

Newsletter Koła Naukowego Psychologii
Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

TO Zależy!

Drodzy Czytelnicy!

Z ogromną radością witam Was w nowym roku akademickim oraz w pierwszym numerze newslettera „To Zależy!” w tym semestrze!

Przed nami miesiące pełne inspiracji, wyzwań oraz wspólnych działań, które będą napędzać rozwój naszego Koła.

To właśnie dzięki Waszej pasji, zaangażowaniu i kreatywności nasza społeczność tętni życiem i energią. Nasze Koło Naukowe to nie tylko miejsce spotkań studentów psychologii, lecz także przestrzeń, w której rodzą się nowe pomysły, realizując ambitne projekty i gdzie każdy z nas ma szansę rozwijać swoje zainteresowania.

Wierzę, że ten semestr przyniesie wiele okazji do nauki, współpracy i wzajemnego wsparcia. Z niecierpliwością czekam na wspólne odkrywanie nowych ścieżek i osiąganie kolejnych sukcesów.

Dziękuję, że jesteście z nami i razem tworzymy tę wyjątkową społeczność!

**Prezes Koła Naukowego
Psychologii UAFM**

Wiktoria Piątek

W tym numerze znajdziecie m.in.:

Kalendarz
zapowiedzianych
wydarzeń
organizowanych przez
KNP w październiku

Savoir-vivre dla
studentów I roku

Opowiadanie
autobiograficzne
osoby po udarze
niedokrwiennym

Co nowego w
newsletterze?

SPIS TREŚCI

Kalendarz zapowiedzianych wydarzeń organizowanych przez KNP UAFM w październiku	3
Informacje o Kalendarzu Wydarzeń KNP UAFM	4
Trochę świeżości, trochę klasyki – co zmieniło się w newsletterze „To Zależy!”	5
Witamy we Fryczu! – Relacja z wydarzenia powitalnego dla studentów I roku	6
Wycięty moment – Opowiadanie biograficzne osoby po udarze niedokrwiennym	7
Studencki savoir-vivre studenta I roku – czyli jak pisać maile do prowadzących i nie tylko	10
Twórczy Zakątek	13
„Namaluj swoją miłość do mnie / pokaż, jak mnie kochasz”	14
Redakcja i autorzy numeru	15

KALENDARZ ZAPOWIEDZIANYCH WYDARZEŃ ORGANIZOWANYCH PRZEZ KNP UAFM W PAŹDZIERNIKU

8.10	godz. 18:30	sala A202	<i>Spotkanie Koła Naukowego Psychologii</i>
8.10	godz. 20:00	sala A202	<i>Spotkanie dotyczące projektu Platforma</i>
10.10	godz. 17:00	sala D311	<i>Sekcja Psychoterapii: Spotkanie z Psychodramą</i>
29.10	godz. 17:00	sala: wkrótce	<i>Spotkanie z chorobą przy sztuce</i>

KALENDARZ WYDARZEŃ

Autor: Wiktoria Piątek

Co znajdziesz w Kalendarzu Wydarzeń?

- Regularnie aktualizowane informacje o nadchodzących wydarzeniach, takich jak zebrania, warsztaty, seminaria oraz inne inicjatywy organizowane przez KNP.
- Pliki do pobrania, w tym archiwalne oraz bieżące wydania newsletterów, zawierające podsumowania wydarzeń oraz zapowiedzi kolejnych inicjatyw.
- Materiały promocyjne, takie jak plakaty oraz grafiki konkretnych wydarzeń.
- Szczegółowe plany spotkań oraz ich opisy, które pozwalają zapoznać się z tematyką i zakresem każdego wydarzenia.
- Wydarzenia zewnętrzne, wzbogacające kalendarz o dodatkowe możliwości rozwoju - każde z nich opatrzone jest aktywnym linkiem do zapisów lub dodatkowymi informacjami.

ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z OFICJALNEGO KALENDARZA WYDARZEŃ KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM - NARZĘDZIA STWORZONEGO Z MYŚLĄ O WSZYSTKICH STUDENTACH ORAZ PASJONATACH PSYCHOLOGII, KTÓRZY CHCĄ NA BIEŻĄCO ŚLEDZIĆ AKTYWNOŚĆ NAUKOWĄ ORAZ ORGANIZACYJNĄ KOŁA.



Kalendarz jest dostępny w formie Google Calendar, co umożliwi jego subskrypcję oraz bezproblemową integrację z prywatnym kalendarzem użytkownika. Dzięki temu można otrzymywać automatyczne powiadomienia o nadchodzących wydarzeniach i nigdy więcej nie przegapić istotnych terminów. To narzędzie, które wspiera organizację, rozwój i aktywny udział w życiu Koła.

Zachęcamy do subskrypcji oraz aktywnego korzystania, to prosty sposób, by być na bieżąco z tym, co dzieje się w Kole!

[KLIKNIJ, ABY OTWORZYĆ KALENDARZ GOOGLE](#)
LUB ZESKANUJ KOD QR



TROCHĘ ŚWIEŻOŚCI, TROCHĘ KLASYKI

Od teraz z nowym logotypem, nowym układem i nowymi tematami do czytania

Newsletter „To Zależy!” zyskał nową szatę graficzną – wszystko po to, by ujednoczyć identyfikację wizualną z nowym logo KNP. To jednak nie koniec zmian! Od tego miesiąca wprowadziliśmy nowe stałe sekcje. Oprócz dobrze już znanego Twórczego Zakątka znajdziecie teraz również Psychologiczne Doniesienia, Kącik Mistrzów, Psychologia Bez Mitów oraz Pytania do Eksperta.

TWÓRCZY ZAKĄTEK

Sekcja obecna od 2. numeru newslettera, stworzona z potrzeby ukazania tej mniej oczywistej, artystycznej strony działalności członków Koła. To przestrzeń, w której naukowość spotyka się z twórczą ekspresją, a pasja do wiedzy przenika się z potrzebą wyrażania siebie. Znajdziecie tu literaturę, eseje, grafiki, zdjęcia i inne formy artystyczne – wszystko, co powstaje z wewnętrznej potrzeby tworzenia.

PSYCHOLOGICZNE DONIESIENIA

Nowa rubryka poświęcona najświeższym badaniom i odkryciom ze świata psychologii. Będziemy w niej przedstawiać ciekawe publikacje, nowe kierunki badań i wnioski płynące z aktualnych doniesień naukowych – wszystko w przystępnej i zrozumiałej formie. To propozycja dla tych, którzy chcą być na bieżąco z tym, co dzieje się w dynamicznie rozwijającej się dziedzinie psychologii.

KĄCIK MISTRZÓW

Rubryka poświęcona postaciom, które odegrały istotną rolę w kształtowaniu psychologii jako nauki. Przybliżymy sylwetki klasyków, ale również mniej znanych badaczy, którzy mieli znaczący wpływ na rozwój teorii i praktyki psychologicznej. To okazja, by lepiej zrozumieć fundamenty naszej dziedziny i zainspirować się dokonaniem tych, którzy ją tworzyli.

PSYCHOLOGIA BEZ MITÓW

W tej rubryce rozprawiamy się z popularnymi mitami i stereotypami dotyczącymi psychologii i ludzkiego zachowania. W oparciu o rzetelne źródła naukowe obalamy fałszywe przekonania i pokażemy, jak wygląda prawda. To miejsce, gdzie nauka konfrontuje się z utartymi schematami, a wiedza zastępuje domysły.

Zainteresowała Cię któraś z rubryk?
Chcesz spróbować swoich sił w pisaniu artykułów?

 **Dołącz do Sekcji Newslettera i razem z nami twórz kolejne wydania To Zależy!**

Aby dołączyć do Sekcji napisz wiadomość prywatną na Messengerze do Ady Słabczyńskiej.

Autor: Ada Słabczyńska

PYTANIA DO EKSPERTA

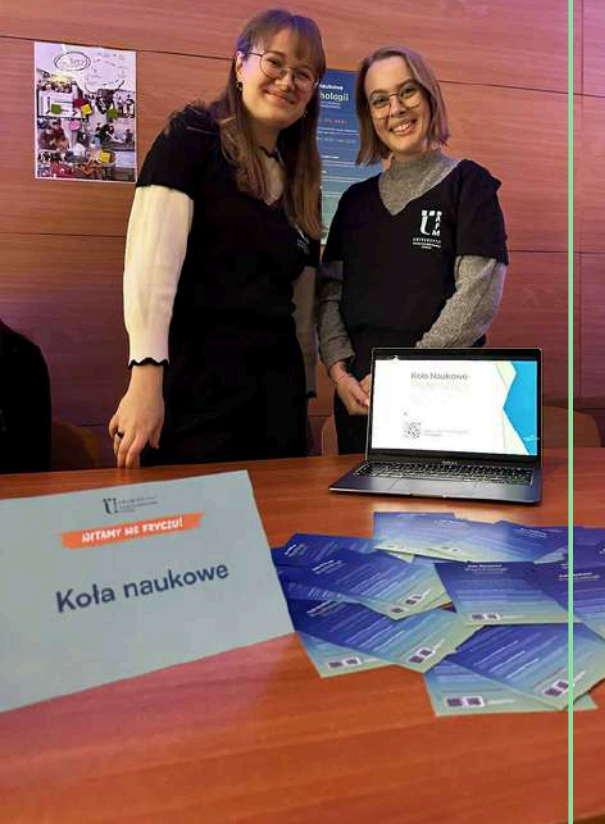
Sekcja, w której publikowane będą rozmowy z prowadzącymi oraz specjalistami z różnych obszarów psychologii. Zadamy im pytania, które często pojawiają się wśród studentów – zarówno te dotyczące teorii, jak i praktyki. To szansa na poznanie różnych perspektyw, pogłębienie wiedzy i spojrzenie na psychologię oczami doświadczonych praktyków.

WITAMY WE FRYCZU!

Autor: Wiktoria Piątek

Nowy rok akademicki rozpoczęliśmy z ogromną dawką pozytywnej energii podczas wydarzenia „Witamy we Fryczu”, które tradycyjnie otworzyło studencki rok pełen nauki, wyzwań i inspiracji. Wydarzenie było świetną okazją do zaprezentowania działalności Kół Naukowych działających na naszej uczelni - w tym oczywiście Koła Naukowego Psychologii UAFM. Nasze Koło miało przyjemność wziąć udział w spotkaniu i przedstawić nowym studentom, czym się zajmujemy, jakie inicjatywy prowadzimy i jak można do nas dołączyć.

Kliknij w zdjęcia, aby zobaczyć relacje!



O naszej działalności opowiadały prezeska - Wiktoria Piątek oraz sekretarz - Ada Słabczyńska, zachęcając wszystkich zainteresowanych psychologią do wspólnego działania i rozwijania pasji naukowych. Podczas wydarzenia panowała fantastyczna atmosfera - nie zabrakło uśmiechu, dobrej zabawy i kreatywnych atrakcji. Studenci mogli zrobić pamiątkowe zdjęcia w fotobudce, porozmawiać z przedstawicielami różnych kół i poczuć prawdziwego ducha naszej uczelni.

Zachęcamy również do odtworzenia relacji z wydarzenia na Instagramie Frycza - wystarczy kliknąć w przedstawione zdjęcia, by zobaczyć, jak wyglądał ten dzień pełen entuzjazmu i integracji.

A oto kilka kadrów, które najlepiej oddają tę wyjątkową atmosferę!



WYCIĘTY MOMENT

Fragment opowiadania autobiograficznego osoby
po udarze niedokrwiennym

Autor: Sharon M.

Nigdy nie sądziłem, że się zatrzymam.
Byłem jak silnik – odporny, wydajny, nie do zatrzymania.
Zarobki? Przyzwoite. Satisfakcja? Zawsze.
Znałem się na ludziach, na systemach, na czasie.
Znałem siebie.

A potem, po prostu, wyłączyło mnie z prądu.
Środek dnia. Dom.
W głowie jeszcze plan na wieczór, a w ciele – ciemność.
Upadłem jak zwierzę podcięte w biegu.
Obudziłem się na podłodze.
Na dechach.
Żona klęczała nade mną, twarz rozmazana od światła i paniki.
Nie pamiętałem momentu przejścia. Tylko... brak.

– To tylko przemęczenie – powiedziałem. Żeby ją uspokoić.
Żeby siebie też.

Ale kilka dni później – drugi raz.
I już nie było wyjścia.

– Jedziemy na rezonans. Nie dyskutuj.
Jej głos był inny. Taki, przy którym przestajesz być panem sytuacji.

Szpital.
Czekanie.
Zimny plastik pod pośladkami, rytmiczne mruganie lampek.
Algorytm analizuje obraz. On wie więcej niż pielęgniarka. Więcej niż ja.
Jeśli znajdzie coś podejrzanego – dzwonią.
Nie pytają o dostępność.

Telefon zadzwonił rano.
Krótko.
Konkretnie.
– Proszę się stawić jutro. Tomografia.

Zaczynało się.

Tętniak.

Mały skurczybyk.

Na tyle groźny, że mógł mnie wyłączyć na zawsze.

Na tyle „typowy”, że lekarz wzruszył ramionami i rzucił:

- Klipsujemy. Rutynowo.

Rutynowo.

Tylko że „rutynowo” oznaczało rozcięcie skóry, wycięcie fragmentu czaszki i grzebanie tam, gdzie moje myśli mają dom.

To trochę więcej niż wyrostek.

Trochę więcej niż „zmęczenie”.

Śmiałem się jeszcze przed operacją.

- Będziecie mieli wgląd do moich plików RAW. Nie zapomnijcie o backupie.

Ale tej nocy spałem słabo.

I kiedy pielęgniarka zakładała mi wenflon, a anestezjolog mruzczał coś o „łagodnym zejściu”, poczułem coś, czego nie znałem: bezwładność.

Obudziłem się z bandażem, szumem w uszach i nową rzeczywistością.

Czułem się, jakby mi ukradli dzień, a w zamian włożyli coś obcego – jakiś reset.

Nowe ja.

Delikatniejsze.

Cichsze.

Żona była obok.

Trzymała mnie za dłoń.

W jej oczach było coś innego niż lęk.

Coś na kształt... podziwu?

Nie odpowiedziałem.

Jeszcze nie.

Najpierw musiałem nauczyć się być.

Nie, ślepy nie byłem.

Widziałem.

Kolory. Twarze. Cienie.

Ale to, co przyszło po operacji, nie było żadnym happy endem.

Bo kiedy się obudziłem, połowa ciała po prostu... nie reagowała.

Leżała jak obce terytorium, które ktoś mi zostawił bez zgody.

Brak władzy. Paraliż. Cisza w mięśniach.

Jakby ktoś wyjął mi baterie z jednej strony.
Jakby moje własne ciało wylogowało się z systemu.

To był niezły prezent od neurochirurga.
Zrobili, co mogli. Tak powiedzieli.
A ja miałem się z tym pogodzić.
Dostałem papiery z wypisem i „zaleceniami rehabilitacyjnymi”,
jakby to była tylko kwestia dobrej woli.

Nie krzyczałem.
Nie płakałem.

Tylko patrzyłem na swoją rękę.
Jakby należała do kogoś innego.

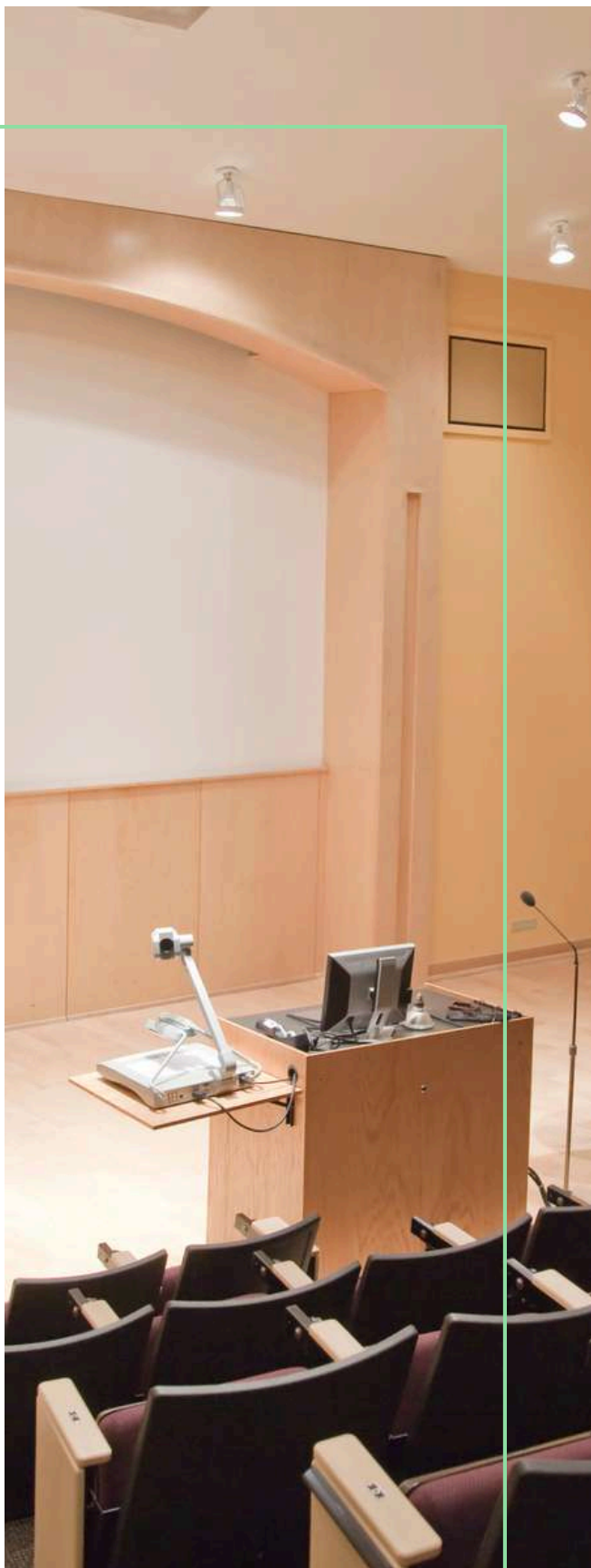
I wtedy coś we mnie pękło.

Nie z gniewu.
Z bezsilności.
Z tego, że nie da się niczego zaplanować tak naprawdę.
Możesz mieć wszystko – kontakty, wiedzę, pieniądze –
a wystarczy jeden tętniak.
Jedno „klik” w mózgu.
I system się resetuje.

Nagle jesteś nie w centrum wydarzeń.
Jesteś w łóżku.
Z ręką, która cię nie słucha.
I z pytaniem: kim teraz jestem?

STUDENCKI SAVOIR-VIVRE STUDENTA PIERWSZEGO ROKU - CZYLI JAK PISAĆ MAILE DO PROWADZĄCYCH I NIE TYLKO

Autor: Ada Słabczyńska



Rozpoczęcie studiów to otwarcie nowych drzwi, za którymi czeka wiele niewiadomych. Jak wyglądają egzaminy? Jak odnaleźć się w gąszczu zajęć, sal czy nazwisk prowadzących? A co równie ważne - jak właściwie zachowywać się i jak poprawnie zwracać się do prowadzących?

Bycie studentem wiąże się z codziennym funkcjonowaniem w społeczności akademickiej, w której ważną rolę odgrywają nie tylko wykładowcy, ale również pracownicy administracyjni, biblioteczni oraz oczywiście inni studenci. Na początku ta nowa rzeczywistość może wydawać się przytłaczająca, dlatego przygotowałam kilka praktycznych wskazówek, które pomogą każdemu studentowi lepiej odnaleźć się w świecie akademickim i nawiązać odpowiednie, profesjonalne relacje.

Podczas wykładu

Wykłady odbywają się zazwyczaj na większych aulach i jest to forma zajęć, podczas której najważniejsze jest słuchanie i skupienie. Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- **Zachowanie ciszy** - aby nie dekoncentrować zarówno wykładowcę, jak i innych studentów pamiętaj, by zachowywać ciszę. Jeśli koniecznie musisz przekazać coś osobie obok, zrób to to bardzo cicho, najlepiej szeptem.
- **Spóźnienie** - każdemu zdarza się zaspać lub utknąć w korku. Jeśli przez to spóźnisz się na wykład, wejdź do sali możliwie najciszej, nie witaj się głośno i tłumacz na głos powodu spóźnienia. Znajdź najbliższe wolne miejsce i dyskretnie wyjmij rzeczy potrzebne do notowania.
- **Wyłączenie dźwięków** - jeszcze przed zajęciami upewnij się, że Twój telefon ma wyciszone wszystkie dźwięki, łącznie z wibracjami.

Podczas ćwiczeń

Ćwiczenia to zajęcia praktyczne – tu bardziej niż na wykładach liczy się Twoje zaangażowanie, przygotowanie i aktywny udział. To też często miejsce, gdzie poznajesz wymagania do zaliczenia przedmiotu i masz bezpośredni kontakt z prowadzącym. Warto wiedzieć, jak się zachować:

- **Przygotowanie do zajęć** – na ćwiczenia nie przychodzi się „na ślepo”. Prowadzący może sprawdzić, czy przeczytałeś wskazane materiały, zrobiłeś zadanie domowe lub umiesz odnieść się do omawianych wcześniej zagadnień. Kiedy studenci nie wykazują aktywności na zajęciach, zdarza się, że zostaje wprowadzona przez prowadzącego wejściówka, czyli krótki sprawdzian na początku zajęć.
- **Punktualność i obecność** – spóźnienia są gorzej widziane niż na wykładach. Limit spóźnienia wynosi tu zwykle maksymalnie 15 minut, a po tym czasie prowadzący może uznać, że nie uczestniczysz w zajęciach. Dlatego warto być punktualnym i wcześniej planować dojazd lub przerwy między zajęciami.
- **Zachowanie cisy, gdy mówi prowadzący lub inny student** – tak samo jak na wykładzie, nie rozmawiaj w tle i nie przeszkadzaj. To nie tylko kwestia kultury, ale też komfortu pracy całej grupy.
- **Nieobecności i ich odrabianie** – każdemu może się zdarzyć choroba lub inna losowa sytuacja. Jeśli przekroczysz dopuszczalny limit nieusprawiedliwionych nieobecności, warto zwrócić się do prowadzącego z pytaniem o możliwość odrobienia zajęć. Może to oznaczać np. przyście na ćwiczenia z inną grupą, przygotowanie referatu albo zaliczenie materiału ustnie.
- **Wychodzenie na chwilę, np. do toalety** – studia to nie szkoła, nikt nie oczekuje, że będziesz prosić o pozwolenie na wyjście. W wielu grupach prowadzący wręcz zaznaczają, że jesteśmy dorosłymi ludźmi, którzy potrafią sami ocenić, kiedy i na jak długo można się oddalić. Wystarczy więc po prostu wyjść cicho i nie przeszkadzać innym. Nie ma potrzeby przerywania zajęć ani pytania „czy można wyjść”.
- **Opuszczenie zajęć wcześniej** – jeśli wiesz, że będziesz musiał opuścić ćwiczenia przed ich zakończeniem, najlepiej poinformuj o tym prowadzącego jeszcze przed zajęciami. Krótkie wyjaśnienie przyczyny (np. wizyta u lekarza, ważny termin, kolokwium na innym kierunku) wystarczy – nie musisz się tłumaczyć ze szczegółami.



W rozmowie z prowadzącymi

Uczelnie wyższe mają swoją tradycję, kulturę i język. Choć codzienna atmosfera może być bardziej swobodna niż w szkole, w relacjach z prowadzącymi obowiązuje pewna formalność i szacunek, szczególnie w bezpośrednim zwracaniu się do nich.

- Zawsze używaj formy grzecznościowej, nawet jeśli prowadzący wydaje się „wyluzowany”.
- Nie przerywaj wypowiedzi prowadzącego. Jeśli chcesz coś dodać, podnieś rękę lub poczekaj na przerwę w wypowiedzi.
- Zgłaszaj pytania z szacunkiem, unikając tonu roszczeniowego czy niecierpliwego. Pytania są jak najbardziej mile widziane, ale liczy się forma.

W korespondencji mailowej

- **Używaj uczelnianego maila** – to bardziej profesjonalne i ułatwia identyfikację Twojej osoby. Unikaj wysyłania wiadomości z maila, który ma np. Twój pseudonim w adresie.
- **Temat wiadomości** – wpisz konkretny temat np. „Prośba o zaliczenie nieobecności”, „Pytanie o literaturę do eseju”.
- Zaczynaj od **formy grzecznościowej**:
 - „Szanowny Panie Doktorze”,
 - „Szanowna Pani Profesor”,
 - Jeśli nie znasz tytułu – użyj bezpiecznego „Szanowna Pani / Szanowny Panie”.
 - Nie zaczynaj maila od „Witam”, „Witam serdecznie” – zwroty te mogą świadczyć, że traktuje się adresata z góry.
- **Przedstaw się** i napisz, z jakiego jesteś **kierunku / grupy / roku** – ułatwi to prowadzącemu zidentyfikowanie Cię.
- **Pisząc pytanie** – pisz konkretnie i rzeczowo, unikaj zbyt ogólnych wiadomości typu „Czy mógłby mi Pan wytłumaczyć temat wykładu?”. Pisz spokojnie, bez pretensji.
- **Zakończ wiadomość** odpowiednio:
 - „Z poważaniem”,
 - „Z wyrazami szacunku”,
 - Nie używaj zwrotu „Z góry dziękuję za odpowiedź” – w oficjalnych mailach zwrot ten może zostać odebrany jako niegrzeczny.
- **Nie oczekuj odpowiedzi natychmiast** – daj prowadzącemu czas na odpowiedź (min. 24–48 godzin).

Bibliografia:

Hyla, M. (2014). *Akademicki savoir-vivre*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Formy grzecznościowe

Zasadą jest zwracanie się do wykładowców i pracowników uczelni po nazwisku, poprzedzonym odpowiednim tytułem naukowym lub zawodowym. Dotyczy to zarówno rozmów bezpośrednich, jak i pisemnych (np. w mailach, podaniach, wnioskach).

Przykłady poprawnych form:

- Panie Rektorze / Pani Rektor
- Panie Dziekanie / Pani Dziekan
- Panie Profesorze / Pani Profesor
- Panie Doktorze / Pani Doktor
- Panie Magistrze / Pani Magister (dopuszczalne również: Proszę Pana / Proszę Pani)

WAŻNE:

- Do doktorów habilitowanych należy zwracać się jak do profesorów.
- Do prodziekanów i prorektorów – tak jak do dziekanów i rektora.
- Nie łączymy funkcji z tytułem – nie mówimy: „Panie Rektorze Profesorze” ani „Pani Dziekan Doktor Habilitowana”.

W korespondencji z Rektorem należy użyć formy:

- Jego Magnificencja lub skrótowo: JM Rektor

Skróty tytułów naukowych

Licencjat → lic.

Magister → mgr

Doktor → dr

Doktor habilitowany → dr hab.

Profesor → prof.



"Where the world ceases to be the scene of our personal hopes and wishes, where we face it as free beings, admiring, asking and observing, there we enter the realm of art and science."

Albert Einstein

TWÓRCZY



ZAKĄTEK

Koło Naukowe to nie tylko przestrzeń dla pasjonatów nauki, lecz także dla osób otwartych na kreatywność, sztukę i nieszablone myślenie.

Wbrew stereotypom, nauka i twórczość nie są od siebie oddalone – przeciwnie, często się spotykają, uzupełniają i inspirują nawzajem. Bo kreatywność i ciekawość to przecież wspólne źródła zarówno dla artysty, jak i naukowca. Przeglądając karty historii, zauważymy, iż karty są pełne od uczonych, którzy z równą pasją oddawali się badaniom, co malarstwu, muzyce czy literaturze. To właśnie takie połączenia pozwalają spojrzeć na problemy z innej perspektywy i przekraczać granice utartych schematów.

Twórczy Zakątek jest właśnie takim miejscem gdzie nauka i sztuka stoją ramię w ramię. To miejsce dla tych, którzy chcą wyrażać siebie inaczej: słowem, obrazem, emocją.

Nie stawiamy granic!

Piszesz wiersze, eseje? Malujesz obrazy? Robisz zdjęcia? Tworzysz grafiki? A może komponujesz piosenki? Nie chowaj swojej twórczości do szuflady! Podziel się swoją pasją. Daj się poznać z innej strony. Zainspiruj innych.

Jak podzielić się swoją twórczością?

Wyślij swoją pracę na adres mailowy Koła, podając również informację jak Ciebie podpisać. Możesz użyć swojego imienia i nazwiska lub pseudonimu – wybór należy do Ciebie!

✉ koło.psychologia@afm.edu.pl





„NAMALUJ SWOJĄ MIŁOŚĆ DO MNIE / POKAŻ, JAK MNIE KOCHASZ”

Autor: Wiktoria Piątek

W ramach wspólnego działania artystycznego razem z mężem wykonaliśmy ćwiczenie polegające na namalowaniu tego, jak się kochamy. Każde z nas tworzyło swój własny obraz. Pracowaliśmy równoległe na dwóch osobnych płótnach. Tematem było wyrażenie naszych uczuć do siebie nawzajem, jednak nie w sposób dosłowny, lecz poprzez kolory, formy i symbole, które przychodziły nam intuicyjnie. Nie było narzuconych reguł ani oczekiwań. Potraktowaliśmy to jako wspólną zabawę, okazję do pobycia ze sobą w twórczy sposób. Powstały dwa bardzo różne, ale uzupełniające się obrazy – wariacje naszych emocji, uczuć, skojarzeń i wewnętrznych pejzaży związanych z miłością, bliskością, byciem razem.

Po zakończeniu malowania usiedliśmy razem i nawzajem interpretowaliśmy swoje prace. Opowiadaliśmy sobie, co widzimy, co czujemy patrząc na obraz drugiej osoby, jakie znaczenia się w nas pojawiają. Ta rozmowa była pełna ciepła, śmiechu, ale też momentów refleksji. Ćwiczenie dało nam nie tylko frajdę z tworzenia, ale też przestrzeń do zatrzymania się i spojrzenia na naszą relację w inny sposób.



TO Zależy!

Newsletter Koła Naukowego Psychologii
Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

REDAKCJA I AUTORZY NUMERU

15 / Październik 2025

Redaktorka naczelna

Ada Słabczyńska

Zespół redakcyjny numeru

Wiktoria Piątek
