

04/Luty 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO  
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFMM

**TO ZALEŻY!**



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO  
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFMM

**TO ZALEŻY!**

*SPIS TREŚCI:*

Strona 2 - na początek kilka słów od prezeski...

Strona 3 - kalendarz wydarzeń

Strony 4 - plakat lutowego SMP

Strony 5-6 - ogłoszenie specjalne o nagrodzie  
“Mistrzowski Umysł”

Strony 7-12 - Krew – na wagę złota

Strony 13-16 - Testy projekcyjne

Strony 17-23 - Twórczy Zakątek:

Strona 18-22 - recenzja "Nie zaczęło się od ciebie" N.Leszczyńska

Strona 23 - wiersz “Sensu istota” A. Pieróg

Strona 24 - skład redakcji “To Zależy”

# NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

# TO ZALEŻY!

*Na początek kilka słów od prezeski...*

**Szanowni Członkowie oraz Przyjaciele Koła Naukowego,**

Witam Was serdecznie w tym śródsemestralnym czasie! Mam nadzieję, że przechodzicie go z pozytywną energią i gotowością do nowych wyzwań. Pragnę Wam wszystkim życzyć powodzenia w trakcie trwającej sesji. Trwa dla nas intensywny okres, ale jestem pewna, że z determinacją każdy osiągnie swoje cele, a Wasze zdolności zarządzania czasem i stresem są coraz lepsze z każdym kolejnym rokiem studiowania!

Chciałabym również skorzystać z tej okazji, aby podziękować wszystkim za zaangażowanie i aktywność w minionym semestrze. Wasza praca i oddanie sprawiły, że Koło Naukowe kwitnie, stając się miejscem inspiracji i wymiany wiedzy. Patrząc wstecz, możemy być dumni z osiągnięć i wspólnie przeżytych chwil!

Nowy semestr to szansa na kontynuację rozwoju, zdobywania nowych umiejętności i wspólnego tworzenia fascynujących projektów naukowych. Zachęcam Was do dzielenia się pomysłami, aktywnego uczestnictwa w wydarzeniach koła oraz wspólnego kształtowania naszej ścieżki życiowej i naukowej.

**Z poważaniem i uśmiechem,  
Prezes Koła Naukowego Adrianna Jakimiec**

# NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFМ

# TO ZALEŻY!

## *Kalendarz wydarzeń w lutym 2024:*

- **środa, 07.02. godz. 17:00, sala D311** - Grupa Wsparcia (wydarzenie otwarte dla wszystkich studentów Psychologii).
- **środa, 07.02. godz. 19:00, sala B020** - Spotkanie KNSP KAAFМ i początek **Integracyjnego Panelu Dyskusyjnego!** Temat dyskusji: *“Psychologia w roli opium dla ludu”*. Materiał otwierający dyskusję:  
<https://www.youtube.com/watch?v=q3T01kucZ2k&t=1s>
- **12 lutego – 25 lutego** - ferie zimowe w Małopolsce.
- **wtorek** (wyjątkowo zmiana dnia!), **27.02. godz. 18:00, sala A130** - Seminarium Myśli Psychologicznej. Temat: *Psychologia Religii*. Prelegenci: dr Andrzej Molenda i Julia Drzazga



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII  
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI  
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA WYKŁAD OTWARTY:

## SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

**TEMAT PRZEWODNI: PSYCHOLOGIA RELIGII**

Plan spotkania:

17:50 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

18:10 – rozpoczęcie wydarzenia

18:15 – wystąpienie Julii Drzazgi “Wpływ religii na zdrowie psychiczne”.

18:40 – wystąpienie Dr Molendy “Patologie duchowości. Czym jest nerwica eklezjogenna?”

19:10 – panel dyskusyjny

19:40 – zakończenie wydarzenia

**WYKŁAD ODBĘDZIE SIĘ WE WTOREK  
27 LUTEGO 2024  
O GODZINIE 18:00 W SALI A130, BUDYNEK A,  
PIĘTRO 1, KAMPUS KAAFM**

## OGŁOSZENIE SPECJALNE!

Napisała: Adrianna Jakimiec

Prezes KNSP KAAFM Adrianna Jakimiec zgłosiła do Rady Koła Naukowego inicjatywę utworzenia nagród specjalnych przyznawanych edukatorom biorącym udział w Seminariach Myśli Psychologicznej. Nagroda ma być wyrazem naszej głębokiej wdzięczności do wszystkich osób wspierających nas w rozwoju i działalności. Inicjatywa została przyjęta za zgodą wszystkich członków Rady.

Tym samym miło nam poinformować Was o utworzeniu nagrody studentów KNSP KAAFM:

## MISTRZOWSKI UMYŚL

Są 2 ścieżki otrzymania nagrody:

- 1. Nagroda honorowa.** Każdy aktywny członek KN może zgłosić osobę, która według niej wyróżnia się zasługami dla edukacji, studentów i KNSP. Kandydatura zostaje poddana głosowaniu Rady KNSP i jeśli otrzyma 100% głosów na tak, to zostaje przyznana.
- 2. Zwycięstwo w plebiscycie.** Po zakończeniu ostatniego Seminarium Myśli Psychologicznej w danym roku akademickim zostanie udostępniona ankieta ze wszystkimi osobami oraz tematami ich wystąpień w dwóch kategoriach: wystąpienie mistrza, wystąpienie ucznia. Głosować mogą wszyscy członkowie KNSP (aktywni i przyjaciele). W nowym roku akademickim odbędzie się uroczyste SMP z wręczeniem nagród oraz wystąpieniami zwycięzców.



## OGŁOSZENIE SPECJALNE!

Pierwsze specjalne Seminarium Myśli  
Psychologicznej wraz z galą wręczenia nagród:

### MISTRZOWSKI UMYSŁ

odbędzie się 20 marca 2024 o godz. 18:00 w sali B008.

Pierwsze dwie nagrody honorowe otrzymają:

**prof. KAAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka** - za jej dokonania naukowe, za aktywne wspieranie KNSP w naszych działaniach, otwartość na inicjatywy, służenie dobrą radą i wsparciem oraz regularne, wysokiej jakości wystąpienia na SMP

**prof. dr hab. Maria Pąchalska** - za jej niesamowite dokonania naukowe w czasie 45-letniej kariery, ciągłą otwartość i wsparcie dla studentów oraz fascynujące i angażujące wystąpienie na SMP

W czasie SMP swój wykład mistrzowski wygłosi  
prof. dr hab. Maria Pąchalska.



## KREW – NA WAGĘ ZŁOTA

Napisała: Zuzanna Baka i Karolina Siwak

### NA POCZĄTKU MAŁE PRZYPOMNIENIE

Układ krwionośny składa się z serca i systemu naczyń krwionośnych. Serce, zbudowane prawie w całości z tkanki mięśniowej, jest odpowiedzialne za tłoczenie krwi wokół ciała. Krew nie tylko transportuje substancje odżywcze i gazy z jednych części ciała do drugich, ale działa również jako środek komunikacji, przenosząc informacje chemiczne w postaci hormonów przebywających drogę z gruczołów dokrewnych do narządów i tkanek.

Krew – jest absolutnie niezbędna dla funkcjonowania organizmu. Serce zaczyna ją pompować przez wewnętrzny system tętnic i żył już w okresie życia płodowego i czyni to aż do śmierci, dostarczając tlenu, pokarmu i innych ważnych substancji do tkanek. W zamian zabiera dwutlenek węgla i inne zbędne produkty przemiany materii, które mogłyby być toksyczne dla ustroju. Krew ma też swój udział w zwalczaniu drobnoustrojów chorobotwórczych, a przez zdolność do krzepnięcia – pełni ważną rolę jako element mechanizmu obronnego organizmu.

Krew jest płynem, swą przysłowiową gęstość zawdzięcza obecności milionów komórek, których właściwości fizjologiczne decydują o tym, że krew klasyfikuje się jako tkankę, podobnie jak kości czy mięśnie. Jej składnikami są: przezroczysty płyn – osocze, w którym unoszą się krwinki czerwone (erytrocyty), krwinki białe (leukocyty) oraz małe płytki krwi (trombocyty). Jak prawie całe ciało ludzkie, osocze składa się głównie z wody. Ponieważ jest cieczą, ma zdolność przenikania przez ściany drobnych naczyń krwionośnych, np. włosniczek, czyli kapilar. Stąd też jej pokrewieństwo z płynem zewnątrzkomórkowym, w którym są zanurzone wszystkie komórki ciała. Oznacza to, że związki mineralne i inne substancje mogą się przenosić za pośrednictwem osocza z komórki do komórki po całym ciele.



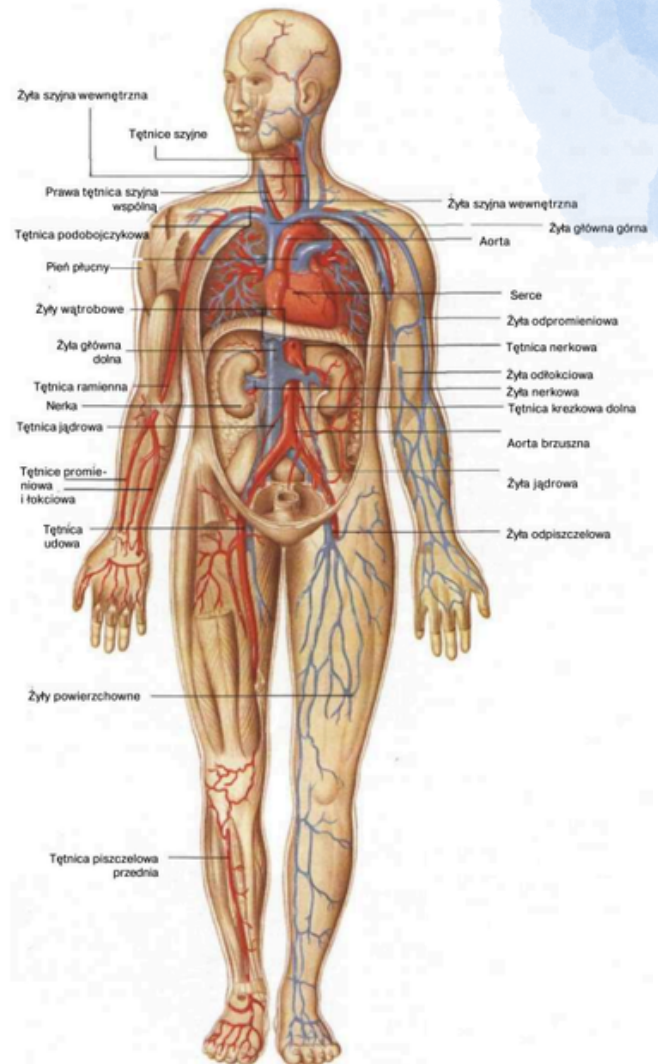
# TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO  
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

**Naczynia krwionośne** – tętnice i żyły to dwa typy dużych naczyń krwionośnych w ciele. **Tętnice** przypominają rurki, przez które przepływa krew od serca do tkanek, podczas gdy **żyły** służą jako szlak powrotny.

**KREW** jest bardzo ważna dla każdego człowieka, człowiek zaś jest istotą społeczną, który żyje wśród ludzi i dla ludzi. Pomoc bliźnim często staje się bezcenna i altruistyczna. Jedną z bardzo ważnych możliwości pomocowych jest krwiodawstwo. Krew pełną oddają ochotnicy – zdrowi dorośli o prawidłowym stężeniu hemoglobiny (składającej się z białka – globiny, która pełni rolę nośnika oraz barwnika zawierającego żelazo). Składniki krwi można izolować z pobranej krwi albo pozyskać od dawców jako oddzielne produkty za pomocą separatorów komórek w procesie zwanym **aferezą**.

Staranny dobór dawców i badanie każdej porcji oddanej krwi, mają zasadnicze znaczenie dla wykluczenia krwi, która mogłaby być niebezpieczna dla biorcy, jak i dla dobrego stanu zdrowia dawcy. We wszystkich donacjach (oddanie krwi) oznacza się grupę krwi, czyli czynnik Rh, przeciwciała antyerytrocytarne oraz wykonuje się badania w kierunku wirusów zapalenia wątroby typu B i C, HIV typu I i II, wirusów ludzkiej białaczki z komórek T typu I i II oraz kiły za pomocą testów wykrywających przeciwciała przeciwvirusowe, antygeny lub kwasy nukleinowe wirusów.



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDANIA KRWI I JEJ SKŁADNIKÓW?

- Dobrze się nawodnij. Wypij minimum 2 litry płynów w ciągu 12 godzin przed donacją.
- Około 1 godzinę przed oddaniem krwi zjedz duży posiłek. Unikaj tłustych potraw.
- Zmierz temperaturę – w przypadku nieprawidłowej temperatury oddanie krwi jest niemożliwe.
- Upewnij się, że ośrodek, w którym zamierzasz oddać krew, aktualnie przyjmuje grupę krwi którą posiadasz.



## GDZIE MOŻNA ODDAĆ KREW?

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie,  
ul. Wielicka 256

Wojskowe Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie, ul.  
Wrocławska 1-3

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie,  
ul. Rzeźnicza 11, <https://rckik.krakow.pl/>

### Godziny rejestracji ul. Rzeźnicza 11:

poniedziałek – piątek

07:15 – 16:30 (dawcy pierwszorazowi do godz. 16:00)

sobota (w wybrane soboty)

09:00 – 13:00 (dawcy pierwszorazowi do godz. 12:30)

Są też Terenowe Oddziały w Bochni, Gorlicach, Limanowej,  
Myślenicach, Nowym Sączu, Nowym Targu, Oświęcimie, Suchej  
Beskidzkiej, Tarnowie, Wadowicach, Zakopanem.

czytaj dalej



## JAK WYGLĄDA PROCEDURA ODDANIA KRWI?

1. Upewnij się, że jesteś przygotowany do jej oddania (wypiłeś dużo wody, zjadłeś porządny posiłek, itd.).
2. Wybierz ośrodek poboru.

### Po znalezieniu się na miejscu:

1. Uzupełnij kwestionariusz pytań dotyczący Twojego obecnego stanu zdrowia oraz podaj wszystkie wymagane dane.
2. Następnie pielęgniarka pobierze od Ciebie próbkę krwi, aby stwierdzić, czy spełniasz kryterialne wymogi do jej oddania. Sprawdzany jest tutaj przykładowo poziom hemoglobiny.
3. Po zbadaniu próbki udajesz się do lekarza, który zadaje parę dodatkowych pytań odnośnie Twojego zdrowia i informuje Cię o wynikach badania przeprowadzonego na oddanej próbce, mierzona jest również temperatura oraz ciśnienie tętnicze krwi.
  - Jeżeli w twojej krwi nie wykryto żadnych nieprawidłowości, Twoje ciśnienie jest w normie, nie masz podwyższonej temperatury i po sprawdzeniu kwestionariusza lekarz uzna, że w Twoim przypadku nie ma przeciwwskazań do jej oddania – udajesz się do pokoju, w którym następuje pobranie krwi.
  - Jeżeli okazało się, że wyniki nie są prawidłowe, zostaniesz o tym poinformowany oraz lekarz udzieli Ci wskazówek dotyczących tego, co zrobić, aby następnym razem móc bez przeszkód przystąpić do oddania krwi.
4. Po oddaniu krwi dostaniesz jedzonko c:
5. Pod koniec pobytu w ośrodku nie zapomnij zabrać zaświadczenia lekarskiego zwalniającego Cię z zajęć/pracy danego oraz następnego dnia.

Po +/- tygodniu od oddania krwi, w przypadku, w którym dalsze jej badanie wykazało problemy na podłożu wirusologicznym i/lub molekularnym, zostaniesz o nich poinformowany.

Jeżeli takowe badanie nie wykaże wymienionych problemów, przy kolejnym podejściu do oddania krwi zostaniesz poinformowany o grupie krwi jaką posiadasz, jeśli wcześniej nie była ona u Ciebie sprawdzana.

## CIEKAWOSTKI

- Wojskowe punkty poboru krwi posiadają odrębny system dlatego, jeżeli chcesz dowiedzieć się jaką grupę krwi posiadasz, drugi raz najpewniej jest udać się do tego samego miejsca.
- W przypadku osoby posiadającej bardzo duży trądzik lekarz może nie wyrazić zgodny na oddanie przez nią krwi.
- Mężczyźni mogą oddać krew maksymalnie 6 razy w ciągu roku, kobiety za to maksymalnie 4 razy. Przerwa między donacjami nie może być krótsza niż 8 tygodni.
- Odznakę honorową *Zasłużony honorowy Dawca Krwi* otrzymuje osoba, która oddała w swoim życiu: w przypadku mężczyzn 6 litrów, w przypadku kobiet 5 litrów krwi. Posiadanie tej odznaki – na terenie Polski – wiąże się z wieloma przywilejami.
- Odznakę *Honorowego Dawcy Krwi – Zasłużonego dla Zdrowia Narodu* otrzymuje osoba, która oddała w swoim życiu 20 litrów krwi lub innych jej składników. Posiadanie tej odznaki nie zapewnia jednak żadnych dodatkowych praw czy przywilejów.

### Literatura:

- *Leczenie krwią. Podręcznik dla studiów medycznych*, Teresa Niechwiadowicz-Czapka
- *Atlas anatomii*, dr n. med. Treyor Weston
- <https://rckik.krakow.pl/>
- *Anatomia narządów wewnętrznych i układu nerwowego człowieka*, Zofia Ignasiak
- <https://www.gov.pl/>
- Własne doświadczenie w oddawaniu krwi c:

## TESTY PROJEKCYJNE

Napisała: Zuzanna Drabczyk

Testy projekcyjne to psychologiczne narzędzia diagnostyczne, które mają na celu uzyskanie informacji na temat emocji, myśli i zachowań jednostki. Są one szeroko stosowane w dziedzinie psychologii klinicznej, szkolnej oraz biznesowej. W moim wypracowaniu omówię definicję testów projekcyjnych, ich zastosowanie, krytyki oraz zalety. Testy projekcyjne stanowią ważny element diagnostyki psychologicznej, pozwalając na zgłębienie wewnętrznych aspektów jednostki, których nie zawsze można uzyskać za pomocą innych metod. Są one oparte na założeniu, że jednostka projektuje swoje własne myśli, uczucia i emocje na nieokreślone bodźce, co pozwala na uzyskanie bardziej głębokiego zrozumienia psychiki badanego.

Testy projekcyjne znajdują szerokie zastosowanie w różnych obszarach psychologii. W psychologii klinicznej są wykorzystywane do diagnozowania zaburzeń emocjonalnych i osobowościowych. W szkolnictwie mogą być stosowane do oceny zdolności poznawczych i emocjonalnych dzieci. W biznesie mogą służyć do selekcji pracowników czy oceny kompetencji przywódczych. Głównym celem testów projekcyjnych jest uzyskanie informacji na temat głębokich struktur psychiki, które mogą być trudno dostępne za pomocą innych metod diagnostycznych. Badający zakłada, że jednostka, będąc skonfrontowana z nieokreślonymi bodźcami, projektuje na nie swoje wewnętrzne konflikty, lęki czy pragnienia. Analiza tych projekcji umożliwia wnioskowanie o strukturze osobowości, mechanizmach obronnych czy stosunku do świata zewnętrznego.

### **Przykłady testów projekcyjnych:**

Jednym z najbardziej znanych testów projekcyjnych jest Test Rorschacha, w którym badany interpretuje plamy atramentu. Innym przykładem może być Test TAT (Thematic Apperception Test), w którym osoba badana opowiada historie do obrazków. Oba te testy są używane w celu uzyskania informacji na temat głębokich, nieświadomych aspektów psychiki jednostki.

**Test Rorschacha**, znany również jako test plam atramentu, jest jednym z najbardziej znanych i kontrowersyjnych testów projekcyjnych używanych w psychologii. Stworzony przez Hermanna Rorschacha w latach 20. XX wieku, test ten ma na celu uzyskanie głębszego zrozumienia psychiki badanej osoby poprzez analizę jej interpretacji abstrakcyjnych plam atramentu. Choć test Rorschacha zdobył ogromną popularność, towarzyszy mu również krytyka związana z brakiem standaryzacji i subiektywnością interpretacji. Hermann Rorschach, szwajcarski psycholog, stworzył ten test w oparciu o swoje obserwacje dzieci i pacjentów psychiatrycznych. Po jego śmierci w 1922 roku, test Rorschacha zdobył światową popularność, a różne szkoły psychologii zaczęły go stosować w praktyce klinicznej. Jednak przez lata test był obiektem kontrowersji, zwłaszcza z powodu braku standaryzacji procedury testowej i interpretacji wyników. W teście Rorschacha badany jest pokazywany szereg abstrakcyjnych plam atramentu, a następnie proszony o opisanie, co widzi w każdej z nich. Poza opisem, badany jest zachęcany do podania, co mogłoby być źródłem ich interpretacji. Nie ma jednoznacznych, poprawnych odpowiedzi; zamiast tego, analiza koncentruje się na procesie myślowym, a także na treściach emocjonalnych i tematach, które badany wybiera.

Interpretacja wyników testu Rorschacha jest zadaniem subiektywnym i wymaga od psychologa doświadczenia oraz wrażliwości na indywidualne cechy badanej osoby. Wprowadzenie podobieństwa do figur geometrycznych czy konkretnych obiektów może wskazywać na pewne cechy osobowości lub konflikty psychologiczne. Na przykład, częste skojarzenia z postaciami ludzkimi mogą sugerować silną potrzebę relacji interpersonalnych. Test Rorschacha jest szeroko stosowany w psychologii klinicznej, szczególnie w diagnostyce zaburzeń osobowości, schizofrenii czy zaburzeń lękowych. Pomaga również w zrozumieniu mechanizmów obronnych jednostki oraz w identyfikacji ukrytych obszarów konfliktów psychologicznych. W środowisku szkolnym i zawodowym może być używany do analizy zdolności poznawczych i przewidywania zachowań interpersonalnych.

Test TAT, znany również jako Thematic Apperception Test, jest jednym z kluczowych narzędzi w dziedzinie psychologii, jeśli chodzi o testy projekcyjne. Stworzony przez Henry'ego Murraya w latach 30. XX wieku, test ten opiera się na zdolności badanej osoby do konstruowania historii w odpowiedzi na nieokreślone obrazy. Jego zastosowanie obejmuje psychologię kliniczną, psychologię szkolną oraz badania nad zasobami ludzkimi w biznesie.

Henry Murray, amerykański psycholog, stworzył test TAT jako narzędzie do badania potrzeb, motywacji i konfliktów psychologicznych. Test bazuje na przekonaniu, że w procesie opowiadania historii jednostka projekuje swoje własne emocje i doświadczenia, co umożliwia psychologowi zgłębienie głębszych obszarów psychiki oraz motywów jakie ją kierują. Test ten zyskał popularność i jest szeroko stosowany, chociaż również podlega krytyce z powodu subiektywności interpretacji.

W teście TAT, badany otrzymuje serię obrazów, zwykle czarno-białych lub kolorowych, przedstawiających sytuacje i postacie w różnych kontekstach. Zadaniem badanego jest stworzenie narracji, opowiadając historię związaną z każdym z obrazów. Psycholog analizuje nie tylko treść opowieści, ale także elementy takie jak emocje, motywy, stosunek do innych postaci czy rozwiązania konfliktów. Interpretacja wyników testu TAT jest oparta na analizie konstrukcji narracyjnych oraz na identyfikacji powtarzających się tematów czy motywów. Elementy takie jak siła motywacji, konflikty emocjonalne czy sposoby radzenia sobie z trudnościami mogą być uchwytnie w opowieściach badanej osoby. To narzędzie daje możliwość zgłębienia obszarów psychiki, które są trudno dostępne w sposób jawny.



Test TAT znajduje zastosowanie w różnych obszarach psychologii. W psychologii klinicznej może być używany do diagnozowania zaburzeń osobowości, depresji czy trudności emocjonalnych. W psychologii szkolnej może pomagać w analizie zdolności poznawczych oraz w identyfikacji obszarów, w których uczeń może napotykać trudności. W biznesie jest stosowany w badaniach nad zasobami ludzkimi, szczególnie w kontekście analizy cech przywódczych i umiejętności interpersonalnych.

## PODSUMOWANIE

Mimo swojej popularności, testy projekcyjne nie są pozbawione kontrowersji. Jednym z głównych zarzutów jest brak standaryzacji i trudność w uzyskaniu obiektywnych wyników. Ponadto, interpretacja projektów zależy w dużej mierze od doświadczenia i subiektywnego podejścia badającego. Krytycy zwracają również uwagę na trudność w ustaleniu rzetelności i wiarygodności wyników, co podważa ich naukową wartość. Mimo krytyki, testy projekcyjne mają swoje zalety. Pozwalają na uzyskanie informacji, które często pozostają ukryte w głębokich warstwach psychiki. Są również przydatne w sytuacjach, gdzie osoba badana może zniekształcać informacje podczas innych form badania.

Testy projekcyjne są cennym narzędziem diagnostycznym w psychologii, pozwalając na zgłębienie ukrytych aspektów psychiki jednostki. Jednakże, ich stosowanie wymaga ostrożności i wiedzy ze strony badającego, aby uniknąć subiektywności i niepewności wyników. Warto podkreślić, że testy projekcyjne powinny być używane jako element szerszej diagnostyki, integrując różne metody w celu uzyskania kompleksowego obrazu psychiki badanej osoby.

## TWÓRCZY ZAKĄTEK

Napisała: Adrianna Jakimiec

Koło Naukowe gromadzi nie tylko osoby zainteresowane nauką, ale również bardzo kreatywne i twórcze! Wbrew pozorom nie są to procesy przeciwstawne do siebie. **Wielu wielkich naukowców tworzyło również sztukę.** Pozwala to poszerzać swoje horyzonty i rozwijać myślenie. **Twórczy zakątek to miejsce, w którym będziemy się dzielić efektami naszej kreatywności!**

**Kreatywność** (od łac. *creatus* czyli twórczy) - proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji, lub nowych skojarzeń, powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. Myślenie kreatywne, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i użytecznych rozwiązań.

### JAK OPUBLIKOWAĆ SWOJĄ PRACĘ TUTAJ?

Wyślij ją na adres mailowy KNPKA: [kolo.psychologia@afm.edu.pl](mailto:kolo.psychologia@afm.edu.pl) wraz z informacją jak Ciebie podpisać. Mogą być to Twoje pełne dane lub pseudonim.

### Co można opublikować?

Wszystko z szeroko pojętej twórczości własnej: teksty, eseje, wiersze, przemyślenia, zdjęcia, obrazy, memy, zdjęcia rękodzieła, grafiki, muzykę (umieścimy link)... Sztuka nie ma granic, więc nie nakładaj tych granic na siebie!

### RECENZJA KSIĄŻKI "NIE ZACZEŁO SIĘ OD CIEBIE"

Napisała: Natalia Leszczyńska

Po książkę *"Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces"* Marka Wolynna sięgnęłam zaciekawiona rekomendacją jednego z naszych wykładowców na pierwszym roku studiów. Jej tematyka wydała mi się interesująca - PTSD, depresja czy lęk miały być tu pokazane jako część naszego dziedzictwa, coś co nie zaczęło się od nas, a od naszych przodków.

*"Kto patrzy na zewnątrz, śni; kto patrzy do środka, przebudza się"* - tym cytatem Carla Gustawa Junga zostajemy wprowadzeni do historii autora, który w pewnym momencie zachorował na ciężką chorobę (centralną retinopatię surowiczą), przez którą miał stracić wzrok w obu oczach. W myślach powtarzał sobie, że będzie żył "samotny", "bezradny", "zniszczony" - jak się później okazało, słowa te były wyrazem jego osobistego języka lęku. Wolynn wprowadza to sformułowanie jako specyficzne dla naszych najgłębszych lęków wyrazy, w których możemy szukać wskazówek prowadzących do nieprzepracowanej traumy (mogą się na niego składać również odczucia ciała czy emocje). Autor na wieść o chorobie porzucił wszystko, co miał i udał się do Azji Południowo-Zachodniej w poszukiwaniu uzdrowienia. Po trzech latach ciągłej medytacji, jego mistrz duchowy polecił mu wrócić do domu i pogodzić się z rodzicami. Mimo oporu w jego głowie, udało mu się pogodzić z rodzicami. Od zawsze uważał, że matka nigdy go nie widziała ani słuchała, natomiast on był dla niej chłodny. Jednak podczas rozmowy z nią odkrył, że gdy był małym chłopcem, ona musiała udać się na niecały miesiąc do szpitala, a wtedy w jego ciele zrodziło się napięcie, którego nie był świadomy. Gdy wróciła do domu, nie ufał już jej trosce, zamknął się na nią i tak odpychał od siebie przez trzydzieści lat. Matka opowiedziała mu również, że jego dziadkowie, tak jak i ona, również wcześniej stracili matki, co dobitnie pokazuje jak trauma była przekazywana w jego rodzinie. W jego rodzinie więź pomiędzy dzieckiem a matką była uszkodzona w co najmniej trzech pokoleniach. Po takim wstępie byłam bardzo zaintrygowana historią Wolynna,

choć nie wydała mi się przełomowa, ponieważ o podobnych przypadkach wiedziałam już z zajęć studenckich. Zrozumiałam jednak skąd mogło wziąć się jego zainteresowanie psychologią i chęć pomocy innym, którzy również mogli nieść swoje rodzinne traumy na swoich barkach.

W pierwszej części książki Wolynn opisuje dużo badań nad dziedziczeniem traumy. Często powoływał się na badania Rachel Yehudy, która wraz z zespołem badała dzieci osób ocalałych z Holokaustu, cierpiących na zespół stresu pourazowego i odkryła m.in., że rodziły się z obniżonym poziomem kortyzolu (hormonem stresu, pomagającym ciału powrócić do normalnego funkcjonowania po traumie), który był podobny do ich rodziców, a zatem predysponowało je to do przeżywania objawów PTSD poprzedniego pokolenia. Yehuda odkryła obniżony poziom kortyzolu także u weteranów wojennych oraz kobiet, które będąc w ciąży doświadczyły PTSD w wyniku ataków na World Trade Center. Inne badania zespołu Briana Diaza prowadzone na myszach wykazały, że trauma spowodowana długotrwałym oddzieleniem dzieci od ich matek spowodowała u nich (dzieci) różne symptomy depresji. Badacze pozwolili następnie myszom rozmnożyć się i odkryli, że w drugim i trzecim pokoleniu myszy, które same nie doświadczyły stresu, występowały takie same symptomy traumy. Ta część książki trzymała mnie w zaciekawieniu przez cały okres jej czytania. Duża ilość badań, na którą powoływał się autor, pokazywała jak szeroko prowadzone są badania oraz jaki ogromny zasięg ma trauma, którą możemy przekazać naszym dzieciom, a także wnukom.

Dalej autor mówi o naszym wewnętrznym języku traumy oraz wewnętrznym zdaniu, które zawiera emocjonalnie naładowane słowa związane z naszym najgorszym lękiem, może odsłonić związane z traumą wspomnienia, które nie zostały zintegrowane, a także pokazać kontekst pomagający zrozumieć emocje, doznania i obawy, których doświadczamy. Tą część uważam za przydatną dla osób, które we własnym zakresie chcą uporządkować swoje myśli i zapisać je na kartce, by się im przyjrzeć. Sama spróbowałam wykonać takie ćwiczenie i zauważyłam parę słów, które mogły mieć ze sobą coś wspólnego, ale niekoniecznie zgadzam się z tym, że mają one związek z naszymi przodkami. Pomagają jednak uświadomić sobie, jakie słowa wracają w naszych myślach, jaki lęk może się z tego wyłaniać - zwiększa się nasza samoświadomość naszych bieżących problemów.

Od połowy książki, zaczęła się dla mnie mniej interesująca, albo może mniej przekonująca część, ponieważ Wolynn zaczyna powoływać się na twierdzenia i metody Berta Hellingera, który nie wzbudził mojej sympatii. "Według Berta Hellingera celem ustawień jest pojednanie klienta ze swoją rodziną, zarówno z jej żyjącymi, jak i zmarłymi członkami", mówi dr. Bartosz Zalewski, którego wywiad pomógł mi zrozumieć założenia Hellingera. "Potrzeba pojednania wynika z faktu, że w przeszłości członkowie rodziny mogli dopuścić się zła. To było przyczyną ich wykluczenia z rodziny, a w konsekwencji stało się źródłem ich cierpienia i zaburzyło relacje rodzinne. Wykluczonych trzeba na powrót pojednać z rodziną, by przywrócić naturalny porządek. To właśnie pojęcie „naturalnego porządku” jest kluczowe dla metody Hellingera, będącej mieszaniną pseudopsychologii oraz twierdzeń opartych na myśleniu magicznym. (...) W naturalnym porządku zawiera się też twierdzenie, że poprzednie generacje zawsze mają rację i dzieci powinny bezwzględnie szanować rodziców."

Dodatkowo w seansach Hellingera nie ma diagnozy, sesje są zazwyczaj jednorazowe i choć początkowo stan pacjenta może ulec poprawie, to później może drastycznie spaść, np. z powodu porzucenia terapii po nagłym wcześniejszym polepszeniu jego stanu, czego już się nie sprawdza, skąd może wynikać pozorna skuteczność takiego rozwiązania. Brakowało mi też badań czy dowodów na potwierdzenie technik Wolynna, np. jak wyglądały późniejsze sesje z jego pacjentami. Każdy jednak powinien wyrobić sobie własne zdanie na ten temat, ponieważ z pewnością będą zarówno zwolennicy jak i krytycy tej metody. Bardzo klarownie skomentował tę metodę jeden z profesorów naszej uczelni - Zbigniew Nęcki: „Ustawienia mogą pomóc. I niektórym pomagają. Pomaga także wiara, modlitwa, medytacja, mantry i spotkania z różnego rodzaju osobami charyzmatycznymi, guru. Są ludzie potrzebujący takich doświadczeń – ich przeżycie jest więc psychicznie korzystne. Nic obśmiać, nic ganić tu nie można. Jednak jak długo ani mechanizm, ani zakres zastosowań nie są nawet w zarysie znane, tak długo trzeba się powstrzymać od osądów. A że zagadki psychiki są dalej niezbadane – cóż się dziwić ezoterycznym modom, które odpowiadają na to, czego racjonalnie nie rozumiemy, czyli na uwarunkowania kondycji ludzkiego życia, role przeszłości, kultury, genów i gwiazd”.

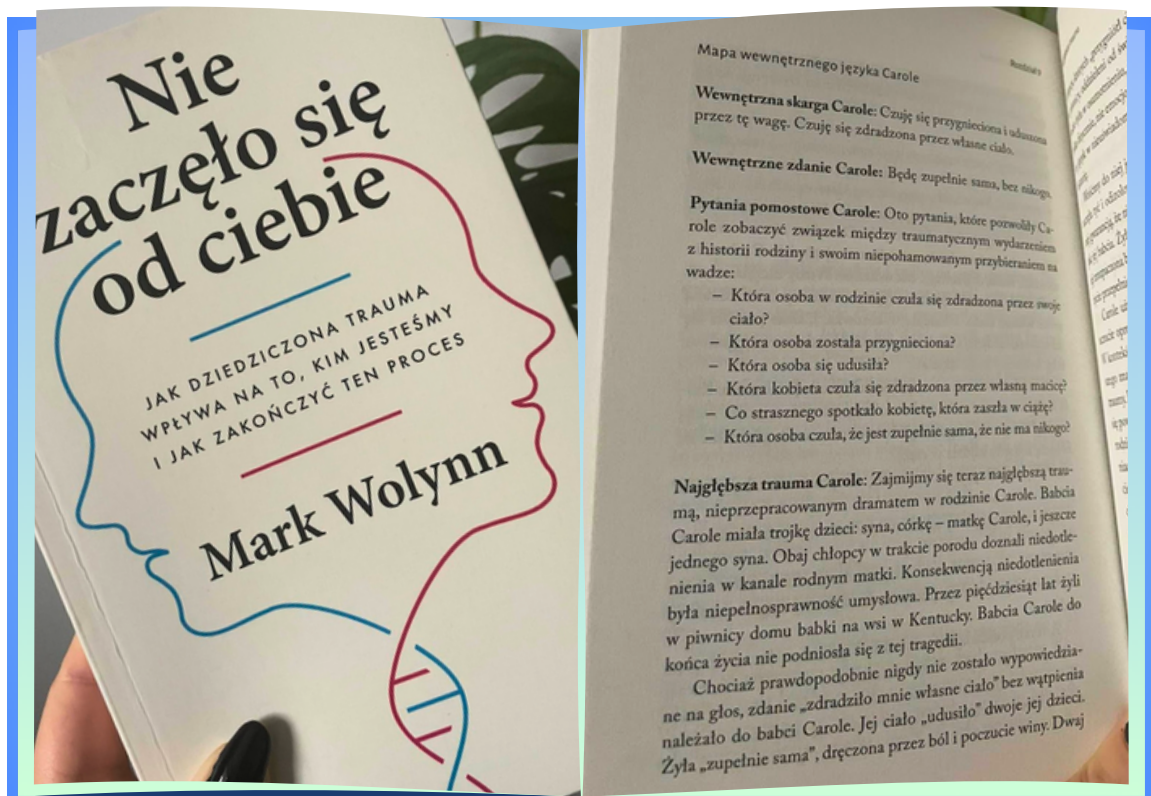
W tej części dużo było wiary autora w stwierdzenie, że wszystkie nasze traumy biorą się od naszych przodków i dopóki im nie wybaczymy będą one nas dręczyły. Oczywiście był to główny temat książki, ale uważam, że warto byłoby dodać inną perspektywę, żeby chociaż rozważyć, że jest to jedna z możliwych przyczyn naszego stanu psychicznego i nie brać tego jako coś pewnego (Wolynn prawie od razu podczas wywiadu zadawał pytania dotyczące powiązań między stanem swojego pacjenta a kogoś z jego rodziny, kto mógł mieć podobne objawy). Nie podobał mi się także fragment, w którym autor uważa właśnie wybaczenie rodzicom wyrządzonych przez nich krzywd jako lekarstwo na wszystko. "Wszyscy rodzice zadają swoim dzieciom ból. Nie da się tego uniknąć. Problemem nie jest to, co zrobili nam rodzice, problemem jest to, że nie potrafimy się od tego odkleić. Generalnie, kiedy rodzice zadawali nam ból, nie mieli takiego zamiaru". Z tym zdaniem zdecydowanie się nie zgadzam, ponieważ zdarzają się również rodzice, którzy skrzywdzą swoje dziecko (być może nawet umyślnie, co Wolynn odrzucił), a ono nie będzie chciało podawać im ręki na zgodę, z powodu tak ogromnego cierpienia, które mu wyrządzili. Myślę, że przy naprawianiu relacji potrzeba współpracy obu stron, które muszą chcieć ją zmienić, dlatego podejście "pogodzenia się za wszelką cenę" mnie nie przekonało.

Czy poleciłabym książkę "Nie zaczęło się od ciebie" studentowi psychologii? Mam co do tego mieszane uczucia. Z jednej strony pierwsza część książki bardzo mnie zauroczyła, pokazując szereg badań, które były dla mnie niezwykle interesujące, zwłaszcza te, które przeprowadził zespół Yamady. Tłumaczą one na wiele sposobów skąd może brać się u nas trauma z punktu biologicznego, otwiera oczy na kilka towarzyszących genetyce tajemnic. Z drugiej strony natomiast dostajemy jeden sposób myślenia, mocno ukształtowany przez Hellingera, który w zasadzie jako jedyne rozwiązanie naszych problemów widzi pogodzenie się z rodzicami lub innymi krewnymi, którzy zostali wykluczeni z rodzinnego kręgu, niezależnie od krzywdy, którą wyrządzili. Brakowało mi tutaj innych badań czy punktów widzenia na tę sprawę. Podobały mi się historie pacjentów Wolynna, na których przykładach można było dobrze zobaczyć przedstawiane treści (choć w pewnym momencie miałam wrażenie, jakby było ich aż za dużo), a także część do pracy własnej, by wiedza mogła być lepiej

zapamiętana, jednak nie traktowałabym jej jako zamiennik wizyty u terapeuty, a bardziej jako część samouświadomienia sobie możliwego problemu. Jako plus zdecydowanie zaliczam język, jakim była pisana książka, ponieważ okazał się przystępny i zrozumiały, jednak mam też wrażenie, jakby późniejsze strony powieślały nieco wcześniej wprowadzone tezy, tyle że innymi słowami, więc bez nich treść książki zamiast długości 260 stron zamknęłaby się w niecałych 200. Myślę, że książka przyda się osobom, które są na początku swojej drogi psychologicznej. Pierwszą, biologiczną część uważam za bardzo dobrą i poleciłabym ją każdemu. Natomiast późniejsze strony czytałabym z pewną dozą ostrożności. Jeśli szukasz czegoś na temat traumy czy zespołu stresu pourazowego, to myślę, że lepiej sprawdziłyby się tutaj inne pozycje, szerzej opisujące te tematy, aczkolwiek przeczytanie także pozycji Marka Wolynna może pokazać inne podejście do tego tematu.

Zainteresowanych pracą Berta Hellingera i opiniami na jej temat zapraszam do artykułów, z których korzystałam pisząc powyższą recenzję:

- <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18620-ustawienia-rodzinne-berta-hellingera-szkodliwa-szarlataneria>
- <https://hellinger.pl>



# SENSU ISTOTA

Napisała: Aleksandra Pieróg

03.11.2022 r.

Zainspirowane życiem, różnymi jego torami i przemyśleniami

Co mi z teorii?  
Skoro to praktyką pisane jest życie  
Co mi z radości?  
Skoro kłamliwa i nietrwała ona  
Co mi z wierności?  
Skoro i ona będzie zdradzona  
Co mi z pokory?  
Skoro cierpienie usta wykrzywi  
Co mi z odwagi?  
Skoro do grobu mnie zaprowadzi  
Co mi z uczciwości?  
Skoro nie będzie doceniona  
Co mi z litości?  
Skoro prędko pójdzie w niepamięć  
Co mi z dobroci?  
Skoro zła przykryje ją zamieć  
Co mi z istnienia?  
Skoro bezgłośnie ulotni się z myślą anioła



## REDAKCJA "TO ZALEŻY"

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

DRABCZYK ZUZANNA

JAKIMIEC ADRIANNA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

SIWAK KAROLINA