to robię i zaczęłam próbować w domu. Zaczęłam i zaczęło się udawać!

Warto obserwować, jakimi umiejętnościami dysponujemy i po jakie możemy sięgnąć w sytuacjach, gdy reagujemy inaczej niż tego chcemy.

Zapamiętaj!

Złość nie jest zła, bywa nieprzyjemna i kłopotliwa, a złe może być tylko to, co zrobisz pod jej wpływem.

Złość informuje o przekroczeniu twoich granic, złamaniu ważnych dla ciebie zasad, o niesprawiedliwości, krzywdzie lub zagrożeniu i daje energię do działania na rzecz zmiany sytuacji.

Jeśli na większość pytań o złość odpowiedziałeś twierdząco - prawdopodobnie masz większy kłopot z tą emocją.

Już dziś możesz zacząć obserwować sytuacje, w których się złościś, jak silna bywa twoja złość, jak objawia się w twoim ciele, co robisz pod jej wpływem i jak się uspokajasz.

Język wpływu pomoże ci rozpoznawać i nazywać złość, a także uniknąć bezradności w zetknięciu z tym uczuciem.

Umiejętność panowania nad złością w jednych sytuacjach możesz przenosić i rozszerzać na inne.

CIEKAWOSTKI

Krokodyla daj mi luby

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Szeciopunkt”

Literatura polskiego Romantyzmu obfituje w dramaty rozdartej duszy, nieszczęśliwej miłości, straceńcze zrywy odwagi w imię walki o niepodległość ojczyzny. Jej klimat jest mroczny, melancholijny, nierzadko spowity woalem metafizyki. Taki właśnie obraz wynosimy ze szkoły, mimo że teksty naszego bohatera, tworzącego także w epoce romantyzmu, w zdecydowanej większości stanowią pean na cześć pogodnej, szlacheckiej codzienności, opisując przywary budzące u odbiorcy więcej rozbawienia niż odrazy.

Aleksander hrabia Fredro, bo o nim mowa, był wspaniałym kronikarzem polskiej kultury XIX wieku, której żywy i kolorowy obraz możemy podziwiać do dziś, niemalże zaglądając do wnętrza polskich dworów utrwalonych na kartach jego dzieł. Tę właśnie rzeczywistość poznawał od najmłodszych lat jako syn rodu Fredrów, herbu Bończa, posiadającego długie ziemiańskie i senatorskie tradycje. Urodził się 20 czerwca 1793 roku, a więc u schyłku niepodległej Rzeczypospolitej, w Surochowie koło Jarosławia. Rodzina wkrótce przeniosła się do dworu w Bieńkowej Wiszni, gdzie mały Fredro pobierał edukację domową. Szczęśliwe dzieciństwo przerwał dramatyczny pożar dworu, w którym zginęła matka przyszłego pisarza. Ojciec postanowił przenieść się wraz z synem do Lwowa.

Zaledwie w wieku 16 lat Aleksander wstępuje do armii Księstwa Warszawskiego, służąc pod komendą płk Kazimierza Rozwadowskiego, a następnie do armii Napoleona Bonaparte, wraz z którą bierze udział w wyprawie na Moskwę. W uznaniu zasług został odznaczony Złotym Krzyżem Virtuti Militari oraz Krzyżem Legii Honorowej. Do roku 1815 służył w sztabie cesarskim w Paryżu. Po abdykacji Napoleona powrócił do rodzinnej Bieńkowej Wiszni i osiadł tam na stałe.

Fantazja i siły witalne Fredry nie pozwoliły mu oddać się jedynie gospodarce ziemskiej. Już w 1817 roku powstaje pierwszy dramat jego autorstwa „Pan Geldhab”, 4 lata później wystawiony na deskach teatralnych. Wczesny okres pisarstwa Fredry przynosi jego najgłośniejsze dzieła, m.in. „Damy i huzary”, „Śluby panięskie, czyli Magnetyzm serca” czy „Pan Jowialski”.

W 1828 roku, po wieloletnich staraniach poślubił hrabiankę Zofię Jabłonowską, włączając do rodzowego majątku należący do niej zamek w Odrzykoniu. Wtedy też poznał losy zwaśnionych między sobą poprzednich właścicieli majątku, co stało się bezpośrednią inspiracją do napisania najsłynniejszej chyba sztuki Fredry pt. „Zemsta”. Wraz z żoną doczekali się dwojga dzieci - Jana Aleksandra oraz Zofii z Fredrów. Jan w dorosłym życiu brał udział w powstaniu węgierskim, po klęsce którego salwował się ucieczką do Francji. Zofia natomiast wstąpiła w związek małżeński z hrabią Szeptyckim. Była matką arcybiskupa Andrzeja Szeptyckiego i generała Stanisława Szeptyckiego.

Wszechstronne talenty pozwoliły jednocześnie pomnażać majątki, które odziedziczył po ojcu oraz te, które do wspólnych dóbr wniosła żona, a także pisać popularne, pełne wdzięku i humoru komedie. Fredro wstąpił także do Towarzystwa Przyjaciół Nauk. W roku 1830 zaangażował się w prace lwowskiego Obywatelskiego Komitetu Pomocy dla Powstania. Później, po klęsce zrywu niepodległościowego udzielił w swym dworku schronienia powstańcom z Wielkopolski ukrywającym się w obawie przed represjami ze strony zaborców. W uznaniu swej społecznej i obywatelskiej postawy, w roku 1839 otrzymał tytuł honorowego obywatela miasta Lwowa. Jak jednak często bywa w Polsce, jego sukcesy były solą w oku wielu mniej zdolnych i pracowitych, którzy poddawali twórczość hrabiego Fredry miażdżące

krytyce. Zarzucano mu oddalenie od najważniejszych problemów swej epoki, a do najzagorzalszych przeciwników należeli m.in. Seweryn Goszczyński i Leszek Dunin-Borkowski. Pod wpływem tych ataków Fredro na kilkanaście lat zawiesił działalność literacką.

Życiowa energia nie pozwoliła mu jednak na zamknięcie się w czterech ścianach domowego zacisza. Odstawiwszy na bok literaturę, włączył się tym silniej w działalność społeczną i narodową. W roku 1845 stał się jednym z założycieli Galicyjskiego Towarzystwa Gospodarskiego, a w czasie Wiosny Ludów 1848 roku wspierał działalność Rady Narodowej we Lwowie. W kolejnych latach często przebywał w Paryżu, gdzie osiadł jego syn Jan Aleksander.

Talent literacki Aleksandra Fredry nie dał się uśpić na zawsze. W połowie lat 50. hrabia zdecydował się powrócić do pisania, postanawiając jednak odmawiać publikacji swych dzieł, w razie gdyby żądano od niego jakichkolwiek zmian w ich treści.

W wieku niespełna 70 lat został wybrany posłem do Sejmu Krajowego. W ramach aktywności politycznej walczył o budowę pierwszej w Galicji linii kolejowej. W celu awansu gospodarczego ubogiej w stosunku do pozostałych zaborów Galicji czynił starania o powołanie do życia Towarzystwa Kredytowego Ziemskiego i Galicyjskiej Kasy Oszczędności. W uznaniu zasług został w roku 1873 mianowany kawalerem Wielkiego Krzyża Orderu Franciszka Józefa.

Ostatnie lata życia spędził w gronie rodzinnym, nękany licznymi chorobami. Wycofał się wówczas z życia publicznego. Zmarł 16 lipca 1876 roku, dożywszy wieku 83 lat. Został pochowany w rodzinnej krypcie w kościele pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny w Rudkach koło Lwowa.

Osobę wybitnego pisarza upamiętniono w Polsce na wiele sposobów. Można by długo wymieniać ulice jego imienia czy pomniki wzniesione w rozmaitych polskich miejscowościach. Na szczególną uwagę zasługuje znajdujący się na wrocławskim rynku pomnik, przeniesiony tutaj wprost ze Lwowa, który po II wojnie światowej przestał być geograficznie polskim miastem, wchodząc w obszar Związku Radzieckiego. Fascynująco brzmi sensacyjna historia prof. Bogdana Zakrzewskiego, miłośnika dorobku literackiego Aleksandra Fredry, który odwiedzając kościół w Rudkach w latach 70. XX wieku, skradł z krypty grobowej kości palca należące do szkieletu zmarłego pisarza. Zostały one następnie wmurowane w ścianę wrocławskiego kościoła św. Maurycego.

Komedie, bajki, a nawet fraszki Aleksandra Fredry funkcjonują wciąż we współczesnym życiu kulturalnym. Jego sztuki są chętnie wystawiane w teatrach, gromadząc liczną publiczność i dowodząc, że najwyższej próby poczucie humoru Fredry oraz jego talent do obserwacji ludzkich przywar i śmiesznośtek nie zestarzały się ani trochę. Teksty autorstwa hrabiego Aleksandra doczekały się też ekranizacji filmowych, m.in. słynna adaptacja „Zemsty” z roku 2002, gromadząca przed kamerą takie tuzy aktorstwa, jak Janusz Gajos w roli Cześnika, Andrzej Seweryn jako rejent Milczek, Katarzyna Figura jako podstolina, czy wreszcie sam Roman Polański w roli Papkina. Dzieci uczące się w młodszych klasach szkół podstawowych do dziś bawią się lekturą „Mały w kąpielni” czy „Pawła i Gawła”. W życiu codziennym nadal chętnie używamy zaczerpniętych z Fredry powiedzonek, jak choćby: „Jeśli nie chcesz mojej zguby, krokodyla daj mi luby!”, czy „Niech się dzieje wola Nieba, z nią się zawsze zgadzać trzeba”. Niechaj zatem bawią nas nadal, szczególnie w roku 2023, ustanowionym przez Sejm RP rokiem Aleksandra Fredry.

Jestem pies na SMS

Autor: Jolanta Kutyló, źródło „Sześciopunkt”

W dzisiejszych czasach coraz rzadziej rozmawiamy „twarzą w twarz”, osobiście, w cztery oczy. Do komunikacji wykorzystujemy telefon, komputer i internet. Wiadomości prywatne czy służbowe umieszczamy na portalach społecznościowych lub wysyłamy poprzez SMS-y, bo tak nam wygodniej.

SMS, czyli Short Message Service (krótka wiadomość tekstowa) to usługa dostępna we wszystkich współczesnych telefonach komórkowych. Polega na tym, że ze swojego telefonu wysyłamy wiadomość w postaci tekstu na inny telefon komórkowy.

Pierwszy w historii SMS wysłano 3 grudnia 1992 roku. Była to wiadomość o treści „Merry Christmas”, wysłał ją Neil Papworth, brytyjski inżynier z firmy Sema.

Z wiadomości SMS korzystają osoby, które traktują ten sposób komunikowania się jako „cudowny” wynalazek, niewymagający czasu i wysiłku, gdyż informacja błyskawicznie dociera do adresata.

Kto dziś jeszcze pamięta świąteczne, tradycyjne kartki? Niewielu z nas, a szkoda, ponieważ stanowią one piękną kronikę wielu rodzin. Nie chodzi o szatę graficzną czy okolicznościowy motyw, ale niepowtarzalny charakter pisma korespondenta. Powoli zanika tradycja pisania i wysyłania listów oraz papierowych kartek okolicznościowych, ponieważ wiele osób uważa, że pisanie e-maili oraz SMS-ów oszczędza czas i niewiele kosztuje.

Osobiście wolę słyszeć ludzki głos niż bełkot syntezatora, wolę mówić niż słuchać klekotu nieczułej klawiatury. Podczas bezpośredniej rozmowy wyczuwam nastrój rozmówcy oraz jego prawdziwe intencje.

Zwolennicy pisania SMS-ów powinni wiedzieć, że są sytuacje, w których należy powstrzymać się od pisania krótkich wiadomości tekstowych. W poradnikach dotyczących dobrych obyczajów wymieniono sytuacje, gdzie pisanie SMS-ów jest niedopuszczalne.

Za pośrednictwem SMS nikogo nie informujemy o zgonie i pogrzebie osób bliskich.

Nie zapraszamy gości na śluby, komunie oraz inne uroczystości.

Nie oświadczamy się, nie zrywamy znajomości, zaręczyn.

Nie informujemy pracodawcy o nieobecności w danym dniu, chyba że zostało to wcześniej ustalone.

Nie czynimy nikomu niesmacznych żartów.

W jakich sytuacjach możemy śmiało pisać SMS-y?

Gdy jesteśmy na ważnym spotkaniu i nie mamy możliwości rozmowy.

Gdy nie możemy porozumieć się z naszym rozmówcą werbalnie.

Gdy potrzebujemy skrzyknąć się z większą ilością osób w ważnej sprawie.

W przypadku służbowych kontaktów pracownika z pracodawcą dopuszcza się korzystanie z SMS-ów. SMS może być dokumentem i w razie złych relacji w firmie mamy możliwość przedstawić jego treść jako np. materiał dowodowy, ubiegając się o swoje prawa w sądzie pracy.

W przypadku konfliktów lub dokonywanych przestępstw, jak groźby, nękania, szantaże, SMS można odzyskać. Na prośbę sądu i prokuratury szukaniem wiadomości zajmują się służby specjalne, gdyż SMS-y nie znikają bez śladu.

SMS-y stanowią ważne źródło informacji, jak np. Alert RCB (system SMS-owego powiadamiania ludności o zagrożeniach), zawierają wiadomości z banku o stanie naszego konta i dokonywanych transakcjach, przypomnienia o płatnościach od operatorów telefonicznych za korzystanie z internetu i prowadzenie rozmów.

Należy uważać na SMS-y od nieznanymi numerów, nie odczytujemy wiadomości o rzekomo zaległych zadłużeniach od operatorów energii elektrycznej, gazu, wody oraz innych mediów,

gdyż taka korespondencja odbywa się za pośrednictwem Poczty Polskiej (poczty tradycyjnej) a nie poczty elektronicznej. Oszuści wybierają przypadkowe numery, by naciągać naiwnych klientów na straty materialne. Na kłopoty narażeni są głównie seniorzy, dlatego policja organizuje dla nich oraz ich rodzin prelekcje na temat bezpieczeństwa obywateli w podeszłym wieku.

Naukowcy biją na alarm o powrót kontaktów słownych, bo nadużywanie wiadomości tekstowych niszczy dobre relacje.

„Jestem pies na SMS” - powiedziała jedna z sąsiadek. Ja też. Używam, ale nie nadużywam.

FeelBear – miś terapeutyczny

Autor: Sylwia Domagała, źródło: „Nasze Dzieci

Sylwia Domagała - współzałożycielka i inicjatorka Firmy FeelBear

Jesteśmy Polską firmą rodzinną z branży dziecięcej prowadzoną przez kobiety.

Naszym produktem jest miś terapeutyczny z bajkoterapią kliniczną oraz materiały do zajęć terapeutycznych, które mają za zadanie wsparcie dzieci w zakresie psychologii i strefy emocjonalnej. Produkt jest współtworzony i rekomendowany przez psychologów dziecięcych, psychoterapeutów, a także naukowców.

1. Jak działa produkt

FeelBear to pluszowy, sensoryczny i przyjazny miś, który zawiera mechanizm odtwarzający; dedykowane dla danej grupy dzieci treści terapeutyczne, muzykoterapeutyczne, relaksacyjne, psychoedukacyjne lub edukacyjne. Treści te opracowujemy w gronie specjalistów: psychologów, psychoterapeutów, muzykoterapeutów.

Nasze rozwiązanie:

ma oddziaływanie sensoryczne, które dobrze wpływa na układ nerwowy dziecka; pozwala na różnorodną formę odreagowywania emocji dziecka, obniża napięcie emocjonalne dziecka;

wspiera poczucie bezpieczeństwa i miłości;

wspiera proces adaptacji do nowych sytuacji, również po traumatycznych wydarzeniach;

pomaga budować lepszą relację między opiekunem i dzieckiem;

pełni funkcję psychoedukacyjną.

2. Dla kogo przeznaczony jest miś FeelBear?

Zabawka przeznaczona jest przede wszystkim dla dzieci w wieku 3-7 lat. Odbiorcami naszych produktów są wszystkie dzieci, ale szczególnie te z wyjątkowymi potrzebami, z domów dziecka, przebywające w szpitalach i placówkach medycznych, a także mali uchodźcy. Misia oraz zestawy warsztatów dostosowujemy indywidualnie do potrzeb każdego „pacjenta”.

Nasze produkty docierają do dzieci na terenie Polski oraz zagranicą. Misie otrzymały liczne rekomendacje jako bardzo skuteczne rozwiązanie, które pomaga w przypadku problemów emocjonalnych maluchów.

Rekomendacja Fundacji Happy Kids:

„Miś stanowi doskonałą formę terapeutyczną. Forma pluszowego misia sprawia, że dzieci

chętnie się do niego tulą i odtwarzają nagranie. Miś terapeutyczny FeelBear to doskonała pomoc psychologiczna dla dzieci zmagających się z wieloma problemami; dzieci, które otrzymały misia i same postanowiły poznać, czym on jest: zaczęły wykazywać większą otwartość na innych, stały się bardziej cierpliwe i spokojne, dłużej potrafiły utrzymać uwagę, lepiej sypiały, chętniej brały udział w nauce i zabawach. To naprawdę ogromny sukces, zważając na problemy, z jakimi musiały się do tej pory zmagać”.

<https://feel-bear.pl/>

<https://www.facebook.com/FeelBearPL>

<https://www.instagram.com/feelbears/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7doavijRWHE>