

Nr 104 Rok X styczeń 2022 ISSN 2299-9647

SMExpress



Walne Zgromadzenie Delegatów PTSR czyt. str. 2-3

W numerze:

Fizjologia mózgu a kultura uczenia - str. 4-7

Taniec świętego Wita - str. 11

Tolerancja jako wartość i konieczność - str. 12 - 15

Gdzie szukać pomocy i wsparcia - str. 18 - 21

Epifania - str. 22 - 23

Codziennie dbaj o swoje zdrowie- str. 24-25

Droży Państwo



Po wielu miesiącach oczekiwania mamy wreszcie nowe władze w PTSR. Naprawdę nowe, bowiem z poprzedniej Rady pozostały jedynie dwie osoby. Także Główna Komisja Rewizyjna będzie działać

w całkowicie zmienionym składzie. Na dokładkę przez najbliższe lata będziemy działać na podstawie nowego statutu. Jak więc widać zmian nie brakuje. Jak być może część z Państwa wie ostatnie Walne Zgromadzenie PTSR było dość burzliwe i podzielone na dwie części. Na wniosek części Delegatów w trakcie wrześnieowych obrad ogłoszono przerwę, ponieważ pojawiły się wątpliwości do precyzji sprawozdania finansowego, złożonego przez Radę Główną. Dano więc czas, aby dane te zweryfikować. W tym czasie, jak wszyscy wiedzą rozpełtała się pandemia i pojawiły się obawy, czy uda się w wyznaczonym terminie wznowić obrady. Jednak fakty są takie, że żadna z instytucji PTSR nie może zmienić decyzji Walnego Zgromadzenia, zatem 15 stycznia Delegaci znów pojawili się na spotkaniu. Dyskusja była dość dynamiczna, ścierały się różne opinie, zarówno na temat sprawozdania jak i działań Rady Głównej. Jednak Przewodnicząca GKRI rekomendowała udzielenie absolutorium i Walne Zgromadzenie taką właśnie uchwałę podjęło. Zgłoszono, a następnie zagłosowano na kandydatów do nowej Rady Głównej. Zgłoszono następujące osoby: Mirosława Wilka, Helenę Kładko, Toma-

sza Połcia, Agnieszkę Andrzejczyk, Krzysztofa Kaczmarka, Katarzynę Adamczyk-Drożyńską, Grażynę Sikorę, Adama Kaduczka, Krystynę Podlasek, Edwarda Mórąskiego, Alinę Machuderską, Izabelę Sękowską, Daniela Litwińskiego.

W wyniku głosowania do 9-osobowej Rady weszli: Agnieszka Andrzejczyk, Tomasz Połec, Adam Kaduczka, Krzysztof Kaczmarek, Daniel Litwiński, Izabela Sękowska, Alina Machuderska, Katarzyna Adamczyk-Drożyńska oraz Krystyna Podlasek.

Natomiast do Głównej Komisji Rewizyjnej weszli: Grażyna Błażejewska, Jan Wróbel, Małgorzata Kamoda, Dariusz Łaski, Anna Sałek.

Oba organy PTSR ukonstytuowały się tydzień później, podczas pierwszego posiedzenia. Wyniki tych wyborów są następujące: Rada Główna PTSR: Tomasz Połec - Przewodniczący RG

Agnieszka Andrzejczyk - Wiceprzewodnicząca RG

Krzysztof Kaczmarek - Wiceprzewodniczący

Adam Kaduczka - Sekretarz RG

Daniel Litwiński - Skarbnik RG

Katarzyna Adamczyk-Drożyńska

Krystyna Podlasek

Alina Machuderska

Iza Sękowska

Natomiast Główna Komisja Rewizyjna przedstawia się następująco:

Grażyna Błażejewska - Przewodnicząca GKR RG PTSR

Jan Wróbel - Wiceprzewodniczący GKR RG PTSR

Anna Sałek - Sekretarz GKR RG PTSR

Małgorzata Kamoda

Dariusz Łaski

Warto jeszcze dodać, że po wielogodzinnych obradach Walne Zgromadzenie przyjęło nowy statut naszego stowarzyszenia. Jest on lepiej przystosowany do nowych przepisów określających zakres działania organizacji pozarządowych. We współ-

czesnym, szybko zmieniającym się świecie, nowy statut daje organizacji solidny fundament.

Na koniec chciałbym powtórzyć deklarację, którą złożyłem podczas Walnego Zgromadzenia – ta kadencja będzie moją ostatnią. Mamy więc cztery lata, aby wspólnie zastanowić się nad wyborem osoby, która poprowadzi PTSR dalej. Analizując wydarzenia ostatniego Walnego Zgromadzenia, ale i wcześniejsze, doszedłem do wniosku, że nasza organizacja staje się powoli ofiarą własnego sukcesu. Mocna pozycja, wiele sukcesów sprawia, że część z nas zapomniała do czego powołano PTSR. Niczemu nie służące spory, próby dominowania w instytucjach PTSR, osobiste uprzedzenia powodują, że zacieśnia się gdzieś idea założycieli PTSR czyli wspólna walka o dobro osób z SM. Często plotka i niesprawdzona informacja staje się powodem rzucania pomówień i intryg niszczących nas jako wspólnotę. Niestety czasem to osobiste ambicje powodują początek różnych posunięć, po których straty ponoszą i nasi podopieczni i cały PTSR. To trzeba wyhamować.

Dlatego mam nadzieję i o to proszę nowo wybrane władze, aby w ocenie każdej sytuacji kierować się przede wszystkim własnymi informacjami, aby nie pozwalać wmawiać sobie opinii o innych członkach naszego stowarzyszenia i aby kierować się przede wszystkim dobrem PTSR, nie zaś zaspokajaniem ambicji własnych czy też swoich znajomych. Szczególnie liczę na obiektywizm nowego organu kontrolnego, Głównej Komisji Rewizyjnej, której rola jest nie do przecenienia, o ile będzie potrafiła zachować obiektywizm.

Ja mogę zapewnić, że w tej kadencji postaram się zrobić wszystko, aby PTSR stał się organizacją ludzi przyjaznych sobie i przede wszystkim wszystkie swoje siły kierował na pracę dla środowiska SM. Bo tylko zgodnie jesteśmy w stanie pokonywać wszystkie przeszkody.

Walne Zgromadzenie Delegatów PTSR

Nowa Rada Główna PTSR i Komisja Rewizyjna wybrane!



FIZJOLOGIA MÓZGU A KULTURA UCZENIA

Pytając dzieci i młodzież z którymi na co dzień pracuję, z czym kojarzy im się uczenie usłyszałam: „stres”, „coś nieprzyjemnego”, „ciężka praca”, „coś czego nie toleruję, nie znoszę”. Czy młodzi ludzie zawsze tak postrzegają naukę? Okazuje się, że w trakcie wnikliwych rozmów, uczniowie są w stanie przytoczyć przykłady, kiedy nauka może być całkiem znośna, a nawet bardzo przyjemna i ekscytująca. Warto uświadomić uczniowi, że uczymy się przez cały czas, nie tylko w szkole, nie tylko do/podczas lekcji. Zdobywamy wiedzę i doświadczenie we wszystkich dziedzinach życia, w każdej sytuacji, w każdym momencie, ponieważ jest to nieodłączny element naszej egzystencji, warunkujący nam przetrwanie. Najchętniej i najbardziej produktywnie uczymy się oczywiście wtedy, kiedy nikt nas do tego nie zmusza, kiedyujemy naturalne zainteresowanie, czy też mamy motywację. Te uwarunkowania mają związek ze strukturą mózgu, w jaką wyposażyla nas natura.

Mózg ludzki to najważniejszy narząd w naszym organizmie, wyróżniający się złożoną budową i umożliwiający funkcjonowanie każdemu z nas na co dzień. Funkcją mózgu, jako Centralnego Układu Nerwowego zwanego także Ośrodkowym Układem Nerwowym jest regulacja funkcji naszego ciała oraz umysłu. Mózg kontroluje ważne czynności życiowe, takie jak oddychanie, wydalanie, bicie serca, termoregulację, kontroluje poziom sytości, pragnienia, odpoczynku, a także wyższe funkcje organizmu: myślenie, zapamiętywanie, rozumowanie. Narząd ten zbudowany jest istoty szarej, będącej

warstwą zewnętrzną mózgu zbudowaną z ciał neuronów, tzw. korą mózgową i istoty białej, będącej warstwą wewnętrzną, zawierającą włókna komórek nerwowych, tzw. aksony. W organizmie ludzkim posiadamy około 30 mld neuronów. Według dr n. med. Marka Jurgowiaka autora artykułu „Jak starzeje się mózg?” już około siódmego roku życia w korze mózgowej znajduje się maksymalna liczba neuronów, potem ich liczba zaczyna spadać¹. Jednak następuje to stopniowo, więc nie ma to wpływu na pracę naszych mózgów. Większy fizjologiczny spadek liczby neuronów obserwuje się po 35 roku życia. Zatem najsprawniej nasz mózg działa w dzieciństwie, młodości, następnie okresie dojrzałości i wieku średnim. Dr n. med. Marek Jurgowiak stwierdza, że „zasób doświadczenia, wiedzy jest wynikiem zmian, jakie zaszły w mózgu. Dlatego mówimy, że człowiek w starszym wieku jest mądry mądrością nabytą w ciągu życia”².

Wszelkie funkcje mózgu, jak rozumowanie, pamięć i uwaga, są kontrolowane przez półkule i płaty, które są częścią kory mózgowej/kory nowej. Kora mózgowia to ewolucyjnie najmłodsza struk-

1. Dr n. med. Marek Jurgowiak jest wykładowcą biochemii klinicznej i biologii molekularnej. Pracuje na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika, w Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, w Katedrze Biochemii Klinicznej Wydziału Farmaceutycznego

2. M. Jurgowiak, *Jak starzeje się mózg?*, <http://biuletyn.nowaera.pl> (dostęp 12.11.2021 r.)

tura mózgowia, w której przebiegają te bardzo złożone procesy umysłowe. Z naszego mózgu wyraźnie wyodrębniają się dwie duże półkule (prawa i lewa) połączone spoidłem wielkim³. Umożliwia ono m.in. przepływ informacji między obiema półkulami. W półkulach mózgowych zaś wyróżnia się płaty:

czołowy: odpowiada za zdolność do świadomego myślenia, naszą tożsamość, stawianie sobie celów i ich realizację, podejmowanie decyzji, przewidywanie konsekwencji działań oraz umiejętność ich modyfikacji, umiejscowiona jest tu nasza pamięć robocza;

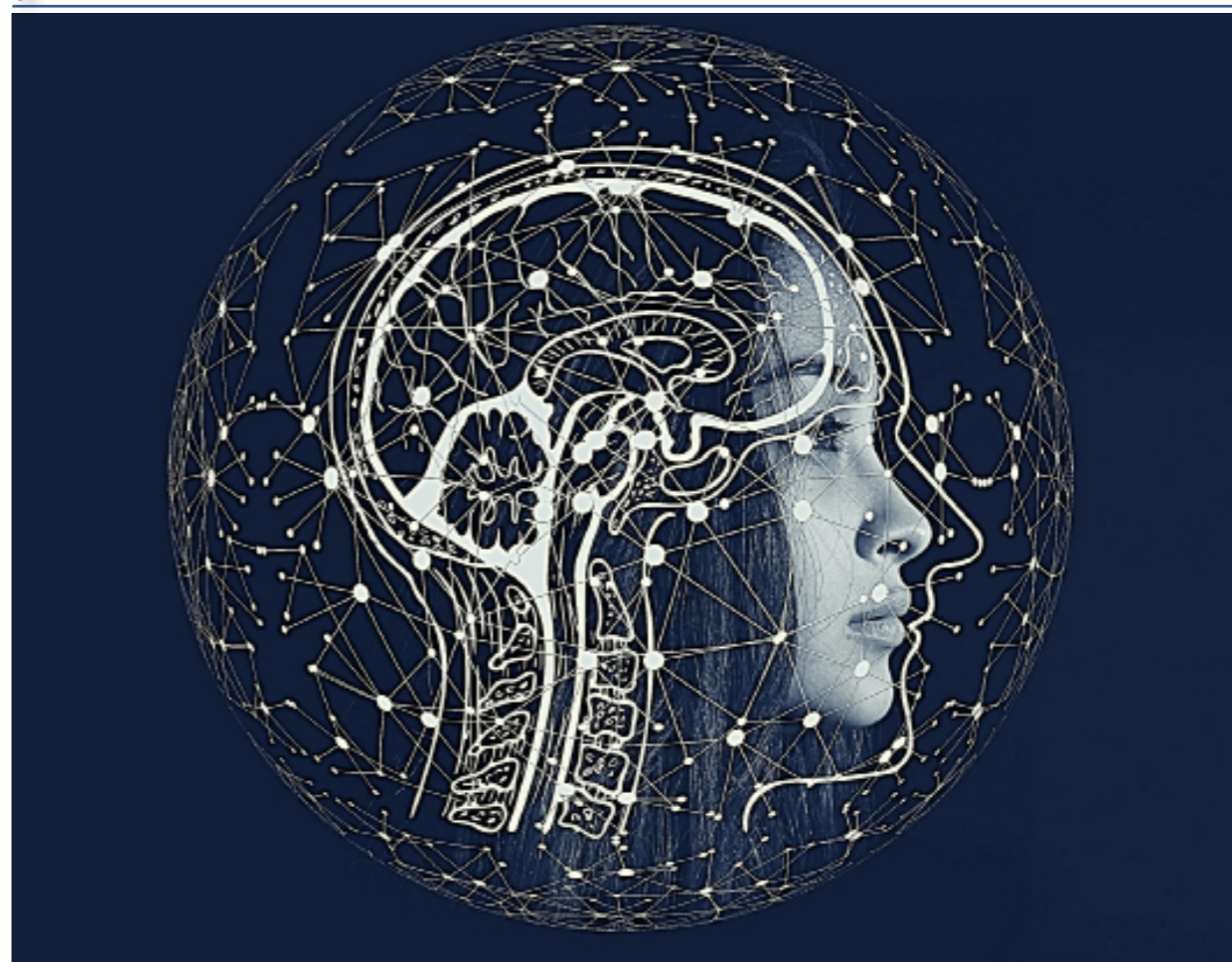
skroniowy: odpowiedzialny jest za słuch, uczestniczy również w zapamiętywaniu najważniejszych informacji zawartych w każdym nowym doświadczeniu, bierze również aktywny udział w analizie wrażeń dźwiękowych i zapachowych;

ciemieniowy: jego większa część odpowiada za wrażenia czuciowe, jednak pozwala też na rozumienie języka symbolicznego, pojęć abstrakcyjnych i geometrycznych oraz umożliwia gromadzenie i korzystanie z wiedzy na temat liczb;

potyliczny: jest związany ze zmysłem wzroku, pozwala na dokonywanie analizy koloru, ruchu, kształtu, odpowiada też za skojarzenia wzrokowe.

Nauka jest procesem aktywnym, a nasze predyspozycje do przyswajania wiedzy, jak widać powyżej są rozlokowane w wielu strukturach mózgu. Więc warto prze-

3. Ciało modzelowate, spoidło wielkie mózgu (łac. *corpus callosum*) – część mózgowia, najsilniej rozwinięte spoidło mózgu. Jest to pasmo istoty białej łączące dwie półkule mózgu.



myśleć, jaki sposób nauki byłby najlepszy, aby zapamiętać jak najszybciej i jak największą partię materiału. Mózg ludzki działa wybiórczo, ponieważ nie byłby w stanie przetwarzać wszystkich docierających z zewnątrz informacji. Konieczna jest ich selekcja. Ten naturalny mechanizm chroni nasz mózg przed nadmiarem otaczających nas impulsów i przed tzw. przebodźcowaniem. Ponieważ bodźców jest zazwyczaj znacznie więcej niż układ limbiczny może przetworzyć, selekcja staje się nie tyle wyborem, co koniecznością⁴. Nasze mózgi wybierają najistotniejsze dla nas informacje. Łatwiej więc przyswajając wiedzę z dziedzin, z którymi czujemy się związani, szczególnie nas interesują. O czym przekonuje nas Marzena Żylińska, au-

4. M. Żylińska, *Neurodydaktyka, czyli nauczanie przyjazne mózgowi*, <https://www.ore.edu.pl/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=3268> (dostęp 21.11.2021 r.)

torka książki „Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi”, która propaguje wprowadzenie do szkół nowej, opartej na wnioskach płynących z neuronauk, kultury edukacyjnej. W licznych publikacjach i na seminariach promuje twórcze wykorzystanie nowych technologii w nauczaniu.

Wypada również wspomnieć o pięknie asymetrii naszego mózgu. Półkule mózgowe wykazują zupełnie naturalną lateralizację, która jest już kształtowana na bardzo wczesnym etapie naszego rozwoju. Lateralizacja, czyli stronność to funkcjonalna dominacja jednej ze stron ciała, związana jest z dominowaniem jednej z półkul mózgowych i jest warunkowana genetycznie/dziedzicznie. Większość ludzi posiada model lateralizacji jednorodnej prawostronnej czyli dominacja prawego oka, prawej ręki i prawej nogi. Jednak skupmy się na lateralizacji półkul mózgowych odnoszącej się do zdolności dzieci. Przeciwnie półkule

są cały czas aktywne i nieustannie zachodzi między nimi komunikacja, współpracują i się wzajemnie uzupełniają. Lewa półkula mózgu odpowiada za: pisanie, mówienie i rozumienie mowy, logiczne myślenie i analizę i wykonywanie obliczeń matematycznych. Półkula prawa odpowiada zaś za kreatywność, naszą stronę artystyczną, myślenie abstrakcyjne, zdolności muzyczne, plastyczne, intuicję.

Każdy z nas przez cały czas używa obu półkul – dzięki temu funkcjonujemy prawidłowo, jednak niejednokrotnie wykazujemy większe zdolności wynikające z przewagi wpływu jednej z półkul. Brak równowagi między pracą obu półkul mózgowych zdaniem Paula Dennisona, prowadzi do powstawania różnego rodzaju zakłóceń. Dziecko może mieć problemy np.: w nauce czytania i pisania, brak koncentracji uwagi, a nawet wyrażaniem własnych emocji. Dennison twierdzi, że powstałe zaburzenia można zlikwidować właśnie po-

przez ruch⁵. W ten sposób możemy pomóc półkulom w synchronicznej pracy, przykładem są proste ćwiczenia:

- „leniwe ósemki” stań, wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść a kciuk skieruj do góry, rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką-głowa nieruchomo, ruch zaczynaj zawsze w lewo do góry, powtórz to samo prawą ręką a potem obiema rękoma jednocześnie⁶;

- **Pozycja Cooc'a**: stań, skrzyżuj nogi w kostkach, wyciągnij ręce przed siebie i przekręć dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Teraz przełóż jedną rękę przed drugą tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół), skrzyżuj palce dłoni, zegnij ręce w łokciach i oprzyj ręce na piersi. Zamknij oczy, język połóż na podniebieniu. Oddychaj swobodnie. Czas ćwiczenia około 2 minut. Zwalniamy język, nogi, ręce swobodnie opuszczamy⁷.

Umiejętności szkolne można także poprawić, pijąc odpowiednią ilość wody uzależnioną od wieku/ masy ciała, gdyż ten bezbarwny, życiodajny płyn aktywizuje mózg, bezpośrednio wpływa na elektryczne i chemiczne reakcje w układzie nerwowym.

Skuteczność naszego uczenia się

5. **Paul Dennison** – amerykański twórca kinezylogii edukacyjnej. Miał dysleksję i samodzielnie opracował zestaw ćwiczeń zwanych „Metodą Dennisona”, których celem jest wspomaganie pamięci, wydolności mózgu, koordynacji motoryki ciała, a zwłaszcza współpracy dłoni ze zmysłem wzroku.

6. **Leniwe ósemki** – koordynacja wzroku, aktywizacja mózgu, integracja półkul mózgowych, metoda P. Dennisona.

7. **Pozycja Cooc'a** – emocjonalna stabilność, „uziemienie”, zwiększenie uwagi, swobodny ruch kości czaszki, wyraźne słyszenie, mowa, pisanie prac kontrolnych. Metoda P. Dennisona.

będzie więc wypadkową wielu złożonych elementów związanych z naszymi naturalnymi uzdolnieniami, zainteresowaniami, ale również z ćwiczeniami, które możemy zaserwować naszym półkulom mózgowym. Nasz mózg to narząd, który nie znosi rutyny, więc przełamujemy „rutynę mózgową”. Aktywujemy te obszary, które nie pracują lub pracują mniej aktywnie. Skorzystajmy z basenu, może sporty walki, a może dobra książka, po której byśmy niekoniecznie sięgnęli; coś co wcześniej nas nie zajmowało – po prostu zrobimy coś zupełnie nowego. To skutecznie pobudzi pracę neuronów w naszym mózgu, pojawią się nowe połączenia, nowe ścieżki. W myśl reguły nowy bodziec – nowa ścieżka nerwowa. Nie poprzestajmy na jednorazowej akcji, wszak ćwiczenia tworzą mistrzów.

Pamiętajmy również, że do prawidłowego funkcjonowania naszego Centralnego Układu Nerwowego potrzebujemy odpoczynku. Więc człowiek wypoczęty, wyspany jest w gotowości do pracy, nauki, do zdobywania świata.

Zatem co wspiera, a co blokuje proces uczenia się?

Niejednokrotnie uczniowie zadają pytania: *po co mi to?, do czego mi się to przyda?* Aby podjąć trud nauki potrzebuje on bowiem własnych, subiektywnych argumentów. Oznacza to, że uczniowie muszą rozumieć po co i dlaczego mają zajmować się konkretnymi zagadnieniami. Jeśli takich argumentów nie znajdują, to trudu uczenia się nie podejmują, a jedynie szukają zastępczych strategii lub symulują naukę. Decydujące znaczenie ma początek lekcji. Nauczyciele nie powinni zakładać, że sam fakt, iż dane zagadnienie znajduje się w programie, jest dla mózgu wystarczającym powodem, aby wyzwolić motywację wewnętrzną⁸. Starajmy się nie zostawiać ich bez odpowiedzi, wystarczy nawet proste stwierdzenie: *ćwiczymy plastyczność na-*

8. M. Żylińska, *Neurodydaktyka, czyli nauczanie...*

szego mózgu, aby zwiększyć jego możliwości. Wtedy w dziedzinach, które nas interesują mamy szansę odnieść większe sukcesy. Gdy uczniowie rozumieją po co i dlaczego zajmują się konkretnymi zagadnieniami na lekcji to zapewne włożą znacznie większy wysiłek w naukę, zminimalizuje się tym samym ryzyko niepowodzenia. Bazujemy więc na ciekawości poznawczej naszych uczniów, wykorzystując silne strony ich mózgu – jak powiedział Manfred Spitzer: „Mózg ucznia, to miejsce pracy nauczyciela”⁹.



Wracając więc do mojego pytania postawionego na początku artykułu: czy uczniowie zawsze źle postrzegają naukę? Oczywiście, że nie! Uczniowie wskazali, że są momenty, w których nauka przychodzi im łatwiej: **każdorazowe obrazowanie treści, stosowanie porównań, wprowadzanie ciekawostek podtrzymujących poziom zaangażowania w tok pracy, oczywiście wszelkie obserwacje i zajęcia praktyczne.** Uczenie się to proces prowadzący do zmian zachowania w wyniku zdobywania doświadczenia,

9. Manfred Spitzer – niemiecki neurobiolog, psychiatra.

pod wpływem zmieniających się warunków otoczenia. Informację, którą uczeń powinien przyswoić, warto rozbijać na wiele zmysłów. Świat jest postrzegamy za ich pomocą, czasem jeden z nich przeważa nad innymi, jednak używamy wszystkich. Starajmy się aby uczeń: obserwował, słuchał, mówił i pisał. Wieloforformatowe podejście do problemu, czyli aktywowanie wielu zmysłów jednocześnie, spowoduje pobudzenie wielu obszarów mózgu, im więcej tym lepiej, tym lepszy ślad pamięciowy po-

ste wiadro”, twierdził Heraklit z Efezu¹⁰.

Zawsze warto także propagować wśród dzieci i młodzieży podstawowe zasady skutecznego uczenia się:

- nauki nie odkładamy na ostatnią chwilę; powinniśmy minimalizować stres, jednak ucząc się w ostatnim momencie raczej tego nie osiągniemy
- pozbadźmy się rozpraszaczy, np. telefonu
- dzielimy treści na mniejsze partie; uczenie się zbyt dużych pakietów materiału może okazać się zbyt wymagające, lepiej je podzielić i zrobić przerwy (40, maksymalnie 50 minut ciągłej nauki wystarczy dla mózgu, dajmy mu odrobinę wytchnienia)
- znajdziemy czas na wizualizację problemu, nawet przez moment spróbujemy to dostrzec
- ćwiczymy koncentrację (pomocze ćwiczenie 8 w powietrzu)
- nie popadajmy w rutynę, wystarczy zmienić kolejność działania (pobudzamy współpracę półkul mózgowych)
- w ramach ćwiczeń tworzymy własne mapy myśli do tematu
- robimy własne notatki, przydatne okazać się mogą karteczki przyklejone do tablicy korkowej/magnetycznej
- ucząc się czytamy się na głos, to bywa pomocne
- powracamy do poprzednich treści, jednokrotne powtórzenie może okazać się nieskuteczne – po jednorazowym przejściu przez łąkę nie powstanie ścieżka, ale wielokrotne przejście już ją wydepcze, podobnie w mózgu pojawią się „ścieżki neuronalne” czyli mamy większą szansę na osiągnięcie sukcesu. W myśl reguły praktyka czyni Mistrza!

Badania dotyczące neuroplastyczności mózgu dowodzą, że jeżeli

10. Heraklit z Efezu – filozof grecki, zaliczany do filozofów przyrody, urodzony w mieście Efez, w Jonii, u wybrzeży Azji Mniejszej. Autor pism kosmologicznych, politycznych i teologicznych.

ćwiczymy nasz mózg, to czynności które wydawały nam się trudne, stają się łatwiejsze, a to co było niemożliwe nagle staje się możliwe do zrealizowania¹¹.

Ważnym aspektem problemów z uczeniem się jest działanie pod wpływem mocnego stresu, przekonanie o przyszłej ewentualnej porażce, strach przed wyśmianiem oraz oczywiście somatyczne tego objawy to negatywy dla ciała ludzkiego. Należy pamiętać o tym, że funkcjonowanie w takich warunkach w dłuższej perspektywie destrukcyjnie wpływa na działanie mózgu, a nawet na zdrowie całego organizmu. Wprowadzanie pozytywnej atmosfery w domu/szkole, poczucia bezpieczeństwa, wsparcia od rodzica i nauczyciela jest ważnym elementem inicjującym procesy uczenia się. Myślenie pozytywne można uznać za skuteczną technikę uczenia się, ponieważ zwiększa szanse szybkiego i owocnego przyswojenia wiedzy. Jednak często nawet myślenia pozytywnego należy się nauczyć. Uczmy więc dzieci i młodzież, by patrząc w lustro byli dla siebie najlepszymi przyjaciółmi, a także by wspierali siebie, wypowiadając się do siebie ciepło – to doskonałe ćwiczenie wspierające procesy nauki.

Bibliografia:

1. Prof. dr hab. med. Górski Jan „Fizjologia człowieka”, Warszawa 2010, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, ISBN 978-83-200-4000-5
2. Reece Jane B., Urry Lisa A., Cain Michael L. i inni „Biologia Campbella”, Poznań 2017, Wydanie II polskie, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. ISBN 978-83-7818-716-5
3. Żylińska Marzena, Artykuł „Neurodydaktyka, czyli nauczanie przyjazne mózgowi” NKJO Toruń

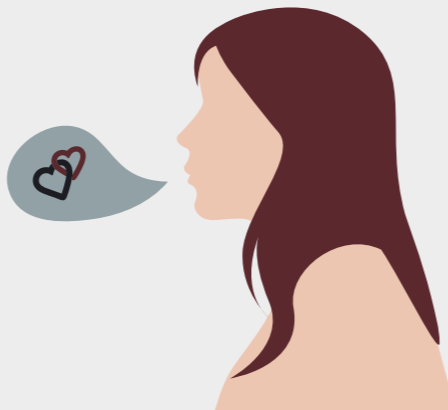
Ilona Śleboda

11. Neuroplastyczność

(plastyczność mózgu) – zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń, mających na celu ich reorganizację, adaptację, zmienność i samo naprawę oraz procesy uczenia się i pamięci.

Zaburzenia funkcji seksualnych u kobiet ze stwardnieniem rozsianym

Dysfunkcje seksualne pojawiają się u kilkudziesięciu procent kobiet z SM. Mają różne postacie i nasilenie i negatywnie wpływają na jakość życia w różnych obszarach.



Do najczęściej spotykanych problemów seksuologicznych u kobiet z SM należą:

- * problemy z osiągnięciem orgazmu,
- * obniżone nawilżenie pochwy,
- * zmiany czucia w obszarach genitalnych,
- * trudności z osiągnięciem pobudzenia seksualnego.

Nasilenie zaburzeń seksualnych u kobiet z SM może być związane z wiekiem, niesprawnością i objawami, takimi jak depresja, dysfunkcje pęcherza moczowego czy zaburzenia poznawcze.

Z zaburzeniami funkcji seksualnych mogą pomóc Ci sobie radzić:

lekaz, psycholog-seksuolog, fizjoterapeuta uroginekologiczny.

Niektóre strefy erogenne mogą stać się mniej wrażliwe ze względu na objawy SM.



Metody terapeutyczne (w zależności od rodzaju zaburzeń) to m.in.:

- > leczenie estrogenem, testosteronem,
- > fizjoterapia urologiczna,
- > body mapping,
- > treningi instrumentalne (z użyciem stymulatorów, wibratorów),
- > stosowanie lubrykantów,
- > fizjoterapia zmniejszająca objawy SM.



Szukasz wsparcia?
Zadzwoń do nas:
22 127 48 50
www.ptsr.org.pl

Źródła:
Webinar Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego „Zaburzenia funkcji seksualnych u kobiet. Co powinnaś wiedzieć, chorując na SM.” Listopad, 2021.

Partner merytoryczny:



Zaburzenia urologiczne u kobiet ze stwardnieniem rozsianym

Dysfunkcje dolnych dróg moczowych mogą wystąpić u większości osób z SM w przeciągu pierwszych kilkunastu lat chorowania. Mają różne nasilenie i objawy i istotnie wpływają na jakość życia, ale także na ryzyko zaburzeń górnych dróg moczowych czy ogólnoustrojowych.



Do najczęściej spotykanych problemów urologicznych u kobiet z SM należą te z magazynowaniem moczu i opróżnianiem pęcherza:

- * częstomocz,
- * nietrzymanie moczu,
- * problemy z mikcją,
- * uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza,
- * niemożność albo trudności z rozpoczęciem mikcji,
- * zaleganie moczu.

Co wpływa jeszcze na zaburzenia pracy pęcherza moczowego?

- * ciąża i poród,
- * otyłość,
- * palenie papierosów,
- * choroby towarzyszące,
- * nadmierna aktywność dna miednicy,
- * czynniki genetyczne.



Metody terapeutyczne:

- > fizjoterapia,
- > farmakoterapia,
- > ostrzyknięcia pęcherza toksyną botulinową,
- > neuromodulacja
- > leczenie operacyjne,
- > metody zachowawcze.

Co jest istotne?

- > Dokładna diagnoza u uroginekologa.
- > Fizjoterapia uroginekologiczna już od pierwszych objawów.
- > Prowadzenie dzienniczka mikcji.

PAMIĘTAJ

Powiedz specjalście o wszystkich dolegliwościach i wątpliwościach. Terapia powinna być odpowiednio dobrana do twoich indywidualnych potrzeb. Większość dolegliwości ze strony miednicy można skutecznie leczyć lub przynajmniej załagodzić.



Szukasz wsparcia?

Zadzwoń do nas:
22 127 48 50
www.ptsr.org.pl

Partner merytoryczny:



„Mózg” z tego mózgu

Czy zastanawialiście się jakie są funkcje poszczególnych części mózgu? Ich uszkodzenie może bezpośrednio przekładać się na nasze funkcjonowanie. Zdarza się np. że podczas udaru pęknie naczynko w mózgu a w rezultacie jest par exemple spastyka ręki. Tak to wygląda w mega dużym skrócie.

Płat czołowy - stanowi 2/3 mózgu.

Jego część odpowiada np. za funkcje poznawcze czy planowanie przyszłości.

W wyniku uszkodzenia mogą nastąpić:

-zmiana osobowości, brak spontaniczności,

-afazja typu Broki - rozumiem, ale nie umiem powiedzieć, co chcę,

- schematy w myśleniu, planowanie problemów**,

- agresja,

- depresja (problem z lewym płatem czołowym), albo zadowolenie ze wszystkiego nawet smutnych - zdarzeń (prawy płat czołowy),

- brak stabilności emocjonalnej, empatii,

- problem z wykonywaniem sekwencji ruchów,

- problem z ruchami precyzyjnymi,

A także jest problem z:

- oceną sytuacji,

- przewidywaniem konsekwencji działań,

- konformizmem społecznym,

- taktem,

- wyczuciem sytuacji,

- analizą i kontrolą stanów emocjonalnych jak ekspresją językową*

- ADHD

Płat skroniowy

Według badań wszystkie osoby praworęczne i 80% leworęcznych korzystają z lewego płata skroniowego w posługiwaniu się językiem***

Jego uszkodzenie może spowodować:

- zaburzenia zachowań seksualnych,

- zaburzenie zmysłów: słuchu, analizy zapachów i przypisanie ich konkretnym przedmiotom

- nierozpoznanie twarzy, obiektów,

- w przypadku uszkodzenia lewej strony - trudności z logicznym rozumieniem, a prawej - słowotok,

- problem z pamięcią i przypominaniem sobie zdarzeń itp.

Płat ciemieniowy

To tu docierają informacje z poszczególnych części ciała. Między innymi w tym płacie tworzy się myślenie abstrakcyjne.

W wyniku uszkodzenia mogą być problemy z:

- określaniem kierunków prawo - lewo, orientacją przestrzenną,

- czytaniem,

- liczeniem,

- pisanie

- nazywaniem obiektów,

Wystąpią kłopoty z:

- koordynacją oko-ręka,

- koncentracją wzroku w jednym punkcie,

- z odczuciem: ciepła, zimna, dotyku, bólu,

Mogą wystąpić także:

„niezdolność postrzegania obrazów jako całości, to znaczy widzą oddzielne elementy, ale nie wiemy, jak daleko są od siebie, od siebie nawzajem, ani od pozycji, jaką zajmują. ****”

zespół zaniedbanie jednostronne np. u udarowców.

Płat potyliczny – jest najmniejszym z wszystkich płatów.

W wyniku jego uszkodzenia mogą pojawić się:

- problemy z rozpoznawaniem rysunków, słów,

- problem z określeniem czy widziany przedmiot się rusza i określeniem go w przestrzeni,

halucynacje wzrokowe,

napady padaczkowe

trudności z czytaniem, pisanie, rozróżnianiu kolorów.

Móźdek, czyli tzw mały mózg.

Jego uszkodzenie powoduje między innymi:

- brak koordynacji ruchowej, oczopląs, mowę skandowaną,

- zmniejszone napięcie mięśni, problemy z równowagą,

- zaburzenia planowania, elastyczności myślenia,

poznawczo-emocjonalny zespół mózdkowy - „zespół zaburzeń neurobehawioralnych (...) na który składają się: zaburzenia funkcji wykonawczych, pamięci,

języka, zaburzenia emocjonalno-osobowościowe, określone wspólną nazwą” *****.

Źródła:

* EWA DWORZAŃSKA, AGATA MAKAREWICZ, RENATA KONCEWICZ, PAULINA HOŁOWICKA-KŁAPEĆ,

KRYSTYNA MITOSEK-SZEWCZYK, Zaburzenia Neurologiczne w Autyzmie za: http://www.neurocentrum.pl/.../upl.../dworza%C5%84ska_1p.pdf

** <https://plmedbook.com/plat-czolowy-funkcje-struktura-i.../>

*** <https://zdrowie.tvn.pl/.../plat-skroniowy-gdzie-jest...>

**** <https://pl.yestherapyhelps.com/parietal-lobe...>

***** Anna Starowicz-Filip, Olga Milczarek, Stanisław Kwiatkowski, Barbara Bętkowska-Korpała, Paula Piątek

Rola mózdku w regulacji funkcji poznawczych – ujęcie neuropsychologiczne,

Inspiracja – materiały z wykładu: dr A. Kamieniarz, AWF Katowice

Alicja Badetko



Taniec świętego Wita

Oglądaliście Dr Housa?

U „13-tki” zdiagnozowano płasawicę Huntingtona zwaną inaczej tańcem św. Wita. O co w niej chodzi?

Charakterystyka

- dotyka najczęściej osoby między 35. a 44****, chociaż można zachorować w każdym wieku,

- przyczyna genetyczna*,

- występuje postać młodzieńcza – występowanie zachorowania około 20 roku życia,

- nie da się jej wyleczyć.

Statystyka:

1 - 8.4 / 100 tys USA

- 9.95/ 100 tys Europa**

- rzadko występuje w Azji,

- występuje rzadziej niż choroby Parkinsona i Alzheimer

Objawy:

- Triada objawów: poznawczych, motorycznych i psychopatologicznych****

Zanim choroba się rozwinie mogą występować zaburzenia:

- uwagi i funkcji wykonawczych

- elastyczności myślenia,

- planowania,

- kontroli działania,

- gwałtowne reakcje emocjonalne *****

Objawy ruchowe to początkowo:

- niepokój ruchowy

- niezgrabność,

- gwałtowne i niekontrolowane ruchy tzw. płasawicze*.

Pozostałe:

- zab. łyknięcia oraz ruchu gałek ocznych,

- spowolnienie ruchowe,

- trudność w utrzymaniu wykonywanego ruchu,

- sztywność mięśniowa,

- brak równowagi emocjonalnej,

- drażliwość,

- smutek,

- agresja, niestety także skierowana do siebie**

- wystąpienie zaburzeń maniakalnych****,

- utrata masy ciała*****.

Leczenie:

- kinezyterapia***

- farmakologia

- dieta,

- terapia, logopedyczna**

Źródła

*<https://www.mp.pl/.../choroby/146237,choroba-huntingtona>

**<http://www.huntington.pl/.../War.../HD2015Waw-I.Stepniak.pdf>

***http://www.ehdn.org/.../uploads/2016/08/Polish_version.pdf

****Halina Dubas-Ślęmp, Aneta Tylec, Halina Michałowska-Marmurowska, Katarzyna Spychalska, Choroba Huntingtona zaburzeniem neurologicznym czy psychiatrycznym? Opis przypadku, Psychiatria Polska 2012, tom XLVI, numer 5, ss.915–922.

*****Jarosław Sławek, Witold Sołtan, Emilia J. Sitek, Choroba Huntingtona — w 20. rocznicę odkrycia genu IT15; patogeneza, diagnostyka i leczenie, Polski Przegląd Neurologiczny, 2013, tom 9, nr 3.



Alicja Badetko,
dziennikarz, fizjoterapeuta

pracujący z pacjentami neurologicznymi (Udar, choroba Parkinsona, SM, SLA).

Gabinet w Tychach,

tel. 664 747 215,

www.neuro-fizjo.manifo.com

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

Tolerancja jako wartość i konieczność rodzinna

Tolerancja jest granicą pomiędzy miłością a nienawiścią. Jest skłonnością do pomagania w imię wartości. Postawą z predylekcją do działania. Wartością ogólnoludzką. Cnotą indywidualną. Ma wiele wspólnego z rozumieniem siebie samego. Jest mocną stroną osobowości. Każdy człowiek uwikłany jest w dramat tolerancji - nietolerancji. Widać to w każdej rodzinie... W czasach nam współczesnych trzeba liczyć się z tym, że niemal w każdej rodzinie niezbędne jest przejawianie postaw nacechowanych tolerancją. Obecność tolerancji jest po prostu niezbędna. Głównie z tego powodu, że do życia małżeńsko-rodzinnego coraz silniej przenikają nowe - dotąd nieznanne - zjawiska. Zawsze zaskakują, a niekiedy wkraczają w sposób zgoła brutalny. Weźmy problemy wychowawcze z dziećmi zagrożonymi narkomanią. Weźmy problem kohabitacji: oto dorastająca córka albo syn tworzą związki nieformalne ("po co nam ślub" - powiadają). Albo wybierają typ rodziny monoparentalnej ("chcę mieć dziecko, niepotrzebny mi jego ojciec"). Al-

bo okazuje się, że dorastający syn jest gejem. Albo mąż ma przelotny romans i w efekcie zostaje zarażony wirusem HIV - następnie zakaża żonę. Bez postawy tolerancji nie da się dziś rozwiązać, ani nawet złagodzić, żadnego z wymienionych problemów. A przecież jest ich dużo więcej. Coraz więcej. I coraz trudniejszych.

Tolerancja należy do świata moralności i do świata zachowań. Wywodzi się z archetypu obcości. Na naszej planecie występuje ok. 2 milionów rodzajów życia - nietolerancja między nimi jest nie do pomyślenia!

Jednak znacznie trudniej osiągnąć tolerancję w życiu rodzinnym czy w życiu społecznym. Istnieje w nim dążenie do równości, ale równie silne jest dążenie do rywalizacji, której człowiek właściwie nigdy się nie wyzbywa. Tymczasem wiadomo, że rywala należy pokonać. Już samo myślenie o bliźnim w taki sposób jest zjawiskiem niebezpiecznym. Wszystko co dotyczy mnie, nas, mojego, naszego, swojego - jest, oczywiście, lepsze. Natomiast gorsze jest

wszystko to, co dotyczy jego, ich, innego, obcego, cudzego, nie naszego...

Jeśli mamy do czynienia z rywalizacją pomiędzy grupami, wówczas niemal zawsze występuje agresja. Przykład - kibice sportowi.

Pierwszym społecznym mechanizmem powstawania nietolerancji jest entuzjazm zbiorowy. Niemal w każdym przypadku stanowi on swoistą gotowość do nietolerancji. Innym jej mechanizmem sprawczym jest indoktrynacja. Obydwate mechanizmy poważnie zagrażają życiu zbiorowemu. Obydwoma doskonale potrafi się posługiwać każdy totalitaryzm.

Do tolerancji dochodzi się głównie przez intelekt. Gdy jednak staje się ona postawą emocjonalną, wówczas mamy do czynienia z indywidualnym wymiarem zjawiska tolerancji, która staje się cnotą. Mamy do czynienia z "ładem serca", który - jak to pięknie określił Pascal - "jest najważniejszy dla porządku świata".1) Ład serca doskonale służy stosunkom wewnątrzrodzinnym. Łagodzi, wycisza, wspiera. Pomaga przetrwać najtrudniejsze. Otworzyć się na problemy osób najbliższych. Stwarzać im poczucie bezpieczeństwa psychicznego. Służyć porządkowi emocjonalnemu w relacjach wzajemnych. Ład serca to dar niezwykły. Nawet jedna tylko osoba w rodzinie - przejawiająca ład serca wywodzący się z trudnej postawy tolerancji - jest dla tej rodziny osobą niezwykle cenną, bywa że niezastąpioną.

Tolerancja jest wartością ogólnoludzką. Jest pojęciem elastycznym, w pewnym sensie pojemnym. Jest przy tym zjawiskiem stosunkowo nowym - mówi się o niej najwyżej od lat dwustu. Tolerancja może być przejawia-



na wobec odmiennych poglądów i wobec odmiennych zachowań. Może być intelektualna - a więc wyrażająca szacunek dla cudzych poglądów i może być moralna - polegająca na uznawaniu prawa do odmienności. Może być religijna - związana przede wszystkim z wiarą lub niewiarą w Boga. Jest na pewno wartością ogólnoludzką ale w wymiarze indywidualnym, jak zaznaczyłam, staje się cnotą szczególnie pożądaną właśnie w rodzinie, we wzajemnych relacjach rodzinnych, gdzie z reguły występują odmiennie, niekiedy konfliktowe poglądy i postawy jej członków, i gdzie tolerancja jest w stanie skutecznie zapobiegać konfliktom i kryzysom, lub znacząco je łagodzić.

Człowieka tolerancyjnego można poznać po tym, że cechuje go ksenofilia - umiłowanie innego, obcego, odmiennego, cudzoziemskiego. Natomiast człowieka nietolerancyjnego cechuje ksenofobia, która jest lękiem przed innym, przed obcym i na której wyrasta każda nietolerancja. Dylematem jest: co należy robić z człowiekiem nietolerancyjnym? Tak jak dylematem są granice tolerancji, które istnieć muszą, bo gdyby nie istniały, trzeba by tolerować zło. Jednakże regulacje prawne zapewniają utrzymanie minimum moralności społecznej.

Ksiądz profesor Zachariasz Łyko twierdzi, że "Chrystus był bardzo tolerancyjny, a w historii Kościoła wielu było wybitnych ludzi przepełnionych duchem tolerancji". Jej szermierzem jest na pewno Jan Paweł II. To On właśnie powiedział, iż "nietolerancja jest chorobą ludzkości i hańbą Kościoła".2)

Sam termin "tolerancja" wywodzi się z łaciny - "tolero" oznacza "znosić coś z cierpliwością". W życiu niemal każdej rodziny z całą pewnością niejedno trzeba znieść z wielką cierpliwością. Zatem tolerancja niejako w sposób naturalny wpisana jest we współżycie małżeńsko-rodzinne. Można jednak wyrazić ubolewanie, że świadomość tej ważnej zależności wśród zainteresowanych znajduje się na bardzo niskim poziomie. Weźmy - przykładowo - stosunki wzajemne między rodzicami a dorastającymi dziećmi - można tu wręcz mówić o totalitaryzmie jaki z reguły w swej władzy rodzicielskiej stosują wobec dzieci rodzice. Tymczasem:

Totalitaryzm domowy wyklucza wszelką tolerancję. Trudno się dziwić, że społeczeństwo polskie w swej większości jest mało tolerancyjne; można nawet powiedzieć, że jest nietolerancyjne - skoro postawy nietolerancji kształtowane są głównie w rodzinach, w okresie dzieciństwa, a zwłaszcza w okresie dojrzewania. Małe dziecko całkowicie podporządkowuje się rodzicom, ponieważ szuka bezpieczeństwa, które zawsze zapewnia ktoś silniejszy. Dlatego od rodziców dużo zniesie, nawet niesprawiedliwość w postaci kar cielesnych. Zupełnie inaczej zachowuje się dzieć w okresie dojrzewania, kiedy młody człowiek poszukuje własnego miejsca w życiu. Tymczasem rodzice - zupełnie nie zauważając u swego dziecka jakościowej zmiany rozwojowej - tak samo jak i dotąd stosują wobec niego totalitarny sposób zarządzania, zamiast zmienić

go na demokratyczny. Zrozumiałe, że w takiej sytuacji dochodzi do ostrych konfliktów, wręcz do walki. I właśnie wtedy młody, dorastający człowiek przechodzi rodzinną szkołę nietolerancji - lekcja po lekcji. Rodzice narzucają mu swoją wolę, a on czując się represjonowanym odpowiada agresją. I oto nietolerancja rodzinna święci swój triumf, a potem już "wchodzi w krew". Totalitaryzm domowy wyklucza bowiem wszelką tolerancję.3) Jest to stwierdzenie wyjątkowo w swej treści bolesne, dotyczy bowiem większości naszych rodzin. Tymczasem uczenie tolerancji, wychowanie w jej duchu powinno się rozpoczynać w każdej rodzinie. Dotyczy to również szkoły.

Jaka jest rola szkoły w kształtowaniu tolerancji. Życie wewnątrz szkolne stwarza wiele sytuacji, dzięki którym można się uczyć tolerancji niejako ad hoc. Wielu jest uczniów leworęcznych - a więc innych, jeszcze więcej z wadami wzroku, są alergicy, a w niejednej klasie uczą się wychowankowie domów dziecka. Stwarza to sytuacje wychowawcze sprzyjające tolerowaniu odmienności, bądź ich nietolerowaniu... Jednak nasza polska szkoła bywa niekiedy całkowicie bezradna wobec trudnych problemów związanych z tolerancją, nie jest bowiem obudowana służbami pomocy, które wspomagałyby nauczycieli-wychowawców w wielu trudnych, nietypowych sprawach. Do takich należą m.in. problemy narodowościowe, w niektórych regionach naszego kraju występujące z dużą ostrością.

W Opolu przebadano ok. 2000 dzieci w wieku młodszoszkolnym i stwierdzono, że silny jest w nich polonocentryzm - z całą pewnością wyniesiony z domów rodzinnych. Wykazywały wyraźne, stereotypowe uprzedzenia narodowościowe. Bardzo zły stosunek przejawiały wobec Cyganów, Żydów i Rumunów; zły wobec Rosjan i Ukraińców, ambiwalentny wobec Niemców. Także w Opolu, w szkole niepublicznej, przeprowadzono eksperyment wychowawczo-badawczy na temat: "Spotykamy się z innymi, niech nie będą obcy". W ciągu dwóch alt systematycznie organizowano dobrze przygotowane spotkania z przedstawicielami różnych narodowości, podczas których informowano o ich historii, dorobku, kulturze, sztuce, obyczajach. Nadrzędnym celem wychowawczym było zwalczanie stereotypów. Starano się podkreślać cechy wspólne (to, w czym jesteśmy do siebie podobni) oraz wypunktować różnice (czym się od siebie różnimy i dlaczego?). Po upływie dwóch lat stwierdzono wyraźnie zmienione na korzyść postawy uczniów wobec obcokrajowców! Znacznie zmniejszył się dystans wobec nich, przyswojono sobie wiele ich piosenek, tańców,

utworów literackich, obyczajów. Opisane działanie jest doskonałym przykładem właściwego uczenia tolerancji. Wszak takie wychowawcze oddziaływania szkoły doskonale służą integracji najmłodszych obywateli Polski z Unią Europejską. Najważniejsza w tym rola przypada rodzinie i szkole. Są nie zastąpione.

Tolerancja była zawsze postrzegana w twórczej myśli pedagogicznej. Na Zachodzie Europy powstały i rozwinęły się trzy wielkie nurty pedagogiczne: romantyczny, transmisji kulturowej i progresywny. Najszerzej upowszechnił się nurt romantyczny. Jego cechą szczególną jest naturalizm, a wykładnią samorozwój i samoakceptacja. Jest pedagogiką elitarną, pełną tolerancji. Z kolei nurt transmisji kulturowej kładzie wielki nacisk na zdobycie wiedzy i stara się przystosowywać wychowanków do określonego typu kultury. Ważną rolę pełni w nim rywalizacja, odniesienie sukcesu. Nie ma tolerancji dla pomyłek i niepowodzeń. Natomiast nurt progresywny stara się ukształtować młodego człowieka tak, aby pozostawał w zgodzie z sobą samym, ze społeczeństwem i ze światem przyrody. Ważna jest

w tym nurcie refleksja moralna. Ważna tolerancja. Ważne stymulowanie rozwoju. Ważna sprawiedliwość w szkole. Ważne przestrzeganie praw dziecka.⁴⁾

Przestrzeganie praw dziecka równie wyraźne jest w środowisku rodzinnym. Niestety, we współczesnych polskich rodzinach pojęcie "praw dziecka" z niemałym trudem toruje sobie drogę do świadomości rodzicielskiej, do świadomości społecznej w ogóle. Proszę zwrócić uwagę jak bardzo przywykliśmy do używania samego pojęcia: "władza rodzicielska" - bardzo starego, wywodzącego się z konserwatywnego, tradycyjnego nurtu wychowania. Rzadko komu przychodzi do głowy, aby określenie "władza" zastąpić, powiedzmy: "partnerstwem wobec dziecka", czy "rodzicielskim towarzyszeniem rozwojowi dziecka". Rodzinny brak tolerancji po prostu na to nie pozwala.

Tolerancja wobec alternatywnych form współżycia małżeńsko-rodzinnego.

Takie formy współżycia w grupie rodzinnej, jak: kohabitacja (różne jej rodzaje), wolność od dziecka (małżeństwa bezdzietne z wyboru), samotne macierzyństwo (dziecko - tak, jego ojciec - nie),

życie w stanie bezzennym (tzw. single) i wiele, wiele innych⁵⁾ - są dziś udziałem licznych, zwłaszcza młodych, osób. Przede wszystkim w USA i na Zachodzie Europy, ale także coraz częściej w Polsce. Niemal każdy z czytelników wskazać może co najmniej kilka par żyjących ze sobą bez ślubu, lub młodych, wykształconych i niezależnych finansowo matek z dziećmi tworzących rodziny monoparentalne z własnego wyboru (nie mylić z matkami "przymusowymi", najczęściej młodocianymi). Zjawisko upowszechniania się wszelkich nowych form życia małżeńsko-rodzinnego wiąże się, rzecz jasna, z coraz bardziej liberalnym podejściem do prastarej, konserwatywnej i tradycyjnej instytucji społecznej, jaką jest rodzina. Wiąże się także z wpływami postmodernizmu i na pewno wymaga przejawiania postaw tolerancji wewnątrzrodzinnej. Inaczej być nie może - bez tolerancji rodziny nie są w stanie udźwignąć ciężaru tych nowych zjawisk. Niekiedy krępujących wobec otoczenia, a na pewno trudnych do zaakceptowania.

Trudny problem tolerancji wobec odmienności seksualnych.

Odmiennosc seksualna sprowadza się przede wszystkim do homoseksualizmu. Sam problem jest bardzo stary. Istniał już w starożytności, istniał w średniowieczu (wtedy w Polsce nazywany paizolubstwem), istnieje rzecz jasna współcześnie. WHO skreśliła homoseksualizm z długiej listy chorób - bo to nie jest choroba. Historycznie patrząc, homoseksualistami byli m.in. Jan Długosz, Bolesław Śmiały, Marszałek Sanguszko, ksiądz Bohomolec... Zawsze przy nich byli piękni chłopcy, którzy robili szybkie kariery.

Charakterystyczne, że stosunek do homoseksualistów wahał się od absolutnej negacji (wisiało wszak nad nimi zagrożenie karą śmierci) - do udzielania im absolutnej swobody. Tymczasem pozostając w zgodzie z tolerancją nie należy w sposób skrajny podchodzić do tych osób, bowiem segregacja seksualna łatwo może prowadzić do segregacji prawnej. To prawda, że homoseksualni mężczyźni w jakiś sposób zagrażają chłopcom, ale prawdą jest też, że mężczyźni heteroseksualni zagrażają dziewczętom⁶⁾...

Problem tolerancji wobec inności seksualnej

jest problemem specyficznym i na pewno bardzo trudnym. Wbrew pozorom homoseksualizm dotyczy wielu rodzin gdy się zważy, że każdy gej i każda lesbijka ma matkę, ma ojca, ma siostrę lub brata. Każdy i każda z nich wychowuje się przecież i żyje w określonej - na ogół najzwyczajszej - rodzinie. Oczywiście ta "najzwyczajsza rodzina" przestaje nią być w chwili gdy przychodzi jej się zmierzyć z problemem homoseksualizmu dorastającego czy też dorosłego dziecka, albo i męża-ojca, jeśli okaże się, że jest on biseksualistą. Jedno jest pewne: bez zaangażowania zdecydowanych postaw tolerancji członkom takich rodzin na pewno nie uda się zapanować nad zaistniałą sytuacją.

Z tolerancją wiązać się nieodłącznie: wiedza, intelekt, odwaga, otwartość, kontakty, doświad-

czenie, wiara, chęć służenia człowiekowi. Także umiejętność rozpoznawania własnego lęku przed obcym oraz zdolność do konstruktywnego przetwarzania go w postawę sprzyjającą kontaktom z nim. Tolerancja pomaga w rozwoju. Uczy otwartości. Pozwala na korzystanie z bogactw, jakie zawsze ze sobą niesie odmiennosc. Likwiduje stereotypy w myśleniu i odczuwaniu. Eliminuje agresję i wojowanie. Bazuje na zgodzie i pokoju. Uszlachetnia człowieka. Obecna w wychowaniu dzieci i młodzieży, kultywowana i hołubiona w każdej rodzinie może dopomóc w przetrwaniu naszego świata...

Przypisy

1) Na podstawie myśli zawartych w referacie prof. dra hab. Tadeusza Pilcha pt. "Tolerancja jako wartość społeczna oraz cnota indywidualna". Profesor wygłosił referat podczas Konferencji pn. "Tolerancja wobec odmiennosci",
2) Z wystąpienia Księdza prof. dra hab. Zachariasza Łyko na tej samej Konferencji zatytułowanego: "Tolerancja potrzeba cywilizacyjną naszych czasów".

3) Według pracy prof. dra hab. Andrzeja Jaczewskiego pt. "Tolerancja w relacjach rodzice-dzieci",

4) Na podstawie pracy prof. dr hab. Alicji Kargulowej pt. "Kwestia tolerancji w różnych nurtach pedagogicznych".

5) Krystyna Slany wydała książkę poświęconą tej problematyce pt. "Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie". Zakład Wydawniczy "Nomos",

6) Referat pt. "Tolerancja wobec odmiennych stylów życia" wygłosił prof. dr hab. Mikołaj Kozakiewicz; z tego źródła zaczerpnęłam dane odnoszące się do problemu tolerancji wobec mniejszości seksualnych.

7) Katarzyna Malinowska jest jedną z najlepszych polskich terapeutek w zakresie pomagania osobom zakażonym wirusem HIV oraz chorym na AIDS. Pracuje równolegle w Polsce oraz w USA, w Nowym Jorku.



O "maminsynkach"

Pojęcie "maminsynka" w oficjalnym języku dzisiejszej psychologii oczywiście nie istnieje. Istnieje natomiast zjawisko, i to szerokie, specyficznych więzi synów z matkami, na które to potoczne określenie wskazuje. Normalną kolejną rzeczą młody człowiek, mężczyzna, stopniowo usamodzielnia się, nabiera coraz większego zaufania do własnych decyzji i poglądów. Wiąże się z wybraną przez siebie kobietą, która staje się dla niego odtąd najważniejszą osobą, ochrania ją i jest dla niej mocnym oparciem. Przejawia po prostu cechy męskie, takie jak stanowczość, zdolność do podejmowania decyzji bez lęku, rozsądek, wytrwałość i inicjatywę. Przejawia siłę w momencie trudności, wykazuje skłonność do rywalizacji i przywództwa. Nie musi to oznaczać zerwania więzi z rodzicami czy odrzucenie ich autorytetu, raczej istotną zmianę proporcji. Rodzice, matka przestają być już głosem ostatecznym, młody

człowiek stopniowo uzyskuje własną "sterowność". Dziś sprawy te wyglądają niejednokrotnie inaczej, stąd mówi się o "maminsynkach", "kryzysie cech męskich" a także, z innej perspektywy, "kryzysie ojcostwa". Młodzi, czy nawet już nie tacy młodzi mężczyźni, pozostają zależni od matek, szukają w nich nadmiernego wsparcia, akceptacji swoich decyzji lub nawet ciągłego podejmowania ich za nich. Podobne oczekiwania kierują do swoich życiowych partnerów i żon. One wchodzą w rolę kierujących związkiem i rodziną bądź, przeciwnie, reagują niezadowolaniem lub buntem. Czują się bowiem nadmiernie obciążane koniecznością podejmowania decyzji za swojego partnera i dźwiganie odpowiedzialności za ich wspólne życie. Póki związek ma jeszcze młodzieńczy charakter, nie wiąże się ze wspólnym zamieszkaniem, a zwłaszcza nie przyszły na świat dzieci, często nie stanowi to jeszcze problemu. Gdy natomiast

przybywa trudności, które wymagają udziału mężczyzny, jego głębokiej troski, odpowiedzialności i decyzji, rozpoczynają się ostrzejsze napięcia i kryzysy. Zastanawiając się nad przyczynami takiego stanu rzeczy, psycholodzy wskazują na to, że mężczyźni mało samodzielni, szukający oparcia w innej osobie, oczekujący zbytnej opiekuńczości i ochrony ze strony matek, a później życiowych partnerek, pochodzą z rodzin, w których relacje między członkami odzwierciedlają głębsze zmiany cywilizacyjne i obyczajowe. Najważniejsze fakty to te, że chłopcy są obecnie wychowywani i uczeni głównie przez kobiety, a ojcowie spędzają większość czasu poza domem, co bywa określane jako "zdradzenie synów przez ojców". Zaburzony został międzypokoleniowy przekaz wzorców męskiego postępowania, wymagający harmonijnych relacji w całej rodzinie i kontaktu syna z ojcem, ale takim ojcem, który



pełni ważną rolę w rodzinie, może być dla niego wzorem i przedmiotem podziwu. Dorosli są dziś często skłóceni, co jest powszechne do tego stopnia, że można mówić, iż obecnie mamy do czynienia raczej z konfliktem płci niż międzypokoleniowym. Konflikty te często "wygrywają" kobiety, w takim przynajmniej sensie, że mężowie są jeszcze więcej poza domem, one zaś kształtują samodzielnie jego klimat. W sytuacji konfliktu między dorosłymi kontakt syna z ojcem często nie jest przez matkę mile widziany, a syn staje się nierzadko jej najbliższym, czy nawet "jedynym" mężczyzną życia. Matka podejmuje większość ważnych dla rodziny decyzji, a wobec syna uruchamia raczej typową dla jej natury emocjonalność i troskę niż wymagania. Mamy tu więc cały syndrom nadopiekuńczości. Oczywiście, wbrew pozorom, jest to "produkcja" samotności. Osamotnieni są wszyscy: mężczyźni, kobiety i ich synowie. Sytuacja nie sprzyja naturalnemu odchodzeniu z domu rodzinnego, podejmowaniu samodzielnego życia i odwagi w ujawnianiu inicjatywy i siły w obecności i dla swoich życiowych partnerek.

Postulowane dziś, jako kulturowy ideał, "małżeństwo partnerskie" funkcjonuje nierzadko jako brak podziału ról między ojcem a matką. Mężczyźni towarzyszą kobietom w rolach dawniej typowo kobiecych, kobiety zaś wchodzą w role męskie. Od mężczyzny oczekuje się negocjowania z kobietą wszystkich decyzji. Mężczyzna atakowany niejako przez kulturowe oczekiwania kobiet, pozbawiony konkretnego i atrakcyjnego oparcia w społeczności mężczyzn, może łatwo zgubić podstawowy wzorzec męskości, którego istotą jest ochrona bliskich, ale z wyrazistym poczuciem odrębności, autonomii, do pewnego stopnia nawet agresywności.

Z punktu widzenia psychologa zjawisko "trzymania się matek" przez dorosłych synów wiąże się więc z wychowaniem przez matkę dominującą w rodzinie bądź

pochodzeniem z rodziny, w której nie ma wyrażanego i zgodnego z naturą płci podziału ról między ojcem a matką. Co czeka mężczyznę z brakiem pewnych cech męskich? Wiele zależy od stopnia owego deficytu, nie musi on być głęboki. Wiele zależy też od cech wybranej przez niego życiowej partnerki i obiektywnych trudności, jakie przyniesie im życie. Także od świadomości swoich mocnych stron, jak i braków, oraz od chęci ich przezwyciężenia. Można, z opóźnieniem, wiele nadrobić i nauczyć się. Nierzadko, w dorosłym życiu, szuka się ojca i tego, czego się od niego nie otrzymało. Szuka się wspólnoty mężczyzn, męskiej przyjaźni, siły i wzorców. Partnerki mogą raczej pomóc, spokojnie oczekując podjęcia określonych zadań i wycofując swoją inicjatywę, niż krytykując czy atakując. Jeśli wybierze się na partnera życiowego "słabszego" mężczyznę, to należy oczekiwać od niego rozwoju, a nie już pełnej sprawności życiowej i osobowościowej.

Związek z maminsynkiem z całą pewnością bywa niełatwy i to nawet dla osoby, która znana jest z pokładów niewyczerpanej cierpliwości. Partner może niejednokrotnie podkreślać, że „mama robi to lepiej”, „mama robi smaczniejszą zupę” i ogólnie stale odwoływać się do osoby teściowej. Po sprzeczkę zdarza mu się chwycić za telefon i natychmiast żalić się mamusi. Dodatkowo, kiedy dojdzie do starcia na linii matka-partnerka, maminsynek stanie zawsze po stronie swojej rodzicielki. Swoisty trójkąt, który pojawia się w związku z maminsynkiem – w którego skład wchodzi partnerka, partner oraz jego matka – zdecydowanie nie ułatwia wytworzenia dojrzałego, opartego na wzajemnym zaufaniu i trosce związku. W przypadku takiego problemu rozwiązania są dwa: uciekanie gdzie pieprz rośnie i pozostawienie maminsynka z jego mamą albo pracowanie nad związkiem.

W drugim przypadku po pierwsze trzeba postawić jasną granicę: związek to nie ty i oni, czyli part-

ner i jego matka, a wasza dwójka. Czynić to jednak należy z dużą delikatnością: warto podkreślić, że nie ma się zamiaru odseparować matki od syna, a jedynie nieco rozluźnić wiążącą ich relację po to, aby związek funkcjonował lepiej.

Kiedy trafia się na maminsynka, w dość szybkim nawet czasie można zacząć traktować jego matkę za wroga. Takie myślenie jest akurat niekoniecznie rozsądne, bo rzadko wojny z teściową pomagają poprawić związek z maminsynkiem – rywalizacja z tą kobietą w niczym nie pomoże, podobnie jak i próby atakowania jej w rozmowach z partnerem.

Mężczyźni trzeba wprost powiedzieć o swoich oczekiwaniach i zwyczajnie czekać – jeżeli faktycznie się on postara, to możliwe jest, że wraz z czasem sam zauważy, że jednak nie postępował do końca słusznie. Może on jednak mieć z tym pewne trudności, w końcu dla niego relacja z matką nie stanowi żadnego problemu – w takim przypadku można próbować nakłonić partnera do odwiedzenia psychologa lub nawet udać się wraz z nim na terapię dla par.

Oczywiście cierpliwość ma granice, a życie stawia konkretne wymagania. Dlatego unikanie przez mężczyzn odpowiedzialności i podjęcia ważnej czy wiodącej roli w rodzinie, a nawet ciągłe życie zgodnie z oczekiwaniami ich matek, bywa przyczyną poważnych kryzysów. Czucie się przez życiową partnerkę czy żonę kimś mniej ważnym dla mężczyzny niż jego matka, nierzadko jest oznaką głębszego problemu. Czasem życiowe partnerstwo nie może normalnie się rozwijać, a nawet istnieć. Pomoc wtedy może psychotherapia, ale dotyczy to tylko tych osób, które rozpoznają swój osobowościowy problem i "w pocie czoła", choć pomocą psychologa, chcą przeciwstawić się aktualnym trudnościom i obciążeniom swojej długiej, trudnej przeszłości. Niejednokrotnie korzystna może być psychotherapia właśnie u psychologa - mężczyzny.

Gdzie szukać pomocy i wsparcia

Poradnictwo

Poradnictwo jest udzielaniem porad oraz dostarczaniem informacji osobie, która znalazła się w trudnej sytuacji życiowej, z którą nie potrafi sobie poradzić. Podstawą pomocy jest rozmowa z doradcą. Poradnictwo psychologiczne ma na celu ułatwienie klientowi zrozumienia problemu oraz zaplanowanie konkretnych kroków i działań, dzięki którym będzie mógł ten problem rozwiązać. Poradnictwo rodzinne koncentruje się głównie na problematyce wychowawczej. Celem tej formy poradnictwa jest pomaganie rodzicom w codziennym wychowywaniu dzieci i rozwiązywaniu problemów wychowawczych, a także pomoc w naprawie relacji małżeńskich i rodzinnych. Z poradnictwa rodzinnego można skorzystać głównie w poradniach rodzinnych i poradniach zdrowia psychicznego. Może być ono prowadzone przez psychologa lub pedagoga.

Poradnictwo może obejmować także udzielanie przez doradcę konkretnych informacji, które mają zastosowanie w sprawie, z którą zgłasza się klient. Wyróżniamy tu poradnictwo prawne (udzielane przez prawnika), zawodowe (udzielane przez doradcę zawodowego) oraz poradnictwo socjalne (prowadzone przez pracownika socjalnego).

Grupa wsparcia

Grupa wsparcia jest formą pomocy psychologicznej. Zwykle w grupach wsparcia uczestniczą osoby, które łączą podobne problemy i trudności. Grupy takie mogą mieć charakter zarówno formalny (organizowane przez specjalistyczne instytucje i prowadzone przez jedną lub dwie profesjonalnie przygotowane osoby), jak i samopomocowy (gdy tworzone są przez samych jej członków). Grupy takie mogą mieć także charakter otwarty (gdy w każdym mo-

mentcie mogą dołączyć do nich nowi członkowie) lub zamknięty (gdy nowi członkowie nie mogą dołączać do spotkań po ich rozpoczęciu). Udział w grupie wsparcia polega na dzieleniu się własnymi doświadczeniami z innymi jej członkami, słuchaniu, nawiązywaniu kontaktu, dzieleniu się pożytecznymi informacjami, udzielaniu sobie wzajemnie wsparcia emocjonalnego. Aktywne uczestnictwo w grupie wsparcia pomaga w pracy nad sobą, w osobistym rozwoju, a także w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami. Spotkania grup wsparcia odbywają się zwykle w takich miejscach jak: poradnie psychologiczne, poradnie rodzinne, ośrodki terapii uzależnień, szpitale psychiatryczne. Niektóre samopomocowe grupy wsparcia działają również jako internetowe fora wsparcia, istnieje więc możliwość uczestniczenia w nich on-line.

Interwencja kryzysowa

Interwencja kryzysowa to działania mające na celu pomoc osobom, a także całym grupom i społecznościom, w odzyskaniu równowagi psychicznej i możliwości działania utraconych po doświadczeniu kryzysu. O kryzysie mówimy w momencie, gdy jakieś zdarzenie życiowe postrzegamy jako nieoczekiwane, zagrażające życiu lub zdrowiu, prowadzące do utraty czegoś lub kogoś ważnego, a ze skutkami tego wydarzenia nie potrafimy poradzić sobie samodzielnie. Interwencja kryzysowa jest działaniem krótkoterminowym i doraźnym, którego celem jest udzielenie natychmiastowej pomocy. Pomoc ta organizowana jest zwykle w Ośrodkach Interwencji Kryzysowej, obejmuje takie formy pomocy jak: konsultacje psychologiczne, porady socjalne i prawne, udzielenie schro-

nienia. Formą interwencji kryzysowej są także telefony zaufania i poradnie mailowe. Na interwencję kryzysową składają się więc działania profesjonalistów z różnych dziedzin (jak psychologowie, pedagodzy, pracownicy socjalni, prawnicy). Pomoc psychologiczna w interwencji kryzysowej skoncentrowana jest na problemie wywołującym kryzys oraz na zasobach klienta i środowiska, w którym on żyje – tych, które mogą pomóc mu w poradzeniu sobie z kryzysem. Bardzo ważnym elementem tej formy pomocy jest bezpośredni kontakt psychologa z klientem, zapewniający poczucie bezpieczeństwa, wsparcie oraz tworzący warunki do podejmowania przez klienta działań w celu poprawy swojej sytuacji. Wiele osób przeżywających kryzys ma trudności w podejmowaniu decyzji, nie widzi możliwości wyjścia z zaistniałej sytuacji. Z tych powodów celem interwencji kryzysowej jest analiza możliwości klienta, rozważenie tego co jest możliwe do osiągnięcia w danym momencie oraz ułożenie planu wychodzenia z kryzysu, czyli określenie jakie cele klient chce osiągnąć i w jaki sposób może to zrobić.

Kurator

Pod nazwą *kurator* kryją się dwie funkcje. Pierwsza z nich określona jest przez Kodeks Rodzinny i Opiekuńczy. Zgodnie z nim kuratorem jest osoba pełniąca rolę przedstawiciela osoby, która potrzebuje pomocy, lub nie jest w stanie sama prowadzić swoich spraw. Kuratora można więc ustanowić dla osoby ubezwłasnowolnionej, dla osoby nieobecnej, dla osoby ułomnej na jej żądanie, a także dla dziecka poczętego, jeszcze nie urodzonego.



Kuratorem jest także pracownik sądu, pełniący swoje obowiązki w zespole kuratorskiej służby sądowej – w Sądzie Rodzinnym i Opiekuńczym lub w Sądzie Karnym. Kuratorzy sądowi wykonują swoją pracę w środowisku swoich podopiecznych, w ich miejscu zamieszkania, współpracując z wszelkimi instytucjami, które mogą być pomocne podczas wykonywania zadań służbowych (takimi jak Policja, szkoła, Ośrodek Pomocy Społecznej, organizacje pomocowe). W swojej pracy z podopiecznymi kurator podejmuje działania o charakterze wychowawczym – resocjalizacyjnym, diagnostycznym, profilaktycznym, a także kontrolnym, sprawdzając, czy podopieczni wywiązują się z zaleceń sądu i pomagając im w tym. Celem tych działań jest wsparcie, opieka oraz szeroka pomoc doradcza i socjalna. Kuratorów sądowych można podzielić na kuratorów zawodowych (kurator dla dorosłych wykonujący orzeczenia w sprawach karnych, kurator rodzinny wykonujący orzeczenia w sprawach rodzinnych i nieletnich) oraz kuratorów społecznych (wspomagających kuratorów dla dorosłych i kuratorów rodzinnych w ich pracy środowiskowej z podopiecznymi).

Mediacja

Mediacja jest dochodzeniem do rozwiązania sporu, które prowadzone jest w obecności osoby neutralnej i bezstronnej, czyli mediatora. Mediacja pozwala wszystkim stronom sporu określić, na czym dokładnie polega konflikt, opracować propozycje rozwiązań, a także zawrzeć wzajemnie satysfakcjonujące rozwiązanie. Mediacja jest to pośredniczenie w sporze, mające na celu pomoc wszystkim stronom konfliktu w osiągnięciu porozumienia. W przypadku, gdy mediacja dotyczy postępowania karnego, dodatkowym jej celem jest zadośćuczynienie, czyli naprawa wyrządzonej szkody. Udział w mediacji jest zawsze **dobrowolny**, a prowadzący ją **mediator jest bezstronny** i dba o dobro wszystkich stron konfliktu. Mediacja, jest procedurą poufną co oznacza, że mediatora obowiązuje tajemnica służbowa i nie może on ujawnić żadnych informacji uzyskanych podczas mediacji. Mediacje mogą odbywać się na zalecenie sądu w celu ułatwienia rozwiązania konfliktów pojawiających się w toku prowadzonych spraw (karnych, cy-

wilnych, gospodarczych, rodzinnych, w sprawach nieletnich). Według statystyk strony osiągają satysfakcjonujące porozumienie w 70-80% mediacji. Jednak niezależnie od rezultatu, ważną korzyścią przeprowadzonej mediacji jest możliwość swobodnego przedstawienia swojego stanowiska i zrozumienia drugiej strony konfliktu podczas spokojnej, kierowanej przez mediatora rozmowy o problemie.

Mediator

Mediator pomaga rozwiązywać konflikty. Jest **bezstronny** wobec uczestników mediacji, w jednakowy sposób dba o obie strony konfliktu, nie ocenia tematu sporu i nie ma wpływu na wynik rozmów pomiędzy stronami konfliktu. Zadaniem mediatora jest dbanie o spokojny przebieg mediacji, umożliwienie wszystkim stronom konfliktu wymiany informacji, wyrażenia emocji, oczekiwań i stanowisk. Rola mediatora polega na kierowaniu rozmową, zadawaniu odpowiednich pytań naprowadzających na poszukiwanie własnych, indywidualnych rozwiązań zaistniałego kryzysu oraz na prowadzeniu negocja-

cji. Mediator dba o to by strony konfliktu wspólnie podejmowały decyzje. Rolą mediatora jest także dbanie o **dobrowolność** uczestniczenia przez strony w mediacji oraz o **puźność mediacji** (jej przebieg jest objęty tajemnicą, mediator nie może nikomu ujawnić informacji, jakie uzyska w czasie prowadzenia mediacji, chyba że zostanie do tego zobowiązany przez prawo). Mediator nie udziela uczestnikom porad prawnych czy psychologicznych i nie dostarcza gotowych rozwiązań, nie rozstrzyga sporów, nie wskazuje, po czyjej stronie spoczywa racja, lecz pomaga w osiągnięciu kompromisów i rozwiązań możliwie korzystnych dla wszystkich stron konfliktu. Najczęściej mediatorem jest osoba z wykształceniem wyższym psychologicznym, prawniczym, pedagogicznym czy socjologicznym, która odbyła odpowiednie szkolenia w zakresie mediacji.

Pedagog

Pedagog to osoba z wyższym wykształceniem pedagogicznym. Najczęściej pracuje w szkole lub poradni psychologiczno-pedagogicznej. W swojej pracy zajmuje się głównie dziećmi, pomagając im w rozwiązywaniu ich trudności związanych z nauką w szkole, a także w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi. Pedagog może także pracować z dorosłymi - z rodzicami, pomagając im rozwiązać trudności wychowawcze,

a także z nauczycielami w szkole.

Pedagog szkolny współpracuje z nauczycielami i rodzicami, wspierając ich w pracy wychowawczej. Przede wszystkim jednak pracuje z uczniami, pomagając im w rozwiązaniu problemów i konfliktów pojawiających się w szkole, zarówno tych związanych z nauką, jak również z życiem osobistym i rodzinnym. Żeby jak najskuteczniej pomagać dzieciom i otoczyć je dobrą opieką, pedagog na stałe współpracuje z ich rodzicami i nauczycielami. Pedagog szkolny prowadzi również zajęcia wyrównawcze i korekcyjne dla dzieci, które wymagają pomocy w nauce, a także pomaga w prowadzeniu klas integracyjnych i specjalnych, a także (jeżeli posiada odpowiednie kwalifikacje) może prowadzić zajęcia z terapii pedagogicznej, logopedii czy socjoterapii. Starszym uczniom pedagog pomaga w wyborze dalszego kierunku kształcenia i wyboru zawodu. Pedagog szkolny zajmuje się także organizowaniem pomocy dzieciom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej (organizując m.in. dofinansowanie do zakupu podręczników czy też posiłków, stypendia oraz współpracując z instytucjami udzielającymi wsparcia materialnego).

Pedagog pracujący w poradni psychologiczno - pedagogicznej zajmuje się diagnozowaniem trudności szkolnych dzieci. Gdy dziecko ma kłopoty z nauką, szkoła najprawdopodobniej wyśle je na badanie do poradni. Takie badanie przeprowadzane jest zazwyczaj zarówno przez pedagoga jak i psychologa i ma na

celu znalezienie przyczyn pojawiających się trudności, a także możliwości ich rozwiązania.

Pracownik socjalny

Pracownik socjalny pracuje na rzecz osób, rodzin i środowisk społecznych, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej. Jego zadaniem jest ułatwianie realizacji celów życiowych poprzez wsparcie psychiczne, pomoc materialną, uczenie samodzielnego rozwiązywania problemów, a także wspieranie w poszukiwaniu i utrzymaniu pracy zarobkowej. Pracownik socjalny pracuje w środowisku swoich podopiecznych oraz współpracuje z różnymi instytucjami na ich rzecz (takimi jak Sądy, szkoły itp.). Do najważniejszych zadań pracownika socjalnego należy zapewnienie podstawowych warunków do życia osobom, które są tego pozbawione, poprzez zapewnienie im wsparcia finansowego i rzeczowego. Pracownik socjalny zajmuje się także poradnictwem, udzielając informacji i wskazówek w zakresie rozwiązywania wszelkich spraw, które są przyczyną ich trudnej sytuacji życiowych.

Pracownik socjalny pracuje zwykle w takich instytucjach jak: powiatowe centrum pomocy rodzinie, ośrodek pomocy społecznej, organizacje pozarządowe działające na rzecz środowisk lokalnych i osób potrzebujących pomocy, ośrodek interwencji kryzysowej, dom pomocy społecznej, placówka służby zdrowia.



Psychiatra

zajmuje się badaniem i leczeniem zaburzeń psychicznych. Psychiatra jest lekarzem, co oznacza, że ukończył pięcioletnie studia medyczne i specjalizację z psychiatrii. Poza wiedzą dotyczącą zaburzeń psychicznych posiada także ogólną wiedzę lekarską. W związku z tym psychiatra może przeprowadzać badania medyczne, przepisywać leki i wystawiać zwolnienia. Takich uprawnień nie ma psycholog. Leczenie psychiatryczne może polegać na farmakoterapii, czyli podawaniu odpowiednich leków, a także na psychoterapii (o ile psychiatra przeszedł odpowiednie szkolenie w tym zakresie). Metody te mogą być stosowane osobno, lub równolegle. Leczenie może odbywać się zarówno w szpitalu, jak i na zasadzie cyklicznych wizyt u specjalisty. Aby udać się na wizytę do psychiatry w Poradni Zdrowia Psychicznego nie jest potrzebne skierowanie. Jest ono jednak konieczne w przypadku leczenia w szpitalu psychiatrycznym. Wizyta polega głównie na rozmowie, jednak psychiatra może również przeprowadzić wywiad le-

karski i ogólne badanie lekarskie. Pomimo różnic pomiędzy zawodami psychologa i psychiatry, nie ma znaczenia, do kogo zwrócimy się o pomoc w przypadku dotykającego nas kryzysu emocjonalnego, czy też podejrzania występowania zaburzeń psychicznych. Jeżeli będzie taka potrzeba, psycholog proponuje konsultację u psychiatry, natomiast psychiatra skieruje pacjenta do psychologa, jeżeli to jego pomoc okaże się być potrzebna. Często psychiatra i psycholog współpracują ze sobą. W pewnych przypadkach do podjęcia leczenia nie jest wymagana zgoda pacjenta. Pierwszą z nich jest sytuacja, kiedy pacjent na skutek choroby psychicznej zagraża bezpośrednio swojemu zdrowiu i życiu (myśli i próby samobójcze, samookaleczenia) albo zdrowiu innych osób. Przymusowe leczenie jest możliwe także wobec osób, które wymagają leczenia psychiatrycznego, a które takiego leczenia nie chcą podjąć mimo tego, że ich stan zdrowia wyraźnie się pogarsza.

Na konsultację do psychiatry możemy udać się do Poradni Zdrowia Psychicznego.

Psychoedukacja

Psychoedukacja ma na celu przekazywanie wiedzy na temat funkcjonowania człowieka w różnych okolicznościach życiowych i warunkach społecznych. Dzięki zdobytej wiedzy na temat trudności napotykanym w życiu możliwe jest znalezienie dogodnych rozwiązań. Psychoedukacja często używana jest w leczeniu zaburzeń psychicznych, zwykle takich jak depresja, schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia odżywiania. W tym przypadku ma ona na celu zmianę zachowań i postaw, a także naukę radzenia sobie z chorobą i zrozumienie jej. Psychoedukacja może być także pomocna przy wszelkiego typu trudnościach wychowawczych czy też trudnościach w kontaktach społecznych. Może być również przydatna w celach edukacyjnych, jak na przykład kursy szybkiego czytania czy zajęcia wspomagające rozwój. Psychoedukacja jest zwykle prowadzona w formie zajęć grupowych przy wykorzystaniu aktywnych technik uczenia się jak warsztaty i dyskusje oraz wykłady.

EPIFANIA

Epifania to z greki nagłe ukazanie się (i zniknięcie) bóstwa w realnej postaci lub wizji (w czasie i przestrzeni); w chrześcijaństwie nazywa święta Objawienia Pańskiego (6 stycznia), wprowadzonego w IV w. na pamiątkę objawienia się Chrystusa światu.

Od czasów homeryckich epifanią nazywano ukazanie się bóstwa, które miało przebywać na ziemi (w postaci ludzkiej lub jako światło czy głos), by udzielić człowiekowi pomocy; epifania mogła być doświadczana przez wszystkich albo tylko przez wtajemniczonych (wtedy miała charakter misteriów). Epifanie dały początek licznym miejscom kultu, w których modlono się o następne objawienia. W hellenistycznym i rzymskim kulcie władcy, otaczanego boską czcią i obdarzanego przydomkiem Epiphanes, epifanią była oficjalna wizyta króla w mieście lub zasiadanie przez niego na tronie; w Egipcie faraon ukazywał się ludowi w oknie epifanii.

W judaizmie oraz w chrześcijaństwie epifanią określa się uchwytą ingerencją osobowego Boga w historię świata. Biblia zawiera liczne opisy objawień Boga (teofania), aniołów (angelofania), ukrzyżowanego i zmartwychwstałego Chrystusa (chrystofanie). W Starym Testamencie ukazaniu się Boga-Jahwe, najczęściej w postaci słupa ognia lub obłoku, często towarzyszą zjawiska nadzwyczajne (ogień, wichura, burza). Szczególną epifanią jest inkarnacja i życie Jezusa Chrystusa, w którym Bóg objawił się ludziom jako Zbawiciel; epifanijski charakter osoby i czynów Jezusa podkreśla w swych pismach zwłaszcza św. Jan Ewangelista. Cuda Jezusa, którym rzadko towarzyszą nadzwyczajne zjawiska, są znakami i objawieniem chwały Bożej, a kończy je wniebowstąpienie. Jak zapowiada Nowy Testament, właściwa, pełna epifania Boga nastą-

pi w czasach ostatecznych (eschatologia biblijna); powtórnemu przyjsciu Syna Człowieczego (paruzja) będzie towarzyszyło objawienie przez Boga pełni jego mocy: Bóg osądzi narody, udzieli zbawienia i zakończy historię. Epifanijski charakter przypisuje się także działalności misyjnej Kościoła, której celem jest ukazanie planu Bożego wobec ludzi.

Na Wschodzie od przełomu II i III w. obchodzi się święto Epifanii (6 I), zw. też świętem Jordanu, upamiętniające objawienie Chrystusa: ludziom w narodzeniu, poganom w pokłonie mędrców ze Wschodu, uczniom w czasie chrztu w Jordanie i Żydom w cudzie przemiany wody w wino w Kanie Galilejskiej. Odpowiednikiem tej uroczystości w Kościele łacińskim jest liturgiczne święto Objawienia Pańskiego (Trzech Króli).

Ustalenie daty obchodów uroczystości Objawienia Pańskiego nie dokonało się przypadkowo. Choć nie została wskazana przez Pismo Święte, to posiada symbolikę opartą na tekstach biblijnych

Zanim przejdziemy do omówienia symboliki kryjącej się pod datą dzienną 6 stycznia, należy najpierw wyjaśnić nazwę uroczystości, którą wówczas obchodzi Kościół. Ta najbardziej rozpowszechniona wśród wiernych w Polsce to święto Trzech Króli. Z kolei w polskiej edycji ksiąg liturgicznych figuruje określenie Objawienie Pańskie. Natomiast w księgach łacińskich i w całej tradycji chrześcijańskiej od początku funkcjonuje nazwa Epifania, pochodząca z języka greckiego (epifaneia), która oznacza „objawienie”, „ukazanie się”. Chodzi o objawienie się Jezusa Chrystusa, Wcielonego Syna Bożego jako Zbawiciela świata. Nazwą „epifania” określano narodzenie Jezusa, Jego chrzest w Jordanie i dokonanie pierwszego cu-



du na weselu w Kanie Galilejskiej. Taką treść miało pierwotne święto Epifanii, które powstało ok. 330 r. w Betlejem. Obejmowało ono początkowo tajemnice zbawienia, o których informują nas pierwsze rozdziały Ewangelii ze skupieniem się na tajemnicy narodzenia Chrystusa. Epifania ulegała ewolucji wraz z jej rozszerzaniem się poza Palestynę. Na Wschodzie stanie się pamiątką chrztu Jezusa w Jordanie, a na Zachodzie będzie stanowić obchód trzech cudownych wydarzeń (tria miracula) stanowiących początkowe objawienia chwały Bożej Zbawiciela: pokłon Mędrców ze Wschodu, chrzest w Jordanie i cud w Kanie Galilejskiej, przy czym z czasem hołd magów rozumiany jako objawienie się Chrystusa poganom zdominuje niemal wyłącznie łacińską celebrację Epifanii. W ludowej świadomości stanie się ona zatem świętem Trzech Kró-

dnia (zgodnie z żydowską rachubą czasu), czyli w piątek dokonało się także dzieło odkupienia przez śmierć Chrystusa na krzyżu. Szósty stycznia to zatem najbardziej odpowiedni czas, aby świętować początek odrodzenia przez przyście Mesjasza na ziemię i Jego chrzest. Misterium wcielenia jest bowiem zapowiedzią misterium odkupienia, a samo odkupienie jest rozumiane jako nowe stworzenie człowieka. Zostało ono objawione przez doskonałe człowieczeństwo odwiecznego Słowa.

Symbolika liczby sześć w odniesieniu do Chrystusa była rozwijana przez takich autorów, jak: Ireneusz z Lyonu, Klemens Aleksandryjski, Orygenes, Hipolit Rzymski czy Wiktoryn z Petavium. Przykładowo Klemens pisał, że „Chrystus został wyróżniony narodzeniem, które oznaczyła liczna sześć”. Wskazywał na imię Jezus, które w języku greckim składa się z sześciu liter (Iesous). Podobnie wyraził się Ireneusz, stwierdzając, że kiedy objawiło się sześcioliterowe Imię, które przyjęło ludzkie ciało, by stać się dostępnym dla ludzkich zmysłów, wówczas stało się Ono drogą wiodącą do Ojca prawdy. Wiktoryn zaś pisał wyraźnie: „Chrystus narodził się w tym dniu, w którym ukształtował człowieka”.

Kiedy zatem powstawało święto Epifanii, data 6 stycznia nie była traktowana w sposób historyczny, lecz teologiczny. Ojcowie oraz inni autorzy wczesnochrześcijańscy w przeciwieństwie do dzisiejszych badaczy skupiali swoją uwagę i poszukiwania nie tyle na ustaleniu dokładnej chronologii wydarzeń z życia Jezusa, co na wyjaśnieniu ich znaczenia teologicznego. Czynili to jednak zawsze z Pismem Świętym w rękę, szukając w nim cennych wskazówek i inspiracji dla rozwiązania postawionych sobie pytań i zagadnień. Ich poszukiwania pozwoliły na ustalenie daty nowego święta, które stało się jedną z najważniejszych uroczystości całego roku liturgicznego.

Ks. Julian Nastałek

li ze względu utożsamienie mędrców z królami na podstawie niektórych biblijnych tekstów proroczych, a ich liczba zostanie ustalona w związku z trzema darami, jakimi zostało obdarowane Dzieciątko Jezus. Te różnice między Wschodem a Zachodem nie przekreślają jednak faktu, że istotną tematyką tego obchodu liturgicznego pozostaje objawienie się Boga w Chrystusie.

Dlaczego na datę Epifanii został wybrany 6 stycznia? Ta data w II i III wieku pojawiała się w rozważaniach dotyczących chronologii życia Jezusa. Pierwsza znana nam wzmianka na temat daty chrztu Chrystusa znajduje się „Kobiercach” Klemensa Aleksandryjskiego z końca II wieku: „Zwolennicy Bazylidesa święcą także dzień chrztu Pana i spędzają na czytaniu noc poprzedzającą ów dzień. Również powiadają, że miał on

miejsce w piętnastym roku panowania cesarza Tyberiusza i piętnastego dnia miesiąca tybi (10 stycznia), inni znowu utrzymują, że jedenastego dnia tego miesiąca (6 stycznia)”. Klemens podaje zatem dwie daty – 10 stycznia, kiedy święto chrztu obchodzili zwolennicy gnostyka Bazylidesa oraz 6 stycznia, wskazywaną przez „innych”. Ta druga propozycja będzie się powtarzać u innych autorów kościelnych i z pewnością nie jest pochodzenia gnostyckiego, lecz jest zakorzeniona w tradycji kościelnej. Szczególnie tym tematem był zainteresowany Orygenes, który około 240 r. dowodził, że Jezus został ochrzczony w styczniu.

Data 6 stycznia posiada znaczenie symboliczne. Jest to szósty dzień nowego roku według kalendarza rzymskiego. Koresponduje to z biblijnym szóstym dniem, kiedy Bóg stworzył człowieka. Szóstego

Anna Drajewicz

Codziennie dbaj o swoje zdrowie



Jesteśmy po świętach, sylwestrowych zabawach bądź domówkach, po czasie spotkań i zabaw karnawałowych. Często przejeździ, niektórzy z dodatkowymi kilogramami... Dlatego podpowiem wam kilka trików, jak powrócić do wagi sprzed, i wspomóc – dla tych, którzy chcą – proces odchudzania.

Wszelkie słodkości bardzo obciążają twoją trzustkę, która musi wyprodukować odpowiednią ilość insuliny. Jeżeli jecie duże posiłki, to organizm „wysyła” krew do układu pokarmowego, żeby wspomóc trawienie. Prowadzi to do tego, że inne organy naszego ciała – w tym mózg – są niedotlenione. Te dwie rzeczy bardzo wypompowują naszą energię. Na pewno dobrze znacie to uczucie, jak po obfitym posiłku jesteś ociężały i nie ci się nie chce. Z pomocą przychodzi nam zasada Pareta: jeśli w 80% będziesz się zdrowo odżywiać, w 20% możesz sobie pozwolić na drobne przyjemności, bez poczucia winy. Ale niech to nie będzie „jedzenie z wiadra” – jedz z talerza. Bardzo dobra jest głodówka. Dodatkowo głodówka bardzo wyostrza zmysł smaku; jak wtedy wszystko smakuje... Po 12 godzinach głodówki organizm wchodzi w stan ketozy, czyli zaczyna wykorzystywać tłuszcze nagromadzone w organizmie. **Ketoza** to stan, w którym organizm pozyskuje energię nie z cukru (glukozy), ale z tłuszczu nagromadzonego

w tkankach. To efektywne spalanie tłuszczu, szczególnie pożądane przez osoby odchudzające się. Natomiast po 14 godzinach niejedzenia organizm wchodzi w stan autofagii, czyli regeneracji. **Autofagia** to naturalny proces biologiczny, który w dużym uproszczeniu polega na „samozjadaniu” przez organizm uszkodzonych lub martwych komórek. Jej celem jest ich wychwytywanie i eliminowanie. **Ma to kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia i zapobiegania chorobom. Komórki, które w jakiś sposób są dysfunkcyjne, zostają rozłożone na aminokwasy, i z tych aminokwasów powstają nowe, zdrowe komórki.** Polecam wam dorzucanie imbiru do wszystkich potraw; przyśpieszy znacznie metabolizm, dużo szybciej strawicie posiłek. Pijcie dużo wody; jeżeli nie pijesz wystarczającej ilości, twój organizm musi sobie ją skądś wziąć. Wyssie ją z treści jelitowej, i nie trudno się domyślić, że taką „odwodnioną”, suchą masę kałowa będzie bardzo ciężko wydalić. Dlatego to bardzo ważne, żeby wystarczająco nawadniać swoje ciało. **Ale WODĄ, nie kawą, nie herbatą.** Następna ważna sprawa – ruszaj się! Ruch produkuje energię. Rekomenduję spacerować – chodzenie jest bardzo niedocenianą aktywnością fizyczną.

Osoby, które mają problem z utrzymaniem prawidłowego poziomu cukru we krwi i kochają obfite po-

siłki, powinny się zainteresować suplementami z enzymami trawiennymi i probiotykami. Należy zażywać je przed posiłkiem, szczególnie, jeżeli zawiera on produkty z wysokim indeksem glikemicznym. Suplementy pomogą uniknąć sensacji żołądkowo – jelitowych. **A tak na marginesie; glukoza jest wysoce toksyczna dla naszego organizmu. Dlatego organizm „wyrzuca” ją, żeby jak najszybciej pozbyć się jej z krwi. Jeżeli ktoś ma z tym problem, warto, żeby zakupił modulator glukozy.** Masz problem ze wzdęciami? - z pomocą przyjdzie węgiel aktywowany, który na stałe powinien być w domowej apteczce. Doskonale wiąże się z toksynami - np. jeżeli pijesz alkohol, będziesz miał „łżejszego” kaca. Albo jeśli zjadłeś coś nieświeżego, węgiel doskonale poradzi sobie z tym problemem. Również jeżeli coś dziwnego dzieje się w twoim żołądku; dlatego ten produkt zawsze należy mieć pod ręką. I na koniec taka refleksja: dbaj o swoje zdrowie nie tylko dla siebie, ale też dla swoich bliskich.

Jaki chleb jest dla Ciebie najlepszy?

Wiele osób chcących schudnąć, w pierwszej kolejności rezygnuje z pieczywa, które ma sprzyjać tyłciu i dostarczać tzw. pustych kalorii. Czy to dobra decyzja? Wszystko zależy od tego, z jakiej mąki został upieczony. **Najwartościow-**

szy i najbogatszy w błonnik, witaminy i składniki mineralne jest chleb razowy, upieczony z mąki z pełnego przemiału, zmielonej jeden raz. Jest w nim najwięcej błonnika, który wspomaga trawienie i syci na długo. Węglowodany złożone stopniowo uwalniają energię i nie powodują skoków insuliny. Natomiast białe, pszenne pieczywo z mąki mocno oczyszczonej ma wysoki indeks glikemiczny. Jest łatwiejsze do strawienia, ale proces oczyszczania mąki pozbawia go większości witamin i minerałów.

Czy ma sens zamiana chleba na „dietetyczne” pieczywo chrupkie? Taka kromka ma 25 kcal, więc trudno się ją najęść, dlatego zjadamy ich kilka. W sumie taki posiłek będzie bardziej kaloryczny niż tradycyjna kromka, która ma około 70 kalorii. I kolejne pytanie –

chleb na zakwasie czy drożdżach? Pierwszy typ pieczywa utrzymuje świeżość nawet przez kilka dni, wysycha z czasem, ale rzadko pleśnieje. Ten z drożdżami jest na to bardziej podatny, szczególnie przechowywany w foliowej torebce.

W sklepach jest dużo więcej pieczywa drożdżowego, bo jego wyprodukowanie jest łatwiejsze, szybsze i tańsze. Jeśli chodzi o zdrowotne zalety, wygrywa chleb na zakwasie, ponieważ powstaje w nim (zakwasie) kwas mlekowy, który umożliwia wyrostanie ciasta, spulchnia je i naturalnie konserwuje. Służy zdrowiu, bo odżywia mikroflorę jelit, odpowiedzialną między innymi za odporność. A ponadto sprawia, że zawarte w zbożach minerały – wapń, magnez i żelazo – przyswajają się lepiej niż w pieczywie na drożdżach.

Czy upieczony w domu jest zawsze zdrowszy? Kluczowy jest wybór mąki – im wyższy typ oznaczony na etykiecie, tym mąka jest mniej oczyszczona, ciemniejsza, zawiera więcej białka, błonnika, witamin i minerałów. Mąki razowe z pełnego przemiału mają oznaczenie 2000. Ciemny chleb upieczesz z tej o symbolu 1400 do 1850. Mieszany – od 650 do 1100. A jasny – z mąki 450 do 550, lub orkiszowej – od 650 do 700. Jasne pieczywo ma mniej wartości odżywczych, lecz jest lekkostrawne; dlatego jest zalecane w niektórych chorobach układu pokarmowego. Osoby na diecie bezglutenowej mogą używać mąki kukurydzianej, gryczanej lub z prosa. Piekąc chleb w domu, dorzucaj pestki z dyni, ziarna słonecznika, orzechy, żurawinę, aromatyczne zioła. Będzie jeszcze smaczniejszy i zdrowszy.

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Wydawnictwo wspiera firma

Biogen



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 Gąska, 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



NORWAY

PÓLDZIENNIKI
Z EMIGRACJI

Piotr Mikołajczak

Życie emigranta

Piotr Mikołajczak wraz ze swoim przyjacielem Adamem Gustą wyruszają w podróż życia. Obaj jadą do Norwegii. Autor chce tam pracować, by spłacić długi, które ma w Polsce i zacząć nowe życie. Ma nagrane mieszkanie, a dokładnie dwunastometrowy pokój – dodajmy na dwóch. Z pracą jest gorzej. Z zawodu jest humanistą – skończył filologię polską. Pojęcia o pracy fizycznej nie ma żadnego.

W pierwszych wysyłanych CV pisał jeszcze wykształcenie, później już przestał. W desperacji był gotowy pracować nawet na cmentarzu. Niestety nie było wolnych miejsc. Poszukiwania trwały ponad miesiąc. W końcu znajduje pracę przy wykańczaniu i meblowaniu hotelu. Dodatkowo dostaje propozycję pracy w szkole w zastępstwie –

jako katecheta. I tu jest problem. O religii nie ma większego pojęcia. Ale zgadza się. Pieniądz się liczy. A wierzy, że jakoś da radę. Później pracuje jako sprzątac, budowlaniec. Bo żeby przetrwać to wszystko trzeba wydobyc z siebie choć odrobinę pokładów autoironii. Nie podchodzić do wszystkiego śmiertelnie poważnie i wierzyć, że wszystko się jakoś uda. Choć książka ma w tytule Pół dzienniki, nie jest to typowy dziennik. A raczej obrazy, krótkie zapiski, obserwacje codzienności. Ale czyta to się świetnie. Do tego są fotografie autora i Adama Gusty. I na zakończenie Piotr Mikołajczak wytrzymał w Norwegii trzy lata. Teraz mieszka na Islandii.

„Norway. Pół dzienniki z emigracji”, Piotr Mikołajczak, Otwarte

Nieoczekiwane zdarzenie

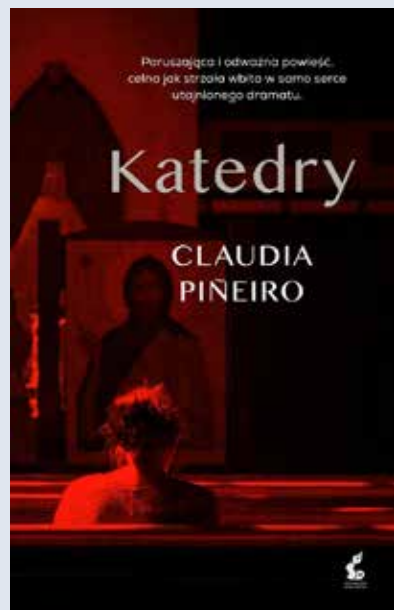
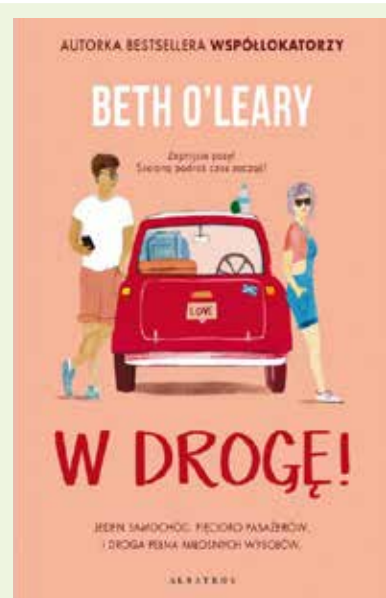
To w zamyśle miała być niezwykle sympatyczna podróż na ślub przyjaciółki. Owszem trzeba było przejechać sporo kilometrów, ale siostry Addie i Deb świetnie się do niej przygotowały. Zabrały zapas jedzenia, skompletowały ulubione piosenki specjalnie na tę wyprawę. Sam początek był świetny. I pewnie byłoby tak do końca podróży, gdyby nie pechowe zdarzenie. Nasze bohaterki miały stłuczkę.

Pewnie skończyłoby się na spisaniu dokumentów i miłym pożegnaniu, ale uszkodzony samochód prowadził były chłopak Addie. Trudno tu mówić o szczęściu. Tym bardziej, że samochód chłopaka nie nadaje się do dalszej jazdy. A jadą w to samo miejsce, na ten sam ślub.

W dalszą drogę ruszają razem z pasażerami z rozbitego samochodu. Dziewczyny nie miały serca zostawić ich na pastwę losu. Cały doskonały nastrój przysł. Bo czy może być coś gorszego od utknięcia na wiele godzin w pchającym po brzegi mini cooperze? Można przymknąć oko na spragnioną przygodę siostrę, nawet na wciąż przystojnego, ale zniechęconego byłego. Ale jego przyjaciel i zabrane na doczepkę trochę dziwny typ z Facebooku to już przynajmniej o jedną osobę i doznanie za dużo.

Tu aż iskrzy od emocji. Niekoniecznie pozytywne. Przyjemna i zabawna lektura.

„W drogę!”, Beth O’Leary, Albatros



Ucieczka przed przeszłością

Claudia Pineiro to argentyńska gwiazda literatury. Każda jej książka jest sporym wydarzeniem literackim. W naszym kraju ukazały się m.in.: „Czwartkowe wdowy”, „Kłatwy”, „Betibu”, „Okrucy szczęścia”. Jej najnowsza powieść to „Katedry”.

Jest to historia o dramatycznym wydarzeniu i niemożnością pogodzenia się z nim. Główna bohaterka Lia opuszcza dom rodzinny w Buenos Aires i wyjeżdża do Santiago de Compostela. Zrywa kontakt z matką i starszą siostrą Carmen. Jedyną osobą, która wie co się z nią dzieje jest ojciec, z którym koresponduje.

Impulsem do tak radykalnej decyzji była niewyjaśniona śmierć

jej młodszej siostry, Any. W tym samym dniu oświadcza matce i ojcu, że przestała wierzyć w Boga. W Hiszpanii jest właścicielką księgarni. Prowadzi spokojne, samotne życie. Zostaje ono zburzone pewnego dnia bezpardonowym przyjazdem starszej siostry i jej szwagra. Powodem tego rodzinnego najazdu jest zaginięcie syna Carmen. Lia nie ma pojęcia gdzie jest chłopak. Ten przyjazd powoduje powrót dawnych wspomnień. Dostrajemy historię opowiedzianą przez siedem osób. Wyłania się z tego wyjaśnienie zaginięcia syna Carmen i wychodzi na światło dzienne tajemnica zabójstwa sprzed trzech dekad.

„Katedry”, Claudia Pineiro, Sonia Draga