

LUTY 2022
NUMER 05



GAZETA STUDENCKA

BEZPŁATNY MAGAZYN STUDENTÓW UNIwersYTETU OPOLSKIEGO



CZŁOWIEKU, POIRYTUJ SIĘ!

Cześć!

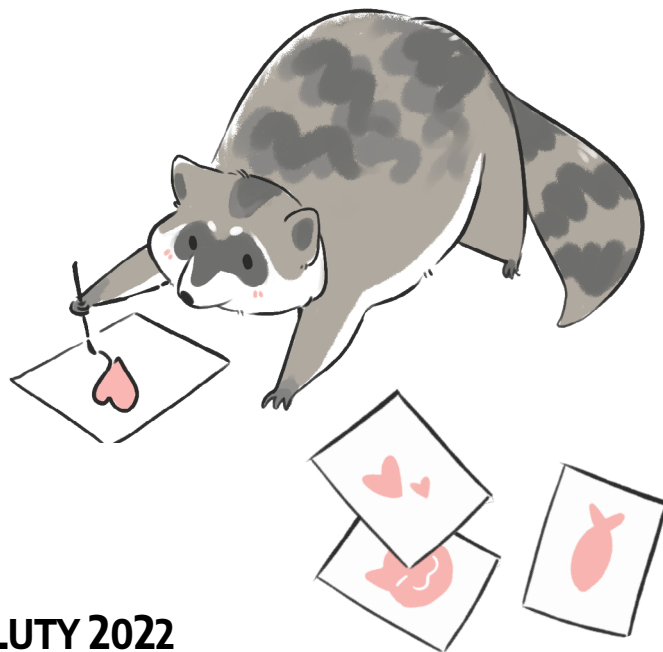
Słowa wypowiedziane w gniewie, szeroki uśmiech na twarzy, a może grymas obrzydzenia? Z pewnością doświadczyliście w życiu sytuacji wywołujących różne emocje. To o nich traktuje numer, który trzymacie w rękach. Jest też o relacjach, zarówno międzyludzkich, jak i z samym sobą.

Znajdziecie tu tekst o wysokiej wrażliwości, cesze, którą ma dosyć spora część społeczeństwa i która wcale nie musi oznaczać niczego złego. Jest też artykuł o modelu Rosenberga, który streszcza, jak komunikować emocje w zdrowy sposób. Wywiady to tym razem rozmowy z księdzem Łukaszem Knosalą (o duszpaństwie i tym, czy wiara daje miejsce na wyrażanie emocji) oraz z prof. Mróz, która, choć jej nazwisko mogłoby sugerować coś zupełnie innego, z ciepłym uśmiechem na twarzy podkreśla, że negatywne odczucia i emocje niekoniecznie wymagają eliminacji. Komunikowanie emocji w Internecie, przyjaźnie z dzieciństwa czy z wyjazdów zagranicznych to tematy poruszane w stałych seriach.

Choć luty to mroźny miesiąc, ciepło bijące od serdecznych ludzi jest w stanie skutecznie pomóc nam zapomnieć o mrozie na zewnątrz. Dotyk pomarszczonej dłoni dziadka, przytulenie przyjaciółki albo przybicie piątki najlepszemu kumplowi to tylko niewielki wysiłek, a uśmiech na twarzy to niezastąpiona nagroda. Chwyćcie bliskich za rękę i...

Trzymajcie się!

Zastępca Redaktor Naczelnej
Michalina Mencil



LUTY 2022 SPIS TREŚCI

03/
POKAŻ SIĘ!

04/05
RELACJE LUDZI Z EMOCJAMI

06/
POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

07/
BYĆ WYSOKO WRAŻLIWYM

08/09
O EMOCJACH W KOŚCIELE

10/
OKIEM PRAWNIKA - MAM CIĘ NA OKU

11/
WYCINKI Z PRASY

12/
KOMIKS - JAK KOT Z CZŁOWIEKIEM

13/
BABSKIE PRZEMYŚLENIA I POGADUCHY O NICZYM - RELACJE CZY RELANIUM?

14/
ERASMUS+

15/
TRZY SPOJRZENIA NA PSYCHOLOGIĘ

REDAKCJA



NUMER 05
LUTY 2022
ROK AKADEMICKI 2021/22

REDAKTOR NACZELNA: Weronika Kłysz

ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ: Michalina Mencil

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Anna Grobelka, Magdalena Matusiak, Nina Barylska, Ela Burdzik, Szymon Sklorz, Adrianna Bischof, Weronika Słupikowska, Aleksandra Rostkowska, Patrycja Przybyła, Zuzanna Kozłowska

REDAKCJA TEKSTU: Klaudia Gacka, Natalia Kurkowiak, Weronika Gruca, Gabriel Ejero, Andrzej Fijałkowski, Weronika Kłysz, Paulina Gruszecka, Natalia Hertel

KOREKTA: Jakub Michalak, Paulina Kątna, Natalia Kurkowiak, Klaudia Gacka, Natalia Hertel, Weronika Sagan, Weronika Skwarek, Andrzej Fijałkowski, Laurencja Boruc

SKŁAD: Weronika Gruca, Jessica Pasternicka

GRAFIKA: Agnieszka Frankowska, Karolina Salamon, Julia Węgrzynowicz, Jessica Pasternicka

FOTOGRAFIA: Laura Zimnik, Barbara Mróz, ks. Łukasz Knosala

GRAFIKA STRONY REDAKCYJNEJ: Agnieszka Frankowska

AUTOR OKŁADKI: Agnieszka Frankowska

KONTAKT

gazetastudenckaUO



gazetastudencka



gazetastudenckaUO@gmail.com



WYDAWCA



Uniwersytet Opolski
pl. Kopernika 11A
45-040 Opole

POKAŻ SIĘ!



ANNA WIATR

Studentka pierwszego roku studiów magisterskich na kierunku biotechnologia medyczna. Początkowo miała nieco inne plany życiowe, jednak rozpoczęła studia na Uniwersytecie Opolskim. Swój kierunek studiuje trochę z przypadku, a trochę z rozmysłu. Ma nadzieję, że zwiąże z nim przyszłość.

Ania na pytanie o hobby odpowiada: „Moimi głównymi zainteresowaniami są muzyka i taniec. Muzyka, ponieważ chodziłam do szkoły muzycznej przez ponad pięć lat. Jeśli natomiast chodzi o taniec, to przez pięć lat ćwiczyłam balet, ale teraz jest to *pole dance*, który trenuję już od czterech lat”.

Zapytana o osiągnięcia związane z zainteresowaniami, wymienia: przegląd fortepianowy trzecioklasistów w Brzegu, występy na różnego rodzaju dniach miasta. Może też pochwalić się pokazami *pole dance* we Wrocławiu, Opolu oraz Dzierżonowie. Oprócz tego posiada kwalifikacje instruktora *pole dance*.

Ania głównie skupia się na Samorządzie Studenckim, w którym pełni rolę członka zarządu ds. kontaktów zewnętrznych. Jednak działanie w Samorządzie wiąże się z tym, iż jest też wolontariuszem DKMS-u i Szlachetnej Paczki.

Zapytana o przyszłość, stwierdza: „Wydaje mi się, że moje plany za daleko nie wybiegają. Jednym z moich celów jest napisanie pracy magisterskiej oraz zdobycie tytułu magistra. Ewentualnie zastanawiam się nad zdobyciem jeszcze kilku innych kwalifikacji. Być może uda się kiedyś podjąć współpracę z Wydziałem Nauk o Zdrowiu”.



MICHAŁ NASZKIEWICZ

Student trzeciego roku prawa, który na kierunek trafił z przypadku, ale z czasem bardzo go polubił.

Na pytanie o pasję odpowiada: „Z zawodu jestem muzykiem, ukończyłem szkołę muzyczną II stopnia, otrzymując tytuł zawodowy muzyka o specjalności wokalistycznej, ale rozwijam się też w kierunku prawa cywilnego, administracyjnego oraz podatkowego. Interesuję się również finansami oraz rachunkowością”.

Zapytany o osiągnięcia związane z nauką i muzyką, Michał wspominał, że jest bardzo dumny z tego, iż już na pierwszym roku studiów udało mu się podjąć praktyki. Poza studiami prowadzi swoje własne przedsiębiorstwo – Michał Naszkiewicz Biuro Rachunkowe. Oferuje usługi księgowe dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorców. Obecnie zakończył pracę nad poszerzeniem oferty usługowej o sprzedaż ubezpieczeń majątkowych.

Oprócz bycia studentem i przedsiębiorcą Michał jest także aktywnym samorządowcem. Od początku tego roku akademickiego jest sekretarzem i specjalistą ds. prawnych w Samorządzie Studenckim Uniwersytetu Opolskiego. Ponadto na wydziale aktywnie działa w Kole Naukowym Prawa Prywatnego i Własności Intelektualnej „Copyright”, którego jest wiceprzewodniczącym. Planuje też założyć koło naukowe związane z prawem administracyjnym.

Podpytany na temat przyszłości, mówi: „Nie planuję kariery zawodowej *stricto* prawniczej. Chcę rozwijać przedsiębiorstwo i poszerzać jego ofertę usługową”.

RELACJE LUDZI Z EMOCJAMI

Emocje towarzyszą każdemu człowiekowi, niezależnie od tego, czy ma on problem z ich odczuwaniem. Opowie o nich prof. dr hab. psychologii Barbara Mróz, która jest również autorką wielu książek.



Czy interesują Panią ludzkie emocje? Jeśli tak, to dlaczego?

Ludzkie emocje są warte zainteresowania m.in. z tego powodu, że po prostu są częścią naszego życia. Nieraz z nimi walczymy, nieraz im ulegamy, nieraz się nimi zwyczajnie cieszymy. Są nie tylko źródłem wielu problemów, ale też ogromnej satysfakcji – odgrywają więc ważną rolę w życiu człowieka. Warto to sobie uzmysłowić i świadomie przeżywać emocje.

Staram się przyglądać swoim emocjom, szczególnie tym, które są dla mnie trudne lub złożone, które stanowią wyzwanie.

Jak wykorzystuje Pani wiedzę o emocjach w swojej pracy i w jakich aspektach się ona przydaje?

Psychologia pomaga w życiu. Jeśli przyjrzeć się temu zagadnieniu głębiej, wiedzę z tego zakresu można zastosować zarówno na poziomie funkcjonowania osobowości, naszych procesów poznawczych, intelektualnych, jak i emocji. Staram się przyglądać swoim emocjom, szczególnie tym, które są dla mnie trudne lub złożone, które stanowią wyzwanie. Praca nad sobą, a taka zawsze może się odbywać i warto ją podejmować, pokazuje mi, ile jeszcze przede mną do osiągnięcia. Wiedza o emocjach przydaje się zarówno w chwili, kiedy czeka mnie jakieś nietatwe wydarzenie i mogę się do niego przygotować, jak i po nim, kiedy mam czas i inny poziom energii, aby raz jeszcze do niego

wrócić i pomyśleć. Inaczej dzieje się w sytuacjach zaskoczenia czy niespodzianki. Wówczas jest czas na reakcje spontaniczne.

Co przychodzi Pani na myśl, gdy słyszy Pani hasło: współczesne relacje ludzi z emocjami?

Kiedy słyszę takie sformułowanie, zwracam uwagę na okres w nim wspomniany. Przypominam sobie np. czas zupełnie niewspółczesny i emocje, jakie wówczas odczuwano. To może dotyczyć odległych wydarzeń historycznych, np. tego, jak w starożytnym Egipcie, pracując przy budowie piramid, ludzie radzili sobie z uczuciami powstałymi na skutek trudności. Chciałabym też wiedzieć, jakich emocji doświadczali np. Jan Sebastian Bach czy Fryderyk Chopin przy tworzeniu fug czy polonezów, co im emocjonalnie „nie grało”, co i jak poprawiali. Nasze współczesne emocje mogą być podobne, choć pewnie forma ich okazywania jest różna.

Czy ze względu na Pani doświadczenie zawodowe widzi Pani jakieś różnice między tymi relacjami sprzed 20 albo 10 lat a tymi obecnymi?

Zdecydowanie widać różnice, zwłaszcza w tej warstwie, jak wcześniej powiedziałam, demonstracyjnej. Badając np. osobowość wybitnych aktorów polskich i pracując ze studentami szkół aktorskich pod koniec lat 90. i 20 lat później, zauważałam, że np. problemy interpersonalne studentów były raczej przez nich wypierane czy bagatelizowane, mniej się o nich mówiło niż obecnie, gdzie problem mobbingu w tym środowisku dopiero teraz jest otwarcie artykułowany. Na to ma także wpływ – tu akurat pozytywny – świat mediów społecznościowych. Ale oczywiście nie zawsze tak jest. Ten obszar naszego życia żywi się wyjątkowo obficie ludzkimi emocjami, nieraz podsycając je czy manipulując nimi, wyrządzając więcej krzywdy niż pożytku.

Pani zdaniem, z jaką emocją współcześni ludzie, ci, którzy Panią otaczają, mają największy problem?

Wydaje mi się, że na ogół ludzie, którzy mnie otaczają – rodzina, przyjaciele, bliscy, osoby w środowisku uczelnianym – raczej dobrze radzą sobie z emocjami. Więcej jest chyba wspierania, troski, zawodowej przyjaznej atmosfery, chęci zrozumienia, dyskretnej obecności niż emocji negatywnych. Choć oczywiście bywają różne etapy w życiu, różne trudne wydarzenia, losowe wypadki, które powodują, że wtedy jest miejsce na emocje ponadstandardowe.

Co Pani zdaniem może powodować toksyczne relacje ludzi z ich emocjami?

Bardzo ciekawe pytanie! Warto je sobie co jakiś czas stawiać. Co definiuję jako toksyczną relację, czy to się na przestrzeni lat zmienia? Czy człowiek staje się bardziej otwarty na ludzkie emocje czy zamknięty na skutek złych doświadczeń? Czy chce ich doznawać więcej, czy się na nie blokuje? Jaką z wybranej

strategii odnosi się korzyść? Bo jest to kluczowe – korzyść. Zawsze jest jakaś korzyść, pomimo że obiektywnie otoczenie może nam wskazywać, że coś tracimy, będąc w toksycznej relacji. Co mi daje korzyść? Kiedy wybiera się np. niefajne środowisko tylko dlatego, żeby nas ktoś – ktokolwiek! – emocjonalnie akceptował, to można stracić wiele – życiowe szanse, pieniądze, o godności osobistej nie mówiąc.

Powinno się dążyć do eliminacji negatywnych emocji?

Nie do końca. Można, pomimo doświadczania złych, negatywnych czy trudnych emocji, inaczej do nich podchodzić. Lepiej je rozumieć, a przede wszystkim obserwować w sobie, dać sobie czas zamiast z nimi walczyć. Bo walcząc z emocjami, można je paradoksalnie wspierać, wzmacniać ich siłę. Człowiek wówczas stapia się z nimi, zespala, trudno o dystans i zdrowy rozsądek. Kiedyś, przeprowadzając z pracownikami jednej z firm trening związany z emocjami, z zamierzonym ich wpływem, poprosiłam uczestników o opisanie na kartce, co teraz czują. Następnie rozdaliśmy koperty ze znaczkami i poprosiliśmy pracowników o włożenie tych emocjonalnych treści do kopert, zaklejenie ich i napisanie swojego adresu. Po tygodniu wrzuciliśmy listy do skrzynki, aby badani, otrzymując je, coś innego przeżyli. Kolejna sesja z tą grupą była zaskakująca. Zdecydowana większość opowiadała, że kiedy otrzymali te listy po czasie, ich emocje były kompletnie inne i nie rozumieli, jak mogli przeżywać aż takie wysokie ich natężenia na treningu. Takie proste doświadczenia wiele mogą nauczyć.

Bo walcząc z emocjami, można je paradoksalnie wspierać, wzmacniać ich siłę.

Jakiej emocji najchętniej by się Pani pozbyła?

Niecierpliwości.



Jak dbać na co dzień o emocje partnera? Co to samokontrola emocjonalna? Jak ona działa i czy się przydaje?

Myślę, że w dbaniu na co dzień o bliskich i nasze relacje ważne są szczególnie dobre i nieraz drobne gesty. Na pewnym etapie słów mamy już dużo. To czas na komunikację pozawerbalną – czas na przytulenie, pogłaskanie, uśmiech, gest uspokojenia, że wszystko jest w porządku. Można włączyć jakąś muzykę, na którą wspólnie reagujemy dobrze, która miło się nam kojarzy. Można przygotować jakąś ulubioną potrawę, zmienić coś w wystroju pomieszczenia, w swoim wyglądzie. Sporo jest sposobów na wyrażenie dobrych emocji. Ważne też jest to, żeby te gesty były szczere, a nie zaplanowane czy intencjonalne. I jeszcze jedno – chciałabym podkreślić, jakie znaczenie mogą mieć takie wzmocnienia, kiedy są nieregularne i niespodziewane.

Jeśli nic nie czujemy, to mamy problem.

Czy inteligencja emocjonalna istnieje, a jeśli tak, to czy wyższy jej poziom może gwarantować lepsze stosunki człowieka ze swoimi emocjami?

Jeśli na sobie doświadczamy działania jakiegoś człowieka, to możemy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy to oddziaływanie jest nam miłe i w jakim stopniu, czy niemiłe i w jakim stopniu? Jeśli potrafimy to opisać, może się okazać, że mówimy o inteligencji emocjonalnej. Jeśli nic nie czujemy, to mamy problem. Ten problem nieraz jest diagnozowany jako zespół Aspergera. Jeśli tak to ująć, to już wiemy, z jakim poważnym zagadnieniem mamy do czynienia. Raczej trudno jednak w powyższym kontekście mówić o gwarancjach. Wyobraźmy sobie, że taka super troskliwa osoba zadreżca nas wręcz pozytywnymi emocjami – co dzieje się po czasie? Otóż im większa regularność w otrzymywaniu takich prezentów, tym bardziej wyraźny będzie spadek ich wartości. Ciągłe otrzymywanie „głasków” sprzyja też wzrostowi oczekiwań, że cały czas coś miłego będzie się dostawało. A to dodatkowo może obniżyć wartość takiego zachowania.

Jaka jest Pani ulubiona emocja i dlaczego?

Radość. To jest dla mnie taka naturalna emocja. Trochę odziedziczona, a trochę wypracowana.

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Porozumienie bez przemocy to sposób komunikacji zakładający, że potrzeby osób, które rozmawiają ze sobą, powinny zostać zaspokojone w pokojowy sposób.

Jak komunikować się efektywnie i bez przemocy?

Carl Rogers zakładał, że naturalnymi zdolnościami każdego człowieka są empatia i dostrzeganie potrzeb innych ludzi. Umiejętności te czasem blokowane są przez skupianie zbyt dużej uwagi na moralnej ocenie postępowania, jego porównywaniu czy klasyfikacji. Wówczas dochodzi do komunikacji przemocowej. Co więc zrobić, aby uniknąć takiego, często nieświadomego, postępowania? Z pomocą przychodzi nam czterofazowy model komunikacji *Porozumienie bez przemocy* Marshalla Rosenberga.

Faza I – obserwowanie bez oceniania i uogólniania

Jest ona chyba najtrudniejsza – jej zasady są bardzo rygorystyczne. Informacje zdobyte od drugiej osoby powinny zostać przyjęte całkowicie obiektywnie. Przykładem może być sytuacja, w której nasz partner po raz kolejny nie wyrzucił śmieci. Możemy wtedy zareagować na dwa sposoby:

„Nigdy nie robisz tego, o co cię proszę” (ocena) – źle

„W tym miesiącu trzykrotnie nie wyniosłeś śmieci” (obserwacja) – dobrze

Wydźwięk jest całkowicie inny. Faza ta jest szczególnie trudna do zrealizowania w codziennych sytuacjach życiowych, mimo to jest możliwa do wyuczenia i przynosi znaczne korzyści w komunikacji, gdy już wejdzie nam w nawyk.

Faza II – rozpoznawanie i wyrażanie uczuć

W tej części należy zwracać uwagę na uczucia zarówno własne, jak i rozmówcy. Autor podkreśla, iż dla jednych faza ta będzie łatwiejsza, dla drugich – trudniejsza. Wcześniejsze krzywdzące doświadczenia przy wyrażaniu uczuć oraz stereotypy powściągliwości mężczyźni nie pomagają, ponieważ kobieta potrzebuje w związku doświadczać uczuć ze strony partnera, aby dochodziło między nimi do skutecznej komunikacji.

Głównym problemem jest wzięcie odpowiedzialności za to, co przeżywamy. Trudne emocje należy zaakceptować, ale nie zostać przez nie pochłoniętym. Powinniśmy przyjąć komunikat drugiej osoby i, mimo przeżywania silnych emocji, dążyć do tego, aby poznać też odczucia jego nadawcy. Nie znaczy to jednak, że mamy tłumić to, co sami czujemy.

Faza III – wiązanie aktualnie przeżywanych uczuć z potrzebami (wartościami, pragnieniami)

W naszej kulturze faza ta może być trudna do wdrożenia dla kobiet, które przywykły do ignorowania własnych potrzeb ze względu na innych. Aby zastosować ją w praktyce, należy zacząć myśleć schematem „czuję się..., bo chcę... (bo coś jest dla mnie ważne, niezbędne, itp.)”. Dzięki nawykowemu arty-

kułowaniu zaczniemy uświadamiać sobie swoje potrzeby. Możemy zaczynać od małych kroków, np. „czuję się smutna, bo chcę zjeść coś z McDonalda, a on jest daleko”. Jeżeli jednak mamy problem z dostrzeganiem cudzych potrzeb, powinniśmy formułować względem nich pytanie „Czy czujesz się..., bo chcesz...?”.

Faza IV – formułowanie konkretnych prośb (nie żądań!)

Formułując komunikaty, powinniśmy pamiętać, że o tym, czy mamy do czynienia z prośbą czy żądaniem nie decyduje forma językowa, ale sposób reagowania na odmowę. Prośba od żądania różni się tym, że przyznajemy drugiej osobie emocjonalne prawo do odmowy i nie będziemy jej za nią krytykować. Innym ważnym aspektem jest konkretność komunikatu, który powinien dotyczyć tego, co ktoś mógłby zrobić (a nie co ma czuć czy myśleć). Powinniśmy prosić o to, co chcemy, a nie o to, czego nie chcemy, żeby ktoś robił. Przykładem może być tutaj żona, która prosząc męża, aby spędził z nią trochę czasu, powiedziała: „Nie siedź tyle w pracy, bo się zamęczysz”. Następnego dnia mężczyzna zapisał się na jogę, bo źle zrozumiał intencje żony.



Podsumowanie

Zastosowanie modelu Rosenberga w praktyce wygląda następująco:

„Czy kiedy widzisz W (obserwacja), to czujesz X (emocje), bo chcesz Y (potrzeba), więc chciałbyś, abym Z (prośba)?”

W stosunku do nas samych stosujemy analogiczny model w formie pierwszoosobowej.

Jak widać, skuteczne porozumiewanie się wymaga dużo pracy, ale warto stosować te wskazówki na co dzień, ponieważ dobra komunikacja jest kluczowa w rozwijaniu zdrowych relacji.

TEKST: NINA BARYLSKA
FOT. LAURA ZIMNIK

BYĆ WYSOKO WRAŻLIWYM

Wysoka wrażliwość to cecha, która występuje u 15–20% populacji – nie tylko ludzi, ale też ponad 100 gatunków zwierząt! Co mamy na myśli, mówiąc o specyficznym czułym układzie nerwowym?

Osoby wysoko wrażliwe (WVO) często odbierane są jako introwertyczne, nieśmiałe czy speszone, jednak badania pokazują, że ponad 30% z nich to ekstrawertycy! By najlepiej wyjaśnić, z czym wiąże się ten sposób odczuwania, posłużę się stworzonym przez dr Aron skrótem DOES:

D – depth of processing – głębokość przetwarzania, która w praktyce oznacza poszukiwanie związków między obiektami lub zdarzeniami, bardziej złożone niż w przypadku osób nieposiadających tej cechy. WVO szuka nieoczywistych skojarzeń czy zauważa subtelne podobieństwa, by dzięki temu zapamiętać daną informację.

O – overstimulation – przebodźcowanie, czyli przeciążenie organizmu, powstające wskutek bardzo intensywnego odbierania, ale też przetwarzania każdego najmniejszego szczegółu w otoczeniu, co prowadzi do szybkiego zmęczenia – szybszego niż w przypadku mniej wrażliwych osób.

E – emotional reactivity – reaktywność emocjonalna. U WVO objawia się silniejszą reakcją na obrazy zarówno o pozytywnym, jak i negatywnym wydźwięku. Badania wykazują też, że te osoby prezentują wyższą aktywność neuronów lustrzanych, nierozdzielnie związanych z empatią, oraz wyspy, która integruje procesy dziejące się w człowieku i informacje ze środowiska zewnętrznego. WVO po prostu silniej współodczuwają.

S – sensing the subtle – wyczuwanie subtelności, czyli rejestrowanie tego, czego niejednokrotnie inni nie widzą, bo nie jest oczywiste i nie rzuca się łatwo w oczy. Jednak to nie kwestia lepiej rozwiniętego wzroku czy słuchu – różnica polega na bardziej złożonym sposobie przetwarzania informacji dostarczanych przez te zmysły do mózgu.

Geny czy wychowanie?

Wysoka wrażliwość jest cechą w znacznym stopniu wrodzoną, choć – jak w przypadku wielu innych kwestii – zależy nie tylko od genów, ale też środowiska, w którym człowiek się wychowuje, czy okoliczności pojawiających się w ciągu życia. Dla przykładu – dziecko z mniejszym poziomem wrażliwości, wystawione na chroniczny stres, będzie miało tendencję do izolacji, co w rezultacie może wzmocnić tę cechę. Analogicznie, różne czynniki mogą także obniżać wrażliwość dziecka.

Jak się przekonać, czy jesteś osobą wysoko wrażliwą?

Jeśli chcesz sprawdzić swój poziom wrażliwości w domowym zaciszu, możesz wypełnić test. Dostępny jest online, w wersji po pol-

sku, na tej stronie: www.idrlabs.com/pl/wysoce-wrazliwa-osobe/test.php.

Wysoka wrażliwość na plus?

Cecha ta nie jest uniwersalnie dobra czy zła, a pojmowanie jej w tych kategoriach zależy od kultury – dla przykładu, badanie prof. Chen, Rubin i Sun wykazało, że wśród chińskich dzieci wrażliwość i nieśmiałość były tym, co sprzyjało w wyborze partnera do zabawy, natomiast dla dzieci kanadyjskich cechy te były odpychające.

To, czy wysoka wrażliwość jest wadą czy zaletą, powinno być oceniane tylko i wyłącznie przez osobę, która tę cechę posiada. Gdy lubisz ją i jej obecność nie powoduje u Ciebie negatywnych emocji, oznacza to, że najprawdopodobniej wpisuje się w jedną z Twoich zalet. Jeśli jednak głębsze odczuwanie przysparza Ci wielu trudności, lęków czy problemów, a więc negatywnie wpływa na jakość Twojego życia, jest to bezsprzecznie sygnał do pracy nad tą cechą.

Jeżeli nie radzisz sobie z tym sam, warto umówić się na konsultację u psychologa czy psychiatry. W przypadku gdy potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń pod któryś z poniższych numerów:

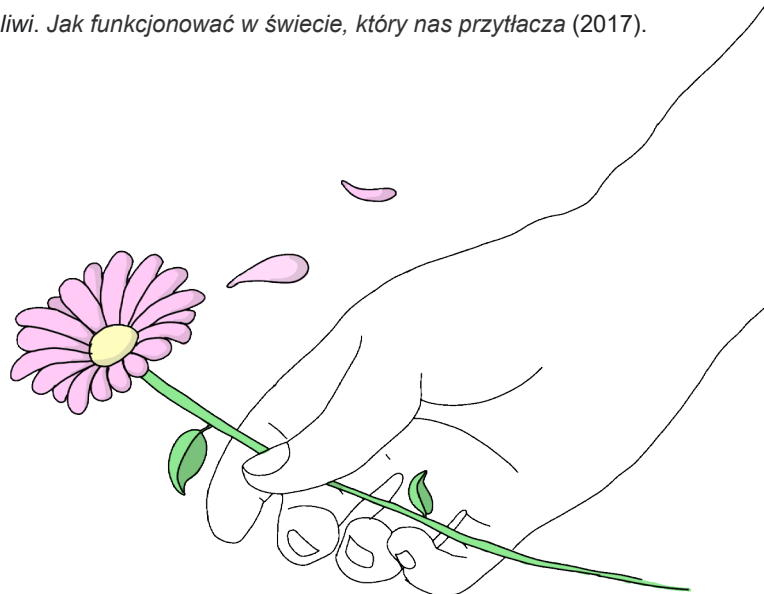
116 123 – Telefon dla Dorosłych Doświadczających Kryzysu Emocjonalnego

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

22 425 98 48 – Telefoniczna pierwsza Pomoc Psychologiczna

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą bardziej czy mniej wrażliwą, pamiętaj, że dbanie o swoje zdrowie psychiczne powinno być dla Ciebie priorytetem.

Artykuł powstał na podstawie książki Elaine Aron *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza* (2017).



O EMOCJACH W KOŚCIELE

Rozmowa o pozytywnych i negatywnych emocjach w Kościele z Łukaszem Knosalą – księdzem Duszpasterstwa Akademickiego Resurrexit w Opolu.



Jak wyglądają emocje w Kościele? Czy można się tam z nimi spotkać?

Mówimy o tym i wierzymy, że „Bóg jest Miłością”. Pytanie, czy miłość jest uczuciem, emocją? Jeżeli tak by było, to Bóg byłby emocją, a słowo emocja pochodzi od ang. *emotion*, co znaczy „pobudzenie”. Bóg więc nas pobudza. Spotkanie z Nim w takim razie pobudza nas do zmiany. Życzymy sobie takiej wiary, która by nas pobudzała do zmiany. Jakby tak spojrzeć, to w Kościele powinno być bardzo dużo emocji. Pytanie – czy są? Boję się, że często ich nie ma albo nie są dostrzegane, bo mówimy, że dojrzała wiara to taka bez emocji. Jednak na pewno nie jest taka wiara ludzi młodych i wiara pozbawiona emocji chyba straciłaby moc sprawczą.

Emocje to nie grzechy. Emocje są niezależne od woli, automatyczne, dlatego też za nie nie odpowiadamy.

Czy emocje są grzechem? Trzeba się ich wstydzić?

Emocje to nie grzechy. Emocje są niezależne od woli, automatyczne, dlatego też za nie nie odpowiadamy. Emocje po prostu są. Są moralnie neutralne – ani dobre, ani złe. Oczywiście

ście mogą być związane z jakimś grzechem, czymś złym lub dobrym. Na pewno łączyć je można z sumieniem, które cieszy nas, chwali, kiedy zrobimy coś dobrego, a jeżeli zrobimy coś złego, to nas zasmuca i martwi.

Często można usłyszeć zarzuty, że Kościół się nie rozwija. Czy dzisiaj młodzi ludzie mogą znaleźć emocjonujący Kościół?

Myszę, że mogą. Ja mam kontakt z takim Kościołem, bo Duszpasterstwo Akademickie jest doświadczeniem radości, śmiechu, więzi, relacji, tańca, bliskości czy głębokich rozmów. Jest więc tu dużo emocji. To właśnie one przyciągają młodych. Gdyby to była religijność spekulatywna, dotycząca intelektu, poprawnego myślenia i dbałości o to, żeby tylko nie dać Boże zgrzeszyć, to nikt by tu nie przychodził. Młodzi są tutaj, bo chcą coś poczuć lub bardzo tęsknią za poczuciem miłości, jedności, pogodzenia się, sensu, bycia razem z kimś, zrozumienia, akceptacji. Znajdą je tutaj, lecz to przeżycie jest wyjątkowe, bardzo niszowe, nie chcę powiedzieć, że elitarne, bo otwarte dla wszystkich młodych.

Czego dzisiaj młodzi ludzie szukają w Kościele?

Młodzi ludzie szukają Pana Boga i drugiego człowieka, zrozumienia, sensu życia. Pewnie pragną znaleźć również taką przestrzeń, gdzie będą mogli widzieć, jak inni się modlą, jak inni wierzą; będą mogli modlić się z innymi, z ludźmi dorosłymi. Tego najbardziej młodzi pragną. Oprócz tego są także osoby poszukujące wspólnoty, to znaczy przyjaźni, głębszych, bardziej osobistych motywów wiary. Liczą, że znajdą potwierdzenie ich wiary i tego, że są na dobrej drodze, że mogą komuś ufać. Czasami sami nie jesteśmy w stanie odkryć sensu życia na podstawie naszych myśli i doświadczeń, więc potrzebujemy obok nas kogoś kto nam to wskaże. Szczególnie młodzi ludzie potrzebują widzieć przykłady wśród osób starszych, dorosłych, którzy mają doświadczenie życiowe i są wierzący.

Jak trwać w Kościele, skoro wokół niego tyle złych opinii?

Jak trwać, skoro panuje kryzys, sytuacja jest trudna, wydarza się tyle złych rzeczy? Na tym polega wierność – aby trwać na dobre i na złe. Odrzucamy w Kościele grzech i to, co niemoralne, ale nie odrzucamy ludzi, uczymy się tego, co znaczy zrozumienie i wybaczenie. To pomaga nam być wiernymi. Rozumiemy, że jakiś duchowny mógł zrobić coś nieczystego i potępiamy to. Natomiast nie odrzucamy człowieka. Próbuje go może nie usprawiedliwiać, ale przede wszystkim zrozumieć, co za nim stoi, jakie są jego motywy. Naturalnie potępiamy zło w Kościele, naszym życiu prywatnym i społecznym. To trudne zadanie, łatwiej nam się żyje, kiedy wszystko jest takie pozytywne, bo łatwiej być częścią wspólnoty, która odnosi sukcesy, niż tej, która jest w kryzysie. To, co świadczy o nas, to umiejętność bycia w sytuacji kryzysowej, tak zwana wierność. Można młodych ludzi zachęcać do takiej wierności przede

wszystkim przy Jezusie, który jest w Kościele obecny i nigdy z niego nie zrezygnował, i nigdy nie rezygnuje. Dzięki niemu mamy siłę do wierności, do wytrwałości w Kościele, który jest grzeszny. Tak jak Jezus był przy Piotrze, kiedy on był grzesznikiem i się go zaparł. Jezus jeszcze bardziej się go pyta: „czy mnie kochasz?”.

Dlaczego tak mało osób należy dzisiaj do duszpasterstw? Może pojawia się jakiś lęk, który wzbrania ich przed przekroczeniem progu kościoła?

Myślę, że z wszystkiego po trochu. Takie „chodzenie do kościoła” może być wypłukane z emocji. Jak ktoś idzie raz w tygodniu, godzinę odstoi, to nie ma dynamizmu emocjonalnego. Po prostu stygnie, dosłownie. Jak jeszcze idzie zimową porą, to stygnie na amen, a sama wiara traci tę dynamiczność i staje się martwa. Nie wyraża się w uczynku ani żadnym czuciu. Tak przeżywana wiara nie może być atrakcyjna, bo nie pociąga i nic ci nie daje. My, jako wspólnota, będąc razem, modląc się razem, doświadczamy emocji i tego wielu młodych się boi. Z jednej strony jest brak atrakcyjności, a z drugiej opór przed tym, że wiara może być żywa. Jeśli Bóg jest żywy, to ja mogę go doświadczyć, mogę się tego bać. Tak samo wielu ludzi obawia się przyjść do wspólnoty ze względu na to, że doświadczy tam żywych ludzi i emocji i to wzbudza w nich lęk! Znam wielu ludzi, którzy dochodzą do bramy i zawracają.

Myślę, że każdy wierzący przechodzi przez etap wątpliwości, który nie jest łatwy, ale jest naturalny.

Ma Ksiądz jakąś radę dla osób, które coraz bardziej wątpią w Boga?

Na pewno tę radę, że wątpliwości są naturalnym etapem wiary. To, że mamy wątpliwości i się zastanawiamy, nie jest do końca przyjemne, nie jest takie, jakbyśmy chcieli. Czasami te wątpliwości dotyczą nie tylko Boga, ale też nas samych, sensu życia samemu i z kimś, kogo Kochamy i względem kogo odczuwamy jakąś niepewność. Wszelkie obawy są przestrzenią trudną, a jednocześnie są szansą do większego wzrostu; są kryzysem, w którym można osądzić to, co jest dla nas ważne. Jeśli ktoś ma wątpliwości, czy Bóg jest, może sobie na nowo zadać te pytania. U nas w duszpasterstwie od marca chcemy rozpocząć na nowo kursy Alfa, pomagające ludziom, którzy zmagają się z niepewnościami. Czy Bóg jest? Czy to nie jest ściemą – Kościół, Jezus? Serdecznie do tego zapraszam, o takich rzeczach rozmawiamy. Myślę, że każdy wierzący przechodzi przez etap wątpliwości, który nie jest łatwy, ale jest naturalny. Wiara jest czymś dynamicznym, zmieniającym się. Raz jesteśmy bliżej Pana Boga, a raz trochę dalej. Chowamy się, jesteśmy coraz bardziej grzeszni, słabi, żeby później znowu za jakiś czas do Niego wrócić. Zdarza się również całkowicie o Nim zapomnieć i pewnie jest też bardzo dużo takich osób, którzy nigdy do Boga nie wracają. Tak samo, jak można zapomnieć o kimś, kogo się

dobrze znało, kochało, z kim się przyjaźniło. Czy można zapomnieć o Panu Bogu? Tego nie wiem, ale myślę, że nie.

Jakie są szanse na powrót młodych ludzi do Kościoła? Czy pandemia jeszcze bardziej utrudniła to zadanie?

Polska jest na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o sekularyzację wśród ludzi młodych i ich odpływ z Kościoła. Myślę, że „tam, gdzie skarb twój, tam i serce twoje” i że ten świat emocji i uczuć ludzi młodych jest daleko ponad miarą. Kościół nie kojarzy się z żadnymi emocjami i wielu młodych nie wróci do Kościoła, ponieważ nie doświadczają takiej potrzeby duchowej. Pozostaną tylko ci, którzy albo zostaną przyciągnięci przez samego Boga, który upomina się i daje łaskę nawrócenia, albo ci, którzy przeżywają jakąś trudność. Jest takie przysłowie – jak trwoga to do Boga. Wielu tak ma jeszcze. Na pewno w Kościele nadal występuje zgorznienie spowodowane tymi aferami i skandalami...



ROZMAWIĄŁ: SZYMON SKLORZ
GRAF. AGNIESZKA FRANKOWSKA
FOT. KS. ŁUKASZ KNOSALA

okiem. prawnika

Mam Cię na oku

Relacje, które dryfują w wirtualnej przestrzeni przeżywa się zupełnie inaczej. Spod nóg osuwa się stabilny grunt w postaci styczności twarzą w twarz. O wiele prościej formuluje się zuchwałe twierdzenia, prędkiej wypowiada myśli, które na co dzień tkwią w ukryciu. Nic dziwnego, że na tej drodze mija się następujące przystanki – czujność i zaniepokojenie.

Technologia jest niemalże wszędzie. Szczególnie zauważyć ją można m.in. podczas podróży po Japonii czy Korei Południowej. Dziś obecna jest także w naszych domach, w których z roku na rok przybywa inteligentnych urządzeń *smart home*. Otaczające nas gadzety pomagają szybciej wykonywać obowiązki, umilają czas, a nawet umożliwiają natychmiastowy kontakt z bliskimi znajdującymi się we wszystkich zakątkach świata. Z jednej strony przeniesienie fragmentów rzeczywistości do sieci jest niezwykle wygodne, z drugiej – stawia przed społeczeństwem wiele wyzwań.

§ Po drugiej stronie ekranu

Dziś żyje się podwójnie. We własnym fotelu i w wirtualnej przestrzeni. Myśli się podwójnie – odważniej z palcami na klawiaturze. Prowadzi się dwa równoległe światy. Czy da się nad tym zapanować? Zdaje się, że wyłącznie w teorii. Raz po raz w głowach ludzi kiełkuje pytanie: „Czego nie widać?”. Szperanie w telefonie, laptopie czy korespondencji bliskiej osoby jest nierzadkim zjawiskiem. Gdy partner śpi, bierze gorący prysznic czy pograża się w lekturze książki, nadarza się okazja, aby uspokoić ciekawość i przekonać się, że po starannie budowanym zaufaniu nie zostały jedynie okruszki. Przeglądanie cudzych wiadomości stale postrzegane jest jako niewinny, dopuszczalny środek ostrożności. Lekarstwo na ukojenie nerwów i dręczącą niepewność. Często powstrzymać ma nadciągające czarne chmury – niewierność, wielkie kłamstwa i małe kłamstewka. Niemniej nie jest to ani skuteczna, ani zgodna z prawem metoda. W końcu każda tajemnica jest dobrze strzeżona.

§ Raz, dwa, trzy – prawo patrzy!

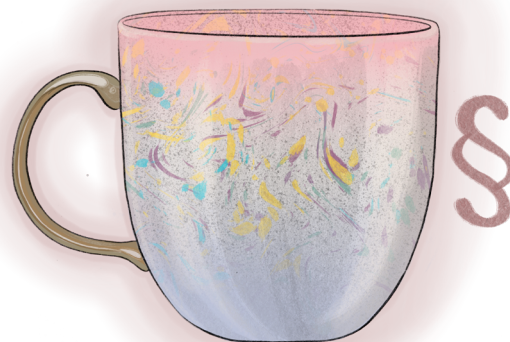
Choć takie działanie jest niewątpliwie niezgodne z prawem, nie na każdego ciekawskiego czekają reperkusje. Czym jest to spowodowane? Jak można się domyślać, nie zawsze udaje się złapać wścibskiego na gorącym uczynku. Warto pamiętać, że nie niweluje to powagi sytuacji. Szperanie w prywatnej korespondencji to nic innego jak krzywdzenie emocjonalne czy też przemoc psychiczna. To zjawisko ociera się o zagadnienie naruszenia chronionego prawem dobra osobistego.

Zgodnie z artykułem 23 kodeksu cywilnego do dóbr osobistych znajdujących się pod ochroną prawa cywilnego należy m.in. tajemnica korespondencji. Kiedy słyszymy słowo *korespondencja*, wyobrażamy sobie stosy tradycyjnych listów, kartki pocztowe, a zapominamy o pozostałych współczesnych możliwościach komunikacji – połączeniach telefonicznych czy wiadomościach tekstowych. Co więcej, mamy do czynienia z ingerencją w wolność. Zgodnie z artykułem 49 Konstytucji RP: „Zapewnia się wolność i ochronę tajemnicy komunikowania się. Ich ograniczenie może nastąpić jedynie w przypadkach określonych w ustawie i w sposób w niej określony”. Bywa, że naruszenie czyjejś prywatności stanowi desperacką próbę zdobycia dowodów, dzięki którym odzyska się spokój ducha i wolność. Przywołana sytuacja to zagadnienie, które wymaga osobnej, wnikliwej i szczegółowej analizy.

§ W prostocie siła

Oczywiste rozwiązania zazwyczaj niosą za sobą najzdrowsze rezultaty. Rozmowa czy pytanie to jednocześnie niedocenione i nieocenione środki prowadzące do celu, jakim jest spokojny sen. Zagłębianie się w rozmowy innych jest nie tylko nielegalne, ale też zwyczajnie nietaktowne, a nawet krzywdzące. Mając na uwadze mnogość sposobów rozwiązywania kłopotów, nie warto wybierać tego, który działa na niekorzyść wszystkich.

Zaufanie mieszka drzwi w drzwi z poszanowaniem granic. W domu wzniesionym na fundamentach złożonych z zaufania, szacunku i prywatności. Domu, który czeka aż wypełni się gwarem rozmów. Nie warto zwlekać, odkładać siebie na później, gdy bezpieczna przystań jest na wyciągnięcie ręki.



TEKST: ADRIANNA BISCHOF
GRAF: JULIA WĘGRZYNOWICZ

Wycinki z pras

Liczy się wnętrze

Mumie zawierające zwłoki członków rodziny królewskiej cieszą się szczególnym zainteresowaniem ze strony egiptologów. Ze wnętrza powłoki zostają otwarte tak, by dało się określić stan rozkładu zwłok, przyczynę śmierci czy też wszelkie deformacje genetyczne. Wyjątek stanowi odkryta w 1881 roku mumia Amenhotepa I. Był on drugim faraonem z XVIII dynastii. Sprawował rządę w okresie od około 1525 do 1504 roku p.n.e. Jego mumia posiada piękne zdobienia i jest na tyle starannie wykonana, że postanowiono nie naruszać owego kunsztu. Ponadto próba otwarcia mogłaby uszkodzić znajdującą się na niej maskę wysadzaną kolorowymi kamieniami. Jednak to nie przeszkodziło badaczom w zajrzeniu do środka. Jak podaje portal Dziennik Naukowy, by pokonać przeszkodę, posłużyli się technologią cyfrową. Umożliwiła ona zbadanie poszczególnych warstw mumii, dzięki czemu uzyskano istotne informacje dotyczące Amenhotepa I. Profesor Sahar Saleem, radiolog z Wydziału Medycyny Uniwersytetu w Kairze, doniosła, iż faraon miał około 169 centymetrów wzrostu, wąski podbródek, kręcone włosy, lekko wystające górne zęby i był obrzezany. Zmarł w wieku około 35 lat. Owinięto go bandażami, w których znajdowało się 30 amuletów, a także złoty pas wysadzany koralikami. Uczona twierdzi, że nie znaleziono oznak wskazujących na chorobową przyczynę zgonu. Zwłoki były jednak pokryte licznymi uszkodzeniami powstałymi pośmiertnie. Prawdopodobnie dokonali ich złodzieje. Natomiast wnętrzności, z wyjątkiem serca i mózgu, zostały usunięte już w procesie pierwszej mumifikacji. W okresie późniejszym kapłani należący do XIX dynastii naprawili znajdujące się na mumii defekty będące dziełem rabusiów i przywrócili ją do pierwotnego stanu, ponownie umieszczając w sarkofagu biżuterię oraz amulety.

Jak trwoga, to do Boga

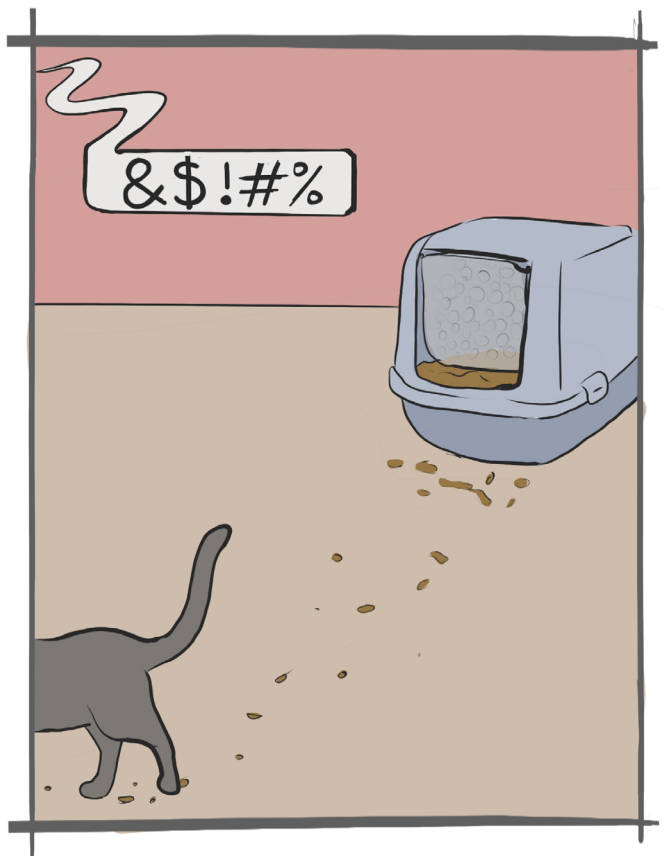
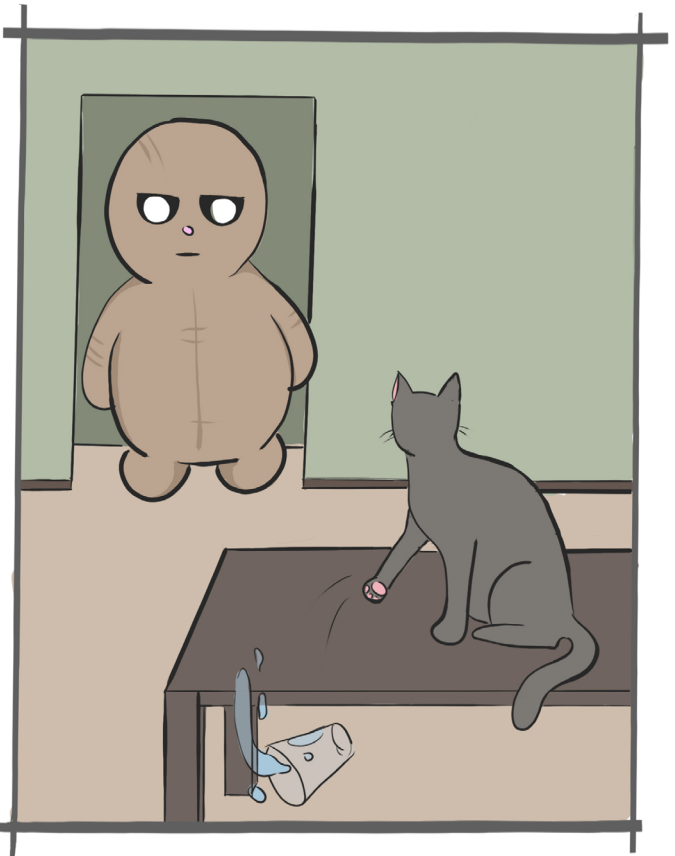
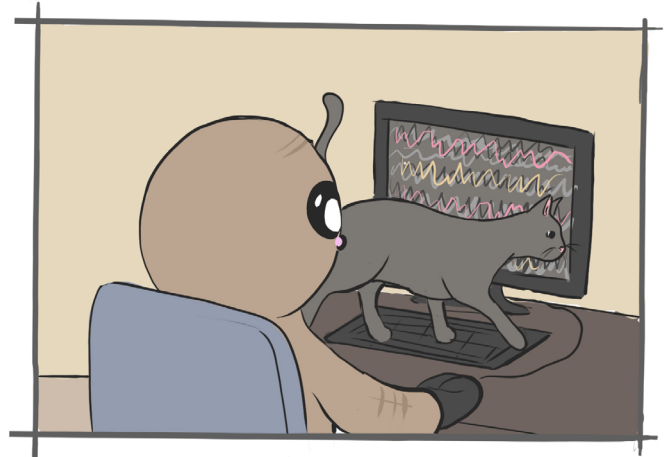
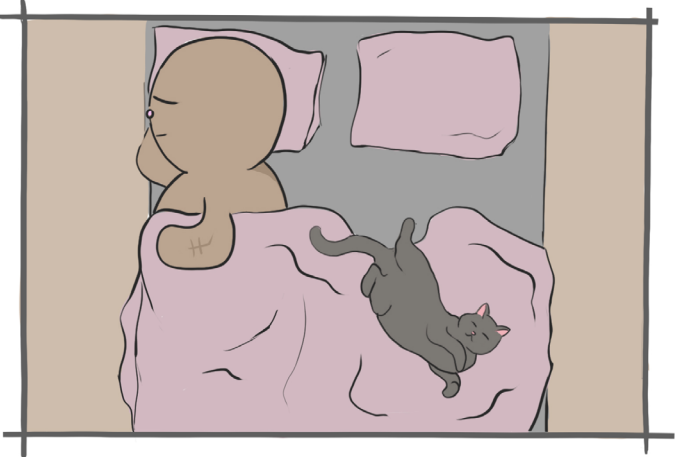
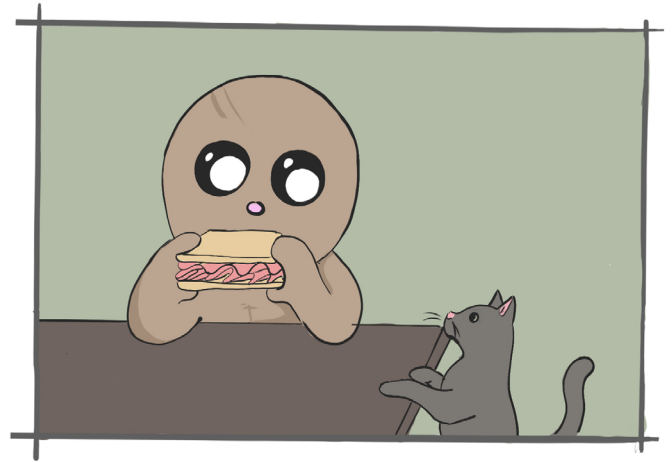
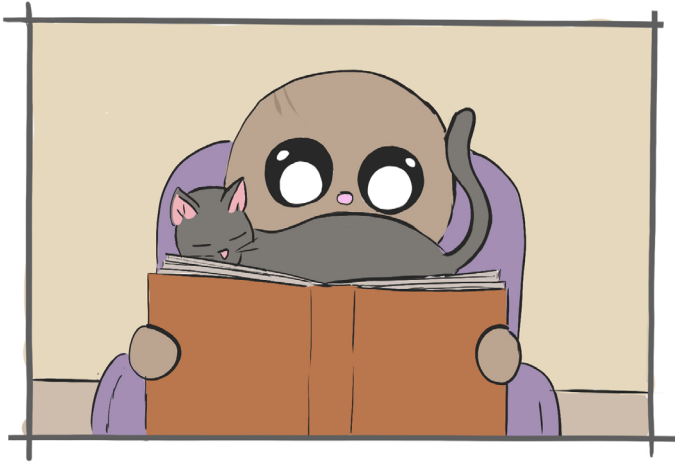
W tym roku czekają na nas nowe, interesujące pozycje książkowe. Należy do nich m.in. *Astrobiology and Christian Doctrine* autorstwa dr. Andrew Davisona, który jest absolwentem biochemii na Oksfordzie oraz teologii na Uniwersytecie w Cambridge. Jak donosi portal Focus, książka ma częściowo dotyczyć wyników, jakie uzyskano podczas trwania projektu o nazwie Societal Implications of Astrobiology. Badania prowadzone przez NASA i Centrum Badań Teologicznych Uniwersytetu Princeton w New

Jersey rozpoczęły się już w 2018 roku. W przedsięwzięciu wzięło udział 24 ekspertów, w tym pastorów, księży czy osób należących do zakonów. Ich zadaniem było prowadzenie rozważań i poszukiwanie odpowiedzi na pytania dotyczące odnalezienia inteligentnych form życia w kosmosie oraz kwestii egzystencjalnych: co to oznacza żyć, czym jest życie, co wyznaczałoby granicę między człowiekiem a kosmitą. Książka ma opierać się na wynikach owych badań, które ujawniły, że Amerykanie określający się jako wyznawcy chrześcijaństwa są bardziej sceptycznie nastawieni do możliwości istnienia na innych planetach życia zgodnego z ich rozumieniem. Natomiast autor książki sądzi, iż jesteśmy o krok od odkrycia kosmitów, a to wymaga redefinicji pojęć takich jak „człowiek”, „stwórca” oraz „życie”. Pastor uważa, że w momencie spotkania obcych wielu ludzi zwróci się do duchowych przywódców i religijnych tradycji w celu dowiedzenia się, jak tych nowych przybyszy traktować.

Mały wielki niesporczak

Czym są jedne z najbardziej wytrzymałych organizmów na naszej planecie? Mowa tutaj o mikrobezkręgowcach wodnych, niesporczakach. Jak informuje nas portal Dziennik Naukowy, badacze z Singapuru, do których dołączył prof. Tomasz Peterka z Uniwersytetu Gdańskiego, przeprowadzili niecodzienny eksperyment na jednym z przedstawicieli tych małych organizmów. Dokonano na nim splątania kwantowego, umieszczając go na dwa i pół tygodnia w próżni, w temperaturze 10 milikelwinów, a on powrócił potem do życia. Tym samym pobił rekord przetrwania w tak ciężkich warunkach. Zwierzęta te są zdolne do funkcjonowania w tak nieprzyjawnym otoczeniu dzięki temu, że mogą wprowadzić się w stan, w którym prawie całkowicie zatrzymują swój metabolizm. Gdy tylko warunki stają się korzystne, powracają do normalnego funkcjonowania.

JAK KOT Z CZŁOWIEKIEM



BABSKIE przemyślenia i pogaduchy o NICZYM

Relacje czy relanium?

Budowanie relacji międzyludzkich wymaga czasu, sporej dawki cierpliwości i wielu poświęceń. Postawiłam więc na jakość, nie na ilość, ostatecznie odnotowując na liście osób, które irytują mnie mniej niż reszta świata: przyjaciółkę – sztuk jeden, chłopaka – również sztuk jeden, z możliwością reklamacji, no i rodziców, ale ich dostałam w gratisie.

Gorzki smak budowania relacji poznałam już w przedszkolu. Moja najlepsza koleżanka okazała się żmiją. W dodatku w okularach! Widzieliście kiedyś gada w okularach? No właśnie. W naturze takie nie występują, a ja dałam się nabrać. Do dziś próbuję sobie przypomnieć co poszło nie tak. Oliwia, bo tak miała na imię fałszywa koleżanka, musiała porządnie nadepnąć mi na odcisk, a raczej – na but ortopedyczny. Połamała ostatnią różową kredkę, obcięła włosy jedynej lalce w całym przedszkolu? Tego nie wie nikt. W akcie zemsty za wyrządzone mi krzywdy, których ani trochę sobie nie przypominam, pozbawiłam żmiją okularów. Więcej grzechów nie pamiętam.

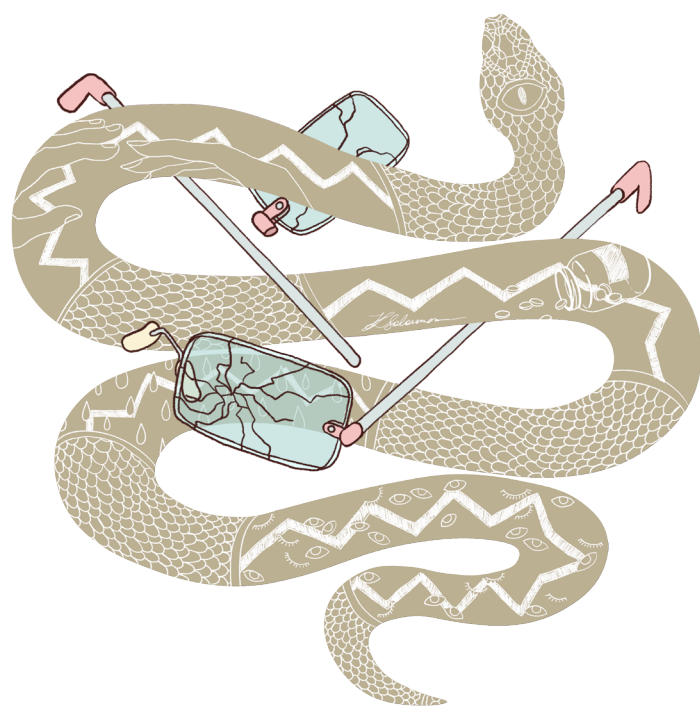
Wraz z upływem czasu i kilkukrotną zmianą koleżanek w najbliższym otoczeniu nadszedł moment na znalezienie „tej jedynej”. Była nowa w szkole. Jako jedna z największych gwiazd podstawówkowych korytarzy poczułam zagrożenie już przy pierwszej wymianie spojrzeń. Przecież nie mogłam stracić swojego samozwańczego tytułu celebrytki i medalu z nakrętki po majonezie. Miesiąc walki na zabójcze spojrzenia wystarczył, by zaplanować konfrontację zakończoną ostatecznie złożeniem deklaracji przyjaźni. Pierwszy kryzys pojawił się stosunkowo szybko, kiedy to na znajomości zaważył chłopak. I nie, nie walczyłyśmy o niczyje względy. Walczyłyśmy o szacunek na podwórku. Spartańskie warunki, w jakich przyszło nam się wychowywać, nakazywały uważać na każde wypowiedziane słowo. Na osiedlu roiło się bowiem od nastoletnich dresiarzy i wiernych fanów lokalnego klubu piłkarskiego. Dziewczyny lubiły tych przyszczatych bad boyów przesiadujących na szkolnym boisku, a ja skrycie podkochiwałam się w jednym z nich. Próba ujawnienia mojego miłosnego sekretu skończyła się wymianą siarczystych policzków. Po półrocznej przerwie i wylanym wiadrze łez udało się dojść do porozumienia. Do dziś jesteśmy nierozłączne.

Ze znalezieniem przyjaciółki nie było łatwo. Na jej nieszczęście, udało się. Jednak do kompletu brakowało jeszcze ofiary płci męskiej. Zawsze trafiałam na jakieś felerne modele. W końcu na studiach natrafiłam na ten najmniej zepsuty.

Wiem, wiem, niejednokrotnie narzekałam na życie z facetem. Na śmierdzące bąki, oglądanie nocnych gali boksu i zużywanie tony papieru toaletowego. Jednak po konkretnej dawce relanium

da się nawet funkcjonować, a co najważniejsze, stopniowo osiągać pełnię szczęścia. Bo przecież kto jak nie on zrozumiałby okresowe humorki, popadnięcie w rozpacz z powodu ugryzienia chomika, dwukrotną wyprowadzkę i pakowanie walizek, oburzenie z powodu braku ulubionego soku pomarańczowego czy odłączenie komputera od zasilania w trakcie filmu, „bo przecież było za głośno”? I to tylko w przeciągu kilku godzin! Kto, jak nie on, po prezentacji wszystkich możliwych emocji, od radości, przez płacz, aż po apogeum złości, pogłaszcze mnie po głowie, kupi lody, uzupełni zapas soku i otrze łzy? Od lat to wątpliwie przyjemne zadanie należało przede wszystkim do mamy, a tata dzielnie jej kibicował. Teraz rodzice mają w moim chłopaku godnego następcę.

Po wspomnieniach pełnych wzruszeń przyszedł czas na rozdanie nagród. Dla najlepszej przyjaciółki – za bycie moją prywatną i niezastąpioną komnatą tajemnic. Dla najważniejszego mężczyzny w moim życiu – za zastrzyk niewyobrażalnej miłości i śmierdzące bąki. Dla najcudowniejszej mamy – za opiekę i uśmiech, który leczy oraz dla najurokliwszego taty na świecie – za żarty, które rozśmieszają, gdy jest naprawdę źle.



ERASMUS+

“Surround yourself with positive people”

Another person that brought happiness my way was Karen Valdez. This one had temperament and character. A Mexican woman of pure origin who lives in Spain. You can imagine what this little volcano of energy was like. She is only a few years younger than me, but I got along with her very well. Her life motto is “El mundo es un libro, y quienes no viajan leen sólo una página” (The world is a book and those who do not travel read only one page). The motto comes from the fact that, just like me, she also loves traveling. Looking at her story on Instagram right now, she is in Madrid, Spain again. Sometimes it is challenging to communicate with her because she always wants to get her way; she does not tolerate opposition. Karen likes to dance and go to parties. Above all, she loves sports, more specifically American football. She is easy to recognize on the pitch as she wears jersey with the number 31. Despite her short height, she could become a supermodel because each photo of her is presented in a completely different style, with a different position, facial expressions, and creation. She loves to cook traditional dishes from her country. After trying a few, I must admit that they are delicious. One downside is that when she borrows something, she considers it a gift and leaves it for herself forever. What captivated me the most was her unbelievably beautiful looks. Slightly chocolate complexion, long inky curly hair in waves and dark, penetrating gaze that many people could not resist. A minor quarrel with her always resulted in her never getting angry and turning everything into laughter. My next roommate, with whom I shared the apartment (and there were five of them), was Sharon Curiel. I hope everyone knows Erato (muse of love) or Aphrodite (goddess of beauty). I know that Sharon beat them in terms of beauty. A lot of women envy her figures which are all thanks to her passion for sports (because she does all kinds of exercises), but above all for yoga and meditation. It is no coincidence that her motto is “The concept of individualism is the origin of all minds”. She is distinguished by her calmness, self-control, easy life without stress and nerves. She keeps a very large distance from people which only few have access to. Also, like each of us five, she loves traveling and cooking. Due to her appearance, she prefers very healthy food. It was also from her that I learned how to prepare beef, which so many are afraid to fry in order not to poison themselves. She is passionate about photography ([sharon_photographysc](#) is her Instagram profile with photos). She could go ahead and become a supermodel. She is a tall brunette, with big clear eyes, straight long hair, always with her head held high. Sharon is a party girl and I remember one quite funny adventure with her. We had a trip planned to Valencia. The day before, land Bameni did not party too much, because we had to travel for several hours early in the morning and we asked her to do the same. Just like we thought in the morning, we could

not wake her up, nothing helped; neither tickling nor dragging her out of bed with the mattress. At one point we already decided she would not go, but the miracle happened and she got out of bed somehow. We packed her up quickly, and she went with us with a headache and slept through the whole trip.

I did not have much in common with the next two residents. Of course, Allende and Dani, the clean Spanish women, were very well behaved, polite and kind, but they already had their old friends when they came there, so they spent most of the time with them. There were a few adventures with them, such as shared karaoke in one of the bars in a further suburb, or joint trips on weekend afternoons to the seaside, to the forest, or to the coast. A surprise gift for Dani's birthday was that at midnight we entered her room with a bang, singing one hundred years with a cake in our hands. But these contacts were not as frequent as with the other three. Nevertheless, I remember them quite warmly.



trzy spojrzenia na PSYCHOLOGIĘ



**MARTYNA
BERGER**

Co sprawiło, że zdecydowałaś się studiować psychologię?

Podejmując decyzję, rozważałam też inne możliwości – medycynę i prawo. Zdecydowałam się na psychologię, ponieważ chciałam połączyć zamiłowanie do biologii i chemii z zainteresowaniami humanistycznymi.

Jak widzisz swoją przyszłość po skończeniu studiów i jaka byłaby Twoja wymarzona praca zawodowa?

Jestem dopiero na pierwszym roku, dlatego myślę, że nie mogę powiedzieć, gdzie dokładnie chciałabym pracować po skończeniu studiów. Staram się próbować różnych rzeczy, aby znaleźć to, co najbardziej mnie zainteresuje.

Czy i w jaki sposób studia zmieniły Twój sposób patrzenia na świat i ludzi?

Myślę, że tak. Psychologia uczy obiektywnego spojrzenia na problemy, rozwija empatię i wrażliwość. Dzięki niej łatwiej zrozumieć proces kształtowania osobowości jednostki oraz opanować umiejętność właściwej komunikacji międzyludzkiej



**KAROLINA
GRAJCAR**

Co sprawiło, że zdecydowałaś się studiować psychologię?

Wybuch pandemii sprawił, że zainteresowałam się psychologią. Okazało się, że wybór tego kierunku to strzał w dziesiątkę i jestem teraz w odpowiednim miejscu. Czasami warto dać szansę czemuś nowemu.

Jak widzisz swoją przyszłość po skończeniu studiów i jaka byłaby Twoja wymarzona praca zawodowa?

Marzę, by zostać psychoterapeutką, mieć własny gabinet i pracować z osobami ze spektrum autyzmu. Interesuję się także neuropsychologią, psychologią rozwojową oraz psychologią kliniczną.

Czy i w jaki sposób studia zmieniły Twój sposób patrzenia na świat i ludzi?

Zawsze analizowałam zachowania innych i próbowałam odgadnąć, co stoi za ich decyzjami. Dzięki studiom łatwiej odnaleźć na to odpowiedź – ukazują wiele kwestii w nowym świetle. Nawet podstawowa wiedza psychologiczna pozwala patrzeć na świat z większym zrozumieniem i wrażliwością, a to zdecydowanie podnosi jakość życia.



**DARIA
MIELCZAREK**

Co sprawiło, że zdecydowałaś się studiować psychologię?

Od kiedy pamiętam, fascynują mnie różnice interpersonalne i to, w jaki sposób ludzie nawiązują i utrzymują relacje. Chciałam dać sobie możliwość zajrzenia głębiej w te zjawiska. Można powiedzieć, że ludzie i relacje międzyludzkie to moje największe hobby.

Jak widzisz swoją przyszłość po skończeniu studiów i jaka byłaby Twoja wymarzona praca zawodowa?

Chciałabym kontynuować naukę na studiach podyplomowych. Co do wymarzonej pracy – moja wizja przyszłości nadal zmienia się co kilka tygodni, ale wiem, że chciałabym robić coś, co miałoby znaczenie.

Czy i w jaki sposób studia zmieniły Twój sposób patrzenia na świat i ludzi?

Jestem teraz świadoma tego, jak dużo czynników wpływa na nasze zachowanie, więc mogę lepiej zrozumieć innych. A poznawanie tych oddziaływań sprawiło, że jestem jeszcze bardziej ciekawa ludzi i świata, który nas otacza.

ADOPTUJ!



PJOTRUŚ



Fot. Magdalena Latta

SZRON



**MIEJSKIE SCHRONISKO
DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W OPOLU**