

Kwartalnik PPA

WYDANIE DRUGIE * PAŹDZIERNIK 2019

Drodzy Czytelnicy

Witamy Was serdecznie w drugim wydaniu naszego Kwartalnika.

Od naszej pierwszej publikacji minęły już 3 miesiące i sami nie wiemy gdzie ten czas uciekł. Wakacje były i minęły, ale czy nie jest z nimi tak zawsze?

Z ich końcem jednocześnie żegnamy się z latem i witamy zbliżającą się jesień.

Przed nami intensywny czas, bo również powrotu do pracowo-szkolnej rzeczywistości, a jednocześnie miesiący obfitujących w kalendarzowe wydarzenia. Jest to czas zmiany - może powrotu do starej rutyny, ale też okazja do wprowadzenia nowych nawyków. Jak wiemy jest to proces niełatwy i często frustrujący, dlatego dzielimy się z Wami pozycjami które nam w tym pomagają.

Koniec października i początek listopada to również czas gdy temat straty i żałoby pojawia się wyraźniej w naszej świadomości. Świat angielski zaprasza nas do tragikomicznego świętowania Halloween, jednak nasze rodzime tradycje w Dniu Wszystkich Świętych mogą wprowadzić nas w stan nieoczekiwanej zadumy i tęsknoty. Piszemy o tym więcej poniżej.

Za nami też już równonoc jesienna, a więc dni stają się coraz krótsze i noc zdecydowanie przejęła dominację nad dniem. Przed nami zatem czas ciepłych swetrów, wełnianych kocy, gorącej czekolady czyli wieczornego hygge. O hygge i innych pozytywnych konceptach językowych opisujących optymalne samopoczucie i radość z codzienności wspominamy obok naszych propozycji do czytania i oglądania na długie jesienne wieczory.

Jak zawsze jesień to dla nas czas reaktywacji i spotkań. Tym samym zapraszamy Was na nowe warsztaty organizowane przez Akademię Kobiety i coroczny Open Day, gdzie mamy nadzieję się z Wami zobaczyć na żywo, bo nic nie wpisuje się prawdziwiej w tworzenie hygge niż bycie z innymi.

Serdecznie zapraszamy Was do czytania i jak zawsze do dzielenia się z nami Waszymi inspiracjami.

Zespół PPA



Jak wspominaliśmy już we wstępie dodajemy w tym wydaniu specjalny akapit na temat, który nie pozwala nam już więcej na obojętność wobec zmian klimatycznych, dziejących się obecnie w rekordowym tempie.

2019 zostanie zapamiętany jako rok, w którym wydarzyła się rekordowa ilość pożarów w Puszczy Amazońskiej. Obserwowanie sierpniowych pożarów napawało grozą i przerażeniem jednocześnie przywodząc na myśl wizje rzeczywistości jak z Mad

Maxa, gdzie otaczająca nas natura to suche, pełne pisaku przestrzenie. Choć klimat przestaje nam być obojętnym tematem i coraz częściej zamienia grzecznościowe rozmowy o pogodzie w refleksje, to zazwyczaj smutne. Potwierdzają to psychologowie i terapeuci zwracając uwagę na to, że coraz częściej pojawiają się u nich klienci z depresją klimatyczną. Nie jest to jednak nowe zjawisko, bo badacze ze School of Environmental and Life Sciences division of the University of Newcastle w Australii już w 2007 roku opisali je nazywając odczuwanie dyskomfortu związane z następującymi zmianami klimatycznymi solastalgią. Łączą to jednocześnie z poczuciem bezsilności, że możemy jeszcze coś zmienić zanim nastąpi zupełna katastrofa. Jednocześnie jest to rok, który spowodował właśnie, że zaczęliśmy podchodzić do kryzysu klimatycznego z większym zaangażowaniem i nową energią do zmiany. Uczestniczyliśmy w protestach, w mediach czytamy coraz więcej na ten temat i dookoła pojawia się coraz więcej zielonych inicjatyw - ruch „zero waste”, fashion revolution czy nawet digital climate strike gdzie uczestniczące strony internetowe zawiesiły swoją działalność. Ciekawie pokazuje ten proces serial BBC „Years and Years” z rewelacyjnie zagranymi postaciami i wciągająco opisaną wizją przyszłości, która zaczyna się teraz.

^ BookClub PPA czyta

W tej sekcji kwartalnika będziemy dzielić się z Wami książkami, które czytamy i które pomagają nam się rozwijać zarówno osobiście jak i w naszej pracy z klientami.

Wierzymy, że poprzez czytanie poznajemy siebie i zaczynamy siebie lepiej rozumieć, co pomaga nam łatwiej radzić sobie z otaczającą rzeczywistością.



Wrzesień i początek nowego roku szkolnego już za nami tym samym powodując że nasze tegoroczne wakacyjne wspomnienia stają się coraz bardziej

odległe. Jest to czas nowych początków i doskonała okazja by wdrażać w życie nowe pomysły i projekty. Wakacyjny relaks i słoneczne lenistwo, które być może nam do tej pory towarzyszyły zastępują ze zdwojoną siłą obowiązki domowo-pracowe-szkolne. Jak tylko się tak nagle w tym wszystkim odnaleźć? Z pomocą jak zawsze służą nam licznie dostępne pozycje na temat budowania nawyków. Jest to temat szeroko eksploatowany zarówno w psychologii jak i w biznesie, choć może oba podejścia mają różne potrzeby to lubią wymieniać się inspiracjami. Jak jednak zacząć jeśli nie wiemy do końca co nam potrzeba i czego szukamy?

Tutaj z pomocą przychodzi nam Gretchen Rubin, która w swojej ostatniej książce 'Better than before' skupia się na budowaniu nowych nawyków poprzez proces poznania siebie. Autorka dzieli się z nami swoją szeroką wiedzą, którą zebrała w wyniku wieloletnich poszukiwań sposobu na szczęśliwe życie. Wszystkie opisane strategie omawiane są w kontekście budowania zdrowych nawyków, które następnie wspierają dokonywanie pozytywnych wyborów na co dzień. Jest to pozycja, która jednocześnie zbiera w sobie tematy poruszone przez nią w jej poprzednich książkach, więc jeśli nie czytaliście do tej pory nic tej autorki to warto zacząć właśnie od niej.

A jeśli szukacie inspiracji na temat organizacji dnia i ciekawi jesteście jak inni sobie z tym radzą to bardzo polecamy serię książek Mason Curry "Daily Rituals". Do tej pory zostały wydane dwie: „Daily Rituals: How Great Minds Make Time, Find Inspiration, and Get to Work” oraz „Daily Rituals: Women at Work”. Pomysł narodził się przypadkiem, kiedy autor odciągał napisanie eseju do oddania następnego dnia. Esej powstał, ale najpierw blog wtedy pod nazwą Daily Routines i początkowo zainteresował tuzin czytelników wśród znajomych i rodziny autora. Nieoczekiwanie wspomniany przez magazyn internetowy Slate zdobył niebywałą popularność, która zaowocowała wspomnianymi książkami. Ostatnio wydana „Women at Work” jest jak sam autor mówi zaległym dodatkiem do pierwszej, gdzie postacie kobiece były reprezentowane w mniejszości. Pozycje przybliżają nam zwyczaje i nawyki sławnych jednostek i w swojej przykładach potwierdzają to o czym pisze Gretchen Rubin by wprowadzane zmiany dostosowywać do własnych potrzeb i kierować się tym co nam się sprawdza osobiście.



Tymczasem zbliżamy się do zimy coraz większymi krokami i dni stają się coraz krótsze. Zaprasza nas to do spędzania wieczorów w domowym zaciszu. Moim ulubionym sposobem jest inspirowane miękkością hygge opatulenie się ciepłym kocem z książką i gorącą herbatą. Takie spowolnienie zachęca do zmniejszenia tempa i pozwolenie sobie na wieczorne przyjemności. Czasem bywa to jednak najtrudniejsza rzecz jaką próbujemy dla siebie zrobić. Aby pozwolić sobie podążać w tym kierunku proponujemy połączenie przyjemnego z pożytecznym i przedstawiamy parę pozycji, które mogą nam ułatwić ten proces.

Pierwszą jest napisana przez Katarzynę Miller i Tatianę Cichocką książka „Bajki rozebrane”, która obejmuje rozmowy autorek na temat dobrze nam znanych i chętnie opowiadanych bajek. Autorki czytają je na nowo, odnosząc utrwalone w powszechnej świadomości treści do współczesności nadając teraźniejszy wymiar. Ciekawe interpretacje fabuły połączone z psychoanalizą bohaterów i ich ukrytych emocji wprowadzają nas w świat bajek, który definiują naszą codzienność i motywują do działania.

Tych z Was, którzy zainteresowani są nauką stroną psychologii polecamy równie przystępnie napisaną książkę „50 wielkich mitów psychologii popularnej” napisaną przez zespół autorów: Scott O. Lilienfel, Steven Jay Lynn, John Ruscio i Barry L. Beyerstein. Pozycja ta analizuje powszechnie cytowane i szeroko rozpowszechniane mity z zakresu psychologii, które na stałe zdążyły już zagościć w naszej świadomości. Czy szczęście zależy wyłącznie od okoliczności zewnętrznych, czy lepiej wyładować złość czy ją w sobie tłumić, a czy testy mierzące inteligencję (IQ) dyskryminują niektóre grupy? Autorzy wnikliwie analizując dotychczasową pulę dostępnych badań z zakresu psychologii obalają te i inne mity współczesnej psychologii jednocześnie inspirując do zastanowienia się nad kolejnymi których listę podają na końcu każdego rozdziału.

Nawiązując do wyżej wspomnianego wyładowywania złości, chcieliśmy również zwrócić Waszą uwagę na ciekawą pozycję „The positive power of negative emotions” napisaną przez Dr Tima Lomasa. Opisując wachlarz dobrze znanych nam negatywnych emocji autor nie tylko mierzy się ze stereotypami w naszym ich traktowaniu, ale przede wszystkim uczy nas patrzenia na nie z perspektywy nośników informacji o nas samych jednocześnie je normalizując. To naturalne, że się złościmy w sytuacji postrzeganej niesprawiedliwości, bo złość działa jak nasz wewnętrzny moralny barometr jeśli tylko damy jej dojść do głosu i wysłuchamy co ma nam do powiedzenia. Autor nie neguje destrukcyjnego aspektu złości, a zwyczajnie pokazuje nam że ma ona również drugą stronę. Tak samo opisywane są inne emocje: smutek, poczucie winy, zazdrość, nuda, samotność.. Przekonuje nas że dzięki uważności mogą się one dla nas stać swoistym narzędziem samopoznania i auto-refleksji, a nawet motywacją do wprowadzenia zmiany, działania. Jest to podejście proponujące otwartość wobec tego co doświadczamy emocjonalnie, być może nowa perspektywa na to co odczuwamy gdy czujemy się skrzywdzeni bądź opanowują nas powracające negatywne emocje. Wszystkich Świętych może być dla nas idealnym dniem na przetestowanie powyższej teorii. Nic nie tracimy, a jeśli uda nam się coś przy okazji zyskać to już zawsze jest nasze.

^ FilmClub PPA ogląda

Kino i telewizja budują obraz na podobieństwo znanej i nieznannej nam rzeczywistości pozwalając nam na nieograniczone po niej podróże i wyprawy poza nią wykraczające. Przybliża nam życie innych, pozwala zgłębić ich codzienne dylematy i doświadczenia, a jednocześnie oferuje psychologom i terapeutom nieograniczone studium przypadku poprzez budowanie wielowymiarowych postaci.

Polecamy tutaj filmy, seriale i dokumenty, które zrobiły na nas wrażenie, bądź z jakiegoś powodu nie pozwalają nam o sobie zapomnieć.

Jesień niesie ze sobą początek sezonu nagród i już w październiku czekają nas zaraz po sobie Londyński i Warszawski Festiwale Filmowe. Wytwórnice przygotowują się do konkurowania o nagrody Bafta, Złote Globy i Oscary, co powoduje znaczny wzrost atrakcji kinowych. Wydaje się, że pomimo iż dookoła panuje natłok propozycji to nie wiadomo na co się zdecydować, bo wszędzie trafiamy na te same plakaty filmowe. Z pomocą w takich chwilach może nam przyjść telewizja, która jak już pisaliśmy, stała się sama w sobie bardzo silną konkurentką dla naszego wolnego czasu. Jej oferta jest tymbardziej atrakcyjna i kusząca, że odbyły się już nagrody EMMY honorujące tegoroczne osiągnięcia telewizji. Z jednej strony odbyły się bez

zaskoczenia, bo masowo uwielbiana "Gra o Tron" okazała się dominującym zwycięzcą, jednak bardzo nas cieszy, że opisywany przez nas w ostatnim kwartalniku "Czarnobyl" również został doceniony. Przy okazji zwróciliśmy one naszą uwagę też na to co obecnie ciekawego jeszcze na nas czeka.



Zaskakującym zwycięzcą okazał się serial „Fleabag” napisany i zagrany przez Phoebe Waller-Bridge (również odpowiedzialną za kreację „Killing Eve”). To historia kobiety bawiącej się z widzem przy użyciu kamery, która zaprasza nas do swojego londyńskiego życia próbując je nawigować pomiędzy żałobą a codziennością. Zwycięzca w kategorii komedia rzeczywiście jest pełen sarkastycznego humoru, ale nie brakuje mu też bardziej refleksyjnych momentów. Całość jest porywająco napisana i tak samo genialnie zagrana, jednocześnie oferując zupełnie nową jakość poprzez szczere poruszenie kobiecych tematów. Phoebe Waller-Bridge tworzy interesującą fabułę z silnymi, ciekawymi i wielowymiarowymi postaciami kobiecymi, co widzimy także w wyżej wspomnianym „Killing Eve”. Oba seriale są warte polecenia, choć kompletnie od siebie różne i może się okazać że jeśli spodoba Wam się jeden to drugi być może Was nie przekona.



A jeśli wolicie ogadać filmy to warto obecnie przyrzeć się tym, które w ostatnich latach zachwyciły jurorów. Dla nas taką pozycją jest „The Favourite” (pl: „Faworyta”) greckiego reżysera Yorgosa Lanthimos. To nietuzinkowy reżyser, który w swoich filmach głęboko wnika w ciemne strony ludzkiej natury poddając swoich bohaterów swoistym eksperymentom, które obnażają ich skorumpowaną

naturę, bezkompromisowe dążenie do władzy i upadek moralności. Faworyta jest ostatnim z jego filmów i przez wielu krytyków postrzeganym jako najbardziej dostępnym dla szerokiej publiczności niż jego wcześniejsze produkcje. W głównych rolach wyśmienite Rachel Weisz i Emma Stone zabiegają o tytuł nadwornej faworyty do Królowej Anny rewelacyjnie zagranej przez Olivię Coleman. Film nie tylko odtwarza fascynujące mechanizmy dworskiej polityki, ale jednocześnie z bolesną precyzją obnaża nasze wewnętrzne potrzeby bycia akceptowanym i kochanym przez innych.

^ Z edukacyjnej półki:

* Organizacja [Action for happiness](#) inspirowane nas swoim wyjątkowym kalendarzem, który co miesiąc zachęca nas do angażowania w pozytywne akcje dla siebie i innych. Do tej pory mogliśmy uczestniczyć w Altruistycznym Sierpniu, Dbającym o Siebie Wrześniu, a obecnie trwa Optymistyczny Październik. Kalendarze dostępne są w w formacie PDF, można je też wyeksportować do własnego kalendarza cyfrowego bądź używać poprzez [aplikację](#).

* Internetowa przestrzeń gdzie żadna strata nie jest zbyt duża by o niej rozmawiać i się nią dzielić - [modern loss](#) - zachęca każdego, kto jest w żałobie bądź doświadczył w życiu straty. To skarbnica nie tylko osobistych doświadczeń i osobistych esejów, ale też źródło praktycznej wiedzy na temat ścieżek adaptacji do życia „po”.

* Dla szukających wsparcia i inspiracji na temat tego jak sobie radzić ze stresem i lękiem (stress & anxiety) NHS ma własną propozycję w postaci [aplikacji](#).

* A dla pracujących z uzależnieniami polecamy [stronę](#) pełną substance misuse resources.

* Wspomniany już wyżej Tim Lomas zaprasza nas również na swoją stronę The Positive Lexicography Project ([link](#)), gdzie kolekcjonowane są trudno przetłumaczalne słowa z języków całego świata opisujące wewnętrzny dobrostan (wellbeing).

* A na blogu BPS z nowości polecamy [weekly links](#) - najlepsze artykuły ze świata psychologii w danym tygodniu.

^ Na Blogu PPA:



W naszym najnowszym artykule napisanym przez Justynę Kulczyk (Lider projektu Akademia Kobiety) dotykamy tematu zaburzeń seksualnych, a dokładniej zaburzeń wzwodu/erekcji. W tekście przybliżamy związane z zaburzeniem objawy i omawiamy dostępne drogi leczenia. Zainteresowanych tematem zapraszamy do czytania [tutaj](#).

^ Niebawem w PPA:



Akademia Kobiety zaprasza na drugie spotkanie edukacyjno-warsztatowe, pt. "Kłopoty w raju. Gdy ciężko jest kochać siebie, a seks staje się trudny".

Spotkanie poruszy następujące tematy i jest otwarte dla wszystkich kobiet:

1. Social media, a samoocena - media społecznościowe, współczesne ideały, a wizerunek i samoocena u kobiet i u mężczyzn.
2. Czy kobieta może być uzależniona od seksu? Nimfomania w psychologii i kulturze. Definicje, przejawy i możliwości pomocy.
3. Wszystko o klinice zdrowia seksualnego - infekcje przenoszone drogą płciową, antykoncepcja. Praktyczne porady.

Warsztat odbędzie się **19 października** w godzinach 09:30 – 16:15 w Polish Social and Cultural Association (POSK) w Sali Multimedialnej na 4

piętrze przy ulicy 238-246 King Street w Londynie. Prelegentami będą profesjonaliści pracujący w branżach: medycznych, seksuologicznych i psychologicznych.

Bilety £15 (cena regularna) i £8 (zniżka dla członków PPA oraz członków innych organizacji charytatywnych działających na rzecz pomocy Polakom mieszkającym w Wielkiej Brytanii) można zakupić dokonując wpłaty (koniecznie z dopiskiem: "AK.OCT") na konto PPA: Account number 62017946 Sort code 40-03-21

W cenie biletu przewidziane są materiały szkoleniowe, poczęstunek wytrawny i słodki oraz ciepłe i zimne napoje.

Wszelkie pytania i sugestie prosimy kierować na: kobieta@polishpsychologists.org



źródło zdjęcia: [tutaj](#)

Jak co roku planujemy również **PPA Open Day**, który odbędzie się **27go października** i tym razem chcemy się z Wami spotkać w zupełnie wyjątkowym miejscu jakim jest polska restauracja [Ognisko](#) znajdująca się w dzielnicy Kensington.

Zapewniamy dużą dawkę wiedzy, a w przerwach między wykładami rozmowy z naszymi wolontariuszami przy pysznej kawie. Startujemy o godzinie 10:30, przewidywany koniec o 17:00.

Obowiązuje rezerwacja miejsc, prosimy zatem o wysłanie swojego imienia i nazwiska z deklaracją uczestnictwa na adres: hr@polishpsychologists.org

Zapraszamy do spędzenia tego dnia z nami w tych przepięknych wnętrzach. Adres restauracji to: 55 Prince's Gate, Exhibition Road, London SW7 2PG.

Więcej informacji można znaleźć na [Facebooku](#) oraz na naszej [stronie](#).

Zapraszamy serdecznie!

*Żadna droga w moim życiu nie była tak długa jak ta,
Która miała mnie zaprowadzić do mnie samej.*

~ Alice Miller ~

Kwartalnik PPA pisze dla Was Kasia Wójcicka - psycholog z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z uzależnieniami, motywacją do zmian zachowania i radzeniu sobie z traumatycznymi przeżyciami. Jest terapeutką w podejściu Terapii Poznawczej z Elementami Uważności (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) i łączy w swojej pracy metody skupiające się na odbudowywaniu komunikacji między ciałem i umysłem. Studiowała psychologię w Warszawie, Londynie i Oksfordzie.

Serdecznie zapraszamy Was wszystkich do współpracy - podsyłajcie nam swoje pomysły na treści o jakich chcielibyście tutaj czytać, jakie tematy Was interesują, co do polecacie do przeczytania/obejrzenia/zainspirowania się innym.

Prosimy o kontakt na adres:
k.wojcicka@polishpsychologists.org

Copyright © *Polish Psychologists' Association
Polish Psychologists' Association | Registered Charity
No 1146273
POSK | 238-246 King Street | Hammersmith | London
W6 0RF
Nasz adres mailowy: info@polishpsychologists.org |
www.polishpsychologists.org

Konto bankowe (HSBC) | Account number 62017946 |
Sort code 40-03-21 | Account name: Polish
Psychologists' Association |