

Nr 92 Rok IX styczeń 2021 ISSN 2299-9647

SMExpress



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA RÓZNIANEGO

Postać wtórną postępująca - str. 4-6

W numerze:

Postać pierwotnie-postępująca SM w Polsce - str. 3

Rok pandemii i wyzwań - str. 7

Konkursy - SM, Więzy, kontakty, relacje - str. 8-9

Zachowanie funkcji poznawczych w sm - str. 10-11

Granice - str. 16-17

Suplement do stycznia... - str. 24-25

Droży Państwo



Za nami rok 2020, dziwny, taki jakiego nikt nie mógł przewidzieć. Pandemia ograniczyła możliwości kontaktów, często zamykała ludzi w domach na długie tygodnie.

Przez długi czas nie było wiadomo jaki wpływ może mieć SM na przebieg zakażenia covid-19. Ze swej strony staraliśmy się w tych trudnych czasach pomagać jak tylko mogliśmy. A łatwo nie było, ponieważ nasze biuro musiało przejść na pracę zdalną, a to znacznie utrudnia normalne funkcjonowanie.

Mam nadzieję, że Państwo nie odczuli jakoś dramatycznie tych zmian, być może pojawiły się pewne opóźnienia, ale z tego co wiem

póki co wszystko działa dobrze. Nasz najważniejszy program PLiR działa i spokojnie mogą Państwo korzystać ze zgromadzonych tam środków.

Jeśli zaś chodzi o działalność PTSR w przestrzeni medycznej to i w tym przypadku stanęliśmy na wysokości zadania. Na początku pandemii, gdy niektóre szpitale zostały zaliczone do jednoimiennych, spora grupa osób chorych z dnia na dzień została pozbawiona kontaktu ze swoim lekarzem, nie mogła wziąć leku. W każdym takim przypadku przedstawicielki infolinii starały się problem rozwiązać i zapewniam, że nikt nie został bez pomocy.

Kosztowało to wiele pracy, gdyż trzeba było każdy przypadek rozwiązywać indywidualnie. Czasem potrzebny był kontakt z dyrektorem szpitala, czasem, z ordynatorem. Często też po prostu szukaliśmy innej placówki. Najważniejsze, że udało się w miarę dobrze przetrwać ten najtrudniejszy czas.

Czy jednak możemy być spokojni? Na pewno nie, ponie-

waż zamieszanie spowodowane pandemią doprowadziło do mniejszej wydolności systemu opieki zdrowotnej i znów zaczynają pojawiać się kolejki zarówno do diagnostyki, ale także do leczenia. Wielokrotnie już zwracaliśmy na to uwagę decydentom, ale dziś priorytetem jest walka z covidem i wielu chorych cierpiących na inne schorzenia jest zmuszonych do czekania na swoją szansę.

Wielokrotnie też pytaliśmy naszych specjalistów z Doradczej Komisji Medycznej o kwestię bezpieczeństwa szczepień przeciw covid. Właściwie wszyscy zgodnie twierdzą, że jeśli jest taka możliwość to należy się zaszczepić.

Miejmy nadzieję, że już wkrótce wygramy walkę z pandemią i będziemy mogli spotkać się przy okazji naszych cyklicznych wydarzeń. Jeśli by tak się nie stało to przygotowujemy alternatywną opcję – przynajmniej część z nich spróbujemy zrealizować online. Wierzymy jednak, że koronawirus zostanie pokonany, a my będziemy mogli znów spotkać się bez przeszkód.



Postać pierwotnie-postępująca SM w Polsce

Obecna sytuacja, charakterystyka oraz niezaspokojone potrzeby

Kilkanaście miesięcy temu pacjenci z SM w Polsce uzyskali szerszy dostęp do leczenia modyfikującego przebieg choroby, w tym postaci pierwotnie-postępującej, w której do tej pory nie było żadnego skutecznego leku. Dostęp do nowych terapii to szansa na zachowanie sprawności i lepszą jakość życia, ale również wyzwanie związane z jak najszybszym podjęciem ścieżki diagnostyczno-terapeutycznej, ponieważ czas ma znaczenie aby zatrzymać progresję w SM. Postać pierwotnie-postępująca dotyka około 10-15% pacjentów z SM. Kobiety i mężczyźni chorują z podobną częstotliwością. Choroba diagnozowana jest najczęściej po 40. roku życia, a czas od pierwszych objawów do diagnozy często przekracza okres 5-6 lat.

Objawy PPMS od samego początku mają charakter narastający, bez wyraźnej aktywności rzutowej. Do najczęstszych objawów należą: postępujący niedowład kończyn dolnych, przewlekłe i nasilające się zmęczenie, zaburzenia funkcji poznawczych, zaburzenia czucia. Niespecyficzne objawy oraz ich narastający i przewlekły charakter (w przeciwieństwie do RRMS gdzie objawy są ostre i łatwiejsze do zdiagnozo-

wania jako SM) sprawiają, że postać ta jest często mylona z innymi chorobami, a postawienie prawidłowej diagnozy w wielu przypadkach następuje w momencie, gdy pacjenci doświadczają już ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia sprawności.

Nieleczeni i niezdiagnozowani do tej pory pacjenci z PPMS zazwyczaj znajdują się pod opieką poradni neurologicznych (przy ośrodkach prowadzących program B.29), gdzie otrzymują leczenie objawowe i często nie są informowani o nowych możliwościach terapii. Z drugiej strony istnieje wielu pacjentów, którzy szukają nowych opcji terapeutycznych i którzy mają już pełną diagnozę PPMS, ale ze względu na przewlekłość objawów (brak ostrych jak w RRMS) trafiają do poradni neurologicznej realizującej program lekowy B.46 (nie trafiają na oddział neurologiczny, gdzie diagnostyka jest szybka), gdzie kolejka sięga czasem 1-2 lata do momentu wizyty.

Wszystkie wyżej wymienione kwestie sprawiają, że wyróżnić można kilka wciąż niezaspokojonych potrzeb związanych z leczeniem postaci pierwotnie-postępującej SM:

- zwiększenie świadomości pacjentów czym jest ostateczna diagnoza postaci SM (czasem w kartach choroby wpisane jest po prostu rozpoznanie SM lub choroby demielinizacyjnej),
 - zwiększenie świadomości dotyczących kryteriów jakie pacjent musi spełnić aby otrzymać leczenie,
 - kompleksowa informacja nt. miejsc, w których pacjent spełniający kryteria włączenia do programu lekowego może otrzymać leczenie bez kolejki,
 - informacja nt. praw pacjenta w zakresie dostępu do świadczeń gwarantowanych.
- Badania kliniczne oraz dane rejestracyjne pokazują, że szybkie włączenie leczenia w postaci pierwotnie postępującej SM umożliwia zahamowanie postępu choroby. U pacjentów z opóźnioną diagnozą i leczeniem bardzo często jest już za późno na zachowanie sprawności chodu i jedynym, co pozostaje to „walka o sprawne ręce”. Szybka ścieżka diagnostyczna i włączenie leczenia w odpowiednim momencie to szansa dla pacjenta na zachowanie obydwu tych funkcji co przekłada się na większą niezależności i lepszą jakość życia pacjenta.

<p>Bezpośrednia przyczyna wywołująca SM nie jest znana</p>	<p>45000 to szacunkowa liczba chorych w Polsce</p>
<p>SM to jedna z najczęstszych chorób układu nerwowego</p>	<p>Najczęstsze objawy SM to:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kłopoty z zachowaniem równowagi, - problemy z koordynacją ruchów, - zaburzenia widzenia i czucia.
<p>Nowoczesne leki hamują rozwój choroby, opóźniając tym samym proces utraty sprawności</p>	<p>SM to choroba 1000 twarzy</p> <ul style="list-style-type: none"> - u każdego pacjenta może przebiegać w inny sposób

Postać wtórnie postępująca stwardnienia rozsianego oczami pacjenta – wyniki ankiety

Jak wynika z przeprowadzonej przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego oraz Fundację SM-walcz o siebie ankiety¹, której wyniki opublikowane zostały w najnowszym raporcie² poświęconym posta-

ci wtórnie postępującej, aż 54% pacjentów zauważyło u siebie w ciągu ostatnich 12 miesięcy, niezależnie od rzutów choroby, powolne pogorszenie wydolności ruchowej. Niestety tylko 12% z nich kojarzy pogorszenie funkcji motorycznych z objawami mogącymi wskazywać na proces przejścia z postaci rzutowo-remisyjnej w postać wtórnie postępującą. W momencie, gdy tzw. rzuty lub aktywne zmiany widoczne w obrazach rezonansu magnetycznego pojawiają się z mniejszą częstotliwością, a postęp niepełnospraw-

ności i występowanie zaburzeń funkcji poznawczych ma charakter stały, możemy już mówić o wtórnie postępującej postaci SM, dlatego tak ważne jest, aby pacjenci konsultowali odczucia w zakresie postępu choroby z lekarzem prowadzącym.

Stwardnienie rozsiane to choroba o podłożu autoimmunologicznym, której istotą jest wieloogniskowe uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego (OUN). SM u każdego pacjenta przebiega inaczej, ale można wyróżnić trzy główne postaci: rzutowo-remisyjną, wtórnie postępującą oraz pier-

¹ Ankieta skierowana do pacjentów chorujących na stwardnienie rozsiane przeprowadzona w dniach 09.07.2020 do 21.07.2020 w której udział wzięło 865 respondentów

² <http://www.konferencja-spms.pl/raport.pdf>



wotnie postępująca. Postać rzutowo-remisyjna (RRMS) to najczęściej występująca postać choroby charakteryzująca się rzutami i remisją choroby, co oznacza, że po rzucie objawy ustępują i nie pozostawiają lub pozostawiają niewielkie ślady. Ta postać w ciągu kolejnych lat przechodzi w postać progresywną określaną, jako wtórnie postępujący SM. W przypadku postaci wtórnie postępującej (SPMS) rzuty stają się coraz rzadsze, a objawy choroby narastają. SPMS cechuje powolne narastanie niepełnosprawności niezależnie od rzutów choroby. Zdaniem autorów raportu kluczowymi wyzwaniami w opiece nad chorymi ze stwardnieniem rozsianym są opóźnienie w zakresie czasu diagnozy SPMS oraz dostęp do skutecznej terapii. Większość pacjentów otrzymuje rozpoznanie SPMS dopiero po 3 – 4 latach obserwacji od ostatniego rzutu choroby. Główną przyczyną tych opóźnień, jest

to, że objawy neurologiczne, którym towarzyszą między innymi zaburzenia funkcji poznawczych, rozwijają się u pacjenta z SM bardzo powoli, prawie niezauważalnie, przez co zarówno pacjenci jak i lekarze mogą mieć trudności z uchwyceniem narastających zmian w określonym czasie. W momencie, gdy tzw. rzuty lub aktywne zmiany widoczne w obrazach rezonansu magnetycznego pojawiają się z mniejszą częstotliwością, a postęp niepełnosprawności ruchowej połączony często z wystąpieniem zaburzeń funkcji poznawczych ma charakter stały, możemy już mówić o wtórnie postępującej postaci SM.

- *Postać wtórnie postępująca (SPMS) jest niejako konsekwencją postaci rzutowo-remisyjnej. Dlatego nie możemy o niej zapominać. Proces przejścia z RRMS do SPMS może trwać długo – oczywiście u jednych pacjentów występuje wcześniej u innych później, a jeszcze u innych może nigdy się*

nie pojawić, (co niestety zdarza się rzadko), niemniej jednak powinniśmy na jej temat edukować – zaznacza prof. dr hab. n. med. Konrad Rejda, kierownik Katedry i Kliniki Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie oraz prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Neurologicznego. Jak pokazują wyniki ankiety, wiedza na temat postaci wtórnie postępującej wśród pacjentów jest niestety niewielka. Mimo, że 76% ankietowanych zadeklarowało, że słyszało o różnych postaciach SM to aż 23% nie wie, czym się od siebie różnią, a 57% nie potrafi poprawnie rozwinąć skrótu SPMS. Jedynie 13% pacjentów rozmawiało o postaci wtórnie postępującej ze swoim lekarzem prowadzącym. Nie dziwi, zatem fakt, że 45% ankietowanych nie wie, jakie objawy wskazują na przejście choroby z postaci RRMS w postać SPMS. - *Niemal 70% respondentów zaobserwowało u siebie objawy zaburzeń poznaw-*



NOVARTIS



czych, ale tylko 3% skojarzyło je z postępem choroby i możliwością transformacji w postać wtórnie postępującą – **mówi Tomasz Połec przewodniczący Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.**

Tymczasem jak zgodnie przyznają eksperci wiedza na temat objawów i wpływ toczącego się procesu chorobowego na pogorszenie funkcji poznawczych, nie tylko motorycznych, są kluczowe przy odpowiednio wcześniej zdiagnozowaniu SPMS.

- Mimo, że liczba rzutów i zmian w obrazie rezonansu zmniejsza się, to proces chorobowy postępuje, a chory nie powraca już do pełnej sprawności, jak miało to miejsce wcześniej. Większość pacjentów z SPMS doświadcza swoich objawów regularnie, z mniejszą lub większą intensywnością, niezależnie od tego, czy mają nawrót. Przebieg SPMS może być nieprzewidywalny, a każda osoba doświadcza tego stanu w nieco inny sposób. Zwiększone nasilenie ogólnego zmęczenia, osłabienie i sztywność nóg, kłopoty z koordynacją, uwagę czy przetwarzaniem informacji, czyli zaburzenia funkcji poznawczych mogą wskazywać na przejście w postać wtórnie postępującą. Ważne jest by w odpowiednim czasie uchwycić ten proces - **zauważa profesor Rejdak.**

- Konwersja w postać wtórnie po-

stępującą nie oznacza, że nie możemy nic zrobić. Wręcz przeciwnie. Ważne jest jak najwcześniej rozpoznać konwersję postaci rzutowej we wtórnie postępującą, aby jak najszybciej wdrożyć wszystkie możliwe działania zaradcze – **podkreśla Malina Wiczorek, prezes Fundacji SM – Walcz o Siebie.**

W ankiecie tylko 10% pacjentów zadeklarowało u siebie postać wtórnie postępującą (zdecydowana większość naszych respondentów, bo aż 66% - zadeklarowała postać rzutowo-remisyjną), jednak, jeżeli spojrzymy na odpowiedzi dotyczące procesu chorobowego i objawy związane chociażby z funkcjami poznawczymi okazuje się, że dysfunkcje w tym obszarze deklaruje już znacznie więcej osób. Oznacza to, że prawdopodobnie odsetek pacjentów, którzy zadeklarowali postać rzutowo-remisyjną, posiada już objawy procesu chorobowego, które mogą spełniać kryterium powolnego narastania zaburzeń i przechodzi nieświadomie w postać wtórnie postępującą. Nie dziwi, zatem fakt, że część z nich (41%) pomimo leczenia postaci rzutowo-remisyjnej odczuwa postęp choroby i powinno skonsultować objawy z neurologiem.

- Bardzo istotne jest dokładne zebranie wywiadu od pacjentów w okresie przejściowym do postaci

wtórnie postępującej. Na standardowe zadane pytanie o ocenę własnej sprawności w okresie ostatniego roku, pacjenci często odpowiadają, iż nie nastąpiła istotna zmiana. Ale przy pytaniu o odległość, którą pacjent mógł pokonać przed rokiem bez odpoczynku, odpowiedź jest już inna – „mogłem przejść znacznie dalej” – **wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Krzysztof Selmaj.**

- W ostatnim czasie pojawiło się kilka narzędzi z wykorzystaniem technik komputerowych, które mają pomóc lekarzowi w precyzyjnej diagnostyce tej postaci SM. Narzędzia te wykorzystują panel pytań, które dotyczą charakterystycznych cech postaci wtórnie postępującej i pozwalają na standaryzowaną ich ocenę prowadzącą do „automatycznej” diagnozy. Dzięki temu dziś już możliwa jest jakościowa i ilościowa analiza subtelnych zmian, które w sposób skoordynowany prowadzą do postaci wtórnie postępującej – **do-daje profesor Selmaj.**

Szybka i precyzyjna diagnoza nabiera szczególnego znaczenia dzięki pojawieniu się pierwszej skutecznej terapii dla pacjentów z aktywną postacią wtórnie postępującą SM, która zdaniem autorów raportu zasługuje na miano przełomowej.

Artykuł powstał we współpracy z firmą Novartis

Rok pandemii i wyzwań

Konsultant krajowa o sytuacji w neurologii w 2020 roku

Profesor Agnieszka Słowik, konsultant krajowa ds. neurologii, w jednym ze swoich wywiadów podsumowała rok 2020. Profesor wskazała, że ubiegły rok to przede wszystkim zmierzenie się z pandemią COVID-19. **Okazało się, że znaczny odsetek osób zakażonych ma objawy lub zespoły neurologiczne** – czasem dramatyczne, jak neuropatia z porażeniem kończyn, stan padaczkowy, zapalenie mózgu czy udar mózgu.

Bardzo poważnym wyzwaniem ubiegłego roku było leczenie pacjentów z przewlekłymi chorobami neurologicznymi, którzy wymagają stałego leczenia modyfikującego układ immunologiczny. Profesor Słowik powiedziała też, że podjęto działania nad uporządkowaniem i skróceniem ścieżek diagnostyczno-terapeutycznych dla polskich pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi. Od wielu lat ten temat jest poruszany podczas różnych konferencji i spotkań z decydentami. Zarówno środowisko naukowców ale też

organizacje pozarządowe przypominają, że w większości krajów Europy problem ten został dawno rozwiązany.

Ciekawym działaniem był pilotaż programu teleporad dla chorych na SM. Być może także w przyszłości może to być jednym ze sposobów ułatwienia dostępu osób z SM do lekarzy.

Konsultant krajowa zwróciła też uwagę na sukces programu lekowego dla chorych na rdzeniowy zanik mięśni. – Pod koniec 2020 roku było leczonych 680 z 1000 polskich chorych na SMA (w tym 310 dorosłych i 370 dzieci).

Z kolei w przypadku SM udało się uprościć zasady programów lekowych i leczenia spastyczności za pomocą toksyny botulinowej.

Rok 2020 to także wielki sukces pilotażu leczenia udaru za pomocą trombektomii mechanicznej (pomimo pandemii było tak leczonych 3,5% chorych z udarem). Jak podkreśliła prof. Słowik nasi neurologi są doceniani w świecie. Optymizmem napawa zwięks-

zenie aktywności naukowej w dziedzinie neurologii – prof. Selmaj znalazł się na liście 2% najbardziej aktywnych naukowców świata.

Natomiast w 2021 roku prof. Słowik wskazała na konkretne cele – zwiększenie dostępu do nowoczesnych metod diagnostycznych, obrazowania, do badań genetycznych. Będą też podejmowane starania, aby wprowadzać nowe terapie (takie jak np. przeciwciała monoklonalne zarejestrowane w migrenie czy terapia genowa w SMA). Konsultant krajowa podkreśliła też, że niezwykle ważną sprawą są nowoczesne rozwiązania organizacyjne i te będą wprowadzane w 2021 roku.

Na koniec profesor Słowik wyraziła swą opinię na temat szczepionki na COVID-19 – podkreśliła, że wierzy w skuteczność szczepionki, ma nadzieję, że zaszczepi się odpowiednia liczba osób, co pozwoli skutecznie realizować wszystkie zamierzone plany.

Opr. pt



Więzi, kontakty, relacje

W ramach dorocznej kampanii „SyMfonia serc”, Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego ogłasza jedenastą edycję konkursów: poetyckiego i fotograficznego.

W tym roku, hasło przewodnie, podobnie jak w roku ubiegłym brzmi „SM. Więzi, kontakty, relacje” i tradycyjnie już, nawiązuje do hasła, pod jakim będzie przebiegał Światowy Dzień SM. Serdecznie zapraszamy by zinterpretować hasło w formie wiersza lub zdjęcia i podzielić się z nami efektem.

Do udziału w konkursach zapraszamy osoby chore, z niepełnosprawnościami, a także ich Rodziny i Przyjaciół. Konkurs adresowany jest do nieprofesjonalistów.

Warunkiem uczestnictwa jest nadesłanie prac do 30 czerwca 2021r.

Prace oceniać będzie jury konkursowe. Organizator przewidział wyróżnienia i nagrody.

Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Serdecznie zachęcamy do udziału w konkursach.

Zapytania prosimy kierować do Scholastyki Śniegowskiej; 601 25 14 41; s.sniegowska@ptsr.org.pl;

REGULAMIN KONKURSU POETYCKIEGO 2021 r. „SM. Więzi, kontakty, relacje” Podobnie jak w roku ubiegłym/

Przepisy ogólne

1. Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.
2. Celem konkursu jest promowanie zachęcanie do wypowiedzi artystycznej osób chorych na SM, ich rodzin i przyjaciół oraz innych osób niepełnosprawnych, poprzez opowiadanie w formie poezji o radościach i troskach świata oglądanego przez pryzmat choroby.
3. Konkurs jest przeznaczony dla nieprofesjonalnych uczestników.
4. Niniejszy konkurs nie jest grą losową w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych /Dz.U.Nr 4 z 2004 r. poz.27 z późniejszymi zmianami/.
5. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.
6. Udział w konkursie jest bezpłatny.
7. Oceny wierszy dokona Jury powołane przez organizatora, po czym nagrodzi 15 wierszy. Wybrane prace mogą wziąć udział w wystawie i mogą być użyte w publikacji Wszystkie wyróżnione w ten sposób prace traktowane będą jako równorzędne, bez przyznawania miejsc. Decyzje jury są ostateczne.
8. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i Regulaminu.
9. Autorzy udzielają organizatorowi zgody na wielokrotne, nieodpłatne wykorzystanie w/w prac w różnych publikacjach, w mediach oraz w wydawnictwach a także do wielokrotnej ekspozycji prac w różnych miejscach związanych z promowaniem konkursu i misji PTSR.

Uprawnienia, o których mowa powyżej przysługują organizatorowi nieodpłatnie, na podstawie oświadczeń złożonych przez autorów wierszy.

10. Wraz z wierszami, każdy autor zamieszcza w zgłoszeniu następującą klauzulę:

**„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora Konkursu Poetyckiego „SM. Więzi, kontakty, relacje” w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych / Dz.U. z 1997 r. nr 133, poz. 883 z późniejszymi zmianami/.
Poprzez wysyłanie wierszy na konkurs, nieodpłatnie przenoszę na organizatora prawo do wykorzystania wierszy w publikacjach i innych miejscach o których zdecyduje organizator”.
Podpis autora.....**

Przepisy dotyczące prac:

1. Do konkursu można zgłaszać własne, oryginalne prace. Wiersze uczestników nie mogą naruszać praw autorskich oraz pokrewnych.
2. Każdy autor może nadesłać maksymalnie 5 wierszy
3. Temat prac: „SM. Więzi, kontakty, relacje”
4. Każdy wiersz musi być opisany : **imię i nazwisko autora oraz tytuł pracy.**
5. Każdy autor zobowiązany jest dostarczyć swoje prace drogą:
 - e-mailową na adres: s.sniegowska@ptsr.org.pl;
 - lub w wersji papierowej do siedziby organizatora na adres: **Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2A**

z dopiskiem na kopercie: konkurs poetycki

Do wierszy prosimy dołączyć osobno kilka zdań o autorze oraz dane identyfikacyjne, czyli :adres zamieszkania, adres mailowy i nr telefonu.

Prace nieposiadające danych identyfikacyjnych – nie będą włączone do konkursu.

Terminarz

1. Konkurs trwa od chwili ogłoszenia do 30 czerwca 2021 r.
2. Prace nadesłane po terminie nie będą brane pod uwagę w Konkursie (w przypadku prac wysłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego).
3. Wyniki konkursu zostaną podane na stronach internetowych www.ptsr.org.pl; www.symfoniaserc.pl;
4. Sprawy nieujęte niniejszym regulaminem oraz sprawy sporne - rozstrzyga jury.

REGULAMIN KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO 2021 r.

**„SM. Więzi, kontakty, relacje”
/podobnie jak w roku ubiegłym/**

Przepisy ogólne

1. Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.
2. Celem konkursu jest promowanie zachęcanie do wypowiedzi artystycznej osób chorych na SM, ich rodzin i przyjaciół oraz innych osób niepełnosprawnych, poprzez opowiadanie w formie fotografii o radościach i troskach świata oglądanego przez pryzmat choroby.
3. Konkurs jest przeznaczony dla nieprofesjonalnych uczestników.
4. Niniejszy konkurs nie jest grą losową w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych /Dz.U.Nr 4 z 2004 r. poz.27 z późniejszymi

zmianami/.

5. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.
6. Udział w konkursie jest bezpłatny.
7. Oceny zdjęć dokona Jury powołane przez organizatora, po czym nagrodzi 15 zdjęć. Wybrane prace wezmą udział w wystawie i mogą być użyte do publikacji Wszystkie wyróżnione w ten sposób prace traktowane będą jako równorzędne, bez przyznawania miejsc. Decyzje jury są ostateczne.
8. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i Regulaminu.
9. Autorzy udzielają organizatorowi zgody na wielokrotne, nieodpłatne wykorzystanie w/w prac w różnych publikacjach, w mediach oraz w wydawnictwach a także do wielokrotnej ekspozycji prac w różnych miejscach związanych z promowaniem konkursu i misji PTSR.

Uprawnienia, o których mowa powyżej przysługują organizatorowi nieodpłatnie, na podstawie oświadczeń złożonych przez autorów zdjęć.

10. Wraz ze zdjęciami, każdy autor zamieszcza w zgłoszeniu następującą klauzulę:

**„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora Konkursu Fotograficznego „SM. Więzi, kontakty, relacje” w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych /Dz.U. z 1997 r. nr 133, poz. 883 z późniejszymi zmianami/.
Poprzez wysyłanie zdjęć na konkurs, nieodpłatnie przenoszę na organizatora prawo do wykorzystania fotografii w publikacjach o których zdecyduje organizator”.
Podpis autora.....**

Przepisy dotyczące prac:

1. Do konkursu można zgłaszać własne, oryginalne prace. Zdjęcia uczestników nie mogą naruszać praw autorskich oraz pokrewnych.
2. Każdy autor może nadesłać maksymalnie 5 fotografii.
3. Temat prac: **SM. Więzi, kontakty, relacje**
4. Prace powinny być w formacie JPG. Inne formy jak np. prezentacje nie będą rozpatrywane.
5. Każde zdjęcie musi być opisane : **imię i nazwisko autora oraz tytuł pracy.**
6. Każdy autor zobowiązany jest dostarczyć swoje prace drogą:
 - e-mailową na adres: s.sniegowska@ptsr.org.pl;
 - lub na nośnikach CD do siedziby organizatora na adres:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2A

z dopiskiem na kopercie: konkurs fotograficzny

Do zdjęć prosimy dołączyć osobno kilka zdań o autorze oraz dane identyfikacyjne, czyli :adres zamieszkania, adres mailowy i nr telefonu.

Prace nieposiadające danych identyfikacyjnych – nie będą włączone do konkursu.

Terminarz

1. Konkurs trwa od chwili ogłoszenia do **30 czerwca 2021.**
2. Prace nadesłane po terminie nie będą brane pod uwagę w Konkursie (w przypadku prac wysłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego).
3. Wyniki konkursu zostaną podane na stronach internetowych www.ptsr.org.pl; www.symfoniaserc.pl;
4. Sprawy nieujęte niniejszym regulaminem oraz sprawy sporne - rozstrzyga jury.

Wszelkie pytania prosimy kierować do Scholastyki Śniegowskiej; 601 25 14 41
lub s.sniegowska@ptsr.org.pl;

Zachowanie funkcji poznawczych w stwardnieniu rozsianym

Upośledzenie funkcji poznawczych może mieć istotny negatywny wpływ na życie chorych na SM poprzez oddziaływanie na ich jakość życia, możliwość zatrudnienia i interakcje społeczne^{1,2}. Jednak zmiany w objawach dotyczących funkcji poznawczych są często pomijane i niedostatecznie zgłaszane¹.

Fakty: Zaburzenia funkcji poznawczych to:

- sprawność poznawcza poniżej określonego progu ocenionego w szczegółowych testach³
- główny czynnik predykcyjny niepełnosprawności zawodowej⁴

u 40%–70%

chorych na SM obserwuje się pogorszenie funkcji poznawczych^{1,3}

u 50–75%

chorych na SM jest bez pracy w ciągu 10 lat od rozpoznania choroby⁴

Funkcje poznawcze, na które wpływa SM^{3,5}

Funkcje wykonawcze

np. planowanie, podejmowanie decyzji, pamięć robocza

Uczenie się i pamięć

np. pamięć epizodyczna wzrokowa i werbalna, uczenie się utajone

Uwaga złożona

np. uwaga selektywna, skoncentrowana i podzielona, prędkość przetwarzania



Język

np. płynność, znajdowanie słów, gramatyka

Poznanie społeczne

np. rozpoznawanie emocji, spostrzeżenia

Funkcja percepcyjno-motoryczna

np. postrzeganie wzrokowe i przestrzenne, koordynacja ręka-oko

Do funkcji, na które SM ma największy wpływ*, należą:

15–50%

SZYBKOŚĆ PRZETWARZANIA INFORMACJI

15–60%

PAMIĘĆ ROBOCZA

15–80%

PAMIĘĆ EPIZODYCZNA WERBALNA

20–75%

PAMIĘĆ EPIZODYCZNA WIZUALNA

*Częstość w %

Mechanizmy podstawowe^{6,7}



Mechanizmy leżące u podstaw zaburzeń funkcji poznawczych w przebiegu SM nie są jeszcze w pełni poznane.

Jeśli patrzemy na mózg jako sieć, uszkodzenie istoty szarej i białej prowadzi do zapaści sieci. Mimo że zakres uszkodzeń we wczesnych fazach SM jest dość niski, z upływem czasu następuje ich akumulacja zmniejszająca efektywność sieci. Powoduje to w końcu zapaść sieci prowadzącą do upośledzenia funkcji poznawczych. Skumulowanych uszkodzeń nie można odwrócić, ale możliwe jest spowolnienie procesu pogarszania funkcji poznawczych.

W jaki sposób pacjenci mogą zachować funkcje poznawcze?^{7,8}

Wykazano, że prowadzenie zdrowego i aktywnego trybu życia sprzyja utrzymaniu funkcji mózgu i może odgrywać ważną rolę w zachowaniu funkcji poznawczych. Spowolnienie pogorszenia funkcji poznawczych może być możliwe poprzez:



ĆWICZENIA FIZYCZNE



AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWĄ



OSŁABIANIE CZYNNIKÓW RYZYKA, np. STRESU



WCZESNĄ INTERWENCJĘ



STOSOWANIE NIEKTÓRYCH LEKÓW MODYFIKUJĄCYCH PRZEBIEG CHOROBY

Piśmiennictwo

1. Cotter J, et al. Investigating domain-specific cognitive impairment among patients with multiple sclerosis using touchscreen cognitive testing in routine clinical care. *Frontiers in neurology*. 2018;9:331.
2. Rao SM, et al. Cognitive dysfunction in multiple sclerosis. II. Impact on employment and social functioning. *Neurology* 1991;41(5):692-6.
3. Macias Islas MA, and Ciampi E. Assessment and impact of cognitive impairment in multiple sclerosis: An overview. *Biomedicine*. 2019;7(22).
4. Rahn K, et al. Cognitive impairment in multiple sclerosis: A forgotten disability remembered. *Cerebrum*. 2012;14.
5. Sachdev PS, et al. Classifying neurocognitive disorders: the DSM-5 approach. *Nat Rev Neurol*. 2014;10:634-642.
6. Schoonheim M, et al. Network collapse and cognitive impairment in multiple sclerosis. *Frontiers in neurology*. 2015;6(82).
7. Guimaraes J, and Jose Sa M. Cognitive dysfunction in multiple sclerosis. *Frontiers in neurology*. 2012;3(74).
8. Sumowski JF, et al. Cognition in multiple sclerosis. *Neurology*. 2019;90(6):278-288.

Baśnie i waśnie rodzinne

Dawno temu pewien człowiek z rodziną wyruszył w drogę. Wędrowali wiele dni, by dotrzeć w jedno miejsce. Doszli do podnóża olbrzymiej góry. Nie można było jej obejść, ani przekroczyć, była zbyt stroma i wysoka, by ją pokonać. Ojciec postanowił, że wykopią tunel. Wraz z synem zabrał się do pracy. Pracowali wiele lat, w tym czasie syn ożenił się i dochował własnego potomstwa. Pewnego dnia powiedział: ojcze, jesteś już stary, a ja też nie mam sił. Nie damy rady tej górze, umrzemy zanim przekopiami się na drugą stronę. To nie ma znaczenia, mój synu - odparł ojciec. Gdy ja umrę, ty będziesz pracował dalej, potem twoje dzieci, i dzieci ich dzieci, a pewnego dnia zwyciężymy i pójdziemy dalej swoją drogą.

Mityczny stwór

Rodzina jest całością większą niż suma części, żywym organizmem, który posiada określone potrzeby, by trwać i rozwijać się. To, co istotne z perspektywy rodziny jako całości bywa sprzeczne z tym, co ważne, wygodne i przyjemne dla jej członków. Rodzina jest tworem długowiecznym, dwadzieścia lat z jej perspektywy jest chwilą, a życie jednej osoby, jej radości i rozpacze tylko drobnymi epizodami. Czas i przestrzeń są dla rodziny czymś innym niż dla osoby. Inny jest także świat w którym żyje, okoliczności, którym musi sprostać, jej problemy, relacje, cele można zrozumieć wyłącznie z jej perspektywy. Rodzina była już, kiedy pojawiliśmy się na świecie i prawdopodobnie pozostanie, kiedy nas nie będzie. Nie da się ostatecznie określić przestrzeni, jaką zajmuje. Jej członkowie są w nieustannym ruchu, żyją w różnych miejscach, jedni się pojawiają, inni odchodzą. Trudno do końca powiedzieć, kto właściwie należy do rodziny, a kto nie. To się intuicyjnie czuje. Talmud mówi "nie każdy bliski jest bliski, nie każdy daleki - daleki"; urzędy twierdzą, że szwagier to nie rodzina.

Zdaniem Arnolda Mindella - twórcy psychologii zorientowanej na proces - rodzina przypomina "pole" czyli obszar występowania niewidzialnych sił (np. pole magnetyczne, elektryczne). O istnieniu "pola" przekonujemy się obserwując, w jaki sposób działa ono na przedmioty pozostające w jego zasięgu. Tak jak magnes układa rozsypane opiłki żelaza w pewien wzór, tak pole rodziny organizuje jej rzeczywistość: pojawiają się nowe osoby, pod jego wpływem kształtują się i rozwijają, niektórzy pozostają w tym polu nawet po śmierci. Jest wiele rodzin, w których jakaś dawno już nieżyjąca prababcia lub pradziadek dalej dyktuje normy i wzorce zachowania. Ona nigdy by na to nie pozwoliła... Masz być lekarzem, tak jak twój pradziadek... Czasami dzieje się to w mniej świadomy sposób: określone wartości, sposoby zachowania, nawyki przejmują kolejne osoby w rodzinie. Jednym ze sposobów pracy z osobami, które utraciły kogoś bliskiego, jest pomoc w przejęciu przez nich samych roli w rodzinie, którą pełniła zmarła osoba. Jeżeli bardzo długo nie możemy poradzić sobie ze stratą bliskiej osoby w rodzinie, być może warto pomyśleć, co odeszło wraz nią, jaka ja-

kość, jakie marzenie. Czasami nie tęsknimy tylko do zmarłej osoby, ale także do tego, co sobą reprezentowała. Odnalezienie w sobie brakującej jakości może przynieść ukojenie.

Wymiar myślenia o rodzinie jako całości jest szczególnie obecny, gdy nadchodzi świąteczny czas, podczas ślubów, pogrzebów i narodzin. Spotykamy wtedy krewnych bliższych i dalszych. Rozpoczynają się rozmowy o tym, co nas łączy, kim byli nasi pradziadkowie. I nagle odkrywamy, że historia prababci jest tak podobna do naszej własnej. Na rodzinnych spotkaniach gorąco bywa od plotek o tym, jak prowadzi się wujek lub ciotka Krysia. Rodzina stara się w ten sposób poznać sama siebie. Określa jakie zachowania są pożądane i akceptowane i jakich należy się wystrzegać. W ten sposób buduje swoją tożsamość, określa charakter i wyznacza kierunek w jakim zamierza podążać. Równocześnie szuka sposobów rozwiązywania problemów, wypracowuje sposoby reagowania w niesprzyjających okolicznościach. Stara się też wspierać poszczególnych członków rodziny, rozważa kto i co mógłby dla kogo zrobić...

Chwila zakorzeniona w wieczności

Rodzina jako całość funkcjonuje na innym niż osoba poziomie rzeczywistości. Trudno jest określić jej granice w czasie i przestrzeni. Funkcjonuje zarówno w teraźniejszości zajmując się konkretnymi, bieżącymi sprawami, rozwiązując konflikty pomiędzy poszczególnymi osobami jak też w wymiarze mitycznym. Od zarania dziejów w każdej rodzinie powtarzają się podobne motywy, zmieniają się czasy, ludzie, dekoracje ale wciąż gramy te same role, odnajdujemy coraz to nowe aspekty tego same-



go problemu. Te dwa poziomy rzeczywistości są ze sobą połączone, bywa, że nie jest możliwe rozwiązanie konkretnego problemu bez uświadomienia sobie, że jego źródłem jest mit, który próbuje zregulować się wśród członków rodziny. Wykroczenie poza mit jest możliwe, gdy świadomie podejmiemy swoją rolę i doprowadzimy ją do końca. Tylko wtedy mamy jakikolwiek wpływ na to w jaki sposób zakończy się historia, w której i tak bierzemy udział.

Z perspektywy jednostki

Każdy z nas ma inną rodzinę. To subiektywne doznanie. Jak w odbiciu w lustrze - w zależności od miejsca, w jakim się znajdujemy, perspektywy, z jakiej patrzymy - każdy zobaczy w nim coś innego, inne osoby będą w centralnym miejscu, inne problemy wysuną się na pierwszy plan. Patrząc w lustro widzimy siebie pośród innych - widzimy osoby, które naśladujemy, które nas wspierają, które kochamy i czujemy się przez nich kochani, ale także i takie, z którymi walczymy, nieświadomie ich, czujemy się ograniczeni i zniewoleni. Obraz rodziny z naszej jednostkowej perspektywy, choć dość stabilny, zmienia się z czasem, osoby zajmujące centralne pozycje przesuwają się na dalszy plan, ich miejsce zajmuje ktoś inny...Pojawiają się nowe osoby, mężowie, żony, dzieci, szwagrowie...

To, co dzieje się w rodzinie, dzieje się wobec nas, jest informacją dla nas i o nas, jest okazją by stawać się sobą, dookreślać granice, pokonywać ograniczenia. Niektóre osoby w rodzinie są wzorcem do naśladowania, inne konfrontują nas z trudnościami zmuszając do dookreślenia i obrony własnego stanowiska lub zmiany przekonań. Konflikty, w które jesteśmy zaangażowani, są często odbiciem naszych wewnętrznych problemów.

Praca na poziomie indywidualnym koncentruje się głównie wokół tożsamości danej osoby, tego co ową tożsamość tworzy i tego co ją zakłóca. W pierwszych latach naszego życia jesteśmy całkowicie zależni od rodziny: mama, tata, babcie, dziadkowie i cienie mówią nam co jest dobre, a co jest złe, ładne i brzydkie, jak trzeba się zachowywać, co mówić. Na tej podstawie budujemy sobie obraz świata i siebie samych. Z czasem, stajemy się coraz silniejsi i bardziej niezależni, zaczynamy dostrzegać inne wartości, inne osoby stają się dla nas znaczące. Przez kilka lat dziadek był najwspanialszy i najmądrzejszy na świecie, wnućki starał się naśladować każdy jego gest. W pewnym momencie zauważa, że wujek - który zawsze kłóci się z dziadkiem - też jest fajny. Jest zupełnie inny, ale też fajny. I taki mądry. To trochę zakłóca dotychczasowy obraz świata

wnuczka, jego własną tożsamość i to, jaki on sam chciałby być. Zaczyna budować inny obraz siebie samego. Oddziela się trochę od dziadka, zaczyna wybierać pomiędzy różnymi sprzecznymi wartościami, buduje własny świat. Różne jakości reprezentowane przez członków rodziny z czasem stają się punktem odniesienia dla identyfikacji dziecka. Jedne jakości są przyjmowane jako własne, inne odrzucane. W ten sposób kształtuje się zrab tożsamości, z czasem rozwijany i weryfikowany.

Role w rodzinie - jak je podejmować, co z nich czerpać i kiedy z nich rezygnować

W ciągu naszego życia mamy szansę podjąć i przekroczyć wszelkie możliwe w rodzinie role. Rozpoczynamy od dziecka, które wnosi w pole rodziny baśnie, sny i marzenia. Dzieci sprawiają, że czarownice, smoki i krasnoludki istnieją. Razem z nimi czytamy bajki, wzruszamy się losem Kopciuszka, śpiewamy razem z Krasnalami: hej ho, hej ho... Dzieci mają kontakt z wymiarem rzeczywistości, gdzie wszystko jest możliwe, nie ma ograniczeń. Podobnie jak sny, konfrontują nas z tym, czego pragniemy, przypominają o tym, z czego zrezygnowaliśmy, do czego tęsknimy, a boimy się sięgnąć po te jakości. Przypominają o nieskrępowanej radości,

uskrzydłonej fantazji.

Z czasem dziecko dorasta i zaczyna określać, kim jest, na bazie wzorców, które uznaje i takich, z którymi się mierzy. Wykracza zazwyczaj poza wyznaczone przez rodzinę granice, bada nowe terytoria, wyrusza na wyprawy. W tym miejscu napotyka na mniejszy bądź większy sprzeciw, musi podejmować walkę o swoje marzenia, weryfikować je z rzeczywistością, przegrywać i zwyciężać. W czasie tych potyczek zyskuje siłę i niezależność ale też nabiera pokory, szuka kompromisów, zawiera układy. Potem człowiek sam staje się dorosłym członkiem rodziny, odnajduje w niej swoje miejsce i siłę, przychodzą na świat dzieci. Na tym etapie staje po stronie spraw materialnych i bytowych, buduje dom i zapewnia pożywienie, on jest teraz kimś, kto ma zapewnić stabilność, bezpieczeństwo. Czuje niepokój, gdy jego dzieci zaczynają swoje wyprawy w nieznaną... Nie leć tak blisko słońca synu - krzyczy Dedal do Ikara - bo jego promienie roztopią wosk twoich skrzydeł. Być rodzicem to podarować swojemu dziecku skrzydła i z lękiem patrzeć, jak coraz wyżej odlatuje ku słońcu. Przeżywać jego upadki i radować się z jego bezpiecznych lądowań. W końcu stajemy się dziadkiem, babcią. Starszym, w znacze-

niu, jakie temu słowu nadają Indianie, ceniący mądrość płynącą z doświadczenia. Dzięki niej potrafimy docenić zarówno sny i marzenia, walkę i przekraczanie ograniczeń, potrzebę stabilności i bezpieczeństwa, konflikt pomiędzy tymi rolami.

Z każdą rolą związane są pewne przywileje, ale także określone ograniczenia. Dziecko ma zapewnioną opiekę i utrzymanie, nie ma zbyt wielu obowiązków, ale nie może o sobie decydować i podejmować własnych wyborów. Musi pytać o zgodę. Nastolatek walczy o ideały i przeciwstawia się autorytetom. Żyje na wysokich obrotach, eksperymentuje, ale również często jak sukcesy spotyka ją go porażki. Jest wolny, ale niestabilny. Poczucie bezpieczeństwa rzadko bywa jego udziałem. Osoba dorosła ma już pozycję i niezależność ale czuje ciężar odpowiedzialności na swoich barkach... Czasami stajemy się więźniem jakiejś roli, pozostajemy zbyt długo w jednym miejscu. To, co do jakiegoś momentu jest dla nas najlepsze, z czasem staje się pułapką, więzieniem. Staramy się odnaleźć powody, które zatrzymują nas w jakimś miejscu, nie pozwalają iść dalej, doświadczając nowych jakości. Przejście z jednej roli do

innej związane jest z bólem rozstania, i koniecznością poradzenia sobie z tym bólem, podjęcia nowych wyzwań, nauczenia się nowych sposobów funkcjonowania, przekazania władzy w inne ręce. Choć jest to nieuniknione, nie jest łatwe, ale konieczne nie tylko z punktu widzenia rozwoju jednostki. Dzięki temu rodzina rozwija się jako całość.

Na dobre i na złe, czyli co trzeba poświęcić i dlaczego warto

Rodzina jest jak rzeka, która przepływa przez różne krainy, by w końcu dopłynąć do morza. Na tej drodze natrafia na swoje progi i wyzwania, którym próbuje sprostać. My i inni członkowie rodziny jesteśmy tylko jej przejawem, urzeczywistnieniem w określonym czasie. Widzimy i współtworzymy tylko jej fragment, który pojawia się i znika. Po nas przychodzą następne pokolenia. Proces ten działa w dwie strony. W pewnym stopniu rodzina determinuje nasze życie. Nie zawsze licząc się z nami, rozumiejąc nasze pragnienia i potrzeby wymusza na nas pewne zachowania, decyzje, kierunek rozwoju. Jest to powszechne doświadczenie w różnych momentach życia. Przyjście na świat rodzeństwa i koniecz-

ność zmiany swoich przyzwyczajeń, śmierć lub odejście jednego z rodziców, oczekiwania rodziców lub innych starszych członków rodziny co do wyboru przyjaciół, stylu życia, kierunku studiów, zawodu lub partnera życiowego, rezygnacja ze swoich ambicji zawodowych i "poświęcenie się" rodzinie, wychowaniu dziecka lub opiece nad kimś starszym to tylko nieliczne przykłady. To rodzi bunt, bywa trudne, bolesne, pochłania wiele wysiłku, potu, emocji. Z drugiej strony rodzina użycza swojej zbiorowej, ponadjednostkowej siły i oparcia. Mierzmy się z tą siłą, walcząc z nią, uczymy się o sobie i swojej sile, z czasem w walce zaczynamy coraz lepiej rozumieć perspektywę przeciwnika. Przeciwnik staje się sprzymierzeńcem i zamiast walczyć z jego siłą uczymy się z niej korzystać. Jakże często słyszymy, nie tylko w gabinetach psychologów, wypowiedzi podobne do tej. Przez całe życie starałam się być inna niż moja matka. Zachowywałam się inaczej, ubierałam, szukałam takich facetów, którzy jej by się nie podobali... a teraz jestem dokładnie taka sama. To było silniejsze ode mnie nie sposób od tego uciec. I wiesz co zaczynam ją rozumieć. Po prostu kobiety w naszej rodzinie już takie są. Zaczynamy wtedy rozumieć swój totem, swój herb, swoje zawołanie, naturę swojej rodziny, wspólną jakość, która łączy jej członków. Widzimy przenikającą je siłę, która pomaga nam mierzyć się ze światem. Siła rodziny przestaje nas ograniczać, przeciwnie, dzieli się z nami swoim potencjałem. W tym miejscu zaczynamy pielęgnować jej zwyczaj, dbać o pamięć przodków oraz właściwy, zgodny z tradycją, sposób odprawiania rytuałów.

Tradycja i ewolucja

Rodzina, jak każdy żywy organizm, stara się przetrwać jak najdłużej, szuka sposobów funkcjonowania w rzeczywistości. Jak uczy jednak historia rodziny dinozaurów, zbyt dokładne przystosowanie do panujących warunków

bywa niebezpieczne. Dlatego, poza pielęgnowaniem i podtrzymywaniem tradycji, rodzina potrzebuje tworzyć i stosować coraz to nowe wzorce zachowania. Zarówno po jednej jak i po drugiej stronie drzemie siła, każda jest inna, obie są potrzebne. Prawie zawsze istnieje konflikt między tym, co było, tym co znane i bezpieczne, a tym co nowe. Tak zwane "czarne owce", dziwacy, ekscentrycy ale też przedstawiciele "nowego pokolenia" próbują wnieść do rodziny nowe zachowania i jakości. "Czarnymi owcami", dziwakami zostają zazwyczaj osoby, reprezentują zachowania sprzeczne z obowiązującą w rodzinie normą. W rodzinie, ceniącej oszczędny sposób życia, mogą to być osoby rozrzutne, "żyjące ponad stan", w rodzinie spokojnej, ceniącej harmonię - przebojowe lub agresywne, a w szczególnie religijnej osoba często zmieniająca partnerów szybko zostanie określona jako "niemoralna"... Zazwyczaj jakość reprezentowana przez te osoby jest tym, czego w rodzinie brakuje. Za rozrzutnością może kryć się swoboda finansowa i pozwalanie sobie na przyjemności, za agresją obrona własnego stanowiska lub dbanie o swoje interesy, za niemoralnością walka o prawdziwą miłość...

Tożsamość rodziny może być bardzo silna, nie do pokonania. Wtedy osoby pragnące zmian zostaną powstrzymane, czasami zniszczone lub wykluczone z rodziny, a jakość, która nie może zaistnieć w polu rodziny, może objawić się w formie symptomów fizycznych, uzależnień, chorób psychicznych, na które zapadają członkowie rodziny.

Pracując z tymi symptomami, odkrywając stojące w ich tle wzorce, można dotrzeć do brakującej jakości.

Mini poradnik: Jak zmienić rodzinę?

Co zrobić i jak się zachować, jeżeli czujesz, że twoim przeznaczeniem jest zmienić rodzinę, obowiązujące do tej pory normy i zwyczaje? Po pierwsze pamiętaj, że na pew-

no nie jesteś jedyny. Znajdź sprzymierzeńca, razem zawsze raźniej. Spróbuj docenić dotychczas panujące wzorce zachowania. Spróbuj odnaleźć w sobie perspektywę rodziny jako całości i sprawdź, co dawały jej takie normy i wartości, także jak ty osobiście, jako członek całości z tego korzystałeś. Powiedz o tym, do czego doszedłeś. Sprawdź także, co może dać rodzinie jako całości zachowanie, które ty proponujesz. Jaką nową jakość wniesie to do tej społeczności? Co umożliwi? W jaki sposób jest to już obecne w świecie, w jaki próbowało już zaistnieć w twojej rodzinie? Pamiętaj, że wnosząc nową jakość, zmuszasz swoich bliskich do zmiany - także na poziomie osobistym. Oni dokonywali pewnych wyborów w przeświadczeniu, że są to najlepsze decyzje. Zaakceptowanie nowego sposobu myślenia jest weryfikacją własnych poglądów i spojrzeniem na swoje życie z innej perspektywy. To czasami bywa bolesne. W pewnych okolicznościach dana decyzja może być dobra, w innych, powiedzmy gdy minie trzydzieści lat i świat trochę się zmieni, inna będzie lepsza.

Pomyśl o swojej rodzinie. Spróbuj ją sobie wyobrazić, zobacz ją w całości, jak na starej fotografii. Tak starej, żeby znalazły się na niej osoby, które być może już zmarły, ale pamięć o nich pozostała, a jednocześnie tak aktualnej, żeby pojawili się wszyscy nowi członkowie. Poczuj atmosferę, jaka towarzyszy twojej rodzinie, obecne w niej nastroje i emocje. Pomyśl o niej, jak o polu, jak o ogromnym bycie podobnym do człowieka. Jaka jest twoja rola w funkcjonowaniu tego organizmu? Czy stanowią jego oczy, głowę, dłoń, serce, stopy? Pomyśl o tym, że twoje myśli i uczucia, wiadomości, zdolności, dążenia i reakcje są niezbędne, by ten organizm mógł istnieć i rozwijać się. Co widzi, gdy ty patrzysz, co czuje, gdy ty czujesz? Czy takie myślenie zmienia twój stosunek do rodziny i tego co się w niej dzieje.

Ak



GRANICE

Czym są granice? W pierwszym momencie pojawia się skojarzenie z liniami wyznaczającymi obszar danego państwa, na którym obowiązują pewne prawa. Przekraczając je, należy dostosować się do zasad gospodarza. Niedozwolone przejście naraża nas zaś na nieprzyjemności, a brutalne naruszenie-agresję. Atak wywołuje bowiem uczucie zniewolenia i chęć odwetu. Podobnie sytuacja wygląda przypadku relacji międzyludzkich. U większości osób budzi się sprzeciw, gdy ich granice naruszane są wbrew woli. Aby móc respektować granice innych, trzeba mieć jednak świadomość własnych. Świadomość własnej granicy, a więc tego, kim jestem, czym dysponuję i za co biorę odpowiedzialność, jest podstawą wolności. Jej kształtowanie zachodzi podczas naszego życia. Wówczas, tworzy się cały system granic: fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych i duchowych. Fizyczne – określają barierę dla intymności fizycznej, czyli takiej, która akceptowana jest w przypadku bliskich osób, a niedostępna dla reszty oraz sferę dystansu w kontaktach międzyludzkich. Emocjonalne – pozwalają nazwać własne uczucia, które pojawiają się w momencie zetknięcia z daną sytuacją, osobą. W znacznym stopniu wpływ na ich formowanie mają więzi z rodzicami. Intelektualne – pomagają określić czego chcemy lub potrzebujemy, a co jest nam zbędne. Dzięki nim potrafimy sprecyzować nasze pragnienia i nie mylimy ich z potrzebami innych. Ponadto, pozwalają na przyjęcie informacji z zewnątrz i ustalenie, czy jest dla nas możliwe do zaakceptowania. Duchowe – związane są ze światem wartości, systemem przekonań oraz aspektem religijnym.

Osoba nie posiadająca granic jest niewrażliwa na granice innych. Naruszając cudze granice i wykonywując innych, staje się agresorem.

Warto wiedzieć, że także rodzaj granic może mieć znaczenie dla relacji międzyludzkich:

1. Nienaruszony system granic – charakteryzuje się tym, że granice są stałe, ale posiadają pewne „przejścia” umożliwiające przepływ informacji, uczuć. Jest to najbardziej pożądanym, z punktu widzenia relacji interpersonalnych, rodzaj granic. Umożliwia:

- Świadome wchodzenie w związki i nawiązywanie bliskości
- Satysfakcję wynikającą z kontaktów międzyludzkich, przebywania z innymi
- Poczucie bezpieczeństwa w relacji z innymi
- Respektowanie granic innych
- Umiejętność odmawiania

2. Brak granic – czyli brak ochrony przed ingerencją w sferę osobistą ze strony innych jak również naruszanie czyichś barier. Wiąże się z nimi:

- Trudności w kontaktach z innymi
- Wchodzenie w rolę agresora lub ofiary
- Naruszenie granic innych
- Poczucie zagrożenia
- Brak umiejętności odmawiania

3. Uszkodzony system granic – czyli sztywne granice, posiadające luki, przez które możliwe jest „zatakowanie terytorium” przez innych. Konsekwencją jest:

- Wywoływanie konfliktów
- Częściowa ochrona

- Trudności w respektowaniu granic innych
- Niepełne poczucie bezpieczeństwa
- Sporadyczne mówienie „nie”

4. Mury zamiast granic – całkowite odgródkowanie się od innych osób, które oznaczają:

- Izolacja społeczna
- Brak intymności w kontakcie z drugim człowiekiem
- Samotność
- Mówienie „nie” za każdym razem

Świadomość i ustalenie granic są istotne także w życiu rodzinnym. Przede wszystkim rodzina, jako podstawowa grupa społeczna, powinna być oddzielona od reszty granicami, które jednocześnie pozwalają na przepływ informacji oraz interakcje z innymi ludźmi. W obrębie rodziny natomiast ważne są granice między podsystemami, czyli między rodzicami i dziećmi, ponieważ z każdym z nich związane jest pełnienie innych ról, w które nie powinni ingerować inne osoby. Nie znaczy to jednak, że granice mają być sztywne i nieprzepuszczalne. Elastyczność granic między podsystemami gwarantuje bowiem przepływ miłości, troski i pomocy. Ostatnim rodzajem granic, związanym z systemem rodzinnym, są granice między osobami. Zasadą jest, że każdy członek ma prawo do odrębności i własnego rozwoju. Rozwój ten umożliwia okazywanie zainteresowania i akceptacji, przy przyzwoleniu na samodzielność i realizację potrzeb. W dobrze funkcjonujących rodzinach, istnieje zatem jasna struktura i rozsądne zasady, a granice prywatności są zachowane.



Żyjąc z nastolatkiem, starajmy się zachować szacunek dla podejmowania prób o większą samodzielność, pozostając dorosłymi, którzy stoją na straży jego bezpieczeństwa.

Granice psychologiczne stawiamy sobie i innym oraz światu. Zdrowe granice osobiste świadczą o szacunku dla siebie i innych. Jak je stawiać? Podpowiedź w 4 krokach.

Strach i poczucie winy to dwa główne powody braku granic. Boimy się odrzucenia, konfrontacji, rysy na swoim jakimś tam obliczu. Dlatego mówimy „tak” zamiast „nie”, oddajemy innym zbyt wiele, nie wyrażamy swoich potrzeb ani uczuć. Tymczasem ustawianie zdrowych granic osobistych to jedyny sposób na posiadanie dobrych relacji. I z sobą samym i z innymi. A także ze światem. Naucz się życia stawiać

warunki, bo inaczej nie będziesz pania siebie.

1. Zdecyduj, czego chcesz

Określ, co jest ci potrzebne. Uważaj, bo to może być trudne. Możesz mieć blokadę na to, żeby w ogóle czegoś chcieć. Pragniesz więcej przestrzeni dla siebie, pieniędzy, miłości, realizowania swoich pasji, uznania, świętego spokoju. Odrzuć wszelkie „ale”, po prostu odważ się zapragnąć.

2. Bądź stanowcza

Po podjęciu decyzji, bądź sobie wierna. Przestań przynosić z drukarki wydruki swojego kolegi, skoro ci to nie odpowiada. Nie chodź już co niedziela na obiady do rodziców, skoro dostajesz po nich skrętu kiszki. Staraj się zachować przy tym wszystkim spokój, a podczas konfrontacji jasno mów o tym, co czujesz i o podjętej

w związku z tym decyzji. Staraj się wyrażać krótko i zwięźle.

3. Pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialna za drugą osobę, jesteś odpowiedzialna za swoje słowa

Tego się trzymaj, zrezygnuj z dźwigania ciężaru odpowiedzialności za wszystko, co nie jest tobą.

4. Miej świadomość, że nauka stawiania granic to proces

Raczej nie nastawiaj się, że uporasz się z tym w kilka dni. Jest to proces, który wymaga ciągłej pracy oraz gotowości do uczenia się i rozwoju. Bądź zawsze czujna na to, co czujesz i czego chcesz. W świecie zewnętrznym szukaj informacji zwrotnych. Jeśli dostajesz to, czego pragniesz, umiesz stawiać granice. Czyli szanujesz siebie.

ak

UMIEJĘTNOŚĆ PRZEBACZANIA

Chociaż wszyscy intuicyjnie wiemy, czym jest przebaczenie, trudno przywołać jednoznaczną definicję. Przebaczenie może zawierać zarówno elementy wewnętrzne (emocjonalne), jak i zewnętrzne (behawioralne). Czasami możemy powiedzieć ludziom, że im wybaczymy, nawet jeżeli głęboko w środku jesteśmy nadal na nich źli. W innej sytuacji możemy już nie być rozżłoszczeni, ale nie chcemy powiedzieć o tym temu, kto nas skrzywdził, aby nie sądził, że ma przyzwolenie na ranienie nas..

Brak przebaczenia (tendencja do podtrzymywania gniewu i urazy) może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie fizyczne. W artykule opublikowanym w czasopiśmie *Psychological Science* naukowcy sformułowali tezę, że przebaczenie może uwolnić skrzywdzonego od więzienia zranienia i trudnych emocji, przynosząc korzyści zarówno emocjonalne, jak i fizyczne, w tym zmniejszenie stresu, oraz natężenia negatywnych emocji, redukcję problemów sercowo-naczyniowych oraz poprawę funkcjonowania układu odpornościowego. Bez wątpienia umiejętność przebaczenia jest bogactwem psychicznym, które nabiera szczególne

go znaczenia u osób dotkniętych chorobą lub przeżywających inne poważne traumy. Jeśli spotka nas jakaś krzywda, niesprawiedliwość, wtedy naturalnym odruchem jest poszukiwanie winowajcy. Może być nim np. lekarz, który zlekceważył pierwsze oznaki choroby, lub też los czy Bóg, pozwalający by spotkało nas to trudne doświadczenie choroby. Szczególnie dramatycznie człowiek przeżywa sytuację, za którą wini siebie (odwlekanie wizyty u lekarza, opóźnienie rozpoczęcia leczenia). Wówczas poza smutkiem czy rozpaczą z powodu utraconego zdrowia czy kalectwa oraz gniewem na siebie, pojawia się poczucie winy. Człowiek nie potrafi sobie przebaczyć, analizuje i rozpamiętuje zaistniałą sytuację, odczuwa żal, cały czas koncentrując się na doświadczonej stracie. Nie jest w stanie oderwać się od problemu, zainteresować się sprawami innych ludzi, co w konsekwencji pogłębia cierpienie i poczucie osamotnienia. Jedyнным skutecznym sposobem na poradzenie sobie z poczuciem krzywdy jest przebaczenie. Należy przy tym odróżnić prawdziwe wewnętrzne przebaczenie od formalnej deklaracji, odstąpienia od roszczeń.

Wybaczenie nie jest aktem jednorazowym ale długotrwałym procesem, na który składa się kilka etapów. Czasami jego przebieg rozpoczyna się w momencie uświadomienia sobie, że zostaliśmy bądź jesteśmy skrzywdzeni. Reakcją na rozpoznane zranienie jest gniew, oburzenie. Złość powinna zostać rozładowana, gdyż tłumiona może wybuchnąć w niekontrolowany sposób lub zostać skierowana w niewłaściwym kierunku.

Często na drodze do wybaczenia pojawia się pragnienie zemsty, realnej lub wymagowanej. Długotrwała potrzeba odwetu niesie za sobą niebezpieczeństwo obsesyjnej żądzy ukarania sprawcy, a niemożność jej zaspokojenia niesie za sobą frustrację i stres. Ważne jest, aby cierpliwie i konsekwentnie odsuwać od siebie uporczywe myśli o doznanej krzywdzie. Pomocne jest w takiej sytuacji kierowanie uwagi na inne sprawy, nierozpamiętywanie zranienia. Postępując w ten sposób, zaczniemy nabierać dystansu do przeszłości. Istotną jest umiejętność powiedzenia sobie: „pamiętam o doznanej krzywdzie, ale nie chcę czuć żalu; muszę iść do przodu”.



Mędrcy, magowie, królowie

Trzech Króli, a właściwie święto Objawienia Pańskiego lub Epifania, to chrześcijańska uroczystość obchodzona na cześć objawienia się Boga człowiekowi, obecności Boga w historii człowieka, a także uzdolnienie człowieka do rozumowego poznania Boga.

Trzech Króli to jedno z pierwszych świąt, które ustanowił Kościół. W początkach chrześcijaństwa na wschodzie w ten dzień obchodzono nie tylko wspomnienie pokłonu Mędrców, Chrztu Pańskiego i przemiany wody w wino w Kanie Galilejskiej, ale także Boże Narodzenie.

W tym dniu tak świętym trzy cuda wysławiamy: dziś gwiazda przywiodła mędrców do żłóbka; dziś podczas godów woda stała się winem; dziś Chrystus dla naszego zbawienia przyjął od Jana chrzest w Jordanie.

W Kościele łacińskim święto zaczęło być obchodzone pod koniec IV w. jako święto niezależne od Bożego Narodzenia. Następnie oddzielono od niego także święto Chrztu Pańskiego, które od tamtej pory przypada na niedzielę po 6 stycznia. Wspomnienie cudu w Kanie Galilejskiej wyznaczono z kolei na drugą niedzielę zwykłą w roku.

Objawienie Pańskie według chrześcijan ma być pokłonem złożonym Bogu Wcielonemu przez część świata pogan, ludzi z różnych warstw społecznych i narodów. Stąd późniejsze przedstawienie Mędrców (do dziś obecne w kulturze) jako trzech osób, z których jedna jest czarnoskóra, druga młoda, a trzecia stara.

Evangelista Mateusz zaraz po opisie narodzin Jezusa umieszcza opowiadanie o tajemniczych przybyszach ze Wschodu. Kim

byli, o tym później. Teraz zaznaczmy jedynie, że zdecydowana większość autorów przekładów tej księgi Nowego Testamentu na język polski, poczynawszy od Jakuba Wujka i tzw. Biblii protestanckiej, a skończywszy na Biblii Tysiąclecia, przekładzie ekumenicznym, Romana Brandstaettera i ks. Remigiusza Popowskiego, mówi o „mędracach”. Jedynie w tzw. Biblii poznańskiej mowa jest o magach, a w Przekładzie Nowego Świata - o astrologach.

Polityczni laicy

Przybyli do Jerozolimy ze Wschodu. Gdyby dosłownie potraktować Mateuszowy opis, to przybysze o realiach politycznych panujących w Jerozolimie nie mieli bladego pojęcia. Dlaczego? Po przybyciu zaczęli rozpytywać, „gdzie jest nowo narodzony król Żydów?”. Powinni byli wiedzieć, że poza Herodem nie ma innego króla żydowskiego, a on jest okrutnikiem, jakich mało. Mędrcy zapytali też o „króla żydowskiego”. Żyd tak by wtedy nie zapytał. W tym środowisku posługiwano się terminem „król Izraela”. Wyrażenia „król żydowski” w Nowym Testamencie używa tylko poganin Poncjusz Piłat w czasie procesu Jezusa.

O Herodzie Wielkim mędrcy nie wiedzieli nic. Był on sprawnym władcą, umiejącym pozyskiwać i przychylności Rzymu, i swoich poddanych. Tych drugich dlatego, że był bardzo dobrym gospodarzem, dbającym nie tylko o własny majątek, ale też o miasta, świątynie (m.in. odbudował, powiększył i upiększył świątynię jerozolimską), zbudował, hipodrom, teatr, pałac królewski.

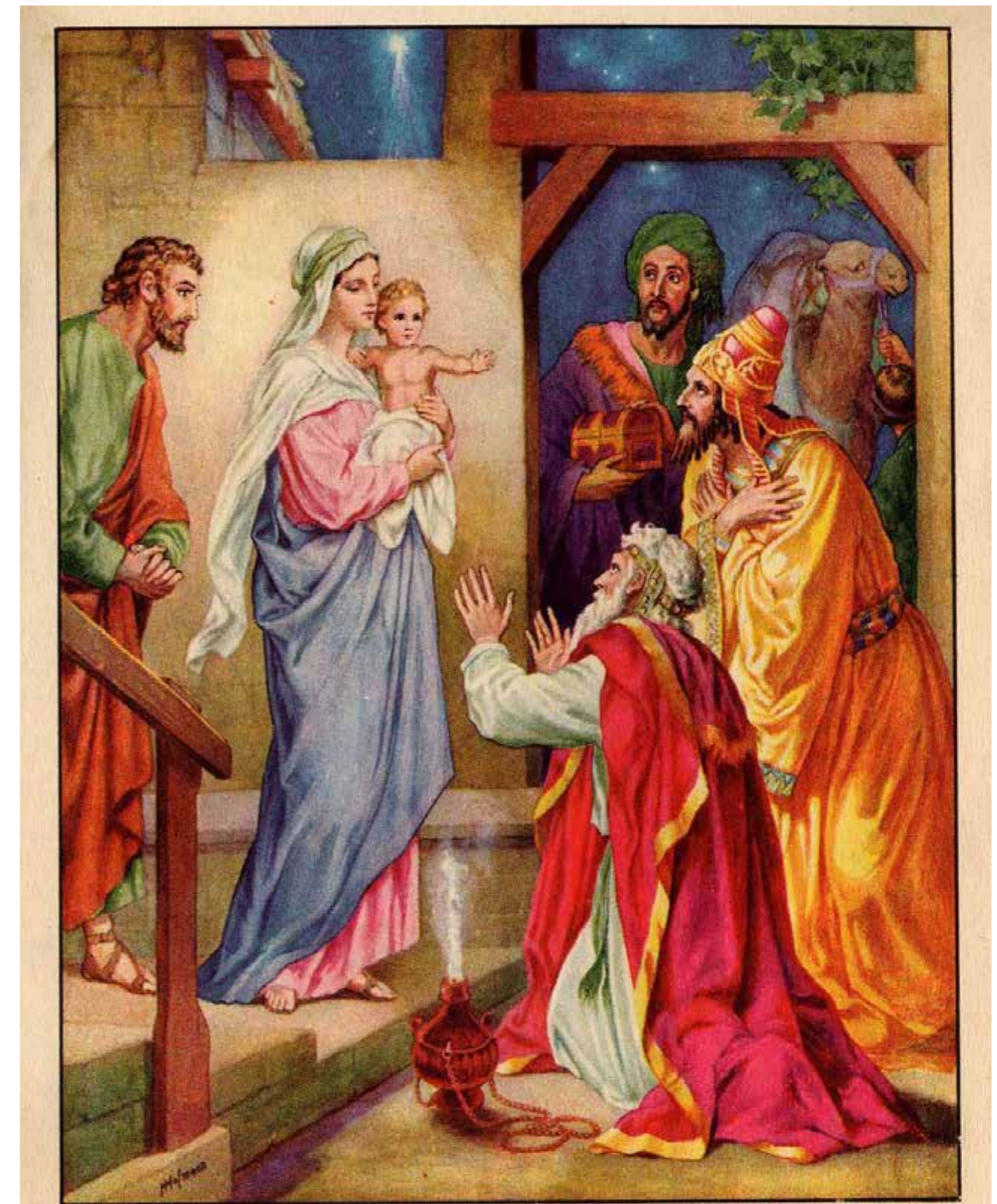
Ale słynął też z wielkiego okrucieństwa. Ten mąż dziesięciu żon potwornie bał się utraty władzy. Jeśli widział jakiegokolwiek zagrożenie dla siebie, pozbywał się ewentualnych rywali. I tak np. zli-

kwidował możliwych pretendentów do tronu, w tym trzech synów, braci, żony, szwagrow. Cesarz August miał powiedzieć, że na dworze Heroda lepiej być świnia niż jego synem, bowiem ortodoksyjni Żydzi nie zabijają świń ze względów rytualnych. Z tego powodu teoretycznie naiwne pytanie obcokrajowców o miejsce narodzin króla musiało zaniepokoić Heroda i zagrozić życiu Jezusa.

Spisek na kilometr

Wyobraźmy sobie następującą sytuację: po ulicach Jerozolimy w czasach panowania mściwego Heroda chodzą cudzoziemcy, którzy przybyli z karawaną, i rozpytują o nowego króla. - Jerozolima w czasach Jezusa liczyła zaledwie od 20 do 40 tys. mieszkańców. Niewiele w porównaniu do co najmniej półmilionowej Aleksandrii czy blisko milionowego Rzymu - mówi prof. Ewa Wipszycka, znawczyni antyku. - Zaludniała się jedynie w okresie święta Paschy. Wtedy w jej murach przebywać mogło nawet 150 tys. ludzi.

Mieszkańcy Jerozolimy musieli być przerażeni, gdy usłyszeli takie pytanie. Na kilometr pachniało spiskiem. Za udział w nim, choćby poprzez udzielenie odpowiedzi „zamachowcom”, groziła śmierć. Nie może więc dziwić, że wieść o dziwnych przybyszach dotarła do Heroda. Despotę też przerażała. Szybko jednak zrozumiał, że obcokrajowcy nie dybią na jego władzę. Gdyby było inaczej, to tajna policja, która zdaniem badaczy była sprawna, doniosłaby mu o tym. Herod, człowiek rozumny, pojął, że nikt z dalekiej Persji nie wysłałby tak lekkomyślnych ludzi, by dokonać zamachu stanu w Palestynie. Można przyjąć, że musiało przyjść mu do głowy, iż chodzi o jakiś zabobon religijny, urojenie związane z Królem-Mesjaszem, którego oczekiwali poddani Heroda, ale nie on.



THE VISIT OF THE WISE-MEN

Przezorny despota

Stary władca, bo miał wtedy prawie 70 lat i ponad 40 lat sprawowania rządów, podjął jednak działania. I to podwójne. Najpierw, jak pisze św. Mateusz: „Zebrał wszystkich wyższych kapłanów i nauczycieli ludu (interpretatorów ksiąg świętych; wywodzili się głównie spośród faryzeuszy - red.)

i pytał ich, gdzie ma się narodzić Chrystus. A oni mu odpowiedzieli: W Betlejem Judzkim. Tak bowiem zostało napisane przez proroka (Micheasza - red.)”.

Tyran wezwał też samych magów, ale potajemnie. Wypytał ich o gwiazdę, którą zobaczyli, i polecił iść im do Betlejem. Poprosił też, by kiedy znajdą nowo naro-

zonego króla, w drodze powrotnej dali mu znać, by i on mógł oddać Mu hołd.

Nie skorzystał z mordercy

Narzuca się pytanie o to, dlaczego Herod nie wysłał za magami morderców (mordercy), którzy najpierw skrycie szliby za nimi, a potem ewentualnie zabiliby

Jezusa? Odpowiedzi nie poznamy. Możemy się tylko domyślać. Herod mógł kalkulować, że magowie z karawaną będą musieli wracać z Betlejem przez Jerozolimę. I czekał na nich. Oni, jak pisze Mateusz, we śnie otrzymali polecenie, by nie wstępować do Heroda, a inną drogą wrócili do ojczyzny.

Rzeź dzieci

Kiedy król Judei zrozumiał, że magowie nie pojawią się w Jerozolimie, postanowił działać sam. Kazał zabić w Betlejem i całej okolicy wszystkich chłopców poniżej dwóch lat. Znawcy twierdzą, że na tym obszarze mieszkało około 1000 mieszkańców. Szacują, że co roku rodziło się tam około trzydziściorga dzieci (mniej więcej tyle samo dziewczynek i chłopców). Skoro więc Herod nie widział powodu, by skazywać na śmierć dziewczynki, to ofiarą jego okrucieństwa paść mogło od 20 do 25 chłopców, bo z powodu wysokiej śmiertelności niemowląt część nie dożyła do drugiego roku życia.

Dlaczego tego wydarzenia poza św. Mateuszem nikt nie zanotował? - Bo na nikim nie mogło zrobić wrażenia zabicie około dwadzieściorga dzieci przez wielkiego okrutnika, jakim był Herod - mówi prof. Ewa Wipszycka. - Józef Flawiusz (37-ok. 95 r. n.e., wybitny historyk żydowski), nawet jeśli natknął się na jakąś wiadomość o rzezi w Betlejem, to nie miał powodu, by zatrzymać się nad marnym losem grupki nieznanymi ofiar, synów biednych pasterzy. Kim byli ludzie, których Mateusz nazywa „mędrkami”, „magami”, „astrologami”, a tradycja „królami”? - Ani królami, ani mędrkami. To magowie, poganie - podkreśla ks. prof. Stanisław Hałas, kierownik Katedry Egzegezy Nowego Testamentu w Uniwersytecie Jana Pawła II w Krakowie. - Słusznie więc święto Epifanii już w starożytności było uznawane jako święto głoszenia Ewangelii poganom - dodaje. Autorzy komentarzy do Ewangelii św. Mateusza są w zasadzie

zgodni, że przybysze ze Wschodu byli magami. Joseph Ratzinger, czyli Benedykt XVI, który badał dzieciństwo Jezusa z Nazaretu, pisze: „W źródłach termin magowie ma całą gamę znaczeń, które od pozytywnych sięgają do całkowicie negatywnych”. Żydzi np. długo brzydzili się wróżbitami, bo wskazówki dawać im mogli jedynie Bóg i prorocy, ale i oni w praktyce ulegli czarowi magii. Ratzinger podaje cztery główne znaczenia terminu „mag”. Po pierwsze, przez magów rozumiano członków perskiej kasty kapłańskiej. Po drugie, teoretyków i praktyków nadprzyrodzonej wiedzy i mocy. Po trzecie - czarowników, oszustów i uwodzicieli. Po czwarte - w Dziejach Apostolskich magiem jest nazwany Bar-Jezus. Św. Paweł mówi o nim „syn diabelski”, ma go za pełnego zdrady wroga sprawiedliwości.

Magowie

Mateusz w sposób bezdyskusyjny ma na myśli magów w rozumieniu perskiej kasty kapłańskiej

czy szerzej - adeptów wiedzy religijnej i filozoficznej, która tam powstała przed wiekami. Wiedeński astronom Konradin d'Occhieppo wykazał, że w Babilonie, mieście w czasach Jezusa już podupadającym, które kiedyś było centrum astronomii naukowej, nadal przebywała grupa astronomów. Zdaniem d'Occhieppo mogli oni obliczyć moment koniunkcji (ustawienia ciał niebieskich i obserwatora w jednej linii) Jowisza i Saturna, która miała miejsce w latach 7-6 p.n.e., uważanych przez znawców za rzeczywisty czas narodzenia Jezusa. Koniunkcja ta mogła wskazać Mateuszowym mędrcom na krainę Judei i nowo narodzonego „króla żydowskiego”. Od Tacyty i Swetoniusza wiemy natomiast, że wtedy dość powszechne było oczekiwanie, iż z Judei wyjdzie władca świata.

Więcej niż magowie

Joseph Ratzinger pisze: „Ludzie, o których mówi Mateusz, nie byli tylko astronomami. Było w nich coś z wewnętrznego religijnego dynamizmu, pobudzającego do przekraczania siebie samego, do szukania prawdy, szukania prawdziwego Boga”. Benedykt XVI stwierdza, że owi mędrzy byli filozofami w pierwotnym rozumieniu tego słowa. A w swojej konkluzji idzie jeszcze dalej: „Mamy prawo powiedzieć, że reprezentują oni drogę religii ku Chrystusowi”. Przyrównuje ich do Abrahama, który na wezwania Boże rusza w drogę. Nie boi się porównać ich do Sokratesa. Przekonuje, że mędrzy naśladują, choć na inny sposób ateńskiego filozofa i jego pytania o większą prawdę od tej głoszonej przez oficjalną religię.

Gwiazda

To ją ujrzeli magowie, a ona skłoniła ich do ruszenia w drogę. Ale nawet wybitni katolicki teologowie twierdzą, że mówienie o gwieździe jest pozbawione sensu. Na przykład Rudolf Pesch, niedawno zmarły niemiecki teolog, uważa, że opis Mateuszowy jest opowiadaniem teologicznym, którego nie należy mieszać z astrono-

mią. W Kościele starożytnym podobny pogląd głosił św. Jan Chryzostom w IV stuleciu. Przekonywał, że to nie była gwiazda, ale niewidzialna moc.

Jan Kepler (1571-1630) ponad cztery wieki temu zaproponował rozwiązanie, które w zasadniczych kwestiach jest uznawane przez współczesnych astronomów. Obliczył on, że w roku 747 od założenia Rzymu (czyli w 7-6 roku p.n.e.) miała miejsce wielka koniunkcja Jowisza i Saturna. Kepler nie mógł wiedzieć, że Jezus najpewniej na świat przyszedł wtedy. Był przekonany, że miało to miejsce kilka lat później. Jacques Duquesne w pracy „Jezus” stawia tezę, że pamięć o tym zjawisku, przekazywana z ust do ust przez ludzi uwielbiających wszystko, co cudowne, stała się natchnieniem dla Mateusza.

U starożytnych gwiazda przysługiwała wielkim tamtego świata. Wyrażała hołd dla ich narodzin. Obwieszczała np. narodziny Abrahama, Aleksandra Wielkiego, cezara Augusta. W Indiach uczciła narodziny Buddy. W poemacie Bhagawadgita wspomina się o niej jako o gwieździe Kriszny.

Mateusz nie mówi, ilu magów przybyło ze Wschodu. Późniejsza tradycja ludowa określa ich liczbę różnorodnie, począwszy od dwóch, a skończywszy na kilkunastu. Najczęściej przyjmowano, że było ich trzech, opierając się na liczbie złożonych darów.

Mędrcom pod wpływem tekstów liturgicznych od VI wieku nazywano królami, a już przed IX wiekiem nadano im imiona: Kacper, Melchior i Baltazar. W średniowieczu czczono ich jako patronów podróżnych, a pod koniec tego okresu przyjął się zwyczaj błogosławienia mieszkań, przy którym używano wody i kadzidła, a kredą pisano na drzwiach litery C+M+B. Obecnie 6 stycznia zwyczajowo na drzwiach katolickich domów piszemy kredą C†M†B lub K†M†B z datą bieżącego roku. Obie formy są poprawne. Zwyczaj upowszechnił się w XVIII w. Litery te są skrótem od łacińskie-

go życzenia Christus Mansionem Benedicat (Niech Chrystus błogosławi temu domowi), a według św. Augustyna Christus Multorum Benefactor (Chrystus dobroczyńcą wielu). Wielu uważa, że jest to skrót imion trzech Mędrców - Kacper, Melchior i Baltazar - przekazanych przez średniowieczną legendę. Znana jest także interpretacja skrótu jakie pierwszych liter łacińskich nazw wydarzeń świętowanych w Epifanię: Cogitum - Matrimonium - Baptisma (Poznanie - Wesele - Chrzt).

Dawniej w dniu święta Trzech Króli święcono również złoto, którym później dotykano szyi, a także kadzidło (żywicę z jałowca), służące do okadzania gospodarstwa. Zwyczaje te miały uchronić dom i jego mieszkańców przed chorobami i nieszczęściami.

Trzech Króli w kościele rzymskokatolickim jest świętem nakazanim. Oznacza to, że w tym dniu katolicy mają obowiązek wziąć udział w mszy świętej.

Do tradycji święta Objawienia Pańskiego należy też przejście Orszaku Trzech Króli organizowane w wielu miastach Polski. Są to uliczne jasełka połączone ze wspólnym kolędowaniem. Orszaki organizowane są oddolnie przez mieszkańców przy wsparciu lokalnych biskupów i władz. W ubiegłych latach odbywały się m.in. w Warszawie, Poznaniu, Krakowie, Gdańsku, Bydgoszczy, Toruniu, Szczecinie i Wrocławiu.

W tradycji prawosławnej święto Trzech Króli należy do 12 głównych świąt roku liturgicznego. Święto łączy w sobie objawienie się Boga człowiekowi, Teofanię i pierwsze objawienie się Trójcy Świętej podczas Chrztu Pańskiego. Obchodzone jest 19 stycznia. Luteranie, podobnie jak katolicy, obchodzą święto Trzech Króli 6 stycznia pod nazwą Epifanii.

6 stycznia wyznacza też początek karnawału, który trwa aż do wtorku przed środą popielcową.



Anna Drajewicz

Suplement do stycznia...



I moich noworocznych życzeń - Takie mądre słowa: „Przestań kochać ludzi, którzy nie są gotowi ciebie kochać”. To najtrudniejsza rzecz, jaką będziesz musiał zrobić w swoim życiu; będzie również najważniejsza: przestań dawać miłość tym, którzy nie są gotowi jej odwzajemnić.

Przestań prowadzić trudne rozmowy z ludźmi, którzy nie chcą się zmienić. Przestań bywać wśród ludzi, którzy nie dbają o twoją obecność.

Wiem, że bardzo się starasz zdobyć przyjaźń, uznanie, szacunek wszystkich wokół ciebie, ale to kradnie twój czas, energię, zdrowie psychiczne i duchowe. Jeśli zostaniesz wykluczony, zapomniany lub zignorowany przez tych, którym dotychczas poświęcałeś swój czas, - pamiętaj, - nie byłeś dobry dla siebie, oferując im swoje najcenniejsze zasoby. Prawda jest taka, że nie jesteś każdym. I nie każdy jest dla ciebie.

Ten świat jest taki wyjątkowy! Kiedy znajdujesz kilka osób, z którymi masz prawdziwą przyjaźń, miłość lub związek, - natychmiast wiesz i poczujesz, jakie to cenne. Na tej planecie są miliardy ludzi; wielu z nich spotka się z tobą na poziomie wibracji kompatybilnej z tobą.

Bądź mniej zaangażowany w prywatność ludzi, którzy wykorzystu-

ją cię jako poduszkę, opcję drugiego planu; terapeutę i stratega emocjonalnego uzdrowienia. Będziesz miał wtedy więcej czasu na tych, z którymi przebywanie sprawia ci prawdziwą frajdę. Zrobisz też miejsce tym, którzy ciebie szukają.

Może - jeśli przestaniesz pisać zbędne SMS-y, prowadzić niepotrzebne, nic nie wnoszące rozmowy, twój telefon być może, będzie ciemny przez dni i tygodnie. Może - jeśli przestaniesz kogoś kochać, miłość między wami się rozpadnie...

To wcale nie znaczy, że zniszczyłeś związek! Oznacza to, że jedyną rzeczą, która go trzymała, była energia, którą dawałeś TYLKO Ty, aby utrzymać go na powierzchni. To nie jest miłość. To nie jest przyjaźń. - To przywiązanie.

Kiedy zdajesz sobie z tego sprawę, zaczynasz rozumieć, dlaczego jesteś taki nerwowy, gdy spędzasz czas z ludźmi, którzy ci nie pasują. W działaniach, miejscach, sytuacjach, które ci nie odpowiadają. Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla siebie i wszystkich, których znasz, jest ochrona swojej energii.

Spraw, aby twoje życie było bezpiecznym schronieniem, w którym otaczasz się tylko osobami „kompatybilnymi” z tobą.

Pamiętaj, nie jesteś odpowiedzial-

ny za ratowanie ludzi; nie możesz „istnieć dla ludzi” i oddawać im całego swojego życia!

Zdaj sobie sprawę, że **jestes kochany** w swoim przeznaczeniu i akceptujesz miłość, na którą, z pewnością, zasługujesz.

Zdecyduj, że zasługujesz też na prawdziwą przyjaźń, prawdziwe zaangażowanie i pełną akceptację od zdrowych i bogatych ludzi.

A potem poczekaj... chwilę lub dwie... I zobacz, jak **wszystko zaczyna się zmieniać...**

Krótką historią: Młody człowiek znalazł zegarek. Ponieważ brakowało mu pieniędzy, poszedł do ojca zapytać, gdzie może go dobrze sprzedać. - Idź do komisju. Tam wyceniono go na 10 \$. - Spróbuj u zegarmistrza. Ten był gotów zapłacić za niego 20 \$, bo wypatrzył części, które mógł wykorzystać. Młody człowiek nie był jednak usatysfakcjonowany. - To zapytaj przechodniów - poradził dalej ojciec - ile są w stanie za niego zapłacić. Niestety, żadna z zatrzymanych na ulicy osób nie była zainteresowana zakupem. - To zapytaj w muzeum. A tam usłyszał: fantastyczny okaz! To autentyk z XVIII wieku, wart co najmniej 50.000 \$! Jaki morał z tej opowieści? Znajdź grono przyjaciół, którzy potrafią cię docenić. Unikaj „przechodniów”, których - tak naprawdę, niewiele obchodzisz.

Goździki mogą wiele zdziałać

Byłam zaskoczona, jak dużo dobrego mogą przysporzyć zdrowiu dwa goździki codziennie jedzone! Słuchając wykładu na ich temat, skrzętnie dla was notowałam.

1. Wzmacniają układ odpornościowy - poprzez zwiększenie ilości białych ciałek krwi, skutecznie podwyższają naszą odporność. Zawsze wdziękamy to witaminie C, którą w dużej ilości posiada przyprawa.

2. Pomagają w leczeniu dolegliwości trawiennych - poprzez zwiększenie wydzielania enzymów trawiennych. Wyciąg z goździków jest skuteczny w leczeniu wrzodów żołądka. Zmniejszają też ilość gazów i łagodzą mdłości. A bogactwo błonnika niweluje zaparcia.

3. Mogą łagodzić ból zęba - to kolejna „magiczna” zaleta goździków.

Jeśli doskwiera ci ból zęba albo męczy ubytek, możesz tymczasowo pomóc sobie przykładając goździk na bolące miejsce. Ale to tylko na krótki czas, zanim dotrzesz do dentysty. Nie zamiast!

4. Wspierają zdrowie wątroby - badania dowiodły, że eugenol zawarty w oleju z goździków wspomaga funkcjonowanie wątroby, odpowiedzialnej za odtruwanie naszego ciała.

5. Zmniejszają ból i stany zapalne - możesz dwojako zadziałać; poprzez jedzenie sproszkowanych goździków, albo sporządzając „miksaturę” - namocz goździki w oleju kokosowym i nacieraj nim bolące miejsce. Np. skronie, gdy boli cię głowa.

6. Wzmacniają kości i stawy -

dzięki flawonoidom, manganowi i eugenolowi, które zwiększają gęstość kości i uczestniczą w ich budowie. Dostarczają składników, których potrzebują. Dodatkowo mangan ma zbawienny wpływ na funkcjonowanie mózgu.

7. Zwalczają bakterie - możesz sporządzić doskonały płyn do płukania ust z olejku z drzewa herbacianego, goździków i bazylii. Płucz usta przez 21 dni - zobaczysz różnicę!



SM Express ukazuje się dzięki wsparciu

TEVA

TEVA POLSKA®

MERCK

Alvogen



Biogen.

Roche



SANOFI GENZYME

NOVARTIS

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gaska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptsr.org.pl



Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach projektu „Razem łatwiej – poradnia dla osób ze stwardnieniem rozsianym”.

Nasi psychologowie świadczą profesjonalną pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych i wspierają w radzeniu sobie z wyzwaniami jakie niesie SM. Na spotkaniach, w bezpiecznych warunkach, można omówić swoje problemy, obawy i doświadczenia.

Kiedy warto porozmawiać z psychologiem?:

- ▶ Gdy jest Ci trudno odnaleźć się w nowej sytuacji jaką jest diagnoza SM.
- ▶ Gdy chcesz nauczyć się radzić sobie z emocjami pojawiającymi się w trakcie choroby.
- ▶ Gdy czujesz, że choroba Cię przytłacza i brakuje Ci sił do wykonywania codziennych wyzwań.
- ▶ Gdy odczuwasz lęk, smutek, masz obniżony nastrój.
- ▶ Gdy chcesz dokonać zmian w swoim życiu np. nauczyć się radzić sobie ze stresem.
- ▶ Gdy chcesz zrozumieć siebie, swoje emocje i potrzeby.
- ▶ Gdy potrzebujesz wiedzy o tym, jak wspierać bliską osobę, która ma SM.
- ▶ Gdy osoba Ci bliska ma stwardnienie rozsiane, a Ty potrzebujesz pomocy w uporządkowaniu swoich emocji związanych z chorobą.

Nasi psychologowie są tu, aby Ci pomóc!



Poznaj naszych psychologów



Agata Wiśniewska

Psycholog i psychoterapeuta w trakcie certyfikacji. Uzyskała tytuł magistra psychologii na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Następnie szkoliła się w terapii zaburzeń psychicznych osób dorosłych w ramach Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie.

Aktualnie doskonali swoje umiejętności w Profesjonalnej Szkole Psychoterapii Instytutu Psychologii Zdrowia w Warszawie oraz współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego.

Pomaga przy trudnościach w radzeniu sobie ze stresem i lękiem związanym z chorobą, zaburzeniach emocjonalnych oraz stanach depresyjnych. Specjalizuje się w pracy z pacjentami zmagającymi się z trudnościami w obszarze relacji z innymi ludźmi, samooceną oraz osobami doświadczającymi przemocy w środowisku domowym.

Izabela Siłakowska

Jest psychologiem i psychoterapeutą z kilkunastoletnim doświadczeniem zawodowym. Ukończyła studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Humanistycznego SWPS oraz 4-letnie szkolenie w zakresie psychoterapii w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Obecnie jest w trakcie szkolenia z zakresu psychoterapii psychoanalitycznej w Studium Psychoterapii Analitycznej.

Doświadczenie zawodowe zdobywała podczas staży oraz pracy w m.in: Wojewódzkim Szpitalu Bródnowski, Instytucie Psychiatrii i Neurologii, Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, Poradni Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Ukończyła Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i posiada pierwszy stopień specjalizacji w tej dziedzinie.

Pracuje w poradni psychologicznej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, gdzie prowadzi psychoterapię indywidualną dla osób z SM. Pracuje też z nastolatkami, w tym z osobami z diagnozą ZA (zespół Aspergera) oraz z zaburzeniami rozwojowymi (ADHD, ADD). Prowadzi konsultacje z zakresu rozwijania umiejętności wychowawczych.



Poznaj naszych psychologów



Ewa Osóbka-Zielińska

Z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane i ich rodzinami pracuje od 2005. Prowadzi poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, psychoterapię, mediacje oraz warsztaty i szkolenia. Od 18 lat pomaga osobom zmagającym się z sytuacjami kryzysowymi w życiu, w pracy i w związkach oraz osobom długotrwale chorującym.

Uzyskała certyfikat psychoterapeutki w European Certificate of Psychotherapy, Polskim Stowarzyszeniu Neurolingwistycznej Psychoterapii oraz doradcy w Stowarzyszeniu NEST - New Experience for Survivors of Trauma. Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Akademię Menadżera III Sektora w Collegium Civitas, a także szkolenia specjalistyczne, Studium Coachingu MLC i Studium Psychoterapii Neurolingwistycznej i renomowaną Szkołę Psychoterapii Ośrodka Intra w Warszawie.

Doświadczenie w pracy z chorymi somatycznie zdobywała m.in. w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala MSWiA w Otwocku w Hospicjum Domowym Caritas oraz w PTSR.

Ilona Staszewska



Psycholog, psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię w nurcie poznawczo-behawioralnym. Od przeszło 10 lat pracuje w Poradni Psychologicznej PTSR, zawodowo związana jest też z Oddziałem Leczenia Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Otwocku.

Zajmuje się terapią zaburzeń lękowych, depresyjnych, pomaga osobom, które doświadczają kryzysów w życiu osobistym, zawodowym i przejawiającym problemy z adaptacją w trudnych sytuacjach.



Kto może skorzystać z konsultacji psychologicznej?

Każda osoba z SM, nowozdiagnozowana lub chorująca wiele lat, a także jej bliscy, z całej Polski.

Jak umówić się na spotkanie z naszymi psychologami?

Można zrobić to na 2 sposoby:

- ▶ wypełnij formularz do wybranego specjalisty na stronie www.ptsr.org.pl lub
- ▶ zadzwoń pod **(22) 127 48 50** i zapisz się na spotkanie.

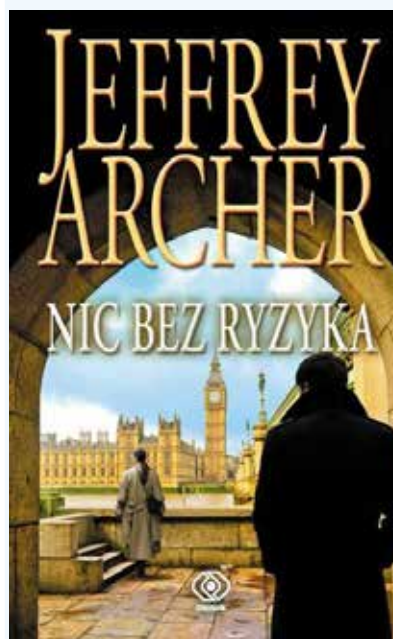
Czekają na Ciebie również inni specjaliści, którzy pomogą Ci się uporać z innymi problemami. Znajdziesz u nas: poradnictwo socjalne, poradnictwo prawne, informacyjne poradnictwo neurologiczne (Uwaga! Rozmowa ma charakter konsultacji, nie jest wizytą lekarską).

Jeżeli mają Państwo wątpliwości, do którego specjalisty powinni się zapisać, prosimy o kontakt, doradzimy.

Projekt „Razem łatwiej – poradnia dla osób ze stwardnieniem rozsianym” współfinansowany jest ze środków PFRON

Porady psychologa prowadzone w okresie 01.08.2020r. – 31.03.2021r. współfinansowane są przez Fundację PZU





Historia policjanta

William Warwick od zawsze chciał być gliną. Nawet kończył prawo po to, by włożyć policyjny mundur. Jego ojciec sądził, że syn zostanie adwokatem – podtrzyma rodzinną tradycję. Niestety, William postawił na swoim. Służbę zaczyna od samych dołów. Czyli patrolowania ulic i użeranie się z drobnymi przestępcami. Szybko jednak trafia do Scotland Yardu.

I tu bierze udział w swoim pierwszym poważnym śledztwie. Zostają skradzione obrazy Rembrandta z Fitzmolean. Śledztwo wydaje się być trudne, bo sprawcy działali profesjonalnie. Ale Warwick łatwo się nie podda-

je, mimo że wszystko coraz bardziej się komplikuje. Sprawa sięga również fałszerzy dzieł sztuki. W muzeum poznaje piękną i tajemniczą Beth, która go intryguje, ale jednocześnie budzi podejrzliwość.

Trzeba od razu przestrzec, że akcja tu nie jest szybka i Warwick niczym Bond nie goni bandytów. Jest to stonowana opowieść o komisarzu w dobrym stylu angielskim, czyli bez pośpiechu, który sumiennie wypełnia swoje obowiązki i jest w tym niezmiernie skuteczny. Możemy też poznać tajniki pracy komisarza i cieszyć się z jego małych i dużych zwycięstw. „Nic bez ryzyka”, Jeffrey Archer, Rebis

Kartki z codzienności

Józef Hen to człowiek instytucja. Autor takich książek jak m.in.: „Nowolipie. Najpiękniejszych dni”, „Odejścia Afrodyty”, „Pingpongista”, „Oko Dajana” i wielu innych. Napisał też kilkadziesiąt scenariuszy filmowych m.in.: „Prawo i pięść”, „Życie Kamila Kuranta”, jest również autorem dzienników.

„Bez strachu. Dziennik współczesny” jest jego kolejnym zapisem spostrzeżeń, celnych uwag do wydarzeń nie tylko kulturalnych, ale także politycznych. Zapiski zaczynają się od starości i jest to o tyle ważny zapis, że autor ma 96 lat. Później jest uwaga o kłopotach z wsiadaniem do tramwaju. Dostajemy

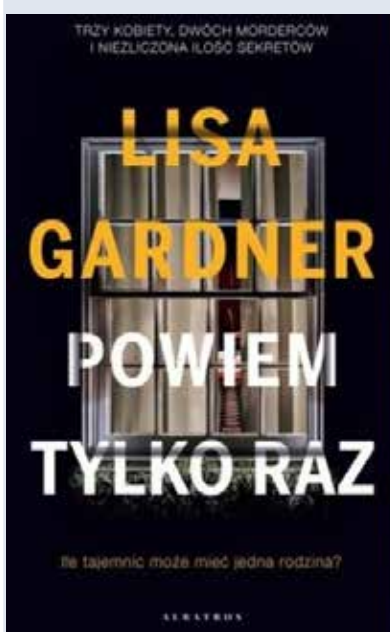
sporą dawkę cytatów z Zofii Nałkowskiej i jej dziennikach.

Niektóre zapisy są wstrząsające, inne liryczne. Jest kilka wyjątkowo poważnych, jak i mocno wesołych. Kilku łajdaków dostaje ostro, i to z nazwiska. Są powroty do lat minionych i zabawnych epizodów z autorem w rolach głównych. Jednak przede wszystkim są to zapisy współczesności, spotkań z przyjaciółmi, czytelnikami. Autor komentuje ze swadą każde zdarzenie – ważne i błahe, które wzbudziło jego zainteresowanie. Lektura, w trakcie której stracimy kontrolę nad upływającym czasem.

Dziennik powstawał w latach 2018 – 2020.



„Bez strachu. Dziennik współczesny”, Józef Hen. MG



Trzy kobiety i trup

Dom w spokojnej bostońskiej dzielnicy. Do jednego z domów zostaje wezwana policja. Leży w nim martwy mężczyzna. Oddano do niego trzy strzały i dwaście do jego komputera. Detektyw Warren nie ma wątpliwości, główną podejrzaną jest Evie Hopkins – żona zabitego. Tym bardziej, że policja zastała ją z bronią w ręku.

Policjantka miała z nią już do czynienia – szesnaście lat wcześniej zabija swojego ojca, ale wtedy sąd uznał to za nieszczęśliwy wypadek. Dodajmy, że mąż pani Hopkins miał bardzo dobrą opinię w okolicy. Jednak jest ktoś, kto ma inne zdanie

o zamordowanym. To Fiona Dane. Na zdjęciu w gazecie rozpoznaje swojego oprawcę. Był jednym z gwałcicieli i morderców, którzy porywali młode kobiety. Będzie musiała znów cofnąć się do przeszłości i z nią zmierzyć. Przypomnieć sobie każdy szczegół tamtych tragicznych zdarzeń.

Detektyw w trakcie dochodzenia spotka się z Fioną – wtedy nabierze pewności w niewinność żony nieżyjącego mężczyzny. Dodatkowo musi się spieszyć, zagrożone jest życie sześciu porwanych młodych kobiet.

„Powiem tylko raz”, Lisa Gardner, Albatros